

科学育儿必备
养教子女必读

新婚育儿必读 大全

编著：张学君

内蒙古人民出版社

新婚育儿必读大全

编著：张学君



内蒙古人民出版社

1998·呼和浩特

S9
R169.1
94
7

目 录

上篇 新 婚

第一章 生殖器官.....	(3)
第一节 男性生殖器官.....	(3)
一、阴茎	(3)
二、阴囊	(3)
三、睾丸	(4)
四、输精管道	(4)
五、精囊腺	(4)
六、前列腺	(4)
七、尿道球腺	(5)
第二节 女性生殖器官.....	(5)
一、卵巢	(5)
二、输卵管	(6)
三、子宫	(6)
四、阴道	(6)
五、阴阜	(7)
六、大阴唇	(7)
七、小阴唇	(7)
八、阴蒂	(7)
九、处女膜	(8)
第三节 女性乳房.....	(8)
一、乳房发育	(8)

二、乳房位置	(9)
三、乳房形态	(9)
四、乳房主要结构	(10)
五、乳房保健	(10)
第二章 性知识	(12)
第一节 性概念	(12)
一、性涵义	(12)
二、性欲	(13)
三、性观念	(15)
第二节 性意识	(16)
一、性意识的产生	(16)
二、性意识的发展	(17)
三、性意识的表现	(18)
四、性意识的控制	(20)
第三节 性吸引	(21)
一、性吸引的若干因素	(21)
二、性吸引的感觉通道	(22)
第四节 性冲动	(25)
一、性冲动概念	(25)
二、产生性冲动的动力	(25)
三、克制性冲动的方法	(26)
第五节 性功能	(27)
一、性功能概念	(27)
二、性功能评价	(28)
三、正常的性功能	(29)
四、推迟性功能衰退的方法	(31)
第六节 性行为	(32)
一、涵义与分类	(32)

二、性行为的特征·····	(32)
第七节 性反应·····	(35)
一、兴奋期·····	(35)
二、持续期·····	(36)
三、高潮期·····	(36)
四、消退期·····	(36)
第三章 新婚生活·····	(38)
第一节 婚前准备·····	(38)
一、婚前不应有性行为·····	(39)
二、结婚必须登记·····	(39)
三、科学地选择结婚日期·····	(40)
四、结婚仪式·····	(41)
五、婚前检查·····	(42)
六、哪些患者不宜结婚·····	(43)
七、禁止近亲结婚·····	(44)
第二节 婚后应注意的问题·····	(45)
一、新婚之夜·····	(45)
二、新婚生活的几个难关·····	(47)
三、婚后心理变化·····	(49)
四、日常关系调适·····	(51)
五、夫妻关系的基本准则·····	(54)
六、“夫管严”和“妻管严”·····	(55)
七、婚姻冲突的原因与表现·····	(56)
八、学会建设性争吵·····	(58)
九、有第三者插足怎么办？·····	(59)
十、八种性格的婚姻多数失败·····	(63)
十一、夫妻之间应讲究文明·····	(64)

第四章 性卫生	(66)
第一节 男性生殖器卫生	(66)
一、阴茎.....	(67)
二、睾丸和阴囊.....	(67)
三、乳房.....	(68)
四、前列腺.....	(69)
第二节 女性的性卫生	(70)
一、女性生殖器卫生.....	(70)
二、月经期的卫生.....	(72)
三、乳房的护理.....	(73)
四、阴道卫生.....	(75)
第三节 与性生活有关的泌尿生殖疾病	(77)
一、性生活不当造成的生殖器疾病.....	(78)
二、泌尿生殖系感染.....	(79)
第四节 性的安全与疾病	(80)
一、安全的性行为.....	(80)
二、主要的性传播疾病.....	(82)
三、其他性传播疾病.....	(89)

中篇 孕 产

第一章 怀孕前的注意事项	(93)
第一节 计划生育	(93)
一、生育的最佳年龄和季节.....	(93)
二、怀孕的最佳时机.....	(94)
第二节 易受孕期的判断	(96)
一、月经周期的长度.....	(96)
二、宫颈粘液的变化.....	(97)
三、宫颈的改变.....	(98)

四、身体其他部位的变化·····	(98)
第三节 关于母体与胎儿血型不合·····	(99)
一、Rh 血型不合及对策·····	(99)
二、ABO 血型不合·····	(100)
第四节 优生与遗传·····	(100)
一、细胞与基因·····	(101)
二、遗传与智力·····	(101)
三、怀孕早期通过母体带来的危险·····	(103)
四、香烟和酒精对胎儿的危害·····	(106)
第五节 控制生男生女的妙法·····	(107)
一、饮食控制法·····	(109)
二、掌握排卵期·····	(109)
三、受精与着床·····	(109)
四、改变阴道的酸碱度·····	(110)
五、性高潮控制法·····	(110)
六、把握同房次数·····	(110)
七、掌握射精深浅·····	(110)
附：高龄初产·····	(110)
第二章 怀孕后的生活·····	(112)
第一节 有关怀孕的知识·····	(112)
一、怎样知道怀孕了·····	(112)
二、预产期的推算·····	(113)
三、初孕反应及对策·····	(114)
四、整个怀孕期的注意事项及日程安排·····	(115)
五、怀孕期母体的变化与胎儿的生活·····	(115)
第二节 孕期的生活安排·····	(117)
一、日常生活中的注意事项·····	(117)
二、孕期的正确姿势和动作·····	(123)

三、孕期卫生与修饰打扮	(125)
第三节 胎儿和母体的 10 个月	(129)
一、怀孕 1 个月(0~3 周)	(129)
二、怀孕 2 个月(4~7 周)	(132)
三、怀孕 3 个月(8~11 周)	(138)
四、怀孕 4 个月(12~15 周)	(144)
五、怀孕 5 个月(16~19 周)	(146)
六、怀孕 6 个月(20~23 周)	(151)
七、怀孕 7 个月(24~27 周)	(152)
八、怀孕 8 个月(28~31 周)	(153)
九、怀孕 9 个月(32~35 周)	(155)
十、怀孕 10 个月(36~39 周)	(157)
第四节 孕期营养	(161)
一、胎儿及母体对营养的需求	(161)
二、主要的维生素和矿物质	(165)
三、基本的食物	(168)
四、最易忽视的营养	(174)
五、孕妇禁忌	(176)
第五节 孕期的身体异常与并发症	(177)
一、怀孕异常	(177)
二、身体异常	(195)
第六节 胎教知识	(200)
一、让胎儿听音乐	(201)
二、帮助胎儿做操	(202)
三、父亲与胎儿	(203)
第七节 孕期的性生活	(205)
一、整个孕期的注意事项	(205)
二、怀孕早期	(205)

三、怀孕中期	(206)
四、怀孕晚期	(206)
五、不准过性生活的时期	(207)
第三章 分娩	(208)
第一节 分娩前的心理准备	(208)
第二节 决定分娩的三个要素	(209)
第三节 分娩过程	(210)
一、第一期的情形	(210)
二、第二期的情形	(216)
三、第三期的情形	(221)
第四节 轻松分娩的动作与要领	(223)
一、腹式深呼吸	(223)
二、用力	(226)
三、短促呼吸	(232)
四、分娩各期的辅助动作	(234)
第五节 特殊分娩、难产及分娩异常	(235)
一、特殊分娩	(235)
二、难产	(239)
三、分娩中的异常	(241)
第四章 产后的护理与生活	(243)
第一节 身体的变化	(243)
一、子宫的复原	(243)
二、性器官的复原	(243)
三、乳汁的分泌	(243)
四、恶露的变化	(244)
五、月经的开始	(246)
六、精神状态	(246)
第二节 产后的疾病与异常	(247)

一、子宫复原不全	(247)
二、胎盘残留	(247)
三、晚期出血	(247)
四、产褥热	(248)
五、后宫缩	(248)
六、会阴缝合的疼痛	(248)
七、恶露的恶臭	(248)
八、痔疮	(248)
九、妊娠中毒症的后遗症	(249)
十、耻骨联合分离	(249)
十一、子宫脱垂、阴道前后壁膨出	(249)
十二、乳头裂伤、表皮剥落	(249)
十三、淤乳(乳汁滞留症)	(250)
十四、乳腺炎	(250)
十五、膀胱炎、肾盂肾炎	(250)
十六、排尿障碍	(251)
十七、便秘	(251)
十八、贫血	(251)
十九、头痛、头沉重感	(251)
二十、手脚麻木	(251)
二十一、肌肉发硬和疼痛	(252)
第三节 产后的日常生活	(252)
一、产后一周(住院期间)	(252)
二、分娩当天	(252)
三、第一天	(252)
四、第二天	(253)
五、第三天	(253)
六、第四、第五天	(254)

七、第六天	(254)
八、出院后第一周	(254)
第四节 乳房的保养	(254)
一、乳房的清洁	(254)
二、怎样使母乳分泌正常	(255)
第五节 产后的营养	(255)
第六节 产褥体操	(256)
第七节 预防腰痛体操	(263)
第八节 产后的性生活与避孕	(267)

下 篇 育 儿

第一章 母乳喂养	(271)
第一节 母乳喂养的好处及措施	(271)
第二节 乳汁的产生	(274)
一、乳汁的产生	(274)
二、婴儿的吸吮	(277)
第三节 母乳喂养的技巧	(278)
一、心理准备	(278)
二、乳房护理	(279)
三、喂哺婴儿的正确姿势	(280)
四、怎样喂哺	(281)
五、人工挤奶	(282)
第四节 特殊情况下的母乳喂养	(282)
一、母亲疾病与哺乳	(282)
二、药物与哺乳	(284)
三、特殊婴儿与哺乳	(285)
第二章 第一个月(新生儿期)	(288)
第一节 生理发育	(288)

一、出生第一天的婴儿	(288)
二、出生第一周的婴儿	(289)
三、满月儿	(291)
第二节 喂养	(296)
一、母乳喂养好处多	(296)
二、不宜哺乳的母亲	(297)
三、开始喂奶的时间	(298)
四、母乳喂养	(299)
五、母乳不足	(302)
六、人工喂养	(303)
七、混合喂养	(305)
第三节 日常照料	(306)
一、宝宝啼哭	(306)
二、舒适的环境	(307)
三、婴儿的抱法	(309)
四、换尿布	(310)
五、给宝宝洗澡	(313)
六、室外空气浴	(316)
七、防止事故	(317)
八、新生儿玩具	(317)
第四节 智能训练	(318)
一、1个月的婴儿会什么	(318)
二、同婴儿玩什么	(318)
第三章 1~2个月婴儿	(320)
第一节 生理发育	(320)
一、体重和身长	(320)
二、视力	(321)
三、听觉	(322)

四、手脚的活动	(322)
五、排尿	(322)
第二节 喂养	(323)
一、母乳喂养	(323)
二、判断宝宝饥饿的方法	(324)
三、如何防止婴儿吐奶	(325)
四、人工喂养	(326)
五、奶瓶的使用方法	(327)
六、补充水分	(329)
第三节 日常照料	(330)
一、穿衣	(330)
二、婴儿卫生	(330)
三、排便训练	(332)
四、如何逗宝宝发声	(333)
五、如何避免头睡偏	(334)
六、日光浴	(334)
七、防止事故	(336)
第四节 智能训练	(336)
一、两个月的婴儿会什么	(336)
二、同婴儿玩什么	(337)
第四章 3~4 个月婴儿	(340)
第一节 生理发育	(340)
一、发育标准	(340)
二、能抬头	(342)
三、吮手指	(342)
四、口水增多	(342)
五、表情丰富	(343)
六、营养状况的判断	(343)

第二节 喂养.....	(344)
一、母乳喂养	(345)
二、使母乳质高量足的方法	(345)
三、混合喂养	(346)
四、人工喂养	(347)
五、添加鸡蛋黄的方法	(347)
六、婴儿辅食家庭制作	(348)
第三节 日常照料.....	(349)
一、穿衣	(349)
二、生活要有规律	(349)
三、婴儿枕头的选择与使用	(350)
四、婴儿耳聋的判别方法	(350)
五、玩具	(351)
第四节 智能训练.....	(351)
一、3个月的婴儿会什么	(351)
二、4个月的婴儿会什么	(351)
三、婴儿游戏	(352)
第五章 5个月婴儿	(356)
第一节 生理发育.....	(356)
一、发育标准	(356)
二、运动机能	(357)
三、精神机能	(357)
第二节 喂养.....	(358)
一、断奶过渡期	(358)
二、辅助食物的喂法	(359)
三、喂辅食须知	(360)
第三节 日常照料.....	(362)
一、衣着	(362)

二、夜啼	(362)
三、单独玩	(363)
四、婴儿车	(364)
五、脚脖冷水浴	(364)
六、清除头皮乳痂	(364)
七、如何检查婴儿视力	(364)
第四节 智能训练.....	(365)
一、5个月的婴儿会什么	(365)
二、婴儿游戏	(366)
第六章 6~7个月婴儿	(369)
第一节 生理发育.....	(369)
一、发育标准	(369)
二、运动机能	(370)
三、智力	(370)
第二节 喂养.....	(371)
一、母乳喂养	(371)
二、人工喂养	(371)
三、辅食添加法	(371)
四、辅食的家庭制作	(372)
五、点心	(373)
第三节 日常照料.....	(374)
一、多一些父爱	(374)
二、不宜过早学坐	(374)
三、保护乳牙	(375)
四、户外活动	(376)
第四节 智能训练.....	(376)
一、6个月的婴儿会什么	(376)
二、7个月的婴儿会什么	(376)

三、智力低下的早期发现	(377)
四、婴儿游戏	(378)
第七章 8~9 个月婴儿	(381)
第一节 生理发育	(381)
一、发育标准	(381)
二、运动机能	(382)
三、智力	(383)
第二节 喂养	(383)
一、断奶过渡的后期	(383)
二、食欲不振怎么办	(384)
三、辅食的家庭制作	(384)
第三节 日常照料	(387)
一、大小便	(387)
二、午睡	(387)
三、不要过分逗宝宝	(388)
四、保护婴儿的眼睛	(388)
五、保护婴儿的听力	(389)
六、防止事故	(390)
第四节 智能训练	(391)
一、8 个月婴儿会什么	(391)
二、9 个月婴儿会什么	(391)
三、婴儿游戏	(391)
第八章 10~11 个月婴儿	(395)
第一节 生理发育	(395)
一、发育标准	(395)
二、运动机能	(396)
三、智力	(396)
第二节 喂养	(397)

一、开始断奶	(397)
二、宝宝为什么不想吃饭	(401)
三、宝宝吃饭不专心	(402)
四、婴儿食物禁忌	(403)
五、不要让宝宝吸空奶头	(403)
六、不要嚼饭喂孩子	(404)
七、辅食的家庭制作	(404)
第三节 日常照料	(408)
一、不宜过度活动	(408)
二、不宜过早学步	(409)
三、大小便的调教	(409)
四、有规律的生活	(410)
五、婴儿软鞋的缝制方法	(410)
六、玩具	(410)
七、防止事故	(412)
第四节 智能训练	(412)
一、10个月的婴儿会什么	(412)
二、11个月的婴儿会什么	(413)
三、满周岁的宝宝会什么	(413)
四、婴儿游戏	(414)
第九章 1岁儿	(417)
第一节 生理发育	(417)
一、满周岁孩子的发育水平	(417)
二、发育标准	(418)
三、长牙	(419)
四、前囟门闭合	(419)
五、运动机能	(419)
六、模仿	(421)