

H A O S H I H A O Y U N



130

条必知的优生常识、孕妇安度孕期的生活宜忌



280

道女性备孕调养、准妈妈优生营养菜肴



# 好食

家庭经典健康食谱

# 好孕

HAOSHI HAORYUN

范姝岑 主编  
王晓丽

航空工业出版社



家庭经典健康食谱

# 好食好孕

haoshi haoyun

范妹岑 王晓丽 主编

航空工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

好食好孕/范姝岑,王晓丽主编.—北京:航空工业出版社,2008.1

ISBN 978-7-80183-907-7

I.好… II.①范…②王… III.孕妇—妇幼保健—食谱  
IV.TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 163198 号

好食好孕

Haoshi Haoyun

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

电话:010-64978486 010-64919539

北京盛通印刷股份有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

开本:889×1194

1/24

印张:6

字数:158 千字

印数:1—8000

定价:19.80 元

# 前言

女人一旦准备怀孕，需要面临的问题马上就多了起来。你会慢慢体会到，一件原本属于两个人的事情，逐渐落到了你一个人的身上。你会开始介怀，要是生了小孩以后很快就变老或变胖该怎么去接受？你会开始打量自己，并且产生出疑问，自己的身体真的能够孕育出健康的小孩吗？

在现代人的生活中，健康是所有事情的前提，而作为重点保护对象的孕妇，所处的环境更需要精心维护。你知道吗？都说怀有身孕的女性需要注意的事很多，其实对于准爸爸、准妈妈来说，最先要打好的基础应该是受孕以前。比如，原来生活中的哪些习惯是需要改变的？如何把握住怀孕的最好时机？停止避孕措施多久后再怀孕会比较合适？怎样才算是准妈妈最科学的膳食结构？在本书中，我们都将为您一一解惑。

怀孕不是简单的事，可是也不要将怀孕想得太过复杂。虽然这个“甜蜜的负担”分分秒秒都在长大，对你的影响也越来越明显，无论是体现在外表的变化，还是来自内心的感悟，但是，只要有一个可以安心养胎的环境，再将孕妇的营养问题把好关，就可以安心享受孕育出一个新生命的喜悦了。希望本书中提出的关键问题，以及针对这类问题而精心编制的辅助食谱，能够成为您的孕期指南。预祝您“好食好孕”！



# 目录

## 第1章 优孕前,细准备

002 怀孕前,你们应知道的事

005 怀孕前,你们要做的事

011 助孕、调养食谱

虫草炖鸡  
什锦烩蟹肉  
简易海参粥  
酸甜枸杞肉丁

枸杞莲子汤  
参杞炖羊肉  
茉莉糖茶

013 女性助孕食谱

红枣乌鸡汤

送子汤

013 优质卵子食谱

甲鱼促孕汤  
紫河车乌鸡汤  
滋补炖鱼汤  
香甜紫米粥  
红糖生姜水

当归乌鸡汤  
茄汁白菜卷  
鹌鹑温补汤  
艾叶红糖荷包蛋

016 优质精子食谱

黄芪乌鸡汤  
彩椒烩海鲜  
草菇炖排骨

韭菜炒香干  
泡椒烧泥鳅

## 第2章 孕早期,准妈妈乐开怀

020 你有了吗

021 孕早期的准妈妈与胎宝宝

026 孕早期的饮食

033 孕妇常见饮食习惯的误区

035 流产,孕早期的最大危险

037 孕早期食谱

038 孕早期食谱

糖醋荷包蛋  
糖醋带鱼  
肚丝拌白菜  
杂锦鸡丁  
番茄鸡片

嫩姜拌莴笋  
冰糖姜汁甘蔗露  
竹菇止呕粥  
砂仁鲫鱼  
韭菜生姜汁

041 放松心情食谱

蜂蜜马铃薯  
香蕉薯泥  
蛋黄莲子汤

糙米芝麻糊  
金针小油心片汤  
鲜果奶昔

043 安胎、保胎食谱

巴戟天鸡腿汤  
橘皮姜丝茶  
爽脆鲜藕

红糖阿胶粥  
咸香安胎粥

## 第3章 孕中期,体验甜美“孕”味

046 孕中期产前检查项目大盘点

049 孕中期的准妈妈与胎宝宝

051 孕中期的饮食营养原则

054 孕中期食谱

055 补钙食谱

起司紫菜卷  
蔬菜牛肉汤  
营养牛骨汤  
米面发糕  
牛奶粥  
虾片粥

兰花油菜  
排骨粥  
红烧豆腐  
清炖鸡参汤  
鲜奶煮鸡蛋

060 补铁食谱

皮蛋瘦肉粥  
淮山莲子煲乳鸽  
姜丝炒牛肉  
中山四物汤

八味养血粥  
烤酱猪肝  
乌鸡糯米粥

063 消除水肿的食谱

三豆粥  
麻酱冬瓜  
冬瓜海鲜卷  
鸭块白菜  
鲤鱼冬瓜汤  
羊肉冬瓜汤

瓜片肉丝  
糖醋荸荠鸡片  
荸荠肉片  
红豆糙米饭  
红豆鲤鱼汤  
北芪红枣鲈鱼

067 治疗便秘的食谱

鲜果什锦  
西芹鸡柳  
炒胡萝卜酱  
蟹肉冬蓉羹  
碧绿青衣片  
奶油玉米笋

无花果粥  
胡桃粥  
酥蜜粥  
田园时蔬  
芝麻粥

第4章 孕晚期,分娩倒计时

072 孕晚期,准妈妈该做些什么检查  
074 孕晚期的准妈妈与胎宝宝  
077 孕晚期的饮食营养

080 补磷食谱

淮山药小点  
菠菜虾仁凉面

金针鲜蛤羹

081 补钙食谱

桂圆猪心  
银丝羹

桃仁炖乌鸡

082 补钙食谱

奶酪冻豆腐  
双耳牡蛎汤

083 补充蛋白质食谱

白果蒸蛋  
蛋丝色拉  
牛肉粥  
三杯鸡块  
三色毛豆仁

086 补血食谱

腐竹猪肝粟米粥  
黑木耳肉羹汤  
胡萝卜牛腩饭  
烩三鲜  
火爆腰花  
菊花猪肝汤  
柠檬鸭肝

091 缓解腹胀食谱

芝麻肉蛋卷  
卤鲜口蘑

093 消除水肿食谱

番茄炖牛肉  
醋烹翅中  
酸辣冬瓜汤

094 养胎助产食谱

鸡蛋枣汤  
绿豆百合汤  
清蒸蛤蜊  
紫苏肉片  
阿胶枸杞粥  
艾叶羊肉汤  
枸杞杜仲鹌鹑汤

鸭丝绿豆芽

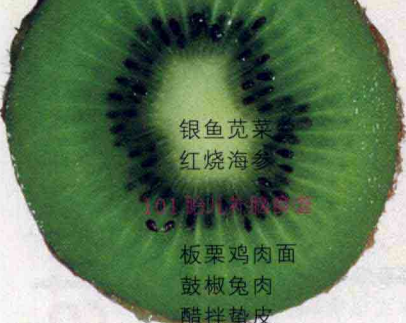
鲜虾蔬菜丝  
酥炸甜核桃  
归芪炖鸡  
红烧牛腩

银耳老鸽汤  
猪肝菠菜  
猪肝绿豆粥  
红枣炖鸡  
大枣紫米粥  
美味红白豆腐  
肝片炒黄瓜片

糯米甜藕

梅汁莲藕  
鲤鱼冬瓜汤

木耳马蹄带鱼汤  
茄汁味菜牛柳  
青蒜旗鱼片  
砂仁腿丝蒸鲈鱼  
蔬菜色拉  
酸菜筒骨煲  
糖醋参鱿片



银鱼苋菜  
红烧海参

板栗鸡肉面  
鼓椒兔肉  
醋拌鲑皮  
发菜鸡蓉蛋汤  
枸杞双仁炒芹丁  
烤三文鱼  
鳗鱼饭

107 孕晚期,遇到生病怎么办

## 第5章 特殊孕妇特别饮食计划

112 习惯性流产孕妇的饮食计划

112 安胎食谱

莲子桂圆山药粥  
艾叶煲鸡蛋  
安胎方  
北芪炖鲈鱼  
苳麻根煲鸡  
阿胶鸡蛋羹  
双川安胎蛋  
生地糯米粥  
鸡鸽鹌蒸高丽参

杜仲鸡  
菟丝子粥  
苳麻根糯米粥  
苳蓿子蛋  
参归猪腰汤  
固胎八珍鸡  
糯米养胎粥  
三味补养鸡

117 高龄孕妇的饮食计划

118 高龄孕妇的食谱



蒜香肉末蒸冬瓜  
海带芥兰炒饭  
薏米炖鲜奶

香菇木耳淡菜汤  
香甜薯枣

鱼肉羹  
核桃明珠

黑芝麻百合  
海苔牛肉  
美式脆海鱼  
青柠煎鳕鱼  
莴笋肚丁麦仁粥  
香菇烧鲤鱼  
核桃黑芝麻山药糕



120 妊娠高血压孕妇的饮食计划

121 妊高征孕妇的食谱

菊槐绿茶饮  
菊楂决明饮  
柿子决明茶  
核桃三物饮  
养颜汤  
山楂银耳粥  
金菊斑鱼汤  
芹菜山楂粥  
天麻蒸猪脑  
金菊猪脑羹  
山楂雪蛤炖鲍鱼  
人参炖鲍鱼  
蛇粉双耳羹  
首乌瑶柱三鲜羹

银耳炒菠菜  
大蒜菠菜拌海蜇  
白蛇戏菊花  
大蒜菠菜炒墨鱼  
芹菜大米粥  
口蘑白菜  
花胶大蒜炖鲍翅  
淮杞山楂煲海螺  
大蒜姜汁拌菠菜  
豆腐拌西芹  
牛膝香菇煲瘦肉  
家常公鸡  
木耳茭白  
柠檬鲑鱼

130 妊娠糖尿病孕妇的饮食计划

131 妊娠糖尿病孕妇的食谱

香菇豆腐汤  
芹菜叶蛋花汤  
南瓜汤  
清蒸茶鲫鱼  
苦瓜蚌肉汤  
葛根粉粥  
山药粥  
鲜萝卜炖鲍鱼  
肉丝黄豆汤  
雪菜鲈鱼  
枸杞炖兔肉  
炒苦瓜  
清蒸鱼  
烩鸡片海参



酸辣白菜  
溜肝尖  
盐卤虾  
苋菜黄鱼羹  
银丝蛋皮  
香菇菜心  
葱花烧豆腐  
枸杞炒肉丝  
希腊鸡  
水滑肉片腐竹  
里脊肉炒芦笋  
雪山红莓  
煮豆腐

# 优孕前,细准备

## 第1章

### 怀孕前,你们应知道的事

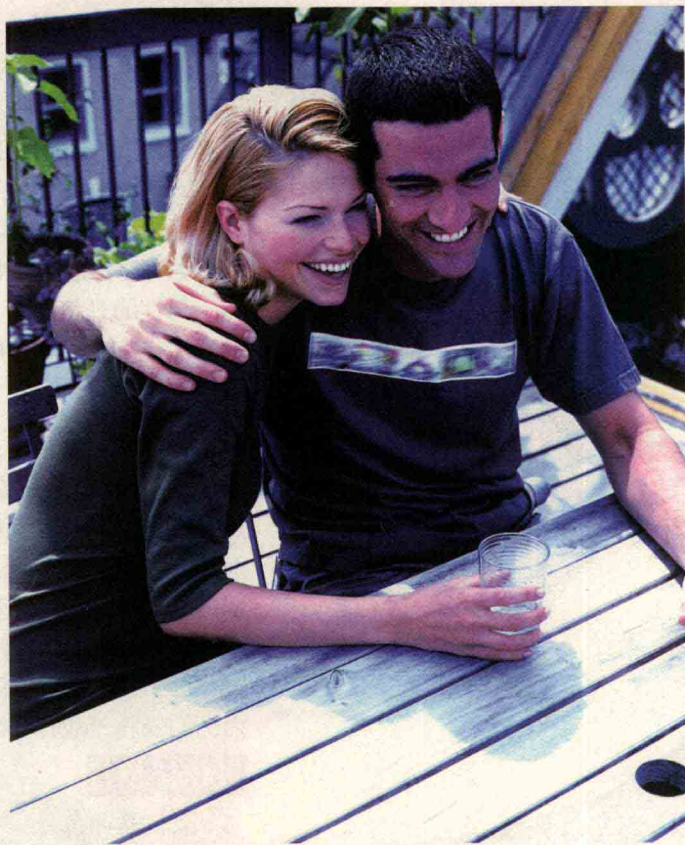
002

最佳生育年龄/最佳怀孕季节/  
最佳怀孕日/最佳心理状况/  
最佳生理基础/助孕锦囊

### 怀孕前,你们要做的事

005

选择适合怀孕的时机/  
孕前检查,领一张优生通行证/  
饮食调养好身体/完美怀孕计划表/  
助孕、调养食谱/女性助孕食谱/优质卵子食谱/  
优质精子食谱







## 怀孕前,你们应知道的事

### 最佳生育年龄

女性的最佳生育年龄段是 25~29 岁,此时女性身体发育成熟,卵巢功能旺盛,可以承受怀孕、分娩和哺乳的生理要求。早于 20 岁,则女性生理器官未发育成熟,且女性骨骼发育成熟要到 23 岁左右,如在骨骼尚未发育成熟时怀孕,母子就会相互竞争营养,从而影响母亲的骨骼发育。

至今中外医学都将 35 岁以上的妊娠视为高危妊娠,30 岁以上就算是高龄产妇,除分娩困难外,还易并发高血压、糖尿病以及胎儿先天性缺陷等。

男性的最佳生育年龄是在 40 岁以下,超过这个年龄不仅精子质量下降,畸形率也有不同程度的增高。

### 最佳怀孕季节

受孕的月份以 7、8 两月为宜,因怀孕 3 个月后,正值秋凉,此时孕妇食欲增加,睡眠也较好,且新鲜水果、蔬菜充足,对胎儿发育十分有利。同时最为敏感娇弱的孕早期避开了寒冷和污染较重的冬季,可以减少妊娠早期致畸因素。来年的 4~5 月份孩子出生后,初夏季节日暖风和,对新生儿的护理也较容易,满月后可以常抱到室外接受阳光,增进体内钙的吸收,预防佝偻病的发生,也有利于产妇的身体恢复与哺乳。

### 最佳怀孕日

女性排卵每月一次,可以从月经开始,早晨起床测量体温,体温开始上升的那天就是排卵日。大多数妇女在每天下午 5~7 时这段时间排卵,而精子无论是数量还是质量也均在此时达到高峰。精子能够在女性的生殖系统生存 72 小时,而卵子自卵巢排出后 12~24 小时内受精,所以排卵日前 3 天至排

### 为什么孕妇要少吃罐头食品

首先,罐头食品在制作过程中都加入一定量的添加剂,如人工合成色素、香精、防腐剂等,孕妇食入过多则对健康不利。第二,罐头食品在加工过程中,食物中的维生素和其他营养成分都已受到一定程度的破坏,营养价值并不高。

卵后1天为易受孕期。也就是说,对于大多数生殖周期为28天的女性来说,月经来潮的第11~15天最易受孕,而下午5~7时受孕最佳。

### 最佳心理状况

放松心情,对优生非常重要。在准备怀孕的初期,紧张、惶恐、新奇、担忧非常正常,但准妈妈一定不要让自己的情绪影响到受孕和优生。可以与家人和已为人母的姐妹们沟通,排解情绪。若近期内精神受到很大创伤,或者怀孕期间会面临考试、职务升降、失业、出国、工作变动等使情绪产生忧愁、烦恼、焦虑的情况,则不适合怀孕。

### 最佳生理基础

计划受孕最好是在男女双方都处于身心健康、精神饱满的状况下进行,并适当进行运动,有利于妊娠的发展。

### 助孕锦囊

#### ■ 善用排卵期,优质宝宝如约而至

精子和卵子都有旺盛期和衰弱期。一般来说,卵子在排卵后12小时以内为旺盛期,在12小时后卵子开始慢慢变形、衰老、质量下降。所以在排卵期进行性活动,最容易怀孕。在排卵期间,女性阴道会分泌透明黏滑的分泌物,帮助精子快速地游动,从而达到受精的目的。也更容易生出优质宝宝来。常用的计算排卵期的方法有如下几种。

#### ● 通过月经周期推算排卵日

这种方法一般仅适用于月经周期较为规律的女性,方法为从月经来潮的第一天算起,倒数 $14\pm 2$ 天就是排卵期。例如,月经周期为28天,此月月经来潮日为10月16日,那么下月大概的排卵日应为11月1~4日。一般来说,女性通常会在这几天有小腹坠痛及乳房胀痛感。

#### ● 通过阴道粘液变化找出排卵日

一般来说,在预定排卵期的中间即排卵前1~2天,白带物会明显增多,且清澈、透明,用指尖触摸能拉出很长的丝。出现这样的白带则表示排卵期即将到来,想当妈妈的女性要把握住这最佳时机。

#### ● 通过优生检测镜找出排卵日

月经不规律,或尝试过以上方法却没有良好效果的女性,可以使用这种方法。只需每天早晨将唾液滴在镜片上,风干或在灯下烤干。如果看到非常典型的“羊齿状”图像即为排卵日。这种方法非常简单、方便,且测试结果准确、迅速。检测镜大型药房有售。

好食好孕  
haoshi haoyun

怀孕前,  
细准备

### 排卵试纸的使用方法

1. 使用洁净、干燥容器收集尿液。使用前要认真阅读使用说明。
2. 最好收集早10点至晚8点的尿液,切忌使用晨尿。
3. 应尽量采用每一天同一时刻的尿样进行测试。
4. 收集尿液前2小时内应减少水分摄入,以避免妨碍黄体生成激素(LH)高峰值的检测。
5. 最好在月经干净后的第3天开始测试,要天天测。
6. 月经周期不规律的女性,最好在医生的指导下将其调整规律后再进行测试。
7. 如果显示区出现两条线颜色是否接近难以判断,可以在6小时后再测试一次,如果真的排卵,检测线颜色会比上次检测结果更深。

### 早孕试纸的正确使用方法

厂家宣称早孕试纸具有 99% 准确率,但是如果使用方法不当,测试的准确率一般只能达到 50%~75%。正确的测试方法如下。

- 测试纸一定要在有效期内。
- 使用时要认真阅读测试卡的使用说明,仔细操作,遇到测试结果拿不准时,可隔天再试一次,必要时到专业医院在医生的帮助下重新测试。
- 测试卡的工作原理是检测 HCG 值,即人体绒毛膜促性腺激素的值。一般在怀孕几天后它就会出现在尿液里,到 10~14 天后会日益明显,所以测试早孕最好在月经期迟来两周后再做。
- 最好选用晨尿进行测试。

此外,还有基础体温测定排卵日、排卵试纸测定等方法。

### ■ 饮食助孕

中医认为,气血和顺,络脉通畅就容易受孕。因此女性在孕前应注意调理身体。

#### ● 中医调理第一步:调经

如果月经正常,那么说明气血通畅,就可以通过体温的变化,看排卵是否正常了。

#### ● 中医调理第二步:量体温

正常人的体温,排卵后在孕酮的作用下体温会上升 0.3~0.5℃,持续 14 天,然后体温下降。如果只是体温上升 3~5 天后就下降了,或是一直没有升高的迹象,说明排卵可能有问题,那么就要对症治疗了。

#### ● 中医调理第三步:暖宫

中医有宫寒不孕的说法。子宫就像是胎儿的暖房,如果子宫内冰冷,那么胎儿就无法生长。为了防止宫寒,女性应该特别注意注意腹部和下半身的保暖。

中医有女子多妒不孕的说法。意思是心胸狭窄、经常生气、嫉妒可能会导致肝气郁结,影响脾,影响受孕。随时随地保持平心静气的态度有助于顺利地怀孕。

### ■ 3 种对女性最有益的中药

**当归:** 补血活血、调经止痛、润肠通便。治女性痛经、月经不调等。

平时吃: 当归切薄片,取 5~10 克煮水或泡水当茶饮,也可以在炖鸡、炖肉中加入少量当归。

**阿胶:** 促进血中红细胞和血红蛋白的生成。多用于治疗各种出血或贫血等。

平时吃: 阿胶 1 克,碾碎后,放入大碗里加入两小勺黄酒,放入蒸锅蒸至阿胶全部融化,加入少量红糖,待糖溶化后滴入数滴酒出锅。100 个肉厚核小的金丝小枣,放入蒸好阿胶的碗中,放在微波炉中用高火加热 2 分钟,上下翻动后再加热 1 分钟即可。

**益母草:** 活血调经、利水消肿。主要治疗月经不调、痛经、闭经等。

平时吃: 把益母草 75 克、红枣 6 枚、瘦肉 200 克放入煲内,水滚后改用小火煮 2 小时,放盐,然后就可以饮用了。



# 怀孕前,你们要做的事

好食好孕

haoshi haoyun

优孕前,

细准备

## 选择适合怀孕的时机

对于大多数健康的女性来说,怀孕并没有那么复杂。下列几个问题,如果回答都是“是”,恭喜你可以准备享受你的好孕之旅了!

1. 经济方面准备好了吗?
2. 做好孕前身体检查了吗?
3. 平时必须服用的药物已经和医生讨论过了吗?
4. 体重已控制在标准体重范围了吗?
5. 已经戒除烟酒了吗?
6. 有良好的饮食习惯,体内处于营养良好的状态了吗?
7. 工作环境安全吗?

## 孕前检查,领一张优生通行证

很多女性都认为,自己身体健康,准备怀孕无非就是停止避孕措施、注意营养,同时戒烟戒酒、改掉一些生活不规律的坏习惯即可。不过优生专家特别提醒,除此之外,妻子最好能同丈夫一起,到正规的医院做一个系统的孕前检查,为即将到来的宝宝领取一张优生通行证。

### ■ 身体检查

个人情况不同,所需要接受的检查也有所不同,时间、费用也相差较大,后面我们主要介绍一些常见的检查项目。这些项目大都非常简单,所需时间也不多。

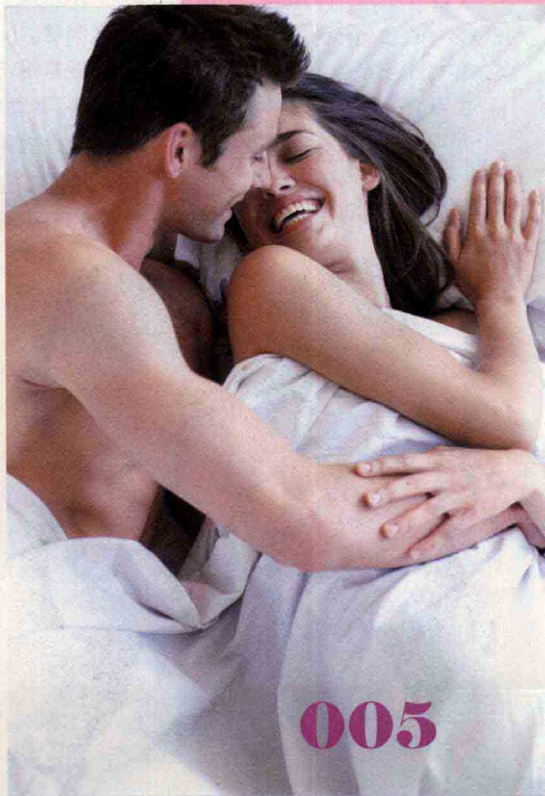
### ■ 咨询

医生一般都会先对妻子和丈夫做一些咨询,例如:有无遗传性疾病,有无原发性不孕者,是否近亲结婚,有无不明原因的习惯性流产、早产、死产、死胎史,是否曾生育过畸形儿,目前是否患有某些身体疾病……夫妻双方应如实、准确地告知医生,为医生接下来有针对性地检查提供依据。

## 曾流产与剖腹产者须知

如果以前有流产的记录,因子宫收缩必须持续一段时间才能恢复,故以流产后3个月再怀孕对母亲及胎儿的健康较有益,可降低胎盘着床不良、前置胎盘及植入性胎盘的发生率。

若前一胎为剖腹产者,最好休息一年再考虑怀孕,以免因子宫伤口尚未完全复原,造成再次怀孕的伸展张力不足。



## 好食好孕

### 生男生女的饮食

影响受孕胎儿性别,除了定期看妇产科,接受医生的建议之外,通过平时对饮食控制也能实现。

#### 1. 想生男孩

女性应该多吃一些碱性的食物,平衡人体的酸碱度,增加Y精子顺利与卵子受精、结合的机会。碱性食物包括有新鲜的蔬菜、牛奶、柳丁、香蕉、海带等。

#### 2. 想生女孩

X精子偏好酸性的环境,妇女应该要多摄取偏酸性的食物,像是肉类、鸡肉、蛋白、豌豆和豆类食物等。

#### 3. 饮食控制的最佳时机

靠均衡的饮食来影响胎儿性别,需要一段时间的适应及调整,所以夫妇双方不妨在计划怀孕之前的一年,开始实行。

## ■ 妻子的检查项目

### ● 常规检查项目

**一般体检:**全面地、系统地检查心脏、肝脏、肾脏等。若某些系统曾患有疾病,就应当请医生看一下,是否已痊愈,或者已好转。医生告诉你适合怀孕时,方可怀孕。

**妇科检查:**一些生殖道致病微生物,如霉菌、滴虫、淋球菌、沙眼衣原体、梅毒螺旋体等,可以引起胎儿宫内或产道内感染,影响胎儿的正常发育,还会引起流产、早产等危险。如有感染,应推迟受孕时间,先进行治疗。

**口腔检查:**孕期牙齿要是痛起来,那准妈妈可要受苦了。另外,考虑到用药或拔牙等手术对妊娠的影响,因此,治疗也很棘手。尤其当牙龈等软组织发生炎症时,细菌容易进入体内,引起胎盘血管内膜炎,从而影响胎盘功能,导致早产。所以发现牙患,宜及早治疗。

**血常规和血型:**了解血色素的高低,如有贫血可以先治疗,再怀孕;了解凝血情况,如有异常可先治疗,避免生产时发生大出血等意外情况;了解自己的血型,万一生产时大出血,可及时输血。

**尿常规:**了解肾脏的一般情况和改变,其他脏器的疾病对肾脏功能有无影响,药物治疗对肾脏有无影响等。

**便常规:**查虫卵、潜血试验、检验粪便中有无红细胞、白细胞,排除肠炎、痔疮、息肉等病变。

**肝、肾功能检测:**检查肝、肾功能的各项指标,可诊断有无肝脏及肾脏疾病、疾病的程度以及评估临床治疗效果和预后。

### ● 孕前的特殊检测

**乙肝病毒抗原抗体检测:**乙肝病毒能通过胎盘引起宫内感染或通过产道感染,导致胎儿出生后成为乙肝病毒携带者。所以,需要了解自己是否携带乙肝病毒。

**性病检测:**梅毒、艾滋病是性传染病,严重影响胎儿健康。若夫妻双方怀疑患有性病或曾患性病者,应进行性病检测。检测结果异常时,请及时治疗。

**ABO溶血检查:**包括血型和抗A、抗B抗体滴度的检测。若女性有不明原因的流产史或其血型为O型,而丈夫血型为A型、B型时,应检测此项,以避免宝宝发生溶血症。

**糖尿病检测:**包括空腹血糖检测及葡萄糖耐量试验。怀孕会加重胰岛的负担,常常使糖尿病症状更加明显,或发生妊娠期糖尿病,甚至出现严重的并发症。因此,原患有糖尿病的女性,必须先请医生检查评估后,再决定怀孕与否。如果医生确定可以怀孕的话,那么,必须在医生指导下,严密地监测及治疗。

**TORCH检测:**此项检查虽属孕后检查项目,不过,如经济条件允许的话,可以在孕



前进行检测。TORCH 检测包括弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒的检测。若在孕前发现阴道有疱疹,应治愈后再怀孕。

如果曾有异常孕产史,如自然流产、死胎、胎儿发育畸形或新生儿不明原因死亡等,在下次怀孕前,应到医院遗传优生咨询门诊进行咨询。

### ■ 丈夫的常规检查项目

除了同妻子一样接受血常规、尿常规、乙肝、胸透、有无遗传性疾病,以及是否是艾滋病及性病携带者的检查外,丈夫检查的重点是生殖系统疾病及其精液。

随着社会工业化进程的加快,工作压力、环境污染及性病等因素导致了男性生殖系统疾病的发病率逐年上升,加之抽烟酗酒等不良的生活习惯,很多男性还会过早地出现少精、弱精、精子活力不够甚至无精等男性疾病。这些疾病绝大多数并没有引起身体不适感,但却对生育,特别是优生造成影响,对男性自身的健康也有极大的危害。

### ■ 孕前阻击出生缺陷

预防出生缺陷的关键时机开始于孕前。出生缺陷和残疾所造成的后果相当严重且是不可逆的,因此育龄妇女在孕前和孕期应主动消除和避免接触各种危险因素,并在孕前服用叶酸增补剂,孕前接种风疹疫苗,接受孕前检查和治疗生殖道感染及某些严重慢性疾病,禁止近亲结婚,妇女孕期不吸烟或饮酒,避免妇女孕期接触农药或有毒有害物质,以及进行新生儿遗传代谢病早期筛查等。

## 饮食调养好身体

### ■ 孕前营养大盘点

#### ● 维生素的补充

一般来说,在怀孕前3个月开始摄取营养均衡的天然食物,并每天服用一粒由医生指定的孕妇专用复合维生素。不要自行服用维生素,以免服用过量而造成胎儿先天畸形。

#### ● 维生素E是生殖必不可少的营养素

女性缺乏维生素E会使受孕率下降而流产率增高,男性如果缺乏维生素E还有可能造成永久性不育。

#### ● 神奇的叶酸

孕妇若缺乏叶酸,易造成胎儿先天性神经管缺陷,包括无脑儿或胎儿有脊柱缺陷,形成不同程度的残障。建议育龄女性每天补充400毫克的叶酸。

叶酸食物来源主要有:大麦、豆类、牛肉、米糠、小麦胚芽、糙米、奶酪、鸡肉、绿叶菜类、羊肉、扁豆、动物肝脏、牛奶、柳橙、豆荚、猪肉、根菜类、鲑鱼、鲔鱼、全麦等谷类、酵母、小麦粉。

好食好孕

haoshi haoyun

优生前,

细准备



### 别忘了护牙洁齿

如果您准备做妈妈了,那么在注意其他事项的同时,口腔问题也不容忽视。应该到口腔科进行一次全面的检查,清洗一下自己的牙齿,及时发现并治疗有病变的牙齿,消除牙齿隐患,避免孕期因牙齿不适而又不便吃药而痛苦。

怀孕期间由于内分泌系统和激素水平的变化,很容易出现口腔问题,刷牙应该选用软毛刷以减少或避免因肿胀而出血的情况。准妈妈还应该多食用牛奶等含钙量以及含维生素较多的食物,以防止因缺钙而引起龋齿、牙龈肿胀出血等情况。

## 好食好孕

### 孕前防疫,孕育健康宝宝

为了孕育健康宝宝,专家建议孕前最好能打两种疫苗:

#### 1. 风疹疫苗:

时间:至少在孕前3个月。因为注射后大约需要3个月的时间,人体内才会产生抗体。

效果:疫苗注射有效率在98%左右,可以达到终身免疫。

#### 2. 乙肝疫苗:

时间:按照0、1、6的时间程序注射。至少应该在孕前9个月进行注射。

效果:免疫率可达95%以上。免疫有效期在7年以上,如果有必要,可在注射疫苗后5~6年时加强注射一次。

另外还有一些疫苗可根据自己的需求,向医生咨询,做出选择。

### ●为了宝宝的聪明,别忘了补锌

锌缺乏可导致女性不来月经,男性无精或少精,影响受孕。孕妇锌营养不良,会造成胎儿神经细胞数量的减少。我国孕妇普遍缺锌,富含锌的食物有动物肝脏、蛋类及海产品,牡蛎含锌量最高。

### ■怀孕前,妻子怎么吃

饮食对你孕育宝宝的能力既有积极影响,也有消极影响。提高怀孕概率的饮食方法是:

●准备怀孕前提前3个月到1年,应积极坚持均衡饮食。

●减少咖啡因、酒精、人工甜味佐料的摄入量。

每天300毫克咖啡因能使怀孕能力下降27%,如果你很喜欢喝咖啡,就必须进行调整,并逐渐远离汽水、碳酸饮料,停止饮酒或者只是偶尔喝酒。停止服用各种兴奋剂,如果你吸烟,还要戒烟。

### ●补充维生素

维生素补充剂只是一种安全措施,并不能取代健康的饮食。在怀孕之前就开始服用孕妇专用药片。药店出售的普通维生素补充剂可能含有过量的维生素和矿物质,对胎儿的发育有害。

备孕前3个月开始服用叶酸,每天至少400毫克,怀孕的前3个月要一直服用。叶酸是一种水溶性维生素,如果服用过多,过量部分会流出身体。

如果你想在怀孕时让自己的体重尽量达到理想状态,那么在你准备怀孕期间体重减少几斤(如果你太瘦,则需要增加几斤)是最理想的。每周减0.75~1.5斤比较安全。迅速减肥会消耗身体内的营养储备,对怀孕不利。

### ■怀孕前,丈夫怎么吃

营养对精子生命力有直接影响。而不良饮食习惯会降低精子的数量和质量,不育症中有40%是男性引起的,所以从现在开始就注意饮食健康吧。

●酒会减少睾丸激素含量和精子数量,增加射精中的变态精子的数量。若丈夫在妻子怀孕前一个月大量饮酒,婴儿出生时的体重会比普通婴儿轻,而低体重会影响婴儿的健康以及今后生活中的行为。

●维生素C和抗氧化剂能减少精子受损的危险,提高精子的运动性。一杯橙汁含有124毫克维生素C。每天至少摄取60毫克维生素C,如果你吸烟,那么你应该摄取更多维生素C,每天至少100毫克。

●每天至少增加锌12~15毫克,因为即使是短期锌缺乏症也会减小精子体积和睾丸激素含量。富含锌的食物包括瘦牛肉、乌鸡肉。

●钙和维生素D能提高男性生育能力。富含钙的食物包括低脂牛奶、奶酪。牛奶和鲑鱼中含有维生素D。

●常见兴奋剂有大麻和可卡因,大麻会降低精子的运动性,可卡因会影响大脑中决定释放生殖荷尔蒙的化学物质。吸毒还会导致胎儿畸形。



除了饮食以外,丈夫还应该注意:

●当睾丸保持凉爽的时候,睾丸功能最好。最适宜的温度是比体温低几度。蒸桑拿、紧身牛仔裤、紧身短裤都会使你的睾丸过热,抑制生育能力。为了保护你的睾丸,穿宽松长裤和宽松短裤。

●经常骑自行车所产生的一个意想不到的惊人副作用就是阳痿。骑很长距离之后,把车座抬高一些会有帮助。

●粗鲁的运动可能对生殖器官造成损伤,影响你产生精子或者射精的能力。你与妻子做爱的时候,如果你的目标是孕育宝宝,温柔是最好的方法。

●压力会导致男性睾丸激素含量和精子数量下降。减少压力能提高你的性能力。

●接触放射物和化学物质会对精子造成破坏、精子数量下降、婴儿出现基因缺陷。如果你在工作中接触到任何有害物质,应要求暂时调换工作。

●许多药物都会导致生育能力和精子数量下降,一些治疗高血压、溃疡、癌症、心脏病、大肠炎甚至病毒感染的药物都会导致生育能力和精子数量下降。咨询医生关于你正在服用的处方药是否对性能力有副作用。

●吸烟男性的精子数量比较少。而且,被动吸烟对你的妻子和未出世孩子的危害更大。

所以至少你要做到,坚持几个月的健康生活习惯、健康饮食、安全的生活方式,那么你做爸爸的可能性就很大,健康饮食意味着你要吃大量水果、蔬菜、全麦、低脂奶制品、瘦肉。

### ■调整体重,增加受孕机会

你是否知道体重过胖或过瘦均会影响生育能力呢?调查研究发现,体重正常的妇女,其受孕概率比体重非正常妇女足足高出了六成。女人如此,男人亦如此。

### ■肥胖容易造成性功能障碍

女性身体脂肪组织过多,会使脑垂体的激素分泌失调,导致排卵不正常或停经等问题,容易造成不孕。男性肥胖患者,容易出现男性激素与脑垂体等内分泌异常的现象,对嗅觉、视觉与感官上的性刺激反应迟钝,导致无法产生性欲。

### ■肥胖会增加怀孕的不适感

肥胖的妈妈比一般人有更发生“妊娠糖尿病及高血压”,是高风险妊娠中的危险人群。肥胖亦增加妈妈的心肺负担,造成呼吸急促及气喘的现象,增加怀孕的不适感。

### ■太瘦也会影响受孕概率

过分追求苗条,吃极低油脂的饮食,会影响性激素分泌,导致卵子不成熟,从而使女性丧失生育能力。女性身体脂肪含量达到体重的22%时,才能维持月经正常规律。



### 容易受孕的性爱姿势

采用男上女下、平躺仰卧的体位比较容易受孕。因为平躺仰卧时,双膝微弯稍分开,这样可使精液射在宫颈口周围,当宫颈外口浸泡在精液中时,会给精子进入子宫创造有利条件。

射精后用枕头将女方的臀部垫高,保持30分钟后再将枕头撤离,或采取侧卧的姿势,膝盖尽量向胃部弯曲。

做爱后,千万不要立刻起身冲澡或做别的事情,应老老实实地躺在床上休息一会儿,这样可以防止精液外流。



## 好食好孕

### 早孕试纸是否准确

一般情况下,测试结果会有两种情况:一种在试纸的对照区出现一条有色带,阴性,表示没有怀孕。另一种是在检测区出现明显色区,阳性,表示已经怀孕。早孕试纸使用时注意事项:

- 试纸存放时间已经超过一年、没有在常温下保存、试纸受潮等因素都会造成试纸失效。
- 有时候会出现结果不明显的情况,比如在妊娠刚开始的时候或者宫外孕。
- 怀孕3个月后用试纸检测,有可能检测不出来。
- 某些肿瘤细胞或者子宫内膜增生也会导致测试结果呈阳性。

## 完美怀孕计划表

一份详细的计划能让人做事有条有理,遇事也能处乱不惊。要宝宝也一样,拟订一份详细的孕前计划,就能让夫妻双方为迎接健康宝宝做好充分的准备。

| 怀孕倒计时      | 行动计划                                                                                                                                              | 备注                                                                  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 孕前 10~7 个月 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 双方戒烟戒酒,少喝咖啡、可乐</li><li>2. 到计划生育科全面体检</li><li>3. 女性测基础体温,掌握排卵;男性到医院检验精子质量</li><li>4. 远离宠物和不安全环境</li></ol> | 女性体检主要是阴道分泌物检查,筛查滴虫、霉菌、支原体衣原体感染、阴道炎,以及淋病等性病。患有妇科疾病怀孕,会引起流产、早产       |
| 孕前 6~4 个月  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 注意均衡饮食</li><li>2. 检查牙齿,及早治疗和保健</li><li>3. 适当运动,调理体质</li><li>4. 停用避孕药</li></ol>                           | 因为孕期里,如果准妈妈治疗牙齿,X射线的检查、麻醉药和止痛药等都会对胎儿不利                              |
| 孕前 3~1 个月  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 适当减少性生活频率,保证精子质量和数量</li><li>2. 考虑到医院做 TORCH 检查</li><li>3. 补充叶酸</li></ol>                                 | TORCH 是弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等病原体的总称,孕妇感染 TORCH 时,可导致胚胎停止发育、流产、先天畸形等 |
| 孕前 1 个月~怀孕 | 放松心情,挑一个最易“中标”的时间恩爱吧                                                                                                                              |                                                                     |

