

知书达礼 典藏 崔钟雷 编 全国知名医学博士王玉学倾情推荐

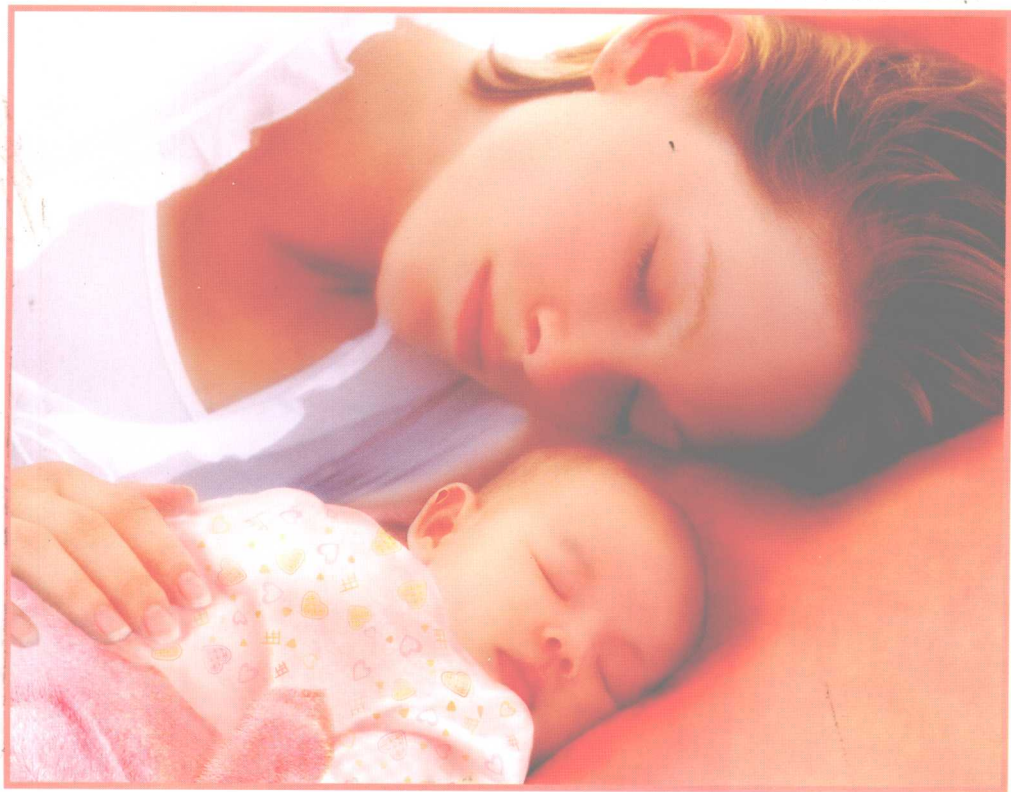


YUNCHANQI
40ZHOU
ZHIDAO
DAQUAN



孕产期40周 指导大全

贴心孕产专家，40周全面悉心指导，让女人成功完成蜕变成母亲的神圣使命。





孕产
期40



周

指导
大全

Yun Chan Qi
40 Zhou
Zhi Dao
Da Quan



万卷出版公司



© 崔钟雷 2008

图书在版编目(CIP)数据

孕产期 40 周指导大全 / 崔钟雷主编. —沈阳: 万卷出版公司, 2008.7

ISBN 978-7-80759-275-4

I. 孕… II. 崔… III. ①孕妇 - 妇幼保健②产妇 - 妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092992 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京画中画印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 146mm × 208mm

字数: 270 千字

印张: 13.5

出版时间: 2008 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 苏 萍

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

ISBN 978-7-80759-275-4

定 价: 19.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

每一个孩子都是
落如凡间的精灵，都是上天恩

赐的礼物。面对新生
命的孕育，父母在激动和
惊喜之余，更多的是一种责任。新

出生的小生命是鲜活的，也是脆弱的，这就需要父母对其进行精心地、科学地喂养和呵护。如何使宝宝健康、快乐地成长？这成了一个困扰初为人父、人母者的难题。

新生出的婴儿对外界一丝一毫的变化都是极其敏感的。这就要求孩子的父母对宝宝的需要变化进行细心的观察，做出正确的判断和处理，尤其是孩子的母亲，需要给予孩子更多的关爱，对其进行科学地哺育，这是对宝宝最直接的爱。只有宝宝健康、茁壮地成长，才是对父母辛苦付出最好的回报。

当个好父母并不容易，除了爱心还要用心。因此，我们编写了《孕产期 40 周指导大全》、《胎教方法大全》、《婴幼儿科学喂养大全》、《婴幼儿智力开发大全》、《婴幼儿常见病的防治大全》等书。这些书编写的初衷就是希望读者能够全面地、细致地了解婴幼儿的生理特点、日常生活起居、饮食喂养以及疾病的防治等，帮助满怀爱心的父母科学合理地养育出健康聪明的宝宝。

愿这些书能够给您的育儿生活带来一些帮助，
也愿天下的父母都能够把育儿谱写成一曲动
人的歌。

编 者

2008 年 7 月



目录

CONTENTS



第1章

孕前准备

知识准备

1. 最佳受孕年龄和季节 /2
2. 决定怀孕后最好先作体检 /3
3. 选择受孕的最佳时机 /3
4. 怎样计算排卵期 /4
5. 影响受孕成功的因素 /7
6. 孕前生物钟的调节以及生物钟的方法 /8
7. 选择胎儿的性别 /11
8. 科学预测胎儿的性别 /13
9. 孩子的智力与遗传的关系 /16
10. 暂缓受孕的情况 /18
11. 不宜怀孕的情况 /19
12. 父母对孩子的遗传 /20
13. 人工受孕及其成功率 /21
14. 父母与子女血型的关系 /22

生理和心理准备

1. 孕前生理功能的调适 /23
2. 孕前锻炼 /23

3. 孕前营养调整 /24
4. 孕前要慎重服药 /26
5. 孕前衣食住行的调整 /27
6. 制订完备的怀孕计划 /27
7. 丈夫在妻子怀孕期间的注意事项 /28
8. 保持孕前的乐观情绪 /29
9. 孕前性生活的注意事项 /29
10. 消除对怀孕和分娩的恐惧心理 /30
11. 孕前精神保养方法 /32

物质和生活准备

1. 怀孕期间适合穿的内衣 /33
2. 选择怀孕期间的内衣 /33
3. 适合孕妇穿的鞋 /34
4. 合理安排孕期的经济计划 /35
5. 选择适宜的卧具 /35
6. 孕前丈夫慎洗桑拿浴 /36
7. 孕前妻子不宜喝咖啡 /36
8. 孕前丈夫不宜喝咖啡 /37

怀孕早知道

1. 怀孕最明显的征兆 /38
2. 怀孕时对食物偏爱的改变 /38
3. 如何调节妊娠反应 /39
4. 孕期白带增多是正常现象 /39
5. 怀孕后出现尿频的原因 /39
6. 怀孕会出现体温持续升高 /40
7. 通过乳房的变化检测怀孕 /40
8. 怀孕后其他方面的变化 /40
9. 更可靠的怀孕检测方法 /41
10. 根据月经推算预产期 /42
11. 根据基础体温的曲线表推算预产期 /42
12. 根据妊娠周计算预产期 /43

第2章

十月怀胎

怀孕第一个月(0~4周)

1. 准妈妈日记 /46
2. 母体变化 /46
3. 胎儿发育 /46
4. 注意事项 /47
5. 孕期检查的原因 /47
6. 孕妇有过数次流产是否需要医生治疗 /47
7. 对胎儿有明显危害的药物 /48
8. 避免室内噪声对孕妇的

危害

9. 避免光源污染对孕妇的危害 /50
10. 孕妇忌接触有毒物品 /50
11. 孕妇勿接触放射线, 不宜长时间看电视 /51
12. 四种方法清除果蔬残留的农药 /52
13. 孕妇不宜养狗、猫、鸟等宠物 /53
14. 地毯对孕妇的危害 /54
15. 妊娠反应的十种情况 /54
16. 维生素 B₆ 可防治妊娠呕吐 /55
17. 马铃薯可增进食欲 /56
18. 叶酸的功用 /56
19. 温馨的孕妇居室环境 /57
20. 孕妇睡觉的四点注意事项 /58
21. 孕妇如何选择床上用品 /58
22. 情绪胎教 /59
23. 解决头晕乏力的六种方法 /59
24. 异常情绪对胎儿发育的影响 /60
25. 丈夫调节家庭气氛的方法 /61
26. 丈夫应注意稳定孕妻情绪 /62
27. 音乐胎教的优点 /63

怀孕第二个月(5~8周)

1. 准妈妈日记 /64
2. 母体变化 /65



3.胎儿发育	/65	记忆力	/86
4.注意事项	/65	31.孕妇应选择合适的衣服	/87
5.孕妇应适量运动	/66	32.孕妇适宜穿背带裤	/87
6.孕妇锻炼需谨慎	/67	33.孕妇选择内裤的原则	/88
7.孕妇如何防止孕吐	/67	34.孕妇要戴胸罩	/88
8.日常小动作不可忽视	/68	35.孕妇切忌穿高跟鞋	/89
9.孕妇上班的注意事项	/69		
10.孕妇要不要作产前诊断	/70	怀孕第三个月(9~12周)	
11.孕妇产前检查	/71	1.准妈妈日记	/91
12.孕妇应定期化验尿蛋白	/71	2.母体变化	/91
13.怀孕早期白带检查不可少	/72	3.胎儿发育	/91
14.怀孕早期切勿作X线检查	/72	4.注意事项	/92
15.孕期作B超检查需谨慎	/73	5.怀孕时泌尿系统有 哪些变化	/93
16.孕期慎作胎儿镜检查	/73	6.怀孕时生殖系统有 哪些变化	/94
17.孕早期的性生活	/74	7.孕妇安胎宜吃鸡蛋	/94
18.孕妇缺糖产生的后果	/75	8.孕妇安胎宜多吃鲤鱼	/94
19.孕妇不宜吃过多的补品	/75	9.孕妇不宜多吃甲鱼、 螃蟹、海带	/95
20.怀孕期间特别想吃某种食物 时的应对办法	/77	10.孕妇要防止缺钙	/96
21.孕妇营养不良对胎儿 造成的影响	/78	11.正确预防孕妇贫血	/97
22.最适合孕期吃的食物	/79	12.孕妇要防止缺锌	/98
23.孕妇饮食禁忌	/83	13.孕妇要防止缺铜	/98
24.孕妇要慎食酸性食物	/84	14.孕妇要防止缺碘	/99
25.孕妇不宜烫发或染发	/84	15.木薯不适于孕妇食用	/100
26.孕妇要慎用风油精	/85	16.孕妇需多吃蔬菜	/101
27.静电对孕妇的危害	/85	17.孕妇怎样吃菠菜好	/102
28.孕妇如何防止静电 伤害自己	85	18.薏苡仁和马齿苋不 适合孕妇吃	/103
29.孕妇清洁外阴的注意事项	/86		
30.洗发水会影响胎儿的			

19. 孕妇最好别吃久贮的土豆	/103	14. 孕妇应适量补充 维生素 D	/120
20. 孕妇食欲不佳应多吃苦瓜	/104	15. 孕妇应适量补充 维生素 E	/121
21. 孕妇不应吃黄芪炖鸡	/104	16. 孕妇应适量补充 维生素 K	/122
22. 孕妇忌吃青蛙	/105	17. 孕妇体重不宜过重	/123
23. 孕妇宜“吃粗”	/105	18. 丈夫需多陪孕妻散步	/124
24. 孕妇忌偏食	/107	19. 孕妇应进行适量的 有氧运动	/125
25. 孕期忌贪食	/107	20. 怀孕期间不宜拔牙	/126
26. 盛夏孕妇宜吃什么	/108	21. 孕妇常出现的牙周问题	/127
27. 孕妇不宜多吃胡萝卜	/109	22. 孕妇要时刻预防感染	/128
28. 孕妇忌多吃水果罐头	/109	23. 孕妇要时刻预防便秘	/129
29. 孕妇吃生姜有什么讲究	/110	24. 孕妇应及时治疗下肢 静脉曲张	/130
30. 孕妇怎样利用蒜防治感冒	/110	25. 孕妇应及时治疗腹泻	/131
31. 孕妇要适当吃玉米	/111	26. 妊娠期应注意预防感染 真菌性阴道炎	/131
32. 孕妇吸烟可能导致 孩子得癌症	/111	27. 妊娠期应注意预防和 治疗滴虫性阴道炎	/132

怀孕第四个月(13~16周)

1. 准妈妈日记	/112	28. 妊娠期如何防治糖尿病	/133
2. 母体变化	/112	29. 如何处理妊娠期痔疮	/134
3. 胎儿发育	/112	30. 妊娠期为何会发生 坐骨神经痛	/135
4. 注意事项	/113		
5. 怀孕时呼吸系统有 哪些变化	/113		
6. 孕期性生活的注意事项	/113		
7. 孕妇要加强冬季保健	/115		
8. 孕妇宜多喝牛奶	/115		
9. 孕妇腿易抽筋的原因	/116		
10. 孕妇忌大量补充维生素	/116		
11. 孕妇应适量补充维生素 B ₁	/117		
12. 孕妇应适量补充维生素 B ₂	/118		
13. 孕妇应适量补充维生素 C	/119		

怀孕第五个月(17~20周)

1. 准妈妈日记	/137
2. 母体变化	/137
3. 胎儿发育	/137
4. 注意事项	/138



目录

CONTENTS

5. 孕妇感觉到胎动应在	
什么时候	/138
6. 孕妇要学会自查胎动	/138
7. 孕妇要注意多补充营养	/139
8. 胎动减少是否正常	/140
9. 孕妇胎教的方法	/140
10. 对胎儿宜进行阳光胎教	/142
11. 环境因素对胎儿很重要	/143
12. 孕妇应该避免不利于妊娠的	
几种内外环境	/143
13. 孕妇宜帮助胎儿	
进行运动	/144
14. 孕妇阅读书籍对胎儿有益	/145
15. 孕妇宜多看漂亮的	
婴儿图片	/146
16. 孕妇应同胎儿进行	
语言交流	/147
17. 胎教离不开父亲	/147
18. 孕妇睡午觉益处多	/148
19. 孕妇切忌大笑	/148
20. 家庭氛围对孕妇很重要	/149
21. 孕妇不能睡电热毯	/150
22. 孕妇应远离电脑辐射	/150
23. 孕妇不要使用微波炉	/151
24. 孕妇应禁用空调	/151
25. 怎样防止手机对	
孕妇的危害	/152
26. 孕妇要远离绵羊	/152

27. 孕妇不宜迷恋麻将	/152
28. 孕妇要保持唇部的卫生	/153
29. 孕妇洗澡时的注意事项	/153
30. 孕妇最好不要频繁	
泡温泉	/154
31. 孕妇服用易过敏性	
药物需谨慎	/155
32. 孕妇要防止肚子高温	/155
33. 孕妇尽量不要使自己处于	
过凉或过热的环境中	/156
34. 芦荟可能导致孕妇流产	/156
35. 孕妇怀孕期间多动脑,	
会提高胎儿心智	/157

怀孕第六个月(21~24周)

1. 准妈妈日记	/158
2. 母体变化	/158
3. 胎儿发育	/158
4. 孕妇生活细节的注意事项	/159
5. 怀孕时皮肤有哪些变化	/160
6. 前置胎盘简述	/160
7. 子宫的结构与功能	/162
8. 孕妇应如何增添美感	/164
9. 孕期如何护理头发	/166
10. 孕妇如何应对皮疹	/167
11. 妊娠期肾结石的防治	/167
12. 孕妇过度焦虑的危害	/168
13. 孕妇不应长时间待在	

- 厨房 /169
- 14.妊娠高血压综合征 /169
- 15.妊娠高血压的主要症状 /170
- 16.如何护理高危妊娠 /171
- 17.患有妊娠高血压综合征的
孕妇如何保健 /172
- 18.妊娠高血压综合征患者在饮食
方面需要注意的问题 /173
- 19.妊娠高血压者应改变食物的
烹调加工方法 /174
- 20.胎位经常改变的原因 /175
- 21.怀孕第六个月的饮食 /175

怀孕第七个月(25~28周)

- 1.准妈妈日记 /183
- 2.母体变化 /183
- 3.胎儿发育 /183
- 4.怀孕第七个月孕妇的
注意事项 /184
- 5.“静默调息”防治妊娠
高血压 /184
- 6.夏夜露宿纳凉对
孕妇的危害 /185
- 7.正常的心情紧张不会
对胎儿造成伤害 /186
- 8.轻快的音乐适宜胎儿 /186
- 9.夏日流些汗对孕妇有益 /187
- 10.孕妇不能吃蛇肉及被
污染的鱼 /188
- 11.孕妇吃荔枝需防高血糖 /189

- 12.羊膜腔造影术 /190
- 13.X线照相检查胎儿 /191
- 14.清热降压的佳品
——秋梨 /192
- 15.孕妇的营养佳品
——野菜 /192
- 16.纠正胎位异常的
两种方法 /193
- 17.膝胸卧位矫正胎位 /194
- 18.妊娠晚期两种办法
可预防难产 /194
- 19.孕妇应注意起居姿势 /195
- 20.盆底肌肉运动的益处 /196
- 21.手指健脑操 /196
- 22.适当的体育锻炼有益
身体健康 /197
- 23.孕妇不宜久坐软沙发 /198
- 24.腹式呼吸运动对
孕妇有益 /199
- 25.孕期健康与舌、B族
维生素的关系 /200
- 26.慎防莲污染 /200
- 27.营养丰富的菱角 /201
- 28.莲药用、食用皆佳 /202
- 29.孕妇吃秋柿子要适量 /202

目录

CONTENTS

怀孕第八个月(29~32周)

- 1.准妈妈日记 /204
- 2.母体变化 /204
- 3.胎儿发育 /205
- 4.注意事项 /205
- 5.孕期的四个误区 /206
- 6.早产的主要原因 /207
- 7.如何鉴别孕期腹痛 /208
- 8.妊娠性皮痒症 /208
- 9.妊娠晚期的注意事项 /209
- 10.妊娠期应注意乳房保健 /209
- 11.孕妇应怎样清洁乳头 /211
- 12.孕期并发肾盂、肾炎的原因 /211
- 13.注意胎儿生育检查的八种情况 /212
- 14.孕晚期应查胎位 /213
- 15.孕妇肚子太大与难产的关联 /214
- 16.孕晚期多吃什么助优生 /214
- 17.中医孕八月的胎教 /215

怀孕第九个月(33~36周)

- 1.准妈妈日记 /219
- 2.母体变化 /219
- 3.胎儿发育 /219
- 4.注意事项 /220

- 5.怀孕时心血管系统有哪些变化 /220
- 6.胎盘早期剥离类型 /221
- 7.出现胎盘早期剥离的原因 /222
- 8.什么是胎儿窘迫 /223
- 9.孕妇妊娠9个月的注意事项 /224
- 10.如何安排孕晚期远行 /225
- 11.药膳食谱 /226
- 12.中医孕九月的注意事项 /227

怀孕第十个月(37~40周)

- 1.准妈妈日记 /230
- 2.母体变化 /230
- 3.胎儿发育 /231
- 4.注意事项 /231
- 5.有关分娩的生理知识 /231
- 6.消除分娩前的恐惧心理 /232
- 7.宝宝出生前准妈妈要作的准备 /233
- 8.宝宝出生前准爸爸要作的准备 /234
- 9.为即将出生的宝宝准备物品 /235
- 10.意想锻炼法 /235
- 11.全身松弛法 /236
- 12.精神松弛法 /237

13.呼吸技巧	/238
14.孕妇临近分娩时的征兆	/239
15.即将分娩的征兆	/240
16.什么时候孕妇需要 住进医院	/241
17.自然分娩	/242
18.无痛分娩法	/243
19.特殊分娩	/244
20.采用剖宫产的几种情况	/247
21.分娩的三个产程	/249
22.分娩不同时期的 注意事项	/250
23.分娩时的辅助动作	/252
24.分娩时正确的呼吸法	/253
25.早产及应对策略	/254
26.难产及应对策略	/255
27.分娩并发症及应对策略	/257
28.分娩时的异常情况	/258
29.肥胖孕妇的产前保健	/260
30.瘦弱孕妇的自我保健	/261
31.矮小孕妇的注意事项	/262
32.孕妇掌握正确呼吸 法的重要性	/263
33.减轻产妇分娩阵痛的 方法	/263

孕期异常情况与疾病应对

1.孕期的严重呕吐	/265
2.流产的常见原因	/266
3.宫外孕及其预防	/266

4.葡萄胎	/268
5.双胞胎、多胞胎	/268
6.避免怀孕中期出现 头晕现象	/269
7.孕期体重的增加 引发的情况	/269
8.孕期突然的肌肉痉挛	/270
9.高龄产妇注意事项	/270
10.癫痫病患者在怀孕期间 不必停止服药	/271
11.妊娠期间贫血	/271
12.妊娠中毒症	/272
13.妊娠期的羊水量	/274
14.偏头痛	/276
15.皮肤剧烈瘙痒	/276
16.孕期手指麻木无力	/277
17.妊娠期子宫颈流血	/278
18.双胞胎之一夭折	/278
19.胎儿畸形	/278

安胎食谱

1.妊娠早期	/280
2.妊娠中期	/286
3.妊娠晚期	/299



第3章

产后保健

产后常见病的预防与调养

1. 分娩后母体的变化 /312
2. 处理产后恶露 /313
3. 分娩后当天应做的事 /314
4. 产褥操的做法 /315
5. 调养产后血晕 /319
6. 调养产后缺乳 /320
7. 调养产后褥劳 /322
8. 调养产褥感染 /323
9. 调养产后子宫复旧不全 /324
10. 调养产褥中暑 /326
11. 调养产褥期乳腺炎 /327
12. 调养产后子宫脱垂 /328
13. 产后性生活应避免孕 /330
14. 产后发热的调养 /331
15. 产后腹痛的调养 /333
16. 产后排尿异常的调养 /335
17. 产后便秘的调养 /337
18. 产后泄泻的调养 /338
19. 产后水肿的调养 /340
20. 产后身痛的调养 /342

产后的饮食与营养

1. 分娩后产妇补养须知 /345
2. 产妇要适度摄取红糖 /347
3. 产妇不宜多吃鸡蛋 /348

4. 产妇不宜吃辛辣、生冷的食物 /349
5. 产妇在分娩后三个月内忌食味精 /349
6. 产妇不宜饮用营养丰富的麦乳精 /350
7. 产妇忌吃巧克力 /350
8. 产妇不宜多吃人参 /351

生活禁忌

1. 产妇坐月子期间眼睛的护理 /353
2. 产妇要控制看电视时间 /353
3. 探望产妇忌送鲜花 /353
4. 产妇的床垫选择 /354
5. 产后忧郁症 /354
6. 产后会阴护理 /355
7. 剖宫产产妇注意事项 /356
8. 产妇穿衣的注意事项 /357
9. 产妇的卧室要通风 /358
10. 卧床休息也要讲究方法 /358
11. 月子期间注意口腔卫生 /359
12. 月子期间洗头、洗澡的注意事项 /359
13. 坐月子可以梳头 /360
14. 产妇分娩后多久能投入正常工作 /360

产后身材重塑

1. 产后体形会发生的变化 /362

2.如何护理和保养产后的身体	/363
3.产后肥胖的几种类型	/364
4.做产后健美操的注意事项	/365
5.多喝水对产妇减肥有好处	/366
6.产后腹部的健美	/367
7.产后腰部的健美	/368
8.产后臀部的健美	368
9.如何消除剖宫产后的腹部脂肪	/369
10.产后应使用束腹与束裤	/370
11.学做简单的产后健身操	/371

重现美丽容颜

1.哺乳期的妇女美容方案	/373
2.产后女性可采用的食品美容法	/375
3.产后女性洗脸的诀窍	/376
4.产后女性的面部按摩	/377
5.产后女性出现眼圈发黑的原因	/378
6.产后女性洗头的要诀	/379
7.如何防治眼袋的出现	/382
8.如何防治皱纹的产生	/383
9.给牙齿做美容的方法	/385
10.面部皱纹按摩法	/386
11.产后简单美容按摩法	/388
12.如何防治产后女性的黄褐斑	/389
13.治疗黄褐斑的验方	/391
14.如何消除妊娠纹	393

再现美丽女人

1.产后不同体型的女性着装方法	/395
2.产后体态丰满的女性巧装扮	/397
3.产后下半身肥胖的女性巧装扮	/398
4.如何让视线从粗腿上转移	/400
5.如何让凸出的小腹显得平坦	/401
6.产后女性胸部下垂如何弥补	/402
7.产后胸小臀大的女性巧着装	/403
8.下肢粗短的女性怎样装扮	/404
9.怎样使臀部和腿部趋向完美	/405

附录

不同营养状况下孕妇各方面情况对比	/408
日常食物营养成分表	/409
婴幼儿各种营养素的需要量	/414



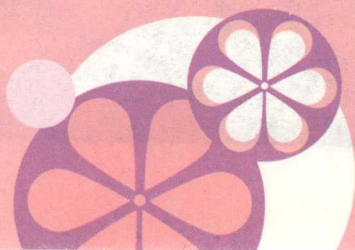
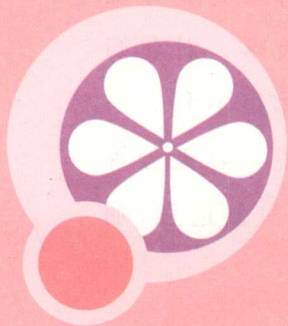
第1章

PART ONE

孕前准备



Yun Qian Zhun Bei



知识准备



1. 最佳受孕年龄和季节

受孕的最佳年龄

随着女性性器官及心理的成熟，女性受孕的最佳年龄在 24~25 岁，在 25~26 岁时生育第一胎最为理想，若做不到，则在 30 岁前生育也是比较理想的。30 岁以后生育，会使分娩难度加大，而且，带孩子的精力也不如 30 岁以前。



受孕的最佳季节

受孕时要考虑到选择婴儿和产妇容易度过的季节。酷夏和严冬分娩当然都不好，秋天也不太合适，因为经过炎热的夏天，孕妇的体力消耗比较多，再来完成分娩这件大事，对孕妇的身体很不利。一般来说，春天分娩最好，气候适宜，哺

育婴儿也容易。当酷暑到来时,母亲和孩子都已积攒了足够的体力,比较容易度过。



2. 决定怀孕后最好先作体检

决定怀孕的女人最好作一次最新的宫颈涂片检查,如果发现异常,则应该马上治疗。医生还会确认你是否对风疹有抗体,如果没有,则应请医生为你作妊娠前注射,以达到免疫的目的。如果你不存在慢性的炎症或者更严重的健康问题,就没有必要作进一步检查了。



3. 选择受孕的最佳时机

主要应从以下几个方面加以注意:

- ① 每天清晨未起床前,女方应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和上升的时间,以确定排卵的日期(女方一般应测量3个月以上)。
- ② 在排卵期前应减少同房的次数,使男方养精蓄锐,以产生足够数量和高质量的精子。有些地区因为落后风俗的习惯势力影响,讲究在女方月经期同房,这是极不尊重女性生理特点的做法,对女性的身心健康有极严重的影响。
- ③ 在计划受孕的日期以前(指女方排卵期以前),男女双方均不要穿紧身裤,如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些织物透气性差,容易造成病菌的滋生,使女方阴道炎症增多,直接影响受孕成功。男方则易使睾丸压向腹股沟管,增加睾丸的温度,使其生精功能减退。在这种情况下受孕,会导致畸形儿或有先天性缺陷的婴儿