


8位专家倾力打造  
权威孕育方案



中华预防医学会妇女保健学会主任委员  
北京妇产医院主任医师 **黄醒华** 主编

# 创造聪明宝宝

孕前夫妇准备方案

 北京出版社 出版集团  
北京出版社

# 创造聪明宝宝

## 孕前夫妇准备方案

你们开始计划要宝宝了吗？如果你们有了这个计划，那就要开始做很多准备工作。要知道，为了创造一个聪明健康的宝宝，你们需要在身体、心理和物质基础各方面创造最佳条件，以最佳状态迎接宝宝的到来。本书详细为你们设计了孕前夫妇的身体检查方案、孕前心理调整方案、孕前良好生活习惯、最佳孕育环境和孕育所需的物质基础。书中还为你们介绍了如何解决在计划孕育的过程中碰到的实际问题，为你们顺利创造聪明健康的宝宝保驾护航。

制定计划 做好孕前准备  
夫妻同心 孕育聪明宝宝

你们是否做好迎接宝宝到来的所有准备？

详细介绍孕育知识  
精心设计准备方案  
分析解决相关问题

经过妇产科专家黄醒华教授的精心指导，夫妻的共同努力，聪明健康的宝宝即将来到你们的身边

ISBN 7-200-06341-X



9 787200 063417 >

ISBN 7-200-06341-X/R · 344

定价：16.00元



\* 8位专家倾力打造权威孕育方案\*

黄醒华 主编

# 创造聪明宝宝

孕前夫妇准备方案

北京出版社出版集团  
北京出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

创造聪明宝宝：孕前夫妇准备方案 / 黄醒华主编. —北京：  
北京出版社，2005

(权威专家孕育方案)

ISBN 7-200-06341-X

I.创… II.黄… III.妇幼保健—基本知识 IV.R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 148220 号

权威专家孕育方案

**创造聪明宝宝**

孕前夫妇准备方案

CHUANGZAO CONGMING BAobao

黄醒华 主编

\*

北京出版社出版集团  
北京出版社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www. bph. com. cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

\*

889×1194 16 开本 9.375 印张 116 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06341-X

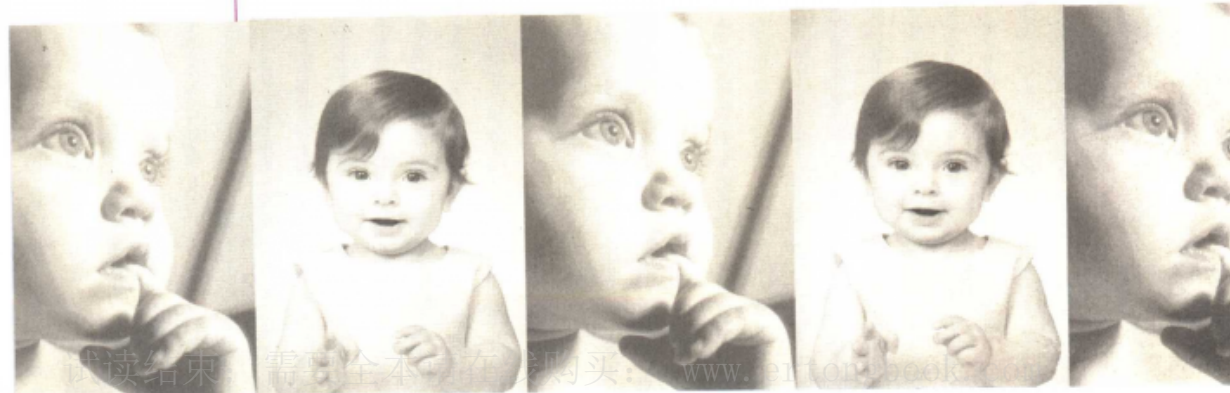
R·344 定价:16.00 元

质量投诉电话:010-58572393



## 专家委员会名单(按姓氏笔画排序)

- 丁 辉** 世界卫生组织母婴健康与妇女保健研究培训合作中心副主任，中国疾病预防控制中心妇幼保健专家委员会委员，首都医科大学附属北京妇产医院及妇幼保健院副院长，中华妇产科学会学术委员
- 冯国强** 中国优生优育协会儿童脑潜能及玩、教、学具开发专业委员会委员、儿童发育专业委员会委员，北京福康人生儿童教育研究中心首席育儿指导专家顾问
- 刘纪平** 原北京儿童医院儿童保健中心主任医师、特级专家，北京优生优育协会理事，中国疾病预防控制中心妇幼保健中心项目专家，联合国儿童基金会(UNICEF)早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，强生抚触中国大使
- 刘泽伦** 中国优生优育协会专家委员会专家委员、理事会理事、胎教专业委员会主任委员、脂质专业委员会常务副主任委员，中国摇篮工程“胎儿大脑促进方案”项目工程设计与指导，国家科委“八五”攻关科研《胎教》课题主持人
- 吴光驰** 首都儿科研究所儿童营养研究室研究员、中国优生科学协会理事、中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员、《中华儿科杂志》编辑委员会通讯编委
- 沃建中** 北京师范大学教授、博士生导师，发展心理研究所认知发展研究室主任；全国中小学心理健康教育专业委员会常务副理事长、国际儿童行为发展研究会会员
- 蒯士安** 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、博士生导师，妇幼营养室主任，中国营养学会常务理事，妇幼营养分会主任委员，中国学生营养促进会理事
- 黄醒华** 首都医科大学教授、硕士生导师，北京妇产医院主任医师，中华预防医学会妇幼保健学会主任委员

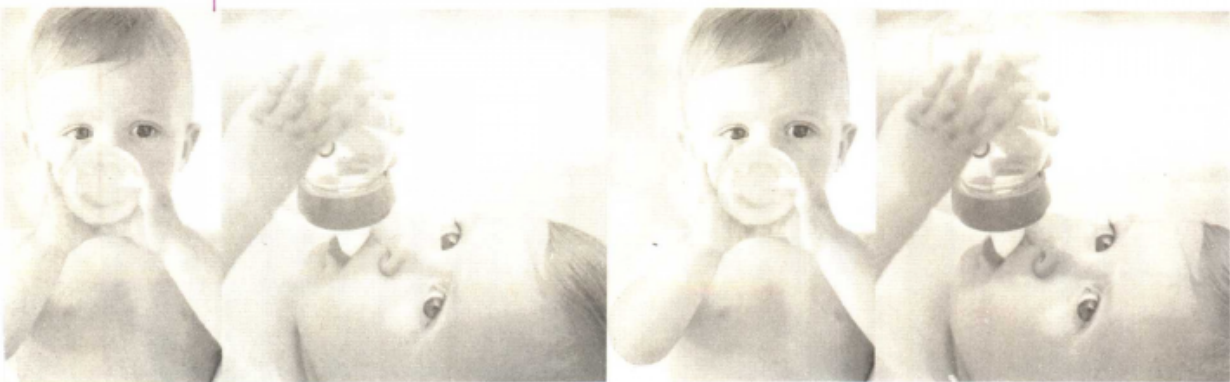




## 主编介绍

### 黄醒华

- 首都医科大学教授、硕士生导师,北京妇产医院主任医师,中华预防医学会妇女保健学会主任委员
- 《中华妇产科杂志》、《实用妇产科杂志》、《中华围产医学杂志》、《中国实用妇产与产科杂志》等十余种专业杂志编委
- 一直致力于保护及促进母婴健康,在促进母乳喂养、创建爱婴医院及推广产科服务新模式方面做了很大贡献





# 目 录 Contents



## Part 1 “计划”生育好

### (一) 到底要不要宝宝 / 3

#### 1 观念的影响 / 3

传统观念 / 4

丁克家庭 / 5

#### 2 丈夫的顾虑 / 6

担心影响事业 / 6

担心增加经济负担 / 7

担心妻子“移情别恋” / 7

#### 3 妻子的顾虑 / 8

担心影响自己的美丽 / 8

害怕生产的痛苦 / 9

担心失去社会竞争力 / 11

### (二) 提前一年做好计划 / 12

#### 1 孕前身体自我检测 / 12

妻子的自我检测 / 12

丈夫的自我检测 / 15

#### 2 制定孕前计划 / 18

孕前身体准备方案 / 19

孕前物品准备清单 / 21



选择一家定点医院 / 22

做好孕前心理咨询 / 22



## Part 2 健康是孕育之本

### (一) 孕前全面体检 / 27

#### 1 孕前一般检查 / 27

体格检查 / 27

血常规和血型检查 / 27

肝功能检查 / 28

妇科内分泌检查 / 29

白带常规检查 / 29

宫颈细胞学检查 / 29

尿常规检查 / 29

便常规检查 / 30

#### 2 孕前特殊检查 / 30

乙肝病毒抗原抗体检查 / 30

特殊病原体检查 / 31

糖尿病检查 / 31

性病检查 / 31

ABO 溶血检查 / 32

染色体检查 / 32

精液检查 / 32

### (二) 疾病与孕育 / 33

#### 1 疾病对生育的影响 / 33

造成早产、流产 / 33

造成胎儿出生缺陷 / 34

造成母体病情加重 / 34





## 2 患了哪些疾病怀孕要谨慎 / 35

乙型肝炎 / 35

心脏病 / 36

甲状腺功能亢进 / 37

高血压 / 38

肺结核 / 38

肾病 / 39

癫痫 / 40

## (三) 进行遗传优生咨询 / 41

### 1 遗传与外貌特征 / 41

五官的遗传性 / 41

外形的遗传性 / 42

毛发、肤色的遗传性 / 42

### 2 决定智力的因素 / 43

智力的先天性 / 43

准妈妈的健康与智力 / 44

准爸爸的健康也重要 / 45

分娩与智力 / 45

后天的培养 / 46

### 3 常见的遗传病 / 47

地中海贫血病 / 47

先天愚型 / 48

血友病 / 49

先天性心脏病 / 50

先天性聋哑 / 50

其他遗传病 / 51

## (四) 孕前保健措施 / 52

### 1 孕前防疫方案 / 52



风疹疫苗 / 52

肝病疫苗 / 53

水痘疫苗 / 53

流感疫苗 / 54

## 2 孕前用药原则 / 54

慎用含激素药品 / 54

慎用抗生素药品 / 55

慎用避孕药 / 56

## 3 孕前特殊保健 / 56

孕前牙齿保健 / 56

孕前乳房保健 / 59



## Part 3 创造最佳孕育条件

### (一) 补充所需营养 / 63

#### 1 营养的准备 / 63

提前补充维生素 / 63

提前补充叶酸 / 64

摄入优质蛋白质 / 65

补充矿物质 / 66

储存足够热能 / 68

#### 2 饮食的调整 / 69

远离辛辣食物 / 69

远离高糖食物 / 70

多吃蔬菜水果 / 71

食物搭配要全面 / 72

#### 3 营养的误区 / 73

营养失衡 / 73



不合格的体重 / 74

## (二) 调整生活方式 / 75

### 1 告别这些生活习惯 / 75

与烟、酒说再见 / 75

暂离咖啡因 / 76

忌过频热水浴 / 77

不要过多地骑车 / 78

运动不能过于粗暴 / 79

### 2 养成这些生活习惯 / 79

执行健身计划 / 79

制定良好的作息时间表 / 80

多掌握生育知识 / 81

多听音乐 / 82

## (三) 优化生活环境 / 84

### 1 暂离对身体有危害的工作 / 84

暂离存在电离辐射的工作 / 84

暂离高温作业、振动作业和噪音过大的工作 / 85

暂离医务工作 / 85

暂离化学、农药工作 / 86

暂离某些特殊工作 / 86

### 2 营造舒适的居住环境 / 87

不要急于入住新房 / 87

宠物暂时要隔离 / 89

房间通风很重要 / 90

绿化清洁要做好 / 90

## (四) 调节孕前心情 / 92

### 1 生活氛围的掌控 / 92



保持相处的和谐 / 92

良好的沟通 / 93

保持性生活的愉悦 / 94

## 2 自我情绪调节 / 95

解除孕前焦虑 / 95

调节工作压力 / 96



## part 4 提高受孕成功几率

### (一) 选择受孕时间及方式 / 99

#### 1 选择受孕时间 / 99

最佳受孕年龄 / 99

最佳受孕季节 / 100

最佳受孕时刻 / 101

#### 2 合理的受孕方式 / 102

最佳性交体位 / 102

适当的性生活频率 / 102

### (二) 创造受孕环境 / 104

#### 1 优化生理环境 / 104

做好生殖器官的清洁 / 104

确认生殖器官的健康 / 105

#### 2 营造受孕氛围 / 106

和谐的性生活与优生 / 106

争取在性高潮中怀孕 / 107

舒适的性生活环境 / 109



### (三) 检查怀孕的方法 / 111

#### 1 自我检测 / 111

月经周期的推算 / 111

使用“早早孕”试纸 / 112

身体的异常反应 / 112

#### 2 医生给你做检查 / 114

妊娠试验 / 114

B超检测 / 115

黄体酮试验 / 115



## part 5 积极应对“特殊”情况

### (一) 不孕怎么办 / 119

#### 1 不孕的原因 / 119

女性的原因 / 119

男性的原因 / 121

共同的原因 / 123

#### 2. 辅助生育技术 / 125

人工授精 / 125

试管婴儿 / 126

GIFT法 / 126

### (二) 高龄孕妇怎么办 / 128

#### 1 高龄孕妇的隐忧 / 128

容易自然流产 / 128

自然分娩困难 / 129

影响胎儿健康 / 129



## 2 高龄孕妇请注意 / 130

做好检查 / 130

注意心理保健 / 131

## (三) 宫外孕怎么办 / 132

### 1 认识宫外孕 / 132

宫外孕的症状 / 132

引起宫外孕的原因 / 133

宫外孕常见人群 / 134

### 2 宫外孕的治疗 / 135

腹腔镜手术 / 135

药物治疗 / 135

剖腹手术 / 136

心理治疗 / 136



“计划”生育好

Part 1



不错！我们一直都在大力提倡“计划”生育，不过，这里所说的“计划”生育可不是那条基本国策。我们所说的“计划”生育，除了计划生育的数量以外，更包括了计划生育的时间、身体条件、物质准备、营养储备和受孕时机等。

古人说得好：知己知彼，百战不殆。孕育一个可爱聪明的小生命也要一切尽在掌握中。那么，请你调整好状态，跟我们一起来做好计划吧。





## (一) 到底要不要宝宝

孩子是爱情的结晶，所以宝宝的诞生是一个家庭里的大事，不可以闹“个人主义”。当夫妻中一方有生育计划的时候，一定要和另一方进行很好的沟通，两人既然是一个整体，在思想和步调上都需要得到统一，不然引起不必要的纷争会打破家庭的和谐。

### 1 观念的影响

生儿育女在祖辈眼里是传宗接代、养儿防老的手段。在他们的观念里，人丁兴旺是家族强大的表现，是为日后的天伦之乐作准备。因此，祖辈们没有“计划”生育的概念，随意性的无节制生育常会增加家庭负担，导致孩子在出生后得不到细心的照料。

接受过良好教育的年轻夫妇，有着更理性、更全面的视角。对于生育，他们不能赞同祖辈们“早生孩子早享福”的思想。孩子，对于他们不只是家庭中多出一个人这么简单。即使不上升到创造优质人口才能促进社会进步的高度，单对于一个家庭来说，这个可爱的小生命将改变夫妻的生活方式，遗传他们的外貌特征，继承良好的智力，因此也来不得半点马虎。

任何夫妇都希望能拥有一个聪明健康的宝宝来延续自己的生命，孩子对于他们就是某种希望。看见孩子在自己悉心的照料下，从小树苗长成大树，是为人父母最真切的想法。因此，现在的夫妇在决定是

