

北大人民医院妇产科专家
倾情奉献

孕前调养 决定孩子的一生

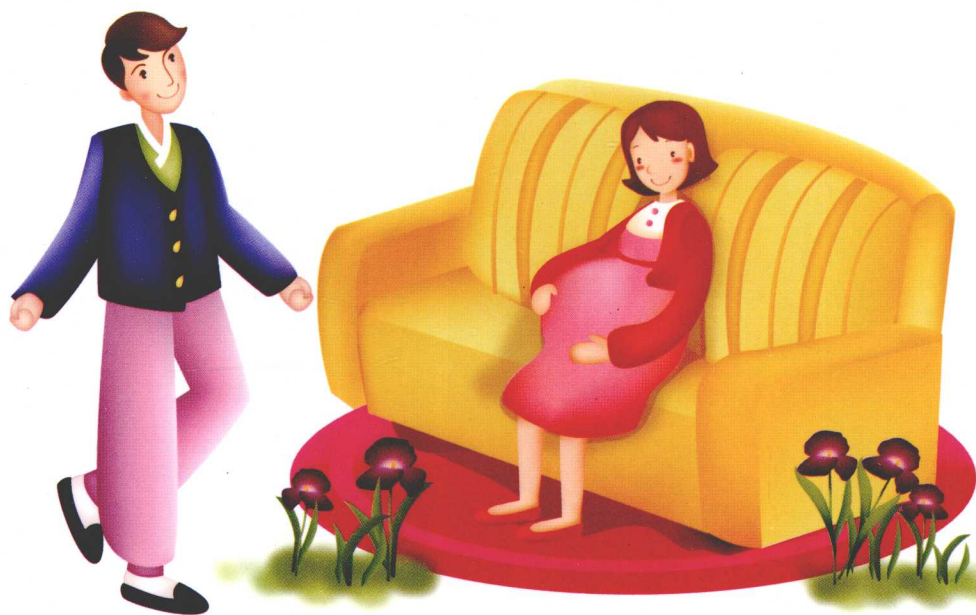
没有壮实的种子，没有肥沃的土地，
哪能孕育出栋梁之材？！

谁不想生出一个健康聪明的宝宝？但许多人却不懂得孕前调养的决定作用，不用心去做孕前调养的各项事情，致使自己的宝宝智商情商平平。除了悔恨，还是悔恨！

听得专家言，受益在眼前。

北大人民医院妇产科专家
卫生部远程教育中心主任
张苗苗/编著

Yunqian Tiaoyang



河北科学技术出版社

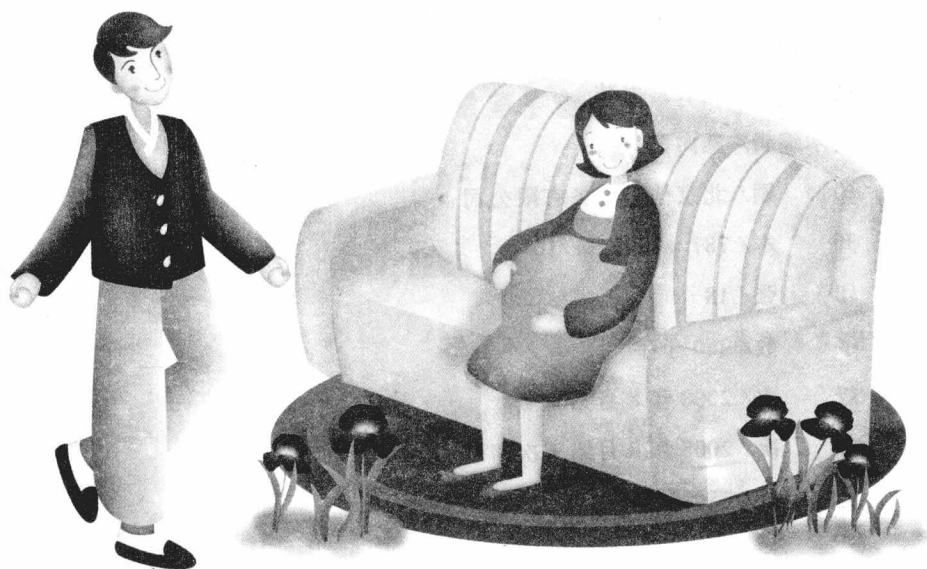
北大人民医院妇产科专家
倾情奉献

孕前调养 决定孩子的一生

没有壮实的种子，没有肥沃的土地，
哪能孕育出栋梁之材？！

北大人民医院妇产科专家
卫生部远程教育中心主任
张苗苗 / 编著

Yunqian Tiaoyang



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前调养决定孩子的一生:张苗苗编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2008.8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3678 - 3

I. 孕… II. 张 III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. F715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 072323 号

出版发行/ 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

责任编辑/ 王辛卯 韩 翊

封面设计/ 纸衣裳书装

美术编辑/ 慈向群

印 刷/ 北京佳顺印务有限公司

开 本/ 787 × 1092 1/16

印 张/ 18

字 数/ 250 千字

版 次/ 2008 年 8 月第 1 版

印 次/ 2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价/ 26.80 元



做好孕前计划调养的时代到来了！都说孩子是爱情的结晶，在人的一生中，没有什么比结婚怀孕、生儿育女和为人父母更为宝贵、更为值得珍惜了。几乎每一对年轻的夫妇都希望自己的孩子能够顺顺利利的来到这个世界上，然后以欣喜的目光欣赏自己创造的生命奇迹和享受人生的天伦之乐。生一个健康聪明的孩子，是天下父母共同的心愿。而作为准妈妈的您，就要提前做好给自己未来的宝宝“全面营养基”的准备。要知道，当涌动着你们家族鲜活血液的新一代生命呱呱坠地的时候，当一个健康聪明可爱的“小精灵”降临到你们家庭的时候，你们也会为当初的选择感到无憾。

科学论断：孕前调养，决定孩子的一生！殊不知，精子和卵子的结合，已经决定了遗传的特征。然而，在决定结下爱情结晶的时候，把身体和精神调养到最佳状态是必需的，因为这样才能产生最强壮、最优秀的精子和卵子，再由健康的母体，使“小精灵”健康地生长发育，降临到人间。所以，做好孕前计划怀孕不仅让孩子赢在起跑线上，更让宝宝聪慧健康快乐的成长。

心态：搭建了孕妈妈的精神家园！妊娠是女性一生最幸福的事

情。在自己的身体里孕育一个小生命，是多么令人兴奋的体验。这是天下女性共有的心愿。可是，想做准妈妈的您，在孕前拥有一个好的心态是很重要的。科学显示，出生在孕前精神状态佳的宝宝，智商指数高。

饮食：构筑了孕妈妈的健康大厦！孕育与诞生，为妈妈这个神圣而伟大的词语做出了刻骨铭心的注脚。让自己的孩子健康聪明，是天下每位母亲最大的乞求。想做准妈妈的您，会为吃什么更科学、怎么吃更有营养而苦恼，也常会因担心宝宝的营养而心神不安。不敢随便“补”，不“补”会不会亏了自己和宝宝，“补”错了怎么办？……不用愁，在这本书中均有答案，请您不用担心，在这段特殊时期中，有我们的营养专家、心理专家与您一路同行。

运动：锻炼了孕妈妈的健康体魄！想让自己拥有一个健康的宝宝，首先就要从自己做起，从自己的体质做起。每天上班回来的您，做做有氧运动、瑜伽等有益健康的运动，为做准妈妈的您做好提前准备。当一个健健康康的“小精灵”降临到您的家庭的时候，您就会明白，拥有一个健康的体魄是多么的重要！

您知道吗？孩子的发育与您孕前的身体状况密切相关。

您了解吗？孩子的健康与您孕前的饮食调养休戚与共。

您相信吗？孩子的聪明与您孕前的运动调养息息相关。

若您不知道，这本书将会告诉您一切，不仅让您顺利做上“妈妈”，还让您做一个“尽职尽责”的“妈妈”。

请想做妈妈的记住：做好孕前调养，决定孩子的一生，这是科学。

目 录 *Contents*

孕前调养准备篇

孕前做好调养准备，让您轻松做妈妈！

怀孕，对每一个想做妈妈的女性而言都是一项重大考验，不论在心理上，还是在物质上都要有充分的准备，最为重要的就是要有一个健康的身体，这样才能担起“十月怀胎”的重任。但健康的身体从何而来？如果不注意饮食、精神或是心理的调养，不做好孕育宝宝的准备，又如何能担起孕育宝宝的重任？因此，在您决定怀孕前最好先做好调养准备。这样，才能让您做妈妈的愿望更加顺利地实现。

第一章 孕前准备让怀孕变简单

怀孕是件很美好的事情，然而怀孕对于每一位想做妈妈的女性却是一项重大的考验，所以做好孕前准备至关重要。如何让怀孕变得简单，是每对夫妇都应充分引起重视的问题。孕前准备，需从改变不良的习惯、保持正常的生活作息等生活细节做起。

孩子的健康，孕前准备很关键！

1. 改变不良的生活习惯 3
 - 不良生活习惯将导致不孕 3
 - 孕前应避免的生活习惯 5
2. 保持正常的生活作息 7
 - 调整好作息规律 8
 - 孕前休息要适度 9
3. 孕前身体调养 9
 - 孕前如何调养身体 10
 - 调养身体，提高受孕几率 12
4. 避免处于有害环境当中 13
 - 孕前注意环境安全 13
 - 和孕育有关的环境 15
 - 孕前须警惕“办公室杀手” 16
 - 选择良好的工作环境 17
5. 掌握好受孕时机 19
 - 哪些情况下不宜受孕 19
 - 掌握好受孕时机 22
6. 孕前体检很重要 23
 - 孕前体检必查项目 23

- 孕前体检的重要性 26
- 7. 怀孕的最佳季节、年龄 27
 - 怀孕的最佳季节 27
 - 怀孕的最佳年龄 29
- 8. 正确对待孕前疾病 31
 - 怀孕，能带走疾病吗 31
 - 治愈影响怀孕的疾病 32
- 9. 如何增加怀孕机会 35
 - “撞红”是否能增加受孕机会 35
 - 增加受孕机会的方法 37
- 10. 孕前家中最好不要养宠物 38
 - 优生优育，不要接触宠物 39
 - 养宠物，孕前检查必备 40
- 11. 高龄女性受孕应注意哪些问题 41
 - 干扰高龄优孕的因素 42

第二章 孕前精神调养不可少 46

作为准妈妈来说，在怀孕期间应该如何进行精神调养呢？其实在怀孕期间，准妈妈的心态也很重要，所以要想健康怀孕，有个好心态是不可缺少的，因为女性的精神状况往往标志着女性的心理健康，所以在怀孕前，准妈妈更应该保持精神愉悦，为优孕做好“精心的准备”，这样才会有可能生出个健康的宝宝……

健康的精神和心态，是孕育健康孩子的必要保证。

- 1. 妇女孕前的一般心理特征 46
 - 受孕前的心理特征表现 46

2. 要好“孕”，请调心 48
 - 心理障碍将导致不孕 48
 - 调整孕前心理 51
3. 精神压力对生殖器官健康的影响 53
 - 精神压力大致使生殖力差 53
 - 精神压力导致白领女性流产 54
 - 减轻压力，增加受孕率 55
4. 孕前父母做好心理准备 57
 - 做好孕前心理准备 58
 - 调整好孕前心理 60
 - 孕前准备，莫精细过头 61
5. 孕前保持精神愉悦 63
 - 扔掉顾虑，愉悦相伴 63
 - 控制孕前不良情绪 64
6. 避开压力，快乐怀孕 67
 - 经受考验，乐观面对 67
7. 孕前保持精神心理健康 69
 - 应在何种心理状态下受孕 69
 - 孕前心理健康的良药 71
8. 科学调整精神心理状态 72
 - 调整好排卵期的精神状态 72
 - 孕前切忌背上精神负担 74

孕前饮食调养篇

孕前饮食，为母婴健康提供有力保障！

一般情况下，人们都习惯于怀孕后才开始补充营养，其实宝宝的健康与智力，尤其是先天性体质往往从成为受精卵的那一刻起就已经决定了。这就对父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况都提出了较高的要求。为保证母婴健康，夫妻双方应从孕前和准备受孕时就开始调整自己的饮食习惯。

第三章 有健康的妈妈，才有健康的宝宝 79

妈妈的健康，是孩子的基础；孩子的健康，是妈妈的快乐。这是天下做母亲最欣慰的时刻，也是做母亲最大的心愿。想要自己的宝宝健康快乐的成长，就要做好孕前的饮食营养准备。

营养，是构筑孕妈妈的健康大厦，是孕育孩子健康的温馨小窝！

1. 孕前必知饮食调养 79

孕前调养措施，让宝宝变得更出色 79

孕前营养隐患，注意饮食调养 81

2. 孕前常见不良饮食习惯 82

孕前常见不良饮食习惯 83

孕前应停止辛辣和高糖食品 85

3. 上班族准妈妈饮食的基本原则 86

上班族孕前的饮食基本原则 86

上班族孕前营养应注意 88

- 4. 准备怀孕的妈妈如何饮食 88
 - 准备怀孕妈妈的饮食指导 89
 - 饮食禁忌 90
- 5. 选择优生, 营养不可忽视 91
 - 不能忽视的优生营养 91
 - 孕前营养对优生的重要性 92
 - 孕前饮食调理与优生 93
- 6. 孕前营养, 阳光和空气 94
 - 孕前的营养莫忘新鲜空气、阳光和水 94
- 7. 孕前做好哪些营养准备 95
 - 孕前应补充哪些营养 96
 - 孕前营养补充的注意事项 97
 - 维生素 E 98
 - 维生素 98
- 8. 夫妻健康, 宝宝健康 99
 - 夫妇双方都要合理补充营养 99
 - 贫血夫妇应补充铁和其他营养制剂 101
- 9. 做准妈妈, 从饮食营养入手 102
 - 均衡营养, 做合格的准妈妈 103
 - 孕前膳食营养要求 104
- 10. 孕前营养补充, 孕后压力减轻 106
 - 孕前营养搭配解决孕后烦恼 106
 - 孕前营养注意, 孕后减轻压力 107

第四章 孕前就开始为孩子的营养做准备 109

不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。准妈妈应该尽量吃得杂一些，合理营养、平衡膳食，保证营养均衡全面。此外，还应该较深入的了解自己的营养状况，为孩子的健康做好充分的准备。

均衡的营养——健康的妈妈——可爱的宝宝！

1. 了解营养状况，做好充分补充 109
 - 根据自己的情况孕前补充营养 109
 - 孕前了解自己，才能进行营养准备 111
2. 怀孕之前补充营养越早越好 111
 - 孕前补充营养须赶早 111
 - 尽早给未来胎儿准备“全面营养基” 113
 - 提早营养储备，宝宝更健全 114
3. 补充微量元素，孕前开始 115
 - 孕前补充微量元素 115
 - 孕前缺少微量元素应注意 117
4. 孕前不宜缺锌、钙 119
 - 10个准妈妈10个都缺钙 119
 - 孕前缺锌易致不孕不育 120
5. 孕前补碘同样重要 122
 - 孕前别忘了补碘 122
 - 孕前如何吃海带补碘 124
6. 孕前别忘补叶酸 126
 - 叶酸补充有讲究 126
 - 叶酸补充应在孕前 127

- 7. 食物帮您先排毒后怀孕 129
 - 日常饮食让您排毒怀孕 129
 - 饮食排毒先戒甜食 132
- 8. 合理膳食营养, 减轻孕前肥胖负担 133
 - 孕前肥胖, 营养注意 134
 - 均衡饮食, 减轻肥胖 135
- 9. 孕前准爸爸怎样饮食 137
 - 怀孕前准爸爸的饮食 138
- 10. 孕前男性的营养准备 141
 - 孕前男性的饮食营养 141
 - 孕龄男性存在的营养隐患 144

第五章 科学饮食从孕前开始 147

平时我们可能有很多饮食上的嗜好, 比如有的人喜欢吃油炸食品、有的人喜欢高糖食物等。对已经怀孕的孕妇而言, 这些嗜好无疑会成为健康怀孕的严重障碍。因此在怀孕前应终止这些不良嗜好, 为生出一个健康聪明的宝宝, 准妈妈一定要注意孕前的饮食问题!

不良嗜好是影响孩子健康的“隐形杀手”!

- 1. 当心! 孕前饮食的误区 147
 - 准妈妈的饮食误区 148
- 2. 孕前告别咖啡因食品 151
 - 咖啡因影响女性怀孕 152
 - 孕前应尽量少喝咖啡 153
- 3. 孕前不宜吃的食物 154
 - 以下食物孕前避免食用 154

- 4. 夫妇孕前的饮食原则 156
 - 孕前饮食原则应注意什么 157
 - 常服避孕药的饮食调养 159
 - 准爸爸饮食不可随便 160
- 5. 注意营养摄取的均衡 161
 - 孕前均衡营养增强免疫力 161
- 6. 孕前不能混吃的食物 163
 - 不可混吃的食物 163
 - 日常搭配错的食物 165
 - 其他不宜混吃的食物 166
- 7. 素食影响女性生育 167
 - 女性吃素可导致不孕 167
 - 女性食素易贫血 169
- 8. 孕前饮食与生男生女的关系 169
 - 调整孕前饮食可控制胎儿性别 169
 - 控制胎儿性别的饮食方法 172
- 9. 孕前吃什么助好孕 173
 - 孕前食物调理助孕 173

孕前保健调养篇

孕前保健，至关重要，不容忽视！

随着现代生活水平和卫生保健意识的不断提高，孕期保健已引起了孕妇及其家庭人员的高度重视，然而孕前保健却往往被忽视了。做好孕前保健能够减少许多高危妊娠和高危胎儿的发生。

第六章 孕前准妈妈注意什么 177

如果您有了怀孕的计划，那么在准备怀孕的日子里，就一定要有意识地加强营养，为胎儿的形成和孕育提供良好的基础。要养成良好的饮食习惯，比如孕妈妈不能吃过量海产品，更应该禁止食用棉子油等等，对于准妈妈来说，一定要知道哪些东西应该吃，哪些坚决不能吃，这对宝宝的健康是很重要的。

可爱的宝宝要求妈妈控制住自己的嘴。

1. 乙肝携带孕前所应注意的 177
2. 不要在新婚或旅行结婚时怀孕 179
3. 未孕育龄妇女最好接种疫苗 182
 - 风疹疫苗 182
 - 乙肝疫苗 182
 - 甲肝疫苗 183
 - 水痘疫苗 183
 - 流感疫苗 183
4. 孕前应远离化学添加剂 184
 - 孕前慎服药 184
 - 绝对避免接触以下各类化学添加剂 185
5. 孕前女性喝水大学问 187
 - 喝水的学问 187
 - 水——生命之源泉 189
6. 未准妈妈待孕期要小心用药 191
 - 停止避孕谨慎用药 192
 - 滥服“多仔丸”后果严重 193
 - 怀孕前先戒安眠药 194
7. 病患者的孕育 195
 - 艾滋病患者的孕育 195

- 心脏病患者的孕育 196
- 8. 优生与遗传 199
 - “种瓜得瓜，种豆得豆”——遗传 199
 - 什么是遗传基因 200
 - 为什么要提倡优生 202
- 9. 孕前应了解的遗传状况 203
 - 父母会把哪些东西遗传给孩子 204
 - 关于遗传疾病 205
- 10. 性与最佳受孕 208
 - 男性不育症 208
 - 不良的性生活导致不孕不育 209
 - 对性生活有影响的药物 212

第七章 孕前保健调养出好身体 215

随着科学与医学的进步，越来越多的证据表明，夫妻双方有计划怀孕前的一段时间内，若能进行适宜而有规律的体育锻炼与运动，不仅可以促进女性体内激素的合理调配，而且还可以促进孕妇体内胎儿的发育和宝宝日后身体的灵活程度，更重要的是如果孕前能够做适当的运动，可以减轻孕妇分娩时的难度和痛苦。

运动锻炼了妈妈健康的体魄，为孩子提供了最好的温床。

- 1. 保健调养对生育的益处多 215
 - 孕前老公“护精”原则 215
 - 孕前细节决定优生成败 217
- 2. 怀孕前身体锻炼很重要 218
 - 孕前身体素质的调养很重要 219
 - 孕前运动能防妊娠糖尿病 220

3. 孕前应注意减肥运动 222
 - 几种简单的室内减肥运动 222
 - 最有减肥效果的运动 224
4. 孕前运动让产后恢复事半功倍 226
 - 孕前训练能预防产后身材走样 226
 - 实施一套完善的孕前运动计划 227
5. 孕前多进行有氧运动 229
 - 有氧运动的好处 230
 - 掌握有氧运动的要领和尺度 231
6. 孕前要多参加健美运动和有益于健美的艺术活动 233
 - 女性生理保养瑜伽 233
 - 拉丁舞和拉丁健身操 234
7. 孕前经期健身注意事项 236
 - 月经期的运动如何进行 237
 - 女性在经期可以安全练习的体式 238
8. 孕前锻炼的注意事项 241
 - 孕前注意事项可使宝宝聪明 241
 - 孕前锻炼的标准 242
9. 孕前做检查孕健康宝宝 243
 - 女性孕前检查 243
 - 男士孕前检查 246

营养膳食，孕育优秀聪明宝宝 247

母亲健康，胎儿才能正常发育，但是人们往往忽视了孕前饮食，孕前营养的吸收对于孕妇是极为重要的。

附录1：部分营养素来源与功用简表 258

附录2：身体的100个正常指数 261