



完美 孕前准备 大百科

预约健康
孕前做好充分准备
宝宝

史宏晖

主编 >>>

中华医学会妇产科分会委员

北京协和医院妇产科主任医师、教授

北京协和医院特需专家门诊专家



NLIC2970847576

- **分阶段巧调理** 孕前6个月、孕前3个月、孕前1个月、孕前1周……
- **不孕不育治疗** 科学生活方式、日常饮食疗法、人工受孕知识……

精壮卵肥、遗传咨询、健康饮食……

月经不调、习惯性流产、阴道炎……



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



完美 孕前准备 大百科



史宏晖

主编 >>>

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

完美孕前准备大百科 / 史宏晖主编. —北京:电子工业出版社, 2012. 10

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-18060-6

I. ①完… II. ①史… 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201349号

责任编辑: 周 林

文字编辑: 刘 晓 王 秀

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 12 字数: 432千字

印 次: 2012年10月第1次印刷

定 价: 48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至z1ts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



怀孕原本是件水到渠成的事，而现在却变得异常复杂，不孕、难孕的现象逐年增加，而且还时常有怪现象发生：费劲心思却不孕，一朝放松就马上怀孕了。

实际上，对怀孕的科学而又清晰的了解是前提，再加上夫妻间的密切配合，在天时地利人和的情况下，就能孕育出一个优质、健康的宝宝。

每一位父母都希望生出一个健康、聪明的宝宝，那么，如何才能做到优生呢？影响受孕的遗传因素有哪些？备孕夫妻怎样将身体调整至最佳状态？受孕时，如何保证精子和卵子都处于高质量水平……这一个个疑问都将在这本书中得到解决。

本书以孕前6个月、孕前3个月、孕前1个月以及孕前1周为时间线索，用通俗易懂、生动平实的文字，详细介绍了孕前进行身体检查的必要性、怎样排除影响孕育的疾病、有利于受孕的生活环境和作息习惯、孕前运动的要点与方法、孕前如何做好身体排毒、孕前营养补充、孕前的心理和物质准备以及最佳的受孕方法等内容。从总体上介绍了备孕知识，帮助你认清备孕、怀孕是怎么回事儿。

此外，本书还推荐了受孕的最佳时机以及合适的同房方式，千方百计地提高备孕夫妻的受孕概率，并介绍了科学合理的方法来帮助备孕女性判断自己是否怀孕。当幸“孕”来临时，千万不可大意，稳稳保胎是关键。如果暂时没怀上也别太着急，放松心情，接受专业的不孕不育治疗，怀孕的可能性还是非常大的。

希望备孕夫妻们在认真地看完这一本书之后，能够对备孕和怀孕有一个清晰的认识，争取怀上最棒的一胎。

绪论

有关备孕这件事儿，你该知道的

什么时候是怀孕的最佳时期 / 16

当父母的最佳年龄 / 16

一年中哪些月份最适合怀孕 / 17

打算怀孕了，是否具备下列条件 / 18

必备的物质条件 / 18

合适的环境 / 19

成熟的心智 / 19

从现在开始准备吧 / 20

备孕不能心存侥幸 / 20

根据个人情况做好孕前准备 / 20

至少提前半年制订怀孕计划 / 20

备孕夫妻要做的事 / 21

PART
1

孕前必修课——怀孕、优生知识全攻略

宝宝是从哪里来的 / 24

我们身体的秘密 / 24

精子和卵子结合为受精卵——胚胎伊始 / 30

怀孕分娩抢先知 / 31

遗传和优生的秘密 / 34

宝宝长得像爸爸还是像妈妈 / 34

避开影响优生的因素 / 35

让个子较矮的夫妻生出高个孩子的2个方法 / 36

性生活与优生关系密切 / 37

性生活要适量、有度 / 37

不要在恶劣的天气下同房 / 37

夫妻双方共享性高潮更易受孕 / 38

2种最易受孕的同房体位 / 38

在最佳受孕时段内隔日同房最易受孕 / 39

晚9~11点是受孕的最佳时刻 / 39

5大“黑色”时间不宜同房受孕 / 39

良好的环境能让宝宝更健康 / 40

有效避免胎儿先天氟中毒的措施 / 40

补够碘，胎儿更健康 / 41

预防铅污染 / 41

警惕汞及其化合物的危害 / 42

避开化学农药的危害 / 42

避开电离辐射的隐形污染 / 42

不要住在新装修的房子里 / 43

避开家中影响优生的隐形杀手 / 43

职业对优生的影响 / 44

病毒、细菌等对优生的影响 / 45

备孕女性的饮食 / 46

备孕女性的饮食调养方案 / 46

吃点适合自己的美味吧 / 54

远离有碍怀孕的食物 / 60

品一杯有益身体的香草茶吧 / 61

有助于调经、缓解痛经的香草茶 / 61

能有效治疗寒症的香草茶 / 62

能帮助减肥的香草茶 / 63

具有益气功效的香草茶 / 64

备孕男性的饮食调养方案 / 65

备孕男性的营养和优生 / 65

备孕男性的饮食禁忌 / 66

孕前应治愈的疾病 / 67

牙病早治疗 / 67

贫血 / 68

结核病 / 70

心脏病 / 71

慢性肾炎 / 73

高血压 / 75

肝脏病 / 77

糖尿病 / 79

你所需要知道的优生禁忌 / 83

孕前检查不能用婚前检查代替 / 83

孕前女性对咖啡说NO / 83

备孕夫妻不要再喝碳酸饮料了 / 84

备孕夫妻别再吃安眠药了 / 84

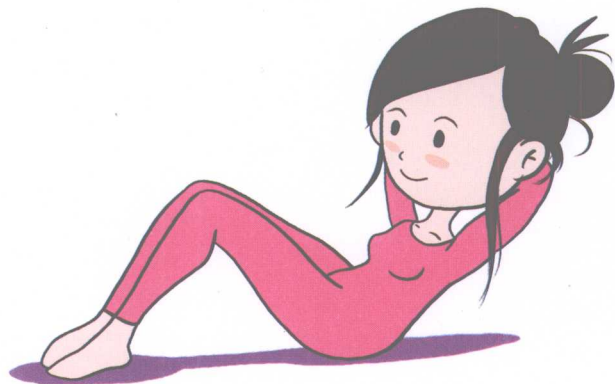
孕前4周禁止照射X线 / 84

备孕男性不宜使用电热毯 / 85

剖宫产后2年内不宜怀孕 / 85

子宫肌瘤术后调养好身体再怀孕 / 86

孕前尽量避免接种疫苗 / 86



PART
2

女性疾病巧调养——将阻碍怀孕的疾病——治愈

早点远离月经不调 / 90

你的月经正常吗 / 90

孕前早治疗 / 90

日常生活细节调养 / 90

吃对食物巧调养 / 91

和痛经说ByeBye / 92

你每次月经都很痛吗 / 92

孕前早治疗 / 92

日常生活细节调养 / 93

吃对食物巧调养 / 93

彻底征服女性的宿疾——带下 / 94

你是否出现带下了 / 94

孕前早治疗 / 94

日常生活细节调养 / 94

吃对食物巧调养 / 95

区分开子宫出血和正常月经 / 96

你是子宫出血症患者吗 / 96

孕前早治疗 / 96

日常生活细节调养 / 97

吃对食物巧调养 / 97

温暖融化冰凉的寒症 / 98

你体寒吗 / 98

孕前早治疗 / 98

日常生活细节调养 / 98

吃对食物巧调养 / 99

摆脱多囊卵巢综合征的最佳方法——减肥 / 100

你是多囊卵巢综合征患者吗 / 100

孕前早治疗 / 100

日常生活细节调养 / 101

吃对食物巧调养 / 101

突发性痛经是患有子宫内膜异位症的警报 / 102

你是子宫内膜异位症患者吗 / 102

孕前早治疗 / 102

日常生活细节调养 / 103

吃对食物巧调养 / 103

从对闭经的担忧中解脱出来吧 / 104

你是闭经患者吗 / 104

孕前早治疗 / 104

日常生活细节调养 / 104

吃对食物巧调养 / 105

不容忽视的习惯性流产 / 106

你是习惯性流产患者吗 / 106

孕前早治疗 / 106

日常生活细节调养 / 106

吃对食物巧调养 / 107

对子宫肌瘤绝对不能掉以轻心 / 108

你是子宫肌瘤患者吗 / 108

孕前早治疗 / 108

日常生活细节调养 / 109

吃对食物巧调养 / 109

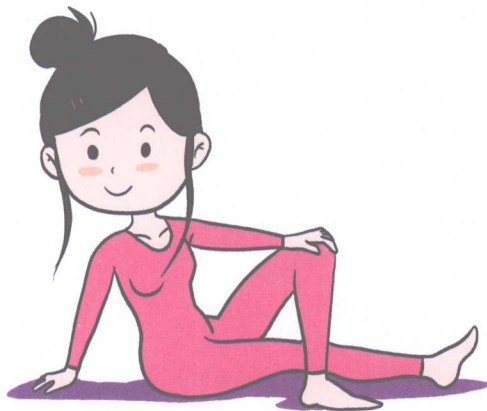
警惕盆腔炎 / 110

你患有盆腔炎吗 / 110

孕前早治疗 / 110

日常生活细节调养 / 111

吃对食物巧调养 / 111



宫外孕后的自我调理方法 / 112

你是宫外孕患者吗 / 112

孕前早治疗 / 112

日常生活细节调养 / 113

吃对食物巧调养 / 113

快快远离恼人的阴道炎 / 114

你是阴道炎患者吗 / 114

孕前早治疗 / 114

日常生活细节调养 / 115

吃对食物巧调养 / 115

贫血也对健康、怀孕有影响 / 116

你贫血吗 / 116

孕前早治疗 / 116

日常生活细节调养 / 116

吃对食物巧调养 / 117

将输卵管不通调养好 / 118

你是输卵管不通患者吗 / 118

孕前早治疗 / 118

日常生活细节调养 / 119

吃对食物巧调养 / 119

怀孕前将痔疮彻底治愈吧 / 120

你得了痔疮吗 / 120

孕前早治疗 / 120

日常生活细节调养 / 121

吃对食物巧调养 / 121

PART
3

怀孕前6个月——早准备、早安心

夫妻感情是需要经营的 / 125

夫妻间相处要宽容 / 125

夫妻相处的6大要诀 / 126

6大秘诀加深夫妻感情 / 127

夫妻生活7不宜 / 128

制订一个科学的孕育计划 / 129

互相商量要孩子的事 / 129

树立正确的生育观 / 130

女性生育对健康有益 / 130

将影响怀孕的压力和抑郁心情抛开吧 / 131

心理压力是顺利怀孕的障碍 / 131

抑郁症是怀孕的又一个拦路虎 / 133

抑郁症是顺利怀孕的障碍 / 133

创造一个易于受孕的环境 / 135

备孕夫妻要避开对胎儿有害的烟酒 / 135

备孕夫妻最好远离下列工作岗位 / 136

白领女性备孕须知 / 136

做好备孕的心理准备 / 137

人工流产后至少调养3个月再怀孕 / 138

备孕和怀孕过程中要警惕药物危害 / 138

运动健身、排毒做起来 / 139

排出损害宝宝健康的铅 / 139

备孕女性居家超有效瘦身操 / 139

多吃补精、助孕的食物 / 144

3种类型备孕女性不同的营养需求 / 144

备孕夫妻需要摄入的重点营养素 / 144

备孕夫妻科学安排饮食的7个要点 / 145

备孕夫妻饮食建议 / 146

备孕男性一定要吃的补精食物 / 146

孕前检查必不可少 / 148

你做孕前检查了吗 / 148

孕前检查最好在孕前3~5个月进行 / 148

孕前检查的具体内容 / 148

孕前检查的常规项目 / 149

不要忽略遗传学咨询 / 151

慢慢调整一下避孕方式吧 / 152

非药物避孕的方法 / 152

一定要知道的避孕误区 / 153

这些人最好不服避孕药 / 154

从现在开始纠正不良的生活方式吧 / 155

孕前养成科学的生活方式 / 155

孕前要注意的5个生活细节 / 155

孕前注意下面的禁忌 / 156

孕前解决厨房的3大危机 / 157

孕前3个月要戒酒 / 157

夫妻孕前3个月要戒烟 / 158

备孕男性警惕影响生育能力的4大因素 / 158

孕前3个月至分娩避免烫发 / 158

如何养肾 / 159

养肾是优生的关键 / 159

孕前养成散步的好习惯 / 161

散步的好处 / 161

散步的要领 / 161

散步的速度 / 161

适宜进行散步的时间 / 162

散步注意事项 / 162



PART 4

怀孕前3个月——调养身体至最佳状态

备孕女性稳定情绪的方法 / 166

排除不必要的担心 / 166

寄情于艺术欣赏 / 166

备孕男性的心理准备也是必不可少的 / 167

怀孕会影响正常的性生活 / 167

开始承担起家务活 / 167

对家庭的责任要增加 / 167

不要急于怀孕的情况 / 168

患有6类疾病的女性应做好孕前咨询和疾病评估 / 168

新婚不宜马上怀孕 / 168

长期服用药物的人不要急于怀孕 / 168

将可能影响怀孕的障碍——清除吧 / 169

女性要重视月经推迟现象 / 169

要通过检查排除无卵型月经 / 169

孕前要做好防疫工作 / 170

乙肝丈夫须知 / 171

警惕药物对身体的影响 / 171

孕前要警惕颞关节异常 / 171

运动让身体调养至最佳状态 / 172

增强女性生殖器官机能的运动 / 172

进行有氧运动，减掉多余脂肪 / 174
夫妻二人一起运动，轻松易坚持 / 176

为怀孕做好营养储备 / 179

孕前3个月的饮食原则 / 179

提前3个月补充叶酸 / 194

叶酸能有效预防胎儿神经管畸形 / 194

孕前怎样补充叶酸 / 194

孕期怎样补充叶酸 / 195

备孕男性也要补充叶酸 / 195

需要重点补充叶酸的人群 / 196

可以吃富含叶酸的食物 / 196



PART 5

怀孕前1个月——为怀孕做足准备

在温馨的环境下受孕 / 200

问卷调查：你的生活方式是否健康 / 200

打造舒适的、利于优生的家居环境 / 202

防止下列电器的电磁辐射 / 203

现在就为怀孕采购必需品吧 / 204

怀孕，你的钱准备够了吗 / 204

挑选孕妇装的小技巧 / 204

提早准备合适的内衣裤 / 205

提早准备合适的鞋子 / 205

提早准备点胎教用具 / 206

准备床上用品 / 206

调节心理和思想至最佳状态 / 207

孕前心理准备问答题 / 207

孕前3个月女性最容易出现的心理问题 / 209

孕前3个月的饮食方案 / 210

问卷调查：你是否拥有健康的饮食习惯 / 210

多吃些能提高生育能力的食物吧 / 212

选择最佳受孕时期 / 213

什么是最佳受孕时期 / 213

怎样推算最佳受孕时期 / 213
 通过身体体征来判断最佳受孕时期 / 214
 黑色时间不易受孕 / 214
 受孕前的细节须知 / 215
 把握最佳受孕时刻 / 215

准确预测排卵期 / 216

基础体温测量法 / 216
 日程表推测法 / 220
 宫颈黏液推测法 / 220
 排卵试纸推测法 / 222
 白带变化法 / 223
 经间痛感觉法 / 224
 B超法 / 224



PART 6

怀孕前1周——幸“孕”来敲门

孕前要放松心情 / 228

心情愉悦更有益于受孕 / 228

孕前一周为受孕准备好环境 / 229

尽量安排在家中受孕 / 229
 避开5大黑色受孕时间 / 229
 排卵期前减少性生活的次数 / 230
 预防感冒并谨慎用药 / 231
 误服药物后的应对措施 / 232

备孕夫妻体检备忘录 / 233

如何为准妈妈选择医院 / 233
 孕前需要做的检查项目早知道 / 234
 35岁以上的女性一定要做好孕前检查 / 236

提高受孕概率的小窍门 / 237

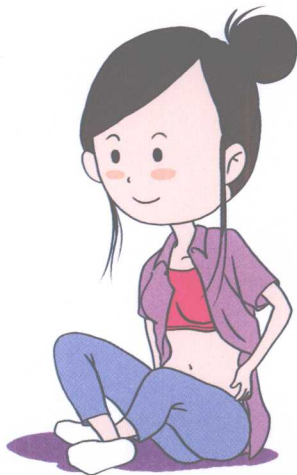
排卵期前要节欲 / 237
 警惕下列影响精子质量的生活细节 / 237
 选择合适的同房体位 / 238
 讲究性爱的技巧 / 238

怀孕了,有什么征兆 / 239

怀孕后的生理变化 / 239

用早孕试纸来检测自己是否怀孕 / 240

判断是否妊娠的客观标准 / 241



将怀孕的不良情绪抛开 / 242

调节情绪的方法 / 242

准妈妈学习几种使人平静放松的瑜伽姿势吧 / 243

好好呵护来之不易的“胚芽” / 244

别让早孕反应影响胎儿 / 244

巧妙缓解疲惫 / 246

巧妙释放压力 / 246

怀孕后舒适工作的小妙招 / 246

慎用化妆品 / 247

相对安全的护肤品 / 247

巧妙应对电离辐射 / 248

准妈妈感冒巧处理 / 249

远离这些会导致胎儿畸形的药物 / 250

如何推算预产期 / 251

预产期日历——一眼看出预产期 / 251

PART
7

没怀上? 别焦虑—— 不孕不育的家庭调养妙方

什么情况下就算是不孕不育 / 256

如何区分不孕和不育 / 256

影响女性不孕的因素 / 257

需要警惕的女性不孕的5种症状 / 258

导致男性不育的原因 / 259

导致男性不育的生活因素 / 260

如何检查出不孕不育 / 261

不孕不育的家庭调养方法 / 264

不孕不育需要远离的10大不良环境 / 264

不孕不育需要远离的10大不良习惯 / 265

对症饮食调养不孕不育 / 267

备孕夫妻不宜吃有碍怀孕的食物 / 269

中医饮食疗法调养不孕不育 / 270

不孕不育的日常饮食疗法 / 272

人工受孕小知识 / 276

哪些情况可以选择人工受孕 / 276

你需要为辅助治疗做哪些准备 / 276

这些问题需要提前向医生咨询 / 276

辅助受孕的主要治疗方式有哪些 / 277

附录一：做一个简单的孕期规划 / 280

附录二：备孕女性推荐营养素摄入量参考表 / 281

附录三：产前检查时间表 / 282

附录四：准妈妈慎用7类中成药 / 283

附录五：280天孕期月历 / 284

附录六：孕期日常行为注意事项 / 286



绪论

有关备孕这件事儿，你该知道的





Xulun



什么时候是怀孕的最佳时期

✿ 当父母的最佳年龄

女性最佳孕龄

24~32岁是女性生育的最佳年龄段。因为此时女性的身体已完全发育成熟，卵子质量最高，生育能力处于最佳状态，而且，此阶段女性的产道弹性和子宫收缩力最大，可大大降低流产、早产、死胎及畸形儿的发生率。

与这个年龄段相比，年龄过小（18岁以下），身体还未完全发育成熟，心智发育也不够健全，生活能力较差，难以应付将来的哺育；年龄过大（35岁以上），则卵细胞已老化，质量低，并且骨盆和韧带会变得松弛，盆底和会阴的弹性变小，子宫的收缩力减弱。这两种情况都会增加早产、难产、畸形儿的发生率，不利于优生优育。

男性最佳育龄

男性的最佳生育年龄与女性有一定的区别，男性在30岁左右精子质量达到高峰，并在之后的5年维持高质量，因此可以说，年龄在30~40岁的男人所生育的后代是优秀的。

科学搭配孕育出“优质宝宝”

由此可看出，男女生育的最佳年龄组合是男性比女性大一些。男方年龄大，心智相对成熟，工作、生活也趋于稳定；女方年纪小，生命力旺盛，能为胎儿创造更好的孕育环境，有利于胎儿的生长发育。因此，这种组合更能孕育出“优质宝宝”。