

汉竹·亲亲乐读系列

孕前准备

宜忌必查

王敏 主编
汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-881

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位





“每年都体检，还有必要做孕前检查吗？”

“备孕除了戒烟戒酒，还要注意什么？”

“男性也要补叶酸？”

“不良的生活方式也会造成不孕不育？”

“二胎备孕要注意什么？”

……

许多备孕夫妻在准备要孩子时，只知道男性要戒烟戒酒，女性要补叶酸，其实，备孕需要注意很多细节。比如，男性也要提前3个月补叶酸，蜜月旅行不宜受孕，居家也要防辐射等。

这本书详细介绍了备孕期间夫妻双方应注意的宜忌，包括优生优育、孕前检查、备孕饮食、生活习惯等，能够让第一次备孕的夫妻非常快速地了解备孕的重点问题，知道什么该做，什么不该做。相比其他备孕书来说，本书更加细致、贴心，每个宜忌后面都有“特别注意”，提醒你注意这里的小细节。本书最大的特点就是每个章节都把男性、女性应注意的事项分别提出来。在关爱女性的基础上，也给了备孕男性更多的关注。

读了本书，相信通过夫妻共同努力，一定能顺利地孕育健康宝宝！

二胎备孕——心理准备最重要

毋庸置疑，多一个孩子就会多一份责任和压力。面对孩子长大后的各种花销，爸爸妈妈在准备怀孕前需要做到心中有数。生二胎的夫妻要做好孕前准备工作，对二胎带来的生活变化也要做好心理准备，以快乐的心情迎接第二个宝宝的到来。

二胎妈妈孕前 要加强健身

一般来说，孕育二胎的女性因为要照顾大宝，很少有锻炼的机会，但是在要二胎前，最好适当健身，提高肌肉质量和关节的稳定性，妈妈身体素质好，孕育二胎也相对轻松一些。

二胎妈妈，别太在 意宝宝的性别

作为备孕二胎女性，家里自然是已经有一个男孩或女孩了，特别期待这胎是不同性别的宝宝，不过不应该过于强求，更不应该为了生男孩或生女孩盲目吃药。顺其自然迎接宝贝，男孩女孩都是可爱的天使。

剖宫产妈妈手术后 2 年才能要 二胎

如果第一胎是顺产的话，一般只要经过 1 年，就可考虑怀二胎。而第一胎是剖宫产的一般要避孕 2 年以上再考虑怀二胎。

大龄备孕——大龄绝不是不孕的障碍

年龄超过 35 岁怀孕称为“高龄妊娠”，高龄妊娠发生各种疾病的概率会增加 2~4 倍。但是，大龄就真的怀不上吗？当然不是。怀孕受多方面因素的影响，除了年龄，女性的卵巢功能、子宫环境、生活习惯等都关系到生育能力。所以大龄备孕女性不必过于纠结年龄的问题。

消除压力，以乐观的心态迎接宝宝

有的大龄女性越是急着怀孕，越是迟迟不见动静，很大一方面原因就是心理压力过大。所以，大龄女性要消除不必要的压力，放松身心，以乐观的心态迎接宝宝的到来。

积极检查，怀孕更顺利

30 岁以后，女性妇科疾病发生的概率较大，会影响受孕。因此，怀孕之前一定要先积极地进行妇科检查和治疗。如果检查出了哪些项目有风险或存在问题，应积极与医生沟通寻求诊治的方法。为了生一个优质宝宝，孕前检查千万不要大意。

良好的生活习惯让怀孕更轻松

健康有规律的生活习惯，可以让大龄备孕女性怀孕更轻松。如均衡营养，少食不利健康的垃圾食品，不吸烟喝酒，不熬夜，保证充足的睡眠等。另外，坚持锻炼可大大提高受孕概率，准备怀孕的你赶紧行动起来吧！

流产后备孕——养好身体，再要个宝宝也不难

流产后只要子宫恢复得好，宫腔内没有残留，没有感染，一般不会影响以后的生育。只有多次人工流产，不孕的风险才可能会加大。流产后的女性要保持心情舒畅，注意休息，如果打算怀孕，可以先到医院进行孕前检查，这样有利于优生优育。

注意保护子宫

若是在流产后子宫恢复得不好，将会影响女性再孕，因此，在流产后要对子宫进行全面的保护。此时的女性可以喝一些滋补汤来调养身体。流产后一般需要休息半个月或1个月。

在这段时间应禁止盆浴、性生活，给子宫一段复原的时间。

流产后备孕这样吃

一般流产后3~6个月，才可尝试受孕。

在这段时间里，应注意加强营养，调理身体。食物的选择既要讲究营养，又要容易消化吸收。可选择鱼、鸡、瘦肉、黄豆制品等。还可适当食用黄芪、阿胶、红枣、老母鸡等食物来补气补血。

保持心情愉快

不少女性对流产缺乏科学的认识，流产后情绪消沉，忧心忡忡。其实，自然流产的胎儿50%~60%都是异常的胚胎，主要是染色体异常。自然流产可以认为是一种有利于优生的自然淘汰。保持愉快的心情会加快流产后身体的康复，有益于再孕。

甲亢备孕——生下健康宝宝并不难

甲亢是甲状腺功能亢进的简称，是由甲状腺激素分泌过多导致的一组常见的内分泌疾病。甲亢女性只要通过治疗使甲状腺激素保持在正常水平即可尝试怀孕，听医生的指导，在怀孕期间注意定期产检，生下健康宝宝也不难。

药物更换要及时

如果甲亢女性准备怀孕，医生一般会建议服用丙硫氧嘧啶，因为这种药物通过胎盘的量少且速度慢，怀孕后对胎儿影响比其他药物小。若是在服用甲巯咪唑治疗阶段意外怀孕，需要尽快调换成丙硫氧嘧啶，并注意检测甲状腺功能指标。

孕前检查要仔细

患有甲亢正在治疗的女性或者是有甲亢病史的女性应该在孕前检查时注意检查甲状腺功能指标是否正常，一般只有指标正常了，医生才会建议怀孕。

甲状腺功能检查要持续

在备孕阶段要注意持续检测甲状腺功能各项指标是否正常，出现异常需要按医生的指导调整药物或药量，切勿自己调整药量或擅自停药。只要按时检查，监测身体各项指标，就能保证胎宝宝健康。

低碘饮食需保持

一般甲亢患者都会遵照医嘱保持低碘饮食，食用无碘盐，忌食海产品及其他含碘食物。甲亢女性备孕需继续保持低碘饮食，除非医生另有要求。



第 1 章

优生优育必知

生育的秘密, 了解越多怀娃越快	20	怀孕最佳时机	30
1 宜了解夫妻双方生殖系统	20	1 宜在最佳年龄孕育	30
2 宜保护子宫——胎宝宝的家	21	2 宜在最佳季节孕育	30
3 宜关爱卵巢健康	22	3 宜选择最佳受孕时间	31
4 宜拥有最棒的卵子	22	4 宜注射风疹疫苗后满 3 个月再怀孕	32
5 宜关注月经是否正常	23	5 长效避孕药宜停服 6 个月后再孕	32
6 宜了解女性受孕必备条件	24	6 剖宫产宜间隔 2 年再孕	32
7 宜了解男性生育必备条件	25	7 宜在最佳环境下受孕	33
8 宜自我检测精子质量	25	8 接受 X 射线照射后不宜立即怀孕	34
9 宜提高精子质量	26	9 取出宫内节育环后不宜马上受孕	34
10 宜提早预防孕育缺陷宝宝	26	10 酒后不宜怀孕	35
11 不宜一味追求性能力	27	11 如长期服药, 不宜急于怀孕	35
12 养好精子, 不宜接触的 6 种东西	28	12 不宜在旅途中受孕	36
13 不宜迷信“酸儿辣女”	29	13 身体疲劳不宜怀孕	37
14 不宜盲目相信生男生女产品	29	14 早产、流产后 3 个月内不宜受孕	37
15 不宜盲目使用促排卵药物	29	15 宫外孕 6 个月内不宜怀孕	37

找对排卵日, 受孕很容易	38
1 宜把握排卵日, 增加受孕率	38
2 月经规律宜按规律推算	38
3 宜留意排卵征兆	39
4 宜每天测量基础体温	39
5 宜多种方法算排卵	40
6 宜观察宫颈黏液推算排卵日	40

7 懒 MM 宜用测排神器——排卵试纸	41
8 宜根据情况检测排卵	41
9 性生活宜顺其自然	42
10 不宜完全相信计算排卵期的 APP	43
11 不宜用晨尿进行排卵试纸测试	43
12 不宜在排卵期内频繁性生活	43



第 2 章

小小检查, 备孕更安心

女性备孕检查与保健	46
1 宜提前半年做孕前检查	46
2 宜在孕前接种疫苗	46
3 宜了解备孕女性必检项目	47
4 宜做口腔检查	48
5 宜认真对待白带检查	48
6 宜做乳房检查	49
7 女性孕检前宜这样做	50
8 不宜将普通体检代替孕检	51
9 患上妇科疾病不宜急于怀孕	51
10 不宜孕前自行服药	51

男性备孕检查与保健	52
1 宜了解备孕男性检查项目	52
2 久未育, 男性宜先做个孕前检查	53
3 精液检查, 宜注意这几项	53
4 有前列腺炎宜早治疗	54
5 男性孕前检查宜注意这些	54
6 不宜只让妻子自己做检查	55
7 不宜忽视弱精	55
8 发现问题不宜放弃, 坚持治疗才见效果	55

第3章

想怀孕,要吃对

必须要知道的饮食宜忌.....58

- 1 宜根据情况调理饮食.....58
- 2 宜减少在外就餐次数,尽量在家吃饭.....58
- 3 宜营养均衡全面.....59
- 4 宜改变不良的饮食习惯.....59
- 5 宜三餐规律.....60
- 6 宜多吃蔬菜和水果.....60
- 7 宜多喝水.....61
- 8 工作餐宜“挑三拣四”.....62
- 9 宜适量吃健康零食.....62
- 10 宜使用安全餐具.....63
- 11 宜注意厨房卫生细节.....64
- 12 不宜喝啤酒.....65
- 13 不宜多喝饮料.....65
- 14 不宜过度嗜辣.....65
- 15 不宜吃隔夜食物.....66
- 16 不宜食用腌制食品.....66
- 17 补充营养不宜矫枉过正.....66
- 18 不宜追求山珍海味.....67
- 19 不宜多吃过度加工的食品.....67
- 20 不宜过度药补.....68
- 21 不宜常吃方便面.....68

22 不宜多吃油条.....68

23 不宜选择过于鲜艳的食物.....69

24 不宜连袋热奶.....70

25 不宜吃在冰箱中放置太久的食物.....70

26 不宜吃煮的时间过长的鸡蛋.....70

27 不宜多吃反季节食物.....70

28 不宜长期喝纯净水和矿泉水.....71

29 同房前不宜吃得太油腻.....71

叶酸要吃,但别过量.....72

1 宜孕前3个月补叶酸.....72

2 宜夫妻双方同补叶酸.....72

3 孕前宜吃含叶酸丰富的食物.....73

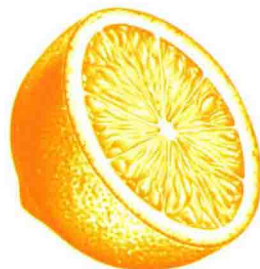
4 叶酸,每天宜补充0.4毫克.....74

5 孕早期宜继续补叶酸.....74

6 宜注意叶酸增补剂的含量.....74

7 男性不宜忽视叶酸补充.....75

8 孕前没补叶酸,孕期也不宜过量补充.....75



备孕女性吃什么速查.....	76
1 想怀孕,宜先排毒.....	76
2 孕前3个月宜加强营养储备.....	76
3 宜喝豆浆,养生又助孕.....	77
4 孕前宜适量补碘.....	78
5 宜补锌,为优良受精卵做准备.....	78
6 宜补铁,预防贫血.....	79
7 补钙宜从备孕开始.....	80
8 孕前宜补充蛋白质.....	80
9 素食备孕女性宜纠正营养失衡.....	81
10 素食备孕宜遵循“二二一比例进餐法”.....	82
11 素食备孕女性宜吃坚果.....	82
12 宜纠正厌食、挑食、偏食习惯.....	82
13 宜吃有色食物助孕.....	83
14 宜喝酸奶促排便、清毒素.....	84
15 经期良好饮食习惯有助于受孕.....	84
16 不宜节食减肥.....	85
17 水果不宜多吃.....	86
18 不宜多吃洋快餐.....	87
19 不宜多吃甜食.....	87
20 不宜多吃烤肉.....	87
21 不宜多吃菠菜.....	88
22 不宜多吃胡萝卜.....	88
23 不宜吃太多红枣.....	88
24 不宜常食精米精面.....	88
25 不宜过度喝咖啡.....	89

26 不宜饮浓茶.....	89
27 不宜食用含咖啡因的食物.....	90
28 不宜把脂肪拒之千里.....	91
29 不宜过多食用有化学添加剂的食品.....	91

备孕男性吃什么速查.....	92
1 备孕男性宜服用叶酸.....	92
2 宜提前3个月戒烟戒酒.....	92
3 备孕男性宜补充营养.....	93
4 宜补维生素C,增加精子数量和活力.....	94
5 宜补维生素D,提高生育能力.....	94
6 宜补维生素E,可提高精子活性.....	94
7 宜适当吃些含锌食物.....	95
8 宜吃含硒食物.....	95
9 宜多吃蔬果.....	96
10 宜吃10大食物,增强精子活力.....	96
11 不宜吃影响性功能的食物.....	98
12 不宜多吃加工过的肉制品和脂肪含量高的乳 制品.....	99
13 不宜多吃动物内脏.....	99
14 不宜多吃海鲜.....	99
15 不宜缺乏维生素A.....	100
16 不宜吃壮阳保健品.....	100
17 不宜饮用可乐.....	101
18 不宜经常在外就餐.....	101

第4章

生活习惯, 为受孕加分

备孕女性要注意 104

1 宜提前3个月做备孕计划 104

2 宜调理亚健康 104

3 孕前3个月宜调整性生活频率 105

4 宜制订一个健身计划 106

5 宜控制体重 106

6 宜戒烟戒酒 107

7 宜减少二手烟危害 107

8 宜少逛商场 107

9 宜防室内花草伤健康 108

10 宜视情况决定宠物的去留 108

11 宜全方位防辐射 109

12 宜注意办公室的隐形污染 110

13 宜合理布置房间 110

14 宜定期清洗洗衣机 111

15 换季宜清洁空调 111

16 大龄备孕宜消除心理压力 112

17 大龄备孕女性宜保养卵巢 113

18 二胎备孕宜加强健身 114

19 二胎备孕宜照顾大宝心理 114

20 流产后备孕宜保持心情愉快 115

21 甲亢女性备孕宜树立信心 115

22 流产后备孕宜这样调理 115

23 不宜穿丁字裤 116

24 不宜常熬夜 116

25 不宜涂指甲油 116

26 不宜使用美白化妆品 117

27 不宜烫发、染发 117

28 不宜化浓妆 118

29 不宜久坐 118

30 不宜长时间穿高跟鞋 118

31 不宜穿过紧的衣裤 119

32 不宜使用香水 119

33 不宜使用洗洁精 120

34 不宜在有新家具的房子里久待 120

35 不宜住新装修的房子 121

36 不宜忽视孕前乳房保健 122

37 不宜忽略私处卫生 123

38 不宜忽视生活中的有害因素 123

备孕男性要注意.....124

- 1 宜提前3个月做备孕计划.....124
- 2 宜做运动提高性功能.....124
- 3 宜控制体重.....125
- 4 宜戒烟戒酒戒咖啡.....126
- 5 宜适度锻炼.....126
- 6 宜停止高强度的工作.....126
- 7 宜调离影响生育的岗位.....127
- 8 宜远离高温环境.....127
- 9 宜了解容易受孕的性生活姿势.....128
- 10 不宜趴着睡.....129
- 11 不宜久坐不动.....129
- 12 不宜总穿紧身牛仔裤.....129
- 13 不宜蒸桑拿、泡温泉.....130
- 14 不宜长时间开车.....130
- 15 不宜长期骑行.....131
- 16 不宜靠禁欲提高精液量.....131
- 17 手机不宜放在裤兜里.....132
- 18 不宜经常出差.....132
- 19 不宜忽视噪声污染.....133

放松心情,快乐备孕.....134

- 1 宜做好当父母的心理准备.....134
- 2 备孕夫妻宜放松心情.....135
- 3 宜调整孕前忧郁.....136
- 4 宜了解孕产知识,放下顾虑.....136
- 5 宜慎重选择是否做全职妈妈.....137
- 6 宜增进夫妻感情.....137
- 7 宜释放工作压力.....137
- 8 宜选择正确的放松方式.....138
- 9 宜了解丈夫在备孕中的任务.....138
- 10 不宜把备孕当成唯一“正事”.....139
- 11 不宜担心孕育会影响事业.....140
- 12 不宜总疑心自己不孕.....140
- 13 不宜过度担心.....141
- 14 不宜照搬书本.....141
- 15 忌求子心切.....141





第5章

怀不上，大多是小事惹的祸

女性不孕	144	男性不育	154
1 月经不调，宜先搞定“大姨妈”	144	1 宜找个专业的医院进行全面检查	154
2 宜调理宫寒，避免不孕	145	2 宜穿宽松内裤防不育	154
3 免疫性不孕宜及早诊断	146	3 妻子得了滴虫性阴道炎，丈夫宜同时治疗 ..	155
4 宜治愈阴道炎再怀孕	146	4 男性宜预防精索静脉曲张	155
5 阴道分泌物异常宜警惕滴虫性阴道炎	147	5 宜利用番茄红素辅助治疗不育	155
6 宫颈炎影响受孕，宜及时治疗	147	6 宜警惕不科学的性生活导致不育	156
7 多囊其实很好治，宜配合治疗	148	7 男性不宜延长射精时间	157
8 宜视情况选择促排卵药物	149	8 身体疲劳时不宜同房	157
9 有过胚胎停育史的女性宜找到原因	149		
10 长期不孕宜排查输卵管	150		
11 宜改变影响受孕的不良习惯	151		
12 宜留心女性不易受孕的症状	151		
13 不宜忽视习惯性流产	152		
14 经期不宜穿紧身内衣	152		
15 肥胖可致不孕，孕前不宜过于肥胖	153		



第6章

恭喜你, 升级啦

验孕那点事儿 160

- 1 宜密切留意怀孕征兆 160
- 2 宜了解不同验孕方式的验孕时间 160
- 3 促排女性宜同房后 18 天验孕 161
- 4 宜在家自己验孕 161
- 5 宜到医院做早孕检查 162
- 6 宜看图读懂早孕试纸 163

7 检查出弱阳宜隔 2 天再测 163

8 宜用不同产品多次验孕 164

9 早孕试纸测试, 尿检宜采集晨尿检测 164

10 不宜只在家验孕, 不去医院确认 165

11 不宜太早或太晚验孕 165

怀上宝宝, 注意避免流产 166

1 宜了解先兆流产症状 166

2 宜小心阴道出血 166

3 流产情况不同宜区分对待 167

4 宜正确使用保胎药 168

5 宜小心警惕宫外孕 168

6 宜重点预防孕早期流产 169

7 宜减少流产风险 169

8 习惯性流产宜查明原因 170

9 不宜忽视孕早期出血 171

10 孕早期不宜有性生活 172

11 孕妈妈不宜情绪波动过大 172

12 习惯性流产的孕妈妈不宜过度紧张 173

13 自然流产不宜盲目保胎 174

14 染色体异常引起的流产不宜保胎 175



附录 优生优育食谱

油菜香菇汤(补叶酸)	176	清炒猪血(预防贫血)	178
海带焖饭(排毒养颜)	176	红枣枸杞粥(补气补血)	178
里脊菱肉(强身健体)	176	香菇油菜(提高免疫力)	178
紫苋菜粥(抗辐射)	177	羊肉山药汤(补肾强身)	179
金枪鱼手卷(对抗紫外线)	177	胡萝卜牛肉丝(提高精子质量)	179
黑芝麻饭团(驱除宫寒)	177	银耳鹌鹑蛋(补虚强肾)	179

