



90天 轻松怀上 健康宝宝

张小燕 著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



90天 轻松怀不上 健康宝宝



张小燕 著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

90天轻松怀上健康宝宝 / 张小燕著. — 广州: 广东科技出版社, 2015.10

(辣妈育儿)

ISBN 978-7-5359-6217-1

I. ① 9… II. ① 张… III. ① 优生优育—基本知识
IV. ① R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 165751 号

90Tian Qingsong Huaishang Jiankang Baobao

90 天轻松怀上健康宝宝

责任编辑: 马霄行

封面设计: 垠 子

责任校对: 罗美玲 杨峻松 陈 静

责任印制: 何小红

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京恒石彩印有限公司

(北京市大兴区西红门镇福兴路 19 号 邮政编码: 100076)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/16 印张 12 字数 210 千

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

怀孕是件大事儿，也是一项技术活。无心插柳中的是幸运奖，在高兴之余，你可能会担心：怀孕前老公是个烟鬼，对宝宝有影响吗？中奖的那个月，我貌似感冒吃了药……“封山育林”提前备孕，一旦中奖，那是运气+实力的象征。

为什么备孕要提前3个月？

造人大计提上日程，医生、身边的朋友，甚至社区的大妈都会善意地提醒你，记得提前3个月备孕，这是为什么呢？从生理上说，这是精子发育的一个周期。精子的产生有一个周期，从排出到成熟需要90天。你或许会觉得时间太长，很多人对于精子的印象，应该就是指精子从生出到射精这段时间，其实不然。

精子并非直接产生就直接射精，而是要经历一个发育的阶段，用74~76天的时间发育成为蝌蚪状，这个时候从睾丸排出的精子，虽然看起来已经成形，但其实是尚未完全成熟的，还必须在通过附睾的过程中发育成熟，而这个过程还需要14~16天。因此，想要孕育健康宝宝，提前90天开始“封山育林”绝对是正确的选择。当然，提前90天，只是建议备孕时间最短的一个时间。

另一方面，90天的时间，也是细胞代谢体内有害物质的一个周期。应在任何对生殖细胞有影响的药物、有毒物质、不良物质等，在体内完全排除、消失后，也就是过近3个月的时间后再造人。例如戒烟酒3个月后才可受孕等。

孕育一个小生命，就像酝酿一场考试，如果不在考前充分准备，做习题、理解知识，最后的结果肯定不理想，即使理想，也只是偶然。考试出现了问题可以再改，但怀孕出现了一点问题都无法重来。所以，在孕前，备孕妈妈和备孕爸爸一定要做好准备，将孕育出健康、聪慧宝宝

的偶然变为必然！孕前准备就是孕前90天在生活、饮食、心理、身体检查等诸多方面做调整规划，从而使备孕妈妈的卵子、备孕爸爸的精子质量尽可能达到最优，孕育出健康、聪慧的宝宝。

张小燕

PART 01 开启90天备孕大计，只许成功不许失败

►Chapter 1 决定了吗？你的身体不再只是你的 / 2

经济准备 / 2

心理准备 / 2

情感准备 / 3

身体准备 / 4

►Chapter 2 老老实实做好孕前检查，怀孕才能更踏实 / 7

►Chapter 3 谨慎对待遗传病，防治不能马虎 / 11

遗传病可分为三类 / 11

预防遗传病的发生 / 12

备孕妈妈常见遗传病及其孕前防治 / 13

患有某些遗传病的夫妇不宜要孩子 / 17

►Chapter 4 想怀孕，这些疾病一定要调理好 / 19

贫血 / 19

子宫肌瘤 / 20

痔疮 / 20

肝炎 / 21

糖尿病 / 21

心脏病 / 22

慢性肾炎 / 22

甲状腺功能异常 / 23

性病 / 23

PART 02 想要开花结果，子宫、卵巢、输卵管一个都不能少

►Chapter 1 养好子宫，为播种提供最好的土壤 / 28

子宫——生命最初10个月的家 / 28

子宫内膜——孕育新生命的土壤 / 29

子宫的最佳受孕位置 / 29

子宫有“五怕”——幸“孕”还须护好宫 / 30

►Chapter 2 想要好卵子，卵巢、输卵管这些硬件一定要好 / 32

卵巢——生命孕育的开端 / 32

输卵管——精子和卵子相会的通道 / 34

►Chapter 3 提高卵子质量有秘诀 / 37

排卵这事儿 / 37

想要卵子质量好，必须做好这些事 / 39

备孕妈妈，排卵异常要当心 / 44

PART 03 老公们，备孕“军功章”也有你的一半

►Chapter 1 拥有好精子才不会让宝宝输在受精卵上 / 50

精子先生成长轨迹 / 50

良好受孕需要确保精子的数量与活力 / 51

相遇前要等待多久——精子和卵子的结合时间 / 52

►Chapter 2 精子其实很脆弱，男人别以为自己是“金刚不坏之身” / 54

精子产生的条件很苛刻 / 54

注意这些小细节，你的精子不受伤 / 54

PART 04 想要“好孕”到，吃对很重要

►Chapter 1 营养不均衡，怀孕就会有困难 / 60

备孕期间所需要的营养素 / 60

备孕期间要膳食平衡 / 63

备孕期间补营养不可贪多 / 63

►Chapter 2 补充叶酸不只是妈妈一个人的事儿 / 65

备孕妈妈最好提前三个月补充叶酸 / 65

备孕爸爸也要补叶酸 / 66

多食用含叶酸食物 / 66

叶酸也不能滥补 / 66

►Chapter 3 提高卵子质量，这些食物少不了 / 67

小麦 / 67

番茄 / 68

苹果 / 68

草莓 / 69

红枣 / 69

海带 / 70

►Chapter 4 想要精子强壮，试试这些食物 / 71

泥鳅 / 71

枸杞子 / 72

大葱 / 72

韭菜 / 73

洋葱 / 73

►Chapter 5 天然助性食物，让精子和卵子完美结合 / 74

多吃能增加精子卵子活力的食物 / 74

天然助性食物逐一补充 / 75

孕前饮食不能“闯红灯” / 76

PART 05

更新生活方式， 别让坏习惯影响了“好孕”

►Chapter 1 女人莫贪凉，它会伤害你的孕能力 / 80

女性贪凉会埋下不孕隐患 / 80

女性贪凉易导致宫寒 / 81

你属于哪一种宫寒 / 81

防宫寒应从饮食做起 / 84

通过气血保养让子宫温暖起来 / 84

►Chapter 2 上班族要注意，熬夜也能熬成不孕症 / 86

熬夜最常见的七大危害 / 86

经常熬夜会导致备孕爸爸生育能力受损 / 87

备孕妈妈常熬夜影响排卵周期，不易受孕 / 87

备孕妈妈长期熬夜会影响睡眠，造成不孕 / 87

►Chapter 3 职场和生育巧权衡 / 88

别错过生育黄金期 / 88

进行清晰的职业规划 / 88

平衡工作和家庭关系 / 89

选择事业平稳期生育 / 89

办公室一族要注意，有些职业习惯不利于优生 / 90

PART 06

别让备孕成为精神枷锁， 放松心情，天使自然降临

►Chapter 1 心情好，“好孕”来得快 / 94

别让心理负担挡住宝宝的到来 / 94

轻易断定自己不孕，更难有“好孕” / 94

消除内心不安，有助于顺利受孕 / 95

排除不良情绪，提高受孕概率 / 95

学会放松心情 / 96

►Chapter 2 紧张是备孕的大忌 / 98

精神紧张会导致不孕 / 98

孕前多烦恼，干扰顺利受孕 / 99

尽情享受性爱有利于受孕 / 100

消除对怀孕和分娩的紧张心理有助于优生 / 100

►Chapter 3 越焦急，越不容易怀上 / 102

焦虑情绪会加重不孕 / 102

排解焦虑，还要找到适合自己的方式 / 103

角色分配，尽早坐到桌边讨论 / 104

PART 07 找准排卵期， 轻松提高受孕率

►Chapter 1 月经周期法 / 108

关于排卵期的基础知识 / 108

测算排卵期的主要方法 / 108

►Chapter 2 基础体温法 / 111

女性体温会随月经周期发生变化 / 111

基础体温的测算方法 / 112

测量基础体温时的注意事项 / 114

►Chapter 3 排卵试纸检测法 / 116

排卵试纸测排卵的原理 / 116

排卵试纸的使用方法 / 116

排卵试纸怎么看 / 117

排卵试纸使用注意事项 / 117

►Chapter 4 B超监测法、观察宫颈黏液法 / 118

B超监测法准确率高 / 118

有些女性要用B超监测排卵 / 119

观察宫颈黏液法 / 119

当身体出现这些变化时，排卵期就到了 / 120

PART 08 用用这些方法， 精子与卵子结合更容易

►Chapter 1 受孕讲究天时地利人和，时机到了“好孕”自来 / 124

天时——受孕的最佳时刻 / 124

地利——受孕的最佳环境 / 126

人和——备孕爸妈的身心要做好准备 / 126

►Chapter 2 选择最好的体位，让精子更顺利进入子宫 / 128

让地球重力来帮忙 / 128

传统方式更容易受孕 / 129

有助于受孕的体位 / 129

别让不利的体位和生活方式干扰受孕 / 130

备孕爸妈要有规律的性生活 / 132

►Chapter 3 千万别让同房变成“例行公务” / 133

不要让性爱变得索然无味 / 133

让爱充满激情 / 134

用爱抚增加受孕机会 / 135

►Chapter 4 要想宝宝优，把握好人体生物钟规律受孕 / 136

生物钟理论 / 136

找出备孕爸妈生物钟节律高潮时间 / 136

人体生物钟节律周期计算实例 / 137

PART 09 不孕不育不可怕， 排除问题照样也能成为“中队长”

►Chapter 1 这些都有可能让你不孕不育 / 140

受孕的必备条件 / 140

夫妻双方不孕不育的诱因 / 141

女性不孕的常见生理原因 / 142

男性不育的常见生理原因 / 143

不孕不育21步排查法 / 144

夫妻共同进行必要检查，积极治疗 / 146

►Chapter 2 备孕过久，先去查查激素 / 148

女性激素检查 / 148

男性激素检查 / 149

►Chapter 3 有炎症，输卵管可能会堵塞 / 150

输卵管堵塞的常见症状 / 150

输卵管堵塞的重要原因——妇科炎症 / 150

其他原因造成的输卵管堵塞 / 151

寻求专家的手术帮助 / 152

条条大路通罗马之试管婴儿 / 153

PART 10 “好孕”来报到—— 不仅要能怀得上更要能够生得下

►Chapter 1 怀孕了，宝宝发来幸福的 信号 / 158

自己察觉到的怀孕最初征兆 / 158

生理检测判断准确 / 160

预产期的算法 / 162

►Chapter 2 准妈妈要做好这些事儿， 为宝宝保驾护航 / 163

准妈妈孕早期的自我养护 / 163

准妈妈孕早期调理胃口、增加营养的
方法 / 166

准妈妈如何应对孕期焦虑情绪 / 167

准爸爸要悉心照顾妻子 / 168

►Chapter 3 谨防先兆流产，别让宝宝 来了又走 / 170

什么是先兆流产 / 170

先兆流产的症状 / 171

先兆流产的原因 / 171

先兆流产的治疗 / 172

先兆流产的饮食禁忌 / 173

先兆流产的护理要点 / 174

如何预防先兆流产的发生 / 174

►Chapter 4 高龄产妇安全须知 / 176

为什么高龄产妇容易生痴呆儿和畸形
儿 / 176

高龄产妇孕前应做哪些准备 / 177

高龄优孕的干扰因素 / 177

男孩儿还是女孩儿？概率是个神奇
的东西 / 178

PART

01

开启90天备孕大计， 只许成功不许失败

孕育一个健康的宝宝是每个家庭的心愿，而怀孕前的准备工作至关重要，夫妻双方需要从生理、心理和物质等各方面做好准备。备孕大计第一步，就是制订一个倒计时90天的备孕计划，一起以最佳的状态迎接新生命的到来！

Chapter

1

决定了吗？你的身体不再只是你的

从现在起，你的身体不再只属于你一个人，你将经历生命中最重大、最美好的变化——备受期待的家庭新成员即将到来。做爸爸、妈妈，你们准备好了吗？希望下面的建议能够帮助你们做好怀孕准备，进入孕育生命、养育宝宝的最佳状态。

经济准备

备孕爸妈首先要考虑自己的财力。财力应该是一对夫妇决定要孩子前必须考虑的因素之一。现在的家庭一般都是夫妇双双工作，大部分夫妇都受过良好的教育或职业培训，职业竞争的压力使得他们不得不为自己在职场的位置而努力，而生育一个优质孩子必定会耗去大量的心血和财力。所以，年轻夫妇如何在职业生涯、养育孩子以及维持经济来源之间取得平衡，是一个很重要的问题。如果双方都希望坚持工作，都希望获得更多的收入用于抚育孩子，那么就必须要选择某种可靠的方法来照料孩子，并且要准备好这一笔开支；如果双方商量好，暂时牺牲一人的发展来一心一意养育孩子，那就要做好可能会有部分钱财损失的准备，并提前做好经济上的安排。

心理准备

在考虑是否要孩子时，备孕爸妈要想到：经济问题并非唯一最重要的因

素，生育一个孩子会使得夫妻关系发生改变，所以需要问问自己：“我会不会因为妻子在孩子身上付出了更多的时间和爱而感到被冷落？”“我是否已决定放弃家中每日傍晚的宁静？”“我能不能接受在我需要丈夫的时候他却必须去陪伴孩子？”

你们还应该想到，如果有了孩子，你们至少在今后10~15年的时间内要担负起养育的重任，这是你们不可推卸的责任；同时，你们还必须从头学习抚育孩子的所有知识，这也是需要花费你们一定的时间和精力的。

你们还应该想到，要不要孩子可能比要不要结婚对生活的影响更大。因为，婚姻破裂了，你们各自可以一走了之，而为人父母后，其责任却是终生的。

但是，也请你们想一想，一个人在其一生当中创造出一个生命是多么大的成就啊，通过生育孩子，你们完成了人生的情感需求，从中体验到的巨大的满足感和自豪感是任何事情都不能代替的。试着想想，当你们做了父母后，你们每天回家的脚步更有精神了、孩子长大后你们可以和孩子踢足球了、你们孤独时可以和孩子在洒满阳光的公园里漫步了……这种幸福，有什么可以替代吗？

情感准备

备孕爸妈在情感上做好准备接受孩子的到来是非常必要的。你们可能会问：情感上还要怎么准备？难道我们会在情感上不接受我们的孩子吗？这里所说的情感准备不仅仅是指在情感上去接受孩子，更重要的是要你们去学会爱孩子。能不能使你们的孩子从出生后到长大成人都得到来自父母充分的、适当的爱？能不能使孩子健康地成长？这些才是你们需要考虑并做出回答的。

科学研究人员发现，怀孕前强烈希望有孩子的母亲分娩时就对孩子有一种挚爱的感情。随着孩子的成长，在与孩子的不断交流和心理沟通中，对孩子的爱也随之不断加深。而那些将怀孕视为意外，对此持消极态度的母亲，在孩子出生3个月时仍不能感觉到孩子的可爱，以后随着时间的推移，与孩子接触的不断增多，母爱才逐渐产生和加强。但和那些从孩子一出生就有强烈感情的母亲



相比，其母爱的强度仍有巨大差异。这种差异产生的原因就是母亲孕前对胎儿的态度不同，这两种不同的态度不仅对胎儿的发育有影响，而且也导致了婴儿关爱程度的不同。

备孕爸妈应该认识到，只有你们对孩子的爱既是责任也是义务时，你们才懂得如何去爱孩子，才能谈如何给孩子适当的爱，以及以何种方式给孩子爱。

知道怎样去爱孩子是一件非常不容易的事情，任何书本上的知识都不可能立即帮到你们。所以，你们必须在孩子出生前，就在情感上有充分的准备，然后再努力地去学习、实践和体验。

身体准备

告别烟酒

如果备孕爸妈吸烟或饮酒，请及早停止。大量研究显示，吸烟可能会影响女性生殖能力和男性精子数量，即使是吸二手烟也会影响受孕概率；烟草和酒精可能导致流产、早产和低体重出生儿。所以，备孕爸妈在备孕期及孕期应避免饮酒、抽烟，尤其是备孕妈妈在月经周期的最后两周不要喝酒、抽烟，以防此时已经怀孕。

拒绝咖啡因

咖啡和可乐中都含有较高成分的咖啡因，长期饮用可能会改变备孕妈妈体内雌激素、孕激素的比例，影响雌激素转变为黄体酮的水平，从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育；而对备孕爸爸来说，咖啡因则可能会影响精子的数量与质量。所以，备孕爸妈最好戒掉咖啡、茶、可乐等含咖啡因的饮料。

避孕药停药半年再怀孕

为了宝宝健康，建议备孕妈妈在停止服用避孕药后，改用避孕工具避孕6个月后再怀孕。因为避孕药由小剂量的雌激素和孕激素合成，会引起胎宝宝生殖器发育异常，而存留在体内的避孕药成分在停药6个月后才能完全排出体外，因此长期服用避孕药的备孕妈妈在怀孕半年前就应该停止服药。

★幸“孕”星：由于卵子发育成熟至排卵约需14天，在此期间卵子最易受药物的影响，如一些激素类药物、某些抗生素、止吐药、抗癌药、安眠药、治疗精神病药物等，都会对生殖细胞产生不同程度的不利影响。所以一般情况下，备孕妈妈应在停药药物3个月后受孕，以减少药物对宝宝的影响。但由于各种药物的药理作用不同，故不能一概而论。此外，如因患有慢性疾病而需要长期服药者，停药时需遵照医嘱。

控制体重

如果备孕妈妈的体重在正常标准范围内，受孕概率就会更高些。研究显示，体重指数（BMI）低于18或高于25的女性相对来说不容易怀孕。所以在准备怀孕之前，备孕妈妈最好能够把体重指数控制在18~25之间——赶紧去测测你的体重指数吧，如果体重指数低于18就应该在备孕期间增加体重，如果体重指数高于25则应该适当减肥。

★幸“孕”星：BMI指数，英文为Body Mass Index，是用体重公斤数除以身高米数的平方得出的数字，是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。从优生学的角度来说，太胖或太瘦都不利于怀孕，所以在备孕期间要适当地调整体重，让身体做好受孕准备。

制定并执行一套科学的健身计划

备孕期间，备孕妈妈要多参加体育锻炼，制定一套科学的健身计划，并严格执行。一套科学、健康的健身计划包括：一周3~5天，每天20~60分钟的有氧运动，如步行或骑车；一周2~3天的肌肉加强训练，如力量训练；一周2~3天的柔韧性练习，如日常伸展和瑜伽运动等。

但如果你平常不爱运动，则应该循序渐进地开始你的健身计划。先从一些轻松的活动开始，如每天散步10~20分钟，或者在日常生活加大运动量，如用爬楼梯代替乘电梯，或提前一两站地下公交车，然后步行到达目的地。

调整作息时间

有些备孕爸妈由于工作或娱乐的原因，作息时间不规律，而作息时间不规律往往会打乱人体生物钟。因此，备孕爸妈应在每晚十点左右准备上床睡觉，逐渐建立正常的生物钟节律。

养成良好的饮食习惯

不同的食物中所含的营养成分不同，备孕爸妈应尽量吃得杂一些，不要偏食，养成好的饮食习惯，确保备孕期营养。在选择食物时，可首选富含优质蛋白质的豆类、蛋类、瘦肉以及鱼等。其次是含碘食物，如紫菜、海蜇等；含锌、铜食物，如鸡肉、牛肉、羊肉等；以及有助于帮助补铁的食物，如芝麻、芹菜等。再次，足量的维生素也是必需的，如新鲜的瓜果和蔬菜就是天然维生素的来源。还要特别补充叶酸，备孕妈妈要在孕前3个月甚至半年前就开始补充，使其维持在适当水平，以确保胎宝宝早期的叶酸营养环境。

★幸“孕”星：如果你发现自己有以下症状，则表示身体可能正缺乏某种营养：头发干燥、变细、易断，可能缺乏蛋白质、必需脂肪酸、微量元素锌；夜晚视力下降，可能缺乏维生素A；牙龈出血，可能缺乏维生素C；经常便秘，可能缺乏膳食纤维；下蹲后起来头晕，可能是缺铁。如有以上问题，建议备孕爸妈去医院确诊，然后根据医嘱补充营养。

远离不安全环境

有一些工作环境对备孕妈妈有一定危险。如果你的工作需要经常接触到化学品和放射性物质，你最好能离开这个环境；生活中使用的清洁剂、杀虫剂等也可能对胎宝宝发育有害。如果你对自己的生活和工作环境的安全性不太确定，一定要咨询医生。

Chapter

2

老老实实做好孕前检查， 怀孕才能更踏实

想要生一个健康的宝宝，孕前检查非常重要。孕前检查主要是针对生殖系统和遗传因素所做的检查。孕前检查最好在怀孕前3~6个月进行。备孕爸妈都要进行一次孕前检查，这样才可以了解自己身体的血液、尿液、肝功能、染色体等情况，及早发现问题并及早治疗，保证正常受孕、优生优育。

👑 全身体格检查

对备孕爸妈进行全身检查及生育能力评估，包括测量血压、体重、身高，检查精神、语言、行为、智力有无异常，以及检查第二性征发育状况等。

👑 血常规（血型）检查：主要检查血液中铁、锌等微量元素含量，血小板数值等

这项检查的目的是及早发现贫血、凝血功能障碍等血液系统疾病。

如果备孕妈妈贫血，不仅有可能使子宫缺氧缺血，导致胎宝宝生长受限，并发早产、死胎，增加低体重儿出生机会等，还可能出现产后出血、产褥感染等并发症，殃及宝宝，给宝宝带来一系列影响，例如易感染、抵抗力下降、生长发育迟缓等。此外，孕妈妈生产时或多或少会出血，所以正常的凝血功能十分重要。

对于备孕爸爸来说，通过静脉抽血，可进行病毒感染、白血病、急性细菌