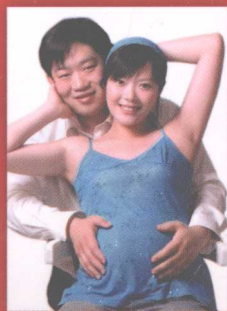
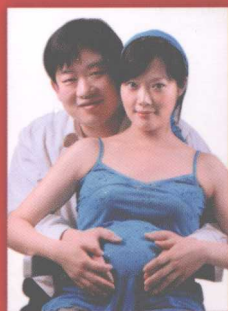
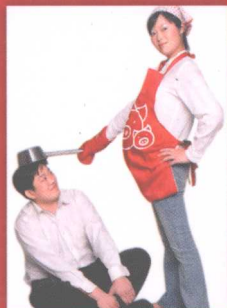


准妈妈准爸爸 必备私房书

刘小敏◎编著

这里面全是爱的私房话
这里面全是生男生女的奥秘

这里面全是您必知的孕育知识
这里面全是专家智慧的结晶



ZHUNMAMAZHUNBABABIBEISIFANGSHU

BABY

河北科学技术出版社

孕产
健康专家
特别推荐

准妈妈准爸爸

必备私房书

刘小敏◎编著

BABY



孕产
健康专家
特别推荐

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈准爸爸必备私房书/刘小敏编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2008.4

ISBN 978-7-5375-3654-7

I. 准… II. 刘… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 021933 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/张 健

封面设计/陋室铭工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/880×1295 1/32

印 张/16

字 数/380 千字

版 次/2008 年 3 月第 1 版

印 次/2008 年 3 月第 1 次印刷

定 价/28.80 元

前 言



“生孩子是女人的事。”受传统观念的影响，至今仍有为数不少的人认为如此。然而，随着人们观念的更新，仍然持此观点的人已越来越少了，特别是当年轻的一代。大家逐渐明白了这样一个道理：生一个健康聪明的孩子是夫妇俩共同的愿望，更是夫妇俩共同的责任！生儿育女，男人再也无法置身事外了。

回头再看市场上琳琅满目的孕育书籍，无一例外地将准妈妈作为指导对象，即使对准爸爸提出忠告也是一笔带过。好象怀孕是独幕剧，准妈妈是唯一的主角，准爸爸只是配角。殊不知，生儿育女是人生中最伟大的一幕喜剧，不但有女一号，也有男一号。只有男女主角互相配合，才会演出最圆满的结局——生育出一个健康聪明的小天使！

为此，我们特编写了《准妈妈准爸爸必备私房书》，努力倡导一种新型的孕育观，让准爸爸真正地、全身心地参与到这一伟大的“造人工程”中来。

本书从因爱而孕、爱会给你们带来好“孕”开始，按时间顺序，以准妈妈准爸爸为对象逐步展开，如：幸“孕”就要降临，你们准备好了吗；生男孩还是女孩，准爸爸说了算；真的怀孕了，天大喜讯该与谁分享；孕吐，让喜讯在家里弥漫；“凸”出的美丽，准妈妈的自豪；开始分娩倒计时，聪明宝宝呼之欲出；用整个世界作为礼物，隆重迎接可爱小天使；坐好月子，做一个健康的新妈妈；升级了，你能胜任全新的角

色吗；别拿自己不当爸爸等等，对孕前、孕后、分娩、产后的准妈妈准爸爸给以最贴心的指导和最温馨的提醒，使准妈妈准爸爸在这一伟大的喜剧中扮好自己的角色，赢得最圆满的结局。

针对准爸爸的无所适从，本书在每一章都特别立了一个栏目——“准爸爸须知”，这样可以让准爸爸在准妈妈不适或难受时能给以最及时的关心和呵护，陪准妈妈度过人生中最难忘、也是最难熬的一段幸福时光。

同时，为了扩大本书的内涵，增加知识点，我们还在书中穿插了许多实用的小贴士，让准妈妈准爸爸用起来更加得心应手，从而孕育出一个健康美丽、聪明可爱的小天使。

由于时间仓促，编者水平有限，疏漏和错误之处在所难免，欢迎批评指正。

编 者

2008 年 2 月

目录 > 01 contents



第1篇 因爱而孕，爱会给你们带来 好“孕”

1

◎准妈妈和准爸爸的爱与性 1

理想夫妻关系的建立 1

做个好丈夫的标准 3

做个好妻子的标准 4

加深夫妻感情六要诀 7

牢固的爱情和感情 9

◎共同解答最经典的数学题： $1+1=?$ 10

怎样才能怀孕 10

性和谐的优生效应 10

制订一个家庭计划 11

具备积极的生育态度 13

准爸爸应掌握的优生知识 13

最佳受孕性生活 14

准备怀孕的避孕方法 17

避免导致男性不育的生活因素 19

造成女性不孕的原因 22

造成女性不孕的男女双方的因素 24

不孕不育夫妇的生活指导 25

第2篇 幸“孕”就要降临，你们 准备好了吗

26

◎准妈妈的心事你最懂 26

女性拒绝生育有损健康 26

消除不必要的担心心理 27

孕前情绪紧张不利于受孕 27

加强自我心理调节有利于怀孕 28

和谐孕前心理 29

调整孕前心绪 30

保持乐观情绪 31

为怀孕做好准备 31

妊娠是爱情的升华 32

◎一起走进优生课堂 33

优生的基本条件 33

优生要采取的措施 33

孩子的天赋与父母有关 34

容貌特征与遗传 35

近视也可遗传 37

有生出遗传病后代风险的父母 38

需进行遗传咨询的人群 39

遗传咨询的主要内容 40

遗传与优生环境 41

目录 > 03

contents



营养与优生 42

烟酒与优生 43

药物与优生 44

环境与优生 45

生活环境中的有害物质 47

缺碘环境与碘缺乏病 53

高氟区与先天性氟中毒 54

铅污染对胎儿的危害 55

毒素致畸的发生时期 56

◎优质的“种子”来自健康的身体 58

准爸爸是优生的男主角 59

精液对男性生育的影响 60

丈夫的前列腺炎会影响怀孕 62

孕前检查的主要内容 63

准爸爸也要接受孕前检查 65

◎用最好的状态开始“造人工程” 66

最佳生育年龄 66

24~34岁的妇女所生婴儿体格最好 67

调适生理机能 67

提高身体素质 68

准妈妈应将体重调整到最佳状态 68

春节期间不宜怀孕 69

在身体疲劳时不要怀孕 70

目录 > 04

contents



- 子宫肌瘤术后2年再怀孕 71
- 剖宫产后要孩子要相隔2年 71
- 人工流产术后半年方可怀孕 72
- 受孕前不要服用安眠药 73
- 长期服药者不要急于怀孕 73
- 妇女戒酒后3~4周可以怀孕 74
- 男子戒酒后2个月后方可怀孕 74
- 准妈妈怀孕前准爸爸应注意的问题 74
- 准爸爸不要蓄胡须 75
- ◎为准妈妈选一个最佳受孕时机 77
 - 最佳受孕季节 77
 - 最佳受孕时机 79
 - 最佳受孕阶段 80
 - 准确预测排卵期 81
 - 最佳受孕环境 85
 - 让好心情迎接优良的精子和卵子 87

第3篇 生男孩还是女孩，准爸爸 说了算

89

- ◎决定生男生女的奥秘 89
 - 胎儿的性别是由什么决定的 89
 - 受孕成胎全过程揭秘 91

目录 > 05

contents



胎儿期的两性分化是如何进行的 93

◎选择性别防止遗传病 94

准妈妈基因异常, 宝宝要选择性别 94

利用生男生女法避免伴性遗传病 95

准爸爸基因异常, 宝宝要选择性别 96

◎科学的方法让你们梦想成真 97

生男生女法的传统说法 97

性别选择的时间因素 99

生女孩的方法 101

生女孩的性交方法 103

生女孩的窍门 108

生男孩的方法 108

生男孩的性交方法 109

生男孩的窍门 114

阴道酸碱度控制法 114

◎准爸爸须知 116

丈夫要了解妻子的性周期 116

实施生男生女法的要求 117



第4篇 真的怀孕了，准妈妈准爸爸 该怎么做

119

◎怀孕的蛛丝马迹要留心 119

妊娠征兆 119

怀孕的判断依据 122

妊娠自我测试方法 122

真孕还是假孕 124

◎化验报告盛不下的快乐 125

怎样找医生来诊断 125

妊娠的判断方法 127

了解并接受身体变化 128

做一个快乐准爸爸 130

◎怀孕后的生活就是不一样 131

早孕检查的重要性 131

测定血型的重要性 132

准妈妈的幸“孕”生活 133

准妈妈应避免的工作和环境 135

职业孕妇要注意的事项 136

准妈妈要少看电视 138

准妈妈要远离小动物 138

准妈妈不要进舞厅 138

准妈妈不要欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐 139



目录 > 07

contents

准妈妈打麻将会影响胎儿健康 140

怀孕后的物质准备 140

◎准爸爸须知 144

准爸爸的爱妻行动 144

准爸爸容易犯的错 145

第5篇 孕吐，让喜讯在家里弥漫 (孕早期)

147

◎不知不觉第1个月 147

妊娠计算方法 147

准妈妈与胎宝宝 149

准妈妈的饮食安排 150

日常生活中应注意的事项 157

用胎教为宝宝增智力 161

准爸爸须知 164

◎一吐为快第2个月 166

准妈妈与胎宝宝 166

准妈妈的饮食安排 169

日常生活中应注意的事项 172

用胎教为宝宝增智力 183

准爸爸须知 186

目录 > 08

contents



◎小心流产第3个月 191

准妈妈与胎宝宝 191

准妈妈的饮食安排 194

日常生活中应注意的事项 197

初诊的内容 206

第1次产前检查 206

避免盲目保胎 207

用胎教为宝宝增智力 212

准爸爸须知 216

第6篇 “凸”出的美丽，准妈妈 的自豪（孕中期）

221

◎胃口大开第4个月 221

准妈妈与胎宝宝 221

准妈妈的饮食安排 224

日常生活中应注意的事项 228

用胎教为宝宝增智力 232

准爸爸须知 238

准爸爸要当好准妈妈的营养师 239

◎开始胎教第5个月 241

准妈妈与胎宝宝 241

准妈妈的饮食安排 244

目录 > 09

contents



日常生活中应注意的事项 248

妊娠5个月准妈妈安然过夏 255

抓住时机实施胎教 257

准爸爸须知 262

准爸爸要经常和胎儿说话 263

◎美丽弧线第6个月 265

准妈妈与胎宝宝 265

准妈妈的饮食安排 268

日常生活中应注意的事项 272

用胎教为宝宝增智力 280

准爸爸须知 290

◎感觉不适第7个月 292

准妈妈与胎宝宝 292

准妈妈的饮食安排 296

日常生活中应注意的事项 300

用胎教为宝宝增智力 307

光照胎教 310

环境胎教 311

准爸爸须知 312



第7篇 开始分娩倒计时，聪明宝宝 呼之欲出（孕晚期）

315

◎有点难受第8个月 315

准妈妈与胎宝宝 315

准妈妈的饮食安排 318

日常生活中应注意的事项 322

双胎、多胎的注意事项 326

用胎教为宝宝增智力 329

准爸爸须知 334

◎了解分娩第9个月 338

准妈妈与胎宝宝 338

准妈妈的饮食安排 340

日常生活中应注意的事项 344

用胎教为宝宝增智力 358

准爸爸须知 363

◎安心待产第10个月 367

准妈妈与胎宝宝 367

准妈妈的生理变化 367

准妈妈的饮食安排 369

日常生活中应注意的事项 372

缓解尿频 376

用胎教为宝宝增智力 378

目录 > 11 contents



准爸爸须知 380

第8篇 用整个世界作为礼物，隆重 迎接可爱小天使 383

◎临产前准备 383

临产前准妈妈的准备 383

准妈妈的心理准备 385

临产前准爸爸的准备 387

婴儿用品的准备 388

应提前住院待产的准妈妈 393

适时入院的时机 394

◎选择分娩方式 395

计划分娩 395

选择合适的分娩方式 396

还是自然分娩好 397

剖宫产的利弊 398

臀位并非都要做剖宫产 399

准妈妈可采取竖位分娩 400

悬垂腹准妈妈生孩子会遇到麻烦 402

目录 > 12 contents



◎共同迎接新生命的降临 403

接近分娩的征兆 403

临产前要排空大小便 403

分娩中第一产程应了解的事宜 405

分娩开始 406

分娩中与医生的配合 407

分娩时呼吸技巧的运用 409

减缓疼痛的秘诀 409

分娩中巧用力 411

短促呼吸的运用 415

辅助动作的运用 416

剖宫产时准妈妈的配合 416

陪产时准爸爸的心理应对术 417

◎准爸爸须知 420

准妈妈临产时对准爸爸的期望 420

准爸爸是准妈妈的心理支柱 421

第9篇 坐好月子，做一个健康的新妈妈

424

◎产后自我护理 424

在医院内的生活安排 424

出院后的生活安排 428