

怀孕40周

全程专家指导



主 编 廖康强

副主编 崔雅军




气象出版社
China Meteorological Press

怀孕 40 周全程专家指导

主 编：廖康强

副主编：崔雅军

 气象出版社
China Meteorological Press

内容简介

本书从科学孕育的角度出发,从怀孕的第一周开始,至宝宝出生,按每一周一节进行编排,共分40节。每一节都设置了“胎宝宝特点”、“营养方案”、“保健要点”、“胎教时间”、“心情补给站”、“孕期禁忌”、“孕妈妈经验分享”等多个栏目,从营养、保健、胎教、孕妈妈心情调适、禁忌等方面,对孕妈妈进行了细致详尽的指导。内容全面、实用,囊括了怀孕期间可能遇到的各方面问题。一书在手,就相当于请了营养师、胎教专家、保健医生、心理教练等多位专家在家指导。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕40周全程专家指导/廖康强主编. —北京:
气象出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5029-5310-2

I. ①怀… II. ①廖… 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(2011)第204173号

出版发行:气象出版社

地址:北京市海淀区中关村南大街46号

总编室:010-68407112

网址:<http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑:方益民

封面设计:博雅思企划

责任校对:永通

印刷:北京京科印刷有限公司

开本:710 mm×1000 mm 1/16

字数:330千字

版次:2012年1月第1版

印数:1—5000册

邮政编码:100081

发行部:010-68409198

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

终审:章澄昌 赵晓洁

责任技编:吴庭芳

印张:19

印次:2012年1月第1次印刷

定价:36.00元

前 言

对每一个孕妈妈来说,孕育新生命的过程,都是一个幸福和充满希望的过程。当胎宝宝在自己肚子里一天天变大时,给孕妈妈带来的甜蜜和喜悦,难以用文字形容。当然,也可能带来了一些意想不到的问题:如孕吐反应、心情烦躁、睡眠障碍、行动不便……每一位孕妈妈在怀孕过程中都可能会遇上各种各样的烦心事,还要承受着一定的生活压力和心理负担。

面对这诸多令人心烦的问题,每个孕妈妈都希望能有个专家来指导自己,使自己顺利、安全地度过孕期。但是,并不是所有的孕妈妈都能有幸得到专家的指点。正因为此,我们决定编写一本书来回答这些问题,为困惑中的夫妇答疑解惑。经过长时间的调研、潜心策划、广泛地收集素材和细致地整理资料,终于完稿。在本书的写作过程中,首都儿科研究所和北京市海淀妇产医院的专家们给了本书很多很好的建议,使得本书在写作的每个阶段都有进步,在此一并表示感谢。

本书从科学孕育的角度出发,从怀孕的第一周开始,至宝宝出生,按每一节进行编排,共分40节。每一节都设置了“胎宝宝特点”、“营养方案”、“保健要点”、“胎教时间”、“心情补给站”、“孕期禁忌”、“孕妈妈经验分享”等多个栏目,从营养、保健、胎教、孕妈妈心情调适、禁忌等方面,对孕妈妈进行了细致详尽的指导。内容全面、实用,囊括了怀孕期间可能遇到的各方面问题。一书在手,就相当于请了营养师、胎教专家、保健医生、心理教练等多位专家在家指导。

如何才能根据胎宝宝成长发育的规律和特点,科学合理地安排饮食起居,

让胎宝宝自然、快乐地成长，平安健康地出生，这不是一件简单的事情，而是一个艰难又充满挑战和学习的过程，当然，也是一个温馨又充满爱意的过程。

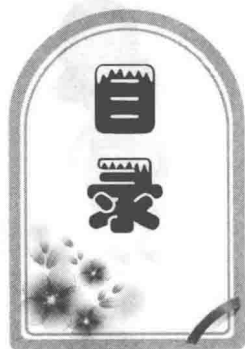
全书的文字力求生动活泼，注重通俗性和趣味性，力求在轻松的语言中传递优生优育的科学知识和道理，并为广大孕妈妈所接受。

对于每个孕妈妈来说，阅读本书只是学习的开始，你接下来要做的是，对于书中每一个中肯的建议，一定要用爱心去吸收，用细心去实施。

愿本书能陪伴孕妈妈的每一天，祝天下所有的妈妈和宝宝都健康、快乐！

编者

2011.9



前言

怀孕第 1 月 (1)

怀孕第 1 周 你准备好了吗? (1)

怀孕第 2 周 幸福的受孕时刻 (11)

怀孕第 3 周 生命刚刚步入旅程 (19)

怀孕第 4 周 宝宝在子宫安营扎寨 (26)

怀孕第 2 月 (34)

怀孕第 5 周 容易导致宝宝畸形的敏感期 (34)

怀孕第 6 周 孕妈妈开始有早孕反应了 (43)

怀孕第 7 周 孕妈妈总是感觉到很疲惫 (52)

怀孕第 8 周 容易流产的敏感时期 (61)

怀孕第 3 月 (70)

怀孕第 9 周 孕妈妈的腹部开始增大了 (70)

怀孕第 10 周 孕妈妈容易发脾气 (78)

怀孕第 11 周 早孕反应开始减轻了 (85)

怀孕第 12 周 宝宝也爱做运动 (93)

怀孕第 4 月 (100)

怀孕第 13 周 该穿上孕妇装了 (100)

怀孕第 14 周 孕妈妈胃口大开 (107)

怀孕第 15 周 关注孕妈妈的体重增加 (113)

怀孕第 16 周 和准爸爸一起听胎动 (119)



怀孕第5月 (128)



- 怀孕第17周 孕妈妈行动越来越不方便了 (128)
- 怀孕第18周 经常和宝宝做游戏 (135)
- 怀孕第19周 孕妈妈要记得多运动 (142)
- 怀孕第20周 宝宝在妈妈肚子里做运动呢 (149)

怀孕第6月 (157)



- 怀孕第21周 宝宝快有350克重了 (157)
- 怀孕第22周 胎动更频繁了 (163)
- 怀孕第23周 孕妈妈成了真正的“大肚婆” (169)
- 怀孕第24周 宝宝有500克重了 (175)

怀孕第7月 (183)

- 怀孕第25周 孕妈妈的身体越来越沉重 (183)
- 怀孕第26周 宝宝有800克重了 (191)
- 怀孕第27周 孕妈妈该学习分娩知识了 (200)
- 怀孕第28周 应该上医院检查胎位了 (207)

怀孕第8月 (216)



- 怀孕第29周 开始进入孕晚期了 (216)
- 怀孕第30周 宝宝1500克重了 (223)
- 怀孕第31周 孕味十足的妈妈 (230)
- 怀孕第32周 宝宝已经2000克重了 (236)

怀孕第9月 (243)

- 怀孕第33周 该做好迎接宝宝的计划了 (243)
- 怀孕第34周 关注宝宝给妈妈的信号 (249)
- 怀孕第35周 该准备分娩用品了 (256)
- 怀孕第36周 该了解关于生产的知识了 (262)

怀孕第10月 (271)



- 怀孕第37周 孕妈妈需要安心等待 (271)
- 怀孕第38周 胎宝宝已经是“足月儿”了 (278)
- 怀孕第39周 离宝宝出生越来越近了 (285)
- 怀孕第40周 宝宝来到人间 (291)

怀孕第1月

本月孕妈妈保健方案

计划	执行方案
加强营养	摄入高质量的富含蛋白质的食物、含叶酸的水果和蔬菜 注意均衡饮食
怀孕早发现	观察基础体温及身体出现的异常反应
远离对胎宝宝的危害	远离电磁辐射,听音响、看电视时保持一定距离。尽量少用电脑、微波炉、手机等
了解怀孕情况	阅读有关孕期保健和胎宝宝生长的书籍,或与新妈妈交流,以便于随时了解宝宝在体内的发育情况
保持好心情	受孕期间夫妻双方都要保持心情愉快,正常的运动和休息也是必要的

怀孕第1周 你准备好了吗?

胎宝宝特点



此时的宝宝尚不存在,还只能以精子和卵子的“前体”状态分别存在于爸爸、妈妈体内。

孕妈妈状况



怀孕第1周,实际是只是孕妈妈的月经周期进入第1周,还处于怀孕前的准备



阶段。

营养方案



1. 孕妈妈营养需求

从准备开始怀孕时,夫妻双方就要增加营养储备,一方面是为性生活提供必要的能量,另一方面也是为提高卵子和精子的质量。而确定怀孕后,孕妈妈更需要摄入足够的各种营养素,不仅要维持自己身体的需要,还要用相当一部分养料来供给胎宝宝生长发育所需。如果你以前经常采用控制饮食的办法减肥,或者体重较轻、长期素食,甚至有贫血、营养不良等症状,那么你就要及时调整自己的饮食习惯,尽快使自己的身体状况恢复到最佳状态;否则,应该延长这个调理的时间,推迟受孕的日期。

2. 调整饮食习惯

为确保体内胎宝宝的正常生长发育,从现在开始就应该调整自己的饮食习惯。

每天清晨空腹喝一杯白开水或矿泉水,可以起到洗涤全身内脏器官的作用,而且对改善器官功能、防止一些疾病的发生都有很大好处。

一定要吃早餐,而且要保证质量。最好有 50 克面包或饼干等主食,1 个鸡蛋(或 4~5 片酱牛肉),250 毫升牛奶或豆浆,少量蔬菜,还可以适当搭配果酱或蜂蜜,做到营养均衡。

改掉早餐吃油条的习惯。炸油条使用的明矾含有铝,铝可通过胎盘侵入胎宝宝的大脑,影响胎宝宝智力发育。

三次正餐基本上做到定时定量。

3. 补充叶酸

叶酸是蛋白质和核酸合成的必需因子,血红蛋白、红细胞、白细胞快速增生,氨基酸代谢,大脑中长链脂肪酸如 DNA 的代谢等都少不了它,它在人体内具有不可或缺的作用。最新医学研究发现,叶酸是胎宝宝神经发育的关键营养素,如果缺乏叶酸会影响胎宝宝神经系统的发育,会造成胎宝宝脊柱裂的发生。专家建议,孕妈妈应在怀孕前 3 个月每天补充叶酸 400 毫克。

富含叶酸的食物有:

(1)蔬菜:莴笋、菠菜、番茄、胡萝卜、青菜、龙须菜、菜花、油菜、小白菜、扁豆、豆

荚、蘑菇等。

(2)新鲜水果:橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨等。

(3)动物性食品:动物的肝脏、肾脏、禽肉及蛋类,如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等。

(4)豆类、坚果类食品:黄豆、豆制品、核桃、胡桃、腰果、栗子、杏仁、松子等。

(5)谷物类:大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等。

虽然富含叶酸的食物很多,但由于叶酸遇光、遇热就不稳定,容易失去活性,所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。如蔬菜贮藏2~3天后叶酸损失50%~70%;煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%;盐水浸泡过的蔬菜,叶酸的成分也会损失很大。

由于我国膳食大多用炒或煮的方式,因此食物中的叶酸流失很严重。有调查显示,经过烹调损失等多重因素的统计,中国育龄妇女膳食中的叶酸每天摄入量整体不足200微克,远远未达到合格标准。因此,孕妈妈要改变一些烹制习惯,尽可能减少叶酸的流失。还要加强富含叶酸食物的摄入。此外,仅靠日常膳食补充叶酸并非孕妈妈的最佳选择,建议孕妈妈服用叶酸补充剂。

4. 孕早期适宜的几种坚果

坚果中含有丰富的不饱和脂肪酸,有利于胎宝宝的大脑发育。此外,坚果类食物中还含有15%~20%的优质蛋白质和十几种重要的氨基酸,这些氨基酸都是构成脑细胞的主要成分,同时还含有对大脑神经细胞有益的维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E及钙、磷、铁、锌等矿物质。因此,对于准妈妈和胎宝宝,坚果都是补脑益智的佳品。

(1)核桃:具有补脑、健脑的功效。它含有磷脂,具有增长细胞活力的作用,能增强机体抵抗力,并可促进造血和伤口的愈合。

(2)花生:蛋白质含量高达30%~40%,其营养价值可与牛奶、鸡蛋和瘦肉媲美,而且容易被人体吸收,花生皮还有补血功能。

(3)杏仁:具有降气、止咳、平喘和润肠通便的功能,对于预防孕妈妈便秘有一定的作用,但需注意不宜多食。

(4)葵花籽:含有不饱和脂肪酸,对胎宝宝的大脑发育有重要意义,并能降低孕妈妈的血液胆固醇含量。

(5)西瓜籽:性味甘寒,具有利肺、润肠、止血健胃等功效。

(6)南瓜籽:可以防治肾结石。

(7)松子:含有丰富的维生素 A 和维生素 E 以及人体必需的脂肪酸、油酸、亚油酸和亚麻酸,还含有其他植物所没有的收敛酸。

(8)夏威夷果:含油量高达 60%~80%,还含有丰富的钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂ 和氨基酸。

5. 食谱推荐

(1)板栗淮山乌鸡汤

原料选配:乌鸡 1 只,淮山 30 克,板栗 50 克,干山楂 5 片,虫草 15 克,橙皮丝少许,姜片少许,盐适量。

烹饪方法:①乌鸡宰杀处理干净,斩掉头、脚,从中间切开,然后斩大块,放入热水中焯去血水。其他材料洗净备用。②沙锅置火上,加清水烧沸,放入所有材料用大火煮滚,转小火煲 2 小时,加盐调味即可。

营养特点:乌鸡营养价值高,有益助阳气、滋阴补肾、治心腹痛等疗效。淮山可增强体力和消化能力。本品有很强的滋补功能,尤其适合脾胃虚弱、气血不足的孕妈妈。

(2)南瓜牛肉汤

原料选配:南瓜 600 克,牛肉 300 克,生姜、酱油、盐、白糖、淀粉各适量。

烹饪方法:①牛肉切薄片,加入酱油、白糖、淀粉拌匀,腌透入味。②南瓜去皮、核,切小块。③生姜去皮,切片。④沙锅内加入适量清水和姜片,待水开后放入南瓜,煲至南瓜熟,再放入牛肉滚熟,以调料调味即可。

营养特点:牛肉味甘性温,其铁、锌和蛋白质含量都非常高。南瓜营养价值很高,可以缓解孕妈妈脾脏气虚、营养不良、腰膝酸软等症状。

(3)蛋炒饭

原料选配:饭 1 碗,鸡蛋 2 个,葱半根,大蒜少量,油 6 匙,盐、酱油各 1 小匙。

烹饪方法:①蛋打碎放入碗中,加少量盐搅拌,锅内放 3 匙油加热,放入鸡蛋炒熟,置于容器内。②葱斜切,大蒜拍切成蒜末。③锅内放 3 匙油加热,放入大蒜和葱煸炒;再把饭放入,用中火慢慢地炒透,待饭粒充分地分开后加入鸡蛋,用盐调味。从锅边淋 1 小匙酱油,充分地混合。④可以加一点番茄酱。若想要颜色漂亮,则可放入绿豌豆、甜玉米或红萝卜。

营养特点:鲜香柔软,含有蛋白质、脂肪、糖类、多种矿物质和维生素。

(4) 金针汤

原料选配：干金针菜 30 克，干木耳 2 克（泡软约 20 克）、金针菜泡汤 5 杯，料酒 1 大匙，盐 1 小匙，鸭儿菜少量。

烹饪方法：①把金针菜硬的根部去掉，用水洗净，放入盒中用水泡软。取出沥干水分轻轻打结（泡汤要留作高汤用）。②木耳泡软洗净。③锅内放水和金针菜泡汤烧开后，加入金针菜和木耳煮 5 分钟，用盐、酒调味，撒上鸭儿菜即可。

[注：如金针菜买不到，用大芥菜（120 克左右）和竹笋（20 克左右）也可。]

营养特点：味道鲜美，热量低，含多种维生素。

(5) 益母当归煲鸡蛋

原料选配：鲜益母草 60 克，当归 15 克，鸡蛋 2 个，水 3 碗。

烹饪方法：①将益母草去杂，与当归一起放入水中洗净，用清水 3 碗煎制成 1 碗，用纱布滤渣，待用。②把鸡蛋洗净，入锅煮熟，去外壳，用牙签扎小孔数个，加入药汁煮半小时即可。吃蛋、饮汤，每周 2~3 次。

营养特点：调经养血。适用于婚久不孕症，饮用此汤，可增加卵子的排出，提高受孕的机会。

保健要点



1. 孕前检查

为了保证宝宝的健康和准妈妈的安全，在准备怀孕的阶段进行全面的身体检查还是有必要的。

孕前检查的主要目的就是女性的身体状况先做一个初步的评价，所以应该做一个全面的、系统的检查。

如果怀孕超过 35 岁，或者患有某些慢性病，那么孕前的体检更是必不可少的。

特别要提醒的是，宝宝是两个人的结晶，因此夫妻双方都要检查。

(1) 女性孕前检查

①体格检查。对身体的各个脏器，如心脏、肝脏、肾脏等，做一次全面、系统的检查，医生会告诉你，你的身体状况是否适合怀孕。

②妇科检查。普通妇科检查包括阴道分泌物检查，如霉菌、滴虫、淋球菌、沙眼衣



原体、梅毒螺旋体等,这些都有可能引起胎宝宝宫内或产道内感染,影响胎宝宝的正常发育,还会引起流产、早产等。如有感染,应推迟受孕时间,先进行治疗。

妇科的内分泌检查包括卵泡促激素、黄体生成素等6个项目。可以对月经不调等进行诊断。

③血常规和血型。了解血色素的高低,如有贫血可以先治疗再怀孕;了解凝血情况,如有异常可先治疗,避免生产时发生大出血等意外情况;了解自己的血型,万一生产时大出血,可及时输血。此项目可在孕前3个月进行。

④尿常规。了解肾脏的一般情况和改变,其他脏器的疾病对肾脏功能有无影响,药物治疗对肾脏有无影响等。可在孕前3个月检查。

⑤便常规。查虫卵、大便潜血试验、检验粪便中是否有红血球、白血球,排除肠炎、痔疮、息肉等病变。

⑥肝、肾功能检测。10个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验,身体的代谢产物增加会使肾脏的负担加重。检查肝、肾功能的各项指标,可诊断有无肝脏及肾脏疾病、疾病的程度以及评估临床治疗效果和预后。

⑦口腔检查。孕期牙齿要是痛起来是很棘手的,用药或拔牙等手术对妊娠可能会有影响。尤其当牙龈等软组织发生炎症时,细菌容易进入体内,引起胎盘血管内膜炎,从而影响胎盘功能,导致早产。所以发现牙患宜及早治疗。

⑧孕前的特殊检测。包括性病检测(梅毒、艾滋病等)、ABO溶血检查、脱畸全套检查(包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒三项)、染色体检查等。

(2) 男性检查

①精子质量和数量的检查。对精液进行显微镜检是因为当精子的数目不够或者质量较差时,就会出现不孕不育的情况,需要及时查找病因加以干预。

②染色体检测。对于严重少精症及无精症者,对血液进行染色体的检查就十分必要。这是为了排除一些可能出现的与遗传相关的疾病,避免宝宝严重畸形,并还能预见和保证宝宝未来的健康成长。

③传染病检查。包括肝炎、梅毒、艾滋病等检查。一些传染病能通过性传播途径在夫妻之间相互传染,而被感染的母亲更能通过母婴途径传染给即将出世的宝宝。

④ABO以及RH血型检查。在确认了妈妈和爸爸的血型之后,就可以基本推断出宝宝可能的血型,这样有助于及时发现因为母婴血型不合所导致的ABO溶血或RH溶血,最大限度地保护宝宝安全降生。

2. 保证充足的睡眠，避免劳累

从计划怀孕开始，孕妈妈就应该保持有规律的生活起居。睡眠时间可以比平时延长1~2小时，但也不能因为嗜睡、疲劳现象，就终日躺在床上。有条件的可以午睡，午睡时间约1小时为宜，时间太长会导致晚上不易入睡，扰乱生活规律。孕妈妈要保证充足睡眠，避免劳累充足的休息是很重要的，如果你以前的生活不是很规律，从这个时候起一定要纠正，不要熬夜，每天定时休息，保证充足睡眠，不宜过于劳累，避免在剧烈运动或十分劳累的状态下受孕。每晚10点左右，先用温热水浸泡双足，再喝一杯牛奶后上床睡觉，这样可以尽快入睡，帮助你建立正常的生物钟。

3. 适度运动

准备怀孕的女性平时应加强锻炼，适当的锻炼可以使全身肌肉得到增强，消耗掉多余的脂肪，使卵子的活力更加旺盛。还可以增强身体的免疫力，防止被病菌感染，影响受孕。

在孕期坚持适当的锻炼可有助于日后顺利分娩，还能避免孕期并发症的发生。可以根据自身的特点选择柔韧性和灵活性较强的锻炼方法，如健美操、瑜伽、游泳、散步等。运动时听点音乐，可以提高兴趣，将锻炼坚持下去。

4. 健身项目推荐

(1) 直立式体操

方法：①垂直站立，两脚分开，与肩同宽，胸部略略挺起，保持自然呼吸。②双脚平行，分开站立。身体重量平分在两脚上，重心在双脚之间，双肩放松，感受耳垂和肩膀之间的空间感，使肩膀非常自然而柔软地落在耳垂下方。③想象自己的双脚是扎在土地里不断生长的根，感觉一天的不适和压力都从大脑出来，顺着脊柱和腿，从脚板排除。这个姿势保持的时间越长，身体感觉越平静。每天可以做10~15分钟。

注意：在练习的过程中，呼吸要保持平稳、自然；在练习中眼睛要闭上，双膝放松，不要咬紧牙齿，舌头保持柔软平放在口腔底禁食部，不要抵住上颚。

功效：全身放松，使心情始终保持平静。

(2) 肩部运动

方法：把双臂平举至肩部，然后肘部向内屈并轻轻触摸肩头。紧接着肘部进一步上抬，使其与耳朵相接，尽量让整个肘部由后向前旋转。每次10回。

功效：能够使肩及颈部关节柔软，并能有效地缓解消除肩和颈部的疲劳。



胎教时间



1. 什么是“胎教”

“胎教”一词源于我国古代。古人认为，胎宝宝在母体中能够被孕妈妈的情绪、言行感化，所以孕妈妈必须谨守礼仪，给胎宝宝以良好的影响。

(1) 广义胎教：有些人也称其为“间接胎教”，主要指为了促进胎宝宝生理和心理上的健康发育成长，同时确保孕妈妈能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。

(2) 狭义胎教：就是根据胎宝宝各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予合理的信息刺激，使胎宝宝建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟。换言之，狭义胎教就是在胎宝宝发育成长的各个时期，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎宝宝大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，以便最大限度地发掘胎宝宝的智力潜能，达到提高人类素质的目的。

2. 为什么要进行胎教

胎教不同于出生后的教育，主要是对胎宝宝六感功能的训练，即皮肤的感觉、鼻子的嗅觉、耳朵的听觉、眼睛的视觉、舌头的味觉和躯体的运动觉。通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎宝宝各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育即感觉学习打下一个良好的基础。

有人认为：我们并不希望孩子成为神童，做不做胎教无所谓。其实不然，我们提倡胎教，并不是因为胎教可以培养神童，而是因为胎教可以尽可能早地发掘个体的素质潜能，让每一个宝宝的先天遗传素质获得最佳发挥。

科学地、适度地给予早期人为的干预，可以使胎宝宝的各个感觉器官在众多的良性信号刺激下，功能发育得更加完善，同时还能起到发掘胎宝宝心理潜能的积极作用，为出生后的早期教育奠定下良好的基础。胎教的内容方法很多，最常用的是音乐胎教、语言胎教、美术胎教、自然环境胎教、运动游戏胎教等。

3. 良好胎教的 10 条守则

(1) 男、女双方来自不同的家庭环境和背景，两人一定要对“新生命”的来临有共

识和周全的准备。

(2)了解双方家庭中每一分子的心情,因为婚姻不是个人的事,更何况是孕育下一代。

(3)均衡营养的饮食。

(4)在安静、舒适的环境中受孕,放松自己,灯光要柔和,制造幸福的气氛。

(5)保持愉快、平稳的情绪,在家人的祝福和关怀中享受将成为母亲的幸福。

(6)有规律地生活,避免感冒。

(7)经常听音乐有助于心智发展。

(8)用爱关心胎宝宝,和他(她)谈话、打招呼,看树、赏花,并且告诉胎宝宝今天是几月几日等。

(9)适度地运动,可促进血液循环,提供胎宝宝适当的营养和健康成长的气氛,对脑部发育成长十分有效。

(10)建立属于母体与胎宝宝的母子理想国,学习庭园盆景或黏土制作,捏塑一个想象中孩子的脸庞,或带着胎宝宝一同欣赏美的事物。

心情补给站



准备怀孕的女性,要保持舒畅的心情,大喜或大悲之后都会影响受精卵的质量。通常,受孕只能发生在同房后的24小时内,在怀孕的第一阶段,心理调适的主要目的是接受妊娠。夫妻双方都要放松身心,多做有趣有益的活动,尽量减轻各种心理压力。

丈夫多分担一些家务,多做一些让妻子高兴的事。夫妻双方应该将妊娠纳入自己的生活计划,阅读一些相关的书籍,学习一些有益的知识,对妊娠过程中出现的各种生理现象有正确的认识。夫妻双方都要为进入孕妈妈和准爸爸的角色做好心理准备。

孕期禁忌



1. 远离烟酒和其他有毒物品,如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等,还要避免照射X光



等放射性物质。酒对人体的损害是众所周知的,研究证实,酒对生殖细胞也有明显的杀伤作用,所以无论是丈夫还是妻子酒后均不宜受孕。

丈夫喝酒后的精子受酒精影响,可出现发育异常,不健全的精子一旦受孕可致孕妈妈流产或出现畸形儿。妻子如果孕前大量摄入酒精后,也很可能产生不健康的卵子,使孕妈妈一开始在体内获得的就是异常受精卵;而且会影响受精卵的顺利着床和胚胎发育,出现流产。为了安全起见,准爸爸在计划孕期,准妈妈在孕前一个月及整个孕期、哺乳期应尽量做到滴酒不沾。

2. 避开九大受孕雷区

(1)近期内情绪波动或精神受到创伤后(大喜、洞房花烛夜;大悲、丧亲人;意外的公伤事故等)。

(2)烟酒过度、吸烟和饮酒后。

(3)生殖器官手术后(诊断性刮宫术,人工流产术,放、取宫内节育器手术等)恢复时间不足6个月。

(4)产后恢复时间不足6个月。

(5)脱离有毒物品(例如农药、铅、汞、镉、麻醉剂等)不足3个月。

(6)照射X线、放射线治疗、病毒性感染或者慢性疾病用药,停用时间不足3个月。

(7)口服或埋植避孕药停药时间不足3个月。

(8)长途出差、疲劳归来不足两个星期。

(9)奇寒异热、暴雨雷鸣时。因为雷电可以产生极强的射线,致使生殖细胞的染色体发生畸变。

3. 避免饮浓茶、浓咖啡及碳酸型饮料,孕妈妈最理想的饮料是白开水。

孕妈妈经验分享



现在不少年轻人都喜欢在家里养些小猫、小狗之类的小宠物,如果计划怀孕的话,最好还是暂时“割爱”把宠物送到合适的地方寄养吧。

从怀孕开始到孩子3岁前,家里都不宜养宠物。因为宠物身上可能带有可致胎宝宝畸形的弓形虫。