

专业指导 轻松备孕 怀得上，怀得好

集优
生活

专 家 助 我 当 辣 妈

好心情备孕

北京妇产医院/主任医师 姜淑清 从事妇产科临床工作 30 多年

姜淑清 著

多方位了解备孕，
少走弯路，成功受孕

“专家诊室”
实际病例解疑



译林出版社

The title is set against a background of musical notation. A five-line staff with a treble clef on the right side is positioned behind the text. Several musical notes, including eighth and sixteenth notes, are scattered around the staff, some appearing to float above and below it.

好心情备孕

姜淑清◎著

图书在版编目(CIP)数据

好心情备孕 / 姜淑清著. —南京: 译林出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5447-6646-3

I. ①好… II. ①姜… 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 (2016) 第231781号

书 名	好心情备孕
作 者	姜淑清
责任编辑	王振华
特约编辑	申丹丹 邓 薇
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	北京京都六环印刷厂
开 本	710×1000毫米 1/16
印 张	13.5
字 数	80千字
版 次	2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-6646-3
定 价	36.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前言



孩子是家庭的希望，也是国家和社会的未来，生个健康、活泼、聪明、可爱的宝宝是每对年轻夫妇的愿望。但是，由于种种原因，我国每年还是有一定数量的畸形胎儿出生。据统计，我国每年出生的 2000 多万新生儿中，有 35 万是缺陷儿，占总出生人口数的 1.7%。他们的出生，不但使原本幸福的家庭蒙上了一层阴影，同时也给社会带来了沉重的负担。

每个健康聪明的孩子都是由父母健康的精子和卵子孕育而来，然而现在经济的高速发展很多时候是以牺牲环境为代

Part 1 备孕前准备



第一章 孕前身体检查

一、天使摇篮，妈妈当先·····	002
二、遗传疾病咨询·····	012
三、男性体检，高效助孕·····	019
专家诊室·····	021

第二章 避开生活中的不利因素

一、备孕期间，理性防辐·····	022
二、备孕期间护肤，防化学伤害·····	026
三、备孕期间用药，要防“负效”·····	028
四、服装安全，刻不容缓·····	030
五、避免去“危险地带”·····	031
六、避开高龄危害·····	032
专家诊室·····	034

第三章 养护子宫和卵巢，打造高孕力

- 一、卵巢是生命之源，子宫是生命的摇篮····· 036
- 二、与孕力有关的内分泌激素····· 045
- 三、子宫、卵巢保养法····· 049
- 四、调整生活方式，增加子宫和卵巢活力····· 057
- 五、私处疾病早治疗····· 061

第四章 增加精子活力

- 一、精子与受孕过程····· 063
- 二、精子活力是受孕质量的“生理密钥”····· 065
- 三、内外兼修，“精力”充沛····· 067

第五章 运动排毒助孕

一、安全助孕，“孕”动率先	072
二、助孕运动项目面面观	074
三、做好助孕练习，提高受孕概率	080
四、有效的身体部位锻炼让怀孕更轻松	083
五、丈夫参与，其乐无穷	085
专家诊室	086

第六章 安全健康食物助孕

一、吃对身体健康，吃好“孕”气更旺	087
二、健康卵子，吃出来	090
三、提高精子质量的营养素	092
四、食补叶酸	095
五、“孕”气饮食榜	100
专家诊室	104
互动：轻松自测孕力	106



Part 2

备孕进行时

第七章 找准排卵期，轻松怀孕

一、健康卵子是受孕的前提·····	112
二、排卵期的确定方法·····	114
三、基础体温测量法·····	117
四、排卵试纸的使用要点·····	118
专家诊室·····	121

第八章 增加受孕概率，迎接天使来临

一、助孕的同房姿势·····	127
二、同房频率误区·····	128
三、浪漫气氛有助成功受孕·····	129
四、最佳受孕时间·····	131
专家诊室·····	133

第九章 好心情带来好“孕”气

一、调适备孕情绪·····	135
二、怀孕前的心理准备·····	138
专家诊室·····	140

Part 3

长期备孕困难



第十章 长期备孕困难原因多

一、长期备孕困难越来越常见·····	146
二、不孕不只是女性的原因·····	149
三、夫妻同心协力，共同承担·····	152
专家诊室·····	155

第十一章 长期备孕困难就医

一、就医建议·····	158
二、一般就医流程·····	160
三、女性初诊及检查·····	161
四、男性初诊及检查·····	164
专家诊室·····	166



Part 4

特别备孕 大本营

第十二章 备孕二胎

一、备孕二胎的特别准备·····	180
二、备孕时别考量太多宝宝的性别·····	183
专家诊室·····	185

第十三章 30⁺女性备孕

一、消除心理压力，30 ⁺ 女性也好孕·····	188
二、30 ⁺ 女性备孕，六大孕前检查不可少·····	191
三、30 ⁺ 备孕女性要重视产道健康维护·····	192
四、30 ⁺ 女性备孕特别提醒·····	194
专家诊室·····	197

Part 1
备孕前准备

第一章 / 孕前身体检查

第二章 / 避开生活中的不利因素

第三章 / 养护子宫和卵巢，打造高孕力

第四章 / 增加精子活力

第五章 / 运动排毒助孕

第六章 / 安全健康食物助孕

第一章

孕前身体检查

一、天使摇篮，妈妈当先

母亲与新生命是脐带相接、命运相连的共同体，在孕育新生命这项“伟业”上，女性有义不容辞的健康责任。孕前检查可分为自我检查和医院体检两部分，为了给身体一个调整的时间，最好在孕前十个月到一年的时间里进行。

自我检查

自查是否存在可能影响怀孕的因素，包括月经规律与否、白带有无异常、是否有既往病史、家族遗传疾病、自身疾病（如糖尿病、高血压、甲状腺疾病、自身免疫系统疾病等）等。



检测月经状况

● 持续时间

正常是3~7天，若每次月经持续时间长于一周，需排查有无子宫异常、子宫肌瘤或者无排卵。

● 行经突然有痛感

35岁后如果出现痛经程度突然加剧的情况，就要检查是否有子宫内膜异位症或子宫肌瘤等病状。

● 周期

正常成年女性的月经生理周期是 28 天左右。

特殊的月经情况：

频发性月经。如果月经生理周期少于 21 天，就有可能是医学上所说的“频发性月经”。

稀发性月经。如果月经生理周期多于 28 天，甚至多次超过 40 天，有“稀发性月经”的可能。

这两种情况下，需要检查是否存在激素分泌异常或者无排卵的状况。

● 经血量

正常成年女子的月经总量，每次一般是 20 ~ 60 毫升。

经血量太多或太少都要注意：

超过 80 毫升为月经过多，则要去医院排除子宫肌瘤的可能性。另外，子宫腺肌症、排卵性月经失调、放置宫内节育器等，这些情况都有可能导致月经量增多。

如果月经量过少、色黑，则提示女性有可能会有子宫内膜异常、损伤等疾病，需要对症治疗。

观察白带状况



白带是阴道黏膜渗出液、宫颈和子宫分泌液的混合物，能抑制阴道内各类致病菌的生长，并使阴道保持润滑和弹性；而在排卵期，白带能帮助精子穿过宫颈内口，进入子宫与卵子结合成受精卵。如果我们的生殖系统出现问题，白带的量、色、质地、气味等方面都会发生改变，所以白带是一扇“健康观察窗”。

● 正常白带

正常情况下，白带的质与量随月经周期而改变。

月经结束后，白带量少、色白、呈糊状。

月经周期的中期，卵巢即将排卵，会出现较多透明的、有黏性的、似蛋清样的无味分泌物。

排卵后，分泌物减少，但变得较稠。

月经临来之前，分泌物可能再次增加，同时变得略黄，且可能略带淡淡的腥味。

● 异常白带

①颜色异常，如灰白或灰黄色泡沫状白带。②有酸臭味等异常气味。③有外阴瘙痒、烧灼样疼痛感等。

异常白带往往预示着身体可能存在子宫、卵巢功能失常或阴道、宫颈疾病。

慢性宫颈炎症症状：白带量多，色淡黄，呈脓状，偶尔可能混有少量血丝。

阴道炎症状：白带多，呈稀薄泡沫状或白色稠厚豆渣样。

以往用药对怀孕有影响

- ① 正在服用避孕药，或者曾服用过长效避孕药的。
- ② 正在服用美白、纤体等美容类药品，及其他营养品的。
- ③ 正在使用一些抗生素类药品针剂的。
- ④ 正在服用抗抑郁药品的。
- ⑤ 夫妻一方经常接触农药的。
- ⑥ 已接种免疫疫苗的。因为一些免疫疫苗，如黄热病疫苗，在接种3个月内是不宜怀孕的。



孕前医检

我国的孕检技术已经很成熟，该检查在妇产医院或妇幼保健院都可以做。孕前检查一般建议在孕前 3~6 个月开始，夫妻双方都应该做。女方的孕前检查最好是在月经结束后 3~7 天内进行。注意：检查前最好不要同房。

针对女性的孕前医检项目

● 血常规

检查项目包括血小板、白细胞等。这项检查能够及早发现贫血等血液系统疾病，还可测得红细胞的大小（MCV），有助于发现地中海贫血基因携带者。

● 尿常规

此项检查尿液颜色、透明度、酸碱度、管型、蛋白质、比重等，有助于肾脏疾病的早期诊断。

● 肝功能

肝功能检查目前有大小功能两种，大肝功能检查除了乙肝全套外，还包括血糖、胆汁酸等项目。特别是乙肝五项，如果身边有人是乙肝患者，或者是乙肝病毒携带者，那么备孕女性要提前打乙肝疫苗，避免传染给胎儿。

● TORCH 全套

此项又称孕前优生优育五项检查，由一组病原微生物英文名称首字母组合而成。“T”代表弓形虫，“O”代表其他的感染因素，“R”代表风疹病毒，“C”代表巨细胞病毒，“H”代表单纯疱疹病毒。这五种病毒可通过胎盘传给胎儿，严重影响胎儿发育，会引起早产、流产、死胎及各种先天性畸形。TORCH 检查

能提前发现病毒感染，对预防新生儿的出生缺陷意义重大，备孕女性一定要重视此项检查。

家里有猫、狗等宠物的备孕女性，这项检查必须做。因为弓形虫是宠物携带的病毒，其中猫又最可能成为弓形虫的传染源。若接触到感染弓形虫宠物的唾液、粪便，就有被感染的危险。因此，至少应在孕前 3 个月就远离宠物，并做 TORCH 检查。确认感染了弓形虫的女性，应该治愈后再考虑怀孕。

●口腔检查

牙病不仅影响孕妇的健康，严重的还会导致胎儿发育畸形，甚至流产或早产。如果牙齿没有其他的问题，只需要在怀孕之前洁牙就可以了；但如果牙齿损坏严重，就必须尽早治疗。由于牙齿疾病的治疗和用药大多对胎儿不利，所以治疗牙齿疾病宜在孕前 6 个月。

●妇科内分泌

内分泌激素的正常范围值以及与怀孕的关系可见第三章。



备孕时月经不调者要特别注意这 6 项检查。