

翻翻书

翻一翻书，大事细节全知道
科学·简单·实效的备孕书

三个月怀上好宝宝

清华大学附属医院
妇产科知名专家 | 王艳琴/主编



畅销
升级
版

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

LOREERA

权威机构专家审定
精品图书·品质保证

翻翻书， 三个月怀上好宝宝

清华大学附属医院
妇产科知名专家 | 王艳琴 / 主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

翻翻书：三个月怀上好宝宝/王艳琴主编. —北京：中国人口出版社，2016.1

ISBN 978-7-5101-2960-5

I. ①翻… II. ①王… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258325号

权威·全面·实用
精品读本 孕前必读

翻翻书，三个月怀上好宝宝

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京睿特印刷厂大兴一分厂
开本	710毫米×1020毫米 1/16
印张	12
字数	180千字
版次	2016年1月第1版
印次	2016年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2960-5
定价	29.80元

社长	张晓林
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519390
发行部电话	(010)83534662
传真	(010)83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

CONTENTS 目录



PART 1

怀孕计划倒计时

生育让人生完整而美好 / 2

怀孕计划倒计时 / 3



PART 2

生命是怎样开始的

精子是怎样产生的 / 6

射精的生理过程 / 6

卵子是怎样产生的 / 7

怎样让精子和卵子成功约会 / 8

生命诞生的历程 / 8

成功受孕的基本条件 / 10

人体生物钟如何影响受孕 / 11

丈夫的精液一切都好吗 / 11

我排卵了吗——基础体温法 / 13

我排卵了吗——宫颈黏液法 / 15

我排卵了吗——日程表法 / 16

让好心情迎接好精子和好卵子 / 17

如果现在不想做妈妈 / 18

如果自己不能生育 / 18

强身助孕食谱推荐 / 19





PART 3

呵护生命的摇篮：子宫

子宫是怎样的一个器官 / 24

怎样呵护自己的子宫 / 24

月经期间，怎样保护自己 / 26

宝宝不肯“住”子宫怎么办 / 28

人工流产后怎样呵护自己 / 29

妇产科手术后需暂缓怀孕 / 31



PART 4

不孕不育的防治：排除障碍

什么是不孕不育 / 34

不孕不育是怎么引起的 / 34

不孕不育的症状有哪些 / 37

不孕不育如何预防 / 38

不孕不育的治疗方法有哪些 / 39

不孕不育的饮食 / 41





PART 5

遗传与遗传咨询

这孩子多像他妈呀——什么叫遗传 / 50

一娘生九子，连娘十个样——变异 / 51

男孩？女孩？爹妈谁说了算 / 52

需要进行遗传咨询的夫妻 / 53

遗传病有哪些特点，怎样预防 / 55

伴性遗传病的种类及预防 / 56

将聪明才智遗传给未来的宝宝 / 59

风度翩翩的王子、身形修长的公主 / 60

爸妈与宝宝的血型遗传 / 60

将漂亮的长相遗传给宝宝 / 62



PART 6

孕前检查与疫苗接种

未雨绸缪，孕前咨询疏忽不得 / 64

孕前女性常规检查 / 65

孕前女性的优生检查 / 68

孕前应做的男性检查 / 70

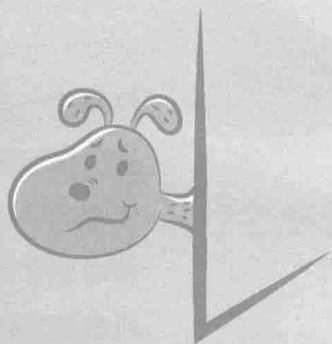
孕前防疫，平平安安怀孕 / 72



PART 7

营造舒适的环境

- 精心打造温馨爱巢 / 76
- 调整家庭物品位置 / 77
- 厨具这样放最有利健康 / 78
- 别让花卉跟宝宝“争艳” / 79
- 孕产开销早预算 / 80
- 合理支配孕期开支 / 80
- 孕前了解一下生育险 / 82
- 受孕前应回避的工作 / 83
- 警惕家里的“宝宝杀手” / 84
- 警惕工作环境中的“宝宝杀手” / 85
- 准备怀孕了，小猫小狗怎么办 / 87
- 孕前内衣，贴身小秘密 / 88
- 准备合适的孕妇服装 / 88
- 孕妇穿鞋之道 / 90



PART 8

培育肥沃的土壤：营养储备

- 准妈妈孕前优生饮食指导 / 92
- 准爸爸孕前优生饮食指导 / 93
- 饮食保护精子健康强盛 / 94
- 孕前营养好，孩子更聪明 / 95
- 帮你排出体内毒素的好帮手 / 97
- 增加怀孕机会的美食 / 97

孕前饮食禁忌 / 103
孕前怎样补充叶酸 / 104
孕前怎样补充钙质 / 105
孕前怎样补充碘 / 105
维生素E可助孕 / 106
素食女性孕前怎样加强营养 / 107
贫血女性孕前怎样调养 / 108
健康喝水有讲究 / 109
孕健康宝宝，改善体质 / 110



PART 9

做好孕前保健

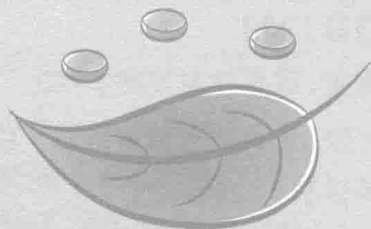
女性需要改变的生活习惯 / 114
讲优生，丈夫莫袖手旁观 / 115
准爸爸需要改变的生活习惯 / 116
护理乳房，为宝宝准备“粮库” / 117
孕育健康宝宝，讲究个人卫生 / 118
排除疾病隐患 / 119
排除用药隐患 / 122
孕育健康宝宝，改善作息规律 / 123
孕育健康宝宝，进行适当体育锻炼 / 123
治好牙病再怀孕 / 125
女性孕前不要羞于谈“痔” / 126
别让体重害了你 / 127
小问题，大麻烦 / 129



PART 10

疾病患者注意事项

- 怀孕对女性身体的考验 / 132
- 贫血患者应治愈后再怀孕 / 133
- 心脏病患者怀孕须咨询医生 / 134
- 肾炎患者怀孕后应定期检查 / 134
- 高血压患者孕前应做全面检查 / 135
- 肿瘤患者怀孕前应慎重 / 136
- 哮喘患者若心肺功能正常可怀孕 / 136
- 糖尿病患者应控制血糖后再怀孕 / 137
- 甲亢患者须治愈后再怀孕 / 137
- 癫痫患者治愈后可怀孕 / 138
- 精神病患者治愈2~3年后可怀孕 / 138
- 肺结核患者完全治愈后才能怀孕 / 138
- 肝炎患者病情稳定后方可妊娠 / 139
- 性病患者应彻底治愈后再怀孕 / 140





PART 11

孕前心理准备

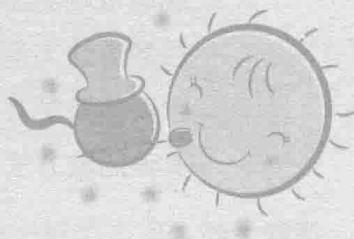
- 心理测试：是否需要宝宝 / 142
- 家庭生活将有哪些变化 / 143
- 成为准爸爸意味着什么 / 144
- 放松心情，准备浪漫的母亲工程 / 146
- 笔记本：让我拿什么来留给你 / 147



PART 12

选择最佳受孕时机

- 怀孕要选个适当的年龄 / 150
- 什么季节播撒爱的种子 / 150
- 掌握受孕的最好时机 / 151
- 最佳受孕姿势是怎样的 / 152
- 什么样的心理状态受孕佳 / 153
- 大龄女性能孕育正常的宝宝吗 / 154
- 避开黑色受孕时间 / 155





PART 13

成功怀孕的日子里

生命工程从停止避孕开始 / 158

那一夜, 让计划成功 / 159

让受孕更有趣的技巧 / 160

愿望实现: 终于成为准妈妈了 / 162

在家自测怀孕 / 163

到医院确认怀孕 / 165

什么时候能见到宝宝: 推算预产期 / 166

和准爸爸一起制作妊娠日历 / 168



PART 14

胎教知识早知道

胎教要从孕前开始 / 170

从形式上了解胎教 / 170

胎教的可行性 / 171

胎教的基础是健康怀孕 / 172

胎教成功的秘诀 / 173

胎教方法大盘点 / 174

神奇的斯瑟蒂克胎教法 / 178

其他胎教方式 / 180





PART

1

怀孕计划 倒计时

亲爱的，我们怀孕吧！生个像天使一样的宝宝，好不好？
哦，这可是人生中最重大的事啊！让我们好好计划一下吧。心急吃不了热豆腐。

生育让人生完整而美好

在没有孩子时，人们往往对别人的孩子关注较少，但做了父母以后，就会觉得每个孩子原来都那么可爱。自己有了孩子，人们对亲情会产生更切身的体会，更深刻的理解。

对于女人，只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的全过程，才算是拥有了一个完整的人生，才称得上是一个完整的女性。虽然男性也一样，但在生理上意义就完全不一样了。

医学研究证明，女性如果经历一次完整的孕育过程，就能增加10年的免疫力。未生育的妇女易发生子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢良性肿瘤及卵巢癌等。

一个妇女的排卵年限大约是30年。随着排卵的停止，绝经期的到来，女性将步入老年时期。有的女性认为，生育过的妇女更年期会早于未生育的妇女，这是不正确的。实际情况是生育过的妇女更年期可能被推迟。

女性身材的改变与女性是否生育过没有必然的联系。当代女性十分注重自己的健康，不少人生育孩子后，经过休养和适当的锻炼，就恢复了妊娠前的优美体型。

生育不仅可以使女性在生理上更趋成熟，而且可以使男女在心理上也更加健康。在孕育生命的过程中，人们可以深刻地感悟人生真谛，理解父母养育的辛苦和恩情。

下面就开始你们的计划吧！





怀孕计划倒计时



为了让不同健康状况的人，都能以最佳的状态迎接新生命，专家制订了一个一年期的受孕计划。你可能会想：“三个月的准备还不够吗？”“怀孕之前有那么多的事情要做吗？”其实，每对夫妇的具体情况不一样，对于身体状况存在某些问题的，的确需要一年甚至更长时间做准备。如果健康状况良好，马上就可以做计划，三个月倒计时，怀上最棒的胎宝宝。

孕前准备计划参见下表，有问题要咨询医生，该做的一定要做。

怀孕计划
倒计时表

倒计时时间	做什么	目的
提前1年	开始记录 体温变化	根据体温的变化周期，妻子可以更好地掌握自己的生理周期。
提前1年	做一次全面的 身体检查	包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功、血压、口腔等。如果家里有宠物的，还要进行特殊病原体的检测（弓形体、风疹、单纯疱疹病毒等）。另外，还有艾滋病毒的检测。如果发现患有某些妇科疾病，尤其是性传播疾病，以及牙周疾病应该及时治疗。
提前 11个月	注射 乙肝疫苗	预防乙肝。乙肝疫苗是按照0、1、6的程序注射的，即从第一针算起，在此后1个月时注射第二针，在6个月时注射第三针。
提前 10个月	改变不良 生活习惯	戒掉烟、酒、咖啡和软饮料等对身体有刺激的东西。给自己制订一套锻炼身体的计划。多吃新鲜的水果和蔬菜，增加维生素、钙等微量元素的吸收，为受孕做好营养储备。

倒数时间	做什么	目的
提前8个月	注射风疹疫苗	如果在孕期感染了风疹病毒，很可能会导致胎儿畸形。所以这个环节不能省略。 医生建议风疹疫苗最迟应该在孕前3个月注射，这样才能保证怀孕的时候体内风疹疫苗病毒完全消失，不会对胎儿造成影响。为了保险起见，建议你给自己留出充足的时间，提前8个月注射风疹疫苗，并在2个月后确认体内是否有抗体产生。
提前6个月	停服某些有致畸作用的药物 看牙	一些药物中含有致畸成分，可能会引起胎儿畸形。因此要在怀孕前一段时间停服，使身体有充足的时间代谢掉这些有害物质。如果你患有慢性疾病，长期服用某些药物，停药前需要征得医生的同意。 牙病不仅影响准妈妈的健康，严重的还会导致胎儿发育畸形，甚至流产或早产。
提前5个月	抗体检测	检查一下注射乙肝和风疹疫苗后，是否有抗体产生。如果没有应该补种。
提前3个月	补充维生素，尤其是叶酸	提前补充叶酸，可以预防胎儿发生神经管畸形。
提前3个月	停服避孕药	现在有些避孕药的说明书声称，停药后可立即怀孕，但还是谨慎为妙。改变一下避孕方式，让自己内分泌环境恢复正常，会对受孕有帮助。
提前1个月	放松心情	尽量不再出差、加班或者熬夜，注意饮食和营养。最好能安排一次轻松的旅行。很多小宝宝都是在假期里孕育出来的呦。



PART

2

生命是怎样 开始的

孕育对于人生来说，实在是一件奇妙的事情。男人就像一座笔直的山峰，女人就像一片宁静的湖泊。生命的无名之舟从山涧顺流而下，在有意似无意之中停靠在湖泊的怀抱里……

生命之舟的到来有种琢磨不定的感觉，让人既新鲜又好奇，既紧张又焦灼。

精子是怎样产生的

精子的产生是男性发育成熟的标志。

① 精子的发育成熟过程就是睾丸生殖细胞发育成熟的过程。

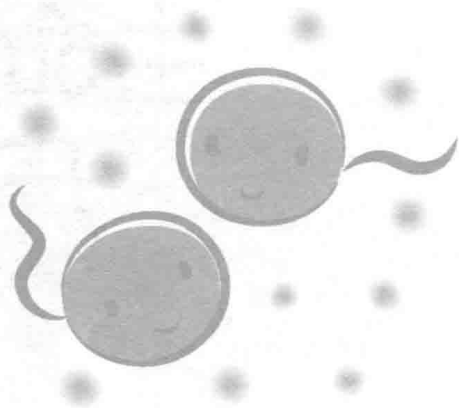
② 在男性睾丸里，又细又长的曲细精管内，储存着大量的精原细胞。

③ 到了青春期，大脑垂体开始分泌促性腺激素。这种激素随着血液输送到睾丸。睾丸接受这种“信号”以后，精原细胞就开始启动了产生精子的程序。这个程序的运行将持续男性的一生。

④ 产生精子的最初步骤，是一批精原细胞开始分裂，分裂后的细胞里有一部分仍作为精原细胞，留作以后精子的“种子”，另一部分成长为初级精母细胞。

⑤ 每一个初级精母细胞都要再经过两次分裂，最后形成2个精子。

⑥ 精子在附睾中储存11~16天，并在这里进一步成熟，具有了更强的活动能力，做好了射精前的一切准备。



射精的生理过程

在射精过程中，阴茎海绵体是参与勃起机制的组织，而尿道、尿道海绵体则与射精和性欲高潮有关。在男性性兴奋期，勃起的阴茎将尿道拉长，原来弯曲的管道变直，尿道的横径可增加