

经典孕育文库

从怀孕开始

希瑟·威尔福 编著
郝红尉 译



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

★
一本指导
孕期与分娩的
百科全书
★

cong huaiyun kaishi
jingdian yunyu wenku





从怀孕开始

编 著 [英] 希瑟·威尔福

主 译 郝红尉

副主译 田 旭 宋国辉 王雁飞 张 媛 安 红

译 者 田 旭 袁何宁 安 红 王雁飞 郝红尉

仲红实 宋国辉 张 媛 王淑芹 李伯敏



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从怀孕开始 / (英) 威尔福著; 郝红尉译. — 济南:
山东科学技术出版社, 2006.4
(怀孕·分娩·产后 30 天)
ISBN 7-5331-4273-X

I. 从... II. ①威... ②郝... III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②分娩—基本知识 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 000927 号

Pregnancy-Complete Guide from Planning to Birth © by
Readers Digest was first published by
Marshall Editions Ltd. 2005

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by
Shandong Science & Technology Press, China
ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2005-064

本书会给读者带来什么

一种最理想的生育状态就是男方和女方决定要孩子，然后为受孕做几个月的准备。夫妇双方会采取一系列措施，比如对自己的生活方式进行评价，然后做出调整；找出压力产生的原因，并想办法避免；进行一些锻炼，并注意饮食健康；减少抽烟、喝酒和饮用其他药品的次数与剂量；重点考虑自己的工作环境是否会对怀孕或孕期的各个环节造成影响。

但是，对于很多夫妇而言，怀孕往往是偶然的。出现这种情况，千万不要因此而忧虑。如果已经怀孕了，那么请阅读第一章的建议，然后按照第二章健康的孕期建议来做。孕期中的很多问题其实是由于重复采取的措施所导致的，也就是说，孕妇为此做得越多，结果可能越糟糕。所以不要老是想着过去没有为怀孕做什么，而要想一想现在应该怎样做。

第三、四、五章讲述了怀孕的三个阶段。随着一个个阶段的来临，阅读一下这些章节，看看自己身体会发生什么样的变化，在身体和精神上会有什么样的感觉，应该进行一些什么产前检查。注意那些针对未来父母所提出的最常见问题提供的答案，记录下在整个孕期中孕妇向医生提出的问题，以及自己所得到的答案。

第六章详细说明了分娩开始后的状况，比如分娩将怎样进行，分娩过程中会发生什么等等。最后，第七章对于产妇和宝宝出院回到家中最初几天要注意的事情做了一个综述。



前言

孕期是一个身体和精神发生着巨大变化的阶段，是一个有时充满了极大的期待、有时又感到些许困惑的阶段，因为此时正在孕育着一个新的生命。

现在正是怀孕的最佳时期，因为产科医学的发展为未来的妈妈，甚

至包括那些进入生育期时有潜在疾病的人提供了前所未有的健康生育机会。而且，我们现在更加了解什么会伤害子宫里的宝宝，更加强调准父母们应该怎样做才能风险最小化，使更多的宝宝健康出生，从而达到适合的重量。在生育能力的问题上也取得了很大的突破，这意味着想要孩子的夫妇可以得到孩子。针对那些早产儿和患病的胎儿，我们也进行了大量的工作，使他们也可以享受到前所未有的生存机会，而且不会留下永久性的疾病。

然而，对于很多父母而言，知道太多关于医生怎样成功处理问题的信息反而会加剧他们对于问题本身的恐惧。期待中的父母如果对风险性因素和孕期及分娩中身体的要求知道过多，就会剥夺了

他们享受这一阶段的乐趣。要记住，不采取任何行动的担忧是没有任何好处的。如果你们彼此的爱使一个新生命在你的身体里成长，那么享受它

夫妻双方最终连接纽带是共同生育一个宝宝，这将证明夫妻间彼此热爱、相依相伴的力量。做好孕期计划会促使夫妻双方开始好好保养身体，保持健康强壮的体魄，准备迎接以后富有挑战而又充满喜悦的家庭生活。



吧，这是生活赐予你最伟大的礼物！

人们对于孕育的态度也已经发生了改变。一方面，医疗使妈妈和宝宝在孕期和分娩中更加安全，而同时，准父母们对医疗保健也更加具有鉴别力，对怀孕的知识越来越丰富了。现在，人们往往把产前保健和分娩过程视为一种合作，在这一过程中，父母与医疗工作者将共同分析问题，讨论处理方法，共同向着同一个目标努力，那就是孕育一个健康快乐的宝宝。

世界上没有两个人是完全一样的，同样也没有孕期或分娩的经验是完全一样的。对于很多妈妈而言，就算是第二次、第三次怀孕还会发生很多意想不到的事情，但大部分经验都是类似的。

大部分妈妈在孕期中会经历一段感觉或看起来状态不佳的阶段，同样也会有一段时间精力特别充沛，流光溢彩。大部分女性从来没有对怀孕这个决定再进行什么考虑，但是有些曾经流过产的女性会不时地担心：我



行么？宝宝会对我们的关系产生什么样的影响？大部分分娩是不会出现什么问题的，但是如果情况不是那么理想，父母要学会应付那种与正常发展相偏离的分娩。本书讲述了典型的分娩全过程，并为特殊的情况提供了信息和安慰。

孕期并不仅仅是一种等待的过程，这是一种从未有过、也不会再次经历的情绪和感觉的阶段，是夫妇展开全新生活进行准备的阶段，是期待新生命给产妇带来惊喜的阶段，而家庭的其他成员，爷爷奶奶、叔叔阿姨也会在宝宝到来时分享到快乐。

希瑟·威尔福



目 录

怀孕前

孕前健康检查	2
饮食结构	4
锻炼	6
烟草、酒精和药物	8
危险与污染源	10
压力	12
受孕前的常见问题	14
女性的发育	16
受孕的时机	18
如果无法受孕	20
治疗不孕	22

健康的孕期

孕期一定要吃好	26
调整饮食结构	28



充满变化的生活	30
产前背部锻炼	32
产前骨盆和腹部锻炼	34
产前上身锻炼	36
产前下身锻炼	38
放松	40
瑜伽	42
辅助办法	44
呼吸技巧	46
按摩	48

怀孕早期

受孕	52
是否怀孕	54
生殖性激素	56
受孕引起的情绪变化	58
第1个月	60
分娩方法	62
怀孕期谁来照料	64
第2个月 (7~11周)	66
孕后第一次检查	68
在什么地方分娩	70
第3个月	72
妊娠反应	74
孕期常见问题	76
选择产前培训班	78
流产	80
流产后	82

怀孕中期

第4个月 (16~19周)	86
看看宝宝	88
产前检查	90
第5个月 (20~24周)	92
多与宝宝接触	94
第6个月 (25~28周)	96

孕期6个月后的情绪影响 ····· 98

妊娠期性生活 ····· 100

常见的身体不适 ····· 102

观察身体局部变化 ····· 104

孕期服饰 ····· 106

孕期工作权利 ····· 108

选择什么方式照顾

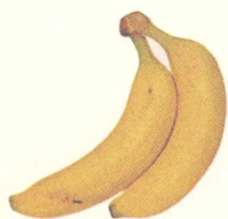
孩子 ····· 110

选择一个能够照顾

孩子的人 ····· 112

孕育双胞胎 ····· 114

孕育双胞胎需要特别注意的问题 ····· 116



怀孕晚期

第7个月 ····· 120

签订分娩协议书 ····· 122

第8个月 ····· 124

需要购买的主要物品 ····· 126

宝宝的需求 ····· 128

第9个月 ····· 130

常见的身体不适 ····· 132

最后几个月的情绪影响 ····· 134

宫内治疗 ····· 136

分 娩

去医院需要带什么 ····· 140

家庭分娩 ····· 142

分娩何时开始 ····· 144

当分娩开始时，我们应该怎么做 ····· 146

紧急分娩 ····· 148

入院程序 ····· 150

第一产程 ····· 152

产妇的感受 ····· 154

胎儿的体位 ····· 156

引产 ····· 158

自然减痛法 ····· 160

药物止痛 ····· 162



胎儿监测 ····· 164

何时进行剖宫产 ····· 166

剖宫产 ····· 168

过渡期 ····· 170

第二产程 ····· 172

产妇的感受 ····· 174

外阴切开术 ····· 176

协助分娩 ····· 178

宝宝终于出生了 ····· 180

第三产程 ····· 182

双胞胎 ····· 184

分娩后

慢慢地了解宝宝 ····· 188

情感上的影响 ····· 190

例行检查 ····· 192



宝宝现在可以做什么 ····· 194

哺乳宝宝 ····· 196

特殊护理 ····· 198

产妇回家后 ····· 200

宝宝回家 ····· 202

产后抑郁症 ····· 204

记录最初的日子 ····· 206

怀孕前

如果在怀孕前能确认夫妇双方的健康状态良好，那么将会：

- 迅速受孕。
- 减少流产的几率。
- 轻松地度过孕期，不会出现潜在问题。
- 为宝宝提供在子宫里健康发育的环境。
- 提高宝宝出生前后的健康状况。
- 分娩时会更加从容应对。
- 分娩后恢复迅速。
- 在初为人母的前几个月中，会感觉健康且精力充沛。

孕前健康检查

如果想使孩子的身体达到健康的标准，就应从孕前夫妇的健康开始。

现在，要想为健康的分娩做好准备，女性需要改善饮食结构，进行有规律的锻炼，并和医生合作解决现有的健康问题。在怀孕前解决的健康问题越多对女性和宝宝就越好。

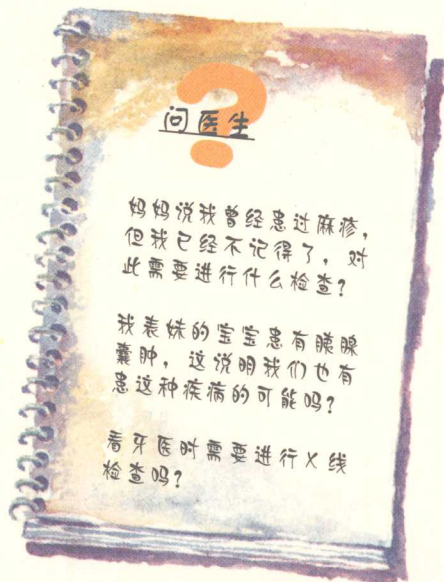
如果以前经历过流产、生育问题或其他妇科疾病，一定要告诉医生，医生会相应提出特殊的处理方法和注意事项。同样，如果正患有某些疾病（如哮喘、糖尿病、高血压或循环系统等），在治疗过程中一定要告诉医生自己正在准备怀孕，因为在怀孕的前几个周要对常规的药物进行治疗改变或者调整。

如果患有急症或正承受某种伤痛，要给自己留出足够的时间康复，要在此期间将所有要进行的小手术、拍口腔X线片和其他治疗做完。

免疫保护

风疹、麻疹和水痘等疾病已经比较少见了，但是因为现在有些父母不给孩子接种疫苗，所以这些疾病又出现了。虽然这些疾病并不一定都会危及胎儿，但是很多医生还是建议，如果出现腮腺炎、乙型肝炎及破伤风等情况，应重新接种，以确保安全。

可以通过简单的血液测试来检测免疫力。如果患有风疹，那么医生会建议免疫接种三个月后再怀孕，因为在怀孕早期胎儿感染风疹会有危险。然而，也没有



手边放一本记事册，随手写下想要问医生的问题，因为检查时一下子想不起来所有的事情。同时也要记录下医生的回答和建议，这样以后就不会对他说的话有任何困惑了。

已知的案例表明风疹疫苗会对胎儿造成伤害，所以如果不小心怀孕了，也不用为此担心。

基因问题

产科医生建议，男女任何一方有家族遗传病史，应在受孕前就基因问题进行咨询。比较常见的此类家族遗传病有囊肿性纤维化（属遗传性胰腺病）及肌肉萎缩症等。这种咨询将有助于减少未来宝宝出现问题的风险。

如果有可能会患上和自己所属种族有关的疾病，那么也应进行相关的咨询，比如非洲人常患的镰刀细胞素质、地中海地区（主要是意大利或希腊）或东南亚后代常患的重型地中海贫血。

丈夫的健康状况

健康的夫妇是最有可能生育健康的宝宝。男方的健康会影响精子的数量、质量以及生育力。

精子需要100天才能发育成熟（详见16~17页），而这100天中微妙的发育阶

避孕

如果打算要孩子，肯定要停止使用任何避孕药品或工具。要是—直服用避孕药，那么至少要在停止服药两个月经周期之后再尝试怀孕。复方口服避孕药片剂（含有孕激素和雌激素）与只含孕激素的片剂及微型片剂（保持子宫颈黏液黏稠，改变宫腔内环境，从而使精子不易通过）—样，都能够达到避孕的目的。服用药物之后要过几个月的时间才能恢复月经周期。如果曾经注射过激素类药物，需要18个月后才能恢复正常。

现在有迹象表明这种避孕药能够减退身体吸收某些维生素和矿物质的能力，因此提前停止服用这些药也能够使自己有足够的时间摆脱这些负面影响。

同时，在停止使用避孕药和准备受孕的

时间里，可以使用避孕套或者带有杀精子剂的隔膜帽来进行避孕。

因为使用宫内节育器（IUD）并不会干扰女性的月经周期，所以理论上而言，一旦去除宫内节育器就可以马上受孕。但是，使用宫内节育器避孕有时会引发盆腔炎（PID），其症状表现为尿频、尿痛或月经不调（较平常量大，有痛感）。如果出现了上述任何症状，那么在尝试受孕前要让医生检查一下。通过服用抗生素，盆腔炎是可以治疗的。

如果还在服用避孕药时怀孕了，不用感到惊慌，因为尚没有证据表明服用避孕药会增加胎儿不正常的几率。也有子宫内放节育器怀孕的，那要问问医生该怎样做。或许医生建议不要动节育器，这样的话女性就要小心，可能会有疼痛感或出现流血现象（详见81页）。

段可能会受到各种各样因素的影响（压力、烟、酒、药物的摄入、营养不良），包括在工作区域受化学和有毒物质影响在内的环境污染。

如果经常受上述任何因素的影响，那么至少要在受孕前三个月采取措施来消除或减少这些因素，这将会起到至关重要的作用。按照4到13页上的建议来做，就一定会产出更加健康的精子，并且精子（健康或能生存的）的数量会增加，

使妻子迅速受孕，从而给孩子提供一个健康的开始。

如果要咨询基因方面的问题，那么需要提供双方家族的信息。在个别情况下，检查基因会要求你们进行血液测试。有些疾病可能通过父母的一方传递；而有些疾病，如囊肿性纤维化（属遗传性胰腺病），只有当父母双方都携带受感染的基因时才会遗传。



饮食结构

如果要确保在受孕期间有良好的饮食，最好的办法就是在怀孕前养成健康的饮食习惯。

平衡的饮食结构非常重要，而怀孕前后的饮食结构更为重要。饮食健康的女性更有可能生育一个健康的宝宝，也更容易从分娩中恢复过来。这样的女性还会远离贫血、产前子痫症（详见116~117页）等

并发症及早产的危险，而且健康的饮食结构影响着胎儿的发育和成活率。

营养丰富的食物会为女性的身体提供运转所需的矿物质和维生素。要摄入低脂肪和高碳水化合物、各种新鲜的食物，如大量的水果和蔬菜、全谷物食品、适量的瘦肉和低脂的乳制品。

要想拥有健康平衡的饮食结构，请按照右边的食物指南金字塔来做吧！该食物金字塔最初是由澳大利亚营养基金会开发的，它将食物分为了三个层次：要多吃、适量吃和少吃的食物。虽然这里没有说明孕期各种食物应摄入的精确数量，但孕妇所需的各种营养物质数量较多，故应保证其饮食结构足够充沛。需摄入大量的营养物质，如蛋白质、维生素B、维生素C和许多矿物质。对脂肪酸的需求也会增加。另外，很多妇女发现她们需要摄入更多的纤维，以避免便秘。

要避免的食物

健康的饮食结构会减少饮食摄入的多余热量，如糖果、汽水和快餐等高脂肪高盐量的垃圾食品以及精制食品和甜点，这些食物只会增加热量而没有什么营养价值。

医生建议要减少咖啡因的摄入，这包

维生素与矿物质

健康的饮食结构应该给身体提供所需的所有维生素和矿物质（详见26~27页）。然而，研究表明，在受孕前后的三个月里，多摄入叶酸（一种重要的B类维生素），是非常重要的。在平常的饮食中多添加叶酸能够减少胎儿患神经管畸形（NTD）等疾病的几率，这种疾病表现为先天无脑无脊髓畸形、脑部缺损、脊柱裂。

可以通过多食用下列食品

来增加叶酸的摄入：

- 菠菜、甘蓝等叶绿蔬菜以及青豆和菜花。
- 全麦面包、谷类食品及面条。应选择有强化叶酸吸收的谷类食品 and 全麦面包。
- 柑橘类的水果以及梨。
- 豆类食品，如菜豆、芸豆、扁豆等。
- 牛奶、酸乳酪和干酪。
- 酵母膏。

如果发现单凭饮食无法摄入足够的叶酸，就问问医生的意见，看是否需要服用药物补



括茶、咖啡和可乐类饮品。专家们认为，过多摄入咖啡因会增加流产的可能，而可乐类饮品中丹宁酸的摄入会减弱从食物中吸收铁的能力。

怀孕与体重

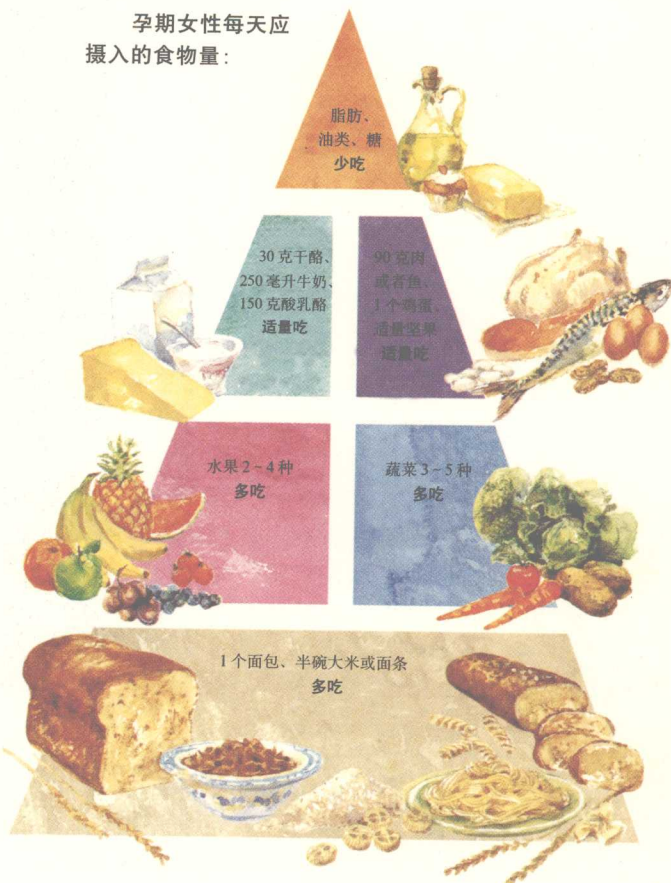
最好在体重比较正常时开始受孕。要避免饮食结构剧烈的变化，因为这种剧烈的变化对建立良好的饮食习惯没有任何好处，反而会使身体缺少关键的营养物质，甚至会停止排卵。如果需要减肥的话，那么要慢慢来，并且在受孕前要达到平衡。营养师或者医生可以提供健康的减肥方案。

如果常常饮食不规律，有时厌食，有时易饿（暴饮暴食，且伴有自发性呕吐），那么受孕前最好咨询医生的意见。因为此类疾病会给身体带来极大的压力，并会减少女性的受孕能力。

如果体重偏轻，或者运动太激烈，以致月经不调或月经停止的话，那么在受孕前要听听专家的意见。

食物金字塔

孕期女性每天应摄入的食物量：



充。研究表明，每天额外服用 400 微克的叶酸就可以使神经管畸形类疾病的发生率降低 50%~70%，但须注意不要超出此剂量。

富含叶酸的
食物还包含一些其他的维生素和矿物质，如叶绿蔬菜和柑橘类水果富含维生素 C；而全麦面包富含某些维生素 B。



食物金字塔向我们展示了孕期女性应努力达到各种不同食物间的平衡。在所摄入的每千焦热量中，碳水化合物至少应占 55%，而脂肪不应超过 20%~25%。很多维生素和富含矿物质的食物，比如瘦肉，同时也都是脂肪的来源。

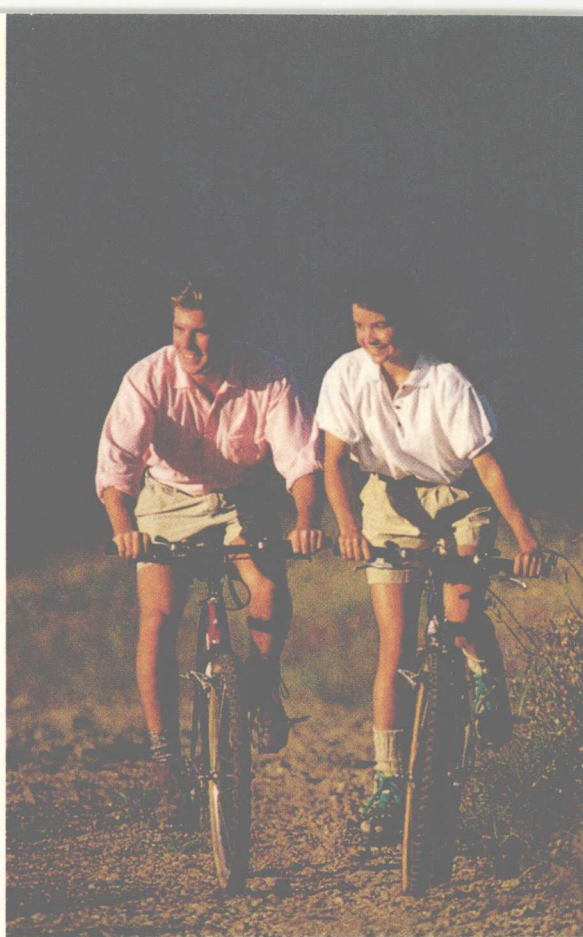
锻 炼

受孕是一个开端,这意味着孕妇的身体将开始一项前所未有的重要工作,为此,要做好一切准备。

健康的身体会产生更多的能量,也会更有效地使用该能量。增氧运动是指任何可以加速心跳的运动。这种运动能促使身体的所有器官和心脏血管更好地运转。

怀孕前后坚持锻炼的女性会发现在整个孕期中她们都会保持健康。她们保持强壮和有韧性的肌肉能更轻松地承受由于怀孕所带来额外的重量,并且在分娩的过程中能够更好地支撑背部和腿,从而轻松分娩。

运动还能够促进循环,可以为宝宝输送更多的氧气,并减少准妈妈患静脉曲张、痔疮和水肿等疾病的危险;运动还



骑自行车和户外散步都是保持健康、为受孕做好准备的好办法。可以和丈夫一起来进行这些活动,每周进行三次规律的身体锻炼要比每周进行一次剧烈的运动好得多。

各种练习

每天2次,每次仅仅用上10分钟做一些简单的锻炼,运动一下腿(下图);胳膊和肩(中图);背、肩和大腿的下部(最右边的图),这样就会提高整体健康水平。开始的时候每个练习只做一遍,几周后就可以每个练习做2遍,然后再做下一个练习了。



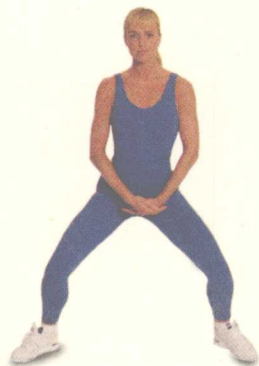
肺部

1. 站立,脚打开,与臀部同宽,脚趾指向前方;轻轻地弯膝盖;收腹且骨盆前倾。



2. 右脚前迈,同时吸气;左膝下落,距离地面15厘米以内;女性的右膝应垂直于右脚。

3. 保持这个姿势约6秒钟,然后站起,同时呼气;这个动作做6~8次;然后换为左腿,重复整个练习。



摆臂练习

1. 站立,脚打开,两角距离大于肩宽;脚尖呈45度向外打开;挺胸收腹,双手在会阴前交叉;慢慢弯曲膝盖至上图所示位置。

会消耗热量,从而防止体重过多增加,产后也更容易恢复体型;运动对睡眠也有好处。

在开始运动计划之前最好先咨询一下医生。如果曾有流产、早产或者其他类似经历,医生会建议孕妇不要进行过激的运动,换一种运动方式。诸如马拉松赛前培训这样高强度的运动会压抑影响女性的生育能力(详见18~19页)。

运动起来

如果女性并不经常锻炼,那么就从常规生活的一些细小变化开始吧!这些变化会提高女性的基本健康状况。比如上班或逛商店的时候爬楼梯而不要用电梯,回家的时候跑步上楼,就是在电梯上也要多活动一下。这些都会提高心跳的速度,为身体提供氧气、消耗脂肪,并全面提高肌肉的柔韧性。

改变一下外出旅行的方式:每周骑自行车出去旅行一次,不要再驾车;走路去车站:提前1~2站下车,然后走到目的

地。改变一下通常周末散步的方式,一口气跑上5分钟,然后再交替进行轻松的散步,这样效果会更好。

设计运动方案

每周至少有2~3次,每次花上20分钟左右的时间进行有计划的锻炼。经常改变一下锻炼的方式,这样就不会感到厌烦。增氧运动有:

- 游泳;
- 轻快、稳健的散步;
- 慢跑;
- 骑自行车(借助跑步机或在户外骑车);
- 划船(室内划船机同样有效);
- 参加各种训练班,如跳舞、滑冰、低强度的增氧操等;
- 网球或其他体育运动。

在体育馆里,各种调节体重或免疫力的训练班能够提供不错的活动。可锻炼心脏系统,也可针对特定的肌肉进行训练,提高柔韧性。要想达到全方位的健康状态,那么最好在体重调节训练的同时每周交换进行2~3节有氧活动的训练。

安排好运动计划。如果生活有规律,

或者参加训练班的话,那就比较容易坚持下来。如果有个朋友可以共同进行锻炼就会更有动力了。经过3~4个周的锻炼,就会发现自己更强壮,更精力充沛了;6~8个周之后,女性就会看起来更有柔韧性了。为了保持运动的动力,可以记录一下在气喘吁吁前能走或游多远,这样就会发现自己不断进步。

在锻炼的时候要照顾好自己,好好吃饭,注意不要过分激动,最好遵守32~33页的要求。

背部伸展

1.坐下,后背挺直,双腿展开,收腹;将手放松置于大腿内侧;正常呼吸。

2.深深吸气,慢慢将手臂向外旋出,至身体两侧,然后到头顶;同时伸直膝盖,并垂直站立。

3.将胳膊旋转回原来的位置,同时呼气。重复此动作10次,保持动作的连贯。

2.放松肩部,然后从腰部抬高,臀部向前倾,将手放在地面上;当感到腹沟部稍有紧张的时候,后背和大腿的背部落下,保持8~10秒时间,重复6~8次。

烟草、酒精和药物

有些健康方面的问题确实是不
可避免的,但是也有一些是可以控制的
的,比如抽烟、喝酒及药物的摄入。

在怀孕期间,所有的药物,包括烟草
和酒精在内,会对宝宝造成某种程度的伤
害,某些药物的使用甚至会使用受孕本身变
得非常困难。夫妻双方准备受孕之前应
注意对烟草、酒精和其他药物的摄入。

戒 烟

在西方,吸烟是造成胎儿疾病和夭折
的主要原因。吸烟会降低人们的肺功能,
使支气管红肿,患上支气管炎;另外还会
增加患口腔、咽喉和肺部癌症的几率;尼

古丁还会使心跳加快,心脏负担加重,增
加患心脏病的可能性。甚至那些被动吸烟
者也承担着很大的风险。

吸烟和生育能力也息息相关,因为烟
草中的化学物质可造成内分泌紊乱。在分
裂的受精卵中,发现了很大浓度的尼古
丁,这应该是不正常细胞分裂的根源。

研究表明,孕期中吸烟会加大流产和
早产的风险,并会影响宝宝的发育。父母
吸烟的宝宝一般体重较低,比较容易患疾
病,甚至会出现死胎现象(产前或产后不
久死亡)。婴儿猝死综合征(SIDS)也常发
生在这类群体中。

医生强烈建议女性在准备受孕前完全
停止吸烟。戒烟的经验各不相同,有些是
通过逐步减少吸烟量而成功戒烟的,而
有些人感觉一刀斩断是最有效的办法。

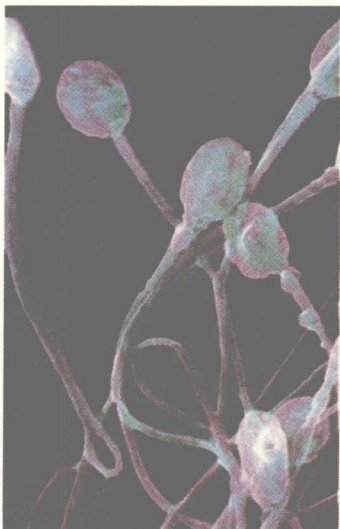
如果过去尝试过一种戒烟的方法而未
有成功,那么就换一种方式。有些戒了烟
的朋友感觉最好先在不久的将来给自己设
立一个戒烟日,这样就不会那么有压力,
也会为那一天的到来做好准备。

有时人们也会建议那些想戒烟但是又

丈夫与酒精

酒精会影响精子
形成和成熟的一种雄
性激素——睾丸激素。
中度或严重酗酒的人
可能会产出结构不正
常、没有尾巴或者尾巴
太短、无法正常运动的
精子。这些男性比起
那些偶尔饮酒的人而
言,产出的精子量较
少、功能较差,因此,
生育力也就较低。

另外,酗酒的准
爸爸很容易使胎儿患
胎儿酒精综合征
(FAS)。这些宝宝通
常比较小,在刚出生
的几周里非常脆弱,
并且可能出现严重的
精神症状和身体上的
缺陷。

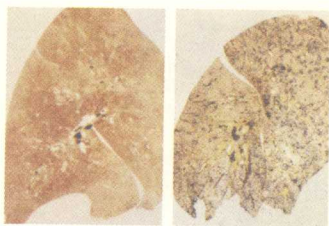


健康的精子



不健康的精子

酒精会减少健康精子的数
量。在准备怀孕的前三个月戒酒,
可以提高酗酒男性的精子数量。



不抽烟的人肺部（左边）干净清楚，呈现一种健康的粉红色。除了尼古丁和二氧化碳之外，香烟的烟雾中还含有一种黏稠的焦油，这种焦油会附在肺部纤细的组织上（右边），从而阻碍它的正常运转。

戒不掉的人采用尼古丁替代品或口香糖来帮助戒烟，但这个方法不适用于孕妇。所以，如果想受孕，那么在有可能受孕前应避免或停止使用这种方法。

针灸和催眠术等辅助的方法也能帮助一些人戒掉烟瘾。

饮 酒

酗酒对于一个人身体的健康有着很大的影响，它会加重肝脏疾病、消化系统紊乱及某些癌症发生的几率。酗酒还会打乱女性的月经周期，减少男性的精子数量，从而影响双方的生育能力。

如果在孕期饮酒的话，宝宝同样也吸收酒的成分，因为酒精会进入子宫的血流。很多女性担心，因为她们在还没有意识到自己怀孕的时候喝过酒。其实，偶尔饮酒通常没有什么问题，但是如果是经常性的，或者是狂饮，就会有危险了。减小风险的最好办法就是在受孕前完全戒酒。

如果你发现自己戒不了酒，那就听

案 例

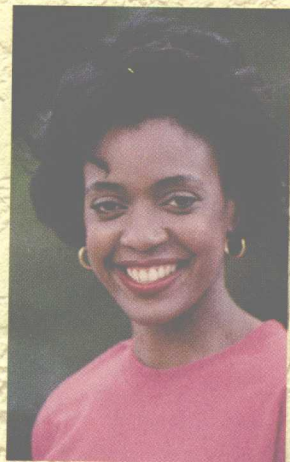
一个吸烟者的故事

马格利特，32岁，大学期间开始吸烟

“那个时候每个人都吸烟，好像就该这样似的。很快这就成了一种生理需要，而不仅仅是为了社交了。当我感到特别紧张、忧虑的时候，一天能抽掉两盒烟。”

“之后我遇到了比尔，他是一个从不抽烟的人。他很爱我，但又很憎恨我吸烟，特别是我头发和衣服上的烟味。我也知道吸烟影响我的健康，但是就是戒不掉，就算我加入到那些和我一样想戒烟的人中间，这是无济于事。”

“我和比尔结婚了，决定要孩子，这时我非常渴望戒烟。我知道孕期吸烟会导致很多风险，而我不想做任何会使我宝宝受到伤害的事情。无奈之下，我去找了个催眠师，尽管我



对此还怀疑，但令人惊讶的几个疗程下来我发现这确实有效！四年来，我没有再抽过一根烟，而我已经有了一个两岁大的健康儿子和一个正在茁壮成长的三个月的女儿。戒烟是我送给孩子的最好礼物。”

听医生的建议，或者找个当地的戒酒机构帮忙。

致 瘾 药 物

研究表明，可卡因、海洛因及其他致瘾药物，包括各种各样形式出现的大麻，会对女性的生育能力和男性的精子造成非常大的影响。比如，大麻中存在一种叫做四氢大麻酚（THC）的类激素化学物质会在男性的睾丸中聚集，经常吸食会使精子数量减少，并影响精子的结构。

致瘾药物的摄入会加大流产、早产和先天性缺陷发生的可能性；可卡因会渗入胎盘，减少子宫血液的流动，抑制胎儿的发育。因此，在怀孕期间摄入任何此类药品都会使宝宝非常危险。