

完美备孕 金点子

Wanmei beiyun jindianzi

主编/兰政文



编者为您解迷津，释困惑从
营养、调养、环境、生活、保养、治病、检查、
特殊女备孕、丈夫备孕、遗传咨询、二胎备孕以及备孕答疑等12个专题。
为千千万万待圆母亲梦、父亲梦的夫妻提供“指南针”，
引领你走好备孕路上的每一步，
直至进入“十月怀胎”的伟大“造人工程”。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

完美备孕 金点子

WANMEI BEIYUN JINDIANZI

主编 兰政文

编者 (以姓氏笔画为序)

丁翔 兰静 兰晓燕 何少商
何文辉 汪玉珍 张玲



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

完美备孕金点子 / 兰政文主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5091-8420-2

I. ①完… II. ①兰… 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(2015)第114060号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 支源远 责任审读: 张娟 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12.5 字数: 196千字

版、印次: 2015年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 28.00元

版权所有侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前 言



“洞房花烛”“金榜题名”，常被视为人生的两大快事，但在“生儿育女”面前，恐怕都要退居次要地位了。道理很简单，生儿育女关乎人类繁衍大业，影响家庭福祉、民族荣枯与国家兴衰的大局，还有哪种快事能与之比肩呢？

就生育而言，可不是说生就生那么简单，关键要突出一个“优”字。做到了“优生”，才有以后的“优生”与“优教”，统称为“三优工程”。

“优生”如何做到？你一定听说过“不打无准备之仗”这句话吧，本是句军事术语，借用过来可谓恰当不过。换言之，通往“优生”的康庄大道就是在孕前做好做足准备功课，简称“备孕”。

现实情况如何呢？随着医学知识的普及，的确有越来越多的育龄夫妇懂得了备孕的重要性，但践行起来却仍感觉千头万绪，不知从何着手，如何着手，做到哪种程度才算科学、充分。至于网上信息，往往正误混杂，良莠并存，似是而非，让缺乏医学知识的普通人群很难鉴别，稍不小心就有可能被误导。这正是笔者编著此书的用意所在——为千千万万待圆母亲梦、父亲梦的青年男女提供一个“指南针”，引领他们走好走对备孕路上的每一步，直至进入“十月怀胎”的伟大“造人工程”。

本书分营养篇、调养篇、环境篇、生活篇、保养篇、治病篇、检查篇、丈夫篇、答疑篇等几大部分，详细阐释了夫妻备孕的要点与做法，为你解迷津、释困惑、正误区。另外，又专为想要“二胎”的夫妻做了专篇解析与提示。全书内容全面、资料新颖、操作性强，涵盖了备孕的方方面面，渗透了笔者40多年的教学

与临床经验，并融合了医学相关的最前沿信息，使你有一双与时代同步的慧眼，乃是本书的特点之一。

本书另一特点是突出细节。教你如何堵住每一个可能导致“劣生”的漏洞，将“优生优育”落到实处。本书语言通俗、叙述生动，让你轻松读、轻松懂、轻松做，确保你的备孕功课完美收官。

兰政文

2015年2月

CONTENTS

目 录

妻子备孕之营养篇

- 一、备孕，营养先行..... 001
- 二、排毒食物..... 003
- 三、助孕食物..... 006
- 四、富含叶酸的食物..... 008
- 五、富含矿物质的食物..... 009
- 六、防治妇科病的食物..... 011
- 七、矫正父母缺陷的食物..... 013
- 八、少吃或不宜吃的食物..... 013
- 九、纠正不良饮食习惯..... 015
- 十、偏食女性如何获取全面营养..... 017

妻子备孕之调养篇

- 一、胖女调体重——瘦身..... 021
- 二、瘦女调体重——贴“膘”..... 024
- 三、体质调养..... 027
- 四、“宫寒”调养..... 033

妻子备孕之环境篇

- 一、优化家居环境····· 037
- 二、优化职场环境····· 047
- 三、调换岗位····· 049
- 四、别跟广告走····· 050
- 五、优化旅游环境····· 051
- 六、优化体内环境····· 052

妻子备孕之生活篇

- 一、正确着装····· 057
- 二、科学睡眠····· 059
- 三、合理运动····· 060
- 四、免疫方案····· 073
- 五、做好性爱····· 078
- 六、调整细节····· 081

妻子备孕之保养篇

- 一、骨盆保养····· 083
- 二、卵巢保养····· 085
- 三、卵子保养····· 088
- 四、输卵管保养····· 090
- 五、黄体保养····· 093
- 六、阴道保养····· 095

七、子宫保养·····	098
八、乳房保养·····	100



妻子备孕之治病篇

一、甲状腺功能亢进症（“甲亢”）·····	103
二、甲状腺功能减退症（“甲减”）·····	105
三、肾炎·····	106
四、胃炎·····	108
五、贫血·····	111
六、性病·····	113
七、结核病·····	115



特殊女性备孕篇

一、大龄女性备孕·····	117
二、过敏女性备孕·····	119
三、痛经女性备孕·····	121
四、流产女性备孕·····	125
五、糖尿病女性备孕·····	127
六、高血压女性备孕·····	128
七、乙型肝炎女性备孕·····	130
八、职场女性备孕·····	132



妻子备孕之检查篇

一、孕前检查意义重大·····	135
-----------------	-----

二、不能用婚检代替孕检·····	135
三、哪些人群最该进行孕前检查·····	136
四、孕前检查项目大解析·····	136

丈夫备孕篇

一、饮食·····	143
二、食物红黑榜·····	145
三、不放过生活细节·····	147
四、别盲目追求新潮生活·····	150
五、远离有害物质·····	151
六、做好育前检查·····	152
七、慎用药物·····	154
八、治好疾病·····	155
九、强精，让精子更“精”·····	157
十、减压·····	159

遗传咨询篇

一、遗传咨询势在必行·····	162
二、需要做遗传咨询的夫妻·····	163
三、遗传病黑名单·····	164
四、遗传病重在预防·····	166

二胎备孕篇

一、生育二胎的优势与劣势·····	167
-------------------	-----



二、二胎备孕要点·····	169
三、早做计划·····	169
四、头胎力争顺产·····	171
五、减肥瘦身·····	171
六、做好孕前检查·····	172
七、二胎孕前检查项目·····	172
八、遗传性疾病检查·····	174
九、判断你是否适合生二胎·····	174
十、心理准备不可少·····	175
十一、其他细节问题·····	176
十二、备孕二胎基本要点·····	176
十三、特殊女性备孕二胎方案·····	177



备孕答疑篇

军事上有句术语，叫作“不打无准备之仗”。借来用在想要孩子的夫妻身上，倒也恰如其分。这就是笔者编著此书之目的：教你如何做好怀孕的准备工作，确保“造人工程”有一个良好的开端。



妻子备孕之营养篇



备孕涉及方方面面，营养准备堪称第一要素。优生专家建议：备孕女性至少要提前6个月到1年对食谱进行调整。目的有三个：一是提高受孕概率；二是确保能怀上一个高质量的宝宝；三是为“十月怀胎”打好营养基础。



一、备孕，营养先行

从备孕的第一天起，你就不能随心所欲地吃喝了，而是要吃备孕餐。何谓备孕餐？就是在平日食谱的基础上，围绕妊娠而进行适当调整形成的，一要营养全面，二要比例均衡。如何做到这两条呢？

首先要营养充分，保证一日三餐摄入足量的蛋白质、脂肪、糖类、维生素与矿物质等五大类营养素。如果你反其道而行之，盲目节食、偏食或挑食，导致体内营养亏损，将会使卵子的活力大打折扣或导致月经稀少，结果便是受孕困难，甚至患上“不孕症”。

同时要做到食物多样化。营养学家建议，备孕女性每天最好涉猎食物40种以上，至少也不得低于14种。日常食物多种多样，分为五大类，每一类食物都在必吃之列。

(1) 谷类：包括米、面、杂粮。主要为备孕妈妈提供糖类、蛋白质、膳食纤维及B族维生素，它们是膳食中能量的主要来源。根据劳动强度的不同，每天要吃250~400克。

(2) 蔬菜和水果：主要为备孕妈妈提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代。一般来说红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。每天应吃蔬菜300~500克，水果200~400克。

(3) 鱼、虾、肉、蛋（肉类包括畜肉、禽肉及内脏）类：主要为备孕妈妈提供优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。它们彼此间营养素含量有所区别，每天应吃150~250克。

(4) 奶类和豆类食物：除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也高，是天然钙质的极好来源。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂等。每天应饮鲜奶250~500克，吃豆类及豆制品50~100克。

(5) 油脂类：包括植物油等，主要为备孕女性提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸，保证每天摄入25克左右。

无独有偶，英国食品标准局也为备孕女性提出了建议方案，三餐食谱必须包括以下6类。

(1) 蛋白质食品，如瘦肉、鸡肉、鱼类、禽蛋等。

(2) 糖类食品，如面包、面条、大米、土豆等。

(3) 奶制品，如牛奶、奶酪、酸奶等，这些食物也都是钙的“富矿”。

(4) 水果和蔬菜，可以是新鲜的、冷冻的、罐装的、干的，或一杯果汁等。一天至少吃5份，以确保维生素的足量摄取。

(5) 每周至少吃两次鱼。若为高脂鱼，如金枪鱼、鲭鱼、沙丁鱼、鳕鱼等，每周应限在2次之内，不要过频。

(6) 富含铁质的食物，如牛羊肉、豆类、干果、面包、强化早餐麦片等。

备孕餐举例：高蛋白食物2~3份（每份瘦肉1两、鸡蛋1个、家禽肉2两、鱼虾2两），牛奶1袋（250毫升）；糖类食物250~350克（相当于5~7两主食）；

蔬果500克，应多选黄色（如红薯、南瓜、番茄、柑橘）与富含叶酸的品种（如菠菜、甘蓝、豌豆苗、油菜等深绿叶蔬菜、坚果）。因为黄色食物可以健脾，增强胃肠功能，恢复精力，补充元气，改善激素分泌；叶酸则能促进受孕，并可增加怀上“龙凤胎”的概率（瑞典研究发现，服用叶酸的女性怀“龙凤胎”的机会比没有服用的女性高出1倍）。总的要求是回归自然、有粗有细、花色齐全、不甜不咸。

那么，是不是每天吃足14种以上食品，营养就一定能达标呢？美国营养学博士伊莱恩认为，这只是完成了60%，还有40%的缺口等待填补，填补的方法就是每餐进行微调。

早餐加点“料”。以粥为例，可加入牛奶、红糖、杏仁、草莓、酸奶等几种。粥中原本就含有丰富的B族维生素，可帮助人体将蛋白质和糖转化成能量。加入牛奶可以使蛋白质互补；加入草莓或其他水果，有助于人体吸收更多钙质；杏仁富含维生素E，可以成为早餐中健康脂肪的重要来源。

午餐勿漏掉4种食物：禽肉、菠菜、番茄与蒜。主食配着菠菜吃，可使人体轻松摄入维生素A和维生素K。番茄、禽肉和菠菜富含的B族维生素，可帮助制造红细胞，预防心脏病。大蒜则有预防传染病的功效。

晚餐只少数量，不少种类。可以将4~5种蔬菜拌成沙拉，再用豆类、土豆、菌类、肉类炖一个菜，主食中加点豆。就说享誉世界的意大利配餐组合吧，就是将全麦面条和豆类搭配食用，这种组合比单一吃面条可为你提供更多的蛋白质、铁、钙及膳食纤维。

二、排毒食物

一位名叫美美的舞蹈演员，已过而立之年仍未圆母亲梦，终于有一天盼来了好消息，早孕试纸出现了她所期待的颜色变化，并得到了医院妇产科大夫的确认。未曾想到孕6个月时突然大出血，医院检查证实已经胎死腹中。谁是杀害胎儿的凶手？大夫们各有说辞。经验丰富的妇产科主任得知美美是歌舞团的演员后，建议她去做尿中的重金属测定，“真凶”果然浮出水面——美美尿中汞含量

比正常值高出了近1倍。原来，美美因演出经常使用化妆品，造成体内重金属汞的累积超标，致使胎儿中毒而殒命。

危害性不逊于汞的还有铅，铅具有神经毒性，广泛存在于生活中，如汽车废气、玩具、文具及残留农药的蔬果等。妊娠以后，母体里的铅90%会通过胎盘传输给胎儿，可扰乱胚胎神经系统的正常发育，致使胎儿发育迟缓，情况严重的会导致流产、死胎、残疾或儿童智力低下。

除了汞、铅等重金属外，吸烟（包括主动吸烟、吸二手烟及三手烟）、饮酒、服药（如感冒药、抗生素、避孕药等），以及食物代谢所产生的醛、酮、胺、过氧化物及酸性成分等有害物，都可能残留于体内，伺机向胎儿发难，为孕育蒙上阴影。中医学认为，一些婴幼儿疾病，包括新生儿黄疸、鹅口疮等，都是从母体带来的，因为母体“藏毒”所致。所以，孕前多吃具有排毒功能的食物，为母体来一番大扫除，给新生命的发育营造一个洁净无污染的环境大有必要。尤其是出现了便秘、肥胖、黄褐斑、痤疮、口臭、皮肤瘙痒、湿疹等身体“藏毒”征象的女性，更需要排毒。

以下食物可为你效力。

（1）新鲜蔬菜：拥有碱性成分，使血液呈弱碱性，让沉淀在细胞内的毒素重新溶解，随尿排出体外。

（2）海带：含有褐藻酸，能减慢肠道吸收放射性元素锶的速度，促使锶排出体外，对白血病有一定预防作用。此外，还可促进潜入人体的有毒元素镉的排出。

（3）绿豆：能帮助排泄各种重金属及其他有害物质，中医学誉其有“解百毒”之功。

（4）蘑菇：享有“血液清洁剂”的誉称。

（5）畜禽血：含有丰富的血浆蛋白，经过胃酸与消化酶分解后，产生一种有解毒与滑肠作用的物质，与侵入胃肠道的粉尘、金属微粒发生化学反应，转变为不易吸收的废物而被排出，有除尘、清肠、通便等作用。

（6）木瓜：含有特殊酶，既抗污染又能减肥。

（7）春韭：所含粗纤维可帮助人体排泄烟、酒垃圾。

（8）海鱼：含多种不饱和脂肪酸，能阻断人体对香烟的反应，增强身体的

抗污染能力。

(9) 紫菜：蕴含丰富的纤维素及矿物质，可帮助排泄身体内的废物及毒素。

(10) 芦笋：含有天冬素与钾等利尿成分，能排除体内多余的水分与毒素。

(11) 芝麻：含有“亚麻仁油酸”，可以祛除附在血管内的胆固醇，促进新陈代谢。

(12) 苹果：富含苹果酸（可加速新陈代谢）、半乳糖醛酸（有助于排毒）、果胶（能避免食物在肠道内腐败产生毒素）、可溶性纤维素（促进粪便排泄），乃是水果中抗污染的佼佼者。

(13) 红豆：含有石碱酸，促进排尿，增加大肠蠕动，减少便秘。

(14) 西瓜：水果中的利尿专家，可减少留在体内的多余水分。

(15) 菠菜：可促进血液循环，平衡代谢。

(16) 番茄：促进利尿，生吃效果更好。

(17) 魔芋：中医称之为“蛇六谷”，是有名的胃肠“清道夫”“血液净化剂”，能有效清除肠壁上的废物，预防便秘。

(18) 黑木耳：含有植物胶质，有较强的吸附力，可吸附残留在人体消化系统内的杂质，清洁血液。

(19) 草莓：含有多种有机酸、纤维素、果胶和矿物质等，能清洁肠胃，消除便秘。

(20) 猕猴桃：可溶性膳食纤维丰富，能帮助消化，防止便秘，快速清除体内有害代谢物并预防它们的堆积。

(21) 燕麦：滑肠通便，促使粪便体积变大、水分增加，配合纤维促进肠胃蠕动，发挥通便排毒作用。

(22) 糙米：可吸附肠内毒素，并将其从肠道排出。

(23) 水：可帮助清除包括重金属在内的人体各种代谢毒物，增强免疫功能和抗病力。以烧开后自然冷却的白开水为佳，少喝含咖啡因、色素、香精等人工制作的饮料或矿泉水。以矿泉水为例，矿泉水很可能受到土地中有害物质（如汞和镉）及微生物的污染。研究人员分析了16个国家的68种不同品牌的瓶装矿泉水，发现所含的致病微生物比想象中多得多，尽管这些细菌可能并不会对健康

人身体造成太大威胁，但对那些免疫力较弱的女性，尤其是备孕者，潜藏着风险。

排毒食谱举例。

(1) 猕猴桃香蕉汁：猕猴桃2个，香蕉1根去皮切块，分别放入榨汁机中，加入凉开水搅拌，倒出后加入少许蜂蜜调匀饮用。

(2) 清炒猪血：猪血500克切块，沸水中氽一下，捞出滤干水分，切块。生姜5克洗净切丝。锅内放油，烧至七成热，下猪血，加入姜与适量料酒、精盐翻炒即成。

(3) 青蒜炒猪蕻：腌雪里蕻50克。青蒜叶少许切末。冬笋50克切片。瘦猪肉25克切丝。炒锅烧热后倒入猪油，油热后加入雪里蕻与冬笋片，煸炒几下加入2大碗水，烧开后加入肉丝，迅速拨散，并加适量料酒和盐，再次烧开后停火盛入汤碗，加入青蒜叶食用。

(4) 海带排骨汤：海带适量泡发。白萝卜洗净去皮切块。排骨洗净，用开水氽一下捞出。砂锅内水开后放入排骨、姜片与料酒，烧开后改小火炖1小时。再放入海带和白萝卜，待大火烧开后转小火炖半小时，调入适量盐即成。

(5) 草莓燕麦粥：草莓100克切丁。锅中水烧开后倒入燕麦片100克，迅速搅拌，盖上锅盖烧1分钟后转小火。加入牛奶200毫升，关火，加入草莓即可。

(6) 清炒芦笋虾仁：新鲜虾洗净，放冰箱速冻半小时，取出剥壳去虾肠（留下尾巴最后一段的虾壳）。用少许盐、料酒和淀粉腌制，放冰箱冷藏10分钟取出待用。芦笋浸泡洗净，削皮切段。姜切丝，葱切段。炒锅烧热，放油，煸炒姜丝和葱段至出香味后，把姜丝葱段捞出扔掉。将虾仁放入油锅滑炒至变色，入芦笋一起煸炒片刻，加少许盐调味食用。



三、助孕食物

不少食物有助孕之功，可帮助你迎来好孕，备孕女性可别错过哦。

1. 富含维生素C、维生素E的食物 前者如绿色蔬菜、雪里蕻、紫甘蓝等，后者如核桃、芝麻等，既可促进铁质的吸收，还可为卵子提供养分，增强卵子的

活力，促进卵子受精。

2. 富含番茄红素的食物 如西瓜、葡萄、番茄和贝类等。番茄红素是一种天然的抗氧化剂，有利于形成优质的受精卵。

3. 富含锌、硒等矿物质的食物 如玉米、黑米等，有利于受孕与胚胎生长。

4. 山药 中医学认为可健脾除湿、益精补气，适合备孕夫妻同吃。

5. 鹤鹑 中医学认为可温肾固脉，能帮助体虚、宫寒的女性受孕。

6. 黑豆 富含植物雌激素，可提升备孕女性的雌激素水平，增加受孕概率。

7. 阿胶、大枣等补血食物 比较适合气血虚弱的备孕女性，如有月经量少、颜色淡、头晕、手足发凉等症状。

8. 甲鱼 可改善白带的质量，如增加透明拉丝，有利于男性精子进入子宫颈受孕；还有促进卵泡发育的作用。

9. 香菇 健脾和胃，补益气血，可帮助气血虚弱的女性（表现为手足冰冷、畏寒、四肢乏力、关节活动不灵活、腰膝酸软等证候）受孕。

10. 奶酪或鲜奶冰激凌 英国一项研究显示，每天吃一份全脂奶制品的育龄女性，排卵功能可提高27%；每周吃2次以上鲜奶冰激凌的育龄女性，不孕的风险可降低40%。原因在于全脂奶品的雌激素含量较高，有促进排卵的积极作用，而脱脂奶品中添加的乳清蛋白则有抑制排卵的消极作用。建议备孕期间每天至少喝1杯全脂牛奶，待妊娠后再将全脂奶制品替换成脱脂奶制品，以限制饱和脂肪的摄入量。

助孕食谱举例。

1. 鹤鹑汤 鹤鹑2只常规处理。艾叶30克、菟丝子15克、川芎10克，共用清水3碗煎至1碗，用纱布过滤取汁。将药汁和鹤鹑用碗装好，隔水炖熟，佐餐食之。

2. 黑豆糯米粥 黑豆30克，糯米60克，洗净，小火煮粥，每日食用。

3. 杞子二肚汤 猪肚100克洗净切片。鱼肚30克发开。两肚与10克枸杞子放入锅中煮熟，喝汤吃肚。

4. 阿胶大枣 大枣500克，阿胶1盒，放入盆中，倒入蜂蜜与少量水（以刚好没过枣为度），置大火上蒸2小时，存入冰箱。每日取1勺，放入水杯中，加入