

★ 警营图书角 ★ 警营好爸爸系列

丁建华 主编



健康 迎宝宝



- ★ 怀孕前需要做孕前检查吗
- ★ 怀孕前为什么要做精液检查
- ★ 为什么蜜月不适合怀宝宝
- ★ 怀孕前应做哪些营养准备

中国人口出版社

★ 警营图书角 ★ 警营好爸爸系列



健康 迎宝宝

丁建华 主编



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

警营好爸爸系列/丁建华主编. —北京: 中国人口出版社,
2009.7

(警营图书角)

ISBN 978-7-5101-0020-8

I. 警… II. 丁… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识—问答
②分娩—基本知识—问答③婴幼儿—哺育—基本知识—问答
IV. R715.3-44 R714.3-44 TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第109853号

警营好爸爸系列

丁建华 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京海淀安华印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	7.25
字 数	120千字
版 次	2009年7月第1版
印 次	2009年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0020-8
定 价	24.00元 (全6册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街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

编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：刘 庆

编 委：武进赞 杨 成 陈丽娟 孟凡荣
杨达仁 丁建宏 何 军



01 我在部队天天锻炼还需要接受 孕前检查吗?	1
02 打算怀孕前多久开始做孕前检查?	1
03 老婆要做的体检项目有哪些?	2
04 老婆为什么要做血常规和血型检查?	2
05 老婆为什么要做麻疹抗体检查?	3
06 老婆为什么要做尿常规检查?	3
07 给老婆做许多项检查有什么重要性?	4
08 老婆为什么要做病毒及弓形体筛查、 艾滋病和梅毒等性病检查?	5
09 老婆做宫颈刮片检查、染色体检测、 性激素六项检查有什么必要性?	5
10 我为什么要做精液检查?	6
11 我为什么要做泌尿生殖系统检查?	7
12 除婚前检查外,我还应该注意什么?	8
13 怀孕前为什么要检查口腔?	9
14 孕期口腔隐患有哪些?	10
15 怀孕前老婆要注意的事项有哪些?	11
16 怀孕前我要注意的事项有哪些?	12
17 最佳生育年龄是多大?	13
18 什么是高龄产妇?	14
19 高龄准妈妈应注意什么问题?	15
20 怀孕最佳季节是什么时候?	17

21 怎样能够让老婆在探亲假里 怀上宝宝?	17
22 夫妻双方怀孕前要治疗的疾病 有哪些?	19
23 哪些情况下最好不要怀孕?	20
24 哪些情况下应暂缓生育?	21
25 抽烟喝酒对老婆怀宝宝有影响吗?	21
26 如果打算怀孕, 提前多长时间戒酒? ...	22
27 老婆服用了过多的探亲避孕药, 对 现在怀孕有无影响?	23
28 应该为老婆怀孕创造什么样的条件? ...	23
29 我应该如何关心老婆, 为怀宝宝 做准备?	24
30 为什么在蜜月不适合怀宝宝?	26
31 孕前我和老婆身体不适时, 在用药 方面应该注意什么?	26
32 精子的质量由什么来决定?	27
33 怀孕前应该做哪些营养准备?	29
34 我要补充什么营养, 对怀上健康 宝宝有益处?	30
35 我的老婆很胖, 怀孕前应注意什么? ...	31



01

我在部队天天锻炼还需要接受孕前检查吗？

答案是肯定的。天天锻炼只能保证你有一个健壮的体魄，但不能保证你不会被病毒、遗传病等不可预知的因素所影响。在孕前，即使你是一个拥有完美体魄的“完美准爸爸”，也一定要接受诸如甲肝、乙肝五项、丙肝、丁肝、戊肝、梅毒、艾滋病、衣原体、支原体等一系列生理及病理检查。

02

打算怀孕前多久开始做孕前检查？

提前3个月至半年左右，并定期做抽检。

生一个健康的宝宝，孕前检查非常重要，人们往往有一个误区，认为只有准妈妈做检查就行，准爸爸就不用了，殊不知，无精子症等疾病自身并不一定有不适感觉。众所周知，健康宝宝首先必需是健康的精子和卵子





结合的结晶。因此男士孕前检查和女士一样重要。

所以男女双方都需做孕前检查，以确保正常怀孕和生育健康宝宝。

03

老婆要做的体检项目有哪些？

女性要做的体检项目主要包括：常规血液学检查、麻疹抗体检查、血型的检测、尿常规检查、妇科B超检查、心电图、胸部X射线检查、心脏和肺部进行疾病诊断、病毒及弓形体筛查、艾滋病和梅毒等性病检查、乙肝两对半检查、甲肝丙肝抗体测定、子宫颈刮片检查、染色体检测、性激素六项检查。

04

老婆为什么要做血常规和血型检查？

在血常规检查中，可以看出一些与安全怀孕相关的信息：

通过血常规检查可以了解准妈妈的血色素数值、白血球数量、有无潜在感染，以及是否患有贫血。如果患有严重的贫血，那么在孕期铁的供给量很有可能会不足，影响胎宝宝的发育，而且不利于产后恢复。



通过血小板的数值，可以了解凝血机能，以及是否有血液系统或免疫系统疾病。

红血球的体积（MCV）及脆性检查，有助于发现地中海贫血携带者（这在中国南方比较常见）。

同时还包括血型的检测，如果妻子是O型血（RH阴性），丈夫是A、B或AB型血（RH阳性），则有出现新生儿溶血的可能。



05

老婆为什么要做麻疹抗体检查？

怀孕时得麻疹会造成胎儿异常，所以没有抗体的准妈妈们，最好先去接受麻疹疫苗注射，但需注意的是疫苗接种后3个月内不能怀孕，因此要做好避孕措施。

06

老婆为什么要做尿常规检查？

尿常规检查有助于肾脏疾患的早期诊断。怀孕会加重肾脏的



负担，严重的可能出现肾功能衰竭，并增加高血压疾病的风险，而且病情会随着孕期的继续而加重，引起流产、早产、胎儿宫内发育受限等，甚至必须终止妊娠。

特别提醒

尿常规检查还能够发现准妈妈是否有泌尿系统感染或糖尿病等问题。

07

给老婆做许多项检查有什么重要性？

B超检查可以有助于了解子宫卵巢发育的情况，输卵管内是否有积水、肿物，是否有子宫畸形、子宫肌瘤及子宫腺肌症，卵巢内是否有肿物等。如果出现上述这些状况，准妈妈可能需要在怀孕之前先进行治疗。



心电图、胸部X射线检查对心脏和肺部进行疾病诊断，有助于提前发现心肺疾病，减少孕期和分娩的危险。



08

老婆为什么要做病毒及弓形体筛查、艾滋病和梅毒等性病检查？

病毒及弓形体筛查：对胎儿有害的病毒包括风疹病毒、巨细胞病毒、柯萨奇病毒、疱疹病毒、EB病毒，以及弓形体（不是病毒）等。这些特殊的病原体有可能引起胎儿宫内感染，同时也是造成新生儿出生缺陷的重要原因之一。

特别提醒

对于弓形体，如果检测结果为IgM（+），说明目前有感染，可以先进行治疗，等到IgM转阴，出现IgG（保护抗体）后再怀孕。

艾滋病病毒、梅毒检查：准妈妈感染性病，可能导致流产、胎死宫内、早产或在分娩过程中感染新生儿。如果到这一步才治疗性病，岂不悔之晚矣？

09

老婆做子宫颈刮片检查、染色体检测、性激素六项检查有什么必要性？

子宫颈刮片检查：通过白带常规检查，可以筛查滴虫、霉



菌、支原体、衣原体感染和其他阴道炎症等妇科疾病。如果发现问题，最好先彻底治疗后再怀孕，以免在怀孕后引起流产、早产等危险。另外，如果在宫颈癌筛查试验（TCT检查）中发现宫颈有重度炎症及癌变（如宫颈上皮内瘤样病变I、II、III级）或宫颈癌，则需要先进行治疗，并向医生咨询检查后再怀孕。

染色体检测：如果有过反复流产史、胎儿畸形史，或者有遗传病家庭史，医生可能会安排进行一次染色体检测。染色体检测能预测生育染色体病后代的风险，及早发现遗传疾病及本人是否有影响生育的染色体异常、常见性染色体异常，以采取积极有效的干预措施。

性激素六项检查：如果有月经不调的历史，医生可能会安排进行性激素六项的测定，包括促卵泡成熟激素、促黄体生成素、雌激素和孕激素、泌乳素、雄激素等六项性激素。通过检测结果了解月经不调、不孕或流产的原因，进行相应的指导。必要时还可能检查甲状腺功能。



10

我为什么要做精液检查？

通过精液检查，可以获知精子活力、是否少精或弱精、畸形



率、死亡率，判断是否有前列腺炎等，医生会提出相应的建议和决定是否采用辅助生殖技术。

男士孕前检查最重要的就是精液检查。很多男性朋友嫌取精液麻烦而不愿检查，但是与妻子的生育力检查的烦人和费用相比，精液检查已经算是很方便了。也正是因为平时体检时是肯定不会检查精液的，因此更有必要让精子到医生处“现现原形”。

11

我为什么要做泌尿生殖系统检查？

男性泌尿生殖系统的毛病对下一代的健康影响极大，因此这个隐私部位的检查必不可少。

如果觉得自己的睾丸发育可能有问题，一定要先问一下父母亲，自己小时候是否患过腮腺炎，是否有过隐睾、睾丸外伤和手术、睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等情况，将这些信息提供给医生，并仔细咨询。





12 除婚前检查外，我还应该注意什么？

这个问题看似简单，但却是非常重要的一个环节。下面我们列举男士一些不健康习惯对胎儿的影响：

“饭后一根烟，胜似活神仙”。这个“活神仙”对今后的宝宝简直是一个无声而残忍的杀手。烟草中的有害成分通过血液循环可以进入生殖系统而直接或间接发生毒性作用。对准爸爸而言，吸烟不仅会影响到受孕的成功率，也会严重影响受精卵和胚胎的质量。另外，长期大量吸烟者更容易发生性功能障碍，也间接地降低了生育力。为了下一代，不要做“活神仙”。如果说禁烟对人们来说只是一种号召，那么对准爸爸来说则是一道命令，在准备怀孕前至少要提早3~6个月开始戒烟。

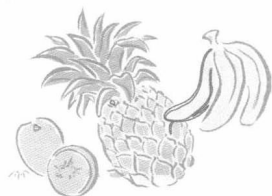
酗酒可造成机体酒精中毒，影响生殖系统，使精子数量减少，活力降低，畸形精子、死精子的比率升高，从而会影响受孕和胚胎发育。故准爸爸不要铤而走险，还是少碰酒为好。

有些男士认为蒸桑拿，洗得干净又解疲乏。殊不知，睾丸最怕高温，精子在 $34^{\circ}\text{C} \sim 35^{\circ}\text{C}$ 环境中最舒服，桑拿浴时温度可高达 $70^{\circ}\text{C} \sim 80^{\circ}\text{C}$ 。因此准爸爸不要刻意制造高温因素。





饮食方面要做到食品新鲜、卫生。每种食物都有其营养价值和特色，很难讲哪种有利于优生，食谱尽可能广泛一点，不挑食即可。



特别提醒

生活方式也应当有规律，劳逸结合，适当锻炼，改掉一些不良习惯，比如熬夜等。

13

怀孕前为什么要检查口腔？



怀孕会引起许多生理变化，使准妈妈的口腔疾患增多。孕前未加控制的口腔疾病，可能会给你的妊娠带来不少隐患。如果孕期牙齿痛起来，准妈妈情绪焦虑，又担心用药对胎儿有影响，治疗很棘手。



14

孕期口腔隐患有哪些？



牙周炎：研究发现，准妈妈的牙周病越严重，发生早产和新生儿低体重的概率越大。所以，怀孕前应该进行牙周疾病的检查和系统治疗，消除炎症，去除牙菌斑、牙结石等局部刺激因素。

龋齿：也就是“蛀牙”。如果孕前未填充龋洞而发展至深龋或急性牙髓炎，剧痛会令人辗转反侧，夜不能眠。并且有调查显示，母亲有蛀牙，下一代患蛀牙的可能性也大大增加。所以，孕前治愈蛀牙，对自己和小宝宝的健康都是负责任的。

阻生智齿：阻生智齿是指口腔中最后一只磨牙（俗称“后槽牙”）不能完全萌出。若怀孕前有阻生牙未拔除，阻生牙四周牙龈就会发炎肿胀，随时会导致冠周炎发作，伴随的组织间隙感染，令张口困难，无法进食。假如炎症控制不及时，还会出现海绵窦静脉炎，严重时威胁准妈妈生命。因此，孕前如有需拔的阻生牙，一定要尽早拔除，以免后患。

残根、残冠：如果怀孕前有残根、残冠而未及时处理，准妈妈容易因其周围的炎症而出现牙龈肿痛。因此，残冠、残根或以前已做根管治疗而明显地有根尖病灶的牙齿，都应该及早治疗，或拔牙、或补缀，以避免怀孕期间疼痛。



15 怀孕前老婆要注意的事项有哪些？

改善饮食，实现健康体重：体重太偏高或者太偏低都会影响生育能力，而且会影响小宝宝的健康。

制订锻炼计划并坚持下去：现在开始帮老婆制订一个锻炼计划，并在怀孕期间帮助她坚持下去。

开始服用孕前维生素：保证每天摄入足够的叶酸以及胎儿需要的其他营养物质。

停止吸烟、饮酒，停止服用药物：这一点无须赘述，前面已经介绍得很详细了。

停止避孕

措施：这需要根据你跟老婆采取的具体措施来决定，你们的身体需要一段时间来恢复到自然状态，然后才能开始准备怀孕。

保证有充足的经济基础：为人父母需要承担许多义务。认真做出决定：保证你们确实想做爸爸妈妈了。

