

备孕期调养 全攻略

主编 王欣煜 贾清华



备孕期饮食上有什么宜忌？
如何才能容易受孕？



备孕期要注意哪些生活细节？
身体有不适该如何调节？



“准爸爸”如何参与到
“备孕”中来？



“优生优孕”一本通，
准妈妈、准爸爸们的必读书！





备孕期调养 全攻略



主 编 王欣煜 贾清华



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

备孕期调养全攻略 / 王欣煜, 贾清华主编.

— 北京: 中国医药科技出版社, 2018.8

(宝贝计划系列)

ISBN 978-7-5214-0320-6

I. ①备… II. ①王… ②贾… III. ①妊娠
期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 110978 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版  中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 14 1/4

字数 211 千字

版次 2018 年 8 月第 1 版

印次 2018 年 8 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0320-6

定价 48.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编委会

主 编 王欣煜 贾清华

编 委 (按姓氏笔画排序)

于国锋 于富荣 于富强 于福莲 王春霞
王勇强 李思博 肖兰英 宋瑞勇 张运中
张秀梅 张雨薇 陈文琴 周 芳 周 婷
黄 胜 曹烈英 韩珊珊

内容 提要

备孕期要补充哪些营养？

备孕期饮食上有什么宜忌？

如何才能容易受孕？

备孕期要注意哪些生活细节？

如果身体有不适该如何调节？

备孕期在穿着上有什么讲究？

“准爸爸”如何参与到“备孕”中来？

.....

本书针对这些最热门的话题，为备孕的夫妻进行了最详细、科学、实用的解答。可以说，本书不仅是一本便于查阅的备孕宝典，还是一本内容丰富、通俗易懂、科学实用的“优生优孕”指南，是准妈妈、准爸爸们的必读书！

因此，为了孕育出最健康、最聪明的宝宝，准妈妈们一定要有本书相伴！



前言

PREFACE



备孕是优孕的关键，孕前点点滴滴的付出和努力能让孩子赢在起跑线上。备孕与胎教以及抚养孩子同样重要，比如大多数人所熟知的孕前三个月开始补充叶酸，这也是备孕期最重要的任务之一，但除此之外，很多人就不太了解备孕期还要做什么准备工作。

本书旨在告诉准备要宝宝的夫妻，在怀孕前，要了解什么是备孕，为什么要备孕，如何备孕，以及如何达到怀上健康聪明宝宝的目的。

备孕要从“身”和“心”两方面进行调整，包括自身的健康情况，是否具备了优良的孕育条件，营养如何合理搭配等等；还要注意调节自己的情绪，为孕期打造良好的情绪基础，从心理上准备好接受即将改变的生活，开始规划生活和工作，计划收入和支出等等。

虽说宝宝是上天赐予的礼物，但是也要做好充分的准备来迎接这一珍贵的礼物。本书献给正在备孕路上的你们。

编者

2018年1月

目录 Contents



备孕，从了解优生、优孕知识开始

确保男女生殖系统是健康的	2	输卵管，受精卵从这里输入子宫 ..	12
保证女性体内激素正常分泌	3	雄激素在生育过程中所起的作用 ..	12
女性卵子要品质优良	4	从精液颜色中检查男性健康	13
男性精子要活力十足	5	哪些因素会影响精子的质量	13
精子 + 卵子 = 受精卵	6	月经周期与生育的关系	15
阴道，要保证正常的细菌环境	7	什么是月经不调	16
子宫，胎宝宝的第一个“家”	8	学会推算排卵期	17
如何让子宫处于最佳受孕位	9	无排卵性月经	18
卵巢，卵子都在这里待命	10	体重太轻影响生育	19
如何避免卵巢功能衰退	10		



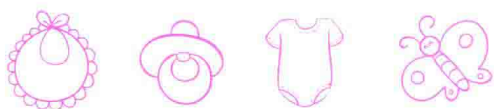
CHAPTER

2

了解“遗传”，才能更好地“备孕”

揭开遗传的面纱	22	身高与遗传	26
“遗传基因”，你懂多少	23	哪些疾病会遗传	26
关于“染色体”的秘密	23	遗传性疾病有什么特点	28
相貌与遗传	23	遗传性疾病的遗传方式	29
血型与遗传	24	你是有不良基因的父母吗	30
智商与遗传	25	预防遗传性疾病	31
性格与遗传	26		





CHAPTER
3

备孕期，心理准备很重要

夫妻都要做好要孩子的心理准备 ... 34

丈夫必须做好节欲的心理准备 35

要孩子，一定要先考虑周全 36

要树立生男生女都一样的科学观念..37

面对孕期的各种变化要淡然 38

要坚信自己会生一个可爱的宝宝 .. 39

顺其自然，要学会自我释放压力.. 39

孕前必须先学会“制怒” 40

不同性格女性的不同心理调节..... 40

幸福的婚姻才能孕育出好宝宝..... 41

别着急，静候“孕育”佳音 42





备孕期要适当调整工作习惯

备孕期，对工作提前规划.....	46	工作电话上的病菌要尽量避开.....	53
准爸爸也要规划自己的事业.....	46	中央空调的危害.....	53
要避免上下班路途太劳累.....	47	远离复印机中的有害气体.....	54
避开化工生产的工作.....	47	上班途中不要在路边吃早点.....	54
不要接触电磁辐射的工作.....	48	不要在交通工具上看书.....	55
避开需要接触农药的工作.....	48	在办公室放有益的绿色植物.....	55
接触传染病的工作不要做.....	49	经常向远处眺望.....	56
办公桌上也有细菌.....	49	办公室忌跷“二郎腿”.....	56
养成每天打扫办公室的习惯.....	49	准妈妈不要超负荷工作.....	57
别把办公桌当餐桌.....	50	准爸爸不要久坐及憋尿.....	58
久坐久站都有害.....	50	准爸爸别把手机放裤兜里.....	58
避免工作环境“干燥”.....	51	使用笔记本电脑忌放在大腿上.....	59
办公室的湿度有讲究.....	51	工作的正确坐姿.....	59
别用脖子夹着话筒.....	52	工作不要带回家.....	60
与电脑保持适当距离.....	53		



CHAPTER
5

孕前体检，为迎接健康宝宝做准备

孕前需要“自检”的六项	62	测血糖	66
ABO 溶血检查	63	血常规检查	67
染色体检查	64	乙肝全套检查	67
微生物感染检查	65	检查尿常规	67
性病检查不能逃避	65	乳腺检查	68
优生五项检查	65	口腔检查	68
测身高、体重	66	神经管畸形预防	68
测血压	66	孕前特殊检查项目汇总	69
		性激素六项检查	69
		男性孕前应做精液检查	70
		孕前需要接种的疫苗	71
		弓形虫病防治	72





CHAPTER

6

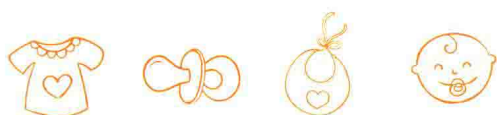
备孕期要把“疾病”全赶走

月经不调	74	心脏病	89
痛经	75	肺结核	90
带下	75	慢性肾病	90
功能失调性子宫出血	76	淋病	92
多囊卵巢综合征	77	梅毒	92
子宫内膜异位症	78	尖锐湿疣	93
闭经	79	软下疳	94
习惯性流产	79	生殖器疱疹	95
子宫肌瘤	80	非淋菌性尿道炎	95
外阴瘙痒	81	男性性功能障碍	96
急性输卵管炎	83	不孕	97
盆腔炎	84	女性肥胖	98
宫外孕	85	哮喘	98
阴道炎	86	乙型病毒性肝炎	99
输卵管不通	87	艾滋病	100
痔疮	88		



必须注意的备孕期生活细节

孕前保证充足睡眠，不宜熬夜...	102	孕前可以适当跳舞.....	111
在最佳睡眠时间入睡	102	孕前最好不要打麻将	111
睡眠环境有讲究	103	孕前如厕要及时	112
选一张最舒服的床.....	104	孕前吃饭要及时	113
选择最科学的枕头.....	104	孕前尽量避免与猫、狗接触	113
正确的睡眠姿势	104	这些食品包装袋影响精子质量...	114
睡前要放松心情	105	备孕期男性避免桑拿	114
不能趴在桌子上午睡	106	手机不要放在胸前.....	115
不要戴隐形眼镜	106	孕前用空调要及时通风	115
孕前用发胶要小心.....	107	男性适合冷热水交替浴	116
孕前不宜染发	107	备孕期要正确清洗外阴	116
戒烟要半年才适宜怀孕	108	备孕期不要总用护垫	117
备孕期要戒酒	109	备孕期要科学饮水.....	118
小心患上“电视病”	109		
孕前不宜经常泡舞厅	110		



CHAPTER
8

改变孕育环境，远离室内污染

避开装修污染	120	小心室内噪声和灯光污染	125
卧室的空气必须清新	121	室内温度要控制得当	126
床上用品要常换常洗	121	小心看不到的尘螨污染	127
警惕厨房油烟	122	别小看地面的清洁	128
卫生间的清洁	123	陶瓷餐具也宜存污染	129
离杀虫剂远一点	123	室内养花草既养生又防污染	130
室内电器有毒吗	124		





备孕期的健康穿着能助孕

孕妇装要早准备 134

孕妇装的挑选法则..... 134

备孕期不要穿露脐装 135

孕妇塑身裤的选择..... 136

备孕期不要穿紧身裤 136

孕妇鞋很重要..... 136

孕妇内衣也得提前选 137

备孕期不要穿丁字裤 138





CHAPTER 10

夫妻生活要科学，受孕要讲究

及时进行性交流	140	性生活不规律不利受孕	151
性生活前后洗澡有讲究	141	不要在经期进行夫妻生活	151
性生活前要刷牙漱口	142	性高潮有利于提高受孕率	153
掌握好性生活的频率	142	容易受孕的性爱姿势	154
掌握好夫妻生活的间隔时间	143	什么时候是最佳受孕时间	155
遵守夫妻生活的持续时间	144	人体生物钟与受孕	156
夫妻生活要讲卫生	144	排卵时间与受孕概率	157
备孕时的夫妻生活要顺其自然	145	最佳受孕季节	158
别破坏夫妻生活的隐秘性	146	别选择在恶劣的天气里受孕	159
夫妻生活时环境要舒适	146	湿滑的阴道最有利受孕	159
排卵期前应减少夫妻生活	147	夫妻生活后不要马上起身	159
节日期间不宜受孕	148	不易受孕的宫颈黏液	160
旅游期间不宜受孕	149	容易受孕的宫颈黏液	160
流产、早产后不宜急于受孕	149	极易受孕的宫颈黏液	160
不要在身体疲劳时进行夫妻生活	150	宫颈黏液观察法	161