

<<生男生女早知道>>

图书基本信息

书名：<<生男生女早知道>>

13位ISBN编号：9787807530558

10位ISBN编号：7807530553

出版时间：2008-5

出版时间：哈尔滨出版社

作者：任英梅 著

页数：330

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<生男生女早知道>>

内容概要

望子成龙，盼女成凤，是很多为人父母者的期望。
而如何才能求龙得龙，盼凤得凤呢？

《生男生女早知道（图文双色版）》总结了国内外知名妇产科及生殖专家有关生男育女的科研成果，特别为准爸爸准妈妈设计出科学、全面、实用的生育方法，科学地孕育出一个自己想要的“爱的结晶”，轻松地迎接新生命的诞生。

“龙”有隆福，“凤”有丰禧，祝愿您梦想中的小天使如期而至！

对于即将出生的婴儿，准爸爸准妈妈都有梦想和希望：如果能按自己的希望生个男孩或女孩，该有多好！

那么，能选择生男生女吗？

本书总结了国内外知名妇产科及生殖专家有关生男育女的科研成果，特别为准爸爸准妈妈设计出科学、全面、实用的生育方法。

另外，《生男生女早知道（图文双色版）》对优生优育、胎教与婴儿喂养、孕产妇的保健、不孕不育与避孕等，也作了浅显易懂的介绍，目的是为准爸爸准妈妈们答疑解惑，既普及科学的孕育知识，又提供切实可行的解决方法。

<<生男生女早知道>>

书籍目录

第一章 生命诞生与性别奥秘
生命诞生的生理基础
了解女性生殖器官
女性内生殖器官
女性外生殖器官
生命之源
婴儿的“粮仓”
胎儿的“宫殿”
宫殿的保卫者
“宫殿”外的“围墙”
通向“宫殿”之路
女性的生理现象
男女之间的生理区别
男性的性生理
谁是最后的胜利者
激素是生命诞生的主导者
众星捧月的卵子
勇敢的“追求者”
精子与卵子的“邂逅”
一场生与死的“较量”
性别的自然选择
谁是性别的最终决定者
影响精子活力的因素
体内因素与性别
决定阴道内的环境与受精子宫的碱性
与受精环境因素对性别的影响
生男生女与地域的关系
气温对生男生女的影响
太阳磁暴影响生男生女

第二章 生男生女
心中有数
生男孩儿还是生女孩儿
孩子特征与遗传
男孩儿女孩儿的区别
在哪里生男生女
重要吗
想生男孩儿的理由
生女孩儿的好处
兄弟姐妹的关系与性格差异
生男生女的几率
夫妻双方应通力协作
影响胎儿性别的因素
夫妇吸烟可影响胎儿性别
性别形成与排卵的关系
夫妇性格与胎儿性别的关系
精神压力与性别选择
孕妇营养是否影响胎儿性别
饮食能影响胎儿性别吗
夫妇职业能否影响胎儿性别
性生活频率与胎儿性别
决定独居女性是否易生女孩儿
生男生女法及其预测生男生女法的历史
林卡尔法
帕克尔法
生男生女离子学说
古人生男生女秘法
民俗与生男生女胎梦
预测性别之说
早孕反应与胎儿性别
酸儿辣女之说
生男生女测算游戏

第三章 生男生女随心所欲
生男孩儿的性交方法
选择排卵期性交
射出有元气的Y精子
尽情享受性的乐趣
注意性交体位
性爱的气氛也很重要
获得男孩儿的生活秘诀
生男孩儿要了解的事项
阴道冲洗生男法
摄取咖啡因易生男孩儿
服用林卡尔生男孩儿法
使用绿胶生男孩儿法
生女孩儿的性交方法
排卵期性交
女性尽量压抑快感
生女孩儿的性交体位在排卵期
禁欲稀释精液法
获得女孩儿的生活秘诀
生女孩儿要了解的事项
男性要避免摄取咖啡因
使用粉红胶生女孩儿法
用食醋冲洗阴道
吃甜食易生女孩儿

第四章 优生优育计划
孕前准备
如何实现优生优生的五要素
做好孕前计划
排卵期的测定
准爸爸的孕前准备
孕前检查
母子血型与优生
孕前的心理准备
孕前的营养准备
肥胖者的孕前营养
孕前的遗传咨询
遗传病及其种类
遗传病的特点
多胞胎与优生的关系
孕育聪明的宝宝
高龄孕妇怎样孕育健康宝宝
创造良好的受孕环境
选择最佳的怀孕时间
孕前应彻底治好的疾病
孕前需纠正习惯性便秘
孕前衣食住行孕前的防疫方案
孕前锻炼
孕前应调换的工作
学会记录妊娠日记
孕期检查
什么是产前检查
产前检查的好处
产前检查时的注意事项
重视孕早期检查
孕早期准妈妈需要接受哪些常规化验
什么是产前诊断
产前诊断的方法
哪些人需要作产前诊断
在怀孕期主要进行的测量
孕期家庭监护
排除不利因素
传统性医学中的优生思想
择偶与优生
应暂缓生育的人群
婚育年龄对胎儿的影响
嗜烟酗酒时不宜受孕
接受X放射线后不宜立即怀孕
婚后不宜立即怀孕
早产及流产后不宜立即再孕
受孕季节对胎儿的影响
受孕心理对胎儿的影响
妊娠中的营养
避孕期
期间不宜怀孕
身体疲劳时不宜怀孕
长期服用药物的妇女不宜立即怀孕
注意怀孕的间隔时间
促进胎儿发育
胎儿大脑的发育特点
能促进胎儿大脑发育的食物
叶酸是胎儿大脑的保护神
可促进胎儿智力发育的食物
利于胎儿智力发育的食谱
情绪影响胎儿的成长
膳食中不可缺锌
盲目保胎不可取

第五章 胎教与婴儿喂养教育
从胎儿开始
胎教的好处
胎教的环境
胎教的内容
胎教不可操之过急
母爱是胎教的基础
父亲在胎教中的作用
夫妻感情对胎儿的影响
母体与胎儿生理信息的传递
母体与胎儿情感信息的传递
母体与胎儿行为的沟通
培养胎儿的习惯
如何进行胎教
抚摩胎教
怎样与胎儿对话
音乐胎教
方法
怎样给胎儿唱歌
怎样给胎儿讲故事
怎样和胎儿做游戏
怎样教胎儿识字
怎样对胎儿进行运动训练
怎样用美学影响胎儿
色彩与胎教的关系
通过大自然陶冶来进行胎教
妊娠养胎与胎教要点
受孕当月养胎与胎教
妊娠第二个月养胎与胎教
妊娠第三个月养胎与胎教
妊娠第四个月养胎与胎教
妊娠第五个月养胎与胎教
妊娠第六个月养胎与胎教
妊娠第七个月养胎与胎教
妊娠第八个月养胎与胎教
妊娠第九个月养胎与胎教
妊娠第十个月养胎与胎教
母乳是孩子的“起跑线”
未下奶时宝宝怎么办
应按需哺乳
平静度过生理断奶期
母乳喂养的好处
我国母乳的优点
关注宝宝的溢奶
母乳喂养的技巧
宝宝饥饿的表现
母乳喂养的成功秘诀
下奶时慎加奶粉
纯母乳喂养最多六个月
母乳喂养的注意事项
母乳性黄疸的对策
我国母乳的缺点
正确的喂奶方法
正确的挤奶方法
怎样存放食用母乳
宝宝断奶后的饮食
人工喂养指导
什么是人工喂养
如何进行人工喂养
人工喂养的注意事项
人工喂养应掌握次数与量
如何进行混合喂养
合理添加辅食
煮沸牛奶的保存
如何选用配方奶粉
奶瓶的清洗与消毒
调配奶粉的注意事项
怎样给宝宝换奶

第六章 孕产妇保健常识
怀孕期的保健
如何判断是否妊娠
确定怀孕后该怎么办
如何克服早孕反应
妊娠反应期的生活调理
不宜凭借药物抑制孕吐
早孕反应太剧烈
不宜保胎
怀孕期间注意睡姿
注意孕期卫生
正确选用乳罩
妊娠期应如何穿戴
产期的推算
孕妇不宜作X射线检查
孕妇应回避的工作
孕妇要保持良好的情绪
孕妇要慎用化妆品
怀孕期的居住环境

<<生男生女早知道>>

境夏季的生活调理 冬季的生活调理 孕妇洗澡有讲究 孕妇应适当享受音乐 孕妇的补钙策略 母体营养与胎儿发育 怎样安排孕妇的食物 孕妇膳食的合理营养组合 孕妇要多吃水果 孕期应尽量少用电脑 孕妇最容易忽视的营养素 孕妇要谨慎用药 孕妇莫与宠物接触 孕妇应远离噪音 孕妇宜多散步 孕妇宜做伸展运动 孕妇实用体操 孕妇应学会松弛技巧 孕妇行走坐立的姿势 孕妇不可大笑 孕妇要远离农药 孕期性生活安全吗 孕期性生活注意事项 哪些人在孕期不宜过性生活 孕妇妊娠期宜采用的性交姿势 妊娠早期应防止感冒 孕期便秘的对策 孕妇尿频怎么办 孕妇下肢浮肿的处理 孕妇发生腹痛怎么办 注意孕期中的危险信号 防治孕妇阴道流血 孕期慎防宫外孕 前置胎盘的处理 胎盘早剥的处理 如何预防早产 怎样防止流产 习惯性流产的防治 先兆流产的防治 早破水的预防和治疗 双胞胎妊娠的注意事项 孕期营养 香菜牛肉末肉片炒白菜 猪皮大枣烩蹄筋 西红柿炒鸡蛋 炒木耳卷心菜 炆花生米 芹菜柏子仁煮猪心 炆腰片 软熘鸡片 香酥鸽子 香酥排骨 脆鳝 丝 红烧海参 红烧带鱼 五香卤鸭 海米小白菜豆腐汤 韭黄鱼片汤 海蜇羹 虾皮萝卜丝汤 银耳鱼丸汤 菠菜蛋汤 虾仁冬瓜海带汤 酸辣猪血豆腐汤 营养牛尾汤 鸡蓉鱼翅羹 虫草肉鸽汤 鸡肝豆苗汤 鸡汤卧蛋 榨菜丝鸡蛋汤 鲫鱼豆腐汤 八宝甜粥 莲子芋肉粥 莲子大枣粥 红糖糯米粥 安胎鲤鱼粥 红枣豆沙点皮蛋 瘦肉粥 鸡蛋蜂糕 猪肝粥 芝麻糊 凉拌马齿苋 菊花鸡丝 产褥期保健 产后的卫生护理 产褥感染及其预防 恶露不下的防治 子宫复旧不全的处理 产后的检查 产后休养环境 产妇产衣的选择 产后洗澡注意事项 剖宫产后自我护理 产后膳食原则 剖宫产产妇的饮食原则 月子里的营养摄取 适合产妇食用的食物 适合产妇食用的蔬菜 体弱产妇宜选择的食物 适宜于产后补血的食物 产妇应尽早下床活动 产后肥胖的预防 产褥期康复 体操 产后恢复体形的体操 产后的局部运动 预防产后腰痛的产褥操 产后做体操的注意事项 哪些产妇不宜做产后体操 产后自我按摩 产后运动的注意事项 产后腹痛的处理 产后母性抑郁症的防治 什么是产后尿潴留 产后尿潴留的防治 产后尿失禁的处理 产后便秘的防治 产后早防静脉栓塞 产后会阴胀痛的处理方法 产后阴道松弛怎么办 子宫脱垂的预防 产后性生活 产后性欲淡漠的对策 月子里的药膳 产后养颜食谱 哺乳期保健 乳母的心理护理 乳母的乳房护理 预防乳头皲裂 保证营养摄取 哺乳期妇女生病怎样用药 哺乳期妇女忌用的药物 乳汁不足的原因 乳汁不足的调理 产后漏奶的处理 乳汁自出的食疗方 乳汁不足的食疗方 哺乳期须避免的食物及嗜好 预防乳窦堵塞和乳腺炎 哺乳期要注意补铁 哺乳妇女宜补碘 哺乳期奶胀的处理 回奶的方法 第七章 不孕不育与避孕 为何不孕不育 什么是不孕不育症 不孕不育症的分类 女性排卵障碍 输卵管异常 着床障碍 宫颈管障碍 精子形成障碍 精子通路障碍 人工流产与不孕 性生活与不孕 全身性疾病与不孕 不良生活习惯与不孕 生活方式与不孕 环境因素与不孕 不育精液正常的标准 何谓弱精症 排卵障碍的检测 不孕不育的就医指导 不孕不育的检查 尽早发现不孕的迹象 怎样预防不孕症 怎样预防不育症 不孕症的治疗 可提高生育能力的食物 治疗男性不育的方法 不孕药膳 人工授孕的方法 什么是人工授精 人工授精的并发症 人工授精的程序 人工授精后的注意事项 人工授精的成功率 什么是体外受精 体外受精的过程 配子输卵管内移植 显微授精 试管婴儿：辅助性的生育技术 避孕技巧 常用的避孕方法 新婚夫妇的避孕方法 哺乳期女性的避孕方法 更年期女性的避孕方法 哪些女性不宜使用避孕药 避孕套的使用及其优点 口服避孕药的选择 口服避孕药的副作用及其预防 宫内节育器的选择 宫内节育器的优缺点 女性外用避孕药具及其使用 皮下埋植避孕法 自然避孕法

<<生男生女早知道>>

章节摘录

了解女性生殖器官在现代生活中，女性不单单要承担社会工作，还负有生儿育女、繁衍后代的特殊任务。

众所周知，女性要完成这一特殊任务，就必须依赖于女性特有的生殖器官。

女性生殖器官和男性生殖器官有着本质的不同，因此，生殖器官也是区别男女的关键特征。

男女生殖器官都包括外生殖器、内生殖器和相关组织部分。

其中，暴露在身体外面能看得见的部分称为外生殖器，男性的外生殖器包括阴茎及阴囊等；女性的外生殖器称为外阴，包括阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、前庭大腺及处女膜等。

隐藏在下腹部盆腔里面的部分称为内生殖器。

男性内生殖器有睾丸、附睾、输精管及附属腺管等；女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢等。

女性卵巢在神经及内分泌系统的调节下，每个月会产生一个成熟卵子，并将其排向腹腔，这个过程叫做排卵。

输卵管运用其管状长臂将卵子拾入管内的过程叫做拾卵。

并向子宫方向输送，使卵子能够及时与从宫腔方向上行的精子相会，完成受精。

子宫内膜发生增殖、分泌和脱落，就会形成月经，或者在卵巢激素的调节下继续增厚形成蜕膜样变，为受精卵着床做好充分准备。

阴道这一肌性器官，既是性交器官，又是月经排出和胎儿分娩的正常通道。

因此，女性不管是性交、排卵、受精、着床，还是孕育胚胎直到胎儿分娩，都依赖于其特有的生殖器官来完成。

不论是生殖器官的哪一个系统发生故障，都会引起女性某种功能的失调。

所以，女性应该了解自己生殖器官的构造与作用，保护自己。

关爱自己。

女性内生殖器官女性的内生殖器官主要由阴道、子宫、输卵管和卵巢等组成。

阴道 阴道是连通内、外生殖器的一个有弹性的柔韧的中空管道，它是女性的性交器官，也是排出月经和娩出胎儿的通道，其前面为膀胱、尿道，后面为直肠、肛门。

阴道上端呈顶棚状环绕子宫颈，称阴道穹隆，下端开口于阴道前庭后部，四周为粉红色的阴道黏膜，阴道壁有许多横纹皱襞，这些皱襞在性生活和生孩子时能伸展开。

阴道壁是由黏膜、肌层、纤维层构成，具有较大的伸展性，可调节其大小而接受阴茎的抽送。

阴道在没有受到性刺激时，处于闭合状态，即阴道壁相互贴在一起，但实际上是一个潜在的腔隙，从子宫颈延伸到阴道外口。

性成熟期的女性阴道前壁长7厘米-8厘米，后壁长10厘米-12厘米。

阴道的神经末梢主要分布在下端1/3处，因而这部分敏感性较高。

阴道黏膜没有腺体，它缺乏分泌液，但阴道壁的小血管会不断产生渗出液，与脱落的上皮细胞、宫颈腺体分泌物等混合形成乳白色的阴道液(即白带)，使阴道保持湿润状态。

分娩时，阴道尽可能张开，使胎儿能够娩出。

子宫 子宫位于骨盆腔中央，是一个呈倒置梨形，略向前倾的厚壁、中空的肌性器官。

子宫前与膀胱、后与直肠相邻，成年女性的子宫长7厘米-8厘米，宽4厘米-5厘米，厚2厘米-3厘米，子宫腔容积约5毫升。

子宫分为子宫底、子宫体和子宫颈三个部分，上宽下窄。

子宫底两侧与输卵管相通。

子宫的下部较窄，呈圆柱状，称为子宫颈，它是子宫伸入阴道的部分，不仅是月经的出口，也是精子进入子宫的入口。

女性性兴奋时，子宫将会提升，子宫颈便被动地提起，使阴道增长。

子宫壁由浆膜层、肌层、黏膜层组成，黏膜层也就是子宫内膜。

从青春期到更年期，子宫内膜是产生月经和怀孕的场所，它受性激素影响，呈周期性改变。

<<生男生女早知道>>

当卵子受精后，便从输卵管进入子宫，附着在子宫内膜上，发育成胎儿。

输卵管 输卵管是一对儿细长、以平滑肌为主的中空管道，从子宫底部左右两端伸出，内端与子宫角相通，外端呈伞状。

输卵管全长8厘米-14厘米，它是由浆膜层、肌层、黏膜层组成，具有规律的收缩性，黏膜层上有许多可以摆动的纤毛。

P2-3

<<生男生女早知道>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>