

JIANKANG YUNYU BIDU XILIE  
健康孕育必读系列



专家推荐  
年轻夫妇  
必读

# 孕前 准备 必读

刘 婷◎编著

Baby

★全面实用 阅读轻松★

- 年轻夫妇必知的优生怀孕常识
- 精心准备，守候幸“孕”
- 全新的孕育理念助你踏上幸“孕”旅程

 中国纺织出版社



JIANKANG YUNYU BIDU XILIE  
健康孕育必读系列

Baby

# 孕前 准备 必读



刘 婷◎编著

 中国纺织出版社



## 内 容 提 要

随着年轻人优生意识的增强,年轻夫妇们对孕前准备阶段也越来越重视。但对于如何做好孕前准备,顺利妊娠并生育一个健康聪明的宝宝,许多夫妇们都不知该从何入手。

本书从孕前准备的重要性着手,将涉及影响怀孕的各种因素,如遗传、环境、生活方式、疾病等,都进行了详尽的阐述,并对大家所关心的孕前心理准备、婚后避孕、孕前检查与遗传咨询、孕前体质调养、不孕不育、生男生女、孕前生活方式的调整、饮食调养及排卵期的预测和提高受孕机会等,都给出了具体指导,帮助年轻的夫妇们在最佳的年龄和最好的时机,抓住好“孕”,让幸“孕”起航。

### 图书在版编目(CIP)数据

孕前准备必读/刘婷编著. --北京:

中国纺织出版社, 2012. 7

(健康孕育必读系列)

ISBN 978-7-5064-8266-0

I. ①孕… II. ①刘… 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081324号

---

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 马丽平

责任印制: 刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 635×965

1/12

印张: 30

字数: 312千字

定价: 32.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



## 第一篇 看一看，全面了解优生怀孕知识



### 优生怀孕的基本条件 / 024

男女生殖系统健康 / 024

女性体内激素正常分泌 / 025

女性卵子品质优良 / 026

男性精子充满活力 / 027



### 了解受孕的真相 / 028

女性排卵 / 028

男性射精 / 028

精卵结合成受精卵 / 029

受精卵在宫内着床 / 029



### 遗传对优生的影响 / 030

赋予生命的遗传密码 / 030

外貌特征的遗传 / 031

先天性缺陷——兔唇的遗传 / 033

子女血型的遗传密码 / 033

子女智力与遗传的关系 / 034

性格的遗传不会简单复制 / 035

遗传病的遗传方式 / 035

可能会遗传给子女的疾病 / 036

## 环境对优生的影响 / 037

高氟对优生的影响 / 037

缺碘对优生的影响 / 038

铅污染对优生的影响 / 039

化学农药对优生的影响 / 040

家庭精装修对优生的潜在影响 / 041

病毒、细菌对优生的影响 / 042

电磁辐射对优生的影响 / 043

噪声对优生的影响 / 044

## 夫妻情绪对优生的影响 / 045

孕前女性情绪不好，直接影响受孕 / 045

孕前男性情绪不佳，影响精子质量 / 046

心理过度紧张影响受孕 / 046

## 生活方式对优生的影响 / 047

经常熬夜对优生有影响 / 047

食品安全对优生的影响 / 048

烟酒对优生的影响 / 049

咖啡因对优生的影响 / 050

宠物对优生的影响 / 050

时刻警惕药物对优生的影响 / 051

## 科学性生活有利于优生 / 052

和谐美满的性生活有利于优生 / 052

性生活过频影响精子质量 / 053

过度禁欲会影响受孕 / 053

最有利于受孕的性交姿势 / 054

共享性高潮更有利于受孕 / 055

## 选择最佳受孕时机有利于优生 / 056

过早生育危害健康 / 056

高龄生育有风险 / 056

女性最佳生育年龄 / 057

男性最佳生育年龄 / 057

婚后不要马上怀孕 / 057

夏末秋初是最佳的怀孕季节 / 058

最好不要在冬春季节怀孕 / 058

人工流产术后半年再怀孕 / 059

子宫肌瘤术后2年再怀孕 / 060

剖宫产术后2年再怀孕 / 060



## 第二篇 想一想，做好当父母的心理准备



### 做好要孩子的心理准备 / 062

具备积极的生育态度 / 062

准备要孩子要考虑周全 / 063

树立生男生女一样的观念 / 064

从心理上期待妊娠 / 065

坦然接受孕期的各种变化 / 066

做好受累的心理准备 / 066

相信自己可以生一个可爱的宝宝 / 067

男性要做好节欲的心理准备 / 067



### 摆正心态，别把孕育当压力 / 068

顺其自然，别给自己添压力 / 068

自我释放压力的技巧 / 069

孕前消除不必要的担心 / 070

孕前忧愁抑郁善排解 / 070

孕前戒怒杀手铜 / 072

保持健康快乐的方法 / 074

内向稳定型女性的心理调整 / 075

内向不稳定型女性的心理调整 / 076

外向稳定型女性的心理调整 / 077

外向不稳定型女性的心理调整 / 077

## 积极配合，和谐夫妻感情 / 078

共同经营，让婚姻开出幸福之花 / 078

婚姻也需要浪漫来点缀 / 079

加深夫妻感情的5种方法 / 080

说出来，不要只是把爱装在心里 / 081

不要把自己的意志强加于人 / 082

调整标准，把握现在的幸福 / 082

夫妻之间要心理相容 / 083

学一点夫妻相处的艺术 / 084

夫妻之间要学会宽容 / 085

积极化解夫妻之间的矛盾 / 086

## 放松心情，静候好“孕”的降临 / 087

孕前放松心情有妙方 / 087

经常微笑面对每一天 / 089

让好心情迎接优质的精子和卵子 / 090

# 第三篇 正确避孕，给自己一个宽裕的准备期

## 了解常见的避孕方法 / 092

短效口服避孕药 / 092

长效口服避孕药 / 093

长效避孕针剂 / 093

避孕栓 / 094

避孕膏 / 094

阴道隔膜 / 095

避孕海绵 / 096

宫内节育器 / 096

皮下埋植避孕法 / 097

## 新婚夫妇的避孕指导 / 098

屏障避孕措施 / 098

激素避孕法 / 099

紧急避孕法 / 099

## 患病女性的避孕指导 / 100

高血压 / 100

心脏病 / 100

糖尿病 / 101

慢性肝炎 / 101

肺结核 / 101

癫痫 / 102

乳房疾病 / 102

慢性盆腔炎 / 102

阴道炎 / 102

## 避孕禁忌要清楚 / 103

安全期避孕并不安全 / 103

体外排精避孕不可靠 / 104

压迫会尿道避孕易失败 / 104

忌频繁使用紧急避孕药 / 104

月经量过多忌用节育环 / 105

不能使用避孕药的女性 / 105

忌服影响避孕效果的药物 / 105

## 备孕期间的避孕方法 / 106

避孕期间不要怀孕 / 106

停药避孕药6个月后再怀孕 / 107

准备怀孕首选避孕套 / 107

男用避孕套的正确使用 / 108

女用避孕套的使用 / 109

对避孕套过敏怎么办 / 110

避孕套破裂后的补救措施 / 110



## 第四篇 孕前检查，有针对性地调养你的体质



### 抽时间做一个全面身体检查 / 112

孕前检查很重要 / 112

受孕前需要查清的问题 / 113

月经异常早检查 / 114

妇科内分泌检查 / 114

子宫颈刮片检查 / 114

需要进行卵子检查的对象 / 115

白带异常检查 / 116

尿常规检查 / 116

乳房检查 / 116

血常规检查 / 117

糖尿病检查 / 117

染色体检查 / 117

肝功能检查 / 118

麻疹抗体检查 / 118

TORCH病毒检查 / 118

微量元素检测 / 119

口腔检查 / 119

男性精液质量检测 / 120



### 向专家进行遗传咨询 / 121

通过遗传咨询可以阻断遗传病 / 121

欲孕夫妻要重视遗传咨询 / 122

有出生遗传病后代风险的对象 / 123

遗传咨询越早越好 / 124

遗传咨询的具体程序 / 125

有遗传病者要进一步检查 / 126

## 治愈妇科病，一“炎”不发迎好“孕” / 127

外阴瘙痒，难以启齿的痛苦 / 127

真菌性阴道炎，坐卧不宁的痛苦 / 128

滴虫性阴道炎，烧灼难耐性交痛 / 129

盆腔炎，不孕的隐形杀手 / 130

宫颈糜烂，妨碍精子进入宫腔 / 131

子宫内膜异位症，易致宫外孕 / 132

急性输卵管炎，阻碍正常排卵 / 133

## 摆脱疾病困扰，做健康孕妈妈 / 134

孕前纠正贫血，让好“孕”一路随行 / 134

孕前治愈口腔疾病，孕期不再烦恼 / 135

孕前控制高血压，母子平安少风险 / 136

孕前有心脏病，怀孕要慎重 / 137

及早治疗肺结核，安全怀孕更无忧 / 138

孕前治疗慢性肾病，不让怀孕成负担 / 139

孕前控制糖尿病，减小流产的风险 / 140

身患肝炎及早治，避免垂直传染 / 140

## 远离性病，健康生育无后顾之忧 / 142

淋病，发病率最高的性病 / 142

梅毒，准备怀孕者的大敌 / 143

尖锐湿疣，两性均易感染的性病 / 144

软下疳，男性是最大的感染者 / 145

生殖器疱疹，乱交造成的后果 / 146

非淋菌性尿道炎，容易被误诊的性病 / 147

## 提前防疫，建立孕育防护墙 / 148

孕前必须接种风疹疫苗 / 148

孕前必须接种乙肝疫苗 / 149

根据情况选择甲肝疫苗 / 149

根据情况选择水痘疫苗 / 149

根据情况选择流感疫苗 / 150

事后紧急注射狂犬疫苗 / 150



## 第五篇

# 注重孕前保健，用健康的身体迎接怀孕



### 规律起居，充分休息 / 152

营造良好的睡眠环境 / 152

不要等困了再睡觉 / 152

养成良好的作息规律 / 153

采取适合自己的睡眠姿势 / 153

睡前保健让你睡个好觉 / 154

提高睡眠质量要先睡心 / 155

冬季不要过度使用电热毯 / 155

孕前失眠要综合调治 / 156

不宜趴着午睡 / 157



### 注重细节，健康生活 / 158

室内摆放花草有讲究 / 158

室内芳香剂还是少用为妙 / 159

孕前使用空调注意通风 / 159

温水和冷水交替洗脸 / 160

孕前注意口腔保健 / 160

正确洗发，头发更飘逸 / 161

勤洗澡有利于皮肤清洁 / 162

冷热水交替浴可增强男性性功能 / 163

正确清洗外阴的方法 / 163

平时不要总用护垫 / 164

不要等急了再如厕 / 164

不要边如厕边看书 / 164

## 饮食排毒，身体更健康 / 165

看看你需要排毒吗 / 165

科学饮水，排出体内毒素 / 166

茶饮排毒，拥有健康更简单 / 167

用食物清除体内的烟尘 / 168

食醋排毒，一种简单的排毒方法 / 169

禁食排毒，女性最喜欢的排毒方法 / 170

素食排毒，一种健康的选择 / 171

蔬果汁排毒，时尚的排毒方法 / 172

## 衣着打扮，健康大方 / 173

孕前女性不要穿紧身裤 / 173

孕前女性不要穿露脐装 / 173

孕前女性不要穿丁字裤 / 174

孕前女性内衣穿着有讲究 / 174

孕前女性不要染发烫发 / 174

孕前女性不要化浓妆 / 175

孕前女性不要涂指甲油 / 175

孕前男性不要穿紧身裤 / 175

孕前男性不要留胡须 / 176

孕前男性不要使用发胶 / 176

## 健康工作，有张有弛 / 177

孕前远离放射线领域 / 177

孕前远离化工污染多的领域 / 177

孕前职场女性忌化精致妆 / 178

上班族不要在路边吃早点 / 178

上班族不要在车上看书 / 179

在办公室放盆绿色植物 / 179

工作之余不时眺望远方 / 179

工作时保持正确的坐姿 / 180

办公室女性忌跷“二郎腿” / 180

孕前女性忌超负荷工作 / 180

孕前男性不要久坐及憋尿 / 181

孕前男性忌把手机放裤兜里 / 181

使用笔记本电脑不要放在大腿上 / 182

常处高温环境的工作要远离 / 182



## 第六篇 注重孕前调养，将身体调整到最佳状态

### 努力将体重控制到最佳状态 / 184

过胖或过瘦都要调整体重 / 184

育龄女性要警惕肥胖 / 185

孕前过度减肥要不得 / 186

孕前如何控制脂肪堆积 / 187

瘦弱女性孕前如何增重 / 187

### 孕前养肾，提高生育能力 / 188

孕前不要有的7个伤肾习惯 / 188

用黑色食物来养肾 / 190

叩齿吞津，滋养肾精 / 191

学会2套简易健肾操 / 192

没事扭扭腰，肾精充足精神好 / 193

经常走猫步对肾有好处 / 194

男性常踮脚尖可强肾 / 194

汇聚肾经元气多按太溪穴 / 195

强肾补元按摩涌泉穴 / 195

### 保养卵巢，让排卵更规律 / 196

生孩子，关键在卵巢 / 196

测一测，你的卵巢健康吗 / 197

保养卵巢要少穿塑身内衣 / 198

办公室女性要防“卵巢缺氧” / 198

别让压力导致卵巢早衰 / 198

保养卵巢需因人而异 / 199

卵巢保养重在平时呵护 / 200

6大妙招让你的卵子更健康 / 200

每天按摩保养卵巢 / 202

瑜伽，保养卵巢的安全方式 / 202

孕前保养卵巢注意事项 / 204

## 春夏秋冬，四季养生各不同 / 205

春季养生宜养阳 / 205

夏季养生防暑热 / 206

秋季养生宜养肺 / 207

冬季养生重养阴 / 208

## 第七篇 孕前运动，全面提高身体素质

## 适度运动为你带来好“孕” / 210

孕前锻炼对怀孕有好处 / 210

制订一个孕前锻炼计划 / 211

有氧运动是健身的最佳选择 / 212

散步是最简易的运动方式 / 213

慢跑，可以增强心肺功能 / 214

游泳，帮助减肥的有氧运动 / 215

跳绳，简单灵活的有氧运动 / 215

运动可以帮你控制体重 / 216

仰卧起坐锻炼腹肌 / 217

垫上运动，轻轻松松去除赘肉 / 218

普拉提运动，增强机体柔韧性 / 219

凯格尔运动，增强骨盆底肌肉力量 / 221

孕前运动注意事项 / 222

## 职场女性孕前保健操 / 223

缓解疲劳保健操 / 223

颈椎保健操 / 224

保健按摩操 / 225

背部保健操 / 226

蹲起保健操 / 227

足部保健操 / 228

毛巾保健操 / 228

地板保健操 / 229

性保健操 / 230

## 孕前男性常运动可增强生殖功能 / 231

跑步，强身健肾更壮骨 / 231

经常游泳对男性最有益 / 232

哑铃，强健肌肉的常规“武器” / 233

男性也可练习普拉提 / 235

可增强男性性功能的保健操 / 236

男性过度锻炼有损生育能力 / 237

男性运动后不能做的4件事 / 238

# 第八篇 均衡饮食，为怀孕储备营养

## 孕前女性需要重点补充的营养素 / 240

蛋白质，生命的物质基础 / 240

脂肪，为健康怀孕“加油” / 241

碳水化合物，为生命提供能量 / 241

叶酸，预防胎儿神经管畸形 / 242

维生素C，为卵子提供养分 / 243

维生素E，提高女性生育能力 / 243

钙，预防骨质疏松 / 244

铁，合理摄入防贫血 / 244

碘，孕前补充效果更好 / 245

锌，促进生殖腺功能 / 245

铜，促进铁的吸收和利用 / 246

## 孕前科学安排饮食，均衡摄取营养 / 247

增加营养应因人而异 / 247

注重食物的搭配 / 248

远离食物污染 / 249

孕前饮食要清淡 / 250

纠正偏食补救营养不良 / 250

孕前忌空腹吃糖 / 251

孕前吃零食要精挑细选 / 252

改变饮浓茶的习惯 / 253

含咖啡因的饮料或食品少吃 / 253

孕前每日饮食安排 / 253

## 孕前女性饮食调养最佳方案 / 254

肥胖型女性的饮食调养 / 254

普通型女性的饮食调养 / 255

素食型女性的饮食调养 / 256

消化不良型女性的饮食调养 / 257

神经质型女性的饮食调养 / 258

贫血女性要注意补血 / 259



## 巧选食物，孕前女性要善补气血 / 260

糯米，冬季补气的好食物 / 260  
黑芝麻，传统的滋养强壮品 / 261  
红薯，廉价的益气通气食物 / 261  
土豆，十全十美的补气食物 / 262  
山药，药食两用的保健食物 / 263  
胡萝卜，补血“小人参” / 263  
南瓜，女性补血的妙品 / 264  
番茄，神奇的菜中之果 / 265

红枣，益气养血的佳品 / 266  
蜂蜜，女性最难舍的益气食物 / 267  
猪肝，理想的补血佳品 / 268  
猪血，补血养颜又排毒 / 269  
驴肉，补气养血的滋补品 / 269  
牛肉，气血双补的味美食物 / 270  
黑木耳，益气补血的著名山珍 / 271

## 孕前男性也要注意补充营养 / 272

孕前男性要补充能量 / 272  
优质蛋白质可提高精子的质量 / 272  
补充矿物质，提高生育能力 / 273

维生素C，男性精子的“保护伞” / 273  
叶酸可提高男性精子质量 / 274  
补锌可提高男性精子活力 / 274

## 孕前男性饮食有讲究 / 275

提高男性生育能力的食物 / 275  
男性要吃的补精食物 / 276  
戒除影响生殖功能的坏习惯 / 277

吃壮阳菜应审时度势 / 278  
不要错把番茄当壮阳菜 / 278  
不要喝碳酸饮料 / 278