

她生活
Woman Life
孕育系列

准备怀孕 180天

◎ 邵玉芬 许鼓 曹伟 等 / 主编

A COMPLETE BOOK
OF 180-DAY
PREGNANT PREPARATIONS

不只重视孕期，更要重视备孕期，
让孩子的人生，
赢在起点之前的起点……

适合中国家庭的孕产育儿百科全书

享受国务院津贴特级专家邵玉芬教授
孕前营养 · 夫妻孕检 · 身心健康 · 生
全方位帮助您储备孕力！



NLIC2970876254

免费赠送，超值有礼！1卡 + 30元免费专家服务

- ◎ 附送价值30元育婴蜜语网母婴服务卡
 - ◎ 扫描二维码，获赠30元免费专家服务
- 总计60元礼品等你拿！

〔详情见封背〕



重庆出版集团 重庆出版社



准备怀孕 180天

*A Complete Book
Of 180-day
Pregnant Preparations*

邵玉芬 许兢 曹伟等 主编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

准备怀孕 180 天 / 许鼓主编; 曹伟编. —重庆: 重庆出版社,
2013. 2. 1

ISBN 978-7-229-05997-2

I. ①准… II. ①许… ②曹… III. ①妊娠期—妇幼保健—
基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 292501 号

准备怀孕180天

ZHUN BEI HUAI YUN 180 TIAN

邵玉芬 许鼓 曹伟等 主编

出 版 人: 罗小卫

统筹策划: 深圳灵智伟业

责任编辑: 王 梅 刘思余

责任校对: 杨 媚

特约编辑: 朱凌琳 邓利华 陈映翰

封面设计: 闵智玺

装帧设计: 深圳灵智伟业

平面摄影: 黄伟雄



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市灵智伟业文化传播有限公司制版

深圳市希望印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 635mm×965mm 1/12 印张: 18 字数: 150千

2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-05997-2

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

灵智她生活·孕育书系项目主创成员

主要创作成员（多达300人，只介绍主创人员）



邵玉芬：上海医科大学营养医学研究中心主任，复旦大学公共卫生学院教授，国务院特殊津贴获得者，国内外孕期营养学泰斗

郭志平：上海复旦大学附属儿科医院儿保科主任医师、教授

许 鼓：育婴专家、超级奶爸，2003年创立洋洋母婴服务机构及育婴蜜语网，构建新颖有效的孕婴服务体系，发起并组织27个孕婴服务项目，参与专业人员超过200人

王慎明（台湾）：出生于台北，现定居深圳。获得中国劳动部人力资源母婴师教师资格证书，目前获此证书的在全中国仅2人。

朱凌琳：资深图书策划人、出版人，《灵智她生活·孕育书系》总编辑

潘明明：复旦医科大学红房子医院妇产科学教授，著名妇产科专家、优生优育专家

林 风：复旦医科大学儿科医院儿科教授，著名儿科专家和儿童保健专家

黄壁坤：上海市长宁区妇产科医院心理学教授，神经科心理学专家

金国壮：世界冠军级体操教练，北京体育大学硕士，上海市教委婴儿教育讲师，日本青森、德国卡斯鲁尔早教中心、加拿大维多利亚大学交流学者，被誉为“婴儿早期训练中国第一人”。

吕志伟：国际和平妇幼保健院儿科副教授，儿童保健和早教优生专家

孙薇君：复旦医科大学副教授，妇儿保健早教优生专家

田敏珍：复旦医科大学副教授，妇儿保健早教优生专家

陈其美：复旦医科大学副教授，妇儿保健早教优生专家

张巧珠：复旦医科大学副教授，妇儿保健早教优生专家

唐君明：上海市杨浦区妇幼保健院儿科副教授，儿童保健早教优生专家

陈文珠：上海市卢湾区妇幼保健院儿科副教授，妇产科专家，擅长孕妇和更年期保健

曹 伟：深圳市妇幼保健院产科主任医师

于 伟：深圳市南山妇幼保健院副主任医师，儿科、新生儿科、儿保科医生，擅长新生儿、婴幼儿疾病护理和食疗

贾会云：妇产科医师，曾任职深圳市南山医院，现任职深圳和美妇儿医院

胡逸春：上海市建工局职工医院主治医生，妇产科专家，擅长孕妇和更年期保健

周竹珍：上海市宛平医院主治医生，擅长妇幼保健儿童保健，早教智商测定

张丽宏：上海市瑞金二路医院主治医生，长期从事妇幼保健儿童保健，早教和智商测定

徐正仪：国际和平妇幼保健院健康教育主治医生，高级专业讲师，全国首创母婴健康中心

陈银妹：上海市杨浦区中心医院主管护师，具丰富的妇幼保健经验，擅长孕产妇保健和护理

施榴霞：国际和平妇幼保健院副主任护师，妇幼保健专家，擅长孕产妇保健和护理

兰 津：育婴蜜语网技术总监，资深育婴师，洋洋母婴5S孕婴服务项目开发团队成员

兰 丹：育婴蜜语网市场总监，资深育婴师，洋洋母婴5S孕婴服务项目开发团队成员

董 放：华东师范大学高级讲师，上海音乐学院硕士，胎教音乐教育专家

叶小涛：清华大学研究院EMBA总裁班导师、复旦大学管理学院卓越经理人项目主训、交通大学管理学院培训中心特聘教授。孕婴艺术鉴赏教育专家

唐 突：展览建筑师，室内设计师，曾就读于中国美术学院，后留学法国巴黎，获法国艺术造型硕士。曾工作于法国蓬皮杜艺术中心。现专注于中法两国的艺术建筑项目设计。孕婴艺术鉴赏教育专家

Margo RENISIO（法国）：法国注册建筑师，博物馆学家，著名艺术策展人，布展展示专家。曾为法国巴黎卢浮宫东方文物部改建主设计师，先后参与众多中法两国重大艺术展览的策划及设计。现工作在上海和巴黎，为IDEAA3事务所的合伙人和艺术总监。孕婴艺术鉴赏教育专家

彭 川：洋洋母婴·育婴蜜语网总经理，孕妇及婴幼儿用品采购专家

特别顾问成员

秦新华：中国优生优育协会会长

宋岚芹：中国妇幼保健协会副秘书长

邹春雷：中国关心下一代工作委员会教育发展中心婴幼工作部讲师

李家仁：香港前任儿科医学会会长





在最恰当的时机遇见你未来的宝宝

在我的办公室里，坐着一对忧心忡忡的夫妻。妻子 37 岁，丈夫 39 岁。小夫妻俩家境殷实，目前经营一家业务稳定的工厂。年轻时，夫妻因为创业而错过了最佳的生育年龄，如今，一切都准备好了，孩子却迟迟不来……这些年来，我已经记不清到底接待过多少对类似的夫妻。他们都有一个共性：女性在 25 岁到 29 岁之间这个最佳的生育阶段时，不是攻读学业就是忙于事业，把婚姻生育放在一边不予考虑，等到学业、事业成功，有房有车，能给未来的孩子创造好的养育条件时，自己已进入 35 岁左右的中年状态，这时急着要孩子，孩子却因为各种原因不能“如约”前来与他们会合。

女性到了 35 岁之后，卵巢功能开始衰退，卵子质量下降，各种妇科病接踵而来，一些炎症乘虚而入，久治不愈，常常导致女性难以怀上孩子，又要花更多的时间精力金钱去治疗，岂不是多此一举？

席慕容的一句诗“如何让我遇见你，在我最美丽的时候”，让万千渴望爱情的男女“心有戚戚焉”。其实，生孩子又何尝不是如此？只有在最恰当的时机孕育，才能及时抓住幸福。否则，错过了机会，就有可能永远不能拥有属于自己的孩子。这将是人生多么大的遗憾和不可承受的悲痛？

还有一些夫妻，意外怀孕了，却因为前段时间在不知情的情况下吃了一些孕妇禁食的药而焦急万分；另有一些夫妻，家里养着宠物却未给宠物做相关的检查，妻子却意外怀孕了……不少人因为未做任何孕前准备，不得不忍住悲痛中止妊娠。

孕前准备是优生优育的关键，却往往最容易被忽略。殊不知，与意外惊喜相比，期待中的宝贝则是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。所以，在这里，我想大声地呼吁：为了你的孩子能如约前来报到，为了让你的孩子赢在起跑线上，请重视孕前准备吧！

为了让广大夫妻重视备孕，也为了普及备孕知识，我在繁忙的工作间隙，笔耕不辍，参与撰写了这本《备孕 180 天全指导》。在书中，我们将受孕与优生、遗传与优生、怀孕与优生、怀孕的信号等备孕期间需要掌握的知识，用最浅显通俗的语言一一阐述，力求让备孕的夫妻能够看得懂、看

得下去；许多备孕夫妻知道孕前检查这回事，却不知道孕前检查包括哪些项目、需要花费多少钱、何时检查最恰当等，而在本书中我们都予以详细的指导；除此之外，孕前哪些疾病需要治疗？孕前怎样积累营养？孕前在生活方面注意哪些事项？孕前如何运动才能将身体调适到最佳状态……关于备孕夫妻想要知道的、需要进行相关准备的，我们都在本书中做了详细的讲述和解答。

在近一年的时间里，在大多数人沉浸在聊天、喝茶、游戏、旅游等美好惬意的休闲时光时，我们却不断地整理在工作中积累的案例，查阅相关的医疗书籍，来编写这本《准备怀孕 180 天》。虽然很辛苦，虽然失去了大把原本用来娱乐的时光，但大家心里认为这是非常值得、非常有意义的。如果通过阅读本书，能让更多的备孕夫妻及时地拥有自己健康的孩子，能让意外的“惊喜”变成“预谋”的幸福，能让人为的不孕不育悲剧少些再少些，那么，我觉得，这就是大家编写这本书最大的功德。

最后，祝愿天下所有的父母都能在最恰当的时光遇见未来的宝宝、拥有健康可爱的宝宝！



上海医科大学营养医学研究中心主任
复旦大学公共卫生学院教授
国务院特殊津贴获得者
国内外孕期营养学泰斗

邵玉芳

2012年8月14日



Part 01 准备怀上最棒一胎：优生优孕知识早知道

Grasping the Knowledge for the Best Pregnancy

一、神奇历程：受孕与优生·····002

1. 身体必备“硬件”，助你顺利受孕···002 ■ 2. 揭开受孕过程的神秘面纱···004

3. 预测排卵期，提高受孕率···005

二、种瓜得瓜：遗传与优生·····011

1. 宝宝将来更像谁···011 ■ 2. 智力，先天还是后天···014

3. 夫妻的血型会“打架”···015 ■ 4. 男孩还是女孩···017

5. 单胎与多胞胎···020 ■ 6. 快乐可以遗传···021

7. 备孕夫妻孕前应做遗传咨询···023 ■ 8. 患有这些遗传病，夫妻孕前应注意···024

三、优生优孕：怀孕与优生·····027

1. 在最佳生育年龄生育···027 ■ 2. 避开五个“灰色受孕期”···029

3. 性高潮受孕，宝宝更聪明···033 ■ 4. 怀孕优生十问···034

四、受孕成功早知道·····039

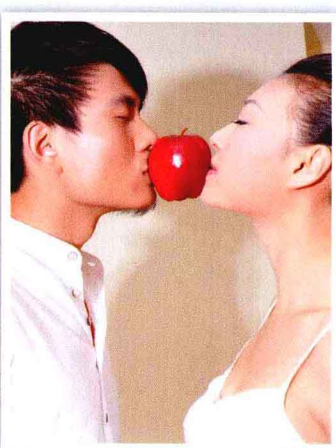
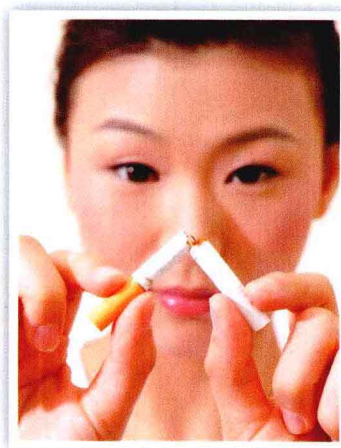
1. 捕捉怀孕的小信号···039 ■ 2. 扰乱视听的假孕现象···041 ■ 3. 检测早孕有绝招···042

五、把脉不孕不育症·····045

1. 不孕 VS 不育···045 ■ 2. 备孕女性，读懂身体发出的危险警报···046

3. 备孕爸爸，倾听身体发出的危险信号···048 ■ 4. 西医药物，助你成功受孕···049

5. 手术治疗，圆孕育之梦···051



Part 02 孕前身体大检查：给优生优孕开个好头

Physical Examination Before Pregnancy

一、孕前检查是一道必须执行的命令·····054

1. 何时做孕前检查·····054 ■ 2. 选择医院有技巧·····054

3. 备孕夫妻孕前身体检查清单·····055

二、孕前口腔检查，助你安全度过孕期·····057

1. 牙龈炎和牙周炎·····057 ■ 2. 蛀牙·····058 ■ 3. 阻生智齿·····058 ■ 4. 口腔卫生·····058

三、种好疫苗再怀孕·····059

1. 乙肝疫苗——孕前9~10个月注射·····059 ■ 2. 风疹疫苗——孕前5~7个月注射·····059

3. 水痘疫苗——至少在孕前3个月注射·····060 ■ 4. 甲肝疫苗——至少在孕前3个月注射·····060

5. 流感疫苗——孕前3个月注射·····060

四、做好TORCH检查，孕育优质宝宝·····061

1. 何谓TORCH检查·····061 ■ 2. TORCH的危害·····062

3. 如何看懂TORCH血清学检验报告单·····064

Part 03 孕前疾病早治疗：扫清障碍好受孕

Healing Diseases Before Pregnancy

一、妇科疾病：治好疾病，清清爽爽受孕·····068

1. 阴道炎·····068 ■ 2. 盆腔炎·····068 ■ 3. 宫颈糜烂·····069 ■ 4. 卵巢肿瘤·····069



二、性传播疾病：无法言说之痛·····070

- 1.尖锐湿疣···070 ■ 2.生殖器疱疹···071 ■ 3.淋病···071
4.梅毒···071 ■ 5.软下疳···072

三、常见病：做好预防，将疾病挡在门外·····073

- 1.痔疮···073 ■ 2.结核病···073 ■ 3.乙肝···074 ■ 4.急性肾炎···075
5.甲状腺机能亢进···075 ■ 6.缺铁性贫血···076

四、遗传性疾病：莫将疾病延续给下一代·····078

- 1.高血压病···078 ■ 2.糖尿病···078 ■ 3.心脏病···079

Part 04 孕前营养积累：让备孕夫妻“孕”力十足 Nutrition Accumulation Before Pregnancy

一、怀上最棒胎儿，要从孕前积累营养·····082

- 1.良好体质是胎宝宝健康成长的基础···082 ■ 2.孕早期的营养补给有赖于孕前储备···083

二、孕前体重调适，让你的孕期更顺利·····085

- 1.你的体重影响你的“孕”力···085 ■ 2.根据体重指数评估你的体重是否达标···086
3.备孕男性也要控制体重···086 ■ 4.根据体重来调整饮食结构···087

三、备孕女性孕前需要补充的营养素·····088

- 1.测一测自己缺乏哪种营养···088 ■ 2.备孕女性孕前必补营养素···090

四、备孕男性，一起为幸“孕”加油·····092

- 1.精子的强壮需要恰当的营养做助力···092 ■ 2.备孕男性最需要补充的营养素···093



五、孕前饮食红灯：为幸“孕”扫除营养障碍·····096

- 1.忌：孕前喝水太随意···096 ■ 2.忌：只吃素食···097 ■ 3.忌：做“肉食动物”···098
4.忌：饮用咖啡、可乐、浓茶···098 ■ 5.忌：不吃早餐···100 ■ 6.忌：过度进补···102
7.忌：食用不利怀孕的食物···103 ■ 8.忌：食用遭受污染的食物···106

六、孕前推荐食谱·····107

- 1.蜂蜜鲜萝卜水···108 ■ 2.香菇鸡粥···108 ■ 3.熘肝尖···109 ■ 4.菠菜蛋汤···109
5.素炒三鲜···110 ■ 6.虾仁豆腐···110 ■ 7.红烧带鱼···111 ■ 8.甘薯糙米饭···111

Part 05 孕前生活调理：孕育体智双优宝宝

Life Improving Before Pregnancy

一、回归健康、有序的生活·····114

- 1.超负荷工作不可取···114 ■ 2.别做迷恋夜晚的“蜘蛛侠”···115
3.营造有助优质睡眠的环境···116 ■ 4.远离烟、酒，轻松交好“孕”···116
5.男性不能太“热”···118

二、孕前谨慎用药·····119

- 1.滥用药物危害大···119 ■ 2.致畸药物大盘点···120 ■ 3.孕前用药需注意···123

三、莫因追求外在美而伤害胎儿·····125

- 1.不化妆，素颜朝天别样美···125 ■ 2.不烫发染发，让头发自然黑亮···126
3.不美甲，十指洁净即是美···126 ■ 4.不喷香水，让体香清爽散发···127
5.不穿紧身、塑体衣物，舒适最重要···128

四、性生活，健康有序更幸“孕” 130

1. 注意性生活卫生...130 ■ 2. 调整性生活频率...131
3. 端正态度，避免过度手淫...132 ■ 4. 远离“一夜情”，让身体更健康...132

五、营造安全的室内环境 133

1. 不宜住新装修的房子...133 ■ 2. 降低室内环境污染...133
3. 这些花草，别在家中摆放...134 ■ 4. 宠物，再重要也没宝宝重要...135
5. 积极防辐射...137

六、远离外部环境污染 139

1. 远离化学污染...139 ■ 2. 远离噪声污染...139 ■ 3. 预防新车污染...139
4. 备孕男性避免长期接触汽车尾气...140 ■ 5. 备孕男性不宜长期开车或骑自行车...140

Part 06 孕前运动健身：给胎儿一个健康的“家”

Doing Healthy Exercises Before Pregnancy

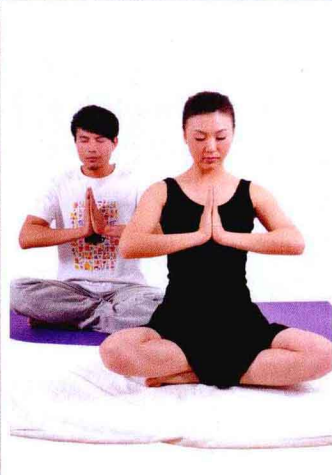
一、久坐不动，受孕大忌 144

1. 女性莫“坐”失良机...144 ■ 2. 男性久坐危害也大...145

二、参加孕前锻炼，优生受孕 146

1. 孕前锻炼，好处多多...146 ■ 2. 制订你的全身运动计划...147
3. 孕前运动，切忌“暴动”...149 ■ 4. 巧做运动，增强性功能...149





三、孕前居家保健操，助你早日坐上幸“孕”快车……………152

- 1.眼部运动——让你的双眼炯炯有神…152 ■ 2.腿部运动——有效缓解水肿…154
- 3.腰腹部运动——提高消化功能…155 ■ 4.背部运动——保持脊柱弹性和健康…156
- 5.盆骨运动——为顺利自然分娩打下基础…157 ■ 6.肩肘运动——放松肩关节…158

四、上班族的孕前保健操，助你提高“孕动力”……………159

- 1.护脑保健操——让你头脑更灵活…160 ■ 2.眼部保健操——保护视力…162
- 3.颈椎保健操——有效缓解颈部疲劳…163 ■ 4.肩部保健操——缓解肩部疲劳…165
- 5.背部保健操——帮你轻松摆脱背痛…166 ■ 6.腹部保健操——按摩腹部器官…167
- 7.腿部保健操——充分活动下肢…168

五、女性孕前身心调理——瑜伽，愿好“孕”早来临……………169

- 1.腹式呼吸——趋避紧张情绪…170 ■ 2.单腿手抱膝式——赶走经前焦虑和痛经…171
- 3.半莲花单腿背部伸展式——理肝气…172 ■ 4.虎式——强化生殖器官…173
- 5.简易桥式——提升备孕女性的性能量…174 ■ 6.骆驼式——增强女性生殖系统的功能…175
- 7.放气式——刺激生殖器官…176 ■ 8.全蝙蝠式——控制和规律月经流量……177
- 9.蛇击式——提高肺活量…178 ■ 10.弓式——保健脊柱 …179
- 11.蹲式——有效收紧会阴部肌肉 …180 ■ 12.箭式——清理情绪 …182

六、男性孕前身心调理——瑜伽，助你身心健康交好“孕”……………183

- 1.摩天式——驱除忧郁心情…184 ■ 2.坐山式——增强双肩的灵活性…185
- 3.天鹅式——放松全身肌肉…186 ■ 4.飞鸟式——增强呼吸系统的功能…187

- 5.上犬式——改善脚部微循环…188 ■ 6.战士三式——激发男性身体活力…189
7.站立开启式——促进消化能力…190 ■ 8.侧角伸展式——增加胃肠蠕动…191
9.奔马式——消除负面情绪…192

七、双人瑜伽：浓情化不开，好“孕”自然来…193

- 1.洞穿秋水式——让双方感情升温…194 ■ 2.彩虹架桥式——增强身体免疫力…195
3.比翼双飞式——增强身体平衡协调性…196 ■ 4.静止童式——美化体形…197
5.平衡开脚式——提升性功能…198 ■ 6.许愿树式——建立双方亲密的联系…199
7.遥望远方式——拉近彼此距离…200





PART 01

准备怀上最棒一胎： 优生优孕知识早知道

Grasping the Knowledge for the Best Pregnancy

所有父母都希望自己的孩子能聪明健康。

对于准备生育的夫妻而言，

优生是一项伟大而神秘的工程，

他们对此充满着疑问，如：孕育一个优质宝宝的起点，
是从受精卵形成的那一刻起吗？

据说排卵期同房更有利于受孕，

那么如何预测自己的排卵期，提高受孕率呢？

“儿子像妈妈，女儿像爸爸”，这种说法正确吗？

宝宝的外貌及身体特征

和父母的外貌及身体特征有什么联系呢？

宝宝的智力可以遗传吗？……

针对以上这些疑问，我们将在本章中一一作出解答。

一、神奇历程：受孕与优生



受孕是一个奇妙而复杂的生理过程。精子与卵子的相遇和结合虽然只是一瞬间，但为了这一瞬间的相遇，“成功问鼎”的精子可是要经历“千山万水”的跋涉，PK掉千千万万个精子，才能和自己“朝思暮想”的卵子结合在一起哦！

1. 身体必备“硬件”，助你顺利受孕

新生命的到来，从来都不是一件简单的事，顺利受孕，需要备孕夫妻的身体具备一定的“硬件”。在这些“硬件”中，只要有一个不正常，“公主”卵子就无法和她的“白马王子”精子相遇。那么，备孕夫妻需要具备的基本“硬件”有哪些呢？

♥ 女性需要具备的身体“硬件”

卵巢——尽职尽责的卵子管家 育龄女性的卵巢有两个，分别位于子宫两侧，其形状为扁椭圆形，如枣大小。这对小小的器官所肩负的重大使命之一就是——掌管女性一生所有的卵子的产生和释放。性成熟期每月发育一批卵泡，其中一般只有一个优秀的卵泡可以完全成熟并排出卵子。每个月经周期，女性的卵巢都会尽职尽责地释放出一颗卵子。如果备孕女性的卵巢功能不全，就会使受孕的概率大大降低。

输卵管——卵子和精子相遇的独木桥 女性卵巢所释放的卵子将会被输卵管伞端拾起来，之后借助外力在输卵管腔内移动到特定位置，也就是约会地点。并在这里等待与精子的相会。这就要求备孕女性的输卵管必须畅通无阻，这样才可以让“公主”卵子和她的“白马王子”精子顺利相遇，结合并将它们“爱的结晶”——受精卵成功输送到子宫腔内最舒适的地方着床，生长。

子宫——孕育胎儿的“家” 子宫是备孕女性孕育胎儿的场所，良好的子宫内环境对受精卵的着床和发育十分重要。受精后，受精卵在输卵管内一边分裂发育一边逐步向子宫腔移动，到达子宫腔一定位置后，黏附在子宫内膜上，并逐渐被包埋，这个小生命就开始扎根生长了，子宫就像家一样呵护着它的成长，这时子宫内膜为胚胎早期的发育提供必需的、充足的营养，这样胚胎才能慢慢长大。受精卵利用子宫内膜层丰富的养分作为胚胎早期发育的营养，然后逐渐发育为胎儿。如果备孕女性子宫内部存在炎症或肿瘤的话，便会让历经千辛万苦到达子宫的受精卵遭遇被淘汰的命运。

宫颈——孕育的通道 备孕女性必须要有健康的子宫颈。在性交过程中，精子由子宫颈进入子宫，然后进入输卵管和卵子相遇。只有当备孕女性拥有健康的子宫颈时，其子宫颈黏液才会变得清亮，才能为通过的精子提供营养和通道。相反，如果备孕女性夫妇患有宫颈病变，可能会导致子宫颈黏液变得过于黏稠等，不利于精子的进入，那样的话，夫妇受孕、生子的期望就变成了泡沫。

♥ 男性需要具备的身体“硬件”

睾丸——生产精子的“工厂” 睾丸位于备孕男性的阴囊内，是产生精子的地方。在受孕过程中，备孕男性能否提供正常的精子是影响受孕的第一要素。一般来说，成年男性一次射出的精液量为3～6毫升，当中含有上亿个精子。精子里的“体弱病残者”首先会被女性阴道的酸性环境淘汰掉，只有约20万个“健壮”的精子会穿过阴道进入子宫，其中速度最快、最强的“优胜者”才能通过输卵管与卵子相遇，发生奇妙的“生命之吻”。

输精管——运送精子的通道 备孕男性的精子通过输精管由附睾输送到前列腺、尿道，从而射出体外。若备孕男性输精管堵塞，则会导致精子难以顺利进入备孕女性阴道内，无法和卵子相遇受精。

副性腺——精浆的制造者 副性腺包括精囊、尿道球腺和精囊，是产生精浆的主要腺体。精浆是运输精子必需的润滑剂，它能够在精子排出体外的一刹那与之接触，有助于精子和卵子结合。若副性腺不能正常产生精浆，精子就无法顺利地通过输精管与卵子相遇、结合。