



中国优生科学协会科普倡导读物

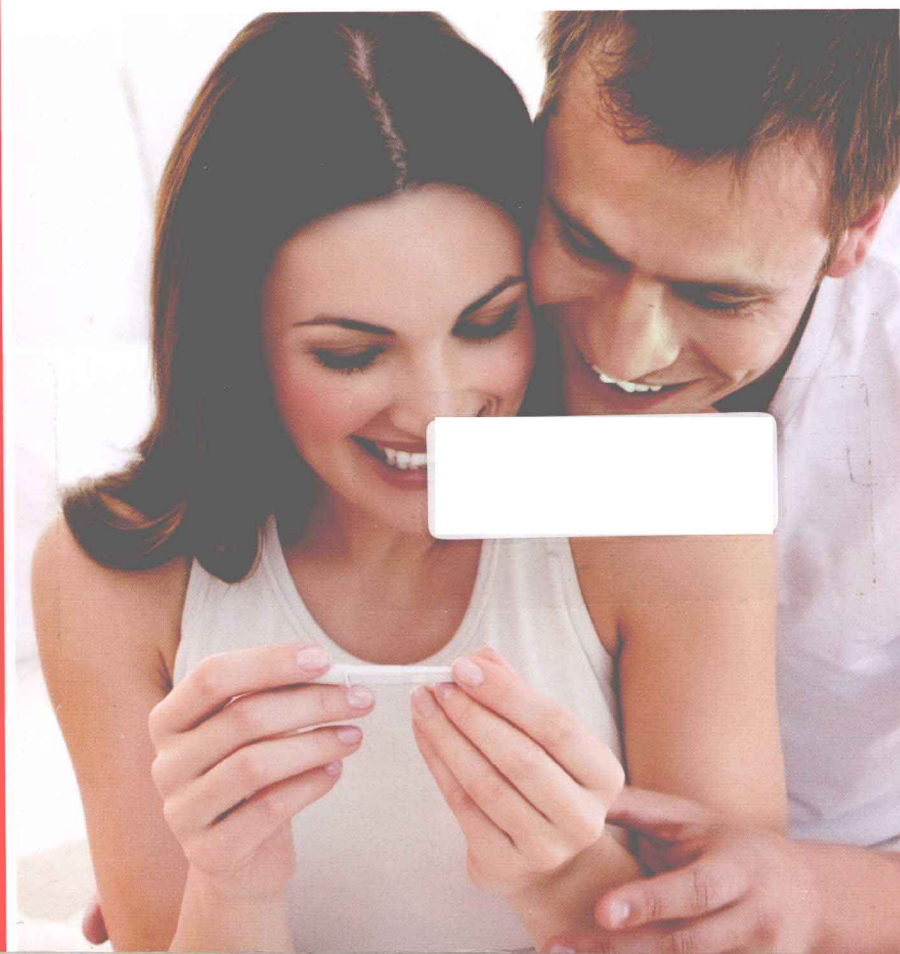
根据卫生部2012《母婴健康素养——基本知识与技能（试行）》编写

新婚孕育 百科全书

超值赠送
聪明宝宝胎教挂图

最适合中国家庭的科学孕育权威指导

中国优生科学协会 主编



中国妇女出版社

新婚孕育 百科全书

中国优生科学协会 主编

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚孕育百科大全 / 中国优生科学协会主编. —北京:
中国妇女出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7- 5127- 0434- 3

I. ①新… II. ①中… III. ①优生优育—基本知识
②分娩—基本知识 IV. ①R169. 1②R714. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 086567 号

新婚孕育百科大全

作 者: 中国优生科学协会 主编

选题策划: 刘 宁

责任编辑: 路 杨 乔彩芬

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 30

字 数: 430 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0434- 3

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

胎儿的生长发育只有一次，不能重来，身为准妈妈的您，除了为胎儿生长发育提供足够的营养，还应该远离可能对胎儿造成危害的——电磁辐射。

添香防辐射专家指出，在受精卵刚开始发育时，细胞、基因、蛋白质等的复制过程都牵涉到电流的流动，微量电磁波会改变钙离子通过细胞膜的速率，进而改变细胞内蛋白质的表达。此外，细胞内遗传物质DNA信息受到电磁波影响，可能无法准确传达到遗传因子。所以在怀孕期间，特别是孕早期，准妈妈应适当躲着点电磁波，具体方法如下：

✦ 别让电器扎堆。不要把电器摆放得过于集中或经常一起使用，特别是电视、电脑、电冰箱不要集中摆放在卧室里。

✦ 不要在电脑背后逗留。电脑显示器背面辐射最强，其次为左右两侧。

✦ 用水吸电磁波。水是吸收电磁波的最好介质，可在电脑的周边多放几杯水。

✦ 减少待机。当电器暂停使用时，不要长时间处于待机状态，待机时间长会产生辐射积累。

✦ 及时洗脸洗手。电脑显示器表面存有大量静电，其聚集灰尘可转射到皮肤裸露处，引起皮肤病变，因此在使用电脑后应及时洗脸洗手。

✦ 接手机别性急。手机在接通瞬间及充电时通话，释放的电磁辐射最大，最好在手机响过一两秒后再接听。充电时不要接通电话。

✦ 穿上防辐射服装。因为很难把握电磁波的安全范围，所以最放心的办法就是穿上防辐射服。现在防辐射服装的款式越来越接近时装，所以穿着上班逛街都不会难看哦。



目录



新婚篇

● 爱之果成熟了吗 / 2

你们的情感成熟了吗 / 2

你们的心理成熟了吗 / 3

● 婚姻意味着什么 / 4

婚姻意味着结束单身 / 4

婚姻意味着承担责任 / 5

婚姻意味着相濡以沫 / 5

● 婚姻受法律保护 / 7

婚姻法的基本原则 / 7

登记结婚的法定条件 / 8

登记结婚的相关手续 / 8

什么是无效婚姻 / 12

什么是胁迫婚姻 / 13

没结婚，彩礼能不能退 / 14

● 你必须明白的法律婚姻关系 / 15

夫妻的权利、义务 / 15

共同财产与个人财产 / 16

● 初为人夫 / 20

懂她，就是爱她 / 20

做宽容的男人 / 22

爱美，不是女人的专利 / 24

● 初为人妻 / 26

细心体察你的丈夫 / 26

施展你的温柔 / 28

保持你的魅力 / 29

● 新婚蜜月 / 32

新婚夫妻的心理调适 / 32

夫妻间的沟通艺术 / 34

爱情更新的秘诀 / 36

● 婚姻红灯 / 38

如何面对第一次争吵 / 38

无端猜疑是大忌 / 39



性爱篇

了解男人 / 42

男性生殖器官及功能 / 42

发现他的性感区 / 44

了解他的性爱心理 / 45

了解女人 / 47

女性生殖器官及功能 / 47

激素成就性感女人 / 51

发现她的性感区 / 54

初涉爱河 / 55

营造温馨的性爱气氛 / 55

爱抚，至关重要 / 57

初次尝试放松心情 / 59

初夜一定见红吗 / 61

第一次为什么会失败 / 62

出现意外怎么办 / 63

性爱艺术 / 65

渐入佳境：性生活的4个阶段 / 65

选择适合自己的性交姿势 / 67

爱抚阴蒂性趣无穷 / 69

让性与爱和谐共振 / 70

性爱节奏与频率 / 71

应对性问题 / 73

怎样判断自己的性功能 / 73

哪些因素会影响性行为 / 75

偶发勃起障碍怎么办 / 76

阳痿的原因与治疗 / 77

早泄的原因和治疗 / 79

不射精的原因和治疗 / 80

什么是逆行射精 / 81

为什么婚后还会遗精 / 81

射精时为什么会疼痛 / 82

女性性冷淡的原因和治疗 / 82

女性性交疼痛怎么办 / 84

阴道不够润滑怎么办 / 86

什么是阴道痉挛 / 87

婚前自慰影响性生活吗 / 88

“蜜月病”的防治 / 89

怎样应对性焦虑 / 90

学会避孕，爱护自己 / 91

常用避孕方法介绍 / 91

新婚期间如何避孕 / 92

口服避孕药的使用 / 93

避孕套的使用方法 / 97

什么是安全期避孕法 / 97

体外射精可靠吗 / 99

如何使用宫内节育器 / 101

避孕针和皮下药物埋植 / 104

未生育的夫妇最好物理避孕 / 104



什么是“事后”紧急避孕 / 105

服用紧急避孕药应注意哪些问题 / 106

紧急避孕药≠短效避孕药 / 108

哪些因素会导致紧急避孕药无效 / 109

● 避孕失败怎么办 / 110

药物流产亦喜亦忧 / 110

有些人不宜做药物流产 / 111

人工流产影响生殖健康 / 112

人工流产有哪些风险 / 114

人工流产后的五大麻烦 / 115

人工流产后怎样避孕 / 117

人工流产后怎样调理 / 118

● 远离性传播疾病 / 120

什么是性传播疾病 / 120

性传播疾病对生育有哪些不良影响 / 121

及时发现性传播疾病 / 123

口腔病变与艾滋病 / 124

什么是软性下疳 / 125

淋病是怎么回事 / 126

梅毒的症状 / 127

什么是尖锐湿疣 / 129

阴部异常别紧张 / 130

什么是滴虫性阴道炎 / 131

念珠菌阴道炎的治疗 / 132

怎样预防性传播疾病 / 133

优生篇

● 解开神奇的遗传密码 / 136

基因是如何遗传的 / 136

遗传基因在哪里 / 137

遗传基因有哪些特点 / 138

染色体就是基因吗 / 138

哪些因素会导致基因突变 / 139

● 做好遗传咨询，预防出生缺陷 / 141

什么是遗传咨询 / 141

哪些人需要做遗传咨询 / 142

什么是出生缺陷 / 143

遗传性疾病一般什么时候发病 / 144

家族性疾病都是遗传病吗 / 144

什么是染色体病 / 145

常见的染色体病有哪些 / 146

患染色体病能生育吗 / 147

不孕，应警惕染色体异常 / 148

患有基因病能生育吗 / 149

如何预防遗传性疾病 / 151

先天智力低下是遗传病吗 / 152

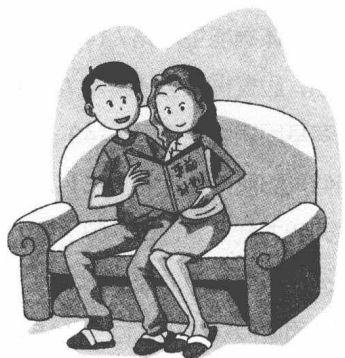
什么是新生儿溶血症 / 153

多基因遗传病是怎么回事 / 154

第一个宝宝有遗传病还能再生育吗 / 155
 第一个宝宝先天畸形还能再生育吗 / 156
 什么是先天愚型 / 158
 先天愚型不一定是家族遗传造成的 / 159
 生育过先天愚型儿还能再生育吗 / 159
 精神性疾病患者能生育吗 / 160
 唇腭裂能预防吗 / 162
 血友病和色盲症是传男不传女吗 / 163
 1 型和 2 型糖尿病会遗传吗 / 163
 什么是苯丙酮尿症 / 164
 为什么不能近亲结婚 / 165
 视力异常对生育有影响吗 / 166
 先天性心脏病是如何造成的 / 168
 选择最佳生育年龄 / 169

做好孕前准备， 孕育健康的新生命 / 170

做好生育的心理准备 / 170
 做好家庭的财务预算 / 171
 保护好精子和卵子 / 174
 生活方式要健康 / 175
 放松心情，相信自己 / 176
 避免环境伤害 / 177



慎用各种药物 / 181
 认真做好孕前检查 / 183
 普通体检 ≠ 孕前体检 / 184
 孕前检查的主要项目 / 185
 提前进行疫苗接种 / 195
 做好营养储备 / 197
 叶酸要从孕前补 / 198
 强化关键营养素的摄入 / 199
 营养关键在均衡 / 201
 太胖、太瘦都不好 / 202
 远离危险食品 / 205
 清除体内毒素 / 206

将身体调整到最佳状态 / 207

适度运动，拒绝亚健康 / 207
 积极预防妇科炎症 / 209
 成功受孕五要素 / 210
 哪些情况不宜立即受孕 / 213
 乙型肝炎对妊娠的影响 / 214
 梅毒感染期患者能妊娠吗 / 215
 阴道炎治疗不容忽视 / 216
 宫颈被 HPV 病毒感染能妊娠吗 / 218
 支原体和衣原体检查阳性怎么办 / 218
 患子宫肌瘤影响妊娠吗 / 219
 宫颈炎一定影响妊娠吗 / 220
 停药后多长时间可以妊娠 / 221
 患有心脏病能生育吗 / 222
 甲状腺功能异常能生育吗 / 223
 艾滋病患者能生育吗 / 224
 为什么会发生自然流产 / 224



不孕篇

● 不孕不育的原因 / 228

什么是不孕不育 / 228

6 类异常导致女性不孕 / 229

不排卵, 祸起卵巢多囊 / 230

多囊卵巢综合征的治疗 / 235

高泌乳素血症令人堪忧 / 238

高泌乳素血症要及时治疗 / 241

重度宫颈炎是不孕的常见原因 / 244

宫颈炎以局部治疗为主 / 245

子宫内膜炎有可能导致不孕 / 247

输卵管炎也可能导致不孕 / 248

盆腔炎的危害与治疗 / 249

子宫内膜“乱跑”引起不孕 / 251

子宫内膜异位症如何确诊 / 256

子宫内膜异位症的治疗 / 257

子宫内膜异位症的预防 / 260

子宫肌瘤导致不孕不育 / 261

子宫肌瘤如何确诊 / 265

子宫肌瘤如何治疗 / 266

子宫发育不全导致不孕 / 270

男性不育的主要原因 / 273

● 不孕不育如何诊断 / 275

一般需要进行哪些检查 / 275

腹腔镜手术治疗不孕 / 278

怎样判断精液是否正常 / 279

● 不孕不育如何治疗 / 281

不孕不育症的治疗不仅仅是医学
问题 / 281

肥胖且不孕女性要调整生活方式 / 282

● 用特殊的方法孕育宝宝 / 284

常用的辅助生殖技术有哪些 / 284

你需要辅助生殖技术吗 / 285

促排卵药物有哪些 / 286

人工授精的应用 / 287

让宝宝在试管中孕育 / 288



孕育篇

● 胎儿是如何生长发育的 / 292

胚芽期 (0 ~ 4 周) / 292

胚胎期 (5 ~ 8 周) / 293

胎儿期 (9 ~ 40 周) / 294

胎儿大脑发育的关键期 / 299

● 准妈妈有哪些身体变化 / 301

怀孕第 1 个月 (0 ~ 4 周) / 301

怀孕第 2 个月 (5 ~ 8 周) / 301

怀孕第 3 个月 (9 ~ 12 周) / 302

怀孕第 4 个月 (13 ~ 16 周) / 303

怀孕第 5 个月 (17 ~ 20 周) / 303

怀孕第 6 个月 (21 ~ 24 周) / 304

怀孕第 7 个月 (25 ~ 28 周) / 305

怀孕第 8 个月 (29 ~ 32 周) / 306

怀孕第 9 个月 (33 ~ 36 周) / 306

怀孕第 10 个月 (37 ~ 40 周) / 307

● 应对异常情况 / 308

不同妊娠阶段的护胎措施 / 308

意外妊娠怎么办 / 308

服药后意外妊娠怎么办 / 309

体检后发现妊娠 / 311

孕前周围环境污染 / 311

关于接触动物 / 311

病毒感染及未服叶酸 / 311

出现先兆流产怎么办 / 312

● 常用的保胎方法有哪些 / 314

一般性治疗 / 314

手术保胎 / 315

免疫治疗保胎 / 315

激素保胎应慎重 / 315

● 科学补充孕期所需营养 / 317

孕早期营养重点 / 317

孕早期饮食安排 / 321

孕中期营养重点 / 321

孕中期饮食安排 / 324

孕晚期营养重点 / 324

孕晚期饮食安排 / 326

别让体重增长得太快 / 327

营养摄入贵在均衡 / 329

喝水也要讲究方法 / 330

科学选择营养补充剂 / 330

DHA 有助于宝宝大脑发育 / 331

孕期饮食禁忌 / 332





合理安排日常生活 / 338

- 注意身体的清洁 / 338
- 坚持适当运动 / 339
- 怀孕后还能化妆吗 / 340
- 孕期饮酒对胎儿有害吗 / 341
- 孕晚期别做危险动作 / 342
- 准妈妈如何拥有好的睡眠 / 343
- 与产前焦虑说“再见” / 344
- 练习分娩辅助动作 / 345
- 孕晚期不宜长途旅行 / 346
- 和性爱暂时说“再见” / 347

密切关注健康问题 / 348

- 积极应对早孕反应 / 348
- 孕中期容易贫血和便秘 / 350
- 如何预防静脉曲张 / 351
- 小腿抽筋不要紧张 / 352
- 巧妙缓解腰酸背痛 / 353
- 什么是妊娠高血压综合征 / 353
- 什么是妊娠合并糖尿病 / 354
- 血糖高对胎儿的危害 / 356
- 控制血糖的方法 / 357
- 如何防止乙肝母婴传播 / 358
- 怀孕后能注射疫苗吗 / 360
- 远离毒品，保护宝宝 / 362
- 孕期患了感冒怎么办 / 363
- 孕期有病毒感染怎么办 / 364
- 孕期发现子宫肌瘤怎么办 / 364
- 孕期出现下肢水肿怎么办 / 365
- 孕晚期皮肤瘙痒是病吗 / 366

孕晚期出现尿频尿急怎么办 / 367

孕晚期出现手指麻木怎么办 / 367

出现哪些情况必须立即去医院 / 367

因人而异实施胎教 / 370

- 科学胎教意义重大 / 370
- 从孕早期开始胎教 / 371
- 心情愉悦是最好的胎教 / 371
- 抚摸胎教促进感知觉发育 / 372
- 情趣养胎培养高素质宝宝 / 373
- 优美音乐，促进胎宝宝成长 / 374
- 亲昵对话，与胎宝宝交流 / 375
- 晒晒太阳，刺激胎宝宝的视觉 / 375
- 轻柔抚摸，与胎宝宝玩耍 / 376
- 阅读胎教，让胎宝宝更聪明 / 376
- 胎教也要适度 / 377

正确看待妊娠期用药 / 378

- 妊娠期用药原则 / 378
- 药物影响胎儿的原因 / 379
- 孕期不能轻易用的药 / 379
- 看懂药物使用说明书 / 381
- 大可不必谈药色变 / 382
- 中药对胎儿伤害大吗 / 383

按时进行孕期检查 / 385

- 孕期检查有何意义 / 385
- 第一次孕检需要注意些什么 / 386
- 孕中期需要做哪些检查 / 387
- 孕期筛查血糖升高说明什么 / 393
- 产前诊断不等于产前筛查 / 394

高龄准妈妈应该直接做产前诊断 / 397

染色体异常一定要终止妊娠吗 / 398

如何选择出生缺陷筛查时间 / 399

血清检测可以筛查哪些异常 / 400

羊水检测帮助诊断哪些先天缺陷 / 400

做羊水穿刺很危险吗 / 401

B 超检查很重要 / 402

为什么有些 B 超检查异常医生

暂不做处理 / 403

产前可以诊断出唇腭裂吗 / 404

先天性耳聋、先天性失明产前

能查出来吗 / 404

为什么有的先天缺陷筛查不出来 / 405

孕晚期检查需要注意些什么 / 406

分娩篇

顺产 VS 剖宫产，你该如何选择 / 410

分娩是一个自然的过程 / 410

自然分娩好处多 / 411

顺产还是剖宫产，依据是什么 / 411

分娩开始的信号 / 414

阵痛 / 414

见红 / 415

破水 / 415

分娩的过程与应对 / 416

自然分娩的过程与应对 / 416

剖宫产的过程与应对 / 419

无痛分娩真的一点也不痛吗 / 420

丈夫陪产，有利分娩 / 421





新生几篇

了解新生宝宝 / 424

与宝宝的第一次亲密接触 / 424

新生宝宝的体格发育 / 425

新生宝宝的喂养 / 427

第一时间给宝宝喂奶 / 427

应该按需哺乳 / 429

让宝宝一次吃饱 / 429

妈妈要注意护理好乳房 / 430

哪些因素影响母乳分泌 / 431

宝宝拒绝母乳怎么办 / 433

哪些宝宝不能吃母乳 / 434

哺乳妈妈有病怎么办 / 435

何时需要混合喂养 / 436

何时需要人工喂养 / 437

注意添加鱼肝油 / 438

新生宝宝的护理 / 439

护理好宝宝的脐带 / 439

学会观察宝宝的大小便 / 440

从出生开始训练宝宝识把 / 441

注意观察宝宝的体温 / 442

让宝宝睡个好觉 / 443

如何给宝宝洗澡 / 446

护理好宝宝的眼耳鼻 / 449

护理好宝宝的口腔 / 451

新生宝宝的常见问题 / 453

新生儿黄疸 / 453

新生儿体重下降 / 454

生理性呕吐 / 454

生理性乳腺肿大 / 455

假月经 / 455

鹅口疮 / 456

脐疝 / 456

粟粒疹 / 457

眼睛发炎 / 457

新生儿腹泻 / 458

新生儿肺炎 / 459

附录 1 / 461

《母婴健康素养

——基本知识 with 技能（试行）》 / 461

附录 2 / 465

《女职工劳动保护特别规定》

（2012） / 465

附录 2.1 女职工禁忌从事的

劳动范围 / 467





新婚篇

爱之果成熟了吗

你们的情感成熟了吗

当爱情开出它最绚丽的花朵之时，那芬芳四溢的花香令人陶醉，幸福使你不由自主地闭上眼睛。朦胧之中，爱之果已悄然挂上枝头，仿佛伸手可及……

此时，你们是否能理智地睁开幸福的双眼，慎重地思考一下问题，来帮助你们审视彼此之间的感情是否成熟了。

你们是否能够彼此信任

你们不再为一点误会闹得天翻地覆，你们坚信你们之间的爱足以使对方在任何情况下都不会弃你而去，你对所爱的人全心全意的付出将获得对方同样的爱的回报；你拥有完全的自信和自豪，虽然你的爱人不是世界上最优秀、最聪明、最漂亮的，但他（她）

在你眼中却是最可爱、最值得信赖的，他（她）的怀抱是你生命中最安全的依托，最宁静的港湾。

你们是否能够彼此忠诚

你们互相已选定对方是自己的生活伴侣，不再左顾右盼。为了那一份值得珍惜的爱，你们愿为对方献上自己的忠诚。即使爱不是永恒的，但在你们真心相爱，彼此相拥着走进婚姻的时候，你们是彼此情感世界的唯一。

你们是否能够彼此宽容

你欣赏他（她）的优点，也能谅解他（她）的缺点，他（她）的一切你都能涵容和接纳。你们也许无法避免矛盾和争吵，但你们彼此的宽容足以化解一切危机，包容一切琐碎的纷争。



你们是否能够相互理解

相知是你们相爱的基础，你们彼此了解对方的性格和品质，在生活上彼此相容，在任何情况下，都能够站在对方的角度为对方着想。他

(她)成功了，你会为他(她)自豪；他(她)失败了，你不会对他(她)抱怨，而是给予别人无法给予的激励。你们是伴侣，更是知音，是彼此人生弥足珍贵的拥有。



你们的心理成熟了吗



你们已经长大，不只是身体，更是心理，已经具备完全的独立能力，独立地面对世界，面对人生，面对自己的选择；不再是父母怀中撒娇的孩子，不再视父母的家为自己的避风港，而要独自走出家门，去和自己相爱的人建立自己的小家；你有能力独立处理自己的一切，可以无怨无悔地承担自己选择的后果。

你们已有足够的心理准备迎接婚姻，也有足够的心理承受力，承担婚姻和家庭的责任。你将为此付出，他(她)也将为此作出某些牺牲，你们充分地明了婚姻的含义。

成熟的爱之果还意味着对建立小家庭达成的共识，能够展望共同的未来。

你们愿意共同生活，不但在感情上进入伴侣关系，也愿意进入经济的伴侣关系。你愿和他(她)分担家庭费用，增加家庭积累，建立舒适温馨的属于你们两人的小家。

你们都喜爱孩子，共同渴望孕育一个聪明美丽的爱的结晶，你们将心甘情愿地为你们的下一代付出父母无私的爱心。如果，你们两人或其中一人愿意选择单纯的二人世界，不想承担抚育孩子的重任，那么，你们要有充分的协商和共识，能够承受或尊重双方或一方的选择。

在这一系列理智的审视之后，你和他(她)都确信，那诱人的甜美的爱之果已经成熟，那么，毅然地告别单身，携手走向婚姻的圣坛，会是你和他(她)美好的人生选择。

婚姻意味着什么

婚姻意味着结束单身

婚姻，首先意味着单身生活的结束，同时也是单身自由的丧失。恋爱中每一次难舍难分的约会会使相爱的双方急切地期望长相厮守。如果在这种激情的渴望中，想到的只是婚姻将带来的甜蜜，而无视婚姻所造成的束缚和你将为此作出的牺牲，那么，婚后也许会有缕缕失望，异常怀念那昔日单身的自由，或者无所顾忌一如婚

前那样，依旧随性而动，逍遥自在，伴侣的不满恐怕会随之而来。所以，进入婚姻之前，你最好这样问自己：你愿意为婚姻的幸福放弃单身的自由吗？或者，你和你的伴侣能有充分的信心为你们的婚姻制造一种宽松的氛围，在自由和安宁之间寻找到一种平衡吗？

