

常见病药食宜忌丛书

总主编 孟昭泉 孟靓靓

孕产妇 药食宜忌

主编 © 孟靓靓 王冬梅



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

· 总主编 孟昭泉 孟靓靓 ·

孕产妇药食宜忌

主 编 孟靓靓 王冬梅
副主编 路 芳 陈夫银 张文秀 陈晓莉
孙 田 李 丽
编 者 (以姓氏笔画为序)
王冬梅 米亚南 孙 田 李 丽
张文秀 张呈淑 陈夫银 陈晓莉
孟现伟 孟靓靓 韩英 路 芳

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇药食宜忌/孟靓靓, 王冬梅主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016. 8
(常见病药食宜忌丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3269 - 2

I. ①孕… II. ①孟… ②王… III. ①孕妇 - 药物 - 禁忌 ②产妇 - 药物 - 禁忌
③孕妇 - 饮食 - 忌口 ④产妇 - 饮食 - 忌口 IV. ①R942②R152

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 072019 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 18 字数 385 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3269 - 2

*

定价 45.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《常见病药食宜忌丛书》

编 委 会

总主编 孟昭泉 孟靓靓

编 委 (以姓氏笔画为序)

卜令标	于 静	山 峰	马 冉	马 丽
马庆霞	马金雯	王 琨	王冬梅	王宇飞
尤文君	方延宁	卢启秀	田 力	冯冉冉
冯明臣	毕 颖	朱 君	乔 森	刘云海
刘国慧	刘厚林	刘奕平	闫西鹏	米亚南
孙 田	孙忠亮	孙谊新	李 丽	李 波
李 峰	李 霞	李文强	杨文红	杨际平
杨宝发	杨慎启	宋丽娟	宋晓伟	张 申
张 会	张 昊	张 波	张文秀	张世卿
张成书	张庆哲	张珊珊	张晓芬	陈夫银
陈永芳	陈晓莉	苑修太	郑 晨	孟会会
孟庆平	孟现伟	胡丽霞	相瑞艳	钟妍妍
班莹莹	贾常金	顾克斌	徐晓萌	徐凌波
高 鹏	高淑红	郭洪敏	常文莉	董 伟
路 芳	谭 敏	魏艳秋		

前言

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高，人们对自身保健的意识愈来愈强。一日三餐提倡膳食平衡，不仅要吃得饱，而且要吃得好，吃得科学，同时更注重饮食搭配方法。当患病以后，更要了解中西药物及食物之间的宜忌等知识。

食物或药物宜忌是指食物与食物之间、各种药物之间、药物与食物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当，可引起不良反应，甚至中毒反应。这种反应大多呈慢性过程，在人体的消化吸收和代谢过程中，降低药物或营养物质的生物利用率，导致营养缺乏，代谢失常而患病。食物或药物宜忌的研究属于正常人体营养学及药理学范畴。其目的在于深入探讨食物或药物之间的各种制约关系，以便于人们在安排膳食中趋利避害。提倡合理配餐，科学膳食，避免食物或药物相克，防止食物或药物中毒，提高食物营养素或药物在人体的生物利用率，对确保身体健康有着极其重要的意义。

当患了某种疾病之后，饮食和用药需要注意什么；哪些食物或药物吃了不利于疾病的治疗，甚至加重病情；哪些食物吃了不利于患者所服药物疗效的发挥，甚至降低药效或发生不良反应；哪些药物不能同时服用，需间隔用药……这些都是患者及家属十分关心的问题。

因此，我们组织长期从事临床工作的专家，查阅海量文献，针对临床上患者及家属经常问到的问题，编写了《常见病药食宜忌丛书》，旨在帮助患者及家属解惑，指导药物与食物合理应用，以促进疾病康复。

患者自身情况各异，疾病往往兼夹出现且有其个体性，各种药食宜忌并非绝对，还需结合临床医生的建议，制定更为个性化方案，以利于疾病向愈。另外，中外专家对药食宜忌的相关研究从未停止，还会有更新的报道出现，我们将及时收录。基于上述原因，本丛书虽经反复推敲，但仍感未臻完善，其中的争议亦在所难免。愿各位读者、同道批评指正，以期共同提高。

本丛书在编写过程中，得到了有关专业技术人员的积极配合与大力支持，在此一并表示感谢。

《常见病药食宜忌丛书》编委会

2016年7月

编写说明

随着我国卫生事业改革与发展总体目标的推进，广大群众看病难、看病贵的状况有所好转。但是，由于某些地区整体经济情况相对较差，妇幼患病率、致残率及病死率仍较高。有关可疑致残原因调查表明，残疾儿童有 33.5% 是产前因素所致，有 13.55% 是产时因素所致，有 20.47% 是产后因素所致，有 32.48% 原因不明。由此，增强围生期保健是降低儿童残疾率、患病率及妇幼病死率的重要一环。

在我国，妇女（特别是孕产妇）是疾病的高发人群，普及疾病防治知识、关心妇女的身心健康，对提高我国人口素质和生活质量极为重要。如果孕产妇能够掌握一些妊娠前、妊娠期、产褥期及哺乳期的一般生活常识、饮食宜忌以及中西药物的治疗与禁忌等相关知识，便可及时、有效地预防和治疗孕产妇女常见疾病，这不但节省了宝贵的时间，还可以做到有病早治、无病预防。

在长期的临床工作中，我们经常采用中西医结合的方法治疗疾病，获得了花钱少、见效快的效果。我们也经常指导孕产妇认识妇女常见病的临床表现，掌握一些简易方法，配合医生治疗，常能收到良好的疗效。为此，我们组织妇产科专家，参考相关资料，依据孕产妇的特点，编写了《孕产妇药食宜忌》一书。全书共分四章，分别介绍了妊娠前的准备与禁忌，妊娠期及妊娠合并症的药食宜忌，产褥期日常生活调养、饮食宜忌及疾病的药食宜忌，哺乳期的饮食用药特点及常见病的药食宜忌。本书内容全面，方法简便，实用性强，是孕产妇全程保健及疾病防治的必备用书，也可供广大医务人员参考。由于水平所限，书中不足之处，敬请专家、同仁和广大读者赐教，以便再版时修订提高。

编者

2016 年 6 月

目 录

第一章 妊娠前准备与禁忌 1

第一节 妊娠前准备 1

一、孕前心理准备 1

二、孕前生理准备 5

三、孕前生活安排 9

四、孕前饮食营养准备 11

四、孕前用药 16

五、孕前疾病的防治 16

第二节 妊娠前禁忌 23

一、戒除不良嗜好 23

二、规避生活环境中的危险 24

三、用药原则与危害 25

第二章 妊娠期药食宜忌 27

第一节 妊娠期间药食宜忌 27

一、如何判断早孕 27

二、日常生活宜忌 28

（一）日常生活调养 28

（二）日常生活禁忌 31

三、饮食宜忌 33

（一）饮食宜进 33

（二）饮食禁忌 48

四、药物宜忌 49

（一）用药原则与选择 49

（二）药物禁忌 51

第二节 妊娠合并症药食宜忌 62

一、妊娠剧吐 62

二、流产 71

三、异位妊娠 77

四、母子血型不合 82

五、胎儿宫内生长迟缓 85

六、前置胎盘 88

七、胎盘早剥	92
八、妊娠期高血压疾病	96
九、妊娠合并心脏病	104
十、妊娠合并急性病毒性肝炎	117
十一、妊娠合并糖尿病	122
十二、妊娠合并贫血	128
十三、妊娠合并肺结核	135
十四、妊娠合并慢性肾炎	142
十五、妊娠合并急性阑尾炎	152
十六、妊娠合并急性胆囊炎和胆石症	157
十七、妊娠合并淋病	164
十八、妊娠合并梅毒	169
十九、羊水过多	175
二十、羊水过少	180
二十一、死胎	184
第三章 产褥期药食宜忌	187
第一节 产褥期日常生活调养	187
一、产后护理	187
二、生活安排	189
三、产后疾病预防	191
四、产后性生活与避孕	194
第二节 产褥期饮食宜忌	195
一、饮食宜进	195
(一) 临产前助产、促乳饮食	195
(二) 产后饮食与营养	197
(三) 产后常见症状的饮食调理	202
二、产后饮食禁忌及误区	210
(一) 饮食禁忌	210
(二) 饮食误区	211
第三节 产褥期疾病药食宜忌	215
一、产褥感染	215
二、产褥中暑	224
三、产后出血	229
四、产后缺乳	235
五、产褥期抑郁症	240
第四章 哺乳期药食宜忌	246
第一节 哺乳期饮食特点	246
一、哺乳期营养供给原则	246
二、乳母营养与乳汁的关系	248

三、乳母的营养应合理均衡	249
四、影响母乳喂养的其他因素	250
第二节 哺乳期用药特点	251
一、乳汁的形成和药物转运	251
二、药物进入乳汁的途径及影响因素	251
三、哺乳期妇女用药原则	252
四、哺乳期妇女慎用药物	252
五、乳母用药对乳儿的不良影响	254
第三节 哺乳期常见病药食宜忌	256
一、急性乳腺炎	256
二、乳腺增生	261
三、乳腺癌	267
四、产后回奶药膳食疗方	273
五、乳头皲裂药膳食疗方	274

第一章 妊娠前准备与禁忌

第一节 妊娠前准备

一、孕前心理准备

怀孕前后经常锻炼身体并保持良好的心态，使自己的生理和心理处于非常理想的状态，会给你带来很大的益处。身心健康有助于提高性欲并给予你怀孕所需要的体力支持。而且，如果你精神状态良好，就更有利于生育并很容易怀孕。

1. 孕前心理环境特征

对于年轻夫妇来说，心理环境的内容十分丰富，包括夫妻彼此在气质上的互补和性格上的协调等。和谐的孕前心理环境有这样几个鲜明的特征。

(1) 夫妻善于主动调节彼此的心理状态，当一方心理失衡时，另一方善于引导对方摆脱困境。

(2) 善于安排适当的生活节律，以消除某种容易导致心理失衡的因素。

(3) 彼此都善于在特定情况下加大对对方的“容忍度”。平常可能要进行适当争论的非原则性问题，这时可暂时放下，留待以后适当的时机解决，也可借其他方法使之自然消化。

2. 孕前心绪状态的调整

健康的身体，包括健康的饮食，避免吸烟、吸毒和辐射等危险，对于成功受孕十分重要。同样重要的还有心理状况，虽然在情绪极度糟糕的情况下也有可能受孕，但只有在心理健康时生育能力才是最佳的。在情绪高度紧张或不安时，下丘脑会停止刺激激素的产生，防止在没准备好的情况下受孕。所以在怀孕前，夫妇双方都必须从心理与精神上做好准备。

(1) 调适夫妻关系：如果夫妻双方经商量决定要孩子，则无论从心理上还是从生活上，夫妻双方都应更多地为对方着想，尤其是丈夫对妻子应关心、体贴、照顾，给孕妇创造一个愉快舒适的环境，让她有平和愉快的心态。家庭生活以孕妇为中心，帮助她顺利度过孕期的每一个阶段。

丈夫要有接受妻子怀孕后特殊变化的心理准备，如妻子形体变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫的依赖性等。妻子也要同时适应这些变化，理解丈夫的艰辛和不易，尽量支持丈夫，而不是希望天天只跟丈夫在一起，希望丈夫只能是自己而存在，对自己要报以百分之百的关注。要认识到丈夫在全力照顾自己的同时，

也应该适当地投入工作。

夫妻双方要认识到，随着自己爱情结晶的到来，自己的生活会发生变化，以前甜蜜的二人世界将不复存在，生活空间会变小。而且无论夫妻哪一方，在孩子出生后都会自觉或不自觉地将情感转移到孩子身上，从而使另一方感到情感的缺乏或不被重视。同时，怀孕的妻子需要丈夫的理解和体贴，尤其平时妻子可以做的体力劳动，在孕期大部分会转移到丈夫身上。孩子出生后，夫妻双方对孩子的义务与家庭的义务都在随着时间的推移而增加。

总之，怀孕生子是一种爱的传递，它是以夫妇情感的发展为基础的；从期待妊娠到实现生育目的的过程，应该是发展夫妇挚爱，并进一步激发对生活的热爱的过程。

(2) 调节心绪，摆脱不良心理状态：德国柏林一家妇女医院在 1988 年对近 2000 例患有不孕症的夫妇的调查结果表明，大约有 25% 的不孕症是由心理原因造成的。尽管在世界其他地区，同类问题的比例可能不会像本案例中这样高，但情感因素与健康的人际关系确实会对您的生育能力产生至关重要的影响。

①压力的影响：压力是指任何会让你耗费体力、心力的东西。少量的压力或每天的挑战能够刺激你，使你保持振奋和专注。只有当压力产生负面影响，使你感到压抑或情绪失控时，它才成为问题。因为下丘脑是控制身体对压力做反应的中心，它还能影响生育能力，所以长期处于压力之下会对生育能力和性生活产生毁灭性的影响就不足为奇了。

对女性而言，通过干扰下丘脑的活动，过大的压力可扰乱垂体激素的周期性分泌，阻止或抑制排卵，最终导致月经周期紊乱。而且长期处于压力之下的女性会失去对性生活的兴趣，她们难以获得性快感及达到性高潮，就像恐惧会让人口干舌燥一样，女性体内因压力反应释放的肾上腺素会抑制子宫颈和阴道壁黏液的分泌，使阴道变得干燥。如果很长一段时间停止排卵的话，女性体内的雌激素水平会降低，这可能会降低阴道的性反应能力，并减少与生育能力有关的子宫颈黏液的分泌量。

而一名处于压力之下的男子，特别是一名疲惫的男子通常会失去对性生活的兴趣。他会无法像从前那样享受做爱带来的乐趣，或者无法勃起足够长的时间以满足他的伴侣。压力会引起早泄，长时间的压力还会抑制脑垂体分泌能够刺激睾丸的激素，从而影响精子的产生。研究已经表明，男性因工作或家庭的原因产生压力时，他的精子质量会下降，并有可能导致生育能力降低。

怀孕阶段是一生中的重要阶段，这不可避免地要带来一些压力。在你开始怀孕前，要考虑到你所承受的压力，如有可能，给自己时间去解决，或至少是勇敢面对你所遇到的问题。例如，你可能会对婚姻或亲属关系的持久性担忧，另外，还可能遇到想要孩子与继续工作之间的冲突、对首次怀孕失败的恐惧、第一次流产或死产带来的未尽悲伤、对生育的恐惧及产后抑郁症等压力。

如果你不能避免压力，你至少应学会如何控制它产生的影响。实际上，当你承认你正承受着压力或感到焦虑时，你已经在康复之路上迈出了重要的一大步。列出你所担心的所有事情，将它们按照严重程度排列出来，然后仔细研究这份清单并试着找出

每一个问题的解决之道。向别人倾诉一下你的忧虑，仅仅是这一项，就很有帮助，所以可向你的伴侣、信任的朋友或者医生推荐的顾问倾吐你心中的压力和焦虑。你还可以通过了解自己在一定情况下反应过度的原因，并学会相应的放松技巧来帮助自己避免压力。

②焦虑的影响：长期的焦虑能降低人的生育能力并影响人的性欲。焦虑感很像恐惧感，但没有后者那么严重，并且在很多情况下，焦虑感的产生是很正常的。只有在无端地烦躁或对所担心之事过度反应时，这种焦虑感才是不健康的。不正常的焦虑迹象包括：总是为某事担心；无明显原因地感到恐惧（脉搏加快、流汗、气喘吁吁）；难以入睡；做噩梦；注意力和记忆力下降；本来可能从容应对的情况（比如到超市购物）也手足无措；总是肌肉紧张和头痛；呕吐，没有食欲，腹泻等。

过去的伤痛导致的压抑情绪会引起不正常的焦虑。童年受虐、流产或婚姻失败，以及其他许多并不如此极端的事情都会诱发上述的焦虑。过去的恋情也会成为这种焦虑的根源。如果你很容易受到焦虑影响的话，医生也许可以帮助你解决焦虑的根源。它有可能是由于身体上的疾病——如甲亢、高血压等引起的，在治疗这些疾病的同时，要注意治疗可能会影响你的生育能力。如果需要用药的话一定要和医生讲明你正计划怀孕。

排除焦虑的有效方法是时间管理：提前计划和安排好自己的生活，一切顺其自然地完成。首先，严谨地计划一周要做的事情，把它写下来；其次，做一个一周时间表，对每项工作所需的时间做准确的估算并预留稍多一些时间。安排好每天的工作，优先做你真正想做的事情。在繁忙的日常生活中，要抽出一点儿时间与朋友共同度过，并享受生活的乐趣。享受生活、控制自己的生活将有助于缓解焦虑感。

③抑郁的影响：据统计有10%的男性和20%的女性在一生中经历过抑郁阶段，其中有2/3会丧失对性生活的兴趣。抑郁的女性会性欲低下，缺少性快感；抑郁的男性会发生勃起困难、早泄或者难以达到性高潮。抑郁还会作用于下丘脑，抑制排卵，从而降低女性的生育能力。

抑郁在早期比焦虑要难以发现。你可能没有任何感觉，但它会让你感到一种深深的忧愁，或者使你对高兴或伤痛都感觉迟钝，你整个情绪都麻木了；你会感到疲倦却又睡不着觉，或者反过来睡得过多；未来看上去一片愁云惨雾，每个人的工作似乎永无止歇；严重的抑郁症还能让你有负罪感，认为一切均无价值甚至绝望到好像只有自杀才能解脱。

如果你有上述任何一种症状，你应该马上去看医生。医生会为你提供建议或用药物为你治疗。如果医生给你开抗抑郁药的话，一定要同时服用避孕药。因为一些抗抑郁药不利于胎儿发育。抗抑郁药会降低你的性欲，大约40%的男性服用抗抑郁药后难以激起性冲动，并发生阳痿或早泄现象。在进行药物治疗的同时，可以向咨询专家寻求心理辅导，获得建议，也可利用其他辅助疗法克服抑郁，但一定要保证随时咨询医生。最重要的是记住在你从抑郁中恢复之前不要怀孕。

(3) 态度积极，排除不必要的担心：对于怀孕，有些人顺其自然，心态平和，把

怀孕当作自然的生理过程，既不惊慌，也不恐惧；有些人不愿意要孩子，又不愿去做流产，非常无奈，这种心理对自己及胎儿都不好；还有一些人对怀孕的态度非常要不得，有些夫妻婚后关系不融洽，婚姻处于危险的边缘，而想以生孩子来改善双方的关系，把孩子作为婚姻的纽带，这样做的结果有可能会使婚姻关系得到改善，但也有可能起反作用，加剧婚姻的危机，这样对孩子是非常不负责任的。

最正确的态度应该是以积极乐观的心态迎接新生命的到来，夫妻双方都愿意有一个小宝宝，愿意肩负起做父母的责任，并共同努力创造必要的条件和融洽的家庭气氛。

有些年轻的妇女虽然期盼有孩子，但对怀孕还是担心，一是怕怀孕后影响自己优美的体形，二是怕难以忍受分娩产生的疼痛，三是怕自己没有经验带不好孩子。其实，这些顾虑都是没有必要的。毫无疑问，怀孕后，由于生理上一系列的变化，体形也会发生较大的变化，但只要坚持锻炼，产后体形就会很快得到恢复。事实证明，凡是在产前做孕妇体操，产后认真进行锻炼的年轻妇女，身体素质和体形都很快地恢复到了孕前。另外，分娩时所产生的疼痛也只是短暂的一阵，只要能够很好地按照要求去做，同医生密切配合，就能减少痛苦，平安分娩。

孩子是夫妻爱情的结晶，是夫妻共同生命的延续，为了夫妻间诚挚的爱，为了人类的不断繁衍，做妻子的应当有信心去承担孕育、生育的重担。有了强烈的责任感和坚定的信念，就一定能克服所遇到的一切困难，迎接小宝宝的诞生。

(4) 做爱时的心理要求：良好的心理因素与和谐的性生活紧密结合，是达到优生的重要因素。所以，实现优生的性生活应具备下列心理准备。

①做爱时，夫妻双方的注意力要集中，完全排除其他无关意念和事情的干扰。

②夫妻双方都有做爱的要求，并为此感到轻松愉快，而不仅仅是单方面需要，或者将做爱视为负担和痛苦。

③夫妻双方都有正常的性欲望和冲动，而不仅仅是一方。

④夫妻双方要在高度的兴奋、愉悦、舒坦、满足中完成性行为，而不是索然无味。

⑤性交过程中，夫妻双方激动、兴奋、欢快的情绪应浓烈，并相互影响、感染、激励对方。如果一方的一言一行，甚至呼吸、表情、姿势、语调等方面，显出勉强、不自然或者为难的表示，就会削弱对方兴奋、欢愉的情绪。

并非每次性生活夫妻双方都要达到这些要求，有时因偶然因素，使性生活不尽如人意，缺乏正常的性快感，也是正常的。只要对方体谅，即可在下次性生活中得到补偿。

根据夫妻性生活的心理特点，为保持性生活的和谐，提高满意度，避免心理性的性功能障碍，夫妻双方同房时应创造良好的环境，排除一切不良情绪干扰，全身心地投入到做爱之中，并同步进入性兴奋、性高潮期，和谐地度过消退期，正确对待和妥善处理性生活中可能出现的种种问题。只有这样，才能使夫妻性生活保持最佳的心理状态，获得极大的精神愉悦。

二、孕前生理准备

人类要健康地生活，自然时刻都要注意生理卫生，对于准备生育下一代的新婚夫妇来说，尤其显得重要。应建立一系列的生理功能保健措施，针对婚前检查所发现的有关疾患和不够理想的生理功能问题进行治疗、调养和功能性锻炼。特别是要保持精液的正常成分以及生殖器官的健康状态。必要时，在孕前，夫妇可以主动接受生育门诊的指导。

这里要着重强调的是在受孕前夫妻双方应进行提高身体素质的锻炼。经常的、适当的锻炼通常能增强身心两方面的健康。锻炼使人精力旺盛，身体达到自然放松，并使人得到满意的睡眠。锻炼还能提高心脏的有效泵血能力，降低血压。从长远来看，锻炼不但能降低患心脏病的危险，还有助于心脏在怀孕期间承受比平常更大的负担，因为正在生长的胎盘和日渐长大的胎儿都需要有足够的血液供应。

更确切地说，经常的、适当的锻炼能提高人的生殖能力，是降低压力、增强体力、提高你的自信心和自尊心的最好方式——而所有这些都能极大地增强性冲动！经常锻炼还能提高对生殖器官的血液供应，加强身体对怀孕时体力消耗的承受能力。另外，适当的锻炼能使人达到健康的体重，保持合理的膳食，降低焦虑感，使女性的月经周期有规律，增加男性睾丸的血液供应，提高生育能力。

如果你发现身体状况不佳时，应该马上进行适量的锻炼，如游泳、散步、低强度有氧运动或者进行放松性锻炼，每周1~2次。如果你感觉健康状况好转，可增加做类似运动的次数以提高你的耐力或者进行相对剧烈一些的运动，如慢跑、有氧运动、球类或骑自行车等。任何能使你出少量的汗、呼吸略微急促、脉搏跳动加快的运动都有利于身体健康。

在开始锻炼前，要全面检查一下你的体质情况，确保运动时保持合适的强度，切不可盲目从事不适合自己的体育锻炼。运动量要合适，不可勉强。

孕前身体素质的调节方式，最关键的是夫妇要分别坚持进行有利于身心健康的活动，包括锻炼和有益于身心健康的艺术活动。沉湎于自我封闭式的新婚生活，无节制的纵欲则是重要的“禁忌”。保持健康的精神状态，是身体素质向正常发展的“精神卫生”条件，万万不可忽视。

1. 受孕的必备条件

人类受孕如种庄稼，有种子，有土壤，有肥料，禾苗才能生长。种子即是卵子与精子的结合体——受精卵；土壤即为子宫内膜；肥料即为母体通过胎盘给予胎儿的营养。

因此，受孕必须具备以下条件。

(1) 女方有正常的性器官、性功能，包括正常的卵泡发育与排卵、通畅的输卵管、正常的子宫内膜。

(2) 男方有健全的性器官、性功能，能产生正常的精子并射精。

(3) 通过正常的性交或通过医疗技术的方式，如人工受精等，使精子和卵子相遇

并受精形成受精卵。

2. 最佳受孕时机

(1) 选择适宜的受孕时机：选择适宜的受孕时机，是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。何时受孕比较合适呢？婚后经过一段时间，夫妻双方在生活习惯、爱好等方面彼此适应，感情也更深厚甜蜜，如果正值女方最佳生育年龄，那么就可以准备怀孕了。为了确保受孕成功，还应从以下几个方面加以注意。

①观测基础体温：在有条件的情况下，每天清晨未起床前，女方应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上，掌握体温下降和上升的规律，以确定排卵的日期。一般应观测3个月以上。

基础体温的测量和记录方法是：

- a. 早上醒来后，在身体不动的状态下，用温度计测出体温（口腔温度较准）。
- b. 将测出的体温数标在基础体温图表上。
- c. 将一段时间的体温数值用线连接起来，形成曲线，由此曲线可以判断出是否正值排卵期。
- d. 要在每天同一时间测量。

女性的基础体温变化与月经周期是相对应的，这是孕激素的作用。孕激素分泌活跃时，基础体温上升；孕激素分泌减低时，则处于低温。正常情况下，从月经开始第1天起，到排卵的第1天，因孕激素分泌很少，所以一直处于低温，一般为 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 36.5^{\circ}\text{C}$ ；排卵后，空卵泡分泌孕激素，基础体温猛然上升到高温段，一般在 36.8°C 左右。可以将从低温段向高温段移动的几日视为排卵日，这期间同房，容易受孕。

②在排卵期前应减少同房的次数：这可使男方养精蓄锐，以产生足够数量和质量精子。有些落后地区，讲究在女方月经期同房，认为这样受孕会保险一点儿。其实这是不符合女方生理特点的，这样做不但不会使女方妊娠，反而会使细菌乘虚而入，造成女方生殖器官炎症，很可能会影响正常排卵，根本不能保证受孕。

③注意环境和心理因素：我国古代对胎教、受孕时双方的情绪和环境都很重视，指出天气阴冷、风雨交加、电闪雷鸣、齷齪湿地、荒凉野地，或者是男女心情不佳、悲伤凄惨、惊恐痛苦之时，均不利于受孕；而夜深人静、居室清洁、心境恬静、恩爱缠绵之时，则被认为是最好的受孕时机。这可能是因为良好的心情和外界条件能对夫妻双方产生较好的心理暗示作用。这是有一定道理的，只要夫妻是在思维、语言、情感诸方面都达到高度协调一致的时候同房受孕，出生的孩子就会集中双亲身体、容貌、智慧等方面的优点。事实证明，智力活跃、身心健康的婴儿，一般不会生于酗酒、嗜烟、爱吵架、没修养的家庭。同时，智商较高儿童的父母常常是文明的，彼此情投意合、互相体贴关心的。

④注意服装穿着：从计划受孕起，男女双方均不要再穿紧身裤，如尼龙裤、牛仔褲等，因为这类服装透气性差，容易给病菌提供滋生地，使女方阴道炎症发病率增加，直接影响受孕成功；对于男方，则易使睾丸压向腹股沟，增加睾丸的温度，使其生精功能减退。在这种情况下受孕，畸形儿或有先天性缺陷的婴儿出生率会有所增加。

(2) 准确判断排卵期：判断月经周期中容易受孕的阶段，对女性而言，无论是希望受孕或者要求避孕都是非常有用的。在每个月经周期中，可能妊娠的时间仅5天左右。女性生殖细胞——卵子在输卵管里的寿命仅约48小时。即便精子处在良好的宫颈黏液环境中能存活2日以上，受孕通常也只能发生在性交后的24小时里。

排卵往往发生在妇女下次月经来潮前14天左右。大多数正常的育龄妇女，其月经周期都有一定的规律。月经不规则多见于青春期、中年以后及分娩之后的阶段，也见于情绪紧张、旅行、疾病和营养不良的时候。如果能记录下月经周期中出现的一些现象，经过一段时间，就能了解自己月经周期的类型，从而在最大限度上掌握最佳的受孕时机。

很多症状和体征能够反映出女性体内的排卵现象。这些症状和体征主要有月经周期的长度、宫颈黏液的变化、宫颈的改变、基础体温的上升，以及身体其他部位的变化等。

①月经周期的长度：女性的月经周期并不完全相同，多数在25~35天，排卵则发生在下次月经周期前14天左右。当自己的月经期一般在27~34天之间时，就可以推算出排卵期。以 $27 - 14 = 13$ ，以 $34 - 14 = 20$ ，那么，每个月经周期从来月经第1天算的第13~20天便是最易受孕的阶段。

②宫颈黏液的变化：在排卵前，卵巢分泌的雌激素不断增加。雌激素促进宫颈分泌出潮湿、滑润、富有弹性、清亮或白色的黏液，犹如鸡蛋清状。这些黏液会经阴道流出，只要留意，就很容易观察和感受得到。这类黏液的分泌可以过滤异常精子，为健康的精子提供营养的通道，引导精子经过宫颈、子宫，进入输卵管。所以，这类黏液也称为“易受孕型黏液”。

易受孕型黏液的出现，标志着女性正处于易受孕期。如果要避孕，那么，在这个阶段就要禁止性生活。如需同房，则一定要采取有效的避孕措施。如果希望妊娠，那么最易受孕的时机是在易受孕型黏液出现的最后2天里。在这时同房，可有最高的妊娠率。

在排卵之后，宫颈会分泌出很稠的黏液，并形成黏液栓。这时，仅有少许，甚至没有黏液从阴道排出，阴道入口处也呈干燥状或仅有少许的黏稠感。如想妊娠，就须等待下次排卵前再出现易受孕型黏液之时。在排卵后的这个阶段，宫颈是关闭的，阴道内的环境呈酸性，不利于精子存活。阴道口连续干燥3天后，就能确定排卵已经发生，卵子已经死亡。

③宫颈的改变：每当月经中期，宫颈上升约2.5cm，并且变软，宫颈口微微张开。这与宫颈黏液的变化是一致的，也是女性身体提供的另一排卵信息。如果这时蹲着，用一个手指伸进阴道，很容易触摸到宫颈。每个周期触摸几次，1~2个周期后就能体会到宫颈的变化。

④身体其他部位的变化：在月经周期中，因血流中雌、孕激素含量的波动，女性身体其他部位也可能出现一些变化。其表现主要有如下几种：

a. 腹部一侧触痛、刺痛或剧痛。下腹刺痛或剧痛也称为“月经间痛”，常发生在

接近排卵时。

b. 少量出血或宫颈黏液呈粉红色、咖啡色。

c. 排卵后出现一些经前综合征，如头痛、背痛、全身疼痛、烦躁、乳房不适、下腹闷胀、体重增加等。

(3) 优生：从优生的角度讲，生男生女都一样，关键是要“优生”。重男轻女势必会造成男女性别比例的不平衡，其后果是十分严重的。控制性别是为了阻断遗传病的发生，一般都是在妊娠后才进行检查证实的。能不能通过在妊娠前用某种措施决定生男或者生女呢？目前，在自然怀孕的状态下还无法实现，除非采用人工授精的方法。

3. 不宜受孕的情况和时期

受孕是一个极为复杂的生理过程，容易受到肌体内外环境的影响和刺激。从优生的角度和长期的资料综合分析，以下情况不宜受孕。

(1) 各种疾病的治疗阶段和恢复阶段：当人体处于疾病期时，体内的生理平衡被破坏，而病理状态下生殖细胞的代谢必然受到影响，加之治疗所用的物理、化学手段或药物必然会对体内环境产生影响。

(2) 过重的体力劳动和过长时间的脑力劳动时期：脑、体劳动负担过重或时间过长都将对身体产生一定影响，也将影响受孕。

(3) 情绪紧张和不稳定时期：人的情绪既受环境因素的影响，也受到机体内环境的影响，更离不开大脑皮质的调节和控制，情绪的不稳定和紧张反过来也影响大脑皮质的功能和机体的内环境。

(4) 生活环境的不稳定期：生活环境的稳定是健康的必备条件和基础，在气候骤变或恶劣的环境下受孕，或把受孕的时间安排在长途旅行之中都是不好的。

(5) 有不良生活习惯者：有不良生活习惯者，包括过度的嗜好（如烟、酒成瘾）、习惯于夜生活，或性生活过于频繁，这些不良习惯对健康不利。

(6) 年龄过大不宜妊娠：主要是针对遗传质量和妊娠妇女的生理状态而言的。

总之，要想孕育健康的后代，就得创造一个好的受孕环境，好的受孕环境是优生的关键。

4. 男女双方不孕的原因

男女双方不孕，如果经过男方单纯排除男性不育因素和女方单纯排除女性不孕因素后，双方不孕的原因往往是功能性的而非器质性的，综合考虑有以下三类。

(1) 缺乏性生活的知识。

(2) 男女夫妇双方精神紧张，过分焦虑不安。

(3) 免疫因素：这类免疫因素有别于男性不育原因中的免疫因素，它是由女性体内产生的抗精抗体，在女性生殖道中使精子凝集或制动，从而对精子产生不良影响。这类夫妇，用避孕套避孕一段时间后，可使抗体消失而妊娠。