

本书由经验丰富的妇产科权威专家倾心打造

ZUIXIN YUNQIAN
TIAOYANG
DABAIKE

最新

孕前 调养 大百科



NLIC2970901263

李红霞◎编著

准妈妈送给自己的孕育书

- ☆怀孕前必须了解相关的优生知识
- ☆准备怀孕需要注意哪些问题
- ☆如何才能在最佳的时期抓住好“孕”

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

权威专家倾力打造的孕前使用手册

本书由经验丰富的妇产科权威专家倾心打造

ZUIXIN YUNQIAN
TIAOYANG
DABAIKE

最新

孕前 调养 大百科

李红霞◎编著



NLIC2970901263

准妈妈送给自己的孕育书

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

最新孕前调养大百科 / 李红霞编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5375-5788-7

I. ①最… II. ①李… 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(2013)第075297号



最新孕前调养

大百科

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 张 磊 苏伯杨

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 / 770×980 1/16

印 张 / 24

字 数 / 360千

版 次 / 2013年5月第1版

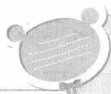
印 次 / 2013年5月第1次印刷

定 价 / 36.80元





CONTENTS



第一篇

超前一步，做好优生知识储备



优生必备的“硬件” / 002

男女双方身体健康 / 002

男女生殖系统健康 / 002

女性体内激素分泌正常 / 003

卵子的品质优良 / 004

保持阴道正常的细菌环境 / 005

了解女性阴道分泌物——白带 / 006

了解宝宝未来的“房子”

——子宫 / 007

了解存放卵子的“仓库”

——卵巢 / 008

了解受精卵游向子宫的通道——

输卵管 / 008

了解女性月经期与排卵期 / 009

正常的月经具有一定规律 / 010

月经正常不一定会排卵 / 011

了解男性生成精子的源头 / 012

了解男性发射精液的器官 / 013

男人要保护好的要害部位 / 015

精液颜色中透露的健康信息 / 016

影响精子质量的各种因素 / 016



遗传对优生的影响 / 018

赋予生命的遗传密码 / 018

会遗传的容貌特征 / 019

血型遗传的一般规律 / 021

血型不合会导致新生儿溶血症 / 022

智力可遗传，还需后天努力 / 023

性格会遗传，后天仍可塑 / 024

遗传病对优生的影响 / 024

值得警惕的遗传病 / 025



环境对优生的影响 / 027

高氟环境对优生的影响 / 027

缺碘对优生的影响 / 028

铅污染对优生的影响 / 029

化学农药对优生的影响 / 030

电磁辐射对优生的影响 / 031

家庭精装修对优生的潜在影响 / 032

噪声对优生的影响 / 033



不良情绪对优生的影响 / 034

心理过度紧张影响受孕 / 034

心理压力过大影响优生 / 034

孕前焦虑可导致排卵不规律 / 036

孕前忧都是怀孕的大敌 / 037

孕前男性情绪不佳影响精子质量 / 037



生活方式对优生的影响 / 038

经常熬夜对优生有影响 / 038

烟酒对优生的影响 / 039

食品安全对优生的影响 / 040

咖啡因对优生的影响 / 041

宠物对优生的影响 / 041



慢性疾病对优生的影响 / 042

患高血压的女性如何对待怀孕 / 042

高血压对怀孕的影响 / 042

患心脏病的女性如何对待怀孕 / 043

哪些心脏病患者不能怀孕 / 043

患肺结核的女性如何对待怀孕 / 044

怀孕对肺结核的影响 / 044

患糖尿病的女性如何对待怀孕 / 045

怀孕对糖尿病的影响 / 045

患肝炎的女性如何对待怀孕 / 046

怀孕对肝炎的影响 / 046

患肾炎的女性如何对待怀孕 / 046

怀孕对慢性肾炎的影响 / 047

药物对优生的影响 / 047

比较明确有害的药物 / 048



怀孕时机对优生的影响 / 049

婚后不宜很快怀孕 / 049

过早生育影响身体健康 / 050

高龄生育有致畸风险 / 050

理想的怀孕年龄 / 051

春季怀孕的利与弊 / 051

夏季怀孕的利与弊 / 052

秋季是理想的怀孕季节 / 052

不要强求在秋季怀孕 / 053

冬季怀孕的利与弊 / 053

人工流产后不要急于怀孕 / 054

子宫肌瘤术后两年再怀孕 / 054



性生活对优生的影响 / 055

和谐美满的性生活有利于优生 / 055

性生活过频影响精子质量 / 056

过度禁欲会影响受孕 / 056

最有利于受孕的性交姿势 / 057

共享性高潮更有利于受孕 / 058



了解怀孕的真相 / 059

男子射精 / 059

女子排卵 / 059

精卵结合 / 060

受精卵着床 / 060



第二篇

从心开始，做好怀孕的心理准备



做好当父母的心理准备 / 062

具备积极的生育态度 / 062

做好充分的心理准备 / 063

尊重自己的真实想法 / 063

树立生男生女都一样的观念 / 064

愉快地接受孕期的各种变化 / 065

做好受累的心理准备 / 066

坚信自己能做一个好妈妈（爸爸） / 066



摆正心态，别把孕育当压力 / 067

孕前消除不必要的担心心理 / 067

顺其自然，别给自己添压力 / 068

孕前缓解压力的技巧 / 068

孕前忧愁抑郁善于自我排解 / 070



好心情从协调夫妻感情开始 / 071

共同经营，让婚姻开出幸福之花 / 071

婚姻也需要浪漫来点缀 / 072

加深夫妻感情的4种方法 / 073

说出来，不要只是把爱装在心里 / 074

不要把自己的意志强加于人 / 075

调整标准，把握现在的幸福 / 075

学一点夫妻相处的艺术 / 076

夫妻之间也要想到宽容 / 077

积极化解夫妻之间的矛盾 / 077



科学应对，赶走不良情绪 / 079

缩短坏情绪的时间 / 079

想哭就哭，发泄不良情绪 / 079

用音乐缓解不良情绪 / 080

每天都有一个好心情 / 080

平衡情绪的方法 / 081

孕前戒怒杀手锏 / 082

内向稳定型的心理调整 / 084

内向不稳定型的心理调整 / 084

外向稳定型的心理调整 / 085

外向不稳定型的心理调整 / 086



释放心情，快乐迎好“孕” / 087

孕前加强自我心理调节 / 087

充满信心，勇于接受挑战 / 088

在生活中经常微笑 / 089

保持健康快乐的方法 / 090

充满期待地迎接妊娠到来 / 091

让好心情迎接优质的精子和卵子 / 092



第三篇

求助专家，做好孕前检查与咨询

孕前检查，男女都要做 / 094

孕前检查很重要 / 094

检查时医生会问的一些问题 / 095

月经异常要尽早检查 / 095

孕前女性常规检查项目 / 096

孕前女性特殊检查项目 / 098

孕前男性检查项目 / 099

找时间做一个遗传咨询 / 100

有必要做一个遗传咨询 / 100

欲孕夫妇要重视遗传咨询 / 101

遗传咨询包括夫妻双方 / 101

有出生遗传病后代风险的夫妇 / 102

遗传咨询的具体程序 / 102

生女孩要关注的遗传病 / 103

只会遗传男宝宝的遗传病 / 104

有遗传病可能要进一步检查 / 105

不孕不育一定要及早治 / 106

女性不孕的一般因素 / 106

影响女性不孕的生理因素 / 107

导致女性不孕的生活因素 / 108

影响女性不孕的男女双方因素 / 110

影响男性生育的生理原因 / 110

精液质量对男性生育的影响 / 112

导致男性不育的生活因素 / 113

不孕不育夫妇的生活指导 / 116

男性不育的中医调理 / 116

肾阴亏虚的饮食调养 / 117

肾阳不足的饮食调养 / 118

湿热蕴结的饮食调养 / 118

气血两虚的饮食调养 / 119

频繁遗精的饮食调养 / 119

女性不孕的中医调理 / 120

肾虚不孕的饮食调养 / 121



肝郁不孕的饮食调养 / 122

痰湿不孕的饮食调养 / 122

血瘀不孕的饮食调养 / 123

不孕不育的就诊方法 / 123

男性不育的医学检查 / 124

女性不育的医学检查 / 126

心理疗法是第一治疗措施 / 127



孕前防疫，建好安全防护墙 / 128

孕前必须接种风疹疫苗 / 128

孕前必须接种乙肝疫苗 / 129

根据情况选择甲肝疫苗 / 129

根据情况选择水痘疫苗 / 129

根据情况选择流感疫苗 / 130

事后紧急注射狂犬疫苗 / 130



第四篇

孕前调养，全面提高身体素质



孕前将体重调整到最佳状态 / 132

孕前过胖或过瘦都要调整体重 / 132

育龄女性要警惕肥胖 / 133

孕前控制脂肪的方法 / 134

孕前过度减肥要不得 / 135

瘦弱女性孕前如何增重 / 136

孕前保养身体小窍门 / 136



肾气充足才能孕育健康宝宝 / 137

肾是优生的关键 / 137

精亏肾衰影响优生 / 138

孕前不要有的6个伤肾习惯 / 138

养肾还要防肾损害 / 140

养肾关键在于日常保健 / 140

叩齿吞津，滋养肾精 / 142

经常做这2套简易健肾操 / 142

没事扭扭腰，肾精充足精神好 / 143

经常走猫步对肾有好处 / 144

男性常踮脚尖可强肾 / 144



保养卵巢，让排卵更规律 / 145

生孩子，关键在卵巢 / 145

测一测，你的卵巢健康吗 / 146

保养卵巢要少穿塑身内衣 / 147

办公室女性要防“卵巢缺氧” / 147

别让压力导致卵巢早衰 / 147

保养卵巢需因人因时而异 / 148

卵巢保养重在平时呵护 / 149

每天按摩保养卵巢 / 149

6大妙招让你的卵子更健康 / 150

瑜伽，保养卵巢的安全方式 / 151

孕前保养卵巢注意事项 / 153



调顺月经，让好“孕”如期而至 / 154

月经对女性的意义 / 154

月经期注意劳逸结合 / 156

月经期避免感染 / 156

注意月经期的卫生 / 157

月经期避免下身受凉 / 157

月经期瘙痒不要用力搓洗 / 158

月经期要保持心情舒畅 / 158

月经期运动的好处 / 159

月经期运动要小心 / 159

月经期的饮食原则 / 160

经期适当饮用红糖水 / 161

月经期的饮食禁忌 / 161

痛经的自我护理与调养 / 162

月经过少的原因 / 164

月经稀发的原因 / 164

月经过频的原因 / 165

月经过多的原因 / 165

月经过少的治疗与调理 / 166

月经稀发的治疗与调理 / 166

月经过频的治疗与调理 / 167

月经过多的治疗与调理 / 167

月经不调的饮食调理 / 168



保养子宫，让受精卵着床更顺利 / 169

呵护子宫，受精卵着床更顺利 / 169

孕前呵护子宫的几个要点 / 170

子宫后位易导致不孕 / 171

长期仰卧易致子宫后位 / 172

如何让子宫处于最佳受孕位 / 172

易致女性宫寒的原因 / 173

女性保养子宫要注意暖宫 / 174

造成女性宫寒的原因 / 174

宫寒女性的暖宫方法 / 175



冬季暖宫多吃补气暖身食物 / 176

保护子宫，婚后定期健康检查 / 176



治愈妇科病，用健康的身体迎接好“孕” / 177

外阴瘙痒 / 177

真菌性阴道炎 / 178

滴虫性阴道炎 / 179

细菌性阴道炎 / 180

盆腔炎 / 181

宫颈糜烂 / 182

子宫内膜异位症 / 183

急性输卵管炎 / 184



第五篇

加强锻炼，强健你们的体魄



孕前就要养成运动的好习惯 / 186

孕前运动对女性的好处 / 186

孕前运动对男性的好处 / 186

孕期运动应科学合理 / 187

选择最佳运动时间 / 188

孕前运动注意事项 / 189

避免健身运动中的误区 / 190

警惕运动中的危险信号 / 191

避免长久持续运动 / 192

男性过度锻炼有损生育能力 / 192

孕前女性选择适合自己的运动

方式 / 193

制定一个孕前锻炼计划 / 193

孕前首选有氧运动 / 194

散步是最简单的有氧运动 / 195

游泳，帮助减肥的有氧运动 / 196

跳绳，简单灵活的有氧运动 / 196

慢跑，可以增强心肺功能 / 197

凯格尔运动，增强盆底肌肉力量 / 198

普拉提运动，男女都可练的垫上运动 / 198

孕前男性选择适合自己的运动

方式 / 201

跑步，最有效的有氧运动 / 201

游泳，对男性健康最有益 / 201

哑铃，强健肌肉的常规“武器” / 202

可增强男性性能力的保健操 / 203



第六篇

科学饮食，为怀孕储备充足的营养

孕前建立良好的饮食习惯 / 206

孕前饮食基本原则 / 206

合理搭配，吃出营养 / 207

纠正偏食的坏习惯 / 208

多吃水果和蔬菜 / 208

常吃适量动物蛋白 / 209

饮食少盐宜清淡 / 209

早餐要讲究质与量 / 210

午餐适当多吃一些 / 211

晚餐少量要清淡 / 211



孕前女性饮食调养指南 / 212

孕前女性要提前3个月补充叶酸 / 212

孕前补钙可防孕期骨质疏松 / 213

孕前补碘可防胎儿智力缺陷 / 213

孕前补铁预防缺铁性贫血 / 214

增加营养应因人而异 / 214

普通女性的饮食调养 / 215

肥胖女性的饮食调养 / 216

素食女性的饮食调养 / 217

消化不良女性的饮食调养 / 218

神经质女性的饮食调养 / 219

不易受孕型女性的饮食调养 / 220



有助孕前女性补气血的食物 / 221

糯米，冬季补气的好食物 / 221

黑芝麻，传统的滋养强壮品 / 222

红薯，廉价的益气通气食物 / 223

土豆，十全十美的补气食物 / 224

山药，药食两用的保健食物 / 225

胡萝卜，平民的补血“小人参” / 226

南瓜，女性补血的妙品 / 227

番茄，神奇的菜中之果 / 228

猪肝，理想的补血佳品 / 229

猪血，补血养颜又排毒 / 230

芦笋，补充叶酸防贫血 / 231

驴肉，补气养血的滋补品 / 232

牛肉，气血双补的红色食物 / 233

黑木耳，益气补血的著名山珍 / 234

红枣，益气养血的补益佳品 / 235

蜂蜜，女性最难舍的益气食物 / 236



孕前男性饮食调养指南 / 237

孕前男性要注意补锌 / 237

优质蛋白质可提高精子的质量 / 238

维生素C是男性精子的“保护伞” / 238

孕前男性补充叶酸可提高精子质量 / 238

孕前男性一定要吃的补精食物 / 239

吃壮阳菜应审时度势 / 242

不要错把番茄当壮阳菜 / 242





第七篇

从细节入手，改变不良生活方式



营造舒适的居室环境 / 244

居室环境的基本要求 / 244

注重室内色彩搭配 / 245

孕前不要住进刚装修的房子里 / 246

家庭装修污染自测 / 246

预防居室环境污染 / 247

常见的居室空气污染 / 248

室内忌用芳香剂 / 249

卧室应经常通风换气 / 249

可以清除室内污染的花草 / 250

不宜长期放在室内的花卉 / 250

避免人为噪声 / 250

别让地面成为污染源 / 252

让卫生间真正卫生起来 / 253



建立科学的起居规律 / 255

营造良好的睡眠环境 / 255

不要等困了再睡觉 / 255

养成良好的作息规律 / 256

采取适合自己的睡眠姿势 / 256

睡前保健让你睡个好觉 / 257

午睡充电，要让身体更舒适 / 258

孕前失眠要综合调治 / 258

看电视时注意卫生保健 / 259

不要频繁逛街 / 260

避免经常泡舞厅 / 261

不要过度K歌 / 262

性生活频率要适度 / 262

科学安排性生活时间 / 263

同房前注意性器官的卫生 / 263



性生活前不宜洗热水浴 / 264

性生活持续的时间要适度 / 264



衣着打扮以健康为重 / 265

孕前女性不要穿紧身裤 / 265

孕前女性不要穿露脐装 / 265

孕前女性不要穿丁字裤 / 266

孕前女性内衣穿着有讲究 / 266

孕前不要每天浓妆艳抹 / 266

孕前女性不要涂指甲油 / 267

孕前女性不要染发烫发 / 268

孕前男性不要穿牛仔裤 / 269

孕前男性不要使用发胶 / 269



孕前生活细节要注意 / 270

孕前要避免电磁辐射 / 270

搞好厨具卫生利优生 / 271

洗涤剂是孕卵的隐形杀手 / 271

孕前男性不要常处高温环境 / 272

冬季不要过度使用电热毯 / 272

孕前使用空调注意通风 / 273

温水和冷水交替洗脸 / 274

孕前注意口腔保健 / 274

正确洗发，头发更飘逸 / 275

勤洗澡有利于保健 / 276

冷热水交替浴可增强男性性功能 / 277

正确清洗外阴的方法 / 277

平时不要总用护垫 / 278

不要等急了再如厕 / 278

不要边如厕边看书 / 278





第八篇

未雨绸缪，职场女性要精心备孕



孕前防止职业伤害 / 280

女性职业对优生的影响 / 280

男性职业对优生的影响 / 280

孕前需要调离的工作岗位 / 281

白领女性要警惕的办公室杀手 / 282

办公室噪声让人伤不起 / 283

办公椅太宽太窄都伤腰 / 284

白领女性办公时别久坐 / 284

小心饮水机成了污水机 / 285



根除陋习，健康工作 / 286

勿长期穿高跟鞋 / 286

勿每天穿牛仔裤 / 286

勿化精致工作妆 / 287

上下班路上的坏习惯 / 288

勿常跷二郎腿 / 288

勿用脖子夹话筒 / 289

勿空腹吃糖 / 289

勿依赖咖啡提神 / 290

勿边吃饭边工作 / 290

勿强忍小便或频繁如厕 / 291

养成每天打扫清洁的习惯 / 291

孕前女性忌超负荷工作 / 291

采取健康的工作方式 / 292

合理安排工作时间 / 293

工作时保持正确的坐姿 / 294

伏案久坐的保健方法 / 294

久站工作的保健方法 / 295



职场女性的饮食指导 / 296

职场女性的正确饮食法则 / 296

三餐定时，适时补充健康零食 / 297

提前准备食物，保护好你的胃 / 297

适合职场女性的最佳食物 / 298

职场女性孕前要重视饮食 / 298

孕前在饮食上就要有所禁忌 / 299



职场女性自带便当有讲究 / 299



职场女性的运动指南 / 300

缓解疲劳保健操 / 300

颈椎保健操 / 301

办公室保健操 / 302

职场女性的“暴走运动” / 303

韵律操 / 304

练习瑜伽操 / 304



第九篇

怀孕倒计时，快乐怀孕不纠结



孕前选择最佳避孕方式 / 306

避孕有哪些方法 / 306

准备怀孕首选避孕套 / 307

避孕药的不良反应 / 307

不能服用避孕药的人群 / 308

新婚夫妇如何避孕 / 309

月经异常的避孕方法 / 309

人工流产后如何避孕 / 310

身患妇科疾病时的避孕方法 / 310

不要走进避孕误区 / 311

避孕失败后的补救措施 / 312

停用避孕药后不要马上怀孕 / 312



科学选择生男生女 / 313

阻断伴性遗传，生孩子要选择性别 / 313

胎儿性别由男性精子决定 / 314

男性职业对胎儿性别的影响 / 314

酸碱体质对胎儿性别的影响 / 315

饮食对胎儿性别的影响 / 316

时间因素对胎儿性别的影响 / 317

其他因素对胎儿性别的影响 / 317

生男孩的饮食建议 / 318

要生男孩，排卵期前适当禁欲 / 318

女方感受性高潮有助于生男孩 / 319

生女孩的饮食建议 / 319