·完美孕育系列·

# 图解完美备孕优生一本全



郑国权◎编著

- 全新的孕育理念
- 全面的孕前指导
- 专家同步陪伴
- 有备无忧行好『孕』







中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

·完美孕育系列·

# 图解完美备孕优生一本全



郑国权◎编著

中国纺织出版社

# 目录

CONTENTS

## 第一篇

## 探索生育奥秘储备优生知识


**探秘女性生殖系统…… 016**

了解女性的生殖发育…… 016

外生殖器：生殖系统的“门户”… 017

内生殖器官：生命的“第一故居” 018

分泌物：生殖道的润滑剂…… 019

阴道：性生活开始的地方…… 020

注意性器官的卫生…… 021

内裤：性器官的人工屏障…… 022

生育离不开健康的子宫…… 023

卵巢：肩负传宗接代的重任…… 024

预防卵巢早衰…… 026

骨盆：天生为分娩而设计…… 027

**月经：判断是否怀孕的重要标志 028**

掌握月经的预测方法…… 028

月经对女性的作用…… 029

女性身材与月经的关系…… 030

月经期的保健方法…… 031

如何正确使用卫生巾…… 033

**探秘男性生殖系统…… 034**

生成精子的源头…… 034

产生精液的器官…… 035

**了解怀孕真相…… 037**

成功受孕的基本要求…… 037

新生命是如何诞生的…… 038

哪些因素决定了精子的数量与质量 039

为什么会出现多胞胎…… 040

谁生双胞胎和多胞胎的概率较高… 040

什么是高龄妊娠…… 041

了解高危妊娠…… 041

**了解避孕…… 042**

安全有效的避孕工具套…… 042

长效方便的宫内节育器…… 043

避孕药：品种繁多作用广…… 045

服用避孕药的注意事项…… 047

外用避孕药…… 049

如何利用安全期避孕…… 050

避孕失误后的补救措施…… 051
不同时期的避孕方法…… 052
不同情况的避孕禁忌…… 053
患病女性的避孕要点…… 054

**了解流产…… 055**

什么是人工流产…… 055
人工流产的最佳时机…… 055
不宜做人工流产的情况…… 056
人工流产前应注意的问题…… 056
人工流产后的避孕问题…… 056
人工流产不宜多做…… 056
人工流产与月经不调…… 057
人工流产后多久能怀孕…… 057
适用药物流产的情况…… 057
药物流产前的注意事项…… 058
药物流产后的注意事项…… 058
无痛人流疼痛小…… 058
不同流产方法的优缺点…… 059
人流手术后的身心呵护…… 060

**影响优生的基本因素…… 061**

优生的基本条件…… 061
孕前基本要求…… 061
孕后基本要求…… 062
遗传对优生的影响…… 064
阻断遗传病…… 064
遗传病的遗传方式与种类…… 066
遗传与智商的关系…… 067
能遗传的容貌特征…… 068
遗传与优生环境…… 069
高氟区与先天性氟中毒…… 070
缺碘环境与碘缺乏病…… 071
铅污染对优生的影响…… 072
家庭装修对优生的影响…… 073
烟酒对优生的影响…… 074
营养对优生的影响…… 076
职业对优生的影响…… 076
病毒、细菌对优生的影响…… 077
药物对优生的影响…… 078
和谐的性生活与优生…… 080
完美的性生活与优生…… 080
适度的性生活与优生…… 081
最佳体位与优生…… 082
优生应具备的心理准备…… 083
性生活时要注意性器官的卫生…… 083
不要在陌生的环境受孕…… 084
不要在恶劣的天气受孕…… 084
不要在经期进行性生活…… 084
不宜过早或过晚生育…… 085
身体疲劳时不要怀孕…… 085
怀孕前忌服安眠药…… 086
服用激素期间忌怀孕…… 086
怀孕前忌接受X线检查 …… 086
孕前忌逛大型商场…… 086
孕前使用空调要注意通风…… 087
孕前家中不要养宠物…… 088
肺结核患者不应怀孕…… 088
心脏病患者与怀孕…… 089
肾炎患者与怀孕…… 089
肝炎患者与怀孕…… 090
糖尿病患者与怀孕…… 090
甲亢患者与怀孕…… 090

哮喘患者与怀孕…… 091
肿瘤患者与怀孕…… 091
性病患者与怀孕…… 092
癫痫患者与怀孕…… 092
精神病患者与怀孕…… 093
子宫肌瘤术后2年再怀孕 …… 094
剖宫产后要孩子要相隔2年 …… 094

# 第二篇

# 不育不孕问题

**影响男性生育的生理因素…… 096**
生殖器官发育异常…… 096
睾丸功能障碍…… 096
附睾结构功能障碍…… 096
性功能障碍…… 096
输精管道障碍…… 097
内分泌紊乱…… 097
生殖系统感染…… 098
精索静脉曲张…… 099

**精液对男性生育的影响…… 100**
无精子症…… 100
少精子症…… 100
精子活力低下症…… 100
死精子症…… 100
精液量…… 100
精液液化异常…… 100
精子的形态…… 101
精液酸碱度…… 101
精液的颜色…… 101

**男性不育的医学检查…… 102**
追问病史及性生活史…… 102
体格检查…… 102
生殖器检查…… 102
精索、睾丸检查…… 102
附睾检查…… 103
精液化验…… 103
精子功能的检测…… 103
分析染色体因素…… 103
检查促性腺激素…… 103
做特殊项目检验…… 103

**导致男性不育的生活因素…… 104**
阴囊温度过高…… 104
情绪心理…… 104
房事过频…… 104
饮食营养因素…… 104

需要全本请访问 www.ertongbook.com

久骑摩托车、自行车…… 105
长期手淫…… 105
嗜烟酗酒…… 105
空气污染…… 105

**影响女性不孕的因素…… 106**

一般因素…… 106
排卵障碍…… 106
输卵管功能障碍…… 106
子宫颈病变…… 107
子宫疾病…… 107
阴道疾病…… 107
长期久坐容易导致不孕…… 107
婚前自慰会导致不孕…… 108

**女性不孕的检查方法…… 109**

询问病史…… 109
月经及生育史…… 109
体格检查…… 109
妇科检查…… 109
特殊检查…… 109
其他因素…… 109

**不孕不育的饮食疗法…… 110**

食物选择…… 110
防治食谱…… 111

**男性不育的中医饮食疗法…… 113**

肾阴亏虚型…… 113
肾阳不足型…… 113
湿热蕴结型…… 114
气血两虚型…… 114

**女性不孕的中医饮食疗法…… 115**

肾虚不孕…… 115
痰湿不孕…… 116
肝郁不孕…… 117
血淤不孕…… 118

# 第三篇

# 制订一个生育计划

**采取积极的生育态度…… 120**

相互商量要不要孩子…… 120
具备积极的生育态度…… 121
女性拒绝生育有损健康…… 122
办好计划生育服务证…… 122

**孕前体检消除健康隐患…… 123**

孕前检查是优生的保障…… 123
婚（孕）前检查的主要内容…… 123
了解自身的孕育条件…… 124
月经检查…… 124

白带异常检查…… 125
尿常规检查…… 125
妇科内分泌检查…… 125
乳房检查…… 126
血常规检查…… 126
病毒检查TORCH …… 126
口腔检查…… 127

**注射疫苗直接免疫…… 128**

为什么孕前要打预防针…… 128
风疹疫苗…… 128
乙肝疫苗…… 129
其他疫苗…… 129

**孕前治愈月经病…… 130**

痛经…… 130
月经不调…… 131
月经过多…… 132
月经过少…… 133
月经过频…… 134
月经稀发…… 134
经行头痛…… 136
经行泄泻…… 137
倒经…… 138

**孕前治愈妇科炎症…… 139**

预防妇科炎症…… 139
望、闻、触：及早发现妇科炎症… 140
前庭大腺炎…… 140
外阴瘙痒…… 141
真菌性阴道炎…… 142
滴虫性阴道炎…… 143
急性子宫颈炎…… 144
宫颈管炎…… 145
宫颈息肉…… 145
宫颈糜烂…… 145
急性输卵管炎…… 148
盆腔炎…… 149
防治慢性盆腔炎…… 150

**孕前治愈妇科肿瘤…… 151**

子宫颈癌…… 151
阴道癌…… 153
卵巢囊肿…… 154
卵巢癌…… 155
子宫肌瘤…… 156

**孕前治愈乳房疾病…… 158**

乳房的自我监测…… 158
乳腺癌…… 159
乳腺增生…… 162
急性乳腺炎…… 163
乳腺瘘管…… 164



# 第四篇

# 调心养性 营造和谐氛围

**做好充分的思想准备…… 166**

心理上应做好准备…… 166

消除不必要的担心…… 167

科学调整孕前情绪…… 167

保持平和的心态…… 168

放慢生活节奏…… 170

孕前戒怒七法…… 170

加强自我心理调节…… 172

女性常见心理问题的预防…… 173



**建立和谐的夫妻关系…… 175**

学会赞美对方…… 175

让婚姻永葆激情…… 176

给彼此留出适当的空间…… 177

给婚姻来点浪漫的“作料”…… 178

适应丈夫的习惯与兴趣…… 179

“修理”老公有技巧…… 180

吵架也是一门艺术…… 181

警惕婚姻中的危机…… 183

如何度过婚姻的“低潮期”…… 184

冷静面对婚外恋…… 184

共建和谐美满的家庭…… 186

加深夫妻感情的要诀…… 187

**面对怀孕，保持乐观心态 …… 189**

避开压力，快乐怀孕…… 189

适当发泄不良情绪…… 190

# 第五篇

# 孕前均衡摄取营养

**孕前的饮食原则…… 192**
孕前营养很重要…… 192
孕前饮食基本原则…… 192
普通型人的饮食原则…… 193
肥胖型人的饮食原则…… 194
神经质型人的饮食原则…… 195
消化不良型人的饮食原则…… 195
不易受孕型人的饮食原则…… 196
素食型人的饮食原则…… 197

**补充维生素增加怀孕机会…… 198**
维生素E对生育有帮助 …… 198
保护精子的维生素C …… 198
B族维生素预防胎儿缺陷 …… 199

**男性应注意合理营养…… 200**
男性的饮食要点…… 200
提升生育能力的4大要素 …… 200
提高生育能力的食物…… 201
吃一些能补肾食物…… 205
补精的药膳食谱…… 209

**女性一定要吃的食物…… 226**
补血的食物…… 226
补血的药膳食谱…… 230

**不同体型准孕妇的食谱…… 233**
普通准孕妇的食谱…… 233
肥胖型准孕妇的食谱…… 234
神经质型准孕妇的食谱…… 235
消化不良型准孕妇的食谱…… 236
不易受孕型准孕妇的食谱…… 237
素食型准孕妇的食谱…… 238

**孕前饮食宜与忌…… 239**
贫血夫妇宜补铁…… 239
忌过量食用辛辣食物…… 239
忌过量食用高糖食物…… 240
碳酸饮料影响怀孕…… 240
喝咖啡影响怀孕…… 240

# 第六篇

# 适宜的运动助你好“孕”


**进行科学的体育锻炼…… 242**

孕前锻炼好处多…… 242

坚持健身运动…… 243

孕前运动的注意事项…… 244

孕前运动的标准…… 245

减肥运动帮你保持身材…… 245

有氧运动…… 246

散步…… 248

普拉提运动…… 249

游泳…… 250

垫上运动…… 250

锻炼臀部肌肉…… 252

加强腰部运动…… 253

坚持腿部运动…… 255

锻炼双臂肌肉…… 256

**孕前瑜伽，健身减压又养生 … 258**

放松全身肌肉…… 258

消除疲劳状态…… 259

伸展骨盆肌肉…… 260

锻炼四肢肌肉…… 262

有效消除腹部赘肉…… 263

保持脊柱柔韧…… 265

锻炼身体的柔韧性…… 266

让身体更具活力…… 267

**上班女性的孕前保健操…… 269**

颈椎保健操…… 269

缓解疲劳的保健操…… 270

足部保健操…… 271

卧室保健操…… 271

毛巾保健操…… 272

地板保健操…… 272

背部保健操…… 273

办公室保健操…… 274

护脑保健操…… 274

蹲起保健操…… 275

性保健操…… 276

**健胸运动有利产后哺乳…… 278**

保持乳房丰挺5要素 …… 278

徒手丰胸运动…… 279

哑铃让你的胸部更丰满…… 280

如何处理乳头凹陷…… 281

沐浴健美法…… 282

乳房按摩锻炼…… 283

乳房健美禁忌…… 285

# 第七篇

# 建立良好的生活方式

**提高睡眠质量…… 288**
睡前保健…… 288
先睡心，后睡眠…… 289
合理晚餐让你安然入睡…… 290
睡前减轻身体负担…… 292
采用适合自己的睡眠姿势…… 293
赖床贪睡有损健康…… 296
裸睡的好处…… 297
营造良好的睡眠环境…… 298
枕头选择有学问…… 300
床铺舒适才能睡得香…… 301
重视午睡…… 301
音乐、牛奶：睡眠的好伴侣…… 302

**注重日常生活中的细节…… 303**
冷水洗脸，热水泡脚…… 303
特殊时刻的特殊清洁…… 304
排出体内废物…… 305
穿衣中的健康细节…… 306
内衣的穿着要点…… 307
警惕染发的危害…… 308
当心家电的辐射…… 309
注意生活中的空气污染…… 310
装修家具污染…… 310
注意厨房油烟污染…… 311
避免生活垃圾…… 311
居室环境预防…… 311
吸烟害己又害人…… 312
孕前少穿“T形”内裤 …… 314
夏季穿内衣须防乳腺炎…… 315
一日三餐小细节…… 315

**工作中的健康习惯…… 316**
上下班路上的健康…… 316
办公室女性健康…… 317
健康的工作方式…… 318

**休闲娱乐中的健康要素…… 319**
休闲娱乐的原则…… 319
欣赏音乐…… 319
演奏乐器…… 320
翩翩起舞…… 320
逛街购物…… 322
遨游网络…… 323
夜生活…… 324

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 第八篇

# 选择怀孕时机，增加受孕概率

**选择最佳受孕时机…… 326**
宜怀孕的季节…… 326
注意怀孕的月份…… 326
婚后半年再怀孕…… 327
节日期间不要怀孕…… 327
不要在旅游期间怀孕…… 327
流产、早产后不宜急于怀孕…… 328
不要在身体疲劳时怀孕…… 328

**确定准确的受孕日期…… 329**
把握人体生物钟规律…… 329
通过推算得出最佳受孕日期…… 329
选择最佳受孕时刻…… 330
准确预测排卵期…… 330

**科学选择生男生女…… 333**
染色体决定胎儿的性别…… 333
准爸爸基因异常，宝宝要选择男性…… 333
准妈妈基因异常，宝宝要选择女性…… 334
生男孩的方法…… 334
生女孩的方法…… 335



# 第九篇

# 丈夫要做的准备工作

**保护好自己的精子…… 338**
保持适当运动…… 338
定期体检、种疫苗…… 338
学会清洁自己…… 338
保证营养…… 338
慎重选择用药…… 339
改变不良生活习惯…… 339
戒烟酒…… 340
重视孕前检查…… 340
精液检查…… 340
传染病检查…… 340
生殖系统检查…… 340

**照顾妻子的情绪…… 341**
帮助妻子克服恐惧…… 341
接受妻子的敏感表现…… 341
提高烹饪技术…… 341

**提高自己的性能力…… 342**
俯卧舒展…… 342
曲背俯卧撑…… 342
增加双肩的力量和柔韧性…… 342
增强腹部肌肉力量…… 342
每周至少做爱一次…… 342
清晨做爱…… 342
谈谈你们的性幻想…… 342

**帮助妻子选购孕妇装…… 343**
服装颜色的选择…… 343
根据季节选购衣服…… 343
孕妇装质地不可忽视…… 343
孕妇装款式的选择…… 343
自己设计孕妇装…… 344
巧用小配件…… 344
挑选合适的鞋…… 344
买鞋小窍门…… 344

**协助妻子备足孕妇的内衣…… 345**
胸罩…… 345
短裤…… 345
塑身裤…… 345

**计划好孕期费用…… 346**
做好费用准备…… 346
制订家庭预算表…… 346
不可盲目消费…… 346

**学点胎教知识…… 347**
胎教的基本原则…… 347
胎教的基本方法…… 348

# 第十篇

# 了解孕期常识


**了解孕期母体的变化…… 350**

生殖器官的变化…… 350
消化系统的变化…… 351
泌尿系统的变化…… 352
心血管系统的变化…… 352
呼吸系统的变化…… 353
神经系统的变化…… 353
骨骼的变化…… 354
心理变化…… 354
皮肤变化…… 355

**孕期护理：安全度过40周 … 356**

充足睡眠能养胎…… 356
避免噪音和震动…… 356
了解胚胎的异常情况…… 357
别让电磁辐射伤害宝宝…… 357
合理安排孕后的工作与休息…… 358
记好妊娠日记…… 358
日常起居有规律…… 359
为什么会有早孕反应…… 359
减轻早孕反应的生活方式…… 360
讲究卫生防感染…… 360
警惕引起流产的各种因素…… 361
开车注意保护胎儿…… 362
合理应对疲劳嗜睡…… 362
孕期如何缓解疲劳…… 363
心态平和是最好的保胎药…… 364
美容保养需注意…… 364
尽量少用微波炉…… 365
不要长时间看电视…… 365
外出旅游的必备用品…… 365
谨慎使用化妆品…… 366
服饰选择应注意…… 367
上下班路上注意安全…… 367
尽量不戴隐形眼镜…… 368
慎重选择眼药水…… 368
洗衣做饭要小心…… 368
控制体重很重要…… 369
站坐行走有讲究…… 369
选择正确的睡眠姿势…… 370
帮助睡眠的方法…… 371
成功赶走妊娠纹…… 371
头发护理有学问…… 372
早产的认识及预防…… 373
预防抽筋有方法…… 373
洗浴细节要注意…… 374

特殊孕妈妈的特殊保健…… 375
羊水对孕妇和胎儿的影响…… 376
自我监护很重要…… 377
采取安全的工作姿势…… 378
胎动异常的应对方法…… 379
避免蚊虫叮咬…… 380
做好分娩的充分准备…… 380
减轻产前焦虑…… 381

**孕期营养：一人吃，两人补 …383**

摄入充足的蛋白质…… 383
摄入适量的脂肪…… 383
糖类不能少…… 383
维生素要适量…… 383
合理搭配平衡膳食…… 383

**孕期检查：严密监测，母婴平安…384**

进行初孕检查…… 384
关键的第一次产前检查…… 385
了解身体检查的项目与指标…… 385
接受有关畸形儿的检查…… 386
B超检查莫忽视 …… 387
测量宫高与腹围…… 387
接受妊振糖尿病检查…… 388

**计算预产期：宝宝什么时候降临 …… 389**

末次月经计算法…… 389
胎动计算法…… 389
孕吐计算法…… 389

**孕期运动：母亲锻炼助分娩 …390**

运动之前先热身…… 390
运动锻炼有禁忌…… 391
床上锻炼最方便…… 391
缓解便秘的运动方法…… 392
健走运动好处多…… 392
缓解手水肿的运动方式…… 393
缓解肋骨疼痛的运动方式…… 393
适合孕中期的运动方法…… 394
缓解耻骨痛的运动方式…… 395
缓解脚肿胀的运动方式…… 395
缓解大腿疼痛的运动方式…… 396
骨盆体操利顺产…… 396
帮助分娩的运动…… 397

**分娩休养：做健康美丽妈妈 … 398**

了解分娩三产程…… 398
自然分娩需配合…… 398
何时选择剖宫产…… 399
产后护理与保健…… 400
平安度过产褥期…… 400
产后洗浴要小心…… 401
休养环境应适宜…… 402
不良习惯要警惕…… 402
产妇梳头能保健…… 403
饮食调养讲科学…… 403
新妈妈最适合吃的食物…… 404
新妈妈如何喝肉汤…… 404
识别饮食误区…… 405
运动要适当…… 405
减肥计划要合理…… 406
健胸运动防下垂…… 407



# 第一篇

## 探索生育奥密
## 储备优生知识

年轻的夫妇们，当你们准备要孩子时，首先要了解怀孕是怎么回事，以及影响优生优育有哪些因素，以便趋利避害，为孕育聪明健康的宝宝做好各项准备。

# 探秘女性生殖系统

## 了解女性生殖发育

女性一生要经过新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、更年期和绝经期。这是一个由出生到衰老的渐进过程，每个时期都有一定的生理变化和特有的征象。

### 新生儿期

婴儿出生1个月以内的时期。女性胎儿由于在母体子宫内受到雌激素的影响，出生后可能出现阴道少量血性分泌物和阴道黏液，乳房隆起，甚至有少量乳汁分泌的现象。这种现象大约持续2～3周，自行消失。

### 儿童期

指新生儿至10岁以前的时期。在此期间，身体发育很快，但性腺和生殖器官则维持幼稚状态。阴道狭长，其黏膜上皮薄而无皱襞，子宫小，子宫肌层薄。输卵管细，卵巢狭长，卵泡成批生长和发育，但无成熟的卵泡。10岁以后，丘脑下部和垂体的激素分泌量开始逐渐增高，刺激卵泡进一步发育并分泌少量性激素。在孕激素的作用下，乳房和内外生殖器官开始发育，脂肪分布也逐渐呈现女性特征。

### 青春期

青春期一般出现于13～18岁，性功能逐渐成熟。卵巢已开始发育长大，生殖器的各部分从幼稚形变为成人形，并且月经开始来潮。

### 性成熟期

从月经初潮到绝经，一般持续35年左右。在25～30岁为女性卵巢功能最旺盛时期，产生了周期性月经和排卵。此时也是女性生育能力的高峰阶段。

### 更年期

女性多在45～50岁时进入更年期。一般从月经紊乱开始，到月经停止来潮（绝经）结束。这一阶段生殖功能由旺盛转向衰老。此时卵巢机能逐渐衰弱，生育机能减退。

### 绝经期

卵巢功能进一步衰退，表现出卵巢萎缩，月经停止，生殖器官萎缩。



需要全本请访问 www.ertongbook.com