



GUANHUAIMAMA HEHUBAOBAODETIEXINZHIDAODUBEN
关怀妈妈、呵护宝宝的贴心指导读本

最新

实用

专业

孕前优生 准备 每日一页

郑国权◎编著

权威专家倾力打造的孕前调养手册



- ☆ 孕前调养好，才能怀上最棒一胎
- ☆ 孕前调养是消灭孕期隐患的前提
- ☆ 健康聪明的小天使都源自科学的孕前准备



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



实用

专业

孕前优生 准备 每日一页

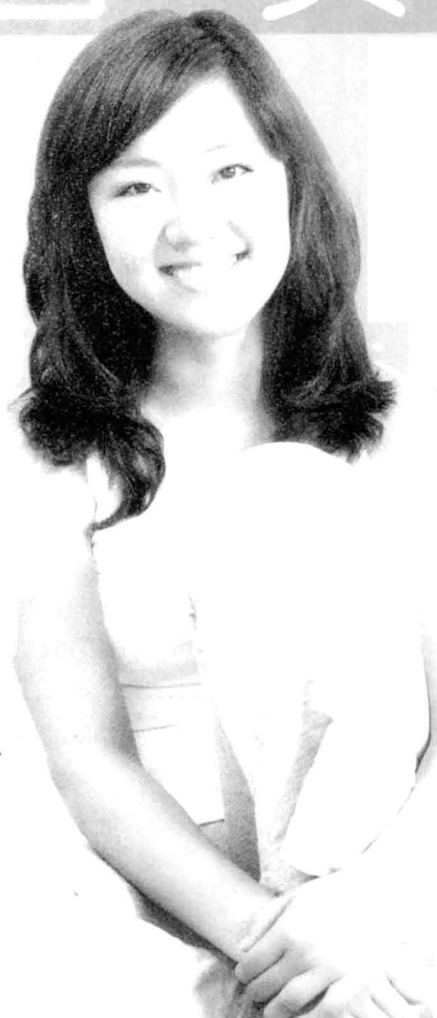
郑国权◎编著



YUN QIAN YOU SHENG
ZHUN BEI MEI RI YI YE

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕前优生准备每日一页/郑国权编著. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5337-5863-9

I. ①孕… 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319428号

孕前优生准备每日一页

郑国权 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 方 菲 责任编辑: 吴 玲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 63533330

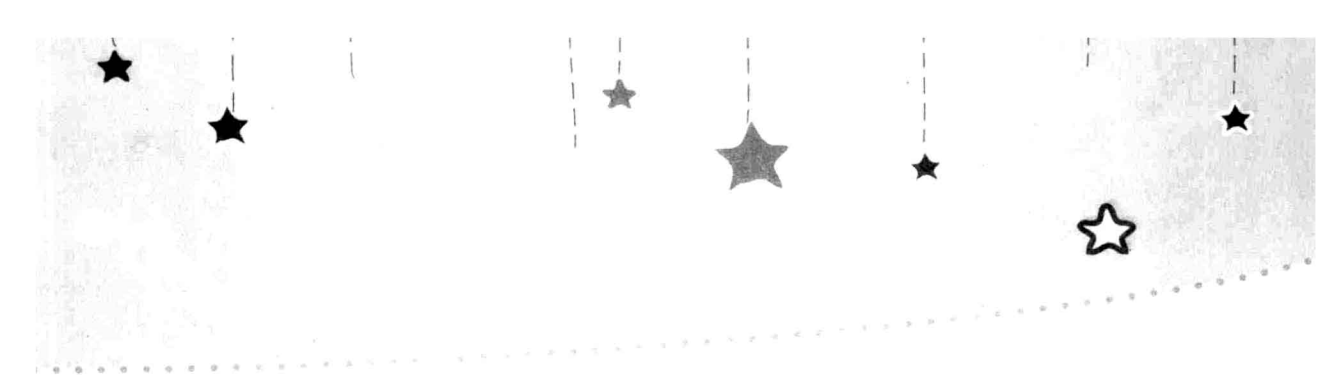
印 制: 北京中创彩色印刷有限公司 电话: (010) 81509081
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 770×980 1/16 印张: 24 字数: 401千
版次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5863-9

定价: 36.80元

版权所有, 侵权必究



幸福二重唱

生命

在幸福路上奔跑

爱情

是两颗心的相互吸引

是爱

让我们十指相扣，携手向前

人生

就是一部宏大的生命乐章

下一个生命乐章

注定

将由我们共同奏响

见证

我们爱情的结晶



快乐三人行

盼望着
你的到来
犹如
夏日对春的思念
守候季节的更替
只为
捕捉你生命的气息

在那相约见面的日子
到来之前
我们早已融入彼此生命里
从此
幸福就像花儿一样
绽放在
爸爸，妈妈
还有你的脸上

目录

Contents

第一篇 提前6个月，正式进入备孕期

第180天 不要错过最佳怀孕年龄	003
第179天 为怀孕做一个全面的规划	005
第178天 受孕成胎全程揭秘	007
第177天 正常怀孕必备的硬件条件	009
第176天 了解月经期与排卵期	011
第175天 每一个月经期都要重视保健	013
第174天 月经期要注意的生活细节	015
第173天 月经不调是优生的绊脚石	017
第172天 月经不调要尽早纠正	019
第171天 卵巢功能健康自测	021
第170天 女性卵巢其实很脆弱	023
第169天 日常保养卵巢的方法	025
第168天 常练瑜伽对保养卵巢有好处	027
第167天 5种女人要查查卵子质量	029
第166天 子宫，孕育胎儿的摇篮	030



第165天	子宫后位要予以矫正·····	031
第164天	孕前呵护子宫的几个要点·····	033
第163天	宫寒女性要注意暖宫·····	035
第162天	平时注意外阴清洁·····	037
第161天	和谐性生活是优生的关键·····	039
第160天	孕前合理安排性生活·····	041
第159天	提前换一种避孕方式·····	043
第158天	远离环境中不利优生的因素·····	045
第157天	早期发现不孕不育的信号·····	047
第156天	导致男性不育的因素·····	049
第155天	导致女性不孕的因素·····	051
第154天	不孕不育的检查方法·····	053
第153天	不孕不育的治疗方法·····	055
第152天	不孕不育夫妇的生活指导·····	057
第151天	不孕不育的饮食调养·····	058

第二篇 孕前5个月，为怀孕做好全面准备

第150天	做好要孩子的心理准备	065
第149天	不良情绪对优生有影响	067
第148天	千万别把孕育当压力	069
第147天	为怀孕做一个财务预算	071
第146天	孕前女性“孕力”自测	073
第145天	孕前男性“孕力”自测	075
第144天	抽时间做一个孕前检查	077
第143天	内分泌检查很重要	079
第142天	查出贫血一定要重视	081
第141天	口腔疾病最好提前治	083
第140天	孕前患有糖尿病，怀孕要谨慎	085
第139天	孕前患有高血压，血压控制后再怀孕	087
第138天	患有心脏病的女性怀孕要慎重	089
第137天	慢性肾病会让怀孕成负担	090
第136天	孕前治愈乙肝再怀孕	091
第135天	治愈盆腔炎迎好“孕”	093
第134天	治愈阴道炎，怀孕更放心	095
第133天	孕前治愈子宫内膜异位症	097

第132天	宫颈糜烂要及早治疗·····	099
第131天	急性输卵管炎是怀孕的“拦路虎”·····	100
第130天	孕前免疫，建立优生“防火墙”·····	101
第129天	遗传对未来宝宝的影响·····	103
第128天	值得警惕的遗传病·····	105
第127天	找专家做一个遗传咨询·····	107
第126天	需要重点进行遗传咨询的对象·····	109
第125天	决定胎儿性别的因素·····	111
第124天	基因异常要选择胎儿性别·····	113
第123天	肾气充足助优生·····	115
第122天	孕前不能有的伤肾习惯·····	117
第121天	养肾关键在日常保健·····	119

第三篇 孕前4个月，备孕从细节入手

第120天	为怀孕创造一个良好的居室环境·····	123
第119天	孕前不要住进新装修的房子·····	125
第118天	正确使用电器，远离电磁辐射·····	127
第117天	别让地面成为污染源·····	129
第116天	注意卧室的清洁卫生·····	131
第115天	建立科学的生活方式·····	133

第114天	改变“夜猫子”的生活习惯	135
第113天	提高睡眠质量为你带来好“孕”	137
第112天	正确着装,大方得体更健康	139
第111天	警惕化妆品中的有害物质影响怀孕	141
第110天	远离宠物,避免弓形虫感染	143
第109天	戒烟禁酒,清除体内蓄积的烟酒毒	144
第108天	调整体重,提高生育能力	145
第107天	远离影响怀孕的工作环境	147
第106天	白领女性要当心办公室“杀手”	149
第105天	正确使用电脑,以防辐射	151
第104天	办公室女性健康工作法则	153
第103天	男性孕前要告别的不良习惯	155
第102天	孕前为自己买一份生育保险	157
第101天	制订一个孕前健身计划	158
第100天	孕前健身首选有氧运动	159
第099天	普拉提运动可增强身体柔韧性	161
第098天	选择适合自己的健身房	163
第097天	可提高女性性能力的运动	165
第096天	孕前运动注意事项	167
第095天	女性经期运动指南	169
第094天	每天坚持做做健肾小动作	170
第093天	可提高男子性能力的运动	171
第092天	孕前忧愁抑郁善排解	173
第091天	不同性格女性的自我情绪调节	175

第四篇 孕前3个月，进入备孕关键期

第090天	创造良好的家庭氛围·····	179
第089天	加深夫妻感情的方法·····	181
第088天	以愉悦的心情迎接妊娠·····	183
第087天	维生素与优生关系密切·····	185
第086天	从现在开始，每天坚持补叶酸·····	187
第085天	多吃新鲜蔬菜和水果利优生·····	189
第084天	孕前注意优质蛋白质和脂肪的补充·····	190
第083天	孕前补碘效果好·····	191
第082天	女性孕前要注意补锌·····	192
第081天	孕前不要忽视补钙·····	193
第080天	常喝牛奶有好处·····	195
第079天	孕前适当多吃豆制品·····	196
第078天	不同体质者的饮食调养方案·····	197
第077天	体内激素不足要巧选食物·····	199
第076天	有助补气养血的食物（1）·····	201
第075天	有助补气养血的食物（2）·····	203
第074天	孕前职场女性的饮食建议·····	205
第073天	孕前在外用餐的饮食指导·····	209

第072天	不同备孕女性的饮食指导	211
第071天	孕前素食女性的饮食指导	215
第070天	孕前纠正偏食的不良饮食习惯	217
第069天	孕前要特别注意饮食卫生	219
第068天	孕前吃零食要做到精挑细选	221
第067天	孕前注意给身体补水	223
第066天	孕前男性要重点补充的营养	225
第065天	有助于提高生育能力的食物	227
第064天	孕前有些食物最好不要吃	229
第063天	别让不良饮食习惯伤害精子	231
第062天	别让自己吃进毒素	233
第061天	巧用食物排出体内毒素	235

第五篇 孕前2个月，幸“孕”渐行渐近

第060天	选择最佳怀孕月份	239
第059天	莫为生男生女太纠结	241
第058天	孕前女性应避免的保健误区	243
第057天	孕前女性多留意自己的白带	245
第056天	开始每天测量基础体温	247
第055天	学会观察自己的宫颈黏液	249

第054天	学会正确使用排卵试纸	251
第053天	准确预测排卵期的其他方法	253
第052天	了解有利受孕的性爱姿势	256
第051天	营造浪漫的性爱环境	257
第050天	孕前夫妻性生活有禁忌	259
第049天	不可不知的怀孕优生禁忌	261
第048天	了解职业女性怀孕后的权利	265
第047天	根据工作情况做好休产假规划	267
第046天	根除办公室内的不良习惯	269
第045天	营造一个安静的居室环境	271
第044天	居室里的空气污染要警惕	273
第043天	春季注意室内潜藏的尘螨	275
第042天	频繁逛街是健康的一大隐患	277
第041天	孕前不要频繁去歌舞厅	279
第040天	孕前不要染上打麻将的恶习	281
第039天	孕前养成午睡的好习惯	283
第038天	女性孕前注意预防感冒	285
第037天	别让高温成为精子的杀手	288
第036天	孕前不要私自滥用药物	289
第035天	孕前物质准备——防辐射服	291
第034天	孕前物质准备——孕妇装	293
第033天	孕前物质准备——孕妇内衣	295
第032天	孕前物质准备——舒适的鞋	297
第031天	孕前要做好胎教准备	298

第六篇 孕前1个月，幸“孕”就要降临了

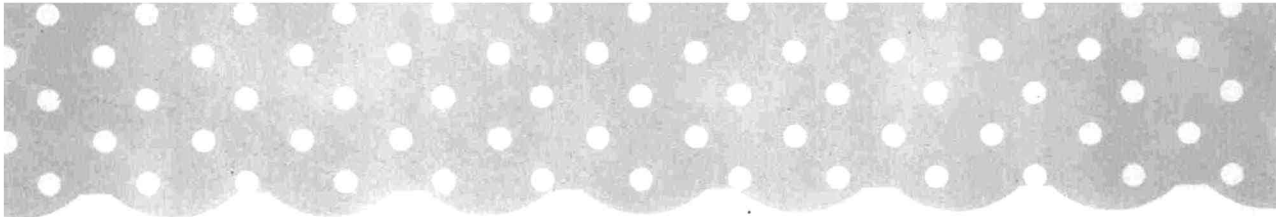
第030天 孕前加强自我心理调节	303
第029天 以愉快的心情迎接好“孕”	305
第028天 吃对食物宝宝将来更漂亮	307
第027天 备孕期间要少吃垃圾食品	309
第026天 勤洗澡保持个人卫生	311
第025天 孕前要注意保养乳房	313
第024天 经期外阴瘙痒的对策	315
第023天 经期身体不适的应对措施	317
第022天 痛经的自我调养与护理	319
第021天 孕前别让自己沉迷于电视、网络	321
第020天 孕前使用空调应注意通风	323
第019天 正确的洗脸和洗发方法	325
第018天 借人体生物钟为优生助力	327
第017天 排卵时身心要处于最佳状态	331
第016天 排卵期同房的性爱要求	333
第015天 性生活后不要马上洗热水浴	334
第014天 受孕前后要注意的生活细节	335
第013天 孕前丈夫要做好的准备	337
第012天 怀孕必须知道的一些数字	339

第011天 预产期，母子相约见面的日子	341
第010天 确定妊娠的几种方法	343
第009天 怀孕后可能会出现生理变化	345
第008天 怀孕后可能会出现身体不适	347
第007天 及早发现宫外孕和葡萄胎	349
第006天 了解滋养胎儿的胎盘	351
第005天 了解保护胎儿的羊水	353
第004天 了解输送养分的脐带	355
第003天 孕期自我监护胎儿的方法	357
第002天 没必要对分娩心存恐惧	359
第001天 自然产PK剖宫产	361

附录

减轻晨吐的14种方法	365
有关本书的游戏答案	370

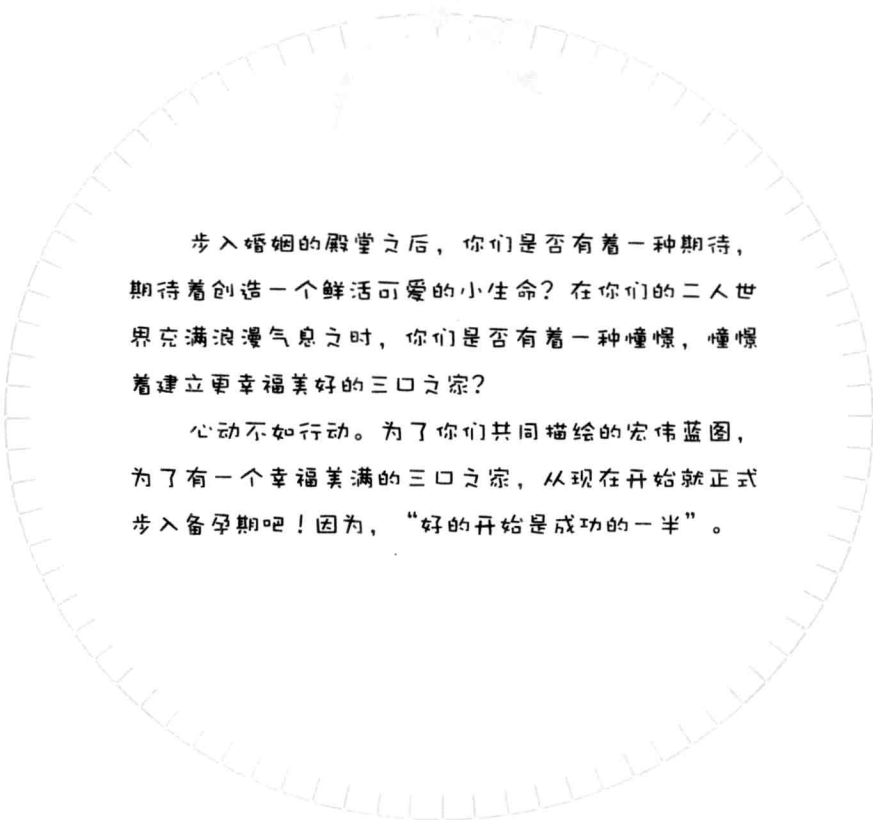
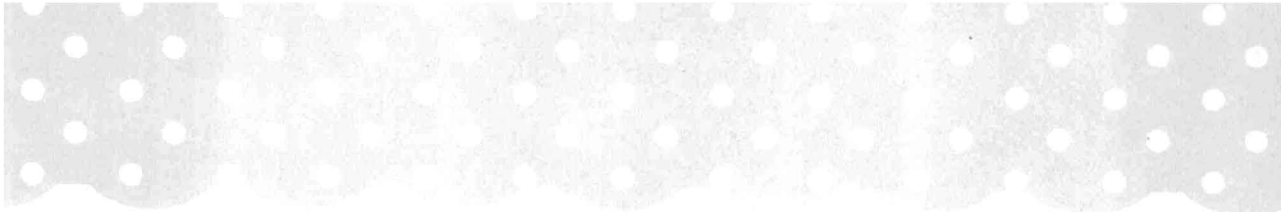




第一篇

提前6个月，
正式进入备孕期





步入婚姻的殿堂之后，你们是否有着一种期待，期待着创造一个鲜活可爱的小生命？在你们的二人世界充满浪漫气息之时，你们是否有着一种憧憬，憧憬着建立更幸福美好的三口之家？

心动不如行动。为了你们共同描绘的宏伟蓝图，为了有一个幸福美满的三口之家，从现在开始就正式步入备孕期吧！因为，“好的开始是成功的一半”。