

轻松怀孕 健康生殖

第2版

# 孕前三月

## 宜与忌

YUNQIAN SANYUE YI YU JI

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，对指导孕前准备和优生优育具有重



YZLI0890075997

主 编 / 张湖德 张 煜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 孕前三月宜与忌

YUNQIAN SANYUE YI YU JI

(第2版)

主 编 张湖德 张 煜  
副主编 马烈光 王铁林 曹启富  
宋一川 童宣文 王 俊  
编 者 杨凤玲 张宝祥 朱 君  
刘福奇 任晓燕 张 红



YZLI0890075997



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

孕前三月宜与忌/张湖德,张煜主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2010.7

ISBN 978-7-5091-3912-7

I. ①孕… II. ①张… ②张… 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(2010)第 111145 号

---

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨竞 责任审读:杨磊石

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.625 字数:214千字

版、印次:2010年7月第2版第1次印刷

印数:7001~12000

定价:22.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 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,在第1版的基础上修订而成,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,适于育龄夫妇和妇幼保健人员阅读参考。

## 第2版前言



《孕前三月宜与忌》自2007年1月出版以来,由于内容科学实用而受到读者的好评,特别是一些准备生育的年轻夫妻,阅读本书后感到受益匪浅;同时也有读者来信或来电咨询有关问题,并为完善本书提出了改进建议。为此,在人民军医出版社的支持下,我们对本书进行了修订再版。

此次修订,在保留原版特色的基础上,增补了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新内容,如癫痫患者的婚育、孕前三月调理补养的方法和方药等;删除了部分偏离主题或前后交叉重复的内容;同时修正了原版中的错漏,在编排上亦作了一些改进。希望修订后的本书,能受到准爸爸、准妈妈们的喜爱,从中获得有益的知识和方法,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,继续欢迎读者指正。

中央人民广播电台医学顾问  
解放军卫生音像出版社特聘专家

张湖德

2010年3月于北京中医药大学养生室

## 第1版前言



《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2015年实现“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,这些都是优生的基础。它告诫人们要优生,一定要了解有关基础知识,孕前一定要做好各种准备,不能稀里糊涂的怀孕;而孕前三月是优生的关键,应从思想、物质、心理、身体上做好准备。为此,我们编写了这本小册子,主要供准备生育的年轻夫妻参考。

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

2007年1月于北京中医药大学养生室

# 目 录



|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 一、孕前宜知的优生知识 .....           | (1)  |
| (一)优生与优生学宜知 .....           | (1)  |
| (二)为什么人工流产后过早怀孕不利优生 .....   | (2)  |
| (三)孕前宜进行遗传病咨询 .....         | (2)  |
| (四)宜了解什么是出生缺陷 .....         | (3)  |
| (五)预防胎儿脊柱裂和无脑畸形宜采取的措施 ..... | (4)  |
| (六)宜了解什么是怀孕 .....           | (5)  |
| (七)忌不了解环境对优生亦有影响 .....      | (6)  |
| (八)忌不重视性健康对优生的影响 .....      | (6)  |
| (九)优生要忌“性解放” .....          | (7)  |
| (十)宜了解什么是“优生法” .....        | (10) |
| (十一)宜了解基因决定人的各种特性 .....     | (10) |
| (十二)宜了解人的性别是如何决定的 .....     | (11) |
| (十三)近亲结婚不能优生 .....          | (12) |
| (十四)只有少生才能优生 .....          | (13) |
| (十五)宜择优而生 .....             | (14) |
| (十六)忌不了解优生的物质基础是“精气” .....  | (15) |
| (十七)优生宜要有好的遗传因素 .....       | (15) |
| (十八)孕前不宜与哪些人接吻 .....        | (16) |

二、孕前性生活知识..... (18)

- (一)孕前宜了解男女性反应周期 ..... (18)
- (二)孕前要注意增加夫妻间的情爱 ..... (19)
- (三)夫妻性欲偏离时宜采取的措施 ..... (20)
- (四)防治龟头红肿宜采取的措施 ..... (21)
- (五)处理性交后出血宜采取的措施 ..... (21)
- (六)避孕套破裂后应采取哪些措施 ..... (22)
- (七)性生活出汗症宜采取的防治措施 ..... (22)
- (八)性生活宜注意顺应四时 ..... (23)
- (九)孕前宜注意预防性欲低下 ..... (24)
- (十)宜积极寻找妻子性冷淡的原因 ..... (25)
- (十一)夫妻敌意宜导致性冷淡 ..... (26)
- (十二)红斑狼疮患者不宜怀孕 ..... (28)
- (十三)甲亢患者的孕育宜采取的方法 ..... (28)
- (十四)孕前精神病患者宜采取的治疗方法有哪些 ..... (29)
- (十五)孕前患肺结核病宜采取的康复方法有哪些 ..... (30)
- (十六)宜了解心脏病患者的婚育 ..... (31)
- (十七)孕前高血压患者宜采取的措施 ..... (33)
- (十八)宜了解癫痫患者的婚育 ..... (33)

三、宜了解什么是受孕..... (36)

- (一)女子是怎样怀孕的 ..... (36)
- (二)受孕必须具备哪些条件 ..... (36)
- (三)受孕时机是何时 ..... (37)
- (四)受孕宜选择良好的环境 ..... (38)
- (五)宜了解月经误期并非皆怀孕 ..... (39)
- (六)忌不注意受精卵的危险去向 ..... (40)
- (七)宜知为什么“儿子像妈妈,女儿像爸爸”..... (41)
- (八)优生怀孕宜在性高潮时 ..... (42)
- (九)冬春季节宜于优生 ..... (42)

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| (十)洞房之夜不宜怀孕 .....            | (44)        |
| (十一)停服避孕药后不要急于受孕 .....       | (44)        |
| (十二)出现哪些情况妇女不宜怀孕 .....       | (45)        |
| (十三)患哪些病的男性宜选择胎儿性别 .....     | (46)        |
| (十四)妇女忌婚后急于怀孕 .....          | (47)        |
| (十五)专家建议婚后两年再要聪明宝宝 .....     | (48)        |
| (十六)计划受孕宜注意的问题 .....         | (49)        |
| (十七)怀孕宜在何时 .....             | (50)        |
| (十八)不宜高龄怀孕 .....             | (51)        |
| (十九)宜重视对宫外孕的防治 .....         | (52)        |
| (二十)忌不注意下午5点最易受孕 .....       | (54)        |
| (二十一)春节期间不要怀孕 .....          | (54)        |
| (二十二)宜了解影响性和谐的疾病 .....       | (55)        |
| (二十三)孕前宜要性和谐 .....           | (56)        |
| (二十四)性感受异常适宜怀孕吗 .....        | (57)        |
| (二十五)夫妻性和谐忌缺锌 .....          | (58)        |
| <b>四、孕前忌不重视身体条件的准备 .....</b> | <b>(59)</b> |
| (一)孕前宜要加强性保健 .....           | (60)        |
| (二)孕前宜注意哪些性生活习惯 .....        | (61)        |
| (三)包皮嵌顿宜采取的保健治疗方法 .....      | (61)        |
| (四)性生活时宜注意的卫生问题 .....        | (62)        |
| (五)性生活前后不宜洗澡 .....           | (63)        |
| (六)妻子宜注意保护丈夫的性自尊 .....       | (63)        |
| (七)宜尝试一下性幻想的训练与运用 .....      | (66)        |
| (八)宜重视自身的气息美 .....           | (67)        |
| (九)宜让夫妻间充满爱与和谐 .....         | (69)        |
| (十)男人克服性焦虑宜采取的良策 .....       | (71)        |
| (十一)性生活不尽兴时宜采取的措施 .....      | (73)        |
| (十二)丈夫宜注意妻子发出的性信号 .....      | (74)        |



- (十三) 孕前必须明白性交多并不等于全部的性爱 ..... (75)
- (十四) 男性获得性高潮宜有的感觉 ..... (76)
- (十五) 性事宜遵循的一些法则 ..... (77)
- (十六) 宜重视泄精的频度 ..... (79)
- (十七) 宜选择正确的性交姿势 ..... (81)
- (十八) 夫妻性和谐宜交流 ..... (81)
- (十九) 宜保持性魅力 ..... (84)
- (二十) 宜营造性氛围 ..... (85)
- (二十一) 要注意旅途中的性保健 ..... (85)
- (二十二) 女性性交损伤宜采取的防治措施 ..... (87)
- (二十三) 房事腹痛宜采取的防治措施 ..... (87)
- (二十四) 宜调适孕前生理功能 ..... (89)
- (二十五) 宜调养孕前身体素质 ..... (89)
- 五、孕前心理准备宜与忌** ..... (91)
  - (一) 孕前宜注意学习中医传统心理保健 ..... (91)
  - (二) 孕前舒缓压力宜采取的措施 ..... (94)
  - (三) 孕前心理准备 ..... (95)
  - (四) 孕前宜制怒 ..... (97)
- 六、孕前宜加强营养准备** ..... (100)
  - (一) 有益于性功能的维生素 ..... (100)
  - (二) 哪些饮食对性生活不宜 ..... (101)
  - (三) 哪些食物可以增强性功能 ..... (102)
  - (四) 孕前忌不吃脂肪 ..... (103)
  - (五) 蛋白质高不利怀孕 ..... (103)
  - (六) 孕前宜服维生素 B 能预防出生缺陷 ..... (104)
  - (七) 孕前不宜食用棉籽油 ..... (105)
  - (八) 宜注意啤酒对生育的影响 ..... (105)
  - (九) 孕前宜防芹菜对精子的损害 ..... (106)
  - (十) 孕前宜少吃甜食 ..... (107)

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| (十一) 孕前最好饮矿泉水·····          | (107) |
| (十二) 孕前宜多食绿色食品·····         | (109) |
| (十三) 孕前饮食必须要回归自然·····       | (110) |
| (十四) 夏季孕前的保健饮料是什么? ·····    | (112) |
| (十五) 孕前宜吃的二十种食物·····        | (113) |
| (十六) 有益于优生的保健营养食谱·····      | (122) |
| <b>七、准爸爸优生宜知</b> ·····      | (138) |
| (一) 丈夫在优生中应负的责任·····        | (138) |
| (二) 忌性生活不重视“七损八益”对肾的影响····· | (139) |
| (三) 丈夫们不宜有的过失·····          | (141) |
| (四) 丈夫高龄不宜优生·····           | (142) |
| (五) 忌不了解做父亲的最佳年龄·····       | (143) |
| (六) 忌不了解目前人们正面临“断子绝孙”·····  | (144) |
| (七) 孕前宜注意性生活习惯·····         | (146) |
| (八) 怀孕前宜节欲一天·····           | (146) |
| (九) 宜了解先天之精是形成胚胎的物质基础·····  | (147) |
| (十) 精液异常宜采取的食疗药膳·····       | (148) |
| (十一) 无精子症宜在饮食方面注意什么·····    | (149) |
| (十二) 养精、固精的营养食谱 ·····       | (150) |
| (十三) 做父亲的宜要预防微量元素缺乏·····    | (153) |
| (十四) 男子汉宜注意补锌·····          | (154) |
| (十五) 应重视体重对精子的影响·····       | (155) |
| (十六) 维生素 C 能保护精子 ·····      | (155) |
| (十七) 孕前男性宜防腮腺炎·····         | (156) |
| (十八) 准爸爸宜慎洗桑拿浴·····         | (157) |
| (十九) 性爱的基础是男人宜有“三至”·····    | (157) |
| (二十) 补精、养精、固精宜服的偏方验方·····   | (159) |
| (二十一) 注意夫妻不宜过性生活的情况·····    | (164) |
| <b>八、准妈妈优生宜知</b> ·····      | (167) |



|                            |       |
|----------------------------|-------|
| (一) 孕前不宜使用化妆品·····         | (167) |
| (二) 宜从白带变化发现性病·····        | (167) |
| (三) 宜在孕前调换工作的妇女·····       | (168) |
| (四) 宜治好牙病再怀孕·····          | (169) |
| (五) 哪些妇女暂时不宜怀孕·····        | (170) |
| (六) 不宜未婚先孕·····            | (171) |
| (七) 孕前宜加强月经期卫生·····        | (172) |
| (八) 孕前忌到大型商场·····          | (173) |
| (九) 停服避孕药后不宜急于受孕·····      | (173) |
| (十) 育龄妇女不宜太胖·····          | (174) |
| (十一) 女性生理“顺畅”宜采取什么饮食法····· | (174) |
| (十二) 女性预防泌尿道感染宜采取的方法·····  | (175) |
| (十三) 忌妇女摄入不足所致生育能力的低下····· | (176) |
| (十四) 忌信孕后酸儿辣女·····         | (176) |
| (十五) 宜明白不会生男孩的原因·····      | (177) |
| (十六) 孕前不宜多次人工流产·····       | (177) |
| (十七) 想怀孕少吃肉·····           | (178) |
| (十八) 孕前忌不用食物清扫血液·····      | (179) |
| (十九) 养血是优生的根本·····         | (180) |
| <b>九、孕前宜养肾</b> ·····       | (195) |
| (一) 要忌房劳伤肾·····            | (196) |
| (二) 饮食养肾宜注意的问题·····        | (197) |
| (三) 补肾气的营养食谱·····          | (198) |
| (四) 保肾宜开朗乐观·····           | (201) |
| (五) 宜调七情、免五志对肾的刺激·····     | (202) |
| (六) 不宜恣情纵欲会伤肾阳造成厥症·····    | (203) |
| (七) 五味宜和·····              | (203) |
| (八) 冬季宜注意养肾的方法·····        | (205) |
| (九) 运动宜健肾·····             | (206) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 十、孕前日常保健宜与忌 .....           | (208) |
| (一)为什么孕前不宜在静止的车内开空调 .....   | (208) |
| (二)为什么孕前不宜住新房 .....         | (208) |
| (三)孕前宜重视预防宠物病 .....         | (209) |
| (四)宜注意指甲油影响生育 .....         | (210) |
| (五)男性趴着睡,精子易受伤 .....        | (211) |
| (六)手机不宜放裤袋 .....            | (211) |
| (七)孕前要注意清洁自身的污染 .....       | (212) |
| (八)孕前住宅宜选择依山傍水 .....        | (213) |
| (九)孕前宜到富含“空气负离子”的地方居住 ..... | (214) |
| (十)忌不注意电脑对优生的影响 .....       | (215) |
| (十一)要慎用洗涤剂 .....            | (216) |
| (十二)烦恼太多,影响生育 .....         | (216) |
| (十三)孕前要戒毒 .....             | (217) |
| (十四)孕前不宜睡电热毯 .....          | (218) |
| (十五)孕前使用空调宜注意通风 .....       | (218) |
| (十六)孕前宜预防家庭中的无形杀手 .....     | (220) |
| (十七)孕前体格检查宜做的项目 .....       | (221) |
| 十一、孕前疾病防治宜与忌 .....          | (222) |
| (一)孕前防治早泄宜采取的措施 .....       | (222) |
| (二)夫妻同患性功能障碍宜采取的治疗方法 .....  | (224) |
| (三)防治不射精症宜采取的措施 .....       | (225) |
| (四)防治射精疼痛宜采取的措施 .....       | (228) |
| (五)防治精索静脉曲张宜采取的措施 .....     | (229) |
| (六)孕前宜防孕产妇耻离症 .....         | (230) |
| (七)育龄妇女宜防卵巢癌 .....          | (232) |
| (八)防治不孕症宜采取的措施 .....        | (233) |
| 女性不孕 .....                  | (233) |
| 男性不育 .....                  | (234) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 不孕、不育症的调治 .....        | (234) |
| 灌肠治疗输卵管炎性不孕 .....      | (237) |
| 男子精液化异常所致不育症的防治 .....  | (238) |
| 宜注意因免疫因素所致的不育 .....    | (240) |
| 宜知不孕与女子宫颈黏液有关 .....    | (241) |
| 防治焦虑所致不孕的措施 .....      | (242) |
| 子宫发育不良所致不孕宜采取的措施 ..... | (243) |
| 子宫后倾宜采取的怀孕法有哪些 .....   | (244) |
| 不孕症宜采用哪些先进生殖技术 .....   | (245) |
| (九) 孕前要避免性传播疾病 .....   | (245) |
| 性传播疾病的母婴传播 .....       | (245) |
| 性传播疾病与婚育 .....         | (247) |
| 宜了解性病的症状及传播途径 .....    | (248) |
| 预防性病应采取哪些方法 .....      | (249) |
| 防治生殖器疱疹宜采取的措施 .....    | (250) |
| 防治淋病宜采取的措施 .....       | (251) |
| 优生宜防艾滋病 .....          | (254) |
| 使用尼龙搓澡巾宜注意传染性软疣 .....  | (255) |
| 防治梅毒宜采取的措施 .....       | (256) |
| 防治腹股沟肉芽肿宜采取的防治措施 ..... | (258) |
| 防治阴虱病宜采取的措施 .....      | (260) |
| 宜注意区分似是而非的性病 .....     | (261) |

# 一、孕前宜知的优生知识



## (一) 优生与优生学宜知

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 3 000 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。

## (二)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个月以上怀孕分娩出的婴儿轻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。

## (三)孕前宜进行遗传病咨询

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结婚,所生子女中,儿子有 50% 的危险率成为患者,女儿全部正常,因此须限制男胎,只生女儿。

由于遗传病种类繁多、遗传方式多样,对后代的影响也不同;因此遗传病患者在考虑生育问题时,应该进行遗传咨询,在医生指导和帮助下,做出明智而理想的选择。

#### (四)宜了解什么是出生缺陷

出生缺陷是指胎儿在子宫内就发生的发育异常和身体某些部位的缺陷,包括以下几种:

1. 体表形态异常 婴儿出生后身体表面肉眼可见的异常,如无脑畸形、唇裂和四肢畸形等。

2. 脏形态异常 在手术中或尸体解剖时发现的异常,如先天性心脏病、先天性消化道闭锁等。

3. 细胞或细胞内异常 即体表形态无明显异常,出生数月后