

书香世家®  
LORE ERA

全国知名妇幼保健专家 权威奉献

畅销全彩版

# 怀孕

每天一页

优生优育专家组◎编著

每天·每周·每月  
每时每刻伴您度过  
美妙孕期

母婴健康网  
BB765  
www.bb765.org.cn

独家支持

搜狐母婴  
baobao.sohu.com

隆重推荐

中国人口出版社



# 怀孕

## 每天一页

优生优育专家组◎编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕每天一页/优生优育专家组编著.-北京:中国人口出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5101-0404-6

I. ①怀… II. ①优… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第055673号



最轻松、最完备的  
孕程同步读本

怀孕每天一页

优生优育专家组 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京中创彩色印刷有限公司
开本	710×1020 1/16
印张	18
字数	150千字
版次	2010年6月第1版
印次	2010年6月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-0404-6
定价	35.00元

---

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电话	(010)83519390
传真	(010)83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目 录

## 第1个月 拉开生命的序幕

第1天 (1D)	孕1月专家指导	1
第2天 (2D)	本月孕程——宝宝第3周着床	2
第3天 (3D)	作好准备再开始	3
第4天 (4D)	孕前检查是一道命令	4
第5天 (5D)	孕前遗传咨询也重要	5
第6天 (6D)	补充营养从饮食习惯开始	6
<b>告诉准爸爸</b> 给予更多的理解和爱		
第7天 (1W)	孕前营养重点	7
第8天 (1W+1D)	远离有害物质	8
第9天 (1W+2D)	孕前疫苗接种方案	9
第10天 (1W+3D)	学会推算排卵日	10
第11天 (1W+4D)	把握受孕的最佳时机	11
<b>告诉准爸爸</b> 不要特别关注宝宝的性别		
第12天 (1W+5D)	避开9大受孕雷区(一)	12
第13天 (1W+6D)	避开9大受孕雷区(二)	13
第14天 (2W)	今天是排卵的日子	14
第15天 (2W+1D)	避开人体低潮期受孕	15
第16天 (2W+2D)	成功受孕的有效措施	16
第17天 (2W+3D)	宝宝性别是如何决定的	17
第18天 (2W+4D)	宝宝血型是如何决定的	18
第19天 (2W+5D)	宝宝生日是哪天：计算预产期	19
第20天 (2W+6D)	妊娠时间及孕期阶段划分	20
第21天 (3W)	生命的序幕，今天拉开	21
第22天 (3W+1D)	宝宝哪里会像你	22
<b>告诉准爸爸</b> 男性也要多学习孕产知识		
第23天 (3W+2D)	宝宝有十怕，妈妈早知道	23
第24天 (3W+3D)	大龄怀孕不必怕	24
第25天 (3W+4D)	孕妈妈必须知道的数字	25
第26天 (3W+5D)	孕妈妈用电脑真的安全吗	26
第27天 (3W+6D)	胎教，你不得不学的知识	27
第28天 (4W)	奇迹，斯瑟蒂克胎教	28



我与精子结合  
成受精卵整整花  
了24小时。



## 第2个月 勇敢地面对“害喜”

第29天 (4W+1D)	孕2月专家指导	29
第30天 (4W+2D)	本月孕程——宝宝像只小海马	30
第31天 (4W+3D)	孕2月营养关注	31
第32天 (4W+4D)	验孕方法早知道	32
第33天 (4W+5D)	怀孕日记：给宝宝的特殊礼物	33
第34天 (4W+6D)	烦恼并幸福着的怀孕征兆	34
第35天 (5W)	孕吐可以轻松面对	35
第36天 (5W+1D)	巧吃水果多健康	36
第37天 (5W+2D)	不可闹“情绪”	37
第38天 (5W+3D)	早孕反应正确应对	38
<b>告诉准爸爸</b>	<b>孕早期准爸爸要下厨房</b>	
第39天 (5W+4D)	孕初期出血不是小事	39
第40天 (5W+5D)	孕期用药十大铁律	40
第41天 (5W+6D)	孕期忌用中西药盘点	41
第42天 (6W)	解除感冒的困扰	42
第43天 (6W+1D)	做好孕期口腔保健	43
<b>告诉准爸爸</b>	<b>处处关心谨防流产</b>	
第44天 (6W+2D)	孕早期准妈妈美丽计划	44
第45天 (6W+3D)	化妆品得“割爱”了	45
第46天 (6W+4D)	孕妈妈美美地睡个觉	46
第47天 (6W+5D)	洗澡不再是随意的事	47
第48天 (6W+6D)	孕早期营养原则	48
第49天 (7W)	豆类食品让宝宝更聪明	49
第50天 (7W+1D)	孕早期流产不可不防	50
第51天 (7W+2D)	安胎药物知多少	51
<b>告诉准爸爸</b>	<b>你的臂膀是她最踏实的依靠</b>	
第52天 (7W+3D)	孕妈妈的“性”福生活	52
第53天 (7W+4D)	孕妈妈的夏季保健守则	53
第54天 (7W+5D)	孕妈妈的冬季保健守则	54
第55天 (7W+6D)	关于胎教的三个基本问题	55
第56天 (8W)	孕早期开始胎教	56



我多像一只小海马，在妈咪子宫里游泳！



# 第3个月 欣喜中的小心翼翼

第57天 (8W+1D)	孕3月专家指导	57
第58天 (8W+2D)	本月孕程——宝宝有心跳了	58
第59天 (8W+3D)	孕3月营养关注	59
第60天 (8W+4D)	补碘真的不能少	60
第61天 (8W+5D)	孕早期运动慢慢来	61
<b>告诉准爸爸</b> 警惕孕妈妈出现腹痛		
第62天 (8W+6D)	产检项目的作用和意义(一)	62
第63天 (9W)	产检项目的作用和意义(二)	63
第64天 (9W+1D)	产前检查计划项目表	64
第65天 (9W+2D)	孕期B超检查应慎重	65
第66天 (9W+3D)	如何选择产检医院	66
第67天 (9W+4D)	孕妈妈进补要慎重	67
第68天 (9W+5D)	让孕早期不再烦躁	68
<b>告诉准爸爸</b> 坚持帮助妻子克服孕吐反应		
第69天 (9W+6D)	孕妈妈选择内衣有学问	69
第70天 (10W)	拥有属于自己的好心情	70
第71天 (10W+1D)	孕早期要谨防病毒感染	71
第72天 (10W+2D)	当心食盐摄入过量	72
第73天 (10W+3D)	做家务要量力而为	73
<b>告诉准爸爸</b> 帮助妻子放松心情		
第74天 (10W+4D)	职场孕妈妈注意事项	74
第75天 (10W+5D)	让工作状态变得舒适	75
<b>告诉准爸爸</b> 和妻子建立“统一战线”		
第76天 (10W+6D)	孕妈妈饮水有讲究	76
第77天 (11W)	室内种养花草不可随意	77
第78天 (11W+1D)	孕妈妈要学会科学吃酸	78
第79天 (11W+2D)	孕期准爸爸事物列表	79
第80天 (11W+3D)	打造安全舒适的家居环境	80
第81天 (11W+4D)	盲目保胎不可取	81
第82天 (11W+5D)	孕早期尿频怎么办	82
第83天 (11W+6D)	最常用的8种胎教法(一)	83
第84天 (12W)	最常用的8种胎教法(二)	84



现在我的小尾巴已经消失了，各种器官正在形成。



## 第4个月 进入安全期了

第85天 (12W+1D)	孕4月专家指导	85
第86天 (12W+2D)	本月孕程——宝宝会皱眉了	86
第87天 (12W+3D)	孕4月营养关注	87
<b>告诉准爸爸</b> 让孕妈妈的生活丰富多彩		
第88天 (12W+4D)	孕妈妈补钙宝宝更强壮	88
第89天 (12W+5D)	孕妈妈的秀发飘逸起来	89
第90天 (12W+6D)	孕妈妈也时尚——孕妇装选择	90
第91天 (13W)	挑选合适的鞋袜	91
第92天 (13W+1D)	享受美好的大自然	92
<b>告诉准爸爸</b> 不必过度保护		
第93天 (13W+2D)	别把不良情绪带给小宝宝	93
第94天 (13W+3D)	运动安全八项原则	94
第95天 (13W+4D)	孕妈妈唇部护理不可忽视	95
第96天 (13W+5D)	乳房护理不要大意	96
<b>告诉准爸爸</b> 对孕妈妈绝对的宽容		
第97天 (13W+6D)	给宝宝唱首好听的歌	97
第98天 (14W)	完美准爸爸显身手	98
第99天 (14W+1D)	当心牙齿闹“别扭”	99
第100天 (14W+2D)	赶走孕期多疑症	100
第101天 (14W+3D)	成功成名，从取名开始	101
第102天 (14W+4D)	“二手香”危害大	102
第103天 (14W+5D)	头痛怎么办	103
第104天 (14W+6D)	营养不良危及宝宝	104
<b>告诉准爸爸</b> 遵从孕妈妈的生活节奏		
第105天 (15W)	准爸爸做好“三陪”	105
第106天 (15W+1D)	宝宝发育与营养素列表	106
第107天 (15W+2D)	带着宝宝去散步	107
第108天 (15W+3D)	让坚果为孕期加油	108
第109天 (15W+4D)	预防便秘八项注意	109
第110天 (15W+5D)	轻松预防贫血	110
第111天 (15W+6D)	音乐胎教——和宝宝共享音乐浴	111
第112天 (16W)	语言胎教——和胎宝宝说说话	112



我正在快速成长，需要的营养越来越多了。



# 第5个月 与宝宝快乐互动

第113天 (16W+1D)	孕5月专家指导	113
第114天 (16W+2D)	本月孕程——宝宝开始动了	114
第115天 (16W+3D)	孕5月营养关注	115
第116天 (16W+4D)	挑选健康的餐具	116
第117天 (16W+5D)	孕中期不宜营养过剩	117
第118天 (16W+6D)	避免孕期的危险姿势	118
第119天 (17W)	美丽的首饰是个隐患	119
<b>告诉准爸爸</b> 理解孕妈妈的“性”担忧		
第120天 (17W+1D)	孕期的眼部问题	120
第121天 (17W+2D)	胎动有什么规律	121
第122天 (17W+3D)	胎动监护——宝宝情况全知道	122
第123天 (17W+4D)	脑发育关键期要加强营养	123
<b>告诉准爸爸</b> 给妻子一个拥抱		
第124天 (17W+5D)	白带增多巧应对	124
第125天 (17W+6D)	长途旅行应加倍注意	125
第126天 (18W)	孕期饮料推荐	126
<b>告诉准爸爸</b> 给妻子做一次手足护理		
第127天 (18W+1D)	准爸爸感触胎儿很重要	127
第128天 (18W+2D)	适当摄入“脑黄金”	128
第129天 (18W+3D)	孕妈妈做好体重管理	129
第130天 (18W+4D)	值得尝试的小体操	130
第131天 (18W+5D)	凹陷乳头的纠正	131
第132天 (18W+6D)	应对皮肤瘙痒的妙招	132
<b>告诉准爸爸</b> 分享妻子的感受		
第133天 (19W)	准爸爸是最好的“按摩师”	133
第134天 (19W+1D)	了解日常行为禁忌	134
第135天 (19W+2D)	营养丰富又不发胖的吃法	135
第136天 (19W+3D)	怎样选购合适的托腹带	136
第137天 (19W+4D)	孕妈妈也可练瑜伽	137
第138天 (19W+5D)	测测子宫底高度	138
第139天 (19W+6D)	美育胎教——让宝宝也感受到美	139
第140天 (20W)	抚摸胎教——与宝宝亲密接触	140



子宫对于我越来越小，我的动作越来越大。





## 第6个月“孕”味十足

第141天 (20W+1D)	孕6月专家指导	141
第142天 (20W+2D)	本月孕程——宝宝长匀称了	142
第143天 (20W+3D)	孕6月营养关注	143
第144天 (20W+4D)	孕妈妈进食勿狼吞虎咽	144
第145天 (20W+5D)	科学进补让营养加倍	145
第146天 (20W+6D)	药补不如食补	146
第147天 (21W)	预防黄褐斑可以这样吃	147
第148天 (21W+1D)	这些蔬菜水果要少吃	148
<b>告诉准爸爸</b> 为孕妈妈做贴心早餐		
第149天 (21W+2D)	15种健康零食DIY	149
第150天 (21W+3D)	水、空气、阳光同等重要	150
第151天 (21W+4D)	孕妈妈不宜“日光浴”	151
第152天 (21W+5D)	孕中期运动益处大	152
第153天 (21W+6D)	适合孕中期的几种运动	153
第154天 (22W)	孕妈妈应对社交问题	154
第155天 (22W+1D)	让孕期生活丰富多采	155
第156天 (22W+2D)	眩晕不可忽视	156
第157天 (22W+3D)	孕期腿脚问题全攻略	157
<b>告诉准爸爸</b> 准爸爸该做的那些事		
第158天 (22W+4D)	孕期胀气不要怕	158
第159天 (22W+5D)	怎样才算合格的准爸爸	159
第160天 (22W+6D)	出现妊高征的症状	160
第161天 (23W)	如何预防和应对妊高征	161
第162天 (23W+1D)	孕中期性生活注意事项	162
第163天 (23W+2D)	孕期发热不是小事	163
<b>告诉准爸爸</b> 怀孕期间给妻子拍一些照		
第164天 (23W+3D)	开车族孕妈妈注意事项	164
第165天 (23W+4D)	孕妈妈如何远离静脉曲张	165
第166天 (23W+5D)	光照胎教——给宝宝光的刺激	166
第167天 (23W+6D)	运动胎教——和胎宝宝做游戏	167
第168天 (24W)	语言胎教——教胎儿腹中学习	168



妈咪，告诉你，我能听见你和爸爸在说话。



## 第7个月 孕期不适从容应对

- |                         |               |     |
|-------------------------|---------------|-----|
| 第169天 (24W+1D)          | 孕7月专家指导       | 169 |
| 第170天 (24W+2D)          | 本月孕程——开始长小头发了 | 170 |
| 第171天 (24W+3D)          | 孕7月营养关注       | 171 |
| 第172天 (24W+4D)          | 安然入睡的食疗法      | 172 |
| 第173天 (24W+5D)          | 孕妈妈要摄入足够的热量   | 173 |
| <b>告诉准爸爸</b> 帮孕妈妈提高睡眠质量 |               |     |
| 第174天 (24W+6D)          | 看看粗粮有多重要      | 174 |
| 第175天 (25W)             | 教你做孕中期夫妻运动操   | 175 |
| 第176天 (25W+1D)          | 手指操轻松消除脸部浮肿   | 176 |
| <b>告诉准爸爸</b> 帮孕妈妈洗脚剪脚指甲 |               |     |
| 第177天 (25W+2D)          | 孕期尿频的对策       | 177 |
| 第178天 (25W+3D)          | 妊娠期糖尿病的防治     | 178 |
| 第179天 (25W+4D)          | 孕中期孕妈妈美丽计划    | 179 |
| 第180天 (25W+5D)          | 孕妈妈流鼻血不要怕     | 180 |
| 第181天 (25W+6D)          | 手脚冰凉有“暖招”     | 181 |
| 第182天 (26W)             | 不要再打麻将了       | 182 |
| 第183天 (26W+1D)          | 吹响“抗痘”的号角     | 183 |
| 第184天 (26W+2D)          | 孕妈妈慎用抗生素      | 184 |
| <b>告诉准爸爸</b> 细心主动地伸出援手  |               |     |
| 第185天 (26W+3D)          | 换个枕头，留住健康     | 185 |
| 第186天 (26W+4D)          | 抵御头晕眼花的妙招     | 186 |
| 第187天 (26W+5D)          | 皮肤瘙痒不可轻视      | 187 |
| 第188天 (26W+6D)          | 应对痔疮带来的痛苦     | 188 |
| 第189天 (27W)             | 职场妈妈上班安全法则    | 189 |
| 第190天 (27W+1D)          | 早产迹象早发现       | 190 |
| 第191天 (27W+2D)          | 肥胖孕妈妈吃上下功夫    | 191 |
| 第192天 (27W+3D)          | “吃”出宝宝明亮的眼睛   | 192 |
| 第193天 (27W+4D)          | 拍个靓丽的写真       | 193 |
| 第194天 (27W+5D)          | 音乐的作用如此美妙     | 194 |
| <b>告诉准爸爸</b> 你在给孩子放音乐吗  |               |     |
| 第195天 (27W+6D)          | 音乐胎教——音乐伴宝宝成长 | 195 |
| 第196天 (28W)             | 想象胎教——想象宝宝的样子 | 196 |



妈咪，我能感觉到你的爱抚。



# 第8个月 等待让人忐忑不安

第197天 (28W+1D)	孕8月专家指导	197
第198天 (28W+2D)	本月孕程——宝宝更加圆润了	198
第199天 (28W+3D)	孕8月营养关注	199
第200天 (28W+4D)	这些食物不宜多吃	200
第201天 (28W+5D)	如何缓解腰背痛	201

## 告诉准爸爸

为孕妈妈分娩做好准备

第202天 (28W+6D)	妊娠水肿是怎么回事	202
第203天 (29W)	对抗水肿的几种菜肴	203
第204天 (29W+1D)	正确饮食控制妊娠高血压	204
第205天 (29W+2D)	孕期尿道感染的防治	205
第206天 (29W+3D)	用果蔬对抗孕期并发症	206
第207天 (29W+4D)	孕晚期乳头护理更重要	207

## 告诉准爸爸

布置宝宝的房间或婴儿床

第208天 (29W+5D)	为母乳喂养做准备	208
第209天 (29W+6D)	孕妈妈正确姿势大集合	209
第210天 (30W)	孕晚期拒绝孤独	210
第211天 (30W+1D)	孕晚期准爸爸更细心	211
第212天 (30W+2D)	脐带绕颈不可怕	212
第213天 (30W+3D)	孕晚期远行要三思而行	213
第214天 (30W+4D)	孕妈妈睡眠促进法	214
第215天 (30W+5D)	孕晚期要采取左侧卧位	215
第216天 (30W+6D)	羊水过多或过少怎么办	216
第217天 (31W)	孕晚期的腹痛	217
第218天 (31W+1D)	静脉曲张的防治	218

## 告诉准爸爸

帮孕妈妈翻身

第219天 (31W+2D)	爬行——孕晚期锻炼方式	219
第220天 (31W+3D)	不易发胖的水果和蔬菜	220
第221天 (31W+4D)	不做早产孕妈妈	221

## 告诉准爸爸

帮助孕妈妈克服惰性心理

第222天 (31W+5D)	孕晚期双胞胎和多胎妊娠护理	222
第223天 (31W+6D)	对话胎教——和宝宝说说话	223
第224天 (32W)	运动胎教——孕晚期也要运动	224



我喜欢轻柔优美的曲子，但更爱听妈咪唱歌。



# 第9个月 快和宝宝见面了

第225天 (32W+1D)	孕9月专家指导	225
第226天 (32W+2D)	本月孕程——宝宝有小指甲了	226
第227天 (32W+3D)	孕9月营养关注	227
第228天 (32W+4D)	抗过敏秘笈	228

## 告诉准爸爸

孕妈妈时刻都需要陪伴

第229天 (32W+5D)	甩掉孕晚期坏心情	229
第230天 (32W+6D)	准爸爸要做好哪些准备	230
第231天 (33W)	孕妈妈口腔护理用品选择要领	231
第232天 (33W+1D)	突遇紧急情况：拨打120	232

## 告诉准爸爸

和孕妈妈一起挑选尿布

第233天 (33W+2D)	职场孕妈妈应适时停止工作	233
第234天 (33W+3D)	学做产前运动	234
第235天 (33W+4D)	孕妈妈胎盘早剥怎么办	235
第236天 (33W+5D)	前置胎盘的危害大	236
第237天 (33W+6D)	布置婴儿房间三要点	237
第238天 (34W)	孕晚期孕妈妈美丽要领	238
第239天 (34W+1D)	孕晚期为什么禁止性生活	239

## 告诉准爸爸

准爸爸肚里能撑船

第240天 (34W+2D)	如何防止外力导致的异常宫缩	240
第241天 (34W+3D)	警惕仰卧综合征	241
第242天 (34W+4D)	如何纠正胎位不正	242
第243天 (34W+5D)	最新流行的孕妈妈助产球操	243

## 告诉准爸爸

给孕妈妈进行甜蜜按摩

第244天 (34W+6D)	不可忽视骨盆测量	244
第245天 (35W)	生产观念的误区	245
第246天 (35W+1D)	产前物品准备清单	246
第247天 (35W+2D)	还是自然分娩好	247
第248天 (35W+3D)	剖宫产的优缺点	248
第249天 (35W+4D)	注意胎儿六大危险信号	249
第250天 (35W+5D)	绝不可择日分娩	250
第251天 (35W+6D)	运动胎教——养胎不如运动	251
第252天 (36W)	美育胎教——用感受训练胎儿	252



我好想见妈咪！  
我在努力向下。



# 第10个月 迎接宝宝的到来

第253天 (36W+1D)	孕10月专家指导	253
第254天 (36W+2D)	本月孕程——要和宝宝见面了!	254
第255天 (36W+3D)	孕10月营养关注	255
第256天 (36W+4D)	孕妈妈该上分娩课啦	256
第257天 (36W+5D)	了解分娩时的常见意外	257
<b>告诉准爸爸</b> 藏起你的焦虑情绪		
第258天 (36W+6D)	出现哪些症状为临产	258
第259天 (37W)	了解产程的三个阶段	259
第260天 (37W+1D)	临产十忌	260
第261天 (37W+2D)	临产产妇的饮食安排	261
第262天 (37W+3D)	摆脱产前抑郁症	262
第263天 (37W+4D)	临产胎教——将胎教进行到底	263
<b>告诉准爸爸</b> 不要把工作带到医院		
第264天 (37W+5D)	耐心对待分娩前的检查	264
第265天 (37W+6D)	什么情况下应提前入院待产	265
第266天 (38W)	面对难产并不可怕	266
第267天 (38W+1D)	临产食物：巧克力要深色的	267
第268天 (38W+2D)	帮助顺产的产前活动	268
第269天 (38W+3D)	分娩时的呼吸方法	269
第270~271天	减轻分娩疼痛的办法	270
<b>告诉准爸爸</b> 陪孕妈妈在家度过阵痛期		
第272~273天	诞生经历会影响宝宝一生	271
第274~275天	及时了解产后饮食安排	272
第276~277天	产后一周妈妈生活指导	273
第278~279天	新生活从给宝宝哺乳开始	274
第280天 (40W)	宝宝档案卡	275



终于成功!  
妈咪, 我来了。



# 第1个月

## 拉开生命的序幕



第1天(1D)

### ☆孕1月专家指导

孕1月是指最后1次月经的第1天以后的4周。前两周并未受孕，第3周末受精卵完成着床，才真正拉开了生命的序幕。

孕1月，一般不会有太大的反应，大部分孕妈妈根本不会意识到自己怀孕啦。但是，一旦实施怀孕计划，无论是否确知怀孕，都要按怀孕对待。对于这段时期，我们的提示如下：

首先，注重健康的生活方式。这一点包括内容很广，如饮食、起居、工作、运动等。具体的说应该注意：营养均衡不偏食，戒除烟酒，少饮咖啡、浓茶和碳酸饮料，穿着宽畅舒适，搞好个人卫生尤其是生殖器卫生，运动适量，睡眠充足，不要劳累，远离辐射，避免在有害环境中逗留，等等。

其次，要保持健康的心态。夫妻双方尽可能身心放松，心平气和，多参加有益的活动，尽量减轻生活所带来的心理压力，让彼此都宽心、开心、顺心、安心。丈夫多干点家务活，多吃一些让妻子高兴的事情。

此外，夫妻双方不要随意用药，必须用药要在医生指导下进行。每天补充400微克叶酸。测算排卵日，在当天或前一天实施受孕。

## ☆本月孕程——宝宝第3周着床

一切准备就绪，本月实施受孕。卵子经过近两周时间成熟后，一般在第2周周末或第3周初期排出，如果在输卵管与精子结合后，并于第3周周末进入子宫着床，受孕就宣告成功。

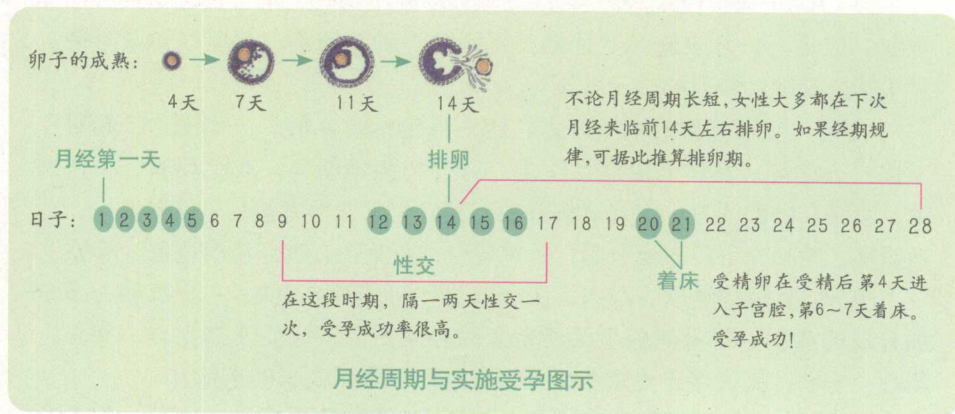
## 月经周期与实施受孕

女性月经周期长短因人而异，平均约为28天。排卵日在第14天左右(约前后两天)。受精发生在排卵后12小时内，故卵子有效寿命为12小时，而精子的有效寿命约为2~3天。所以，有效受孕时间为排卵日前2~3天到排卵日后一天之间(见下图)。

## 孕1月的准妈妈

孕1月大部分孕妇没有自觉症状，少部分人可出现类似感冒症状：身体疲乏无力、发热、畏寒等。这时，子宫、乳房大小形态还没有什么变化。

由于没有明显自觉症状，所以准妈妈实施了受孕性交，也不知道是否成功。这段时间，一方面应注意观察及时确认是否怀孕，另一方面，应按孕妈妈对待自己，不要参加剧烈的体育活动，不要随使用药，更不要轻易接受X线检查。



## ☆作好准备再开始

准备好了吗？准备好了才可以开始哟。现在已经进入实施“造人”行动计划的第一周，回顾一下你们以前所做的准备工作吧。

### 宝贝最好不是偶然受孕“结下的果实”

1年以来或者说孕前3~6个月以来，你做好了孕前基本准备工作吗？比如，是否做过孕前健康检查和遗传咨询，是否接受过辐射(如照射X光)，是否远离对人体有害(如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等)的环境，是否吃过禁忌药品，停用口服长效避孕药是否超过半年，是否使用过含雌激素的护肤品，是否养过宠物，是否戒除烟酒等等。如果这些事你不甚了解，或者没有全盘准备，那么，建议你再铺垫一段时间，因为小宝贝最好不是偶然受孕“结下的果实”。

### 身体调养好了吗

怀孕前的几个月，夫妻双方饮食要健康，营养要均衡充足，这不仅是为将来的胎宝贝准备的，它还能使你更轻松地应对孕后及产后出现的各种变化。尤其是叶酸，在你打算受孕的前3个月，每天要补充400微克。如果这些工作没有到位，我们还是要建议你推迟时间受孕，补上这一课。

### 现在的心情怎么样

和老公沟通好了吗？夫妻双方是否能接受孩子的到来？经济条件是否许可？居所是否存在问题？围产期孕妈妈将无法正常工作，等等。如果这些烦恼问题中还存在困扰，我们建议你一一理清后，再放心地实施怀孕计划。

### 作好准备一定成功

如果你需要详细了解孕前准备的内容，以便仔细回顾，或者重新铺垫孕前准备工作，我们将在随后几天中系统讲解。

如果你一切准备就绪，不存在任何问题和困扰，那我们就要恭喜你即将开始的生命中的最大变化。

祝你成功！祝你好“孕”！





## ☆孕前检查是一道命令

为了宝宝，孕前检查是一道必须执行的命令。如果未作检查，本周也可“临时抱佛脚”——如果夫妻都健康，并不影响受孕计划的进行。不可忽略，准爸爸也要检查。

### 准妈妈孕前检查

孕前检查一般应在怀孕前三个月进行。如果检查时间太早，有些身体检查内容会改变，比如精液质量、分泌物等，对身体状况就没有参考价值了。

◆白带常规(生殖系统)：检查是否有滴虫、霉菌性阴道炎，支原体衣原体感染，阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播性疾病。

◆torch(脱畸全套)：此项检查包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、微小病毒这五项。

◆肝、肾功能：肝、肾功能检查，同时做两对半、血糖、胆汁酸等项目，全面了解身体状况。

◆尿常规：了解对象是否有泌尿系感染、肾炎、糖尿病。

◆口腔检查：检查是否有口腔疾病。有牙病的待孕女性需要检查，无牙病的人就没有检查的必要了。

◆妇科内分泌免疫系统检查：内分泌包括卵泡促激素、黄体生存激素等6个项目；免疫检查包括抗精子抗体、抗子宫内膜抗体等。

### 准爸爸孕前检查

◆孕前精液检查：因为平时体检不会检查精液，因此此项检查很必要。

◆泌尿系统检查：泌尿生殖系统的毛病对下一代健康影响极大，务必查。

◆传染病检查：肝炎、梅毒、艾滋病等传染病检查确实是很必要的。

◆健康咨询：医生会详细询问本人及家人以往的健康状况，曾患过何种疾病及治疗等情况，特别重点询问精神病、遗传病等，必要时须检查染色体、血型等。如果发现问题，应该在医生指导下重新计划怀孕。

准妈妈的疾病一定要在孕前诊断治疗，等到怀孕后才发现，对胎儿和母体危害较大。其他还有一些特殊的检查，是否需要进行，可向医生咨询。