

前摇言



摇摇“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，特别是当今年轻的一代。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，才会演出最完满的结局——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”，这样可以使准爸爸在准妈妈不适或难受时能给予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

圆 愿 年 圆 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

摇理想夫妻关系的建立摇1

摇做个好丈夫的标准摇3

摇做个好妻子的标准摇4

摇加深夫妻感情六要诀摇7

摇牢固的爱情和感情摇9

◎ 共同解答最经典的数学题：员垣员越? 摇10

摇怎样才能怀孕摇10

摇性和谐的优生效应摇10

摇制订一个家庭计划摇11

摇具备积极的生育态度摇13

摇准爸爸应掌握的优生知识摇13

摇最佳受孕性生活摇14

摇准备怀孕的避孕方法摇17

摇避免导致男性不育的生活因素摇19

摇造成女性不孕的原因摇22

摇造成女性不孕的男女双方的因素摇24

摇不孕不育夫妇的生活指导摇25



目录 > 02
contents

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

摇女性拒绝生育有损健康摇26

摇消除不必要的担心心理摇27

摇孕前情绪紧张不利于受孕摇27

摇加强自我心理调节有利于怀孕摇28

摇和谐孕前心理摇29

摇调整孕前心绪摇30

摇保持乐观情绪摇31

摇为怀孕做好准备摇31

摇妊娠是爱情的升华摇32

◎一起走进优生课堂摇33

摇优生的基本条件摇33

摇优生要采取的措施摇33

摇孩子的天赋与父母有关摇34

摇容貌特征与遗传摇35

摇近视也可遗传摇37

摇有生出遗传病后代风险的父母摇38

摇需进行遗传咨询的人群摇39

摇遗传咨询的主要内容摇40

摇遗传与优生环境摇41

摇营养与优生摇42

摇烟酒与优生摇43

摇药物与优生摇44



目录 > 03 contents

- 摇环境与优生摇45
- 摇生活环境中的有害物质摇47
- 摇缺碘环境与碘缺乏病摇53
- 摇高氟区与先天性氟中毒摇54
- 摇铅污染对胎儿的危害摇55
- 摇毒素致畸的发生时期摇56
- ◎优质的“种子”来自健康的身体摇58
- 摇准爸爸是优生的男主角摇59
- 摇精液对男性生育的影响摇60
- 摇丈夫的前列腺炎会影响怀孕摇62
- 摇孕前检查的主要内容摇63
- 摇准爸爸也要接受孕前检查摇65
- ◎用最好的状态开始“造人工程”摇66
- 摇最佳生育年龄摇66
- 摇圆原~猿岁的妇女所生婴儿体格最好摇67
- 摇调适生理机能摇67
- 摇提高身体素质摇68
- 摇准妈妈应将体重调整到最佳状态摇68
- 摇春节期间不宜怀孕摇69
- 摇在身体疲劳时不要怀孕摇70
- 摇子宫肌瘤术后 圆年再怀孕摇71
- 摇剖宫产后要孩子要相隔 圆年摇71
- 摇人工流产术后半年方可怀孕摇72
- 摇受孕前不要服用安眠药摇73
- 摇长期服药者不要急于怀孕摇73
- 摇妇女戒酒后 猿~源周可以怀孕摇74
- 摇男子戒酒后 圆个月后方可怀孕摇74





目录 > 04 contents

摇准妈妈怀孕前准爸爸应注意的问题摇74

摇准爸爸不要蓄胡须摇75

◎为准妈妈选一个最佳受孕时机摇77

摇最佳受孕季节摇77

摇最佳受孕时机摇79

摇最佳受孕阶段摇80

摇准确预测排卵期摇81

摇最佳受孕环境摇85

摇让好心情迎接优良的精子和卵子摇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

摇胎儿的性别是由什么决定的摇89

摇受孕成胎全过程揭秘摇91

摇胎儿期的两性分化是如何进行的摇93

◎选择性别防止遗传病摇94

摇准妈妈基因异常，宝宝要选择性别摇94

摇利用生男生女法避免伴性遗传病摇95

摇准爸爸基因异常，宝宝要选择性别摇96

◎科学的方法让你们梦想成真摇97

摇生男生女法的传统说法摇97

摇性别选择的时间因素摇99

摇生女孩的方法摇101

摇生女孩的性交方法摇103



目录 > 05
contents

摇生女孩的窍门摇108

摇生男孩的方法摇108

摇生男孩的性交方法摇109

摇生女孩的窍门摇114

摇阴道酸碱度控制法摇114

◎准爸爸须知摇116

摇丈夫要了解妻子的性周期摇116

摇实施生男生女法的要求摇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

摇妊娠征兆摇119

摇怀孕的判断依据摇122

摇妊娠自我测试方法摇122

摇真孕还是假孕摇124

◎ 化验报告盛不下的快乐摇125

摇怎样找医生来诊断摇125

摇妊娠的判断方法摇127

摇了解并接受身体变化摇128

摇做一个快乐准爸爸摇130

◎ 怀孕后的生活就是不一样摇131

摇早孕检查的重要性摇131

摇测定血型的重要性摇132

摇准妈妈的幸“孕”生活摇133

摇准妈妈应避免的工作和环境摇135

摇职业孕妇要注意的事项摇136

摇准妈妈要少看电视摇138

摇准妈妈要远离小动物摇138

摇准妈妈不要进舞厅摇138

摇准妈妈不要欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐摇139

摇准妈妈打麻将会影响胎儿健康摇140

摇怀孕后的物质准备摇140

◎ 准爸爸须知摇144



目录 > 07
contents

摇准爸爸的爱妻行动摇144

摇准爸爸容易犯的错摇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

摇妊娠计算方法摇147

摇准妈妈与胎宝宝摇149

摇准妈妈的饮食安排摇150

摇日常生活中应注意的事项摇157

摇用胎教为宝宝增智力摇161

摇准爸爸须知摇164

◎一吐为快第2个月摇166

摇准妈妈与胎宝宝摇166

摇准妈妈的饮食安排摇169

摇日常生活中应注意的事项摇172

摇用胎教为宝宝增智力摇183

摇准爸爸须知摇186



目录 > 08
contents

◎小心流产第 猿个月摇191

摇准妈妈与胎宝宝摇191

摇准妈妈的饮食安排摇194

摇日常生活中应注意的事项摇197

摇初诊的内容摇206

摇第 员次产前检查摇206

摇避免盲目保胎摇207

摇用胎教为宝宝增智力摇212

摇准爸爸须知摇216

第 6 篇 “凸” 出的美丽，准妈妈的 的自豪（孕中期）

221

◎胃口大开第 4 个月 221

摇准妈妈与胎宝宝摇221

摇准妈妈的饮食安排摇224

摇日常生活中应注意的事项摇228

摇用胎教为宝宝增智力摇232

摇准爸爸须知摇238

摇准爸爸要当好准妈妈的营养师摇239

◎开始胎教第 缘个月摇241

摇准妈妈与胎宝宝摇241

摇准妈妈的饮食安排摇244

摇日常生活中应注意的事项摇248

摇妊娠 缘个月准妈妈安然过夏摇255

摇抓住时机实施胎教摇257



目录 > 09
contents

- 摇准爸爸须知摇262
- 摇准爸爸要经常和胎儿说话摇263
- ◎美丽弧线第 远个月摇265
- 摇准妈妈与胎宝宝摇265
- 摇准妈妈的饮食安排摇268
- 摇日常生活中应注意的事项摇272
- 摇用胎教为宝宝增智力摇280
- 摇准爸爸须知摇290
- ◎感觉不适第 苑个月摇292
- 摇准妈妈与胎宝宝摇292
- 摇准妈妈的饮食安排摇296
- 摇日常生活中应注意的事项摇300
- 摇用胎教为宝宝增智力摇307
- 摇光照胎教摇310
- 摇环境胎教摇311
- 摇准爸爸须知摇312



目录 > 10
contents

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

摇准妈妈与胎宝宝摇315

摇准妈妈的饮食安排摇318

摇日常生活中应注意的事项摇322

摇双胎、多胎的注意事项摇326

摇用胎教为宝宝增智力摇329

摇准爸爸须知摇334

◎ 了解分娩第9个月摇338

摇准妈妈与胎宝宝摇338

摇准妈妈的饮食安排摇340

摇日常生活中应注意的事项摇344

摇用胎教为宝宝增智力摇358

摇准爸爸须知摇363

◎ 安心待产第10个月摇367

摇准妈妈与胎宝宝摇367

摇准妈妈的生理变化摇367

摇准妈妈的饮食安排摇369

摇日常生活中应注意的事项摇372

摇缓解尿频摇376

摇用胎教为宝宝增智力摇378

摇准爸爸须知摇380

第8篇 用整个世界作为礼物，隆重

◎ 临产前准备 383

摇临产前准妈妈的准备摇383

摇准妈妈的心理准备摇385

摇临产前准爸爸的准备摇387

摇婴儿用品的准备摇388

摇应提前住院待产的准妈妈摇393

摇适时入院的时机摇394

◎ 选择分娩方式摇395

摇计划分娩摇395

摇选择合适的分娩方式摇396

摇还是自然分娩好摇397

摇剖宫产的利弊摇398

摇臀位并非都要做剖宫产摇399

摇准妈妈可采取竖位分娩摇400

摇悬垂腹准妈妈生孩子会遇到麻烦摇402





目录 > 12 contents

◎ 共同迎接新生命的降临摇403

摇接近分娩的征兆摇403

摇临产前要排空大小便摇403

摇分娩中第一产程应了解的事宜摇405

摇分娩开始摇406

摇分娩中与医生的配合摇407

摇分娩时呼吸技巧的运用摇409

摇减缓疼痛的秘诀摇409

摇分娩中巧用力摇411

摇短促呼吸的运用摇415

摇辅助动作的运用摇416

摇剖宫产时准妈妈的配合摇416

摇陪产时准爸爸的心理应对术摇417

◎ 准爸爸须知摇420

摇准妈妈临产时对准爸爸的期望摇420

摇准爸爸是准妈妈的心理支柱摇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

摇在医院内的生活安排摇424

摇出院后的生活安排摇428

摇分娩后会阴的护理摇429

摇分娩后要注意会阴伤口的护理摇430

摇剖宫产的产妇注意事项摇430



目录 > 13

contents

- 摇产后腹痛的护理摇432
- 摇产后多汗的原因摇432
- 摇正确对待恶露摇433
- 摇产后恶露不下的护理摇434
- 摇产后恶露不绝的护理摇435
- 摇预防产后大出血摇436
- 摇产后大便难的护理摇438
- 摇产后乳汁自出的护理摇439
- ◎月子里保健摇441
- 摇产后将养摇441
- 摇月子里将养内容摇441
- 摇月子里休养条件摇442
- 摇产后外阴保健摇444
- 摇谨防月子病摇446
- ◎恢复从前的美丽摇447
- 摇产后要适当运动摇447
- 摇产后运动指南摇448
- 摇运动的好处摇449
- 摇运动中的安全问题摇450
- 摇应该避免的运动摇451
- 摇做产后产褥操摇452
- 摇产后美腹行动摇454
- 摇腹部的保养摇456
- 摇寻回曼妙的腿和脚摇457
- 摇束腹与束裤的使用摇460
- 摇改善你臃肿的体形摇460
- 摇剖宫产后的体形恢复摇462





目录 > 14 contents

摇产后瘦身计划摇463

摇产后胸部护理两大步骤摇466

摇产后的肌肤保养摇467

摇产后美容祛斑摇473

摇产后头发的保养摇474

附录 1：部分营养素来源与功用简表 478

附录 2：胎儿器官发育与所需营养素 481

附录 3：妊娠呕吐食疗验方举例 483

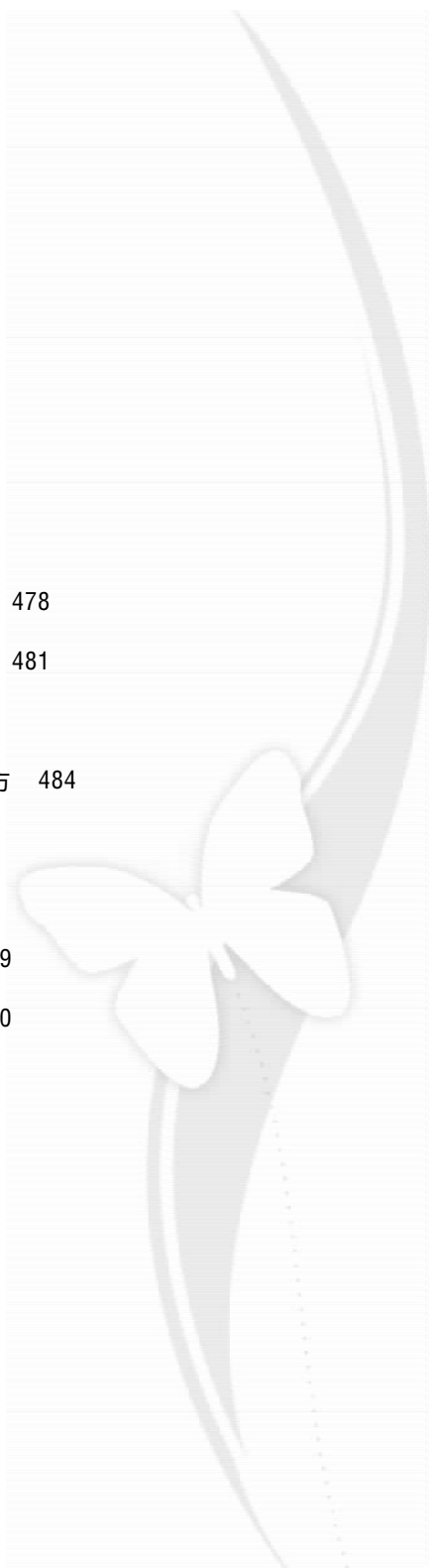
附录 4：妊娠贫血补血安胎的有效验方 484

附录 5：妊娠便秘预防与食疗 486

附录 6：合格爸爸的 15 项标准 487

附录 7：称职好爸爸的 15 项标准 489

附录 8：不及格爸爸的 15 点不足 490



摇摇摇 第 员 篇



因爱而孕 爱会 给你们带来好“孕”



准妈妈和准爸爸的爱与性



第 员 篇

因爱而孕，爱会给你们带来好「孕」

➤ 理想夫妻关系的建立

有什么样的夫妻关系，就有什么样的家庭生活。这话一点不假。

天下夫妻万万千，各有各的特点，但从大的方面归类，又不外乎以下几种基本类型：

① 支配型。又分为夫支配型与妻支配型。前者，家政大事由丈夫说了算；后者，则是妻子的权威明显高于丈夫。比较而言，丈夫支配型更多一些，尤其是在农村。这种支配型夫妻关系，反映了婚姻生活的不平等。