

21 Shiji Xingsu Jiating
Baiké Cóngshù

图说孕 前准备 6个月



刘小敏/编著

您想生一个健康聪明的宝宝吗

赶快做好孕前准备吧

做好孕前准备是现代入

的一种生育智慧

河北科学技术出版社

图说孕 前准备 6个月



刘小敏/编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说孕前准备6个月/刘小敏编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3072-6

I. 图… II. 刘… III. 优生优育—图解 IV. R169.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第148585号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

责任编辑/曾亚平

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1275 1/32

印 张/15

字 数/350千

版 次/2006年12月第1版

印 次/2006年12月第1次印刷

定 价/24.80元









前 言

随着社会的进步，人们的生育观念也发生了较大的转变，由从前的“多子多福”演变为“少生优生好”。正因为如此，大多数夫妇都十分重视这一生仅此一次的生命孕育历程。然而，一些不科学的生育观念仍在影响着年轻夫妇们。如何摒弃错误的旧观念，科学地优生就成了年轻夫妇们的迫切需要。

要实现优生，如何怀孕才是科学的呢？为此，我们特组织多名具有多年临床经验的妇产科医师及专家，针对广大年轻夫妇们的需要，精心打造了《图说孕前准备6个月》、《图说怀孕40周》、《图说胎教280天》系列丛书。作者结合临床实践经验，以图说的形式向广大年轻夫妇们讲解了怀孕的准备工作，妊娠期的保胎与养胎，以及科学实施胎教的方法等，旨在帮助广大年轻夫妇们顺利度过十月妊娠期，都能生一个聪明健康、活泼可爱的小宝宝。

本丛书深入浅出，通俗易懂，图文并茂，一目了然。既具有较强的科学性、指导性，又极具实用性、普及性，

为年轻夫妇们生一个健康聪明的宝宝提供了切实可行的专业指导，让读者能得到莫大的帮助。

生一个聪明宝宝是年轻父母们的美好愿望，减少缺陷儿的出生是医务工作者义不容辞的责任。为提高全民族的整体素质，就让我们共同努力吧！

编 者

目 录

第一篇 计划受孕是优生的前提

预约一个聪明的宝宝	(3)
生个聪明健康的孩子	(3)
计划受孕不可忽视	(3)
孕前要做好准备	(4)
孕前遗传咨询	(5)
重视遗传咨询	(5)
应做遗传咨询的人群	(8)
遗传咨询的方式	(8)
婚前及孕前检查	(9)
婚前检查的好处	(9)
婚前检查的主要内容	(10)
孕前检查的主要内容	(11)
婚前医学检查的结果	(14)

第二篇 孕前必须知道的优生知识

遗传与优生	(19)
什么是遗传病	(19)
遗传病的特点	(20)
遗传病的遗传方式与种类	(22)



哪些父母有出生遗传病后代的风险	(23)
遗传病与先天性疾病的区别	(24)
母亲可能会遗传给子女的疾病	(25)
近视也可遗传	(26)
遗传病的预防	(26)
血型与遗传	(27)
智力与遗传	(29)
性格与遗传	(30)
会遗传的容貌特征	(31)
遗传与优生环境	(33)
优生的条件	(34)
优生始于择偶	(37)
环境与优生	(40)
营养与优生	(41)
烟酒与优生	(42)
药物与优生	(43)
生活方式与优生	(46)
社会心理因素与优生	(49)
创造良好的受孕环境	(49)
影响胎儿发育的环境因素	(50)
环境因素中的有害物质	(51)
缺碘环境与碘缺乏病	(57)
高氟区与先天性氟中毒	(58)
大气污染	(59)
毒素致畸的发生时期	(61)
药物致畸的发生时期	(64)
药物对胎儿的影响	(65)



女性生殖系统	(67)
女性外生殖器	(67)
女性内生殖器	(70)
女性月经期	(74)
月经期的一些问题	(76)
男性生殖系统	(78)
生成精子的源头	(78)
发射精液的器官	(81)
怀孕的真相	(85)
男子射精	(85)
女子排卵	(86)
受精	(86)
着床	(87)
性生活与优生	(87)
孕前宜注意无性婚姻	(88)
性生活“七不宜”	(89)
性生活前后热水浴不好	(92)
性生活中应警惕的几种意外损伤	(93)
夫妻间不要性操纵	(94)
减少性欲差异的验方	(95)
孕前宜服强身健体的中药	(97)
性交时要关心性器官的卫生	(101)
要注意外阴瘙痒对怀孕的影响	(102)
最佳受孕性生活	(103)
同房次数多少对精子有影响	(106)
丈夫宜了解妻子的性周期	(108)
要了解女性的性高潮	(108)



性高潮与怀孕 (109)

第三篇 怀孕前6个月的避孕方法

避孕措施 (113)

- 避孕原理 (113)
- 女性避孕 (115)
- 男性避孕 (118)
- 一些不尽如人意的避孕法 (121)
- 新婚避孕 (122)
- 避孕方法的不良反应 (122)

准备怀孕的避孕方法 (124)

- 避孕期间不要怀孕 (124)
- 准备怀孕前的避孕选择 (125)
- 停用避孕药适宜怀孕的时间 (125)

第四篇 怀孕前3个月开始补充叶酸

解读叶酸 (129)

- 叶酸小档案 (129)
- 叶酸探秘 (129)
- 叶酸与优生 (133)

叶酸的功效 (136)

- 补充叶酸可较好预防出生缺陷 (136)
- 叶酸与怀孕 (139)
- 男性精子含量低要补充叶酸 (140)

怎样补叶酸 (140)

- 叶酸的食物来源 (141)



要从计划受孕时起补叶酸	(142)
哪些人需要重点补叶酸	(143)
叶酸推荐摄入量	(143)
叶酸补充有讲究	(144)

第五篇 怀孕前的身体准备

提高身体素质	(149)
调适生理机能	(149)
提高身体素质	(149)
孕前生活安排	(150)
孕前饮食与用药	(151)
其他准备工作	(152)
孕前要加强经期卫生	(154)
孕前要注意清洁	(155)
阴虚体质宜采取的养生法	(156)
阳虚体质宜采取的养生法	(158)
血虚体质宜采取的养生法	(159)
气虚体质宜采取的养生法	(160)
孕前春季养生	(161)
孕前夏季养生	(163)
孕前秋季养生	(165)
孕前冬季养生	(166)
在不同季节受孕应注意的事项	(168)
适宜的孕前锻炼	(168)
孕前多散步	(169)



孕前不宜使用化妆品	(173)
染发对妊娠有影响	(174)
妈妈隆胸对哺乳有影响	(174)
隆胸前必须预先了解的情况	(175)
育龄妇女不宜太胖	(175)
过度减肥影响怀孕	(177)
孕前要慎进行预防接种	(177)
孕前要摘掉隐形眼镜	(177)
丈夫用药对胎儿有影响	(178)
男子应慎洗桑拿浴	(179)
孕前男女宜保养肾	(180)
孕前养肾为优生	(180)
运动健肾	(180)
要重视七损八益	(181)
情志和肾的关系	(182)
调摄情志养肾	(183)
转移情志保肾	(184)
开朗乐观是保肾的需要	(185)
冬季日常起居保养肾脏	(186)
冬季锻炼保肾的方法	(187)
冬季进行药物补肾	(188)
饮食养肾应注意的事项	(189)
孕前须治愈的疾病	(190)
孕前防治带下病	(190)
带下病的食疗	(193)



带下病的预防	(199)
孕前治愈贫血	(200)
孕前防止高血压	(201)
孕前治疗慢性肾炎	(201)
孕前治愈肺结核	(202)
孕前治疗糖尿病	(203)
孕前治疗心脏病	(204)
孕前治愈膀胱炎、肾盂肾炎	(205)
孕前治愈阴道炎	(206)
甲亢患者不宜怀孕	(206)
哮喘患者怀孕的准备	(207)
肿瘤患者不宜怀孕	(208)
性病患者不宜怀孕	(210)
癫痫患者不宜怀孕	(211)
精神病患者不应怀孕	(211)
孕前治疗病毒性肝炎	(212)
影响孕妇的肝炎类型	(213)
“大三阳”女性的生育	(213)
乙肝患者应选择最佳怀孕时机	(214)
“小三阳”夫妇要孩子应注意的事项	(215)
携带乙肝病毒的妇女怀孕后预防传给子女的措施	(216)
孕前预防口腔疾病	(216)
夫妻血型不合应注意	(217)
在感冒的好发季节做好预防工作	(218)
孕前要治疗痔疮	(219)



丈夫的前列腺炎会影响怀孕	(219)
乳腺癌术后能怀孕	(220)
患结石性胆囊炎的女性不宜怀孕	(220)
子宫后位可能影响怀孕	(221)
服用甲硝唑对孕期有影响	(221)
孕前应知道的怀孕禁忌	(222)
剖宫产后要孩子要相隔2年	(222)
子宫肌瘤术后2年再怀孕	(222)
怀孕前忌服安眠药	(223)
服用激素期间忌怀孕	(223)
怀孕前忌接受X线检查	(223)
忌生育过早	(224)
忌生育过晚	(224)
在身体疲劳时不要怀孕	(226)
在蜜月旅行中受孕不利于优生	(227)
孕前防失眠	(228)
孕前忌到大型商场	(229)
孕前使用空调要注意通风	(230)
孕前孕期家中不要养宠物	(232)
孕前忌养鸟类	(233)

第六篇 孕前营养与饮食调理

孕前身体营养需求	(239)
孕前要做好营养准备	(239)
加强孕前营养的时机	(240)