

幸福母婴书系



40周健康 怀孕 全书

40ZHOUJIANKANGHUAIYUNQUANSHU

新手妈妈怀孕必备工具书

真实记录40周怀孕的全过程，内容详细充实，让即将迎接新生宝宝的妈妈充分享受怀孕的喜悦。

于莎莎◎编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

幸福母婴书系

40周健康 怀孕

40ZHOUJIANKANGHUAUYUNQUANSHU 全书

于莎莎◎编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

40周健康怀孕全书 / 于莎莎编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2010.9
(幸福母婴书系)

ISBN 978-7-5640-3468-9

I. ①4… II. ①于… 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143657号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中达兴雅印刷有限公司

开 本 / 700毫米×800毫米 1/24

印 张 / 9

字 数 / 320千字

版 次 / 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 母长新

图书出现印装问题, 本社负责调换



前言

拥有一个健康、活泼、可爱的胎宝宝是每一对年轻准爸妈的共同心愿。从孕育在腹中的那一刻起，胎宝宝便成为准爸妈们生活的中心，胎宝宝的每一次心跳，每一次踢孕妈妈的肚子，都牵动准爸妈们最敏感的神经。在漫长的孕期里，这株幼苗需要最精心的呵护，最科学的营养，需要准爸妈们用全身心的爱去浇灌。

如今，在工作中忙碌的准爸妈们，常常在没有任何准备的情况下就怀孕了，这对胎宝宝是不利的。准爸妈们在怀孕前需要树立正确的孕产观念，制定好妊娠计划，及时做好孕前的健康检查及营养贮备，抓住好“孕”来临的最佳时机，掌握成功受孕的条件，播下幸福的“种子”。孕妈妈对生宝宝要持一种乐观积极的态度，每天都拥有一份好心情，以最好的状态迎接胎宝宝的到来。

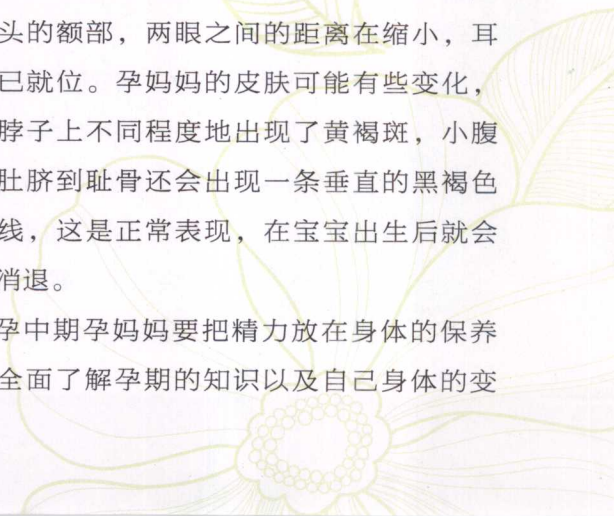
孕早期，当孕妈妈第一次感觉到胎宝宝在腹中存在的时候，那种喜悦之情油然而生，每一位孕妈妈一定都非常期待腹中的宝宝健康可爱。那么，孕妈妈在孕早期应该怎

样调整饮食策略，才能保证胎宝宝的健康呢？出现了严重的早孕反应，又该如何正确应对呢？在孕早期，胎宝宝以及自己的身体会有哪些变化？孕早期如何预防意外的发生？

孕妈妈在孕早期要安心养胎，节制性生活，适当地运动，保持身体的健康。孕妈妈在这段时间里，一定要比以前更加爱惜自己，保持轻松愉快的心情。因为当孕妈妈感觉非常开心、非常幸福的时候，胎宝宝也在一同享受着这份开心和幸福；同样，如果孕妈妈烦躁、愤怒或者悲伤、抑郁，胎宝宝也经受着和你一样的沮丧。此外，孕妈妈应该避免走入怀孕的误区。比如因为早孕反应过于强烈，就过多地服用维生素B₆来止吐；因为害怕流产，就盲目地保胎；发生了尿频的现象后，就随意憋尿等等。

孕中期，孕妈妈的妊娠反应逐渐减轻，进入怀孕期最舒适的阶段。这个时期的胎宝宝看上去更像一个漂亮娃娃了，他的眼睛突出在头的额部，两眼之间的距离在缩小，耳朵也已就位。孕妈妈的皮肤可能有些变化，脸和脖子上不同程度地出现了黄褐斑，小腹部从肚脐到耻骨还会出现一条垂直的黑褐色妊娠线，这是正常表现，在宝宝出生后就会逐渐消退。

孕中期孕妈妈要把精力放在身体的保养上，全面了解孕期的知识以及自己身体的变



化情况，保证胎宝宝的健康。这个时期，可以思考该怎样给宝宝取名；不要过分在意宝宝的性别，更不要给自己太大的压力。此时，胎宝宝已经可以在子宫里玩耍了，并会发生奇妙的胎动。孕妈妈要学会数胎动的正确方法，同时警惕胎动的异常情况。不少孕妈妈把胎教当做培养神童的智力法宝，还直接把录音机、收音机等放在肚皮上，让胎宝宝自己听音乐，这都是错误的，孕妈妈们应该正确认识胎教。孕中期，孕妈妈要坚持户外运动，不要轻视妊娠期出现的腰酸背痛、下肢浮肿、身体瘙痒等症状。还要经常呼吸新鲜空气、多晒太阳。

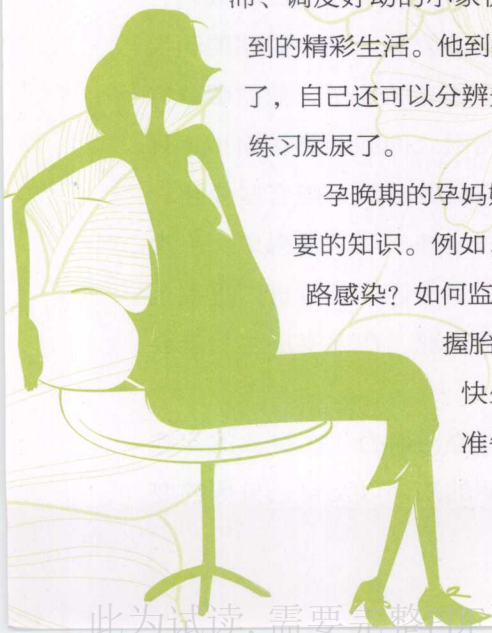
孕晚期，孕妈妈仍然时时刻刻关注着胎宝宝的所有情况：他健康吗？他在做什么呢？其实，在漫长的40周里，胎宝宝大部分时间都用来睡觉。但在醒着的时候，他却是一个精力充沛、调皮好动的小家伙，拥有你想象不到的精彩生活。他到处游走，开始做梦了，自己还可以分辨光亮，甚至是开始练习尿尿了。

孕晚期的孕妈妈们更应该掌握必要的知识。例如，应该怎样预防尿路感染？如何监测胎心，以随时掌握胎宝宝的动态？宝宝快生了，要做好哪些准备呢？职场孕妈妈

该怎样请产假？再坚持几天，就可以和宝宝见面了，孕妈妈现在要做的就是充分休息，了解临产征兆，冷静对待分娩急产，克服产前恐惧心理，做好一切准备，耐心等待分娩的来临。

十月怀胎是一个相对漫长的过程，孕妈妈在孕期40周里的每一天都可能遇到各种各样的问题。本书以周为单位，详细而全面地介绍了胎宝宝和孕妈妈在孕前、孕中以及孕晚期身体的各种变化，系统地为孕妈妈们讲解了各种孕育知识，包括怎样调节好孕前的心理，如何应对孕期的不适，10次产检的重点有哪些，怎样过安全的性生活，如何预防孕期的各种常见病，怎样胎教才最有效果，如何做好分娩准备等。相信本书能对将为人母的孕妈妈们有所帮助。另外，细心的准爸爸们会发现，通过阅读本书，能更加了解孕妈妈的身体和心理的变化，更清楚地知道，自己应该怎样帮助、体贴孕妈妈，为她分忧解难，真正学会做一个温柔体贴的好丈夫。

最后，祝愿每一位孕妈妈都能拥有幸福、快乐的孕期生活。





第一章



孕前：宝贝，我们期待你

- 怎样做好孕前准备 ☆☆002
- 优生优孕，从孕前做起 ☆☆002
- 决定胎宝宝性别的奥秘 ☆☆004
- 怀上胎宝宝需要哪些条件 ☆☆005
- 孕前怎样饮食才合理 ☆☆006
- 孕前注意钙的补充 ☆☆006
- 孕前女性要预防的几种炎症 ☆☆007
- 孕前妈妈要谨防性病 ☆☆008
- 不孕妈妈的求子之道 ☆☆010
- 孕前要为宝宝的健康筑起防御墙 ☆☆011

第二章



孕早期：新生命从这里开始

怀孕

第1周

孕育宝贝，你准备好了吗

- 怎样知道是否怀孕了 ☆☆014
- 建卡要趁早 ☆☆014

怀孕

第2周

远离危害，安心养胎

- 别让烟酒危害胎宝宝 ☆☆017
- 孕妈妈当心厨房中的危害 ☆☆018
- 提防弓形虫感染 ☆☆019
- 4类容易导致流产的食物 ☆☆020
- 别让病毒危害胎宝宝 ☆☆021
- 哪些环境因素会伤害到胎宝宝 ☆☆022

怀孕

第3周

惊慌与喜悦的交织

- 怎样优化准爸妈们的遗传基因 ☆☆023
- 孕早期的饮食策略 ☆☆024
- 孕早期怎样运动 ☆☆025

怀孕

第4周

上班孕妈妈指南

- 孕妈妈还能继续用电脑吗 ☆☆026
- 上班族孕妈妈的注意事项 ☆☆027
- 孕妈妈应禁用哪些化妆品 ☆☆028

- 孕妈妈应尽量避免染发、烫发 ☆☆028
- 要不要买防辐射孕妇装 ☆☆029
- 孕妈妈健康驾车七规则 ☆☆030
- 上班族孕妈妈三不要 ☆☆031

怀孕第5周 孕育生命的苦与乐

- 不要盲目保胎 ☆☆032
- 孕妈妈需要做超声波检查 ☆☆033
- 孕早期小心先兆流产 ☆☆033
- 红色讯号，节制你的性生活 ☆☆034
- 营养充足才能保证胎宝宝的智力发育 ☆☆035

怀孕第6周 从容面对早孕反应

- 如何应对情绪波动 ☆☆036
- 合理饮食可以减轻早孕反应 ☆☆037
- 怎样减轻孕早期的困倦疲劳 ☆☆038
- 如何消除口中的怪味 ☆☆039
- 维生素补得越多越好吗 ☆☆040
- 孕妈妈如何选择酸味食物 ☆☆041
- 孕妈妈是不是吃得越多越好 ☆☆042

怀孕第7周 孕妈妈难过的日子开始了

- 如何应对饥饿感 ☆☆043
- 孕妈妈要注意预防腮腺炎 ☆☆044
- 孕期饮食要少盐、少糖 ☆☆044
- 妊娠呕吐不能禁食 ☆☆045

怀孕第8周 天天在变化着

- 孕妈妈和胎宝宝的变化 ☆☆046
- 孕妈妈要更换合适的胸罩 ☆☆046
- 孕妈妈要养成喝水的习惯 ☆☆047
- 孕早期改善睡眠质量的窍门 ☆☆048

怀孕第9周 孕早期要注意生活细节

- 缓解孕早期头痛的方法 ☆☆049
- 孕期拔牙要谨慎 ☆☆050
- 怀孕期间能接种病毒疫苗吗 ☆☆051
- 看看你是不是高危孕妈妈 ☆☆052
- 禁止过量服用维生素B₆止吐 ☆☆053
- 大龄孕妈妈更应做B超检查 ☆☆054
- 如何吃孕妇奶粉 ☆☆055

怀孕第10周 宝宝会喝羊水了

- 胎宝宝开始喝羊水了 ☆☆055
- 孕早期出现头昏眼花怎么办 ☆☆056
- 健忘也是正常的 ☆☆057

怀孕第11周 沉浸在孕育的快乐当中

- 如何把快乐传递给胎宝宝 ☆☆057
- 好好经营准爸妈的感情 ☆☆058
- 孕期最易被忽视的“营养” ☆☆059

怀孕第12周

吃些利于胎宝宝健康的食物

- 宝宝好视力，妈妈吃出来☆☆059
- 孕妈妈吃鱼好处多☆☆060
- 孕早期不能忽视营养的摄取☆☆061
- 孕早期要注意补钙☆☆062
- 孕妈妈如何补充蛋白质和碘☆☆063
- 孕早期食谱推荐☆☆064

第三章



孕中期：吃手翻跟头，宝宝都会了

怀孕第13周

孕中期的安全性生活

- 孕中期如何过性生活☆☆068

怀孕第14周

孕妈妈要让自己感觉更舒适

- 孕妈妈要穿舒适的鞋☆☆069
- 孕妈妈应适当睡午觉☆☆070

怀孕第15周

让孕妈妈变得更美丽

- 对付妊娠纹的作战计划☆☆071
- 怀孕了，也别忘了做手部保养☆☆072
- 孕妈妈如何减少妊娠斑☆☆072

- 孕妈妈要保持身材☆☆073
- 孕妈妈脸部按摩操☆☆074
- 四大法则轻松搞定孕妇装☆☆075
- 赶走黑眼圈和眼部浮肿☆☆076

怀孕第16周

发现好玩具——脐带

- 胎宝宝和孕妈妈的变化☆☆077
- 该给宝宝取名啦☆☆077
- 宝宝会是色盲吗☆☆078

怀孕第17周

怎样胎教最合理

- 胎教真的有用吗☆☆079
- 如何进行有意胎教☆☆080
- 孕妈妈胎教四大忌☆☆081

怀孕第18周

控制孕期饮食

- 合理调整饮食☆☆082
- 孕妈妈吃饭要细嚼慢咽☆☆083

怀孕第19周

乳房护理很重要

- 细心呵护乳房☆☆084
- 孕妈妈胸部保养☆☆084
- 孕妈妈如何保养乳头☆☆085
- 孕期副乳的形成☆☆086

怀孕

第20周

孕妈妈应进行合理的运动

- 孕中期适合孕妈妈的运动☆☆086
- 散步是孕妈妈的最佳运动方式☆☆087
- 孕妈妈科学爬楼梯好处多☆☆088
- 掌握正确坐姿，保证母子安全☆☆089
- 练习正确蹲姿，保护腹部不受伤害☆☆090

怀孕

第21周

孕中期孕妈妈要注意生活中的小细节

- 孕妈妈日常姿势对与错☆☆091
- 保护好孕妈妈的脚☆☆091
- 孕妈妈睡觉有讲究☆☆092
- 孕中期日常工作指导☆☆093
- 白带异常怎么办☆☆094
- 头晕的居家调节法☆☆095

怀孕

第22周

皱巴巴的“小老头”

- 胎宝宝和孕妈妈的变化☆☆096
- 监测子宫底高度的方法☆☆096
- 谨防生出巨大儿☆☆097
- 孕中期贫血的症状和预防☆☆098
- 准爸爸要当好孕妈妈的守护神☆☆099

怀孕

第23周

当心变成“糖妈妈”

- 妊娠糖尿病的危害及预防☆☆100

♥

通过户外运动控制妊娠糖尿病☆☆101

♥

如何配合医生治疗妊娠糖尿病☆☆102

怀孕

第24周

孕中期孕妈妈保健

- 妊娠高血压综合征的预防和食疗☆☆103
- 妊娠高血压综合征筛查☆☆104
- 24周时孕妈妈体重的增长情况☆☆105
- 孕妈妈用中药有忌讳☆☆106
- 多接触阳光和新鲜空气☆☆106

怀孕

第25周

缓解身体不适的方法

- 孕妈妈怎样摆脱坐骨神经痛的困扰☆☆107
- 如何应对手脚发麻☆☆108
- 巧妙应对腰酸背痛☆☆109
- 缓解下肢浮肿的三个良方☆☆110
- 如何应对孕中期尿频☆☆111
- 孕中期如何应对便秘☆☆112
- 孕妈妈孕中期应多吃健脑食品☆☆113

怀孕

第26周

胎宝宝视觉神经的功能开始起作用了

- 孕期强光——胎宝宝视觉的不速之客☆☆114
- 对宝宝进行视觉胎教☆☆114
- 妊娠瘙痒不能轻视☆☆115
- 孕期抑郁症的症状与对策☆☆116
- 预防鼻出血的养护措施☆☆116
- 孕中期如何巧食水果☆☆117

怀孕

第27周

宝贝，做个好梦吧

- 胎宝宝与孕妈妈的变化☆☆118
- 孕妈妈安全旅行四秘诀☆☆118

怀孕

第28周

胎宝宝“动”起来了

- 孕妈妈的体重增长情况☆☆119
- 如何检测胎宝宝的胎动☆☆120
- 胎动异常时的应对方法☆☆121
- 如何寻找胎心音☆☆122
- 孕中期一日食谱策划☆☆122
- 孕中期的营养食谱☆☆124

第四章



孕晚期：发育健全的小宝宝

怀孕

第29周

和胎宝宝一起欣赏音乐

- 胎宝宝的变化及孕妈妈的注意事项☆☆130
- 孕妈妈如何进行音乐胎教☆☆130

怀孕

第30周

孕妈妈四季生活守则

- 胎宝宝及孕妈妈的变化☆☆132
- 孕妈妈春季生活守则☆☆132
- 孕妈妈夏季生活守则☆☆133
- 孕妈妈秋季生活守则☆☆134
- 孕妈妈冬季生活守则☆☆135

怀孕

第31周

孕晚期轻松应对各种不适

- 尿失禁，好尴尬☆☆135
- 轻松应对多胎妊娠☆☆136
- 呼吸沉重怎么办☆☆137
- 如何预防孕晚期阴道炎症☆☆138
- 如何应对孕期阴道分泌物增加☆☆138
- 孕晚期当心仰卧位综合征☆☆139
- 妊娠期尿路感染重在预防☆☆139

怀孕

第32周

孕妈妈在孕晚期的养生保健

- 大龄孕妈妈的养生之道☆☆140
- 如何应对孕晚期胃灼热☆☆141
- 孕晚期预防宝宝佝偻病☆☆141
- 孕晚期的性生活☆☆142

怀孕第33周 分娩技巧需练习

- 呼吸技巧练习☆☆143
- 告别孕期腹胀的方法☆☆144
- 警惕胎膜早破☆☆145
- 传统怀孕禁忌可信吗☆☆145
- 适合孕妈妈的产前运动☆☆146

怀孕第34周 胎宝宝的头部已经进入骨盆

- 要多与胎宝宝进行交流☆☆148
- 34周时宝宝的正常及异常胎位☆☆149
- 职场孕妈妈要如何请产假☆☆149
- 防治孕妈妈耻骨疼痛有方法☆☆150
- 谨防胎宝宝残疾☆☆151
- 脐带异常该如何处理☆☆152

怀孕第35周 为迎接宝宝做好准备

- 宝宝必需品的选择☆☆152
- 不要忽视了准爸爸的产前焦虑☆☆153
- 助产放松法，孕妈妈的舒压宝典☆☆154
- 准爸爸陪产要做好准备☆☆155

怀孕第36周 忐忑不安的时期

- 脐带绕颈是怎么造成的☆☆156

- 留意孕晚期阴道出血☆☆156
- 前置胎盘的处理对策☆☆157
- 选择适合自己的医院☆☆158
- 早产的应对策略☆☆159

怀孕第37周 宝宝的小家安全吗

- 了解过期妊娠☆☆160
- 孕期宫缩细分辨☆☆160
- 宫内感染的诱因和预防☆☆161
- 高龄孕妈妈要提前做好分娩准备☆☆162
- 高龄初孕妈妈必须剖宫吗☆☆163
- 孕妈妈的“心理体操”☆☆164
- 乳房泌乳早准备☆☆164
- 如何推算预产期☆☆165

怀孕第38周 适合孕妈妈的分娩方式

- 临产征兆与假临产的鉴别☆☆166
- 孕妈妈该如何选择分娩方式☆☆167
- 无痛分娩与导乐分娩☆☆168
- 自然分娩时应如何配合医生☆☆169

怀孕第39周 等待入院，既恐惧又期待

- 帮孕妈妈缓解产前恐惧的妙招☆☆170
- 冷静对待分娩急产☆☆171
- 储存脐带血，为胎宝宝的健康做备份☆☆171
- 孕妈妈在临产前如何养精蓄锐☆☆172

怀孕

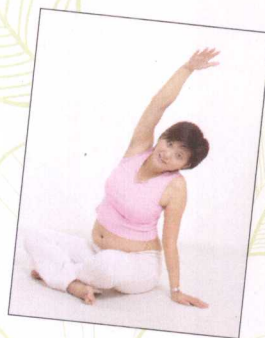
第40周

痛并快乐着迎接宝宝

- 导致难产的原因☆☆173
- 入院后的贴心小提示☆☆174
- 剖宫产后该如何护理☆☆175
- 产前就应了解喂养姿势☆☆175
- 产后饮食宜酸碱平衡☆☆176
- 享受分娩这一刻☆☆179

附录A

怀胎十月大事记◎180



附录B

孕妈妈的身体变化和胎宝宝的发育情况◎188

附录C

胎教音乐曲目推荐◎201

附录D

医用小百科——宝宝常见疾病的症状与急救措施◎202

第一章



孕前：宝贝，我们期待你

母爱是最伟大的，孕育新生命的过程是神圣而幸福的。因此，虽然十月怀胎很艰辛，但却成为每个女人一生的珍贵记忆。如果你蓄势待发了，那就一定要抓住好“孕”来的最佳时机，因为小宝贝是个娇气、任性的小天使，他是不会在妈妈没有做好心理和物质准备的时候轻易降临的，所以孕前妈妈要做好充分的准备工作哦！

怎样做好孕前准备

一直希望有个健康宝宝的你是否已经树立了正确的孕产观念呢？其实怀孕并不是一项艰巨的任务，只要孕妈妈保持积极乐观的心态，就会拥有健康漂亮的宝宝。

做好孕前的心理准备

怀孕期间，孕妈妈全身的各个系统为了适应胎宝宝生长发育的需要，会发生不同程度的生理变化，因此孕妈妈要掌握一定的孕育知识，并了解怀孕及妊娠过程中会出现的生理现象。如早期的怀孕反应、中期的胎动、晚期的妊娠水肿和腰腿痛等。孕妈妈要正确对待这些生理现象，避免不必要的紧张和恐慌。事实证明，做好孕前心理准备的孕妈妈与没有做好准备的相比，其孕期生活要顺利、从容得多，妊娠反应也要轻得多。

做好孕前的生活准备

休息
对孕前女性来说很重要，孕前女性除了要保证晚上的充足睡眠外，也应该对白天的午休予以重视。孕前女性要适



孕妈妈只有做好充分的孕前准备，才能积极应对妊娠过程中的各种生理现象。

当参加体育锻炼和户外活动，以放松身心。孕前女性还要做好营养上的准备，多吃些富含维生素、钙、铁等微量元素的食物。烟、酒均会对孕妈妈和胎宝宝产生很大的危害，应当戒除。孕前女性要养成健康的生活习惯，这样才能增加受孕概率并培育出健康的胎儿。

优生优孕，从孕前做起

怀孕前有一个周全的计划是妊娠良好的开端。这样，夫妻双方不但可以在心理上做好妊娠的准备，而且能够利用很多措施有效增加受孕机会，以保证能拥有一个健康又可爱的胎宝宝。

制定妊娠计划

理想的妊娠至少应在开始怀孕前3个月就开始制定，并且夫妻双方应在准备怀孕前2~3个月时停止避孕。在妊娠的最初几周，孕妈妈可能自己也不知道已经怀孕了，而这最初的几周是胎宝宝的发育最容易受到各方面影响的时期，所以女性要在孕前就保证自己身体健康，这样才能使子宫内的胎宝宝得到足够的营养和保护。

最理想的妊娠时期

从医学角度上讲，女性最适宜生产的年龄是20多岁。在这个年龄生产，会避免许多问题，胎宝宝也会很健康。因为卵子在女性体内以25岁为基点开始老化，年龄越大老化的程度越高，老化的卵子很容易产生问题。所以，提倡女性在35岁前完成生产。如果在35岁后孕育胎儿，则要进行染色体是否异常等各项检查。

夫妻双方要有健康的身体

宝宝的健康根源于卵子和精子，如果夫妻双方拥有健康的体魄，那么宝宝就会拥有良好的健康基础。过度的饮酒和吸烟，会对精子、卵子的形成产生不良的影响，因此夫妻双方要在孕前养成良好的生活习惯，以保证自己拥有健康的身体。

孕前适量运动好处多

在孕前进行适量的运动可以增强身体的免疫力，有益于胎宝宝和孕妈妈的身体健康。因此，孕前女性要进行适量的运动。

孕前妈妈可以做一些快走、慢跑、骑自行车和游泳等有氧运动，但要控制一定的强度，不要过度消耗体力。做适量的有氧运动对孕妈妈及胎宝宝有很多好处，能加强孕妈妈的心肺功能而促进孕妈妈对氧气的吸收，还能促进血液循环、增加肌肉力量、消除背痛和腰痛、增加孕妈妈的身体耐力等，为漫长的孕期做好充分的准备。

Kegel训练：这项运动是通过自主地收缩骨盆底肌肉来完成的。这项运动可以加强子宫下部支撑肌群、阴道括约肌以及尿道括约肌的力量。坚持做这个运动对孕妈妈生殖系统和泌尿系统的健康都有很大的好处。

做运动时的注意事项

在进行孕前运动的时候，孕前妈妈要穿宽松舒适的衣服，应该穿合脚的平底鞋。

要注意保暖，以免着凉。运动后宜采用沐浴冲澡的方式来缓解疲劳。

避免过度疲劳，不要做震动过大和过于急促的动作。



运动要讲究方式方法

孕前运动对身体有很多好处，但是运动时要讲究方式方法，并注意安全。如果孕前妈妈有心脏病、风湿热、贫血、甲状腺紊乱、糖尿病、癫痫、过度肥胖或身体过瘦等症状之一，运动时就一定要慎重，要在医生的指导下进行。

夫妻感情上的稳定

在准备受孕的日子里，夫妻双方应特别注意情感方面的交流，要让浓浓的爱意始终荡漾在彼此的心间。切不可在感情不和睦、情绪不稳定的情况下勉强受孕，这样不利于优生优育，容易造成胎宝宝身体虚弱、智力发育迟缓等。

经济上的稳定

自怀孕到生产的过程中，最不可忽视的就是经济问题。宝宝出生后的养育费用也很大，要让宝宝在稳定的环境中长大，父母就需



为了迎接宝宝的到来，孕妈妈要做好理财计划哦！

要具备一定的经济实力。所以，夫妻双方应尽可能地在经济稳定的时期建立妊娠计划，同时，准备相应的家庭储备基金也是很有必要的。

育儿的最佳时机

夫妻双方要在怀孕前考虑好自己的居住生活环境，保证孕妈妈在良好的环境下获得身体和精神上的健康。夫妻双方还要选择适当的育儿时机，以减轻孕妈妈的压力，保持孕妈妈身体和精神上的稳定。

在计划生育时，年轻的夫妻们要注意和创造最佳的受孕时机，为获得健康、优良的下一代有备而孕，这样才能真正做到优生优育。夫妻双方只要掌握好“孕”来的最佳时机，相信不仅能够增加受孕的概率，也能使孕育出的宝宝更加健康聪明。

最佳的怀孕季节

一般认为，最适合怀孕的时候是夏秋季节。如果夏季怀孕，到三个月时正值秋末冬初，天气凉爽、身体舒适。这时孕妈妈已经过了妊娠反应期，食欲增加，



夏秋季节怀孕的孕妈妈在怀孕期间要有充足的水果、蔬菜供应，能够满足营养需求。

而这个季节的蔬菜、水果充裕，对保证孕妈妈的

营养和胎宝宝的健康发育十分有利。

到了临产期时又正好是春末夏初，气温适宜，副食品供应丰富，有利于孕妈妈顺利地度过产褥期，并使身体尽快得到康复。同时这个季节胎宝宝穿着简单，便于护理。

等到胎宝宝渐渐长大需要大量添加辅食时，已进入冬令时节，可避开夏天胃肠道传染病流行高峰。到了宝宝该断奶时，已是春暖花开，品种丰富的新鲜蔬菜不断上市，有利于胎宝宝的身体和智力发育。

医学界普遍认为，春末夏初出生的胎宝宝体质好。避开了寒冬，妈妈就不用担心胎宝宝身体弱会冻着，同时也避开了冬季流感高发期，便于妈妈的身体调养和新生儿护理，对妈妈和胎宝宝都有好处。

孕前做好健康检查

夫妻双方要在孕前进行健康检查，这样才能保证宝宝的健康。双方不仅要考虑现在的健康状态，也要考虑到过去患有的疾病或过敏史等。特别是患有慢性疾病的人，建议在治疗完全后再进行怀孕。如果难以治疗，则要在医生的建议下决定怀孕与否。

决定胎宝宝性别的奥秘

老一辈人喜欢男孩，认为男孩可以延续家族香火；而现在很多年轻的准爸妈们更倾向于孕育女孩，因为女儿贴心、善解人意。虽然生男生女在医学上还没有成熟的理论，但是人们还是希望能够了解生男生女的奥秘，下面就给大家介绍一下生男生女的诀窍。