



权威专家倾力打造的一部最完美备孕手册
专家最贴心的指导助你抓住好孕

丁海红◎编著

孕前 调养

一日一指导

YunQian TiaoYang
YiRiYiZhiDao



最新版
优秀孕育图书!
专家孕前每日指导

全新的孕育理念

YOUXIU
YUNYU TUSHU

超级父母送给自己的第一部备孕书

- ☆ 从心开始，准备充分孕期反应小
- ☆ 有备无患，快乐怀孕没烦恼
- ☆ 抓住好孕，宝宝健康更聪明

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前调养一日一指导 / 丁海红编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5375-5000-0

I. ①孕… II. ①丁… 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(2011)第205609号

孕前调养 一日一指导

出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛印

责任编辑 / 胡庆华

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京佳顺印务有限公司

开 本 / 770×980 1/16

印 张 / 20

字 数 / 280千

版 次 / 2011年11月第1版

印 次 / 2011年11月第1次印刷

定 价 / 26.80元



生命的约定

梦 里
你的身影

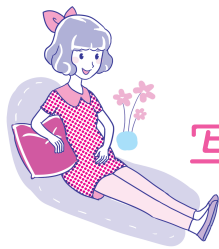
在我的心头荡漾
摇啊，摇碎那一湖
月光，如梦如幻

为了
你的到来
爸爸和妈妈
都充满着期盼
长达**180**天的期望
只是要你
在我们约定的日子
出现，见证我们彼此的眷恋

那是
一个美妙的时刻
在你融入我的生命之前
早已，早已住进我悸动的心田

宝宝啊
无论你是
美丽的天使
还是可爱的精灵
都让爸爸妈妈感到
生命的神圣，今生注定
你将成为我们爱情的结晶





写给自己

生命的孕育是如此的神奇，赶快写下你每日的心情吧



写给 未来的宝宝

精卵相遇是一个美丽的邂逅，你是妈妈的梦想与期待



孕前6个月

备孕开始，夫妻齐动员

Day 180

第180天 做好孕前准备很重要 / 2

Day 179

第179天 要孩子前要有心理准备 / 3

Day 178

第178天 夫妻备孕的基本“硬件” / 4

Day 177

第177天 精打细算，为怀孕算一笔账 / 6

Day 176

第176天 生命的约会：了解受孕过程 / 7

Day 175

第175天 掌握自己的排卵时间 / 8

Day 174

第174天 看看你有没有这些排卵信号 / 12

Day 173

第173天 不要错过怀孕的最佳年龄 / 13

Day 172

第172天 选择什么季节怀孕最理想 / 14

Day 171

第171天 优生与受孕时机有关 / 16



目录 contents

Day 170

第170天 孕前半年须停用避孕药 / 18

Day 169

第169天 人工流产后半年再怀孕 / 20

Day 168

第168天 剖宫产再怀孕的身体准备 / 21

Day 167

第167天 避开不利于优生的因素 / 22

Day 166

第166天 避免接触病毒、细菌的感染 / 24

Day 165

第165天 铅污染对优生有影响 / 26

Day 164

第164天 妇科专家不建议高龄生育 / 27

Day 163

第163天 女性孕前将体重调整至最佳状态 / 28

Day 162

第162天 孕前过度减肥“使不得” / 29

Day 161

第161天 不要和宠物再腻在一起 / 30

Day 160

第160天 孕前养鸟小心患“鹦鹉热” / 31

Day 159

第159天 改掉抽烟酗酒的“恶习” / 32



Day 158

第158天 根据体质选择饮食调养方案 / 34

Day 157

第157天 职业女性要远离电离辐射 / 36

Day 156

第156天 家庭装修对优生有影响 / 37

Day 155

第155天 警惕家中的隐形杀手 / 38

Day 154

第154天 这些食物是不孕的“元凶” / 39

Day 53

第153天 提前做好孕前防疫 / 40

Day 152

第152天 提前半年与牙医“约会” / 42

Day 151

第151天 孕前哪些药物会影响优生 / 44

孕前5个月

相互商量，优孕计划细斟酌

Day 150

第150天 孕前检查，清除健康隐患 / 46

Day 149

第149天 孕前检查的主要项目 / 48



目录 contents

Day 148

第148天 生殖系统检查，不可小视 / 50

Day 147

第147天 检测孕激素水平很重要 / 51

Day 146

第146天 生孩子要警惕遗传病 / 52

Day 145

第145天 找医学专家做遗传咨询 / 54

Day 144

第144天 患有这些病应暂缓怀孕 / 56

Day 143

第143天 可能决定胎儿性别的因素 / 59

Day 142

第142天 生男孩概率高的一些方法 / 62

Day 141

第141天 生女孩概率高的一些方法 / 64

Day 140

第140天 生男生女，妙用阴道酸碱法 / 66

Day 139

第139天 生男生女，巧用饮食控制 / 68

Day 138

第138天 这种情况，生孩子要选择性别 / 70

Day 137

第137天 不孕不育，信号早发现 / 71



Day 136

第136天 不孕不育，男女都有责任 / 72

Day 135

第135天 不孕不育，需要做什么检查 / 76

Day 134

第134天 预防不孕不育的有效措施 / 78

Day 133

第133天 婚前自慰，女性不孕的祸首 / 79

Day 132

第132天 中医食疗治疗女性不孕 / 80

Day 131

第131天 中医食疗治疗男性不育 / 82

Day 130

第130天 食物帮助男性积蓄“精气” / 84

Day 129

第129天 制定一个孕前健身计划 / 85

Day 128

第128天 选择适合准备怀孕夫妻的运动方式 / 86

Day 127

第127天 孕前运动的注意事项 / 87

Day 126

第126天 女性孕前要防治便秘 / 88

Day 125

第125天 让和谐的性生活为优生加油 / 90



目录 contents

Day 124

第124天 女性孕前最好少化妆 / 92

Day 123

第123天 孕前了解宫外孕与葡萄胎 / 93

Day 122

第122天 肾是先天之本，孕前加以养护 / 96

Day 121

第121天 孕前5个月的营养食谱推荐 / 99

孕前4个月

身心调整，进入备孕最佳状态

Day 120

第120天 女性孕前生活新安排 / 102

Day 119

第119天 女性孕前不要穿丁字裤 / 104

Day 118

第118天 男性孕前做到三个“不要” / 105

Day 117

第117天 情绪不好，直接影响受孕 / 106

Day 116

第116天 女性不要把孕育当压力 / 108

Day 115

第115天 自我释放压力的技巧 / 110



Day 114

第114天 孕前忧愁抑郁善排解 / 112

Day 113

第113天 不同性格的自我情绪调整 / 114

Day 112

第112天 创造和谐的家庭气氛 / 116

Day 111

第111天 以愉悦的心情迎接妊娠 / 118

Day 110

第110天 引发月经不调的幕后“真凶” / 120

Day 109

第109天 月经不调，跟不孕脱不了关系 / 122

Day 108

第108天 治疗月经不调，中西医各有法 / 123

Day 107

第107天 女性孕前多留意自己的白带 / 124

Day 106

第106天 “例假”来时要小心护理 / 126

Day 105

第105天 经期，合理安排饮食很关键 / 128

Day 104

第104天 呵护宝宝未来屋子——子宫 / 130

Day 103

第103天 经期不能运动是误区 / 131



目录 contents

Day 102

第102天 经期用药，一定要遵医嘱 / 132

Day 101

第101天 五彩食物，促进荷尔蒙分泌 / 134

Day 100

第100天 孕前夏秋季的养生方案 / 136

Day 99

第99天 孕前冬春季的养生方案 / 138

Day 98

第98天 孕前饮食走出误区 / 141

Day 97

第97天 孕前4个月的营养食谱推荐 / 142

Day 96

第96天 补充营养为精子“加油” / 144

Day 95

第95天 男性孕前要多吃蔬菜和水果 / 145

Day 94

第94天 男性孕前告别不良生活习惯 / 146

Day 93

第93天 男性孕前忌用较热的水洗澡 / 148

Day 92

第92天 警惕！禁欲影响精子质量 / 149

Day 91

第91天 可提高男性性功能的运动 / 150



孕前3个月

孕前关键期，准备要从细节入手

Day 90

第90天 孕前3个月开始营养储备 / 152

Day 89

第89天 均衡摄取营养很重要 / 154

Day 88

第88天 维生素与优生关系密切 / 156

Day 87

第87天 提前3个月补充叶酸 / 158

Day 86

第86天 补充叶酸吃什么食物 / 160

Day 85

第85天 服用叶酸剂量不是越多越好 / 162

Day 84

第84天 偏食女性，孕前一定要纠正 / 163

Day 83

第83天 提前3个月纠正贫血 / 164

Day 82

第82天 贫血者多吃这些食物 / 165

Day 81

第81天 孕前一定要补钙 / 168



目录 contents

Day 80

第80天 补钙要远离误区 / 170

Day 79

第79天 女性孕前告别不良生活习惯 / 171

Day 78

第78天 孕前讲究个人卫生及饮食卫生 / 172

Day 77

第77天 离开不利于怀孕的工作岗位 / 174

Day 76

第76天 要做好全面的防辐射工作 / 176

Day 75

第75天 孕前食用零食，一定精挑细选 / 177

Day 74

第74天 孕前3个月饮食有忌口 / 178

Day 73

第73天 消化不良的女性，这样补最好 / 180

Day 72

第72天 这样饮食，提高女性受孕率 / 182

Day 71

第71天 长期吃素食，影响女性受孕 / 184

Day 70

第70天 女性孕前在外用餐要小心 / 186

Day 69

第69天 补肾生精，男性孕前宜吃的菜肴 / 188



Day 68

第68天 补肾生精，男性孕前宜吃的滋补汤 / 190

Day 67

第67天 补肾生精，男性孕前宜吃的滋补粥 / 192

Day 66

第66天 男性孕前纠正不良饮食习惯 / 194

Day 65

第65天 怀孕也会带来一些意外收获 / 195

Day 64

第64天 孕前要养成散步的习惯 / 196

Day 63

第63天 有氧运动，孕前最好的锻炼项目 / 198

Day 62

第62天 凯格尔运动，让女性受益终生 / 202

Day 61

第61天 孕前3个月的营养食谱推荐 / 203

孕前2个月

怀孕倒计时，一切为优孕让路

Day 60

第60天 舒适的环境有助于受“孕” / 206

Day 59

第59天 好睡眠带来好“孕” / 208



目录 contents

Day 58

第58天 这些花草，不宜在家摆放 / 210

Day 57

第57天 外用药，女性孕前不可大意 / 211

Day 56

第56天 备好孕期可能用到的药物 / 212

Day 55

第55天 孕前远离芳香剂及洗涤剂 / 213

Day 54

第54天 孕前日常生活有“三忌” / 214

Day 53

第53天 对露脐装、紧身裤“say bye” / 215

Day 52

第52天 频繁逛街，受孕的“绊脚石” / 216

Day 51

第51天 女性孕前最好不要涂指甲油 / 217

Day 50

第50天 营造浪漫的性生活环境 / 218

Day 49

第49天 享受性高潮，以助受“孕” / 220

Day 48

第48天 夫妻孕前性生活有禁忌 / 222

Day 47

第47天 夫妻孕前注意生殖器官的清洁 / 224



Day 46

第46天 几种测定排卵时间的方法 / 226

Day 45

第45天 采用有利受孕的性爱姿势 / 228

Day 44

第44天 放松点，好孕等着你们 / 230

Day 43

第43天 把握好人体生物钟规律 / 232

Day 42

第42天 孕前做好胎教的准备 / 234

Day 41

第41天 了解职业女性孕后的权利 / 236

Day 40

第40天 女性孕产休假制度的相应规定 / 237

Day 39

第39天 提前为产假做规划 / 238

Day 38

第38天 是否辞职待产要考虑周全 / 239

Day 37

第37天 孕育漂亮宝宝，饮食下工夫 / 240

Day 36

第36天 有利于胎儿脑部发育的食物 / 242

Day 35

第35天 避免触碰饮食“红灯区” / 244

