

★知名妇幼专家精心打造 孕育妈妈贴心指导方案★



YUNQIAN ZHUNBEI  
SHIYONG BAODIAN

# 孕前 准备 实用宝典



邓金涛◎ 编著

- 完美婚姻的优选优配
- 探寻神秘的生命之旅
- 把握“黄金”怀孕时机

浙江科学技术出版社

YUNQIAN ZHUNBEI  
SHIYONG BAODIAN

# 孕前 准备 实用宝典

邓金涛◎编著

浙江科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

孕前准备实用宝典 / 邓金涛编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5341-3867-6

I. ①孕… II. ①邓… 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 (2010) 第 145949 号

## **孕前准备实用宝典**

邓金涛 编著

---

**出版发行** 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300 转 61704

---

|            |                        |
|------------|------------------------|
| <b>排 版</b> | 北京天马同德排版公司             |
| <b>印 刷</b> | 北京市兆成印刷有限公司            |
| <b>经 销</b> | 全国各地新华书店               |
| <b>开 本</b> | 710 × 1010 1/16        |
| <b>字 数</b> | 300 千字                 |
| <b>印 张</b> | 22.5                   |
| <b>版 次</b> | 2010 年 9 月第 1 版        |
| <b>印 次</b> | 2010 年 9 月第 1 次印刷      |
| <b>书 号</b> | ISBN 978-7-5341-3867-6 |
| <b>定 价</b> | 29.80 元                |

---

**责任编辑** 刘丹 赵新宇 王巧玲

**封面设计** 胡 椒



人生最大的幸福莫过于结婚怀孕、生儿育女，尤其是现在独生子女家庭的增多，更使优生优孕的重要性提高到了一个新的水平。如果把未来的宝宝比作一粒等待勃发的种子，而小夫妻们则如辛勤的园丁，在孕前为宝宝创造出了肥沃的土壤，就能使其更加茁壮的成长。

也许你正想要一个孩子，那么请从现在开始学会善待自己，因为这不仅直接影响你的生育能力和生殖系统，同时也会在很大程度上影响宝宝的健康。细细想来，小夫妻们在孕前还是有许多事情要做的，例如心理、工作、生理、遗传、营养、健身等方面的调适和准备，哪一项也不能少。怎样做好这不起眼的孕前准备工作，为孕育出聪明健康的宝宝奠定坚实的基础呢？

面对孕前准备的诸多问题，准备做父母的小夫妻们必然需要一个科学的指导，鉴于此，我们编写了这本《孕前准备实用宝典》。本书共分九个章节：第一章对婚前择偶进行了介绍，第二章介绍了两性知识，第三章介绍了神奇的生命之旅，第四章对“好孕”知识进行了解答，第五章对孕前需做的心理和物质准备进行了指导，第六章对孕前身体保健进行了贴心指导，第七章对孕前的生活细节进行了科学详解，第八章介绍了孕前检查和疾病防治知识，第九章针对如愿受孕的知识进行了阐述。

本书涵盖信息广泛，注重科学性、实用性、通俗性和可操作性，是小夫妻们轻松做好孕前准备的指南针。并对他们有可能遇到的问题进行答疑解惑，使其能够尽快掌握、从容应对，使他们能够充满信心地迎接人生的一大挑战——妊娠。

编者

## 第一章

## 优生战略

——从选择另一半开始

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一节 完美婚姻的优选优配定律 .....  | 001 |
| 1. 现代优生新概念 .....       | 001 |
| 2. 优生应从择偶开始 .....      | 002 |
| 3. 优选佳偶要年龄相当 .....     | 003 |
| 4. 优选佳偶并非“亲上加亲” .....  | 005 |
| 5. 优选佳偶要相互补充 .....     | 005 |
| 6. 优选佳偶要身体健康 .....     | 007 |
| 7. 你和配偶血型匹配吗 .....     | 007 |
| 第二节 直面婚检，把好优生第一关 ..... | 009 |
| 1. 婚前检查意义重大 .....      | 009 |
| 2. 优生优育，要重视婚检 .....    | 010 |
| 3. 婚前检查内容早知道 .....     | 011 |
| 4. 不应结婚的人群 .....       | 012 |
| 5. 暂缓结婚的人群 .....       | 014 |
| 6. 可结婚但不可生育的疾病 .....   | 015 |
| 7. 婚前检查时的注意事项 .....    | 017 |
| 8. 婚前自我做“心检” .....     | 017 |
| 第三节 与遗传有关的几件事 .....    | 018 |
| 1. 揭开遗传的神秘面纱 .....     | 018 |
| 2. 遗传物质影响下一代 .....     | 019 |
| 3. 孩子会像爸，还是像妈 .....    | 021 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 4. 长寿也有遗传性 .....         | 023 |
| 5. 让宝宝遗传父母的聪明才智 .....    | 023 |
| 6. 注意, 父母的性格将遗传给宝宝 ..... | 024 |
| 7. 遗传病的特点 .....          | 025 |
| 8. 遗传病的发生 .....          | 026 |
| 9. 遗传病有哪些遗传方式 .....      | 026 |
| 10. 常见的遗传疾病 .....        | 027 |
| 11. 能遗传的一些常见病 .....      | 029 |
| 12. 遗传病的防治 .....         | 030 |
| 13. 关于遗传咨询 .....         | 031 |

## 第二章

## 两性健康

——优生优育必修课

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一节 女性, 你对自己了解多少 ..... | 033 |
| 1. 女性性成熟的特征 .....      | 033 |
| 2. 你的月经周期正常吗 .....     | 034 |
| 3. 女性要重视经期卫生 .....     | 035 |
| 4. 月经不规律影响生育能力吗 .....  | 035 |
| 5. 女性生殖功能异常表现有哪些 ..... | 036 |
| 6. 女性的生育期及排卵 .....     | 037 |
| 7. 月经周期与怀孕概率 .....     | 038 |
| 第二节 了解男性的秘密 .....      | 039 |
| 1. 男性性成熟的特征 .....      | 040 |
| 2. 男性生殖器官的功能 .....     | 040 |
| 3. 精子生成周期 .....        | 041 |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 4. 正常精液的常规标准 .....           | 041        |
| 5. 男子的“卫生死角”须经常清洗 .....      | 042        |
| 6. 少精症影响怀孕 .....             | 043        |
| <b>第三节 美好婚姻的“性”福物语 .....</b> | <b>044</b> |
| 1. 性爱，大自然赋予人类完美的礼物 .....     | 044        |
| 2. 和谐性生活的条件 .....            | 045        |
| 3. 适宜的性生活频度 .....            | 047        |
| 4. 完美性爱，选择佳时 .....           | 047        |
| 5. 性生活好处知多少 .....            | 049        |
| 6. 性生活不同阶段的心理体验 .....        | 050        |
| 7. 享受健康的性生活 .....            | 052        |
| 8. 影响性需求的激素 .....            | 053        |

## 第三章

## 生命形成

——探寻神奇的生命之旅

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一节 生命形成的基本条件 .....</b> | <b>055</b> |
| 1. 认识精子 .....              | 055        |
| 2. 你知道精子的形成过程吗 .....       | 056        |
| 3. 了解射精的生理过程 .....         | 057        |
| 4. 精子最怕什么 .....            | 057        |
| 5. 疾病对精子数量的影响 .....        | 059        |
| 6. 认识卵细胞 .....             | 059        |
| 7. 年龄对排卵的影响 .....          | 060        |
| 8. 影响卵细胞质量的因素 .....        | 060        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第二节 美丽的邂逅 .....       | 061 |
| 1. 精王子出发了 .....       | 061 |
| 2. 精王子与卵公主相会了 .....   | 062 |
| 3. 精王子与卵公主“恋爱”了 ..... | 063 |
| 4. 精王子与卵公主“安家”了 ..... | 063 |
| 5. 是什么决定了宝宝的性别 .....  | 064 |

## 第四章

## 好孕有约

——何时怀孕有商量

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 把握“黄金”怀孕时机 .....  | 065 |
| 1. 男女最佳优生年龄组合 .....   | 065 |
| 2. 过早生育的危害 .....      | 066 |
| 3. 35 岁以上生育的利弊 .....  | 067 |
| 4. 年龄越大，做妈妈风险越大 ..... | 068 |
| 5. 优生的“黄金”季节 .....    | 070 |
| 6. 避开几个不宜怀孕的时机 .....  | 071 |
| 7. 选择最佳受孕时机 .....     | 072 |
| 8. 选择宜受孕的“黄金”时刻 ..... | 073 |
| 9. 把握最佳受孕时机的妙招 .....  | 074 |
| 第二节 提高受孕概率的方法 .....   | 076 |
| 1. 掌握女性排卵时间 .....     | 076 |
| 2. 轻松测定排卵期 .....      | 077 |
| 3. 巧用人体生物钟促进优生 .....  | 079 |
| 4. 适当性生活频率易受孕 .....   | 081 |
| 5. 容易受孕的性生活体位 .....   | 082 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 6. 性高潮有助受孕 .....       | 083 |
| 第三节 如果你想让宝宝晚来一些 .....  | 085 |
| 1. 你了解避孕吗 .....        | 085 |
| 2. 特殊情况中的受孕时机选择 .....  | 086 |
| 3. 男性常用的避孕方法 .....     | 087 |
| 4. 女性常用的避孕方法 .....     | 088 |
| 5. 避孕的一般原则 .....       | 089 |
| 6. 安全期避孕法未必安全 .....    | 090 |
| 7. “体外排精”伤人不浅 .....    | 091 |
| 8. 口服避孕药的注意事项 .....    | 092 |
| 9. 你适合服用避孕药吗 .....     | 094 |
| 10. 几种常见的紧急避孕法 .....   | 095 |
| 11. 不宜采用的避孕法 .....     | 097 |
| 12. 停用避孕措施3个月再怀孕 ..... | 098 |

## 第五章

## 幸福好孕

——你准备好了吗

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一节 宝贝，妈妈真心迎接你 .....    | 099 |
| 1. 做妈妈，让人生完整无缺憾 .....   | 099 |
| 2. 从女孩到妈妈——最美丽的转身 ..... | 100 |
| 3. 生育带给女性哪些改变 .....     | 101 |
| 4. 做好迎接“变化”的准备了吗 .....  | 102 |
| 5. 做好迎接“孩子”的准备了吗 .....  | 103 |
| 6. 生孩子，你有信心吗 .....      | 104 |
| 7. 要有正确的孕前认识 .....      | 105 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 8. 关注孕前情绪 .....             | 107        |
| 9. 乐观情绪助好孕 .....            | 109        |
| 10. 孕前积极调整心理状态 .....        | 110        |
| 11. 压力过大易导致女性不孕 .....       | 111        |
| 12. 高危准妈妈孕前要放松精神 .....      | 113        |
| 13. 准爸爸应做好心理准备 .....        | 113        |
| 14. 心理因素影响精子质量 .....        | 114        |
| <b>第二节 孕前不可忽视生理准备 .....</b> | <b>115</b> |
| 1. 保证正常排卵 .....             | 115        |
| 2. 提高卵细胞质量的方法 .....         | 116        |
| 3. 怎样呵护宝宝的“摇篮” .....        | 117        |
| 4. 呵护宝宝的粮库——乳房 .....        | 118        |
| 5. 让生命之路畅通——关注输卵管 .....     | 119        |
| 6. 别让体重害了你 .....            | 119        |
| 7. 保证正常排精 .....             | 121        |
| 8. 怎样提高精子的质量 .....          | 122        |
| 9. 夫妻共同调适身体机质 .....         | 124        |
| <b>第三节 孕前备物理财指南 .....</b>   | <b>125</b> |
| 1. 聪明准父母，孕前做好长期理财计划 .....   | 125        |
| 2. 孕期预算单，让你计划消费 .....       | 127        |
| 3. 迎接宝宝的家庭理财新观念 .....       | 129        |
| 4. 未雨绸缪的经济准备 .....          | 131        |
| 5. 孕前内衣——贴身小秘密 .....        | 132        |
| 6. 提前备好孕妇装 .....            | 133        |
| 7. 鞋子选择，舒适为主 .....          | 134        |
| 8. 提前备好一个温暖的“窝” .....       | 135        |
| 9. 准妈妈床上用品的准备 .....         | 136        |

## 第六章

## 身体调适

——为好孕提高身体机能

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一节 孕前饮食调养法则   | 137 |
| 1. 孕前加强饮食的科学原则 | 137 |
| 2. 孕前营养补充要趁早   | 139 |
| 3. 孕前怎样进行营养储备  | 140 |
| 4. 有助优孕的营养素    | 140 |
| 5. 孕前饮食安全常识    | 142 |
| 6. 孕前准妈妈的适宜食物  | 143 |
| 7. 叶酸, 补之有道    | 145 |
| 8. 提前补充维生素     | 146 |
| 9. 孕前需补矿物质     | 147 |
| 10. 健康好孕离不开蛋白质 | 149 |
| 11. 准爸爸的膳食原则   | 150 |
| 12. 准爸爸的助“孕”美食 | 151 |
| 13. 准爸爸勿忘补锌    | 152 |
| 14. 孕前节制能量饮料   | 153 |
| 15. 爱宝宝, 从戒酒开始 | 154 |
| 16. 素食准妈妈要注意   | 155 |
| 17. 孕前应拒绝的食物   | 156 |
| 18. 饮食习惯要调整    | 157 |
| 19. 不应忽略的营养素   | 159 |
| 20. 好爸爸不挑食     | 160 |
| 第二节 孕前营养佳肴推荐   | 161 |
| 1. 孕前可口粥点      | 161 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 2. 孕前营养主食 .....            | 163 |
| 3. 孕前美味佳肴 .....            | 165 |
| 4. 孕前滋补汤羹 .....            | 168 |
| 5. 孕前时尚饮品 .....            | 171 |
| <b>第三节 好孕需要动起来</b> .....   | 174 |
| 1. 想好孕要健身 .....            | 174 |
| 2. 孕前运动好处多多 .....          | 175 |
| 3. 科学的运动方式有哪些 .....        | 176 |
| 4. 有氧运动, 最佳的运动选择 .....     | 176 |
| 5. 进行运动时的注意事项 .....        | 178 |
| 6. 运动能促进生育能力 .....         | 179 |
| 7. 运动, 要按标准进行 .....        | 180 |
| 8. 步行——最好的运动方式 .....       | 181 |
| 9. 游泳——最理想的减肥运动 .....      | 183 |
| 10. 哪些运动适合你 .....          | 184 |
| 11. 运动选择要注意男女有别 .....      | 185 |
| 12. 孕前体操要常做 .....          | 186 |
| 13. 准爸爸要勤练“性”福举阳功 .....    | 187 |
| <b>第四节 做个“无毒”准爸妈</b> ..... | 188 |
| 1. 毒素从哪里来 .....            | 188 |
| 2. 孕前排毒, 有益宝宝健康 .....      | 190 |
| 3. 排毒食物明星榜 .....           | 191 |
| 4. 拒绝含铅食物 .....            | 192 |
| 5. 注意“盐”多必失 .....          | 193 |
| 6. 让你“百毒不侵”的几种食物 .....     | 194 |
| 7. 一日三餐健康排毒 .....          | 195 |
| 8. 运动排毒方法多 .....           | 197 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 9. 通风透气排排毒 .....       | 198 |
| 10. 要排毒, 练瑜伽 .....     | 198 |
| 11. 不容忽视的心理疲劳 .....    | 199 |
| 12. 用音乐来排除你的精神毒素 ..... | 201 |

## 第七章

## 生活调整

——孕前细节无小事

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 优化孕前生活环境 .....       | 203 |
| 1. 选购爱巢, 周边环境你注意了吗 ..... | 203 |
| 2. 莫让装修惹祸端 .....         | 205 |
| 3. 创造最佳居室环境 .....        | 206 |
| 4. 美化孕前居室环境 .....        | 207 |
| 5. 保持居室空气清新 .....        | 208 |
| 6. 重新布置居室环境 .....        | 209 |
| 7. 有些植物要远离 .....         | 210 |
| 8. 居室环境要“静”也要“净” .....   | 212 |
| 9. 做好居室清洁卫生工作 .....      | 213 |
| 10. 远离生活中的污染 .....       | 214 |
| 11. 居家应防电磁辐射 .....       | 215 |
| 12. 孕前要暂别宠物 .....        | 216 |
| 第二节 创建一个健康的工作环境 .....    | 218 |
| 1. 父母职业与宝宝健康 .....       | 218 |
| 2. 孕前要调换哪些工作 .....       | 219 |
| 3. 白领女性要警惕办公室杀手 .....    | 220 |
| 4. 准爸爸要重视孕前工作环境 .....    | 222 |
| 5. 远离工作中的污染 .....        | 223 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 6. 从孕前开始,减少用电脑的时间 .....  | 224 |
| 7. 抵御电脑辐射的方法 .....       | 225 |
| 8. 驾车女性要小心身边的污染源 .....   | 226 |
| 9. 汽车废气影响男性生育 .....      | 227 |
| 10. 职业女性孕前勿久坐 .....      | 228 |
| 11. 学会避免光污染 .....        | 229 |
| 12. 准父母应学会调节工作压力 .....   | 230 |
| <b>第三节 日常生活有学问</b> ..... | 231 |
| 1. 保持健康自然的生活规律 .....     | 231 |
| 2. 孕前改变不良生活方式 .....      | 232 |
| 3. 孕前女性有些习惯要不得 .....     | 234 |
| 4. 帮助丈夫纠正不良生活习惯 .....    | 235 |
| 5. 孕前男性须谨慎 .....         | 236 |
| 6. 孕前小夫妻切莫贪睡 .....       | 238 |
| 7. 好睡眠助好孕 .....          | 238 |
| 8. 维生素片不能代替蔬菜水果 .....    | 240 |
| 9. 果蔬清洗有高招 .....         | 241 |
| 10. 孕妇奶粉助你好孕 .....       | 241 |
| 11. 准妈妈要学会健康饮水 .....     | 243 |
| 12. 不要忽视了眼睛的护理 .....     | 244 |
| 13. 健康好孕要讲卫生 .....       | 245 |
| 14. 孕前女性要做好牙齿保健 .....    | 246 |
| 15. 准妈妈使用化妆品要小心 .....    | 247 |
| 16. 穿衣洗衣有讲究 .....        | 249 |
| 17. 为了宝宝健康,请脱掉高跟鞋 .....  | 250 |
| 18. 孕前运动要适度 .....        | 251 |
| 19. 准爸爸不宜久骑车 .....       | 252 |

## 第八章

## 孕前保健

——提前为宝宝健康加分

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 了解自己的生育状况 .....   | 253 |
| 1. 关注子宫，让宝宝更健康 .....  | 253 |
| 2. 请善待你的子宫 .....      | 254 |
| 3. 自我监测月经异常 .....     | 255 |
| 4. 终止妊娠对再次怀孕的影响 ..... | 257 |
| 5. 小心流产带来的伤害 .....    | 257 |
| 6. 流产对再次怀孕的影响 .....   | 258 |
| 7. 你了解人工流产吗 .....     | 259 |
| 8. 人工流产后怎样呵护自己 .....  | 260 |
| 9. 警惕高龄孕妇的假孕现象 .....  | 261 |
| 10. 妇科炎症对怀孕的影响 .....  | 261 |
| 第二节 做好孕前检查防疫工作 .....  | 263 |
| 1. 优生的三级预防措施 .....    | 263 |
| 2. 孕前检查，优生优育第二关 ..... | 264 |
| 3. 孕前检查与出生缺陷 .....    | 265 |
| 4. 优生检查大于婚查 .....     | 265 |
| 5. 孕前的特殊检查 .....      | 267 |
| 6. 别忘做口腔检查 .....      | 268 |
| 7. 孕前检查，准爸爸先行 .....   | 269 |
| 8. 夫妻双方检查时的注意事项 ..... | 270 |
| 9. 高龄准妈妈必做的检查 .....   | 271 |
| 10. 不孕不育夫妻要做的检查 ..... | 273 |
| 11. 平安孕期防疫方案 .....    | 273 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第三节 理智面对不孕不育 .....     | 276 |
| 1. 何谓不孕不育 .....        | 276 |
| 2. 女性不孕的常见原因 .....     | 277 |
| 3. 男性不育的常见原因 .....     | 279 |
| 4. 性生活不当可引起不孕 .....    | 280 |
| 5. 多次人工流产导致不孕 .....    | 281 |
| 6. 不良的生活习惯引起不孕 .....   | 282 |
| 7. 不良心理状态导致不孕 .....    | 283 |
| 8. 有些不孕症因素可避免 .....    | 284 |
| 9. 女性不孕的治疗 .....       | 285 |
| 10. 男性不育的治疗 .....      | 286 |
| 11. 关于人工授精 .....       | 287 |
| 12. 人工授精的条件和分类 .....   | 287 |
| 13. 人工授精的适应范围 .....    | 288 |
| 第四节 生病能否当妈妈 .....      | 289 |
| 1. 怀孕对女性身体的考验有多大 ..... | 290 |
| 2. 疾病对生育的影响 .....      | 291 |
| 3. 孕前必须要治疗的疾病 .....    | 293 |
| 4. 患有牙齿疾病能怀孕吗 .....    | 295 |
| 5. 贫血准妈妈能怀孕吗 .....     | 297 |
| 6. 妇科炎症治愈后再怀孕 .....    | 297 |
| 7. 肝脏疾病患者能怀孕吗 .....    | 298 |
| 8. 心脏病女性能否当妈妈 .....    | 300 |
| 9. 高血压女性能否怀孕 .....     | 300 |
| 10. 糖尿病患者能怀孕吗 .....    | 301 |
| 11. 精神病患者能怀孕吗 .....    | 302 |
| 12. 肺结核患者能否怀孕 .....    | 303 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 13. 肾脏病患者能怀孕吗 .....   | 303 |
| 14. 性病会影响怀孕吗 .....    | 305 |
| 15. 孕前排除用药疾患 .....    | 305 |
| 16. 合理用药保健康 .....     | 306 |
| 17. 孕前不能服用的药物 .....   | 307 |
| 18. 准妈妈不宜服用的中成药 ..... | 309 |
| 19. 影响生育的药物有哪些 .....  | 311 |

## 第九章

## 万事俱备

——好孕旅程开始了

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 为好孕再努一把力 .....    | 313 |
| 1. 女性孕前注意阴道环境 .....   | 313 |
| 2. 注意经期卫生有利于受孕 .....  | 314 |
| 3. 保持良好的受孕心理 .....    | 315 |
| 4. 创造浪漫温馨的受孕环境 .....  | 316 |
| 5. 让音乐来增加“性”趣 .....   | 317 |
| 6. 让你如愿受孕的几个小提示 ..... | 318 |
| 7. 想优生，请享受性高潮 .....   | 319 |
| 第二节 王子还是公主，谁说了算 ..... | 321 |
| 1. 生男生女的奥秘 .....      | 321 |
| 2. 选择胎儿性别，避免遗传病 ..... | 322 |
| 3. 生男生女的科学理论 .....    | 324 |
| 4. 生男生女的概率 .....      | 324 |
| 5. 生男生女的最新研究 .....    | 326 |
| 6. 影响生男生女实施的因素 .....  | 328 |