



决定人一生的长寿与健康 / 从怀孕开始

ZHUN BEI HUAI
YUN

准备怀孕

—— 中华营养保健学会◎著 ——



寻医问药
XYWY.COM

推荐

为全民健康导航

山东美术出版社



决定人一生的长寿与健康 / 从怀孕开始

ZHUN BEI HUAI
YUN

准备怀孕

—— 中华营养保健学会◎著 ——



图 山东美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

准备怀孕/中华营养保健学会著.
—济南:山东美术出版社,2009.6
(爱·生活书系)
ISBN 978-7-5330-2950-0

I.准… II.中… III.妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第076744号

策 划:鲁美视线

策划编辑:董保军

责任编辑:吴 晋

装帧设计:世纪海歌

出版发行:山东美术出版社

济南市胜利大街39号(邮编:250001)

http://www.sdmspub.com

E-mail:sdmscbs@163.com

电话:(0531)82098268 传真:(0531)82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号(邮编:250001)

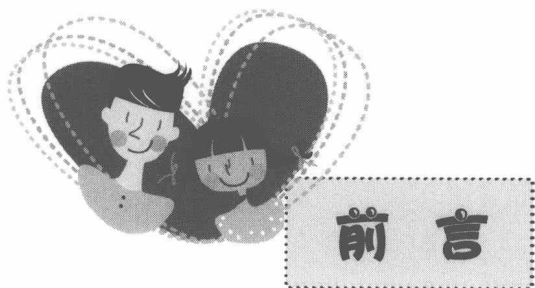
电话:(0531)86193019 86193028

制版印刷:山东新华印刷厂临沂厂

开 本:690×990毫米 16开 12.375印张

版 次:2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

定 价:22.00元



“妈妈”是女人最美的名字，“爸爸”是男人最值得自豪的称呼。作为天赐的奇妙礼物，孩子是带给我们惊喜和快乐的源泉。当我们成为父亲和母亲，我们会因无私的爱和无悔的奉献变得宽容；会因对生命的更多感悟和思考更显智慧。

怀孕对孕妈咪来说不亚于一次奇遇，它将让我们终生难忘。不要以为千百年来生育只是女人简简单单应该做的事。对于面临创造的准妈妈来说，这种意义非同寻常——你因为将一个新的生命带到这个世界上而变得格外不平凡。

同时，孩子又是甜蜜的负担，很多有了孩子的爸爸妈妈都会有这样的感慨。的确，从准备孕育新生命的那一天开始，作为准爸爸准妈妈的乐趣和担忧便相伴而生。如何生一个健康的小宝宝，是每一个期待成为父母的年轻夫妇心头一直萦绕的问题。

鉴于此，中华营养保健学会的专家们凭借丰富的临床经验，结合孕产妇的生理特点以及婴幼儿的生育要求，特别推出这本《准备怀孕》，全方位关注年轻父母孕前遇到的各种问题。

本书以图文并茂的形式，从怀孕准备期间夫妻双方的身体、心理、

营养等众多层面入手，用通俗轻松的语言给予有效的建议和科学的解释，内容涉及很多我们日常易被忽略的细节，特别提醒准备为人父母的年轻夫妇，从盲目怀孕真正转变为科学且有准备的受孕。内容丰富、资料翔实，非常适合准爸爸准妈妈阅读。



目 录

第一章 想要健康宝宝，先学习怀孕知识	1
什么年龄生育最合适	2
教你推算易孕期	3
如何确定怀孕	5
用早孕试纸测怀孕	6
孕前体检必查项目	8
孕前最好做血铅含量检查	11
孕前要做宫颈癌检查	14
不孕检查慎重选择做通液	16
子宫位置不正会造成受孕几率下降	18
手温暴露你是否不孕，但不可迷信	19
准爸爸在孕前也不能随使用药	21
准妈妈要谨防性功能失调	23
孕前准备不要精细过头	24
排卵期要准备好心情	26
怀孕前教你减压	27
备孕妻子需要丈夫的体贴	29
 第二章 是谁在破坏准妈妈的孕育计划	 33
孕前要看牙，消除牙齿问题	34
女性孕前不要羞于谈“痔”	35
小心子宫肌瘤会影响怀孕	37
输卵管不畅怀孕难	39
想怀孕，少涂指甲油	41

频繁自慰小心产生严重后果·····	42
想怀孕，要谨慎服药·····	44
别把人工流产当儿戏·····	46
流产后再次怀孕需谨慎·····	47
提高受孕机会有妙招·····	49
消除隐患，防止生个“兔子嘴”·····	51
高龄初产妇生的孩子容易畸形·····	54
“无序”生活招来的不孕·····	56
谨防宫外孕·····	57
夫妻感情不合会影响下一代·····	59
心理障碍将导致不孕·····	61
第三章 要怀孕了，你准备好了吗·····	63
做好当爸爸、妈妈的准备·····	64
轻装上阵，走好“孕”·····	65
告诉你怀孕的一系列症状·····	67
好的性爱才能生育优秀宝宝·····	68
要好孕，怎能少得了好眠·····	70
夫妻血型不合怀孕要谨慎·····	72
猜猜看，爸爸妈妈谁的遗传比重大·····	73
近视眼父母小心会遗传·····	75
生男生女，染色体来决定·····	76
职业女性谨慎选择“生”，还是“升”·····	78
第四章 创造良好生育环境，迎接健康宝宝到来···	81
冬天怀孕的胎儿出生缺陷高于其他季节·····	82
想怀孕就要穿得保守点·····	83
谨防室内无形杀手——电磁辐射·····	85

受孕前要避免接触放射线·····	87
与宠物相伴要小心弓形虫·····	88
准妈妈警惕办公室杀手·····	90
备孕夫妇不要吸烟，更不要被动吸烟·····	92
醉酒后最好不要受孕·····	93
要生宝宝，先做个理财计划·····	95
职业准妈妈轻松请产假·····	97
男人也要休产假·····	99
了解一下生育险·····	101
准妈妈做家务时注意事项·····	103

第五章 怎么吃，才能吃出一个健康的可爱宝宝 ··· 105

孕前，消灭一切营养隐患·····	106
孕前补叶酸，不能多也不能少·····	108
孕前不要忘了补碘·····	111
孕前提前吃些助产食物·····	112
海产品是带来好“孕”的活力素·····	114
想怀孕，少吃胡萝卜调月经·····	115
要当妈妈孕前可要少吃肉·····	117
准备怀孕期间也吃点核桃·····	119
吃素食会影响女性生育能力·····	121
新婚夫妇最好少喝可乐·····	122
准备怀孕期间最好不要节食减肥·····	124
准爸爸备孕不可小看水果蔬菜·····	125
孕前准爸爸要合理安排饮食·····	127
优质精子吃出来·····	129
准妈妈喝水有讲究·····	131
日常饮食让您排毒怀孕·····	133

· 135	· 137
· 135	· 137
· 137	· 137

第六章 加强孕前运动，增强生育体质 141

经常参加体育锻炼降低妊娠危险因素·····	142
孕前不宜穿紧身裤·····	143
孕前运动不要“暴动”·····	145
一起来做腰腹部和盆骨运动·····	147
会阴部运动不能少·····	149
坚持做足产前运动操·····	151
“骨感”孕妈妈害处多·····	153
怀孕前超重的女性应注意适度减肥·····	155
怀胎十月，始于“足”下·····	156
孕妇过冬更要谨慎·····	158

第七章 准备怀孕，你必须知道的孕期知识 161

了解妊娠高血压综合征·····	162
谨防“高危妊娠”·····	163
孕妇最好要进行唐氏综合征的筛查·····	165
如何自我监测胎动·····	166
准妈妈洗澡经·····	169
孕妇少泡温泉为好·····	171
怀孕早期游泳不当容易导致流产·····	173
怀孕时夫妻两人要适当分居·····	175
怀孕后到宝宝出生必要的妇科检查·····	176
怀孕时谨慎选择做B超·····	178
乙肝病毒携带者也能生育健康宝宝·····	180
谨防早产·····	182

临产前要做好准备·····	183
了解分娩经历的产程·····	186
谨慎选择无痛分娩·····	189
选择剖宫产要小心·····	191
正确认识母乳喂养·····	192
产后性生活时间及注意事项·····	194



孕产期保健手册

第

一

章

想要健康宝宝，
先学习怀孕知识

什么年龄生育最合适

孕育宝宝是绝大多数家庭的头等大事。拥有自己的孩子，享受天伦之乐，是很多人期望人生圆满的一个重要部分。那么，在什么年龄生育最合适呢？

从人类生理、解剖学的角度上讲，男子20岁、女子18岁时，性发育已基本成熟，具备了结婚、生育的生理基础。但是，人的性成熟并不代表全身各脏器都已发育成熟，通常我们的心脏、肾脏、生殖器官、骨盆及牙齿等，在23~25岁左右才能完全发育健全。

所以从生理角度上来说，女性在25~30岁之间是生育的最佳年龄段，最好不要超过35岁。这一时期女性全身发育完全成熟，宫缩力较强，卵子质量高，若怀孕生育，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低，引起难产的几率也较低，对生育聪明健康的宝宝十分有利。处于此年龄段的夫妻，因为生活经验较为丰富，精力充沛，也有能力抚育好婴幼儿。

女性若是过早怀孕生育，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都会不好。20岁左右的青年人正是身体发育、增长知识的黄金时期，过早结婚、妊娠、生育、哺乳，整日忙于买菜做饭、洗衣带孩子等日常琐事，势必消耗精力，影响自己的工作、学习和个人健康。时间久了，难免不出现吵架拌嘴什么的，家庭纷争升级的话还可能导致夫妻失和、离异等不幸事件发生。不仅耗费青春，还使得自己的人生不完整，实在得不偿失。

要想拥有一个健康的宝宝，不仅仅要选择最佳的生育年龄，最佳受孕月份的选择也很重要。一般来说，6~8月受孕最好。因为在这几个月怀孕的话，孕早期在夏天，空气流通好，各种病毒感染发病率低，而且从开始受孕到临产分娩期间，孕妇的营养饮食丰富、不单调，为胎儿正常发育可提供良好的生长环境。因为生育正值春末夏初，对婴儿的哺育和护理也十分有利。

知识课堂

适当晚婚、适龄生育，是件利己、利子的大事。生育虽然是婚后的自然规律，但掌握它的主动权使其更加科学，于家庭和社会都是有利的。一般说来，选择在婚后2~3年生育较好，这样不仅符合国家计划生育政策要求，而且从家庭的经济、精力以及身体健康方面考虑也都有益处。

在生育问题上，科学家们的着眼点是遗传。法国遗传学家摩里士的研究成果表明，年龄在30~35岁的男人所生育的后代是最优秀的。所以注意夫妻双方的年龄，更好地把握生育时机，才是生育聪明健康宝宝的关键！

教你推算易孕期

正常育龄妇女的卵巢每月只能排出一个成熟的卵子，卵子排出后进入输卵管，最多可以存活24小时。而男子产生的精子则是连续的，精子通常在女性生殖道内保持活性2~3天，而其受孕能力在48小时之内最强。如妇女在排卵前后一定时间内有性生活，就有怀孕的可能。这段时间，我们称其为“易孕期”。

通常推算“易孕期”的方法，有以下几种：

◎ 宫颈黏液观察法

首先要学会辨认黏液性质，并且每天都需要进行观察。一般可利用起床后、洗澡前或小便前的机会用手指从阴道口取黏液，进行观察手指上的黏液外观、黏稠程度以及用手指做拉丝反应等几方面检查。这样经过3个以上月经周期的观察，就可以掌握自身的宫颈黏液分泌规律和排卵期了。

一旦发现外阴部有湿润感及黏稠的黏液有变稀的趋势、黏液能拉丝达数厘米时，就应认为是处于受孕期(排卵期)了，直到稀薄、透明，能

拉丝的黏液高峰日过后第4天，才能进入排卵后安全期。

阴道内宫颈黏液的变化，常常受多种因素的影响，如阴道内严重感染、冲洗阴道、性兴奋时的阴道分泌物及性交后黏液、使用阴道内杀精子药物等。如对阴道内宫颈黏液的性质不能肯定，则最好不用此方法推算排卵期。

◎ 基础体温测定法

在身体经过较长时间睡眠后醒来（一般在清晨），尚未进行任何活动及说话前，所测得的体温，为基础体温。正常情况下，育龄妇女的基础体温，于月经前半期较低，排卵期更低，排卵后24小时内可突然或缓慢上升0.3~0.6℃。

因此测量基础体温，最好从月经来潮第一天开始，坚持每天早晨测量，并用坐标纸纪录，以便观察分析。

◎ 行经日期推算法

每次排卵都应在月经来潮前14天左右，故将排卵前5天至排卵后5天称为“易孕期”。计算公式为：易孕期第一天=最短一次月经周期天数减去18天；易孕期最后一天=最长一次月经周期天数减去11天。

在采用此公式计算之前，要求本人连续8次观察、纪录自己的月经周期，得出本人月经周期的最长天数和最短天数，代入以上公式得出的数字分别表示该妇女“易孕期”的开始和结束的时间。（月经周期的计算是从此次月经来潮的第一天到下次月经来潮的第一天）如：某一育龄妇女前8个月的月经周期最长为30天，最短为28天，代入公式为：易孕期第一天=28天-18天=10天；易孕期最后一天=30天-11天=19天，即：这位妇女的“易孕期”为开始于本次月经来潮的第10天，结束于本次月经来潮的第19天。

如果通过观察，你的月经很规律，28天一次，那么你可将月经周期的最长天数和最短天数均定为28天，代入公式，可计算出你的“易孕期”为：本次月经来潮的第10~17天。此种计算方法是以本次月经来潮第一天为基点，向后顺算天数，而不是以下次月经来潮为基点，倒算天数，因此不易弄错。

找出“易孕期”后，如想怀孕，可从“易孕期”第一天开始，每隔一日性交一次，连续数月，极有可能怀孕。

知识课堂

掌握易孕期的时间，是提高受孕的关键。一方面可以帮助那些因错过女性排卵期过性生活而导致不孕的夫妇，提高受孕的机率；另一方面也可使那些暂时不想怀孕的夫妇，在没有其它避孕措施的情况下，避开“易孕期”过性生活，以防止受孕。

如何确定怀孕

最普遍的怀孕征兆是停经。假如平时月经很准，有性生活又未采取避孕措施，那么当月经逾期10天时应怀疑妊娠。假如平时月经不准，那么还需查看其他征兆。

育龄妇女，平时月经规则，一旦停经即应考虑是否怀孕。停经后出现头晕、乏力、嗜睡、畏寒、食欲不振、不同程度的恶心、偏食、爱吃酸食或厌恶油腻和特殊气味等症状。有的人胃口、嗜好会发生变化，一会儿想吃这个，一会儿又想吃那个，平时爱吃的东西突然不想吃了，以前不爱吃的东西反倒想吃。严重的还会出现呕吐，还可能伴有乳房胀痛、乳头和乳晕发黑和有刺痛，以及尿频等自觉症状。当出现上述情况时，一般应考虑是否怀孕了。

其实，婚后保持正常性生活的妇女，如果没有采取避孕措施，约有85%的人在第一年内是会怀孕的。凡具有正常性生活的育龄妇女，都可以采用以下几种方法进行自我“诊断”：

◎月经过期：如月经一直很规律，一旦到期不来，超过10天以上，应该考虑到怀孕的可能性，这是怀孕的最早信号。过期时间越长，妊娠的可能性就越大。

◎早孕反应：停经以后孕妇会逐渐感到一些异常现象，叫做早孕反应。最早出现的反应是怕冷，以后逐渐感到疲乏，嗜睡，头晕，食欲不振，挑食，喜欢吃酸食，怕闻油腻味，早起恶心，甚至呕吐，严重时还有头晕、疲乏无力、倦怠等症状。

◎尿频：由于怀孕后子宫逐渐增大，压迫膀胱，所以小便次数增多，但并没有尿路感染时出现的尿急和尿痛症状。

◎乳房变化：可能出现乳头增大，乳头、乳晕颜色加深，乳头周围出现些小结节，甚至乳房刺痛、胀痛，偶尔还可挤出少量乳汁。

◎色素沉着：有的妇女怀孕后可表现为面部及腹中线有棕褐色色素沉着。

◎基础体温升高：当出现上述一些症状时，可每天测定基础体温，怀孕者基础体温往往升高。

以上所列举的种种表现，有的只是妊娠早期出现的一些症状。当然，一旦怀孕，还应到医院妇产科做进一步检查，待明确诊断后，采取相应措施，顺利度过孕期生活。

知识课堂

△读者咨询：丽丽的月经超过六天了，现在乳房有一点痛，白带也有增多，但无味，那么她这种情况会不会是怀孕的表现呢？

△专家解答：乳房疼痛可以视为月经来潮的征兆，也可能是由乳腺疾病引发的。一般来说，如果不是怀孕月经推迟不会超过7天。如果想确认是否受孕，可到医院做血HCG的检查。

用早孕试纸测怀孕

有很多人都认为只要在排卵日同房，就100%会怀孕，这个想法是错误的，其实适龄生育的女性每月怀孕几率在20%左右。

到了月经日，却没来月经。这时通常拿早孕试纸来测，看有没有怀孕。要知道，一般用早孕试纸测怀孕，每个人测到的时间不是都一样的。有的过了月经日3天就可测到，多数过5~7天能够测到，有的过了月经日十几天也没测到，其实有可能是因为你工作的压力或其他方面的心理压力影响了月经推迟。

从怀孕的过程来看，受精卵在着床之前，与母体没有任何联系，因此我们没有办法知道它的存在。着床之后，受精卵的外层滋养层细胞产生一种蛋白质分解酶，溶解和它接触的子宫内膜，孕卵就埋入子宫内膜的功能层中，此时合体滋养细胞会发育伸出许多细胞突起，呈均匀的绒毛状，称为绒毛，所以它分泌的激素有一个很奇怪的名称——绒毛膜促性腺激素（HCG）。

没有受精卵的着床，就不会有这种激素的产生。现代的医学理论，已经能够帮助我们计算出，到底在夫妻性生活之后多少天，能够测到这种激素的存在。卵子在受精后，从输卵管到子宫是4~5天，在子宫腔停留3~4天，这个过程总共要花7~9天的时间。所以，从受精卵形成到在子宫着床成功最少需要10天的时间，着床之后形成绒毛才能够产生绒毛膜促性腺激素（HCG），用一般的早孕试纸（25国际单位）在月经过期5天以后测到HCG，是非常正常和合理的。

如此说来，准妈妈既然知道了绒毛膜促性腺激素是不会提早产生的，所以大家就只有耐心地等一等了！

知识课堂

早孕试纸虽然号称具有99%的准确率，也不可过分轻信你自测的结果。女性在家里做怀孕自我测试，没有任何外界的指导，一般来说测试结果只能达到50%至75%的精确率。如果在化验室中当着医生做此种测试，医生能确保试纸工作正常，女性根据说明正确使用试纸，测试准确率才有可能接近100%。

虽然许多早孕试纸上都表明女性在错过正常经期1天之后便可