

逗号张文化
孕育幸福事
好孕系列

播种网 力荐
Bozhong.com



完美备孕全方案 时来 乃子 转



超值赠送
孕期食物搭配宜忌
速查挂图

北京妇产医院主任医师、教授
王琪 / 编著

中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

时来孕转

完美备孕全方案

王琪/编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

时来孕转：完美备孕全方案 / 王琪编著. — 北京：电子工业出版社，2015.10

(孕育幸福事·好孕系列)

ISBN 978-7-121-27010-9

I. ①时… II. ①王… 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198014号



逗号张文化创意
13910136213

全案策划

策划编辑：牛晓丽

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：董淑芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：889×1194 1/24

印张：7 字数：202千字 彩插：1

版次：2015年10月第1版

印次：2015年10月第1次印刷

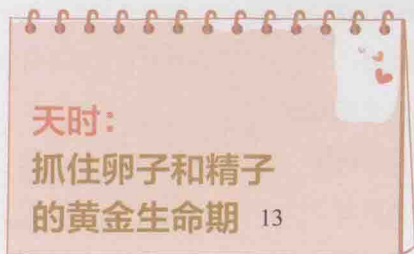
定价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

目录



破解遗传密码，保你生个优质宝宝

- “种瓜得瓜，种豆得豆” 14
- 随机分配，生男生女不由人 16
- 将聪明才智遗传给未来的宝宝 17
- 优化你的遗传基因 18
- 那些容易遗传给宝宝的疾病 19
- 遗传咨询，对遗传性疾病说“不” 20

精子与卵子的浪漫邂逅

- 睾丸：精子诞生的地方 21
- 输精管：输送精子的通道 22
- 卵巢：分泌激素、生产卵子的工厂 22
- 输卵管：孕育生命的重要通道 23
- 子宫：新生命的摇篮 24
- 阴道：胎儿娩出的通道 24
- 月经：与受孕、生育密切相关 25

把握最佳的受孕时机

- 怀孕年龄不可一拖再拖 27
- 顺应天时，夏末秋初怀孕正当时 28
- 排卵后 15 小时内是最佳受孕时间 29
- 性生活的频率与受孕率密切相关 29
- 避开黑色受孕时间 30
- 新婚后再不要立即怀孕 31
- 旅行结婚中不宜怀孕 31
- 忌在不良的自然环境下受孕 31
- 剖宫产后的女性两年内不宜再怀孕 32
- 早产或流产后半年才可再怀孕 32
- 高龄怀孕不等于高危妊娠 32

避孕，不让宝宝在错误的时机报到

- 避孕不成功便成“人” 33
- 不要拿自己的身体当试验田 35
- 没有绝对安全的安全期 36
- 安全套怎么用才安全 37
- 意外怀孕，要还是不要 38
- 流产，避孕失败后的无奈选择 38
- 那些需要避孕的常见病 39

地利:

**怀宝宝如种庄稼，
沃土才能育好苗 41**

学会和“大姨妈”和平相处 42

认真呵护女人的“娇嫩花园” 42

测一测你的月经正常吗 44

“大姨妈”来了心情更要愉悦 45

月经不调要尽早调理 45

摸准排卵规律的方法 47

饮食红绿灯，小细节助你好“孕”气 48

孕育健康宝宝，需要充足的营养 48

营养计划从孕前3个月开始 49

维生素E：让怀孕更给力 50

维生素C：精子的保护伞 50

B族维生素：孕育健康胎宝宝 51

铁：预防孕期贫血 51

锌：给胎宝宝的发育加油 51

钙：让宝宝骨骼更强壮 52

硒：提高精子的活力 52

脂肪：生育的能量源泉 52

备孕爸爸也要补叶酸 53

精氨酸：增强精子的活动能力 53

优质蛋白质：保证受精卵的发育 53

营养储备不可过度 54

七类食物帮你清扫体内毒素 55

适当食用动物内脏有助怀孕 56

男性宜吃的生精壮阳食物 56

豆浆：既美容又助孕 57

海产品能提高男性精子质量 57

提升“孕”力从补肾、健脾、暖宫入手 58

瘦弱型备孕妈妈的饮食调理 60

肥胖型备孕妈妈的饮食调理 60

调经养血，让受孕更容易 61

提高卵子活力的食补方 62

备孕爸爸要少吃的五类食物 63

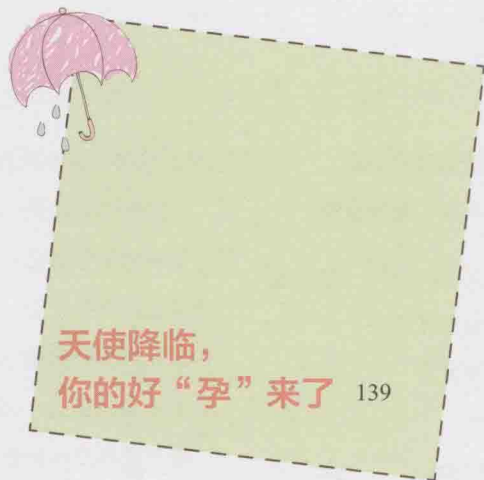
偏食备孕妈妈的营养补充方案	64
远离肥甘厚味、辛辣、寒凉食物	65
孕前多运动, 让你“孕”力十足	66
备孕夫妻的运动健身计划	66
散步: 最好的健身方式	67
慢跑: 有利于优生	68
跳绳: 加快新陈代谢	69
游泳: 增强身体协调性, 有利顺产	70
瑜伽: 平衡身心, 助力怀孕	71
普拉提: 锻炼腰腹, 提高自然分娩力	76
不同体质备孕妈妈的调理方案	78
气虚体质: 益气健脾, 培补元气	78
阳虚体质: 温补脾肾, 化湿通阳	80
阴虚体质: 滋阴降火, 清热润燥	82
痰湿体质: 健脾利湿, 化痰泄浊	84
湿热体质: 清热降火, 健脾化湿	86
血瘀体质: 养血活血, 行气化瘀	88
气郁体质: 理气解郁, 舒缓心情	90
特禀体质: 益气固表, 养血祛风	92

人和:

宝宝, 爸妈想要一个最好的“你” 95

想好要一个宝宝了吗	96
怀孕是一件顺其自然的事	96
心理准备和身体准备同样重要	97
想要宝宝, 提前沟通很重要	98
好心情让怀孕更顺利	99
生宝宝与升职并不一定冲突	101
如果你的职业不利于优生, 请及时调整	102
需要注意的生活禁忌	103
孕前检查, 给宝宝的第一份健康保险	104
孕检, 夫妻双方一个都不能少	104
备孕妈妈的孕前自检表	105
备孕爸爸的体检项目	106
备孕妈妈的体检项目	107
特殊检查项目	110
口腔检查, 预防和治疗牙病	111
早做输卵管检查, 让怀孕更顺畅	112
家族有疑似遗传病, 要做染色体检查	113
及时接种疫苗, 把风险降到最低	113

孕前治好病，身体好“孕”气才好	114
妇科炎症，最好先治愈再怀孕	114
输卵管堵塞，就不可能受孕	116
子宫肌瘤，胎宝宝的“坏邻居”	117
糖尿病，要想生育必须“过三关”	118
心脏病，能否怀孕要咨询医生	120
肾脏病，根据病情选择怀孕	121
预防贫血，为妈妈和胎儿提供双向保障	122
拒绝“宫寒”，给宝宝一个温暖的家	124
治愈性传播疾病，杜绝母婴传染	126
防治传染病，让胎儿发育零威胁	127
为怀孕做好一切准备	128
准备怀孕，与宠物说“拜拜”	128
调整家庭物品的摆放位置	128
小心花草对身体的危害	129
将体重调整到最佳状态	130
为了宝宝，把觉睡够	132
久坐不动的习惯该改改了	132
为了宝宝，暂别化妆品	133
远离人多的地方	133
在外就餐悠着点	134
孕期开支，提前做好预算	135
准备合适的衣物鞋帽	136
为宝宝提供一个舒适温暖的“窝”	137



我怀孕了吗	140
验孕方法对才准确	140
官方认证：真的怀孕了	141
记得查一下孕激素水平	141
怀孕后见红怎么办	142
预防孕早期自然流产	143
怀孕后身体会有哪些变化	144
宫外孕怎么办	145
顺利升级，要当妈妈喽	146
选择一家适合自己的医院	146
和胎宝宝一起远离辐射	148
穿衣、出行要注意了	149
适当运动对自己和胎宝宝都有好处	150
孕期用药要听医生的	151

怀孕了，工作不能再争强好胜	152
适时将怀孕的事告诉上司	152
提前了解常见的高危妊娠因素	153
定期去医院做孕期检查	154
唐氏筛查查什么	155
小心为妙，孕期常见病早知道	156
恶心呕吐，怀孕征兆不要慌	156
腹部疼痛，要引起足够重视	158
妊娠高血压，预防比治疗更重要	159
妊娠糖尿病，最重要的是控制饮食	160
妊娠水肿，饮食调节和按摩双管齐下	161
孕期抑郁，千万别忽视	162
皮肤瘙痒，小问题隐藏大危险	163
附录 孕期检查项目及时间表	164



庄稼在播种前应选种、翻耕、赶时令，
怀孕更应该讲究天时、地利、人和，
只有做好充分的备孕工作，
才能生下最健康、最聪明的宝宝！



如果说孩子的诞生，
是和爸爸妈妈的一个约会，
那么健康就是爸爸妈妈送给孩子的最好礼物！

时来孕转

完美备孕全方案

王琪/编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

时来孕转：完美备孕全方案 / 王琪编著. — 北京：电子工业出版社，2015.10

(孕育幸福事·好孕系列)

ISBN 978-7-121-27010-9

I. ①时… II. ①王… 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198014号



退号张文化创意
13910136213

全案策划

策划编辑：牛晓丽

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：董淑芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：889×1194 1/24

印张：7

字数：202千字

彩插：1

版次：2015年10月第1版

印次：2015年10月第1次印刷

定价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlbs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言

对女人来说，“妈妈”是她最幸福的名字；对男人来说，“爸爸”是他最引以为傲的称呼。

宝宝是天赐的奇妙礼物，他能带给我们无比巨大的惊喜和快乐。当我们成为父亲或母亲的时候，我们会因无私的爱和无悔的奉献变得更加宽容；会因对生命的更多感悟和思考而更显智慧。

怀孕对一个女人来说就像是一次奇遇，让人终生难忘。对于面临孕育新生命的准妈妈们来说，这种意义非比寻常。你会因为将一个生命带到这个世界上而变得极不平凡。

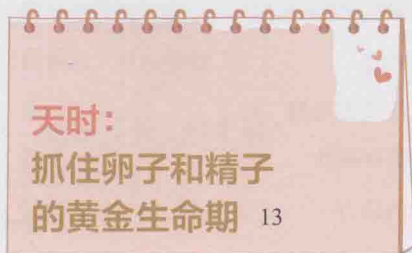
同时，宝宝又是甜蜜的负担，很多有了宝宝的爸爸妈妈都会有这样的感慨。的确，从准备孕育新生命的第一天开始，乐趣和担忧便相伴而生。生一个健康的宝宝，需要在身体、心理、物质等多方面做好准备，讲究天时、地利、人和，这是一个充满智慧的过程。

《时来孕转——完美备孕全方案》以实现让每对夫妻都能孕育一个健康聪明的宝宝的美好愿望为目标，以图文并茂的形式，用轻松易懂的语言，对备孕期间夫妻双方的身体、心理、营养等众多方面，给予实用的指导和科学的解释，帮助所有备孕夫妻做好孕前准备工作，怀上最棒的宝宝。





目录



破解遗传密码，保你生个优质宝宝	14	把握最佳的受孕时机	27
“种瓜得瓜，种豆得豆”	14	怀孕年龄不可一拖再拖	27
随机分配，生男生女不由人	16	顺应天时，夏末秋初怀孕正当时	28
将聪明才智遗传给未来的宝宝	17	排卵后 15 小时内是最佳受孕时间	29
优化你的遗传基因	18	性生活的频率与受孕率密切相关	29
那些容易遗传给宝宝的疾病	19	避开黑色受孕时间	30
遗传咨询，对遗传性疾病说“不”	20	新婚后不要立即怀孕	31
精子与卵子的浪漫邂逅	21	旅行结婚中不宜怀孕	31
睾丸：精子诞生的地方	21	忌在不良的自然环境下受孕	31
输精管：输送精子的通道	22	剖宫产后的女性两年内不宜再怀孕	32
卵巢：分泌激素、生产卵子的工厂	22	早产或流产后半年才可再怀孕	32
输卵管：孕育生命的重要通道	23	高龄怀孕不等于高危妊娠	32
子宫：新生命的摇篮	24	避孕，不让宝宝在错误的时机报到	33
阴道：胎儿娩出的通道	24	避孕不成功便成“人”	33
月经：与受孕、生育密切相关	25	不要拿自己的身体当试验田	35
		没有绝对安全的安全期	36
		安全套怎么用才安全	37
		意外怀孕，要还是不要	38
		流产，避孕失败后的无奈选择	38
		那些需要避孕的常见病	39

地利：

**怀宝宝如种庄稼，
沃土才能育好苗** 41

学会和“大姨妈”和平相处 42

认真呵护女人的“娇嫩花园” 42

测一测你的月经正常吗 44

“大姨妈”来了心情更要愉悦 45

月经不调要尽早调理 45

摸准排卵规律的方法 47

饮食红绿灯，小细节助你好“孕”气 48

孕育健康宝宝，需要充足的营养 48

营养计划从孕前3个月开始 49

维生素E：让怀孕更给力 50

维生素C：精子的保护伞 50

B族维生素：孕育健康胎宝宝 51

铁：预防孕期贫血 51

锌：给胎宝宝的发育加油 51

钙：让宝宝骨骼更强壮 52

硒：提高精子的活力 52

脂肪：生育的能量源泉 52

备孕爸爸也要补叶酸 53

精氨酸：增强精子的活动能力 53

优质蛋白质：保证受精卵的发育 53

营养储备不可过度 54

七类食物帮你清扫体内毒素 55

适当食用动物内脏有助怀孕 56

男性宜吃的生精壮阳食物 56

豆浆：既美容又助孕 57

海产品能提高男性精子质量 57

提升“孕”力从补肾、健脾、暖宫入手 58

瘦弱型备孕妈妈的饮食调理 60

肥胖型备孕妈妈的饮食调理 60

调经养血，让受孕更容易 61

提高卵子活力的食补方 62

备孕爸爸要少吃的五类食物 63

偏食备孕妈妈的营养补充方案	64
远离肥甘厚味、辛辣、寒凉食物	65
孕前多运动，让你“孕”力十足	66
备孕夫妻的运动健身计划	66
散步：最好的健身方式	67
慢跑：有利于优生	68
跳绳：加快新陈代谢	69
游泳：增强身体协调性，有利顺产	70
瑜伽：平衡身心，助力怀孕	71
普拉提：锻炼腰腹，提高自然分娩力	76
不同体质备孕妈妈的调理方案	78
气虚体质：益气健脾，培补元气	78
阳虚体质：温补脾肾，化湿通阳	80
阴虚体质：滋阴降火，清热润燥	82
痰湿体质：健脾利湿，化痰泄浊	84
湿热体质：清热降火，健脾化湿	86
血瘀体质：养血活血，行气化痰	88
气郁体质：理气解郁，舒缓心情	90
特禀体质：益气固表，养血祛风	92

人和：

宝宝，爸妈想要一个最好的“你” 95

想好要一个宝宝了吗	96
怀孕是一件顺其自然的事	96
心理准备和身体准备同样重要	97
想要宝宝，提前沟通很重要	98
好心情让怀孕更顺利	99
生宝宝与升职并不一定冲突	101
如果你的职业不利于优生，请及时调整	102
需要注意的生活禁忌	103
孕前检查，给宝宝的第一份健康保险	104
孕检，夫妻双方一个都不能少	104
备孕妈妈的孕前自检表	105
备孕爸爸的体检项目	106
备孕妈妈的体检项目	107
特殊检查项目	110
口腔检查，预防和治疗牙病	111
早做输卵管检查，让怀孕更顺畅	112
家族有疑似遗传病，要做染色体检查	113
及时接种疫苗，把风险降到最低	113