

中华医学会妇产专家  
北京妇产医院主任医师  
范玲 / 编著

# 完美孕产

## 全程细节



sina 新浪亲子  
baby.sina.com.cn

当当网  
dangdang.com 读书

腾讯读书  
BOOK.QQ.COM

联合推荐



化学工业出版社  
米立方出版机构

WAN MEI YUN CHAN      QUAN CHENG XI JIE

# 完美孕产全程 细节

中华医学会妇产科专家，北京妇产医院产科主任 范玲 ♥ 编著  
仇春英 ♥ 整理



化学工业出版社  
米立方出版机构

• 北京 •

从准备怀孕到宝宝降生,你是否希望一切都是那么完美?

从衣食住行,到医院产检、宝宝胎教,孕产的所有细节,  
你是否希望自己都能了解?

北京妇产医院专家将与您共度生命中最神奇而激动的一段旅程,帮您解决怀孕准备、40周孕期、新生儿护理、坐月子期间的一系列生活、医疗、护理常识,让您的孕产之旅安全而快乐!

#### 图书在版编目(CIP)数据

完美孕产全程细节 / 范玲编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-122-07087-6

I. ①完… II. ①范… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识  
②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 207081 号

---

责任编辑: 杨骏翼 李晓晨 装帧设计: 逗号张文化创意 张腾方  
责任校对: 顾淑云

---

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)  
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司  
720mmx1000mm 1/16 印张 16 字数 260 千字 2010 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

## 细节完备，孕程完美

不可否认，怀孕让你的生活完全变了样，因为你没有这方面的经验——连最简单的吃、穿、住、行都堆满了疑问——很多在以前根本不算事情的事情你都拿不准了——我还可以喝茶吗？咖啡呢？吃些什么对胎宝宝好？哪些食物我绝对不能再碰了？我什么时候开始孕检？生这个小家伙要办哪些手续？还有，在孕期中你可能发现了一些所谓的异常，心里更是七上八下——我怎么有点头晕啊？肚子怎么像抽筋似的？小宝宝一会儿动一会儿不动有没有问题啊？……

这些都再正常不过，每一个新妈妈都是这么过来的，夹杂着各种情绪从一个忐忑不安的孕妇蜕变成一个从容不迫的妈妈。怀孕将是你亲手完成的一项大工程，因为其足够系统，所以需要你方方面面都要照顾到；还很重要的一点是，怀孕绝对没有回头路可走，因为每一个孩子对妈妈来讲都是唯一的，谁都不希望有什么闪失，谁都希望自己的宝宝健健康康，快快乐乐地降临到这个世界上。

在孕期，与那些必须要做的事情相比，细节经常更容易被忽略掉。

但正是这些细节，构成了一个完整的怀孕全程。在本书中你可以看到饮食细节、运动细节、用药细节、情绪调整细节、孕检细节、美容细节，还有孕程中每个月的呵护、胎教细节都一一列举，更对分娩、坐月子、新生儿的照顾给出了详尽的关注，希望能帮助你从容地度过一生中最有意义的这一段时光。



# Part 1 怀孕280天 1

准妈妈很关心的一组数字 1

## 1 怀孕之前细准备，宝宝到来更完美 2

准备怀孕要做哪些事 2

工作是去还是留 3

法律给你的权利 3

需要暂时离开的工作岗位 5

抢占更多的最佳筹码 6

生个孩子要多少钱 8

先要做哪些检查 9

不胖不瘦，做妈妈最好 10

戒烟戒酒戒咖啡 11

谨慎用药 双方有责 11

疫苗提早打 12

有病趁早看 13

服用叶酸问医生 15

心情舒畅，更利健康受孕 16

增强哪些营养好 16

准妈妈需特别注意的营养素 17

如何让精子更“精” 18

生男孩？生女孩？ 18

生育让女人更健康、更美丽 19

放弃生育“四宗罪” 20

## 2 不知不觉的第1月(0~4周) 22

胎宝宝悄悄地来了 22

准妈妈毫不知情 23

第1个月的保健及生活细节 24

第1个月的营养细节 24

第1个月的胎教方案细节 25

## 3 有点难受的第2月(5~8周) 26

胎宝宝像颗苹果籽 26

准妈妈又惊又喜 27

倾听身体的9个怀孕信号 28

7招教你减轻恶心呕吐 29

第2个月的保健及生活细节 29

第2个月的营养细节 30

第2个月的胎教方案细节 31

有些出血是安全的 32

有问题的出血 33

流产是怎么发生的 34

流产可预防 34

## 4 小心谨慎的第3月(9~12周) 35

胎宝宝已经有“人样儿”了 35

准妈妈渐渐丰满 36

第3个月的保健及生活细节 37

第3个月的营养细节 37

第3个月的胎教方案细节 38

## 5 轻松愉快的第4月(13~16周) 39

胎宝宝骨骼发育迅速 39

准妈妈最享受的日子 40

第4个月的保健及生活细节 41

第4个月的营养细节 41

第4个月的胎教方案细节 42

挑选胎教音乐的细节 43

听音乐时也可以玩游戏 44

别让噪音伤害宝宝 44

开始为小宝宝准备东西 44



## 6 再也藏不住的第5月(17~20周) 45

胎宝宝踢呀踢 45

准妈妈的腰身变粗 46

第5个月的保健及生活细节 47

第5个月的营养细节 48

第5个月的胎教方案细节 48

好玩的踢肚游戏 50

胎儿打嗝 无需担心 50

## 7 显山露水的第6月(21~24周) 51

胎宝宝能听你说话了 51

准妈妈变得易出汗 52

第6个月的保健及生活细节 53

第6个月的营养细节 53

第6个月的胎教方案细节 54

与胎宝宝说什么都可以 55

讲故事与读儿歌 55

好听又好玩的歌谣 56

## 8 风平浪静的第7月(25~28周) 58

胎宝宝作息已规律 58

准妈妈有些小麻烦 59

第7个月的保健及生活细节 60

第7个月的营养细节 60

第7个月的胎教方案细节 62

饮食也胎教 63

## 9 威风八面的第8月(29~32周) 64

胎宝宝对光很敏感 64

准妈妈的食欲降低 65

第8个月的保健及生活细节 66

第8个月的营养细节 66

第8个月的胎教方案细节 67

胎教雷区 67

孕晚期的禁忌 68

## 10 迫不及待的第9月(33~36周) 70

胎宝宝在练习出生姿势 70

准妈妈初乳试生产 71

第9个月的保健及生活细节 72

第9个月的营养细节 72

第9个月的胎教方案细节 73

## 11 度日如年的第10月(37~40周) 74

胎宝宝马上变婴儿 74

准妈妈高度紧张阶段 75

第10个月的保健及生活细节 76

第10个月的营养细节 76

第10个月的胎教方案细节 77

待产包中的妈妈用品 77

新生儿用品一览表 78



## Part 2 关注孕期的方方面面 80

### 12 孕期禁忌提个醒 82

饮食禁忌 82

生活禁忌 84

### 13 准妈妈，怎么吃 86

孕期营养总原则 86

食物花样多，每样选一种 86

孕期营养几大误区 88

促进胎儿大脑发育的食谱 89

补充叶酸的食谱 91

止吐、开胃的食谱 92

补钙食谱 94

补铁食谱 98

水肿食疗方 100

妊娠高血压食疗方 101

妊娠糖尿病食疗方 102

便秘、痔疮食疗方 102

### 14 居家及安全细节 104

胎儿发育与居室颜色有关 104

重新审视日化品 105

厨房油烟危害也很大 105

面对大气的污染 106

谨防电磁辐射 106

躲开X射线 107

机场的安全门能过吗？ 107

有助睡眠的方法 107

生活中的姿势都要改变了 108

孕期旅行细节 109

洗澡也变成了大事情 110

快乐、安全的孕期性爱 111

孕期性爱大提问 112

准妈妈用药安全细节 113

非常危险的药物 114

怀孕后得了流感怎么办 115

### 15 孕期检查全方位 116

孕期检查查什么 116

医院的选择 117

第一次正式孕检 118

去产检时要怎么穿 118

你是高危孕妇吗 119

大龄妈妈一定查的项目 120

关于产检的提问 120

关于B超的问题 121

读懂B超检查报告单 122

胎宝宝正常发育参数值 123

如果脐带绕颈 124

胎盘分级是怎么回事 125

前置胎盘是什么意思 125

读懂尿常规报告单 126

读懂血常规报告单 127

读懂唐氏筛查报告单 128

好玩的胎动 129

自己数胎动 130

### 16 上班族妈妈保健细节 131

准妈妈应回避的工作 131

怀孕了，及时让老板知道 132

更要注意保胎 133

准妈妈何时停止工作好 133

挑挑拣拣工作餐 133

办公场所的安全 134

保持乐观情绪 134

## 17 准妈妈运动细节 135

孕期运动好处多 135

孕期5大运动方式 136

关于孕妇瑜伽 138

孕期运动请注意 138

孕早期(1~3个月)的运动 139

孕中期(4~7个月)的运动 140

孕晚期(8~10个月)的运动 141

有助顺产的运动 141

拉梅兹分娩助产体操 143

## 18 妈妈快乐, 宝宝才快乐——孕 期情绪调整细节 145

情绪波动是怀孕的一部分 145

平息孕来疯 146

妈妈情绪好, 宝宝更聪明 147

想象, 给胎宝宝一双翅膀 147

关注胎儿的情绪 148



## 19 漂亮准妈妈美容细节 149

养颜好时机, 皮肤更漂亮 149

穿得舒适又美丽 150

大肚照, 留住“壮美”时刻 151

乳房保护方案 151

不长难看的妊娠纹 152

祛斑小方法 153

## 20 准爸爸的功课也不少 154

准爸爸的7个点 154

准爸爸胎教更有效 155

## 21 孕期不适解决方案 157

头晕 157

尿频 158

尴尬万分的尿失禁 159

腿肚子抽筋 160

水肿 161

妊娠高血压 162

妊娠糖尿病 163

便秘和痔疮 164

牙总出血 165

如果牙痛发生 165

总是放屁咋回事 166

阴道也“放屁” 167

孕期各种各样的疼痛 168

痒 170

对抗更多的孕期不适 172

## 22 双胞胎与多胞胎 174

你能怀上双胞胎吗 174

同卵与双卵双胞胎 175

多胞胎准妈妈的孕期指南 175

多胎分娩 176



## Part 3 分娩与坐月子

178

### 23 分娩的壮烈时刻 180

- 自然分娩好在哪里 180
- 怎么知道即将分娩了 181
- 自然分娩三阶段 182
- 新生宝宝的处理 184
- 分娩的技巧 184
- 越害怕,越疼 185
- 无痛分娩 186
- 如果来不及去医院就生了 187
- 了解剖宫产 188
- 剖宫产术后护理 189

### 24 住在妇产医院的日子 191

- 产后当天吃什么 191
- 我要住几天 192
- 出汗很多没关系 193
- 侧切伤口如何护理 194
- 第一次小便真困难 195
- 产后便秘怎么办 196
- 产后痔疮怎么办 197
- 产后腹痛怎么办 198
- 防止产褥热 199
- 新爸爸的紧急培训 200

### 25 喂母乳,细节多 202

- 珍贵的第一滴乳 202
- 完美“奶牛”的养成 203
- 情绪影响乳汁分泌 203
- 正确的哺乳姿势 204
- 如果乳头破了 205
- 警惕“积奶” 205
- 怎样判断宝宝吃饱了 205
- 夜间哺乳问题 206

- 吃母乳还要喂水吗 206
- 妈妈生病还能喂奶吗 207
- 下奶食谱 208
- 吃不到母乳怎么办 210

### 26 坐月子的调养 211

- 产后第1周调养细节 211
- 产后第2周调养细节 212
- 产后第3周调养细节 213
- 产后第4周调养细节 213
- 产后第5~6周调养细节 214
- 月子饮食4大原则 214
- 月子里的饮食禁忌 216
- 产后风的预防 216
- 防止产后腰背痛 217
- 撇开产后忧郁 218

### 27 关爱新生儿 219

- 与生俱来的本领 219
- 看似“异常”的正常现象 220
- 哭,都是什么意思 225
- 新生儿常见病症 227
- 吃饭睡觉,宝宝做主 231
- 怎样观察大小便 232
- 怎样洗澡 232
- 消除宝宝的“出生恐惧” 233
- 胎教内容要继续 235
- 从小塑造宝宝好性格 235

### 附录 237

- 胎教故事举例 238

## 准妈妈很关心的一组数字

### 预产期的简便算法

以末次月经的第一天为基数：

月份 +9，如果大于 12，则减去 12；

日期 +7，如果大于 30，就减去 30，然后将上面算得的月份向后顺延 1 个月。

### 胎宝宝在母体内生长的时间

约 266 天或 280 天（计算方法不同而已，参见上文）。

### 早孕反应出现的时间

一般在月经延期 10 天左右开始。

### 确认怀孕检查进行的时间

停经 10 天后，或出现早孕反应时。

### 孕期检查安排

停经后即应建档检查，确认准确的孕周。

28 周前每月检查一次；

28~36 周每 2 周检查一次；

36 周后每周检查一次。

### 孕期体重增加数值

理想体重增加总数不宜超过 12.5 千克。可是大多准妈妈都会超过这个数字，没关系，只要产前检查数据一切正常，再多个几公斤也没大问题，反正你有信心减回去。

### 自然流产发生的时间

大多数发生在怀孕 3 个月内，自然流产率约为 15%。

### 出现胎动的时间

怀孕 16~20 周内。

### 胎动最频繁最活跃的时间

怀孕 28~34 周内，晚上动得较多。

### 早产发生的时间

怀孕 28~37 周内。

### 胎心音正常次数

每分钟 120~160 次。

### 过期妊娠超过预产期天数

14 天。



## 怀孕之前细准备，宝宝到来更完美

如果你已经怀孕了，这一章就直接跳过，反正怀都怀上了，就不用再为过去的事操心，把以后的日子照顾好就可以了。当然，如果你还没有怀孕，而且正在准备之中，那就正好注意一下下面的问题，以备你做个周全的计划，为生个健康、聪明的宝宝迈好第一步。

### 准备怀孕要做哪些事

1 从你决定怀孕的那一刻起，就尽量争取均衡饮食，尤其是新鲜水果、蔬菜的摄入。如果有必要可以在医生的指导下开始服用叶酸等微量元素。

2 尽量保持愉快的心情对生一个聪明宝宝大有帮助，没有一个妈妈愿意在宝宝孕育之初就给他一个充满压力的环境。

3 从现在起夫妻双方每天坚持运动 30 分钟，哪怕只是散步。因为规律的有氧运动可以让精子、卵子更优质，母体也更健康。

4 不管是你还是孩子的准爸爸，如果有吸烟、饮酒等不良嗜好最好马上停止，因为香烟里面的焦油和尼古丁不仅对你们影响很大，对宝宝的致畸风险也很大。酒也没什么益处，最明显的害处就是可能导致精子或卵子发

育不良。

5 如果饲养猫、狗这类的宠物，最好送人或请亲戚朋友代养，因为养宠物卫生是个大问题，在怀孕体检时也会增加多项检查内容，会给你增加不少麻烦。当然，如果你的宠物是一缸金鱼则可以考虑留下来。

6 如果你现在正在用药或是长期服药，最好就你所服药物咨询一下专业医生再做怀孕打算。

7 了解一下你和丈夫家庭中的是否有遗传病史，例如遗传性精神病、心脏病、肾炎、癫痫、智力低下等，最好在去医院做孕前检查的时候问问医生是否适合生育。

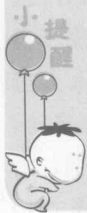
8 如果你以前采取药物避孕，应在停止服用避孕药至少 6 个月后可以怀孕；如果是

采用避孕环避孕,取环后需月经正常来潮2次后方可怀孕,以避免药物和器具对胎儿产生不利的影响。

9 如果有过流产现象,应该至少一年后再考虑怀孕,有剖宫产史的则需要两年,否则身体恢复不好影响再次受孕的质量。

10 因工作或其他原因接触过放射线和剧毒物质的,请至少一个月后再考虑怀孕。

11 如果有必要,请在怀孕前在专业医生的指导下接种疫苗(详见12页)。



孕育一个孩子可不是小孩子过家家,夫妻俩要充分沟通后再做决定才妥当。在决定要个宝宝之前,请先好好审视你的家庭,看看它是否具备让宝宝健康成长的氛围,如果幻想着通过宝宝的出现来弥合两人已经出现的裂痕,这样的做法往往适得其反。

## ♥♥ 工作是去还是留

现在大多数准妈妈都是职业女性,所以怀孕常是就业或返岗时面临的难题之一。何时停止工作完全取决于自身情况,在休产假之前先要做好以下一些事。

- 1 查询国家有关法律、法规。
- 2 再仔细看一下公司的有关章程及你和公司签定的有关合约。
- 3 向公司人事部门咨询。
- 4 咨询公司里有相关经验的同事。

此外,还应对将来如何回来工作进行讨论,根据你对工作的热情程度以及家庭的经济状况来确定重返职场的时间。当然,也有些妈妈遇到了不公平的

待遇,如果真有这样的事情发生,你也无需畏惧什么,有法律保护着你呢。

## ♥♥ 法律给你的权利

《中华人民共和国妇女权益保障法》第二十七条:任何单位不得因结婚、怀孕、产假、哺乳等情形,降低女职工的工资,辞退女职工,单方解除劳动(聘用)合同或者服务协议。但是,女职工要求终止劳动(聘用)合同或者服务协议的除外。

孕期与哺乳期,用人单位不得安排强度大的、有危险性的工作。怀孕七个月以后不得安排加班和夜班。

《中华人民共和国劳动法》第六十一条:不得安排女职工在怀孕期间从事国家规定的第三级体力劳动强度的劳动和孕期禁忌从事(见《女职工禁忌劳动范围的规定》中第五、六、七条规定)

孕9月

孕1月

孕2月

孕3月

孕4月

孕5月

孕6月

孕7月

孕8月

孕9月

孕10月

的劳动。对怀孕七个月以上的女职工,不得安排其延长工作时间和夜班劳动。

### 《女职工劳动保护规定》节选

不得在女职工怀孕期、产期、哺乳期降低其基本工资,或者解除劳动合同。

女职工在怀孕期间,所在单位不得安排其从事国家规定的第三级体力劳动强度的劳动和孕期禁忌从事的劳动,不得在正常劳动日外延长劳动时间;对不能胜任原劳动的,应当根据医务部门的证明,予以减轻劳动量或者安排其他劳动。

《女职工劳动保护规定》第七条:怀孕的女职工,在劳动时间内进行产前检查,应当算作劳动时间。

《女职工劳动保护规定》第八条明确规定:女职工产假为90天,其中产前休假15天。难产的,增加产假15天。多胞胎生育的,每多生1个婴儿,增加产假15天。

晚婚晚育夫妻双方中有一方可申请加30天产假。

劳动部《关于女职工生育待遇若干问题的通知》第二条:

女职工怀孕,在本单位的医疗机构或者指定的医疗机构检查和分娩时,其检查费、接生费、手术费、住院费和药费由所在单位负担,费用由原医疗经费渠道开支(根据各地政策,报销范围有差异)。

### 《北京市生育保险医疗费用支付范围及标准》节选

凡是本市城镇除乡镇企业外的各类企业、民办非企业单位、实行企业化管理的事业单位和与之形成劳动关系且具有本市常住户口的职工以及持有《北京市工作居住证》的在职人员,都可参加生育保险。但享受公费医疗的单位尚未纳入本市生育保险范围。

根据即将实施的《北京市企业职工生育保险规定》,生育津贴=女职工本人生育当月的缴费基数 $\div$ 30 $\times$ 产假天数。

它是女职工产假期间的工资,生育津贴低于本人工资标准的,差额部分由企业补齐。生育医疗费用包括女职工因怀孕、生育发生的医疗检查费、接生费、手术费、住院费和药品费。计划生育手术医疗费用包括职工因计划生育而产生的医疗费用等。

生育保险费由企业缴纳,职工个人不予负担。企业按照其缴费总基数的0.8%缴纳生育保险费。

职工缴费基数按照本人上一年月平均工资计算;低于上一年本市职工月平均工资60%的,按照上一年本市职工月平均工资的60%计算;高于上一年本市职工月平均工资3倍以上的,按照上一年本市职工月平均工资的3倍计算;本人上一年月平均工资无法确定的,按照上一年本市职工月平均工资计算。



用人单位没有按时参保的,职工享受生育保险待遇的有关费用由用人单位支付,用人单位参保后生育保险基金不予补支;单位参保后未按时足额缴费的,在补足所有欠缴的生育保险费后,生育保险基金才予以补支。

劳动部门强调,婴儿费用、因为住单间病房而超出标准的床位费不在支付之列,需要职工自己支付。此外,实施试管婴儿发生的费用,生育保险也不予报销。但生育时发生的生育医疗费

用可按规定给予报销。同时,不符合国家或者本市计划生育规定的,不符合本市基本医疗保险就医规定的,不符合本市基本医疗保险药品目录、诊疗项目和医疗服务设施项目规定的,在国外或者港、澳、台地区发生的医疗费用,因医疗事故发生的医疗费用,治疗生育合并症的费用以及按照国家或者本市规定应当由个人负担的费用,不属于生育保险支付范围。

## 需要暂时离开的工作岗位

如果工作中经常接触铅、镉、汞等金属,你在准备怀孕之初就要调整工作岗位了。因为这些有害物质会增加流产和死胎的可能性,其中甲基汞可致畸胎,铅可引起婴儿智力低下;二硫化碳、二甲苯、苯、汽油等有机物,可使流产率增高,氯乙烯可使婴儿先天痴呆率增高。

工作环境温度过高,振动幅度剧烈,或者噪音过大,也会对胎儿的生长发育造成不良影响。

电离辐射可严重损害胎儿健康,甚至会造成畸胎、先天愚型和死胎。

医务工作者,尤其是传染科室的临床医生、护士在传染病流行期间,经常与感染各种病毒的病人密切接触,而这些病毒(主要是风疹病毒、流感病毒、巨细胞病毒等)都会对胎儿造成严重危害。

密切接触农药的工种也要早早离开了。许多农药已证实可危害母体本身及胎儿健康,引起流产、早产、胎儿畸形等。



**小提醒**

有些毒害物质在体内的残留期可长达一年以上,即使离开此类岗位,也不宜马上受孕,应经过孕前检查确诊无碍时再作打算。

## 抢占更多的最佳筹码

生命是自然界的神来之笔，怎么孕育怎么出生都已成自然法则，我们所能做的就是好上加好，锦上添花。古人说：“天时、地利、人和。”古人还说：“良宵佳境、夫妻心情平和舒畅交媾而孕者，其后代不仅长寿，而且智慧过人。”现代医学也证明，一次成功的受孕受很多条件的影响：年龄、心理、时机、姿势……抢占更多的最佳筹码是孕育一个聪明、健康的宝宝的先决条件，这些最佳条件呢，能占多少就占多少。

### 1 生育的最佳年龄

从身体素质来讲，中国女性最佳生育年龄为 24~30 岁，男性最佳生育年龄为 30~35 岁。但从心理状况及外在因素如经济条件考虑，女性的最佳生育年龄上限已放宽到 35 岁。

### 2 最佳月份

农民伯伯过了年就盼着谷雨，因为那是种地的好时机。准爸爸的“播种”也有好时候。目前，大家普遍认为受孕的最佳月份是在每年的 7~8 月，因为从怀孕第 3 个月开始，胎宝宝对营养的需求又要质，还要量，7~8 月怀孕，这时正好赶上秋凉，孕早期的不适已经过去，准妈妈食欲增加，睡眠好；秋天的蔬菜、水果丰富、新鲜可口，鸡、鱼、肉、蛋供应充足，对准妈妈的自身营养和胎宝宝发育都非常有利。

在 7~8 月份受孕，会使敏感的孕早期避开污染较严重的冬季，从而减少妊娠早期致畸因素。在冬季，大气二氧化硫、总悬浮颗粒浓度最高，空气质量相对来说最差。

还有，在 7~8 月份受孕的胎宝宝，将在第二年的 4~5 月份出生，这时正好处于气候宜人的春末夏初。这对新生儿的护理大有好处，也有利于产妇的身体恢复。婴儿洗澡不易着凉，还能多到室外呼吸新鲜空气，多晒太阳。母亲的各种营养来源充足、心情舒畅，奶水也就充足，当盛夏来临时，母亲和孩子抵抗力都已得到加强，顺利度过就更容易了。

当然，中国区域大，各地气候也有很大差别，最佳月份也是相对的，就请准妈妈自行分析、定度吧。

### 3 最佳日期

精子在女性体内能存活 4 天，但他们的生命力最旺盛的阶段是前 48 小时，然后就开始老化了。这就是说，在女性排卵日的前 2 天及排卵当天“播种”都是良辰吉日，都能保证那枚胜出的精子在有生之年能与卵子接上头儿，从而揭开一个新生命的序幕。

排卵日的推算也并不麻烦——如果你月经周期规律，排卵日在下次月经来前 14 天左右，大约就是月经周期中间。

至于月经周期不规律的人,可以用观察宫颈黏液的方法找出排卵日,通常在月经刚刚结束时阴道分泌物很少,即使有也显得浓浊、黏性大,但到了排卵前1~2天,分泌物会增多,并且像鸡蛋清那样透明,用手指触摸时能拉出很长的丝,出现这样的分泌物时就表明马上就要排卵了。

还有一种测量基础体温的方法也被广泛采用。每天早晨醒来后,在没有进行任何活动之前所测量到的体温称为基础体温。正常女性的基础体温与月经周期一样呈周期性变化。一般在排卵期基础体温会升高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。自己做一个简单的基础体温表,找出基础体温最高的时段也就推算出排卵日来了。

## 4 最佳时刻

择好了日期,还要选时刻。根据生物钟的研究表明,人体的生理现象和机能状态在一天24小时内是不断变化的。早上7~12点,人的身体机能状态呈上升趋势,下午两点左右是白天里人体机能的最低时刻,下午5点时再度上升,到晚上11点后再次下降,因此,晚上9~10点同房是最佳时刻。

## 5 最佳做爱频率

从理论上讲,做爱越频繁,受孕的几率也就越大,尤其是在排卵日的前后。但每日做爱,准爸爸的“精力”浪费严重,这就影响到了精子数量及活力,经过优生专家们的测算,隔日做爱是既科学又容易操作的最佳频率。

## 6 最佳体位

传统的男上女下姿势对促成孕育最有利了,这种姿势能让阴茎插入最深,因此能使精子少走一大段路,离开父体的时候就接近子宫颈了。为了更大效力地发挥这种优势,女性用枕头把臀部垫高一些,这样精子也会凭借小小的重力作用往子宫奔去。

## 7 最佳情绪

受孕时夫妻双方的心理状态与孕育最棒的一胎有着密切的关系。当人体处于良好的精神状态时,精力、体力、智力、性功能都处于高潮,精子和卵子的质量也高。做爱时夫妻双方精神愉快,心情舒畅,此时授精,易于着床受孕,胎宝宝的素质也好。做丈夫的要重视妻子的感受并使妻子达到性高潮,这对于得到一个健康聪明的宝宝也很重要。

另外,宜人的气候、整洁清爽的环境,也能使夫妻双方心情舒畅,也是有利于精卵结合、有利于胎宝宝发育成长的外在因素。

孕前

孕1月

孕2月

孕3月

孕4月

孕5月

孕6月

孕7月

孕8月

孕9月

孕10月

## 生个孩子要多少钱

我们以中等水平为基准粗略地算一笔账，以了解在接下来的日子里你将准备多少钱花在这个小宝贝身上，你可以在“你的预算”一栏中写下你的估计，以得出一个属于你的大概数字，做到心中有数。但不同级别医院的收费标准略有不同。

| 项目                                                 | 参考值                                                         | 你的预算 |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------|
| <b>孕产期主要费用</b>                                     |                                                             |      |
| 孕期营养品                                              | 依个人情况而定                                                     |      |
| 孕妇装                                                | 1000~3000 元，包括孕妇裙、背带裤、防辐射围裙、托腹带，不停加大尺码的文胸等                  |      |
| 孕期体检                                               | 1500 元以上                                                    |      |
| 分娩费用                                               | 自然分娩 2000~3000 元，剖宫产 4000~6000 元                            |      |
| 住院费用                                               | 每天 150~200 元，住 1 周 1000 多元（贵族医院另当别论）                        |      |
| <b>宝宝出生后第一年的主要费用</b>                               |                                                             |      |
| 婴儿床、摇篮                                             | 500~1000 元                                                  |      |
| 婴儿车                                                | 200~2000 元                                                  |      |
| 婴儿衣物                                               | 依个人情况而定                                                     |      |
| 婴儿玩具                                               | 依个人情况而定                                                     |      |
| 纸尿裤                                                | 每片纸尿裤 2 元以上，3 个月前每天消耗约五六片                                   |      |
| 奶粉                                                 | 一个 6 月大的婴儿每个月“喝掉”2000 块钱是稀松平常的事，因此妈妈们从一开始就要下定决心母乳喂养，既健康，又经济 |      |
| 就医                                                 | 宝宝在 1 岁前大多会有发烧、腹泻等疾病，治疗、药物、交通等费用不少                          |      |
| 月嫂或保姆                                              | 月嫂的费用为每月 1500~5000 元，特别优秀的月薪上万，普通保姆的费用为每月约 1000 元           |      |
| <b>中远期投资</b>                                       |                                                             |      |
| 除了吃、穿、住、行、娱乐外，孩子的中远期投资主要是教育基金的储备，从幼儿园到大学，可能要准备几十万。 |                                                             |      |
| <b>合 计</b>                                         |                                                             |      |