

平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

预 定一个健康宝宝—— 孕前准备要充分



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。



• 让你了解机体状况

• 帮你改善身体机能

• 助你储备优生信息

• 调整夫妻心理健康

• 助你实现优质受孕

预定一个健康宝宝

——孕前准备要充分

崔钟雷 主编



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司



©崔钟雷 2009



图书在版编目(CIP)数据

预定一个健康宝宝——孕前准备要充分 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.12
(健康中国. 第4辑)
ISBN 978-7-5470-0479-1



I. 预… II. 崔… III. 优生优育 - 基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211615 号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 洛阳和众印刷有限公司印刷

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

ISBN 978-7-5470-0479-1

定 价: 13.80 元



联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

Foreword



走进婚姻殿堂的年轻夫妇,在憧憬幸福生活的同时,都渴望拥有一个健康的宝宝,因为宝宝是完美婚姻的焦点,是生命的延续,没有孩子的家庭总会有些缺憾。但是宝宝的降生不仅仅是准爸爸和准妈妈美好愿望的实现,还是父母优秀基因的继承与重组,更是一份沉甸甸的责任。

一个睿智、健康的宝宝是优质精子和卵子的结合,而准父母的身体状况关系着未来宝宝的先天发育。因此,要想预定一个健康聪明的宝宝,你要清楚夫妻双方的生理情况,了解机体的抗病能力,同时,还要对照、检查自己的生活方式、生活环境是否存在不利于生育健康宝宝的因素。

可以说,我们这本书是从天时、地利、人和三个方面,对渴望成为人父人母的夫妻进行专业的孕育指导。

天时,是指根据现代孕育科学的最权威思想,运用科学的方法,通过调节生物钟等人体自然生物周期,为年轻的夫妻打造最贴心的怀孕计划,指导你何时怀孕最合适,何时怀孕最健康,何时怀孕会有最佳的遗传行为。

地利,教你科学判断自己的生活环境、工作环境、饮食方式、身体状况是否隐含不健康的因素,让“懵懂”的夫妻认清自己的生理情况,改善生活细节,打造完美孕期。

人和,是指导夫妻双方如何共同努力迎接健康宝宝的诞生,这种努力不仅仅是性生活的和谐,还有情感上的沟通,生活上的互助,对彼此的关心与呵护。

总之,我们的目标是助您拥有一个聪明健康的宝宝。

YUDING YIGE



JIANKANG BAOBAO



YUNJIAN ZHUNBEI YAO CHONGEN





目 录 CONTENTS

第一章 妊娠评估

一、生理评估

- | | | | |
|---------------------|----|---------------------|----|
| 1. 年龄因素 | 12 | 4. 超重对生育的影响 | 14 |
| 2. 年龄因素与畸胎的关联 | 13 | 5. 体重过轻对生育的影响 | 15 |
| 3. 卵巢储备测试 | 14 | | |

二、不利因素抵御能力

- | | | | |
|---------------------------|----|---------------------|----|
| 1. 风疹与胎宝宝畸形 | 16 | 5. 环境污染与胎宝宝畸形 | 22 |
| 2. 羊水甲胎蛋白
与胎宝宝畸形 | 17 | 6. 职业与胎宝宝畸形 | 23 |
| 3. 维生素与胎宝宝畸形 | 18 | 7. 嗜好与胎宝宝畸形 | 24 |
| 4. 微量元素与胎宝宝畸形 | 20 | 8. 孕妈妈小心用手机 | 25 |
| | | 9. 电脑与胎宝宝畸形 | 26 |

三、异常情况

- | | | | |
|---------------------------|----|---------------------|----|
| 1. 终止妊娠对再次
怀孕的影响 | 27 | 3. 流产对再次怀孕的影响 | 28 |
| 2. 人工流产对再次
怀孕的影响 | 27 | 4. 异位妊娠 | 28 |
| | | 5. 宫颈刮片对怀孕的影响 | 29 |

四、全方位自检

- | | | | |
|--------------------|----|------------------------|----|
| 1. 避孕方式的检测 | 30 | 4. 定期服用的药物对怀孕的影响 | 36 |
| 2. 性传播疾病对妊娠的影响 ... | 31 | | |
| 3. 女性不育的医学方面因素 ... | 34 | | |

第二章 女性生理基础

一、月经周期

- | | | | |
|-------------------------------|----|----------------------------|----|
| 1. 正常的月经周期 | 38 | 4. 经血量过多会导致不育吗 ... | 39 |
| 2. 月经不规律是否预示生育能力有
问题 | 38 | 5. 非经期出现出血、血斑
要重视 | 40 |
| 3. 月经周期过短是否
影响受孕 | 39 | 6. 闭经对怀孕的影响 | 40 |
| | | 7. 痛经服药需注意 | 41 |

二、排卵与妊娠

- | | | | |
|--------------------|----|----------------------------|----|
| 1. 月经周期与怀孕几率 | 42 | 5. 宫颈黏液与生育能力 | 45 |
| 2. 年龄对排卵的影响 | 44 | 6. 经期长短对宫颈分泌物的
影响 | 46 |
| 3. 何为黄体功能不足 | 44 | | |
| 4. 自测何时可以受孕 | 45 | | |

第三章 男性生理基础

一、男性生育能力

- | | | | |
|---------------------|----|---------------------------|----|
| 1. 睾酮与生育能力 | 48 | 影响 | 49 |
| 2. 年龄对生育能力的影响 | 48 | 4. 影响生育能力的
疾病和意外 | 49 |
| 3. 泌尿系统症状对生育能力的 | | | |



目录

CONTENTS



- | | | | |
|---------------------|----|--------------------|----|
| 5. 影响生育能力的药物 | 51 | 8. 心理因素对生育能力的 | |
| 6. 体重对生育能力的影响 | 52 | 影响 | 52 |
| 7. 勃起障碍的男性生育问题 ... | 52 | 9. 生育能力的检测项目 | 53 |

二、精液与妊娠

- | | | | |
|---|----|---------------------|----|
| 1. 精子生成周期 | 54 | 5. 精子数量下降的原因 | 55 |
| 2. 射精 | 54 | 6. 少精子症对怀孕的影响 | 56 |
|  | | | |
| 3. 正常精液量 | 55 | 7. 何为无精子症 | 56 |
| 4. 疾病对精子数量的影响 | 55 | 8. 精液检查的项目 | 57 |
| | | 9. 进一步精液检查的项目 | 57 |
| | | 10. 影响精子数量的 | |
| | | 生活因素 | 58 |

第四章 双方的努力

一、性生活

- | | | | |
|-------------------|----|------------------|----|
| 1. 适宜的性生活频度 | 62 | 3. 男性性生活障碍 | 64 |
| 2. 影响性需求的激素 | 62 | 4. 女性性生活障碍 | 65 |

二、生活方式与妊娠

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 1. 吸烟对怀孕的影响 | 66 | 3. 压力对生育的影响 | 68 |
| 2. 喝酒对怀孕的影响 | 67 | 4. 睡眠的重要性 | 69 |



5.最好的运动 70

6.运动对生育能力的促进 70

三、膳食与妊娠

1.可提高生育能力的
饮食结构 73

2.营养储备至关重要 73

3.如何储备营养 75

4.水、空气、阳光 76

5.饮食营养功效 77

6.准爸爸的营养补充 78

7.暂时远离腌制、熏制食物 79

8.孕前女性的适宜食物 79

9.孕前饮食的原则 81

10.咖啡因对妊娠的影响 81

11.远离油炸食物 82

12.孕前不吃高糖食物 82

13.孕前不吃高盐分食物 83

14.孕前烹调食物不用
铝制品 83

四、心理与妊娠

1.性格因素是否影响
生育能力 84

2.情绪因素是否影响
生育能力 84

3.不利于生育的情绪因素 85

4.精神创伤或生理疾病对生育的
影响 85

5.小时候与父母的关系会对生育产
生影响 86

6.为什么想要宝宝 86

7.害怕心理对生育的影响 87

8.影响身心健康的其他因素 ... 88

9.心理放松法 89



A woman with long dark hair is sitting on a bed with a light-colored headboard. She is looking off to the side with a thoughtful expression. She is wearing a light-colored, possibly white, top. The background is slightly blurred, showing a room with warm lighting.

二、优生必备

1.受孕年龄的选择	110	3.排卵日期的计算	110
2.受孕季节的选择	110	4.生物钟的合理调适	112



5.胎宝宝性别的必要选择	114	13.女性不孕的治疗	120
6.体位与宝宝性别	115	14.如何成功受孕	121
7.何种情况需暂缓受孕	117	15.人工受孕	123
8.何种情况不宜怀孕	117	16.糟糕情绪对优生的影响 ...	124
9.不孕不育	118	17.不良环境对优生影响	124
10.男性不育的原因	118	18.性生活后阴道出血对优生的	
11.男性不育的治疗	119	影响	125
12.女性不孕的表现	120		

三、行动倒计时

1.提前一年作全身健康检查 ...	126	4.提前8个月注射风疹疫苗 ...	128
2.提前11个月注射 乙肝疫苗	127	5.提前6个月看牙	128
3.提前10个月改变不良 生活习惯	127	6.可以提前3个月注射的其他 疫苗	129
		7.提前一个月洗牙	129

四、一切为了宝宝

1.孕前生理功能调适及锻炼 ...	130	5.准爸爸要注意的事	132
2.孕前服药要慎重	131	6.和谐性生活的重要性	134
3.制订怀孕计划	131	7.为宠物搬家	134
4.孕前心理调适	131	8.果蔬的清洗	135



目录

CONTENTS



- | | | | |
|---------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 9. 化妆品隐患须知 | 136 | 17. 想当爸爸不要挑食 | 144 |
| 10. 工作环境对优生的影响 ... | 136 | 18. 胡须对健康受孕的影响 ... | 144 |
| 11. 准备优质孕妈妈居室 | 137 | 19. 男性切忌使用女人
美容品 | 145 |
| 12. 最好远离的植物 | 138 | 20. 良好精子的培育 | 145 |
| 13. 孕前需经医生指导的
疾病 | 140 | | |
| 14. 近视的遗传 | 141 | | |
| 15. 男性的育前检查 | 142 | | |
| 16. 男性用药需谨慎 | 143 | | |



五、孕前营养

- | | | | |
|-------------------|-----|------------------------------|-----|
| 1. 孕前营养调节 | 147 | 5. 停药避孕药后, 及时补充
营养素 | 153 |
| 2. 孕前补充叶酸的重要性 ... | 149 | 6. 健康减肥, 迎接胎宝宝 | 154 |
| | | 7. 孕前增肥, 健康受孕 | 155 |
| | | 8. 孕前排毒, 有益宝宝健康 | 155 |
| | | 9. 饮食习惯影响胎宝宝性别 ... | 155 |
| | | 10. 孕前需调理体质 | 156 |
| | | 11. 维生素、矿物质的重要性 ... | 156 |
| | | 12. 素食妈妈, 注意营养 | 156 |



- | | |
|-----------------------|-----|
| 3. 调整饮食习惯, 健康受孕 | 150 |
| 4. 男性育前需调养体质 | 151 |



第一章

妊娠评估



和孕妈妈
PDG

一、生理评估

1 年龄因素

女性方面

年龄是决定女性生育能力的重要因素。在出生的时候,女孩卵巢内约有100万个卵细胞,而到了青春期,这些卵细胞只剩下不到50万个,但在女性具有生育能力的阶段,卵巢只释放约400个发育成熟的卵细胞。而在女性35岁左右的时候,卵巢释放卵细胞的数量会进一步减少,并且卵细胞质量也会降低,甚至会出现不排卵的现象。这种随着年龄的增长,而使卵细胞减少的情况是目前科学难以解决的问题,换句话说,科学难以推迟女性的绝经期,从而也难以延迟女性生育能力下降的年龄。

虽然年龄的因素对生育能力的影响是巨大的,但是随着科学的发展,高龄未育女性也可成功受孕、生育,需要注意的是,不论年龄的大小,所有夫妇的平均怀孕时间是半年到一年。若是你的年龄已经超过35岁,并且计划受孕已经超过六个月,但是仍没有怀孕,那么你就要考虑接受一些检查,确定是否患有某些不孕疾病。另外,在不育的夫妻中,大约有40%的原因是男性方面的,所以,对于不育的夫妇,不能只从女性方面寻找原因。

另外,即使女性处于最佳受孕年龄也不要大意,影响女性受孕几率以及胎宝宝质量的因素有很多,比如生活方式、营养摄入等。

2 男性方面



年龄对男性的生育能力同样有影响,随着年龄的增长,男性生育能力也逐渐下降,但是男性的生育能力的下降程度没有女性的明显。据调查研究显示:35~39岁的女性与比她大5岁的男性怀

科学突破 年龄的程度

随着科学的发展,人们有这样一种认识,一旦不能自然怀孕,可以通过体外受精实现愿望。但是,体外受精的成功率,对于 30~35 岁的女性是 50%,35~40 岁的女性只有 30%。

怀孕的几率是和年龄相同的男性怀孕的几率的 90%。这是由于随着男性年龄的增加,其体内精子的数量、健康和完整程度、活动能力等也会随之下降,从而影响男性的生育能力。

据统计,年龄超过 45 岁的男性的异常精子占精子总数的 45% 左右,而 45 岁以下大约是 16%,而 20 岁的男性的异常精子仅为 4%。另外,让伴侣怀孕的时间上,45 岁以上的男性需要 30 个月,而 30 岁的男性只需要 6 个月。

另外,年龄因素不仅对男性的生育会产生影响,同时还会影响男性的生活。例如,若男性比其伴侣的年龄大很多,而对方没有作好要宝宝的准备,那么就会使双方的关系

变得紧张,并进而影响受孕。同样的,若男性的年龄比较小也会产生相似的问题。因此,对于双方的年龄导致的争端,必须综合分析情况,找到解决问题的办法,或者寻求专业帮助。

2 年龄因素与畸胎的关联

随着女性年龄的增加,其卵细胞的质量会下降,那么在受精后,受精卵携带染色体异常的可能性就高,因此女性超过 30 岁,其生育先天性畸形儿的可能性就会增加。

先天性畸形,是指出生时就患有某种功能紊乱或障碍。造成婴儿先天性畸形的原因主要是染色体数目缺失或者过多。在正常情况下,人体有 23 对染色体,即同一种染色体



有两条,但是若同一种染色体出现3条时,就会出现三体性。最常见的染色体异常疾病是21三体综合征或唐氏综合征,这种疾病的根本症状就是有3条21号染色体。

另外,若夫妻双方的年龄均超过35岁,男性的年龄也会造成这种风险,增加胎宝宝畸形的几率。而35岁以上的女性流产的重要原因就是胎宝宝畸形。

3 卵巢储备测试

女性在绝经前的生育能力很低,甚至不具有生育能力,虽然目前面临的难题是难以评估女性的生育年限,但是可以通过检验剂盒和流气式计数器来测量女性血液中抑制素B、抗苗勒氏因子和卵泡刺激素等激素水平,来确定女性的卵巢储备,评估生育年限。



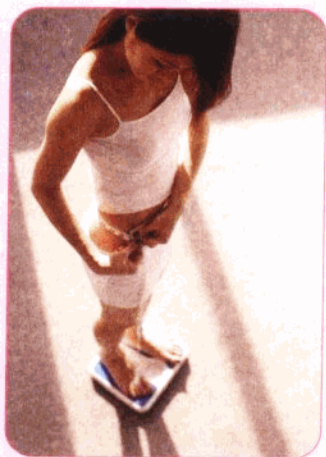
当然,虽然卵巢储备影响着女性的生育能力,但是,导致女性不育的原因还有很多,如输卵管不通或男性精子数量低等,而卵巢储备测试检查难以提示这些原因,所以,最周到的做法就是进行全方位的检测。

4 超重对生育的影响

相对于男性而言,女性的皮下脂肪比较多,并多集中于乳房、臀部、腹部等处。皮下脂肪的积累不仅会影响女性的外观,还会诱发多种疾病,对于育龄女性,皮下脂肪堆积对生育会产生负面的影响。

医学研究表明,超重会引起女性月经不调、闭经甚至是不孕等。据调查显示,原来月经正常,但超重后出现月经异常的女性中,出现月经稀少或过多、继发性闭经等情况的几率可达到50%,不孕症的发生率为19%,比同龄女性高8%~12%。

超重的女性不仅不容易受孕,而且怀孕后并发妊娠期综合征的几率也会增多,女性过度肥胖可能引起妊娠高血压综合征、胎盘早期剥离、巨大胎儿、难产及胎死



宫内。

肥胖还会导致会阴部多汗、湿疹、外阴炎、大腿根部摩擦性皮炎等,甚至导致瘙痒,这些症状不仅给女性带来许多难言之苦,而且还会导致女性性欲减退、性冷淡,从而影响性生活,减少女性受孕的机会。

因此,超重女性在准备怀孕前,要通过适当的锻炼和饮食调节来降低体重,尽量接近理想体重,从而实现健康妊娠。

5 体重过轻对生育的影响

越来越多的女性为了追求形体上的骨感美,选择各种方式减肥,如拒绝吃肉,只吃素食,久而久之就形成了吃素的习惯。不可否认的是,吃蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物确实可以减掉脂肪。但是,经研究证实,女性经常吃素会破坏体内激素分泌的平衡,甚至导致不孕。

经研究发现,通过食素方式减肥的女性中,有 78% 的人出现了停止排卵的现象,几乎所有的人的月经周期都比正常月经周期短。分析证明,食素女性的食物中缺少蛋白质,从而导致激素分泌失常,月经周期紊乱。由此可知,女性食素会降低生育能力,导致生殖功能异常,甚至严重影响生殖能力。因此,育龄女性在进行减肥的时候要选择健康的方法,尽量不要节食,特别是大龄女性,由于生育能力有所下降,所以更要谨慎减肥,选择合适、健康的方式。



二、不利因素 抵御能力

1 风疹与胎宝宝畸形

风疹是由风疹病毒引起的急性传染病，风疹的高发期是每年的春夏之交，稍不注意就会得风疹。风疹的症状是四肢酸软、头痛、嗓子红肿、发烧，然后在面颊、腰背、四肢等部位出现一些玫瑰色小丘疹，最后耳后、枕后会出现淋巴结肿大，2~4 天退烧后风疹就会消失，证明风疹病痊愈了。

虽然风疹不是严重疾病，对普通人的影响不大，但是如果孕妈妈在妊娠 3 个月的时候得了风疹，就会对胎宝宝造成难以弥补的伤害，可能会导致婴儿出现唇裂、腭裂、先天性心脏病、白内障、小头畸形、肝脾肿大、耳聋、智力迟钝等病症。

据统计，若孕妈妈在妊娠 1 月内感染风疹，那么婴儿出现畸形的概率大约有 50%；妊娠 2 个月感染风疹，婴儿畸形率约 20%；孕妈妈 3~5 个月内感染风疹病毒，婴儿畸形率为 7% 左右。

可见，孕妈妈在妊娠的前三个月感染风疹病毒最易导致婴儿畸形。因为在妊娠前三个月，胎盘的功能不健全。

胎盘是供应胎宝宝

