

孕前三个月 怀孕准备期

YUN QIAN SAN GE YUE HUAI YUN ZHUN BEI QI

孕前营养饮食准备、心理准备、物质准备、生育知识、孕前疾病预防、最佳受孕条件……“凡事预则定，不预则废”。生孩子也是一样，必须预先有所准备。

主编 王丽茹



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



孕前三个月 怀孕准备期

主编 王丽茹

编者（以姓氏笔画为序）

李 铁 李 倩 李兴春 李泽民 李效梅

李雪梅 吴凌云 姚绍坚 梁淑敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目(CIP)数据

孕前三个月——怀孕准备期/王丽茹主编. —北京:人民军医出版社,2011.3
ISBN 978-7-5091-3977-6

I. ①孕… 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(2010)第 128494 号

策划编辑:于 岚 文字编辑:郭妍宏 责任审读:黄栩兵

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8119

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm·1/16

印张:9.75 字数:184千字

版、印次:2011年2月第1版第2次印刷

印数:4501~7500

定价:27.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

SUMMARY

编者从每对夫妻都希望孕育一个健康聪明的宝宝的美好愿望为出发点，详细介绍了孕前生活方式准备、营养准备、心理准备、环境及物品准备、疾病预防、孕前检查、最佳受孕条件、妊娠判断及不宜怀孕或慎重怀孕的情况等。本书内容通俗易懂，实用性强，适合计划怀孕的青年男女阅读。



前言

PREFACE

准备怀孕时读读这本书

据调查，青年男女怀孕有 35% 没有计划，还有 47% 的人虽有怀孕计划，但没有怀孕准备，只有 18% 的人是有计划有准备地怀孕，这对优生优育极为不利。

“凡事预则立，不预则废”。生育也是一样，必须预先有所准备。

怀孕前 3 个月是怀孕的准备时机，是实现优生优育的第一步。因此，要做好以下准备。

1. 要做好身体检查，调节生活方式，保证“种子”优良，“土地”肥沃，是优生的关键。

2. 夫妻准备怀孕时，要加强饮食调理。孕妇必须检查营养状况，补充必需的和缺乏的营养成分，确保怀孕前 3 个月营养充足，这对胎儿正常发育十分重要。

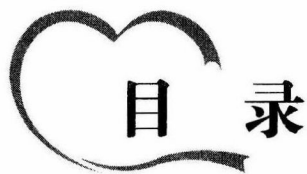
3. 心理准备很重要。夫妻双方心理健康，对生一个健康的宝宝有所准备，这对母子健康都有益，因为母亲的心理负担会直接影响胎儿。

4. 环境及物品准备，主要做好孕妇怀孕期间所需物品的准备，比如准备孕妇的衣服、鞋子等。

5. 孕前疾病预防，主要预防遗传病和常见病、传染病，防止下一代的生理缺陷，提高生育质量，为优生优育打好基础。

6. 受孕时要有最佳条件，比如年龄、季节等。

7. 祝贺你怀孕了，主要是要尽早通过检查确认自己怀孕了。然后就要按照孕妇的要求去处理饮食起居，以利胎儿的健康发育。



CONTENTS

一、生活方式准备..... 1

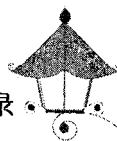
- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| (一) 运动健身.....1 | 3. 孕前要有好的生活方式.....8 |
| 1. 孕前运动健身有益.....1 | 4. 保持适度、良好睡眠.....9 |
| 2. 安排好孕前健身运动.....1 | 5. 临睡前宜做好5件事.....10 |
| 3. 孕前宜多散步.....2 | 6. 育龄男性趴着睡, 精子易受伤.....10 |
| 4. 孕前做跳绳运动.....2 | 7. 不宜用化妆品.....11 |
| 5. 参加慢跑.....3 | 8. 孕前准妈妈慎用洗涤剂.....11 |
| 6. 瑜伽健身.....3 | 9. 牙没事, 孕前也要洗洗牙.....11 |
| 7. 常做养肾操.....4 | 10. 孕前要改变久坐的习惯.....12 |
| 8. 准备要宝宝的男性应暂时告别
骑车运动.....4 | 11. 孕前要少逛大型商场.....12 |
| 9. 想生宝宝多按摩腹股沟.....5 | 12. 孕前3个月要远离宠物.....13 |
| 10. 运动健身应注意的事项.....6 | 13. 孕前不要养鸟.....13 |
| 11. 月经期健身注意要点.....6 | 14. 孕前使用空调宜注意室内通风.....14 |
| (二) 日常保健.....7 | 15. 孕前宜注意提防家庭中的
无形杀手.....14 |
| 1. 孕前准妈妈应将体重调整到最佳
状态.....7 | 16. 准爸爸要警惕的高温因素.....15 |
| 2. 准爸爸不要超重.....8 | 17. 孕前要注意清洁自身的污染.....15 |
| | 18. 关心性器官卫生.....16 |



- | | | | |
|------------------------|----|------------------------|----|
| 19. 性生活前后更不能洗热水浴 | 16 | 24. 孕前要戒毒 | 20 |
| 20. 性爱时间不宜过长 | 17 | 25. 日常生活中注意肾的保养 | 20 |
| 21. 孕前要调整避孕方法 | 17 | 26. 调整居家物品位置以保安全 | 21 |
| 22. 手机不宜放裤袋 | 18 | 27. 孕前宜注意经期保健 | 21 |
| 23. 远离有害的工作 | 18 | 28. 孕前要保护好乳房 | 22 |

二、营养准备

- | | | | |
|------------------------------|----|--------------------------------|----|
| 1. 孕前3个月加强营养补充 | 24 | 22. 孕前准爸妈尽量少在外面就餐 | 40 |
| 2. 孕前3个月准爸妈要补充叶酸 | 25 | 23. 食物搭配要全面合理 | 40 |
| 3. 补充叶酸不能忽视的几点 | 26 | 24. 适量吃些蔬菜水果 | 41 |
| 4. 牛奶可提高叶酸的生物利用率 | 27 | 25. 孕前准爸妈要多吃抗辐射的
食物 | 41 |
| 5. 需要重点补叶酸的人 | 27 | 26. 准备怀孕要吃排毒的食物 | 42 |
| 6. 孕前3个月补充维生素 | 28 | 27. 吃些没有污染的野菜、野果、
野山菌 | 42 |
| 7. 孕前要摄入优质蛋白质 | 29 | 28. 怀孕前要防止食品导致的
感染 | 43 |
| 8. 准备怀孕一定要补铁 | 29 | 29. 想做妈妈不要过度节食减肥 | 43 |
| 9. 孕前需要补钙 | 30 | 30. 女性经期宜注意的饮食 | 44 |
| 10. 孕前补硒 | 30 | 31. 女性生理“顺畅”可用饮食来
调理 | 44 |
| 11. 孕前补锌不可少 | 31 | 32. 改变不良的饮食习惯 | 45 |
| 12. 孕前要补碘 | 31 | 33. 素食女性孕前加强营养的做法 | 46 |
| 13. 孕前摄入适量脂肪和糖类 | 32 | 34. 贫血女性孕前饮食的调养 | 46 |
| 14. 孕前的饮食指导 | 32 | 35. 想怀孕的女性要健康饮水 | 47 |
| 15. 对性功能有益的食物孕前
可多吃 | 33 | 36. 喝水要喝白开水 | 48 |
| 16. 不能吃对性功能有损的食物 | 34 | 37. 正确的饮水方法 | 48 |
| 17. 女性孕前不宜多吃的食物 | 35 | 38. 饮水应注意的几点 | 48 |
| 18. 孕前准爸爸不宜多吃的食物 | 36 | 39. 孕前宜常食的食谱举例 | 49 |
| 19. 孕前饮食的禁忌 | 37 | | |
| 20. 孕前3~6个月准爸妈要戒烟 | 39 | | |
| 21. 孕前3~6个月准爸妈需要禁酒 | 39 | | |



三、心理准备..... 57

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 做好怀孕的心理准备.....57 | 7. 孕前夫妻应学会调节工作压力..... 60 |
| 2. 加强自我心理调节有利于怀孕.....57 | 8. 孕前要戒怒..... 61 |
| 3. 孕前情绪紧张影响受孕.....58 | 9. 保持乐观情绪..... 62 |
| 4. 孕前消除对事业担心心理.....58 | 10. 具备积极的生育态度..... 62 |
| 5. 解除不必要的顾虑.....59 | 11. 孕前夫妻之间宜学会宽容..... 63 |
| 6. 保持平和的心态.....59 | 12. 和谐性生活具备的心理准备..... 64 |

四、环境和物品准备..... 65

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 1. 舒适的室内环境.....65 | 6. 合适的鞋子..... 68 |
| 2. 孕前不要住装修不久的新房.....66 | 7. 调整准爸爸孕前的着装..... 69 |
| 3. 要注意房间卫生.....67 | 8. 准备胎教音乐唱片、磁带以及
书籍..... 69 |
| 4. 适体的内衣.....67 | 9. 孕前做好经济准备..... 69 |
| 5. 宽松的外衣.....68 | |

五、疾病的预防..... 71

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| (一) 身体检查与防疫..... 71 | 9. 丈夫用药不慎也会影响胎儿..... 75 |
| 1. 准妈妈孕前常规检查..... 71 | 10. 受孕前忌服的药物..... 76 |
| 2. 准妈妈在孕前应进行特殊检查..... 72 | (二) 遗传病的预防..... 77 |
| 3. 准爸爸也要进行孕前检查..... 73 | 1. 什么是遗传..... 77 |
| 4. 夫妻孕前要重视遗传病的检查..... 73 | 2. 染色体和基因是遗传的决定性
物质..... 78 |
| 5. 准妈妈受孕前 6~8 个月要进行
风疹疫苗注射..... 73 | 3. 遗传与环境..... 78 |
| 6. 孕前 9 个月注射乙肝疫苗..... 74 | 4. 遗传与智力..... 79 |
| 7. 根据需求孕前可选择注射的
疫苗..... 74 | 5. 父母会将哪些东西遗传给孩子..... 80 |
| 8. 孕前不可随意用药..... 75 | 6. 什么是遗传性疾病..... 81 |
| | 7. 遗传病的特点..... 82 |



8. 遗传病的分类	82	2. 做好预防感冒工作	90
9. 遗传性疾病的预防	82	3. 盆腔炎的预防	90
10. 如何区别遗传疾病和先天性 疾病	83	4. 预防膀胱炎	91
11. 哪些父母有出生遗传病后代的 风险	84	5. 带下病的预防	91
12. 禁忌近亲结婚是遏制遗传病的 一环	84	6. 预防痔疮	93
13. 有一些遗传病患者不宜生育	86	(四) 阻断十大传染病	94
14. 利用生男生女法避免伴性遗 传病	87	1. 风疹病毒感染	94
15. 育龄夫妇应重视遗传咨询	88	2. 巨细胞病毒感染	94
16. 重点需要进行遗传咨询的夫妇	88	3. 水痘病毒感染	95
17. 遗传咨询的方式	89	4. 单纯疱疹病毒感染	95
(三) 常见病预防	89	5. 弓形虫病	96
1. 孕前3个月, 最需防牙龈炎	89	6. 疟疾	97
		7. 乙型肝炎	97
		8. 淋病	98
		9. 结核病	98
		10. 生殖器疱疹	99

六、不宜或慎重怀孕的情况

1. 新婚后不要立即怀孕	100	10. 避孕失败不宜继续妊娠	104
2. 旅行结婚中不宜怀孕	100	11. 早产、流产后半年才可再 怀孕	104
3. 酒后不要受孕	101	12. 剖宫产后的妇女宜2年后 再怀孕	104
4. 身心疲劳时不宜怀孕	101	13. 子宫肌瘤术后2年宜再怀孕	105
5. 忌在不良的自然环境下受孕	102	14. 有过葡萄胎经历的妇女, 可 在2年后受孕	105
6. 不久前受过X线照射的妇女忌立 即怀孕	102	15. 宫外孕治愈半年后可受孕	106
7. 长期服用药物的妇女不宜立即 怀孕	102	16. 多次做人工流产再次怀孕宜 慎重	106
8. 妇女摘掉避孕环不宜立即怀孕	103		
9. 停用避孕药6个月后再怀孕	103		



17. 习惯性流产妇女再次怀孕宜慎重	106	27. 性病患者不宜怀孕	110
18. 严重贫血病患者忌怀孕	107	28. 癫痫患者不宜怀孕	111
19. 高血压患者最好不要怀孕	107	29. 精神病患者不宜怀孕	111
20. 心脏病患者有以下情况不宜怀孕	108	30. 肿瘤患者不宜怀孕	112
21. 肝炎患者不宜怀孕	108	31. 妇女患附件炎时不宜怀孕	112
22. 肾炎患者不宜怀孕	109	32. 宫颈糜烂女性不宜怀孕	112
23. 患结核病妇女不宜怀孕	109	33. 盆腔炎患者不宜怀孕	113
24. 糖尿病妇女不宜怀孕	109	34. 类风湿病活动期忌怀孕	113
25. 甲亢妇女不宜怀孕	110	35. 患系统性红斑狼疮的妇女绝对禁止怀孕	113
26. 心肺功能受损的哮喘妇女不宜怀孕	110	36. 真菌性阴道炎妇女暂不能怀孕	114

七、最佳受孕条件

1. 最佳生育年龄	115	7. 选择适当的性生活频率	118
2. 最佳受孕季节	116	8. 排卵前一周受孕概率最高	119
3. 选择受孕最佳时间	117	9. 受孕要有良好的环境	119
4. 最佳性交体位	117	10. 良好心理状态受孕最佳	120
5. 选择最佳人体生物钟受孕	117	11. 学会预测排卵期	120
6. 争取在性高潮时受孕	118		

八、其他孕前必备常识

1. 男性生殖器官	123	7. 了解排卵期 and 排卵规律	128
2. 女性生殖器官	124	8. 认识生命的起始——卵子，精子	128
3. 女性为什么会有月经	125	9. 精子是怎样形成的	129
4. 女性多大来月经才是正常的	125	10. 卵子是怎样产生的	130
5. 什么是正常月经	126	11. 认识新生命是这样开始的	130
6. 了解月经不调	127		



- | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 12. 了解孕育宝宝全过程..... | 130 | 23. 女性不孕的主要原因 | 134 |
| 13. 受孕必备的条件 | 131 | 24. 男性不育的主要原因 | 135 |
| 14. 男性生育具备的基本条件 | 131 | 25. 影响女性不孕的夫妻双方
原因 | 136 |
| 15. 女性受孕的必备条件 | 132 | 26. 不孕症宜及早检查治疗 | 136 |
| 16. 增加受孕率, 提高性趣最有效 | 132 | 27. 可避免的不孕因素 | 137 |
| 17. 美满性爱增加受孕概率 | 132 | 28. 了解人工授精及适应证 | 137 |
| 18. 生育不要过早或过晚 | 132 | 29. 了解什么时候采用试管婴儿
技术 | 138 |
| 19. 丈夫年龄大会影响生育 | 133 | 30. 大龄女性想孕育正常宝宝应做
的事 | 139 |
| 20. 预防“缺陷宝宝”的措施 | 133 | | |
| 21. 是染色体决定了宝宝的性别 | 134 | | |
| 22. 酸儿辣女的说法不科学 | 134 | | |

九、祝贺你怀孕了..... 140

- | | | | |
|------------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 了解怀孕征兆 | 140 | 4. 去医院看医生做诊断 | 142 |
| 2. 判断妊娠的方法 | 141 | 5. 学会计算预产期 | 143 |
| 3. 用早孕试纸自我测试是否怀孕 | 141 | 6. 寄语孕妇 | 143 |

一、生活方式准备

(一) 运动健身



1 孕前运动健身有益

越来越多的证据表明，夫妻双方在计划怀孕前的一段时间内，若能进行适宜、有规律的体育锻炼，不仅可以促进女性体内激素的合理调配，确保受孕时女性体内激素的平衡与精子的顺利着床，降低怀孕早期流产率，而且可以促进胎儿的发育和出生后宝宝身体的灵活程度，更可以减轻孕妇分娩时的难度和痛苦。运动还可消耗体内多余的脂肪，减少孕期并发症。只有健康的身体才可以承受怀孕的负担和保证胎儿的健康发育。

同时，适当的体育锻炼还可以帮助丈夫提高身体素质，确保精子的质量。因此，对于任何一对计划怀孕的夫妻而言，应该进行一定时期的有规律的运动再怀孕。

进行运动一定要循序渐进，坚持不懈，这样机体的变化是缓慢的。只有不断地坚持锻炼，才能使身体的素质得到提高，达到怀孕对身体的要求。



2 安排好孕前健身运动

妇女孕前应制定一个科学的健身计划，以提高其身体的耐久性、力量和柔韧性，至少应在怀孕之前3个月开始健身，这样可以使身体更加强壮，达到怀孕的要求，使孕期生活更加轻松地度过。妇女在孕前健身方法要符合女性身体结构的特点。对女性来说，力量小，耐力相对差，但柔韧性和灵活性较强，因此，宜选择健美操、游泳、慢跑、郊游等对体力要求较低的运动。同时，以上运动都属于全身性运动，并有相当的运动强度，能消耗体内过多的脂肪，有利于体形美和肌肉发育，强健身体。

孕前锻炼的时间每天应不少于15~30分钟。节假日还可以进行登山、郊游等户外活动。



还可以选择太极拳、瑜伽调整心态，放松神经。另外，准妈妈要做腹肌和骨盆底肌的锻炼。女性生殖器官位于骨盆内，子宫居于盆腔中央，女性腹压的方向几乎和盆腔出口平面垂直，所以骨盆底肌承受着较大的腹压。如骨盆底肌不够有力，会导致子宫位置不正，影响正常分娩。因此，可选择仰卧起坐、提肛运动进行锻炼。

提示：

避免剧烈的运动。一些冲撞力大的运动，如足球、篮球、网球、骑马等，在运动过程中有可能会对生殖器官造成损伤，在备孕的这段日子里应暂时远离。

3 孕前宜多散步

散步是健身最好的方式之一，是有氧运动。

散步时四肢自然而协调的动作，可使全身关节筋骨得到适度的运动，加之轻松自如的情绪，可以使人气血流通，经络畅达，利关节而养筋骨，畅神志而益五脏。散步，不但可以健身，而且能够防治疾病，是一种简单易行、行之有效的运动养生方法。特别是不受年龄、性别、体质及场地的条件限制，随时随地皆可行之，所以历来为人们所喜爱。

散步时宜从容和缓，不宜匆忙，更不宜使琐事充满头脑，以达到解除大脑疲劳、益智养神的目的。悠闲的情绪，愉快的心情，不仅可以提高散步的兴致，也是散步养生的一个重要条件。

早晨、饭后、睡前均宜散步。早晨太阳升起后是散步的好时间，在庭院之中，或是在林荫道上均可。不要在车辆、行人拥挤的交通要道上散步，也不要杂乱的噪声及机动车排放尾气的马路旁散步，这对心情和呼吸道都不利。最好是在林木较多的地方，空气清新，可调气而爽神。散步时要注意天气变化适当增减衣服。

如果怀孕前夫妻双方坚持散步，以悠闲的情绪愉快地健身，就能为健康受孕提供良好的条件。

4 孕前做跳绳运动

跳绳是一种非常有弹性的运动方式，它适合于任何人、任何季节、任何地点，是受大家喜欢的运动。孕前准爸妈参加跳绳锻炼，对提高身体素质、强健身体有益。

跳绳对生育没有直接影响，但是它可以帮助增强体质，练就健康的体态。跳绳跟任何运



动一样，要循序渐进。开始时，1分钟在原地跳，跳完1分钟，可以去做些放松运动，休息1分钟，再跳2分钟。3天后即可跳5分钟（先跳2分钟，做些放松运动，休息1分钟，再跳3分钟），1个月后可持续跳上10分钟。跳绳要注意速度，开始时速度可稍慢，每分钟100次左右，如果还需要减肥，则速度可稍快，每分钟达120次左右。

跳绳时应穿质地软、重量轻的高帮鞋，选择软硬适中的场地，切莫在硬水泥地上跳绳，落地时避免脚跟着地，防止脚踝、膝关节损伤。

如果孕前夫妻二人同时参加跳绳，并变换不同的跳绳方法，会使心情更加愉快，锻炼更有趣味，有利于感情的和谐。

提示：

跳绳前先做腿部、腕部、踝部准备活动，跳绳后则可做些小腿拉伸的动作。



5 参加慢跑

慢跑是一种轻松愉快、自由自在的运动，想要孕前瘦身减肥，可以通过慢跑来达到理想体重，有利于受孕优生。

慢跑无论何时开始，都有效果，起初可以少跑一些，或隔天跑一次，经过一段时间的锻炼后，再逐渐增加，最终每天不要超过2500米。

慢跑时，动作要自然放松，呼吸应深长而有节奏，不要憋气。跑步速度不宜太快，不要冲刺，要保持均匀速度，以主观上不觉得难受、不喘粗气、不面红耳赤、能边跑边说话为宜。有条件的话，最好夫妻俩一起跑步。

跑步时要换上合体、舒适而有弹性的衣服和运动鞋袜，以免在运动中造成伤害，有些潜在的慢性损伤可能会影响孕育。

提示：

孕前健身要避免颠簸。专家提示，过度颠簸会影响体内激素的分泌，妇女每周跑48千米以上，月经周期和排卵规律就会发生变化，影响受孕，因此，在准备受孕期间，妇女要避免颠簸。



6 瑜伽健身

调查发现，瑜伽能够使一些慢性疲劳综合征慢慢消失，也使很多女性朋友找回了属于自



己的“性”福。

瑜伽练习的本质就是精神和肉体的统一，通过练习瑜伽男女双方可以平衡和协调阴阳的能量。这是一种追求和谐与平衡的自然方法，通过练习得来的平衡与和谐使男女双方在性统一方面得到改善。女性体内有一组被称“PC”的内部肌群，对女性来说，性交过程中PC肌群的力量和性高潮有直接的关系，加强PC肌群的锻炼会增强双方的性快感，而部分瑜伽练习就是针对PC肌群的。

练习瑜伽能刺激身体的能量穴道。通过连续、有节奏的呼吸，能量在穴道间运行，加上某些瑜伽姿势可以反复收缩和放松“性核心”的肌肉区。长期这样锻炼，有助于拥有和谐的性生活，利于受孕。

提示：

夫妻计划怀孕前做瑜伽，使性爱更加和谐，有益受孕。



7 常做养肾操

要生一个健康聪明的宝宝，在孕前一定要注意养肾。肾健康是优生的基础。五脏六腑的精华均藏在肾中，肾中藏精并非单对男性而言重要。肾中精华充实，则身体强壮，精神焕发；肾亏不足，则筋骨懈惰，命折寿夭，无论男女均是如此。

(1) 抛空：端坐，左臂自然屈肘，置于腿上，右臂屈肘，手掌向上，做抛物动作3~5次，然后右臂放于腿上，左手做抛物动作，与右手动作相同，可做5遍。

(2) 荡腿：端坐，两腿自然下垂，先慢慢左右转动身体3次，然后两脚悬空，前后摆动十余次，此动作可活动腰、膝，有益肾强腰功效。

(3) 摩腰：端坐，宽衣，腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度，再将双手置于腰间上下搓摩腰部，直至腰部感觉发热为止。搓摩腰部，实际上是对腰部命门、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩，而这些穴位大多与肾脏有关。因此，搓摩腰部可起到疏通经络、引气治血，温肾壮阳的作用。

(4) 弯腰：直立，双脚并拢，两手交叉上举过头，然后弯腰，双手触地，继而下蹲，双手抱膝，心中默念“吹”字音，可连续做十余次，常做可固肾气。



8 准备要宝宝的男性应暂时告别骑车运动

有的男性喜欢骑车运动，也有的长期骑车上下班。专家指出：计划要宝宝的男性暂不要做骑车运动。这是因为骑车时身体前倾，弯腰曲度增加，会阴部的睾丸、前列腺紧贴在坐垫



上,受到长时间挤压后会缺血、水肿、发炎,从而影响精子的生成以及前列腺液和精液的正常分泌。此外,骑车过程中身体不停地颠簸和震动,有可能造成男性阴囊受损,同时阻碍精子的生成。一项研究显示,在 55 名自行车运动爱好者或长期骑车上下班者中,将近 90% 的男性体内精子的数量较少,阴囊呈现出反常的迹象。而在 35 名很少骑车的男性当中,只有 26% 的人表现出类似的症状。骑车过久和每次骑车时间过长的男性,有可能生精功能低下,甚至患上不育症。



想生宝宝多按摩腹股沟

生育一个健康的宝宝,优秀的精子是一个很重要的前提。适当按摩一下腹股沟区,对于提高精子的活力有不错的效果。

腹股沟区是一个比较薄弱的部位,是指下腹部两侧的三角区域。这个区域有腹壁形成的一个“裂隙”,中间有腹股沟管穿过,男性的精索(对于女性来讲,是子宫圆韧带)就通过腹股沟管。精索中有运输精子的管道——输精管、供应营养的血管、支配行动的神经。所以说,腹股沟区是向精囊输送精子的“交通要道”。因此,正确地按摩这个部位,能有效地促进血液循环,改善局部的血供,进一步完善神经调控,促进精子的蠕动等,对提高精子的活力及质量有一定的好处。

具体的按摩手法是:平卧后,顺着腹股沟的方向,自下而上的按摩 30~50 次,力度中等,以感觉腹股沟区稍稍发热为止,每周坚持 3~5 次比较适宜。

为何要用力中等呢?因为腹股沟这个部位是一个“裂隙”,所以才能让精索通过,这个部位很薄弱,是腹股沟疝的好发部位。所以,对这个部位的按摩切忌过度用力。

精子生成是一个系统工程,腹股沟按摩对提高精子活力有帮助,而对精子生成的源头把关则更为重要。

提示:

如何对“精子生成”的源头多多关照? ①多吃鱼、豆制品、奶类、蛋类,吃适量油脂和干果等食物。②育龄男性应该远离烟酒、桑拿、高温作业及化工原料、农药等。③每天清洗下体,防止细菌感染。输精管结核易导致输精管阻塞,使精子无法排出体外,导致男性不育。



10 运动健身应注意的事项

(1) 合理安排，逐步养成习惯。锻炼应以心情愉快、不觉疲劳、精神振作为佳。

(2) 尊重科学，讲究方式。锻炼身体除讲究心理卫生，排除杂念、情绪饱满、全神贯注进行锻炼外，还要讲究正确的运动姿势，而且要根据生理和心理状态，一切从实际出发掌握运动量。

(3) 应选择平坦开阔、空气新鲜的地带进行运动，为人体提供足够的氧气。

(4) 在运动之前，要做伸臂扩胸、扭腰转体、屈膝压腿、缓步小跑等一系列准备工作，只有这样，运动后才能更好地放松四肢。要做好调节呼吸的整理运动，并禁止大量饮水和短时间内用冷水冲头沐浴。

(5) 体育锻炼贵在持之以恒。“三天打鱼，两天晒网”就会前功尽弃。

(6) 适度健身，不能过度。一项新的研究显示，女性如果花太多的时间运动，过度锻炼健身，不孕的概率比适度运动者高3倍。

挪威科技大学的研究人员对3000名女性进行了10年调查。结果发现，有两种人特别容易不孕。一种是几乎每天都进行运动的女性，另一种是在健身运动时，总喜欢耗尽所有体力，把自己弄得疲惫不堪的女性。若一个人同时拥有上述两种运动习惯，不孕概率更高。所以女性孕前锻炼健身一定要适度。

11 月经期健身注意要点

月经期一般女性可以适当健身运动，以促进血液循环，特别是能够改善盆腔内生殖器官的血液循环，减少充血。同时，在健身活动中，腹肌和盆底肌肉的收缩和舒张活动又有利于经血的排出。不过，在月经期运动时最好注意以下几点。

(1) 缩短锻炼的时间，放慢速度，以减少运动量，达到放松肌肉的作用，可以散散步，做做广播操（不要做跳跃运动）。

(2) 不能参加游泳健身运动，也不宜洗冷水澡及用冷水洗足部，以免造成感染和月经失调。

(3) 避免参加震动过大的运动。月经期间不宜参加如跳绳、慢跑等运动，也不宜进行俯卧撑、仰卧起坐等增加腹压的力量性锻炼，以免引起经期流血过多或子宫位置改变。

(4) 避免竞争激烈的比赛。月经期参加这些活动，容易因高度的精神紧张而导致内分泌功能紊乱，出现月经失调。