



汉竹
● 我爱宝贝系列

中国优生科学协会理事
首都儿科研究所儿童营养资深专家

吴光驰 主编

孕前准备 365天



北京出版社

汉竹·我爱宝贝系列

吴光驰 主编

北 京 出 版 社

孕前准备**365**天

YUN QIAN ZHUN BEI
3 6 5 T I A N

图书在版编目(CIP)数据

孕前准备365天/吴光驰主编. —北京:北京出版社, 2008.2

(汉竹·我爱宝贝系列)

ISBN 978-7-200-07121-4

I. 孕… II. 吴… III. 妇幼保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第016214号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱宝贝系列

孕前准备365天

YUN QIAN ZHUNBEI 365 TIAN

吴光驰 主编

☐出版 北京出版社

☐地址 北京北三环中路6号

☐邮编 100011

☐网址 www.bph.com.cn

☐总发行 北京出版社

☐经销 新华书店

☐印刷 北京美通印刷有限公司

☐开本 1/16

☐印张 7

☐版次 2008年5月第1版

☐印次 2008年5月第1次印刷

☐印数 1—15 000

☐ISBN 978-7-200-07121-4/TS-221

☐定价: 16.80元

☐质量监督电话: 010-58572393

主编简介

吴光驰 首都儿科研究所儿童营养研究室研究员，中国优生科学协会理事，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员，《中华儿科杂志》编辑委员会通讯编委。1958年毕业于北京医科大学，一直从事儿科临床、儿童保健、儿童营养研究工作，具有丰富的儿科临床及儿童保健实践经验。

YUN QIAN ZHUN BEI 365 TIAN

抛开似是而非的理论，把养育宝宝的经验整理出来，完整地呈现给父母。

——《出版商务周报》  出版商务周报
China Publishing Today

这套书没有高高在上地讲理论，而是针对养育孩子可能出现的问题逐一解答，图文并茂，手把手地指导。

——新浪网亲子中心  新浪亲子中心
baby.sina.com.cn

一本好书，不仅能给人以享受，还能给人以启发。

——搜狐健康频道 搜狐健康
health.sohu.com

养育宝宝的辛苦，铸就了生命的美好。看些好书，少些辛苦。

——《健康时报》  重点推荐
健康时报
人民日报社主办



孕 育 是 个 美 妙 而 有 风 险 的 过 程

你和你的伴侣要做的
就是为一个强壮的精子和一个美丽的卵子的顺利相遇、结合，
以及这场相遇的结晶的健康发育，
提供一切保障。



万



有准备的孕育让风险不再，美妙永存

前言 FOREWORD

在你准备扔掉避孕药，开始长达18年，不，在我国要远远长于这个时间，确切地说是20年的养育生涯时，你应该了解一些事情。

你可能会从你的父母那里体会到为人父母的种种滋味。你的父母也许过分严厉；也许和蔼可亲；也许你的父母忙于事业，你是在电视的陪伴下长大的……那么你准备上演他们的翻版吗？

你的身体怎么样？你是否经常感到疲倦、生活紧张，经常不适，要去医院治疗，或有某种药物依赖情节？种种状况会让你在孕育中受到挫折。

大概你不希望刚刚失去一份工作就被宣布怀孕了，又或者你等着实现一项目标，生活进入小康再进入你的十月怀胎，那可可能会是无限期的等待。

你们的感情如何？你们恩恩爱爱，不打算接受孩子的介入；或者你们不太和睦，经常口角，或是因一些小事而产生分歧。

这些事情都是与要孩子相关的，所以，我们在这里不是枯燥地讲一些高中生学过的生理知识，也不是企图教你重新审视你的生活，还是以较明了的方式进入话题更好一些。

这本书想要告诉你的是，怀孕可是个长期计划工程，要考虑的因素可谓方方面面。

言简意赅的小标题，告诉你孕前应该在这些方面多花些心思。

列入规划

不要坐等一个明明白白的最佳时机信号出现，最佳时机是规划出来的。如果你们不打算作“丁克”（双薪无孩子）一族，越早地将要宝宝的计划纳入你们的生活整体规划中越好！

检查你的计划表

你发现你首先考虑的可能是这几项：

近一年内你要把房子重新装修一下，这需要时间和钱。

你每月支付的房屋贷款很是够受，因为它占了你收入的一大部分。

你近期内打算考取驾照，这可能会导致你很疲劳。

你近期需要减肥，要做节食方面的打算，这恐怕不能提供你必需的营养。

问题所在

想一想，你所要做的这些安排，其实除去房屋贷款以外，其他几项是可以以后考虑的。你之所以感到要宝宝会给你带来无法估量的压力，是因为你把一些不必要的事看得太重。

不要宝宝的理由比要的理由多许多，你永远有许多计划有待实施，那是因为你从未试着将要宝宝作为家庭规划中的重要一项。

合理解决

重新规划，把一些计划延后，好好计算家庭收支，量力而行。经验表明，许多人一直在担心能否有抚养孩子的能力，而与此同时，他们已成功完成了父母的角色。

提示你首先应该做的事/应该了解的知识。

只有明白问题所在，才能“对症下药”，或者做到“防患于未然”。

为你提供有效并可行的解决方案和建议。



2

孕前准备365天

一定要把你们的共同规划详细地记录下来。这样你们可以对这些规划认真地进行研究，并根据实际情况适时作出调整，使整个规划更合理、更易于实现。



观望

有利于“造人之旅”的条件



目录

CONTENTS

第一阶段 孕前 12~10 个月

1

列入规划	2	建筑装饰材料	13
准备最佳心态	3	室内环境	14
最佳心态的好处	3	室内灭螨、灭蟑	15
和谐夫妻感情	4		
消除对事业的担心	5	你应该了解的知识	16
		精子是如何产生的	16
计划家庭理财	6	最优的精子	17
养一个孩子的预算	6	卵子是如何产生的	18
家庭中期预算表	7	最健康的卵子	19
		推算排卵日期	20
远离有害的工作	8	观察子宫黏液	21
电磁辐射相关工作	8	记录基础体温	22
化学及放射性工作	9	基因病	24
飞来飞去的职业	10	性别的探测	25
金融分析师	11	最佳年龄	26
		最佳季节	27
选择安全的居住环境	12		
自然环境	12		

准妈妈要做的检查 30

子宫	30
月经不调	31
白带异常	32
乳房	33
妇科内分泌检查	35
体重	36
血压	37
血常规	38
血糖检测	39
肝功能	40
肾功能	41
牙齿检查	42
准妈妈常规孕前检查一览表	43

准爸爸要做的检查 44

泌尿生殖器官	44
精液	45
体重	46
体温	47



TORCH 病毒检查 48

TORCH 的含义	48
其他病毒检查和防范	51

遗传病检查 52

遗传性疾病	52
染色体异常	53
地中海贫血病	54
血友病	55
其他遗传病	56
遗传趣谈	57

特殊检查 58

新生儿溶血症	58
先天愚型(唐氏综合征)	59

需要补充的营养物质 60

蛋白质	60
叶酸	61
维生素和矿物质	62
水	64
脂类和碳水化合物	65
孕前饮食禁忌	66

改变生活方式 68

不随意用药	68
谨慎化妆和舒适着装	70
适度睡眠	71
久坐成疾	72
坏的和好的生活方式	73

练就健康体态 74

肥胖的危害 74

跳绳 75

慢跑 76

瑜伽 77

腰臂运动和强性运动 78

妙在按摩 79

尽可能扩大亲友团 80

婆媳之间 80

翁婿之间 81

同事之间 82

感化对方的亲友 83

第三阶段 孕前 3~1 个月 85

最佳时机 86

频度和姿势 87

测试与确认 88

妊娠反应 88

尿液检查 89

受孕失败 90

附录 92

附录 1 / 生活中可能的意外与惊险 92

附录 2 / 进入下一阶段 胎教的准备 94

附录 3 / 孕前准备清单 95

参考文献 97





第一阶段

孕前12~10个月

虽然怀孕是性行为的结果，但它作为“造人之旅”的一个阶段，确实会受到方方面面的影响，这其中包括身体、心理、经济状况等等。

想怀孕的夫妻至少要预留出1年的时间做准备，在这段时间内，你们要多留心周围新生宝宝的父母，从他们身上总结出以后可以用到的方法和经验，可以了解一下在孕前还应该准备些什么。同时，要做父母还要先调理好身体；如果可能，准备好需要的钞票。

当然，以上这一切都不是说做立即能做好的，它需要一段时间，需要你投入一些精力。

列入规划

不要坐等一个明明白白的最佳时机信号出现，最佳时机是规划出来的。如果你们不打算作“丁克”（双薪无孩子）一族，越早地将要宝宝的计划纳入你们的生活整体规划中越好！

○ 检查你的计划表

你发现你首先考虑的可能是这几项：

近一年内你要把房子重新装修一下，这需要时间和钱。

你每月支付的房屋贷款很是够受，因为它占了你收入的一大部分。

你近期内打算考取驾照，这可能会导致你很疲劳。

你近期需要减肥，要做节食方面的打算，这恐怕不能提供你必需的营养。

○ 问题所在

想一想，你所要做的这些安排，其实除去房屋贷款以外，其他几项是可以以后考虑的。你之所以感到要宝宝会给你带来无法估量的压力，是因为你把一些不必要的事看得太重。

不要宝宝的理由比要的理由多许多，你永远有许多计划有待实施，那是因为你从未试着将要宝宝作为家庭规划中的重要一项。

○ 合理解决

重新规划，把一些计划延后，好好计算家庭收支，量力而行。经验表明，许多人一直在担心能否有抚养孩子的能力，而与此同时，他们已成功完成了父母的角色。

一定要把你们的共同规划详细地记录下来，这样你们可以对这些规划认真地进行研究，并根据实际情况适时作出调整，使整个规划更合理，更易于实现。

准备最佳心态

最佳心态的好处

当你决定要宝宝时，心态是一个不得不考虑的因素。准爸妈对于孕育的心态不仅会影响将来宝宝的性格以及心理素质，而且会直接导致受孕不成功。

❶ 焦虑的卵子、精子难结合

焦虑会令卵子难以受精，导致不孕不育。经常担心、发愁、心情压抑的女性，她们的卵子会比乐观开朗的女性更难受精，因而她们不孕的几率会更高。很多男性不孕问题也跟精神抑郁、精神状态不佳有很大关系。

❷ 数据提示

一项对151名接受试管受精的女性进行的调查发现：

担心生孩子时身体疼痛的女性，卵子受精成功率比正常人低19%。

担心怀孕会导致失业的女性，卵子受精成功率比正常人低30%。

担心接受试管受精手术花销太高的女性，则非常容易流产。

❸ 合理解决

以一种平和自然的心境迎接怀孕的到来，以愉快、积极的心态对待孕期将会发生的变化，坚信自己能够孕育一个聪明健康的小生命，完成将他平安带到这个世界上的使命。

❹ 贴心提示

无论是新婚夫妻，还是老夫老妻，都要做好心理准备：如果准备要宝宝的话，一定要保持乐观开朗的精神和心理状态。



和谐夫妻感情

想生个健康可爱的宝宝吗？那就要调整好情绪，保持好心情，如果最近有很多不开心的事情，那就等一等，别急着要宝宝。

❖ 不良情绪的影响

女性受孕后会因不良情绪的刺激而影响激素分泌，影响胎宝宝生长发育，甚至造成流产。

男性整日情绪不佳，可直接影响神经系统和内分泌的功能，使睾丸生精功能发生紊乱，精液中的分泌液成分受到影响，极不利于精子存活，大大降低了受孕成功几率。严重者可能造成早泄、阳痿，甚至不射精。

❖ 合理解决

夫妻之间需要多沟通，互相协调彼此的心态。一方心态失常时，伴侣需要好好劝导和安慰，帮助对方摆脱困境。夫妻双方在这一时期更要相互包容和忍让，尽量避开平时容易引起争执的话题，保持平和的心境。

可以试试下面的具体措施。

列举对方优点：如果夫妻之间的矛盾发展到觉得配偶身上只有缺点而没有优点时，那恐怕是双方都产生了消极的移情心理的缘故。这时就应该用发现优点法，列举对方的优点，开始的几天可能会觉得有些别扭，但是几天之后别扭感就会消失，而你们也会发现对方仍有很多可以让你着迷的地方。

换个角度看问题：心理学家研究发现，感情变淡了的夫妻大概有一半左右因为彼此的个性比较强，结果彼此看不惯，相处得很别扭。其实换个角度看，会发现很多事情并不涉及到是非和原则，所以不要把这些事看得太严重。

暂时别离法：分离为双方冷静地思考问题提供了有利的条件。人们普遍都具有这样的心理，那就是随着时

间的推移对过去事物的回忆具有某种扬善弃恶的本能，愉快的事情会渐渐地突显。有意识地利用暂时别离，让夫妻的美好感情在别离中重新被唤醒。

订立公约法：你们可以订立一个爱情公约，比如作出以下约定。

- (1) 夫妻之间凡事要互相忍耐；
 - (2) 如果意见不同想要大声说话时，互相先离开一会儿；
 - (3) 夫妻要彼此以诚相待；
 - (4) 夫妻彼此要尽可能明确地向对方表达爱意；
 - (5) 如果一方不快乐，另一方要想办法帮助对方忘掉不快乐的事；
 - (6) 每天晚上睡觉之前夫妻要相互检查当天的事，并一起计划明天的事。
- 这一着对于性子急躁、自尊心又强的夫妻更为合适。

❖ 数据提示

德国心理学家曾对第二次世界大战前后出生的婴儿进行调查，发现神经畸形的发生率变化情况为：

1933年希特勒上台之前7年内为0.125%，希特勒执政7年内为0.238%。

1940~1945年第二次世界大战时期为0.258%。

1946~1950年战后最困难时期的5年内为0.65%。

分析其原因：一是战争时期人们流离不定，严重营养不良，另一个原因就是由于受战争的影响，人们长期处于焦虑状态引起的。