

精美双色版

邱宇清◎编著

妇幼专家全面指导 健康孕育聪明宝宝
我们为年轻父母提供最专业的孕育知识

专家推荐
快乐妈妈
必读

准备 怀孕 实用 百科

- 婚前检查不可忽视
- 要做好迎接孩子的准备
- 成功受孕的基本知识
- 选择最佳受孕时机

最详细、最科学、最实用的
幸福母婴系列

浙江科学技术出版社

妇幼专家全面指导 健康孕育聪明宝宝
我们为年轻父母提供最专业的孕育知识

邱宇清◎编著

准备 怀孕 实用 百科



2013年1月第1次印刷
2013年1月第1次印刷
ISBN 978-7-334-13325-5
定价 23.80元

责任编辑 王雅 王亚玲 李阳

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准备怀孕实用百科 / 邱宇清编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5341-4352-6

I. ①准… II. ①邱… 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 (2011) 第 271542 号

准备怀孕实用百科

邱宇清 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300 转 61704

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京佳明伟业印务有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1000 1/16
字	数	320 千字
印	张	23.75
版	次	2012 年 1 月第 1 版
印	次	2012 年 1 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-4352-6
定	价	25.80 元

责任编辑 王 群 王巧玲 李骁睿

封面设计 胡 椒



前言

FOREWORD

优生优育是一项庞大的系统工程。对于已婚夫妇，优生则重在孕前的准备阶段，孕前的准备就如同建筑大厦的基础工程一样，其重要性不言而喻。基础打得不牢，优生的工程就没有质量可言。然而，很多年轻夫妇直到怀孕了才想起优生，但此时再行动未免已经有些迟缓了。

据调查，青年男女怀孕有 35% 没有计划，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的怀孕。如此情况，对优生优育是极为不利的。

“凡是预则立，不预则废。”优生优育更当如此，要想生育一个健康聪明的宝宝，那就从孕前 3 个月开始做好准备吧！

孕前的准备是多方面的，为了给每一对正在准备生育的夫妇释疑解惑，我们特意编写了《准备怀孕实用百科》一书，本书从婚前准备谈起，强调了择偶对优生的重要性。细述了孕前心理准备、孕前检查、孕前健身、孕前营养、物质准备、生活方式、生活环境等内容，科学地给出了指导意见。希望本书能让你在孕期中轻松地面对一切问题，使你成为一个既擅长呵护孩子，又擅长呵护自己的幸福女人。

我们的努力，新一代的未来！让本书陪伴天下所有的年轻夫妻扬帆起航吧！

编者



第一章 婚前准备

第一节 选择理想配偶，打响优生第一枪..... 001

优生的意义是什么	001
优生应从择偶开始	002
为什么近亲不能结婚	002
配偶年龄对生育的影响	003
配偶健康对生育的影响	005
配偶体重对生育的影响	005
优选能互补的配偶	006
优选远血缘配偶	008
优选与自己血型相配的人	008

第二节 婚前检查不可忽视..... 010

婚前检查的意义	010
婚前检查的内容	011



婚前检查注意事项	013
不应或暂不宜结婚的人	013
可结婚但不可生育的疾病	015
婚前别忘了做“心检”	016

第三节 关注遗传病对优生的影响 017

遗传的基本规律	017
什么是遗传病	018
遗传病的特点	019
遗传病的遗传方式	021
了解常见遗传病的遗传方式	021
一些会遗传的病	024
只遗传给男孩的遗传病	025
如何预防遗传病	026
治疗遗传病的方法	028
选儿择女避免遗传病	029
关于遗传咨询	031



第二章 孕前心理准备

第一节 就要怀孕了，你想好了吗 033

受孕心理对胎儿有什么影响	033
--------------------	-----



不可忽视的孕前心理调整	034
生育会让女性有哪些改变	036
学会接受孕育带来的变化	036
要做好迎接孩子的准备	037
生孩子，你有信心吗	039
消除不必要的顾虑	040
孕前莫忘调适心理疾病	041
做好妊娠反应的心理准备	042
备孕男性应做的心理准备	043

第二节 孕前心情对优生有哪些影响..... 044

孕前心情与优生	044
精子质量也受心情影响	046
关注孕前情绪	046
情绪变化与孕前月经周期	048
不利于生育的情绪因素	049
孕前要戒怒	049
压力过大易导致女性不孕	051
保持乐观情绪	052

第三节 孕前如何调控自我情绪..... 053

学会用微笑面对生活	053
恢复心理平衡的三个诀窍	054



怎样培养“乐天派”的性格	056
尝试利用深呼吸来放松	057
四个妙招帮你清除心理疲劳	058
自我调节心理的方法	060
用快乐迎接怀孕的到来	060



第三章 孕前必备生育常识

第一节 成功受孕的基本知识

063

孕前学点性知识	063
认识卵子和精子	064
了解一下什么是正常月经	065
女性要重视经期卫生	066
影响卵细胞质量的因素	068
决定精子数量和质量的因素	069
怎样保护精子	071
成功受孕的基本要求	071
自测何时可以受孕	073
自我确定怀孕的方法	074
新生命从何时开始	075



第二节 揭开“不孕不育”的面纱 076

何谓不孕不育	076
不孕不育夫妇需要进行的特殊检查	077
导致女性不孕的因素	078
导致男性不育的根源	079
不孕不育的共同原因	081
可避免的不孕因素	083
男性不育能预防	083
女性不孕的治疗	084
如何治疗男性不育	085
不孕不育的食物选择	086
不孕不育的防治食谱	087
男性不育症的饮食疗法	090
女性不孕症的饮食疗法	093
不孕的其他补救措施	097

第三节 性生活对优生的影响 099

性生活与受孕	099
影响性需求的激素	100
和谐的性生活与优生	101
性生活规律有助于受孕	103
有利于优生的性生活心理条件	104



最利于受孕的性交体位	104
浓情蜜意有利于优生	105
性高潮受孕有利于优生	106
性交时间过长对人体的危害	107
性生活前后不宜洗热水浴	107



第四章 孕前检查以及疾病防疫

第一节 孕前检查不可少 109

一定记得做孕前检查	109
孕前检查与出生缺陷	110
孕前检查的常规项目	111
孕前检查的特殊项目	112
夫妻双方孕前检查注意事项	114
怀孕之前查一下血铅含量	115
备育男性要做好精子检查	116
高龄备孕女性必做的检查	117

第二节 孕前免疫与用药禁忌 119

了解疫苗的种类	119
---------------	-----



风疹疫苗	120
肝病疫苗	120
TORCH 五项脱畸联合疫苗	121
狂犬病疫苗	122
孕前可选择注射的其他疫苗	122
接种疫苗应注意的事项	123
孕前服药要慎重	123
合理用药保健康	124
孕前忌服的药物	125

第三节 孕前必须防治的疾病

疾病对生育的影响	127
肾病患者怀孕应注意哪些事项	129
贫血患者补血后再怀孕	130
孕前要重视牙病的防治	131
孕前要预防痔疮	133
孕前妇科疾病要预防	134
心脏病患者孕前要注意的事项	137
做好预防感冒的工作	139
备孕男性要预防精索静脉曲张	139
红斑狼疮患者要选择时机怀孕	141
孕前带下病要预防	142
癫痫患者在病情缓解时再怀孕	143
结核病患者治愈后才能怀孕	144



甲状腺功能亢进症患者的孕前准备	145
乙型肝炎患者的孕前准备	146
糖尿病患者在病情控制下怀孕	148
高血压患者怀孕应注意的问题	149
小心子宫肌瘤会影响怀孕	150



第五章 孕前健身

第一节 孕前运动助你好“孕”

153

运动健身应注意的事项	153
孕前运动要注意安全	154
运动选择要男女有别	155
选择最佳的运动时间	155
加强体育锻炼,降低妊娠危险因素	156
如何运动健肾	157
准爸爸要勤练“性”福举阳功	159
道家健身法	160
紫阳复壮法	165
想要宝宝多按腹股沟	166
孕前体操要常做	167



五禽戏帮你孕前健身	168
瑜伽健身	170
轻松减肥小运动	171
经期健身要注意	172
普拉提运动	173
游泳——最理想的减肥运动	175

第二节 加强助孕部位的锻炼

176

有助于分娩的骨盆运动	176
治疗性冷淡的挤压外阴练习	177
会阴部运动不能少	177
健胸运动有利于产后哺乳	179
锻炼腹部的垫上运动	180
加强臀部肌肉锻炼	181
足部按摩	182



第六章 孕前营养大行动

第一节 孕前饮食调养策略

185

女人均衡饮食更重要	185
-----------------	-----



孕前饮食禁忌	186
孕前饮食习惯要调整	188
孕前记得多吃排毒食品	190
孕前多吃能提高生育能力的食物	191
孕前多吃点核桃	191
偏食女性的饮食调理	192
孕前宜少吃胡萝卜	194
素食女性要注意	194
饮食调理月经不调	195
备孕男性不要挑食	196
水果蔬菜对备孕男性的作用	197
海产品是带来好“孕”的活力素	199
多吃一些对性功能有益的食物	200

第二节 孕前应摄取的营养素

202

孕前消灭一切营养隐患	202
孕前需补充矿物质	204
孕前应全面补充维生素	206
孕前要补叶酸	208
大豆异黄酮对女性的保健作用	210
孕前要摄取适量的脂肪和糖类	211
多吃点优质蛋白质	212
备孕男性宜补营养排行榜	212



第三节 助孕营养食谱推荐 216

孕前常用食谱	216
孕前美味汤谱	220
孕前可口粥点	224
孕前清体排毒食谱	225
为神经质的女性孕前推荐的食谱	227
孕前改善消化不良的食谱	228
孕前改善性冷淡的食谱	229
为不易受孕的女性推荐的食谱	232
孕前减肥食谱	235
孕前滋阴补血食谱	236
备孕男性壮阳补肾食谱	239



第七章 孕前物质准备

第一节 孕前理财指南 243

做好孕期的消费支出计划	243
上班族夫妻孕前理财三原则	245
迎接宝宝的家庭理财新观念	246



女性孕前易犯的理财误区	249
自由职业夫妻的孕前财务规划	250

第二节 孕前女性应备的物品 252

宽松的外衣	252
适体的内衣	253
防护服的使用和选购	255
准备几双合适的鞋子	256
备好一个温暖的“窝”	257
适合的胎教工具	258
适合的床上用品	258
未来宝宝的必备物品	259
帮助丈夫买宽松的内裤	262



第八章 孕前生活方式的调整

第一节 孕前应告别不良生活习惯 263

与烟、酒说再见	263
孕前女性有些生活习惯要不得	264



暂离咖啡因	265
不要经常逛街	266
不要过多骑车	267
孕前夫妇莫贪睡	268
备孕男性不良习惯需改变	269
备孕男性不要趴着睡	270
男性忌用女性美容品	270

第二节 建立有利于受孕的生活方式 271

孕前要有好的生活方式	271
调整好孕前生活状态	271
保证充足的睡眠质量	272
健康好孕要讲究卫生	275
睡前应做好五件事	276
要把果蔬彻底清洗干净	277
要在工作中学会放松自己	277
多听音乐	279

第三节 孕前必须注意的生活细节 280

孕前少涂指甲油	280
孕前慎用洗涤剂	281
孕前用化妆品要小心	281
手机不要放在胸前	282