

# 孕前准备 90天

李春深◎编著

**选择怀孕的年龄**

产前检查包括哪些内容

**选择适宜的季节怀孕**

孕妇工作中要注意什么

**什么能吃什么不能吃**

什么事能做 什么事不能做

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

# 孕前准备 90天

李春深◎编著

选择怀孕的年龄

产前检查包括哪些内容

选择适宜的季节怀孕

孕妇工作中要注意什么

什么能吃什么不能吃

什么事能做 什么事不能做

YUNQIAN ZHUNBEI JIUSHITIAN

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

孕前准备 90 天 / 李春深编著. —太原:  
山西科学技术出版社, 2015. 8  
(健康达人系列丛书)  
ISBN 978-7-5377-5170-4

I. ①孕… II. ①李… 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 (2015) 第 189609 号

## 孕前准备 90 天

---

出 版 人: 张金柱  
编 著: 李春深  
策 划: 薛文毅  
责任编辑: 王 蓉 宋 伟  
责任发行: 阎文凯

---

出版发行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012  
编辑部电话: 0351-4956033  
发行电话: 0351-4922121  
经 销: 各地新华书店  
印 刷: 北京龙跃印务有限公司  
网 址: [www.sxkxjscbs.com](http://www.sxkxjscbs.com)  
微 信: sxkjcbcs

---

开 本: 710mm×1000mm 1 / 16 印张: 10  
字 数: 130 千字  
版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5377-5170-4  
定 价: 27.00 元

---

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



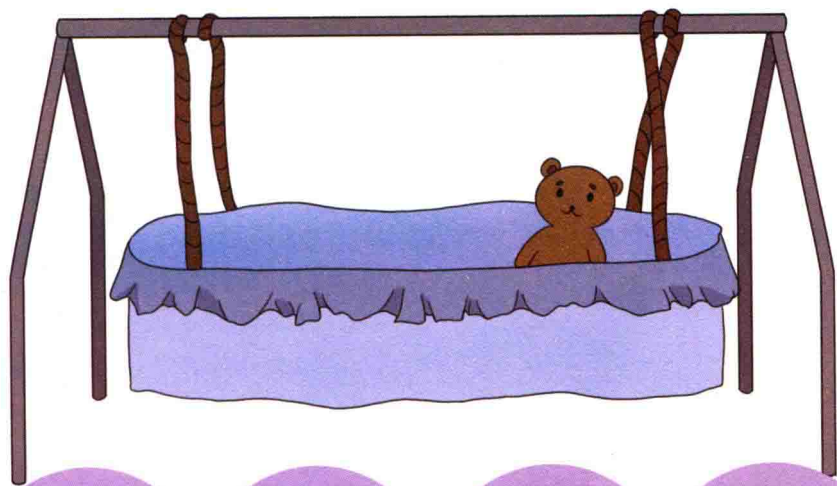
# Preface

## 前言

完美的孕前准备可以为宝宝的降临提供优质的孕育环境，确保宝宝从父母身上获得最佳的遗传基因。所以，备孕男女只有做好充分的准备，孕育出健康、聪慧的宝宝才会成为可能。

那么，孕前应该做好哪些准备呢？又需要做哪些检查呢？该如何调养身体，让怀孕成为可能？孕前应补充哪些营养？生活中应该注意哪些细节？孕前运动有哪些注意事项？选择什么时候怀孕最理想？诸如此类的问题，您在本书中都能找到答案。

本书内容科学实用，语言通俗易懂，方法简单实用，传达的是一种轻松、快乐备孕的理念，可谓是一本不可多得的孕前枕边书，可以让备孕男女在掌握备孕科普知识的同时，放下压力，轻松备孕。



# 目录

# C O N T E N T S

## 第一章 备孕计划，从心理准备开始

1. 孕育意味着责任和义务/002
2. 放松心情很重要/003
3. 丢开重男轻女的思想包袱/005
4. 孕育分娩不可怕/006
5. 心理上要重视产前检查/008
6. 掌握孕育常识，怀孕更轻松/009
7. 编织一张关系网/010
8. 丈夫要适应妻子的情爱转移/012
9. 给予妻子更多的关爱/013


## 第二章 优生知识，怀孕前的必修课

1. 精子是怎样产生的/016
2. 卵子是怎样形成的/018
3. 生命的诞生——精卵相遇/020
4. 认识遗传/023
5. 孕前做好遗传咨询/024
6. 性生活的注意事项/026
7. 女性月经期保健要重视/028


## 第三章 孕前检查与防疫，孕育健康宝宝的双保险

1. 做孕前检查的必要性/030
2. 做孕前检查的最佳时间/031
3. 女性应做的孕前检查项目/032
4. 男性应做的孕前检查项目/035
5. 孕前多长时间注射风疹疫苗/037



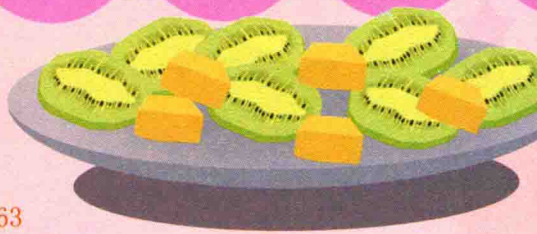
- 
6. 孕前多长时间注射乙肝疫苗/038
  7. 根据孕前不同需要还可以注射哪些疫苗/039

#### 第四章 调养身体，让怀孕成为可能

1. 排出体内毒素，全面调养身体/042
  2. 身体需要排毒的信号/043
  3. 三种孕前排毒的好方法/045
  4. 心脏病患者，怀孕须咨询医生/047
  5. 高血压患者孕前应做全面检查/049
  6. 哮喘患者若心肺功能正常可怀孕/050
  7. 糖尿病患者应控制血糖后再怀孕/051
  8. 缺铁性贫血不是小问题，不可疏忽大意/053
  9. 甲亢患者须治愈后再怀孕/055
  10. 乙肝患者病情稳定后方可妊娠/057
  11. 癫痫患者治愈后可怀孕/059
  12. 肺结核患者完全治愈后才能怀孕/060
- 



13. 得了肾病，注意检查和治疗/061
14. 治好牙病再怀孕/062
15. 前列腺炎不可怕，积极治疗攻克它/063
16. “附件”非“闲职”，生育“挑大梁”/064
17. 患了阴道炎，治愈后再怀孕/065
18. 宫颈糜烂要重视，治愈或好转后再怀孕/066



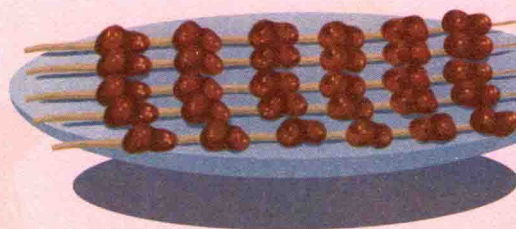
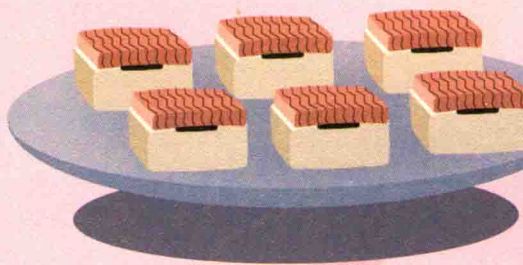
## 第五章 调节饮食，提前进行营养储备

1. 营养不足对胎儿危害巨大/068
2. 孕前补充营养的原则/070
3. 需要储备的重要营养素/072
4. 补充维生素助优生/075
5. 揭开服用叶酸的前因后果/078
6. 备孕女性要补充的微量元素/080
7. 备孕女性要远离的食物/083
8. 备孕男性要远离的食物/086
9. 提高精子活力的食物/088
10. 帮你排出体内毒素的好帮手/090
11. 有选择性地吃抗辐射的食物/091
12. 健康喝水有讲究/093



## 第六章 保重自己，生活细节需重视

1. 孕前不要住装修不久的新房/096
2. 打造良好的居住环境/097
3. 提早清除家中的安全隐患/099
4. 戒烟，没有商量的余地/101
5. 喝酒，一定要谨慎/103
6. 好睡眠，孕育健康宝宝/104
7. 请远离你的宠物/106
8. 备孕女性应注意的生活细节/107
9. 备孕男性应注意的生活细节/109
10. 孕前应回避的工作/111
11. 孕前用药需谨慎/113



## 第七章 适量运动，将身体调整到最佳状态

1. 孕前运动的重要性/116
2. 适合备孕女性的运动/118
3. 适合备孕男性的运动/122
4. 孕前运动的注意事项/123
5. 肥胖女性做好运动减肥的准备/125
6. 上班族备孕女性宜做的保健操/128
7. 月经期健身需谨慎/130

## 第八章 健康受孕，把握时机更轻松

1. 算准排卵日最重要/132
2. 不要错过最佳生育年龄/137
3. 把握好最佳受孕季节/139
4. 走出受孕的误区/141
5. 备孕夫妻关注的几个受孕问题/143
6. 避开“黑色”受孕时间/145
7. 怀孕的身体征兆/148
8. 确认怀孕的五种方法/150
9. 怀孕后的注意事项/152



# 第一章

## 备孕计划，从心理准备开始

《礼记·中庸》记载：“凡事豫则立，不豫则废。”意思是无论做什么事，只有提前做好准备才能达到预期的效果。怀孕也不例外。对于准备怀孕的夫妻来说，只有提前做好了方方面面的准备工作，孕育宝宝这一大事才能顺利完成，就像种庄稼之前，先要耕地、施肥一样，夫妇双方在孕前也需要调整好生理、心理状态。





## 1. 孕育意味着责任和义务

怀孕和分娩是育龄女性一生中最重要的事情。人们在评价女人时常说：“一个女人只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程，才算拥有了一个完整的人生，才称得上是一个成熟的女人。”

是的，怀孕是每个女人都要经历的人生过程，成为一位母亲是每一位女性心中所渴望的，这是正常的心理需求。不过，光有愿望还不够，在心理上做好充分的准备非常重要。

要知道，从怀孕那天起，责任就会随之而来。怀孕就意味着

准妈妈要经历从人妻到人母的角色转换，未来孩子的孕育很大一部分就由自己来承担了。

在怀孕过程中，身体将发生很大的变化，会出现许多不适。对此，要有一个清醒的认识。

其实，准妈妈所要从事的是一项创造人类的伟大工程，这是一件神圣和愉悦的事情，只要心中充满幸福和拥有信心，就能够用积极的态度战胜一切困难。有了这样的精神状态就会很快地适应身体的变化，不遗余力地奉献自己的精力，为孕育胎儿准备充裕的物质基础和完美的心理状态。

爱

心提示

### 做一个周全的孕前计划

怀孕前做一个周全的计划会给妊娠带来好的开始。这样，你不但可以在心理上做好怀孕的准备，而且能够及时采取一些措施，增加受孕的机会，最终拥有一个健康又聪明的宝宝。







## 2. 放松心情很重要

怀孕并非一件容易的事，一旦受到某些挫折，很容易让人产生压力。

对于备孕女性来说，如果精神压力过大，容易导致不孕。研究表明，在不孕不育的诸多因素当中，精神心理因素是重要的原因之一。

当精神紧张时，机体发生应激反应，肾上腺素释放增加，使得体内儿茶酚胺浓度升高，下丘脑和垂体合成的激素增加，从而导致内分泌失调，出现月经紊乱、卵巢排卵障碍，以及影响卵巢性激素的分泌。同时，紧张的情绪也会造成子宫和输卵管痉挛性的收缩，子宫颈分泌异常，这些变化都不利于精子顺利通过宫颈、输卵管，从而导致不孕。

备孕男性精神紧张同样影响受孕，还会出现阳痿、早泄、暂时性功能障碍等病症，那么产生不孕不育的结果就不足为奇了。

现实生活中，一些备孕男女在准备怀孕后，由于长时间没有怀孕，就认为是身体出了毛病，于是四处求医，而治疗效果往往不理想，导致精神压力越来越大。

当备孕男女不再关注生育这个问题时，却意外怀孕了。原因就在于心情放松后，内分泌恢复正常，造成不孕的因素解除了，而且备孕男女本身并不存在器质性的不孕因素，所以这时就可以顺利怀孕了。这充分说明了乐观稳定的情绪对怀孕很重要。

当人体处于良好的精神状态时，精力、体力、智力、性功能都处于高峰期，精子和卵子的质量也高，有利于优生。

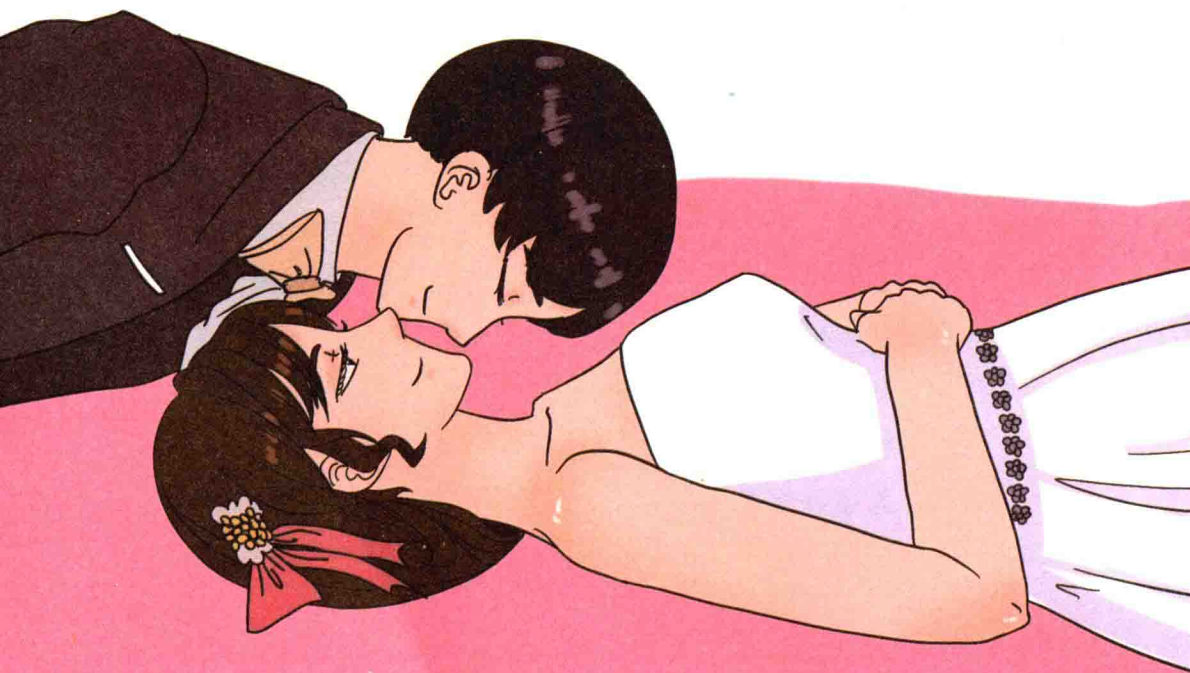
所以，备孕男女要学会放松心情，减轻心理压力，在轻松的环境里，在悠然的心态下，宝宝会不请自来。



## 医师 点拨

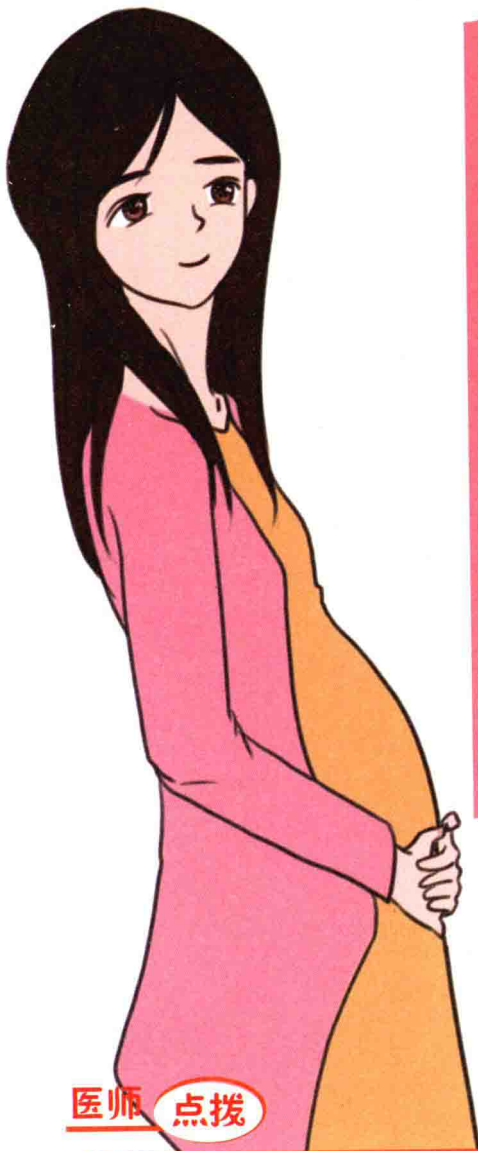
## 正确认识计划怀孕

一般婚后备孕男女正常性生活1个月内怀孕概率为25%，5个月内怀孕概率为40%，8个月内怀孕概率为75%，婚后1年90%以上可以怀孕，婚后两年内没怀孕才诊断为不孕。由此可知，备孕几个月没怀孕是非常正常的，千万不要太紧张。医生建议，未避孕1年不孕的夫妻才有必要考虑做全面的身体检查，接受医生的生育指导。





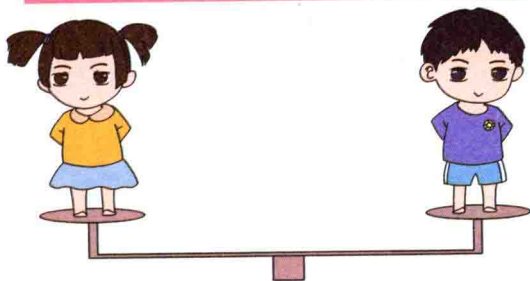
### 3. 丢开重男轻女的思想包袱



在我国部分农村地区，重男轻女的思想还很严重，面对强大的家庭压力，备孕女性会不自觉地为生男生女的问题过分担心。有了这样的顾虑，怀孕前的心理负担就很大，孕后也不利于母体和胎儿的身心健康。

树立生男生女都一样的观念非常重要。对于这一点，不仅备孕女性本人要有正确的认识，而且应成为家庭所有成员的共识，特别是老人要从“重男轻女”的思想桎梏中解脱出来，给予子女更多的鼓励和关心，解除孕妇的后顾之忧。

抛弃重男轻女的思想包袱，则可放松心情，对优生大有好处。



医师点拨

#### 深呼吸法赶走焦虑

当感到焦虑时，最有效的一种恢复平稳心态的方法是深呼吸，然后想想到底是什么让自己焦虑。深呼吸可使你体内注入更多的氧气，从而让你的精力恢复常态。





## 4. 孕育分娩不可怕

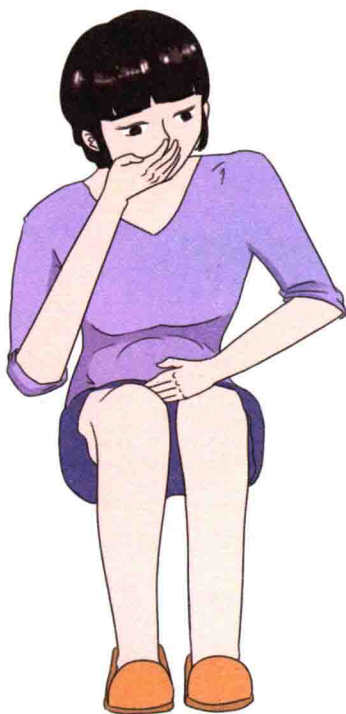
孕育生命是一个漫长而又艰辛的过程，从怀孕那一刻起，准妈妈将开始接受生命中最大的挑战。对于这些挑战，备孕女性要做好充分的心理准备。

### 身体变化是正常的生理过程

毫无疑问，怀孕后，孕妇的体型会发生较大的变化，但只要注意按有关要求锻炼，产后体型很快就能得到恢复。事实证明，凡是在产前做孕妇体操，产后认真做产后健美操的年轻母亲，其身体的素质及体型都能够恢复得很好。

### 妊娠呕吐是正常生理反应

虽然大多数的女性为生育一个宝宝做好了心理准备，但是她们没



有想到孕后的种种不适会让人如此难受，如头晕、乏力、嗜睡、恶心、呕吐等。其实，这只是孕育宝宝经历的第一步。要减轻这些症状，方法是：早晨起床，可以先吃一些饼干





或点心，吃完后休息半小时再起床，无论呕吐轻重，都要吃东西。可以吃些清淡可口的蔬菜、水果，少吃油腻、太甜的食物，以少吃多餐为好。呕吐发作的时候，可以做深呼吸来缓解症状。如果呕吐严重，就要找医生诊治。

### 分娩并不可怕

部分孕妇由于缺乏孕育常识，对妊娠及分娩感到不安或恐惧，怕痛、怕手术、怕难产等。其实，分娩时所产生的疼痛只是短暂的，只要能够很好地按照医生的指导去做，同医生密切配合，就能减少痛苦，平安分娩。

要知道，怀孕、分娩不是疾病，而是一个正常的生理过程，以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来，以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化，坚信自己能够孕育一个未来的小生命，完成将他（她）平安带到这个世界上的使命，就是我们需要做的心理准备。这种心理准备是夫妻双方的。丈夫充分的心理准备可以帮助妻子顺利度过孕期的每一个阶段。

### 爱·心·提·示

#### 种一盆绿植，感受生命的美好

我们平常吃的水果的种子多数都可以发芽。吃完水果后，将种子种在花盆中，看着幼苗慢慢长大，感受生命的美好，对于备孕男女来说，这是一种身体和精神的双重营养。





## 5. 心理上要重视产前检查

定期的产前检查是保证母子平安的重要措施。

产前检查有利于对妊娠情况全面掌握，发现新的问题可以及时得到解决，是保证优生的关键环节之一。

有些备孕女性不重视产前检查，认为只要怀孕期间没有生病，就没有必要做检查。

事实证明，重视产前检查的孕妇孕期生活要顺利从容得多，妊娠反应也要轻得多。

这是因为，产前检查可以让女性能够更清楚地了解自己的身体状况，这样孕前孕后的生活就会相对轻松而愉快，胎儿也会在优良的环境中健康成长。

### 医师 点拨

#### 做一次优生咨询

去医院做一次优生咨询，向优生专家详细说明自己和丈夫现在的身体健康状况，并且把家庭中其他成员的健康状况也与医生讲清楚。如果被确认有家族病史的话，也要提早找出解决方案。





## 6. 掌握孕育常识，怀孕更轻松

对于育龄夫妻来说，认真学习孕育知识非常重要。怀孕期间，母体为了适应胎儿生长发育需要，全身各系统都会发生不同程度的生理变化。对于这些变化哪些是正常的生理反应，哪些是异常的变化，应该怎样应对，诸如此类的孕育常识，育龄夫妻都要做到心中有数。比如，出现早期的怀孕反应、中期的胎动、晚期的妊娠水肿等情况时，就能够正确对待，泰然处之，避免产生不必要的紧张。

除此之外，在孕育的每个阶段应该提前做好哪些精神方面、物质方面的准备等，这些孕前常识也要充分地了解清楚，这样才能在事情发生时能够有条不紊地处理好。



### 爱心提示

#### 清除烦恼的处方

当心情不佳时，找平时谈得来的人，倾吐你心中的苦恼，或者邀请几个朋友聊聊天，就能解除心中的忧愁，使情绪恢复平静。

