



孕前保健 小百科

陈长青 朱红◎主编



金盾出版社

孕前保健

小百科

主 编
陈长青 朱 红

副主编
刘利虹 张瑞华

编著者

刘喜荣	孙 莉	季海娜	王金勇
孙 静	丁红梅	张 萍	宗 伟
刘瑞暖	刘 慧	刘倩倩	刘 阳



金盾出版社

内容提要

要生育一个健康聪明的宝宝，做好孕前保健和备孕十分重要。本书分九部分介绍了孕前保健和备孕的知识，包括男女生理健康常识、备孕前心理和生理上的准备、孕前健康检查、警惕看不见的健康杀手、孕前用药对怀孕的影响、了解遗传和遗传性疾病、不孕不育知识、孕前加强营养储备能量和让疾病远离妊娠。其内容丰富，通俗易懂，科学实用，实属备孕夫妇必备读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前保健小百科/陈长青，朱红主编. — 北京：金盾出版社，2015.8

ISBN 978-7-5186-0260-5

I. ①孕… II. ①陈…②朱… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 071690 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

封面印刷：北京凌奇印刷有限公司

正文印刷：北京华正印刷有限公司

装订：北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：10.5 字数：218 千字

2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数：1~4 000 册 定价：32.00 元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

前言

优生优育是提高我国人口素质的基本国策。少年智则国智，少年强则国强。孩子是家庭的希望，国家的未来。优生优育直接关系到家庭的幸福，社会科学技术和经济的发展，以及国家的未来。要想国富民强，必须提高新一代人口的素质。

那么，如何才能做到优生优育呢？首先应从优恋、优婚、优孕三方面考虑。优恋，是指要了解对方及其家庭成员身体健康方面的信息，特别是有严重的家族遗传性疾病者要有全面的评估，以免娩出缺陷儿。优婚，就是要选择在安全知情的情况下选择婚姻，在婚前进行体检，对某些生理方面的疾病在治愈后再结婚。优孕，则是在适宜的孕育年龄、最佳受孕时机、健康安全的受孕环境下怀孕生子，这样可完全避免影响胎儿发育的不利因素，娩出聪明、健康的宝宝。

《孕前保健小百科》一书从影响优生优育的生理、心理、孕前指导、环境质量、药物、遗传、营养等诸多

因素入手，以通俗易懂的语言，分九部分介绍了孕前保健和备孕的知识，包括男女生理健康常识、备孕前心理和生理上的准备、孕前健康检查、警惕看不见的健康杀手、孕前用药对怀孕的影响、了解遗传和遗传性疾病、不孕不育知识、孕前加强营养储备能量和让疾病远离妊娠。其内容丰富，科学实用，适合备孕夫妇阅读参考。

此书在编写过程中，查阅了大量国内外文献资料，无论是从医学方面还是生活方面，都力求做到与国际接轨，并尽量适合国情。备孕夫妇可以通过这本书增长优生优育的科学知识，以提高子女的健康素质，进而使我国国富民强。

希望此书能对各位备孕夫妻在优生优育上有所裨益。愿同仁们对此书不足之处，敬请指正。并向参考书目的作者表示衷心的感谢。

作 者



目 录

目

录



一、生理健康常识

- (一)你的内分泌正常吗 (1)
- (二)女性生殖系统是怎样构成的 (2)
- (三)男性生殖系统是怎样构成的 (4)
- (四)卵巢、子宫、输卵管在怀孕时充当什么角色 (7)
- (五)你知道正常月经是怎样的吗 (8)
- (六)排卵后是怎样受孕的 (10)
- (七)怎样测算自己的排卵期 (12)
- (八)排卵期出血是怎么回事 (16)
- (九)为什么有异常排卵现象 (17)
- (十)怎样保护好精子和卵子 (18)
- (十一)闭经是怎么回事 (26)
- (十二)什么才是和谐美满的夫妻性生活 (28)
- (十三)怎样知道怀孕了 (30)
- (十四)女性各年龄段生育的利弊是什么 (34)
- (十五)十月怀胎营养调理你了解吗 (37)
- (十六)十月怀胎全过程你了解多少 (40)





二、备孕前心理和生理上的准备

- (一)以怎样的心态迎接受孕 (42)
- (二)上班族女性应选择怎样的工作方式备孕 (43)
- (三)什么是幸福孕计划 (46)
- (四)夫妻对孕育小生命带来的变化准备好了吗 (47)
- (五)备孕时夫妻双方应做的心理准备有哪些 (48)
- (六)怀孕前夫妻和谐对怀孕有什么益处 (50)
- (七)精神压力过大对怀孕有什么影响 (52)
- (八)孕前加强身体素质锻炼重要吗 (53)
- (九)孕前运动要注意什么 (54)
- (十)孕前做骨盆操有何意义 (55)
- (十一)什么是有氧运动 (56)
- (十二)怎样的居住环境有助于怀孕 (58)
- (十三)不适宜怀孕的特殊时机是什么 (59)
- (十四)什么季节怀孕最佳 (61)
- (十五)孕前如何营造良好的睡眠环境 (62)
- (十六)如何提高孕前睡眠质量 (64)
- (十七)什么是男女生育最佳年龄组合 (67)
- (十八)高龄产妇孕前如何做准备 (68)
- (十九)假孕为什么易发生于高龄女性 (69)
- (二十)备孕前男性应注意什么 (70)
- (二十一)怎样做可预防“孕期抑郁症” (72)

三、重视孕前健康检查

- (一)孕前行妇科检查有何重要意义 (74)



(二)你了解第一次孕检吗	(76)
(三)普通体检为何不能代替孕前检查	(77)
(四)孕前女性应自查什么	(79)
(五)备孕前女性要常规检查什么	(80)
(六)孕前为什么要检查孕激素	(82)
(七)女性孕前自查白带很重要吗	(84)
(八)月经过少怎么办	(86)
(九)月经过多怎么办	(87)
(十)孕前泌尿系统检查重要吗	(89)
(十一)孕前各项检验指标代表什么	(91)
(十二)孕前为什么要查“优生五项”	(93)
(十三)男性生殖道是否会感染	(97)
(十四)孕前为何要做口腔检查	(98)
(十五)孕前怎样进行乳房自我检查和保健	(99)
(十六)高龄妇女孕前体检应注意什么	(100)

四、孕前警惕看不见的健康杀手

(一)为什么孕前不能住新装修的房子	(102)
(二)孕前什么时候开始戒烟禁酒	(103)
(三)备孕前为什么男性不宜将手机放在裤袋里	(104)
(四)女性的手机放在胸前是否影响受孕	(105)
(五)孕前不宜在室内养哪些植物	(105)
(六)饲养宠物和鸟对胎儿有什么影响	(106)
(七)备孕前用化妆品有危害吗	(107)
(八)孕前为什么不能染发烫发	(108)
(九)孕前穿着内裤有何要求	(109)
(十)备孕女性穿衣有什么要求	(110)





孕前保健小百科

- (十一)孕前为什么禁饮可乐和咖啡 (112)
- (十二)怎样避免家务劳动中的无形伤害 (113)
- (十三)看电视过度可引起哪些疾病 (114)
- (十四)生活中影响精子质量的因素有哪些 (116)
- (十五)备孕前要改变哪些不良睡眠陋习 (118)
- (十六)哪些工作对怀孕不利 (119)
- (十七)备孕及孕期怎样避免电磁辐射 (121)
- (十八)为何说备孕女性少驾车为好 (122)
- (十九)用一次性纸杯喝水对身体有危害吗 (123)
- (二十)大气污染物对准妈妈有哪些危害 (125)
- (二十一)你知道有哪些食品包装对生育有影响吗 ... (126)
- (二十二)你知道环境污染可致先天愚型吗 (127)
- (二十三)先天性心脏病是怎样造成的 (128)
- (二十四)为什么高龄孕妇易流产和生痴呆儿 (129)

五、孕前用药对怀孕的影响

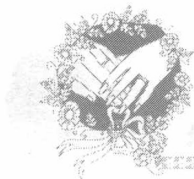
- (一)备孕男性要避免用哪些药物 (131)
- (二)怎样才能避免药物对生殖细胞的伤害 (132)
- (三)为什么受孕前夫妻忌服安眠药 (133)
- (四)孕前不宜服用的其他药物有哪些 (133)
- (五)为什么孕前忌用促排卵药 (134)
- (六)孕前经期用药应注意哪些细节 (135)
- (七)用药的误区你知道多少 (137)
- (八)孕前怎样掌握用药原则 (137)
- (九)备孕前需接种哪些疫苗 (139)
- (十)女性孕前外用药有危害吗 (141)
- (十一)什么时候停止避孕为宜 (142)



六、了解遗传与遗传性疾病

(一)什么是遗传	(144)
(二)什么是遗传性疾病	(145)
(三)怎样预防遗传性疾病	(147)
(四)孕前什么时候进行遗传咨询	(148)
(五)常见的出生缺陷有哪些	(149)
(六)常见的染色体病有哪些	(150)
(七)家族性疾病都是遗传性疾病吗	(152)
(八)遗传性疾病的“三级预防”你知道吗	(153)
(九)遗传性疾病一出生就发病吗	(155)
(十)哪些备孕夫妇最需要遗传咨询	(155)
(十一)新生儿唇腭裂是遗传性疾病吗	(156)
(十二)苯丙酮尿症可以治愈吗	(158)
(十三)为什么近亲三代不能结婚	(159)
(十四)生育过多发畸形儿再想怀孕怎么办	(160)
(十五)孩子的智力程度是由什么决定的	(162)
(十六)父母哪些特征会遗传给孩子	(162)
(十七)夫妻双方血型对新生儿有什么影响	(166)
(十八)不宜结婚生育的遗传性疾病有哪些	(168)
(十九)可以遗传的病症有哪些	(169)
(二十)先天智力低下都是遗传所致吗	(171)
(二十一)精神性疾病患者能生育吗	(172)
(二十二)哪些遗传性疾病需要选择胎儿性别	(174)





七、不孕不育知识的再认识

- (一) 什么是不孕不育 (176)
- (二) 不孕可分为几种类型 (176)
- (三) 诊断不孕不育有哪些检查方法 (177)
- (四) 男性不育的原因有哪些 (180)
- (五) 怎样读懂“精液常规”检验单 (182)
- (六) 女性不孕的原因有哪些 (184)
- (七) 多囊卵巢综合征为什么会导致不孕 (186)
- (八) 高泌乳素血症会引起不孕吗 (195)
- (九) 宫颈炎为什么可以导致不孕 (201)
- (十) 盆腔炎会引起不孕吗 (204)
- (十一) 子宫内膜异位症可引起不孕吗 (206)
- (十二) 什么样的子宫肌瘤可导致不孕 (218)
- (十三) 子宫发育异常分哪几种类型 (226)
- (十四) 子宫畸形可以怀孕吗 (227)
- (十五) 不孕不育的治疗现状怎样 (230)
- (十六) 心理障碍为什么会导致不孕 (238)

八、孕前加强营养、储备能量

- (一) 备孕如何调理体质 (240)
- (二) 孕前怎样调养平和体质 (241)
- (三) 孕前怎样均衡饮食 (243)
- (四) 过敏体质的人群怎样孕前调理 (245)
- (五) 孕前怎样合理摄入脂肪和糖类 (247)
- (六) 女性孕前不宜多吃的食物有哪些 (248)



(七)美味饮食怎样巧吃	(250)
(八)孕前为什么要常吃禽、蛋、鱼、瘦肉	(251)
(九)孕前吃什么样的食物排毒	(252)
(十)为什么孕前不能吃生的奶、蛋、肉类	(253)
(十一)孕前为什么要补钙	(254)
(十二)备孕夫妻需补充哪些维生素	(255)
(十三)哪些食物会影响受孕	(256)
(十四)叶酸从什么时候开始补	(257)
(十五)怎样的饮食对怀孕有益	(259)
(十六)肥胖是否对怀孕及胎儿发育有影响	(262)
(十七)经期饮食应注意什么	(264)
(十八)备孕妇女怎样科学饮水	(265)
(十九)备孕前应注意哪些微量元素缺乏	(267)
(二十)女性孕前为什么要补锌、硒、碘	(268)
(二十一)孕前补充营养饮食的原则是什么	(270)
(二十二)哪些食物对胎儿有益	(272)
(二十三)熬夜对怀孕有什么影响	(273)
(二十四)孕前如何养成散步的好习惯	(274)
(二十五)哪些水果对备孕女性有益	(276)
(二十六)备孕前男性不宜多吃的食物有哪些	(279)
(二十七)备孕前男性需补充哪些微量元素	(280)
(二十八)男性常吃什么食物可以助孕	(281)
(二十九)男性助孕前怎样补充维生素	(285)
(三十)男性备孕前要改掉哪几项恶习	(288)

九、让疾病远离妊娠

(一)亚健康对怀孕有什么影响	(290)
----------------------	-------





孕前保健小百科

- (二)怎样改变亚健康状态 (291)
- (三)上班族女性孕前饮食上要注意什么 (292)
- (四)初春和冬夏为什么不适合受孕 (293)
- (五)孕前怎样预防妇科炎症 (296)
- (六)阴道炎为什么要治愈后怀孕 (297)
- (七)孕前为什么要彻底治疗盆腔炎 (299)
- (八)孕前要消除哪些体内毒素 (300)
- (九)为什么心脏病患者怀孕要慎重 (302)
- (十)甲状腺疾病患者能怀孕吗 (304)
- (十一)乙肝患者在发病期为什么不能怀孕 (305)
- (十二)梅毒患者能怀孕吗 (306)
- (十三)艾滋病患者为什么不能怀孕 (307)
- (十四)贫血对怀孕有什么影响 (308)
- (十五)为什么重度贫血的女性不能怀孕 (309)
- (十六)高血压病人怀孕前要注意什么 (311)
- (十七)患肾脏疾病的人能怀孕吗 (313)
- (十八)糖尿病患者想怀孕怎么办 (315)
- (十九)有哮喘病女性能怀孕吗 (316)
- (二十)要警惕哪三种异常怀孕 (318)
- (二十一)肛肠疾患孕前需要如何应对 (320)
- (二十二)终止妊娠后什么时候可以再怀孕 (321)
- (二十三)习惯性流产再次怀孕应注意什么 (322)
- (二十四)有过妇科手术史者的怀孕应注意什么 (323)



一、生理健康常识

(一)你的内分泌正常吗

内分泌激素主要是指雌激素、孕激素、促卵泡激素、黄体生成素、催乳素、睾酮这6项,女性和男性的生理状态受它们的影响而产生相应的变化。若女性内分泌失调会出现月经不调,白带异常,面部长斑、长痘、毛孔粗大,体毛增多或减少,不孕或反复流产等症状。男性内分泌紊乱会造成生殖器官的功能失调,严重者可导致不育等疾病。所以,在计划怀孕时需要进行检查,看内分泌激素是否处在正常的水平,有异常要及时就医,以健康的状态孕育下一代。

1. 女性内分泌激素的功能 女性内分泌激素水平受下丘脑、垂体、卵巢的调控。下丘脑是“最高司令部”,它释放一定量的激素,对垂体发出指令,垂体也会分泌促卵泡激素和黄体生成素,调节卵巢等下级腺体,而卵巢分泌的激素又影响着垂体释放激素的量。它们互相制约,相辅相成,维持着女性生殖、内分泌功能。

在女性内分泌检查单中,我们可以看到黄体生成素、促卵泡激素、催乳素、孕激素、雌激素、睾酮这6项指标。黄体生成素和促卵泡激素主要是促进卵泡发育和排卵,检测值过高,可能停经或不孕;催乳素过高,可能是脑垂体肿瘤或甲状腺功能低下,可能为无排卵或月经不调,或者先兆流





产;卵巢瘤或妊娠都可能表现雌激素水平过高,如果偏低,则可能为多囊卵巢综合征或染色体异常等。

2. 男性激素分泌的功能 男性与女性类似,性激素水平与下丘脑、垂体和睾丸的关系十分密切。通过抽取血液,检查男性体内的性激素水平能判断其生殖能力的高低,用以判断是否有疾病。在下丘脑和垂体的控制下,睾丸中的曲细精管产生抑制素,能选择性地抑制垂体分泌促卵泡激素。如睾丸曲细精管破坏,抑制素不足或缺乏,不能抑制垂体分泌,血促卵泡激素含量升高,提示睾丸组织遭受破坏。患无精子症,而血促卵泡激素含量正常,提示输精管阻塞的可能性。促卵泡激素、黄体生成素都升高,而血浆睾酮值降低,提示是原发性睾丸发育不全。促卵泡激素升高,黄体生成素正常,血睾酮值低,提示是克氏综合征即睾丸曲细精管变性。促卵泡激素、黄体生成素均低,提示下丘脑、垂体功能减退,而睾丸功能减退可能是继发性的,常见于先天性或后天性下丘脑、垂体损伤或有器质性病变。

需要注意的是,人体内的激素水平有昼夜、生理周期的正常波动,如黄体生成素每 1.5~2 小时就有 1 次脉冲波动,故 1 次测定仅供参考,数次测定才能得出可靠的基础值。

(二)女性生殖系统是怎样构成的

女性生殖系统由内生殖器和外生殖器两部分组成。外生殖器是指生殖器官的外露部分,包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭部和前庭大腺及处女膜,统称为外阴。内生殖器位于盆腔内,包括阴道、子宫、输卵管和卵巢(图 1)。

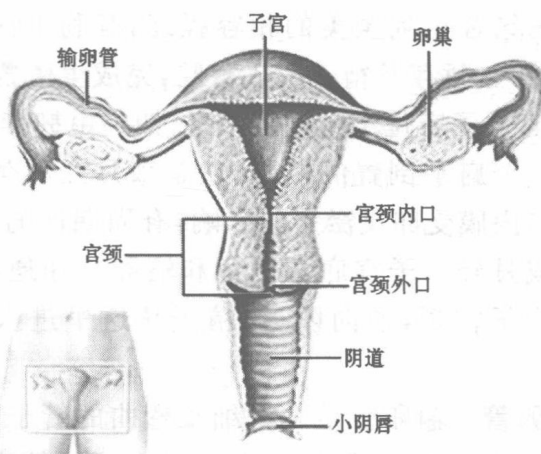


图 1 女性生殖系统

1. 外阴 外阴部有大阴唇和小阴唇，两小阴唇之间为阴裂。阴裂中上方有尿道口，下方是阴道口。小阴唇两侧的前方融合，包绕阴蒂。阴蒂头富于神经末梢，极为敏感，是性感觉最强的部位，它是一个很小的结节组织，很像阴茎，位于两侧小阴唇的顶端，在阴道口和尿道口的前方。

2. 阴道 阴道是内外生殖器的通道，上端包绕子宫颈，下端开口在阴道前庭后部。阴道全长 10~12 厘米。阴道壁有很多皱襞及弹力纤维，具有很大伸展性，阴道壁上有很多血管网，受损伤后容易出血或形成血肿。阴道黏膜受性激素的影响，有周期性变化。阴道是月经排出及胎儿分娩的通道，又是做爱器官。在做爱时，阴道周围的小血管高度充血，阴道分泌物增多，使阴道润滑。平时像个瘪气球，四壁紧靠在一起，性兴奋时可以出现内 2/3 扩张，俗称“内勃起”，外 1/3 紧握，又叫“高潮平台”，其弹力和扩张力可使阴





茎和阴道的结合达到至美的相容程度,有利于性感的享受和精液的射入、暂存及精子游入宫腔,完成生殖繁衍功能。

3. 子宫 子宫位于骨盆腔中央,四周由韧带固定,子宫的形状像一个扁平倒置的鸭梨,它是来月经和孕育胎儿的地方。子宫内膜受卵巢激素的影响,有周期性的变化,内膜脱落而形成月经。子宫底两侧角和输卵管相通,下部向阴道内突出为子宫颈,通向阴道,精子从这里进入女性内生殖器。

4. 输卵管 输卵管是一对细长弯曲的管子,内侧和子宫角相通连,外端和卵巢接近,是输送卵子的管道。输卵管具有输送精子和卵子的功能,还是精子和卵子相遇受精的部位。受精后,孕卵经输卵管的输送进入子宫腔着床。

5. 卵巢 卵巢有2个,在子宫的左右两边各1个,其外形有点像杏核。它有许多卵泡,能产生、排出卵子,以及产生女性激素,有着维持女性生理功能及第二性征的作用。绝经后,卵巢逐渐萎缩。

(三)男性生殖系统是怎样构成的

男性生殖系统由内、外生殖器两个部分组成。外生殖器包括阴囊和阴茎;内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管和尿道,以及精囊腺、前列腺和尿道球腺。

1. 阴茎 其主要功能是排尿、排精液和做爱,是性行为的主要器官。阴茎分为阴茎头、阴茎体和阴茎根三部分。阴茎头分为阴茎前端的膨大部分,顶端有尿道外口,头后稍细的部分叫阴茎颈。阴茎根藏在皮肤的深面,固定于耻骨下支和坐骨支上。根、颈之间的部分为阴茎体。阴茎由两