



北京妇产医学专家权威推荐



养生保健全方案

新婚孕育 专家方案

王维★编著

● 完美孕育新课堂
准妈妈 科学健康的孕育宝典

- ★ 性生活美满的秘诀
- ★ 注意早孕反应症状
- ★ 分娩方式的选择
- ★ 新生宝宝的护理



超级
经典畅销

A COMPLETE BOOK

实用宝典

中医古籍出版社



北京妇产医学专家权威推荐

养生保健全方案

新婚孕育 专家方案

王维★编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健全方案/王维编著. —北京: 中医古籍出版社,
2007. 6 (2009. 12 重印)

ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

I. 养… II. 王… III. ①养生 (中医) —基本知识 ②保
健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054989 号

养 生 保 健 全 方 案

新婚孕育专家方案

编 著: 王 维

责任编辑: 石 玥

封面设计: 天之赋

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 142.5

字 数: 2300 千字

版 次: 2009 年 12 月第 2 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

定 价: 29.90 元 (全套 179.40 元)

FOREWORD 前言

●
前
言

人生最大的幸福莫过于当您结婚怀孕、生儿育女的时候，这无疑是人在一生中最宝贵也最值得珍惜的日子。而在此过程中，每一对年轻夫妇都会怀着一种神秘而惊喜的心情，期盼着经由自己创造的小生命顺利地来到这个世界，然后用充满爱意的目光欣赏他，并呵护他健康成长。

然而，婚后的新婚生活以及您所要面临的孕育问题都需要一个科学地指导，基于此，我们编写了这本《新婚孕育专家方案》。本书详尽地介绍了新婚、孕产、育儿方面的相关知识，注重科学性、实用性、通俗性和可操作性，是一本内容详细的家庭孕育百科全书。

新婚篇：针对刚刚步入婚姻殿堂的夫妇，从新婚生理、新婚性爱、新婚保健等方面进行了科学贴心地指导，为新婚夫妇的蜜月生活提供了一部具有指导意义的参考书。

孕产篇：从科学的角度讲述优生优育知识，针对孕妈妈孕期中生活，提供近年来最新和最权威的相关内容，答疑解惑，给予您合理的建议和提醒，指导孕育实践，全方位地呵护准妈妈和胎宝宝。分娩和产后所需要注意的问题，我们同样也给予了您较全面地介绍。

育儿篇：针对0~1岁宝宝身心发育为基点来详解婴儿日常生活的照顾重点，包括了宝宝的日常护理、科学喂养与生活保健等方面，让初为父母的您在照顾、教养宝宝时，能够对他们出现的问题以及需要有一个基本的了解，使新手父母能够尽快掌握，从容应对。

本书涵盖信息广泛，不但适用于广大新婚、育龄妇女，而且也为妇幼保健工作者提供一本有很高参考价值的优秀书籍。相信本书会让天下的父母和孩子受益匪浅。

编者

前言

Part 1

新 婚

目
录

第一章 新婚生理课堂

3

第一节 新婚女性生理	3
女性外生殖器的特点	3
女性内生殖器的特点	4
处女膜的生理功能	6
阴道的生理功能	6
白带的生理功能	7
子宫的生理功能	8
输卵管的生理功能	8
卵巢的生理功能	8
女性的月经期	9
女性最敏感的性敏感部位	10
女性性感区	10
女性性冲动	11
女性不长阴毛的原因	12
乳房发育的五个阶段	12
女性乳房的结构	13
刺激乳房可以隆胸	13
准确掌握排卵日	14
第二节 新婚男性生理	15
男性外生殖器的特点	15
男性生殖器官的发育	16

阴茎大小差异与性功能	17
睾丸的作用	18
了解精液	19
精液的特殊作用	20
精子“六怕”	21
精子决定生男育女	22
射精的过程	23
男性要注意清洁下身	24
要重视男性包茎和包皮过长	25
阴囊皮又皱又黑的原因	26
男性性欲冲动阴茎会勃起	27
男性要护住下身	27
男性性成熟的特征	28
男性性敏感区	29
男性阴毛少的原因	30

第二章 新婚性爱课堂

31

第一节 新婚两性知识	31
男女性欲的差别	31
性生活的分期	31
和谐性生活的条件	33
性生活的益处	35
新婚之夜新娘应准备什么	36
新婚之夜新郎应做的	36
新婚初次性交“未见红”的原因	38
初次性交失败的原因	38
克服性生活中大汗淋漓的方法	40
爱液的构成及作用	40

防治新婚期性交后阴道出血的方法	41
白天过性生活要谨慎	41
新娘发生房事晕厥症的原因	42
女性在性生活中呻吟的原因	42
性生活中阴道收缩的原因	43
婚期应避开月经期	44
“G”点高潮可射精	45
正确看待手淫	46
第二节 新婚性爱艺术	47
男女的性欲和性爱表现	47
体味的作用	48
新婚之夜的调情	49
女性喜欢抚摸和拥抱的原因	50
甜言蜜语的重要性	51
常见的性交姿势	52
初次性爱防止疼痛的方法	53
性爱高潮的共享	54
“性后戏”很重要	55
女人性爱四大原则	56
正常性生活的频率	57
正常的性交时间	58
性红晕的出现	58
性交时间长短与快感	59
性爱常新“十法”	59
性交“十忌”	61
性生活美满的秘诀	63
防止性生活过度	63

第三章 新婚保健课堂

65

第一节 新婚女性保健	65
婚前体检	65
女性生殖器官先天性疾病	66
女性生殖器官常见肿瘤	66
防治阴道炎	68
防治蜜月性膀胱炎	68
新婚女性性欲高潮障碍	69
在公共场所预防性病的方法	69
月经期的保健	69
巧选卫生巾的方法	70
新婚女性选用内裤禁忌	71
新婚女性不宜长时间穿瘦身衣	72
新婚期间新娘要注意饮食调理	72
提高女子性功能的饮食方法	73
第二节 新婚男性保健	74
新婚男性生殖器官先天性疾病	74
新婚男性生殖器官常见肿瘤	75
新婚男性性功能障碍	76
新婚男性生殖器官损伤性疾病	78
新婚男性疾病与其它疾病的关系	78
治疗新婚男性性欲亢进的药方	80
治疗新婚男性性欲低下的药方	81
新婚男性蜜月保健三要素	82
能提高性欲的食物	83
新婚男性应补营养素	85
新婚男性不宜喝可乐	85

Part 2

孕 产

第一章 孕前课堂

89

第一节 怀孕时机的选择	89
做好怀孕心理准备	89
最佳的受孕季节	90
最佳的受孕时机	90
最佳的怀孕时刻	91
最佳的受孕阶段	92
最佳的受孕环境	93
最佳的受孕情绪	93
容易受孕的行房姿势	94
容易受孕的高质量的性生活	95
受孕的性生活禁忌事项	95
不宜受孕的情况	96
怀孕前不要接受 X 线照射	97
第二节 遗传与优生	97
遗传病的特点	97
遗传病的三种遗传方式	98
需要进行遗传检查的情况	99
遗传咨询及其目的	99
遗传病的防治	100
近亲结婚与遗传疾病	101

不宜生育的遗传病	101
遗传与智力	102
近视是否会遗传	102
遗传病与胎儿性别的关系	103
优生的概念	104
优生咨询的内容	104
优生应从择偶做起	105
优生与环境因素的关系	105
孕时应禁忌的药物	106
女性的最佳生育年龄	107
男性的最佳生育年龄	108
高龄孕妇生健康宝宝的方法	109
蜜月旅行中受孕不利优生	109
第三节 孕前保健	110
孕前咨询的概念	110
孕前应做的检查	110
孕前的物质和营养准备	111
孕前要忌酒	111
夫妻要戒烟	112
妻子准备怀孕丈夫要补锌	112
要远离毒品	113
孕前应禁食黑棉子油	113
孕前宜补充叶酸	114
补充叶酸宜采食的食物	114
调节好孕前的心绪	115
创造和谐的孕前心理环境	115
高危妊娠需做好产前检查	116
孕前丈夫用药禁忌	116

过晚生育的危害	117
人工流产后短时间内不可以怀孕	117
甲状腺功能亢进的女性不宜怀孕	117
结核病女性何时可以怀孕	117
妇女停用避孕药后不可以马上怀孕	118

第二章 孕期课堂

119

第一节 孕期生理	119
孕一个月胎儿的成长	119
孕一个月母体的变化	119
孕二个月胎儿的成长	120
孕二个月母体的变化	120
孕三个月胎儿的成长	121
孕三个月母体的变化	122
孕四个月胎儿的成长	122
孕四个月母体的变化	122
孕五个月胎儿的成长	123
孕五个月母体的变化	123
孕六个月胎儿的成长	124
孕六个月母体的变化	125
孕七个月胎儿的成长	125
孕七个月母体的变化	126
孕八个月胎儿的成长	126
孕八个月母体的变化	127
孕九个月胎儿的成长	127
孕九个月母体的变化	128
孕十个月胎儿的成长	128

孕十个月母体的变化	129
第二节 孕期保健	129
注意早孕反应症状	129
注意生活起居	130
恐惧心理的危害及戒除	131
孕期禁用的西药	132
孕妇怎样选择内衣	132
孕妇怎样选择外衣	133
孕妇怎样选择鞋子	134
孕期散步的好处	134
孕妇应避免长时间坐车	135
孕期骑自行车有讲究	135
不宜参加运动的孕妇	136
孕妇不宜长时间打麻将	137
孕妇居室不宜放花草	138
孕妇应避免的家务劳动	138
孕妇应避免染发或烫发	139
孕妇不宜长时间看电视	139
孕妇不宜用电热毯	140
孕妇不宜睡席梦思床	140
孕妇不宜用手机	141
孕妇不要接触农药	141
孕妇要防煤气中毒	142
孕妇不要操作复印机	142
孕期中的危险信号	142
第三节 孕期营养	143
适于孕妇的营养食物	143
孕妇怎样增加营养	144

孕妇应多摄入“脑黄金”	145
孕期要慎用补品	145
孕妇要重视热量需求	146
孕妇爱吃酸食物的原因	147
孕妇吃水果益处多	147
孕妇要多喝白开水	148
孕妇吃豆食品的好处	148
孕妇宜多吃粗粮	149
孕妇不要多吃菠菜	150
孕妇不宜吃火锅	150
孕妇不宜多吃肉	150
孕妇慎服人参	151
孕妇不宜吃的四种鱼	151
孕妇不宜吃油炸食品	151
孕妇忌常吃精制食物	153
孕妇忌食方便食品	153
孕妇不要吃冷饮	154
孕妇忌食用过敏性食物	154
第四节 孕期胎教	155
胎教的含义	155
情绪对胎教很重要	156
胎教的主角	156
音乐胎教	157
优境胎教	157
抚摸胎教	158
英语胎教	159
光照胎教	159
体操胎教	160

语言胎教	160
色彩胎教	161
运动胎教	162
文学胎教	162
意念胎教	163
艺术胎教	163
情趣胎教	164
临产准备胎教	164
分娩心理胎教	165
第五节 专家提醒	166
孕一个月注意事项	166
孕二个月注意事项	166
孕三个月注意事项	167
孕四个月注意事项	167
孕五个月注意事项	168
孕六个月注意事项	168
孕七个月注意事项	168
孕八个月注意事项	169
孕九个月注意事项	169
孕十个月注意事项	170

第三章 分娩课堂

171

第一节 分娩前的准备	171
思想准备	171
心理准备	172
身体准备	172
物质准备	173

需立即住院的情况	173
在医院分娩的必要性	174
丈夫是最佳生产陪护人	174
临产征兆	175
辨别真假分娩的方法	176
临产时必须注意的事项	176
第二节 分娩方式的选择	177
自然分娩	177
人工辅助分娩	178
无痛分娩	179
剖宫产	179
第三节 分娩时的技巧	181
分娩前应做的运动	181
减缓疼痛的方法	182
分娩中巧用力的方法	184
产妇的助产动作	186
第四节 分娩过程	186
产程的三个阶段	186
产妇要配合接生	188
分娩时产妇不宜大声喊叫	189

第四章 产后课堂

190

第一节 产后保健	190
坐月子方式	190
产后要做的检查	192
产后身体的变化	193
注意卧床休息两周	194

产后要刷牙	194
产后要做保健操	194
子宫要趁早恢复	196
产后乳房的护理	197
恢复体形的运动	197
产后卧床姿势	199
产后可以梳头	199
产后一月内不宜多看书或织毛衣	199
产后休养环境要求良好	200
产后多久可以过性生活	201
产后要注意避孕	201
产后性快感的变化	202
产妇能否吹电风扇	202
产妇不要躺着哺乳	203
第二节 产后营养	203
产后宜多喝汤	203
产后宜吃蔬菜水果	204
产后应多吃鲤鱼	204
产后宜多吃芝麻	205
产后宜摄入适量食盐	205
产后宜多吃炖公鸡	206
产后不宜多吃红糖	206
产后不宜多吃巧克力	206
产后不宜过量食用味精	207
产后不宜服人参	207
产后不宜喝茶	207
产后不宜食辛辣温燥食物	208
产后不宜吃太咸、太酸的食物	208