

· 妇幼保健专家倾力打造 ·

妇产科医师 邢小芬◎编著



好孕准备 一点通

HaoYun ZhunBei
YiDianTong

- 做好孕前必要检查
- 把握最佳受孕时机
- 创造良好妊娠环境



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

HaoYun ZhunBei
YiDianTong



好孕 准备 一点通

邢小芬◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

好孕准备一点通/邢小芬编著. —北京:电子工业出版社,
2012.6

(完美孕育)

ISBN 978-7-121-16613-6

I. ①好… II. ①邢… 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052028号

责任编辑:樊岚岚

文字编辑:刘兆忱

印刷:北京佳明伟业印务有限公司

装订:北京佳明伟业印务有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京海淀区万寿路173信箱

邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:24.25 字数:308千字

印次:2012年6月第1次印刷

定价:25.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店
调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系电话及邮购
电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件
至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



目录

CONTENTS

第一章

优生优育，透视影响生育 的因素

第一节 遗传对优生的影响

了解什么是遗传	001
父母的性格也会遗传给宝宝	002
外貌特征的遗传性	003
智力具有遗传性吗	005
父母血型对下一代的遗传关系	005
遗传性疾病的特点	006
遗传病的遗传方式及种类	007
遗传病的防治	009
哪些父母容易生出有遗传病的孩子	011
禁止近亲婚配能有效遏制遗传病	012
遗传咨询的方式	013



遗传咨询的分类	014
遗传咨询的重点人群	015

第二节 环境对优生的影响

影响优生的环境因素	016
放射线对优生的影响	018
氟毒对优生的影响	019
致畸的发生时期	020
工业污染对优生的影响	022
“噪音污染”的危害	023
谨防办公室杀手的危害	024
居室装修对优生的影响	026

第三节 疾病对优生的影响

心脏病对优生的影响	028
严重贫血患者不宜怀孕	029
高血压对怀孕的影响	029
糖尿病对生育的影响	030
肾脏疾病对怀孕的危害	031
结核病对怀孕的影响	032
甲亢对怀孕的影响	033
精神病患者忌怀孕	033
妇科疾病对怀孕的影响	034
性病患者忌怀孕	036

第四节 日常生活对优生的影响

吸烟对怀孕的影响	038
饮酒对怀孕的影响	039

职业对怀孕的影响	040
药物对怀孕的影响	041
宠物对怀孕的影响	043
咖啡因对生育的影响	044

第二章

孕前体检，构建百分百 安全环境

第一节 做好孕前必要检查

孕前检查，胎儿健康的保障	045
孕前身体检查的项目	046
孕前体检男士优先	048
孕前检查，避免出生缺陷	050
染色体检查避免痴呆儿	051
夫妻双方检查时的注意事项	052
高龄准妈妈必做的检查	053

第二节 疫苗注射，健康宝宝的基础

乙肝疫苗	055
风疹疫苗	056
水痘疫苗	056
甲肝疫苗	056
流感疫苗	057
狂犬疫苗	057



第三节 妇科疾病的治愈

孕前做好预防妇科炎症的感染	058
外阴瘙痒	059
真菌性阴道炎	060
滴虫性阴道炎	061
盆腔炎	063
宫颈炎	063
宫颈肥大	065
卵巢囊肿	065
子宫肌瘤	067
急性乳腺炎	069

第三章

不育不孕，自信走出阴霾 的天空

第一节 导致男性不育的因素

导致男性不育的主要因素	071
男性不育的检查项目	073
精液对男性生育的影响	074
性生活不当易引起不育	077
影响男性不育的生活因素	077

第二节 导致女性不孕的因素

导致女性不孕的常见因素	080
-------------------	-----

女性不孕的检查项目	082
心理障碍导致不孕	083
婚前自慰易导致不孕	085
频繁流产易导致不孕	086
不育不孕的双方因素	087
可避免的不孕因素	088

第三节 不育不孕的治疗

不孕症应及早检查治疗	089
不育不孕的调治方法	090
治疗女性不孕的中医法	093
治疗男性不育的食疗法	097
女性不孕的临床治疗	100
男性不育的临床治疗	101
不孕症宜采取的先进生殖技术	102
了解采用试管婴儿技术的情况	103

第四章

两性知识，生儿育女的 必修学科

第一节 探秘两性生殖系统

男性生殖器官	105
精子生成的周期	107
正常精液的常规标准	108



好孕准备一点通

女性生殖器官	109
什么是正常月经	111
女性的生育期及排卵	112
月经周期与怀孕概率	113

第二节 生命形成的真相

精子的形成	115
什么决定精子的数量与质量	117
卵子的形成	118
射精的生理过程	119
成功受孕的基本要求	120
年龄对排卵的影响	122
如何让精子与卵子成功约会	122
新生命是这样开始的	123

第三节 性生活与怀孕

性生活频率对精子的影响	124
好的性爱造就优秀宝宝	125
保持生殖器官的卫生	127
和谐性生活的必备条件	128
性生活前后洗热水浴不利优生	130
营造良好的性爱环境	131
掌握适度的性爱时间	132
避免不和谐的性生活	133
影响性生活需求的激素	135
理智应对第一次性生活的突发状况	137

第四节 好孕有约，把握最佳受孕时机

最佳生育年龄	139
过早生育的危害	140
最佳受孕季节的选择	141
最佳受孕时刻	142
最佳受孕日期的推算	143
避开不宜受孕的时机	144
找准最佳受孕时机的妙招	147

第五节 提高受孕概率有方法

轻松测定排卵期	148
采用有利受孕的最佳体位	150
避开干扰受孕的不利姿势和不利的性生活方式	151
用爱抚增加受孕机会	152
保证精子活力与数量以利于受孕	153
选择最佳人体生物钟受孕	154
放松些，我们就有机会	155

第六节 避孕，享受甜蜜的二人世界

了解避孕	157
女性常用的避孕方法	158
男性常用的避孕方法	159
如何正确使用避孕套	160
“安全期”避孕未必安全	160
长效安全的宫内节育器避孕法	161



“体外排精”的危害	163
服用避孕药的注意事项	165
不同时期的避孕方法	166
特殊人群的避孕方法	168
常见的紧急避孕法	169

第七节 流产，“意外”之后的选择

要做妈妈，先认识流产	170
人工流产的最佳时机	172
人工流产后的呵护	173
不宜做人工流产的情况	173
人工流产不可当儿戏	174
习惯性流产的食疗法	175
流产方法的优缺点比较	177

第五章

身体调养，让身心处于 最佳状态

第一节 营养储备，为怀孕提供保障

孕前科学进补	179
孕前营养补充要趁早	180
孕前营养保健食谱	181
保证热能的充足供给	193
孕前不可缺乏蛋白质	193

孕前补充充足的微量元素	193
孕前摄入适量脂肪和糖类	196
孕前喝点孕妇奶粉	197
孕前补叶酸, 不能多也不能少	199
孕前丈夫的“助孕”食物	201
小麦胚芽油, 天然的抗氧化剂	201
大豆异黄酮, 优质的植物雌激素	202

第二节 孕前饮食宜与忌

孕前忌吃对性功能有损的食物	203
孕前饮食忌闯“红灯”	204
孕前忌过度节食减肥	207
孕前忌混吃的食物	208
准爸爸忌多吃的食物	214
多吃能提高生育能力的食物	216
孕前避免月经不调	217
准父母宜“少碰”的物品	218
要当妈妈宜少吃肉	219
宜适量吃些蔬菜水果	220
孕前吃芹菜应适量	221
准备怀孕期间宜吃点核桃	222
孕前准爸妈宜多吃抗辐射食物	224
孕前3~6个月准爸妈宜戒烟戒酒	224

第三节 排毒, 让身体告别亚健康

危害人体的毒素来源	225
-----------------	-----



好孕准备一点通

孕前排毒，为宝宝健康护航	226
孕前不可忽视的食品感染	227
排毒食物排行榜	228
孕前清体排毒食谱	229
饮水排毒法	235
食醋排毒法	236
运动排毒法	237
通风透气排毒法	238
音乐消除你的精神毒素	239

第四节 运动助你好孕

孕前锻炼好处多	240
孕前坚持进行健身运动	242
孕前进行有氧运动	243
孕前运动的注意事项	245
孕前运动不要“暴动”	247
运动对生育能力的作用	248
孕前做跳绳运动	249
孕前养肾操	250
孕前普拉提运动	251
孕前瑜伽健身法	253
想生宝宝多按摩腹股沟	257
会阴运动，为临产做准备	258
上班族女性办公室保健操	259

第六章

生活调整，创造良好的
妊娠环境

第一节 优化孕前的生活环境

选购爱巢，莫忽视周边环境	261
孕前居室不宜装修	263
居室使用空调应注意通风	264
孕前保证室内空气无污染	265
孕前做好家居用品的清洁	266
孕前最好不要睡电热毯	268
孕前注意预防家庭中的无形杀手	269
准备怀孕，跟宠物说再见	270
孕前不要养鸟	271
孕前居室不宜摆放“有毒”植物	272
孕前改善厨房环境	275

第二节 创建健康的工作环境

孕前需要调换职业的女性	275
父母职业对宝宝的影响	277
选择健康的工作方式	278
准妈妈莫忽视孕前工作环境	279
女性孕育应注意的工作事项	280
孕前工作中谨慎使用电脑	282
职业女性穿防辐射服益处大	283



注意上下班路上的健康	285
办公室忌用一次性纸杯喝水	287
职业女性如何处理产假与工作的关系	288

第三节 提高睡眠质量

保持适度、良好的睡眠	291
睡眠应注重心的入睡	292
入睡需做好的五件事	295
采用适合自己的睡眠姿势	296
谨防贪睡带来的危害	299
选择枕头的学问	300
舒适床铺睡得香	302
男性切忌趴着睡	303

第四节 注意正常的生活细节

孕前调整好生活规律	304
孕前改变不良的生活方式	305
想怀孕就穿得保守点	307
健康穿衣的学问	308
高跟鞋危害你的健康	310
孕前忌用化妆品	311
慎用洗涤剂	312
指甲油影响生育	313
谨防染发的危害	313
孕前女性做好牙齿保健	314
不要忽视对眼睛的护理	316

孕前改变久坐的习惯	317
手机不宜放裤袋	318
孕前少泡温泉为好	319
孕前注意清洁自身污染	320
洗澡的保健功能	321

第七章

全面准备，迎接受孕时刻 的到来

第一节 真情期待需“心”有成竹

接受未来可能需要改变的生活	323
夫妻间商量是否怀孕	324
孕前加强自我心理调节	325
孕前做好心理准备	326
消除不必要的孕前担忧	329
具备积极的生育态度	330
做好面对“孩子”的心理准备	331
孕前夫妻之间应学会宽容	333
适当发泄不良情绪	335
孕前戒怒也很重要	336
孕前对妊娠反应的心理准备	338
孕前丈夫应做好心理准备	339
孕前夫妻应学会调节工作压力	339



第二节 “肥沃土壤” 播撒爱的种子

孕前准妈妈的身体调养	340
孕前调理好体质	343
做好乳房检测	345
加强性保健	347
孕前调整好体重	348
夫妻共同调适身体素质	350

第三节 生活物品为好孕加把力

做好未雨绸缪的经济准备	352
孕前准备好孕妇装	354
挑选合适的内衣	356
挑选合适的鞋子	357
买鞋小窍门	358
孕前床上用品的准备	359
准妈妈孕前也需调整着装	360
准备胎教音像及书籍	360

第八章

种子萌芽，完善爱情诞生的礼物

女性怀孕后生理上的变化	361
女性怀孕后情绪上可能有的变化	362