

权威专家与一线医师联手打造,为您的孕育之旅设计完美蓝图



YunQian ZhunBei  
ZuiJia FangAn



# 孕前准备 最佳方案

宋犀堃◎编著

- ◎孕前心理准备最佳方案
- ◎孕前生活起居最佳方案
- ◎孕前知识准备最佳方案
- ◎孕前饮食营养最佳方案
- ◎孕前疾病保健最佳方案
- ◎孕前运动健身最佳方案

河北出版传媒集团公司  
河北科学技术出版社

宋犀莖◎编著



YunQian ZhunBei  
ZuiJia FangAn



# 孕前准备 最佳方案



河北出版传媒集团公司  
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前准备最佳方案 / 宋犀堃编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5375-4375-0

I. ①孕… II. ①宋… 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(2011)第023581号

# 孕前准备最佳方案



出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 胡庆华

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1×16

印 张 / 23

字 数 / 480千

版 次 / 2011年3月第1版

印 次 / 2011年3月第1次印刷

定 价 / 24.80元

# 《孕前准备最佳方案》

——让您未来的孕育生活更精彩、更安全！



健康、聪明的小宝宝  
最青睐有准备的父母  
在怀孕前十个月就开始吧  
为了将来宝宝的健康  
无论做多少准备工作都是值得的

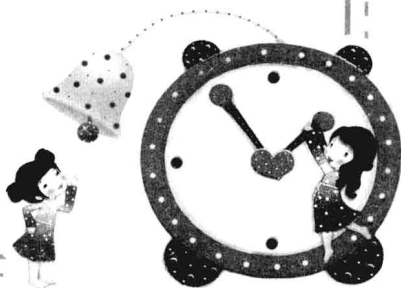
……

调适心理状态  
积累孕育知识  
掌握受孕方法  
从衣食住行等方面全方位的调养身体  
为您未来的孕育生活保驾护航  
期待您和您的宝宝能从中受益



## 健康宝宝来自您精心的孕前准备

- ① 您想好要做父母了吗？怀孕前，把可能出现的问题要考虑的全面一些。
- ② 决定怀孕了，就不要胡思乱想，把全部精力投入到孕前准备中吧。
- ③ 了解怀孕过程、掌握受孕方法，能让您的怀孕更轻松。
- ④ 做好遗传咨询、认真身体检查、治愈原有疾病，能让将来的宝宝更健康。
- ⑤ 改变生活方式、关注衣食住行、调整工作状态，能让孕期生活更安全。
- ⑥ 提前补充营养、培养良好饮食习惯、多吃助孕食物，能让您的宝宝更强壮。
- ⑦ 规律健身锻炼、科学运动保健、调养身体状况，能让您轻松应对怀孕。
- ⑧ 了解怀孕历程、认识妊娠疾病、掌握胎教方法，能让您的孕育更成功。



# 目录 CONTENTS

## 第一篇

### 孕育宝宝，你想好了吗：孕前心理准备最佳方案

#### 第 1 章

#### 做好当父母的心理准备

- |                          |     |                       |     |
|--------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 了解做母亲的好处·····            | 002 | 尽量在最佳生育年龄孕育宝宝·····    | 007 |
| 增强免疫力·····               | 002 | <b>决定生育后，先健全自己的感情</b> |     |
| 推迟更年期·····               | 002 | ·····                 | 008 |
| 身心更加成熟·····              | 002 | 克服紧张心理·····           | 008 |
| <b>面对孕育，做好全面考虑</b> ····· | 003 | 及时沟通很重要·····          | 008 |
| 考虑自己的经济能力·····           | 003 | 进行角色分配·····           | 008 |
| 考虑夫妻关系的改变·····           | 003 | 在情感上做好接受宝宝到来的准备       | 009 |
| 做好受累的心理准备·····           | 004 | 发生分歧要及时讨论·····        | 009 |
| 清理一下纷乱的思绪·····           | 004 | 不要被不同的说法打扰·····       | 009 |
| 树立做好父母的信心·····           | 004 | <b>调整至最适合怀孕的心理状态</b>  |     |
| 尊重自己的真实想法·····           | 005 | ·····                 | 010 |
| 具备正确的生育态度·····           | 005 | 心理状态不佳影响受孕·····       | 010 |
| <b>及早决定，避免当高龄孕妈妈</b>     |     | 心理状态不佳影响宝宝·····       | 010 |
| ·····                    | 006 | <b>良好的情绪与优生</b> ····· | 011 |
| 卵子老化·····                | 006 | 不良情绪影响早孕反应·····       | 011 |
| 难产风险大·····               | 006 | 不良情绪影响胎儿发育·····       | 011 |
| 诱发癌症·····                | 007 | 不良情绪影响胎儿的性格·····      | 012 |
| 导致思想压力·····              | 007 | 不良情绪影响顺利分娩·····       | 012 |

心理压力影响成功受孕·····	013
心理因素导致不孕·····	013
不孕加重心理压力·····	013
共同面对问题·····	013
不要责怪自己·····	014
储备相关知识·····	014
设定一个受孕期限·····	014
把注意力从怀孕上转移开·····	014

制订孕前计划，从容面对孕育 ·····	015
怀孕计划越早越好·····	015
孕前10~9个月计划·····	015
孕前8~7个月计划·····	015
孕前6~5个月计划·····	016
孕前4~3个月计划·····	016
孕前2~1个月计划·····	016
受孕前夕的计划·····	016

## 第 4 章 面对孕育，打消不必要的担心

生育不会毁掉你的身材·····	017
产后瘦身并不难·····	017
坚持给宝宝哺乳·····	017
产后运动助减肥·····	017
打消对分娩的恐惧·····	018
分娩是一个应激事件·····	018
了解分娩应激反应·····	018
了解分娩时生理反应的特点·····	018
了解分娩时心理反应特点·····	019
不要因为怕痛而盲目选择剖宫产·····	019
不要因为是为高危孕妈妈而紧张 ·····	020
哪些情况属于高危妊娠·····	020

高危妊娠的医疗防护·····	020
高危妊娠的自我防护·····	020



## 第4章

# 准备怀孕，不要忽视心理养生

- 经常微笑能使你心情舒畅 ... 021
- 微笑能够改善身心健康..... 021
- 在生活中要经常微笑..... 021
- 掌握情绪平衡术**..... 022
- 愉悦法..... 022
- 松弛法..... 022
- 心闲法..... 022
- 健忘法..... 022
- 幽默法..... 022
- 转移法..... 022
- 宽容法..... 023
- 乐观法..... 023
- 大喝法..... 023
- 放松法..... 023
- 冷静法..... 024
- 主动释放法..... 024
- 制怒法..... 024
- 豁达法..... 024
- 平心法..... 024
- 消除心态疲劳**..... 025
- 心理疲劳是健康的“隐形杀手” ... 025
- 树立“车到山前必有路”的思想... 025
- 不要后悔..... 026
- 保证充足的睡眠..... 026
- 远离快餐..... 026
- 饮食有度..... 027
- 不可伴随“鼾声”入眠..... 027
- 按时用餐..... 027
- 多吃富含铁的食物..... 027
- 多看健康杂志..... 027
- 适当保持沉默..... 028
- 正视自己的不足..... 028
- 自己与自己谈心..... 028
- 多喝水..... 028
- 经常锻炼..... 028
- 宣泄不良情绪**..... 029
- 每天快走半个小时..... 029
- 用沐浴消除压力..... 029
- 沉思冥想..... 029
- 采取正确的呼吸方法..... 029
- 变换环境..... 029
- 多交朋友..... 030
- 接触大自然..... 030
- 求助音乐..... 030
- 该哭就哭..... 030
- 学会想象..... 031
- 缩短坏情绪的时间..... 031
- 给自己放假..... 031
- 不要借酒消愁..... 031
- 如何让自己告别抑郁**..... 032
- 抑郁的危害..... 032
- 学会自得其乐..... 032
- 加强自我意识的培养..... 032
- 注重交流..... 032



不要仇恨世界·····	033	<b>平稳心绪，拒绝浮躁</b> ·····	036
寻找你悲观情绪的根源·····	033	浮躁心理的表现·····	036
要明白过去不等于未来·····	033	切忌攀比·····	036
空想还是实干·····	033	避免嫉妒心理·····	037
<b>释放心情，不再紧张</b> ·····	034	不要爱慕虚荣·····	037
顺其自然地表现自己·····	034	正确认识自我·····	037
敢于表达自己的观点·····	034	<b>充实空虚的心灵</b> ·····	038
培养多方面的情趣·····	034	博览群书·····	038
进行自我暗示·····	034	寻求第三方支持·····	038
多看积极的一面·····	035	在工作中获得希望·····	038
让自己胆子大一些·····	035	转移目标·····	038
凡事先开口·····	035	及时调整目标·····	038
勇于接受挑战·····	035		

## 第 4 章

### 怀孕之前，和谐夫妻感情

<b>给对方留点自由和空间</b> ·····	039	<b>爱他就要适应他</b> ·····	042
夫妻之间也有差异·····	039	应对丈夫不同兴趣的妙招·····	042
给彼此一个“房间”·····	039	与丈夫习惯不同怎么办·····	042
给彼此一个上锁的“抽屉”·····	039	<b>对老公不满怎么办</b> ·····	043
给彼此一个在静默中共度的夜晚·····	040	反躬自问·····	043
让丈夫永远迷恋你·····	040	从自己做起·····	043
<b>让夫妻生活充满新意</b> ·····	041	不要计较小事·····	043
每天做一件使他高兴的事·····	041	明确地表达自己的意见·····	043
和丈夫结伴同游·····	041	<b>发生矛盾巧处理</b> ·····	044
小别胜新婚·····	041	找出争吵的原因·····	044
记住特殊的日子·····	041	积极化解矛盾·····	045
平常生活的浪漫·····	041	如何避免冲突·····	045
享受性生活·····	041		

进行爱的沟通·····	046
把爱说出来·····	046
增加身体接触·····	046
把“性不满”说出来·····	046
演好你该演的角色·····	046
正确对待争论·····	047

不要把自己的意志强加于人·····	047
欣赏你的另一半·····	047
<b>构建幸福美满的婚姻</b> ·····	048
打破错误的观念·····	048
学会共同创建新的生活·····	048
夫妻间不要总是想到自己的尊严·····	048
正确理解“男子汉”·····	048

## 第二篇

# 孕产知识，你掌握了多少：孕前知识准备最佳方案

## 第4章

### 了解怀孕的奥秘

<b>受孕全程追踪</b> ·····	050
精子：男性的生殖细胞·····	050
什么是正常的精子·····	050
卵子：女性生殖细胞·····	051
女性的排卵过程·····	051
射精：成功受孕的前提·····	052
排卵：决定怀孕的关键·····	052
受精：象征爱的结合·····	053
着床：新生命的诞生·····	053
胚胎发育：四处游走的小精灵·····	053
<b>全面保护胎宝宝的胎盘</b> ·····	054
胎盘的主要功能·····	054
什么是胎盘功能不全·····	055
如何进行胎盘监测·····	055
<b>能够保护胎宝宝的羊水</b> ·····	056
羊水的功能·····	056

羊水中都含有哪些物质·····	056
羊水过多是怎么回事·····	057
如何发现羊水过多·····	057
羊水过多的预防与治疗·····	057
羊水过少怎么办·····	058
了解羊水穿刺检查·····	058
哪些情况需要进行羊水穿刺·····	058
<b>连接母体与胎宝宝的脐带</b> ·····	059
脐带的发育·····	059
脐带的功能·····	059
警惕脐带绕颈·····	059
<b>证明胎儿生命健康的胎动</b> ·····	060
胎动的规律·····	060
监测胎动很重要·····	060
自己怎样测胎动·····	061
警惕胎动次数异常·····	061

## 第4章

# 关于避孕，你应该知道的

了解常见避孕方法	062	警惕避孕药的副作用	069
主要的避孕环节	062	类早孕反应	069
避孕套	062	突破性阴道出血	069
宫内节育器	063	月经失调	069
避孕药	063	头痛	069
绝育手术	063	抑郁	070
杀精剂	063	性欲和性反应强度的改变	070
“安全期”避孕法未必安全	064	恶心	070
如何利用安全期避孕	064	阴道炎和阴道分泌物	070
安全期避孕易失败	064	乳房的改变	070
了解短效口服避孕药	065	宫颈发育异常	070
口服避孕药1号	065	皮肤问题	071
口服避孕药2号	065	齿龈感染	071
0号口服避孕	065	肝胆疾病	071
复方18-炔诺黄体酮	065	癫痫和哮喘	071
复方左旋炔诺黄体酮滴丸	065	病毒感染	071
短效口服避孕药的服用方法	066	其他问题	071
影响避孕效果的药物	066	哪些人群不宜服用避孕药	072
避孕药不会致癌	066	急慢性肝炎和急慢性肾炎患者	072
长效避孕药都有哪些	067	肿瘤和乳腺肿块患者	072
复方18-甲长效口服避孕药	067	糖尿病患者	072
长效避孕针	067	血管栓塞疾病患者	072
什么是速效口服避孕药	068	高血压、心脏病患者	072
53号抗孕片	068	紧急避孕药不宜常用	073
甲地黄体酮片	068	紧急避孕药的种类	073
炔诺酮避孕片	068	紧急避孕药的副作用	073
漏服避孕药的补救措施	068	紧急避孕药的使用方法	073
		服用紧急避孕药的注意事项	073

如何使用外用避孕药·····	074	使用避孕套失败的原因·····	078
什么是避孕栓·····	074	如何正确使用避孕套·····	078
避孕栓的使用方法·····	074	应对避孕套破裂的方法·····	078
避孕栓的适应证·····	074	<b>怎样使用阴道隔膜避孕</b> ·····	079
了解避孕膏·····	074	如何选用阴道隔膜的型号·····	079
避孕膏的使用方法·····	075	哪些女性不宜使用阴道隔膜·····	079
使用避孕膏的注意事项·····	075	如何放置阴道隔膜·····	080
怎样正确使用避孕海绵·····	075	使用阴道隔膜的注意事项·····	080
<b>你用过女性避孕套吗</b> ·····	076	<b>怎样使用宫内节育器</b> ·····	081
女性避孕套的结构与原理·····	076	宫内节育器的优点·····	081
女性避孕套的放置方法·····	076	宫内节育器的缺点·····	081
女性避孕套的优点·····	076	哪些女性适用宫内节育器·····	082
<b>男用避孕套的正确使用方法</b> ·····	077	宫内节育器的放置·····	082
男用避孕套的适用对象·····	077	宫内节育器放置后的注意事项·····	082
男用避孕套的优点·····	077		

## 第 8 章

# 关于流产，你知道多少

<b>影响生育质量的自然流产</b> ·····	083	药物流产后的注意事项·····	086
自然流产是怎么回事·····	083	<b>关于人工流产</b> ·····	087
自然流产的原因·····	083	人工流产的适应对象·····	087
怎样防止流产·····	084	认识吸宫术·····	087
什么是习惯性流产·····	084	什么是钳刮术·····	087
不要盲目保胎·····	084	什么是钳刮术·····	087
<b>减少痛苦的药物流产</b> ·····	085	哪些女性不宜进行人工流产·····	087
药物流产的原理·····	085	人工流产后的注意事项·····	088
药物流产的适应对象·····	085	怀孕前1年内不要做人工流产·····	088
药物流产的前期准备·····	085		
药物流产的用药方法·····	086		
药物流产的副作用·····	086		



## 第4章

# 不孕不育：想做父母为什么这么难

认识女性不孕症·····	089	如何治疗男性不育·····	092
导致女性不孕的因素·····	089	不孕夫妇需要进行的检查·····	093
女性不孕的症状·····	090	询问病史·····	093
如何治疗女性不孕症·····	090	了解月经史·····	093
男性不育面观·····	091	体格检查·····	093
导致男性不育的因素·····	091	妇科检查·····	093
男性不育的症状·····	091	男科检查·····	093
男性不育能预防·····	092	特殊检查·····	094

## 第5章

# 遗传问题：如何培育更优秀的“种子”

宝宝像爸爸，还是像妈妈·····	095	睡足睡好·····	097
肤色·····	095	孕前要做一次遗传咨询·····	098
下颌·····	095	遗传咨询的定义·····	098
双眼皮·····	095	遗传咨询的必要性·····	098
肥胖·····	095	遗传咨询的分类·····	099
秃头·····	095	遗传咨询的程序·····	099
声音·····	095	不宜结婚生育的遗传病人·····	100
父母聪明，宝宝就一定聪明吗·····	096	重型精神病·····	100
智力与遗传·····	096	重度智力低下者·····	100
优生优育决定高智商·····	096	比较严重的遗传病·····	100
矮父母也能养出高儿女·····	097	了解常见的遗传疾病·····	101
挑选诞生时间·····	097	遗传疾病的特征·····	101
强化断奶期营养·····	097	常染色体显性遗传病·····	101
抓住快速长高期·····	097	常染色体隐性遗传病·····	102

伴性遗传病	102
多基因遗传病	102
染色体病	102
<b>只会遗传给男宝宝的遗传病</b>	103
遗传病与性别的关系	103
血友病	103
蚕豆病	103
假肥大型进行性肌营养不良症	103
红绿色盲	103
<b>通过妈妈遗传给宝宝的疾病</b>	104
肺癌	104
糖尿病	104
体重	104
嗜酒	104
心脏病	104
骨质疏松	104
妊娠疾患	104
抑郁症	104

绝经期	104
<b>如何预防遗传病</b>	105
受孕前的预防	105
孕期的预防	105
分娩后的预防	105
<b>先天缺陷的宝宝是遗传造成的吗</b>	106
先天缺陷的类型	106
先天缺陷的病因	106
<b>生男生女，谁说了算</b>	107
染色体决定胎儿的性别	107
准爸爸基因异常，宝宝要选择性别	107
饮食控制法	108
掌握排卵期	108
改变阴道酸碱度	108
性高潮控制法	108
性交时的结合状态	108

## 第6章 掌握受孕技巧，增加优生成功率

<b>保证精子的活力和数量</b>	109
保证精子的数量	109
保证精子的活力和形态	109
帮助受孕的护精行动	109
<b>把握好人体生物钟规律</b>	110
生物钟规律与优生	110
如何把握人体生物钟规律	110

<b>如何推算排卵期</b>	111
女性的最佳受孕日期	111
排卵期的公式推算法	111
<b>通过基础体温确定排卵期</b>	112
基础体温中的秘密	112
如何测定基础体温	112
<b>观察宫颈黏液判断排卵期</b>	113
宫颈黏液与排卵	113

不易受孕的宫颈黏液·····	113	利用地球重力帮助受孕·····	116
易受孕的宫颈黏液·····	113	<b>心情愉快有利于受孕</b> ·····	117
极易受孕的宫颈黏液·····	113	情绪波动会对排卵造成影响·····	117
宫颈黏液观察法·····	114	保持乐观开朗的精神状态·····	117
宫颈观察法·····	114	<b>用爱抚增加受孕机会</b> ·····	118
<b>性生活规律有助受孕</b> ·····	115	性交前按摩好处多·····	118
性生活过频不易受孕·····	115	湿滑的阴道有利受孕·····	118
排卵期前应减少性生活·····	115	性高潮有助受孕·····	118
性生活不规律不利受孕·····	115	<b>注意经期卫生利于受孕</b> ·····	119
<b>采用有利怀孕的性交体位</b> ·····	116	注意卫生，预防感染·····	119
有利怀孕的体位·····	116	避免湿冷·····	119
不利怀孕的体位·····	116	不要在经期进行性生活·····	119

## 第 6 章

### 未雨绸缪，了解孕期历程

<b>孕期胎宝宝的发育历程</b> ·····	120	<b>孕期孕妈妈的变化过程</b> ·····	125
小小胚芽·····	120	这里的黎明静悄悄·····	125
大体像个人形了·····	120	遭遇早孕反应·····	125
进入胎儿期·····	121	甜蜜的压迫感·····	126
幸福的心跳·····	121	进入妊娠安定期·····	126
小小“运动员”·····	122	不知不觉长胖了·····	127
感受生命的律动·····	122	当心异常反应·····	127
宝宝会打嗝了·····	123	越来越多的不适感·····	128
睁开眼睛看世界·····	123	注意控制体重·····	128
基本具备生存能力·····	124	不断加重的负担·····	129
完完全全的成熟儿·····	124	做好临产的准备·····	129

## 第 8 章

# 需要提前学习的妊娠保健知识

### 宫外孕：孕妈妈的无情“杀手”

..... 130

为什么会出现宫外孕..... 130

宫外孕有哪些表现..... 130

如何防治宫外孕..... 131

哪些女性容易出现宫外孕..... 131

### 葡萄胎：早发现，早消除 ... 132

葡萄胎有哪些症状..... 132

葡萄胎的种类..... 132

如何治疗葡萄胎..... 132

### 五官不适：小问题会有大麻烦

..... 133

屈光不正..... 133

眼角膜水肿..... 133

干眼症..... 133

血管舒张性鼻炎..... 133

### 疼痛症状：轻松缓解有方法 134

手腕疼..... 134

胃痛..... 134

骨盆痛..... 134

腰背痛..... 134

肋骨痛..... 135

静脉曲张..... 135

坐骨神经痛..... 135

痔疮痛..... 135

抽筋..... 135

### 妊娠合并胆汁淤积症：警惕皮肤

瘙痒..... 136

妊娠合并胆汁淤积症的表现..... 136

为什么会出现妊娠合并胆汁淤积症

..... 136

妊娠合并胆汁淤积症的危害..... 136

妊娠合并胆汁淤积症的治疗..... 136

### 妊娠合并糖尿病：定时检查，注

意饮食..... 137

发生妊娠合并糖尿病的原因..... 137

妊娠合并糖尿病对胎儿的不利影响 137

何时接受妊娠合并糖尿病检查..... 137

如何检查妊娠合并糖尿病..... 138

妊娠合并糖尿病的防治..... 138

妊娠合并糖尿病的饮食对策..... 138

### 妊娠高血压综合征：积极预防，

加强营养..... 139

什么是妊娠高血压综合征..... 139

妊娠高血压综合征的危害..... 139

什么人易患妊娠高血压综合征..... 139

如何预防妊娠高血压综合征..... 140

妊娠高血压综合征的饮食原则..... 140

### 妊娠中毒症：密切关注，预防为主

..... 141

妊娠中毒症的主要症状..... 141



密切关注体重变化·····	141	如何预防胎盘早剥·····	145
密切关注血压变化·····	141	<b>胎位不正：自我矫正有方法</b>	146
浮肿不消需警惕·····	142	什么是正常胎位·····	146
如何预防妊娠中毒症·····	142	胎位不正的种类·····	146
<b>前置胎盘：影响分娩，导致出血</b>		重视产前检查·····	146
<b>过多</b> ·····	143	如何进行胎位矫正·····	147
前置胎盘的种类·····	143	胎位不正的中医疗法·····	147
出现前置胎盘的原因·····	143	<b>早产：正确预防，冷静面对</b>	148
前置胎盘的症状·····	143	导致早产的原因·····	148
前置胎盘的治疗·····	143	如何应对早产·····	148
<b>胎盘早破：母子二人都危险</b>	144	警惕早产的症状·····	149
胎膜早破的危险·····	144	早产与流产的区别·····	149
如何应对胎膜早破·····	144	预防早产的措施·····	149
<b>胎盘早剥：让胎儿失去生命的依托</b>		<b>准备做妈妈，了解产前检查</b>	150
·····	145	产前检查的作用·····	150
胎盘早剥会造成哪些危险·····	145	关键的第一次产前检查·····	150
胎盘早剥的原因与症状·····	145	产前检查的项目·····	151
		产前检查的次数·····	151

## 第 9 章 掌握胎教知识，为孕期做准备

<b>正确认识胎教，孕育聪明宝宝</b>		孕前做好胎教准备·····	154
·····	152	<b>关注胎教的科学性</b> ·····	155
了解什么是胎教·····	152	了解胎儿的感觉·····	155
理解胎教的真谛·····	152	胎儿有听觉·····	155
关注胎儿的生长环境·····	153	胎儿有视觉·····	155
胎教改变宝宝的素质·····	153	胎儿有触觉·····	156
胎教对宝宝的影响·····	153	胎儿有味觉与嗅觉·····	156
胎教从孕前3个月开始·····	154	胎儿有记忆、感受和梦·····	156