

王琪

孕前准备专家指导

北京妇产医院及妇幼保健院围生医学科主任医师
中国生殖健康网嘉宾

王琪◎编著



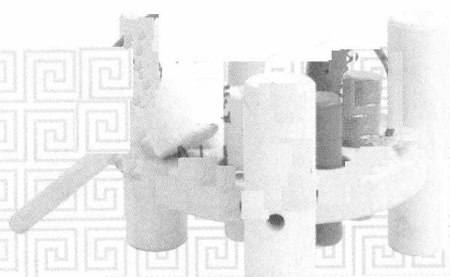
著名**孕产专家**30年妇幼保健经验分享
细节决定孕妈妈和宝宝的健康

中国妇女出版社

王 琪

孕前准备专家指导

北京妇产医院及妇幼保健院围生医学科主任医师 | 王 琪◎编著
中国生殖健康网嘉宾



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王琪孕前准备专家指导/王琪编著. —北京: 中国妇女出版社, 2015. 2

ISBN 978 - 7- 5127- 1021- 4

I. ①王… II. ①王… 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 (2014) 第 298332 号

王琪孕前准备专家指导

作 者: 王 琪 编著

责任编辑: 李 里

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 20

字 数: 260 千字

版 次: 2015 年 2 月第 1 版

印 次: 2015 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 1021- 4

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序

生育一个健康、聪明的孩子，是所有年轻父母的共同心愿，也是国家、民族的希望所在。

自古以来，孕育本应是人类一个很简单的繁衍子孙的事情，只要遵从自然的原则，在夫妻双方身心状态良好的情况下自然受孕，就能够顺利得到一个健康、聪明的小宝宝。但是现在随着人们生存环境和生活方式的改变，以及工作压力的增加和生活节奏的加快，对于很多都市年轻人来说，孕育似乎成为一件比较困难的事情，不孕不育、难孕难育现象逐年增加，给很多家庭造成难言之隐，有的甚至影响到婚姻的存续。

在此情况下，了解和掌握一些必要的孕育知识很有必要了。

实际上，只要对孕育有一个科学而又清晰的认识，并掌握一些科学的孕育方法，再加上夫妻共同养成良好的生活方式，在天时、地利、人和的情况下，就能孕育出一个优质、健康的宝宝。

本书以孕前6个月、孕前6个月、孕前5个月、孕前4个月、孕前3个月、孕前2个月、孕前1个月以及怀孕第1个月为时间线索，以通俗易懂、生动平实的文字，详细介绍了孕育前进行身体检查的必要性、怎样排除影响孕育的疾病、有利于孕育的生活环境和作息习惯、孕育前运动的要点与方法、孕育前如何做好身体排毒、孕育前的营养补充、孕育前的心理

和物质准备以及最佳的孕育方法等内容，从心理、生理、营养、医学等方面详细介绍了备孕备孕知识和方法，为广大育龄夫妻进行专业化、全方位的指导。

希望本书能够带给育龄夫妻切实可行的方法，祝育龄夫妻做好孕育前的准备，孕育出一个健康、聪明的小宝宝。



目录

第一章 孕前1年：孕前必修课——优生优育知识全攻略·1

- 001 优生优育应从孕前准备开始·2
- 002 计划要孩子前要有心理准备·3
- 003 怀孕是夫妻双方的事情·4
- 004 女性备孕的基本生殖条件·5
- 005 保持阴道正常的细菌环境有助于受孕·6
- 006 如何使子宫处于最佳受孕位·6
- 007 呵护宝宝的未来宫殿——子宫·7
- 008 男性备孕的基本生殖条件·8
- 009 等候精子的卵子·10
- 010 寻觅卵子的精子·10
- 011 了解受孕的过程·12
- 012 谁的精子与谁的卵子不该匹配·15
- 013 准备怀孕需了解的月经问题·16
- 014 性生活质量决定受孕成功率·20
- 015 性高潮有利于提高受孕率·22
- 016 十月怀胎全过程大揭秘·23
- 017 解开生育中X与Y的方程式·26

- 018 父亲基因决定生男生女 · 27
- 019 了解影响胎儿性别的因素 · 29
- 020 了解遗传的奥秘 · 31
- 021 孩子会从父母身上遗传什么 · 32
- 022 智力程度是由遗传决定的 · 33
- 023 脾气和性格是否遗传 · 34
- 024 警惕遗传性疾病 · 35
- 025 遗传性疾病的特点 · 36
- 026 患有哪些遗传疾病的人不宜生育 · 37
- 027 哪些人生孩子要选择性别 · 38
- 028 提前做好准备，预防遗传病 · 39
- 029 利用生男生女法避免伴性遗传病 · 40
- 030 八类人群需找医学专家做遗传咨询 · 42
- 031 遗传咨询的时间 · 43
- 032 口服避孕药的注意事项 · 44
- 033 精神压力过大影响生殖健康 · 48
- 034 人工流产后半年才可以怀孕 · 49
- 035 女性过胖或过瘦都不宜怀孕 · 50
- 036 防止性生活不当带来不孕 · 50
- 037 大龄女性怀孕更需谨慎 · 52
- 038 大龄女性孕前应做哪些准备 · 53
- 039 适龄生育，身心更完美 · 54
- 040 警惕铅污染对优生的影响 · 55

第二章 孕前 10 个月：全面检查身体，为优生优育做准备 · 57

- 001 孕前 10 月如何准备优生 · 58
- 002 未孕女性的自检 · 60

- 003 孕前女性常规检查 · 62
- 004 备孕夫妻的优生检查 · 64
- 005 孕前检查孕激素水平很重要 · 67
- 006 备孕期女性要重视痛经问题 · 68
- 007 中医调理和治疗痛经法 · 70
- 008 孕前及时免疫，消除健康隐患 · 71
- 009 糖尿病患者想生育必须过三关 · 73
- 010 并不是所有的心脏病患者都不能怀孕 · 75
- 011 高血压患者谨慎对待怀孕 · 76
- 012 肾病患者能否怀孕要根据病情而定 · 78
- 013 乙肝患者根据病情决定是否怀孕 · 79
- 014 重度贫血的女性不能怀孕 · 81
- 015 结核病患者必须治愈后再怀孕 · 83
- 016 受孕前忌服的药物 · 84
- 017 计划怀孕前了解避孕方法，避免意外妊娠 · 86

第三章 孕前 6 个月：精心准备，成功启动孕计划 · 89

- 001 如何制订怀孕计划 · 90
- 002 启动幸福孕计划 · 91
- 003 做好孕育的心理准备 · 93
- 004 停止避孕应注意的事 · 94
- 005 孕前不要住装修不久的新房 · 95
- 006 孕前夫妻都要戒烟、禁酒 · 96
- 007 备孕期间不应饲养宠物和鸟 · 97
- 008 以古代“睡心法”应对失眠 · 98
- 009 女性内裤穿着有学问 · 100

- 010 月经期进行夫妻生活影响怀孕 · 101
- 011 孕前首选有氧运动 · 103
- 012 了解自己的排卵期 and 排卵规律 · 104
- 013 备孕期女性穿衣有讲究 · 105
- 014 孕前不要染发、烫发 · 107
- 015 科学饮食，预防女性不孕 · 108
- 016 科学饮食，预防男性不育 · 108
- 017 孕前的饮食指导 · 109
- 018 孕前饮食宜忌 · 110
- 019 孕前运动的注意事项 · 113
- 020 孕前就开始做骨盆操 · 114
- 021 经期用药要遵医嘱 · 115
- 022 孕前 6 个月，需停用避孕药 · 117
- 023 提前半年解决牙齿问题 · 118
- 024 剖宫产再怀孕的身体准备 · 120
- 025 孕前不要染上“电视病” · 121

第四章 孕前 5 个月：调整身体状态，修炼最佳孕力 · 123

- 001 女性孕力自测 · 124
- 002 男性育力自测 · 125
- 003 怀孕的最佳年龄 · 129
- 004 受孕的最佳季节 · 130
- 005 影响精子质量的因素 · 131
- 006 影响精子质量的微量元素 · 133
- 007 孕前要改变不良的饮食习惯 · 133
- 008 男性一定要吃的补精食物 · 134

- 009 孕前提高免疫力总动员 · 136
- 010 备孕男性生活中要避免的误区 · 138
- 011 备孕男性要多吃助孕食物 · 139
- 012 孕前女性一定要治愈盆腔炎 · 141
- 013 女性应多留意自己的白带 · 142
- 014 躲避受孕的“雷区” · 144
- 015 孕前注意养肾助孕利优生 · 146
- 016 运动能提高身体素质 · 147
- 017 选择适合自己的有氧运动方式 · 148
- 018 制订孕前锻炼方案 · 150
- 019 备孕夫妻要学会互相宽容 · 151
- 020 和谐性生活要有良好的心理准备 · 153
- 021 注意房间的卫生 · 154
- 022 彻底根除 4 种睡眠陋习 · 155
- 023 打造一个良好的睡眠环境 · 156
- 024 中医食疗调理，提高女性孕力 · 159
- 025 中医食疗调理男性不育 · 161

第五章 孕前 4 个月：建立最适合怀孕的生活方法 · 165

- 001 必要时调换工作岗位 · 166
- 002 避免病毒对生育的影响 · 167
- 003 备孕期间慎用指甲油和化妆品 · 168
- 004 创造有助孕育的室内环境 · 169
- 005 睡前保健，提高睡眠质量的关键 · 171
- 006 上班族女性要选择健康的工作方式 · 172
- 007 月经过少怎么办 · 175
- 008 警惕月经过量导致贫血 · 175

- 009 欣赏音乐，用旋律调节人体节律 · 178
- 010 孕前逛街购物要避免劳累，注意卫生 · 179
- 011 当心看不见的“健康杀手”——辐射 · 180
- 012 摆脱污染，找回清新的空气 · 181
- 013 孕前缺乏微量元素应重视 · 183
- 014 年龄、职业、压力等因素对性别的影响 · 184
- 015 夏季使用空调要注意通风 · 186
- 016 孕前注意提防家庭中的无形杀手 · 187
- 017 孕前养成散步的好习惯 · 188
- 018 孕前要重视补钙 · 190
- 019 备孕期的经期保健很重要 · 191
- 020 孕前要做好乳房保健工作 · 192
- 021 做好卧室的卫生保健工作 · 193
- 022 孕前不要熬夜 · 194
- 023 孕前应摄入适量的脂肪和糖类 · 195
- 024 女性孕前不宜多吃的食物 · 196
- 025 男性孕前不宜多吃的食物 · 197
- 026 科学安排性生活，为怀孕做准备 · 199

第六章 孕前3个月：储备营养，进入备孕关键期 · 201

- 001 孕前3个月加强营养补充 · 202
- 002 了解孕前饮食原则 · 203
- 003 孕前3个月补充维生素 · 204
- 004 孕前要摄入优质蛋白质 · 206
- 005 准备怀孕一定要补铁 · 207
- 006 素食女性孕前宜加强营养 · 208

- 007 提前3个月开始补充叶酸 · 209
- 008 孕前需要清除的体内毒素 · 211
- 009 准备怀孕要吃排毒的食物 · 213
- 010 上班族女性的孕前饮食 · 214
- 011 少吃有损性功能的食物 · 215
- 012 孕前男性需补微量元素和精氨酸 · 215
- 013 孕前如何保精 · 216
- 014 饮食控制：酸儿碱女，吃上下工夫 · 219
- 015 备孕期一定要警惕闭经 · 221
- 016 备孕夫妻要学会喝水 · 223
- 017 食物搭配要全面合理 · 225
- 018 孕前要改变久坐的习惯 · 226
- 019 孕前要少逛大型商场 · 226
- 020 男性不宜将手机放在裤袋里 · 227
- 021 备孕期间不宜室内养殖的植物 · 228
- 022 排除顾虑情绪 · 229
- 023 孕前要保持良好的情绪 · 230
- 024 保持乐观情绪 · 231
- 025 调节饮食防过敏 · 232
- 026 学会测算自己的排卵期 · 233
- 027 胎教从孕前3个月开始最合适 · 236
- 028 营养胎教要提前储备 · 237

第七章 孕前2个月：怀孕倒计时，夫妻齐努力 · 239

- 001 备孕准爸爸的好状态自查 · 240
- 002 备孕准妈妈的好状态自查 · 242

- 003 摆脱经前紧张综合征 · 244
- 004 提高睡眠质量 · 245
- 005 多吃有助于胎儿脑部发育的食物 · 247
- 006 补益气血的药膳调理 · 249
- 007 备孕男性滋阴壮阳的药膳调理 · 251
- 008 重视贫血对怀孕的影响 · 254
- 006 生女儿概率高的方法 · 255
- 007 生儿子概率高的方法 · 257
- 008 夫妻助性按摩法 · 258
- 009 常做性保健操，享受“性福”，提高孕力 · 259
- 010 甜言蜜语让性生活更和谐 · 262
- 011 性交体位选择有学问 · 263
- 012 学习瑜伽，锻炼盆骨 · 264

第八章 孕前 1 个月：放松心情，随时迎接宝宝的到来 · 267

- 001 建立平常的生育态度 · 268
- 002 女性孕前心理准备 · 269
- 003 夫妻双方要以良好心态面临各种变化 · 271
- 004 让排卵期身心处于最佳状态 · 272
- 005 提高受孕质量 · 274
- 006 女性孕前忌用药物促进排卵 · 275
- 007 新婚蜜月忌受孕 · 276
- 008 把握受孕瞬间的胎教 · 278
- 009 中国古代的胎教理论 · 278
- 010 营造最佳受孕环境 · 279
- 011 排卵期前应适当节欲 · 280

012 了解怀孕的征兆 · 281

013 确定妊娠的方法 · 283

第九章 孕 1 月：怀孕进行时 · 285

001 远离环境污染，为胎儿创造纯净空间 · 286

002 孕早期居家注意事项 · 287

003 职业女性上下班要注意安全 · 288

004 职场准妈妈，了解自己的权益 · 290

005 准妈妈应远离生活中常用化学制品的毒害 · 291

006 远离“电磁杀手”，保护胎儿健康 · 292

007 外用药，女性孕前不可大意 · 293

008 学会计算预产期 · 294

009 轻松应对早孕反应 · 296

010 产前检查不容忽视 · 299

011 产前检查项目有哪些 · 300

012 全面了解孕 10 月胎宝宝和准妈妈的变化 · 301

第一章

孕前 1 年：孕前必修课

——优生优育知识全攻略





001 优生优育应从孕前准备开始

凡事预则立，不预则废。优生优育也需要预先做准备。夫妻提前了解一些孕育知识，对于优生受孕、避免遗传病的发生很有必要。就像栽树、种花、种庄稼之前，先要施基肥、翻整耕地、选种一样，夫妻双方孕育前也需要调整好生理、心理状态，以迎接优良“种子”，为孕育合格优良的胎儿而努力。

①**慎饮食、调起居，养成良好的生活习惯。**在孕前3个月，要注意饮食多样化，加强营养，养精蓄锐，为夫妻双方备好良好的精子和卵子创造有利的物质条件；尽量不熬夜，早睡早起；根据自己的喜好，因地制宜地进行必要的体育锻炼，如晨起慢跑、打羽毛球、晚间散步，以增强体质，保持良好的身体状态。

②**夫妻体贴恩爱。**夫妻间经常加强感情交流，能使爱情不断深化，使妻子有一种幸福感、安全感和归属感，这对稳定妻子的情绪，培养良好的心境是十分有益的；和谐美满的性生活，使得妻子的情绪始终处于愉悦状态，有利于妻子排出高质量的卵子。

③**预先测定排卵期。**预先每日测定基础体温，必要时配合B超测定排卵日期，以此来安排夫妻性生活，以保证在排卵期有效地受孕。当然测定好排卵期并不是马上就一定要怀孕，掌握排卵的规律，对以后安排夫妻性生活，获得性快感都会带来相当的益处。

④**重视提高性生活的质量。**排卵期前，应有计划地减少性交次数，以保证精子的数量和质量，在排卵期前再尽量争取性生活时双方有个好心情，并全身心地投入，使女方能更顺利地达到性高潮，以促使子宫收缩上提，阴道后穹形成较大的精液池，使宫颈口与精液池有更多的接触，有更多的、优质的精子游向子宫、游向输卵管。

⑤**避免不良干扰因素的伤害。**卵子在从初级卵细胞到成熟卵子时的14天内最易受药物等因素的影响，所以，女方在怀孕前20天内不宜服用一般药物，不宜大量饮酒，也不宜接受X线检查及有毒化学品等不良因素的刺激。由于内服避孕药

物的排泄速度较为缓慢，采用避孕药避孕或夫妻一方因病长期服药的女性应在孕前6个月时开始停药。特别是那些在有毒化学品等重度污染环境下工作的男女应提前离开这样的环境，以免对精子、卵子造成伤害。

⑥**保证身体状况良好。**如果刚经历过流产或早产，则应一年后再怀孕，以便使子宫有一个休养生息的机会。如果原来使用节育环避孕，则应于怀孕前3个月取环，使子宫黏膜得到恢复，以便更好地担负起孕育胚胎的责任。

⑦**学习相关知识。**夫妻有意识地学习相关的性知识、孕育知识和胎教知识，不要轻信社会流传的种种旧观念和孕育谬论，要相信科学，向有经验者请教。

002 计划要孩子前要有心理准备

大量的研究表明，有心理准备的孕妇与没有心理准备的孕妇相比，前者的孕期生活要更顺利和从容，胎宝宝能在母体内更健康地成长。女性必须懂得，从怀孕的那天起就意味着责任也随之而来，宝宝未来的养育和成长从现在开始将由自己来承担。孕育宝宝是夫妻双方的共同责任，因此，在决定孕育宝宝之前夫妻俩要做好以下心理准备：

①**掌握孕育和一些关于妊娠、分娩和胎宝宝生长发育的知识**，了解如何才能怀孕及妊娠过程中会出现什么特殊生理现象，如早孕反应、胎动、妊娠水肿、腰痛等。当出现这些生理现象时，能够正确地对待，避免不必要的紧张和恐慌。

②**树立“生男生女都一样”的新观念**，解除孕妇的后顾之忧。如果孕妇总是为宝宝的性别担心，就会加重心理负担，这不利于优生。

③**保持乐观稳定的情绪状态**，不要把生产想得那么可怕。在怀孕的过程中，孕妇要尽量放松自己的心情，及时调节和转移不良情绪，调节的方式有夫妻谈心、给胎宝宝唱歌、共同欣赏音乐等。

④**心理上要重视产前检查，接受医生指导。**产前检查有利于对妊娠情况、循序的掌握，发现新的问题可及时得到解决，这是优生的关键，也是保证母子平安的重要措施。