

# 协和专家+ 协和妈妈圈 备孕

干货  
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授  
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家

老怀不上咋回事?

要二胎、高龄女性备孕, 重点备啥?

此书帮你找到明确答案!

想生就有!



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

咪咕  
阅读

# 协和专家+ 协和妈妈圈 备孕

干货  
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授  
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

协和专家 + 协和妈妈圈干货分享 · 备孕 / 马良坤主编 . —  
北京 : 中国轻工业出版社 , 2016.8  
ISBN 978-7-5184-0921-1

I. ①协… II. ①马… III. ①优生优育—基本知识  
IV. ①R715.3 ②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 095760 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 唐是雯

责任监印: 马金路

整体设计: 悦然文化

责任校对: 晋 洁

全案制作: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0921-1 定价: 36.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160218S7X101ZBW

北京协和医院妇产科医生和“协和妈妈”  
精彩亮相 16



## 绪

<b>想要预约好宝宝，这些知识你必须提前知晓</b>	18	大宝是剖宫产，最好2年后再次受孕	25
这些担忧都是多余的，生娃会让幸福加倍	18	大宝为顺产，二孩大多能顺产	25
职场女性来备孕，谁说生宝宝就不能升职	20	大宝为剖宫产，二孩并非不能顺产	25
高龄女性做好孕前准备，照样可以顺利怀孕	21	孕前应进行遗传咨询	26
备二孩，需提前做好大宝的心理疏导	23	“熊猫血”女性备孕，生娃你该知道什么	28
<b>一定要重点看</b>		备孕倒计时，备孕夫妻要制订科学的孕育计划	32
<b>备二孩，你需提前了解这些知识</b>	25	备孕时间表	34
大宝是顺产，最好1年后再次受孕	25	<b>专题 马大夫问诊室</b>	36



## 肥肥的卵子

### 是妈妈为宝贝准备的最好礼物

<b>调好内分泌，是孕育宝宝的第一步</b>	38	黄体前期	43
性激素正常分泌是正常排卵的必要条件之一	38	黄体后期	44
掌控月经周期的女性基础性激素——雌激素	38	“月事”用品是子宫健康的防护线	45
怀孕不可或缺的性激素——孕激素	38	<b>卵巢健康才能孕育质优卵子</b>	46
不孕症，与孕激素分泌有关	39	受孕的根本就是养护卵巢	46
<b>了解一下女性28天生理周期</b>	40	哪些因素影响卵巢功能	46
月经期	41	卵巢会早衰吗	47
卵泡期	42	养护卵巢要从日常生活做起	47

### 一定要重点看

- 多一份细心，警惕卵巢警报 48
- 没怀孕乳房有泌乳的现象 48
- 没有预兆的潮热、多汗是卵巢早衰的警示 48
- 身体毛发突然增多警惕多囊卵巢综合征 48
- 莫名腹胀谨防卵巢癌 49
- 八种黄金食材，让卵巢健康卵子优 50
- 玉米 延缓卵巢功能衰退 50
- 荞麦 稳定卵巢功能 50
- 苹果 保持卵巢功能旺盛 51
- 猕猴桃 帮助卵巢保持青春 51

- 海带 减少卵巢疾病发生 52
- 大蒜 延缓卵巢细胞衰老 52
- 花生 防治产后出血 53
- 绿豆 帮助卵巢排毒 53
- 提高卵子质量，从健康的生活方式入手 54
- 平时补补铁，卵子更健康 54
- 豆制品让卵子更健康 55
- 不吃或少吃止痛药或安眠药 55
- 远离美容院的卵巢保养 55
- 不要乱用促排卵药 55
- 专题 马大夫问诊室 56

Part

2

## 养护子宫

### 让宝宝“住”得舒服

- 孕育是子宫赐给女人的宝贵财富 58
- 子宫——“种子”生长的暖房 58
- 子宫内膜——孕育新生命的土壤 59
- 子宫环境会影响孩子一生的健康 59
- 一定要重点看
- 宝宝不爱住“冷宫”，温暖融化冰凉的寒证 60
- “种宝宝”需要阳光雨露 60
- “寒则凝”，女人经不起寒凉 60
- 寒不寒早知道——2招辨别体内寒气 61
- 热水泡脚是最原始的祛寒法 61
- 赶走宫寒，给宝宝一个“温暖的家” 62
- 宫寒女性要常搓脚心 62

- 调养子宫的六大穴位 63
- 足三里穴：帮助受孕 63
- 气海穴：温中回阳 64
- 天枢穴：保暖补气 64
- 血海穴：理血活血 65
- 合谷穴：舒缓痛经 66
- 关元穴：补充元气 66



吃出健康温暖好子宫的六道好料理	67	乌鸡 祛寒、缓解痛经	69
海参 缓解宫寒	67	<b>动起来，轻松养护子宫</b>	70
红糖 活络气血	67	改善月经不调的运动	70
生姜 缓解经期腹痛	68	预防和缓解痛经的运动	71
莲子 通畅气血	68	祛除寒证的运动	71
红枣 多方面养护子宫健康	69	<b>专题 马大夫问诊室</b>	72

Part  
3

## 壮壮的精子

### 是爸爸送给宝贝的见面礼

健康的精子是好孕的关键	74
精子产生的条件很苛刻	74
世界卫生组织规定的精液正常标准	74
异常精子的分类	75
精子异常会引起男人“流产”	75
少精、弱精极易被忽视	75
拼颜值，精子长相好看更易受孕	76
从男人外表和日常生活看精子质量	76
<b>精子很脆弱，备孕男性要精心呵护</b>	78
温度过高、过低都会影响精子活力	78
高频振动使精子不易成熟	78
电磁辐射易使精子畸形	78

#### 一定要重点看

<b>孕前，这些杀精的食物不要碰</b>	79
多食动物内脏会导致不育	79
多食肉制品和脂肪含量高的乳制品会影响精子的质量和数量	79
过多食用芥菜可影响性激素分泌	79
烧烤油炸食物会影响精子的生成	79



<b>吃些壮精的食物吧</b>	80
番茄红素可增加精子数量、提高精子活力	80
可以提高精液质量的天然维生素E	81
某些激素类药物可用于治疗少精	81
蜂蜜有助于精液的形成	82
“伟哥”不可靠，要靠营养素	82
<b>有助于壮精的食谱</b>	83
枸杞猪腰粥	83
韭菜炒鸡蛋	83
鹌鹑杏仁粥	84
枸杞羊肾粥	84
核桃仁炒韭菜	85
孜然羊肉	85
<b>专题 马大夫问诊室</b>	86

## 备孕女性要调养好病症

### 为好孕扫清障碍

孕前必须做一次全面体检	88
忽略孕前检查是造娃最大的风险	88
孕前检查不能用婚前检查代替	88
备孕女性孕前常规检查	89
备孕女性孕前特殊项目检查	90
备孕男性检查项目	91
孕前检查别忘了口腔	91
高龄女性特别需要做哪些孕前检查	92
备二胎需要做哪些孕前检查及监控	93



<b>一定要重点看</b>	
<b>特别重要的优生五项 (TORCH) 检查</b>	94
<b>早点远离月经不调</b>	95
月经不调常见症状	95
什么情况下必须治疗	95
月经不规律, 不仅仅是妇科的事	96
肥胖和月经不调相互影响	97
饮食调养月经不调	98
艾灸调治月经不调	98
<b>和痛经说 Bye Bye</b>	99
了解痛经的类型才能对症治疗	99
有些原发性痛经由不良生活习惯导致	100
原发性痛经中医调理效果好	101
痛经到什么程度该去医院	102
<b>“大姨妈”异常, 痛经女性好孕攻略</b>	103
了解一下“大姨妈”的痛感等级	103
搞定“大姨妈”, 轻松求好孕	104
<b>调理好乳房小病痛, 为母乳喂养做准备</b>	105
健康的乳房是母乳喂养的前提	105

孕前应改善乳头凹陷	105
孕前乳房自检方法	106
日常生活保健	106
<b>“三高”患者备孕需注意什么</b>	107
高血压控制好就能好孕	107
糖尿病患者这样备孕	108
高脂血症女性也能生下健康宝宝	108
<b>如果贫血, 一定要调养好再怀孕</b>	109
判断贫血的标准	109
贫血的症状	109
孕期贫血隐患多	109
缺铁性贫血药补放在第一位	109
不贫血时可以用食补	110
四物汤治疗贫血	110
<b>流产后再当妈也不难</b>	111
大部分孕早期流产要顺其自然	111
频繁流产必须查明原因再备孕	111
早产1年后再考虑怀孕	112
再怀孕的时间不是越长越好	112

面对习惯性流产要有信心	112	注意调养, 增强抵抗力	116
坐个“小月子”, 为再孕做好身体准备	113	<b>亚健康状态怀孕较困难</b>	117
流产后要疏通乳腺经络	113	舒缓紧绷的精神, 减小受孕难度	117
流产后多久可以同房	114	问卷调查: 你是否处于亚健康状态	117
保持好心情, 有利于再孕	114	<b>过敏体质女性备孕需知道的事</b>	118
<b>有过宫外孕史, 这样备孕</b>	115	过敏体质对受孕有哪些影响	118
宫外孕常见症状	115	避免接触过敏原	118
这些原因可引起宫外孕	115	孕前3个月别吃抗过敏药	118
宫外孕的治疗	115	<b>孕前接种好疫苗, 可预防孕期感染疾病</b>	119
术后半年内避孕并复查	116	<b>专题 马大夫问诊室</b>	120



## 备孕男性

### 必须知道的优生知识

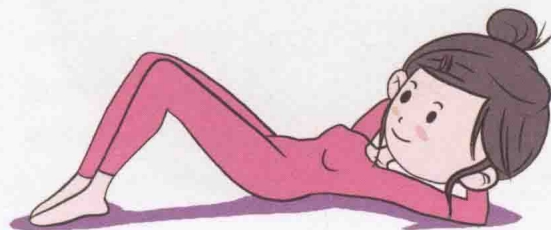
为好孕修炼不光是女人的事儿	122	<b>备孕男性要纠正影响优生的生活习惯</b>	126
必须减掉肥肥的肉	122	备孕男性不要使用电热毯	126
孕前3个月戒烟酒	122	备孕男性的手机别放裤兜里了	126
孕前3个月开始停止服用某些药物	122	备孕男性经常趴着睡不利于生育	127
<b>备孕男性的心理准备必不可少</b>	123	备孕男性长时间侧睡可能使精索打结	127
怀孕会影响正常的性生活	123	<b>备孕男性及时调理好影响造娃的这些病症吧</b>	128
开始承担起家务活	123	睾丸受伤的处理方法	128
家庭的责任更重	123	睾丸炎症, 损害男性生育能力	128
<b>一定要重点看</b>		输精管梗阻让“生命的种子”无法输送	129
<b>禁欲时间太短或太长都可能影响精子的质量</b>	124	生殖道感染易使精子活力降低	129
禁欲太久会影响后代的质量	124	男性性功能障碍能使妻子怀孕吗	129
禁欲多长时间再同房有助于优生	124	<b>备孕男性警惕影响生育能力的因素</b>	130
孕前3个月调整性生活频率	124	发胶	130
<b>备孕男性尽量远离影响优生的职业</b>	125	防腐剂、美容美发用品	130
停止高强度的工作	125	装修材料	130
备孕男性的职业对优生的影响	125		



过多使用香水和香皂	130	运动要适度, 打造“优生”好男人	134
性生活混乱	130	剧烈运动会影响精子的产生	134
吸毒	130	剧烈运动后精子复原需要时间	134
<b>备孕男性的饮食调养方案</b>	131	备孕男性暂时告别长时间骑车运动	134
备孕男性的营养和优生	131	散步是备孕男性的优选运动方式	135
备孕男性一定要吃的壮阳食物	131	备孕男性这样运动最适宜	135
孕前, 这些影响男性性功能的食物要远离	133	<b>专题 马大夫问诊室</b>	136
备孕男性的饮食禁忌	133		

## Part 6 孕前6个月 建立适合怀孕的生活方式

创造一个易于受孕的环境	138	要注意清洁, 但不要过分	145
准备怀孕的女性要远离的工作	138	上班族要注意, 熬夜也能熬出不孕不育症	145
白领女性备孕须知	138	<b>科学避孕, 你需知道的误区</b>	146
备孕和怀孕过程中要警惕药物危害	139	误区1 靠体外射精、安全期进行避孕	146
<b>不要急于怀孕的情况</b>	140	误区2 事前不预防, 事后忙吃紧急 避孕药	147
患有这些疾病的女性应做好孕前咨询和 疾病评估	140	误区3 短效避孕药会致癌, 所以不能吃	147
长期服用药物的人不要急于怀孕	140	<b>如果备孕女性的体重超标, 做做瘦身 操吧</b>	148
放松心情来备孕, 好孕水到渠成	141	仰卧起坐	148
紧张、焦虑、心理压力大会引起不孕	141	抬腿运动	149
压力过大会导致假性怀孕	141	盘腿运动	149
心理压力过大时赶快叫停	142	<b>专题 马大夫问诊室</b>	150
别把怀孕当成唯一“正事儿”	142		
<b>一定要重点看</b>			
从现在开始纠正不良的生活方式	144		
“好习惯”也可能对怀孕不利	144		
经期性生活, 让造人大计受重创	144		
女人贪凉, 伤害你的孕能力	144		



<b>有备而孕，先做优质排毒计划</b>	152	<b>减肥菜谱推荐</b>	159
备孕女性，别让毒素阻碍你的“好运气”	152	猕猴桃绿茶汁	159
排出损害宝宝健康的血铅	152	酸爽魔芋	159
睡眠排毒是孕前最好的“滋补品”	153	<b>素食备孕女性怎么吃</b>	160
睡眠排毒时刻表	153	素食者备孕需要额外补充的营养素	160
午睡也不能放松	153	二二一比例进餐法	161
<b>为怀孕做好营养储备</b>	154	素食备孕女性要吃一些坚果	161
孕前3个月的饮食原则	154	<b>最佳受孕环境微量元素来帮忙</b>	162
孕前3个月宜吃的食物	155	补碘预防“呆小病”	162
减少咖啡饮用量	155	补锌预防先天畸形	162
<b>3种不同类型的备孕女性应该怎么吃</b>	157	补铜促进胎儿正常发育	162
普通女性孕前怎么吃	157	补锰促进胎宝宝智力发育	162
消化不良的女性孕前怎么吃	157	<b>一定要重点看</b>	
过敏体质的女性孕前怎么吃	157	<b>提前3个月补充叶酸</b>	163
<b>肥胖的女性需要恢复正常体重，才更</b>		叶酸能有效预防胎儿神经管畸形	163
<b>有利于怀孕</b>	158	孕前怎样补充叶酸	163
看看自己是否超重	158	常见食材中叶酸含量表	164
有助于减肥的饮食习惯	158	需要重点补充叶酸的人群	164
肥胖备孕女性必知的减肥食物清单	158	<b>吃些天然的助性食物吧</b>	165
		豆浆可双向调节雌激素	165
		备孕时饮用酸奶益处多	165
		<b>将可能影响怀孕的障碍一一清除吧</b>	166
		女性要重视月经推迟现象	166
		要通过检查排除无排卵月经	166
		孕前要警惕颞关节异常	167
		<b>专题 马大夫问诊室</b>	168



Part  
8孕前1个月  
为怀孕做足准备

在温馨的环境下受孕	170	基础体温测量法找排卵日	174
问卷调查：你的生活方式是否健康	170	日程表法找排卵日	176
打造舒适的、利于优生的家居环境	171	宫颈黏液法找排卵日	177
防止下列电器的电磁辐射	172	通过B超监测找排卵日	180
孕前1个月饮食方案	173	通过排卵试纸找排卵日	180
多吃些能提高生育能力的食物吧	173	通过排卵期出血和排卵痛找排卵日	181
找准排卵日，让好孕如期而来	174	<b>专题</b> 马大夫问诊室	182

Part  
9孕前1周  
进入冲刺期，“幸孕”随时来敲门

孕前一周为受孕准备好环境	184	确认怀娃的4种方法	188
尽量安排在家中受孕	184	验尿——准确率99%	188
避开黑色受孕时间	184	基础体温——需要一直坚持测	188
排卵期前减少性生活的次数	185	验血——准确率100%（不用空腹）	188
<b>一定要重点看</b>		B超——一般很少做	188
<b>学点助孕法，让好孕事半功倍</b>	186	<b>用验孕试纸来检测自己是否怀孕</b>	189
选择最好的体位，让精子更顺利地进入子宫	186	尿液检测原理	189
一次完美的性爱能提高命中率	186	同房后多久能用试纸测出是否怀孕	189
宝宝给妈妈带来了甜蜜信号	187	验孕试纸的使用方法	189
困乏劳累	187	验孕试纸为什么会呈现弱阳	190
白带增多	187	<b>现在就为怀孕采购必需品吧</b>	191
呕吐	187	怀孕，你的钱准备好了吗	191
基础体温上升	187	提早准备合适的内衣裤	191
停经	187	提早准备合适的鞋子	192

提早准备点胎教用具	193	根据 B 超检测推算预产期	199
准备床上用品	193	预产期日历——一眼看出预产期	200
<b>呵护来之不易的“小胚芽”</b>	194	<b>吃什么吐什么？莫惊慌</b>	202
孕早期出现腹痛、阴道出血等流产征兆时		大多数准妈妈都会孕吐	202
测定孕激素水平	194	孕吐是胎宝宝发来的警报	202
孕 50~60 天是“事故”高发时段	194	出现孕吐这样调养	202
不可过量服用叶酸	194	巧妙缓解孕吐	202
存在叶酸代谢基因障碍的准妈妈要额外		<b>遭遇意外怀孕，要还是不要</b>	203
补充叶酸	194	做完 X 射线检查后发现怀孕怎么办	203
孕妇能不能接种疫苗	195	最好让胎宝宝自己做选择	203
孕早期用药对胎宝宝的影响	195	<b>一定要重点看</b>	
预防感冒并谨慎用药	196	<b>孕期注意事项连连看</b>	204
阴道出血是先兆流产的最直接症状	198	<b>孕早期避免性生活</b>	204
阴道出血伴腹部痉挛或腹痛可能是宫外孕	198	<b>适当做家务和运动</b>	204
医生怎么诊疗孕早期阴道出血	198	<b>保证充足的睡眠</b>	204
<b>算一算什么时候“卸货”</b>	199	<b>远离病原，控制外出</b>	205
按末次月经推算	199	<b>谨慎用药</b>	205
按引起妊娠的性生活日期推算	199	<b>避开异味</b>	205
按初觉胎动的日期推算	199	<b>专题 马大夫问诊室</b>	206



## 努力很久好孕还未到

### 人工受孕也是一种不错的选择

#### 一定要重点看

什么情况下算不孕不育	208	备孕男性也要积极配合哦	214
什么是不孕不育	208	导致男性不育的原因	214
不孕和不育的区别	208	如何检查出男性不育的原因	216
不孕症的诊断年限	208	什么情况下可以选择人工受孕	217
激素紊乱会阻碍怀孕	209	你需要为辅助治疗做哪些准备	217
性激素协同作用促成排卵	209	这些问题需要提前向医生咨询	217
利用激素调理身体要顺势而为	209	正确认识促排卵	218
滴虫阴道炎也会引起不孕	210	什么样的人适合诱导排卵	218
滴虫阴道炎症状	210	对促排卵药的认识误区	218
治疗期间每次月经后复查	210	各种促排卵药的作用	218
临床上常用甲硝唑来治疗	210	促排卵药的选择因人而异	219
输卵管通了吗	211	雌激素与氯米芬双管齐下效果更佳	219
如何判断输卵管是否通畅	211	试管婴儿技术等同于体外受精	220
输卵管不畅的治疗手段	212	哪些人适合做试管婴儿	220
需要警惕的女性不孕的5种症状	213	体外受精的优缺点	220
按压指甲过后几分钟仍然很白	213	25~35岁女性“试管婴儿”成功率高	220
私密处毛发疯长	213	显微受精	221
嘴唇容易干裂	213	实施显微受精技术的对象	221
手指莫名肿胀	213	实施显微受精技术的成功率	221
嘴角出现白色皮屑	213	实施显微受精技术的危险性	221
		专题 马大夫问诊室	222

# 协和专家+ 协和妈妈圈 备孕

干货  
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授  
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家

老怀不上咋回事?

要二胎、高龄女性备孕, 重点备啥?

此书帮你找到明确答案!

想生就有!





### 备孕 时间表

清清楚楚告诉你  
孕前该干啥

### 高龄女性 备孕

年纪大了  
生孩子安全吗

### 剖宫产女性 备二孩

剖宫产后越晚  
要二孩越好吗

### “熊猫血” 女性备孕

孕前有哪些  
特别讲究

### “三高” 女性备孕

孕前稳住病情  
照样好孕

### 马大夫 好孕叮咛

专业人士  
为你指点迷津

### 妈妈 经验谈

提前排除雷点  
直奔主题



# 协和专家+ 协和妈妈圈 备孕

干货  
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授  
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家





## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

协和专家 + 协和妈妈圈干货分享 · 备孕 / 马良坤主编. —  
北京: 中国轻工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5184-0921-1

I. ①协… II. ①马… III. ①优生优育—基本知识  
IV. ①R715.3 ②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 095760 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 唐是雯

责任监印: 马金路

整体设计: 悦然文化

责任校对: 晋 洁

全案制作: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0921-1 定价: 36.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160218S7X101ZBW