

怀孕你准备好了吗？如何吃？如何动？如何生男育女？

怀孕前 怎么准备



易磊 林敬◎主编



优生优育，听信经验之谈，不如手捧一本备孕圣经。

未雨绸缪，吃、穿、住、行、用，孕前宜忌早知道。

关注细节，妇科专家全面指导，助你怀上最棒的一胎！

上海科学技术文献出版社

怀孕你准备好了吗？如何吃？如何动？如何生男育女？

怀孕前 怎么准备



易磊 林敬◎主编



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕前, 怎么准备/易磊, 林敬主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5439-5270-6

I. ①怀… II. ①易… ②林… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据 (2012) 第 025460 号

责任编辑: 忻静芬

怀孕前, 怎么准备

易磊 林敬 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

*

开本 700×960 1/16 印张 18.25 字数 220 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5270-6

定价: 26.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言 FOREWORD

每个人都希望新生宝宝是健康的“天使”，可是，据权威机构报告显示：全世界每年大约有 500 万缺陷婴儿诞生。我国是世界上婴儿出生缺陷的高发国家之一，每年新增加先天畸形儿达 80~100 万，这些孩子的人生刚一起跑就已经落后了。畸形儿的出生不仅给家庭带来了沉重的经济负担，同时也成了家人尤其是孩子父母亲心中永远的痛。那么，畸形儿是如何产生的呢？

据研究，畸形儿通常是在胚胎发育阶段受到各种有害因素的影响使细胞染色体发生畸变，或有害物质抑制细胞的有丝分裂，妨碍了胎儿器官的正常分化与发育而产生畸形。常见的致畸因素包括微生物（如病毒）、药物和某些化学制剂、金属和放射性物质等。众所周知，怀孕的头三个月器官分化发育迅速，对外界致畸因素最敏感。具体说来，不同的器官系统还有相应的致畸敏感期，如神经系统为受精后 15~77 天，脑为受精后 20~40 天，眼为受精后 24~39 天，四肢为受精后 24~46 天等。但这些致畸因素远不只是在孕育过程中才会发生影响。

以孕前检查为例，通过对阴道分泌物的检查，筛查滴虫、霉菌、支原体衣原体感染、阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播性疾病。如患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再怀孕，否则会引起流产、早产等危险。又如，孕前三个月，采取静脉抽血的检查方法，检查是否有风疹、弓形虫、巨细胞病毒三项，以风疹为例，60%~70% 的女性都会感染上风疹病毒，一旦感染，特别是妊娠头三个月，会引起流产和胎儿畸形。

不难看出，如果没有做孕前准备或孕前准备没做好，如夫妻正吃着药或前几天刚接触了农药等有害化学物质，结果意外怀孕了，那么体内的有害物质就有可能通过血液循环使受精卵质量降低，或使胚胎发生畸变。因此，做好孕前准备是孕育最棒宝宝的前提。夫妻双方怀孕前应该给自己腾出至少半年的时间来调养身体，做足生理、心理、精神等各个方面的准备。直到准备怀孕的夫妻身心各方面都处于最佳状态时受孕，才能最大程度孕育出健康、聪明的宝宝。

鉴于此，我们编辑了《怀孕前，怎么准备》。本书是一本孕前准备指导书，旨在让年轻的夫妇对孕前如何调理身体、调整身心、如何吃、怎么运动做最科学的准备，不仅可以使孕期及产后的生活变得轻松快乐，更重要的是让孕育更科学，家人更放心，宝宝更聪明。

专业的事交给专业的人，孕前准备，从现在开始，让我们和你在一起！

编者

2011年7月



目录 Contents

第一章

孕前必读：备孕常识宜先知

◎ 孕前必读：有关怀孕的一些常识 002

年龄，多少岁生育最佳 002

季节，哪个季节生育更合适 003

性别，生儿育女由谁决定 006

排卵日，如何推算更科学 008

◎ 孕前必读：孕前检查不容忽视 013

孕前检查是优生的基石 013

孕前检查可能会问到的问题 014

女性孕前检查的基本项目 015

男性孕前也要做检查 018

哪些女性孕前要检查卵子 019

◎ 孕前必读：四种准备助力好“孕” 021

为好“孕”做好心理准备 021

为好“孕”做好营养准备 023

目录 Contents



为好“孕”做好健身计划	024
为好“孕”做好防疫准备	025
◎ 孕前必读：遗传与优生	028
十类人需做好优生咨询	028
七类患者孕育听医生怎么说	030
六类遗传病患者不能生育	032
孩子外貌特征的遗传规律	033
了解双亲与子女的血型	035
孩子的智力具有一定遗传性	036
◎ 孕前必读：孕前要驱逐五大常见病	038
贫血，健康受孕的挡道者	038
宫颈糜烂，女性的“红颜杀手”	039
阴道炎，完美受孕的绊脚石	040
盆腔炎，妇科病的头号杀手	040
便秘，要尽快解决掉	041
◎ 孕前必读：特别提醒	044
人工流产术后至少半年再怀孕	044
剖宫产后要相隔2年再怀孕	045
宫外孕治愈半年后可受孕	046
女性摘掉避孕环不宜立即怀孕	046
高龄女性要孩子别“等等再说”	047
夫妻血型不合要谨慎怀孕	048



第二章

孕前 6 个月：吃喝调养开启备孕准备

◎ 孕前必读：调整饮食习惯 050

自我检测是否缺乏营养 050

孕前加强营养的原则 051

改掉不吃早餐的习惯 053

不要常吃精米精面 054

孕前巧吃妙喝排毒 054

贫血女性的饮食 056

素食型女性的饮食 059

肥胖型女性的饮食 060

本月营养食谱推荐 062

◎ 孕前必读：培养良好生活习惯 065

停用避孕药，改用避孕套避孕 065

将体重调整到理想状态 066

谨慎使用家用清洁剂 066

选用阴部护理液要谨慎 068

尽早提前戒烟禁酒 069

远离猫狗等宠物 070

职业男女应学会缓解工作压力 072

目录 Contents



◎ 孕前必读：孕前要常做运动 074

孕前运动男女有别 074

夫妻孕前运动注意事项 075

女性经期健身注意事项 076

前列腺患者运动注意事项 077

孕前要常做养肾操 078

◎ 孕前必读：特别提醒 080

提前去医院做一次口腔检查 080

呵护生殖系统让孕育通畅 081

远离新房降低畸形发病率 083

远离噪声环境防胎儿致畸 085

远离九种常见的辐射物 086

远离医务污染和化工物质 089

警惕妇科病伤及“好孕” 089

妻子应暂离一些工作岗位 090

第三章

孕前 5 个月：日常起居助力“好孕”

◎ 孕前必读：调整饮食习惯 094

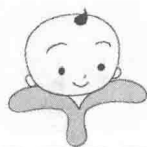
夫妻偏食要不得 094

盲目进补不可取 095



Contents 目录

营养全面调整偏食	096
节食会造成卵子活力下降	099
谨防过量服用维生素	100
谨防“祸从口入”	100
谨遵饮水之道胜过吃良药	102
本月营养食谱推荐	105
◎ 孕前必读：培养良好生活习惯	107
女性孕前应忌染发、烫发	107
孕前浓妆艳抹总不相宜	108
不要再美化指甲	109
少用湿纸巾擦拭私密地带	110
卫生护垫会埋下健康隐患	110
“好朋友”来临要做好几件事	112
丈夫要经常清洗自己的“下身”	113
◎ 孕前必读：孕前要常做运动	115
常慢跑有助好“孕”	115
常做有助保持乳房健美的运动	117
常做预防臀部下垂的运动	119
常做加强腹部肌肉的锻炼	121
◎ 孕前必读：特别提醒	124
远离杀虫剂	124
妻子要呵护好自己的乳房	125
监测月经是否有异常情况	126



第四章

孕前4个月：备孕工作不可懈怠

◎ 孕前必读：调整饮食习惯 130

妻子孕前不宜食用棉籽油 130

夫妻不宜饮用可乐型饮料 130

改掉喝啤酒的习惯 131

多吃对性功能有益的食物 132

妻子经期饮食有注意 134

本月营养食谱推荐 136

◎ 孕前必读：培养良好生活习惯 139

夫妻房事前莫洗热水澡 139

丈夫要少用发胶 140

丈夫不要再留胡须 141

丈夫不要再穿紧身裤 141

妻子常穿紧身衣对孕育不利 142

妻子要远离性感的丁字裤 142

◎ 孕前必读：孕前要常做运动 144

常做瑜伽眼镜蛇式有助于强肾 144

常做双腿背部伸展式有助缓解压力 145

瑜伽三角伸展式缓解疲劳 146

瑜伽脊背伸展式增强身体柔韧性 146



◎ 孕前必读：特别提醒	147
-------------------	-----

男人要警惕高温影响孕育	147
-------------------	-----

丈夫不要将手机放入裤袋里	147
--------------------	-----

夫妻性生活持续时间不宜过长	148
---------------------	-----

第五章

孕前 3 个月：备孕进入关键时期

◎ 孕前必读：调整饮食习惯	152
---------------------	-----

孕前女性补充叶酸是关键	152
-------------------	-----

补充叶酸需要注意的要点	153
-------------------	-----

常吃补充叶酸的食物	154
-----------------	-----

多吃能提高精子质量的食物	156
--------------------	-----

孕前丈夫也需要补充叶酸	158
-------------------	-----

本月营养食谱推荐	159
----------------	-----

◎ 孕前必读：培养良好生活习惯	161
-----------------------	-----

服药、停药谨遵医嘱	161
-----------------	-----

丈夫不要再过频洗热水浴或桑拿浴	164
-----------------------	-----

丈夫趴着睡易伤“精”	165
------------------	-----

丈夫不要长时间骑自行车	165
-------------------	-----

丈夫不要长时间开车	166
-----------------	-----

孕前创造一个安全的居住环境	167
---------------------	-----

目录 Contents



◎ 孕前必读：孕前要常做运动 170

瑜伽对生殖系统有保护作用 170

常做瑜伽卧蝶式能滋养卵巢 171

瑜伽坐角式有利提高性功能 171

瑜伽桥式有利生殖系统健康 173

常做瑜伽吉祥式保“性”福 174

◎ 孕前必读：特别提醒 176

孕前不宜采用的3种避孕方法 176

哪些女性孕前需要重点补充叶酸 177

第六章

孕前2个月：备孕进入倒计时

◎ 孕前必读：调整饮食习惯 180

远离松花蛋等含铅食物 180

吃盐不可过量 181

孕前必补的微量元素 182

常吃一些没有污染的野味 184

本月营养食谱推荐 185

◎ 孕前必读：培养良好生活习惯 188

孕育健康宝宝远离露脐装 188

洗衣机不要“混洗”衣物 188



Contents 目录

女性平时少洗冷水浴	190
女性要停止使用香水	191
丈夫久坐对孕育不利	191
有些植物不能放于居室内	192
 ◎ 孕前必读：孕前要常做运动	194
天天散步，不用进药铺	194
常走猫步，有助生殖健康	195
坚持跳绳，练就健康体态	196
常练贴墙功，快速提高肾功能	197
 ◎ 孕前必读：特别提醒	198
妻子精神上不要过于抑郁	198
两种意外怀孕应提前终止	198

第七章

孕前 1 个月：临受孕让身心状态最佳

◎ 孕前必读：调整饮食习惯	202
有些食物女性孕前不宜多吃	202
过量服用叶酸制剂危害多	203
孕前缺钙要及时补充	204
远离快餐助力“好孕”	205
食物过敏祸及“好孕”	205
本月营养食谱推荐	206

目录 Contents



◎ 孕前必读：培养良好生活习惯	209
提高睡眠质量调理不良情绪	209
日出而作，尽量少熬夜	210
妻子要提前换掉高跟鞋	210
小夫妻切莫长期赖床贪睡	212
夫妻没事少逛大商场	212
办公室女性孕前忌久坐	213
◎ 孕前必读：受孕须知，这样给力“好孕”	215
受孕，夫妻必备 5 个条件	215
和谐性生活提高受孕概率	216
创造浪漫温馨的受孕环境	218
排卵前一周受孕概率最高	218
有利受孕的两大性爱姿势	219
选择适当的性生活频率	220
让音乐增加受孕“性趣”	220
把握易受孕的黄金时刻	221
◎ 孕前必读：特别提醒	223
新婚蜜月不宜受孕	223
夫妻情绪压抑时不宜受孕	224
旅行途中不宜受孕	225
炎热和严寒季节不宜受孕	226
身体疲劳时不要受孕	226
醉酒时不宜受孕	227
孕前忌接受 X 线检查	227
准备胎教唱片、磁带及书籍	228



Contents 目录

为“好孕”做好经济准备 228

第八章

了解孕期常识：做好孕期保健

◎ 孕前必读：怀孕的六大基本信号 232

晨吐 232

月经停止 233

乳房变化 233

尿频和排尿不尽 233

基础体温升高 234

全身无力、嗜睡 234

◎ 孕前必读：孕期困惑 235

如何推算宝宝的预产期 235

孕期还能过性生活吗 237

胎动什么时候出现 239

孕期能做运动吗 240

孕期开车要注意什么 242

什么时候去医院待产最佳 244

剖宫产好还是自然分娩好 246

生孩子真如电视中表演的那么疼吗 248

◎ 孕前必读：孕期饮食要点 249

孕初不忘继续补充叶酸 249

目录 Contents



平衡膳食是健康优生的保证	249
孕期饮食清淡养胃更给力	250
孕初没胃口不必拘泥于一日“三”餐	251
准妈妈补钙切莫一“钙”而论	252
产前要吃些有利于分娩的食物	253
当心进补造成先兆流产	254
当心9种食物带来麻烦	255
 ◎ 孕前必读：孕期护理要点	257
最常规的产前检查项目	257
尽量不用或少用任何药物	257
孕早期谨防流产悄然而至	258
准妈妈孕期莫轻易拔牙	259
准妈妈穿衣忌过紧过小	260
妊娠中期宜采取左侧卧位	260
孕晚期最好不要远行	262
电脑族准妈妈巧选防辐射服	262
防止不良情绪殃及胎宝宝	263
孕晚期要做好充分的产前准备	264
 ◎ 孕前必读：孕期常会出现的异常情况	266
孕早期可能出现妊娠剧吐	266
孕中晚期可能出现小腿抽筋	266
孕中晚期可能出现便秘	268
孕晚期可能出现水肿	269
孕期可能出现妊娠贫血	270
孕晚期可能出现早产	271
过了预产期还不生	272