

刘 漠 博 婧 编

现代女性 实用百年历

科学普及出版社



前 言

人生犹如万里旅程，这也是无限宇宙中的一种运动形式。这种运行并非死水一潭，而是遵循一定规则节律，且非常生动地变化着，既有连续性又有阶段性，特别是女性，更有其节奏明显的阶段性和生动活泼的变化性。如何遵循其规律并主动地发挥自己的潜力，有利于事业和身心健康，有利于子女养育便是本书的宗旨。

本书所介绍的知识，都是与时间紧密相关的。内容包括：生育计划；孕产知识；胎教；婴儿育养；家庭管理计划；家庭营养计划；历法知识；速查百年历。附有国内长途自动电话、邮政编码。结合书中内容配有自我记录表，可将女性一生的每次变化记入表中。

所以说，本书是女性的生活百科手册；是女性的生活日记册；是女性终生的纪念册。一书在手，既可在生活中左右逢源，又可作为终生的纪念。

编 者

1991. 10

目 录

生育计划

新婚期避孕.....	1
女用探亲避孕药.....	54
避孕药膜.....	68
安全期避孕法.....	82
怎样测试基础体温?	84
基础体温记录表.....	88
人工流产.....	98
避孕套.....	100
阴道隔膜.....	102
女用避孕药的避孕原理.....	106
长效避孕针.....	110
女用短效口服避孕药.....	116
女用长效口服避孕药.....	116
哪些妇女不宜使用避孕药?	118
女用避孕药的副作用.....	120
宫内节育器.....	124

孕产知识

妊娠第一个月(1~4周).....	1
-------------------	---

产前检查.....	4
妊娠期.....	6
妊娠第二个月(5~8周).....	8
预产期速查表.....	9
妊娠第三个月(9~12周).....	10
生男孩还是生女孩?.....	12
妊娠第四个月(13~16周).....	14
孕妇日常生活的变化.....	18
妊娠第五个月(17~20周).....	20
孕妇体重.....	20
妊娠第六个月(21~24周).....	22
孕妇体重记录表.....	26
妊娠期的打扮.....	28
妊娠第七个月(25~28周).....	30
双亲和子女间血型遗传关系.....	30
什么是宫内发育迟缓?.....	32
妊娠第八个月(29~32周).....	36
男女性别比率.....	38
妊娠第九个月(33~36周).....	38
妊娠第十个月(37~40周).....	40
分娩准备.....	44
分娩是怎样开始的?.....	46

胎 教

妊娠一月的胎教.....	8
妊娠二月的胎教.....	10

妊娠三月的胎教.....	12
妊娠四月的胎教.....	18
妊娠五月的胎教.....	22
妊娠六月的胎教.....	24
妊娠七月的胎教.....	32
妊娠八月的胎教.....	36
妊娠九月的胎教.....	40
胎动的自我监测.....	42
妊娠十月的胎教.....	42

婴儿养育

新生儿的喂养特点(产后28天之内).....	48
新生儿的各种状况.....	50
1个月婴儿的喂养特点	52
2个月婴儿的喂养特点	56
2个月婴儿的预防接种	56
催奶八法.....	58
2个月婴儿的教育	60
3个月婴儿的喂养特点	62
3个月婴儿的预防接种	64
3个月婴儿的教育	66
4个月婴儿的喂养特点	66
4个月婴儿的预防接种	68
5个月婴儿的喂养特点	70
5个月婴儿的预防接种	72
6个月孩子的喂养特点	76

6个月孩子的保健特点	76
6个月孩子的教育	78
7个月孩子的喂养特点	80
7个月孩子的教育	80
8个月孩子的喂养特点	86
8个月孩子的教育	92
8个月孩子的预防接种	94
9个月孩子的喂养特点	94
9个月孩子的教育	96
乳牙出生的通常程序	98
10个月孩子的喂养特点	100
11个月孩子的喂养特点	104
12~14个月幼儿的喂养特点	106
要注意孩子的体重	110
小儿发育的健康标准(男孩)	122
小儿发育的健康标准(女孩)	124
先天性喉形最佳手术时间	132

家庭管理计划

家庭还需帐当家	126
家庭支出帐目	129

家庭营养计划

家庭饮食营养与配餐	34
奶粉、麦乳精和巧克力的营养成分对照表(100克)	

.....	92
我国正常男子的身长体重.....	112
每日膳食中营养素供给量.....	133
部分食物代谢后的酸碱度(100克食物).....	135
孕妇和乳母热能和各类营养素的每日供给量.....	136
劳动强度分级及其能量消耗.....	136

历法知识

二十四节气是怎样分的?.....	2
节气与中气对照表.....	16
怎样计算闰年?.....	24
雨怎样分等级?.....	32
二十四节气歌.....	54
农历闰年中哪个月是闰月?.....	60
什么是干支?.....	74
阳历与阴历.....	86

速查百年历

1951~2050年.....	140~239
-----------------	---------

附

国内长途自动电话、邮政编码.....	137
--------------------	-----

新婚期避孕

许多新婚夫妇不想很快有孩子。

婚前就应了解男女生殖系统的解剖和生理知识，了解受孕原理，以便选择最适合自己的避孕方法。

新婚时，有些人比较紧张，避孕药具使用不熟练，因此婚期最好选在安全期。安全期不一定安全，特别是新婚夫妇性中枢兴奋兴高，有可能刺激排卵，所以同时还要使用避孕套，可以在避孕套上涂些避孕药膏，以增加滑润感，减少疼痛。

如果婚后两三年内不想要孩子，就要采取可靠的避孕方法，可试用低剂量的短效口服避孕药。开始服时可能有些反应，过一段时间就正常了。在打算怀孕的半年前停药，不仅不影响怀孕，也不影响胎儿健康。如果服药避孕失败，最好做人工流产，因为避孕药对胎儿来说是一种致畸的因素。

妊娠第一个月(1~4周)

胎儿：此时胎儿仅1厘米长，还没有人的形状，只有头部和尾部，好像一条小鱼。

母体：母亲也许会因停经而有所察觉，也可能还全然不知小生命正在发育成长。

怎样知道怀孕了？

1. 闭经。如果你有性生活，而且你月经一向规则，那么，若正常月经期已过2~3周，还没来月经，就可能怀孕了。

2. 小便频。妊娠以后生殖器官充血并压迫膀胱，可引起小便次数增多。

3. 乳房胀痛。在妊娠第一个月的月末，乳房可有胀痛的感觉。

4. 早孕反应。在妊娠初期即可有早孕反应，孕妇可恶心、呕吐、偏食、疲倦、嗜睡等。

有上述征兆，可尽早请医生诊断。

为什么要早期确定妊娠呢？

早期确定妊娠，对于保护胎儿和母亲的健康，关系极大。确定妊娠后，孕妇可尽早在衣食住行各方面多加注意，以免早期流产。在妊娠早期，胚胎对各种致畸因素最为敏感，如药物、X线、病毒等，特别是妊娠第30天左右时，更为重要。直到妊娠第55~60天以后，敏感性才逐渐下降。妊娠的头3个月，是胎儿器官塑造、完成的时期，要特别警惕在这一时期的各种致畸因素。

孕妇服药应注意什么呢？

1. 孕妇服任何药物都必须经医生指导。
2. 能少用则少用，能不用则不用。
3. 尽可能选用对胎儿损害小的药物。
4. 切忌滥用秘方、偏方。
5. 避免应用不了解的新药。
6. 忌服中药中活血破气、降下、辛热、芳香及有毒类药物，中成药则注意是否“孕妇忌服。”

二十四节气是怎样分的？

我国古代人民很早就会用仪器观测天文星相。人们用土

圭观测太阳，把一年中太阳最偏南的一天，也就是土圭影最长的一天叫冬至。把太阳最偏北，土圭影子最短的一天叫夏至。太阳由南向北移到直射赤道的这一天，土圭的影长正好约为冬至和夏至影长的平均值，把这一天叫春分，太阳由北向南移至直射赤道的这一天，土圭的影长与春分一样，叫做秋分。然后在春分与秋分、冬至与夏至之间增加其他节气，一共24个。二十四节气反映了我国的四季变化、气温变化、雨量变化和物候现象，千百年来对我国的农业生产起着重要的指导作用。

产 前 检 查

为了保障母子平安，应按时进行产前检查。

早妊检查：一般在末次月经的40天左右，到医院检查，可确定妊娠。这时医生会告知你各项须注意的事情。

16~20周：在这期间进行产前初诊，需全面系统地做一次体格检查，测量骨盆，使医生全面掌握孕妇的全身情况。

21~28周：在这期间孕妇每月需到产科检查一次，查看孕妇及胎儿健康状况。

29~36周：在这期间每半个月孕妇要到产科检查一次，注意有无高危妊娠的症状，以便及时采取措施。

37周以后：在这期间孕妇每周到产科检查一次，这时医生将对分娩做出初步预测。

产科所讲的“几月”，是指妊娠月，以每月4周计算，妊娠期共40周，即280天，10个妊娠月。医生以妊娠1~3月为妊娠早期；以4~7月为妊娠中期；以8~10月为妊娠晚期。

有人担心妇科检查会引起流产，拒绝产前检查，这是不

正确的。

引起流产的原因很多，如胚胎本身因素、孕妇因素、母婴血型不合等；当孕妇受到暴力伤害、参加过重劳动、受到较重的精神创伤以及外界环境污染和发生性交等，都可能引起流产。而妇科检查时，受过正规训练的妇产科医生动作十分轻柔，既不会影响胎儿发育，也不会造成流产。在产前检查时，孕妇要主动合作，精神不要紧张，全身肌肉放松，使医生顺利检查。

妊 娠 期

从精子和卵子结合的那一瞬间，到胎儿发育成熟降生，人的这一段生命过程是在母腹中度过的，这一段时期叫妊娠期。

人的妊娠期是280天，医学上计算妊娠期，是从末次月经的第一天算起，实际上排卵期在末次月经的两周以后，整个妊娠期266天左右。准确的确定何时排卵，何时受精实在不容易，不论用280天还是用266天来推算预产期，都难以完全正确。据调查，有10%左右的推算是完全正确的，有50%左右在预产期前后一星期内分娩。孕妇体质弱、患病、从事体力劳动的，容易在预产期前分娩；不爱运动的常于预产期后分娩。

凡在预产期前后两周内分娩的，都属正常。

有10~12%的孕妇会超过预产期两周分娩，4%的人达到301天，甚至更多。

为能正确地估算预产期，孕妇要准确地记录末次月经的来潮日期、妊娠反应时期、胎动时间等，提供给医生参考。

妊娠第二个月(5~8周)

胎儿：此时胎儿只有2克左右，身长约2~3厘米，头和身体各占一半。

母体：孕妇出现妊娠反应，如嗜睡、疲乏、偏食、恶心呕吐等。子宫增大，白带增多，小便频繁。

此时进行妇科检查，可发现宫颈发蓝变软，子宫体增大柔软。尿妊娠试验阳性。用B超扫描，可显示胎囊影像。

一般孕妇在停经35天左右时，血及尿中的绒毛膜促性腺激素开始升高，到60天左右达到高峰，所以在妊娠两个月即可确定是否妊娠。

妊娠一月的胎教

受孕之前，母亲对妊娠的态度对胎儿发育影响很大。至于妊娠的母亲，非常希望有孩子，对怀孕抱有积极的态度，对胎儿倍加爱护，她们所生的孩子精神身体均比较健康，妊娠分娩过程也比较顺利。不希望妊娠的母亲，因他人的意愿而怀孕，或偶然怀孕，内心处于矛盾之中，多生早产、低体重儿。在受孕前后，要注意家庭饮食结构，营养要平衡，不要吸烟饮酒。夫妻都要注意劳逸结合，房事不要过密，精神要轻松愉快，古人说要“不为力事，寝心安静，毋令怨畏”。可以看一些描绘家庭幸福的小说，加强作母亲的自豪感和光荣感。母亲稳定的心理状态，有利于保护胚胎发育。

表 查 速 期 产 预

来潮日期	1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	10月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	
来潮日期	2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
预产期	11月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				
来潮日期	3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	12月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	
来潮日期	4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	1月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	
来潮日期	5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	2月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
来潮日期	6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	3月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	
来潮日期	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	4月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
来潮日期	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	5月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	
来潮日期	9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	10月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	
来潮日期	11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	12月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	12月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	12月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
预产期	10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
来潮日期	11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																

妊娠二月的胎教

妊娠头两个月是胚胎发育的重要阶段。这个月母亲要避免外界不良刺激，在思想上树立母子同安的思想，从精神上、心理上注意保护胎儿。古人说，妊娠二月“毋食辛臊，居必静处，男子勿劳”、“儿精成于胞里，当谨护勿惊动”。此月家庭中多安排轻松愉快的娱乐活动，使孕妇畅达情志，保证胚胎顺利发育。

妊娠第三个月（9～12周）

胎儿：体重45克左右，身长约10厘米，性器官已经出现，可区别男女。五官已显露出来，两条胳膊逐渐变长，可分辨出五指。

母体：乳头变得更加突出，乳晕颜色加深，上面出现小小的颗粒。早孕反应基本消失，饭量增大。可在耻骨上方摸到子宫。

双胎妊娠

双胎占婴儿出生率的1%，分为两种。双卵双胎是在同一个月经周期内，甚至在同一次性交中，两个卵子同两个精子结合，产生两个受精卵，都植入子宫内壁。两个胎儿各有自己的一套系统，分别发育成长，最后相继出世。两个孩子性别可能相同，也可能不同。长相不比亲兄弟姐妹更相似。单卵双生是一个精子使一个卵子受精，产生的受精卵分裂成两个相等的部分，成为两个受精卵同时在子宫内发育成长。两个胎儿共用一个胎盘，两条循环系统相互连通。单卵双胎是