

YUNQIAN ZHUNBEI QUANCHENG XIJIE ZHIDAO



倾情打造 权威奉献

- * 孕前相关知识准备
 - * 做好怀孕思想准备
- * 孕前注意养肾
 - * 孕前进行饮食调养
 - * 营造良好的家居环境
 - * 选择最佳怀孕时机
- * 预约一个聪明健康的小宝宝



ISBN 978-7-80203-415-0



9 787802 034150 >

定价：26.80元

孕前 准备全程 细节 指导

◎叶学益/编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前准备全程细节指导/叶学益编著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 7
ISBN 978 - 7 - 80203 - 415 - 0

I. 孕… II. 叶… III. 优生优育—基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 065427 号

孕前准备全程细节指导

作 者: 叶学益 编著

责任编辑: 刘 冬

责任印刷: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 21

字 数: 351 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 415 - 0

定 价: 26.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

“凡事预则立，不预则废。”生儿育女也是如此。作为夫妇俩的爱情结晶，宝宝应该是你们精心准备、计划生育的产物。在医学如此发达的今天，有计划地生育已成为现代人的一种生育智慧。谁都不愿在毫无准备的情况下，怀孕就不期而至了，否则，宝宝将来出生后，很可能就是家庭乃至社会的累赘。无论是从个人的角度还是社会的立场来说，这都是我们所不愿看到的。那么，怀孕前究竟要做好哪些准备呢？

首先，必须掌握一些遗传优生的基本常识。这也是怀孕前必要的知识准备。只有对“造人”这一系统工程有了初步了解之后，我们才能有目的、有针对性地去努力，尽量避免影响优生的不利因素，努力营造有利于优生的妊娠环境。

其次，要提前做好怀孕计划。从孕前体检到遗传咨询以及一些怀孕的禁忌，你都必须提前向医生咨询，并寻求医生的帮助，为生一个健康聪明的宝宝排除一切干扰。

再次，无论是丈夫还是妻子，对怀孕都要有思想上的准备。既要协调夫妻关系，又要调整好自己的情绪和心态。既要做好生理上的准备，又要做必要的物质准备。特别是准孕妇，更要将自己的身体调整到最佳状态，为新生命的孕育打下切实的基础，因为“先天不足，后天难养”。

最后，怀孕还得选对时机。这包括最佳生育年龄、最佳受孕季节和最佳受孕时机。如此，才能在自己生育能力最旺盛的时候孕育出个体优良的新生命。

对于经过周密的准备后幸“孕”降临的夫妇，可谓“喜从天降”。但是，对于经过长时间准备却未能如愿的夫妇来说，怀孕还有一个过程，那就是必须找出不孕不育的原因，然后对症下药。必要时还需要医生的帮助，同时也要调养好自己的身体，调整好自己的心态。

当然，怀孕之前的准备并非仅此而已，因个体的差异也各有不同。因此，您在翻阅本书的过程中，一定要联系自己的实际情况，有所侧重，而不要依葫芦画瓢，生搬硬套。能如此，生一个健康聪明的宝宝也就为期不远了。

编 者



目 录

CONTENTS

第一篇 孕前相关知识准备

遗传与优生 / 3

优生先从择偶做起 / 3

禁止近亲婚配 / 4

择偶要警惕遗传病 / 5

什么是遗传病 / 6

遗传病的特点 / 7

遗传病的遗传方式与种类 / 7

母亲可能会遗传给子女的疾病 / 9

遗传病的预防 / 9

智力与遗传 / 10

血型与遗传 / 11

性格与遗传 / 12

会遗传的容貌特征 / 13

遗传与优生环境 / 14

环境与优生 / 15

缺碘环境与碘缺乏病 / 16

高氟区与先天性氟中毒 / 17

大气污染 / 18





毒素致畸的发生时期 / 19

营养与优生 / 21

生活方式与优生 / 21

烟酒与优生 / 23

药物与优生 / 24

两性生理 / 26

女性生殖系统 / 26

男性生殖系统 / 34

性生活与优生 / 38

孕前宜注意无性婚姻 / 38

怎样才能怀孕 / 40

性高潮与怀孕 / 40

最佳受孕性生活 / 42

创造良好的受孕环境 / 44

做爱要求 / 46

性交时要关心性器官的卫生 / 47

性生活前后洗热水浴不好 / 47

夫妻间不要性操纵 / 48

性生活中应警惕的几种意外损伤 / 48

性生活频率对精子有影响 / 49

怀孕与避孕 / 50

怀孕的真相 / 50

避孕原理 / 52

常用避孕方法 / 54

其他避孕法 / 70

准备怀孕的避孕方法 / 73

第二篇 开始计划怀孕

婚前检查及孕前体检 / 77

婚前检查的好处 / 77

婚前检查的主要内容 / 78



孕前检查的主要内容 / 79

怀孕计划, 开始倒计时 / 81

进行遗传咨询 / 83

哪些父母有出生遗传病后代的风险 / 83

育龄夫妇应重视遗传咨询 / 84

重点进行遗传咨询的人群 / 86

遗传咨询的方式 / 86

不可忽视的怀孕禁忌 / 87

忌生育过早 / 87

忌生育过晚 / 87

婚后不宜很快怀孕 / 89

春节期间不宜怀孕 / 89

剖宫产后要孩子要相隔 2 年 / 90

子宫肌瘤术后 2 年再怀孕 / 90

怀孕前忌服安眠药 / 90

服用激素期间忌怀孕 / 91

怀孕前忌接受 X 线检查 / 91

在身体疲劳时不要怀孕 / 91

孕前忌逛大型商场 / 93

孕前使用空调要注意通风 / 93

孕前家中不要养宠物 / 94

孕前忌养鸟类 / 95

肺结核患者不应怀孕 / 97

心脏病患者不宜怀孕 / 97

肾炎患者不要怀孕 / 98

肝炎患者不宜怀孕 / 99

糖尿病患者不宜怀孕 / 99

甲亢患者不宜怀孕 / 100

哮喘患者不宜怀孕 / 100

肿瘤患者不宜怀孕 / 101



性病患者不宜怀孕 / 102

癫痫患者不宜怀孕 / 102

精神病患者不应怀孕 / 103

第三篇 孕前做好思想准备

调适夫妻关系 / 107

新婚夫妻间的心理倾向 / 107

协调夫妻的不同习惯 / 109

夫妻都需调适 / 110

孕前夫妻之间学会宽容 / 111

具备积极的生育态度 / 113

女性孕前心理指导 / 114

青年女性具备良好心理状态的条件 / 114

青年女性常见的心理问题 / 115

女性拒绝生育有损健康 / 116

加强自我心理调节有利于怀孕 / 116

消除不必要的担心心理 / 117

孕前情绪紧张不利于受孕 / 118

女性常见心理问题的预防 / 119

调整孕前情绪 / 121

科学调整孕前心绪的方法 / 122

保持开朗的情绪 / 123

保持心理平衡 / 124

孕前要戒怒 / 125

疏导发泄不良情绪 / 128

保持乐观情绪 / 129

第四篇 孕前调养好身体

提高身体素质 / 133

准妈妈应将体重调整到最佳状态 / 133

育龄妇女不宜太胖 / 133

过度减肥影响怀孕 / 134





孕前生活安排 / 135
孕前锻炼方法 / 135
其他准备工作 / 139
孕前注意养肾 / 140
孕前养肾为优生 / 140
运动健肾法 / 141
冬季日常起居保养肾脏 / 142
冬季锻炼保肾的方法 / 142
冬季进行药物补肾 / 143
饮食养肾应注意的事项 / 143
保持最佳怀孕肾气 / 144
孕前须治愈的疾病 / 145
牙病 / 145
贫血 / 146
结核病 / 147
心脏病 / 148
慢性肾炎 / 150
高血压 / 151
肝脏病 / 152
糖尿病 / 154
膀胱炎、肾盂肾炎 / 156
子宫肌瘤 / 157
带下病 / 157
阴道炎 / 164
性病 / 165
预防口腔疾病 / 167
在感冒的多发季节做好预防工作 / 168
孕前要治疗痔疮 / 169
丈夫的前列腺炎会影响怀孕 / 169
子宫后位可能影响怀孕 / 169



- 孕前慎用药 / 170
- 服用甲硝唑对孕期有影响 / 171
- 做好孕前防疫 / 171

第五篇 孕前营养与饮食

孕前营养需求 / 177

- 丈夫应注意合理营养 / 177
- 男性要注意补锌 / 178
- 女性孕前需要补钙 / 178
- 女性孕前补充维生素 / 179
- 食用维生素会增加怀孕机会 / 180
- 部分营养素来源 / 182

开始补充叶酸 / 185

- 叶酸小档案 / 185
- 叶酸探秘 / 185
- 叶酸与优生 / 188
- 补充叶酸可较好预防出生缺陷 / 190
- 男性精子含量低要补充叶酸 / 191
- 叶酸的食物来源 / 192
- 哪些人需要重点补叶酸 / 193
- 叶酸推荐摄入量 / 193

孕前饮食调养 / 193

- 孕前应注意饮食营养的摄入 / 193
- 孕前的饮食原则 / 194
- 提高生育能力的食物 / 194
- 合理食用水果 / 195
- 应纠正丈夫不良的饮食习惯 / 196
- 能增加“含精量”的食物 / 197
- 过量吃胡萝卜会导致不孕 / 197
- 孕前不宜食用的食物 / 197
- 吃红枣可补血 / 198



- 适量饮茶有助怀孕 / 198
- 咖啡影响怀孕 / 198
- 碳酸饮料影响怀孕 / 199
- 孕妇补充鱼肝油忌过量 / 199
- 怀孕前防止食品导致的感染 / 199
- 孕前宜喝的夏季保健饮料 / 200
- 长期素食对孕妇有害 / 201
- 孕前不宜多吃甜食 / 201
- 饮食回归自然 / 201
- 补血食物的种类 / 202
- 补血的药膳食谱 / 205
- 补精食物的种类 / 208
- 补精的药膳食谱 / 212
- 孕前不同体质人的饮食原则 / 230
- 适合不同准孕妇的食谱 / 234

第六篇 孕前物质准备

营造良好的家居环境 / 245

- 影响胎儿发育的环境因素 / 245
- 环境因素中的有害物质 / 245
- 家居环境与优生 / 250
- 舒适的居室环境 / 251
- 不宜在新装修的房屋里怀孕 / 252
- 预防家庭中的无形杀手 / 254
- 忌用洗涤剂 / 256

进行必要的物质准备 / 256

- 宽松的外衣 / 256
- 合适的鞋 / 257
- 孕期应如何选择床上用品 / 257
- 放置好厨具有利健康 / 258
- 胎教工具 / 258



第七篇 预约一个天才宝宝

选择最佳怀孕时机 / 265

制订一个生育计划 / 265

最佳生育年龄 / 266

最佳受孕季节 / 267

最佳受孕时机 / 268

最佳受孕阶段 / 269

预测排卵期 / 270

基础体温法 / 270

宫颈黏液法 / 272

日程表法 / 273

让好心情迎接优良的精子和卵子 / 274

第八篇 久不怀孕怎么办

男性不育 / 279

影响男性生育环节的因素 / 279

造成男性不育的因素 / 280

精液对男性生育的影响 / 283

男性不育的检查 / 285

导致男性不育的生活因素 / 286

男性生育能力的保护 / 288

女性不孕 / 289

影响女性不孕的原因 / 290

女性长期久坐容易导致不孕 / 291

婚前自慰会导致女性不孕 / 292

影响女性不孕的男女双方的因素 / 293

女性不孕的检查方法 / 293

不孕不育的家庭自疗 / 294

不孕不育夫妇的生活指导 / 294

不孕不育的饮食疗法 / 295

男性不育症的中医饮食疗法 / 300



女性不孕症的中医饮食疗法 / 302

第九篇 恭喜你怀孕了

怀孕征兆 / 309

怀孕后出现的征兆 / 309

妊娠的判断依据 / 310

妊娠的判断方法 / 311

自己感觉怀孕了 / 312

了解并接受身体变化 / 313

妊娠自我测试 / 315

怎样找医生去诊断 / 316

推算预产期 / 317

第一篇 >>>

孕前相关知识准备





遗传与优生

优生先从择偶做起

英国著名的遗传学家高尔顿早在 1883 年就提出“优生学是在社会控制下，研究可能改善和损害未来人类身体和智力素质的科学”。一个多世纪以来，优生学得到不断的发展，通常又分为“正优生学”、“负优生学”。前者倡导优良个体的繁衍；后者强调禁止近亲婚配，禁止遗传病人之间的婚配，以减少遗传病和先天疾病的发生。所以，我们在选择结婚对象的时候，除了要两情相悦、情投意合外，还要考虑到是否对下一代更有利。

当对方患有遗传性疾病或有家族遗传史，就应该慎重考虑是否适合婚育。比如青年男女婚前检查时一方父母为近亲婚配，同胞兄妹中有精神病史，他们是否能生育呢？遗传学家认为这些人生育的遗传风险大于 10%，最好不要生育。他们中有人采取不生育，也有人采用供精或供卵方法生育，以避免遗传疾病发生。这些都是积极负责的态度。除了遗传疾病以外，还有些疾病如肝硬化、红斑狼疮、慢性肾病、造血系统的疾病、恶性肿瘤、严重精神疾病和严重心脏疾病等都不宜生育。

当男女双方都患有同一种疾病时，他们的下一代再得这种疾病的可能性会大大提高。比如男女双方都患有高度近视，他们的后代患高度近视的可能性近 100%。双方都患有精神疾病、耳聋、先天性心脏病、糖尿病、高血压等，极可能造成下一代再发。

除了双方有同一种病婚育外，还有一些疾病是不适合婚育的。我国的《婚姻法》指出：患麻风病未治愈；患有艾滋病、淋病、梅毒等性病；生殖道发育异常不能进行正常性生活而又无法矫治者；遗传性精神病、精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、原发性癫痫；遗传性智力低下等，都不应当婚育。还有一些严重畸形且有遗传倾向的也不应当生育，如先天性软骨发育不良、手裂、足裂等。

