



最新育儿方案

给你一个高智商、高情商的孩子



与婴儿成长同步
国际级达标训练

EQ家教顾问逐日方案



延边大学出版社

EQ 最新育儿方案·0 岁

目 录

序：EQ 新观念与跨世纪的生命	(1)
-----------------------	-----

男人与女人

两性生理	(22)
□性器官构造与功能	(22)
男性生殖器官	(22)
女性生殖器官	(24)
□胎儿与性别的由来	(26)
精子	(26)
卵子	(26)
受精卵与胎儿	(27)

染色体与性别 (27)

□性发育成熟的标志 (28)

二人世界 (31)

□创造美满的性生活 (31)

什么是性生活良好的心理标准 (31)

什么叫处女膜，怎样认识处女膜？ (32)

什么是性生理反应过程 (33)

怎样过好新婚之夜？ (34)

初次性生活失败怎么办？ (35)

怎样让房事尽善尽美？ (37)

怎样选择特殊情况下的性交体位？ (38)

为什么说语言与性欲有关？ (39)

为什么说环境也能影响性欲？ (40)

清晨过性生活好不好？ (41)

没有性高潮的性生活失败了吗？ (41)

为什么夫妻应交流性生活体验？ (42)

怎样使性生活更加和谐？ (43)

怎样使夫妻生活充满活力？ (44)

怎样保持如胶似漆的恩爱关系？ (46)

不育夫妻怎样过性生活？ (47)

婚后如何沟通夫妻感情？ (48)

怎样勿让子女夺走夫妻之爱？ (49)

□婚姻中的男人 (51)

当个好丈夫 (51)

体贴妻子	(52)
□婚姻中的女人	(53)
做个好妻子	(53)
增添女性魅力	(55)
EQ 与婚姻幸福	(56)
性保健	(58)
□性生活与健康	(58)
□性生活卫生	(60)
性生理卫生	(60)
性心理卫生	(61)
性交时间的选择	(63)
性交的持续时间	(63)
性交的频率	(64)
□性和谐	(64)
夫妻恩爱的秘诀	(65)
性和谐的秘诀	(65)
控制射精时间的方法	(67)
□性生活禁忌	(68)
性功能障碍及防治	(71)
□阳痿	(72)
□早泄	(76)
□射精疼痛	(80)
□不射精	(82)
□性欲减退	(86)

☐ 遗精	(87)
☐ 血精症	(92)
☐ 前列腺炎	(94)
☐ 性交阴道痉挛	(98)
☐ 性交疼痛	(98)
☐ 性冷淡	(99)
性病及防治	(99)
☐ 淋病	(100)
☐ 梅毒	(101)
☐ 疱疹	(102)
☐ 艾滋病	(103)
不孕不育及防治	(104)
☐ 男性不育的常见原因及防治	(104)
隐睾症	(104)
睾丸炎	(105)
精索静脉曲张	(105)
少精症	(106)
功能性不射精	(107)
☐ 女性不孕不育的原因及防治	(108)
子宫发育不良	(108)
排卵障碍	(108)
多囊卵巢综合症	(109)
黄体功能不健	(109)

输卵管阻塞·····	(110)
生殖道结核·····	(111)
习惯性流产·····	(111)
□治疗不孕不育的特殊方法·····	(112)
人工授精·····	(112)
试管婴儿·····	(113)
配子输卵管内移植·····	(113)

孕前的准备

□孕前的生理准备·····	(116)
孕前身体素质的调养·····	(116)
给胎儿准备好“全面营养”·····	(116)
孕前加强锻炼·····	(117)
孕前的劳动保护·····	(117)
□孕前的心理准备·····	(118)
孕前心理环境应和谐·····	(118)
妊娠在爱情生活中的位置·····	(118)
孕前半年·····	(119)
□注意事项·····	(119)
□基本知识·····	(119)
遗传咨询·····	(119)
遗传与血型·····	(120)
怀孕不宜·····	(124)

最佳生育年龄.....	(128)
最佳受孕季节.....	(129)
易受孕期.....	(130)
控制胎儿的性别.....	(130)
高危妊娠 13 种	(132)
国家对孕妇健康保护的有关规定.....	(133)
孕前 3 个月.....	(134)
☐ 加强营养.....	(134)
☐ 坚持锻炼.....	(136)
☐ 养成良好的生活习惯.....	(136)
☐ 丈夫不要穿牛仔褲.....	(136)
☐ 新婚蜜月不要受孕.....	(136)
☐ 保持良好的受孕环境.....	(137)

十月怀胎

怀孕了吗.....	(139)
孕妇须知.....	(139)
丈夫须知.....	(141)
妊娠须知.....	(142)
☐ 创造良好的生活环境.....	(142)
居住环境的要求.....	(142)
声音对孕妇的影响.....	(144)
追求高尚的精神享受.....	(144)

☐ 划分妊娠早中晚期·····	(144)
☐ 检查胎儿的性别·····	(145)
☐ 孕妇应注意的问题·····	(146)
☐ 孕初3个月应特别注意什么·····	(149)
☐ 孕初3个月出现哪些问题要重视·····	(150)
☐ 哪些病毒对胎儿有危害·····	(150)
☐ 哪些常用药物对胎儿有损害·····	(151)
☐ 孕期出现哪些问题应去看医生·····	(152)
☐ 早孕期不宜洗热水澡·····	(153)
☐ 孕期避免与猫、狗等动物接触·····	(155)
☐ 孕期病的自我调治·····	(156)
孕期保健·····	(161)
☐ 妊娠早期保健·····	(161)
☐ 妊娠中期保健·····	(167)
☐ 妊娠晚期保健·····	(175)
孕期营养·····	(179)
☐ 孕期饮食应注意什么·····	(180)
☐ 怀孕期间应补充哪些营养·····	(180)
☐ 孕期吃什么·····	(182)
☐ 孕妇的饮食·····	(185)
孕妇饮食的注意事项·····	(185)
孕妇食物供应量·····	(186)
维生素的摄入·····	(187)

益智健脑食品·····	(189)
菜的搭配·····	(193)
☐ 最易忽视的营养·····	(194)
☐ 孕妇实用菜谱·····	(195)
 怀孕第1个月·····	(199)
胎儿的发育·····	(200)
胎儿各器官发育的危险时期·····	(201)
母体的变化·····	(201)
日常注意事项·····	(201)
☐ 孕期用药禁忌·····	(202)
☐ 生活日程安排·····	(203)
注意事项·····	(203)
饮食·····	(204)
运动锻炼·····	(204)
听音乐·····	(206)
怀孕早期性生活·····	(207)
☐ 妊娠日记·····	(208)
☐ 留真岁月·····	(210)
 怀孕第2个月·····	(211)
胎儿的发育·····	(212)
母体的变化·····	(213)
日常注意事项·····	(213)
接受初诊·····	(213)

孕期检查.....	(214)
孕妇应回避的工作.....	(215)
妊娠呕吐的治疗.....	(215)
孕早期丈夫的任务.....	(216)
☐ 生活日程安排.....	(217)
注意事项.....	(217)
制怒十法.....	(217)
运动锻炼.....	(219)
听音乐.....	(219)
睡眠.....	(220)
其他.....	(220)
☐ 妊娠日记.....	(226)
☐ 留真岁月.....	(221)
 怀孕第3个月.....	 (222)
胎儿的发育.....	(223)
母体的变化.....	(225)
日常注意事项.....	(225)
劳作时的注意事项.....	(226)
色彩感觉.....	(227)
☐ 生活日程安排.....	(228)
注意事项.....	(228)
饮食.....	(228)
运动锻炼.....	(228)
胎教.....	(229)

听音乐、唱歌·····	(229)
其他·····	(230)
☐ 妊娠日记·····	(230)
☐ 留真岁月·····	(231)
 怀孕第4个月·····	(232)
胎儿的发育·····	(233)
母体的变化·····	(233)
孕妇保健及自我监护·····	(234)
☐ 生活日程安排·····	(236)
饮食·····	(236)
运动锻炼·····	(237)
旅游·····	(239)
胎教·····	(240)
☐ 妊娠日记·····	(242)
☐ 留真岁月·····	(244)
 怀孕第5个月·····	(245)
胎儿的发育·····	(246)
母体的变化·····	(247)
日常注意事项·····	(247)
腹带的作用·····	(247)
孕妇的理想体重·····	(248)
孕期多汗对策·····	(250)
产前诊断检查·····	(251)

孕期家庭的自我监护.....	(251)
怀孕中期性生活.....	(252)
☐ 生活日程安排.....	(253)
饮食.....	(253)
运动锻炼.....	(253)
胎教.....	(253)
☐ 妊娠日记.....	(255)
☐ 留真岁月.....	(257)
 怀孕第6个月.....	 (258)
胎儿的发育.....	(259)
母体的变化.....	(260)
日常注意事项.....	(260)
☐ 生活日程安排.....	(261)
饮食.....	(261)
运动锻炼.....	(261)
胎教.....	(263)
☐ 妊娠日记.....	(267)
☐ 留真岁月.....	(268)
 怀孕第7个月.....	 (269)
胎儿的发育.....	(270)
母体的变化.....	(271)
日常注意事项.....	(271)
产前检查.....	(271)

☐ 生活日程安排·····	(274)
饮食·····	(274)
运动锻炼·····	(274)
胎教·····	(275)
☐ 妊娠日记·····	(280)
☐ 留真岁月·····	(281)

怀孕第8个月····· (282)

胎儿的发育·····	(283)
母体的变化·····	(284)
日常注意事项·····	(284)
孕晚期丈夫的任务·····	(285)
怀孕晚期性生活·····	(285)
☐ 生活日程安排·····	(286)
饮食·····	(286)
运动锻炼·····	(287)
胎教·····	(290)
分娩前的准备·····	(291)
给婴儿做准备·····	(292)
☐ 妊娠日记·····	(294)
☐ 留真岁月·····	(296)

怀孕第9个月····· (297)

胎儿的发育·····	(298)
母体的变化·····	(299)

日常注意事项·····	(299)
必须立即就医的情况·····	(299)
丈夫的任务·····	(300)
☐ 生活日程安排·····	(301)
饮食·····	(301)
运动锻炼·····	(301)
胎教·····	(301)
☐ 妊娠日记·····	(301)
☐ 留真岁月·····	(303)
 怀孕第 10 个月 ·····	(304)
胎儿的发育·····	(305)
母体的变化·····	(305)
日常注意事项·····	(306)
孕妇临产“五忌”·····	(306)
计算预产期·····	(307)
妊娠过期·····	(308)
☐ 妊娠日记·····	(309)
☐ 留真岁月·····	(310)

一朝分娩

临产前·····	(312)
☐ 临产前的物质准备·····	(312)
☐ 临产前的精神准备·····	(314)

☐ 分娩的基本知识·····	(315)
分娩这一天·····	(325)
☐ 决定分娩的三个要素·····	(325)
☐ 分娩应注意的问题·····	(325)
☐ 分娩期的膳食·····	(326)
☐ 分娩方式的选择·····	(327)
☐ 分娩过程与配合·····	(327)
☐ 如何在分娩中减轻疼痛·····	(336)
☐ 哺乳·····	(339)
☐ 产后进食·····	(340)
产褥期保健·····	(341)
☐ 产褥期的卫生知识·····	(341)
☐ 产后保健·····	(343)
☐ 产褥复旧·····	(350)
☐ 产妇疑难解答·····	(353)
☐ 产后病痛·····	(358)
☐ 产后性生活与避孕·····	(362)
产褥期营养·····	(364)
☐ 产褥期营养的注意事项·····	(364)
☐ 产后应补充的营养·····	(365)
☐ 产妇催乳食谱·····	(367)

序：EQ 新观念与跨世纪的生命

当我们编写这套《EQ 最新育儿方案》时，我们首先想到的是：面对已出生或未出生的孩子，在他们跨越二十世纪昂然走向二十一世纪的成长历程中，我们能为他们做些什么？

跨世纪的挑战与 EQ

二十一世纪的世界将会怎样？

二十一世纪的人类将会怎样？

二十一世纪应该是一个科技高度发达的时代；

二十一世纪应该是一个和平而又竞争更为激烈的时代。

虽然，我们无法预知那个时代，也无法确定那个时代的社会情景，但是，我们却可以以我们的方式去构思那个时代，以我们的能力去拓展那个时代。实现这个愿望的载体，就是人类自己——我们的后代子孙。

这是一个实实在在的理想，这是一个触手可及的美好愿望，它就在我们的身体里，就在我们的生命中——我们的孩子将是这跨世纪挑战的先锋军，他们肩负着的将是整个社会的进步的人类

的未来。

丹尼尔·古尔曼的《情感智力》一书，一经问世，一种全新的观念，即“情商是决定人生成功与否的关键”便风行于世，并为新时期育儿提出了新的课题。美国《时代周刊》杂志鲜明地提出：如果不懂EQ，从现在起，我们宣布，你落伍了；而美国EQ协会的宣言则是：让我们再进化一次，成为智慧的上帝！

何为EQ？它是“Emotional Quotient”，即（情绪智商）的缩写体，它的更深广的含义则是良好的道德情操，乐观幽默的品性，是面对并克服困难的勇气，是自我激励，持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与人相处，把握自己和他人情感的能力等等。继《情感智力》之后，劳伦斯·沙波罗的《EQ之门：如何培养高情商的孩子》又在全美引起强烈轰动。智商是天生的，而情商却是靠后天培养的。这就意味着，无论你的孩子天赋如何，你都需要并且能够能过自己的努力，帮助他创造成功人生。这时天下望子成龙的为人父母者，无疑是个福音。

“十月怀胎，一朝分娩”，自孩子呱呱坠地，到呀呀学语，蹒跚学步，再到进入幼儿园，跨入学校的大门，以及日后走向社会，情商技能无不伴其左右。我们常常会看到，许多高智商的孩子最后泯然于众，业绩平平，更有甚者滑进犯罪的深渊。而也有智力一般的孩子却通过努力最终出类拔萃，走向无比辉煌的人生舞台，从过往的人生经验来看，我们少年时，那些班上的“优等生”们似乎都未见有大的出息，而学习成绩一般甚至中下的学生反而在社会上有了一番作为。凡此种种，非关命运，其实都与“情商”有着丝丝入扣，紧密相连的关系。

孩子属于未来，新的世纪是一个要求更高，竞争更加激烈的