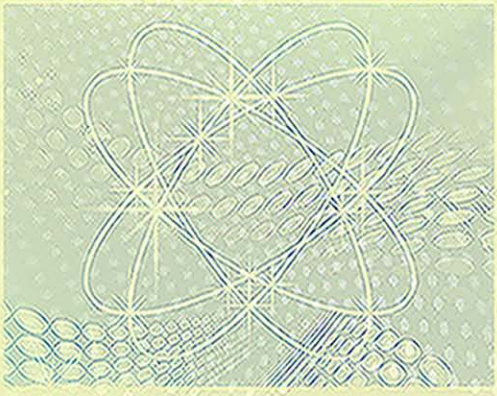
怀孕准备期

——孕前6～3个月

主　编　李兴春　王丽茹



人民军医出版社

十月怀胎一朝分娩小丛书

怀孕准备期
——孕前6～3个月

HUAIYUN ZHUNBEIQI
——YUNQIAN 6~3 GE YUE

主　编　李兴春　王丽茹
编　者　（以姓氏笔画为序）
李可心　李学梅
李铁民　李倩倩
李效梅　李瑞雪
吴凌云　梁淑敏

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北　京

图书在版编目（CIP）数据

怀孕准备期：孕前6～3个月 / 李兴春，王丽茹主编. －北京：人民军医出版社，2016.2

（十月怀胎一朝分娩小丛书）

ISBN 978-7-5091-9103-3

Ⅰ. ①怀… Ⅱ. ①李… ②王… Ⅲ. ①妊娠期－妇幼保健－基本知识 Ⅳ. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第008762号

策划编辑：崔晓荣 **文字编辑：**王 丹 王 璐 **责任审读：**周晓洲

出版发行：人民军医出版社 **经销：**新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱 **邮编：**100036

质量反馈电话：（010）51927290；（010）51927283

邮购电话：（010）51927252

策划编辑电话：（010）51927288

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：北京国马印刷厂

开本：850mm×1168mm 1/32

印张：5.125 **字数：**92千字

版、印次：2016年2月第1版第1次印刷

印数：0001－4500

定价：18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

怀孕（妊娠）与做其他事一样，要做好怀孕前的准备工作，做到“有备无患”，但是，怀孕准备却是被很多人忽略的问题。本书从怀孕年龄、身体状况、饮食营养、运动锻炼、生活习惯、心理状态、生育知识等多方面介绍了健康怀孕的相关要求和具体做法，适合计划生育的青年男女阅读。

认真读好这套丛书

——代前言

生儿育女是女性的天职，可为家庭延续后代，并对人类发展做贡献。但是，生孩子对女性而言也是一个繁重的负担，快乐中也有痛苦。“十月怀胎，一朝分娩”，将近1年的时间。所以，对女人生孩子的事必须重视和关心。我们编写这套《十月怀胎一朝分娩小丛书》，就是出于对女人的关心和呵护。

女人生孩子是有科学知识指导的，只要掌握了相关科学知识，是完全可以实现母子健康、宝宝优秀的目标的。问题是，现在有些人对孕产知识重视不够，知之甚少，甚至对错不分，行动上盲目，出现了一些不科学的做法，导致生出有缺陷的孩子，这对优生十分不利。所以，必须从理论知识上加以解决，认识到健康孕产的重要性，并按照科学方法去做，才是实现优生的关键所在。

本丛书共6个分册，完全是按照孕产过程及不同阶段的特点而编写的。6个分册包括：《怀孕准备期——孕前6～3个月》《防流产　保优生——孕早期1～3个月》《科学营养保胎儿发育——孕中期4～7个月》《预防早产，安全分娩——孕晚期8～10个月》《产妇身体恢复期——坐月子6～8周》《新生儿养护关键期——出生后28天》。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

这6个分册读好了并做到了，才算胜利完成了“十月怀胎，一朝分娩”这个生儿育女的光荣任务。

本套丛书有以下特点。

1. 注重知识　孕产妇只有明白了孕产的科学理论知识，提高了自觉性，才能积极主动去做应该做的事。这是做好孕产妇及胎宝宝保健的关键问题。

2. 实用性强　提高了科学理论知识，就要积极去做。为此，本丛书注意介绍了孕产妇正确的具体做法，简易明了，很适合孕产妇操作。

3. 阅读方便　全套丛书根据孕产发展按期按月一步一步编写，每期每月各有重点，读起来方便，易于掌握，适于孕产妇阅读。

4. 内容全面　丛书每一分册都按照孕产不同时期介绍了饮食、生活、防病、用药、运动、胎教等知识，可谓全面、清楚、具体，孕产全覆盖。

5. 通俗易懂　如同与读者聊天说话一样，读后明白，便于记忆，愿意读下去。

这是一套指导科学孕产的通俗科普读物，育龄男女应一一读下去，做到了，优生才有保障。

《怀孕准备期——孕前6～3个月》讲的是以往被人忽略的问题。其实孕前准备与孕期同样重要，而且是孕产的基础准备，直接关系到孕妇的健康和胎宝宝的发育，如果忽略了怀孕准备是难以补救的，必须十分注意，准备怀孕的夫妻要先读好这第一分册。

孕前准备主要是保证夫妻双方的身体健康和心理调适。夫

妻双方要做身体检查，调整好生活方式，注意锻炼身体，改变不良嗜好，加强饮食营养，预防疾病等。“种子”优良，“土地”肥沃，才是优生的基础保障。

编　者

2015年10月

目　录

一、怀孕的最佳年龄

1．女性最佳生育年龄是24—29岁 / 1
2．男性最佳生育年龄也有要求 / 1
3．不要把结婚年龄与生育年龄弄混 / 2
4．最佳年龄生孩子好处多 / 2
5．晚生孩子也要有个限度 / 3

二、女性不宜怀孕或暂不宜怀孕的情况

（一）有些疾病患者不宜怀孕 / 4

1．生殖系统肿瘤和恶性肿瘤患者不宜怀孕 / 4
2．性病患者不宜怀孕 / 5
3．患系统性红斑狼疮的女性怀孕对母子危害大 / 6
4．心脏病患者有以下情况不宜怀孕 / 6
5．原发性癫痫患者不宜怀孕 / 7
6．精神病患者不宜怀孕 / 8

（二）女性有些疾病治愈后可以怀孕 / 8

1. 子宫肌瘤术后2年可怀孕 / 8
2. 有过葡萄胎经历的女性2年后再受孕 / 9
3. 宫外孕治愈半年后可怀孕 / 9
4. 严重贫血患者治愈后才可以怀孕 / 10
5. 高血压患者控制好血压再怀孕 / 10
6. 心肺功能受损的哮喘女性患者怀孕的注意事项 / 11
7. 肝炎患者治愈后再怀孕 / 12
8. 甲状腺功能亢进症女性患者治愈后再怀孕 / 12
9. 肾炎患者治愈后再怀孕 / 13
10. 患结核病的女性想怀孕要先治好结核病 / 13
11. 糖尿病女性患者怀孕后应控制血糖 / 14
12. 盆腔炎患者治疗彻底后再怀孕 / 15
13. 真菌性阴道炎患者暂不能怀孕 / 15
14. 多次做人工流产的女性再次怀孕宜慎重 / 16
15. 习惯性流产女性再次怀孕宜查明原因对症治疗 / 17

（三）准爸爸要治疗相关疾病和慎用药物 / 18

1. 孕前准爸爸要治疗生殖系统疾病 / 18
2. 准爸爸慎用药物，防止伤害精子 / 18

三、夫妻孕前要有准备

（一）孕前身体检查是准备的重要依据 / 21

1. 检查项目 / 21
2. 对女性怀孕有影响的常见疾病要检查 / 22

3．孕前应查清的问题 / 22
4．怀孕前准备需要3～6个月 / 23

（二）夫妻都要做的准备 / 24

1．女性怀孕前应做的准备 / 24
2．准爸爸也要做好多方面的准备 / 25

四、孕前6～3个月开始加强营养补充

（一）男性营养调理提高精子质量 / 28

1．多吃有益提高性功能的食物 / 28
2．怀孕前男性要补充锌和维生素A / 30
3．男性要戒吃对性功能有损的食物 / 31

（二）女性孕前的营养准备及注意事项 / 32

1．查一查身体营养状况 / 32
2．孕前6～3个月加强营养补充的必要性 / 33
3．女性孕前补充营养饮食指导 / 34
4．补充蛋白质应多吃的食物 / 34
5．补充钙质要多吃的食物 / 35
6．补充铁要多吃的食物 / 35
7．补充锌宜多吃的食物 / 36
8．补充碘必须多吃海产品 / 36
9．补充维生素要多吃的食物 / 37
10．女性孕前需要补硒 / 38
11．怀孕前要注意增加水的摄入 / 38

12．孕前摄入适量脂肪和糖类 / 39
13．适量吃些蔬菜水果 / 40
14．准备怀孕要适量吃排毒的食物 / 41
15．准备怀孕的女性经期宜注意的饮食 / 42
16．女性孕前不宜多吃的食物 / 43
17．饮食注意事项 / 44
18．普通女性孕前饮食要求 / 46
19．肥胖女性孕前饮食要求 / 47
20．上班族女性孕前饮食要求 / 47
21．不易受孕女性的饮食调理 / 48
22．孕前宜常食的食谱推荐 / 49

（三）千万别忘记补充叶酸 / 60

1．补充叶酸的必要性 / 60
2．需要重点补充叶酸的人 / 61
3．注意从食物中补充叶酸 / 61
4．牛奶可提高叶酸生物利用率 / 62

五、孕前运动健身有利怀孕

（一）准备怀孕运动的作用 / 64

1．孕前运动有益健身和受孕 / 64
2．孕前准妈妈运动将体重调整到最佳状态 / 65
3．为怀孕后运动打好基础 / 66
4．安排好孕前健身运动项目 / 66

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

（二）适合孕前准妈妈、准爸爸运动的项目 / 67

1. 孕前散步是最好的运动方式 / 67
2. 女性瑜伽健身有利受孕 / 68
3. 进行慢跑好 / 69
4. 女性月经期健身注意事项 / 69
5. 准爸爸也不要超重 / 71
6. 准爸爸运动要做养肾操 / 71
7. 准爸爸多按摩腹股沟有利精子活动 / 72
8. 运动健身应注意的事项 / 73

六、准备怀孕要特别注意日常生活保健

（一）夫妻都必须注意的问题 / 74

1. 孕前要有好的生活方式 / 74
2. 保持适度、良好的睡眠 / 75
3. 临睡前宜做好5件事 / 76
4. 睡觉前要注意清洁自身的污染 / 77
5. 关心性器官卫生 / 78
6. 性生活前不能洗热水浴 / 79
7. 性生活时间不宜过长 / 80
8. 孕前要调整避孕方法 / 80
9. 准备怀孕的夫妻不要穿紧身裤 / 81

（二）准爸爸要特别注意的问题 / 81

1. 育龄男性不宜趴着睡、久坐，防止精子受伤 / 81
2. 准爸爸要警惕的高温因素 / 82

3．男性不宜将手机放在裤袋里 / 83

（三）准妈妈更要多注意的生活细节 / 84

1．穿“丁”字内裤的女性要换一换 / 84
2．别让腰带伤害女性健康 / 85
3．孕前的内衣布料要讲究 / 85
4．准备怀孕慎用洗涤剂 / 86
5．准妈妈要少用化妆品 / 86
6．准备怀孕的女性要远离宠物 / 87
7．女性怀孕前少逛商场 / 88
8．准备怀孕要注意居室环境的卫生 / 89
9．女性孕前防止家庭“杀手” / 89
10．使用空调时别忘记常开窗通风 / 90
11．要远离电磁辐射的工作 / 91
12．要远离化学及放射性环境 / 92
13．“飞来飞去”的人可考虑调换工作 / 92
14．有些医务工作者应暂时换工作岗位 / 93
15．注意经期保健的5个方面 / 93
16．孕前要保护好乳房 / 95
17．孕前改变久坐的习惯 / 96

七、做好怀孕的心理准备很重要

（一）心理与受孕的关系 / 97

1．良好的心理状态受孕最佳 / 97
2．孕前情绪紧张影响受孕 / 98

3．和谐性生活有利受孕 / 99

（二）消除顾虑的方法 / 100

1．孕前消除对事业担心的心理 / 100
2．解除不必要的顾虑 / 101
3．以正常的态度对待怀孕 / 102
4．保持乐观情绪对宝宝有益 / 103
5．孕前夫妻之间学会宽容 / 104

八、预防疾病

（一）预防疾病 / 106

1．预防感冒 / 106
2．做防治感冒按摩保健操 / 108
3．预防感染 / 109
4．严防盆腔炎、膀胱炎 / 110
5．带下病的预防 / 111

（二）注射疫苗 / 113

1．准妈妈受孕前6个月要注射风疹疫苗 / 113
2．孕前9个月注射乙肝疫苗 / 114
3．根据需求孕前可选择注射的疫苗 / 115

（三）孕前忌滥用药 / 116

1．孕前不可随意用药 / 116
2．丈夫用药不慎也会影响胎宝宝 / 116
3．受孕前忌服的药物 / 117

九、学习一些生育知识

1．男性生殖器官 / 120
2．女性生殖器官 / 122
3．女性为什么会有月经 / 124
4．什么是正常月经 / 125
5．认识生命的起始——卵子、精子的结合 / 126
6．了解排卵期和排卵规律 / 127
7．受孕必备条件 / 128
8．认识新生命的开始及孕育过程 / 129

十、选择适宜的怀孕机会

1．最佳受孕季节 / 132
2．选择最佳的人体生物钟受孕 / 133
3．选择受孕最佳时间 / 134
4．选择男女身体最佳受孕时机 / 135
5．争取在性高潮时受孕 / 136
6．选择适当的性生活频率 / 136
7．排卵前一周受孕概率最高 / 137
8．学会预测排卵期 / 138
9．新婚期间不宜怀孕 / 139
10．旅行结婚中不宜怀孕 / 140
11．身心疲劳时不宜怀孕 / 141
12．酒后不要受孕 / 141
13．忌在不良的自然环境下受孕 / 142

十一、祝贺你怀孕了

1．怀孕征兆 / 143
2．去医院做诊断 / 144
3．计算预产期迎接新生儿 / 145
4．寄语妈妈 / 146

一、怀孕的最佳年龄

有的人不大注意怀孕的年龄，认为结婚了就可以怀孕生孩子，或者认为早生孩子，生完孩子有利集中精力和时间发展事业；也有的女性先干事业，待事业有了成效再生孩子。其实这些怀孕计划都不准确，甚至是错误的，对女性自己和孩子都会造成伤害。怀孕应考虑年龄。

1. 女性最佳生育年龄是24—29岁

我国婚姻法规定，男22岁、女20岁可以结婚，结婚后即可以怀孕生孩子。这是法律规定，也是我国的传统习俗。有的女性结婚年龄较小，从健康角度讲并不适宜马上怀孕生子。这是因为，一般女性在20岁以前虽然身体各主要器官已经逐渐发育成熟，但骨骼要到23岁以后才能完全钙化，若过早地怀孕生育，胎儿会从仍在发育的母亲身上争取营养，而影响母子双方的健康。专家指出，女性的最佳生育年龄应该是24—29岁。

2. 男性最佳生育年龄也有要求

大量试验证明，男性30—35岁时所产生的精子质量最高，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com