

好孕优生
— 钻石系列 —

孕前 准备

最佳方案

首都医科大学附属北京同仁医院
妇产科主任、教授

翟建军 · 编著

超值·彩图
轻松读图
学孕育

中国纺织出版社

好孕优生
— 钻石系列 —

孕前准备

最佳方案

翟建军·编著

QINBEI ZUIJIA FANGAN

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前准备最佳方案 / 翟建军编著. — 北京 : 中国
纺织出版社, 2012.7

(好孕优生钻石系列)

ISBN 978-7-5064-8517-3

I. ①孕… II. ①翟… 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(2012)第080264号

时尚摄影: CHIQUE·王

静物摄影: 赵洋

婴幼儿摄影: 南京远景婴幼儿图库摄影 陈广义

图片支持: [(c) IMAGEMORE Co., Ltd.]

插图绘制: 陈涛 赵郑芳 鬼点子

场地鸣谢: 博洛尼家居体验馆

模特演出: 林沁园 刘彪 梓鑫 白子健 李玲 张亚楠 张震 刘春颖 艾芳
葛建元 董晶 张娟 耿东

项目总监: 王晓慧

图文编创: 姜晓秋

图文统筹: 南宁

策划编辑: 尚雅 张天佐 责任编辑: 张天佐 责任印制: 刘强

美术编辑: 张彩萍 装帧设计: 赵静 王波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



第一章 孕前常识准备..... 17

备孕基础知识.....	18
受孕必备条件.....	18
备孕男性应具备的基本“硬件”.....	19
备孕女性应具备的基本“硬件”.....	19
男女两性的生理差异.....	21
女性停用避孕药后多久能怀孕.....	21
习惯性流产的女性想再次怀孕怎么办.....	22
生孩子是自然分娩好还是剖宫产好.....	22
怀孕后还能进行性生活吗.....	24
了解怀孕的真相.....	26
男子射精.....	26
女性排卵.....	26
受精过程.....	27
受精卵着床.....	27
遗传与优生.....	28
血型的遗传规律.....	28
遗传规律大揭秘.....	30
遗传病的主要特点.....	32
遗传病的遗传方式.....	34
遗传性比较高的几种疾病.....	35
哪些人需要进行遗传咨询.....	37
孕前需要注射的几种疫苗.....	37

受孕成功与验孕.....40

双胞胎与多胞胎..... 40

宫外孕与葡萄胎..... 41

同房后多久能测出是否怀孕..... 42

怀孕早期的一些征兆..... 44

如何判断“假孕”..... 45

孕前需了解的内容.....46

关于流产..... 46

妊娠反应..... 48

为何出现白带增多的情况..... 50

关于胎动..... 50

如何预防和改善妊娠纹..... 53

水肿情况..... 55

为何孕期容易出现小腿抽筋..... 58

关于孕期的静脉曲张..... 59



优生优育的基本条件.....62

女性生殖系统健康.....	62
男性生殖系统健康.....	63
女性体内激素分泌正常.....	63
精子、卵子品质优良.....	65
孕前准备要适度.....	65

孕前检查不可少.....66

为什么要做孕前检查.....	66
孕前检查的具体时间.....	66
孕检项目有哪些.....	67
哪些人必须做孕检.....	70

专题 备孕期要注意口腔健康.....71

牙龈炎和牙周炎检查.....	71
蛀牙.....	72
阻生智齿.....	72

影响怀孕的一些疾病.....73

阴道炎.....	73
慢性肾炎.....	74
便秘.....	75

注重养肾.....77

优生，养肾是关键.....	77
防肾损害.....	77
肾虚影响优生.....	78
养肾需要注意的几个细节.....	79



女性经期用心护理.....81

月经不是“麻烦”.....	81
关注经期卫生.....	82
经期运动要小心.....	83
经期服药须谨慎.....	84
重视月经不调.....	87



培养最佳孕力.....89

为好孕，先避孕.....	89
常见的几种避孕方法.....	89
呵护子宫.....	94
远离宫寒.....	95
体内毒素大清扫.....	99
太瘦、太胖都不可.....	105

男性要注意保护自己的生育能力.....110

尽量远离电磁辐射.....	110
少用化学用品.....	111
远离毒品和“一夜情”.....	111
避免常穿紧身裤和常处在高温的环境下.....	112
不要忽视气候环境的影响.....	112

第三章 最佳受孕条件须知.....113

最佳受孕年龄.....114

女性的最佳生育年龄.....	114
男性的最佳生育年龄.....	115
早生孩子好不好.....	115

春季怀孕的注意事项.....	118
夏季怀孕的注意事项.....	119
秋季怀孕的注意事项.....	120
冬季怀孕的注意事项.....	121

最佳受孕季节.....117

夏末秋初是最理想的怀孕季节.....	117
--------------------	-----

最佳受孕时机.....122

掌握排卵日期.....	122
-------------	-----

推算最佳受孕日期.....	123
选择最佳受孕时刻.....	124
选择最佳的性交体位.....	125
争取在性高潮时受孕.....	125
争取在心理状态最佳时受孕.....	126

哪些情况不宜受孕.....	127
身心疲惫时不宜受孕.....	127
酒后不宜受孕.....	127
旅行途中不宜受孕.....	128
新婚、蜜月后不要立即受孕.....	129
避开黑色受孕时间.....	130

第四章 孕前营养准备..... 131

营养摄入要求..... 132

孕前饮食调理.....	132
孕前饮食计划制订原则.....	135
根据自身体质选择饮食方案.....	135

专题一 关于补充叶酸的问题..... 141

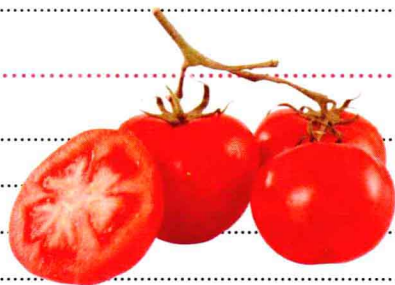
提早补充叶酸.....	141
男性精子含量低需要补充叶酸.....	142
服用叶酸要适量.....	142

备孕男性饮食须知..... 144

备孕男性营养需求.....	144
盘点备孕男性不宜多吃的食物.....	148
盘点壮阳食物.....	149
警惕病从口入.....	152

男性备孕食谱推荐..... 153

菠菜炒羊肉.....	153
蚝油韭菜豆芽.....	153
冬笋红烧牛腩.....	154
珍珠丸子.....	154



酸辣鸡杂.....	155
豆豉虾.....	155
糖醋鳕鱼.....	156
回锅鸡蛋.....	156
炝拌三丝.....	157
水煮泥鳅.....	157
香菇笋丁.....	158
清炒荷兰豆.....	158

特殊备孕女性饮食须知.....159

贫血女性的饮食调理.....	159
孕前女性缺钙应进补.....	160
职业女性孕前饮食注意事项.....	162
女性经期的饮食要求.....	162

女性备孕食谱推荐.....164

补血花生粥.....	164
核桃银耳粥.....	164
红枣羊骨糯米粥.....	165
薏米百莲粥.....	165
桂圆小米粥.....	166
猪血粥.....	166
葱烧木耳肉.....	167
五彩山药.....	167
芹菜豆腐羹.....	168





荷香排骨饭.....	168
什锦蔬菜牛肉锅.....	169
雪菜黄鱼汤.....	169
油豆腐炒小白菜.....	170
香菇鲫鱼豆腐汤.....	170
醉腰花.....	171
宫保杏鲍菇.....	171
胡萝卜炒鸡蛋.....	172
白萝卜烧带鱼.....	172
番茄枸杞子肉丁.....	173
奶油西蓝花.....	173
女性不孕的中医食疗法.....	174
肾阳虚不孕型食疗.....	174
血淤不孕型食疗.....	174
肾阴虚不孕型食疗.....	175
痰湿不孕型食疗.....	176
肝郁不孕型食疗.....	176
男性不育的中医食疗法.....	177
肾阳不足型食疗.....	177

肾阴亏虚型食疗.....	177
湿热蕴结型食疗.....	177
气血两虚型食疗.....	178
频繁遗精型食疗.....	178
专题二 一些反映营养状况的身体信号.....	179
专题三 彩虹食谱帮你吃出健康.....	180

第五章

孕前生活方式准备..... 181

培养健康的生活习惯.....	182
为自己制订一个作息时间表.....	182
职业女性可考虑自带午餐.....	183
适当安排运动.....	183
改掉吸烟的习惯.....	183
不要经常用较热的水洗澡.....	185
尽量免受噪声污染.....	185
改变久坐的习惯.....	185
保持良好的睡眠.....	186
男性常趴着睡会影响精子质量.....	187
女性备孕时不能忽略的生活细节.....	188
不能染发、烫发.....	188
停止使用香水.....	188
化妆品能不用则不用.....	189
少逛大型商场.....	190
慎用洗涤剂.....	190
别再涂指甲油.....	191
工作时几种放松身心的方法.....	191
备孕期间最好不要养宠物.....	192

运动健身，为优生提供保障.....194

制订怀孕前的健身计划.....	194
健身以有氧运动为主.....	194
孕前运动的几大理由.....	195
运动的一些注意事项.....	196
养成散步的习惯.....	197
备孕夫妻选择适合自己的运动方式.....	198
关于运动的一些建议.....	198

专题一 可提高女性性功能的运动.....199

注重日常生活保健.....200

将体质调节到最佳状态.....	200
使用空调注意通风.....	200
注意性器官卫生.....	201
孕前调整避孕方法.....	202
备孕男性也要保持合适的体重.....	202

走出日常保健误区.....203

锻炼模式一成不变.....	203
休息时间太少.....	203
忽视妇科检查.....	203
身体经常处于缺水的状态.....	204
卫生巾超期使用.....	204
忽视床垫卫生.....	205
误用高蛋白减肥法.....	205



科学合理地安排性生活.....206

在熟悉的环境中受孕.....	206
音乐可以助“性”.....	206
美满的性生活更有利于优生.....	207
掌握好性生活的频率和时间.....	208

性生活时间不宜过长.....	208
备孕女性在性生活前后也不宜洗 热水澡.....	209
经期不要同房.....	210
专题二 可提高男性性 功能的运动.....	211
按摩阴囊.....	211

“空冷式”锻炼法.....	211
刺激腹股沟管部.....	211
食指刺激法.....	212
蹲马步法.....	212
踮脚尖法.....	212
蹲坐法.....	212

第六章

做好孕前心理准备..... 213

几种常见的孕前心理状态214

积极心理.....	214
消极心理.....	214
不确定心理.....	215

做好积极的心理准备.....218

积极的心理对优生更有利.....	218
女性拒绝生育对健康不利.....	219
夫妻双方要做好当父母的心理准备..	220
孕前双方应调节工作压力.....	223
怀孕可以给自己带来意外收获.....	224
相信自己可以生一个漂亮的宝宝...	225

不要被这些问题困扰.....227

生孩子的过程是怎样的.....	227
为了宝宝的健康，请远离伤害.....	229

专题 女性产后如何恢 复好身材.....232

女性产后恢复身材的方法.....	232
母乳喂养对母子有益.....	234

加强自我心理调节.....236

出现孕前抑郁症怎么办.....	236
孕期焦虑症.....	237
一定要戒怒.....	238
用积极的心态迎接妊娠的到来.....	239
夫妻间要多些宽容.....	240
学会知足常乐.....	242
学会减压.....	242

释放压力的技巧.....244

把最难完成的工作放在早晨.....	244
不要试图去左右别人的想法.....	244
学会放下.....	244
写下你最幸福的事.....	245
进行自我催眠.....	245



男孩VS女孩	247
树立正确的生育观.....	247
影响胎儿性别的因素.....	247
怀孕多久能知道宝宝的性别.....	251
生男生女的错误观念.....	251

第七章 孕前环境物资准备..... 253

重视家庭环境卫生.....	254	搞好个人卫生.....	255
布置舒适的室内环境.....	254	备孕夫妻的厨房优生学.....	256
		备孕期间居室花草养殖不可不知...	258

孕前不要居住在装修不久的新房中	259
远离有毒的化学物质	260
暂时离开影响怀孕的工作岗位	262

准备合适的衣物.....264

着装以舒适为主，不能盲目追赶时髦	264
备孕女性应如何选择内衣	265
鞋子以舒适的平底鞋为宜	267
备孕男性也要注意着装	268
孕期服装最好提前准备	269

为胎教做准备.....270

胎教知多少	270
准备胎教的音乐和书籍	274
值得推荐的两款胎教产品	275

做好必要的经济储备.....276

营养费	276
产前检查费用	276
分娩费用	277
“坐月子”的费用	278
日常消费计划	278

第八章

特殊情况下备孕男女应如何准备.....279

什么样的身体状况不宜怀孕.....280

刚受过X线照射的女性不宜立即怀孕	280
长期服用药物的女性不宜立即怀孕	280
摘掉避孕环后不宜立即怀孕	280
停用避孕药后不宜立即怀孕	281
避孕失败后不宜继续妊娠	281
早产、流产半年内不宜再次怀孕	282
子宫肌瘤手术2年内不宜再次怀孕	282
宫外孕治愈半年内不宜受孕	282
有过葡萄胎经历的女性2年内不宜受孕	282

什么样的身体状况要慎重怀孕.....283

高血压患者	283
-------	-----

心脏病患者	283
结核患者	284
糖尿病患者	284
严重贫血者	284
甲亢患者	285
性病患者	285
哮喘患者	286
癫痫患者	287
精神病患者	287
宫颈炎患者	288
肿瘤患者	288
盆腔炎患者	288
真菌性阴道炎患者	289
系统性红斑狼疮患者	289

关于不孕不育.....290

设定一个受孕期限	290
----------	-----

不孕不育的原因分类.....	290
女性不孕的主要原因.....	290
男性不育的主要原因.....	293
导致不孕不育的夫妻双方的原因.....	295
长时间不孕应及早检查.....	296
不要急于求成，盲目求医.....	296
有些因素完全可以避免.....	297
大龄备孕女性应该做的事.....	298
了解人工受精.....	298
了解试管婴儿技术.....	300
以下几种症状预示你怀孕困难.....	301
女性不孕的医学检查.....	302
婚前避免自慰.....	303
男性孕力测试.....	304
女性孕力测试.....	306



专题一 怀孕了，需提早了解的要点308

学会计算预产期.....	308
脐带让母子相连.....	309
羊水是胎儿柔软的“被褥”.....	310

专题二 不可不知的生育服务证和《流动人口婚育证明》 312

生育服务证及其必要性.....	312
《流动人口婚育证明》.....	312

附录 职业女性孕期享有的权益.....313

孕妈妈享有特殊权益.....	313
法律上对女性在孕期和哺乳期禁忌从事的劳动范围的规定.....	314
孕妈妈应提前为产假做好规划.....	315
职场女性辞职待产要慎重.....	316
职场孕妈妈的生存法则.....	319
女性怀孕后在工作中应注意的事项.....	320

