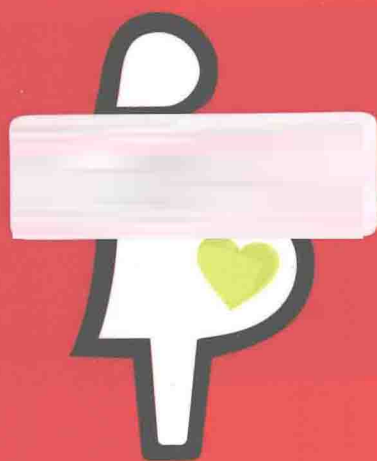


孕前优生百科

刘琳·编著

怀孕前所有的准备细节全知道

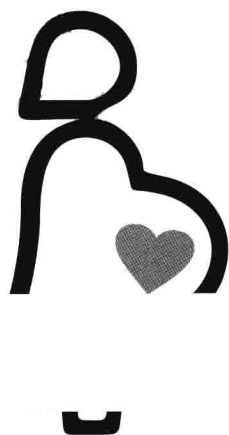


华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

孕前优生**百科**

刘琳◎编著

怀孕前所有的准备细节全知道



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

孕前优生百科 / 刘琳编著. —北京: 华夏出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5080-8115-1

I. ①孕… II. ①刘… 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(2014)第 095262 号

孕前优生百科

编 著 刘 琳

责任编辑 梁学超 苑全玲

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京汇林印务有限公司

装 订 北京汇林印务有限公司

版 次 2014 年 6 月北京第 1 版

2014 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本 720×1030 1/16 开

印 张 20.75

字 数 278 千字

定 价 36.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。



前言

受孕是一个特殊的生理过程，对于健康的夫妻来说，不主张刻意去采取手段来干扰这个自然的过程。但是，了解相关的基本常识有助于大大提高受孕的成功率。并且，完美的孕前准备可以为胎儿的降临提供优质的孕育环境，确保胎儿从父母身上获得最佳的遗传基因。

孕前准备是优孕的关键，决定宝宝的一生。但往往最容易被忽略，与意外惊喜相比，期待中的宝宝则是父母爱的结晶、情的延续、心灵的升华。无论是准妈妈还是准爸爸，在怀孕前的准备工作越充分，怀孕就会越轻松，宝宝就会更健康。如果孕前准备工作没做好，意外怀孕了，会让自己陷入是否要保住孩子的烦恼中；又或者身子虚得很，却怀上了宝宝，让虚弱的身体担负沉重的责任，那么母子的健康与安全都堪忧；即使身体上没什么大问题，但却在孕前没有储备好各种营养素，造成宝宝的发育滞后，也会让你在日后扼腕不已……这些问题都是在告诉计划怀孕的夫妻，怀孕不只是怀胎的10个月重要，孕前的准备工作，同样非常重要。

夫妻双方怀孕前应该给自己腾出几个月的时间来调养身体，做足准备，包括精神、心理、身体等方面的准备，直到夫妻双方身体



和心理上都处于最佳状态时怀孕，这样孕育出的宝宝才是最聪明、最健康的。

本书将孕前身体检查、影响孕育的疾病、如何防治不孕不育、建立利于怀孕的生活方式、改善孕前的生活环境、孕前运动的要点与方法、孕前排毒、孕前营养、孕前的心理和物质准备以及最佳的受孕方法等内容，以通俗易懂、实用高效的方式进行了详细的介绍，还重点介绍了孕育的生理问题、避孕常识以及流产预防等优生优育方面的知识，为广大待孕的夫妻进行专业化和全方位的指导。

作者以多年的临床经验，结合当下人文和自然环境，有针对性地给予科学指导。翻开该书，你定会有所收获。

目 录

第一章 怀孕是这么回事	1
一、怀孕认知	2
1. 了解男性的生殖器系统	2
2. 认识女性的生殖器系统	4
3. 认识精子	5
4. 认识卵子	6
5. 受精卵是怎样演变的	7
6. 女性受孕需要哪些条件	8
7. 增加性交次数是否就容易怀孕	9
8. 性高潮的出现可以增加受孕的机会	9
9. 男性生育能力是否有年龄限制	10
10. 男性年龄与胎儿流产	10
11. 高龄女性易假孕	11
12. 早上同房是否更容易怀孕	12
13. 压力大是否会影响怀孕	13



二、避孕认知	14
1. 新婚夫妻怎样避孕最好	15
2. 少女不要乱吃避孕药	16
3. 未婚女性该如何有效地避孕	17
4. 避孕套安全使用的方法	18
5. 适合女性的避孕方法有哪些?	20
6. 安全期性交并非真正的安全	22
7. 避孕药什么时候吃最有效	23
8. 放置节育器后是否会怀孕	24
9. 避孕认知的误区	25

第二章 孕前检查 有病早就医

29

一、女性孕前常规检查内容	30
1. 血常规、尿常规、肝功能、肾功能、心电图、血压测定	30
2. 病毒及抗体检测	32
3. 妇科与传染病筛查	35
4. 口腔检查	35
5. 染色体检查（有遗传病家族史者）	36
6. 精神疾病检查	36
7. 营养状况检查	36
二、女性孕前自查的内容	37
1. 月经史	37
2. 病史	38
3. 性生活史	39
4. 家族病史	39
5. 生活习惯	39



三、男性孕前常规检查的内容	40
1. 血常规、尿常规、肝功能、肾功能	40
2. 精液检查	40
3. 传染病筛查和染色体检查（有遗传病家族史者）	41
四、男性孕前自查内容	41
1. 病史	41
2. 家族病史	42
3. 生活习惯	43
4. 性生活史	43
五、男性优生专项检查	44
1. 阴茎检查	44
2. 阴囊检查	45
3. 睾丸检查	46
4. 精囊检查	49
5. 前列腺检查	50
6. 内分泌检查	51
7. 孕前男性生殖健康标准	52
六、女性优生专项检查	53
1. 卵巢功能检查	53
2. 性激素检查	54
3. 月经检查	55
4. 高龄女性的孕前检查	59
5. 输卵管检查	61
6. 生殖器官检查	61
7. 盆腔炎检查	61
8. 排卵检查	63



9. 宫颈检查	66
10. 习惯性流产女性的孕前检查	67
11. 哪些女性更需要做好孕前检查	70
12. 乳房检查	71
13. 孕前轻微痔疮不可忽视	73
14. 孕前女性生殖健康的标准	73
七、不适合怀孕的疾病	74
1. 高血压病	74
2. 严重的糖尿病	75
3. 严重的心脏病	76
4. 肺结核病	76
5. 肾脏病	77
6. 其他疾病	77
第三章 孕前营养怎么补	79
一、孕前男性要怎么吃	80
1. 要保证摄入充足的优质蛋白质	80
2. 合理补充矿物质和微量元素	81
3. 多吃水果和蔬菜	81
4. 适量摄入脂肪	82
5. 提高钙和维生素D的摄取量	83
6. 饮食禁忌	83
7. 男性也需要补充叶酸	85
8. 吃对维生素，“精”力旺盛	86
9. 男性不育都是“饮食”惹的祸	86
10. 孕前男性美味食谱	87



二、孕前女性要怎么补	96
1. 及时调整饮食结构	96
2. 要做到膳食平衡	97
3. 孕前3个月应补充叶酸	99
4. 孕前补钙是个大学问	101
5. 女性吃什么能促进怀孕	103
6. 女性孕前饮食禁忌	103
7. 孕前各种类型女性的食谱	106
8. 孕前不同体质调养食谱	118
三、孕前营养建议	123
1. 营养补充，孕前早行动	124
2. 孕前进补，饮食均衡就足够	125
3. 孕前营养搭配四大原则	125
4. 孕前补充营养需注意的事项	126
5. 孕前女性患有贫血该如何进补	127
6. 饮食使你“精益求精”	128
7. 孕前有利于身体排毒的食物	129
8. 孕前缺铁易损胎儿智力	131
9. 多吃海产品可预防出生缺陷	132
10. 生男生女与饮食的关系	132
11. 导致不孕的十大“杀手食物”	133
12. 有助于提高生育能力的食物	135
13. 补充维生素不是越多越好	136
第四章 孕前要运动	137
一、孕前如何运动	138



1. 多做有氧运动	139
2. 加强身体各部位的锻炼	140
3. 坐办公室的女性午休时间的运动	141
4. 孕前运动要循序渐进	142
5. 备孕女性如何在生活中健身	143
6. 孕前静坐亦可健身	144
二、孕前运动的好处	145
1. 孕前运动能提高“孕力”	146
2. 孕前运动可把母体机能调到最佳状态	148
3. 孕前运动可改善孕期血液循环	149
4. 孕前男性运动可提高精子的质量	149
5. 孕前运动可预防妊娠糖尿病	150
6. 孕前运动可使产后恢复事半功倍	151
三、孕前运动注意事项	151
1. 剧烈运动会导致精子质量下降	151
2. 受孕前6个月男性最好避免剧烈运动	152
3. 女性运动过量会损害生育能力	152
4. 孕前运动不当容易引发妇科病	153
5. 女性经期运动不当可能会导致不孕	154
第五章 做好心理和生理准备	157
一、女性孕前的心理准备	158
1. 想做一个完整的女人	159
2. 能够承担起做母亲的责任	159
3. 对做母亲有信心	161
4. 提前安排好工作与生活	161



5. 能接受孕期的各种变化	162
6. 消除对分娩的恐惧	162
7. 有计划地消费	163
二、男性孕前的心理准备	164
1. 能够承担起做父亲的责任	164
2. 做好受累的准备	165
3. 抛开生男生女的顾虑	166
4. 树立教育好孩子的信心	167
5. 给予妻子更多的呵护与爱	167
6. 理解妻子的情爱转移	168
7. 接受未来家庭心理空间的变化	168
三、女性孕前的生理准备	168
1. 保证身体健康	169
2. 戒烟酒	169
3. 慎用药物与化妆品	170
4. 体重要得当	170
5. 停止避孕	171
6. 加强身体锻炼	171
7. 创造和谐的性生活	172
8. 远离有害的环境	172
9. 远离辐射源	174
10. 流产后不宜立即受孕	174
11. 穿着要舒适得体	175
12. 忌养小动物	177
四、男性孕前的生理准备	178
1. 保证生殖系统健康	178



2. 排除不良情绪	179
3. 戒烟酒	180
4. 谨慎服药	180
5. 性生活不宜过频	181
6. 避免接触有害物质	182
第六章 了解胎儿的性别	185
一、生男生女主要取决于谁	186
1. 生男生女由男性染色体决定	188
2. 胎儿性别与性生活有一定关系	188
3. 气候能影响生男生女	190
4. 专家解读生男生女的秘密	191
5. 人工授精能否决定生男生女	195
二、专家解读生男生女的偏方	196
1. 性交前女方用醋或苏打水冲洗阴道	199
2. “酸儿辣女”真能确定胎儿的性别吗?	199
3. 胎心率看胎儿性别	201
4. 怀孕后乳头发黑就会生男孩	201
5. 肚子形状看胎儿性别	202
6. 腿上的汗毛比孕前长得快就会生男孩	202
7. 喝苏打水易生男孩	203
8. 呕吐厉害会生男孩	203
9. 胃口好的会生男孩	203
10. 胎动早晚和胎儿性别有关	204



第七章 不可不知的遗传秘密	205
一、只遗传给男性的疾病	206
1. 血友病	207
2. 进行性肌营养不良症	207
3. 蚕豆病	207
4. 红绿色盲	208
二、最易传给孩子的疾病	208
1. 过敏症和哮喘	209
2. 高血压和高血脂	210
3. 肥胖症	210
4. 糖尿病	211
5. 近视眼	212
6. 乳腺癌	212
7. 色盲	213
8. 心脏病	214
9. 酗酒	214
10. 秃顶	214
11. 牙齿	215
12. 鼻炎	215
13. 乳糖不耐受	215
14. 湿疹	215
15. 偏头痛	216
16. 肠易激综合征	216
17. 情绪低沉	216
18. 优势手	216
19. 雀斑	217



20. 腋臭	217
21. 便秘	217
三、父母会遗传给孩子的相貌特征	218
1. 身高	218
2. 胖瘦	218
3. 肤色	218
4. 鼻子	219
5. 眼睛	219
6. 下颚	219
7. 嘴唇	219
8. 耳朵	220
9. 声音	220
10. 少白头	220
11. 青春痘	220
12. 寿命	220
13. 智力	221
14. 天赋	221
四、预防遗传疾病，孕前要把好关	221
1. 避免与患同种遗传性疾病的人结婚	222
2. 避免近亲结婚	222
3. 哪些人不适合结婚生育	223
4. 要选好受孕时机	224
5. 注意受孕时男女双方身体所处的“外环境”	224
6. 连续发生两次以上的自然流产，应进行染色体检查	224
7. 上一胎是畸胎的，再次生育之前必须经过医生全面检查	225
8. 男性患什么疾病对后代不利	225

五、专家解读遗传秘密	225
1. 女孩像爸爸，男孩像妈妈	226
2. 孩子像舅舅，这是为什么呢？	226
3. 是双眼皮容易遗传给孩子，还是单眼皮容易遗传给孩子呢？	227
4. 既不像爹也不像妈，这个孩子像谁？	227
5. 父母血型都是A型，孩子的血型可以是O型吗？	227
6. 小时候是矮鼻梁，长大后有可能变成高鼻梁吗？	228
7. 爸爸长得矮，宝宝也会矮吗？	228
8. 为什么有的双胞胎长得像，有的却不像？	228
9. 性格会遗传吗？	229
10. 生育双胞胎也会遗传吗？	229
11. 绝经年龄会遗传	229
12. 骨质疏松会遗传	229
13. 抑郁症会遗传	230
14. 如何优化自己的遗传基因	230
 第八章 不孕不育的烦恼	231
一、女性不孕不育的原因	232
1. 器质病变因素	233
2. 免疫因素	234
3. 内分泌失调	234
4. 人为因素	236
5. 免疫性因素	243
6. 女性染色体异常可造成遗传性不孕	244
二、男性不育的原因	245
1. 精子精液异常	245



2. 射精障碍	249
3. 全身性因素	252
4. 遗传性疾病	253
5. 过度手淫会造成男性不育	254
6. 有些性交姿势会导致不孕不育	255
三、如何预防不孕不育的发生	256
1. 普及性知识，讲究卫生	256
2. 积极防止各种疾病	256
3. 减少人流药流	256
4. 保持良好的心态	256
5. 注意自我保护	257
四、不孕不育的检查和治疗	257
1. 不孕不育的相关检查	257
2. 女性不孕常见的检查项目	258
3. 继发性不孕的检查项目	259
4. 男性不育常见的检查项目	260
第九章 恭喜你走了好“孕”	263
一、怀孕最佳时机	264
1. 影响男性与女性生育能力的因素	264
2. 男性与女性各年龄段生育的优缺点	265
3. 最佳受孕时机	267
4. 性高潮时孕育的孩子更聪明	271
5. 受孕需要浓情蜜意	272
6. 最容易怀孕的同房频率	273
7. 夫妻生物钟优生法	274