

徐玉霞 编著

医学院老师告诉你如何怀上最棒的一胎

妈咪学堂

轻松阅读



轻轻松松 让你好“孕”到

孕前准备全程指导

注重孕期各种小细节，让你轻轻松松
好“孕”到



把握怀孕最佳时期 / 学会控制孕前饮食红绿灯

中国妇女出版社



轻轻松松 让你好“孕”到

孕前准备全程指导

徐玉霞 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松让你好“孕”到：孕前准备全程指导 / 徐玉霞编著. —北京：中国妇女出版社，2013.8

ISBN 978-7-5127-0758-0

I. ①轻… II. ①徐… 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(2013)第195836号

轻轻松松让你好“孕”到——孕前准备全程指导

作 者：徐玉霞 编著

选题策划：陈经慧

责任编辑：陈经慧

封面设计：吴晓莉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：170×230 1/16

印 张：15

字 数：185千字

版 次：2013年10月第1版

印 次：2013年10月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0758-0

定 价：28.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

CONTENTS

目录

第一章 优生小锦囊——七嘴八舌话遗传

- 谁是遗传的主角 / 2
- 怀孕生子也遵循“种瓜得瓜” / 6
- 你的“种子”优秀吗 / 10
- 黑肤色准妈妈咋生白皙宝宝 / 16
- 导致宝宝先天畸形的三大原因 / 19
- 走出孕育神童的误区 / 23
- 宝宝五官基因的小密码 / 26
- 准爸爸的五项硬指标 / 29

第二章 怀孕警报区——生？请找准怀孕黄金时期

- 怀孕，他准备好了吗 / 34
- 最好绕开“雷池”再备孕 / 44
- 备孕：对三类生活环境说NO / 49
- 当心三种“潮”生活妨碍生育 / 53
- 想要马上怀孕必须抓住的N个关键 / 56
- 仓促“上马”对胎宝宝健康不利 / 61
- 不宜“造人”的黑色时间 / 64

第三章 设计小宝宝——生男请按1，生女请按2

生男生女：坊间传说靠谱吗 / 72

生男生女：可以这样试试看 / 80

这些准妈妈容易生男孩 / 83

强烈性高潮有助生男孩 / 87

六种备孕状态容易生女孩 / 90

孕期饮食习惯影响生男生女 / 93

第四章 饮食红绿灯——饮食细节助你好“孕”

孕育宝宝食疗养精五大秘方 / 98

以形补形未必“性福” / 106

提升“孕力”先要吃得滋润 / 110

阻挡好“孕”的食物杀手 / 118

十种食物提高“性福”指数 / 122

叶酸补多了，月经会紊乱吗 / 127

备孕期怎样补叶酸才靠谱 / 130

第五章 流产那些事——高龄+白领=流产最佳组合

自然流产：这些原因在捣蛋 / 136

流产后也要坐个“小月子” / 140

高龄老公也会增加流产风险 / 144

把流产拒之门外的诀窍 / 148

计划外宝宝何去何从 / 153

人流“三步曲”，步步惊心 / 157

预防流产的食疗粥 / 161

第六章

失约的宝宝——是谁透支了你的“孕”气

有些男人为何没有“种子” / 168

我怎么丧失了生育能力 / 171

别让输卵管堵住好“孕”气 / 176

痛经女人好“孕”全攻略 / 181

不孕为何偏爱职场女性 / 186

错误“爱爱”招来的不孕 / 190

赶走不孕，从“心”开始 / 195

第七章

好孕备忘录——那些你不能忽略的小孕事

“丁克一族”反悔要趁早 / 200

学会和“大姨妈”和平相处 / 204

找出排卵期，受孕变简单 / 210

保护子宫健康，上好五大保险 / 215

赶潮生育，宝宝一生压力大 / 220

宫外孕有哪些“警报” / 223

安全套怎么用才安全 / 228

第一章

优生小锦囊——七嘴八舌话遗传

谁是遗传的主角
怀孕生子也遵循“种瓜得瓜”
你的“种子”优秀吗
黑肤色准妈咪咋生白皙宝宝
导致宝宝先天畸形的三大原因
走出孕育神童的误区
宝宝五官基因的小密码
准爸爸的五项硬指标





想象一下，当你的宝宝出生之后，很多的亲朋好友会讨论，宝宝的鼻子像妈咪，可是嘴巴却像爸爸……究竟他的容貌是怎么遗传的呢？让我们一起揭开遗传的奥秘，看看是什么物质在扮演着遗传的主角吧。

谁是遗传的主角



关于遗传这个话题，一直深深地困惑着人类。为什么生物世代之间都会有惊人的连续性与相似性呢？遗传到底有着怎样的奥秘呢？千百年来，人们也一直在遗传这座迷宫中不断地徘徊着。直到19世纪末，在无数科学家的不懈努力与精心研究下，终于找到了扮演遗传的主角，它就是染色体。

★ 神秘的染色体

染色体平时是隐而不现的，即使在显微镜下也难以看见，它深深地隐藏在细胞核中，就像是瑰宝一样珍藏在细胞中。在细胞分裂期间，通过某种特殊的染色法，它才会显露出本来的面目，从而便有了“染色体”这个学名。

人类染色体的正常数目应该是23对，就是46条。其中的22对是没有性别区分的，男性和女性是一样的，这些染色体被称为“常染色体”。而剩下的这

1对是有性别区分的“性染色体”，男性的两条分别为X染色体和Y染色体，而女性的两条都是X染色体。

更奇妙的现象是，染色体的数量无论在你体内的哪个细胞里都是成对存在的，只有在人体的生殖细胞中，也就是男性的精子和女性的卵子里，就只剩下23条这个单数。当精子带着自己的23条染色体与同样带着23条染色体的卵子邂逅时，新生命——受精卵就诞生了，这样就又恢复到46条了。现在，你应该知道了吧，在你孕育的宝宝中，他每个细胞中所含的46条染色体，一半来自爸爸，一半来自妈咪。所以，宝宝身体内携带的遗传基因也是父母平分的。而当小宝宝长大成人后，他们体内生成精子或卵子时，染色体的数目还会对半减少。就这样周而复始，来自父母的种种特征得以一代代地遗传下来，从而使人类代代循环复制着与自己相似的后代，繁衍生息着。

★ 遗传信息的存储者：基因

说到染色体，还有一种物质是非提不可的，那就是基因。因为基因是遗传信息的储存区，一个基因中包含前辈的一种甚至多种遗传信息，并决定着下一代的一种或多种性状及其特征。因此，它掌握着人类世代遗传的“生杀大权”。

基因这种物质极其微小。研究显示，人体内的每条染色体是由一个DNA（脱氧核糖核酸）分子构成。而基因是存在于DNA分子上的一个小片段，贮存着遗传信息，并按一定顺序排列在染色体上。据研究，染色体上基因都有其自己的位置，叫作“传点”，而且每条染色体里大约含有1250个基因，人的各

种遗传性状便是由它们决定的。

世界上的每一个人，最初都是由一个受精卵历经无数次的分裂增殖发育而成的，而受精卵的发育也是受基因控制的。在受精卵里深藏着爸爸和妈咪无数个遗传基因，详细地记述了宝宝的相貌、性格、体质、智商甚至某些遗传病，而你的小宝宝就是依照这些特征发育成长的。所以宝宝降生后，你会发现他某些地方像爸爸，某些地方像妈咪，长大后的特征就更加明显。

人体中有46条染色体，它们所携带的基因的总数量就非常巨大，因此这些基因之间能够组合出的形式也是多得数不胜数。基因虽然在一般情况下不会发生变化，但在某些特殊条件下也会有所改变，有时还会发生重组现象。这就是说在这个世界上，不可能有两个人的遗传信息是完全一样的，即使是双胞胎之间也会存在一定的差异。

需要引起你注意的是，人体内细胞中的基因都是成双成对的，只有在成熟的生殖细胞，就是精子和卵子中，才会彼此分离，单独存在。基因包括显性和隐性两种，显性基因是在一对基因中决定其表现性征的，这种现象叫表现型；而隐性基因是只有在成双成对出现时才会有这个作用。例如，当胎宝宝形成时，他要分别接受爸爸和妈咪的同等基因，如果宝宝从母亲的基因里继承了双眼皮的基因，而从父亲的基因里继承了单眼皮的基因，那么他出生以后长双眼皮的可能性就会很高。因为双眼皮在这里是显性基因，单眼皮是隐性基因，而双眼皮的基因压倒了单眼皮的基因，表现为双眼皮眼睛。然而，在这个宝宝的染色体中仍存在单眼皮的隐性基因，等宝宝长大后，如果他和他的另一半一样，体内也存在单眼皮的隐性基因，那么他们宝宝的眼睛就很可能是单眼皮眼

睛。这就是显性基因和隐性基因的不同。

除此之外，基因还有稳定性和变异性。稳定性是指基因能够通过自体复制，使宝宝与父母的相貌基本一致；变异性是指基因在某种特定条件下会有所变化，因而使遗传性状发生变异。宝宝会与父母有所差别，这种差别称作基因突变。正是因为基因具有这两种特性，我们人类才得以世代相传，并与祖辈有所差别地进化着。

当你十月怀胎，瓜熟蒂落时，看着怀里的宝宝，感慨他是你们夫妻二人的缩小版，或是惊叹他集合了你们所有优点，比你们任何一个都完美的时候，别忘了感谢扮演遗传主角的染色体与染色体中那看似微小却神通广大的基因吧！





一个健康、聪明的宝宝对于一个家庭来说是非常重要的。但是宝宝四肢健全、不聋、不傻，是否就是“优良品种”呢？答案当然是否定的。您知道吗？您的宝宝健康与否与您关系重大！怀孕生子也遵循“种瓜得瓜”！

怀孕生子也遵循“种瓜得瓜”



随着医疗条件的提高以及医学知识的普及，低能儿及残障儿的出生率也在不断地降低。但是您知道吗？看似健康的宝宝并不一定身体没有缺陷。这里要告诉大家，生一个优质的宝宝，绝对不能靠运气，我们需要做好充足的准备，有计划地孕育，才能生出最优质的宝宝，怀孕生子也要遵循“种瓜得瓜”！

大家知道吗？从怀孕一开始胎宝宝大脑就在慢慢地成型。所以这个时候，如果准妈咪营养不良，很可能造成胎宝宝出现大脑畸形或是成为低能儿。例如，如果缺少叶酸可能造成胎宝宝神经管缺陷；如果缺乏维生素A，则有可能导致胎宝宝眼睛及大脑畸形等严重后果。所以，准妈咪们一定要注意了，在怀孕期间，一定要注意营养的合理补充。

有些妈咪会遇到这种情况，在怀孕期间为了让宝宝更健康，大吃特吃，

结果自己的体重直线上升，但是到医院检查时，医生还会说宝宝营养不足，缺这个、少那个，这是为什么呢？其实营养的补充和体重是没有关系的。宝宝所需的营养是指铁、钙、叶酸、维生素等物质，而不是脂肪的摄入量。因此，准妈咪们一定要注意这个问题，正确补充营养物质。

接下来，给准妈咪们推荐几样在怀孕前后必须进补的物质，这样你既不用担心体重会狂涨，也不用再为宝宝的健康担忧了。

★ 怀孕如何吃出个“聪明娃”

孕前3个月补充叶酸

怀孕的前4周是胎宝宝神经管形成及分化的重要时期。这个时期如果准妈咪没有补充足够的叶酸，可能导致胎宝宝神经管发育缺陷，使裂脑儿、无脑儿的发生概率大大提高，还可能导致眼、腭、心血管等发生畸形。所以，这个时期，准妈咪们一定要注意多多补充叶酸！

不过在此要提醒准妈咪们，一般发现自己怀孕时往往已经是5周以后了，有的甚至会更晚，从而延误了补充叶酸的时间。同时资料显示，女性一般在服用叶酸4周后，体内的叶酸缺乏状态才能得到明显的改善。所以，准妈咪们最好在准备怀孕的前3个月就要做好补充叶酸的准备。

铁充足对宝宝很重要

在怀孕期间，准妈咪体内的血红蛋白会增加20%，这个时候必须要注意铁的摄入。如果体内缺乏铁，不仅影响到准妈咪的身体，更会影响胎宝宝的健康。准妈咪身体内缺铁，可能导致胎宝宝早产、肝脏贮存铁量不足，严重的可

能会影响胎宝宝脑内多巴胺受体的产生，从而导致宝宝的智力下降。所以，补充足够的铁也是重中之重。

建议准妈咪们可以多吃一些含铁量较多的食物，例如，动物的肝脏、红枣、黑木耳、瘦肉等。如果缺铁比较严重或是贫血的准妈咪可以咨询医生，在医生的科学指导下服用一些小剂量的铁剂等。还要提醒准妈咪们，不要单单只顾着补铁，还要多吃一些水果、蔬菜，以补充维生素来促进铁的有效吸收。

★ 时尚靓女怀孕需改变生活细节

想要生一个健康、聪明、快乐的宝宝，除了要补充足够的营养外，作为靓女的我们还必须改变生活的一些细节。正常的生活规律，良好的饮食习惯，才能把身体调节到最佳状态，提高受孕概率，孕育健康宝宝！

不正常的作息会影响宝宝健康

很多女性业余生活比较丰富，与朋友、同事喝酒、泡吧等。然而你知道吗？虽然这些生活能释放压力，但是却对女性健康造成了很大的伤害。经常喝酒、吸烟会破坏女性正常的卵巢功能，使内分泌紊乱，使受孕的概率大大降低。就算是受孕成功，也可能导致宝宝畸形或准妈咪流产。

紧身衣、高跟鞋可能形成子宫内膜异位

紧身衣是美丽女性的最爱，它能凸显女性的曼妙身姿。但是你一定要注意，在美丽的背后，有着极大的隐患。紧身衣很容易导致女性患子宫内膜异位症。

这又是为什么呢？原来，紧身衣在穿和脱时，都会形成一定的压力差，

这种压力差，使子宫内膜细胞受到挤压，从而影响到受孕细胞的发育，提高子宫内膜异位发生的概率。同时还要提醒准妈咪们，长期穿高跟鞋，会使子宫位向前倾，前倾的子宫使正常受孕变得困难，从而降低了怀孕的概率。所以，准妈咪们在怀孕前最好换上舒适的平底鞋与宽松的衣服。

节食减肥招致内分泌紊乱

减肥是美丽女性永远的话题，为了美丽，我们可以忍受美食的诱惑。但是你知道吗，过度的节食减肥，会严重地影响我们的内分泌功能。内分泌功能失调会大大降低女性受孕的概率。很多女性朋友们有这样的疑问，节食减肥真的有那么可怕吗？下面我们就来听听专家的回答。

专家告诉我们，过度节食减肥，会使准妈咪们雌激素以及孕激素分泌减少，内分泌功能紊乱，进而导致月经量减少，甚至会出现饮食性闭经。同时容易造成排卵障碍，这个时候女性朋友们便很难受孕，严重的可能导致女性不孕症的发生。就算侥幸受孕成功，胎宝宝可能也会存在严重的营养不良，从而导致胎宝宝发育迟缓，甚至准妈咪流产。



生一个健康、聪明的宝宝不是准妈妈一个人的事，这需要夫妻双方一起配合努力。为了优生，不单单是准妈妈要做一系列的孕前检查，准爸爸也必须做一些相关检查。精液检查就是其中非常重要的一项。准爸爸，你的“种子”优秀吗？

你的“种子”优秀吗



生一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的希望，但是千万不要以为生宝宝只是女人的事，这需要小两口的共同努力和配合。健康的宝宝需要健康的卵子与健康的精子相结合，所以，在准备生宝宝时，除了自己要做好各项孕前准备，千万不要忽略了您另一半的精子健康问题。

孕前精液检查是分析准爸爸生育能力的一个重要依据。精液检查不仅在男科医院很重要，在综合性医院同样非常重要。精液检查后可以及早地确认准爸爸的精子是否优秀，此时是否是孕育宝宝的最佳时机。接下来我们一起来看看，如何检查精子呢？

★ 精液重要组成

精子在精液中的比例占5%~10%，是精液中最重要组成成分。精子在

睾丸中形成，是由睾丸中的精原细胞慢慢发育而成的。精子每天的产量与准爸爸身体的状况有很大的关系。如果受到外界的刺激，例如温度偏高或是接触大量的放射线等，会使精子的质量下降，数量减少，甚至改变精子的发育周期。

正常情况下，成年男性每天可以产出1亿左右的精子，这些精子被白色的液体包裹着，这些液体被称为精浆，它占精囊分泌液的60%~70%，其他20%~30%的成分为前列腺液。精液就是由这些成分组成，其中精子的比例是最少的，却是最重要的。

★ 精液检查的具体内容

准妈咪、准爸爸们了解了精子的组成，那么如何检查精子的质量呢？我们一起来看看。

我们想要做检查，第一件事情当然是采集自己的精液。是否能正确地采集精液关系到检查结果的准确性。所以，在这件事上一定不能大意。那么如何正确采集精液呢？我们接着来看一看。

打算做精液检查的准爸爸们一定要注意，在精液采集前的3~5天内一定要禁欲，如果禁欲的时间过长或是过短都会影响到我们检查的准确性。所以，禁欲的时间务必要把握好。

接下来就是获取精子样本了。用自慰或是体外射精的方法都是可以的。将精子收集到准备好的干净卫生的容器内保存起来，但是要注意，千万不能用避孕套保存。因为避孕套内含有的药物或其他化学物质会损害精子，甚至导致精子死亡。保存的时候一定要注意哦，要保存在近于体温的环境下，在1小时