

悦读纪
ENJOY READING ERA
女性阅读专业出版社
www.girlbook.cn

权威专家倾力打造的一部完美孕前调养手册

80后准备怀孕女性的第一部孕前准备图书

完美孕前准备百科

北京妇产科专家 郑国权◎编著

孕前准备充分，宝宝健康聪明

怀孕前在生活上怎样调养

如何把握最佳受孕时机

专家全程陪伴，助您踏上幸孕历程

完美
孕前指导

本书全方位地讲述了
怎样做好孕前准备

WanMei BaiKe

专家权威

内容实用

文字通俗

江苏科学技术出版社



完美孕前准备 百科

北京妇产科专家 郑国权◎编著

WanMei BaiKe



图书在版编目(CIP)数据

完美孕前准备百科 / 郑国权编著. — 南京 : 江苏
科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5345-9195-2

I. ①完… II. ①郑… 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(2012)第031779号

完美孕前准备百科

编 著 郑国权
策 划 悦读纪
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市航远印刷有限公司

开 本 700mm×980mm 1/16
印 张 23
字 数 360千字
版 次 2012年4月第1版
印 次 2012年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9195-2
定 价 35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



第一篇

掌握优生知识，孕育健康宝宝

第一章

不可不知的生理知识

成功受孕需要的条件

有成熟、健康的卵子排出 /007

精液和精子的质量有保证 /007

女性的生殖器官正常 /007

子宫内膜充分准备适合

受精卵着床 /007

了解女性生殖系统有助怀孕

保持阴道正常的细菌环境 /003

子宫：未来胎儿的栖息地 /004

怎样使子宫处于最佳受孕位 /004

卵巢：存放卵子的仓库 /005

避免卵巢功能衰退 /005

输卵管：受精卵植入子宫的通道 /005

不可忽视的月经问题

月经与生育周期 /006

如何计算月经周期 /006

什么是正常的月经 /007

哪些表现属于月经不调 /008

无排卵性月经 /008

减肥可能减掉月经 /009

体重过轻影响生育 /009

男性生殖系统面面观

精子从何而来 /010

发射精液的器官 /011

雄激素对生育的关键作用 /013

精液颜色中透露的健康信息 /013

影响精子质量的因素 /013

第二章

遗传对优生的影响

了解遗传的奥秘

什么是遗传基因 /015





神秘的染色体 /016

外貌特征的遗传 /017

血型与遗传 /018

智商能否遗传 /019

脾气性格与遗传 /019

宝宝身高与父母的关系 /019

警惕遗传性疾病

遗传性疾病的综合特征 /020

遗传性疾病的特点 /021

遗传病的遗传方式 /022

哪些父母会把不良基因遗传给

宝宝 /023

患哪些遗传病的夫妻不宜生育 /024

如何预防遗传病 /025

孕前应进行遗传咨询

遗传咨询的方式 /027

遗传咨询的重点人群 /028

遗传咨询的时间 /028

第三章

和谐夫妻生活，实现优生优育

夫妻生活决定受孕成功率

和谐美满的夫妻生活心理标准 /029

验证夫妻性生活是否美满 /029

正常的夫妻生活需要具备的条件

要有健全的生殖器官 /030

应有足量的性激素 /030

要有良好的精神状态 /030

让夫妻生活更健康和谐

树立正确的性观念 /031

要有科学的性知识 /031

保持良好的心理状态 /032

夫妻双方共同参与 /032

经常进行性交流 /032

掌握好夫妻生活的“度” /033

夫妻生活也需要创新 /033

和谐的夫妻生活需要耐心 /033

科学安排夫妻生活，为怀孕做准备

安排夫妻生活的时间 /034

夫妻生活的持续时间 /034

夫妻生活相隔的时间长短对怀孕

有影响 /035

性高潮有利于提高受孕率

性高潮的状态 /036

夫妻之间高潮的不同 /036

夫妻生活需要良好的环境与氛围

保持夫妻生活的隐秘性 /037

提高环境的舒适度 /037

音乐与夫妻生活 /037



第四章

了解避孕方法，避免意外妊娠

根据自身情况选择避孕方法

避孕都有哪些方法 /043

新婚夫妇如何避孕 /044

生育后女性如何避孕 /044

产后哺乳期女性如何避孕 /044

人工流产后如何避孕 /045

患病女性如何避孕 /045

未婚女性如何避孕 /046

避孕套：阻断精子进入的屏障

哪些人适合使用避孕套 /047

避孕套有哪些种类 /047

避孕套能治疗不孕 /048

使用避孕套时应注意什么 /048

避孕套脱落在阴道内怎么办 /048

使用避孕套为什么会失败 /049

使用避孕套发生过敏反应怎么办 /049

了解女用避孕套 /049

阴道隔膜：有效的女用避孕工具

使用阴道隔膜前应先体检 /050

如何放置阴道隔膜 /050

使用阴道隔膜的注意事项 /051

哪些女性不宜使用阴道隔膜 /051

重视清洁卫生，实现优生优育

洗个温水澡 /038

刷牙漱口除异味 /038

准备好卫生纸或干净毛巾 /038

选择最佳受孕体位

男上女下：受孕最佳体位 /039

最大限度深入的后位式 /039

根据体型选体位 /039

月经期进行夫妻生活影响怀孕

经期性交会导致妇科炎症 /040

经期性交会造成不孕或宫外孕 /040

经期性交会产生抗体，导致免疫性

不孕 /041

经期性交会加重不适 /041

经期性交会导致尿道刺激综合征 /041

提高夫妻生活质量的按摩手法

仰卧位按摩 /042

外侧卧位按摩 /042

俯卧位按摩 /042



宫内节育器：阻止受精卵在子宫安家

常用的宫内节育器有哪些 /052

宫内节育器的放置时间 /053

宫内节育器放置后的注意事项 /053

放置宫内节育器有什么不良反应 /054

为什么放置宫内节育器后

仍会妊娠 /054

带节育器妊娠的两种情况 /055

宫内节育器为什么会脱落 /055

口服避孕药：针对妊娠的三道防线

怎样选择避孕药 /056

如何服用短效口服避孕药 /056

服用短效口服避孕药的注意事项 /057

怎样服用长效口服避孕药 /057

长效口服避孕药有哪些不良反应 /058

紧急避孕药的种类 /058

服用紧急避孕药的注意事项 /058

口服避孕药后阴道出血怎么办 /059

口服避孕药后月经变少或闭经 /059

长期使用口服避孕药应检查 /059

外用避孕药：使用方便的避孕方法

外用避孕药的原理与优缺点 /060

怎样使用外用避孕药片 /060

怎样使用避孕栓 /061

怎样使用避孕药膏 /061

怎样正确使用避孕海绵 /061

流产：避孕失败后的无奈选择

人工流产中的是与非 /062

人工流产的最佳时机 /062

不宜做人工流产的情况 /063

人工流产前应做哪些准备 /063

人工流产后的避孕问题 /063

药物流产：减少痛苦，操作简单 /064

药物流产的适应对象 /064

药物流产的前期准备 /064

药物流产的用药方法 /065

药物流产的副作用 /065

药物流产后的注意事项 /065

为什么流产后容易感染 /066

流产后感染如何预防 /066



第二篇

孕前1年:检查身体,治愈疾病

第一章

进行一次全面的身体检查

未孕女性的孕前自检

孕前的月经史 /068

孕前的疾病史 /068

孕前的生育史 /069

孕前的服药史 /069

孕前的性生活史 /069

孕前的生活习惯 /069

孕前常规检查大扫描

血常规检查 /070

内科检查 /070

乳腺检查 /070

妇科检查 /070

尿常规检查 /071

口腔检查 /071

肝功能检查 /071

神经管畸形检查 /071

梅毒血清学检查 /071

超声心动检查 /071

孕前特殊检查项目汇总

性激素六项检查 /072

致畸五项(TORCH)检查 /072

男性孕前应做精液检查

精液标本的采集 /073

精液检查的项目与标准 /073

孕前及时免疫,消除健康隐患

风疹疫苗 /074

乙肝疫苗 /074

根据自身的需求选择甲肝疫苗和水

痘疫苗 /075

孕前接种的注意事项 /075



第二章

治愈月经病，让备孕更轻松

痛经：无法忍受的痛苦

什么是原发性痛经 /076

继发性痛经影响生育 /077

对痛经认识上的误区 /077

与前列腺素有关的痛经 /077

原发性痛经的治疗 /078

继发性痛经的治疗 /079

中医治疗痛经有优势 /079

如何应用中药治疗痛经 /080

生活方式与痛经的关系 /081

痛经患者的生活调理 /081

月经过多：出血量大的烦恼

为什么会出现月经过多 /082

功能失调引发出血过多 /083

无排卵性功能失调型子宫出血 /083

黄体功能不足引起月经频发 /083

子宫内膜脱落引发出血 /084

出血过多的自我调理 /084

月经稀发：不能按时到来的烦恼

导致月经稀发的原因 /085

如何治疗月经稀发 /085

月经过少：影响怀孕的大敌

月经过少的常见原因 /086

月经过少的治疗 /086

闭经：失去怀孕的机会

卵巢问题导致闭经 /087

子宫原因导致闭经 /087

假性闭经 /088

闭经的治疗与生活调理 /088

经期不适：摆脱恼人的折磨

月经期间为何关节疼痛 /089

如何预防月经期关节疼 /089

月经期间为什么会鼻出血 /090

月经期间鼻出血的中医疗法 /090

月经期间鼻出血的急救方法 /090

经前紧张综合征：心神不安的侵扰

经前紧张综合征的病因 /091

经前紧张综合征的治疗 /091

经前紧张综合征的生活调理 /091



第三章

治愈妇科疾病，避免感染宝宝

外阴瘙痒：难以启齿的痛苦

引起外阴瘙痒的原因 /092

如何治疗外阴瘙痒 /093

外阴瘙痒患者的生活调理 /093

如何治疗阴虱 /093

宫颈炎：保护好子宫的门户

宫颈炎的症状表现 /094

宫颈炎的物理疗法 /094

宫颈炎的药物治疗 /094

宫颈炎的手术治疗 /095

宫颈炎的中药疗法 /095

宫颈炎的日常护理 /095

盆腔炎：导致不孕的凶手

为什么会出现盆腔炎 /096

什么是急性盆腔炎 /096

急性盆腔炎的调理与治疗 /097

慢性盆腔炎都有哪些症状 /097

如何治疗慢性盆腔炎 /097

子宫内膜炎：都是流产惹的祸

什么是子宫内膜炎 /098

子宫内膜炎有哪些症状 /098

如何治疗子宫内膜炎 /098

急性输卵管炎：控制感染最关键

急性输卵管炎有哪些症状 /099

如何治疗急性输卵管炎 /099

警惕输卵管脓肿 /099

滴虫性阴道炎：通过性交传播的炎症

滴虫性阴道炎的传染方式 /100

滴虫性阴道炎的症状 /100

如何治疗滴虫性阴道炎 /100

滴虫性阴道炎的生活调理 /101

霉菌性阴道炎：患坐卧不宁的痛苦

为什么会患霉菌性阴道炎 /102

霉菌性阴道炎的症状 /102

如何治疗霉菌性阴道炎 /103

细菌性阴道病：过频性交是主因

为什么会患细菌性阴道病 /104

细菌性阴道病的症状 /104

如何诊断细菌性阴道病 /105

细菌性阴道病的治疗 /105

子宫内膜异位症：位置错乱的危害

什么是子宫内膜异位症 /106

导致子宫内膜异位症的原因 /106

子宫内膜异位症的性激素疗法 /107

子宫内膜异位症的手术治疗 /108

如何预防子宫内膜异位症 /108



第四章

治愈性病，杜绝母婴传播

孕前要了解性病知识

哪些疾病属于性病 /109

感染性病的途径有哪些 /109

如何在生活中预防性病 /110

性病如何确诊 /110

性病不能仅凭症状来确定 /110

诊疗性病应去正规医院 /111

及时中断不洁性生活 /111

性病患者的性伙伴也要治疗 /111

淋病：发病率最高的性病

淋病的传播途径 /112

了解淋病的症状 /112

淋病对胎儿的影响 /112

治疗淋病的基本方法 /113

淋病患者的生活调理 /113

生殖器疱疹：性关系混乱的后果

生殖器疱疹的症状 /114

生殖器疱疹为什么会误诊 /114

生殖器疱疹的治疗方法 /114

生殖器疱疹患者的生活调理 /115

非淋菌性尿道炎：容易被误诊的性病

非淋菌性尿道炎易误诊 /116

非淋菌性尿道炎为什么反复发作 /116

非淋菌性尿道炎的治疗原则 /116

非淋菌性尿道炎的常用药物 /116

非淋菌性尿道炎患者的生活调理 /117

非淋菌性尿道炎与淋病的区别 /117

尖锐湿疣：危害外生殖器

尖锐湿疣的传播途径 /118

尖锐湿疣的症状 /118

容易与尖锐湿疣混淆的疾病 /118

如何治疗尖锐湿疣 /119

尖锐湿疣的中医疗法 /120

梅毒：导致新生儿先天性疾病

梅毒的传播途径有哪些 /121

如何治疗梅毒 /122

梅毒患者的生活调理 /123

软下疳：男性是最大的感染者

了解软下疳的特点 /124

软下疳的治疗方法 /124

艾滋病：关键在预防

艾滋病的传播途径 /125

艾滋病有哪些常见症状 /125

什么是艾滋病的“窗口期” /126

艾滋病的潜伏期 /126

日常接触不会传染艾滋病 /126

什么是艾滋病病毒携带者 /127

如何预防艾滋病 /127

第五章

治疗慢性病，做健康准妈妈

糖尿病：要想生育必须“过三关”

糖尿病对怀孕的影响 /128

孕前应控制好血糖 /128

糖尿病患者的孕前体检 /128

糖尿病准妈妈应控制饮食 /129

孕期不宜口服降糖药 /129

孕期正确使用胰岛素 /129

心脏病：慎重对待怀孕

心脏病患者的孕前咨询 /130

哪些心脏病患者能怀孕 /130

哪些心脏病患者不能怀孕 /131

心脏病患者怀孕需注意 /131

高血压：谨慎对待怀孕

继发性高血压能怀孕吗 /132

什么是原发性高血压 /132

原发性高血压的孕期保健 /133

高血压女性的孕前体检 /133

肾脏疾病：根据病情选择怀孕

怀孕会加重肾脏的负担 /134

能否怀孕关键在于疾病类型 /134



乙肝：根据病情区别对待

可以考虑怀孕的乙肝患者 /136

不宜怀孕的乙肝患者 /136

怀孕后的用药注意事项 /136

预防乙肝的母婴传播 /137

贫血：重度贫血不能怀孕

女性贫血的症状 /138

哪些女性易贫血 /138

女性贫血的预防与调理 /139

结核病：治愈后再怀孕

严重肺结核患者不能怀孕 /140

患非活动性肺结核可以怀孕 /140



第三篇

孕前6个月：建立适合怀孕的生活方式

第一章

调整生活方式，矫正不良习惯

当心染上“电视病”

电视眼 / 142

电视颈 / 142

电视胃 / 142

电视心 / 143

电视肥胖症 / 143

电视迷综合征 / 143

看电视时注意卫生保健 / 143

小心逛街引发的不适

当心公共交通综合征 / 144

注意城市拥挤综合征 / 144

避免城市皮肤病 / 144

小心城市视觉污染综合征 / 144

适当跳舞有益健康

孕前避免经常泡舞厅 / 145

孕前跳舞的注意事项 / 145

卡拉其实并不“OK”

过度唱歌导致咽喉疾病 / 146

唱歌要讲究嗓子的卫生 / 146

孕前“修长城”还是少些好

孕前别染上“麻将综合征” / 147

麻将娱乐时的注意事项 / 147

准备怀孕，一定要戒烟戒酒

戒烟半年再怀孕 / 148

酒精对生育危害大 / 148

小心宠物带来的危害

宠物与弓形虫 / 149

猫狗都是弓形虫的宿主 / 149

孕前要检查弓形虫 /149

警惕染发中的健康隐患

孕前**焗**油警惕过敏 /150

了解发胶中的危害 /150

孕前染发的注意事项 /150

孕前不要熬夜

熬夜对身体造成的损害 /151

如何将熬夜的危害降到最低 /151

学会提高睡眠质量

如何判断睡眠是否充足 /152

最佳睡眠时间 /152

积极改善睡眠环境 /152

选择适宜睡眠的床 /153

选择正确的睡眠姿势 /153

选好枕头助你入眠 /153

睡前应放松情绪 /153

适当午睡好处多 /154

睡觉时磨牙怎么办 /154

孕前生活中的4个“不能等”

不能等渴了再喝水 /155

不能等急了再如厕 /155

不能等饿了再吃饭 /155

不能等病了再体检 /155





第二章

调整工作习惯，重视职业健康

避免对怀孕有危害的工作

远离某些化工生产的工作 / 156

避免接触电磁辐射的工作 / 156

避免接触农药的工作 / 157

避免接触传染病的工作 / 157

避免重体力劳动的工作 / 157

当心办公桌上的细菌

每天打扫清洁卫生 / 158

不要把办公桌当饭桌 / 158

保持双手和用品干净 / 158

如何预防“计算机皮肤”

保证荧光屏清洁 / 159

经常补水 / 159

经常喝绿茶 / 159

经常喝新鲜果汁和生菜汁 / 159

怎样避免久坐久站的危害

伏案久坐的保健方法 / 160

久站工作的保健方法 / 160

改正办公室内的不良习惯

边工作边吃饭 / 161

化精致工作妆 / 161



上卫生间时看书 / 161

最易忽视的办公室健康隐患

空气干燥是“慢性杀手” / 162

保持办公室适宜的湿度 / 162

莫用脖子夹话筒 / 162

当心手机辐射 / 163

不要趴在桌子上午休 / 163

工作时保持正确的坐姿 / 163

别把工作带回家

尽可能把工作留在办公室 / 164

合理安排工作时间 / 164

上下班路上的注意事项

矫正上班路上的坏习惯 / 165

坐车的同时巧健身 / 165

第三章

防止室内污染,改善孕育环境

警惕装修中的隐形杀手

装修污染对孕育的危害 /166

了解装修产生的污染源 /166

如何减少装修污染的危害 /167

做好卧室的卫生保健

注意卧室内的空气卫生 /168

注意卧室内家具的材料和陈设 /168

不要随便在床上坐卧 /169

注意床上用品的清洁 /169

不要在卧室内吸烟 /169

潜藏在厨房中的健康隐患

当心“油烟综合征” /170

为什么油烟危害如此大 /171

如何应对厨房里的“杀手” /171

让卫生间真正卫生起来

卫生间的清洁原则 /172

消毒用品慎放卫生间 /172

冲水时应盖上马桶盖 /172

马桶边别放废纸篓 /173

公共卫生间的注意事项 /173

别忽视室内噪声和灯光污染

家电噪声影响人的健康 /174

尽可能避免人为噪声 /174

在家中创造安静的气氛 /174

防止家电的噪声污染 /175

现代照明病的危害 /175

预防室内空调病

经常通风换气 /176

温度控制得当 /176

避免对着空调机送风口 /177

及时增减衣物 /177

如何预防汽车空调病 /177

尘螨:看不到的污染威胁

春天是尘螨的活跃期 /178

螨虫的室内分布 /178

阻击螨虫的高招 /178





第四章

进行规律运动，练就健康体态

运动之后再怀孕

孕前运动对女性的益处 /184

孕前运动对男性的益处 /184

孕前首选有氧运动

有氧运动增强心脏和血管功能 /185

有氧运动能改善呼吸功能 /185

有氧运动能增强消化系统功能 /186

有氧运动能提高排泄机能和

造血能力 /186

运动能调节受孕前的心理状态 /186

找到适合自己的有氧运动

骑自行车 /186

散步 /187

慢跑 /187

游泳 /188

韵律操 /188

年龄不同，运动重点也不同

20岁女性的健身重点 /189

30岁女性的健身重点 /189

别让地面成为污染源

进行地毯防霉处理 /180

及时清除地毯上的灰尘 /180

别让吸尘器变成扬尘器 /180

警惕陶瓷餐具中的污染

陶瓷餐具中的铅污染 /181

如何预防陶瓷餐具的污染 /181

利用花草去除室内污染

室内养花草可养生 /182

居室摆放花草有讲究 /182

花草给阳台增添色彩 /183

不宜在室内种养的花草 /183