



马良坤教授荣获新浪育儿
“妈妈信赖的养育类图书作者”奖

协和 专家教你

完美备孕

北京协和医院妇产科主任医师、教授 马良坤 主编

北京协和医院中医科副主任医师 宣 磊 副主编

孕前检查?

调养病症?

排毒调养?

特殊人群
备孕?

老是
怀不上?

人工受孕?



中国工信出版集团

电子工业出版社
PEKING UNIVERSITY OF ELECTRONICS AND POSTAL COMMUNICATIONS PRESS
<http://www.phei.com.cn>



协和 专家教你

完美备孕

北京协和医院妇产科主任医师、教授 马良坤 主编

北京协和医院中医科副主任医师 宣 磊 副主编



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

协和专家教你完美备孕 / 马良坤主编. — 北京：电子工业出版社，2017.4

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-30982-3

I. ①协… II. ①马… 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（2017）第032591号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京市大天乐投资管理有限公司

装 订：北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：229千字

版 次：2017年4月第1版

印 次：2017年4月第1次印刷

定 价：39.90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，联系及邮购电话：（010）88254888，（010）88258888。

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

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



前言

孕育宝宝是一件幸福美好的事。想象一下：一颗生命的种子在自己的身体里慢慢发芽、悄悄变化成人的模样，感受第一次胎动的惊喜，然后经过十月怀胎，一个健康可爱的小小人儿顺利诞生，是不是很神奇，也很温暖？

孕育宝宝本应是顺理成章的事儿，但不少女性却遇到了各种各样的问题：努力了很久，肚子也没有信儿，去医院检查一切都正常；连续两胎都是胎停育，也没有查出原因……为了让更多的女性轻松顺利地当上妈妈，我们请北京协和医院妇产科主任医师马良坤教授主编了这本书。

本书共分六章，本着方便备孕夫妻阅读检索的原则，第一章和第二章按照备孕妈妈准备、备孕爸爸准备的顺序安排内容；第三章至第五章按照孕前6个月、孕前3个月、孕前1个月~1周的时间顺序安排内容，一目了然。本书详细介绍了孕前进行身体检查的必要性、有利于受孕的生活环境和生活习惯、孕前该怎么运动、孕前如何做好身体排毒、孕前营养补充、孕前的心理和物质准备等备孕知识。

本书还介绍了一些特殊人群如何备孕的知识，如高龄女性如何备孕、素食女性如何备孕、“三高”女性如何备孕、肥胖女性如何备孕、哪些夫妻需要做遗传学咨询等。书中第六章还特别介绍了一些人工受孕的知识，是专门给那些已经尽了最大的努力，自然怀孕却始终怀不上，或者因为身体的原因无法自然怀孕的备孕夫妻设计的。正文中灵活穿插“协和专家告诉你”小板块，以专业医生的角度解读备孕知识，是马大夫多年临床经验的总结，非常有价值。

希望本书能给备孕夫妻带来福音，顺利生个好宝宝。

{ 目录 }

C O N T E N T S

绪论 备孕启动前，先了解一下这些优生知识吧

备孕时间表，清清楚楚告诉你孕前该干啥	016
备孕，有多重要	018
摒弃不良生活习惯，保持身心健康	018
根据自己的情况做好孕前准备	018
提前6个月~1年制订怀孕计划	019
孕前准备，夫妻要做什么	019
放松心情来备孕，“好孕”水到渠成	020
紧张、焦虑、心理压力大也会引起不孕	020
压力过大会导致假性怀孕	020
缓解过大的心理压力	020
别把怀孕当成唯一“正事儿”	021
孕前进行遗传学咨询，是优生的第一步	022
孕前为什么要进行遗传学咨询	022
遗传学咨询应在什么时候做	022
必须进行遗传学咨询的夫妻	023
什么是伴性遗传病	023
选择胎儿性别，预防X伴性显性遗传病	024
选择胎儿性别，预防X伴性隐性遗传病	024
选择胎儿性别，预防Y伴性遗传病	025

第一章 想要个好宝宝，妈妈需做哪些准备

养护卵巢

调控女性身心变化的28天生理周期	028
月经期	028
卵泡期	029
黄体前期	030
黄体后期	031

内分泌正常，是孕育宝宝的基本保证	032
性激素正常分泌是正常排卵的必要条件之一	032
控制月经周期的女性基础性激素——雌激素	032
怀孕不可或缺的性激素——孕激素	033
优质卵子的孕育必须基于健康的卵巢	034
想受孕，先要有正常的卵巢功能	034
女性不孕或早期流产与卵巢功能有关	034
卵巢功能会受哪些因素影响	034
卵巢也会早衰	035
为什么卵巢会早衰	035
养护卵巢要从生活细节做起	035
孕育优质卵子，有“秘诀”	036
补铁，为卵子提供营养	036
豆制品让卵子肥肥的	037
远离止痛药或安眠药	037
美容院的卵巢保养，不可信	037
不可乱用药物促排卵	037
想要卵巢健康卵子优，这些食材少不了	038
养护子宫	
养护好孕育宝宝的子宫	040
子宫——胎宝宝生长的“暖房”	040
子宫内膜——孕育新生命的“土壤”	041
调理好宫寒，让胎宝宝“住”得舒服	042
宫寒会让胎宝宝失去“阳光的温暖”	042
子宫有四怕，“幸孕”还需护好子宫	042
“寒则凝”，女人经不起寒凉	042
这样辨别体内寒气	043
热水泡脚祛寒法	043
宫寒女性要常搓脚心	043
调养子宫的黄金穴位	044
足三里穴：帮助受孕	044
气海穴：温中回阳	045
天枢穴：保暖补气	045
想要子宫健康温暖，试试这些食材	046
调养病症	
月经不调会让“好孕”迟迟不来	048
月经不调常见症状	048
什么情况下必须治疗月经不调	049
不良生活习惯，可导致月经不调	049

肥胖与月经不调相互影响	050
饮食调理月经不调	051
艾灸调治月经不调	051
严重的痛经孕前要调理好	052
痛经有两类	052
原发性痛经可能来自不良生活习惯	054
中医可调理好原发性痛经	055
痛经严重者应就医	055
多囊卵巢综合征患者如何备孕	056
什么是多囊卵巢综合征	056
多囊卵巢综合征的表现	056
如何预防和治疗多囊卵巢综合征	056
多囊卵巢综合征患者这样备孕	057
“三高”患者备孕指导	058
高血压患者这样备孕	058
糖尿病患者如何备孕	059
高脂血症女性也能顺利怀孕	059
孕前要把贫血调理好	060
如何判断是否贫血	060
贫血有什么症状	060
贫血会伤害胎儿	060
缺铁性贫血需药补	060
不贫血了可食补	061
四物汤可治疗贫血	061
注意生活细节，利于改善贫血	061
流产后，如何再次怀孕	062
孕早期流产，优胜劣汰居多	062
习惯性流产不能忽视	062
流产后再怀孕最好等1年	062
习惯性流产后不要焦虑	063
流产后，什么时候可同房	063
保持好心情，有利于再孕	063
宫外孕后怎样备孕	064
什么是宫外孕	064
宫外孕常见症状	064
引起宫外孕的原因	064
宫外孕如何治疗	064
术后常复查，怀孕要在半年后	065
注意调养，增强抵抗力	065

第二章 生宝宝不是一个人的事，爸爸的努力很重要

为“好孕”修炼，男性怎样做	068
体重要控制在合理范围内	068
孕前3个月停止服用这些药物	068
备孕男性要做好心理准备	069
怀孕会影响性生活	069
孕期丈夫要承担起家务活	069
宝宝出生后，男性的家庭责任更重	069
精子健康是“好孕”的保障	070
精液的组成	070
受精的经过是这样的	070
精子的产生需要苛刻的条件	071
世界卫生组织规定的正常精液标准	072
异常精子的种类	072
精子异常会导致流产	072
少精、弱精极易被忽视	073
精液量排出过多过少都会影响生育	073
备孕男性要精心呵护精子	074
精子既不喜欢高温，也不喜欢低温	074
高频振动易导致精子成熟障碍	074
电磁辐射易使精子畸形	074
备孕男性要少吃这些杀精的食物	075
备孕男性想要高质量的精子，试试这些食物	076
天然维生素E——提高精液质量	076
番茄红素——增加精子数量、提高精子活力	077
某些激素类药物——可用于治疗少精	077
“伟哥”不可靠，要靠营养素	078
壮精食谱推荐	079
性生活频率拿捏好，精子质量更佳	080
性生活时间间隔太久会影响优生	080
间隔多长时间再同房有助于优生	080
孕前3个月调整性生活频率	080
影响男性优生的工作	081
高强度的工作	081
有毒有害工作	081
纠正影响优生的不良习惯	082
改掉使用手机的不良习惯	082
最好不要使用电热毯	082

经常趴着睡不利于生育	083
长时间侧睡可能使精索打结	083
要优生，养肾很关键	084
养好肾，给宝宝良好的先天之本	084
经常熬夜，肾虚找上门	084
吸烟、酗酒易伤肾	084
久坐不动的人易肾虚	084
经常憋尿会影响肾功能	084
性生活过度会伤肾	084
饮食有度，为肾脏减负	085
按摩养肾法	085
及时调理好影响“造人”的病症	086
睾丸炎症，损害男性生育能力	086
睾丸受伤的处理方法	086
输精管梗阻让“种子”无法输送	086
生殖道感染易使精子活力降低	087
男性性功能障碍会影响生育吗	087
备孕男性的饮食调养方案	088
备孕男性的营养和优生	088
备孕男性一定要吃的壮阳食物	088
这些食物会影响男性备孕	089
运动适度，精子质量才会好	090
剧烈运动会降低精子质量	090
剧烈运动后精子复原需要时间	090
暂时告别长时间骑车	090
散步是备孕男性的优选运动方式	090
备孕男性这样运动最适宜	091

第三章 孕前6个月：做做孕前检查，改改生活方式

孕前全面体检做起来	094
孕前检查是送给宝宝的第一份保险	094
错过了孕前检查也不要怕	094
孕前检查不能用婚前检查代替	094
备孕女性孕前常规检查	095
备孕女性孕前特殊项目检查	096
备孕男性检查项目	097

孕前检查别忘了口腔	097
优生五项 (TORCH) 检查	099
35 岁以上备孕女性“好孕”准备	100
年龄大了生孩子安全吗	100
高龄女性必须告诉医生的事儿	100
自然受孕 1 年内怀孕仍属正常	100
培养好的生活习惯, 延缓卵子老化	100
高龄女性特别需要做哪些孕前检查	101
二胎妈妈“好孕”准备	102
备二孩, 首先需征求大宝的意见	102
备二孩需要做哪些孕前检查及监控	102
头胎是顺产, 最好 1 年后再受孕	103
头胎是剖宫产, 最好 2 年后再受孕	103
头胎为顺产, 二孩大多能顺产	103
头胎为剖宫产, 二孩并非不能顺产	103
营造一个易于受孕的环境	104
备孕女性需要远离的工作	104
白领女性备孕须知	104
备孕和怀孕过程中要警惕药物危害	105
不利于受孕的情况	106
“好习惯”也可能对怀孕不利	106
经期性生活, 会引起不孕症	106
女性莫贪凉, 保护你的孕能力	106
清洁不要过犹不及	107
熬夜也能熬出不孕不育症	107
孕前坚持运动, 把身体状态调节到最佳	108
孕前运动的作用	108
运动要把握好度	109
不运动就不能成功怀孕吗	109
适合备孕女性的运动方式	110
有氧运动	110
无氧运动	110
有氧、无氧混合运动	110
孕产专家推荐的运动建议表	111
备孕女性运动强度的把握很重要	112
备孕女性的每周运动建议	112
备孕女性可通过数心率或脉搏判断运动强度	112
使用 RPE 量表自测运动强度	113
滋养骨盆的瑜伽运动	114

站立前屈式	114
眼镜蛇式	115
随时随地的拉伸运动	116
三角式	116
跑步运动看似简单讲究多	117
跑步机慢跑与场地慢跑的建议	117
跑步机慢跑与场地慢跑的对比	117

第四章 孕前3个月：及时排毒素，做好营养储备

孕前为什么要排毒	120
毒素易伤害到胎儿	120
毒素易引发妇科疾病	120
毒素易导致乳腺疾病	121
毒素易导致女性肾虚	121
胎宝宝对毒素的免疫力低下	121
母体血液干净，胎宝宝免疫力更强	122
血铅会严重伤害胎宝宝	122
孕前3个月最好查血铅	122
日常生活如何排铅	122
清除血液毒素，大蒜、橄榄油来帮忙	123
睡眠是孕前最好的“滋补品”	124
睡眠排毒时刻表	124
午睡也不能放松	124
改善肠道活力，不便秘不藏毒	125
拒绝“精打细算”，肠道需要适量粗膳食纤维	125
坚持多喝水，给肠子洗洗澡	125
让肠道清清爽爽的水果家族	126
适量多吃这些食物，护肠排毒效果好	127
孕前营养储备很关键	128
孕前3个月的饮食原则	128
孕前3个月助孕食物推荐	129
减少咖啡饮用量	129
备孕男性需纠正的饮食习惯	129
肥胖女性适当减肥，更有利于怀孕	130
看看自己是否超重	130
控制主食摄入量	130

饮食低脂低钠、少油少糖	130
保证膳食纤维的摄入	130
每周监测自己的体重	130
减肥菜谱推荐	131
素食女性备孕怎么吃	132
素食者需额外补充的营养素	132
二二一比例进餐法	133
素食备孕女性要吃一些坚果	133
孕前3个月需补叶酸	134
叶酸能有效预防胎儿神经管畸形	134
需要重点补充叶酸的人群	134
孕前怎样补充叶酸	135
备孕女性必须补充叶酸制剂	135
微量元素可以改善受孕环境	136
补碘预防“呆小病”	136
补锌预防先天畸形	136
补铜促进胎宝宝正常发育	136
补锰促进胎宝宝智力发育	136
提高受孕率的天然“助性”食物	137
双向调节雌激素的豆浆	137
备孕时饮用酸奶益处多	137

第五章 孕前1个月~1周：为那个时刻做足准备

找准排卵日，让“好孕”如期而来	140
基础体温测量法找排卵日	140
日程表法找排卵日	143
宫颈黏液法找排卵日	143
通过B超监测找排卵日	146
通过排卵试纸找排卵日	146
通过排卵期出血和排卵痛找排卵日	147
孕前一周为受孕准备好环境	148
营造舒适的、利于优生的家居环境	148
尽量在家中受孕	148
避开黑色受孕时间	149
排卵期前减少性生活次数	149
学点助孕法，提高受孕率	150

合适的体位让精子更顺利进入子宫	150
一次完美的性爱能提高命中率	150
这些信号表明你可能怀孕了	151
困乏劳累	151
白带增多	151
呕吐	151
基础体温上升	151
停经	151
确认怀孕的几种方法	152
验尿——准确率 99%	152
基础体温——需要一直坚持测	152
验血——准确率 100% (不用空腹)	152
B 超——可以排除宫外孕	152
用验孕试纸检测是否“中标”	153
尿液检测原理	153
同房后多久能用试纸测出是否怀孕	153
验孕试纸的使用方法	153
验孕试纸为什么会呈现弱阳	154
宝宝来了，怎么呵护	155
孕 50~60 天是“事故”高发时段	155
孕早期出现流产征兆时需测 HCG 值	155
不可过量服用叶酸	155
叶酸代谢基因障碍的孕妈妈要额外补充叶酸	155
孕前没有补充叶酸需注意什么	156
孕妇能不能接种疫苗	156
孕早期用药对胎宝宝的影响	157
预防感冒并谨慎用药	157
阴道出血是先兆流产的最直接症状	159
阴道出血伴腹部痉挛或腹痛可能是宫外孕	159
医生怎么诊疗孕早期阴道出血	159
意外之喜，要还是不要	160
做完 X 射线检查后发现怀孕怎么办	160
最好让胎宝宝自己做选择	160
怎么精准推算预产期	161
按末次月经推算	161
按引起妊娠的性生活日期推算	161
按初觉胎动的日期推算	161
根据 B 超检测推算预产期	161
预产期日历——一眼看出预产期	162

第六章 自然怀孕有困难，试试人工受孕

不孕不育是这样界定的	166
什么是不孕不育	166
不孕和不育的区别	166
不孕症的诊断年限	166
滴虫阴道炎会引起不孕	167
滴虫阴道炎症状	167
治疗期间每次月经后复查	167
临床上常用甲硝唑来治疗	167
输卵管通了吗	168
如何判断输卵管是否通畅	168
输卵管不畅的治疗手段	169
备孕男性也要积极配合	170
导致男性不育的原因	170
如何检查出男性不育的原因	171
什么情况下可以选择人工受孕	173
你需要为辅助治疗做哪些准备	173
试管婴儿技术让更多女性圆梦	174
什么是试管婴儿技术	174
哪些人适合做试管婴儿	174
试管婴儿技术分类	175
25~35岁女性试管婴儿成功率高	175
做试管婴儿前的检查和准备	176
做试管婴儿手术前需注意什么	176





协和 专家教你

完美备孕

北京协和医院妇产科主任医师、教授 马良坤 主编

北京协和医院中医科副主任医师 宣 磊 副主编



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

协和专家教你完美备孕 / 马良坤主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2017. 4

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-30982-3

I. ①协… II. ①马… 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 (2017) 第 032591 号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 北京市大天乐投资管理有限公司

装 订: 北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11 字数: 229 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版

印 次: 2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 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, 联系及邮购电话: (010) 88254888, (010) 88258888。

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

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。



前言

孕育宝宝是一件幸福美好的事。想象一下：一颗生命的种子在自己的身体里慢慢发芽、悄悄变化成人的模样，感受第一次胎动的惊喜，然后经过十月怀胎，一个健康可爱的小小人儿顺利诞生，是不是很神奇，也很温暖？

孕育宝宝本应是顺理成章的事儿，但不少女性却遇到了各种各样的问题：努力了很久，肚子也没有信儿，去医院检查一切都正常；连续两胎都是胎停育，也没有查出原因……为了让更多的女性轻松顺利地当上妈妈，我们请北京协和医院妇产科主任医师马良坤教授主编了这本书。

本书共分六章，本着方便备孕夫妻阅读检索的原则，第一章和第二章按照备孕妈妈准备、备孕爸爸准备的顺序安排内容；第三章至第五章按照孕前6个月、孕前3个月、孕前1个月~1周的时间顺序安排内容，一目了然。本书详细介绍了孕前进行身体检查的必要性、有利于受孕的生活环境和生活习惯、孕前该怎么运动、孕前如何做好身体排毒、孕前营养补充、孕前的心理和物质准备等备孕知识。

本书还介绍了一些特殊人群如何备孕的知识，如高龄女性如何备孕、素食女性如何备孕、“三高”女性如何备孕、肥胖女性如何备孕、哪些夫妻需要做遗传学咨询等。书中第六章还特别介绍了一些人工受孕的知识，是专门给那些已经尽了最大的努力，自然怀孕却始终怀不上，或者因为身体的原因无法自然怀孕的备孕夫妻设计的。正文中灵活穿插“协和专家告诉你”小板块，以专业医生的角度解读备孕知识，是马大夫多年临床经验的总结，非常有价值。

希望本书能给备孕夫妻带来福音，顺利生个好宝宝。