



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

完美 孕前 准备

算准排卵+孕前检查+身心调养+对症治疗

让你轻松怀，放心怀，幸福怀！

想要宝宝的您请快快打开本书，

轻松怀上好宝宝！

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列



完美

孕前准备

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

完美孕前准备 / 汉竹编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5314-0

I. ①完… II. ①汉… III. ①优生优育—基本知识 IV. ① R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216896 号



完美孕前准备

编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	马立改 张 瑜 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	15
字 数	150千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5314-0
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

PART 1

噢！怀孕原来是这么回事

受孕，一场精子和卵子的约会	18	染发后不宜怀孕	28
了解生殖系统，没什么难为情	18	不宜酒后怀孕	29
受精卵的前世今生	19	葡萄胎手术后 2 年才能怀孕	29
最棒的卵子，你值得拥有	20	子宫肌瘤手术后 2 年再怀孕	29
精子最怕的 6 种东西	22	流产、宫外孕后半年内不宜怀孕	29
提高精子质量 6 点注意	22	网传的那些生男生女秘籍	30
保护子宫，就是保护胎宝宝的家	23	酸儿辣女，太不靠谱了	30
关爱卵巢健康	23	天赐的宝贝，无关性别，健康就好	30
在最美的时光，怀上最棒的宝贝	24	用苏打水冲阴道，易生男孩吗	31
生育最佳年龄，男女大不同	24	千万别信那些生男生女的药丸	31
不同年龄段女性生育的优势与劣势	25	为生双胞胎盲目促排，后果很严重	31
夏末秋初，造人好时节	26	众姐妹分享好孕经验	32
接受 X 线照射不能立即怀孕	27	苗苗，蜜月宝宝——留不住的天使	32
受孕的最佳日子与最佳时刻	27	桐雨，促排卵要听医生的——让宝贝自然来	33
蜜月旅行，这真不是怀孕的好时候	27	Susan，想要男孩——苏打水冲洗反致阴道炎	33
有慢性病的女性应在医生指导下怀孕	28		
注射风疹疫苗不满 3 个月不能怀孕	28		

PART 2

孕前检查，顺利怀娃

女性检查做得好，怀娃没烦恼.....	36	孕前检查，小问题不用愁.....	46
普通体检能代替孕前检查吗	36	小小贫血不用愁	46
孕前检查啥时做？1年？半年？3个月	36	患上乙肝，还能怀孕吗.....	46
备孕女性必检项目	37	治好宫颈炎再怀孕最安全	47
女性孕检前这样做，不跑冤枉路	38	小小痔疮别害怕	47
别忘了做个口腔检查	38	子宫肌瘤酌情处理	47
及早预防“母女相传”的疾病	39	老公精子不好，别灰心.....	48
孕前接种疫苗，很有必要	39	白带异常，要查原因	48
乳房检查，为宝宝的“饭碗”努力.....	40	顽固便秘要“赶跑”	49
疑似输卵管不通，做通液还是造影	42	卵巢囊肿要听医生指导.....	49
优生4项，防宝宝缺陷	43	众姐妹分享好孕经验	50
百分百好爸爸，从孕前检查开始	44	聪聪家，知己知彼——孕前检查很重要.....	50
备孕男性必检项目	44	木木，备孕1年终怀孕——孕前一定要治好牙齿	51
男性生殖器官检查	44		
精液检查，看这几项就够了	45		
男性孕检前3~5天别有性生活	45		
留意“传男不传女”的遗传病	45		



PART 3

怀孕要最快，宝贝要最棒

算准排卵期，好孕自然来.....	54	改变生活方式，不让宝宝“受伤”.....	66
排卵期，你的那些特别感觉	54	调理亚健康，好孕自然到	66
最简单的算式推算法	54	别再熬夜啦.....	66
观察宫颈黏液——生理感知.....	55	孕前 360° 防辐射	67
B 超监测——最直观的方法	55	久坐不动要改正	67
测排神器——排卵试纸	56	备孕期改变避孕方法	68
基础体温法——操作简单	58	戒烟戒酒戒咖啡，说到还得做到	68
下腹疼痛是排卵信号	59	备孕期不可自行用药	69
找对排卵期，然后呢	59	适宜体重才好孕	69
性生活越和谐，宝贝越聪明.....	60	每周 3 次运动，宝贝自然棒	70
性生活可不是越频繁越好	60	备孕男性手机别放裤兜了	72
把握性高潮，生个好宝宝	60	备孕男性趴着睡不太好.....	72
容易受孕的性爱姿势	61	备孕男性少穿紧身牛仔裤	72
制造浪漫和激情，就会有惊喜.....	61	备孕男性注意远离高温环境	73
良好的居室环境能助孕.....	62	蒸桑拿、泡温泉，想当爹的请远离	73
沟通，给你更好的	62	备孕男性暂时告别骑车运动	73
同房后这样做，受孕更容易	62	备孕女性衣服、鞋子要讲究	74
双人运动助性燃情.....	63	备孕女性香水要收起	74
性爱卫生不容忽视.....	63	备孕女性化妆要谨慎	74
提高男性性功能的运动.....	64	备孕女性推荐腰腹部和骨盆运动	75
锻炼阴茎的简易办法	64	备孕女性可以静心冥想.....	75
改善阴道松弛的简单训练法	65	室内花草摆放要健康	76
提高女性性功能的运动.....	65	暂时送走心爱的宠物	76
		新装修的房子至少要晾半年	77

判断室内装修环境污染的方法	77
注意办公室的隐形污染	77
日常生活中的有害因素	78
噪声污染不可小视	78
洗衣机也要清洗	79
换季时别忘清洁空调	79
室内温度、湿度要适宜	79
正确摆放厨具有利于健康	80
合理的室内布局也能助孕	80

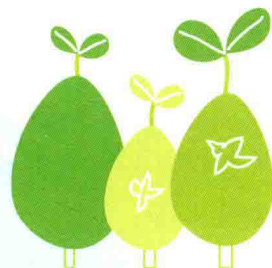
备孕期间少逛商场	81
床上用品巧选择	81
备孕期间不要经常出差	81

众姐妹分享好孕经验	82
-----------------	----

小雪，一拍即中——排卵期找对就好孕	82
-------------------------	----

米莎，对抗弓形虫——提前送走宠物	83
------------------------	----

PART 4



吃对食物，幸“孕”降临

叶酸要吃，但别过量	86	女性这样吃，好孕很容易	90
什么时候补叶酸最合适	86	想怀孕，先排毒	90
怀孕了再补叶酸，完全来得及	86	孕前3个月就要加强营养储备	90
叶酸，每天补充400微克刚刚好	86	花样搭配营养全面、均衡	91
补叶酸可不是女性一个人的事儿	87	改变不良的饮食习惯	91
家常食物中的叶酸来源	87	常喝豆浆，养生又助孕	91
专家教你选对叶酸增补剂	87	素食女性别犯愁，这样吃轻松助孕	92
偶尔一天忘吃了也没关系	87	孕前补充蛋白质	94
补叶酸食谱推荐	88	补充维生素A，预防夜盲症	94
◆ 橘子苹果汁 / 栗子排骨汤 / 油菜蘑菇汤	88	补充维生素C，提高免疫力	94
◆ 芝麻圆白菜 / 鸡丝芦笋汤 / 扁豆焖面	89	补充维生素E，提高生育能力	95
		孕前补铁防贫血	95

孕前补钙要适量	95
孕前补碘要及时	96
补锌应适量	96
别把脂肪拒之千里	96
别太迷信山珍海味的营养价值	97
经期饮食要注意	97
备孕女性好孕食谱	98

最佳排毒食谱 /98

◆ 紫菜汤 / 芝麻粥 / 鱼头木耳汤	98
◆ 海带焖饭 / 猪血菠菜汤 / 蒜蓉空心菜	99

最强防辐射食谱 /100

◆ 西红柿炒鸡蛋 / 胡萝卜炒西兰花 / 紫苋菜粥	100
◆ 瓜皮绿豆汤 / 金枪鱼手卷 / 草莓鲜果沙拉	101

补血食谱 /102

◆ 红枣枸杞粥 / 酸甜藕片 / 牛肉炒菠菜	102
◆ 桂圆羹 / 红枣黑豆炖鲤鱼 / 银耳羹	103

男性这样吃,100%提升精子活力.....104

适当吃些含锌食物	104
食物补硒更健康	104
药物靠不住,要靠维生素	105
10 大好食物,增强你的男性活力	106
有些食物不应多吃	108

一定要远离可乐,这点很重要	108
损害精子、影响男性性功能的食物	109
备孕男性壮阳助性食谱	110
◆ 鹌鹑蛋烧肉 / 韭菜炒鸡蛋 / 羊肉栗子汤	110
◆ 葱烧海参 / 牡蛎粥 / 蒜香鳕鱼	111

必须要知道的饮食宜忌

孕前宜多吃蔬菜和水果	112
宜多食有色食物	112
工作餐宜多样化	113
宜三餐规律	113
宜喝白开水	113
不宜过度饮茶、喝咖啡	114
不宜吃隔夜食物	114
不宜食用腌制食品	115
不宜过度减肥	115
不宜过度嗜辣	115
不宜经常在外就餐	115

众姐妹分享好孕经验

小糖糖,豆浆助孕——喝起来,怀得快	116
蕾蕾,适量叶酸——正确补充叶酸才好孕	117





PART 5

好心情，好“孕”气

轻松心态，快乐备孕	120	特殊岗位早做调整	124
想怀孕又怕怀孕，怎么办	120	产检假、产假、哺乳假早知道	125
求子心切要不得	120	全职妈妈慎重选择	125
受孕需要时间，别总疑心自己不孕	121	职场孕妈生存 5 法	126
相信自己，你完全可以做一个好爸爸	121	职场孕妈早期不适巧化解	127
为什么会假性怀孕	121	宝贝驾到，爸爸使劲拼吧	127
备孕夫妻放心情的 10 大妙招	122	众姐妹分享好孕经验	128
宝宝和事业，当然可以兼得	124	Amy, 备孕 3 个月——心情放松，升级成功	128
谁说生宝宝就不能升职	124	五月妈妈，击破假孕——心情很重要	129

PART 6

特殊女性，轻松备孕

大龄女照样也能“好孕”上身	132	姐妹们，别小看超重哦	135
大龄绝不是不孕的障碍	132	流产后，再要个宝宝也不难	136
孕前检查，让风险降到最低最低	132	子宫是有记忆的，不能随便流产	136
孕前妇科疾病早治疗	133	胎停育，一定要找出原因	137
让卵巢年轻化的秘密	134	养好身体，不愁好孕	137
决定要宝宝就不要再拖延	135		

二胎妈妈备孕那些事儿	138	有三高，备孕要注意啥	142
心理准备最重要	138	高血压，控制好就能怀上	142
剖宫产妈妈最好术后 2 年再孕	138	糖尿病，可以怀上健康宝宝	143
第一胎剖宫产，第二胎能顺产吗	139	高脂血症，怀孕没那么可怕	143
二胎妈妈，别太在意宝宝的性别	139	众姐妹分享好孕经验	144
甲亢和甲减的女性看过来	140	蒲蒲，成功当孕妈——患了甲亢不要气馁	144
甲亢女性想怀孕，这么做	140	Lisa 妈妈，终于怀上二胎了——剖宫产后再好孕 ...	145
得了甲亢或甲减还能怀孕吗？	141		
甲减女性怀孕放轻松	141		

PART 7

对症治疗，受孕很简单

女性不孕，大多是小病小症惹的祸	148	精子不好，坚持治疗就会好	154
搞定大姨妈，孕气自然来	148	治好前列腺炎，好孕马上来	154
重度阴道炎需要先治疗再怀孕	148	弱精男也有春天	154
久不怀孕，竟然是太胖造成的	149	平时多预防精索静脉曲张	155
多囊其实很好治	149	放下包袱轻装上阵，坚持就会成功	155
小心习惯性流产	150	找个专业的医院很关键	155
不良习惯会影响受孕	150	众姐妹分享好孕经验	156
免疫性不孕早诊断	151	晓冬，备孕 1 年——阴道炎、盆腔炎都不怕	156
经期穿紧身内衣宜导致不孕	151	Lucky，调理宫寒——有宜食材多吃可暖宫	157
备孕先暖宫，调理宫寒 5 大绝招	152	左左，怀孕接棒——老公前列腺炎顺利好孕	157
强力推荐——暖宫食谱	153		
◆ 花生红豆汤 / 桂圆红枣茶 / 阿胶桃仁红枣羹	153		

PART 8

好孕来，孕期也要棒棒哒

验孕那些事儿.....	160	孕中期，大肚婆秀幸福	166
怀孕初期可能的感觉	160	孕 5 月，带宝宝去旅行	166
基础体温	160	胎动的感觉	166
B 超检查	160	给胎宝宝做“体操”	167
医院尿检	160	散步，准爸爸的陪伴	167
早孕试纸测试	161	留张大肚照，晒出真幸福	168
验孕棒测试	161	孕晚期，身心放松最重要.....	170
验孕出现误差的原因	161	不必过分担心胎宝宝	170
孕早期，小心一点，安全第一.....	162	与人多交流，烦躁跑光光	170
自然面对嗜睡、忘事	162	好方法给孕妈妈更多好心情	170
害喜，好难受	162	孕晚期，准爸爸备忘录.....	171
孕早期避免性生活	163	产前检查变勤喽	171
孕妇内衣来帮忙	163	有时肚皮痒痒，别忧心.....	171
用清水清洗私处	163	做好分娩心理准备	171
孕早期误用药物怎么办.....	163	孕晚期要睡得好，起得缓	172
小心警惕宫外孕	164	放缓生活节奏	172
妊娠纹，早预防	164	何时去医院，心中有数.....	172
轻微感冒头痛，到底吃不吃药呢	164	放松身心巧运动	173
孕妈妈出行，安全是第一	165	众姐妹分享好孕经验	174
安检对孕妈妈有影响吗.....	165	小虎妞，顺利生产——顺产没那么可怕.....	174
居住环境要通风、不潮湿	165	Julin，新妈驾到——数好宝宝胎动换来平安	175

附录 孕妈妈最佳安胎保胎食物/176

汉竹·亲亲乐读系列



完美

孕前准备

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位





备孕到底该吃什么不该吃什么？
大姨妈老不准，怎样快点怀上呢？
传说中的测排神器——排卵试纸，到底怎么用呢？
患了甲亢，怀孕风险大吗？
春天，真的不适合造人吗？
.....

计划要宝宝的备孕夫妻最关心的就是怎样快速怀上健康的宝宝，本书以怀得上、孕得棒为目标，为读者提供全面的备孕期指导。

了解最基本的饮食禁忌、生活方式禁忌，可以为怀上宝宝以及将来宝宝健康打下基础。做好孕前检查，可以让你防患于未然或及时针对治疗，使备孕之路更加顺利。学会用排卵试纸，绝对是帮你怀孕的一大助力，备孕的女性要留心学习哦。本书特别推出孕姐妹好孕经验大分享，从中可以学经验、讨教训，给备孕细节性的指导。

或许你是大龄女性、二胎备孕女性、甲亢或甲减患者、糖尿病患者，甚至是多种特殊情况的综合体，不用担心，本书专门针对这些特殊情况进行了详细讲解，只要在备孕期多留心，怀上健康宝宝绝不是难事。

想要宝宝的你们快打开本书，为迎接宝宝做功课吧！

备孕10要10不要



要

做好孕前检查

备孕夫妻做好孕前检查，既能了解自己的身体状况，防患于未然，又能及时发现身体可能存在的影响怀孕的问题，利于针对治疗，轻松好孕。大龄夫妻、计划怀二胎的夫妻以及有特殊疾病的女性，尤其要重视孕前检查，争取通过孕前检查将风险降到最低。

把握怀孕好时机

选择好怀孕时机，有利于在身体最佳的情况下受孕。一般来讲，女性最佳生育年龄在 23~30 岁，男性在 25~35 岁。此外，建议不要在身体过于劳累的情况下怀孕，这不利于受精卵的着床和发育。

保护子宫

子宫是胎宝宝发育的家，在备孕期间，备孕女性一定要保护好子宫，避免人工流产造成的子宫损伤，如宫腔感染、子宫内膜异位等。日常饮食上可以多食用一些对子宫好的食物，切勿使子宫受凉。

戒烟戒酒

备孕夫妻都应该戒烟戒酒，这样有利于胎宝宝的健康。备孕男性若是长期吸烟饮酒，必然会影响其精子质量与活力，容易造成不孕。女性饮酒和吸烟影响自身生殖系统的健康，也可能会造成不孕，即便怀孕也对胎儿有极为不利的影响。

适量做运动

备孕夫妻要适量做运动，这样不仅可以强健自身身体，还能帮助男性提高精子的质量，帮助女性调节体内激素平衡，增强免疫力，让受孕变得轻松起来。建议备孕男女双方坚持每周至少运动 3 次，每次锻炼时间不少于 30 分钟。





要

补充叶酸

孕前3个月，备孕夫妻要补充叶酸。一般来说，补充叶酸从孕前3个月到怀孕后3个月即可停止。一般孕前每天可摄入400微克的叶酸，对预防神经管畸形和其他出生缺陷非常有效。有些女性在孕前没有及时补充叶酸，只要确定怀孕后及时补充就不用过于担心。

送走小宠物

备孕夫妻家里原来养有宠物的话，最好在备孕期就送到别处，这样可以防止在孕期感染弓形虫，避免怀上宝宝后出现流产、致畸风险。可以等到生下宝宝，宝宝也有一定的抵抗力后，再把宠物接回来。

保持合适体重

女性过胖会增加妊娠期并发症的风险，过瘦又有可能不孕。而男性过胖，可能会影响精子的质量。所以不管是男性还是女性，适宜的体重才更容易怀孕，且对将来胎宝宝的发育更为有利。

均衡营养

备孕期应该适量补充营养，注意均衡膳食，保证摄入均衡适量的营养素，为胎宝宝提供生长发育的物质基础。可多种食物搭配食用，避免挑食、偏食。同时，要改掉不吃早餐，晚餐过于丰盛或油腻的习惯。

放松心情

备孕时放松心情是非常必要的。夫妻双方即使暂时没有怀孕，也不要过度疑心自己身体有毛病。心情紧张不利于怀孕，因为它极有可能使人体的内分泌失调，从而影响怀孕。心情放松了，好孕可能来得更快。





不要

**在照过 X 射线后
立即怀孕**

由于 X 射线的波长很短，所以它能透过人体组织。在做 X 射线检查时，虽然每次对人体照射的量很小，但很容易损伤人体内的生殖细胞和染色体。因此，怀孕前一段时间内不宜接受 X 射线照射。若是照过 X 射线，最好过了 3 个月再怀孕，影响较小。

忽视排卵期

许多备孕夫妻在尝试了几个月后仍没有怀孕，很有可能是因为不了解排卵期这一重要知识。女性正常情况下 1 个月只排出一个卵子，排出卵子的前后几天叫做排卵期，只要能找准排卵期，怀孕必然会很轻松。所以快去学习排卵期的相关知识吧！

忘了做口腔检查

孕前做口腔检查，可以针对牙齿和口腔问题进行针对性治疗。怀孕后，孕妈妈体内雌激素迅速增加，牙龈内血管易发生增生，牙周组织更加敏感，原来不严重的牙周疾病会加重，易引发早产或新生儿低体重。所以孕妈妈一定要在孕前检查口腔哦！

小瞧孕前贫血

在孕前就有点贫血的女性一定要治疗，因为孕前贫血不治疗会使孕期贫血加剧，易导致并发妊娠高血压，分娩时也会因贫血导致宫缩乏力，生产难度加大。同时，孕期贫血会影响宝宝发育。所以备孕女性早点治疗贫血很有必要哦！

在酒后怀孕

饮酒后怀孕对胎儿是极为不利的，因为酒精会损害生殖细胞，加速精子、卵子的老化，损害受精卵的质量，导致胎儿宫内发育迟缓，是胎儿先天性畸形与先天性愚型的重要诱因。备孕夫妻应该重视这一点。

