

<<生儿育女早知道>>

图书基本信息

书名：<<生儿育女早知道>>

13位ISBN编号：9787548405733

10位ISBN编号：7548405731

出版时间：2011-6

出版时间：哈尔滨

作者：林洪波 编

页数：25

字数：30000

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>

## <<生儿育女早知道>>

### 内容概要

《识字游戏贴纸》是哈尔滨出版社出版的“小笨熊多元智能游戏系列”丛书的其中一本。本书从认识汉字、协调记忆等多方面入手，以培养幼儿学习的兴趣为出发点，根据幼儿的心理特点和认知规律，使用大量的精美贴纸，采用寓教于乐、潜移默化的快乐教育方式，让孩子在轻轻松松的游戏中，通过自己动手的过程，不知不觉地学习汉字知识。

哈尔滨出版社策划编辑的“小笨熊多元智能游戏系列”丛书，旨在培养孩子的动手能力，以贴纸这种极富吸引力的方式，使孩子获得知识，赢在起跑线上。

## <<生儿育女早知道>>

### 作者简介

林洪波，北京大学深圳医院生殖医学科主治医师，1988年毕业于四川大学华医学中心，长期从事一线妇产临床和教学工作，有近二十年妇幼保健门诊经，特别是在孕产妇保健、产前诊断等方面经验丰富，在营养学与临床慢性疾发病机制的相关性研究方面卓有建树，擅长处理妇产科各种疑难病症，曾在各种医学杂志发表论文和科普文章多篇。

## <<生儿育女早知道>>

### 书籍目录

#### 第一部分生命诞生与性别奥秘

##### 1.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

##### 2.谁是最最后的胜利者

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”

##### 3.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

#### 第二部分生男生女心中有数

##### 1.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

生男生女的概率

夫妻双方应通力协作

##### 2.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

## <<生儿育女早知道>>

孕妇营养是否影响胎儿性别

饮食能影响胎儿生男吗

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

3.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

第三部生男生女随心所欲

1.生男孩儿的性交方法

选择排卵日性交

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

2.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

3.生女孩儿的性交方法

排卵前性交

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

4.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

第四部分优生优育计划

1.孕前准备

如何实现优生

优生的五要素

作好孕前计划

排卵期的测定

## <<生儿育女早知道>>

准爸爸的孕前准备

孕前检查

母子血型与优生

孕前的心理佳备

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

### 2. 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

### 3. 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

## <<生儿育女早知道>>

注意怀孕的间隔时间

### 4.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 向胎儿的成长

膳食中不可缺锌

盲目保胎不可取

### 第五部分胎教与婴儿喂养

#### 1.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

#### 2.如何进行胎教

抚摩胎教

怎样与胎儿对话

音乐胎教方法

你的胎宝宝喜欢什么音乐

孕月不同,胎教音乐不同

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

#### 3.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

## <<生儿育女早知道>>

妊娠第十个月养胎与胎教

4.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

5.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

第六部分孕产妇保健常识

1.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

预产期的推算

孕妇不宜作X射线检查

孕妇应回避的工作



## <<生儿育女早知道>>

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  
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  
双胎妊娠的注意事项  
2. 孕期营养  
香菜牛肉末  
肉片炒白菜

## <<生儿育女早知道>>

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

### 3.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

## <<生儿育女早知道>>

产妇衣着的选择  
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  
适合产妇食用的食品  
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  
4.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

## <<生儿育女早知道>>

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

第七部分不孕不育与避孕

1.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

不孕药膳方

2.人工受孕的方法

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

3.避孕技巧

常用的避孕方法

新婚夫妇的避孕方法

<<生儿育女早知道>>

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

## &lt;&lt;生儿育女早知道&gt;&gt;

## 章节摘录

夫妇性格与胎儿性别的关系 夫妇的性格能决定胎儿性别吗？

这也许不大可能，但有关的调查发现，夫妇的性格与胎儿的性别之间好像有着某种联系。

下面就是一些学者关于夫妇的性格与胎儿的性别关系的调查结果。

1.控制欲强的女性易生男孩儿 科学家已经发现雌性哺乳动物卵子里的睾丸酮含量水平有差异，睾丸酮水平较高的卵子更可能孕育出雄性胚胎，而妇女体内的睾丸酮含量与支配性格的强弱有很大关系。新西兰研究人员进行了一项调查，他们发现那些经常善于发号施令，在任何地方都希望掌握权力的女性，更容易生下男婴，而性格文静内向的女性怀上的多是女婴。

为什么控制欲较强的女性更有可能生男孩儿呢？

研究人员认为，这也许是她们体内的睾丸酮含量偏高，导致卵子与Y染色体精子结合的可能性增大的缘故。

这种理论在一些女强人身上往往得以应验。

比如，英国著名球星贝克汉姆的妻子“辣妹”维多利亚，她一连生了3个男孩儿，就是不见一个丫头。

虽然女人体内的睾丸酮水平仅是男人的1/10，但一些科学家相信，女人睾丸酮水平的差异能够影响其怀上男孩儿还是女孩儿，它就像蜂王一样决定后代的性别。

为了检验这一理论，新西兰的研究人员从宰杀的80头小母牛身上提取了卵子，测量包容卵子的体液内的睾丸酮含量，然后将其中34个卵子人工受精，随后将胚胎性别与早期测得的数据作比较研究。结果发现，能够孕育出雄性后代的卵子的睾丸酮水平是平均水平的两倍。

2.乐观的女性易生男孩儿 英国的研究者曾经访问了609名新任妈妈，其中有一个问题是问她们有可能活到多大岁数。

有些处于困境中的妇女竟相信自己不会活过40岁，但一些乐观的被访者则相信自己可活到一百多岁。研究发现，被访者认为自己越长命，她生下男孩儿的机会便会越大。

可见，越是乐观无忧的女性，生下男孩儿的机会越高。

当然，这并不表示妇女只要改变对未来的想法，便能改变婴儿的性别。

但是生活环境的优劣，有可能影响到某地区的男女比例。

3.强壮男人易生女孩儿 有研究发现，力量型职业男人，如警察、军人和屠夫等，特别是“赳赳武夫”型男人，比较容易生女孩儿。

4.文弱男人易生男孩儿 在伦敦曾经进行了一项调查，结果发现像工程技术人员、计算统计人员和其他从事“系统化”脑力工作的男性，一个个看起来像个文弱书生，却容易生男孩儿。

精神压力与性别选择 丹麦的研究人员用了大量的时间，对3072名精神上遭受各种压力的妇女和20337名精神上很少遭受压力的妇女进行了研究，结果发现，遭受各种精神压力的妇女生男孩儿的比例为49%，而很少遭受精神压力的妇女生男孩儿的比例达到51.2%。

研究人员分析说，不幸事件发生后，性行为的改变或荷尔蒙水平的改变及精液素质降低，也许都有可能是妇女产下女婴概率较高的原因。

尽管科学家们仍没有弄清楚压力是如何影响出生婴儿的性别比例的，但这项研究的对象范围很广，所掌握的有关婴儿出生率与产妇的资料也相当完整和齐全，因此有一定的可靠性。

孕妇营养是否影响胎儿性别 科学家曾经进行了大量的观察和统计，他们发现当粮食不足时，那些营养较好的妇女生男婴的机会比那些营养较差的妇女生男婴的机会高两倍。

研究人员认为，男性胎儿对母体的负担大于女性胎儿，而且，营养不足的男婴比营养不足的女婴更容易夭折。

这也许是人类对抗饥荒的一种自然方法。

当然，这种现象的发生不可能完全取决于营养，因为假如真是这样的话，在粮食供应充足的西方世界就只会有男婴了。

研究人员推测说，这种机制可能在整个社会群体面临粮食短缺时才产生作用，而且可能是妇女受孕后才启动这个机制的，此时那些营养不足的妇女才可能选择女性胎儿，排斥男性胎儿。

## &lt;&lt;生儿育女早知道&gt;&gt;

因此，不可以以营养来控制性别，这不利于优生。

饮食能影响胎儿性别吗 有研究结果显示，含Y性染色体的精子在碱性环境中比较活跃，易优先受精而生男；反之，在酸性环境中含X性染色体的精子易优先受精而生女。

于是，有人突发奇想，既然改变酸碱度可以改变性别，那么通过饮食不就可以轻松实现了吗？

即想生男孩儿，女性要吃碱性食品，男性要多吃酸性食品；想生女孩儿则相反。

碱性食品是指食品中所含的无机质中，钠、钾、钙、镁等比磷、硫、氯等含量更多的食品，像蔬菜、水果等植物性食品占多数。

酸性食品则相反，指磷、硫、氯等比钠、钾、钙含量更多的食品，像含蛋白质、脂肪、碳水化合物等动物性食品，常见的有牛肉、鸡肉、鱼、蛋白、酸味水果等。

但是，用医学的观点来看，这种做法是毫无意义的。

因为，为了防止体内出现酸碱度的偏差，血液中有碳酸盐、磷酸盐和蛋白质等缓冲物质，它们可以防止体内酸碱度的急剧变化，并由。

肾脏和肺完成最终的平衡工作，使体液调整回弱碱性。

例如，任何食物进入体内都会被消化，消化后即产生二氧化碳，再与水起化学变化，成为弱酸性的碳酸氢离子；肌肉运动时，体内的乳酸等酸性产物就会增加。

此时，血液中的缓冲系统进行及时调整，使酸性减弱，并通过肺将生成的二氧化碳呼出体外，或经过肾脏将其多余的部分排出体外，保持体液pH值处于符合生理需要的恒定状态。

需要特别强调的是，人体内的酸碱度出现异常时，多半是已经或正在发生某种疾病。

比如，肺和肾的调节功能出现障碍，使血液pH值下降到7.30以下，就会引起疲倦乏力、头晕、呼吸急促，甚至恶心、呕吐等严重酸中毒症状。

严重呕吐会丢失过多的胃酸，或者因摄入某些药物导致血液pH值升高到7.50以上时，就会发生手足抽搐、麻木和头晕等严重的碱中毒症状。

体内的酸碱平衡失调到一定程度时，人的生命就会受到威胁。

相反，阴道内部却为酸性，而且机体无法调整使阴道内的分泌液与体液一致。

这是因为，阴道内部的酸性状态可以防止外部细菌的入侵，即使用食疗法也无法改变这种状态。

因此，饮食和体液、阴道内的酸碱度没有直接关系。

人们试图通过饮食来改变体内的酸碱度是不可能的，那些利用酸碱度来改变生男生女的想法同样是不切合实际的。

在生男生女方面，如果太在意食物的问题，反而容易扰乱生理周期，使排卵日移动。

最重要的是，大量摄取某类食品对身体未必是好的，更不要有“这个不能吃”、“那个不能吃”的烦恼，要凭借营养均衡的健康饮食，保持良好的健康状态。

P40-43

## <<生儿育女早知道>>

### 编辑推荐

《生儿育女早知道》全面揭示生男生女的奥秘，让您求龙得龙、盼凤得凤！  
前沿的生男生女科研成果，科学实用的生儿育女方法。  
通俗易懂，切实可行，生男生女，心中有数！  
为什么会生男孩？为什么会生女孩？为什么会生双胞胎和多胞胎？为什么不生孩子？怎样增加生男孩的概率？怎样增加生女孩的概率？



<<生儿育女早知道>>

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>