

邱宇清◎编著

最新孕前保健

ZUIXIN YUNQIAN BAOJIAN

☀️ 1000 WEN 🌙

1000问

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

邱宇清◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最新孕前保健 1000 问/邱宇清编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6267 - 5

I. ①最… II. ①邱… III. ①优生优育—问题解答
IV. ①R169. 1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 225283 号

最新孕前保健 1000 问

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 26. 25

字 数 400 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6267 - 5

定 价 29. 80 元

版权所有 翻印必究



前言

都说孩子是爱情的结晶，在人的一生中，没有什么比结婚怀孕、生儿育女和为人父母更宝贵、更值得珍惜了。几乎每一对年轻的夫妇都希望自己的孩子能够顺顺利利地来到这个世界上，然后以欣喜的目光欣赏自己创造的生命奇迹，享受人生的天伦之乐。自然而然，生一个健康聪明的孩子，也成了全天下父母共同的心愿。

对于健康的夫妻来说，受孕本是一件水到渠成的事情，不应太刻意去采取什么手段来干扰这个自然的过程。然而，近些年来，不孕、难孕的现象逐渐增加，而且还时常有怪现象发生：费尽心思却不孕，一朝放松就马上怀孕了。实际上，只有多了解与怀孕相关的基本常识，才有助于提高受孕的成功率，尤其是完美的孕前准备，可以为胎宝宝的降临提供优质的孕育环境，确保胎宝宝从父母身上获得最佳的遗传基因，从而孕育出一个优质、健康的宝宝。

现在，您一定还充满了疑惑：如何科学有效地提高受孕率？在备孕的过程中需要注意什么？影响受孕的遗传因素有哪些？受孕时，如何保证精子 and 卵子的高质量？选择什么时候怀孕最理想？孕前需要做哪些检查吗？孕前需要补充营养吗？身体状况有问题也能顺利怀上宝宝吗？即使做好孕前准备工作也没有怀上宝宝该怎么办？不用着急，您的这些疑惑，《最新孕前保健1000问》一书都将一一给予解答。

《最新孕前保健1000问》具有如下特点：

(1) 针对优生知识、婚前检查、孕前遗传咨询、两性健康知识、孕前情绪调节、孕前生活方式及习惯、孕前排毒与运动、孕前物质准备等内容进行





最新孕前保健 1000问

解答。为您系统地介绍了各方面的备孕知识，帮助您正确理解备孕、怀孕是怎么回事儿。

(2) 本书推荐了受孕的最佳时机以及合适的同房方式，以帮助备孕夫妻提高受孕的概率，还介绍了科学合理的方法来帮助备孕女性判断自己是否怀孕。让您知道，当幸“孕”来临时，千万不可大意，平稳保胎才是关键。如果暂时没怀上，也别太着急，放松心情，学会调节情绪，耐心地接受不孕不育的治疗。

(3) 本书结合孕前、孕后知识，针对怀孕后的基本症状、如何选择胎教、准爸爸如何照顾准妈妈、孕期如何进行检查、哪些检查必须进行等问题做出了详细的解答。全书内容通俗易懂，文字生动精彩。

作为准妈妈的您，一定要做好充足的备孕准备。要知道，当涌动着您的鲜活血液的新一代生命呱呱坠地的时候，当一个健康聪明可爱的“小精灵”降临到您身边的时候，您也会为当初的努力感到骄傲。衷心希望备孕夫妻在认真地看完这一本书之后，能够对备孕和怀孕有一个清晰的认识，争取怀上最棒的一胎。

编 者





目录

第一章

优生策略，你要早知道

第一节 为了优生选择理想配偶

003

什么是优生	003
优生为什么从择偶开始	004
为什么优选配偶要做到相互合适	004
配偶体重对生育有何影响	005
身体健康对优生益处大吗	007
配偶年龄对优生有什么影响	007
35 岁以上生育有什么利弊	008

第二节 婚前检查，是对宝宝的负责

010

婚检的意义是什么	010
婚检包括哪些内容	011





婚检应注意些什么	012
婚前身体检查包括哪些	013
男性婚前检查包括什么	015
婚检为什么要包括“心检”	016
哪些情况下应暂缓结婚	017

第三节 了解遗传，提高优生率

019

什么是遗传病	019
进行遗传咨询有何必要性	020
哪些人需要进行遗传咨询	021
遗传病具有哪些特点	022
什么是体细胞遗传病	023
为什么近亲不宜结婚	024
遗传与环境的关系是怎样的	024
常见的遗传性疾病有哪些	025
遗传基因有什么特点	026
患有遗传病的夫妻不宜生育	027
哪些特征会遗传给孩子	028
面部具有哪些遗传特点	030
生男生女也能避免遗传性疾病吗	032
宝宝的智力和遗传有关系吗	033
脾气和性格是否会遗传	034
饮食习惯也能遗传吗	034
血型和遗传有什么关系	035
精子能决定胎儿性别吗	035
有遗传病的孩子是否会减少再生遗传概率	036
母亲的哪些疾病会遗传给子女	037





第二章

两性健康，优生必修课

第一节 准爸妈，你们对自己了解吗

041

成功受孕的条件有哪些	041
女性生殖系统的构造是怎样的	042
正常的月经周期是多久	043
月经对女性的作用有哪些	043
哪些表现属于月经不调	044
月经不规律影响生育吗	046
排卵与月经有什么关系	046
年龄对排卵有哪些影响	047
影响卵细胞质量的因素有哪些	047
闭经对怀孕有哪些影响	048
影响生男生女的因素有哪些	049
女性生殖功能异常有哪些表现	050
如何做好经期卫生	051
如何呵护宝宝的“摇篮”	052
如何防止卵巢衰退	054
精子从何而来	055
受精是怎样发生的	055
精子最害怕什么	056





精子的质量受哪些因素影响	057
男性的生殖系统构造是怎样的	059
疾病对精子数量有哪些影响	059
睾酮与生育能力有什么关系	060
正常精液有哪些标准	060
雄性激素对生育有什么关键作用	061
精子的生成周期是多久	062

第二节 优生还需和谐性福

063

什么是和谐的性生活	063
哪些激素可影响性需求	064
性生活频率对精子有影响吗	065
无性高潮对胎儿有影响吗	066
为什么争取在性高潮时受孕	066
性生活前后洗浴热水澡好吗	067
如何改善不和谐的性生活	068
如何做到适度地性生活	070
什么是适宜的性生活频度	071
为什么需警惕经期性生活	071

第三节 告别不育不孕

073

怀孕的基本条件是什么	073
不孕症有哪些分类	074
女性不孕的因素主要有哪些	074
女性不孕有哪些症状	076
如何治疗女性不孕	078





反复流产对孕育伤害有多大	078
男性不育的因素有哪些	079
男性不育有哪些症状	081
如何治疗男性不育	082
精液质量影响男性生育吗	083
什么是人工授精	084
不孕不育有哪些双方因素	085
哪些不孕不育夫妻适合人工授精	086
不良心理状态会导致不孕吗	086
如何预防不孕不育	087
哪些食物适合不孕不育	088
治疗不孕不育吃什么好	089
患不孕不育，还能要宝宝吗	093
不良的生活习惯也会引起不孕吗	095
准爸爸，你的“孕力”正常吗	096
准妈妈，你的“孕力”正常吗	099

第三章

好孕有约，把握最佳受孕时机

第一节 选择最佳受孕时期

103

最佳受孕季节是什么时候	103
最佳生育年龄是什么时候	104





如何推算最佳受孕期	104
最佳受孕时间为何时	105
过早生育有何危害	106
为什么高龄生育风险很大	106
为何新婚不宜怀孕	108
为何酒后不能怀孕	108
为何旅途中不宜怀孕	109
为什么不宜在月经期受孕	109
为何不要在陌生的环境受孕	110
为何不要在身体疲劳时受孕	110
为何不要在天气恶劣时受孕	111
人流后需要半年再怀孕吗	111
剖宫产后多久可以孕育	112
子宫肌瘤术后还可以再次怀孕吗	113

第二节 掌握方法，提高受孕率

114

如何营造浪漫的环境	114
如何掌握性生活前的技巧	116
如何巧用人体生物钟促进优生	117
如何保证精子的活力数量	119
哪些体位更容易受孕	120
如何避免不利于受孕的方式	122
特殊情况下如何选择体位	122

第三节 如果你想让宝宝晚点到来

124

什么是避孕	124
-------------	-----





避孕应遵循哪些原则	125
关于避孕，你存在多少误区	126
体外射精有哪些危害	127
女性常用的避孕方法有哪些	128
男性常用的避孕方法有哪些	129
特殊人群怎么避孕	130
安全期一定安全吗	131
服用避孕药的注意事项有哪些	131
你适合服用避孕药吗	133
不同时期如何选择避孕方法	134
哪些避孕法最好不要采用	135
产后哺乳期女性如何避孕	136
新婚夫妻如何避孕	137
带环怀孕的胎儿能要吗	137
常见的紧急避孕法有哪些	138
常服紧急避孕药对怀孕有何影响	139
不同避孕法停止多久可以怀孕	139

第四章

建立良好情绪，孕育优质宝宝

第一节 打消疑虑，安心孕育

143

如何解除不必要的顾虑	143
------------------	-----





最新 孕前保健 1000 问

做妈妈，能让女人更完整吗	144
怎么做好迎接宝宝的心理准备	144
生宝宝会让身材变形吗	145
如何避免“重男轻女”的思想	146
生育宝宝的妈妈会发生哪些变化	147
整个孕期，女人会有哪些收获	148
如何面对孕育和事业	151
性格是否会影响生育能力	151
剖宫产适合哪些准妈妈	152
孩子会影响家庭吗	152
孕育后，生活可能发生哪些改变	154
如何克服对生育的恐惧心理	155

第二节 孕前心情与优生

156

孕前情绪标准有哪些	156
夫妻关系对优生有影响吗	157
怎么使夫妻相处之道更和谐	158
哪些不良心理会影响受孕	159
哪些方法可加速夫妻感情	160
为何压力过大的女性易不孕	162
情绪变化与月经周期是如何相互影响的	163
准爸爸如何面对“孕期抑郁症”	164
精子质量也会受到情绪影响吗	165

第三节 孕前调整好情绪

166

怎样学会微笑面对一切	166
------------------	-----





为什么戒怒很重要	167
如何保持心理平衡	168
如何保持快乐迎接宝宝到来	170
怎样树立积极的生育态度	171
如何打消对分娩的恐惧	171

第五章

优生，远离不良习惯和环境

第一节 改变不良生活方式

175

孕前要培养哪些良好的生活方式	175
准爸爸经常蒸桑拿好吗	176
久坐是否会影响怀孕	176
孕前应注意哪些化妆品的使用	177
孕前可以减肥吗	178
孕前为何要少穿高跟鞋	178
烟酒对怀孕的影响有哪些	179
孕前穿衣有哪些学问	181
为何孕前不宜长时间玩麻将	182
男性趴着睡有哪些坏处	183
孕前如何面对居室内辐射	184
指甲油也会影响生育吗	185
孕前经常喝咖啡好吗	185





孕前常染发有哪些危害	186
孕前哪些药物不能服用	187
为什么孕前要减少用电脑的时间	189
为何孕前就要做好牙齿保健	189
经常飞来飞去会影响生育吗	191
煲电话粥对优生有何影响	191
孕前穿衣有哪些方面需要注意	192
孕前经常紧扎腰带好吗	193
为何孕前要避免接触 X 射线	193

第二节 运动，调整体质助你好孕

195

如何定制孕前健身计划	195
运动时有哪些注意事项	196
为何要重视孕前健身	197
孕前运动应按什么标准进行	197
孕前如何安排健身运动	199
孕前可进行哪些有氧运动	199
孕前运动为何要以安静为宜	201
男性怎样进行孕前运动	202
为什么男性要多按腹股沟	203
孕前常跳绳有什么好处	204
为何孕前适宜有氧运动	204
孕前养肾操怎么做	205
孕前常“扭扭腰”好吗	206
孕前健身应注意什么	207
什么是凯格尔运动	207
孕前普拉提运动怎么做	208





孕前养成散步习惯有什么好处	209
孕前常游泳有哪些好处	210
孕前男性可常“踮脚尖”吗	211
为什么孕前就要做会阴运动	212
孕前体操怎么做	213

第三节 优化环境不可忽视

215

影响优生的环境因素有哪些	215
如何选择居住地周边环境	216
如何保持居室空气清新	218
家居用品需要特别注意清洁吗	219
工作环境对怀孕有哪些影响	220
哪些植物需要远离	222
如何去除居室尘螨	223
如何减少装修污染的危害	224
为什么要避免光污染	225
孕前需要调换的工作岗位有哪些	226
家居用品位置需要调整吗	227
厨房的健康隐患有哪些	228
如何避免电脑辐射	229
如何规划室内色彩布置	230
孕前为何要特别注意清洁自驾车	231
怎样让卫生间真正卫生起来	232
男性为何应警惕汽车废气	233
准爸爸也要重视孕前工作环境吗	234





第六章

正确饮食和排毒，孕前要学会

第一节 饮食方式很重要

237

孕前加强饮食有哪些原则	237
为什么要提前补充孕期营养	238
哪些营养素有助于优生	239
孕前应培养哪些健康的饮食习惯	241
为何孕前就要补充叶酸	242
为什么酸奶对备孕妈妈好	243
缺碘环境对怀孕有什么影响	244
大豆异黄酮有什么作用	244
孕前怎样饮食才算合理	245
吃素是否会影响女性生育能力	246
为何孕前不宜喝碳酸饮料	246
孕前丈夫怎样合理安排饮食	247
海产品富含好孕活力素吗	248
如何帮丈夫积蓄“精气”	250
为何说优质精子是吃出来的	251
孕前就要喝孕妇奶粉吗	252
孕前应怎样食用壮阳菜	253
孕前偏食女性该如何调理饮食	254