

中国优生科学协会倡导读物

中国优生科学协会是国家最高级别学术团体



一日一练

每天阅读 **5** 分钟即学即会

孕妈咪

每日 一课

孕育健康教育专家

李苏仁 主编

6位妇产科专家

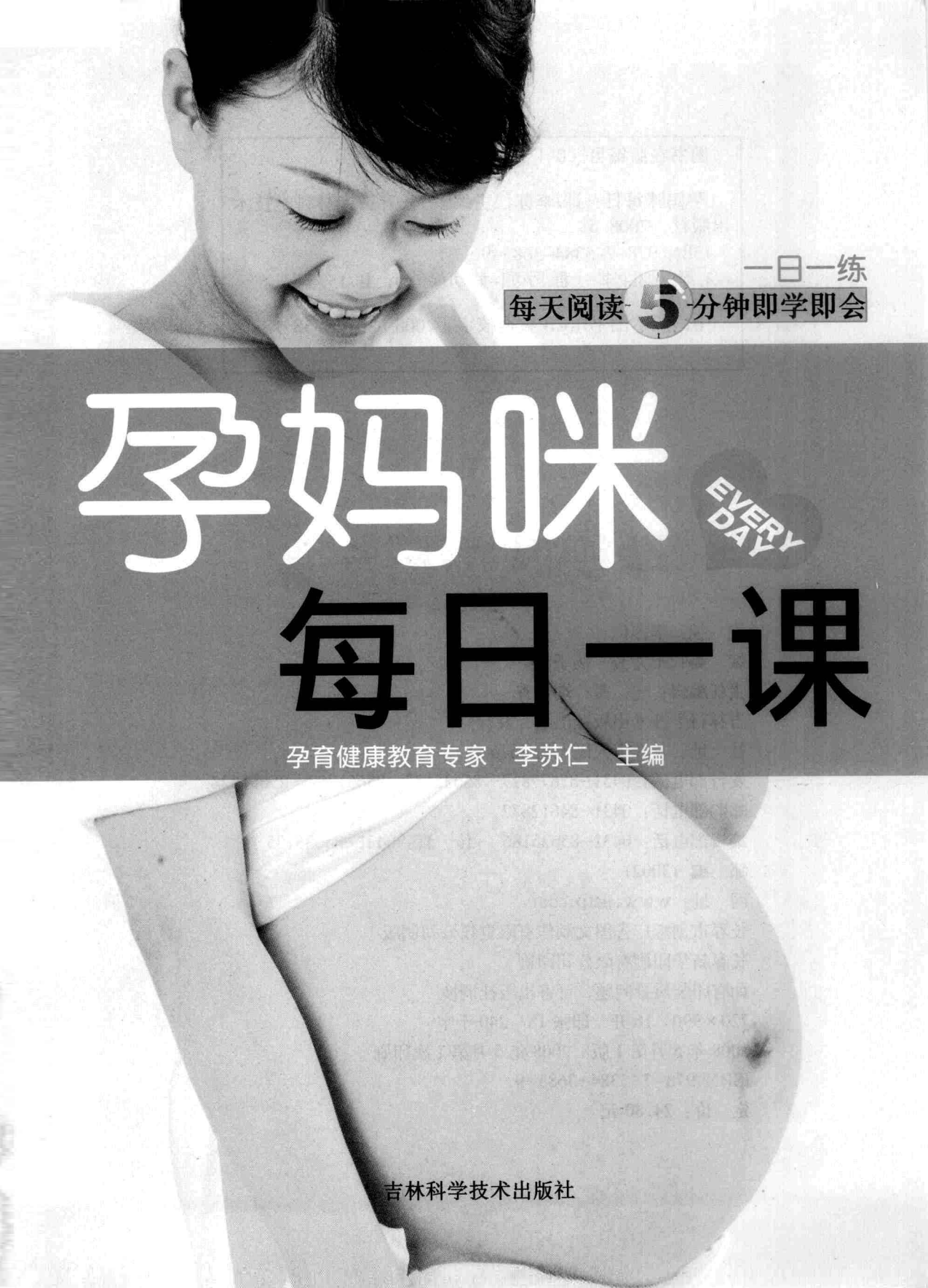
权威编著

送给孕妈咪的

特别礼物



吉林科学技术出版社



一日一练

每天阅读

5

分钟即学即会

孕妈咪

每日一课

EVERY
DAY

孕育健康教育专家 李苏仁 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

孕妈咪每日一课/李苏仁主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3683-9

I. 孕… II. 李… III. 孕妇-妇幼保健 IV. R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015858号

孕妈咪每日一课

主 编: 李苏仁

编 委: 王芳芳 杨子江

责任编辑: 宛 霞 端金香

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

邮购部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85635186 传 真: 0431-85635185

邮 编 130021

网 址: www.jlstp.com

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

720×990 16 开 印张 18 240 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3683-9

定 价: 24.80 元

前言



妊娠说简单就很简单，因为妊娠的整个过程只关系到准爸爸、孕妈咪和妊娠后的胎儿三者；但是妊娠又不简单，因为虽然准爸爸、孕妈咪之间能够很好地沟通，但是对于腹中的胎儿想要什么，为什么会出现“情绪”却是望洋兴叹，针对这样的现状，这本书为那些在为妊娠而头疼的家庭准备了良药。

本书按照一日一课的课程结构，沿着两大主线展开：一条是根据怀孕的孕程主线：即孕前、孕中、分娩；一条是根据生活的主线：即从孕前、孕期、分娩中生活的各个方面来写，如饮食、运动、心理监护、性生活等等。每一课的内容我们都尽量做到了最全，最实用并且通俗易懂，实用性很强，是非常实用的“孕育教材”。

当你遭遇困惑的时候，当你感到迷茫的时候，当你不知所措的时候，当你被疾病困扰的时候，打开这本书，细心搜索，一定会找到专家为你准备的细致的指导和帮助。相信通过这十个月的学习和“实习”，孕妈咪也能胜任“妊娠专家”的称号。

由于知识水平有限，在编著本书时难免出现纰漏，所以请读者在阅读时，给予我们宝贵意见，以便再版时，加以改正！

最后敬祝各位孕妈咪：孕期快乐！宝宝健康！家庭幸福！

孕育健康教育专家
李苏仁



目录

CONTENTS

第1个月

- 9/ 怀孕第1课
- 10/ 怀孕第2课
- 11/ 怀孕第3课
- 12/ 怀孕第4课
- 13/ 怀孕第5课
- 14/ 怀孕第6课
- 15/ 怀孕第7课
- 16/ 怀孕第8课
- 17/ 怀孕第9课
- 18/ 怀孕第10课
- 19/ 怀孕第11课
- 20/ 怀孕第12课
- 21/ 怀孕第13课
- 22/ 怀孕第14课
- 23/ 怀孕第15课
- 24/ 怀孕第16课
- 25/ 怀孕第17课
- 26/ 怀孕第18课
- 27/ 怀孕第19课
- 28/ 怀孕第20课
- 29/ 怀孕第21课
- 30/ 怀孕第22课
- 31/ 怀孕第23课
- 32/ 怀孕第24课
- 33/ 怀孕第25课
- 34/ 怀孕第26课

35/ 怀孕第27课

36/ 怀孕第28课

第2个月

- 37/ 怀孕第29课
- 38/ 怀孕第30课
- 39/ 怀孕第31课
- 40/ 怀孕第32课
- 41/ 怀孕第33课
- 42/ 怀孕第34课
- 43/ 怀孕第35课
- 44/ 怀孕第36课
- 45/ 怀孕第37课
- 46/ 怀孕第38课
- 47/ 怀孕第39课
- 48/ 怀孕第40课
- 49/ 怀孕第41课
- 50/ 怀孕第42课
- 51/ 怀孕第43课
- 52/ 怀孕第44课
- 53/ 怀孕第45课
- 54/ 怀孕第46课
- 55/ 怀孕第47课
- 56/ 怀孕第48课
- 57/ 怀孕第49课
- 58/ 怀孕第50课
- 59/ 怀孕第51课
- 60/ 怀孕第52课

61/ 怀孕第53课

62/ 怀孕第54课

63/ 怀孕第55课

64/ 怀孕第56课

第3个月

65/ 怀孕第57课

66/ 怀孕第58课

67/ 怀孕第59课

68/ 怀孕第60课

69/ 怀孕第61课

70/ 怀孕第62课

71/ 怀孕第63课

72/ 怀孕第64课

73/ 怀孕第65课

74/ 怀孕第66课

75/ 怀孕第67课

76/ 怀孕第68课

77/ 怀孕第69课

78/ 怀孕第70课

79/ 怀孕第71课

80/ 怀孕第72课

81/ 怀孕第73课

82/ 怀孕第74课

83/ 怀孕第75课

84/ 怀孕第76课

85/ 怀孕第77课

86/ 怀孕第78课

87/ 怀孕第79课

88/ 怀孕第80课

89/ 怀孕第81课

90/ 怀孕第82课

91/ 怀孕第83课

第4个月

92/ 怀孕第84课

93/ 怀孕第85课

94/ 怀孕第86课

95/ 怀孕第87课

96/ 怀孕第88课

97/ 怀孕第89课

98/ 怀孕第90课

99/ 怀孕第91课

100/ 怀孕第92课

101/ 怀孕第93课

102/ 怀孕第94课

103/ 怀孕第95课

104/ 怀孕第96课

105/ 怀孕第97课

106/ 怀孕第98课

107/ 怀孕第99课

108/ 怀孕第100课

109/ 怀孕第101课

110/ 怀孕第102课

111/ 怀孕第103课

112/ 怀孕第104课

113/ 怀孕第105课

114/ 怀孕第106课

115/ 怀孕第107课

116/ 怀孕第108课

117/ 怀孕第109课

118/ 怀孕第110课

119/ 怀孕第111课

120/ 怀孕第112课

第5个月

121/ 怀孕第113课

122/ 怀孕第114课

123/ 怀孕第115课

124/ 怀孕第116课

125/ 怀孕第117课

126/ 怀孕第118课

127/ 怀孕第119课

128/ 怀孕第120课

129/ 怀孕第121课

130/ 怀孕第122课

131/ 怀孕第123课

132/ 怀孕第124课

133/ 怀孕第125课

134/ 怀孕第126课

135/ 怀孕第127课

136/ 怀孕第128课

137/ 怀孕第129课

138/ 怀孕第130课

139/ 怀孕第131课

140/ 怀孕第132课

141/ 怀孕第133课

142/ 怀孕第134课

143/ 怀孕第135课

144/ 怀孕第136课

145/ 怀孕第137课

146/ 怀孕第138课

147/ 怀孕第139课

148/ 怀孕第140课

第6个月

149/ 怀孕第141课

150/ 怀孕第142课

151/ 怀孕第143课

152/ 怀孕第144课

153/ 怀孕第145课

154/ 怀孕第146课

155/ 怀孕第147课

156/ 怀孕第148课

157/ 怀孕第149课

158/ 怀孕第150课

159/ 怀孕第151课

160/ 怀孕第152课

161/ 怀孕第153课

162/ 怀孕第154课

163/ 怀孕第155课

164/ 怀孕第156课

165/ 怀孕第157课

166/ 怀孕第158课

167/ 怀孕第159课

168/ 怀孕第160课

169/ 怀孕第161课

170/ 怀孕第162课

171/ 怀孕第163课

172/ 怀孕第164课

173/ 怀孕第165课

174/ 怀孕第166课

175/ 怀孕第167课

176/ 怀孕第168课



第7个月

- 177/ 怀孕第169课
- 178/ 怀孕第170课
- 179/ 怀孕第171课
- 180/ 怀孕第172课
- 181/ 怀孕第173课
- 182/ 怀孕第174课
- 183/ 怀孕第175课
- 184/ 怀孕第176课
- 185/ 怀孕第177课
- 186/ 怀孕第178课
- 187/ 怀孕第179课
- 188/ 怀孕第180课
- 189/ 怀孕第181课
- 190/ 怀孕第182课
- 191/ 怀孕第183课
- 192/ 怀孕第184课
- 193/ 怀孕第185课
- 194/ 怀孕第186课
- 195/ 怀孕第187课
- 196/ 怀孕第188课
- 197/ 怀孕第189课
- 198/ 怀孕第190课
- 199/ 怀孕第191课
- 200/ 怀孕第192课
- 201/ 怀孕第193课
- 202/ 怀孕第194课
- 203/ 怀孕第195课
- 204/ 怀孕第196课



第8个月

- 205/ 怀孕第197课
- 206/ 怀孕第198课
- 207/ 怀孕第199课
- 208/ 怀孕第200课
- 209/ 怀孕第201课
- 210/ 怀孕第202课
- 211/ 怀孕第203课
- 212/ 怀孕第204课
- 213/ 怀孕第205课
- 214/ 怀孕第206课
- 215/ 怀孕第207课
- 216/ 怀孕第208课
- 217/ 怀孕第209课
- 218/ 怀孕第210课
- 219/ 怀孕第211课
- 220/ 怀孕第212课
- 221/ 怀孕第213课
- 222/ 怀孕第214课
- 223/ 怀孕第215课
- 224/ 怀孕第216课
- 225/ 怀孕第217课
- 226/ 怀孕第218课
- 227/ 怀孕第219课
- 228/ 怀孕第220课
- 229/ 怀孕第221课
- 230/ 怀孕第222课
- 231/ 怀孕第223课
- 232/ 怀孕第224课



第9个月

- 233/ 怀孕第225课
- 234/ 怀孕第226课
- 235/ 怀孕第227课
- 236/ 怀孕第228课
- 237/ 怀孕第229课
- 238/ 怀孕第230课
- 239/ 怀孕第231课
- 240/ 怀孕第232课
- 241/ 怀孕第233课
- 242/ 怀孕第234课
- 243/ 怀孕第235课
- 244/ 怀孕第236课
- 245/ 怀孕第237课
- 246/ 怀孕第238课
- 247/ 怀孕第239课
- 248/ 怀孕第240课
- 249/ 怀孕第241课
- 250/ 怀孕第242课
- 251/ 怀孕第243课
- 252/ 怀孕第244课
- 253/ 怀孕第245课
- 254/ 怀孕第246课
- 255/ 怀孕第247课
- 256/ 怀孕第248课
- 257/ 怀孕第249课
- 258/ 怀孕第250课
- 259/ 怀孕第251课
- 260/ 怀孕第252课



第10个月

- 261/ 怀孕第253课
- 262/ 怀孕第254课
- 263/ 怀孕第255课
- 264/ 怀孕第256课
- 265/ 怀孕第257课
- 266/ 怀孕第258课
- 267/ 怀孕第259课
- 268/ 怀孕第260课
- 269/ 怀孕第261课
- 270/ 怀孕第262课
- 271/ 怀孕第263课
- 272/ 怀孕第264课
- 273/ 怀孕第265课
- 274/ 怀孕第266课
- 275/ 怀孕第267课
- 276/ 怀孕第268课
- 277/ 怀孕第269课
- 278/ 怀孕第270课
- 279/ 怀孕第271课
- 280/ 怀孕第272课
- 281/ 怀孕第273课
- 282/ 怀孕第274课
- 283/ 怀孕第275课
- 284/ 怀孕第276课
- 285/ 怀孕第277课
- 286/ 怀孕第278课
- 287/ 怀孕第279课
- 288/ 怀孕第280课



怀孕第1课

怀孕第1月（第1天）

★ 年 月 日

★ 星期

★ 天气

孕妈咪经验谈 >>>成功总是光顾有准备的人！

孕妈咪的怀孕时间一般从上一月的月经结束后第一天为怀孕第一天，其实此时的你只能称为未孕妈咪，此时未孕妈咪和未准爸爸要调整到最佳状态，不要被动的等待，计划性的预约一个可爱健康宝宝吧！

受孕的基本条件 >>>听听专家的建议！

☆女方的条件

正常排卵。育龄妇女有两个卵巢，每月有正常成熟卵子排出，卵子排到盆腔内被输卵管平端拣拾入输卵管内，女性排卵的时间大约在月经周期的第14~15天，即距离下次月经来潮的前14天，卵子排出后约存活16~24小时。

卵巢所分泌的能维持卵细胞及胚胎生长所必需的激素。卵子的发育需要卵巢分泌的雌激素的营养，排卵后卵巢形成的黄体能分泌黄体酮，对早期妊娠的维持是至关重要的。

☆男方的条件

男方在受孕的过程中，重要的是提供精子，所以男性必须身体健康，精液分泌必须正常，只有精液中精子的数量、活动能力及形态正常，才可能保证女方怀孕。一般精子排出后可存活48小时，性交时间应当安排在排卵期前后。

当受精的胚胎在进入宫腔3天后种植进入子宫内膜，谓之着床。此时胚胎是否能继续发育成长，取决于胚胎自身的生存能力以及需要内膜分泌足够的营养。如内膜有炎症或有损伤，内膜则犹如土壤贫瘠，胚胎一般不能种植。

课外小贴士

怀孕并不是一蹴而就的事情，有的时候也需要寻求外界的帮助。如果在各方面准备都很充分的情况下，3~6个月还未见受孕，那么夫妻二人就要进行初步的检测，根据病史、年龄和性格，寻找一些医疗上的帮助。

怀孕第2课

怀孕第1月（第2天）

★ 年 月 日

★ 星期

★ 天气

孕妈咪经验谈

>>> 成功总是光顾有准备的人！

今天是上次月经的第二天，如果你要准备怀孕的话，最大的可能是下次月经的前14天左右，也就是半个月后，你准备好了吗？

怀孕一定要做好计划

>>> 听听专家的建议！

专家提醒说，有计划的怀孕，才可能保证孕育的成功，才能保证孕期的安全和宝宝的健康。

☆把怀孕列入家庭计划

怀孕要事先考虑，最好是夫妇双方工作状况相对稳定，尤其是妇女，生育请产假不会危及工作职位，也暂时没有继续读书深造的需要。其次，家庭经济状况比较好，可以负担孩子出生后的生活需要。另外，夫妻双方要协商，是否都已做好了担负起角色转换的心理准备，从容迎接孩子的出生。



☆从孕前开始准备

以往往往孕妈咪发现有身孕时已经1个多月了，孕妈咪在不知情的情况下发生了很多遗憾，所以有准备地怀孕，将会避免很多意外怀孕带来的担心和忧虑。

☆补充必要的营养

准备怀孕前，孕妈咪一定要补充专用含叶酸的多种维生素，可使母体体内的各种维生素、微量元素和矿物质有充足的储备，避免和预防因为孕早期缺乏某些维生素而造成的胎儿发育缺陷或先天畸形。另外，夫妇双方必须在怀孕前做一次全面的体格检查，看看有无遗传病史，或是一些影响生育的传染性疾病如肝炎、高血压等。夫妇双方还应尽快改变酗酒、吸烟、熬夜、减肥节食等不良生活习惯。服用避孕药者需停用至少3个月之后再怀孕，因为避孕药中荷尔蒙也会影响胚胎的早期发育。

怀孕第3课

怀孕第1月（第3天）

★ 年 月 日

★ 星期

★ 天气

孕妈咪经验谈

>>> 成功总是光顾有准备的人！

你有很多事情要做，最重要的也是最基本的就是要知道自己正确的排卵日。只有在排卵日前后才最容易受孕。

要想知道哪一天排卵，能够使用的方法很多，你可以选择你喜欢的方法，开始你的怀孕计划吧！

做好受孕的心理准备很重要

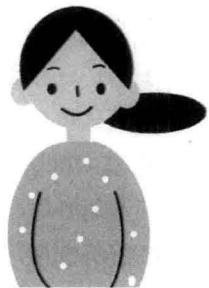
>>> 听听专家的建议！

受孕时的心理准备也很重要，如果受孕夫妻已做好了受孕的心理准备，这对于顺利受孕，平安度过孕期等都有很重要的意义。

如果你和爱人决定要孩子，那么，夫妻双方应该好好沟通，多为对方着想，多考虑自己目前的生活状况、夫妻双方的身体健康状况等。尤其是丈夫要更加地体贴妻子、照顾妻子。

也可以有意识地进行迎接妊娠的情感投资，比如，夫妇双方可以安排一点带有纪念意味的举动，譬如在准备妊娠时候合影留念等。不要向周围的亲友掩饰符合计划生育原则的妊娠愿望，经常接受与妊娠有关的良好祝愿和关切，将有助于烘托这种妊娠的节日气氛，对改善妊娠心理也很有裨益。

总之，和谐的孕前心理对健康孕育很重要，一定要做好这些方面的调适。另外，生孩子态度应建立在稳固的家庭婚姻关系基础上，夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起作父母的责任，这是最基础的，也只有这样，才可能以欢乐祥和的态度迎接新生命的到来，并奋力创造必要的条件和融洽的家庭气氛。



课外小贴士

现在很多家庭都会选择计划怀孕，很少有家庭会让“孩子”来去自由，计划怀孕是优生的基础，对于胎儿及孕妈咪来说是有着积极意义的。

怀孕第4课

怀孕第1月（第4天）

★ 年 月 日

★ 星期

★ 天气

孕妈咪经验谈

>>> 成功总是光顾有准备的人！

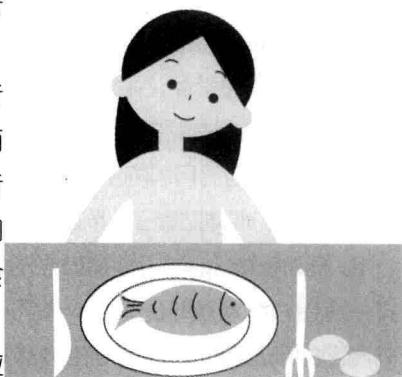
一定要加强营养，培养好双方的体质，老公的生活更要监控，不允许他吸烟、喝酒、熬夜，毕竟让你经历漫漫十月艰辛的人是他，所以老婆我最大，为了宝宝的健康，孕妈咪要做好生活质检员！

孕前就应该加强营养调配

>>> 听听专家的建议！

不少人认为在孕妈咪怀孕后再加强营养就行了，其实这是一个错误的观点。因为在妊娠早期，是脑细胞形成数目能否达到正常的关键期，胚胎所需的营养是直接来自子宫内储存的养料中取得，而子宫内所含营养的状况是在孕前就形成的，所以，在准备妊娠前就应该开始加强营养调配。比如要养成好的饮食习惯、不偏食、不挑食；注意饮食卫生，应尽量选用新鲜天然食品。

蔬菜应吃新鲜的并要充分清洗干净，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，以防止铝元素、铅元素等对人体细胞的伤害。最好还要进行一些营养剂的补充，如叶酸等。



课外小贴士

大量的研究表明，孕妈咪早期体内缺乏叶酸是神经管畸形发生的主要原因，女性在孕前和孕早期及时补充叶酸，可以有效地预防大部分神经管畸形的发生。

怀孕第5课

怀孕第1月（第5天）

★ 年 月 日

★ 星期

★ 天气

孕妈咪经验谈 >>> 成功总是光顾有准备的人！

在计划受孕的日子里，夫妻双方均不宜穿紧身裤，如尼龙裤、牛仔裤等。这些织物透气性差，容易形成病菌滋生地，使妇女阴道细菌增多，直接影响受孕成功；男方则易使睾丸压入腹部，升高了睾丸的温度，从而生精功能减退。

孕前体检没商量 >>> 问题明确行动才更有效！

夫妻双方的健康，是孕育健康宝宝的基础。所以一定要注重孕前检查。

☆ 孕前检查项目

孕前检查基本包括：血常规、尿常规、肝功能、身高和体重、血压、心电图、胸透、口腔、妇科、体内微量元素以及艾滋病病毒等。另外，医生还会根据你的具体情况增加一些检查项目，一定要详细地把自己的病史和家庭情况告知医生。

☆ 检查出问题怎么办

检查出问题一定要先积极治疗夫妻双方的疾病，先将怀孕计划放一放，把身体的疾病治疗好了，再怀孕，这也是优生和保证母体安全的重要举措。不能盲目的受孕，以防不良孕育的产生，有时还可能会发生无可避免的危险，对孕妈咪、胎儿都不利。



课外小贴士

近年来有1项检查千万不能忘——宫颈癌防癌筛查，妇科常规检查有时候并不能准确地检查出你的子宫颈情况，而子宫颈的健康状况正是30岁女性最应该关注的体检项目之一，因为子宫颈的病变漫长而没有明显症状，但是一旦怀孕会加速可疑癌细胞繁殖速度。

怀孕第6课

怀孕第1月（第6天）

★ 年 月 日

★ 星期

★ 天气

孕妈咪经验谈

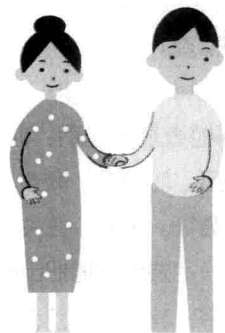
>>> 成功总是光顾有准备的人！

因为是有准备地备孕，所以将会避免很多意外怀孕带来的担心和忧虑。孕妈咪在这个准备怀孕的关键阶段应该到市各大妇婴保健院或计划生育指导所，咨询医生和专家的意见，这种做法将会利于优生。

怀孕的最佳年龄应该是多大

>>> 听听专家的建议！

结婚后何时生第一个孩子好呢？由于夫妻双方的年龄、经济状况、身体状况等不同，应该因人而异。当然，这些条件当中最重要的是妻子的年龄。女性的最佳生育年龄段是25~29岁，这时候女性身体发育成熟，卵巢功能旺盛，可以承受怀孕、分娩和哺乳的生理要求。一般来说，女性生理器官在20岁以后才逐渐发育成熟，骨骼发育成熟要到23岁左右，如在骨骼尚未发育成熟之前怀孕，母子就会相互竞争营养，从而影响母亲的骨骼发育。



至今中外医学都将35岁以上的妊娠视为高危妊娠，30岁以上就算是高龄产妇，除分娩困难，还易并发高血压、糖尿病以及胎儿先天性缺陷等。因此，在女性身体最健康的25~26岁时怀孕是比较理想的；如果做不到，最好争取在30岁前怀孕。男性的最佳生育年龄是在40岁以下，超过这个年龄不仅精子质量下降，畸形率也有不同程度的增高。

课外小贴士

选择受孕的月份也很重要，专家认为受孕最佳的季节是春末和秋初即3~4月份怀孕，气候温和适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。胎儿在最初段有一个安全的发育环境，对于预防畸胎非常有利。9~10月份受孕也较为合适，秋高气爽，气候温暖舒适，孕妈咪食欲不受影响。

怀孕第7课

怀孕第1月（第7天）

★ 年 月 日

★ 星期

★ 天气

孕妈咪经验谈

>>> 成功总是光顾有准备的人！

此时的你应该早就开始了你的健身计划以及一些免疫计划、服用叶酸的计划，现在你还应该进行一个构建友情的计划，比如此期你应该多和周围那些已经做了妈妈的，或是跟你一样想做妈妈的人培养起良好的友谊，可以从这些朋友身上获得避免不适的经验或安慰，你就不会感到孤独或者沮丧，还可以一起分享做母亲的宝贵经验和幸福感

生男生女是可以选择的

>>> 问题明确行动才更有效！

控制胎儿性别还可以在怀孕前采取某些措施来达到目的。决定性别的关键是男性的X型精子和Y型精子，两种精子又具有不同的特征：Y型精子活动力弱，“行动”慢，但生存时间较长；X型精子喜酸性环境，Y型精子则喜碱性环境。

☆掌握排卵期

接近女方排卵的时候同房，容易生男孩，过了排卵期则容易生女孩。这是利用X精子的寿命比Y精子的寿命短的特性，人为地制造促使X精子或Y精子和卵子成功结合的时机。

☆改变阴道的酸碱度

房事前，用2%或2.5%的碳酸氢钠液冲洗阴道，可以增加生男孩子的机会。用适当浓度的食醋或1%的乳酸钠溶液冲洗阴道再同房，能够增加生女孩的几率。

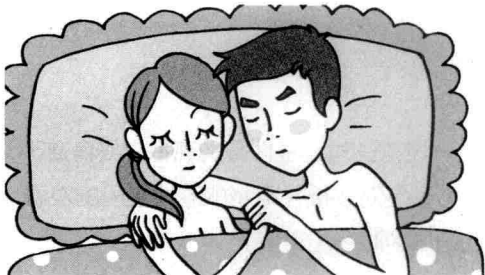
☆性高潮控制法

如果想生男孩，则在妻子到达性高潮之后再射精。Y精子耐酸性能力弱，如果在碱性环境之中，则Y精子比X精子更活跃。

若想生女孩，则在妻子达到性高潮前射精。抑制有利于Y精子的碱性液体的分泌，为子宫创造酸性环境。

☆掌握阴茎插入的深浅

想生男孩。尽量将阴茎深深插入阴道后再射精。因为酸性环境对Y精子不利，如果离宫颈入口远，那么受伤害的精子就会增加。相反，若想生女孩，尽量在阴道入口附近射精。



怀孕第8课

怀孕第1月（第8天）

★ 年 月 日

★ 星期

★ 天气

孕妈咪经验谈 >>> 成功总是光顾有准备的人！

到了越来越接近排卵期的日子，那种心情越紧张，之前一直都希望孕育一个天才漂亮宝宝，这时候唯一关心的就是希望我和老公的结晶一定要是个健康的宝宝。

遗传病是可以预防的 >>> 听听专家的建议！

遗传病是可以预防的，预防的任务应该从择偶做起，避免近亲结婚就是很有效的措施之一。还可以通过产前检查，筛查出一些遗传病或先天性疾病，在必要的情况下可以终止妊娠。

当准备生育时，应向医生充分咨询，做好孕前孕后筛选，此外，遗传病也可以通过饮食控制疗法，控制某些物质的摄入，维持正常的代谢平衡。还可以用药物疗法与酶疗法来治疗遗传病。还有一些遗传病可以通过手术治疗，总之，对于遗传病我们要提高警惕，防治工作一定要做好。

对于那些由于酶类异常引起的代谢性疾病，造成了某些物质的堆积，从而引起脑部中毒症状疾患的人，首先要明确是何种物质，可以从饮食上加以限制摄入量，或加促这些物质排泄过程，维持机体代谢机能。如半乳糖血病患儿，常采取禁食乳制品；苯丙酮尿症儿，禁止吃含苯丙氨酸的食物；肝豆状核变性儿应限制食入含铜的食物，从而进行防治。



课外小贴士

过去认为，慢性肾炎患者应终身避孕，一旦妊娠应进行人工流产，终止妊娠，但是可随着现在对于慢性肾炎的治疗手段的发展，使妊娠的成功率明显提高，但是仍旧需要患者在妊娠期间多加谨慎。