

著名妇产科专家 **郎景和院士** 亲笔作序

@ 谭先杰 @ 章蓉娅 妇产科领域资深大V 倾情力荐

怀孕，

北京协和医院

17 个科室
37 位专家 联合执笔

你准备好了吗

给出**最权威、最可靠**的专家建议

主 编 **马良坤**



超值★
附赠

／ 要怀上，选对**时机**很重要 ／ 心情好，孕才好
／ 运不运动，真的不一样 ／ 揭开“**试管婴儿**”的神秘面纱
／ 当怀孕遇上**疾病**，听专家们怎么说，不做谣言的俘虏
／ 提高**受孕率**，男性健康很重要 ／ 怎么**吃**，也是有讲究的



 **人民卫生出版社**

怀孕,

你准备好了吗



主 编 马良坤

副主编 沃建中 菅 波

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 迁	王合锋	文利平	邓 姗	田 庄	白 刚	冯云路
刘 洁	刘 暴	许岭翎	李 宁	李 健	李 雷	吴佳铭
沈 莉	张大光	陈 苗	陈峻锐	林 燕	易 辉	周宝桐
宣 磊	夏良裕	徐龙雨	陶建瓴	黄 颜	崔京涛	彭 萍
董海涛	谢 菲	甄璟然	谭 蓓	滕莉荣	戴为信	

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕, 你准备好了吗 / 马良坤主编. —北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-22117-7

I. ①怀… II. ①马… 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 040072 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

怀孕, 你准备好了吗

主 编: 马良坤

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 13.5

字 数: 248 千字

版 次: 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22117-7/R · 22118

定 价: 49.80 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



著名妇产科专家
中国工程院院士
北京协和医院妇产科

郎景和

序

这是一部饶有兴味，颇具意义的科普读物。它编时公心，抑或对
读者，应读为之出书，勉其努力推荐。

关于早期保健的意义，有一说：

本书的特点是：将保健意识和准
备状态提前到学前，对象是准
父母，更符合“预防为主”。

本书设计巧妙，文图并茂，
语言亲切，深入浅出。仿佛拉着
你的手，促膝谈心。

本书内容广泛，循序渐进，融会
贯通，深入浅出，综合忠告，可信
可靠。真是正把及生问题的解
决问题相结合，有的放矢。

于是，我的另一个体会是，一个解

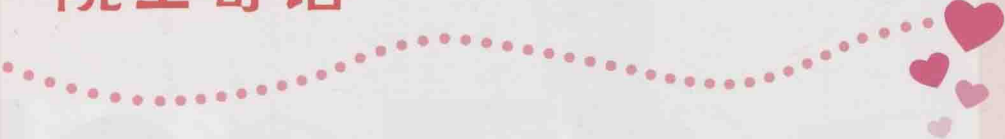
子家，特別是一個醫生，應該把創
言身及作為自己的份內事，神聖之
職責。

乙值春天，收播希望的出版向春天
這意政意：春天是播種，是蘊育，
夏天是耕耘，秋天是收穫，冬天是
休養生息……再一展威風以馬長沙
校校為首的作家們！

彭景和



院士寄语



这是一部饶有兴味，颇具意义的科普读物。无论对公众，抑或对医生，应该为之击节赞赏，强力推荐。

关于孕期保健的书也有一些，本书的特点是将保健意识和准备状态提前到孕前，对象是准父母，更符合“预防为主”。

本书设计巧妙，文图并茂；语言亲切，深入浅出。仿佛在拉着你的手，促膝谈心。

本书内容广泛，涉猎深入，融合了多学科、众专家的综合忠告，可信可靠。是真心把孕生问题和科学问题相结合的有益尝试。

于是，我的另一个体会是，一个科学家，特别是一个医生，应该把科学普及作为自己的份内工作，神圣职责。

正值春天，权借本书的出版向广大读者致意：春天是播种，是蕴育，夏天是耕耘，秋天是收获，冬天是休养生息……再一次感谢以马良坤教授为首的作者们。

郎景和

二〇一六年 春



北京协和医院内科、血管外科、
皮肤科、内分泌科、检验科、
消化内科的专家们



专家团队



北京协和医院妇产科、乳腺外科、
营养科、神经科、血液科、口腔科、
心内科、风湿免疫科、肾内科、变
态反应科、中医科的专家们



吉林大学第一医院骨关节外科、山
东大学附属生殖医院、济南市儿童
医院外科的专家们；环度生涯规划
首席专家、环度智慧智能技术研究
所教研员、“芝宝贝”总编辑、“知
妈堂”副总裁、“天使医生”CEO、
“幸运妈咪”团队



主编的话

随着生活水平的提升，医学常识的普及，越来越多的夫妻了解到怀孕前做准备的重要性，明白了怀孕的准备不仅仅是检查排卵、精液，开具一套孕前检查的化验单，戒烟戒酒以及吃叶酸。

作为临床一线的医务工作者，我们经常遇到准备怀孕的夫妻因为不了解相关的医学常识而盲目信从谣言，严重的还会导致无法挽回的后果。比如没有医疗指征的超声监测排卵而过度紧张、怀孕困难；对某些化验检查存在误解，而不敢怀孕；为了怀孕仅在排卵期同房，对老公“召之即来挥之即去”，造成夫妻不和；“好吃懒做”的现代生活方式导致女性肥胖或者消瘦，使得怀孕困难，或发生妊娠期糖尿病、早产、妊娠期高血压等并发症；由于夫妻关系紧张、不和谐，怀孕之后发生抑郁、焦虑、早产；有遗传性疾病的家族史或者分娩过畸形儿，孕前没有进行遗传学检测和咨询，怀孕后再次分娩遗传病患儿；怀孕之后才发现患有糖尿病、甲亢、甲减，造成去留两难的抉择，有的因为病情严重必须终止妊娠；甚至还有合并自身免疫病的女性因为没有控制好病情，擅自怀孕而导致母子双亡的悲剧！

实际上，备孕是需要从知识储备、孕前检查、家庭环境、心理、营养、运动和男性保健各个方面做好准备的，对有特殊需求的夫妻还可以借由中医调理、人工受孕等现代技术帮助怀孕。另外，如果孕前或孕中

合并疾病，比如妇科疾病、内分泌疾病、感染性疾病、过敏性疾病、血栓性疾病、乳腺、消化内科、心内科、骨科等问题是需要请医生评估咨询后再尝试怀孕的。

在此我们很高兴为大家奉献上知识的盛宴，这里有由北京协和医院妇产科、内科、内分泌科、心内科、消化内科、乳腺外科、血管外科、皮肤科、肾内科、营养科、口腔科、血液科、神经科、风湿免疫科、变态反应科、中医科、检验科的医务人员组成的多学科团队，诸位作者结合自己丰富的临床经验，将临床中准妈妈们经常咨询的以及通过百度搜索仍弄不明白的问题提炼出来，在查阅了大量文献资料的基础上，用自己的语言科学地、通俗地阐述给各位；另外，我们还特别邀请**发展心理学、运动医学、瑜伽、护理、健康教育、移动医疗**相关的专业人员，他们分别从各自的角度，将最精华、最实用的内容提供给准备怀孕的夫妻；为了把晦涩难懂的医学专业术语变成大众能够明白的说法，我们尽量将知识点转化成通俗易懂的插图，让我们的语言 and 知识更接地气。

在“第9章 当怀孕遇上疾病，我该怎么办”中，除了常见病、多发病和亚健康的内容之外，我们还准备了很多小众和专科的疾病素材，这部分内容以网络增值的形式免费提供给有需求的准妈妈们，大家只需要按照文中第195页提示的步骤使用手机扫码即可获得。

父母是唯一没经过任何培训就上岗的职业，却鲜有人知道：父母这个职业，是世界上最难完成的职业；是世界上责任最重大的职业；是世界上唯一无法退休的职业；也是世界上最需要学习成长的职业！本书将是您成功开启父母这个终身职业的入门指导手册，她是“新婚必读”“孕前必读”，是您怀孕、养育健康宝宝的良师益友，她还是各位妇产科医生、妇幼保健人员以及全科医生、基层医生为准备怀孕女性进行指导咨询的参考读物和工具书。

北京协和医院妇产科

主任医师、教授

马良坤

2016年3月于北京





不可不了解的生殖知识 / 1

1. 奇妙的人体是如何造人的 / 2
2. 什么是排卵 / 3
3. 如何监测排卵 / 3
4. 怎么测量基础体温 / 4
5. 精子，来自何方 / 5
6. 一次射精需多少个精子才能完成受孕任务 / 5
7. 精子和卵子在哪里碰面结合 / 6
8. 你的身体怎么样 / 7
9. 备孕有必要吗 / 7
10. 你准备好了吗 / 8
11. 备孕的重要性 / 9
12. 没吃叶酸，意外怀孕的宝宝能要吗 / 9
13. 叶酸对孕妇有什么作用呢 / 10
14. 孕妇如何补充维生素和微量元素 / 11
15. 如何成功增加受孕机会 / 12



目 录



好孕之孕前检查 / 15

1. 备孕前，夫妻双方需要做哪些检查 / 16
2. 备孕前，女性需要做哪些检查 / 16
3. 怀孕后多长时间可以做早早孕试验 / 17
4. 怎么判断早早孕试验的结果 / 17
5. 半小时后T带出现颜色代表阳性吗 / 18
6. T带颜色的深浅和怀孕时间长短有关吗 / 18
7. 留尿前可以喝水吗 / 18
8. 早早孕试验阴性、阳性分别有什么意义 / 19
9. 什么是参考值范围 / 19
10. 参考值是怎样建立的 / 20
11. 参考范围、检验结果的影响因素 / 21
12. 孕妇的血糖水平如何判断异常 / 22
13. 孕期有哪些检验结果与常人不一样 / 23
14. 什么是TORCH检查 / 23
15. 是不是每个孕妇都要做TORCH检查 / 24



- 16. 怎么看 TORCH 检测的结果 / 25
- 17. TORCH 检测阳性了怎么办 / 25
- 18. 怎么样进一步确认这些病原体的感染 / 26
- 19. 孕前检查风疹病毒抗体阴性，准妈妈们需要打疫苗吗 / 26
- 20. 备孕前多久不能做 X 线放射检查 / 27
- 21. 家族中有遗传病患儿，孕前必查基因吗 / 28
- 22. 夫妇血型不同，孕前需要查血型抗体吗 / 29
- 23. 孕前需要接种的疫苗有哪些 / 30
- 24. 备孕为何需要做口腔检查 / 30
- 25. 如何进行乳房的自我检查 / 31



心情好，孕才好 / 35

- 1. 我没结婚，就想要个后代，能行吗 / 36
- 2. 那个事他不成，怀不上，怎么办 / 37
- 3. 备孕先备“爱” / 38
- 4. 什么是对孩子的真爱 / 39
- 5. 备孕先备夫妻规划 / 41
- 6. 家庭成员过分看重未来孩子的性别吗 / 42
- 7. 孩子降生后会带来的生活影响 / 43
- 8. 母亲的极端情绪会影响胎儿发育 / 46
- 9. 孕期过于担心宝宝的健康怎么办 / 47
- 10. 孕期如何摆脱消极情绪 / 49
- 11. 适当了解正确的家庭教育理念 / 50
- 12. 让丈夫参与到胎教中来 / 52
- 13. 与公公婆婆维持和谐的关系相当重要 / 52
- 14. 将怀孕信息公开，寻求上司和同事的理解 / 53
- 15. 音乐胎教 / 55
- 16. 视觉胎教 / 56
- 17. 让孩子为弟弟妹妹的到来做好准备 / 56





怎么吃，也是有讲究的 / 59

1. 孕前如何达到饮食均衡 / 60
2. 孕期吃饭需要讲究科学 / 61
3. 蛋白粉对孕妇有帮助吗 / 62
4. 适量补充叶酸，防止宝宝畸形 / 63
5. 营养够不够，什么来衡量 / 63
6. 孕早期准妈妈的膳食指南 / 64
7. 孕妈妈应有足够的碳水化合物防酮体 / 65
8. 缓解妊娠性呕吐的锦囊妙计 / 66
9. “吃素”的准妈妈如何选择饮食 / 67
10. 孕期也要提倡“粗茶淡饭” / 68
11. 孕期合理食用水果及坚果 / 69
12. 不食方便食品 / 70
13. 锌促进宝宝合成蛋白质 / 71
14. 孕期水肿怎么吃 / 71
15. 妊娠期血糖异常怎么吃 / 72
16. 最佳分娩食品——巧克力 / 73





运不运动，真的不一样 / 77

1. 备孕期运动的作用 / 78
2. 不运动就不能成功备孕吗 / 80
3. 备孕运动有助于产后恢复 / 81
4. 适合备孕期女性的运动方式有哪些 / 81
5. 如何通过数心率或脉搏判断运动强度 / 81
6. 如何使用 RPE 量表自测运动强度 / 82
7. 跑步运动处方有哪些 / 83
8. 如何在跑步机上锻炼 / 84
9. 瑜伽备孕知识要点有哪些 / 85
10. 有氧、无氧混合运动处方 / 85
11. 什么是核心力量？有何意义 / 86
12. 什么是腹直肌分离 / 86
13. 缓解腹直肌分离的运动处方：力量练习 / 87
14. 缓解腹直肌分离的运动处方：放松拉伸练习 / 88
15. 改善平衡功能的运动处方 / 89
16. 哪些动作习惯会造成孕期腰背痛 / 91
17. 腹腔压力增大为何会造成孕期腰背痛 / 92
18. 身体平衡度不足为何会造成孕期腰背痛 / 93
19. 孕期缓解腰背痛的注意事项是什么 / 93
20. 改善姿势性背痛运动处方：力量练习 / 94
21. 改善姿势性背痛运动处方：放松拉伸练习 / 95
22. 改善下腰疼痛运动处方：力量训练 / 97
23. 改善下腰疼痛运动处方：放松拉伸练习 / 99
24. 改善静脉曲张的运动处方：力量练习 / 101
25. 改善静脉曲张的运动处方：拉伸放松练习 / 102

