



北京大学第三医院

網易 親子
baby.163.com

乔杰	刘平	李蓉	李百花
姜辉	迟洪滨	赵扬玉	张龔
王永清	叶蓉华	魏瑗	王妍

人民卫生出版社



备孕 加油站

北京大学第三医院

網易 親子
baby·163.com

编 著	乔 杰	刘 平	李 蓉	李百花
	姜 辉	迟洪滨	赵扬玉	张 龔
	王永清	叶蓉华	魏 媛	王 妍

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

备孕加油站 / 乔杰等编著. —北京: 人民卫生出版社,
2016

ISBN 978-7-117-21931-0

I. ①备… II. ①乔… 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 321821 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

备孕加油站

编 著: 乔杰 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 131 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-21931-0/R · 21932

定 价: 38.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



生个健康宝宝，从备孕开始！

孩子，是我们一生最美好的作品。科学的备孕关系到是否能孕育一个健康、聪明的宝宝。如今大家更加注重优生优育，从而也就更加重视备孕这一环节，从准备要小宝宝的那一刻开始，改掉不良的生活习惯、积极锻炼、调整饮食。

在网络无处不在的今天，越来越多的人在备孕中遇到问题，更习惯在网上与他人沟通、寻求帮助。网易亲子的论坛“想要宝宝”板块就是非常活跃的论坛之一，众多网友在坛子里交流备孕知识、分享备孕成功的欣喜和经验。

针对网友关注的备孕热点问题，网易亲子专门推出“造人宝典”系列专题，提供全面科学的备孕指导。这一系列专题将网友故事和专家解读完美结合，集知识性和趣味性于一体，专题一经推出广受欢迎，为了让更多未准爸妈早日升级，我们联合北京大学第三医院、人民卫生出版社将“造人宝典”系列专题内容整理出版。

《备孕加油站》是由北京大学第三医院院长、妇产科主任、生殖医学中心主任乔杰携手顶级妇产科专家团队主编。参与本书编写的12位

专家都在一线工作了 20 多年，是学术带头人，技术精湛，热心科普工作，在工作之余将最实用的知识和经验献给大家。

本书从网易亲子论坛选取了典型案例，这些故事或搞笑，或感动，或无奈，或辛酸，能给其他具有类似经历的朋友加油打气，提供借鉴。同时，北京大学第三医院妇产科、生殖中心的顶级医学专家，针对典型案例中提到的相关问题进行了全面生动的解答。翻开本书，你肯定会有惊喜地发现，全书编排合理、内容实用、语言生动。

最后，感谢多年支持网易亲子的网友，我们将为您提供更加全面、权威的育儿知识。感谢北医三院乔院长及多位专家，百忙之中为想要生宝宝的夫妻提供备孕指导。

衷心地希望书中的内容能给热爱生活、盼望健康宝宝的您提供帮助。

网易 亲子
baby.163.com

生个健康宝宝，从备孕开始！



目 录



第一篇 备孕囧事

想要努力备孕，当然得夫妻双方一起提高性生活质量，才能优生优育。你们是在排卵期内同房的吗？你们试过传说中有利于怀孕的姿势吗？为了怀孕，性生活中出现过哪些囧事呢？

从来没想过怀个孩子有多难，懵懂中决定了，懵懂中尝试了，懵懂中成功或者失败了……一箩筐一箩筐的囧事，在爆笑的尴尬中拨开迷雾，终于找到了一条备孕的“捷径”。

【网友故事】孕前检查汇报	3
生娃攻略 1· 优生优育，先体个检	4
【网友故事】掌握排卵时机，测出好孕	10
生娃攻略 2· 逮住排卵那一天	12
【网友故事】备孕一年多，老公弱精，终于怀孕	22
生娃攻略 3· 精子，你可要壮壮的	26

【网友故事】子宫后位调整受孕姿势，顺利好孕	46
生娃攻略 4 · 火星撞地球，完美地相遇吧	49
【网友故事】怀孕了还能不能养宠物，亲身经历，亲自验证	53
生娃攻略 5 · 关于养宠物与备孕	55
【网友故事】30 岁的过来人谈怀孕护肤心得	59
生娃攻略 6 · 远离经皮毒	61
【网友故事】备孕时吃药了怎么办	64
生娃攻略 7 · 备孕期用药安全问题	67



第二篇 备孕斗病

备孕的路上，常会遇到磕磕绊绊。因为男方或女方有这样那样的疾病，备孕几个月甚至几年都怀不上的事情常常发生。在怀孕的过程中，你曾经为治疗这些疾病烦恼过吗？你最后是如何战胜疾病怀上宝宝的？来说说吧！

想要怀宝宝，就要先治病。也许屡战屡败，但我们依然屡败屡战。跟无数同病相怜的朋友一起咬牙坚持，渡过难关吧！

【网友故事】流产后继续备孕，一年了还没怀孕	73
生娃攻略 8 · 排查不孕原因，应先检查男方	75
目 【网友故事】说说孕期霉菌性阴道炎的治疗心得	80
录 生娃攻略 9 · 霉菌性阴道炎治愈后不影响怀孕	81

【网友故事】TCT、HPV，陌生又吓人的检查·····	83
生娃攻略 10·宫颈疾病·····	85
【网友故事】子宫肌瘤腹腔镜手术成功归来·····	89
生娃攻略 11·子宫肌瘤和腺肌症·····	90
【网友故事】39岁经历输卵管不通、排卵障碍、宫外孕后成功怀孕·····	95
生娃攻略 12·输卵管病变是很难恢复的病变·····	102
【网友故事】测到双杠了·····	106
生娃攻略 13·多囊卵巢综合征会因不能正常排卵而影响生育·····	108
【网友故事】我的盆腔炎、输卵管堵塞、附件粘连治疗经历·····	115
生娃攻略 14·流产会导致难怀孕·····	116
【网友故事】中医调理内分泌失调·····	120
生娃攻略 15·内分泌功能出问题会导致不孕·····	121
【网友故事】很全的成功备孕心得·····	124
生娃攻略 16·只有少数不孕是由于抗体问题引起·····	129
【网友故事】备孕压力山大，不要想太多·····	131
生娃攻略 17·导致不孕的其他因素·····	132
【网友故事】原来是他惹的祸，老公是重症无精少精·····	134
生娃攻略 18·说说男性不育·····	136



第三篇 压力越大，宝宝越怕

目

备孕的时候什么最大？答：压力最大。父母的催促，朋友宝宝

录

的出世，自己身体的担忧，宝宝健康的担心，处处都是压力。你在备孕时面临过哪些压力呢？你是怎么挺过来的？

【网友故事】假孕过后是晴天，希望好孕降临	149
生娃攻略 19 · 小心假孕	151
【网友故事】疯啦！老妈和婆婆每天一个电话催着要孩子	155
生娃攻略 20 · 老人和自身的压力对受孕有影响	156
【网友故事】顺其自然好孕来	162
生娃攻略 21 · 怀孕不一定要辞职，上班也许更好	166



第四篇 备孕美食

备孕期怎么吃，可是一门大学问。为了生宝宝，你们在饮食上
下过工夫吗？为了调理身体，老人们有没有给做过什么大餐？备孕中
你们的饮食习惯有改变吗？是否戒酒了？是否改掉挑食的毛病了？

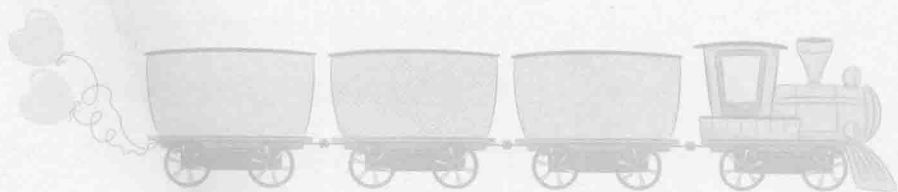
【网友故事】几次胎停育，终于好孕，分享经验	169
生娃攻略 22 · 调节身体，平衡膳食	171
【网友故事】和大家分享我备孕的营养安排，已测出怀孕	174
生娃攻略 23 · 怀孕期间也要控制食量	175
目 【网友故事】吃好喝好生个健康漂亮的宝宝	179
录 生娃攻略 24 · 想要未来宝宝皮肤白，需要平衡膳食	182



第一篇

备孕百事

备孕 加油站



【网友故事】

网友 ID: 扇子 年龄: 未知 生育情况: 未知



孕前检查汇报



今天早上我请假去医院抽血化验了，至此我的孕前检查项目都做完了，就等结果出来了，下面就先和姐妹们分享一下：

我一共做了以下几项检查：

1. 阴道检查（查白带）。
2. 阴道分泌物检查（查白色念珠球菌、阴道毛滴虫、清洁度）。
3. 支原体、衣原体检查，也就是 UU 和 CT 两项（包括宫颈炎的检查）。
4. 病毒五项（抽血）。

这 4 项总共花了 510 元。

在这里要表扬一下给我做检查的郭医生，我再三询问了她是否还需要检查其他项目，她告诉我这些就够了，如果要查地中海式贫血最好等怀孕后。

另外，周六我在做支原体和衣原体的化验时（要从宫颈刮出一点样本，不是很疼，但是肯定不舒服），郭医生是做得非常认真的，但是当

我拿去住院部的细菌化验室的时候，一个非常年轻的短发女医生，有点儿不耐烦地说：“都快下班了，还做这种检查，还插了这么多棉签。”埋怨归埋怨，但还是认真地给做化验了，当时离他们下班时间还有 10 分钟的样子，我没敢吭声，通知今天去拿结果，化验单上写着 UU 重做，拿去给郭医生看，郭医生给化验室打电话询问，说一起送去的标本，怎么会一个可以查出来，另一个重做，CT 要不要重做，做几个标本合适，化验室医生说只用做 UU，CT 没问题。于是我只能又一次忍着做这个标本取样，郭医生还是做了两个标本，说反正都是取样，多拿一根去，多做一个准备，省得再麻烦了。

郭医生说：“你的情况相当好，不检查这一项也是可以的，不过在大多数人只想生一个，检查一下也能多放心一点。”我觉得郭医生还真不错，为病人着想，能对病人负责，替病人省钱。

生娃攻略 1

优生优育，先体个检

魏瑗，副主任医师，副教授，医学博士

生育一个健康的宝宝是每个家庭的愿望，做到未雨绸缪终究会稳妥一点。

也就是说做任何事情都要认真准备才能取得成功，那么若想有一个健康的宝宝，在孕前我们需要做些什么事情呢？举一个反面的例子，由于取消婚检，许多育龄夫妇忽视孕前检查而导致新生儿遗传病发生率明

显升高，比如在广东、广西的一些地区，地中海贫血的发病率特别高，其实在孕前做一个简单的血常规就可以筛查出来了。很多人因为没有做婚前检查，又没有做孕前检查就怀孕了，最后生出来的孩子不健康，需要花大量的钱治病，给家庭带来了沉重的负担。尤其是边远偏僻的地区，更是需要加大孕前检查的宣传力度。

高龄产妇和有基础疾病的育龄妇女更应重视孕前检查，尤其是现在35岁以上的孕妇越来越多，随着年龄的增加，其后代出现染色体异常，胎儿出现畸形、缺陷的风险明显增加，所以对于这部分人尤其要加强孕前检查。此外，如果家族中存在一些特殊的病人，比如智力低下，或是某种特殊疾病如白化病、外观异常等，有这些家族疾病史的孕妇应该积极进行检查。还有一些病人，生育过一些异常的孩子，比如生过唐氏综合征孩子的，或是不明原因呆傻、孩子出来后畸形死亡的，这种病人都应该积极进行产前检查，列入高危人群中。我们还是建议所有准备怀孕的妇女都去做孕前检查。

此外，孕早期出现胚胎停育的发生率逐年增加，与现代生活中职业女性生活和工作压力大有关，对于这样的育龄妇女，在孕前做一个全面检查也是非常必要的。尤其是一些不易发现而仅仅以反复出现的自然流产为初发症状的特殊疾病，如自身免疫性疾病、抗磷脂综合征等，在给予相应的治疗之后可以获得满意的妊娠结果。

临床上并不建议每个男性都做孕前检查

一般来说临床上还不是很建议每个男性都做孕前检查，比如每次

要查精液常规，每次他的精液质量可能都会不一样，过度的检查和一些不必要的诊断会加重他的心理负担，所以在我们的临床常规上没有对此做特殊要求。但不孕的夫妻双方检查时一定要先对男方进行检查。



孕前检查项目根据个体差异进行针对性选择

育龄妇女一般分成两类，一类人群是从来没有做过体检的，包括婚前检查。这样的人群对于自己身体的基础状态其实是不清楚的，现在有一些很年轻的小姑娘就结婚了，很快就怀孕了，我们看到了好多这样的例子，等到六七个月来检查，其实她之前就有慢性高血压、慢性肾炎，但自己是不清楚的。对于这样的人群，我们建议她做非常全面的体检，包括常见的血常规、凝血、肝肾功能，这是健康体检里必须要做的。妇科检查比较特殊，像宫颈的防癌检查；已婚、有性生活的妇女，建议一年应该做一次宫颈 TCT 检查，也就是宫颈刮片检查，这是一定要做的；另外还要做一个妇科超声检查，可以了解你的基础疾患，有没有合并子宫肌瘤，有没有合并卵巢囊肿，怀孕以后会不会由于这些因素的影响导致之后妊娠的不良反应。当然还有妇科检查，检查有没有生殖道的炎症，比如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎，如果宫颈有息肉也要积极摘取，这些检查都是必需的。

另一类人群是工作单位会安排体检，正常体检通常都涵盖了常规检查，比如肝肾功能检查、妇产科超声、腹部 B 超，这些都在常规体检范围之内，包括 TCT 宫颈检查。我们可以省去这些常规检查，而加上

一些针对性的检查，从以往的体检结果中找出可能对于妊娠造成风险的一些隐匿的问题，再深入检查，根据结果提供我们的建议。

门诊经常会遇到弓形虫相关的检查，其实在TORCH检查，也就是优生四项检查中已经涵盖，但是我们更建议在妊娠期尽量远离你的宠物，避免寄生虫或者其他的一些与宠物相关的感染。此外，TORCH检查结果的判读也很重要，因此，拿到化验单后如果结果呈阳性需要向医生咨询。

孕前的口腔疾病检查和治疗是近几年提出的，一些临床观察证实口腔疾病与早产和流产关系密切，口腔的炎症可以通过全身血液扩散导致泌尿系统和生殖系统的感染，这种感染是潜在存在的，当妊娠之后就容易发病，导致流产或早产。如果是全面的健康检查，最好包括口腔疾病检查，以便在妊娠前清理死角，避免孕期的风险。

一般推荐孕前检查最好在妊娠前一年之内，也就是保证你的检查结果能够反映近期的身体状态，为临床评估提供相对准确的依据。

孕前检查和一般体检在内容上有一定的相似性，但是关注点不同，比如在体检时发现子宫肌瘤，医生可能会关注这个瘤子会不会长大、恶变，远期怎么样。但如果你在孕前发现了子宫肌瘤，我们要考虑它的位置、大小，考虑这些会对妊娠产生什么样的影响，这也就是为什么需要到产科医生处去咨询的原因。

国外对于孕前检查分三个层次：首先做一个全面体检；其次，拿到所有的体检信息以后还要对一些高危因素重新评估；最后，评估之后再做一个相应的检查和化验。比如刚才说的一些高危病人筛出来了，总是

胚胎停育，停育2次或3次以上，她还要不要做一些特殊检查；比如染色体检查、抗心磷脂抗体检查等跟流产有关系的因素都应该进一步做检测，检测结果出来以后再进行评估，这叫做孕前咨询三部曲。国内的孕前和产前咨询也在慢慢规范化。

孕前检查，一般的二级和三级的助产机构都可以进行，有些医院有优生门诊，即便是乡卫生院，进行这些检查的条件都是具备的。

孕前检查的时间最好安排在月经之后的3~7天内

需要空腹来检查，另外因为要做妇科检查，最好3天之内不要有性生活，这样检查起来会更准确一些。超声检查一般都是需要预约的，约在一个比较合适的时间，在月经前半期约好，月经之后就去做，这样比较合适。

孕前检查正常的人群中依然会有3%有新生儿缺陷

因为妊娠本身是一个很复杂的过程，现在能够检查的项目只是保证孕妇身体健康，能为妊娠做好准备，能顺利接受受精卵的着床，完成妊娠的过程。但胚胎的发生和胎儿的发育是一个非常复杂和精细的过程，所以我们还需要很好的、很完善的孕期保健来一步步检测胎儿的结构和功能是否异常，包括超声筛查、一系列的血液检查等。

第一篇 即便做了很好的检查，依然有3%的初生儿缺陷的发生，比如心脏畸形或外观畸形、唇腭裂等，这些情况的发生不能完全避免。但通过