

投资健康 终身受益



✦ 胎儿篇 ✦

儿童健康红宝书



主编 王新良 侯红艳

权威儿科学专家..

与您面对面..

解答心中疑惑



ERTONG
JIANKANG
HONG
BAO
SHU

军事医学科学出版社

投资健康 终身受益



胎儿篇

儿童健康红宝书

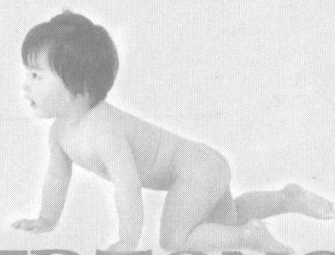


主编 王新良 侯红艳

权威儿科学专家..

与您面对面..

解答心中疑惑



ERTONG
JIANKANG
HONG
BAO
SHU

军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康红宝书·胎儿篇/王新良,侯红艳主编.

-北京:军事医学科学出版社,2008.8

ISBN 978-7-80245-071-4

I. 儿… II. ①王… ②侯…

III. ①胎儿-生长发育-基本知识 ②妊娠期-妇幼保健-基本知识

IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 125266 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418,86702315,86702759,86703183,86702802

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmssp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:15.375

字 数:298 千字

版 次:2008 年 9 月第 1 版

印 次:2008 年 9 月第 1 次

全套定价:203.00 元 每册定价:29.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

儿童健康红宝书

编委会

主任委员	高春秋	耿佩琛				
副主任委员	胡炜	莘翠芝	崔炳元	王新良	唐东	
编委会委员	白海峰	张东风	李进华	李琦	侯红艳	
	张亚平	李晓慧				

胎儿篇

主编	王新良	侯红艳				
副主编	李晓慧	商爱江	王长华			
编委	白海峰	付艳华	郝玲	张丽贞	王瑞玲	
	王红霞	王运仓	孙瑞华	杨振茹		



儿童健康小博士

每一份汗水都是新鲜的开始,每一缕阳光都代表朝气。我们生活在一个蓝色星球,健康美丽是我们的追求。在这里我们生生不息。与这里的万物一样,我们呼吸繁衍,忙碌快乐。我们的儿童就是我们的阳光,他们的健康就是我们的希望。

生命其实就是一种接力,永不停息。我们从前辈手中接棒,而后代就是我们的下一棒。我们希望他们一路顺风,有好身体、好心情。

我想我能为我们的儿童做些什么,让他们更快乐、更健康。有句话说得好,一切皆有可能。所以,我成为了“儿童健康小博士”——小博士论坛。

儿童健康小博士,其实是一个网络名称,身份是一家大医院的儿科专家。多年从医的他有着丰富的经验,同时又有爱心。在为宝宝治疗疾病的过程中,小博士发现:现在的父母们常常在儿童的保健、饮食、喂养、疾病、心理健康等方面有着诸多的疑惑。小云和小雷就是这样的一对年轻的夫妇,他们很幸运地遇到了儿童健康小博士。他们关于儿童健康的各种各样的疑问都得到了解决。

为了让更多的父母少走弯路,小博士将他的儿童健康知识和家长(以小云小雷为代表)常见的问题全部汇总,写成一个系列丛书,名字就叫《儿童健康红宝书》。书中主要有三种形式:

1. 儿童健康问答。主要是小云、小雷与小博士之间的问题讨论。
2. 小博士文件夹。主要是小博士记录采集的儿童健康专业问题。
3. 小博士论坛。小博士在网上讨论的与儿童健康相关的问题。

本书最大的特点有两个,一是主编为资深儿科专家,具有比较丰富的临床经验和儿童保健常识;二是本书有专业的技术支持,读者朋友可以随时光临儿童健康网(www.etjk.net)特为《儿童健康红宝书》设立的论坛(hbs.etjk.net)或者直接拨打读者热线(0311-85106666)与作者交流,咨询所有儿童健康有关的问题。

拥有本书,等于拥有贴心的、专业的儿童健康顾问。我们愿为您孩子的健康成长保驾护航!



了解丛书内容

小博士：“大家好，我是宝宝健康小博士，大家叫我小博士就行了，我是专门来为大家解决有关宝宝的健康问题的。在这本书里，我们要谈一谈关于胎儿健康的问题。”

小雷：“小博士，你好，我们刚结婚不久。想要宝宝，但是对于宝宝健康方面的知识一点也不了解，而且有不少问题。你能帮我们解决吗？”

小博士：“当然可以，尽我所能吧。让我们先了解一下儿童各个时期的发育特点吧！”

小云：“好啊，我挺想知道的。”

小博士：“来，让我们看一下幻灯。”

胎儿期(从受精到胎儿出生,大约 280 天):

孕前准备,了解胎儿,胎儿的监测,孕妇营养,孕妇日常保健,预防遗传病,远离电磁波,避免接触化学物质,预防孕妇感染,分娩时保健,胎教。

新生儿期(从出生到生后 28 天):

合理喂养,保护隔离,预防感染,注意保暖,婴儿沐浴,预防疾病,计划免疫,防止意外。

婴儿期(出生后 28 天到满 1 周岁):

生长发育(牙齿、运动、智能),合理喂养(母乳、辅食、断奶、大小便),日常护理(洗浴、衣着、睡眠、户外活动),预防疾病(佝偻病、营养不良、肥胖症、贫血、腹泻、腹痛、湿疹、尿布疹),防止意外(异物吸入、窒息、中毒、烧伤和烫伤)。

幼儿期(1 周岁后到满 3 周岁):

生长发育,营养与喂养,日常护理(活动、睡眠、口腔保健、大小便训练),预防疾病和防止意外,教养(自己进食、洗手、学习穿脱衣服、系鞋带、整理自己的用物、礼貌),常见的心理行为问题(违拗、发脾气)。

学龄前期[3 周岁后到入小学前(6~7 岁)]:

生长发育,营养,早期教育,体格锻炼,防治传染病,防止意外发生,托幼管理,常见的心理行为问题(吮拇指和咬指甲、遗尿、攻击性行为、破坏性行为、手淫)。

学龄期[从入小学(6~7 岁)到青春期(女孩 12 岁,男孩 13 岁)以前]:

营养,日常活动,体格锻炼(体操、空气浴、日光浴、温水浴或游泳),生活习惯,良好的品格,学校卫生指导,预防疾病和防止意外(近视、龋齿、肠道寄生虫病、车祸、溺水、擦伤、挫伤、扭伤或骨折),常见的心理行为问题(学校恐怖)。

青春期(女孩从 11~12 岁开始到 17~18 岁;男孩从 13~14 岁开始到 18~20 岁):

营养,日常活动(卫生习惯、睡眠、锻炼、不吸烟、不酗酒),预防疾病(急性传染病及沙眼、龋齿、近视眼、寄生虫病和脊柱弯曲、痤疮、结核病、甲状腺肿、高血压、月经病),意外(创伤、车祸、溺水、斗殴),性教育,常见的心理行为问题(自杀、肥胖)。

小博士:“我们这套丛书就是按年龄阶段分类编排的。”

小雷:“看来内容挺全的。我们需要慢慢地了解。”



内容简介

小博士：“我是儿童健康小博士，我是专门来为大家解决有关宝宝的健康问题的。在这本书里，我们要谈一谈关于胎儿健康的问题。”

小雷：“想要宝宝，了解一下胎孕相关的知识。你能帮我们吗？”

小博士：“当然可以，尽我所能吧。你们有哪些问题？”

小云：“太多了。比如怀孕前应准备些什么？什么年龄怀孕比较好？身体有哪些疾病时不可以怀孕？孩子的爸爸身体对于宝宝有哪些影响？”

小博士：“本书第一部分孕前准备都有介绍。”

小雷：“胎儿的发育情况是什么样的？需要做哪些检查？孕妇的营养需求有哪些？”

小博士：“书中的第二部分了解胎儿介绍胎儿的发育情况；第三部分胎儿监测介绍相关检查；第四部分孕妇营养很重要介绍孕妇营养。另外，第五部分和第六部分分别介绍孕妇日常保健和遗传问题。”

小云：“还有，电磁类东西对胎儿有影响吗？化妆品、烟、酒对胎儿有哪些影响？”

小博士：“第七部分远离电磁污染和第八部分避免接触化学毒物有相关介绍。第九、第十部分介绍孕妇相关的疾病及预防。”

小雷：“分娩时的保健和胎教也很重要吧？”

小博士：“第十一、第十二部分有介绍。”



目录

孕前准备

1. 胎儿健康影响其一生	1
2. 受孕必须具备的条件	1
3. 最佳的妊娠年龄	2
4. 最佳的受孕季节	3
5. 最佳受孕的时间	4
6. 怎样预测排卵期	5
7. 最优环境受孕	6
8. 孕前的心理准备	7
9. 怀孕前应注意减肥和运动	8
10. 怀孕前必须治疗的疾病	9
11. 孕前要治疗痔疮	10
12. 患了附件炎还能怀孕吗	11
13. 孕前有阴道炎怎么办	11
14. 人流后多久才能再怀孕	12
15. 怀孕前做好营养准备	13
16. 从怀孕到生产要花多少钱	14
17. 如何制定妊娠计划	15

18. 孕前检查包括哪些项目	15
19. 孕前的精液检查很重要	16
20. 怀孕前丈夫的注意事项	17
21. 男性用药可致胎儿畸形	18
22. 决定性别的秘密	18
23. 在孕前你需要换岗位吗	19
24. 教你认识宫外孕	20
25. 哪些妇女容易发生宫外孕	21

了解胎儿

● 发育	22
26. 什么是胎儿期	22
27. 胎儿的特点	22
28. 受精是怎么回事	23
29. 如何知道怀孕了	24
30. 着床是怎么回事	24
31. 子宫是“胎儿的宫殿”	25
32. 胎儿发育的第一阶段(前 12 周) ...	26
33. 胎儿发育的第二阶段(13~	





20 周)	27
34.胎儿发育的第三阶段(21~	
27 周)	28
35.胎儿发育的第四阶段(28~	
34 周)	29
36.胎儿发育的第五阶段(35~	
40 周)	30
● 其他	31
37.如何预测胎儿性别	31
38.胎儿神经系统发育	32
39.胎儿为什么发育缓慢	32
40.如何判断胎儿发育迟缓	33
41.胎儿的心率有多少次	34
42.胎儿为何会在体内哭	34
43.胎儿有听力吗	35
44.脐带是胎儿生命的纽带	36
45.胎盘是胎儿生命的源泉	37
46.什么是羊水	37
47.如何听胎心	38

胎儿的监测

48.哪些检查可以预测胎儿健康	40
49.如何测量宫高	41
50.测量腹围和体重增长的意义	42
51.何时开始感觉到胎动	42
52.胎动有何规律	43
53.胎动和胎儿健康	44
54.如何监测胎动	44
55.何时能听到胎心	45
56.如何在家监测心音	46

57.什么时候做第一次 B 超检查	46
58.B 超检查能测量哪些指标	46
59.B 超对胎儿畸形的诊断作用	47
60.到底该做几次 B 超	48
61.如何发现胎儿宫内缺氧	49
62.什么是胎儿窘迫	49
63.胎儿也能做心电图吗	51
64.胎儿电子监测的特点	51
65.什么是羊膜镜检查	52
66.什么是胎盘功能检查	53
67.什么是胎儿成熟度检查	53
68.如何发现胎儿先天畸形	54

孕妇营养很重要

● 营养观	56
69.营养对妊娠很重要	56
70.孕妇应该怎样科学摄入营养	56
71.孕妇不宜营养过剩	57
72.厌食与呕吐会影响胎儿吗	57
● 适宜的饮食	58
73.你的饮水习惯健康吗	58
74.孕妇可以饮用可乐型饮料吗	59
75.孕妇不要多吃冷饮	60
76.孕妇喝咖啡对胎儿的影响	60
77.孕妇饮茶对胎儿的影响	61
78.孕妇如何吃蔬菜和水果	61
79.孕妇应该多吃哪些蔬菜	62
80.孕妇应该多吃哪些水果	63
81.孕妇应少吃的果品	64
82.孕妇每天吃香蕉好吗	64





- 83.准妈妈孕期吃坚果好处多 65
- 不宜的饮食 66
- 84.孕期应少吃甜食 66
- 85.多喝牛奶保证母体营养 66
- 86.怎样饮用牛奶更健康 67
- 87.孕妇不宜多吃菠菜 67
- 88.孕妇食用西红柿须知 68
- 89.孕妇吃姜蒜的讲究 69
- 90.孕妇每日吃多少盐合适 69
- 91.孕妇宜适量食用蜂蜜 70
- 92.孕妇为何爱吃酸味食物 71
- 93.准妈妈如何科学吃酸 71
- 94.孕期食用巧克力对胎儿有好处 ... 72
- 95.孕妇早餐不可缺少谷物 72
- 96.孕妇不宜多吃油条 73
- 忌口的饮食 73
- 97.孕妇忌偏食挑食 73
- 98.孕妇忌摄入过多植物脂肪 74
- 99.鱼在孕期中的重要作用 74
- 100.孕妇应该少食甲鱼螃蟹 75
- 101.孕妇不能吃的四种鱼 75
- 102.孕妇宜适当吃粗粮 76
- 103.孕妇要“提防”土豆 77
- 104.豆类和豆制品利于胎儿发育 ... 77
- 105.孕妇应该多吃海产品 78
- 106.孕妇不宜多吃动物肝脏 79
- 107.孕妇应适当多吃鸡蛋 79
- 108.孕妇吃鸡蛋的方法 80
- 109.孕妇可吃什么零食 80
- 推荐孕期食谱 81
- 110.孕妇早期食谱举例 81
- 111.怀孕早期美味汤 82
- 112.怀孕早期营养饭 83
- 113.怀孕早期滋补粥 84
- 114.缓解早孕反应小妙方 85
- 115.孕妇应多吃富含维生素 C 的食物 86
- 116.孕期是否要补维生素 A 86
- 117.维生素 E 有助于安胎保健 87
- 118.孕妇为何需要补充叶酸 87
- 119.孕妇如何补充叶酸 88
- 120.孕妇别忘了补充碘 89
- 121.孕妇需要补铁 89
- 122.孕妇如何补钙 90
- 123.孕妇宜多食含钙、磷食物 91
- 124.孕妇缺镁与胎儿畸形 91
- 125.准妈妈要适量补锌 91
- 126.苹果是孕妇补锌好食品 92
- 127.怀孕妇女须注意铜的摄取 92
- 128.孕妇可以吃补药吗 93
- 129.孕妇可服人参吗 93
- 130.蜂王浆对孕妇不适宜 94
- 131.孕妇忌随意进补 94
- 孕妇日常生活保健**
- 性生活 96
- 132.孕妇怎样过性生活 96
- 133.哪些情况应禁止过性生活 96
- 134.孕妇性生活应注意的问题 97
- 休息 97
- 135.孕妇应采取什么样的睡眠姿势 ... 97





136. 孕妇应该睡多长时间	98
137. 孕妇如何调理好睡眠	99
● 外出	100
138. 孕妇出门旅游注意事项	100
139. 孕妇驾车出行要谨慎	101
140. 孕妇如何使用安全带	101
● 运动	102
141. 孕妇可以做哪些运动	102
142. 孕妇运动注意事项	103
143. 孕妇体操锻炼	103
144. 孕妇骑车是种锻炼	104
● 清洁	105
145. 孕妇怎样洗澡	105
146. 孕妇要注意身体的清洁	106
● 家务	106
147. 孕妇避免做哪些家务	106
148. 孕妇做家务要注意	107
149. 孕妇可以下厨房吗	107
150. 孕妇可以洗衣服吗	108
● 其他	108
151. 孕妇不宜吹电风扇	108
152. 孕妇不要睡席梦思床	109
153. 孕妇应回避的工作	109
154. 为何孕妇容易便秘	110
155. 孕妇要防止便秘	111
156. 孕妇的衣着应注意些什么	112
157. 孕妇晒太阳好处多	112

如何预防遗传病

158. 什么是遗传病	114
-------------------	-----

159. 遗传病的特征	114
160. 常见的遗传病有哪些	115
161. 如何预防遗传病	116
162. 什么叫染色体病	117
163. 什么是遗传代谢病	118
164. 有些遗传病只传给男性	119
165. 哪些人需要遗传咨询	119
166. 如何进行遗传咨询	119
167. 什么是近亲结婚	120
168. 为什么要避免近亲结婚	121
169. 什么是致病基因携带者	122
170. 产前检查的重要性	123
171. 什么是选择性流产	123

远离电磁波污染

172. 什么是电磁波和电磁污染	125
173. 电热毯可导致胎儿畸形	125
174. 孕妇莫用电吹风	126
175. 噪声对孕妇和胎儿的影响	126
176. 孕妇可以使用手机吗	127
177. 孕妇如何正确使用办公电话	128
178. 微波炉可能影响孕妇健康	128
179. 孕妇要远离电磁炉	129
180. 孕妇如何使用冰箱	129
181. 电脑对孕妇有危害吗	130
182. 孕妇如何正确使用电脑	131
183. 孕妇常看电视对胎儿有 影响吗	131
184. 孕妇应怎样看电视	132
185. 孕妇沉迷电视影响宝宝气质	132





- 186.复印机对孕妇有影响吗 133
- 187.孕妇可否接受 X 线的检查 134
- 188.孕妇忌做 CT 检查 135
- 189.防紫外线电磁波孕妇装 135

避免接触化学毒物

- 190.孕妇吸烟危害大 136
- 191.孕妇要远离二手烟 137
- 192.孕妇饮酒的危害 137
- 193.什么是胎儿酒精综合征 138
- 194.孕妇可以喝啤酒吗 139
- 195.孕妇禁用的化妆品 139
- 196.孕妇用非化学的方法护肤 139
- 197.孕妇不要染发、烫发 141
- 198.孕妇不要接触农药 141
- 199.注意果蔬上残留的农药 142
- 200.芳香剂的使用 142
- 201.孕妇吸毒对胎儿的危害 143
- 202.高铅对胎儿影响 144
- 203.孕妇如何防止铅中毒 144
- 204.孕妇不宜接触汽油 145
- 205.装修房屋对孕妇有何影响 146
- 206.防止甲醛的危害 147
- 207.空气污染可能影响胎儿发育 ... 147
- 208.孕妇要远离汽车装饰污染 148
- 209.哪些药物影响胎儿发育 149
- 210.孕妇禁用的药物有哪些 150
- 211.孕妇慎用的药物有哪些 151
- 212.孕妇如何应用抗生素 151
- 213.孕妇感冒选用什么药 152

- 214.孕妇莫用药物减肥 153
- 215.孕妇腹泻该服用何种药物 154
- 216.催产素对胎儿的影响 154

预防孕妇感染

- 217.孕妇可以接种的疫苗 156
- 218.哪些预防针孕妇不能打 156
- 219.孕妇患感冒会影响胎儿吗 157
- 220.谈谈流行性感冒对胎儿影响 ... 157
- 221.牙周炎为何会殃及胎儿 158
- 222.为何孕妇易患尿路感染 159
- 223.孕妇尿路感染对胎儿的影响 ... 159
- 224.认识宫颈糜烂 160
- 225.宫颈糜烂对怀孕有何影响 161
- 226.支原体阳性对胎儿有什么
影响 161
- 227.妊娠期肝内胆汁瘀积症 162
- 228.为什么孕妇应该普查乙肝病
毒指标 163
- 229.孕妇携带乙肝病毒怎么办 163
- 230.孕妇感染乙肝怎么办 164
- 231.母亲患乙肝会感染胎儿吗 165
- 232.宫内感染常见的病原体及
感染途径 165
- 233.宫内感染的诱因及预防 166
- 234.什么是 TORCH 病毒及
临床意义 166
- 235.弓形虫是孕妇和胎儿的大敌 ... 167
- 236.孕妇吃火锅易染弓形虫 168
- 237.孕妇怎样防治弓形虫感染 168





238.孕妇染上弓形虫病要不要 终止妊娠	169
239.了解风疹病毒	169
240.为什么孕妇要预防风疹	170
241.怎样预防妊娠期感染风疹	171
242.孕妇婴儿春季易得风疹	171
243.什么是先天性风疹综合征	172
244.孕妇感染巨细胞病毒对胎儿的 危害	172
245.孕妇患梅毒有哪些危害	173
246.孕妇做梅毒化验很必要	174
247.孕妇得梅毒应该怎么办	174
248.孕妇感染淋病祸及胎儿	175
249.单纯疱疹感染有什么表现	176
250.孕妇单纯疱疹病毒感染的 危害	177

治疗孕妇慢性病

● 总述	178
251.什么是高危孕妇	178
252.高危孕妇注意事项	178
● 各论	179
253.心脏病孕妇少吃盐	179
254.心脏病孕妇注意事项	180
255.肾脏病对孕妇及胎儿有 什么影响	181
256.孕妇警惕妊娠糖尿病	181
257.糖尿病孕妇对胎儿影响	182
258.糖尿病孕妇的自我管理	183
259.“甲亢”妇女能否怀孕	184

260.甲亢孕妇应注意什么	184
261.孕妇感染结核病怎么办	185
262.哮喘妇女能否怀孕	186

分娩时保健

263.哪些检查可以预测胎儿健康 ...	188
264.胎儿缺氧的信号—发脾气	189
265.认识胎儿安危的早期信号	189
266.腹部检查听诊胎儿心音	190
267.胎儿宫内诊断有哪些方法	190
268.胎儿畸形的监测	191
269.胎儿镜检查法	192
270.做胎儿绒毛取样检查安全吗 ...	192
271.孕妇是否可以做放射线检查 ...	193
● 分娩	193
272.为新生儿的准备	193
273.产妇自身的准备	194
274.怀孕晚期胎儿臀位如何改变 ...	195
275.脐带异常对胎儿有哪些影响 ...	195
276.争取自然产	196
277.必要时选择剖宫产	197
278.子宫的构造	198
279.分娩前有什么征兆	199
280.了解分娩的三个产程	199
281.产时如何监护胎儿	200
282.什么是胎膜早破	201
283.产妇如何配合分娩	201
284.如何缓解分娩的疼痛	202
285.分娩时可能出现哪些产伤	203





如何正确胎教

● 胎教理论	205
286.什么是胎教	205
287.胎教的科学基础是什么	206
288.胎教的必要性	206
289.如何正确看待胎教	207
290.胎教的方法有哪些	208
291.为什么说母亲在胎教中 唱主角	208
292.准爸爸也有必要参与胎教	209
293.胎教与家庭其他成员 有关系吗	209
294.父母怎样与胎儿进行沟通	210
295.胎儿能否理解母亲的感情	211
296.胎儿也需母爱	211
297.胎教音频不适合能令	

胎儿失聪	212
298.精神压力大对胎儿有害吗	213
● 胎教实施	213
299.什么是营养胎教	213
300.什么是运动胎教	214
301.如何进行运动胎教	215
302.帮助胎儿做操	216
303.什么是环境胎教	217
304.如何开展环境胎教	217
305.什么是音乐胎教	218
306.如何进行音乐胎教	218
307.如何进行语言胎教	219
308.胎儿爱听妈妈唱歌	220
309.准爸爸应该怎样去做	221
310.抚摸胎教怎么做	222
311.如何利用视觉色彩	222
312.如何教胎儿学习	223
小云和小雷的宝宝顺利出生	225





孕前准备

1. 胎儿健康影响其一生

小博士文件夹（胎儿健康的影响）：

最近的一项医学研究显示，胎儿在母体内的生存状况对其一生的健康至关重要。越来越多的证据表明，成人的健康与否早在子宫里就被预设好了。通过对婴儿出生体重的分析，基因学家们得出如下结论：胎儿的生长尽管受到基因的影响，但同时也受到他所吸收的营养和氧气的限制。

胎儿体重偏轻不仅与骨质疏松症、肺癌和免疫系统虚弱有关，而且将来患卵巢癌、前列腺癌和乳腺癌的可能性也大。身体偏瘦的母亲分娩出来的婴儿将来容易患高血压，而身体偏胖的母亲分娩出来的婴儿将来容易得冠心病及不依赖胰岛素的糖尿病。

从整个生命周期而言，这 266 天质量状况会直接影响到每个人是否会患上心脏疾病、癌症、哮喘、高血压、骨质疏松、肥胖、忧郁和精神分裂症等疾病，更有甚者还会影响到夫妻生活的质量以及运动的能力。

遗传基因的状况从根本上决定了人的生命周期，人类的大部分疾病是

先天基因遗传和后天环境因素相互作用的结果。目前很多研究把重点放在后天的环境因素上，而英国的南安普敦大学和其他的一些相关研究结果表明：胎儿在母体内的十个月或者说从怀孕到分娩这段时期对未来的身体状况起着决定性的作用。

所以，要想拥有聪明、可爱的小宝宝，您首先要意识到妊娠期对胎儿一生至关重要。

2. 受孕必须具备的条件

小云：“小博士，受孕是不是精卵结合啊？”

小博士：“精子和卵子结合形成受精卵，受精卵再种植（又叫着床）到子宫内膜上生长发育，才称为受孕。受孕是一个比较复杂的过程，要完成这个过程，夫妻双方必须具备一定的生育条件。”

小雷：“哪些条件？”

小博士：“请看一下幻灯片吧。”

生育条件大致可以分为以下几个方面：

1. 生育最佳生理基础：男女双方身体健康。男子的睾丸能产生正常的精子。女性的卵巢能排出健康成熟的卵子。男女双方的生殖道必须通畅无阻。这是健康的精子和卵细胞顺利相遇的基础，进而受精卵可到达宫腔。

2. 生育最佳心理状态：有人研究





发现,夫妇之间有深厚的爱情,性生活和谐满足,在双方都愿让爱情发展到一个更新的高度,结出美丽的果实,生个健康娃娃时,心理上处于最佳状态,此时怀孕最为适宜。

3.生育最佳性生活:在女性排卵期前后要有正常的性生活,使精子和卵子有机会相遇受精。精子在女性生殖道内能生存1~3天,卵子排出后能生存1天左右,女性排卵时间在下次月经来潮前14天左右,在排卵前后几天内性交才有受孕的可能性。在非排卵期性交是不会受孕的。

4.避开不宜受孕的情形:

(1)新婚马上受孕是不利的。因为此时男方体力、精力消耗巨大,他们长时间忙于操办婚事,机体处在极度的疲劳状态,排出精液中的精子活力差。新婚受孕后,由于不能控制感情,受孕早期的频繁性交,易引起流产,也可影响胎儿的正常发育。

(2)旅行结婚更不宜怀孕。曾有人调查200对旅行结婚的夫妇,其中先兆流产发生率竟达20%,患其他疾病中的8%,所以,专家指出旅行结婚要采取避孕措施。

5.适合胚胎孕育的内环境:子宫内环境必须适合受精卵着床和发育。卵子受精后,一边发育一边向子宫方向移动,3~4天后到达子宫腔,6~8天就埋藏在营养丰富的子宫内膜里,然

后继续发育为胎儿。受精卵发育和子宫内膜生长是同步进行的,如受精卵提前或推迟进入宫腔,这时的子宫内膜不适合受精卵着床和继续发育,也就不可能怀孕。

上述这些受孕条件缺一不可,否则就会造成不孕。

小雷:“哦,还是要有不少注意的问题呢。”

小博士:“是的。”

3.最佳的妊娠年龄

小云:“小博士,是不是晚婚晚育比较好?”

小博士:“当年倡导‘晚婚晚育’是因为人们都争着抢着‘早婚早育’,那时候23岁结婚就算大龄,25岁生产就算是晚育。然而现代人已经完全推翻了那时的‘晚婚晚育’概念。也许因为工作忙,也许因为人们对情感的要求更高了,或许还有一些我们很难说

