

最新科学

妇幼保健大全

主编 / 春仙



新婚必读

孕妇必知

育儿必读

内蒙古人民出版社

最新科学妇幼保健大全

春 仙 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

内蒙古新华书店经销 成都市老年事业印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:24.5 字数:600千

1998年1月第一版 1998年1月第1次印刷

印数:1—10000册

ISBN 7-204-03726-X/R·104 定价:28.80元

前 言

男女青年,自由恋爱,选择最佳配偶结婚,建立一个幸福美满的家庭,生一个聪明、可爱的孩子,优生优育,是人生的一件大事。自古以来,男女青年竭力实现这种愿望,科学家、教育家毕生研究这一课题。

实现家庭生活的幸福美满,孩子的优生优育,从古代到现代,中外科学家、教育家已总结出不少的科学经验,出版了不少科学专著,使不少夫妻根据科学优生优育。

《最新科学妇幼保健大全》吸收古今中外妇幼医学、幼儿教育专家的科学成果,结合作者 20 多年在妇幼医学和教学中的实践经验,以及近些年在美国、日本、法国考察、讲学所获得的最新妇幼保健科学知识编著了此书。

本书融古今中外妇幼保健科学于一体,分 10 个篇目,系统而全面地介绍了男女生理、夫妻性生活、优生优育等和幼儿智力训练的步骤、方法以及妇幼医学保健等科学知识。为现代青年夫妇做一对成功的父母提供了极为有益的帮助。

本书文字浅显,通俗易懂,易学易做,是青年夫妇较理想的妇幼保健读物。捧读她,可使妇女身体健康,永葆青春;捧读她,可使

夫妻生活和谐、美满愉快；捧读她，可使你家庭幸福，夫妻白发偕老；捧读她，可教给你优生优育的最新科学知识，使你们有个健康、聪明、可爱的孩子！

愿将此书奉献给年轻的夫妇们！

愿你们有一个幸福美满的家庭！

愿你们有一个健康、聪明、可爱的小宝宝！

春仙

1997年2月于山城

目 录

生理知识篇

第一章 婚前,应懂得生理知识

男性的生殖器官·····	(1)
女性的生殖器官·····	(3)
女性的乳房变化·····	(7)
男女的性感区·····	(8)
女性青春期的性反应·····	(9)
男性青春期的性反应·····	(13)
男女青春期的心理特点·····	(16)
男女青春期的生理保健·····	(17)
男女青春期的性心理保健·····	(18)

第二章 男女生理发育的成熟

男女生理发育成熟的特征·····	(19)
女性性成熟的特征·····	(20)

男女刺激性感的方式	(20)
女性性感的特点	(21)
男子性的成熟特征	(22)
男女性冲动的控制	(23)
男女的性早熟	(25)
男女的性晚熟	(26)
男女的性变态	(26)

第三章 婚前,应掌握有关的知识

不能与近亲结婚	(28)
要选择最佳的配偶	(28)
重视遗传对后代的影响	(30)
婚前要全面进行体检	(31)

新婚知识篇

第一章 新婚的性生活卫生与避孕方法

新婚夫妇性生活的卫生	(33)
新婚夫妇应懂得的知识	(35)
应懂得怀孕与避孕原理	(37)
女性避孕与男性避孕	(38)

新婚夫妇应怎样避孕	(49)
避孕方法引起的副作用	(49)

第二章 新婚夫妇性爱的前奏曲

性爱的方式与性感带	(51)
夫对妻应怎样爱抚	(54)
妻对夫应怎样爱抚	(56)
夫妻的安全性交	(59)

第三章 新婚夫妇的性生活知识

新婚之夜的性爱	(61)
安排好性交的环境	(62)
选择好性交时间	(62)
控制好性交频率	(63)
掌握好性交持续时间	(63)

第四章 新婚夫妇的性交技巧

一般的性交姿势	(64)
特殊的性交姿势	(66)

不同的性交姿势	(67)
不同心理的性交知识	(68)
常用的性交技巧举例	(69)

第五章 新婚夫妇性交出现的问题

新婚的阳痿治疗	(76)
包茎与阴茎的短小	(77)
早泄与射精缓慢	(78)
常见的三种病症	(81)

科学怀孕篇

第一章 掌握怀孕的有关知识

何时是理想的受孕年龄和季节	(82)
怎样选择好怀孕的最佳时机	(83)
怎样科学判断易受孕的阶段	(84)

第二章 了解优生与遗传的关系

人体的细胞与基因	(86)
智力与遗传的构成	(86)
怀孕早期应注意什么问题	(88)

第三章 控制生育的科学方法

生男生女必须讲究科学	(91)
常用人工控制生育性别的方法	(92)
妇女高龄初产须知	(93)

第四章 怀孕后的有关科学知识

怎样知道是否怀孕	(94)
预产期的推算	(95)
怀孕确定之后应做的事	(96)
孕妇孕期的日常生活	(97)
怀孕期夫妻的性生活	(110)

第五章 正确处理孕妇的异常问题

怀孕初期的呕吐怎么办·····	(111)
孕妇的流产应注意的问题·····	(112)
孕妇的宫外孕怎么办·····	(112)
出现葡萄胎怎么办·····	(113)
怀双胞胎、多胞胎怎么办·····	(113)
孕妇胎位不正怎么办·····	(113)
怎样预防孕妇早产·····	(114)
孕妇贫血怎么办·····	(114)
羊水过多或过少怎么办·····	(115)
妊娠出现高血压综合症怎么办·····	(115)
出现前置胎盘怎么办·····	(116)
高危妊娠怎么办·····	(116)

第六章 明确胎儿期发育的阶段

怀孕早期·····	(117)
怀孕中期·····	(118)
怀孕晚期·····	(118)

第七章 怀孕期母体与胎儿的变化

母体的变化和胎儿的发育·····	(119)
胎儿脑的发育·····	(129)

第八章 怀孕期的饮食和营养

孕妇需要什么特殊营养·····	(129)
怀孕初期需要什么食品·····	(136)
怀孕中期需要什么饮食·····	(137)
怀孕后期需要什么饮食·····	(137)
怀孕应多吃哪几类食品·····	(138)
怀孕忌吃哪些食品·····	(141)

· 科学胎教篇 ·

第一章 古今中外胎教学概述

中外古代的胎教学·····	(144)
我国古代胎教学的内容·····	(145)

中外现代最新胎教学·····	(147)
----------------	-------

第二章 中外现代胎教的科学实验

外声可传入母体子宫内·····	(152)
胎儿对外声刺激的反应·····	(155)
胎儿可听到声音·····	(158)
胎儿有记忆、出生后有再认识·····	(159)

第三章 科学胎教的时间与方法

最新科学胎教的时间·····	(160)
最新科学胎教的方法·····	(160)

第四章 常用科学胎教的方法

用动作刺激进行胎教·····	(168)
用音乐刺激进行胎教·····	(169)
用语言刺激进行胎教·····	(170)
用情感传递进行胎教·····	(171)

第五章 最新父亲科学胎教方法

胎教是做父亲的责任·····	(172)
丈夫通过妻子进行科学胎教·····	(172)
父亲对胎儿直接进行胎教·····	(179)

科学分娩篇

第一章 分娩的心理和生理知识

分娩有哪些生理知识·····	(180)
分娩前应有的心理准备·····	(181)
分娩前应有什么物质准备·····	(182)
自然分娩的过程·····	(182)
分娩时应讲求科学方法·····	(193)
常见的人工分娩·····	(204)
分娩可能出现的异常状况·····	(208)
分娩后母体有什么变化·····	(213)

第二章 怎样调理分娩后的生活

分娩后怎样休养·····	(215)
分娩后恶露怎么处理·····	(216)
分娩后应吃什么饮食·····	(217)
乳房的保养·····	(217)
分娩后的当天怎么办·····	(218)
产褥第二天怎样调整·····	(219)
产褥第3至5天怎样调理·····	(219)

第三章 分娩后产妇的补养与运动

分娩后产妇怎样补养·····	(222)
产褥体操·····	(223)

第四章 产后易发病、性生活和避孕

产后常见的疾病·····	(229)
怎样过产后的性生活·····	(231)
产后应积极避孕·····	(232)

新生儿护养篇

○上篇 从出生到一周的新生儿

第一章 新生儿的生理特征

新生儿的几个特点·····	(238)
新生儿的生理状态·····	(240)

第二章 新生儿的生理发育

新生儿出生第一天的状况·····	(241)
新生儿出生第一周的状况·····	(243)
新生儿满月的状况·····	(245)

第三章 新生儿的养育方法

新生儿的喂养方法·····	(250)
给新生儿喂母乳的方法·····	(257)
应辨别是否母乳不足·····	(261)
用混合喂养补充母乳·····	(263)

用科学方法选择奶粉·····	(265)
喂牛奶应注意的问题·····	(267)
认真选择最好的奶瓶·····	(268)
讲究奶粉调配的方法·····	(269)
喂牛奶的种种方法·····	(271)

第四章 新生儿的居室、用品及护理

新生儿的室内布置·····	(273)
新生儿的床铺、室内用具·····	(274)
新生儿的衣服、用品·····	(275)
新生儿的科学护理·····	(278)

第五章 新生儿出现的种种异常

未成熟的新生儿·····	(282)
双胞胎的新生儿·····	(283)
新生儿头部血肿·····	(285)
半阴半阳的新生儿·····	(286)
兔唇裂与上腭裂新生儿·····	(287)
新生儿身上出现“痣”·····	(288)
新生儿出生就长牙齿·····	(289)
新生儿出现黄疸·····	(289)

○中篇 出生一周到半个月的新生儿

第一章 生长状况与喂养方法

新生儿的生长状况及护理·····	(290)
母亲喂奶应注意的问题·····	(292)
科学地挤母乳的几个方法·····	(294)
新生儿吃别人奶的问题·····	(295)
新生儿人工喂奶的问题·····	(296)
新生儿是否需加维生素·····	(297)
新生儿洗澡后应做事项·····	(298)
如何看待新生儿体重的增加·····	(299)
未成熟新生儿出院后的工作·····	(300)

第二章 新生儿出现异常的科学处理

母亲乳头破裂的处理·····	(303)
母亲乳头凹陷的处理·····	(304)
母亲患乳腺炎的治疗·····	(305)
新生儿黄疸不消失怎么办·····	(306)
新生儿呼吸时嗓子发响怎么办·····	(306)
新生儿口中的小白斑点怎么办·····	(307)