

妈咪学堂

卫生部原副部长、中国医师协会会长、中国健康促进与教育协会会长
殷大奎作序并推荐

轻松

中国医科大学
附属第一医院妇产科主任
郭科军 主编



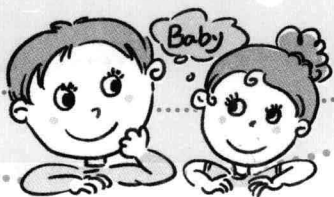
好孕 预备课

孕前充分准备 宝宝健康聪明

制订适合你的孕前计划
孕前体检，把好优生第一关
有利于怀孕的重点营养素
强壮精子，孕育好宝宝
选择最佳受孕时机

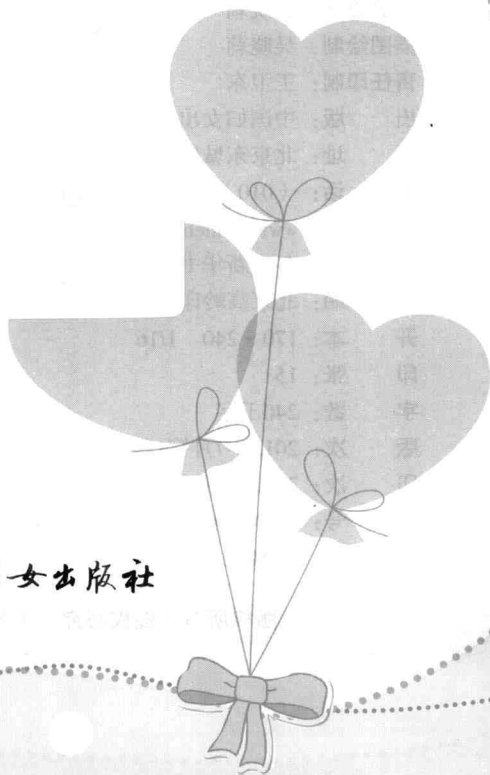


中国妇女出版社



轻松好孕预备课

郭科军 主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松好孕预备课 / 郭科军主编. —北京: 中国妇女出版社, 2012.6

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0417 - 6

I. ①轻… II. ①郭… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第053128号

轻松好孕预备课

作 者: 郭科军 主编

责任编辑: 杨晓璐

封面设计: 吴晓莉

插图绘制: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 240千字

版 次: 2012年7月第1版

印 次: 2012年7月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0417 - 6

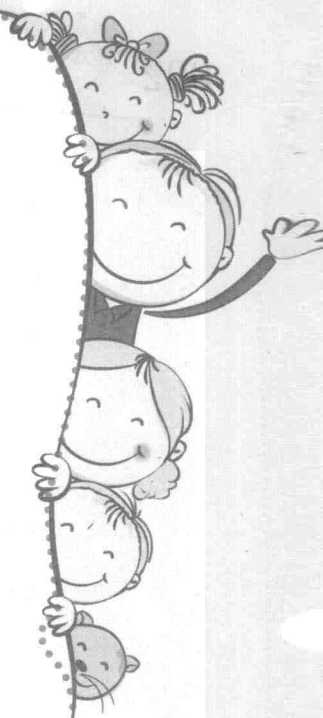
定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

Preface | 序言

孕育新生命是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，从准备怀孕到顺利分娩，40周的时间既充实又忙碌。作为第一次经历这一过程的年轻夫妇，当然会倾注大量心血，但盼望中不免会有一些忐忑与不安。确实，无论您从事何种职业，受过多高的学历教育，孕育新生命对您来说都是一种从未有过的生命体验。如果不懂其中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。也正因为此，现在越来越多的医务工作者加入普及孕产育儿知识的行列，希望把自己的专业知识和诊疗经验告诉广大准父母。

妈咪学堂“轻阅读”系列（包括《轻松好孕预备课》《孕期营养巧安排》《完美孕育进行时》《孕期禁





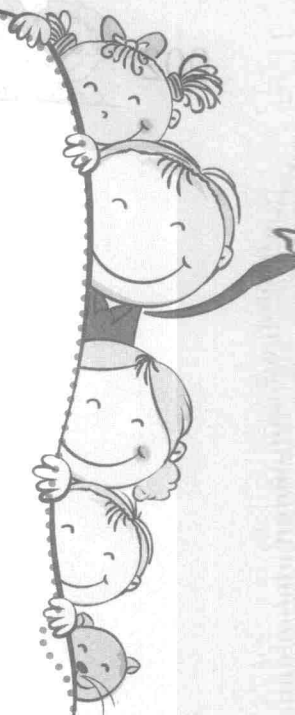
忌早知道》《快乐胎教天天做》5种)的作者郭科军是中国医科大学附属第一医院妇产科主任,主任医师,从事妇产科临床工作30余年,具有坚实的理论基础和丰富的临床工作经验,曾发表国家级论文40余篇。从2005年至今,担任中华医学会辽宁省妇产科分会副主任委员、《中国实用妇科与产科》杂志常务编委。作者的专业背景和临床经验确保了这套书内容的科学性和实用性。而且此书文字叙述轻松、流畅,富有感情,不同于枯燥的知识介绍。我相信,这套书一定会成为您孕育天才宝宝的贴心指南,家庭生活保健的最佳顾问。

卫生部原副部长
中国医师协会会长
中国健康促进与教育协会会长

殷奎

Contents | 目 录

制订一个孕前准备计划	001
许宝宝一个健康的未来	005
三道防线，减少出生缺陷	006
一级预防——孕前咨询和检查	007
二级预防——产前检查	007
三级预防——新生儿疾病筛查	008
孕前咨询，把准备工作做到家	008
孕前咨询不只是问问而已	009
你需要进行孕前咨询吗	010
遗传咨询：对遗传病说“不”	012
孕前体检：帮宝宝把好第一关	017
常规检查项目	019
专科检查项目	021
特殊检查项目	022





吃得安全比吃得营养更重要 024

“QS”食品 024

无公害农产品 025

绿色食品 026

有机食品 027

打造健康居住环境 028

危害健康的隐形杀手：室内空气污染 029

居室绿色净化器：花草 047

调调工作、换换岗 063

为了宝宝，注意生活细节 067

精心打造温暖的家 068

远离有毒有害物质 070

合理摆放物品 072

改变不良生活习惯 073

养成良好的卫生习惯 074

改变避孕方法 076

放弃以下避孕措施 076

选择以下避孕方法 077

健康地补充水分 081

做好孕前乳房护理 083

提前添置孕妇装 084



有些病会影响怀孕质量 087

药物是一把双刃剑 088

有些病应在孕前治疗 090

贫血 090

心脏病 090

肾脏疾病 091

高血压 091

肝脏疾病 091

糖尿病 092

膀胱炎、肾盂肾炎 092

子宫肌瘤 094

阴道炎 094

淋病 094

口腔疾病 094

孕前口腔保健要做好 095

注意预防常见传染病 096

弓形虫感染 096

风疹病毒感染 097

巨细胞病毒感染 099

单纯性疱疹病毒感染 100

乙型肝炎病毒感染 101

水痘-带状疱疹病毒感染 103

淋病 104

梅毒 105



保护好宝宝生长的宫殿 109

子宫：宝宝生命的第一站 110

子宫的位置 110

子宫的构成 110

子宫的功能 111

好好呵护子宫这个家 112

定期进行妇科检查 113

性生活要讲卫生 113

不要反复人工流产 113

不要多次妊娠 114

不要私自堕胎 114

不要忽视产前检查 114

妊娠后要节制性生活 114

生理期要善待自己 115

月经期间的卫生保健 115

月经期间的饮食调理 116

痛经的调理 117

强壮精子，孕育好宝宝 119

打响精子保卫战 120

年龄影响精子质量 120

精子怕烟、酒 121

温度影响精子活力 122

环境因素不可忽视 122



饮食对精子也有影响	123
服药前一定要咨询医生	124
情绪也会影响精子生成	124
养成良好的生活习惯	125
为精子储备营养	127
强精壮体食物推荐	127
远离食物中的精子杀手	130
强精壮体美味食谱 20 例	132
增加营养, 为怀孕做准备	141
有利于怀孕的重点营养素	142
蛋白质	142
脂肪	143
糖类	143
维生素	144
微量元素	146
钙	148
膳食纤维	148
DHA	149
孕前合理饮食	150
合理搭配, 不偏食	150
重点补充蛋白质、矿物质和维生素	150
避免食用被污染的食品	151
多饮用白开水	152
不饮酒	153



体重超标要调整 153

体重标准 153

体重调整 154

孕前营养好食谱 155

柑橘汁 155

猕猴桃香蕉汁 156

红枣花生蜜 156

三鲜冬瓜汤 156

猪骨莲藕汤 157

虾仁豆腐羹 158

牛肉萝卜汤 158

蛋黄菠菜泥 159

猪肝粥 159

排骨炖萝卜 160

肉末烩菠菜豆腐 161

苦瓜炒猪肝 162

胡萝卜炒鸡蛋 163

三色鸡丝 163

小葱炒猪血 164

豆腐皮炒菠菜 164

五花肉烧土豆 165

清蒸鳊鱼 166

清炒酱牛肉 166

粉丝菠菜 167

素炒菠菜 167

粉丝拌海带丝 168



芝麻菠菜	168
菠菜拌猪肝	169
菠菜炒鸡蛋	169
菠菜绿豆芽	170
牛奶菠菜汤	171
豆芽拌猪肝	171
孕前贫血的饮食调理	173
家常补血食物	173
补血营养食谱	174
孕前体弱的饮食调理	176
胡桃粥	176
韭菜粥	177
圆鱼汤	177
红白豆腐	177
抓炒腰花	177
一品山药	178
孕前吃素的饮食调理	178
种类多样化	179
多吃五谷杂粮	179
多吃豆类	180
多吃核果类食物	180
选择最佳怀孕时机	181
选择最佳生育年龄	182
选择最佳怀孕季节	184



仔细观察，推算排卵期	185
月经周期长度与排卵日	186
体温变化与排卵日	188
宫颈黏液变化与排卵日	197
了解自己的生物节律	199
什么是人体生物节律	200
我们的行为受到的影响	202
算一算自己的生物节律	204
夫妻生物节律优生活	206

做好生宝宝的心理准备 207

二人世界能否接受“第三者”	208
---------------	-----

放松心情有利于成功受孕	211
-------------	-----

调试夫妻关系	212
解除生活顾虑	212
保持乐观情绪	212
让性生活更和谐	213
丢掉不必要的担心	213

给丈夫打个“预防针”	214
------------	-----

准备好了，开始行动吧 217

有利于成功受孕的性爱方法	218
--------------	-----

了解怀孕的重要信号	220
-----------	-----

停经	220
----	-----



早孕反应 220

排尿次数增多 221

乳房变化 221

基础体温变化 222

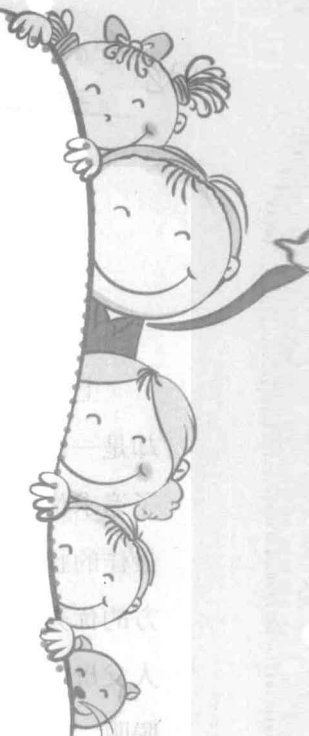
推算宝宝出生的日期 223

附录 常用药物对胎儿的不良影响 225



制订一个 孕前准备计划

生命的孕育真是一件很奇妙的事情，就像一粒小小的种子，不断地吸取养分，以顽强的生命力慢慢地勃发、生长，直至长成参天大树或是繁花似锦。看着身边来来往往的可爱的小宝宝，你是不是有些心动？是不是也想要个健康聪明的宝宝？孩子是天赐的奇妙礼物，是惊喜和快乐的源泉。当我们成为父亲和母亲，我们会因无私的爱和无悔的奉献变得博大、宽容，会因为对生命的感悟和思考变得智慧、从容。女人会因为母性的润泽变得温柔、美丽，就像被月光浸润的珍珠；男人会因为父爱的光辉变得沉稳、坚毅，就像阳光下深邃的海洋。





上天赋予了我们生育的本能，但是怎样生育一个聪明、健康的宝宝却是一件需要学习的事情。优生要从小家庭决定怀孕时开始，从夫妻为了追求优生而作出种种努力的时候开始。在身体状态最好、环境和时间最佳的状态下，让最健康、最富活力的精子和卵子稳定结合，把父母双方的优秀基因，如容貌、智慧、个性、健康遗传给下一代，这应该是为人父母的第一步。通过本书，我们希望为你解答心中的疑惑，揭开孕育聪明、健康宝宝的秘密，陪伴你度过生命中最幸福、最奇妙的时光……

精子和卵子的相遇、结合，这个创造神奇生命的重要过程，是在悄然无声中发生的。未出生的宝宝仿佛是一粒等待勃发的种子，夫妻双方正如在一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻。在父母内心里，每个宝宝的孕育、诞生和成长都是一个奇迹。等待的过程充满着困惑，从受孕成功到宝宝出生，夫妻双方只有做足功课才能获得更安全、更满意的孕育结果。

如果想要生一个健康、活泼的宝宝，别忘了先拟订一份详细的孕前计划，了解孕前需要注意的问题。有人会觉得 12 个月的时间太漫长，准备怀孕也有那么多的事情要做？每个人的情况不同，你可以根据自己的情况，按部就班地进入准备怀孕的阶段。但无论怎样，准备工作至少要在孕前 5 个月开始。根据你确定的合适怀孕的季节，你可以倒推出孕前计划的起始时间。



孕前准备时间表

倒计时	做什么	目的
提前 1 年	开始记录体温变化 做一次全面的身體检查	根据体温的变化周期，可以更好地掌握自己的生理周期 包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功、血压等；如果家里有宠物，还要进行特殊病原体的检测（弓形体、风疹、单纯疱疹病毒等）；另外，如果可能的话，不妨做一个艾滋病病毒检测和性传播疾病检查。如果发现患有某些妇科疾病，尤其是性传播疾病，应该及时治疗
提前 11 个月	注射乙肝疫苗	预防乙肝。乙肝疫苗是按照 0、1、6 的程序注射的，即从第一针算起，在此后 1 个月时注射第二针，6 个月时注射第三针
提前 10 个月	改变不良生活习惯	戒掉烟、酒、咖啡和软饮料等对身体有刺激的东西。给自己制订一套锻炼身体的计划。多吃新鲜的水果和蔬菜，增加维生素、钙等微量元素的吸收，为受孕做好营养储备
提前 8 个月	注射风疹疫苗	如果在孕期感染了风疹病毒，很可能会导致胎儿畸形，所以这个环节不能省略。医生建议风疹疫苗至少应该在孕前 3 个月注射，这样才能保证怀孕的时候体内风疹疫苗病毒完全消失，不会对胎儿造成影响。为了保险起见，建议你给自己留出充足的时间，提前 8 个月注射风疹疫苗，并在 2 个月后确认体内是否有抗体产生