

孕前三月

宜与忌

主编 张 勋

孕育一个小生命，就像酝酿一场考试。
孕前三个月是备孕关键期，备孕爸爸
妈妈们在孕前检查、生活方式、
饮食调理、心理准备等各方面，为
孕育出健康、聪慧的宝宝做好调整
和规划！



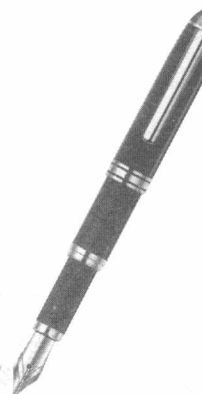
中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



孕前三月宜与忌

YUNQIAN SANYUE YI YU JI

主 编 张 勋



中国科学技术出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕前三月宜与忌 / 张勋主编. — 北京: 中国科学技术出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5046-7965-9

I. ①孕… II. ①张… ②张… 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 (2018) 第 028618 号

策划编辑	焦健姿 王久红
责任编辑	黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	李晓霖

出 版	中国科学技术出版社
发 行	中国科学技术出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62173081
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	720mm×1000mm 1/16
字 数	265 千字
印 张	17.5
版、印次	2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7965-9/R·2214
定 价	39.80 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



编著者名单

主 审 张湖德

主 编 张 勋

编 者 张 煜 马烈光 王铁林 曹启富

宋一川 童宣文 王 俊 杨凤玲

张宝祥 朱 君 刘福奇 任晓燕

张 红



内容提要

这是一本专为准备怀孕的夫妇编写的医学科普读物，详细介绍了怀孕前3个月应了解的相关知识和方法，包括优生知识、性生活知识、受孕知识，孕前身体、心理、营养准备，准爸爸和准妈妈优生宜知，以及孕前日常保健和疾病防治等；以宜与忌的方式阐述注意事项，并说明其中的科学道理。全书内容丰富，融知识性、可读性与实用性于一体，对指导孕前准备和优生优育具有重要参考价值，适合育龄夫妇和妇幼保健人员阅读参考。



前 言

《孕前三月宜与忌》属于女性生殖健康和孕育常识大课题。众所周知，生殖健康是近年提出的，说明生育相关问题的一个新概念。国际人口发展大会将生殖健康写入行动纲领，提出了“人人享有生殖健康服务”的目标。本书即是根据这一目标而编写的，主要论述孕前一定要注意和了解的基本知识，对近年来有关孕前保健的新理论、新知识、新方法和读者关心的有关内容进行了重点阐述。希望这些优生知识能够令准爸爸、准妈妈从中获得有益的知识和方法，在孕前要做好各种准备，特别是怀孕前3个月，尽早在思想、物质、心理、身体上做好准备，从而心满意足地得到一个可爱的小宝宝。

书中如有错漏不当之处，欢迎读者指正。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
于北京中医药大学养生室



目 录



孕前宜知的优生知识

001	优生与优生学宜知.....	002
002	为什么人工流产后过早怀孕不利优生.....	003
003	孕前宜进行遗传病咨询.....	004
004	宜了解什么是出生缺陷.....	005
005	预防胎儿脊柱裂和无脑畸形宜采取的措施.....	005
006	宜了解什么是怀孕.....	006
007	忌不了解环境对优生亦有影响.....	007
008	忌不重视性健康对优生的影响.....	008
009	优生要忌“性解放”.....	009
010	宜了解什么是“优生法”.....	011
011	宜了解基因决定人的各种特性.....	012
012	宜了解人的性别是如何决定的.....	013
013	近亲结婚不能优生.....	014
014	只有少生才能优生.....	015
015	宜择优而生.....	016
016	忌不了解优生的物质基础是“精气”.....	017
017	优生宜要有好的遗传因素.....	017
018	孕前不宜与哪些人接吻.....	018

孕前性生活知识

019	孕前宜了解男女性反应周期	022
020	孕前要注意增加夫妻间的情爱	023
021	夫妻性欲偏离时宜采取的措施	024
022	防治龟头红肿宜采取的措施	024
023	处理性交后出血宜采取的措施	025
024	安全套破裂后应采取哪些措施	026
025	性生活出汗症宜采取的防治措施	026
026	性生活宜注意顺应四时	027
027	孕前宜注意预防性欲低下	028
028	宜积极寻找妻子性冷淡的原因	029
029	夫妻敌意易导致性冷淡	030
030	红斑狼疮患者不宜怀孕	032
031	甲亢患者的孕育宜采取的方法	032
032	孕前精神病患者宜采取的治疗方法有哪些	033
033	孕前患肺结核病宜采取的康复方法有哪些	034
034	宜了解心脏病患者的婚育	036
035	孕前高血压患者宜采取的措施	037
036	宜了解癫痫患者的婚育	038

宜了解什么是受孕

037	女子是怎样怀孕的	042
038	受孕必须具备哪些条件	042
039	受孕时机是何时	043

040	受孕宜选择良好的环境	044
041	宜了解月经误期并非皆怀孕	045
042	忌不注意受精卵的危险去向	046
043	宜知为什么“儿子像妈妈，女儿像爸爸”	047
044	优生怀孕宜在性高潮时	048
045	冬春季节易于优生	048
046	洞房之夜不宜怀孕	050
047	停服避孕药后不要急于受孕	051
048	出现哪些情况妇女不宜怀孕	051
049	患哪些病的男性宜选择胎儿性别	052
050	妇女忌婚后急于怀孕	053
051	专家建议婚后两年再要聪明宝宝	054
052	计划受孕宜注意的问题	055
053	怀孕宜在何时	056
054	不宜高龄怀孕	057
055	宜重视对宫外孕的防治	058
056	忌不注意下午5点最易受孕	060
057	春节期间不要怀孕	060
058	宜了解影响性和谐的疾病	061
059	孕前宜性和谐	062
060	性感受异常适宜怀孕吗	063
061	夫妻性和谐忌缺锌	064

四 孕前忌不重视身体条件的准备

062	孕前宜要加强性保健	066
063	孕前宜注意哪些性生活习惯	067
064	包皮嵌顿宜采取的保健治疗方法	068

065	性生活时宜注意的卫生问题	069
066	性生活前后不宜洗澡	070
067	妻子宜注意保护丈夫的性自尊	070
068	宜尝试一下性幻想的训练与运用	072
069	宜重视自身的气息美	074
070	宜让夫妻间充满爱与和谐	076
071	男人克服性焦虑宜采取的良策	078
072	性生活不尽兴时宜采取的措施	079
073	丈夫宜注意妻子发出的性信号	081
074	孕前必须明白性交并不等于全部的性爱	082
075	男性获得性高潮宜有的感觉	083
076	性事宜遵循的一些法则	084
077	宜重视泄精的频度	086
078	宜选择正确的性交姿势	087
079	夫妻性和谐宜交流	088
080	宜保持性魅力	090
081	宜营造性氛围	091
082	要注意旅游中的性保健	091
083	女性性交损伤宜采取的防治措施	093
084	房事腹痛宜采取的防治措施	094
085	宜调适孕前生理功能	095
086	宜调养孕前身体素质	096

五 孕前心理准备宜与忌

087	孕前宜注意学习中医传统心理保健	098
088	孕前舒缓压力宜采取的措施	100
089	孕前心理准备	102
090	孕前宜制怒	104

六 孕前宜加强营养准备

091	有益于性功能的维生素	108
092	哪些饮食对性生活不宜	109
093	哪些食物可以增强性功能	110
094	孕前忌不吃脂肪	111
095	蛋白质高不利于怀孕	111
096	孕前宜服B族维生素能预防出生缺陷	112
097	孕前不宜食用棉籽油	113
098	宜注意啤酒对生育的影响	113
099	孕前宜防芹菜对精子的损害	114
100	孕前宜少吃甜食	115
101	孕前最好饮矿泉水	115
102	孕前宜多食绿色食品	117
103	孕前饮食必须要回归自然	118
104	夏季孕前的保健饮料是什么	120
105	孕前宜吃的二十种食物	121
106	有益于优生的保健营养食谱	130

七 准爸爸优生宜知

107	丈夫在优生中应负的责任	146
108	忌性生活不重视“七损八益”对肾的影响	147
109	丈夫们不宜有的过失	149
110	丈夫高龄不宜优生	150
111	忌不了解做父亲的最佳年龄	151
112	忌不了解目前人们正面临“断子绝孙”	152

113	孕前宜注意性生活习惯	153
114	怀孕前宜节欲一天	154
115	宜了解先天之精是形成胚胎的物质基础	155
116	精液异常宜采取的食疗药膳	156
117	无精子症宜在饮食方面注意什么	157
118	养精、固精的营养食谱	158
119	做父亲的宜要预防微量元素缺乏	161
120	男子汉宜注意补锌	162
121	应重视体重对精子的影响	163
122	维生素C能保护精子	163
123	孕前男性宜防腮腺炎	164
124	准爸爸宜慎洗桑拿浴	165
125	性爱的基础是男人宜有“三至”	165
126	补精、养精、固精宜服的偏方验方	167
127	注意夫妻不宜过性生活的情况	171

准妈妈优生宜知

128	孕前不宜使用化妆品	176
129	宜从白带变化发现性病	176
130	宜在孕前调换工作的妇女	177
131	宜治好牙病再怀孕	178
132	哪些妇女暂时不宜怀孕	179
133	不宜未婚先孕	180
134	孕前宜加强月经期卫生	181
135	孕前忌到大型商场	182
136	停服避孕药后不宜急于受孕	183

137	育龄妇女不宜太胖.....	183
138	女性生理“顺畅”宜采取什么饮食法.....	184
139	女性预防泌尿道感染宜采取的方法.....	184
140	忌妇女摄入不足所致生育能力的低下.....	185
141	忌信孕后酸儿辣女.....	186
142	宜明白不会生男孩的原因.....	186
143	孕前不宜多次人工流产.....	187
144	想怀孕少吃肉.....	188
145	孕前忌不用食物清扫血液.....	189
146	养血是优生的根本.....	190

九 孕前宜养肾

147	要忌房劳伤肾.....	205
148	饮食养肾宜注意的问题.....	206
149	补肾气的营养食谱.....	207
150	保肾宜开朗乐观.....	210
151	宜调七情、免五志对肾的刺激.....	211
152	恣情纵欲会伤肾阳造成厥症.....	212
153	五味宜和.....	213
154	冬季宜注意养肾的方法.....	214
155	运动宜健肾.....	215

十 孕前日常保健宜与忌

156	为什么孕前不宜在静止的车内开空调.....	218
157	为什么孕前不宜住新房.....	218

158	孕前宜重视预防宠物病	219
159	宜注意指甲油影响生育	220
160	男性趴着睡，精子易受伤	221
161	手机不宜放裤袋	222
162	孕前要注意清洁自身的污染	222
163	孕前住宅宜选择依山傍水	223
164	孕前宜到富含“空气负离子”的地方居住	224
165	忌不注意电脑对优生的影响	226
166	要慎用洗涤剂	226
167	烦恼太多，影响生育	227
168	孕前要戒毒	227
169	孕前不宜睡电热毯	228
170	孕前使用空调宜注意通风	229
171	孕前宜预防家庭中的无形杀手	230
172	孕前体格检查宜做的项目	232



孕前疾病防治宜与忌

173	孕前防治早泄宜采取的措施	234
174	夫妻同患性功能障碍宜采取的治疗方法	236
175	防治不射精症宜采取的措施	237
176	防治射精疼痛宜采取的措施	239
177	防治精索静脉曲张宜采取的措施	241
178	孕前宜防孕产妇耻离症	242
179	育龄妇女宜防卵巢癌	244
180	防治不孕不育宜采取的措施	245
181	孕前要避免性传播疾病	256

孕前宜知的
优生知识

优生学是一门自然科学，又是一门社会科学。

什么叫“优生”呢？就是指“生健康的孩子”。这个概念最先是由达尔文的堂兄弟高尔顿于 1883 年提出来的，而“优生学”则是在 20 世纪 20 年代由周建人通过小说第一次介绍到我国来的。

优生学是在达尔文学说的启发下创立起来的。达尔文提出“物竞天择，适者生存”后，高尔顿首先意识到，人类本身作为生物之一，同样受大自然的选择而进化，经多少年的遗传、变异，“不适者”被毫不留情地淘汰掉。



古代的斯巴达人，由于注意优生，曾是很强大的。日本采取优生措施，使身材普遍有了提高。

优生是一个社会问题，实行优生是每一个公民应尽的义务。据美国调查局统计，先天性盲、聋的人达 200 多万，有 3% 的人智力障碍。如按 3% 的比例推算，我国则有 3000 多万人智力不良。这个数量是相当可观的。有的地方甚至出现“三



无”村（无合格应征入伍者、无合格会计、无合格拖拉机手），给群众带来痛苦，给国家造成负担。

为了提高下一代的智力水平，以利于四化建设对科技人才的需求，需要制定优生法，建立产前诊断，制定出绝育手术的规范，普及医学遗传学等科学知识。

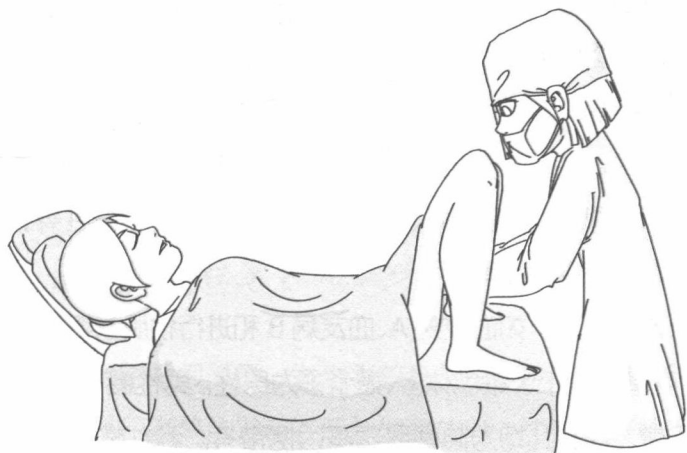
002

为什么人工流产后过早怀孕不利优生

有的女青年，由于某种原因，做了人工流产，但流产后3~4个月或更短时间内，却又急于怀孕。殊不知，这样做不利优生。

美国耶鲁大学医学院的一个专家小组，曾对286名经过一次人工流产后再次怀孕所生的婴儿进行了分组对照调查研究。调查发现：母亲在人工流产后，间隔不到6个月怀孕分娩出的婴儿平均体重比人工流产后间隔6个月以上怀孕分娩的婴儿轻145.3克；同时，前者发生出生低体重的危险性是后者的3.15倍。可见，人工流产后过早怀孕会使婴儿的平均出生体重下降，同时出生低体重（小于2500克）的发生率也大大增加，不利于优生。

因此，有关专家指出，人工流产后再次怀孕，至少应间隔半年以上，以尽可能减少婴儿出生低体重的危险，有利于优生。



虽然在我国现行法律中,还没有明确规定哪些遗传病不能生育或限制生育。但按照优生学原则,患有下列遗传病的患者,所生子女发病危险性大于10%,在医学遗传学上属于高发危险人群,故不宜生育。

1. 常染色体显性遗传病 如骨骼发育不全、成骨不全、马方综合征、视网膜母细胞瘤、多发性家族性结肠息肉、黑色素斑、胃肠息肉瘤综合征、先天性肌强直、进行性肌营养不良等,这类遗传病的显性致病基因在常染色体上,患者的家族中,每一代都可以出现相同病患者,且发病与性别无关,男女都可发病。患者与正常人婚配,所生子女的发病危险性为50%,故不宜生育。

2. X连锁显性遗传病 由于患者的显性致病基因在X染色体上,患者中女性多于男性。女性患者的后代,不论儿子还是女儿,均有50%的发病危险性,并成为相同病患者,故不宜生育。而男性患者的后代,女儿百分之百患病,儿子正常,因而可生育男孩子,限制女胎。

3. 多基因遗传病 精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、重症先天性心脏病和原发性癫痫等基因遗传病,发病机制复杂,遗传性较高,危害严重,患者不论男女,后代的发病危险性大大超过10%,均不宜生育。

4. 染色体病 唐氏综合征、杜氏综合征等染色体病患者,所生子女发病危险率超过50%;同源染色体易位携带者和复杂性染色体易位患者所生后代均为染色体病患者,都不宜生育。

5. 常染色体隐性遗传病 夫妇双方均患有相同的严重常染色体隐性遗传病,如先天性聋哑、苯丙酮尿症、白化病、半乳糖血症、肝豆状核变性等,不宜生育,因为其所生子女肯定为同病患者。

6. X连锁隐性遗传病 如血友病A、血友病B和进行性肌营养不良(假肥大型)等。由于隐性致病基因位于X染色体上,患者多为男性。男性患者与正常女性结婚,所生男孩全部正常,但女儿均为隐性致病基因携带者。若女性携带者与正常男性

