

芝宝贝 zhibaby

始于2006年



# 完美备孕

## 90天

### 怀上最棒的宝宝

徐文◎编著



备孕过程中曾经不知道的、现在想知道的、将来应该知道的一切，你都了解吗？

这本书就是写给你的，赶快翻翻看吧！



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

芝宝贝 zhibabai

中国人口出版社



# 完美备孕

# 90天

# 怀上最棒宝宝

徐文◎编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

完美备孕90天: 怀上最棒的宝宝 / 徐文编著. --

北京: 中国人口出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5101-2174-6

I. ①完… II. ①徐… III. ①优生优育 - 基本知识

IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第294943号

## 完美备孕90天: 怀上最棒的宝宝

徐文 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1 / 16
印张	10
字数	120千字
版次	2014年3月第1版
印次	2014年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2174-6
定价	26.80元

---

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传真	(010)83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

---

# 目 录



## 第一章 关于怀孕，需要了解的问题

优生优育	2
受孕的必备条件是什么	2
什么是正常的月经	3
是什么影响了月经初潮的早晚	4
警惕！月经不调可能影响怀孕	5
注意！子宫位置不正会影响怀孕	6
精子质量不高危害大	6
影响精子质量的因素有哪些	7
男性要呵护“种子”的质量	8
什么是不孕症	9
哪些原因导致女性不孕	9
哪些原因导致男性不育	11
有些不孕因素是可以避免的	12
如果不能生育怎么办	13
神奇的受孕过程	14



## 第二章 怀孕，做好心理准备了吗

孕育宝宝意味着更多的责任与快乐	16
夫妻双方都要做好孕前心理准备	16
孕前情绪不稳定是优生的大敌	17
夫妻应该对怀孕相关的问题达成共识	17
有了宝宝谁来带	18

职场女性要在“先生”还是“先升”之间做好选择	19
剔除不必要的担心心理	20
孕前应学会调节工作压力	21
心理障碍可能导致不孕	22
男性情绪不良会影响精子质量，导致妻子不易受孕	23
夫妻感情不和会影响下一代的健康	23
要学会调适夫妻关系	24
未准爸爸要帮助未准妈妈拥有良好的心情	25
“性”福很重要	26
提前一年就可以开始制订备孕计划了	27



### 第三章 怀孕计划和环境准备缺一不可

怀孕前应先做好家庭经济计划，未雨绸缪	30
了解当地与生育有关的政策，有备无患	30
创造一个舒适的室内环境	30
要避免接触有害物质	31
为了怀孕女性需要辞职吗	32
哪些女性在孕前需要调换工作	32
要警惕装修中的隐形杀手	33
注意房间的卫生	34
要保持室内通风	35
应慎用洗涤剂	36
噪声也会影响怀孕	36
远离宠物，远离寄生虫病	36
要谨防家庭中的无形杀手——电磁辐射	37
要警惕办公室杀手	38
不要把手机放在裤兜内	39
要避免接触废气	40
孕前应少去大型商场	40



## 第四章 抓住最佳受孕时机，怀上健康宝宝

婚后多久怀孕最好	42
怀孕应早还是应晚	42
选择最佳生育年龄	42
选择最佳受孕季节	43
不同季节受孕的注意事项	45
选择最佳受孕时间	46
选择良好的受孕环境	46
不要在情绪压抑时受孕	47
不要在陌生的环境下受孕	47
性生活频率过高会降低受孕的机会	47
学会推算排卵期	48
选择有利于受孕的体位	49
前戏为受孕提供便利条件	50
争取在性高潮时受孕	50
性交后不宜马上起身	50



## 第五章 营养准备也很重要哦

孕前营养补充不容忽视	52
孕前补充营养的注意事项	52
孕前营养要均衡	53
孕前应减少外出就餐	53
职场女性怎样在外就餐	54
经期应注意饮食	54
总吃素食会影响女性的生育能力	55
贫血女性应注意饮食调养	56
喝水也是有讲究的	56
孕前3个月夫妻双方都要开始补充叶酸	57

有些人需要强化叶酸的补充	58
补充叶酸需要注意的问题	58
孕前 3 个月夫妻双方都要补充维生素	59
不要过量补充维生素 A 和维生素 D	59
孕前应多吃排毒的食品	60
孕前应该多吃一些核桃	61
孕前应多吃抗辐射食物	61
孕前多吃海产品能带来好“孕”	61
孕前要补铁	62
孕前要补钙	62
孕前要补锌	63
孕前要补硒	63
孕前要补碘	64
孕前饮食指导	64
孕前应多吃蔬菜和水果	65
孕前应常吃禽、蛋、鱼、瘦肉	66
孕前应常吃奶类、豆类和豆制品	66
孕前不宜吃高脂、高糖、高盐食物	67
孕前不宜过多吃辛辣食物	67
孕前不宜吃生食	68
孕前不宜吃烟熏、腌制、酱制食品	68
孕前不宜吃食品添加剂较多的食品	69
孕前不宜喝含咖啡因的饮品	69
孕前不宜喝碳酸饮料	70
男性孕前应少吃的食物	70
女性孕前应少吃的食物	71
已经很胖了，孕前该怎样摄取营养	71
偏瘦的未准妈妈孕前如何饮食	72
男性孕前要合理安排饮食	73
男性的五个伤精恶习	73



## 第六章 需要调整生活方式啦

女性怀孕前应将体重调整到最佳状态	76
男性在孕前不要超重	77
不规律的生活和工作方式可能导致不孕	77
睡眠健康很重要	78
孕前不宜使用化妆品	78
孕前不宜涂指甲油	79
孕前不宜染发或焗油	79
久坐会影响未准爸妈的怀孕大计	80
远离毒品和成瘾性药品	80
孕前做好乳房检查	81
孕前要注意经期保养	81
孕前要调整避孕方法	82
孕前选择合适的内衣	83
关心私处卫生	83
性生活前后不宜洗热水浴	84
性生活时间不宜过长	84
养肾有益于优生	85
男性多按摩腹股沟	85
孕前生活中的几个“不要等”	86
孕前健身对女性的好处	87
孕前健身对男性的好处	87
运动能调节受孕前的心理状态	88
孕前宜多散步	88
慢跑也是一项很好的运动	88
跳绳运动健身又治病	89
瑜伽健身适合夫妻双方	89
运动的注意事项	90





## 第七章 疾病预防很必要

孕前检查的最佳时间	92
女性孕前检查的内容	92
男性也要进行孕前检查	94
孕前 3 个月不宜接受 X 射线检查	94
孕前忌服药物	94
孕前绝对不可以服用安眠药	95
男性用药应注意	95
女性孕前应做的防疫方案	97
基因与遗传的关系	98
生男生女受哪些因素影响	99
哪些外貌特征会遗传给宝宝	99
血型的遗传问题	101
智商能遗传吗	102
脾气性格会遗传吗	102
唇腭裂可能遗传	102
遗传疾病的特点	103
怎样预防遗传性疾病	104
不能任意进行胎儿性别鉴定	105
利用生男生女法避免伴性遗传疾病	105
哪些夫妻需要进行遗传咨询	106



## 第八章 一些不宜怀孕或慎重怀孕的情况

婚后忌立即怀孕	108
旅游期间忌怀孕	108
剖宫产后忌马上再怀孕	109

取掉宫内节育器后忌立即怀孕	109
患有某些遗传病的夫妻不宜怀孕	109
身心疲劳时不宜怀孕	111
酒后不宜受孕	111
早产、流产应在半年后再怀孕	111
子宫肌瘤术后两年内不宜怀孕	112
葡萄胎治愈后两年内不宜怀孕	112
宫外孕治愈后半年内不宜怀孕	112
多次人工流产后再次怀孕应慎重	113
患习惯性流产的女性再次怀孕应慎重	114
曾患过乳腺癌的女性预后可以怀孕	114
贫血要在孕前治疗	115
患有心脏病的女性应根据病情决定能否怀孕	115
心脏瓣膜置换术后应根据病情决定能否怀孕	116
患有乙肝的夫妻不宜怀孕	116
乙肝病毒携带者孕前怎样做可以生育健康宝宝	117
患有癫痫的女性不宜怀孕	118
性病者不宜怀孕	118
患有高血压的女性应根据情况决定是否怀孕	119
患有哮喘的女性应根据情况决定是否怀孕	119
患有肾炎的女性不宜怀孕	120
有糖尿病的女性应在血糖控制平稳正常后再怀孕	120
类风湿患者活动期不宜怀孕	120
痔疮要在孕前治疗	121
习惯性便秘应在孕前纠正	121
恶性肿瘤患者不宜怀孕	122
患有轻症甲亢可以怀孕	122
患红斑狼疮的女性不宜怀孕	123
患有妇科疾病应在治愈后再怀孕	123



## 第九章 不可不知的胎教知识

什么是胎教	126
胎教的重要性	126
胎教应该从备孕开始	127
孕前制订胎教计划	127
谁是胎教的主角	130
准爸爸在胎教中起怎样的作用	130
实施过胎教的宝宝有哪些特点	131
行之有效的胎教法	132
斯瑟蒂克胎教法	140
饮食胎教	141



## 第十章 恭喜你怀孕了

怀孕的征兆有哪些	146
月经不来不是特有的怀孕特征	146
如何确定自己是否怀孕了	147
早孕试纸的使用方法和注意事项	147
怎样推算预产期	148

感谢汤若炜、刘长坤夫妇为本书提供封面照片。



## 第一章

# 关于怀孕，需要了解的问题

对于未准爸爸、未准妈妈来说，孕育一个聪明、健康的宝宝是他们最大的心愿。孕育对生命来说是件奇妙的事情，每个女性怀孕、分娩的经历都是独一无二的，因此夫妻俩在准备孕育下一代之前多了解一些与怀孕相关的知识是很有必要的。



## 优生优育

优生，简单地说就是生优，即采取一系列措施保证诞生的下一代在身体素质和智力发育等方面是优秀的。优生问题可分为两个方面：一方面要尽量减少以至消除有严重遗传疾病和先天性疾病的个体出生；另一方面是尽量促进体力和智力上优秀的个体出生。前者是劣质的消除，后者是优质的扩展，优生学研究的正是这方面的内容。

因此，要做到优生，首先要选择最有利的时机来怀孕，也就是说要有计划地怀孕，在孕前了解一些怀孕的知识有助于优生优育。

## 受孕的必备条件是什么

生一个健康可爱的宝宝是很多新婚夫妇的愿望，那么具备什么样的条件才能孕育出一个健康的胎儿呢？

● 男方能产生健康的精子，并通过性交射入女方阴道。精子必须具备足够的活力，在到达输卵管后能与卵子相遇。

● 女方能排出健康、成熟的卵子。卵子能顺利地进入输卵管，并与精子遇合。

● 适时的性交。一般而言，精子的存活时间是24~72小时，卵子的存活时间是24~48小时，而受精能力最强的时间是在排卵后15~18小时内。研究证明，在排卵期当天及前5天，此时性交受孕概率最高。排卵之前过早性交或是排卵后过迟性交，精子和卵子遇合的概率都会降低，不利于受孕。

● 输卵管管腔要通畅，以便受精卵能顺利进入宫腔。

● 宫腔环境适合受精卵着床。如果子宫有器质性病变，或子宫内膜功能异常，都有可能导致受精卵不能正常生长发育。

### 什么是正常的月经

女性身体发育成熟以后，每个月都会有卵细胞排出。如果卵细胞受精，子宫内膜就会在雌激素的作用下不断发育，为胎儿提供营养；如果卵细胞没有受精，雌激素的分泌就会减少，子宫内膜得不到足够的营养，就会坏死、脱落。脱落的子宫内膜随着血液一起排出体外，就称为月经。



月经可以说是女性健康的晴雨表，任何微小的变化都可能预示着女性的身体出现了问题。那么如何判断自己的月经是否正常呢？正常的月经一般有以下几个特点：

#### ♥ 月经周期

女性的月经周期一般为 28 ~ 30 天。由于受其他因素影响，偶尔提前或错后 3 ~ 5 天，也属正常现象。如果这次的月期周期是 28 天，下次是 40 天，并且经常出现这样的症状。或者月经来了 1 ~ 2 天，过了半个月又来 1 ~ 2 天，这就属于月经不调了。少女初潮后，由于卵巢功能尚不完善，出现月经紊乱和不规律是正常的。如果是成年女性，还经常出现月经周期不规律，就属于病理现象了。

#### ♥ 行经期

女子的行经期是 3 ~ 7 天，第一天经血一般不多，第二天、第三天开始增多，以后逐渐减少，直至干净为止。有的人经血结束后，过一两天又来了一点，俗称“经血回头”，这不是病，属于正常的生理现象。但如果经血淋漓不尽，长达 10 ~ 20 天，或者经期很短，一两天就结束了，这两种情况都是不正常的。

## ❤️ 经血量

经期正常的出血量一般为20~80毫升，超过80毫升属于月经过多，低于20毫升则属于月经过少。以卫生巾的用量来估算，如果每次月经来潮，卫生巾的使用量不超过两包（每包以10片计），则属正常。如果每次用3包都不够，就属月经过多；如果连一包都用不完的话，则属月经过少。不管是月经过多还是过少都是不正常的，应及时治疗。

## ❤️ 经血颜色

正常的经血是暗红色的，里面混有脱落的子宫内膜碎片、宫颈黏液、阴道上皮细胞，无血块。如果经血稀薄，颜色淡红，或者呈现紫黑色，里面夹杂有大量血块的话，则属于不正常。

## 是什么影响了月经初潮的早晚

### ❤️ 营养

相关调查证明，如果青少年时期营养不良，发育缓慢，身体瘦弱，月经初潮的年龄就会比较晚；相反，那些营养良好，身体发育正常的女孩月经初潮的年龄相对来说要早一些。

### ❤️ 某些慢性疾病

很多慢性疾病，如慢性肝炎、厌食症、支气管哮喘等都会导致月经初潮的推迟，而脑瘫、耳聋、癫痫等症则有可能导致月经初潮的提前。

### ❤️ 家族遗传、地理环境、社会环境

家族遗传、地理环境、社会环境等也会影响到月经初潮的时间。比如，母亲的月经初潮较晚，女儿的月经初潮也有可能比同龄孩子晚一些；居住在海拔较高地方的女孩，相对于居住在低海拔地区的女孩来说，月经初潮时间也会晚一些。

芝宝贝呵护

### 月经初潮过早或过晚都应早治疗 --

有些女孩八九岁就来月经了，也有些女孩18~19岁了还不见月经初潮，这两种情况都属于不正常现象，应引起重视。

如果女孩不到10岁就来月经，要注意与其他不正常的阴道出血加以区分；如果过了十八九岁还不来月经，并且有乳房发育过小，身材矮小等症状，则要从与月经有关的各个环节检查和分析原因。不管是过早还是过晚都是不正常的，需要去医院进行检查。

### 警惕！月经不调可能影响怀孕

月经不调是一种常见的妇科疾病，表现为月经周期或出血量的异常，以及经前或经期的腹痛及全身症状。月经提前或延迟、月经量过多或过少、闭经、崩漏等都属于月经不调的范畴。

那么，月经不调会不会影响到怀孕呢？这要根据具体情况进行分析。

一般来讲，只要有月经就表明卵巢能够正常排卵，就有可能怀孕。月经规律的话，排卵也就相对有规律，在排卵期内进行性交就更容易受孕。反之，月经周期不规律，排卵时间也就不固定，受孕的难度相对就会大些，但仍有怀孕的可能。生活中很多月经不调的人照样可以生宝宝，原因就在于此。但如果出现绝经、闭经等现象，那就另当别论了，因为这时卵巢无法排卵了，自然也就不能怀孕了。

还有一种情况，很多月经不调可能是由于某些妇科疾病引起的，比如，妇科炎症、妇科肿瘤等，虽然此时卵巢仍然能够排卵，但与精子的结合却会受到阻碍，从而使受孕率大大降低，甚至不孕。所以，月经不调虽然不会完全导致不孕，但是对于这种疾病切不可掉以轻心，应及时进行治疗。因此，月经不调应及早治，等到婚后不孕时再去治疗就为时已晚。



## 注意！子宫位置不正会影响怀孕

子宫位置是否正常也会影响到怀孕。正常人的子宫像一个倒悬在骨盆中央向前倾斜的“梨子”，子宫颈是向下向后倾斜的。性生活时，女方常取仰卧位，这样精液就会积聚在阴道后穹隆处，形成一个精液池，从而使精子更容易向子宫腔内游动，也更利于受孕。

如果子宫位置呈后位或后屈位时，子宫颈会呈上翘状态，这样性交后宫颈口就不容易浸泡在精液池中，从而影响受孕。但如果男方精液较多，女性性交后没有立刻起床，此时仍可使宫颈浸泡在精液池中，从而使女方受孕。如果性交后女方立即起身，这样精液就会外溢出阴道，女方受孕的概率就会大大降低。

此外，不正常的子宫位置还会牵扯卵巢，导致卵巢内分泌和排卵功能障碍。子宫位置不正还有可能导致宫颈内口狭窄，从而使精子无法顺利进入子宫，进而引起不孕。

## 精子质量不高危害大

精子质量的好坏，是一个男人能否正常生育的根本因素。如果精子的质量不够好，生育能力必然也会受到影响。男性的生殖细胞，从生精细胞发育为成熟精子的各个阶段都极为脆弱。有些有毒物质会作用于男性生殖系统，从而直接侵害生殖细胞。它们或杀死尚未成熟的精子，或使得精子残缺不全，破坏其遗传基因。

当受损的精子勉强与卵子结合后，胎儿的发育也会出现障碍，发生流产和死亡的概率也会增加。即使胎儿存活，其健康状况也会大大受损。男性大量接触有毒有害物质，子女患上神经系统畸形、先天性心脏病、消化系统畸形、白血病、脑瘤等疾病的概率也会大大增加。