



红袖母婴书坊
HONGXIU MU YING SHU FANG

漫画

孕前准备与优生

Manhua Yunqian Zhunbei
yu Yousheng

主编 陈 瑛 王 辉
插画 南 宇

如何通过饮食
获取健康？如
何规避食品污
染？请见第2
章——注意饮
食营养



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

漫

画



孕前准备 与优生

MANHUA YUNQIAN ZHUNBEI YU YOUSHENG



主 编 陈 瑛 王 辉

编 者 (以姓名笔画为序)

丁宇明	王 辉	王 薇
冯丹丹	刘一夫	杜翠芬
何 苗	张广宇	尚秋明
秦 洁	栗 林	程思恒



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

漫画孕前准备与优生 / 陈 瑛, 王 辉主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5091-4841-9

I. ①漫… II. ①陈… ②王… 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 083845 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 王月红 责任审读: 黄翔兵

出 版 人: 石 虹

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) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.5 字数: 185 千字

版、印次: 2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 27.00 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



编者以简明生动、通俗易懂的语言从生活方式、日常饮食及食品安全、孕前检查、诸多生活细节，以及基础知识等方面阐述了孕前准备的方方面面，讲解了孕前应该治愈和预防的各种疾病，确定妊娠的方法和检查，以及需要推迟妊娠的种种情况。本书实用性、科学性强，密切结合生活实际，希望您能在本书的帮助下孕育出最佳后代。



有许多孕育知识，如果等到得知怀孕了再去了解，可能就已经晚了。现在比较公认的看法是：完整的孕期应该包括妊娠前3个月的准备期，即完整的孕期不是10个月，而是12个月。在准备期3个月内，夫妻双方都应将自己的生理和心理调整到最佳状态，这对于健康顺利地度过孕期，对于孕育一个健康聪明的宝宝，是大有益处的。

从饮食营养的角度来看，孕前营养不足可导致不孕或孕初胎儿营养缺乏。妊娠前3个月是胎儿各种组织器官分化完毕的时期，胎儿必须从母体得到充足的营养，这些营养的一部分需要在孕前就有所储存。同时，孕早期是妊娠反应较重的时期，恶心、呕吐、食欲减退会影响准妈妈的营养摄入，结果也会影响胎儿的发育。另外，孕前营养状态不佳，还可能使产后乳汁分泌不足。

从生活方式和环境的角度来看，吸烟、酗酒、药物、装修污染、电离辐射、化学物质、激素等都会影响优生优育。

从防止疾病的角度来看，孕前应该防治和治愈的疾病包括感冒、缺铁性贫血、泌尿系感染、各种传染病、阴道炎、衣原体感染、附件炎、盆腔炎；对男性则有前列腺炎、精子异常、性传播疾病等。患有乙型肝炎、糖尿病、肾炎、高血压的女性及遗传病高危人群更要在医师指导下选择合适的时机妊娠。

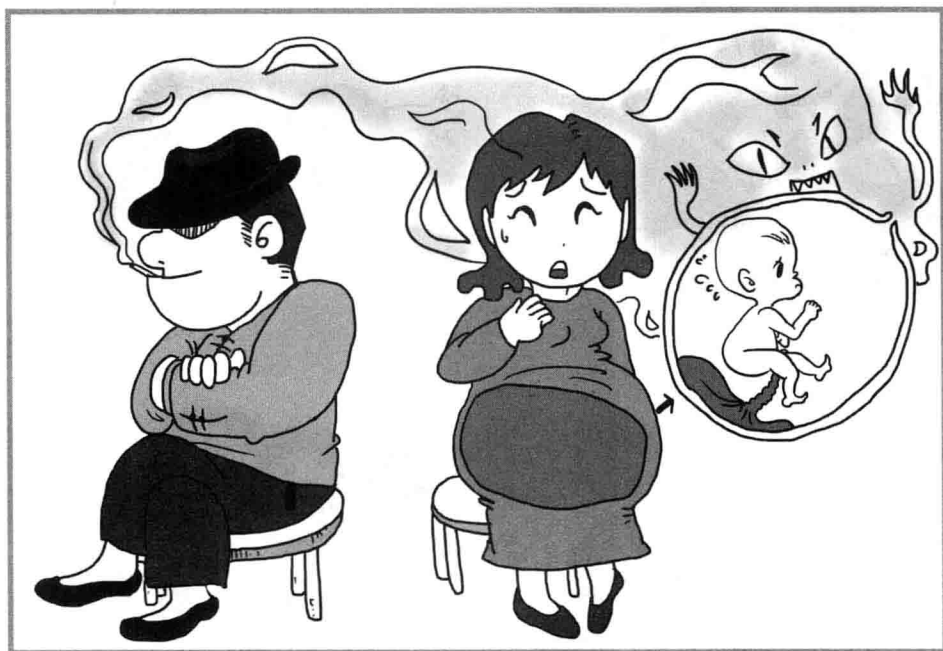
孕前检查也是一项很重要的内容。通过孕前检查，发现将会影响孕妇身体健康和胎儿健康的疾病，发现不宜孕育的男性疾病。准备怀孕的女性应做一次完整的体格检查，不仅包括一般检查（血压、心率等）、妇科检查（对阴道、子宫、宫颈及输卵管的检查），以及实验室检查（血常规和肝、肾功能检查），还要进行阴道分泌物涂片检查（白带常规）和宫颈防癌涂片检查（TCT）。

总之，孕前准备是多方面、多角度的，需要从日常生活的衣、食、住、行做起。孕前准备的内容是常识，更是一门学问。我们正是从以上多个方面解答您的疑问，尤其是孕前3个月是怀孕的准备时期，也是实现优生优育的第一步，应当特别重视。最后，希望本书能够对您有所帮助！

首都医科大学附属友谊医院

陈 瑛

戒除不良习惯



吸烟对胎儿有哪些危害？（请见第1章“调整生活方式”正文第1页）

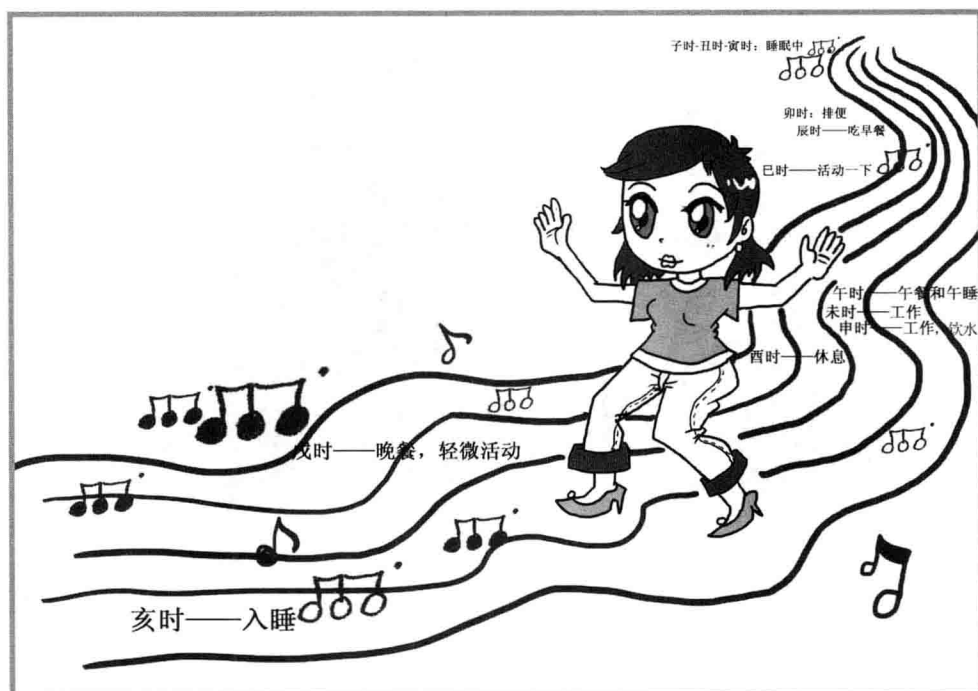


坚持有氧运动



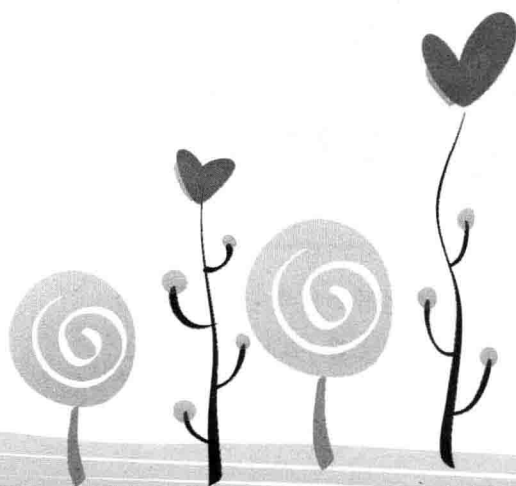
孕前有规律的运动对于优生有哪些好处？请见第1章“调整生活方式”（正文第7页）

起居规律

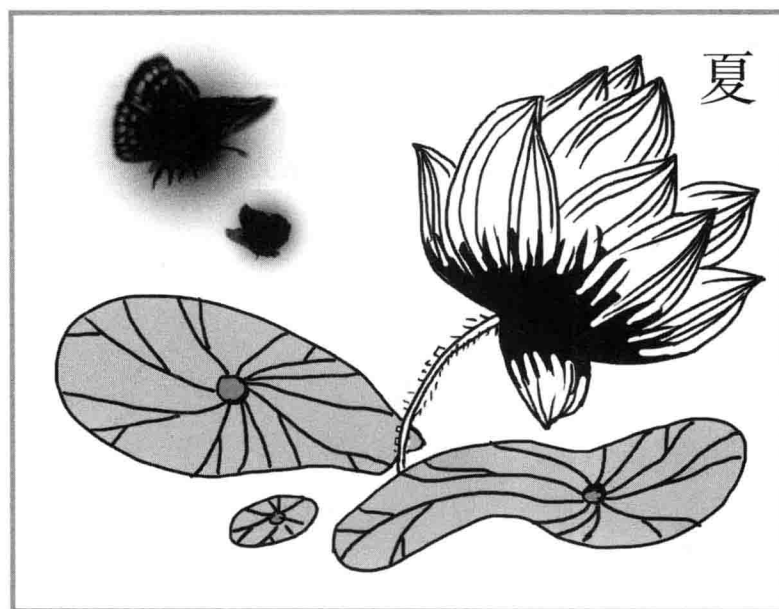


生活规律，保证睡眠，才能使身体保持最佳状态。

请见第1章“调整生活方式”（正文第12页）



顺应四时



春防风，夏防暑，秋防燥，冬防寒，生活起居如何顺应季节变化？

请见第1章“调整生活方式”（正文第17页）



春防风，夏防暑，秋防燥，冬防寒，生活起居如何顺应季节变化？

请见第1章“调整生活方式”（正文第17页）

科学饮食

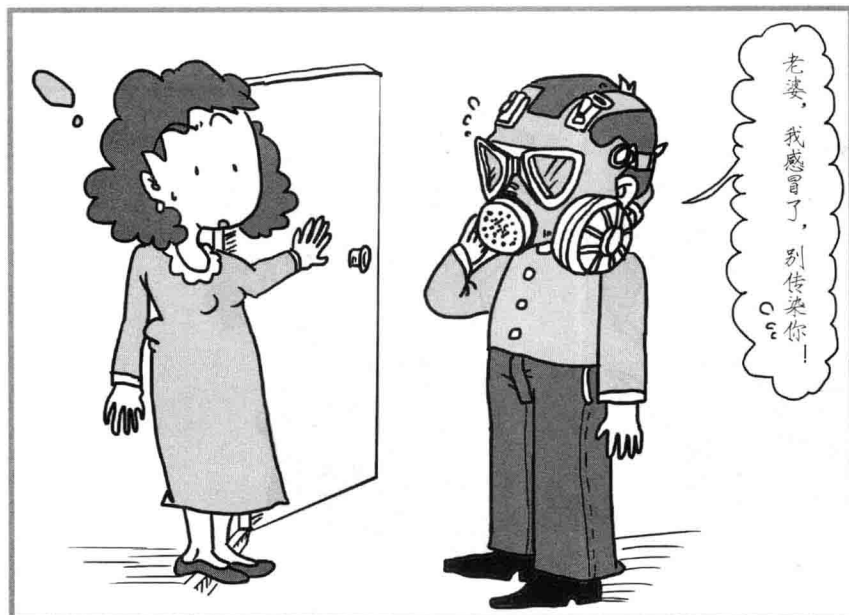


如何通过饮食获取健康？如何规避食品污染？
请见第2章“注意饮食营养”（正文第53页）

养成良好的饮食习惯



孕前如何合理饮食? 请见第2章相关内容 (正文第72页)



如何预防感冒? 感冒了应该怎么办?

请4见第4章“预防和治愈疾病”(正文第121页)

其他细节准备

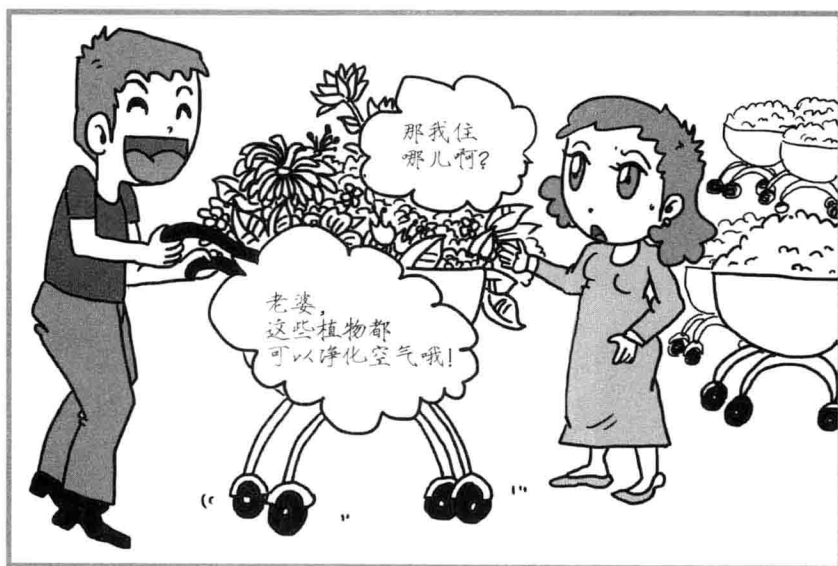


(1)



(2)

孕前如何做好电脑防护？请见第5章孕前日常保健相关内容（正文第174页）



孕前如何警惕装修污染？请见第5章（正文第177页）



第1章 调整生活方式	1
一、戒除不良习惯	1
(一) 吸烟	1
(二) 酗酒	4
二、孕前心理准备	5
(一) 准父母感情要和谐	5
(二) 对孕育的看法要一致	6
(三) 做好角色转换的心理准备	6
(四) 做好应对压力的心理准备	6
(五) 保持平和的心态	7
三、坚持运动	7
(一) 运动对优生的意义	7
(二) 了解运动类型	8
(三) 制订运动计划	9
(四) 选择运动方式	10
(五) 运动的注意事项	11

(六) 起居规律, 保证睡眠..... 12

(七) 顺应四时..... 17

第2章 注意饮食营养..... 20

一、孕前必备的营养学常识..... 20

(一) 孕前调整饮食的重要性..... 20

(二) 孕前饮食总原则..... 21

(三) 营养和营养素..... 22

(四) 营养素简介..... 22

(五) 营养学名词解释..... 25

二、膳食平衡——孕前合理营养的核心..... 27

(一) 平衡膳食结构..... 27

(二) 《中国居民平衡膳食宝塔》..... 28

三、如何吃各类食物..... 29

(一) 谷薯类..... 29

(二) 蔬菜..... 31

(三) 水果..... 32

(四) 豆类..... 33

(五) 奶制品..... 34

(六) 蛋类..... 35

(七) 肉类..... 36

(八) 坚果..... 39

(九) 烹调用油..... 39

(十) 水..... 40

(十一) 食盐..... 42

四、孕前需要补充的营养素..... 43

(一) 热量..... 43

(二) 优质蛋白质..... 44