

SHI YUE HUAITAI QUAN ZHIDAO

孕产专家全程贴心指导

最新科学孕育方案
最全营养饮食方案

白丽梅 主编

准妈妈的贴心枕边书 十月怀胎全知道

科学、全面地解答准妈妈们
在备孕及孕育过程中遇到的种种困惑

黑龙江科学技术出版社

SHI YUE HUAITAI QUAN ZHIDA

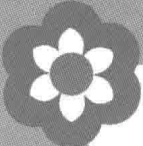


孕产专家全程贴心指导

最新科学孕育方案
最全营养饮食方案

白丽梅 主编

准妈妈的贴心枕边书 十月怀胎全知道



科学、全面地解答准妈妈们
在备孕及孕育过程中遇到的种种困惑

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

准妈妈的贴心枕边书：十月怀胎全知道 / 白丽梅编

— 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5388-8363-3

I. ①准… II. ①白… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 152253 号

准妈妈的贴心枕边书：十月怀胎全知道

ZHUNMAMA DE TIEXIN ZHENBIANSHU:SHIYUE HUAITAI QUANZHIDAO

作 者 白丽梅

责任编辑 项力福

封面设计 白思平

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张 16.5

字 数 280 千字

版 次 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8363-3/G · 1038

定 价 29.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】



第一篇 孕前须知常识

第一章 孕期与受孕 / 2

第一节 孕期巧选择 / 2

第二节 理想受孕环境 / 5

第三节 不宜受孕因素多 / 8

第二章 胎儿性别揭秘 / 11

第一节 生男生女谁决定 / 11

第二节 排卵日检测法 / 16

第三节 人工助力胎儿性别 / 21

第三章 孕前准备与受孕判定 / 24

第一节 孕前注意事项 / 24

第二节 受孕早知道 / 26

第四章 遗传与健康 / 29

第一节 了解遗传 / 29

第二节 遗传性疾病概况 / 32

第三节 切勿“亲上加亲” / 37

第四节 子女是否健康,多看父母 / 39

第五节 遗传性疾病主要种类 / 42

第五章 一切为了优生 / 46

第一节 初识优生 / 46

第二节 聪明宝宝孕育难 / 49

第三节 孕前慎待这些病 / 51

第六章 人工授精的知识 / 55

第一节 人工授精是怎么回事 / 55

第二节 精液的采集与不孕症发生原因 / 57

第二篇 准妈妈胎教

第一章 胎儿成长大环境 / 60

第一节 孕妇的修养很重要 / 60

第二节 胎教中的主角与配角 / 65

第三节 胎教注重每一步细节 / 70

第二章 胎教进行时 / 79

第一节 熟识胎儿的生命活动 / 79

第二节 你了解胎教吗 / 82

第三节 你会和胎儿沟通吗 / 85

第四节 胎教,莫忘了音乐 / 89

第三篇 孕期保健须注重

第一章 产检与患病孕妇注意事项 / 96

第一节 产期可推测,产前做检查 / 96

第二节 患病孕妇注意啦 / 101

第二章 准妈妈生活起居 / 104

第一节 生活细节须谨慎 / 104

第二节 孕期每个月该做些什么 / 108

第三节 适时、适当运动 / 113

第四节 不良习惯,危及胎儿 / 115

- 第五节 谨防身旁的各种污染 / 117
- 第六节 孕期药物勿乱服 / 122
- 第七节 各种习惯,孕妇别以待之 / 132

第四篇 孕期常见病与防治

第一章 如何应对孕期所出现的各种病症 / 142

- 第一节 怀孕后孕妇身体常见状况 / 142
- 第二节 孕期有了这些病症怎么办 / 147

第二章 妊娠异常、胎位异常的防治 / 155

- 第一节 各种妊娠异常症的防治 / 155
- 第二节 纠正异常胎位防难产 / 162

第五篇 孕妇的营养饮食方案

第一章 孕妇的合理营养需求 / 168

- 第一节 孕前及孕期的营养需求 / 168
- 第二节 孕期各阶段的不同营养需求 / 170
- 第三节 维生素与微量元素的作用 / 173
- 第四节 孕妇营养饮食有讲究 / 177

第二章 孕妇适用的家庭营养食谱 / 179

- 第一节 怀孕第 1 个月 / 179
- 第二节 怀孕第 2 个月 / 183
- 第三节 怀孕第 3 个月 / 187
- 第四节 怀孕第 4 个月 / 192
- 第五节 怀孕第 5 个月 / 196
- 第六节 怀孕第 6 个月 / 200
- 第七节 怀孕第 7 个月 / 204
- 第八节 怀孕第 8 个月 / 208
- 第九节 怀孕第 9 个月 / 213
- 第十节 怀孕第 10 个月 / 218



第六篇 孕期最后阶段——待产与分娩

第一章 产前各项准备 / 224

第一节 待产日子,你做好准备了吗? / 224

第二节 迎接新生宝宝,母亲要准备什么 / 231

第三节 分娩前须掌握的一些常识 / 235

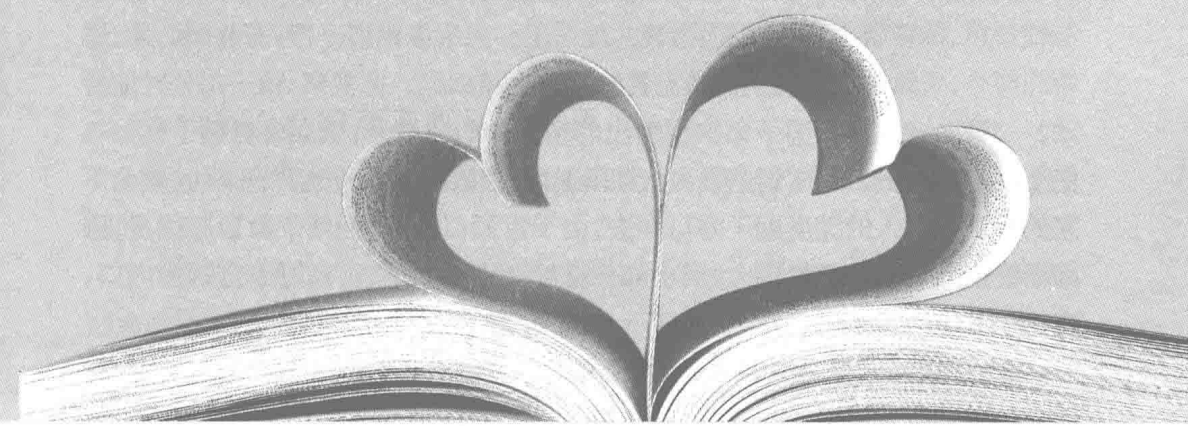
第四节 分娩时怎样助力与呼吸 / 241

第二章 分娩常识 / 248

第一节 临产预兆与分娩方式 / 248

第二节 分娩方法因人而异 / 250

第一篇
孕前须知常识





第一章 孕期与受孕

第一节 孕期巧选择

一、受孕过程

怀孕,是由女性的卵子和男性的精子结合,从而孕育出下一代。新生命的起始,是一个不平凡而又复杂的过程:精子是男性的生殖细胞,它产生在睾丸的曲细精管里,体积很小,需借助显微镜才能看见。外形像蝌蚪一样,有头、颈、体、尾等四部分,可算得上人类装备最完善的单性生殖细胞。据观察,精子每分钟能游动2~3毫米,性交时,男子每次可射出的精液为2~5毫升,里面含有精子3亿~5亿个。但不幸的是,这些精子进入女性阴道内,会被阴道内酸性环境杀死。剩余下来的精子以惊人的速度朝子宫口奔去,由于宫颈口很小,而精子数目却很多,因而因碰撞而伤亡的数量很大,一小部分奋起挺进的精子,可通过子宫颈管内口,直达子宫腔。

这些到达女性宫腔的精子,混在少量的子宫腔分泌物中,依靠子宫的收缩和子宫腔内液体的协助,才能闯过死亡关卡,从而到达子宫角和输卵管交界处,再继续向输卵管内游动。这时,又有一部分精子,因为长途跋涉已衰竭或遇白细胞被吞噬掉,剩下的精子经左右输卵管进入,可惜的是一半精兵锐卒扑空,从输卵管伞管峡部、壶腹部连接处,经过上述的生死搏斗,最后仅剩一些幸运的精子,在输卵管内与成熟卵子相遇。在相遇时,这些千里迢迢而来的精子包围着一个卵子,仿佛抢亲似的猛扑卵子的怀抱,每个精子都想用自己的头部钻入卵子内。在此时,众多精子利用头盔分泌的一种特殊蛋白质,群起而攻之,来溶解卵子



“外衣”，从而打开一道裂隙。这道裂隙的开辟却牺牲了无数先驱者，为某个精子开辟了一条进入卵子内部的道路。当精子进入卵子之后，卵子的外围组织即形成一层膜，将其余一度出力围攻的精子统统拒之门外。这种精子与卵子的微妙结合，便是新生命的起始，医学上称为受精。

卵子受精以后，称为受精卵。受精卵一面在输卵管内发育，一面被输卵管的收缩蠕动送到子宫腔里去，这个时间为4~5天，与此同时，子宫内膜也做好了一切准备，有疏松的温床，有丰富的养料，迎接未来小客人的到来。

二、最佳生育的年龄

年轻的夫妻建立家庭后，何时生育最为合适呢？科学家们的调查结果表明：女性25~34岁是生育的最佳年龄，男性的最佳生育年龄为30岁左右。

女性本身尚未发育完善时，就过早生育，不但孕妇本人发病多，而且胎儿畸形发生率也较高。调查结果显示，23岁前生育者，所分娩的新生儿体格发育的62项指标（体重、身长、头围、胸围、上臂围等）均比23岁后分娩的新生儿落后。

据科学家最新研究显示：年龄介于30~35岁之间的父亲所生的孩子无论是身体还是智力，都是最优秀的。这是因为，男子精子质量在30岁左右时达到最高峰，大约持续5年到男子35岁时为止，精子质量逐渐下降。另外，男子在这个年龄段，大都事业有成，家庭生活稳定，从而为优生提供了较好的物质条件。

三、为什么说新婚期不要马上怀孕

婚后马上怀孕好不好呢？可以说是弊多利少，最起码不是最佳受孕期。这是因为：

1. 婚前装修房子、购买东西、筹备婚事，双方体力消耗较大；再加上操办婚礼，迎来送往，或者是旅行结婚，长途跋涉，休息不好，饮食不习惯等原因，造成男女双方的身体状况处于低谷期。

2. 此时与烟酒接触较多；新婚燕尔，性生活比较频繁。诸如此类种种因素都会影响精子和卵子的质量。

3. 新婚期女方对性生活往往还不适应，雌激素的分泌不是很正常，这些都对优生不利。

4. 夫妻生活刚刚开始，彼此都需要有个相互适应的过程，如果此时怀孕，夫妻双方在心理上和生活上都缺乏足够的准备，势必影响下一步的胎教。

因此，新婚期应采取避孕措施，不宜马上要孩子，最好婚后一两年再怀孕。



但是,如果双方年龄较大,特别是女方年龄较大,生育时间不宜再拖时,可以在婚前充分准备的基础上,于结婚3个月后受孕。

四、什么季节是最佳怀孕时间

在什么季节怀孕比较好呢?

在美国,有人调查了45000名大学生的结果表明,智力与受孕的月份有关。还有人统计《大英百科全书》上的10832名知名人士,发现其中大部分是在4月受孕,来年1月出生的。即春天受孕,冬天分娩。这个结果在一定程度上反映了自然规律。4月,春意盎然,草木茂盛,百花吐艳,正是人们心情欢快、身体状况最好的时节。在这时受孕,生机勃勃、赏心悦目的大好春光正好可以作为胎教的第一课。更重要的是,在春天、夏天及接踵而来的秋天里,各种蔬菜、水果、肉类、鱼类、蛋类供应丰富,可以充分保证孕期营养,也解除了孕妇和家庭的后顾之忧。而且,孩子在冬天出世,从妈妈那儿与生俱来的半年免疫期正好伴他安然度过春天里流行性感冒及其他疾病的危险期,等到炎热的夏天时,孩子已经半岁有余,初步具备了一定的生活能力,可以抵挡夏日的酷暑和其他病患了。当然,这只是对一种统计结果的解释,至于究竟何时怀孕好,还有待专家们的进一步研究。

有一点已被科学证实,即选择夫妇双方心情最愉快、思维最敏捷、体力最充沛的时机受孕,可为后代的良好发育打下坚实的基础。有的学者提出一种用生物钟选择受孕时机的方法,但目前尚未被医学界所有专家承认,在此,也不再详谈。然而,要选择好受孕日,还必须掌握女性的排卵日。因为性交后,精子在女性生殖道内最多只能存活三天,故选择好排卵日就更为重要。

下面介绍一种用宫颈黏液拉丝法判断排卵日的方法:在排卵前五天,宫颈黏液的数量增多并变得较清澈,而宫颈黏液又具有相当的延展力,当黏液能被两个手指拉展成长、清、亮的细丝时,这通常是月经周期中最易受孕的一天。这时夫妇同房,就会有新鲜的精子进入阴道并行至输卵管壶腹部与卵子相遇。顺便要提一下的是:夫妇俩在预期排卵前最好禁欲一周左右,使丈夫能够提供足够而成熟的精子;此外,丈夫在同房前切忌用热水进行盆浴,因为高温会使精子的数量和活力下降。要想顺利受孕的话,丈夫最好在预期排卵前四周不用热水盆浴。

至于在一天的什么时候受孕好,一般在晚上九十点钟。因为此时,机体反应迅速,神经活动正常,大脑记忆细胞兴奋,血液中白细胞达一天中的密度最大值,是人体一天中体力较好的阶段之一。在这时间同房,是比较合乎习惯又符合生理规律的。



五、哪个月份怀孕好

从优生的角度来说,选择合适的出生季节,把温度变化,疾病流行等不利因素降低到最小限度,最大限度地发挥利于胎儿生长发育的有利因素,是十分必要的。

严格地说,我国幅员辽阔,气候差别较大,是不能简单地用某个季节来划分的。从我国大部分地区的生活、地理条件来考虑,6~8月份怀孕比较理想。

虽然此时正值夏季,天气炎热,胃口不佳,但经过冬春的休养生息和营养储备,夫妻双方都会处于体质较好的状态。同时,此时的胚胎还只是萌芽状态,所需的营养很少,不至于因妊娠反应影响发育。等到胚胎进一步生长发育时,各类瓜果蔬菜、鱼肉禽类等均已大量上市,为孕妇和胎儿及时摄取各种营养创造了有利条件。待多雪的冬天和乍暖还寒的初春携带着流行性感冒、风疹、流脑等病毒姗姗而来时,胎儿已超过了3个月,平安地度过了致畸敏感期。此时的食品供应等条件虽差些,但孕妇已“胃口大开”,弥补了自然条件的不足。接着,是春暖花开、万物复苏的季节,又为胎教的进一步实施提供了良好的外界环境。等到婴儿呱呱坠地时,正是气候宜人的春末夏初阶段,各种新鲜主副食品又开始充足供应,使产妇获得全面丰富的营养,保证了母乳的质量。同时,初生婴儿轻装上阵,衣着单薄,便于四肢自由活动,有益于大脑及全身的发育。孩子满月后,时令已入夏,绿树成荫,空气新鲜,阳光充足,便于室外活动。孩子半岁该增加辅食时,又已顺利地避过夏季小儿肠炎等肠道疾病的流行季节。到了孩子学习走路,开始断奶的周岁,则又是春夏之交,气候温和,新鲜食品充足,为孩子的生长发育提供了有利的条件。

当然,这里是就我国中部和北部等大部分地区而言。我国各地气候条件差别很大,应该因地制宜来考虑,不可生搬硬套。如在温差对比不强烈的南方一些地区,则可根据当地流行病发生情况及营养供应条件,选择适宜的季节。

第二节 理想受孕环境

一、怎样创造受孕环境

对于每一对重视优生、讲究胎教的父母来说,受孕时的良好环境,是必不可少的条件之一。在我国古代的胎教学说中就很重视受孕时夫妇双方的环境和情



绪等因素,指出不要在“弦望晦朔,大风大雨,大雾大寒大暑,雷电霹雳,天地晦暝,日月薄蚀”的不正常天气中受孕。虽然其中带有一些迷信色彩,但也包含了一定的道理。因为恶劣的自然环境会给双方心理上带来不利的影响。

因此,理想的受孕日最好是空气清新,令人精神振奋、精力充沛的日子。卧室的环境应尽量安静,不受外界条件的干扰,并保证室内空气的流通。室内陈设的摆放应整洁而有条理。床上的被褥、床单和枕巾等物品应该是干净的,最好是刚洗晒过的,能散发出一股清新的味道。这种恬静的环境,往往能对人们产生较好的心理暗示作用。于是,夫妻双方恩爱缠绵,以最佳的状态播下爱情的种子。

二、孕前要做好哪些准备

优生受孕是胎教的基础工程,应从孕前做起。为提高宝宝的优生系数,怀孕前要调整好生理及心理状态,为宝宝创造最佳的受孕条件,具体做好以下准备工作。

1. 建立良好的饮食起居习惯

在孕前3个月,根据孕前饮食的要求,搞好小家庭的饮食生活调剂,养精蓄锐,为男女双方提供健康优良的精子和卵子创造有利的条件;养成良好的生活习惯,早睡早起,如无必要尽量不熬夜;因地制宜,进行必要的体育锻炼;夫妻间加强感情交流,使小家庭充满祥和愉快的气氛。

2. 确定排卵期

根据女方的排卵期安排夫妻同房,以保证有效的受孕。综合各方面的条件,选择最理想的受孕日。

3. 节制性生活

排卵期前,应有计划地减少同房的次数,以保证精子的数量和质量。

4. 避免各种不良因素的伤害

由于卵子从初级卵细胞到成熟卵子时的14天内最易受药物等因素的影响,所以女方在怀孕前20天内不宜服用药物,不宜大量饮酒,也不宜接受X线检查及有毒化学品等不良因素的刺激。由于内服避孕药物的排泄速度较为缓慢,所以采用避孕药避孕,或夫妇一方因病长期服药的应在孕前6个月停药。

从优生的角度出发,如果您刚经过一次流产或早产,那么,您应过一年后再怀孕,以便使子宫有一个休养生息的时间;如果您一直用节育环避孕,则应于怀孕前3个月取出节育环,使子宫黏膜得到恢复,以便更好地担负起孕育未来胚胎的重任。



三、孕前饮食要注意什么

提到优生,一般人可能认为只是要注意孕期的胎教。其实这是不够的。严格地说来,时间还应提前,要注意到怀孕前父母双方的身心健康和精、卵的健壮,为胎儿的形成和孕育提供良好的基础,这就得从加强营养,搞好饮食入手。那么,对未来父母的孕前饮食应有什么要求呢?

1. 养成良好的饮食习惯

不同食物中所含的营养成分不同,含量也不等。有的含这几种,有的含那几种;有的含量多,有的含量少。所以,应当吃得杂一些,不偏食,不忌口,什么都吃,养成好的饮食习惯。

2. 加强营养

在饮食中注意加强营养,特别是蛋白质、矿物质和维生素的摄入。各种豆类、蛋、瘦肉、鱼等都含有丰富的蛋白质;海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多;动物性食物含锌、铜较多;芝麻酱、猪肝、黄豆、红腐乳中含有较多的铁;瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。孕前夫妇可以根据各自家庭、地区、季节等情况,有选择地科学安排好一日三餐,并注意多吃水果。这样,经过一段时间健体养神的缓冲期,双方体内储存了充分的营养,身体健康,精力充沛,从而为优生打下了坚实的基础。

3. 避免食物污染

食物从其原料生产、加工、包装、运输、贮存、销售直至食用前的整个过程中,都有可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素以及放射性核素等有害物质的污染,对人类及其后代的健康产生严重危害。

因此,孕前夫妇在日常生活中尤其应当重视饮食卫生,防止食物污染。应尽量选用新鲜天然食品,避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂等物质的食品,如市售饮料、罐头、卤肉、糕点、香肠及“方便食品”等。蔬菜应充分清洗干净,必要时可以浸泡一下,水果应去皮后再食用,以避免农药污染;尽量饮用白开水,避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具,避免使用铝制品及彩色搪瓷制品,以防止铝元素、铅元素对人体细胞的伤害。

四、受孕成功的必备条件是什么

1. “良好的种子”

卵巢必须排出成熟而健康的卵子。卵子是女性生殖细胞,发育成熟的妇女每月由卵巢产生并排出一个成熟的卵子;精子是男性生殖细胞,睾丸要产生足够数



量的、有相当活动能力的精子,健康男性每天可产生几百万至几亿个精子,但只有健康且有活动能力的精子才能使卵子受孕。

2. “道路畅通”

男女双方运输卵子、精子及合子(受精卵)的道路必须畅通无阻。也就是说女子的阴道、子宫、输卵管及男子的输精管、尿道等要完好通畅,没有炎症或其他病变。

3. “按期赴约”

卵子排出后的24小时内必须与精子顺利相遇,并进一步结合。

4. “肥沃的土壤”

子宫内的环境必须适合受精卵成活及发育,使其能够胜任培育胚胎茁壮成长的重任。

以上四个环节环环相扣,缺一不可。否则,将无法顺利完成受孕的使命。如果其中的某一环节发生了故障,比如通道不畅,有炎症;子宫位置不好,有毛病;或者是精子数量少、质量差等等,可先求助于医生,通过一定的治疗手段消除障碍后再考虑怀孕。

第三节 不宜受孕因素多

一、什么情况下不宜受孕

人们在长期的实践中认识到,从优生的角度来看,在以下几种情况下不宜受孕:

1. 过度的体力劳动和脑力劳动。
2. 剧烈的体育运动。
3. 连续的夜班。
4. 长途旅行。
5. 久卧病床。
6. 激烈地争吵或暴怒。
7. 习惯于夜生活。
8. 宴请较多的客人或宴席久久不散。

9. 性生活过于频繁。





归纳起来就是一句话,在身心极度疲劳的情况下不宜受孕。这是因为人体在过分疲劳的情况下抵抗力下降,血液中化学物质发生变化,直接影响生殖细胞的活动能力。尤其是男性睾丸对外界刺激特别是劳累非常敏感,劳累可以大大降低精子的质量,从而严重影响优生。

二、怎样掌握人体生物钟

什么是人体生物钟?人体生物钟是科学研究人员根据人体生理变化规律总结出来的理论。

生物钟理论认为:我们每个人体内都有着生物节奏,其中对人体影响比较大的体力、情绪、智力每天都在按照一定的规律周而复始地呈周期性变化,分别称为体力节奏、情绪节奏和智力节奏。在这些节奏的高潮期,人体常常是体力充沛,情绪高昂,思维敏捷;在其低潮期,则往往是疲劳乏力,情绪低落,精神恍惚,反应迟钝,容易出差错。

根据生物钟理论推测,在人体生理节奏的低潮期,出现异常生殖细胞的可能性将大大增加,遗传上不健全的生殖细胞参与受精活动的机会也相应增加,因而产生劣质胚胎的机会也就会随之增加;反之,当人体生理节奏处于高潮期时,人体将处于最佳状态,由优质生殖细胞参与受精后形成优质胚胎的机会就大大增加。

有人认为:胎儿的质量不仅取决于双亲的遗传素质及胎儿所处的宫内环境,而且还与受孕时父母的生理状态有着极其微妙的关系。有人甚至认为孩子体质、智力的优劣,也与受孕父母双方的生物节奏有关。那些双亲生物节奏处于高潮期受孕的孩子,往往体质健康,智力优良;反之,则体质、智力较差。且不管这种说法是否完全合理,但有一点是可以完全肯定的:在双方精力旺盛、思维敏捷、体力充沛的情况下受孕,肯定要比筋疲力尽、萎靡不振时受孕要理想得多。

那么,怎样把握人体生物钟规律,选择最佳受孕时机呢?

首先算出您的出生日到计算日的总天数。然后用总天数分别除以23,28,33所得到的余数A,B,C,就是你想知道的三个周期的天数。当A大于0小于11时,为体力节奏的高潮期,当A大于12时为低潮期;当B大于0小于14时为情绪节奏的高潮期,B大于14则为低潮期;当C大于0小于16时为智力节奏的高潮期,C大于17为低潮期。

当您掌握了自身体内的生物节奏后,应尽可能选择夫妻双方体力节奏、情绪节奏以及智力节奏都处于高潮期或大部分处于高潮期时受孕为宜。

三、受孕过程的被动心理表现在哪里

良好的受孕心理是胎教不可缺少的组成部分。未来的父母应充分重视这一环节,在充分的准备下,在极大的喜悦中,等待与您血肉相连的新生命的诞生。

“太好了,盼望中的宝宝终于来了!”这是一种健全的受孕心理。持有这种心理的夫妇,当然对受孕有了积极的心理准备,成功地将情感与理智合二为一,选择最佳受孕时机,创造最好的孕育条件,施行最积极的胎教手段,为即将降临人世的孩子奠定了良好的生理基础。

“嘿,怎么这么快就有了?既然有了就要着吧。”显然这类父母缺少受孕的心理准备,糊里糊涂地就怀孕了,一切任其自然发展。对即将出生的孩子来说,是不够负责任的。当然也就不能产生积极的影响。

“怀孕了?!那怎么办?”由于工作、学习、生活等诸多因素的影响,有些青年夫妇暂时没准备要孩子,但又未能有效地采取避孕措施,而是怀有侥幸心理。一旦怀孕,他们往往犹豫不决,“亦真亦幻难取舍”。这种矛盾的心理状态如不及时纠正,势必对胎儿产生消极的影响。

四、中医学对孕育有哪些见解

孕前要养精蓄锐,认真调理,并做到五个方面:“一曰寡欲,二曰节劳,三曰息怒,四曰戒酒,五曰慎味。”“慎味”指的是要注意调节饮食。“男子当益其精而节其欲,使阴道之常健。女子当养其血而平其气,使月事以时下。”

注意在以下几种情况下避免同房受孕:“神力劳倦,愁闷恐惧,悲忧思怒,疾病走移,发赤面黄,酒醉食饱,病体方痊,女子行经。以上所忌,不可交合。盖肾为精府,凡男女交合,肾气必要震动,肾主闭藏,肝主疏泄,二脏皆有相火,而其系上属于心,心君火也。怒则伤肝,而相火动,动则疏泄者用事,而闭藏不得其职,贵在息怒。酒能动血,人饮酒则面赤足红,是扰其血而奔驰也。一夜大醉,精随荡,故贵戒酒。浓郁之味,不能生精。夫妇之间情益密益浓,其时所孕之子必健全而贤明。”意指在心情抑郁时及酒后不宜交合,而当夫妻双方情绪高涨,欲念迫切时交合,受孕的孩子聪明健康。

有关孕育的道理:“孕育之理,天然生化,胎者,两精相搏,翕合而成者,媾合之际,其情既洽,其精乃至,阳精至而阴精不至,阴精至而阳精不至,皆不能成。阴阳交媾,胎孕乃凝。”这就是说精子和卵子结合才能受孕。“妇人月经方绝,经水才生,此时子宫正开,乃受精结胎之候。”这里指出了排卵期受孕的有效时机。