

男男育儿网
BB765
www.bb765.org.cn

支持

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

临床妇产专家联合编写

● 王艳琴 主编 | 著名妇产科一线专家
清华大学玉泉医院妇产科副主任医师



准备怀孕 三个月 完美方案

轻松准备，怀上最棒的一胎

● 专家精心编写，更科学、更实用

事、细节，方方面面详细讲解



NLIC2970862424

巧香世家®
LORE ERA

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

Zhunbei Huaiyun San ge Yue
Wanmei Fang'an

王艳琴 主编

准备怀孕三个月

完美方案

我们坚持以专业精神，科学
态度，为您排忧解难。



NLIC2970862424

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

准备怀孕三个月完美方案/王艳琴主编. —北京: 中国人口出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5101-1424-3

I. ①准… II. ①王… 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241770号

最全面、最权威 的孕前指导书

准备怀孕三个月完美方案

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京睿特印刷厂大兴一分厂
开 本	710×1020 1/16
印 张	12
字 数	120千
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1424-3
定 价	26.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkchs.net
电子信箱	rkchs@126.com
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



目 录

第1章 在准备怀孕的日子里

给准备成为爸爸妈妈的人	9
生育, 实现女性完整的人生	11
怀孕计划, 开始倒计时	12

第2章 生命是怎样开始的

精子是怎样产生的	15
射精的生理过程	16
卵子是怎样产生的	17
怎样让精子和卵子成功约会	18
生命诞生的历程	18
成功受孕的基本条件	20
人体生物钟如何影响受孕	21
丈夫的精液一切都好吗	22
我排卵了吗——基础体温法	23
我排卵了吗——宫颈黏液法	25
我排卵了吗——日程表法	27
让好心情迎接好精子和好卵子	28
如果现在不想做妈妈	29
如果自己不能生育	30
不孕症的食疗	31

Contents



Contents

第3章 呵护生命的摇篮：子宫

子宫是怎样的一个器官	35
怎样呵护自己的子宫	36
月经期间，怎样保护自己	38
宝宝不肯“住”子宫怎么办	41
人工流产后怎样呵护自己	42
妇产科手术后需暂缓怀孕	44

第4章 遗传与遗传咨询

这孩子多像他妈呀——什么叫遗传 ...	45
一娘生九子，连娘十个样——变异 ...	46
男孩？女孩？爹妈谁说了算	47
需要进行遗传咨询的夫妻	49
遗传病有哪些特点，怎样预防	50
伴性遗传病的种类及预防	52
将聪明才智遗传给未来的宝宝	55
风度翩翩的王子、身形修长的公主 ...	56
爸妈与宝宝的血型遗传	57
将漂亮的长相遗传给宝宝	58



第5章 让宝宝晚些再来——避孕

精心选择避孕方法	60
怎样使用男性避孕套	62
怎样使用女性避孕套	64
怎样使用阴道隔膜避孕	65
怎样使用阴道避孕环	67
怎样使用宫内节育器	68
怎样使用短效口服避孕药	69



Contents



长期吃避孕药对生育有影响吗	70
什么是体外射精避孕	71
什么是压迫尿道避孕	71
什么是安全期避孕	71

第6章 选择最佳受孕时机

怀孕要选个适当的年龄	73
什么季节播撒爱的种子	74
灵巧掌握受孕最好时机	75
避开黑色受孕时间	76
什么样的心理状态受孕佳	78
大龄女性能孕育正常的宝宝吗	78

第7章 为怀孕准备好温馨爱巢

精心打造温馨爱巢	80
调整家庭物品位置	82
厨具这样放最有利健康	82
别让花卉跟宝宝“争艳”	83
孕产开销早预算	84
合理支配孕期开支	84
孕前了解一下生育险	87
受孕前应回避的工作	88
警惕家里的“宝宝杀手”	89
警惕工作环境中的“宝宝杀手”	90
准备怀孕了，小猫小狗怎么办	91
孕前内衣，贴身小秘密	92
准备合适的孕妇服装	93
孕妇穿鞋之道	94

Contents



第8章 孕前检查和疫苗接种

未雨绸缪，孕前咨询疏忽不得	95
孕前女性常规检查	97
孕前女性的优生检查	101
孕前应做的男性检查	103
孕前防疫，平平安安怀孕	105

第9章 培肥那片土壤：孕前营养

准妈妈孕前优生饮食指导	108
准爸爸孕前优生饮食指导	109
饮食保护精子健康强盛	110
孕前营养好，孩子更聪明	112
帮你排出体内毒素的好帮手	114
增加怀孕机会的美食	114
孕前饮食禁忌	120
孕前怎样补充叶酸	120
孕前怎样补充钙质	122
孕前怎样补充碘	122
维生素E可助孕	123
素食女性孕前怎样加强营养	123
贫血女性孕前怎样调养	125
健康喝水有讲究	126
孕健康宝宝，改善体质	127

第10章 为了宝宝，先保重自己

女性需要改变的生活习惯	131
讲优生，丈夫莫袖手旁观	132



Contents

准爸爸需要改变的生活习惯	134
护理乳房，为宝宝准备“粮库”	135
孕健康宝宝，讲究个人卫生	136
孕健康宝宝，排除疾病隐患	137
孕健康宝宝，排除用药隐患	139
孕健康宝宝，改善作息规律	140
孕健康宝宝，进行适当体育锻炼	141
治好牙病再怀孕	143
女性孕前不要羞于谈“痔”	144
别让体重害了你	145
小问题，大麻烦	147

第11章 疾病患者怀孕注意事项

怀孕对女性身体的考验	149
孕前应避免服用的药物	150
贫血患者应治愈后再怀孕	151
心脏病患者：怀孕须咨询医生	152
肾炎患者怀孕后应定期检查	152
高血压患者孕前应做全面检查	153
肿瘤患者怀孕前应慎重	153
哮喘患者若心肺功能正常可怀孕	154
糖尿病患者应控制血糖后再怀孕	154
甲亢患者须治愈后再怀孕	155
癫痫患者治愈后可怀孕	155
精神病患者治愈2~3年后可怀孕	156
肺结核患者完全治愈后才能怀孕	156
肝炎患者病情稳定后方可妊娠	157
性病患者应彻底治愈后再怀孕	158

叶酸



运动



Contents

第12章 孕前心理准备

心理测试：是否需要宝宝	159
家庭生活将有哪些变化	160
成为准爸爸意味着什么	162
放松心情，准备浪漫的母亲工程	163
笔记本：让我拿什么来留给你	164

第13章 孕前胎教方案

从形式上了解胎教	166
胎教的可行性	167
真正的胎教要从孕前开始	168
胎教的基础是健康怀孕	168
胎教成功的秘诀	169
胎教的十大方法	170
神奇的斯瑟蒂克胎教法	174
其他胎教方式	176
准妈妈孕前要积极参加胎教学校	178

第14章 成功怀孕的日子里

开始生命的工程：停止避孕	179
那一夜，让计划成功	180
让受孕更有趣的技巧	182
愿望实现：终于成为准妈妈了	184
在家自测怀孕	185
到医院确认怀孕	187
什么时候能见到宝宝：推算预产期 ...	188
和准爸爸一起制作妊娠日历	191



第1章



在准备怀孕的日子里

安静的夜晚，舒服地依偎在你的怀里，跟你唠唠叨叨闲聊的时候，最爱听你讲小时候的故事，听你如何淘气讨厌，边听边想像那时的你，恨不得时光倒流回去，认识当时的你并且跟你一起长大。

亲爱的，我们生个天使一样的宝宝，好不好？

给准备成为爸爸妈妈的人

还记得你们是如何相识并且互相吸引的吗？还记得你们为什么想要和对方在一起的吗？走在在一起的这些日子，你们分享了很多的感受，建立了充分的信任，在对方那里体会到了深厚的亲情，因而对彼此的依恋和依赖越来越多。每次你们手牵手，提着一把蔬菜一条鱼从菜市场回家，心中都会装满浓浓的幸福。

你们相爱，你们希望成为一对完整的夫妻，你们希望成为一个美丽生命的制造者。

孩子是你们爱的延续，希望你们这份情感能天长地久。如果你们有了你们的孩子，也许他有着爸爸一样的眼睛，一样的嘴唇，像爸爸一样坚韧不拔、开朗爱笑。看着他，一定就像看着小时候的自己。他还会有妈妈一样的鼻子，一样的眉毛，像妈妈一样温柔似水、细致入微。你们共同牵着他的小手，一起呵护他的成长，教他说话、画画、写字。让他明白妈妈是他生命中非常重要的女人，让他跟爸爸成为最好的朋友，你们共同创

准备怀孕三个月 完美方案

造、分享一个温馨幸福的家。

“妈妈”，是女人最美丽的名字。

“爸爸”，是男人最值得自豪的名字。

孩子，是天赐的奇妙礼物，是给你们惊喜和快乐的源泉。

当你们成为父亲和母亲，你们会因无私的爱和无悔的奉献变得博大、宽容；会因对生命的感悟和思考变得智慧、从容；女人会因母性的润泽变得温柔、美丽，就像被月光浸润的珍珠；男人会因父爱的光辉变得沉稳、坚毅，就像阳光下深邃的海洋。

想要得到梦想中健康、聪明的宝贝，十月怀胎时就要注意营养调理，戒烟酒，不滥用药等。但这仅仅是做了比较浅显的工作，我们要说明的是：孕育宝宝的真正起始，得从小家庭决定怀孕时开始，从夫妻为了追求优生而作出种种努力的时候开始。

在身体状况最好、
环境最佳、时间安排
最棒的状态下，让最健
康、最富活力的精子和
卵子稳定结合，把父母
双方的精良基因如容
貌、智慧、个性、健康
在受精卵中融合，这就
应该是为人父母的第一
步。



这里面有一些关键
的问题需要回答：

生命是怎么开始的？什么时候怀孕最好？

怀孕前要注意哪些问题？

.....

如此等等。通过本书，我们希望为你们解答心中的疑惑，揭开孕育聪明、健康宝宝的秘密，告诉你们我们所知道的一切，陪伴你们直到你们孕育了可爱的宝宝……



生育，实现女性完整的人生

做女孩时，可能对别的孩子不屑一顾、甚至讨厌；可做了母亲，常常是看着每个孩子都那么惹人怜爱，甚至可以为 he 的一幅画、一段语言而感动得泪流满面。

做了母亲，人性中最柔弱、最温情的部分被开启了……

一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的全部过程，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。

医学研究证明，女性如果经历一次完整的孕育过程，就能增加10年的免疫力。未生育的妇女易发生子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢良性肿瘤及卵巢癌等。

一个妇女的排卵年限大约是30年。随着排卵的停止，绝经期的到来，女性将步入老年时期。有的女性认为，生育过的妇女更年期会早于未生育的妇女，这是不正确的。实际情况是生育过的妇女更年期可能被推迟。

贴心提醒

女性最好在自己最适合生育的时候，孕育属于自己的宝宝。不要等过了最佳生育时期时，想起了自己还有一件最伟大的工作——延续生命的工作没有来得及去做。那时体力、精力，还有那个孕育宝宝的温床，恐怕都会力不从心了。

现在，许多女性崇尚单身贵族或两人世界的的生活，拒绝生育儿女。但是，我们需要提醒的是：年轻妇女为了保持身材或是惧怕衰老等因素而不生育，可能会给自己的未来埋下隐患。仅仅因为怕体型改变、衰老早而拒绝生育，对女性的身心健康是不利的。生育令女性更聪明、更美丽。

准备怀孕三个月 完美方案

女性身材的改变与女性是否生育过没有必然的联系。现在，女性十分注重自己的健康，不少人生育孩子后，经过休养和适当的锻炼，都恢复了妊娠前的优美体型。

孕育儿女不仅可以使女性的生理更趋成熟，同时其心理也将更加健康。女性在孕育生命的过程中可以体会更深刻的人生哲理，从养育子女的辛苦中理解父母的恩情。

怀孕计划，开始倒计时

为了让你的身体以最佳的状态迎接新生命，我们帮你制定了一个一年期的受孕计划。不会很麻烦，只要按照我们的时间表调整一下日程安排，受孕过程就可以开始了。

你可能会想：“怀孕之前有那么多的事情要做吗？”其实每个家庭的情况都不一样，如果你们觉得一年的时间太漫长，你可以根据自己的情况适当调整，按部就班，也可以进入准备怀孕的阶段。



怀孕计划倒计时表：

倒数时间	做什么	目的
提前1年	开始记录体温变化	根据体温的变化周期，妻子可以更好地掌握自己的生理周期



续表

倒数时间	做什么	目的
提前1年	做一次全面的身体检查	包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功、血压、口腔等；如果家里有宠物的，还要进行特殊病原体的检测（弓形体、风疹、单纯疱疹病毒等）；另外，还有艾滋病毒的检测。如果发现患有某些妇科疾病，尤其是性传播疾病，以及牙周疾病应该及时治疗
提前11个月	注射乙肝疫苗	预防乙肝。乙肝疫苗是按照0、1、6的程序注射的，即从第一针算起，在此后1个月时注射第二针，在6个月时注射第三针
提前10个月	改变不良生活习惯	戒掉烟、酒、咖啡和软饮料等对身体有刺激的东西。给自己制定一套锻炼身体计划。多吃新鲜的水果和蔬菜，增加维生素、钙等微量元素的吸收，为受孕做好营养储备
提前8个月	注射风疹疫苗	如果在孕期感染了风疹病毒，很可能会导致胎儿畸形。所以这个环节不能省略。医生建议风疹疫苗最迟应该在孕前3个月注射，这样才能保证怀孕的时候体内风疹疫苗病毒完全消失，不会对胎儿造成影响。为了保险起见，建议你给自己留出充足的时间，提前8个月注射风疹疫苗，并在2个月后确认体内是否有抗体产生
提前6个月	停服某些有致畸作用的药物	一些药物中含有致畸成分，可能会引起胎儿畸形。因此要在怀孕前一段时间停服，使身体有充足的时间代谢掉这些有害物质。如果你患有慢性疾病，长期服用某些药物，停药前需要征得医生的同意
	看牙	牙病不仅影响准妈妈的健康，严重的还会导致胎儿发育畸形，甚至流产或早产
提前5个月	抗体检测	检查一下注射乙肝和风疹疫苗后，是否有抗体产生。如果没有应该补种
提前3个月	补充维生素，尤其是叶酸	提前补充叶酸，可以预防胎儿发生神经管疾病
提前3个月	停服避孕药	现在有些避孕药的说明书声称，停药后可立即怀孕，但还是谨慎为妙。改变一下避孕方式，让自己的内分泌环境恢复正常，会对受孕有帮助
提前1个月	放松心情	尽量不再出差、加班或者熬夜，注意饮食和营养。最好能安排一次轻松的旅行。很多小宝宝都是在假期里孕育出来的呦

准备怀孕三个月 完美方案

精子和卵子的相遇、结合，这个创造生命的神奇过程，是在悄然无声中发生的。在妊娠的最初几周，也许你自己都不知道自己已经怀孕，但是，在这段时间内，胎儿的发育却是最容易受到影响的。怀孕前先有一个周全的考虑会给妊娠带来最好的开始。

在准备怀孕这段时间里，夫妻双方应该充分了解自己的体质，积极采取措施来增加受孕的机会，为开始一段精彩的孕期生活，为孕育一个聪明又健康的宝宝做好准备。

贴心提醒

1. 是否准备怀孕，要经过夫妻双方充分沟通后决定。
2. 理想的安排是在准备怀孕前12个月，至少5个月，就应对妊娠制订出计划。

第2章



生命是怎样开始的

孕育对于生命来说，实在是太过奇妙的一件事情。男人就像一座伟岸的山峰，女人就像一片宁静的湖泊，一艘生命的无名之舟顺着山间的流水而下，似有意似无意地停靠在湖泊的怀抱里。这种琢磨不定的感觉，让人既新鲜又好奇，既紧张又焦灼。

精子是怎样产生的

精子的产生是男性发育成熟的标志。

1. 精子的发育成熟过程就是睾丸生殖细胞发育成熟的过程。

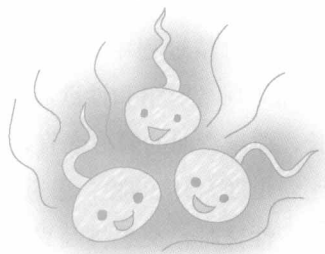
2. 在男性睾丸里，又细又长的曲细精管内，储存着大量的精原细胞。

3. 到了青春期，大脑垂体开始分泌促性腺激素。这种激素随着血液输送到睾丸。睾丸接受这种“信号”以后，精原细胞就开始启动了产生精子的程序。这个程序的运行将持续男性的一生。

4. 产生精子的最初步骤，是一批精原细胞开始分裂，分裂后的细胞里有一部分仍作为精原细胞，留作以后精子的“种子”，另一部分成长为初级精母细胞。

5. 每一个初级精母细胞都要再经过两次分裂，最后形成2个精子。

6. 精子在附睾中贮存11~16天，并在这里进一步成熟，具有了更强的活动能力，做好了射精前的一切准备。



贴心提醒

男女结婚一年，有正常规律的性生活，未采取任何避孕措施，而女方未妊娠者，称为不孕症。发生于男方的病因主要有：

1. 精液质量低下；
2. 精子输出通道梗阻；
3. 精子不能正常排入女性生殖道内；
4. 附属性腺异常；
5. 精索静脉曲张、男性内分泌异常及免疫、遗传因素均可引起不育，某些先天性或后天所引起的呼吸系统疾病，也能引起不育。

射精的生理过程

在射精过程中，阴茎海绵体是参与勃起机制的组织，而尿道、尿道海绵体则与射精和性欲高潮有关。在男性性兴奋期，勃起的阴茎将尿道拉长，原来弯曲的管道变直，尿道的横径可增加为原来的2倍，尿道球部形成比静止期大3倍的腔，尿道口随刺激而张开。

性交时，交感神经兴奋，释放大量的去甲肾上腺素，使附睾尾部向输精管方向输送精子加速。输精管和射精管是输送精子的通道，输精管也贮存部分已成熟的精子。在交感神经释放的去甲肾上腺素的作用下，附睾、输精管、射精管相继发生节律性强的协调性收缩，把精液驱入后尿道。在交感神经支配和控制下，精囊发生蠕动性收缩，将其分泌物排入后尿道。交感神经兴奋可使前列腺平滑肌收缩，前列腺液排出，膀胱括约肌收缩，精液进入尿道，同时膀胱颈反射性关闭，防止精液逆向进入膀胱，并防止尿液进入尿道。此时，在会阴部大部分肌群的协同参与下，将精液通过尿