王琪 编著
北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师　副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

最新孕产知识百科

ZUIXIN YUNCHAN ZHISHI BAIKE



中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序

与读者分享

关于人性化阅读，医学专家与编辑团队所做的努力：

关键词：**绿色环保**——轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出的有害人体的化学因子也会大幅减少。从环保与健康的角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

关键词：**保护眼睛的原色调**——国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时有舒适感，不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

关键词：**科学设置的字体字号**——怀孕和生产会让女性朋友的视神经比平日更加容易疲劳、酸痛，我们所使用的字体、字号和行距是专门考虑到孕妇和产妇的生理需求来设置的，每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使您稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

关键词：**舒适的手感**——轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

关键词：**昂贵的轻型纸**——我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比用普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻1/3～1/2，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

一切为了您的阅读体验……

致读者

亲爱的读者：

非常荣幸能加入“领先”健康母婴系列图书的编写创作。历时将近一年的编写过程中，我们和策划人一起探讨和寻找最方便读者查找、阅读、理解的编写方式和语言风格，摒弃枯燥乏味的医学术语，选取最实用、最简明、最具操作性、最安全的信息点和相关知识……所有的努力都是为了把我们的专业智慧尽可能地转化为孕妈咪和新妈咪们的实践操作，从而实现我们一直以来的心愿——

让每位女性的孕产育历程都不留遗憾！

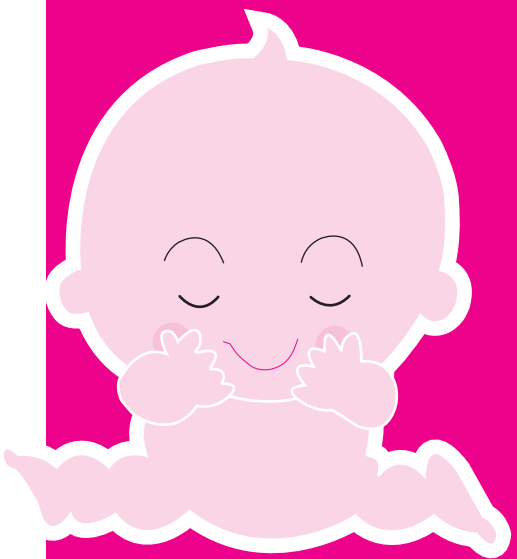
多年的从业经验中，我们见证了千千万万的女性朋友从备孕、怀孕一直到分娩、养育的历程，我们陪伴过多少姐妹那惴惴不安又满怀希冀的10个月，多少次手术台上抢救危重母婴，多少次从神奇的子宫中迎接出一个又一个的瑰宝，一个个生命从我们手中诞生……不怕读者朋友们笑话，我们真的感觉自己是天使呢，你们看，我们选择了一个多么有意思的职业。

愿我们创作的“领先”健康母婴系列图书能成为你孕期、产期、育儿期的枕边书，让我们一起分享同为女人的幸福！

“领先”健康母婴系列图书编委会

孕前知识篇

准备怀孕的必修课



想做爸爸妈妈的朋友们，你们下定决心准备要一个小宝宝了吗？如果答案是肯定的，那么，先不要急着行动，当心欲速则不达！在怀孕前，你们还有很多事情要做。

在每一个想做父母的人心里，无疑都希望自己能拥有一个健康、聪明的宝宝。那么，如何才能做到这一点呢？这就要求夫妻双方都要掌握相关的孕前知识，在怀孕前合理、科学地安排生活，使身体和精神都达到最佳状态，为孕育宝宝做好充分的准备工作。

第一章 提前学点孕产知识 怀孕前3个月

一、需要了解的孕产常识——何时怀孕最科学

怀孕、生育的年龄、季节、月份以及自身情况等等，这些因素都影响着你将来的小宝宝的情况；也决定着你做妈妈的过程是否顺利、安全。那么，什么时候怀孕最科学呢？如果你不知道的话，在怀孕前的3个月时，就赶快补上这一课吧。

1. 生育的最佳年龄

什么样的年龄阶段生孩子好呢？对于女性来讲，在身体机能各方面状况最好的时期，即25～29岁生育是最理想的，如果确实做不到，最好争取在30岁之前生育，但最晚不要超过35岁。因为，女性在18岁时生殖系统已基本发育成熟，但其骨骼系统及高级神经系统的发育则要比性成熟晚好几年，一般在24岁左右完全成熟。然而，女性生育也并非越晚越好，有大量资料证明，各种妊娠异常自30岁起便有所增加，35岁以后显著增加。胎儿畸形发生率也随年龄增加而递增，如先天愚型的发生率：25～29岁为1.1‰；35岁为5.6‰；40岁为15.8‰；45岁为53.7‰。故女性最佳的生育年龄为25～29岁。此时生育，既符合自身生理发育，又利于优生优育。

孩子的智力遗传大多来自父亲，30岁以上的父亲不仅智力成熟且生活经验较丰富，能够懂得和接受胎教知识特别是会关心爱护妻子。据法国遗传学家摩里士的研究成果表明年龄在30～35岁的男人所生育的后代是最优秀的。男性精子素质在30岁时达到高峰然后能持续5年的高质量。因此，男性的最佳生育年龄应在30～35岁之间，最晚不要超过39岁。



● 25岁当妈妈正好，40岁怀孕有些担心。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

TIPS

产|科|专|家|如|是|说

男女生育的优化年龄组合应是前者比后者大7岁左右。父亲年龄大，智力相对成熟，遗传给下一代的“密码”更多些：母亲年纪轻，生命力旺盛，会给胎儿创造一个更良好的孕育环境，有利于胎儿发育生长。所以这种“优化组合”生育的后代易出“天才”。

2. 在身体过胖或过瘦时不宜怀孕

成年女性拥有一个标准、健康的好身体是孕育宝宝的先决条件。女性体重如果低于标准体重的15%，则是身体过瘦型；如果高于标准体重20%以上，则是身体过胖型。女性身体过胖或过瘦都会使体内的内分泌功能受到一定影响。这样，不仅不利于受孕，还会增加婴儿在出生后第一年患呼吸道疾病和腹泻的几率。女性在怀孕后还易发妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病等多种疾病。因此，准备怀孕的女性，无论身体过胖或过瘦都应积极地进行调整，力争经过一段时间的调理达到最正常的体重和健康的状态，等待新生命的到来。

过瘦的女性，应注意在日常饮食中适量增加优质蛋白质和富含脂肪食物的摄取，如鸡肉、鸭肉、鱼肉、蛋类及大豆制品等。除了增加营养外，还应注意平时的身体锻炼，保持一个好的心情，也助于增强食欲、增加体重。

过胖的女性，除了积极进行适当的减肥运动外，还应及早咨询营养医生，制订出科学、合理、适合自己的食谱，要严格控制身体对热量的摄取，少吃油腻及含糖分多的食物，多吃一些富含膳食纤维的蔬菜和水果，争取早日把体重减到正常范围内。

3. 怀孕的月份有讲究

在选择受孕季节时，要把胎儿、孕妇、婴儿、产妇等因素都考虑到。专家们认为，7～8月份是最佳的受孕月份。

如果是在7～8月份受孕，怀孕3个月时，正值凉爽的秋季，经过孕早期的不适阶段后，此时孕妇食欲开始增加，睡眠也有所改善，而且秋天水果、蔬菜新鲜可口，鸡、鱼、肉、蛋供应充足，对孕妇自身营养和胎儿发育都十分有利。7～8月份受孕，还可以让最为敏感娇弱的孕早期避开寒冷和污染较严重的冬季，可减少孕早期的致畸因素。

7～8月份受孕，经过十月怀胎，宝宝在来年的4～5月份出生，正是春末夏初时节，气候适宜，对新生儿的护理比较容易，有利于产妇的身体恢复。在这个季节里，衣着日

趋单薄，婴儿洗澡不易受凉，还能到室外呼吸新鲜空气，多晒太阳，可预防佝偻病的发生。蔬菜品种也非常丰富，有利于供给母亲各种营养，便于供给孩子充足的奶水。当盛夏来临时，母亲和孩子抵抗力都已得到加强，容易顺利度过酷暑。当严冬来临时，孩子已经长到半岁了，平安过冬就较为容易了。

4. 新婚初期不宜怀孕

现在不少人因为工作、事业等问题，结婚都比较晚，因此一些新婚夫妇想在婚后早点有个孩子，但在新婚这段时间最好不要马上怀孕。

新婚期间，家庭事务多，既要操办又要应酬，都很劳累，自身状况难免有所下降；再加上在新婚蜜月里，精神兴奋，性生活频繁，精子和卵子发育不十分健康，如果这时怀孕，势必造成胎儿的发育不良。尤其是举办婚礼，要招待、宴请贺喜的亲朋好友，新郎新娘免不了要陪抽陪喝，而烟中的尼古丁和酒中的乙醇可直接或间接地使发育中的精子和卵子受到不同程度的损害，甚至发生畸变。这种受到损害的精子和卵子结合形成的受精卵，往往发育不正常，容易导致宝宝出现智力低下等问题。

现在每对夫妇只要一个孩子，晚婚的朋友为了自己及孩子的健康，可以在结婚几个月之后再怀孕生子。一般而言，新婚夫妇在婚后半年怀孕较好，因这时互相基本适应，情绪稳定，生活有了规律，有了较充分的心理准备和物质准备。

5. 长期服药的妇女不要急于怀孕

有些长期虚弱的妇女，需要长时间地服用某些药物。俗话说“是药三分毒”，这是有道理的，激素、某些抗生素、止吐药、抗癌药、治疗精神疾病的药物等都会不同程度地对生殖细胞产生影响。初级卵母细胞发育为成熟卵子约需14天，在此期间卵子最易受到药物的影响。

长期服药的妇女不要急于怀孕，要怀孕必须停用药物。一般来讲，在停用药物后20天受孕，就不会影响到下一代。当然有些药物影响的时间可能更长些，最好在准备怀孕时向医生咨询清楚，请医生根据自己所服药物的性质确定停用药物的时间。

6. 酒后受孕危害多

医学证明，酒精会给后代带来极大影响，可导致胎儿畸形等先天性疾病。酒的主要成分是酒精，当酒被胃、肠吸收以后，会进入血液运行到全身，少量通过汗、尿及呼出的气体排出体外，大部分在肝脏内代谢。肝脏首先把酒精转化为乙醛，进而变成醋酸被

利用，但这种功能是有限的。所以，随着饮酒量的增加，血液中酒精浓度也随之增高，对身体的损害作用也相应增大。酒精在体内达到一定浓度时，对大脑、心脏、肝脏、生殖系统都有危害。

酒精可使生殖细胞受到损害，受酒精毒害的卵子很难迅速恢复健康，酒精还可使受精卵发育不健全。酒后受孕会造成胎儿发育迟缓。所以，受孕前妇女饮酒对胎儿不利，那些常年饮酒的女性，更是不宜急于怀孕。一般受孕前半个月以上就要停止饮酒，当然，为了孩子的健康，夫妻双方最好尽早（提前1年）戒酒。



● 男人过量饮酒，妻子生了畸形的孩子。

TIPS

这|种|说|法|是|谬|误

酒精代谢物一般在停饮后2～3天即可排尽，有人说，酒后过几天再受孕就不会影响了，这种说法是错的。一个卵细胞至少也要在体内停留14天以上，已遭受酒精损害的卵细胞不会随酒精代谢物的消失而消失，仍可与精子结合而形成畸形胎儿。明智的选择是等受损卵细胞完全被吸收或排除后，新的健康卵细胞成熟时再受孕。

7. 停用避孕药后不宜立即怀孕

专家认为，平时服用避孕药的妇女如果想怀孕，最好在停用避孕药6个月以后再受孕。

停用避孕药后是不宜立即受孕的。口服避孕药为激素类避孕药，其作用比天然激素强若干倍。如果停药时间过短，体内的避孕药不能完全排出，可能会造成胚胎发生某些缺陷。

口服避孕药是经肠道进入体内，在肝脏代谢储存，它的吸收代谢时间较长，6个月后才能完全排出体外。停药后的6个月内，尽管体内药物浓度已不能产生避孕作用，但对胎儿仍有不良影响。所以如果停了避孕药就怀孕，将会对小宝宝产生不良影响。

目前认为，最好在计划怀孕时间的前6个月停服口服避孕药，让体内残留的避孕药完全排出体外再怀孕，而在此期间，可以采用非药物方法避孕，如使用避孕套。

8. 早产及流产后应间隔多长时间再受孕

发生早产或流产的女性，机体器官之间的平衡被打破，出现功能紊乱，体内的内分泌功能暂时还未完全恢复，子宫等生殖器官也尚未康复，特别是做过刮宫手术的女性更是如此。这种情况下，如果身体很快受孕，就不能为胎宝贝提供一个良好的生长环境，同时也不利于子宫恢复正常。

为了给下一次妊娠提供良好的身体条件，专家认为，早产及流产的妇女至少要过半年，最好是一年以后再怀孕比较合适。因为人体经过半年到一年的休息后，无论是体力、内分泌，还是生殖器官的功能都基本恢复到正常了，对再次妊娠有利。况且，如果第一次流产是因为孕卵异常所致的话，那么两次妊娠期相隔的时间越远，则再次发生异常情况的机会也就越少，否则的话，还可能会重复发生。

俗话说“心急吃不了热豆腐”，孕育一个理想的后代，往往是准父母多年的梦想，要圆这个梦，实现优生优育需要做许多的准备，选择良好的时机，具备充分的条件，预备做爸爸妈妈的朋友们是不可以性急的。

二、这样准备最有效——孕前工作早做好

了解了什么时候怀孕比较科学的知识以后，还有大量的孕前工作要做。准备要宝宝的准爸爸妈妈们，要做好周密的全盘计划，在心理上、物质上、自身身体条件等方面都做好准备。那么，怎样做才最有效呢？请看看以下的建议后再行动。

1. 做个全面的孕前计划

优生优育始于孕前。如果有一天你们决定要个可爱的宝宝，别忘了先拟订一份详细的孕前计划，这样可为健康宝宝的到来做好充分的准备。

在决定要宝宝以后，第一步就要调整自己的生活方式，准爸爸首先要戒烟禁酒，喜欢喝咖啡的准妈妈，也要把量限制在一天一杯之内，至于可乐等饮料最好彻底请出食谱，代之以新鲜果汁或蔬菜汁；远离不安全环境，如果工作中经常接触化学物质、超强电磁波等，在准备受孕期间，要特别小心。尤其是准妈妈在生活中应尽量少接触染发剂；



● 夫妻两人要做孕前计划

一天超过8小时以上的微机操作显然也是不健康的；多去户外透透新鲜空气，并要养成好的膳食习惯。

然后要进行第二步计划，做个全面体检，评估一下自身的健康状况，如发现疾病，应尽快医治，以免服用的药物对日后怀孕产生不良影响。另外，要计划尽早与牙医“约会”。

制定有规律的运动计划也是不可少的，晨跑、瑜伽、游泳等运动形式都是不错的选择，即便是每天慢跑和散步也有利于改善体质。运动可以不要求强度，但要注重坚持。

第三步计划，调整性生活频率，考虑TORCH筛选。在计划怀孕的阶段里，要适当减少性生活的频率。准爸爸应通过增加健身的次数，以保证精子的数量和质量。TORCH筛选是一项针对至少5种可能严重危害胎儿发育的宫内感染病原体而进行的筛选，主要是检测准妈妈体内风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫、单纯疱疹病毒等的抗体水平。根据检测结果来估算胎儿可能发生宫内感染乃至畸形、发育异常的风险，最大限度保障生育一个健康的宝宝。

TIPS

产|科|专|家|如|是|说

在进行至少一个月以上有规律的运动再怀孕，可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受精卵的顺利着床，并促进胎儿的发育和加强宝宝身体的灵活程度，避免怀孕早期发生流产；还能明显地减轻分娩时的难度和痛苦。

2. 要有足够的心理准备

有心理准备的孕妈妈与没有心理准备的孕妈妈相比，前者的孕期生活要顺利、从容得多，妊娠反应一般也轻得多。养育孩子是夫妻双方共同的责任和义务，怀孕前所谓的心理准备，是对夫妻双方而言的——彼此之间的关心与体谅应从孕前就开始。

对于准妈妈而言，怀孕是一件有风险的事情，不少女性对怀孕产生过度的紧张感，分娩的痛苦、怀孕期间的种种不便和艰辛、各种可能发生的疾病等等问题都会给准妈妈带来心理压力；怀孕后女性的体形会发生变化，原来凹凸有致的身材，不可避免的就会“大腹便便”，产后体形难以恢复正常，这些都会引起女性很大的心理变化，甚至使女性在孕期或产后易患上抑郁症。所以，在心理上对怀孕本身和孕期的变化都必须做好充分的心理准备。

准爸爸也必须做好足够的心理准备。做爸爸肯定是一件乐事，但是也意味着增添了许多责任，有不少实际问题，丈夫在妻子怀孕前必须考虑到。有了孩子，花前月下的散步和夜晚的安宁就会急剧减少，对工薪阶层来说，也许夫妻俩的住房并不宽裕，收入不

算丰厚，孩子的降临给生活又平添了几许压力。因此，在怀孕前夫妻双方都必须做好心理准备，互相关心体谅对方，共同创造两个人的爱情结晶。

3. 不可忽视物质上的准备

房屋是孕育后代必不可少的条件，无论是住房宽敞舒适，还是狭小拥挤，最首要的问题是解决阳光照射和室内保温的问题。

准妈妈怀孕后身体会发生变化，所以要提前准备好各种衣物和日常生活用品。第一要准备好合适的内衣，选择吸水性强、有伸缩性的材料制作的内衣，最好是纯棉产品。第二要准备好宽大的外衣，适应怀孕中将会鼓起来的肚子，夏天最好做孕妇裙。第三要准备好合适的鞋子，孕妇不能穿高跟鞋，但是平底鞋也不理想，因为走路时的振动会直接传到脚上，一般鞋跟要有2厘米左右比较合适，重量要轻，另外要准备一两双稍大一点的鞋子，因为怀孕后期容易出现脚部浮肿。

婴儿的衣物准备也很重要，应该给婴儿准备三套以上的小褥子和换洗的衣物，至于尿布则需要得更多了，一般在20块以上。需要指出的是，春夏秋季阳光充裕、气候温暖，婴儿的尿布、衣物等很快会晒干。但是冬季则不同了，因此没有暖气设备的房屋，一定要增设火炉，以供烘烤小孩衣物用。

经济上的准备是必不可少的，孕妇身体需要增加营养，为迎接小宝宝的降生，也要花费一笔数量可观的资金。这一切都要提早打算！

TIPS

产|科|专|家|如|是|说

没有阳光的住房，准妈妈得不到阳光的照射，身体中的钙吸收就会受影响，也将影响未来宝宝的骨骼发育。室内阴暗潮湿还会增加产妇的产后病如关节疾患等。另外婴儿如果在阴暗湿冷的室温中换尿布，也会增加婴儿患感冒等疾患的可能。

4. 向医生咨询优生方法

优生，就是生一个健康、聪明的孩子。实行优生，就是按照科学的方法，采取一系列措施，保证出生的后代素质优良。只有学习和了解优生知识，例如知道最佳生育年龄、最佳受孕时机、如何进行遗传咨询和产前检查、产前



● 孕前咨询

需要全本请访问 www.ertongbook.com

诊断、做好围产期保健和分娩监护等，才能减少病残儿的出生，达到优生的目的。所以，年轻的准爸爸妈妈们需要向专科医生进行咨询，懂得优生知识，了解遗传常识，尊重科学，并做出优生计划，才能生一个身体健康、智力优良的小宝宝。

5. 改变避孕措施

一般说来，男用避孕套、女用避孕套、宫颈帽、阴道隔膜等屏障隔离避孕法对胎儿生长、发育没有不利影响，但是口服避孕药及宫内节育器对妊娠可能产生不利影响，因此如果准爸爸妈妈是在使用口服避孕药及宫内节育器避孕，那么在准备怀孕的3～6个月前一定要停止使用了。

女性如果是服用避孕药进行避孕的，在孕前6个月就要停用；如果是放置宫内节育器的，要在怀孕前2～3月取环，这样，待子宫内膜得以修复后怀孕，可避免流产、胎盘异常的发生。改变这些避孕方法，应采用避孕套等屏障隔离避孕法进行避孕。

6. 治疗牙疾要趁早



● 准妈妈要提早看牙医

牙齿对怀孕有着特别重要的影响。女性在怀孕后，体内的雌性激素水平明显上升，尤其是黄体酮水平上升很高，会使牙龈中血管增生，血管的通透性增强，容易诱发牙龈炎，这被称作“妊娠期牙龈炎”。而在孕前就患有牙龈炎或牙周炎的女性，怀孕后炎症会更加严重，牙龈会出现增生、肿胀，出血显著，个别的牙龈还会增生至肿瘤状，称为“妊娠期龈瘤”。另外，孕前生理的改变和饮食习惯的变化，以及对口腔护理的疏忽，常常会加重蛀牙病情的发展。一旦爆发急性牙髓炎或牙根炎，不但会给孕妇带来难以忍受的痛苦，而且服药不慎也会给胎儿造成不利影响。

在整个孕期，准妈妈都是不宜拜访牙科的，X射线的检查、麻醉药和止痛药等等都会对胎儿不利，而怀孕后头三个月和后三个月不能拔牙，因为在怀孕初期拔牙易诱发流产，怀孕晚期拔牙易发生早产，所以如果牙齿不好或患有牙病的准妈妈，一定要尽早打算，在孕前做个口腔保健，洗一次牙，确保牙齿健康，以免后患，这是很必要的。

7. 接种疫苗要提前

孕前打防疫针是为了保证胎儿正常发育，减少病残儿的出生。例如先天性心脏病，这是一种严重的先天畸形，给小儿的发育带来极大的危害，也会给家庭带来沉重的精神压力和经济负担。有什么办法可以预防呢？这就要接种风疹疫苗。怀孕是个特殊的阶段，对于正在发育的胎儿来说，任何一些不良影响都可能对他造成伤害，包括在孕前或者孕期注射某些疫苗，也可能会引起胎儿的畸形，因此，准妈妈和准备怀孕的妈妈在接受预防接种时都须慎重进行。

目前，我国还没有专为准备怀孕阶段的女性设计的免疫计划。但是专家建议有两种疫苗最好能接种：一是风疹疫苗；另一个是乙肝疫苗。因为准妈妈一旦感染上这两种疾病，病毒会垂直传播给胎儿，造成严重的后果。

准妈妈如果有接种疫苗的需求，应该向医生说明自己怀孕的情况，以及以往、目前的健康情况和过敏史等，让专科医生决定究竟该不该注射，这才是最安全可靠的方法。同样，准备怀孕的妈妈应该在注射疫苗时问清楚医生，多久后怀孕才安全，方可计划怀孕，尽可能避免接种疫苗对胎儿的影响。一般接种疫苗最好在孕前 3 个月。

8. 及时清除体内有害物质

在计划怀孕前至少半年的时间，准爸爸妈妈双方都务必要戒烟、戒酒。研究表明，男性每日吸烟 10 支以上者，子女先天畸形增加 2%；每天吸烟 30 支以上者，畸形精子的比例超过 20%；且吸烟时间越长，畸形精子越多。女性吸烟则会影响卵子的健康发育，甚至导致卵子的异常。饮酒也会影响精子或卵子的发育，造成精子或卵子的畸形。

同时，要远离各种烟尘及有害物质对于体内已存在的各种毒素，也不必太过恐慌，在日常生活中把健康饮食放在首位，多吃可以清除毒素的食品，并加强身体的锻炼，可以有效清除体内有害物质。下列几类食品都可以帮助排出人体内的毒素：

畜禽血：猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的血蛋白被胃液分解后，可与侵入人体的烟尘发生反应，以促进巨淋巴细胞的吞噬功能。



● 准妈妈要远离有害的环境

韭菜：又称起阳草，其粗纤维可助吸烟饮酒者排泄体内毒物。

海鱼：含多种不饱和酸。能阻断人体对香烟的反应，增强身体的免疫力。

豆芽：贵在“ 发芽”。无论黄豆、绿豆，发芽时产生的多种维生素都能够消除体内的致畸物质，并且促进性激素生成。

TIPS

本|月|最|佳|食|谱|——圆鱼骨髓汤

原料：圆鱼 1 只，猪脊髓 120 克，姜、葱、胡椒面、味精各适量。

制作：将圆鱼去头、甲、内脏及爪，将猪脊髓同圆鱼放入锅内，加姜、葱、胡椒面，加适量清水，以旺火煮沸，再用小火煮至肉烂为止，吃时下味精即成。

说明：味咸性平，补中益气，滋阴，适用于中气不足、虚劳不足，尤宜于女性在孕前食用。

三、给丈夫补补课

怀孕，并不是女人一个人的事情！准爸爸的身体和精神健康状况都直接影响着宝宝的健康，准备作父亲的朋友们，可千万不能忽视自身的情况，那么，你对自己了解多少呢？在创造你们的宝宝之前，你必须要做什么呢？一起来了解一下吧！

1. 容易受伤的精子

健康宝宝来源于一个健康的精子和卵子的结合，所以千万要重视另一半——准爸爸的精子健康。

从精子生物学特性来看，精子是雄性生殖细胞系发育的终端产物。在精子发生、形成和变形的过程中，由于细胞质脱逸，胞浆中 DNA 修复酶丢失，使得 DNA 损伤与修复系统机能随之丢失。因此它不能像体细胞和卵细胞那样能够自行修复 90%以上的原发性遗传物质的损伤。

另外，与其他各种细胞相比，精子对有毒物质更为敏感。生精细胞始终处于快速分裂状态，而男性从胚胎中后期一直到老年，会连续不断地生成精子。在快速的生精过程中，各种有害因素产生的危害作用在蓄积和累加之后明显增大。随着近年来对基因的研究和认识的深入，人们更加明确，相对于 X 染色体而言，Y 染色体所携带的基因更容易发生突变，所以准爸爸更要重视自身状况。

2. 导致流产的男性方面因素

造成流产的原因很多，而传统观念一直把流产看作是女人的事。随着医学科学的发展，人们对男方在流产过程中可能产生的作用有了更深的了解：原来，有些过去认为“不明原因”流产的真正病因在男方。

精子核内的染色体承载着人类个体的遗传密码，当人类精子与卵子结合形成受精卵时，精子即将核内的遗传信息传递给子代，保证胚胎发育。因此，精子染色体畸变或精子核不成熟，均可导致胚胎发育异常或终止，这就是造成女性流产的最常见的男方因素。

引起精子DNA不稳定的因素很多，包括：

环境因素。如：高温、挥发性化学气体(包括汽车尾气、油漆)、噪音、辐射等。

化学物品接触。如：苯、汞、镉、农药等。

疾病因素。如：精索静脉曲张、肿瘤、变态反应性疾病、持续发热等。

药物因素。如：抗肿瘤化疗药物、皮肤病药物(免疫抑制类药物)等。

感染因素。如：睾丸炎、白细胞精子症等。

不良生活嗜好。如：过度抽烟、酗酒、吸毒等。

精神因素。如：人体长期处于精神紧张状态、思想负担重、工作压力过大、情绪不稳定、有焦虑恐惧心理等。



● 准爸爸饮酒会影响精子质量

3. 孕前准爸爸“护精”4原则

1 保持适当的运动。运动不仅可以保持健康的体力，还是有效的减压方式。压力大的男性更可以考虑每天运动30～45分钟。要注意的是，运动应以不引起疲劳为准，应穿宽松的衣服，有利于散热。

2 定期体检接种疫苗。男性的免疫能力其实并不如女性可靠。定期体检不仅可以预防很多疾病，接种疫苗则可以预防一些传染病，特别是可能影响生殖健康的传染病。

3 养成良好卫生习惯。男性应该养成好的卫生习惯，因为隐私部位有时更容易藏污纳垢。应每天对包皮、阴囊进行清洗，要避免持续两小时以上的下列活动：穿紧身而透气性差的裤子、泡热水澡、洗桑拿、骑自行车、驾车、坐沙发等。如果实在不可避免，应

每隔 1 小时“ 冷静” 几分钟。避免接触放射性物质、高温、汽车废气及农药等环境。如果想要孩子，最好脱离此类环境半年后再做安排。

④ 保证营养。男性通常存在营养过剩的问题，不过为了健康生育，准爸爸应着重多摄入蔬菜、水果和海产品，并定期摄取动物肝脏。

TIPS

产|科|专|家|如|是|说

开车的准爸爸注意事项：喜欢将汽车音响调到最高的男人要明白，80～90分贝甚至更高的音乐不能带来享受，而是噪音，可使性欲和精子活动能力下降；长期暴露在汽车尾气环境中，有1/ 3的男人会出现精子质量和数量的下降；长时间驾车，阴囊的平均温度比步行时要高 2. 2℃，有损精子的活力。

4. 孕前准爸爸特别注意事项

谨防外伤引起“ 交通阻塞”。剧烈运动导致的外伤可使附睾、输精管、射精管和尿道这条“ 精子输送通道” 出现阻塞。如果“ 交通” 不畅，怎么能指望精子能按时“ 赴约” 呢？

不要穿紧绷的厚质地的牛仔裤和用防水闪光面料做成的不透气裤子，也不要长时间骑赛车，尽量不要蒸桑拿，这些活动都可能引起“ 高温不耐症”。因为，精子喜欢阴凉环境，阴囊的温度低于体表温度 1℃～2℃有利于它的活动。紧绷的牛仔裤、不透气的裤子、骑车的时间过长，会阴部遭“ 压迫” 严重，缺水、缺氧和高温会“ 憋死” 精子。同样道理，在沙发上坐三五个钟头、洗桑拿一待几个小时，也会因高温“ 烫” 坏精子。

5. 远离烟酒

吸烟嗜酒的男性患不孕症的几率是其他男性的5倍以上，所以，戒烟限酒是每个准爸爸该做的基本准备。众多研究表明，酗酒、吸烟会导致低体重儿、流产及产妇在产后的行动障碍。男性若经常饮用葡萄酒、啤酒或烈酒，会降低睾丸激素分泌量，且增加精液中不良精子的数量。而烟草内的尼古丁及醇类物质对睾丸的生精上皮有直接毒性，可引起精子发育畸形、数量减少。这种精子与卵细胞结合所形成的胎儿，其发育也将会受到不同程度的损害。

6. 关于精子健康的10条饮食建议

1 有人把韭菜当伟哥来助性，但韭菜中农药的残留量会比较大，要适量食用，并在食用前将韭菜洗净，否则会对精子造成伤害。

2 长得过于肥大与鲜艳的瓜果蔬菜，是用催生激素催化而成，对精子的生长有害，最好不要多吃。

3 虽然水果皮有丰富的营养，但果皮的农药含量也最高，所以一定要削皮吃。

4 一般的蔬菜要先洗干净，再放入清水中浸泡一段时间，然后再下锅。有皮的蔬菜要先去皮，然后洗干净再下锅。有些人认为经过加热后就没有问题了，这可千万别大意，无论怎么烹制，毒素仍留在菜里。若是要生吃蔬菜，除洗泡外，吃之前还要用开水烫一下，这样做，维生素可能被破坏了一些，但农药的成分减少了，对人体健康更安全。

5 过去饮中国的绿茶有益于人体健康，但近年来，茶叶农药含量严重超标，所以不宜过多饮茶。

6 少喝咖啡。经国外研究表明，咖啡中的咖啡因对男性生育有一定影响，尤其每天饮用过多时，其危害更大，所以要少喝。

7 用泡沫塑料饭盒盛的热饭热菜，可产生有毒物质二恶英，对人体危害特别大，对男性生育产生直接影响。不要用泡沫塑料饭盒来盛饭菜。

8 最好不要用微波炉加热饭菜。因为即使用微波炉专用的聚乙烯盒子盛饭菜，其中的化学物质在加热的过程中仍会释放出来融入饭菜中，使食用者受其毒害。有人使用瓷器，其实瓷器含铅量高，对人体更有害。

9 冰箱里的烧熟的食物，吃之前一定要再热一次，因为冰箱里的制冷剂对人体也有危害。

10 不要单吃某一类食品，更不能偏食，什么都吃点。重要的是尽量吃天然绿色食品，均衡营养。



● 准爸爸要少喝咖啡

7. 保持一个好心情

竞争压力增大、生活节奏加快，城市中男性多数都背负着紧张、恐惧、抑郁、沮丧等不良情绪编织的精神包袱，容易出现内分泌功能失调，导致不育。对于准爸爸来讲，更要注意调节自己的心态，始终保持一个好的心情，这才有利于创造一个健康、聪明的宝宝。

需要全本请访问 www.ertongbook.com