

老公送给爱妻，母亲送给爱女的备孕书

抓住生活的
细节
孕育
健康的宝贝

轻松**备孕** **3**个月 **排毒 | 调养 | 好孕 |**

她品时尚课题组 / 主编



一部育龄女性的枕边贴心读物
拥有本书，让你**少点纠结，少走弯路，少受折腾**
顺顺利利地**升级当妈**



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

轻松备孕3个月

|排毒|调养|好孕|

她品时尚课题组 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

轻松备孕3个月:排毒、调养、好孕/她品时尚课题组主编. —北京:电子工业出版社, 2015.5
ISBN 978-7-121-26000-1

I. ①轻… II. ①她… 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094000号

责任编辑:鄂卫华

印刷:中国电影出版社印刷厂

装订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:889×1194 1/24 印张:8 字数:284千字

版次:2015年5月第1版

印次:2015年5月第1次印刷

定价:32.00元

参加本书编写的人员还有:宋明静、吕进、马绛红、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、
巍孟囡、李凤莲、杨林静、文小彦、刘文杰、李璞、严诗琪、曹燕华。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社
发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

Contents 目录

Part1 以爱之名， 准妈咪孕前准备

无毒妈咪自然好“孕”气

- 8 从现在起，你的身体不再专属你一人
- 10 你知道吗，你的体内含有这些毒素
- 12 做一次健康体检，全面排除孕育隐患
- 14 打造干净血液，为宝宝免疫力存储能量
- 16 高龄未准妈咪，更要扫除毒素障碍
- 18 打造无毒好住所，给宝宝一个舒适的空间

优质爸妈孕育完美宝宝

- 21 孕前太胖或太瘦，都是怀孕大敌
- 24 和药物保持距离，优孕身体不藏毒
- 26 优“孕”好爸爸，运动量要适度
- 28 坚决不碰烟和酒，提前预演称职爸爸
- 30 未准爸爸该怎样吃才能让精子更优良
- 33 90天备孕计划爱开启，成功指日可待

Part2 排毒关键期

吃出健康无毒俏妈咪

- 37 备孕开始，和这些食物说拜拜
- 40 改变饮食习惯，肠道不做毒素集散地
- 42 常吃5种润肠水果，让肠道通畅
- 44 给力排毒蔬菜，每天吃出新鲜活力
- 46 小小菌类食物，帮你清洁血液
- 48 备孕期喝些蔬果汁，美味又排毒
- 50 未准爸爸不贪嘴，杀精食物不要多吃
- 52 高效排毒食谱，一周美味不重样

强健身体助孕好帮手

- 56 10分钟瑜伽呼吸，让宝宝“呼吸”更畅通
- 58 清肠养生操，排出毒素一身轻松
- 61 扩胸排毒运动，提前储备宝宝粮仓
- 63 减“腹”运动，备孕排毒有新招
- 65 睡前伸腿运动，消除紧张助睡眠

给宝宝营造清新环境

- 67 干净清新的居家环境，备孕最理想
- 69 爱宠移居，保护未来小天使
- 70 定期大扫除，不给毒素留死角
- 73 厨房里的油烟，未准妈妈要警惕

畅通无阻享受备孕生活

- 75 定时排便，远离便秘轻松备孕
- 78 每天八杯水，促进排便更顺利
- 80 助便按摩操，每天坚持按一按
- 82 未准妈咪爱穿紧身衣，排便减少费时费力
- 84 备孕期患痔疮，教你如何正确应对

Part3 调养巩固期

营养储备轻松度孕期

- 89 优化身体排毒机制，一日三餐这样吃
- 92 补充优质蛋白质，有益提高受孕质量
- 94 科学补充维生素，用饮食代替药片
- 97 对抗自由基，黑色食物来帮忙
- 99 备孕补叶酸，药剂食物一样不可缺
- 102 清除血液毒素，橄榄油和大蒜功不可没
- 104 掌握6大法宝，肠道毒素跑光光
- 106 高效排毒食谱，一周美味不重样

简单运动，减痛顺利生产

- 110 慢步小跑，全身放松排出毒素
- 112 轻松抬腿，自助排毒预防静脉曲张
- 114 左右拧转，腹部暖暖的才好生
- 116 多蹲少坐，锻炼腿部的好方式
- 118 基本招式，迅速排毒清内脏
- 120 超简单好孕操，轻松练出好“孕”体质

轻松拥有高质量的睡眠

- 122 深度睡眠，给器官排毒列个时间表
- 124 血液充足和睡眠充足，共同造就优质好眠
- 126 适当午睡，健康备孕的好选择
- 128 未准爸妈，请改变不当的睡姿
- 131 遵循四季节拍，合理安排睡眠
- 133 失眠不用怕，8个妙方来帮忙

减法生活，孕育健康宝贝

- 136 未准妈妈，小心身边暗藏的电磁辐射
- 138 暂别化妆品，宝宝健康排第一
- 140 保暖措施做足，孕前远离“宫寒”
- 142 警惕！那些容易影响孕育的噪声
- 144 泡个热水澡，别贪恋过高水温
- 146 远离妇科病，为宝宝筑起安全通道

Part4 好孕冲刺期

平衡膳食滋养好“孕”

- 151 备孕不偏食，营养才能更全面
- 154 迎接胎宝宝，身体弱碱不要酸
- 156 调整食物荤素比例，变身弱碱好身板
- 158 五味调和，备孕离不开酸甜苦辣咸
- 160 粗粮和细粮，品种多样相互补充
- 162 碱性食物Top3，帮你轻松搞定毒素
- 165 高效排毒食谱，一周美味不重样

妈咪增强体质更易生

- 169 椅上三部曲，强化腰腹更好“孕”
- 173 侧腰练习，锻炼腰腹效果明显
- 176 三招两式，有效保护卵巢和子宫
- 178 腹肌锻炼，使骨盆保持在正确位置
- 180 骨盆运动操，高龄准妈妈也优育

美丽心情迎接宝贝新生

- 182 听听好音乐，让你拥有好心情
- 184 与朋友聊天，舒缓紧张生育心理
- 186 心理卸妆，每天晚上的必修课
- 188 积极暗示，未准妈咪的字典里没有“消极”
- 190 安静独处10分钟，每天排毒进行时

轻松备孕3个月

|排毒|调养|好孕|

她品时尚课题组 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

轻松备孕3个月:排毒、调养、好孕/她品时尚课题组主编. —北京:电子工业出版社, 2015.5
ISBN 978-7-121-26000-1

I. ①轻… II. ①她… 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094000号

责任编辑:鄂卫华

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编:100036

开 本:889×1194 1/24 印张:8 字数:284千字

版 次:2015年5月第1版

印 次:2015年5月第1次印刷

定 价:32.00元

参加本书编写的人员还有:宋明静、吕进、马绛红、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、魏孟因、李凤莲、杨林静、文小彦、刘文杰、李璞、严诗琪、曹燕华。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

Contents 目录

Part1 以爱之名， 准妈咪孕前准备

无毒妈咪自然好“孕”气

- 8 从现在起，你的身体不再专属你一人
- 10 你知道吗，你的体内含有这些毒素
- 12 做一次健康体检，全面排除孕育隐患
- 14 打造干净血液，为宝宝免疫力存储能量
- 16 高龄未准妈咪，更要扫除毒素障碍
- 18 打造无毒好住所，给宝宝一个舒适的空间

优质爸妈孕育完美宝宝

- 21 孕前太胖或太瘦，都是怀孕大敌
- 24 和药物保持距离，优孕身体不藏毒
- 26 优“孕”好爸爸，运动量要适度
- 28 坚决不碰烟和酒，提前预演称职爸爸
- 30 未准爸爸该怎样吃才能让精子更优良
- 33 90天备孕计划爱开启，成功指日可待

Part2 排毒关键期

吃出健康无毒俏妈咪

- 37 备孕开始，和这些食物说拜拜
- 40 改变饮食习惯，肠道不做毒素集散地
- 42 常吃5种润肠水果，让肠道通畅
- 44 给力排毒蔬菜，每天吃出新鲜活力
- 46 小小菌类食物，帮你清洁血液
- 48 备孕期喝些蔬果汁，美味又排毒
- 50 未准爸爸不贪嘴，杀精食物不要多吃
- 52 高效排毒食谱，一周美味不重样

强健身体助孕好帮手

- 56 10分钟瑜伽呼吸，让宝宝“呼吸”更畅通
- 58 清肠养生操，排出毒素一身轻松
- 61 扩胸排毒运动，提前储备宝宝粮仓
- 63 减“腹”运动，备孕排毒有新招
- 65 睡前伸腿运动，消除紧张助睡眠

给宝宝营造清新环境

- 67 干净清新的居家环境，备孕最理想
- 69 爱宠移居，保护未来小天使
- 70 定期大扫除，不给毒素留死角
- 73 厨房里的油烟，未准妈妈要警惕

畅通无阻享受备孕生活

- 75 定时排便，远离便秘轻松备孕
- 78 每天八杯水，促进排便更顺利
- 80 助便按摩操，每天坚持按一按
- 82 未准妈咪爱穿紧身衣，排便减少费时费力
- 84 备孕期患痔疮，教你如何正确应对

Part4 好孕冲刺期

平衡膳食滋养好“孕”

- 151 备孕不偏食，营养才能更全面
- 154 迎接胎宝宝，身体弱碱不要酸
- 156 调整食物荤素比例，变身弱碱好身板
- 158 五味调和，备孕离不开酸甜苦辣咸
- 160 粗粮和细粮，品种多样相互补充
- 162 碱性食物Top3，帮你轻松搞定毒素
- 165 高效排毒食谱，一周美味不重样

妈咪增强体质更易生

- 169 椅上三部曲，强化腰腹更好“孕”
- 173 侧腰练习，锻炼腰腹效果明显
- 176 三招两式，有效保护卵巢和子宫
- 178 腹肌锻炼，使骨盆保持在正确位置
- 180 骨盆运动操，高龄准妈妈也优育

美丽心情迎接宝贝新生

- 182 听听好音乐，让你拥有好心情
- 184 与朋友聊天，舒缓紧张生育心理
- 186 心理卸妆，每天晚上的必修课
- 188 积极暗示，未准妈咪的字典里没有“消极”
- 190 安静独处10分钟，每天排毒进行时

Part3 调养巩固期

营养储备轻松度孕期

- 89 优化身体排毒机制，一日三餐这样吃
- 92 补充优质蛋白质，有益提高受孕质量
- 94 科学补充维生素，用饮食代替药片
- 97 对抗自由基，黑色食物来帮忙
- 99 备孕补叶酸，药剂食物一样不可缺
- 102 清除血液毒素，橄榄油和大蒜功不可没
- 104 掌握6大法宝，肠道毒素跑光光
- 106 高效排毒食谱，一周美味不重样

简单运动，减痛顺利生产

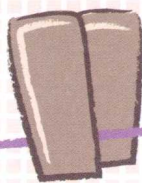
- 110 慢步小跑，全身放松排出毒素
- 112 轻松抬腿，自助排毒预防静脉曲张
- 114 左右拧转，腹部暖暖的才好生
- 116 多蹲少坐，锻炼腿部的好方式
- 118 基本招式，迅速排毒清内脏
- 120 超简单好孕操，轻松练出好“孕”体质

轻松拥有高质量的睡眠

- 122 深度睡眠，给器官排毒列个时间表
- 124 血液充足和睡眠充足，共同造就优质好眠
- 126 适当午睡，健康备孕的好选择
- 128 未准爸妈，请改变不当的睡姿
- 131 遵循四季节拍，合理安排睡眠
- 133 失眠不用怕，8个妙方来帮忙

减法生活，孕育健康宝贝

- 136 未准妈咪，小心身边暗藏的电磁辐射
- 138 暂别化妆品，宝宝健康排第一
- 140 保暖措施做足，孕前远离“宫寒”
- 142 警惕！那些容易影响孕育的噪声
- 144 泡个热水澡，别贪恋过高水温
- 146 远离妇科病，为宝宝筑起安全通道



Part1

以爱之名，

准妈妈孕前准备





无毒妈咪

自然好“孕”气



从现在开始，你的身体不再专属你一人



曾在一部电影中看到过这样一个镜头：同事们相约去K歌，某女却回答，“你们玩，我先生个娃去……”别以为她是在善意地拒绝邀请，其实不然，此女正处于备孕状态中，而且她深深地知道——一旦决定“造人”，她的身体就不再“只”属于自己了。所以，不利于备孕的环境，比如嘈杂、空气浑浊的地方，还是少去为妙。



宝宝的“质量”取决于母体孕前的体质

人们常说孕期女性“一人吃两人用”，这话不无道理，因为在妊娠期间，婴儿完全是靠着母体提供的营养成长的：母体状况良好，营养充足，婴儿自然会“花容月貌”“聪明伶俐”；反之，母体营养不良，不仅会影响胎儿发育，甚至会导致早产、流产、宝宝天生体质差等问题。因此可以这么说，母亲的身体状态直接决定了宝宝的先天素质。

何谓“母体孕前体质”



这里所说的孕前母体状况良好与否，主要指的是母亲体质。从中医角度来说，体质是指一个人特有的生理表征，比如说有人畏寒



怕冷、有人惧怕高温等，都是个人体质的外在表现。体质好的人自身抵抗疾病的能力也强，对营造优良的孕育环境也有利。但体质不会一成不变，它可以由先天遗传而来，然后因后天饮食、生活习惯、社会环境和工作压力等众多因素的影响而发生改变。因此，想要给宝宝一个营养丰富、适宜生长的环境，母亲体质的调养很重要。

母体孕前体质调养PK孕期体质调养

说到这，或许有人会认为这只是孕期的危害罢了：“还没怀孕呢，就宣称‘二人共用一体’，这貌似有点太过紧张了吧？再说，十月怀胎，把握好这个时间，也足够孕育出优质宝宝了。”可实际上，很多女性在怀孕初期毫无感觉，等到发现有孕时，数天的时间已经过去，而在这宝贵的数天孕程里，宝宝的器官正在敏感而又脆弱地生长着，稍有不慎就会导致缺陷。

孕早期通常会被人们忽视是不争的事实，若在怀孕后才开始“把握时间”，那无疑会错过宝宝器官形成的最佳时间。因此，与其在孕期“亡羊补牢”，还不如在孕前就对身心各方面进行调养，培育最健康的受精卵，对宝宝的未来负责。



你做好优化身体系统的准备了吗

因为将来宝宝的“品质”，取决于精子和卵子的质量。若未准妈妈体质较差，且在未加调养的情况下“随机”怀孕，很可能让自己的优生优育的梦想毁于一旦。

那么，你已经做好优化身体系统的准备了吗？

要回答这个问题，必须先对自己的生活状态进行详细地审视，并有针对性地进行生活习惯的改变，以及身体上的调理。首先树立好最正确的孕前调理观——“小火慢炖，逐步升温”，然后再循序渐进地将身体调养至最佳状态。



你知道吗，

你的体内含有这些毒素

有一句俗话是：“要烙出一块好饼，先要有一口好锅。”这是奶奶辈的人都知道的，非常有道理。女性备孕也一样，想要拥有一个完美宝贝，你首先必须调养好自己的身体。对于调养身体，有些女性第一反应就是卯足了劲儿“进补”，这听起来没错，但只是备孕工作的一方面而已。其实，除了科学进补之外，还要努力将身体内藏了很久的毒素统统排出来。对于优孕来说，孕前排毒更关键。

何谓“体内毒素”

在人的一生中，有很多“杀手”威胁和损害着人的健康和寿命，而体内毒素则是其中最常见的因素。通过专业医学的不断研究和探索，人们发现毒素能造成人体内环境的紊乱，破坏体内细胞的生存环境，继而加速衰老、缩短寿命。

那何谓体内毒素呢？体内毒素就是人体无法自行代谢出来的废物。因为毒素大多不为人肉眼所见，所以人们随时随地都能够接触到，如呼吸、喝水、吃饭等。随着女人年龄的增长，身体自身的代谢率也越来越差，尤其是过了30岁后，滞留在体内的废弃物越来越多。因此，想要为“未准宝宝”创造一个干净无毒的生长环境，备孕女性最好能合理计划生育年龄，同时进行连绵不断的“扫毒行动”。

