

· 完美孕育系列 ·



图解



一本全

完美  
备孕  
优生

郑国权◎编著

- 全新的孕育理念
- 全面的孕前指导
- 专家同步陪伴
- 有备无忧行好「孕」



 中国纺织出版社

· 完美孕育系列 ·



一本全

郑国权◎编著

图解

完美备孕孕优生

中国纺织出版社

## 内 容 提 要

孕前准备是优孕的关键，却往往最容易被忽略，与意外惊喜相比，期待中的宝宝则更是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。

本书从探索生育秘密、储备优生知识入手，全面、科学、详细地介绍了孕前准备、怀孕禁忌、遗传优生、不孕不育、怀孕测试等方面的内容。全书集数十名专家几十年的临床经验之大成，图文并茂，可操作性强，为准备怀孕的夫妇提供权威、全面、实用的孕前准备知识，帮助其做好怀孕前准备工作，进入孕育健康、活泼、聪明宝宝的最佳状态。

## 图书在版编目（CIP）数据

图解完美备孕优生一本全/郑国权编著. --北京:

中国纺织出版社, 2012. 6

(完美孕育系列)

ISBN 978-7-5064-8273-8

I. ①图… II. ①郑… III. ①优生优育-图解 IV. ①R169. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第061674号

---

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 卞嘉茗

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)

印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本: 635×965

1/12

印张: 34

字数: 429千字

定价: 37.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# 目录

CONTENTS

## 第一篇

# 探索生育奥秘储备优生知识

<b>探秘女性生殖系统</b> ..... 016	<b>探秘男性生殖系统</b> ..... 034
了解女性的生殖发育..... 016	生成精子的源头..... 034
外生殖器：生殖系统的“门户”... 017	产生精液的器官..... 035
内生殖器官：生命的“第一故居” 018	<b>了解怀孕真相</b> ..... 037
分泌物：生殖道的润滑剂..... 019	成功受孕的基本要求..... 037
阴道：性生活开始的地方..... 020	新生命是如何诞生的..... 038
注意性器官的卫生..... 021	哪些因素决定了精子的数量与质量 039
内裤：性器官的人工屏障..... 022	为什么会出现多胞胎..... 040
生育离不开健康的子宫..... 023	谁生双胞胎和多胞胎的概率较高... 040
卵巢：肩负传宗接代的重任..... 024	什么是高龄妊娠..... 041
预防卵巢早衰..... 026	了解高危妊娠..... 041
骨盆：天生为分娩而设计..... 027	<b>了解避孕</b> ..... 042
<b>月经：判断是否怀孕的重要标志</b> 028	安全有效的避孕工具套..... 042
掌握月经的预测方法..... 028	长效方便的宫内节育器..... 043
月经对女性的作用..... 029	避孕药：品种繁多作用广..... 045
女性身材与月经的关系..... 030	服用避孕药的注意事项..... 047
月经期的保健方法..... 031	外用避孕药..... 049
如何正确使用卫生巾..... 033	如何利用安全期避孕..... 050

避孕失误后的补救措施·····	051	缺碘环境与碘缺乏病·····	071
不同时期的避孕方法·····	052	铅污染对优生的影响·····	072
不同情况的避孕禁忌·····	053	家庭装修对优生的影响·····	073
患病女性的避孕要点·····	054	烟酒对优生的影响·····	074
<b>了解流产·····</b>	<b>055</b>	营养对优生的影响·····	076
什么是人工流产·····	055	职业对优生的影响·····	076
人工流产的最佳时机·····	055	病毒、细菌对优生的影响·····	077
不宜做人工流产的情况·····	056	药物对优生的影响·····	078
人工流产前应注意的问题·····	056	和谐的性生活与优生·····	080
人工流产后的避孕问题·····	056	完美的性生活与优生·····	080
人工流产不宜多做·····	056	适度的性生活与优生·····	081
人工流产与月经不调·····	057	最佳体位与优生·····	082
人工流产后多久能怀孕·····	057	优生应具备的心理准备·····	083
适用药物流产的情况·····	057	性生活时要注意性器官的卫生·····	083
药物流产前的注意事项·····	058	不要在陌生的环境受孕·····	084
药物流产后的注意事项·····	058	不要在恶劣的天气受孕·····	084
无痛人流疼痛小·····	058	不要在经期进行性生活·····	084
不同流产方法的优缺点·····	059	不宜过早或过晚生育·····	085
人流手术后的身心呵护·····	060	身体疲劳时不要怀孕·····	085
<b>影响优生的基本因素·····</b>	<b>061</b>	怀孕前忌服安眠药·····	086
优生的基本条件·····	061	服用激素期间忌怀孕·····	086
孕前基本要求·····	061	怀孕前忌接受X线检查·····	086
孕后基本要求·····	062	孕前忌逛大型商场·····	086
遗传对优生的影响·····	064	孕前使用空调要注意通风·····	087
阻断遗传病·····	064	孕前家中不要养宠物·····	088
遗传病的遗传方式与种类·····	066	肺结核患者不应怀孕·····	088
遗传与智商的关系·····	067	心脏病患者与怀孕·····	089
能遗传的容貌特征·····	068	肾炎患者与怀孕·····	089
遗传与优生环境·····	069	肝炎患者与怀孕·····	090
高氟区与先天性氟中毒·····	070	糖尿病患者与怀孕·····	090
		甲亢患者与怀孕·····	090



哮喘患者与怀孕·····	091	精神病患者与怀孕·····	093
肿瘤患者与怀孕·····	091	子宫肌瘤术后2年再怀孕·····	094
性病患者与怀孕·····	092	剖宫产后要孩子要相隔2年·····	094
癫痫患者与怀孕·····	092		

## 第二篇

# 不育不孕问题

<b>影响男性生育的生理因素·····</b>	<b>096</b>	精液的颜色·····	101
生殖器官发育异常·····	096	<b>男性不育的医学检查·····</b>	<b>102</b>
睾丸功能障碍·····	096	追问病史及性生活史·····	102
附睾结构功能障碍·····	096	体格检查·····	102
性功能障碍·····	096	生殖器检查·····	102
输精管道障碍·····	097	精索、睾丸检查·····	102
内分泌紊乱·····	097	附睾检查·····	103
生殖系统感染·····	098	精液化验·····	103
精索静脉曲张·····	099	精子功能的检测·····	103
<b>精液对男性生育的影响·····</b>	<b>100</b>	分析染色体因素·····	103
无精子症·····	100	检查促性腺激素·····	103
少精子症·····	100	做特殊项目检验·····	103
精子活力低下症·····	100	<b>导致男性不育的生活因素·····</b>	<b>104</b>
死精子症·····	100	阴囊温度过高·····	104
精液量·····	100	情绪心理·····	104
精液液化异常·····	100	房事过频·····	104
精子的形态·····	101	饮食营养因素·····	104
精液酸碱度·····	101		



久骑摩托车、自行车·····	105	妇科检查·····	109
长期手淫·····	105	特殊检查·····	109
嗜烟酗酒·····	105	其他因素·····	109
空气污染·····	105	<b>不孕不育的饮食疗法·····</b>	<b>110</b>
<b>影响女性不孕的因素·····</b>	<b>106</b>	食物选择·····	110
一般因素·····	106	防治食谱·····	111
排卵障碍·····	106	<b>男性不育的中医饮食疗法·····</b>	<b>113</b>
输卵管功能障碍·····	106	肾阴亏虚型·····	113
子宫颈病变·····	107	肾阳不足型·····	113
子宫疾病·····	107	湿热蕴结型·····	114
阴道疾病·····	107	气血两虚型·····	114
长期久坐容易导致不孕·····	107	<b>女性不孕的中医饮食疗法·····</b>	<b>115</b>
婚前自慰会导致不孕·····	108	肾虚不孕·····	115
<b>女性不孕的检查方法·····</b>	<b>109</b>	痰湿不孕·····	116
询问病史·····	109	肝郁不孕·····	117
月经及生育史·····	109	血淤不孕·····	118
体格检查·····	109		

## 第三篇

# 制订一个生育计划

<b>采取积极的生育态度·····</b>	<b>120</b>	<b>孕前体检消除健康隐患·····</b>	<b>123</b>
相互商量要不要孩子·····	120	孕前检查是优生的保障·····	123
具备积极的生育态度·····	121	婚（孕）前检查的主要内容·····	123
女性拒绝生育有损健康·····	122	了解自身的孕育条件·····	124
办好计划生育服务证·····	122	月经检查·····	124



白带异常检查·····	125	急性宫颈炎·····	144
尿常规检查·····	125	宫颈管炎·····	145
妇科内分泌检查·····	125	宫颈息肉·····	145
乳房检查·····	126	宫颈糜烂·····	145
血常规检查·····	126	急性输卵管炎·····	148
病毒检查TORCH·····	126	盆腔炎·····	149
口腔检查·····	127	防治慢性盆腔炎·····	150
<b>注射疫苗直接免疫·····</b>	<b>128</b>	<b>孕前治愈妇科肿瘤·····</b>	<b>151</b>
为什么孕前要打预防针·····	128	子宫颈癌·····	151
风疹疫苗·····	128	阴道癌·····	153
乙肝疫苗·····	129	卵巢囊肿·····	154
其他疫苗·····	129	卵巢癌·····	155
<b>孕前治愈月经病·····</b>	<b>130</b>	子宫肌瘤·····	156
痛经·····	130	<b>孕前治愈乳房疾病·····</b>	<b>158</b>
月经不调·····	131	乳房的自我监测·····	158
月经过多·····	132	乳腺癌·····	159
月经过少·····	133	乳腺增生·····	162
月经过频·····	134	急性乳腺炎·····	163
月经稀发·····	134	乳腺瘻管·····	164
经行头痛·····	136		
经行泄泻·····	137		
倒经·····	138		
<b>孕前治愈妇科炎症·····</b>	<b>139</b>		
预防妇科炎症·····	139		
望、闻、触：及早发现妇科炎症··	140		
前庭大腺炎·····	140		
外阴瘙痒·····	141		
真菌性阴道炎·····	142		
滴虫性阴道炎·····	143		





## 第四篇

## 调心养性 营造和谐氛围

- |                  |     |                         |            |
|------------------|-----|-------------------------|------------|
| 做好充分的思想准备.....   | 166 | 建立和谐的夫妻关系.....          | 175        |
| 心理上应做好准备.....    | 166 | 学会赞美对方.....             | 175        |
| 消除不必要的担心.....    | 167 | 让婚姻永葆激情.....            | 176        |
| 科学调整孕前情绪.....    | 167 | 给彼此留出适当的空间.....         | 177        |
| 保持平和的心态.....     | 168 | 给婚姻来点浪漫的“作料”.....       | 178        |
| 放慢生活节奏.....      | 170 | 适应丈夫的习惯与兴趣.....         | 179        |
| 孕前戒怒七法.....      | 170 | “修理”老公有技巧.....          | 180        |
| 加强自我心理调节.....    | 172 | 吵架也是一门艺术.....           | 181        |
| 女性常见心理问题的预防..... | 173 | 警惕婚姻中的危机.....           | 183        |
|                  |     | 如何度过婚姻的“低潮期”.....       | 184        |
|                  |     | 冷静面对婚外恋.....            | 184        |
|                  |     | 共建和谐美满的家庭.....          | 186        |
|                  |     | 加深夫妻感情的要诀.....          | 187        |
|                  |     | <b>面对怀孕，保持乐观心态.....</b> | <b>189</b> |
|                  |     | 避开压力，快乐怀孕.....          | 189        |
|                  |     | 适当发泄不良情绪.....           | 190        |





## 第五篇

# 孕前均衡摄取营养

孕前的饮食原则.....	192	女性一定要吃的食物.....	226
孕前营养很重要.....	192	补血的食物.....	226
孕前饮食基本原则.....	192	补血的药膳食谱.....	230
普通型人的饮食原则.....	193	不同体型准孕妇的食谱.....	233
肥胖型人的饮食原则.....	194	普通准孕妇的食谱.....	233
神经质型人的饮食原则.....	195	肥胖型准孕妇的食谱.....	234
消化不良型人的饮食原则.....	195	神经质型准孕妇的食谱.....	235
不易受孕型人的饮食原则.....	196	消化不良型准孕妇的食谱.....	236
素食型人的饮食原则.....	197	不易受孕型准孕妇的食谱.....	237
补充维生素增加怀孕机会.....	198	素食型准孕妇的食谱.....	238
维生素E对生育有帮助.....	198	孕前饮食宜与忌.....	239
保护精子的维生素C.....	198	贫血夫妇宜补铁.....	239
B族维生素预防胎儿缺陷.....	199	忌过量食用辛辣食物.....	239
男性应注意合理营养.....	200	忌过量食用高糖食物.....	240
男性的饮食要点.....	200	碳酸饮料影响怀孕.....	240
提升生育能力的4大要素.....	200	喝咖啡影响怀孕.....	240
提高生育能力的食物.....	201		
吃一些能补肾食物.....	205		
补精的药膳食谱.....	209		

## 第六篇

## 适宜的运动助你好“孕”

进行科学的体育锻炼.....	242	锻炼身体的柔韧性.....	266
孕前锻炼好处多.....	242	让身体更具活力.....	267
坚持健身运动.....	243	<b>上班女性的孕前保健操.....</b>	<b>269</b>
孕前运动的注意事项.....	244	颈椎保健操.....	269
孕前运动的标准.....	245	缓解疲劳的保健操.....	270
减肥运动帮你保持身材.....	245	足部保健操.....	271
有氧运动.....	246	卧室保健操.....	271
散步.....	248	毛巾保健操.....	272
普拉提运动.....	249	地板保健操.....	272
游泳.....	250	背部保健操.....	273
垫上运动.....	250	办公室保健操.....	274
锻炼臀部肌肉.....	252	护脑保健操.....	274
加强腰部运动.....	253	蹲起保健操.....	275
坚持腿部运动.....	255	性保健操.....	276
锻炼双臂肌肉.....	256	<b>健胸运动有利产后哺乳.....</b>	<b>278</b>
<b>孕前瑜伽，健身减压又养生 ...</b>	<b>258</b>	保持乳房丰挺5要素 .....	278
放松全身肌肉.....	258	徒手丰胸运动.....	279
消除疲劳状态.....	259	哑铃让你的胸部更丰满.....	280
伸展骨盆肌肉.....	260	如何处理乳头凹陷.....	281
锻炼四肢肌肉.....	262	沐浴健美法.....	282
有效消除腹部赘肉.....	263	乳房按摩锻炼.....	283
保持脊柱柔韧.....	265	乳房健美禁忌.....	285





## 第七篇

# 建立良好的生活方式

<b>提高睡眠质量.....</b>	<b>288</b>	注意生活中的空气污染.....	310
睡前保健.....	288	装修家具污染.....	310
先睡心，后睡眠.....	289	注意厨房油烟污染.....	311
合理晚餐让你安然入睡.....	290	避免生活垃圾.....	311
睡前减轻身体负担.....	292	居室环境预防.....	311
采用适合自己的睡眠姿势.....	293	吸烟害己又害人.....	312
赖床贪睡有损健康.....	296	孕前少穿“T形”内裤.....	314
裸睡的好处.....	297	夏季穿内衣须防乳腺炎.....	315
营造良好的睡眠环境.....	298	一日三餐小细节.....	315
枕头选择有学问.....	300	<b>工作中的健康习惯.....</b>	<b>316</b>
床铺舒适才能睡得香.....	301	上下班路上的健康.....	316
重视午睡.....	301	办公室女性健康.....	317
音乐、牛奶：睡眠的好伴侣.....	302	健康的工作方式.....	318
<b>注重日常生活中的细节.....</b>	<b>303</b>	<b>休闲娱乐中的健康要素.....</b>	<b>319</b>
冷水洗脸，热水泡脚.....	303	休闲娱乐的原则.....	319
特殊时刻的特殊清洁.....	304	欣赏音乐.....	319
排出体内废物.....	305	演奏乐器.....	320
穿衣中的健康细节.....	306	翩翩起舞.....	320
内衣的穿着要点.....	307	逛街购物.....	322
警惕染发的危害.....	308	遨游网络.....	323
当心家电的辐射.....	309	夜生活.....	324

## 第八篇

## 选择怀孕时机，增加受孕概率

选择最佳受孕时机.....	326	选择最佳受孕时刻.....	330
宜怀孕的季节.....	326	准确预测排卵期.....	330
注意怀孕的月份.....	326	<b>科学选择生男生女.....</b>	<b>333</b>
婚后半年再怀孕.....	327	染色体决定胎儿的性别.....	333
节日期间不要怀孕.....	327	准爸爸基因异常，宝宝要选择男性	..... 333
不要在旅游期间怀孕.....	327	准妈妈基因异常，宝宝要选择女性	..... 334
流产、早产后不宜急于怀孕.....	328	生男孩的方法.....	334
不要在身体疲劳时怀孕.....	328	生女孩的方法.....	335
<b>确定准确的受孕日期.....</b>	<b>329</b>		
把握人体生物钟规律.....	329		
通过推算得出最佳受孕日期.....	329		





## 第九篇

# 丈夫要做的准备工作

- |                       |     |                          |     |
|-----------------------|-----|--------------------------|-----|
| <b>保护好自己的精子</b> ..... | 338 | 清晨做爱.....                | 342 |
| 保持适当运动.....           | 338 | 谈谈你们的性幻想.....            | 342 |
| 定期体检、种疫苗.....         | 338 | <b>帮助妻子选购孕妇装</b> .....   | 343 |
| 学会清洁自己.....           | 338 | 服装颜色的选择.....             | 343 |
| 保证营养.....             | 338 | 根据季节选购衣服.....            | 343 |
| 慎重选择用药.....           | 339 | 孕妇装质地不可忽视.....           | 343 |
| 改变不良生活习惯.....         | 339 | 孕妇装款式的选择.....            | 343 |
| 戒烟酒.....              | 340 | 自己设计孕妇装.....             | 344 |
| 重视孕前检查.....           | 340 | 巧用小配件.....               | 344 |
| 精液检查.....             | 340 | 挑选合适的鞋.....              | 344 |
| 传染病检查.....            | 340 | 买鞋小窍门.....               | 344 |
| 生殖系统检查.....           | 340 | <b>协助妻子备足孕妇的内衣</b> ..... | 345 |
| <b>照顾妻子的情绪</b> .....  | 341 | 胸罩.....                  | 345 |
| 帮助妻子克服恐惧.....         | 341 | 短裤.....                  | 345 |
| 接受妻子的敏感表现.....        | 341 | 塑身裤.....                 | 345 |
| 提高烹饪技术.....           | 341 | <b>计划好孕期费用</b> .....     | 346 |
| <b>提高自己的性能力</b> ..... | 342 | 做好费用准备.....              | 346 |
| 俯卧舒展.....             | 342 | 制订家庭预算表.....             | 346 |
| 曲背俯卧撑.....            | 342 | 不可盲目消费.....              | 346 |
| 增加双肩的力量和柔韧性.....      | 342 | <b>学点胎教知识</b> .....      | 347 |
| 增强腹部肌肉力量.....         | 342 | 胎教的基本原则.....             | 347 |
| 每周至少做爱一次.....         | 342 | 胎教的基本方法.....             | 348 |



## 第十篇

## 了解孕期常识

了解孕期母体的变化... .. 350	开车注意保护胎儿..... 362
生殖器官的变化..... 350	合理应对疲劳嗜睡..... 362
消化系统的变化..... 351	孕期如何缓解疲劳..... 363
泌尿系统的变化..... 352	心态平和是最好的保胎药..... 364
心血管系统的变化..... 352	美容保养需注意..... 364
呼吸系统的变化..... 353	尽量少用微波炉..... 365
神经系统的变化..... 353	不要长时间看电视..... 365
骨骼的变化..... 354	外出旅游的必备用品..... 365
心理变化..... 354	谨慎使用化妆品..... 366
皮肤变化..... 355	服饰选择应注意..... 367
<b>孕期护理：安全度过40周 ... 356</b>	上下班路上注意安全..... 367
充足睡眠能养胎..... 356	尽量不戴隐形眼镜..... 368
避免噪音和震动..... 356	慎重选择眼药水..... 368
了解胚胎的异常情况..... 357	洗衣做饭要小心..... 368
别让电磁辐射伤害宝宝..... 357	控制体重很重要..... 369
合理安排孕后的工作与休息..... 358	站坐行走有讲究..... 369
记好妊娠日记..... 358	选择正确的睡眠姿势..... 370
日常起居有规律..... 359	帮助睡眠的方法..... 371
为什么会有早孕反应..... 359	成功赶走妊娠纹..... 371
减轻早孕反应的生活方式..... 360	头发护理有学问..... 372
讲究卫生防感染..... 360	早产的认识及预防..... 373
警惕引起流产的各种因素..... 361	预防抽筋有方法..... 373
	洗浴细节要注意..... 374



特殊孕妈妈的特殊保健·····	375	运动之前先热身·····	390
羊水对孕妇和胎儿的影响·····	376	运动锻炼有禁忌·····	391
自我监护很重要·····	377	床上锻炼最方便·····	391
采取安全的工作姿势·····	378	缓解便秘的运动方法·····	392
胎动异常的应对方法·····	379	健走运动好处多·····	392
避免蚊虫叮咬·····	380	缓解手水肿的运动方式·····	393
做好分娩的充分准备·····	380	缓解肋骨疼痛的运动方式·····	393
减轻产前焦虑·····	381	适合孕中期的运动方法·····	394
<b>孕期营养：一人吃，两人补 ...</b>	<b>383</b>	缓解耻骨痛的运动方式·····	395
摄入充足的蛋白质·····	383	缓解脚肿胀的运动方式·····	395
摄入适量的脂肪·····	383	缓解大腿疼痛的运动方式·····	396
糖类不能少·····	383	骨盆体操利顺产·····	396
维生素要适量·····	383	帮助分娩的运动·····	397
合理搭配平衡膳食·····	383	<b>分娩休养：做健康美丽妈妈 ...</b>	<b>398</b>
<b>孕期检查：严密监测，母婴平安 ...</b>	<b>384</b>	了解分娩三产程·····	398
进行初孕检查·····	384	自然分娩需配合·····	398
关键的第一次产前检查·····	385	何时选择剖宫产·····	399
了解身体检查的项目与指标·····	385	产后护理与保健·····	400
接受有关畸形儿的检查·····	386	平安度过产褥期·····	400
B超检查莫忽视·····	387	产后洗浴要小心·····	401
测量宫高与腹围·····	387	休养环境应适宜·····	402
接受妊娠糖尿病检查·····	388	不良习惯要警惕·····	402
<b>计算预产期：宝宝什么时候降临</b>		产妇梳头能保健·····	403
·····	<b>389</b>	饮食调养讲科学·····	403
末次月经计算法·····	389	新妈妈最适合吃的食物·····	404
胎动计算法·····	389	新妈妈如何喝肉汤·····	404
孕吐计算法·····	389	识别饮食误区·····	405
<b>孕期运动：母亲锻炼助分娩 ...</b>	<b>390</b>	运动要适当·····	405
		减肥计划要合理·····	406
		健胸运动防下垂·····	407



# 第一篇

探索生育奥秘  
储备优生知识

年轻的夫妇们，当你们准备要孩子时，首先要了解怀孕是怎么回事，以及影响优生优育有哪些因素，以便趋利避害，为孕育聪明健康的宝宝做好各项准备。