

总动员

Pregnancy Preparation, Couple Go

备

孕



赢在第1起跑线！

生个优秀宝宝

做好准备



妇产专家，细致全面指导

告诉你必须知道的和你最想知道的孕产技巧

孕育常识/孕前检查/遗传咨询/性别探秘/不孕不育/人工助孕……
中西医学调理/生活习惯/把握最佳时机……

修炼你的最佳孕力！

助你成功孕育出健康聪明的宝宝！



抒情/自然/神秘的
瑜伽理疗音乐
放松身心
提升“孕”力



妇产医生的优生优育指导书

超前一步，步步领先

充分的孕前准备，助你踏上幸“孕”历程

- 孕育常识、孕前检查、遗传咨询、制定家庭计划……从孕前半年开始计划，迎接健康新生命
- 掌握技巧，面面俱到最佳备孕：调整生活方式；科学性爱，为好“孕”加分；坚持运动，保持提升孕力；中西医结合饮食调理，让你“孕”味十足
- 完美梦想，揭示生男生女的秘密：影响生男生女的因素；提升生男生女概率的方法
- 积极防治流产，圆生儿育女梦：正确应对自然流产；预防习惯性流产的安胎养生法
- 检查诊断，找出不孕不育的原因：针对不孕不育的常规检查；不孕不育的特殊检查项目
- 中西医结合，治疗不孕不育症……
- 人工授精、体外受精、胚胎移植技术……



CD

神奇音乐，助你好“孕”

抒情、自然、神秘的瑜伽理疗音乐，消除身心压力
让爱侣双方共同体验深刻的放松和愉悦，创造最佳“孕”力

上架分类：孕产/育儿

BOOK+

版权所有·图版必究



ISBN 978-7-5464-0547-6



9 787546 405476 >

人民币定价：¥ 28
港币定价：HK\$ 78

总动员

Pregnancy Preparation, Couple Go

备



胡晓榕 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

备孕总动员 / 胡晓榕编著. —成都: 成都时代出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5464-0547-6

I. ①备… II. ①胡… 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 (2011) 第 249041 号

备孕总动员

BEIYUN ZONGDONGYUAN

胡晓榕 编著

出品人	段后雷 罗 晓
责任编辑	王小碧
责任校对	傅代彬
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市濠江实业有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	14
字 数	240千
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0547-6
定 价	28.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29827111

序言 prologue

“以母为基，以父为盾”

《灵枢·天年》中说：“人之始生……以母为基，以父为盾。”意思是，人体胚胎的形成，以母血为基础，父精来遮蔽与捍卫，阴阳互用，促使其发育成长。可见，宝宝先天素质不同，很大程度上是因为父母怀孕质量差异产生的。

如何才能轻松、顺利地怀上宝宝，健康、平安地生下宝宝？

本书全面总结了准妈妈和准爸爸的健康法则，指导准爸妈如何去选择备孕方法，并最大可能获得健康的、快乐的、成功的怀孕。不管是了解排卵受孕的整个过程，还是调理孕前饮食、做孕前检查，准爸妈都需要从身体和心理上做好充分的准备。孕前准备做得越充分，准爸妈的身体和心理越能承受未来孕期里可能出现的种种挫折和困难。

有时候，“宝贝计划”可能会因为不孕不育受阻，成为幸福家庭理想的一大障碍。流产是每个经历过的母亲心里最刻骨铭心的痛，安胎养生是孕期准妈妈需要关注的首要问题。中医和西医诊治不孕不育症各有优势，更多了解两者的常识与理论，可以为不孕不育夫妻提供良好的判断与周密的治疗计划，可以发挥两种医学的协同

作用，达到 $1+1>2$ 的效果。

生男生女可以说是人们最关心的问题之一。在人类繁衍过程中，男女性别一直保持着比较恒定的比例，生男生女取决于多种因素，迄今还没有一种科学方法能保证自然受孕胎儿的性别。不过，经科学证实生男生女还是有奇迹可循的。因此，通过适当的调整饮食、采取不同的性交体位等方法，是可以选择性提高生男孩或生女孩的概率的。“龙”有隆福，“凤”有丰禧，如果抱着轻松的态度，不钻牛角尖，爸爸妈妈也不妨“操纵”一下，作一个自己期望的选择。

总之，爸爸妈妈做的所有努力，都是为了生下一个健康、聪明的宝宝，而这本书正是渴望生育健康宝宝的夫妻必读书。不论你是第一次准备怀孕，还是希望知道更多的孕育知识，这本书都能成为你的专家和朋友，陪伴你经历完整的孕育过程。

**PREGNANCY
PREPARATION, COUPLE GO!**



目录 contents

PART 1 孕前准备，健康孕育必修课·····1

Pregnancy Preparation, Healthy Pregnancy's Required Course

一、科学的孕育计划·····2

二、奇妙的受孕之旅·····8

PART 2 计划怀孕，迎接健康新生命·····17

Plan for Pregnancy, to Welcome a New Birth

一、健康生活，成功孕育的基础·····18

二、科学性爱，为好“孕”加分·····28

三、坚持运动，帮助提升孕力·····36

四、饮食调理，让你“孕”味十足·····37

PART 3 完美梦想，揭示生男生女的秘密 68

Secrets of Rasing Rate of Giving Birth to Boy or Girl

一、生男生女真的能控制吗？·····69

二、影响生男生女的6大因素·····71

三、提升生男生女概率的方法·····75

四、生男生女要领总结·····83

五、民间生男生女偏方·····85

PART 4 积极防治流产，圆生儿育女梦·····93

Prevent Miscarriage and Realize Your Dream

一、为什么会发生流产·····94

二、正确应对自然流产·····	100
三、预防习惯性流产的安胎养生法·····	104

PART 5 检查诊断，找出不孕不育的原因 107

Check and Diagnose, Find out Infertility's Reason

一、针对不孕不育的检查·····	108
二、女性不孕不育的特殊检查项目·····	113
三、男性不育的特殊检查项目·····	115
四、诊断决策·····	116

PART 6 中西医结合，治疗不孕不育症·····117

Chinese and Western Union, Cure Infertility

一、女性不孕不育症的诊断与治疗·····	118
二、男性不育症的诊断与治疗·····	174

PART 7 抛开压力，科学辅助生殖助不孕···207

Put Pressure aside, Assisted Reproductive Technology Helps Infertility Patients

一、人工授精·····	208
二、体外受精·····	210
三、胚胎移植技术·····	213

PART 1

孕前准备，健康孕育必修课

Pregnancy Preparation, Healthy Pregnancy's Required Course

怀孕是一件慎重而幸福的事，要拥有健康聪明的宝宝，专家建议孕前的各项准备工作必不可少。而制定一个科学的孕育计划则是怀孕前最重要的准备，包括了解孕育常识、进行孕前检查，以及饮食、起居、运动、护理等各方面的调节。专家建议打算生小孩的夫妻们，在怀孕前半年就要开始进行一系列的准备工作，为孕育健康聪明的宝宝打下坚实基础！



一、科学的孕育计划

Scientific Pregnancy Plan

生孩子前还要做个详细的计划？可能有人觉得太夸张，不过是生孩子而已，有必要这样吗？然而，优生优育专家却要提醒那些小两口，想要生个健康聪明的孩子，就得做好计划。比如选择受孕的时机是否适宜，经济状况、双方生理机能是否允许等方面。做好计划和准备，才能给宝宝打下一个良好的先天基础，否则很有可能会给下一代和家庭造成许多意料不到的遗憾。理想的受孕，夫妻双方必须具备健康的身心状态、甜蜜融洽的感情，并能保证给孩子提供充足稳定的物质条件，以及细致温馨的呵护。

准爸妈们，你们真的准备好了吗？

1. 孕前检查，健康孕育的基础

准爸妈健康的身体是优生优育的基本和必要条件，专家建议所有的准爸妈们在准备怀孕前最好都做一个全面的身体检查，以确保是在双方身体最健康的情形下孕育下一代，也可以事先知道是否要做特殊的产前胎儿诊断。

如果准爸妈们有固定进行体检的习惯，也可省去常规检查这一事项；若是平时没有定期进行体检的习惯，那么建议孕前还是接受一下常规检查比较好。进行常规检查可以及时诊治可能降低生育能力的疾病，例如糖尿病、甲状腺疾病或者性传播疾病，还能检查出包括因生活方式引起的一些疾病。这些疾病在产前、分娩甚至生产后很长一段时间都会影响身体健康，及时发现也便于准爸妈们及时调整自己的生活方式和对症治疗。

做孕前检查时，夫妻双方要同去。虽然只有女方是怀孕、分娩的承载体，但夫妻双方都会把基因遗传给孩子。而且由于疾病会影响精子的发育和精子与卵子的结合，进而影响产生健康胚胎的能力，所以男性同样必须保证自己也是健康的。

了解与受精、怀孕和分娩相关的事项对夫妻双方都很重要，至少要在决定怀孕前3个月去做孕前检查。此外，女性应该在孕前3个月停用避孕药，因为要使女性的生殖激素恢复到正常水平至少需要3个月。如果需要接种疫苗，则要至少推迟3

个月再怀孕。

(1) 生殖健康检查

生殖健康是正常孕育胎儿最基本的生理条件，准爸妈双方都应进行生殖健康的检查。除了检查普通的生殖器疾病外，生殖健康检查中应该包括性传播疾病的检查，如今性传播疾病有不断增加的趋势，且对生育能力、妊娠、分娩都有着严重的影响。

因为性传播疾病在早期常无明显症状，且能在夫妻之间多次传播，加重危害，很多夫妻都是到准备怀孕或异位妊娠后才发现这些疾病的危害。若是能够进行孕前生殖健康检查，就能及时发现和治疗这些疾病，使机体尽快恢复健康。若病菌不能得到及时清除，它们就可能沿着阴道和宫颈蔓延到内生殖器，影响生育能力或引发流产、早产等危险。

此外，需注意的是，夫妻双方都应进行性传播疾病的检查。因为在理论上，虽然是有过性病史或是有多个性伴侣的人患性病的概率较大，但事实上任何一个性生活频繁的人，无论是男性还是女性，都有可能感染上性传播疾病。所以在孕前做性传播疾病检查是很重要的。

目前，常见的性传播疾病主要有衣原体感染、淋病、艾滋病、人类乳头状瘤病毒、生殖器疱疹等。

(2) 优生五项检查

TORCH 检查包括弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒 H 型及 B19 微小病毒感染的检测。这些病毒在妊娠最初 3 个月内胎儿感染率较高，容易引起胎儿畸形、流产，妊娠晚期则会引起胎儿器官功能的改变，有的在分娩过程中还可引起胎儿出生后的感染。因此，孕前检查排除这些病毒及原虫的感染，发现感染后进行有效的治疗是非常必要的。

(3) ABO 溶血检查

新生儿溶血症是因为胎儿与母体的血型不合导致的，它的主要症状是黄疸，此外还可能有贫血和肝脾肿大等表现，严重者会出现胆红素脑病，影响宝宝的智力，更严重的是可能引发新生儿心力衰竭。常见的有 ABO 血型系统不合和 Rh 血型系统不合。

ABO 溶血检查包括血型 and 抗 A、抗 B 抗体滴度的检测。若女性有不明原因的流产史，或其血型为 O 型，而丈夫血型为 A 型、B 型时，应检测此项，以避免宝宝发生溶血症。

（4）口腔检查

孕妈咪的口腔健康直接关系着胎宝宝的口腔健康，孕前应检查牙体、牙周、牙列、口腔黏膜等处，确保没有口腔问题。若是有问题就应在怀孕前治疗好，以免用药对胎儿产生影响；若是没有问题，也应注意日常口腔清洁，预防孕期出现口腔问题。

2. 遗传咨询，规避遗传性疾病

孩子的 DNA 来自于父母，要确保宝宝健康聪明，遗传是关键。很多疾病并没有家族遗传病史，当家里没有人被诊断为遗传病人时，很多夫妻就认为肯定不会生出患有遗传病的宝宝，也就不会主动进行遗传咨询。但事实上，遗传咨询和遗传检查的意义，并不仅仅针对夫妇双方或家族中有无遗传病史，而是包括了双方当前身体状况、生活习惯及环境等综合因素的考察。

进行遗传咨询可以挂遗传科、产科或妇科门诊，遗传学专业人员、遗传门诊医师、婚前检查医师、掌握遗传学知识的妇产科医师等人士都可提供专业的遗传咨询。

怀孕前，如果发现双方有以下任何情况之一，都应该进行遗传咨询，并根据医生的建议做必要的遗传检查。

①已生育过有遗传病或先天畸形患儿的夫妇。

②夫妇双方、一方或亲属是遗传病患者或有遗传病家族史。

③夫妇双方或一方可能是遗传病基因携带者。

④夫妇双方或一方可能有染色体结构或功能异常。

⑤夫妇或家族中有不明原因的不育史、不孕史、习惯流产史、原发性闭经、早产史、死胎史。

⑥夫妇或家族中有性腺或性器官发育异常、不明原因的智力低下患者、行为发育异常患者。

⑦近亲结婚的夫妇。

⑧高龄夫妇。35 岁以上高龄女性及 45 岁以上高龄男性。

⑨一方或双方接触有害毒物作业，包括生物、物理、化学、药物、农药等。

一般来说，遗传咨询是对包括疾病的发病原因、遗传方式、子女患病的危险等问题进行解释，提出建议和指导。对有可能生出染色体病、遗传性代谢病或先天畸形儿的孕妇，进行有关的产前诊断，及早诊断出胎儿的缺陷或严重的遗传性疾病，以及及时终止妊娠，避免异常胎儿的出生。

有的夫妇曾经生过患有遗传病的宝宝，在遗传咨询时，误解了再发风险率的正确含义。比如一种遗传病，其遗传发生率为 50%，有的夫妇就认为他们已经生了一个这样的宝宝，再生宝宝时，遗传比例就小多了。其实，夫妇每生一个宝宝都有 50% 概率可能患有此种遗传病，并不会因为已经生了一个甚至两个这样的宝宝，而降低再发风险率。

(1) 不宜生育的遗传病人

有些遗传病比较严重，患以下遗传病的人生育的子女发病率较高，但现在又还没有很好的治疗方法。因此最好做绝育手术，或采取严格的避孕措施，以免生育有病的后代。

①各种严重的显性遗传病

如软骨发育不全（侏儒、四肢短小、面部畸形）、遗传性痉挛性共济失调（有步态不稳、言语障碍、视神经萎缩、眼球震颤等表现）、强直性肌营养不良（有全身肌肉萎缩，以面、颈、肩、上肢比较明显，同时伴有白内障与毛发脱落）等。这些疾病都会造成严重的功能障碍与畸形，患者不能正常工作、学习和生活，并且会直接遗传后代。父母一方患有上述疾病的，子女大约有 1/2 的概率会发病，所以最好不要生育。

②男女双方都患同一种严重的隐性遗传病

属于严重隐性遗传病的有铜代谢障碍遗传病、苯丙酮尿症、糖元积累症、先天性全色盲、小头畸形等。夫妻双方如果有一方是此类隐性遗传病患者，所生子女一般只带有致病基因，并不会患病，但如果双方都患同一种隐性遗传病，子女发病的

概率就很高。

③较严重的多因子遗传病

如先天性心脏病、精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、原发性癫痫、唇裂与腭裂、糖尿病、低中度近视等。由于子女有一定的发病概率，所以也不建议生育。

（2）与性别相关的遗传疾病

有些遗传疾病是与性别密切相关，因而可以通过选择性生育来避免这些疾病。如妊娠高血压综合征（妊高症），凡是外祖母、母亲或姐姐患这种疾病的女性，其妊娠期间患此病的可能性比其他孕妈咪高 6 ~ 8 倍。再如血友病发病者多为男性，但致病因素却是母亲遗传的，因此如果怀孕后发现胎儿为男性，最好是做人工流产，如果是女性则可以保留。

在医学研究中发现，有些母系疾病比父系疾病的遗传概率要高得多。例如，肺癌患者中，至少有 10% 的人具有遗传性，而如果是母亲或其姐妹中有人患有肺癌，传给儿女的概率就要比男性肺癌传给儿女的概率高出 2 ~ 3 倍。如果母亲患有骨质疏松疾病，女儿的发病率就会很高，出现骨折、驼背、弓腰等的可能性很大。患有抑郁症的母亲，其儿女有 10% 的可能性会患上情绪不稳定的疾病。

此外，母亲如果患有心脏病，则可能遗传特定的基因给儿女，如高脂血症、高血压、心脏病等，而且儿女将来患心脏病的可能性也会增加。

3. 家庭理财规划

怀孕、生产、哺育，以及之后孩子的教育等问题，都需要经济条件来支持。而孩子的出生意味着收入减少，开支增加。如何让家庭收入支出得更加合理，在保证家人生活舒适的前提下，尽量节省开支、避免浪费呢？

①全程孕产资费

一二线城市大概需要准备 15000 ~ 20000 元。根据个人要求的高低和城乡的消费水平，花费会有所不同。准爸妈要学会利用各种渠道，如网上购物、旧物利用等，以节省开支，避免浪费。

②孕产期主要费用

营养费：科学的营养补充，可有效呵护孕妈咪和胎儿身心健康，全程约为3000 ~ 5000 元。

孕期检查：全程约为 2000 元。

住院分娩：自然分娩约 3000 ~ 4000 元，无痛分娩约 3000 ~ 5000 元，剖宫产约 5000 ~ 7000 元。

③哺乳期主要费用

营养费：哺乳期的妈妈对营养的需求较高，每月需要 500 元左右。

产后恢复：帮助新妈咪迅速恢复良好状态的月子中心和健身中心，每月需花费 200 元左右。

④宝宝出生后第一年的主要费用

奶粉：普通袋装奶粉每袋售价 50 ~ 60 元（400 克装），桶装奶粉每桶售价在 100 ~ 200 元（900 ~ 1000 克装）。

纸尿裤：质量较好的每片 1.2 ~ 1.5 元，3 个月前每天消耗 5 ~ 6 片。

医疗：新生儿抵抗力差，容易出现感冒、腹泻等病症，要预备一笔治疗费和药费。

⑤开源节流

一些耐耗品，如婴儿车、宝宝床等，可通过亲友馈赠获得，或购买较新的二手货。另外，宝宝的衣物、玩具等可随着宝宝生长需要时再购买，以免准备过多，造成浪费。

⑥工作的调整

环境对准妈咪和孩子的影响很大，有毒、辐射、高温等环境既会损害准妈咪的“孕”力，还会影响胎儿的健康，导致新生儿缺陷。因此，准备怀孕时，首先应考虑工作环境是否适合怀孕，如果不适合，应调整工作一段时间后再怀孕。

此外，还应考虑是否暂时停止工作和将来如何开始工作，这样必然对家庭的收入情况造成影响，应做好充足的准备后再计划孕育。而环境允许、计划坚持工作的妈妈们则应详细了解公司的产假制度，根据公司制度、家庭的经济状况和个人态度来确定重返职场的时间。

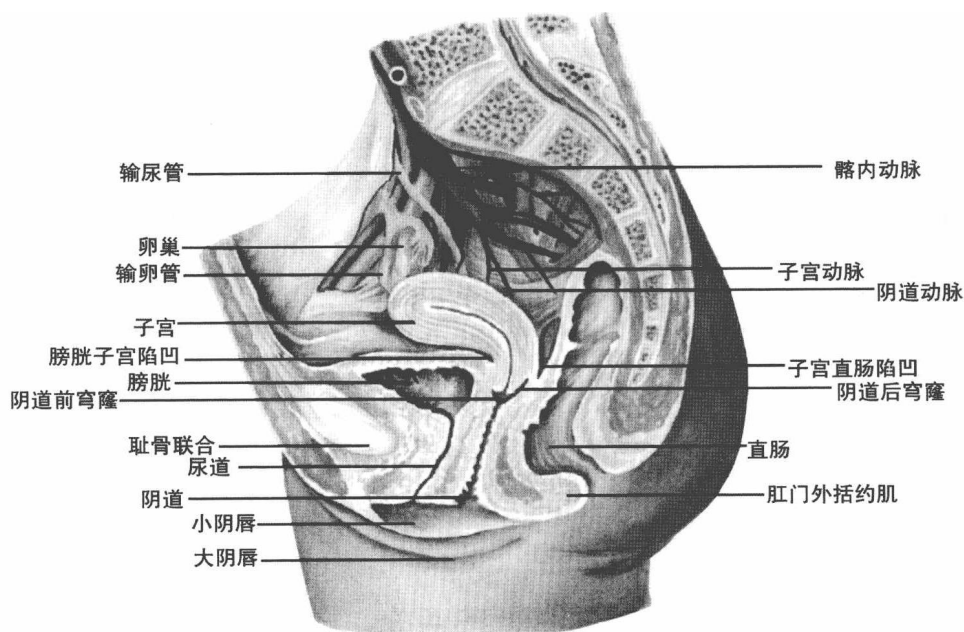
二、奇妙的受孕之旅

Fantastic Journey of Pregnancy

人体性器官与身体其他器官不同，有着独特的生理构造和特殊功能性，了解它们的位置、构造、功能，有助于保持性器官卫生、健康，增强它的生理功能，纠正因为对其不了解而导致的心理排斥、拒绝及反感等问题，增进夫妻性生活的和谐度，提高性生活的质量，提升生殖功能。

1. 女性生殖系统结构

女性生殖系统由外生殖器和内生殖器构成。外生殖器又称外阴，是指生殖器官的外露部分，即两股内侧从耻骨联合至会阴的区域，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、阴道口、处女膜和会阴；内生殖器位于盆腔内，包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。



女性生殖系统 侧剖面