



TM

科学孕育更轻松

知识孕
期系列

孕前物质准备
如何选择最佳受孕时机
哪些基因可以遗传给孩子
妨碍优生的不利因素

孕 前准备必读

让孕育成为享受

Yunqian Zhunbei Bidu

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社



TM

幸福2+1
HAPPY FAMILY

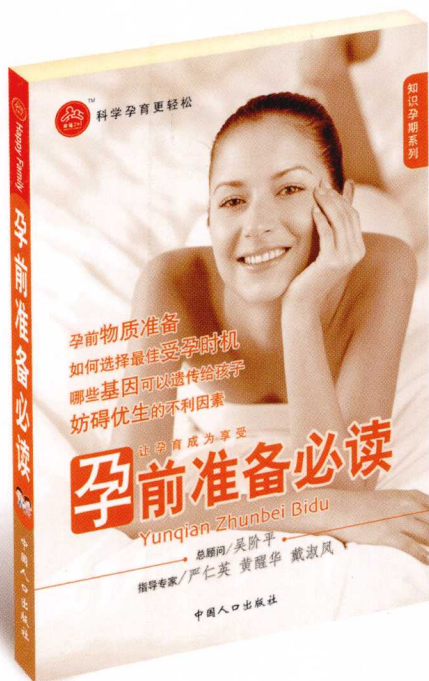


医药学院610 2 01223621

孕前准备必读

Yunqian Zhunbei Bidu

本册编著/李健翔



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕前准备必读/李健翔编著. - 北京:中国人口出版社,2004. 11
(幸福 2+1)

ISBN 7-80202-084-0

I. 孕… II. 李… III. 妇幼保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117009 号

孕前准备必读

李健翔 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市通州次渠印刷厂
开 本	710 × 1010 1/16
印 张	10.5
字 数	78 千字
版 次	2004 年 12 月第 1 版
印 次	2004 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80202-084-0/R · 421
定 价	16.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

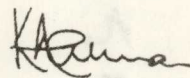
建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编 委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面……

孕育新生命是女性一生中的大事,一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程,才算是拥有了一个完整的人生,才称得上是一个完整而成熟的女性。孕前先有一个周全的考虑会给妊娠带来最好的开始,可以去医院做一次优生咨询,向优生专家详细说明准父母现在的身体健康状况,以便得到专家的帮助。

生活规律、饮食科学,保持良好的生活方式,有意识地调整自己的行为方式,使之适应优生胎教的需要。烟、酒均对孕妇和胎儿有害而无益,应当戒除。丈夫在家也不能抽烟,以免污染室内空气。

心理准备是容易被忽视的一件重要的孕前准备。所谓心理准备是要求夫妇双方在心理状态良好的情况下受孕。有心理准备的孕妇与没有心理准备的孕妇相比,前者的孕期生活要顺利得多,妊娠反应也轻得多。

身体准备就是在夫妻双方身体状况良好的情况下受孕,因为一个优良受精卵分别来自优良的精子和卵子,只有在男女双方的身体都健康时,才会产生优良的精子或卵子。妇女怀孕后,体力消耗显著增加,需要健康的身体来承担十个月的孕育。

生儿育女对人生来说是件大事,必要的经济条件也是重要的孕前准备。各类病人由于自身的疾病影响,是否适合怀孕要征求医师意见,并采取相应措施。

《孕前准备必读》是每一对行将生儿育女的夫妇都值得一读的枕边必备书。



[第1章] 安排好妊娠生活

怀孕前先有一个周全的考虑会给妊娠带来最好的开始，便于采取得力措施，以增加受孕的机会，并且保证准妈妈能拥有一个健康的体魄。

1. 受孕必须具备的条件 3
2. 最佳的妊娠年龄 4
3. 最佳受孕的时机 6
4. 最佳的受孕季节 7
5. 计划受孕的时间 10
6. 如何优境受孕 13
7. 制定妊娠计划 15
8. 孕前保健 16
9. 孕前十个月 18

[第2章] 孕前优生咨询

准妈妈去医院做一次优生咨询，向优生专家详细说明准父母现在的身体健康状况，并且把家庭中其他成员的健康状况也与医师讲清楚。

1. 男性生殖系统的构造 25
2. 男性生殖系统的生理功能 27



3. 女性生殖系统的构造	28
4. 女性生殖系统的生理功能	30
5. 婚前体检重要吗	33
6. 婚前检查要做哪些项目	35
7. 24~29 岁的妇女所生婴儿体格最好	37
8. 造成高畸形率精子症的原因	37
9. 不应或暂不宜结婚生育的人	38
10. 孕前检查与优生的关系	39
11. 遗传病的特点	40
12. 哪些人需要进行遗传咨询	41
13. 遗传咨询的内容	42
14. 生男生女的探讨	42
15. 胎儿性别的预测	43
16. 决定性别的秘密	44
17. 胎儿期的两性分化是怎样进行的	46
18. 遗传性疾病有哪些	47
19. 染色体异常与唐氏综合征	49
20. 症状多样的染色体畸变综合征	50
21. 基因突变与遗传病	51
22. 哪些父母有出生遗传病后代的风险	53
23. 父母能将哪些遗传给孩子	54
24. 智力与遗传	55
25. 遗传性疾病的预防	56

26. 什么叫优生	57
27. 什么是基础优生	58
28. 什么是社会优生	59
29. 什么是环境优生	61
30. 实现优生的方法	62
31. 优生的主要环节	65
32. 优生咨询的内容	67
33. 怀孕必须具备的基本条件	69
34. 优生优育应从孕前准备开始	70
35. 七大妨碍优生的不利因素	72

[第3章] 健康生活方式

生活有规律、饮食讲科学,保持良好的生活方式,不仅能促进母体健康,而且是将来怀孕后胎儿的身体健康的保障。

1. 注意生活习惯	75
2. 停止避孕应注意的事	76
3. 停止吸烟	77
4. 停止饮酒	79
5. 停止养猫	80
6. 长期服药者不要急于怀孕	81
7. 受孕前不要服用安眠药	82



- 8. 防新车污染 83
- 9. 必要时换换工作岗位 84
- 10. 打算生孩子别用美白霜 86

[第4章] 孕前心理准备

事实证明,有心理准备的孕妇与没有心理准备的孕妇相比,前者的孕期生活要顺利从容得多,妊娠反应轻得多,胎儿也比较优秀。

- 1. 夫妻心理状态对胎儿的影响 89
- 2. 孕前心理准备包括哪些内容 90
- 3. 调节夫妇孕前的心绪 92
- 4. 和谐的孕前心理环境 93
- 5. 生男生女都一样 94
- 6. 提前做好妊娠反应的心理准备 94
- 7. 心理上重视产前检查 95
- 8. 喜庆妊娠节日 95
- 9. 妊娠在爱情生活中的理想位置 96
- 10. 消除忧虑 97
- 11. 受孕的最佳心理状态 98
- 12. 受孕心理对胎儿有什么影响 98
- 13. 情绪不好难怀宝宝 100
- 14. 孕妇心态与优生 100

[第 5 章] 孕前生理准备

这是最重要的孕前准备,与优生密切相关。所谓身体准备就是在夫妻双方身体状况良好的情况下受孕,一定要避开在一方或双方患病及身体欠佳时受孕。

1. 受孕需要的条件 105
2. 掌握受孕规律 106
3. 预测排卵期 107
4. 孕前检查一下口腔 108
5. 调适孕前生理机能 109
6. 准备好优生受孕 111
7. 做好营养准备 112
8. 准妈妈需要补充的营养 113
9. 夫妻忌饮可乐 114
10. 改变这些嗜好 115
11. 先排毒后怀孕食物来帮忙 116
12. 孕前衣食住行的准备 117
13. 孕前锻炼的准备 117
14. 贫血孕妇要补铁 119
15. 孕前丈夫需预防微量元素缺乏 120
16. 孕前免疫总动员 121



[第6章] 孕前物质准备

生儿育女对人生来说是件大事,必要的经济条件也是重要的孕前准备。妻子怀孕后身体将会发生一些明显变化,许多日常用品的需求也相应有所变化。

1. 怀孕前的经济准备 125
2. 怀孕前的房屋准备 125
3. 怀孕前的饮食准备 126
4. 怀孕前的出行准备 126
5. 怀孕前鞋子的准备 127

[第7章] 病人的孕前准备

病人是特殊个体,由于自身的疾病影响,是否适合怀孕要征求医师意见,并采取相应措施,以免危害下一代。

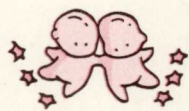
1. 乙肝患者的孕前准备 131
2. 丙肝患者可以生育吗 134
3. 肾炎患者的孕前准备 135
4. 糖尿病患者的孕前准备 136
5. 高血压妇女不宜怀孕 139
6. 心脏病患者的孕前准备 140
7. 心脏瓣膜置换后能否做妈妈 141

目录

CONTENTS

8. 肺结核患者的孕前准备	142
9. 甲亢患者的孕前准备	145
10. 精神病患者的孕前准备	146
11. 红斑狼疮患者的孕前准备	147
12. 关节炎患者的孕前准备	148
13. 先种疫苗后怀孕	150





第1章

安 排 好

妊 娠 生 活

怀孕前先有一个周全的考虑会给妊娠带来最好的开始。这样,准妈妈不但可以在心理上做好妊娠的准备,而且能够采取很多措施,以增加受孕的机会,并且保证准妈妈能拥有一个健康的体魄。

- ◆ 受孕必须具备的条件
- ◆ 最佳的妊娠年龄
- ◆ 最佳受孕的时机
- ◆ 最佳的受孕季节
- ◆ 计划受孕的时间

1. 受孕必须具备的条件



精子和卵子结合形成受精卵,受精卵再种植(又叫着床)到子宫内膜上生长发育,称为受孕。受孕是一个比较复杂的过程,要完成这个过程,夫妻双方必须具备一定的生育条件,这些生育条件大致可以分为以下几个方面:

(1) 男子的睾丸能产生正常的精子。正常成年男子一次射出的精液量为 2~6 毫升,每毫升精液中的精子数应在 6000 万以上,有活动能力的精子达 60% 以上,异常精子在 15%~20%。如精子达不到上述标准,就不容易使女方受孕。

(2) 女性的卵巢能排出健康成熟的卵子。月经正常的女性,每个月经周期都有一个健康成熟的卵子排出,这样才有机会怀孕。对于卵巢功能不全或月经不正常的女性,就不容易受孕。

(3) 在女性排卵期前后要有正常的性生活,使精子和卵子有机会相遇受精。精子在女性生殖道内能生存 1~3 天,卵子排出后能生存 1 天左右,女性排卵时间在下次月经来潮前 14 天左右,在排卵前后几天内性交才有受孕的可能性。在非排卵期性交是不会受孕的。

(4) 正常而又通畅的生殖道:夫妇间性交时,男子必须将精子排入女子阴道。整个精子的必经之路,包括男子附睾、输精管、尿道,女子阴道、子宫颈管、子宫腔和输卵管,都必须畅通无阻。精子和卵子在输卵管壶腹部相遇,并结合受精。受精卵再借助输卵管的蠕动被送到子宫腔。

(5) 子宫内环境必须适合受精卵着床和发育。卵子受精后,一边发育一边向子宫方向移动,3~4 天后到达子宫腔,6~8 天就埋藏在营养丰富的子宫内膜里,然后继