



徐文图解
好孕知音

孕前 准备 三个月



妇产专家 徐文 编著

孕前悉心准备三个月
领取孕妈、准爸上岗证



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

大豆油墨印刷，安全无毒，绿色环保

芝宝贝 zhibaby

始于2006年



孕前准备 三个月

徐文 编著

徐文图解
好孕知音



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

徐文图解好孕知音. 孕前准备三个月 / 徐文编著

. -- 北京 : 中国人口出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5101-2512-6

I. ①徐… II. ①徐… III. ①优生优育—图解 IV.

①R169.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第098246号

徐文图解好孕知音 孕前准备三个月

徐 文 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1 / 24
印张	6
字数	100千字
版次	2014年8月第1版
印次	2014年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2512-6
定价	29.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

孕育一个小生命，就像酝酿一场考试，如果不在考前充分准备，做习题、理解知识，最后的结果肯定不理想，即使理想，也只是偶然。考试出现了问题可以再改，怀孕出现了一点问题却无法重来。所以，在孕前，备孕妈妈和备孕爸爸一定要做好准备，将孕育健康、聪慧宝宝的偶然变为必然！

什么是孕前准备呢？孕前准备就是孕前三个月在生活、饮食、心理、身体检查等诸多方面做规划，从而使备孕妈妈的卵子和备孕爸爸的精子质量尽可能达到最优，孕育健康、聪慧的宝宝。

那么，如何科学地进行备孕呢？最简单的方法就是选择一本由专家编写的备孕书籍。这本书是由北京市海淀区妇幼保健院副主任医师徐文编著的，从关于怀孕的那



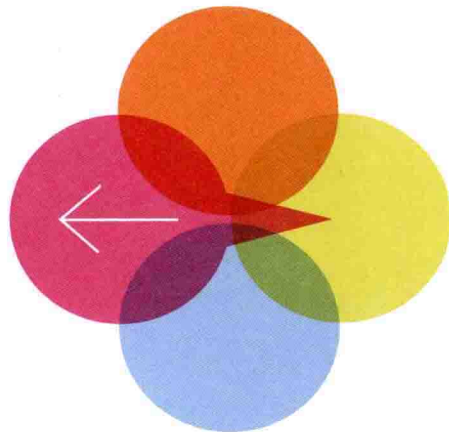
些事儿、怀孕的最佳时期、孕前检查、心理准备、生活方式、营养准备和孕前倒计时七个方面向读者介绍了如何科学备孕。语言通俗易懂，内容科学全面。

从现在起，让我们为孕育健康、聪慧的宝宝而努力，从孕前三个月开始，一点点改善，一点点调整，当一切准备妥当后，受孕就会顺理成章，好“孕”也会自然来！



目录

contents



第一章 关于怀孕的那些事儿

了解精子.....	3
了解卵子.....	5
了解子宫.....	7
了解生殖器官.....	9
受孕的必备条件.....	11
精子和卵子的相遇.....	13
顺利怀孕的必备条件.....	14



第二章 怀孕的最佳时期

生育的最佳年龄.....	17
怀孕的最佳季节.....	19
怀孕的最佳时机.....	21
结婚半年后再怀孕.....	23
知道自己的排卵期.....	25

排卵前一周同房受孕概率最高.....	27
受孕的最佳性生活体位.....	29
利用人体生物节律, 生出聪明宝宝.....	31
最佳的受孕时机.....	32



第三章 孕前检查

女性的优生检查 (1)	35
女性的优生检查 (2)	37
女性的优生检查 (3)	39
女性的优生检查 (4)	41
男性的检查.....	43
孕前防疫.....	45
遗传咨询.....	47
伴性遗传疾病.....	49
孕前常见病的预防.....	51
孕前不要随使用药.....	53
女性孕前检查项目汇总.....	54



第四章 心理准备

现在想要宝宝吗.....	57
家庭生活会发生的变化.....	59
做好自我心理调节.....	61
工作? 孩子? 孰重孰轻.....	63

保持乐观良好的情绪.....	65
备孕爸妈不宜压力过大.....	67
浪漫的气氛, 和谐的性生活.....	69
孕前的心理准备很重要.....	70



第五章 生活方式

戒烟戒酒.....	73
运动健身.....	75
居住环境对备孕的重要性.....	77
孕前安顿好宠物.....	79
备孕爸妈不宜熬夜.....	81
谨防电磁辐射.....	83
“特殊”饮料应“特别”对待.....	85
避开怀孕的“雷区”.....	87
停用避孕措施后能否立即怀孕.....	89
孕前要调整好自己的生活.....	90



第六章 营养准备

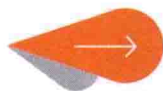
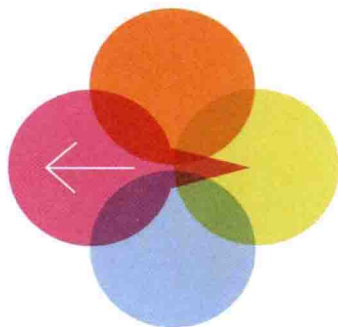
孕前通过饮食排毒.....	93
备孕妈妈如何补充叶酸.....	95
备孕爸爸也要补充叶酸.....	97
备孕妈妈的营养需求.....	99
备孕爸爸需要的营养.....	101

孕前十大星级备孕食品.....	103
偏瘦的备孕妈妈要吃什么.....	105
偏胖的备孕妈妈要吃什么.....	107
孕期营养先知道.....	109
对孕妇奶粉先做了解.....	111
孕前做好充足的营养准备.....	112



第七章 孕前倒计时

孕前3个月.....	115
孕前2个月.....	117
孕前1个月.....	119
怀孕啦.....	121
判断是否怀孕的方法.....	123
怀孕了，要有胎教计划（1）.....	125
怀孕了，要有胎教计划（2）.....	127
孕期特别注意.....	129
孕期要避免接触有害物质.....	131
孕期心情关系到母体和胎儿的健康.....	133
不要为抑郁症埋下伏笔.....	135
孕期注意事项.....	136



第一章

关于怀孕的那些事儿

怀孕，是一个非常奇妙的过程。烛台红酒，散发着玫瑰花香气的夜晚，男人、女人，享受着温馨、畅快淋漓的爱，一个个细小如尘的精子，争先恐后、顽强拼搏……最终，一个精子成功进入卵子，新的生命开始孕育。而这一切，都需要很多条件……





精子的准备

精子就像一个个跳动的音符，可爱至极，它是由精原细胞成长分裂而来。精子在附睾中生存11~16天，并在此段时间发育成熟，提升活力，做好射精前的所有准备。



男性吸烟、饮酒不利于优生



对于男性来说，烟、酒会使精子质量下降，使精子发生形态和活动度的改变，甚至会杀死精子，从而影响受孕和胚胎发育，增加智力低下和畸形儿的发生率。

了解精子

你不知道的小秘密

精子产生于睾丸中。进入子宫颈的精子2~3个小时后到达卵子所在地——输卵管。遇到了卵子的精子用力冲破卵子的外壳，头部进入卵子。当精子进入次级卵母细胞透明带时，标志着受孕过程的开始。当精原核和卵原核的染色体融合在一起时，表明受孕过程的完结。

精子的构造

1. 精子顶体内含有透明质酸酶等酵母物质，受精时起着融化卵子周围壁膜，并钻孔而入的作用。
2. 头部包含男性的一半遗传基因，且带有区分性别的染色体。
3. 躯干部是储存为和卵子相遇而游动时所需能量的部位。
4. 尾部由许多纤维质复杂地排列而成，有助于与卵子相遇结合的精子的游动。

备孕爸爸如何保护好精子

备孕爸爸应避免穿过紧的裤子、长时间驾车、将笔记本长时间放在双腿上使用，以及长时间进行热水浴，这些都会导致阴囊的温度升高而影响精子质量。另外，备孕爸爸要保持良好的情绪状态，因为长期的压力和疲惫等可使机体的内分泌功能紊乱，影响睾丸产生精子的质量。



温馨小屋：如何提高精子质量

如果不是机能障碍所致，备孕爸爸在日常生活中多吃下列食物将有助于提高精子质量：首先是鳝鱼、泥鳅、鱿鱼、带鱼、鳗鱼、海参、墨鱼、蜗牛等，其次有山药、银杏、冻豆腐、豆腐皮等。这些食物中含有精子蛋白的主要成分，有促进精子质量，提高精子运动能力的作用。



豆浆有利于调控雌激素

女性体内的雌激素有一个重要的作用就是为精子的进入创造条件，因此，雌激素多了或少了都不行。食用豆浆，可以将女性体内的雌激素保持在一个合理的水平。



关注孕激素



卵巢黄体分泌黄体酮，黄体酮是一种天然孕激素，是顺利怀孕必不可少的，因此，孕前要了解自身黄体酮的情况，可去医院进行相关检查。



了解卵子

你不知道的小秘密

卵子生活在卵巢中，其内部聚集了几千个尚未成熟为卵子的卵泡。当未成熟的卵泡发育为成熟的卵泡时，会产生一个卵子，这一过程就是排卵。随后，卵子会被吸入输卵管。其实成年女性每个月发育成熟的卵泡并不只有一个，只是一般情况下只有一个通过排卵成为卵子，卵子可存活24~48小时。

如果一个卵子排出后在48小时内由于多种原因不能与精子形成受精卵，就会失去这次受精的机会。排卵在两侧卵巢交替进行，一个健康女性，一生大约可以排卵400~500次。

如何通过饮食提高卵子的质量

如果不是机能障碍所致，备孕妈妈在日常生活中多吃下列食物将有助于提高卵子质量：黑豆、豆浆、水鱼汤、动物血、鲜蔬果汁、海藻类、韭菜、豆芽、胡萝卜、洋葱、燕麦、菠菜、卷心菜等。

卵子的“自白”

我生活在每位健康女性的卵巢中，从外表来看，我是一个可爱的“球”，在最外面，有一个卵黄膜紧紧包裹着我。



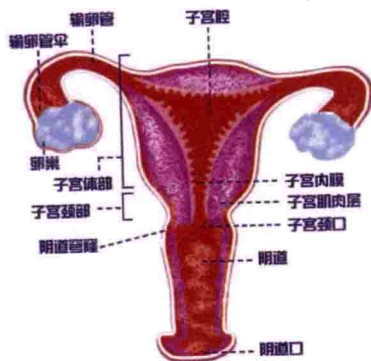
温馨小屋：女性的年龄决定卵子的质量

卵子质量会随着女性年龄的增长而下降，女性年龄越大，受精的那一颗卵子健康风险也越大，先天畸形儿概率也越高。因此女性最佳生育年龄是23~30岁。



子宫的位置

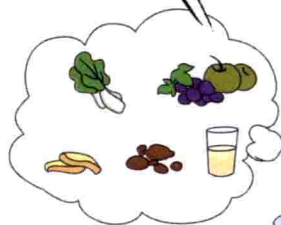
现在，请闭上眼睛，在脑中想象一个画面：子宫位于骨盆腔中间，其前方为膀胱，后方为直肠；下方为窄小、呈圆柱体的子宫颈；上方为较宽的子宫体；子宫体最上端为子宫底，其两端分别为子宫角，和输卵管相连通。这就是子宫的具体位置所在。



子宫最爱的食物



你知道吗？子宫最爱的食物是叶酸、高钙食物和维生素含量高的食物。孕前补充叶酸是众人皆知的；高钙食物可以缓解子宫疾病的病症；富含维生素的食物，尤其是富含维生素C和维生素E的食物可以降低子宫患病的概率。



了解子宫

你不知道的小秘密

根据最新医学研究成果，提出子宫是女人的第六脏器，也就是说女人有六脏六腑。子宫除了有生育功能外，还有不可替代的内分泌功能和免疫功能。所以说子宫对女性的健康有一定的影响。

流产易造成不孕

女性在进入到生育期后，子宫的各种问题也会接踵而至，因此，面临生育，对于子宫的呵护要更加细致入微。在生育期，要格外注意不要让流产给子宫带来伤害，尤其是流产次数多或者两次流产的时间间隔很短，都会增加子宫内感染的概率，影响受孕。要知道，子宫的环境决定了胎儿发育生长的环境，一定不容忽视。

子宫内膜为受精卵着床做准备

受精卵经过发育最终变成胚泡，随后进入子宫内膜进一步发育成长。想要保证受精卵健康发育成长，除了要求胚胎具有很强的生存能力外，还要求子宫内膜可提供充足的营养物质。



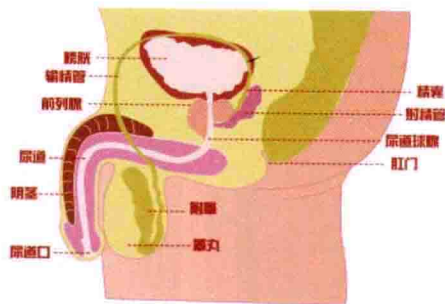
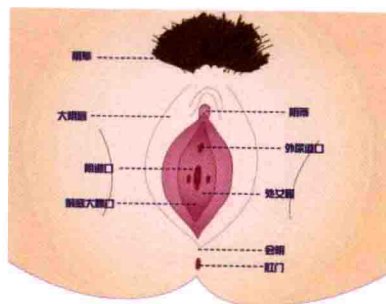
温馨小屋：如何呵护子宫

好孕优生，离不开健康的子宫。所以，备孕妈妈在平时应该注意呵护自己的子宫，以免子宫遭遇多重疾病。备孕妈妈想要呵护好自己的子宫，这几件事情最好避免出现：经常做人工流产；性生活紊乱；有不洁性生活；忽视产前检查；滥用催生药。



女性的外生殖器

我们可以清晰地看到女性的外生殖器，有阴阜、大小阴唇、阴蒂、阴道前庭、会阴。其中，阴蒂在性生活中有着重要的作用，可以让备孕妈妈感受到性的愉快。



男性的内外生殖器



现在，我们看到的是男性的内生殖器和外生殖器。其中精囊为椭圆形，它可以分泌一种构成精液的液体。