

XINHUN JIATIN SHOUCÉ



新婚
家庭手册

中国人口出版社

(京)新登字 050 号

图书在版编目(CIP)数据

新婚家庭手册/张高秋等编著. —北京:中国人口出版社,1994

ISBN 7-80079-239-0

I. 新… I. 张… III. ①婚姻-基本知识②家庭-生活-知识 N. C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第13056号

新婚家庭手册

张高秋 常松 主编

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺12号 邮政编码:100081)

合肥市科委晓星印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:8.75 字数:195千字

1994年12月第1版 1994年12月第1次印刷

印数:1—10 000册

ISBN 7-80079-239-0/G·96

定价:6.90元

编委会名单

主 编	张 高 秋 常 松				
副主编	汪 蓉 高 小 燕				
编 委	唐 庆 荣 姜 玉 琴	房 曦	孙 世 东		
	马 志 美 徐 淑 玲	张 勇	马 莉 如		
	高 尔 荣 仇 爱 平	胡 晓 莉	卞 剑 萍		
	徐 孝 慈 何 承 汉	黄 以 宁			

前 言

对热恋中的青年恋人和新婚夫妇来说,如何寻找真诚的爱情,如何组建幸福的新家庭,婚后怎样维持、发展小家庭美满的生活,以及如何做好自身生育保健、避孕节育、教育子女工作等,可能依然是陌生的,但面临新生活的开始,又迫切需要他们加强这方面的学识修养。本书就是从婚姻的基础与态度,婚前身体、心理、物质准备,家庭人际关系的沟通,优生优育,避孕节育和持家理财等入手,提供必要的科学根据,解决他们生活遇到的实际问题,增强新婚夫妇感情,以及丰富婚姻、家庭、道德、礼貌、法律等生活实用知识,使即将组建的新家庭或已组建的新家庭充满阳光、温馨和芬芳。使新婚夫妇专心致志、精力充沛地投入工作中去。

本书共分五编十五章,主要读者对象是正准备组建新家庭或已组建新家庭的青年男女,也适合于社会各界不同年龄、不同文化层次的人阅读,以提高其社会学识和文明素养。

中国人口出版社李正光同志和安徽人口报社李承质同志在本书编写过程中给予大力支持,并提供许多宝贵意见,最后统稿,为本书增添光彩,在此表示谢意。

作 者

1994年12月

目 录

第一编 美满婚姻的缔造·····	(1)
第一章 婚姻的基础与态度·····	(2)
第一节 两性结合的基础·····	(2)
第二节 建立持久的爱情关系·····	(3)
第三节 婚姻与健康·····	(4)
第四节 婚姻与法律·····	(5)
一、结婚应具备的条件·····	(5)
二、结婚要履行的法律手续·····	(8)
三、婚后夫妻双方的法律地位·····	(9)
第五节 对婚姻应持严肃态度·····	(12)
第六节 婚前性道德·····	(14)
第二章 婚前教育·····	(15)
第一节 计划生育利国利民·····	(15)
一、计划生育是我国基本国策之一·····	(15)
二、计划生育与家庭文明建设的关系·····	(15)
第二节 性生活知识·····	(17)
一、性生活的意义·····	(18)
二、性生活的四个阶段·····	(18)
三、如何过好新婚之夜的性生活·····	(20)
四、怎样使夫妻性生活和谐·····	(22)

五、性生活卫生·····	(24)
六、避免性交损伤·····	(26)
第三节 性功能障碍·····	(27)
一、男子性功能障碍·····	(27)
二、女子性功能障碍·····	(30)
第四节 性心理特征·····	(33)
一、性心理概述·····	(33)
二、男女性心理差异·····	(34)
三、性生活和谐的心理因素·····	(35)
四、性生活的心理卫生·····	(35)
第三章 婚前准备 ·····	(38)
第一节 生理准备·····	(38)
一、发育成熟情况·····	(38)
二、身体健康状况·····	(39)
三、婚前性卫生·····	(40)
第二节 心理准备·····	(41)
一、认识成熟·····	(42)
二、自我意识成熟·····	(43)
三、感情成熟·····	(44)
四、情绪成熟·····	(45)
五、个性品质成熟·····	(45)
第三节 经济准备·····	(47)
第四节 新房布置与结婚用品选购·····	(48)
一、新房布置·····	(48)
二、新婚日用品购置·····	(49)
三、服装选择·····	(50)
第五节 婚前检查·····	(51)

一、婚前检查的好处·····	(51)
二、婚前检查的内容·····	(52)
第六节 婚礼筹备·····	(52)
第二编 共建幸福和睦的家庭 ·····	(57)
第四章 婚后生活的适应 ·····	(58)
第一节 结婚带来的心理变化与调适·····	(58)
一、夫妻婚后的心理变化·····	(58)
二、婚后夫妻的心理调适·····	(60)
第二节 夫妻间家务调适·····	(67)
一、夫妻双方共同承担家务·····	(67)
二、家务劳动安排要妥当·····	(68)
第五章 家庭人际关系 ·····	(71)
第一节 家庭人际关系及其影响因素·····	(71)
第二节 正确处理好家庭人际关系·····	(73)
一、夫妻之间·····	(73)
二、两代人之间·····	(79)
三、亲友邻里之间·····	(84)
第六章 家庭建设与管理 ·····	(91)
第一节 家庭管理技巧·····	(91)
一、家庭建设的重要意义·····	(91)
二、家庭建设的目的·····	(92)
三、家庭建设的方法·····	(93)
第二节 家庭经济管理·····	(95)
一、家庭经济管理的重要性·····	(95)
二、家庭经济管理的原则·····	(95)
三、家庭储蓄和保险·····	(97)
四、家庭消费·····	(99)

第三编 优生与人类的繁衍·····	(104)
第七章 妊娠的准备·····	(105)
第一节 优生·····	(105)
一、优生的概念·····	(105)
二、优生史话·····	(106)
第二节 受孕前准备·····	(106)
一、怀孕应具备的条件·····	(106)
二、最佳生育年龄·····	(107)
三、怀孕的最佳季节·····	(108)
四、丈夫在优生方面的责任·····	(108)
第三节 人体生物节律与优生·····	(109)
一、什么叫人体生物节律·····	(109)
二、如何用生物节律指导优生·····	(109)
三、人体生物节律高潮期的计算方法·····	(110)
第四节 避孕失败受孕能否“生优”·····	(112)
第五节 不宜受孕的因素·····	(113)
第八章 生育的奥秘·····	(115)
第一节 生殖系统和生殖生理·····	(115)
一、男性生殖系统和生殖生理·····	(115)
二、女性生殖系统和生殖生理·····	(117)
第二节 生育的“使者”·····	(119)
一、精子与卵子·····	(119)
二、受精是怎么回事·····	(120)
第三节 遗传的秘密·····	(120)
一、一个新的生命从细胞开始·····	(120)
二、细胞和染色体·····	(121)
三、生男生女是怎么回事·····	(122)

四、羊水检查与性别鉴定	(122)
第四节 人类常见的遗传病.....	(123)
一、人类的遗传物质——基因	(123)
二、遗传病的特点	(123)
三、染色体病	(124)
四、种类繁多的基因病	(125)
第五节 人类某些现象的遗传方式.....	(126)
一、血型的遗传	(126)
二、哪些血型的女性不应该生男孩	(127)
三、一胎双生或多生与遗传的关系	(127)
四、有些遗传性疾病患者在出生时是正常的,为什么仍 说是遗传性疾病	(128)
五、智力与遗传	(128)
六、遗传病不都是不治之症	(129)
第六节 再生育的优生学原则.....	(129)
一、常染色体显性遗传病	(129)
二、常染色体隐性遗传病	(130)
三、多基因遗传病	(130)
四、染色体病	(130)
第九章 孕期保健.....	(132)
第一节 十月怀胎.....	(132)
一、受精卵和胎儿发育	(132)
二、妊娠期母体的生理变化	(134)
三、怎样知道怀孕了	(135)
四、假孕	(136)
第二节 孕期保健.....	(138)
一、孕期与妇科检查	(138)

二、孕妇的自我监护	(139)
三、孕期注意事项	(140)
四、计算预产期的方法	(144)
第三节 孕期的主要特殊表现及处理	(144)
一、妊娠剧吐	(144)
二、下肢痉挛	(145)
三、死胎	(146)
第四节 围产期保健	(147)
一、高危妊娠的监护	(147)
二、加强分娩监护	(147)
三、新生儿保健	(148)
第十章 产期保健	(149)
第一节 产前检查	(149)
一、产前检查的目的和时间	(149)
二、产前检查的内容和结果	(149)
第二节 孕妇自己如何估计胎儿的发育	(150)
一、掌握胎儿的发育情况	(150)
二、体验胎动情况	(151)
三、胎位	(151)
第三节 妊娠异常情况处理	(152)
一、流产	(152)
二、妊娠合并贫血	(154)
三、妊娠高血压综合征	(154)
四、母婴血型不合	(155)
第四节 孕妇用药	(157)
一、孕妇应慎用、禁用的药物	(157)
二、孕妇用药指导	(158)

第五节 分娩过程及产时保健	(158)
一、临产先兆	(158)
二、计划分娩	(159)
三、提倡自然分娩	(159)
四、分娩时的产程	(160)
五、产程监护	(161)
六、消除产妇对分娩的恐惧心理	(161)
七、产程中产妇的配合	(162)
八、注意新生儿的检查	(162)
第六节 产时母婴主要并发症及处理	(163)
一、脐带脱垂	(163)
二、子宫破裂	(163)
三、胎盘滞留	(164)
四、晚期产后出血	(165)
第七节 产褥期保健	(165)
一、产褥期注意事项	(166)
二、产后腹痛	(167)
三、产妇要避风寒、防中暑	(167)
四、乳腺炎的防治	(168)
五、产后可作输卵管结扎	(168)
六、哺乳期避孕方法的选择	(169)
第十一章 新生儿保健	(170)
第一节 健康新生儿的生理特点及几种特殊状态	(170)
一、健康新生儿的生理特点	(170)
二、新生儿的几种特殊状态	(171)
第二节 新生儿喂养及注意事项	(173)

一、提倡母乳喂养	(173)
二、人工喂养	(175)
三、混合喂养	(176)
四、哺乳量不当的表现	(176)
五、添加辅助食品	(176)
六、断奶方法	(177)
第三节 新生儿的护理	(177)
一、安静	(178)
二、舒适的环境	(178)
三、注意新生儿的保暖	(178)
四、脐带护理	(179)
五、日常护理	(179)
六、新生儿洗澡	(179)
七、新生儿用药	(180)
第四节 早产儿的喂养和护理	(180)
一、早产儿的特点	(180)
二、早产儿的护理	(180)
三、早产儿的喂养	(181)
第五节 新生儿常见疾病的防治	(181)
一、新生儿头颅血肿	(181)
二、新生儿腹泻	(182)
三、新生儿肺炎	(183)
四、新生儿破伤风	(183)
第四编 怎样使孩子成龙成凤	(185)
第十二章 胎教	(186)
第一节 胎教之说的历史	(186)
第二节 胎教的科学性	(186)

第三节 胎教方法简介及胎教的时间·····	(188)
一、胎教方法简介·····	(188)
二、胎教的时间安排·····	(190)
第十三章 科学育儿知识 ·····	(193)
第一节 小儿生长发育的特点·····	(193)
一、小儿的年龄分期·····	(193)
二、小儿生长的标准·····	(193)
三、小儿牙齿的生长·····	(194)
四、小儿智力与动作的发育·····	(194)
第二节 小儿的体格锻炼·····	(196)
一、体格锻炼的方法·····	(196)
二、“三浴”锻炼·····	(196)
第三节 卫生与医疗保健·····	(197)
一、小儿期预防接种·····	(197)
二、小儿常见病的防治·····	(198)
第十四章 早期教育 ·····	(201)
第一节 早期教育的重要意义·····	(201)
第二节 小儿心理发展的特点·····	(202)
一、“初生牛犊不怕虎”·····	(202)
二、2周岁左右的小儿特别贪玩好动·····	(202)
三、3周岁的小儿好奇心强·····	(202)
四、小儿爱模仿·····	(202)
五、小儿情感不稳定·····	(203)
六、小儿兴趣较浓厚·····	(203)
七、小儿个性较强·····	(203)
第三节 指导孩子学习·····	(203)
一、鼓励孩子独立思考·····	(203)

二、引导孩子从多方面解决问题	(204)
三、培养思维能力和思维方法	(204)
四、要培养儿童多方面的兴趣	(204)
第四节 美德教育	(204)
一、以身作则,关心孩子	(204)
二、正面教育	(205)
三、根据心理特点进行教育	(205)
第五节 培养儿童语言和思维能力	(205)
一、培养语言能力	(205)
二、培养思维能力	(206)
第六节 指导儿童做游戏	(207)
一、根据小儿的年龄来指导游戏的内容	(207)
二、父母应尽可能给他们创造必要的条件	(207)
三、父母尽量抽出时间和儿童玩耍	(208)
四、鼓励儿童多参加一些集体游戏	(208)
第七节 小孩的思想品德的教育	(208)
第八节 培养小儿的记忆力和想象力	(209)
一、记忆力	(209)
二、想象力	(210)
第九节 提高儿童数数能力	(211)
第十节 对智力和智商的认识	(212)
一、智力	(212)
二、智商	(213)
第十一节 发挥儿童的创造力和培养超常儿童	(213)
一、发挥儿童的创造力	(213)
二、培养智力超常儿童	(214)

第十二节 独生子女教育	(215)
一、一个发人深醒的故事	(216)
二、独生子女的教育方法	(217)
第五编 避孕节育知识	(221)
第十五章 避孕节育方法	(222)
第一节 节育原理	(222)
一、阻止精卵相遇	(222)
二、改变宫腔内条件	(222)
三、抑制排卵或抗着床	(223)
第二节 口服避孕药应用的技巧	(223)
一、短效口服避孕药	(223)
二、速效口服避孕药(探亲药)	(223)
三、长效口服避孕药	(224)
四、口服避孕药的副作用及处理	(224)
五、禁忌症与注意事项	(225)
六、服用避孕药应注意些营养调节	(226)
第三节 长效避孕针使用技巧	(227)
一、脂溶性长效避孕针	(227)
二、皮下埋植剂	(228)
三、硅橡胶阴道避孕环	(229)
四、孕激素缓释宫内节育器	(230)
第四节 外用避孕药具的应用技巧	(230)
一、外用避孕药膜	(230)
二、避孕套	(231)
三、阴道隔膜(子宫帽)	(233)
四、避孕药膏	(234)
第五节 自然避孕法的技巧	(235)

一、日历法	(235)
二、基础体温法	(236)
三、粘液观察法	(236)
第六节 宫内节育器的避孕法	(236)
一、种类和作用	(236)
二、禁忌症、放置时间及注意事项	(237)
第七节 节育中的补救措施——人工流产	(238)
一、人工流产的手术方法及药物终止妊娠方法	(238)
二、禁忌症和注意事项	(239)
第八节 绝育术	(239)
一、输卵管结扎术	(239)
二、输精管结扎术	(241)
第九节 选择避孕节育方法的技巧	(242)
一、新婚夫妇避孕方法的选择	(242)
二、分娩后和哺乳期妇女避孕方法的选择	(242)
三、已有两个孩子的夫妇避孕方法的选择	(243)
四、月经不正常的妇女避孕方法的选择	(243)
五、患有生殖炎症的妇女避孕方法的选择	(243)
六、患有急性或慢性病妇女避孕方法的选择	(243)
七、过敏体质妇女避孕方法的选择	(244)
八、更年期妇女避孕方法的选择	(244)
九、避孕应坚持到妇女绝经	(244)
第十节 各种节育、绝育术后休息时间的巧安排	(245)

第十一节 节育与家庭幸福·····	(245)
附录 I 妊娠早期诊断实验方法·····	(247)
一、胶乳试剂妊娠诊断法·····	(247)
二、美国速尔准妊娠试纸诊断法·····	(248)
附录 II 性传播疾病的防治·····	(249)
一、梅毒·····	(249)
二、淋病·····	(250)
三、软性下疳·····	(251)
四、性病淋巴肉芽肿·····	(251)
五、尖锐湿疣·····	(251)
六、艾滋病·····	(252)
附录 III 卫生、生活等小知识·····	(253)
一、科学饮食法·····	(253)
二、健康五不宜·····	(253)
三、食盐的巧用·····	(254)
四、污染少的蔬菜有哪些·····	(254)
五、巧用隔夜茶·····	(254)
六、触电后的急救处理方法·····	(255)
七、什么是世界管理界三大名言·····	(255)
八、“五个一工程”的来历·····	(256)
九、未来世界畅销商品·····	(256)