



全国著名优生优育专家联合 倾力打造

孕前准备



兰翠萍 牛林敬◎编著

一点通

专家指导

轻松备孕、
助孕好助手

有备而孕

让你轻轻松松
好“孕”到

全程指导

教你怀上
最棒一胎

YUNQIANZHUNBEI

YIDIANTONG

河北科学技术出版社



兰翠萍 牛林敬◎编著

孕前准备

一点通



YUNQIANZHUNBEI

YIDIANTONG

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前准备一点通 / 兰翠萍, 牛林敬编著. — 石家庄:
河北科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5375-6781-7

I. ①孕… II. ①兰… ②牛… 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 (2014) 第095182号

孕前准备一点通

兰翠萍 牛林敬 编著

出版发行：河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）

印 刷：三河市恒彩印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：170×240 1/16

印 张：26

字 数：330 000

版 次：2014年5月第1版

2014年5月第1次印刷

定 价：29.80元



前言 FOREWORD

在遥远的古希腊，有一座叫斯巴达的城邦。城邦不大，但拥有的军队非常勇猛，就连强大的波斯帝国也不敢向他们轻易挑起战争。那么，斯巴达的军人为何如此勇猛，这得归功于那些伟大的斯巴达人的母亲。这些女性和男人一样，参加各种竞技活动，不但身体健康，而且拥有坚强的意志，因为她们知道，只有母体身体强壮，才能诞下更加强壮的孩子，孩子才能在残酷的战争中存活下来。可见“人之始生与父母的神、精、血、气密切相关”。

如今，在和平年代，虽然不必为战争考虑是否需要生一个强壮的孩子，但优生优育依然是很多备孕夫妻最关心的话题。“望子成龙、望女成凤”依旧是每一个准爸妈的最大心愿。

从受精卵到胚胎，再到呱呱坠地的小婴儿，这一过程虽然让父母们感到高兴，但也有说不出的忧虑。生怕一个小小的疏忽，就成为孕育的隐患而影响宝宝一生的命运。母体的环境有差别，生育出的孩子也有差别，这正如有的孩子从小健康，而且聪明伶俐；有的孩子却是体弱多病，甚至天生残疾；还有的孩子虽然看着很健康，但受不了挫折，心理脆弱。其实，不是上帝偏心眼，而是为人父母者，孕前没有丝毫的准备，只是在不经意间造就了他们的下一代的缘故。因此，为了能孕育出最棒的一胎，夫妻在要孩子前一定要做好孕前

准备。

基于此，我们特别编写了这本《孕前准备一点通》。本书内容科学实用，版式精美，是准备怀孕以及正在孕育中的妈妈不可少的一本保健枕边书。书中详细介绍了有关怀孕的统筹安排、生理、遗传、优生等知识，以及治愈妇科常见疾病、调理月经病和慢性病的方法，帮助女性将身体调理到孕育的最佳状态。本书将孕前准备分为6个月，从饮食、生活习惯、运动健身及注意事项等方面，帮助女性度过孕前“倒计时”的每一天。最后，我们还特别编写了怀孕后出现的征兆、孕期所需的营养、孕期母子变化、孕期烦恼的排解方法和胎教知识等，让准妈妈们孕期更加顺利，不会在遇到特殊情况后惊慌失措。

完美怀孕，优生优育，从孕前准备开始！

编 者

目 录



Contents

第一章 有备而孕，好“孕”才会跟着来

◎ 备孕必读：了解你的身体密码 002

了解女性生殖系统助好“孕” 002

关注月经周期，为孕育做准备 004

预防卵巢早衰，需早做打算 006

了解影响精子质量的因素 008

精液透露的生理健康信息 010

◎ 备孕必读：了解遗传与优生 012

了解遗传的奥秘 012

孩子外貌特征的遗传规律 014

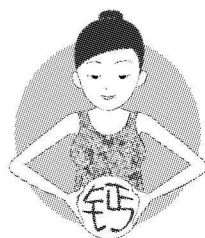
了解双亲与子女的血型 016

孩子的智力具有一定遗传性 017

10类人需做好优生咨询 018

6类遗传病患者不宜生育 020

5类父母易把不良基因遗传给宝宝 022



Contents



◎ 备孕必读：孕前准备要统筹安排 024

为好“孕”做好心理准备 024

为好“孕”做好营养准备 026

为好“孕”做好健身计划 027

为好“孕”做好防疫准备 028

◎ 特别提醒：怀孕需把握黄金期 031

年龄，多少岁生育最佳 031

季节，哪个季节受孕更合适 032

排卵日，如何推算更科学 035

第二章 孕前需检查，有病早根治

◎ 备孕必读：孕前检查让你不留遗憾 042

孕前检查是优生的基石 042

未孕女性孕前需先自检 043

孕前检查，医生可能会问的问题 045

孕前检查，女性检查的基本项目 047

孕前检查，需要检查卵子的女性 049

孕前检查，男性没有豁免权 051

◎ 备孕必读：治愈月经病，轻松受孕更

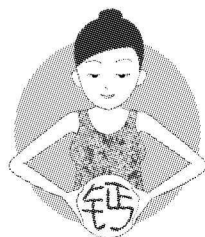
健康 053

经前综合征，坏情绪让你更加烦躁 053

经期异常情况，学会调节很重要 056

月经过少，影响怀孕的天敌 058

月经过多，令人恐慌的烦恼	060
月经推迟，都是卵子惹的“祸”	062
痛经，让人无法忍受的痛苦	063
闭经，子宫悄悄“罢工”了	066
◎ 备孕必读：治愈妇科炎症，避免感染宝宝 ...	069
阴道炎，妨碍好孕的“闭门羹”	069
外阴瘙痒，备孕时最容易忽视的病	071
盆腔炎，埋下不孕“祸根”	073
宫颈炎，阻止幸福的“罪魁祸首”	076
子宫肌瘤，引起早产、流产的原因	078
宫颈糜烂，女性的“红颜杀手”	080
附件炎，输卵管和卵巢的炎症	082
◎ 备孕必读：慢性病患者，怀孕需听从医生建议 ...	085
心脏病患者，怀孕宜慎重	085
高血压患者，谨慎对待怀孕	086
糖尿病患者，受孕前须“过三关”	088
肾病患者，怀孕需视病情而定	089
乙肝患者，要做好孕期保健	090
贫血患者，先调养再怀孕	092
◎ 特别提醒：怀孕需谨慎	095
人工流产术后至少半年再怀孕	095
剖宫产后要相隔 2 年再怀孕	096
宫外孕治愈半年后可受孕	097
女性摘掉避孕环不宜立即怀孕	098
高龄女性要孩子别“等等再说”	098



Contents

夫妻血型不合要谨慎怀孕 099



第三章 孕前 6 个月：建立适合怀孕的生活方式

◎ 备孕必读：做好饮食调整助“孕”力 102

自测，缺乏营养要及时补 102

孕前加强营养有原则 103

改掉不吃早餐的习惯 105

不要常吃精米精面 106

巧吃妙喝，孕前要排毒 107

贫血女性的饮食 108

素食型女性的饮食 110

肥胖型女性的饮食 112

本月营养食谱推荐 113

◎ 备孕必读：养成良好习惯，消除健康

隐患 115

停服避孕药，改用避孕套避孕 115

将体重调整到理想状态 116

谨慎使用家用清洁剂 117

选用阴部护理液要谨慎 118

尽早戒烟禁酒 119

远离猫狗等宠物 121

应学会缓解工作压力 123

良好习惯助你远离便秘 124

◎ 备孕必读：孕前要常做运动 126

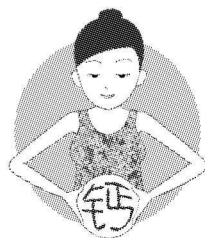
孕前运动男女有别 126



夫妻孕前运动注意事项	127
女性经期健身注意事项	129
前列腺患者运动注意事项	130
孕前要常做养肾操	130
◎ 特别提醒：避免意外妊娠要讲究方法	133
根据自身情况选择避孕方法	133
孕前不宜采用的 3 种避孕方法	134
避孕套的使用及异常情况处理	135

第四章 孕前 5 个月：生活规律助好“孕”

◎ 备孕必读：做好饮食调整助“孕”力	138
夫妻偏食要不得	138
盲目进补不可取	139
营养全面，调整偏食	140
节食会造成卵子活力下降	143
谨防过量服用维生素	144
谨防“祸从口入”	145
谨遵饮水之道胜过吃良药	147
本月营养食谱推荐	149
◎ 备孕必读：养成良好习惯，消除健康 隐患	151
女性孕前忌染发、烫发	151
孕前浓妆艳抹不相宜	152
不要再美化指甲	153



Contents



少用湿纸巾擦拭私密地带	154
卫生护垫会埋下健康隐患	155
“好朋友”来临要做好几件事	156
丈夫要经常清洗自己的“下身”	157

◎ 备孕必读：孕前要常做运动

常慢跑有助好“孕”	159
常做有助保持乳房健美的运动	161
常做加强腹部肌肉的锻炼	163

◎ 特别提醒：树立提前防护的意识

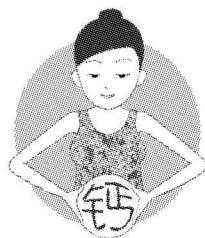
提前去医院做一次口腔检查	166
呵护生殖系统，让孕育通畅	168
远离新房，降低畸形发病率	170
远离噪声环境，谨防胎儿致畸	171
远离辐射，9种常见辐射物的防护方法	172
远离医务污染和化工物质	176
警惕妇科病伤及好“孕”	176
妻子应暂离一些工作岗位	177

第五章 孕前4个月：继续打造孕前好体质

◎ 备孕必读：做好饮食调整助“孕”力

棉籽油，妻子孕前不宜食用	180
可乐型饮料，夫妻不宜饮用	180
改掉喝啤酒的习惯	181
多吃对性功能有益的食物	182

妻子经期饮食注意	184
本月营养食谱推荐	186
◎ 备孕必读：养成良好习惯，消除健康隐患	188
热水澡，夫妻房事前后莫洗	188
发胶，丈夫要少用	189
丈夫不要再留胡须	190
丈夫不要再穿紧身裤	190
妻子常穿紧身衣对孕育不利	191
性感的丁字裤，妻子要远离	192
◎ 备孕必读：孕前要常做运动	193
强肾，常做瑜伽眼镜蛇式	193
缓解压力，常做双腿背部伸展式	194
缓解疲劳，常练瑜伽三角伸展式	195
瑜伽脊背伸展式，增强身体柔韧性	195
◎ 特别提醒：生活中学会呵护自己	196
远离杀虫剂	196
妻子要呵护好自己的乳房	197
孕前生活要遵循“四不等”原则	198
孕前男女最好都不要熬夜	199
娱乐要有度，切忌太贪玩	200



第六章 孕前3个月：备孕进入关键期

◎ 备孕必读：做好饮食调整助“孕”力	204
孕前女性补充叶酸是关键	204

Contents



常吃补充叶酸的食物	205
多吃能提高精子质量的食物	207
孕前丈夫也需要补充叶酸	208
哪些女性孕前需要重点补充叶酸	209
本月营养食谱推荐	210

◎ 备孕必读：养成良好习惯，消除健康

隐患	212
服药、停药谨遵医嘱	212
孕前创造一个安全的居住环境	215
别忽视办公室中的健康隐患	216
电脑族注意补水，预防皮肤干燥	218
职业女性孕前忌久坐、久站	219
合理安排时间，别把工作带回家	221
上下班路上的注意事项	222
改正办公室内的不良习惯	223

◎ 备孕必读：孕前要常做运动

瑜伽对生殖系统有保护作用	225
瑜伽卧蝶式，滋养卵巢	226
瑜伽坐角式，有利于提高性功能	226
瑜伽桥式，有利于生殖系统健康	228
瑜伽吉祥式，保“性”助“孕”	229

◎ 特别提醒：未来的准爸爸要注意几点

男人要警惕高温影响孕育	231
热水浴、蒸桑拿，丈夫忌过分频洗	232
丈夫忌趴着睡，易伤“精”	232

自行车，丈夫忌长时间骑	233
丈夫不要长时间开车	234
丈夫不要将手机放入裤袋里	234
夫妻性生活持续时间不宜过长	235

第七章 孕前 2 个月：备孕进入倒计时

◎ 备孕必读：做好饮食调整助“孕”力

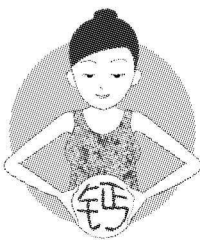
远离松花蛋等含铅食物	238
5 类食物孕前少吃为妙	239
吃盐不可过量	240
孕前必补的微量元素	241
常吃一些没有污染的野味	243
一日三餐要有讲究	244
教你 6 种方法，剔除蔬果残留农药	245
本月营养食谱推荐	247

◎ 备孕必读：养成良好习惯，消除健康

隐患	249
孕育健康宝宝远离露脐装	249
洗衣机不要“混洗”衣物	250
女性平时少洗冷水浴	251
女性要停止使用香水	252
丈夫久坐对孕育不利	252
有些植物不能放于居室内	253

◎ 备孕必读：孕前要常做运动

天天散步，不用进药铺	255
------------------	-----



Contents

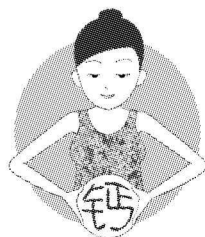


常走猫步，有助于生殖健康	257
坚持跳绳，练就健康体态	258
常练贴墙功，快速提高肾功能	258
常练排毒操，有助于肠胃蠕动	259
◎ 特别提醒：受孕条件有禁忌	261
新婚蜜月不宜受孕	261
夫妻情绪压抑时不宜受孕	262
旅行途中不宜受孕	263
炎热和严寒季节不宜受孕	264
身体疲劳时不要受孕	264
醉酒时不宜受孕	265
孕前忌接受 X 线检查	266
两种意外怀孕应提前终止	266

第八章 孕前 1 个月：以最佳状态迎接受孕

◎ 备孕必读：做好饮食调整助“孕”力	268
有些食物女性孕前不宜多吃	268
过量服用叶酸制剂危害多	269
孕前缺钙要及时补充	270
远离快餐助力好“孕”	271
食物过敏祸及好“孕”	272
本月营养食谱推荐	273
◎ 备孕必读：养成良好习惯，消除健康隐患	275
提高睡眠质量，调节不良情绪	275

日出而作，尽量少熬夜	277
妻子要提前换掉高跟鞋	278
小夫妻切莫长期赖床贪睡	279
夫妻没事少逛大商场	280
◎ 备孕必读：为好“孕”到来做好准备	282
调节不良情绪，赢得最棒一胎	282
考虑自己的经济能力，做好开支预算	284
挑选合适孕妇装，为孕期做准备	285
提前准备好孕期所需小物件	286
◎ 备孕必读：受孕进行时	289
受孕，夫妻必备 5 个条件	289
和谐性生活提高受孕概率	291
创造浪漫温馨的受孕环境	292
排卵前 1 周受孕概率最高	293
有利于受孕的两大性爱姿势	293
选择适当的性生活频率	294
让音乐增加受孕“性趣”	295
把握易受孕的黄金时刻	296
按摩穴位，提高夫妻生活质量	297
重视清洁卫生，实现优生优育	298
经期“行房”影响怀孕	299
◎ 特别提醒：做好孕前心理调适	301
泰然处之，生育无须压力	301
怀孕是一种自然功能	302
切忌精神上过于抑郁	302



Contents

第九章 了解孕期常识：做好孕期保健



◎ 备孕必读：怀孕征兆与确定怀孕 306

妊娠呕吐	306
月经停止	307
乳房变化	307
情绪不稳	307
尿频和排尿不尽	309
基础体温升高	309
全身无力、嗜睡	309
医院检测确定是否妊娠	310

◎ 备孕必读：孕期母子变化 312

准妈妈胎宝宝孕 1 月变化	312
准妈妈胎宝宝孕 2 月变化	314
准妈妈胎宝宝孕 3 月变化	316
准妈妈胎宝宝孕 4 月变化	319
准妈妈胎宝宝孕 5 月变化	322
准妈妈胎宝宝孕 6 月变化	325
准妈妈胎宝宝孕 7 月变化	327
准妈妈胎宝宝孕 8 月变化	330
准妈妈胎宝宝孕 9 月变化	333
准妈妈胎宝宝孕 10 月变化	335

◎ 备孕必读：了解孕期困惑 339

如何推算宝宝的预产期	339
------------------	-----