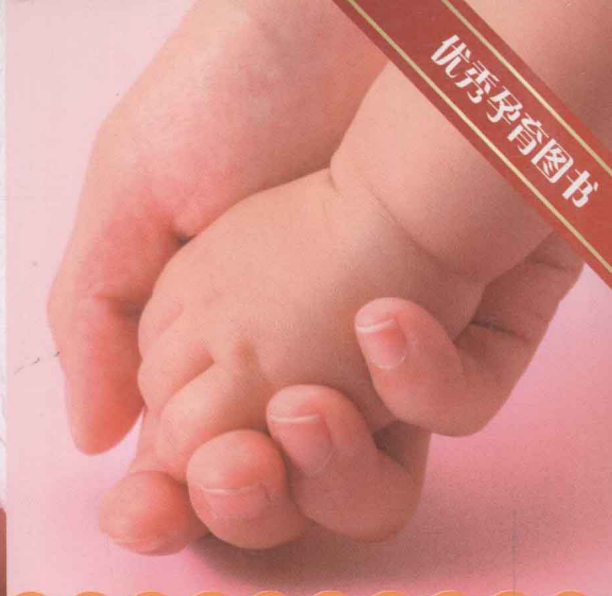
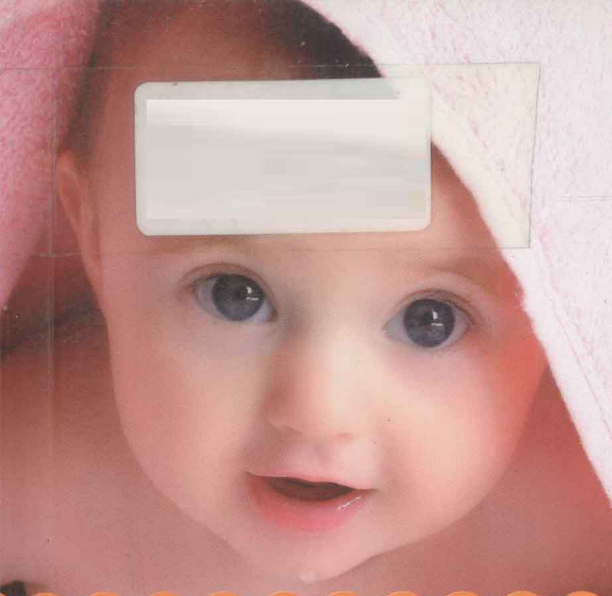


优秀孕育图书

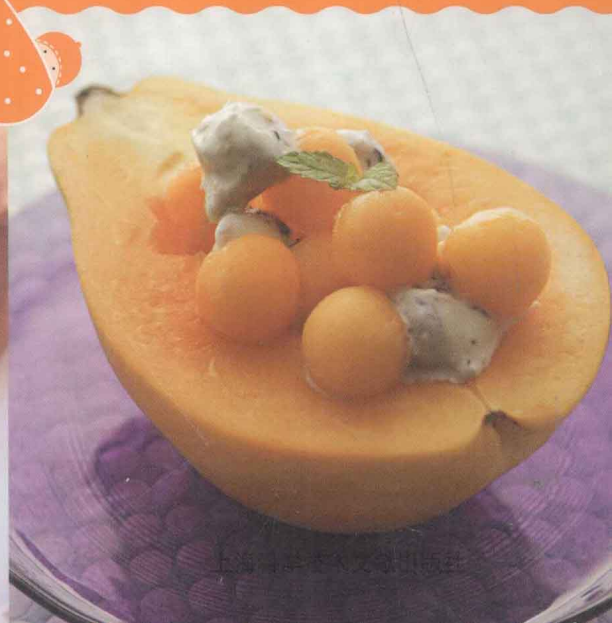
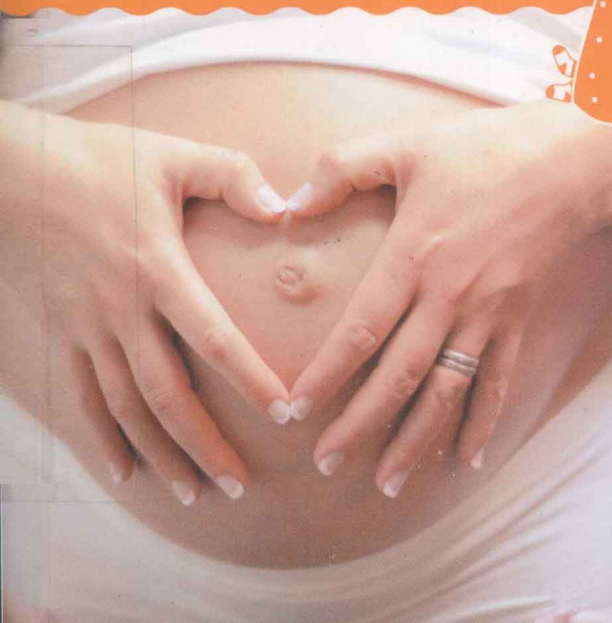


图解

中国优生科学协会理事 | 王廷礼^{编著}
中国儿童医学中心主任

父母的充分准备可以影响宝宝的一生

十月怀胎全程指导





图解

十月怀胎全程指导

TUJIE SHIYUE HUITAI QUANCHENG ZHIDAO



中国优生科学协会理事
中国儿童医学中心主任

王廷礼 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解十月怀胎全程指导/王廷礼编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-5439-4029-1

I. 图… II. 王… III. 妊娠期—妇幼保健—图解
IV. R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第122827号

责任编辑: 忻静芬



图解十月怀胎全程指导



王廷礼 编著

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)
全 国 新 华 书 店 经 销
北京正合鼎业印刷技术有限公司印刷

开本 720 × 960 1/16 印张 23 字数 290000
2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4029-1

定价: 29.90元

<http://www.sstlp.com>

致所有的准妈妈爸爸

F o r e w o r d



前言

怀孕了，你是想做一个美丽、健康的孕妈妈，还是一个什么都不知道的大肚婆？

就今天的很多女人而言，用“一生一次”来形容即将经历的孕产过程，应该说一点儿都不夸张。大家都知道，因为身体中孕育了新的生命，孕妈妈的生理情况与平时完全不一样。为了适应妊娠期的生理变化，如何合理安排和调节日常生活，对孕妈妈的安全和婴儿的健康发育都是很有益处的。对于如此珍贵的一次人生体验，必须更加珍惜身体的每一处变化，才能真正感受到幸福。

就像一本《葵花宝典》可以助人练成绝世神功，一本怀孕宝典，也能令孕妈妈轻松克服一切困难，保持最佳状态，生出一个健康宝宝。

你也许要问，真的这么有用吗？是的！本书从孕妈妈的衣、食、住、行、情感等方面，详细介绍了孕妈妈最实用的养生方法，帮助年轻的父母消除焦虑、紧张，以更加自信的态度去迎接新生命的到来。

本书从孕妈妈的孕期身体变化、情感护理，一直到生产过程、疾病的养护，都给出了清晰明了的解答，可以令孕妈妈十分清楚将发生的变化和所有应注意的事项。整整10个月，我们都可以陪伴在孕妈妈的左右，成为孕妈妈真正的良医益友。

希望本书能伴随每一个孕妈妈更加安心、舒心、快乐地度过孕期，迎接自己健康可爱的小宝贝！

编者

2009年8月





1

您做好了怀孕的准备吗

- 2 孕前准备措施有哪些
- 4 孕事早知道
- 6 怀孕前物质准备
- 7 了解受孕的生理过程
- 8 认识精子和卵子
- 9 排卵期的预测
- 10 高质量性生活是高质量受孕的关键
- 11 特殊情况下的受孕时机
- 11 准妈妈优生饮食细节
- 12 准爸爸优生饮食细节
- 14 智力与遗传的关系
- 14 什么情况下需作遗传咨询
- 15 选择最佳的生育时机
- 16 浏览怀孕的整个过程
- 17 妊娠日记的使用方法
- 18 预防出生缺陷的措施
- 19 近亲婚配与遗传疾病
- 19 孕前饮食与健身
- 20 孕前准妈妈更应戒烟
- 21 酒后受孕不利优生
- 21 婚后不宜立即怀孕
- 23 药物避孕刚停后不宜立即怀孕
- 23 早产或流产后不宜立即再孕
- 24 避孕期间不宜怀孕
- 24 孕前为什么不宜食用棉籽油
- 25 长期服用药物的妇女应慎怀孕
- 25 妇女孕前不应服安眠药
- 26 X线对怀孕的影响
- 26 如何知道怀孕了
- 27 重视高危妊娠
- 28 预产期的推算
- 28 孕期床上用品该怎样准备
- 29 受孕应避开人体低潮期
- 30 生殖道有炎症影响受孕吗
- 31 体弱的女性孕前吃什么
- 31 哪些遗传病影响生育
- 32 癫痫患者不宜生育
- 33 生男还是生女
- 34 关于女性受孕的戒律趣闻
- 35 怎样提高生男孩的概率
- 36 怎样提高生女孩的概率

2

第一个月（0~4周）： 最初的感觉

- 38 胎儿的成长
- 38 母体的变化
- 39 初次怀孕的注意事项
- 39 怀孕早期有什么感觉

- 40 早孕反应产生的原因
- 41 如何克服早孕反应
- 42 不宜借助药物抑制孕吐
- 42 早孕反应太剧烈不宜保胎
- 43 应该重视孕早期检查
- 43 孕早期各项实验室检查的意义
- 45 孕期应重视阴道流血
- 45 宫外孕的危害
- 46 新婚初孕要预防流产
- 47 流产的预防措施
- 47 如何识别假孕

- 48 婚后第一胎不宜做人工流产
- 48 流产后的注意事项
- 49 胎儿性别如何决定
- 50 男性“脆弱”的一面
- 51 性别趣闻
- 52 不要迷信“酸儿辣女”的说法
- 53 心脏病对妊娠的影响
- 54 子宫肌瘤会影响胎儿吗
- 54 肺结核患者怀孕怎么办
- 56 乙肝患者能怀孕吗
- 57 本月推荐菜谱



3

第二个月（5~8周）： 开始有些不安

- 60 胎儿的成长
- 60 母亲的变化
- 60 本月怀孕注意事项
- 61 本月养胎与护胎
- 62 孕早期服饰与美容
- 62 准妈妈内衣的选择
- 63 孕妇选择内裤有讲究
- 63 孕妇怎样选戴胸罩
- 64 孕妇着装应宽松舒适
- 64 孕妇不宜穿化纤类内衣
- 65 孕妇不宜穿高跟鞋
- 65 孕妇应重视清洁卫生
- 66 孕妇应重视皮肤保养
- 67 孕妇不宜使用的化妆品
- 68 浓妆艳抹会导致胎儿畸形
- 69 可能会导致胎儿畸形的药物
- 70 准妈妈感冒怎么办
- 71 孕妇能做X线检查吗

- 72 做B超检查会不会伤害宝宝
- 73 B超检查时间不宜过早
- 73 孕妇不宜做CT检查
- 74 孕妇应注意远离电磁辐射
- 74 中草药对胎儿有没有不良反应
- 75 孕妇不宜擅自服药
- 75 孕妇不宜涂用清凉油、风油精
- 76 孕妇不宜使用利尿剂
- 76 孕妇不宜服用驱虫药和泻药
- 77 预防先天性风疹综合征
- 78 孕妇不宜从事的工作
- 78 孕妇应远离的行业
- 79 孕妇接触农药危害大
- 79 孕妇要谨防煤气中毒
- 80 孕妇开车应谨慎
- 80 孕期可以旅行吗
- 81 孕妇出游作足安全准备
- 82 如何让怀孕期间的工作舒适轻松

- 83 缓解妊娠期疲劳的方法
- 83 注意预防胎儿唇腭裂
- 84 孕妇居室不宜铺地毯
- 84 哮喘患者孕期注意事项

- 85 孕妇在春季的注意事项
- 86 孕早期应警惕的危险症状
- 87 本月推荐菜谱



4

第三个月（9~12周）： 重要的过渡期

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 90 胎儿的成长 | 108 孕妇不宜全吃素食 |
| 90 母体的变化 | 109 孕妇应重视吃早餐 |
| 91 本月应该了解与准备的事 | 110 孕妇晚餐不宜多吃 |
| 91 本月注意事项 | 110 孕妇应少吃罐头食品 |
| 92 孕早期性生活注意事项 | 111 孕妇应少吃方便食品 |
| 92 孕妇的情绪与优生 | 111 孕妇不宜吃黄芪炖鸡 |
| 93 准妈妈应避免过度的担忧 | 112 孕妇不宜喝长时间熬的骨头汤 |
| 94 孕妇应重视心理保健 | 112 孕妇不宜食用的几种食物 |
| 95 不良情绪对妊娠的影响 | 113 孕妇不宜滥用滋补药品 |
| 96 双胞胎孕妇注意事项 | 114 孕妇不宜用沸水冲调营养品 |
| 97 妊娠早期居家注意事项 | 114 孕妇不宜多服热补品 |
| 98 妊娠早期膳食原则 | 115 孕妇不宜多吃精米精面 |
| 99 孕妇饮食十忌 | 115 孕妇不宜多吃动物肝脏 |
| 100 孕妇不宜过分滋补 | 116 孕妇不宜多吃鸡蛋 |
| 101 孕妇补充营养的注意事项 | 116 孕妇不宜过量吃的几种水果 |
| 101 准妈妈饮食状况会影响宝宝未来寿命 | 117 孕妇不宜过多食用鱼肝油 |
| 102 孕妇可适当多吃的食物 | 117 孕妇应少吃刺激性食物 |
| 103 什么是叶酸 | 118 孕妇不宜多吃油条 |
| 104 叶酸与妊娠 | 118 孕妇不宜不吃豆类食品 |
| 104 孕妇应注意摄入蛋白质 | 119 孕妇不宜多吃菠菜 |
| 105 孕妇应注意摄入“脑黄金” | 120 孕妇不宜吃桂圆 |
| 106 孕妇应注意摄入足够的热量 | 120 孕妇不宜吃山楂 |
| 106 孕妇饮食不宜过饥或过饱 | 120 孕妇不宜吃热性调味料 |
| 107 孕妇进食不宜狼吞虎咽 | 121 孕妇饮水不宜过多 |
| 108 孕妇不要偏食 | 121 孕妇不宜用饮料代替白开水 |

- 122 孕妇不宜吃发芽的马铃薯
- 122 孕妇不宜多吃盐
- 123 孕妇不宜多吃酸性食物
- 123 孕妇不宜长期采用高脂肪饮食
- 123 孕妇不宜长期食用高糖饮食
- 124 孕妇不宜食用过敏性食物
- 124 孕妇不宜食用霉变食物
- 125 孕妇不宜过多饮茶
- 125 孕妇不宜饮用咖啡和可乐型饮料
- 126 孕妇不宜贪吃冷饮
- 126 孕妇不宜多饮汽水
- 127 孕妇不宜节食
- 127 孕妇不宜营养过剩
- 128 孕妇不宜过度肥胖
- 129 重视孕期检查

- 131 办公室准妈妈须知
- 132 学会计算孕周
- 132 孕妇应当掌握的数字
- 133 孕妇感染与胎儿畸形
- 133 孕妇发热危害多
- 134 葡萄胎的诊断
- 135 患过葡萄胎后，还能再次正常怀孕吗
- 135 孕妇不宜贪吃火锅涮肉
- 136 孕妇不宜过多摄入甜食
- 136 做羊膜腔穿刺对母胎有害吗
- 137 孕妇少吃腌熏食品
- 137 孕妇喝酸牛奶好
- 138 孕妇不宜服人参蜂王浆
- 138 本月推荐菜谱



5

第四个月（13~16周）： 一切都变得明朗



- 142 胎儿的成长
- 142 母体的变化
- 142 本月注意事项
- 143 本月应该了解与准备的事
- 144 孕期的性生活原则
- 145 准妈妈在冬季要加强保健
- 146 孕妇要多喝牛奶
- 146 孕妇为什么容易发生腿抽筋
- 147 孕妇要注意补钙
- 147 孕妇不宜长期食用高钙饮食
- 148 孕妇不宜过量服用含钙剂
- 148 孕妇要注意补铁
- 149 补铁吃什么
- 149 孕妇要适量补锌

- 150 补锌吃什么
- 150 孕妇要注意补碘
- 151 孕妇要适量补充维生素A
- 151 孕妇要适量补充维生素B₁
- 152 孕妇要适量补充维生素B₂
- 152 孕妇要适量补充维生素B₆
- 153 孕妇要适量补充维生素B₁₂
- 153 孕妇要适量补充维生素C
- 154 孕妇要适量补充维生素D
- 154 孕妇要适量补充维生素E
- 155 孕妇要适量补充维生素K
- 155 孕妇不宜盲目大量补充维生素类药物
- 157 孕妇选鞋注意事项
- 157 散步是孕妇的最佳选择

- 158 孕期要保证适量的有氧运动
- 159 孕妇妊娠期应适当增重
- 160 形象意念对胎儿的影响
- 160 孕期牙科治疗的限制
- 161 孕期不宜拔牙
- 161 孕期常见的牙周问题
- 162 孕妇牙龈肿胀与出血
- 162 孕妇应注意预防感染
- 163 白带增多与外阴瘙痒
- 163 妊娠期滴虫性阴道炎的防治
- 164 妊娠期真菌性阴道炎的防治
- 164 孕妇应注意预防便秘

- 165 孕妇应重视腹泻的治疗
- 165 孕妇应重视下肢静脉曲张的治疗
- 166 孕妇不宜忽视某些疼痛
- 167 孕妇应重视前置胎盘的治疗
- 168 妊娠期痔疮的治疗
- 168 妊娠期发生坐骨神经痛的原因
- 169 妊娠期糖尿病的防治
- 170 孕妇在孕期的仪态
- 171 鱼和豆腐同吃最补钙
- 171 孕妇要预防肾结石
- 172 注意预防胎儿患上佝偻症
- 173 本月推荐菜谱



6

第五个月（17~20周）： 最重要的保健期

- 176 胎儿的成长
- 176 母体的变化
- 176 本月注意事项
- 177 本月应该了解与准备的事
- 177 妊娠中期性生活注意事项
- 178 应了解胎动
- 179 孕妇情绪与胎动
- 180 宝宝能感觉胎教吗
- 181 情绪与胎教
- 182 孕妇的个人卫生
- 182 妊娠中期的服饰
- 184 怀孕就该吃两人的饭吗
- 184 妊娠中期膳食原则
- 185 有助于优生的食物
- 185 孕妇最易忽视的营养素
- 186 孕妇奶粉

- 187 营养不良对妊娠的影响
- 187 居住环境对妊娠的影响
- 189 孕妇居室不宜摆放的花草
- 189 孕妇不良习惯对妊娠的影响
- 190 丈夫不良习惯对妊娠的影响
- 190 孕妇不宜养猫
- 191 远离电磁辐射的对策
- 192 孕妇不宜长时间看电视
- 192 孕妇不宜睡席梦思床
- 193 孕妇不宜睡电热毯
- 193 孕妇不宜忽视睡午觉
- 194 孕妇不要长时间使用电扇和空调
- 194 孕妇不宜仰卧或右侧卧
- 195 孕妇不宜坐浴
- 195 孕妇洗澡水温不宜过高
- 196 孕期性生活不宜过频

- 196 孕妇应适度活动
- 197 孕妇运动的注意事项
- 197 孕妇久坐久站可致下肢静脉曲张
- 198 孕妇休息的把握
- 198 孕妇晒太阳须适度
- 199 孕妇不宜去拥挤的场所
- 200 孕妇应避免噪声

- 201 孕妇不宜多闻汽油味
- 201 糖尿病与妊娠
- 202 孕妇不宜使用电吹风
- 203 谁是胎教的主角
- 203 孕妇不要有过分依赖心理
- 204 孕妇不宜久坐沙发
- 205 本月推荐菜谱



7

第六个月（21~24周）： 容易出问题的时期

- 208 胎儿的成长
- 208 母体的变化
- 209 本月注意事项
- 209 本月了解与准备的事
- 210 孕妇自己可以监测的项目
- 211 白开水是最好的饮料
- 211 孕妇吃鱼好处多
- 212 孕妇洗澡有学问
- 212 色彩环境能促进胎儿的发育
- 213 音乐胎教法
- 214 抚摩胎教法
- 215 语言胎教法

- 216 夫妻关系与胎教
- 217 睡眠的时间与质量
- 218 孕妇怎么变丑了
- 218 孕妇夏季注意事项
- 219 孕妇冬季注意事项
- 220 胎位异常与自我纠正
- 220 警惕低体重儿的降生
- 222 做过剖宫产能再怀孕吗
- 222 孕妇尿失禁怎么办
- 223 胎儿能解读母亲情绪
- 224 本月推荐菜谱

8

第七个月（25~28周）： 开始作准备

- 228 胎儿的成长
- 228 母体的变化
- 228 本月注意事项

- 229 本月应该了解与准备的事
- 229 孕妇下肢水肿的治疗
- 231 孕妇小腿肌肉痉挛的治疗

- 231 妊娠期便秘的预防与治疗
- 232 孕期可接种的疫苗
- 233 孕期不宜接种的疫苗
- 234 孕妇能否服用人参
- 234 妊娠中期要合理补充矿物质
- 235 孕妈妈与妊娠纹
- 236 减轻妊娠斑与妊娠纹的方法
- 236 长青春痘应注意什么
- 237 妻子怀孕后为何脾气暴躁了
- 238 丈夫在孕期的责任
- 239 双亲与子女的血型

- 239 什么是母子血型不合
- 240 母子血型不合的孕妇能正常生育吗
- 240 母子血型不合会造成什么后果
- 241 母子血型不合的处理措施
- 242 孕期为何要检查血型
- 242 孕妇不宜盲目保胎
- 243 前置胎盘的处理
- 243 妊娠水肿的饮食
- 244 教您几套孕妇操
- 245 甲亢患者孕期注意事项
- 246 本月推荐食谱

9

第八个月（29~32周）： 巩固前面的成果

- 250 胎儿的成长
- 250 母体的变化
- 251 本月注意事项
- 251 本月应该了解与准备的事
- 252 孕晚期性生活注意事项
- 252 孕期常见误区
- 253 什么是早产
- 253 引起早产的原因

- 254 怎样预防早产
- 255 应对早产儿的措施
- 256 孕期腹痛的鉴别
- 257 妊娠瘙痒症
- 257 妊娠高血压综合征
- 258 妊娠晚期居家注意事项
- 259 妊娠晚期应为母乳喂养做准备
- 260 妊娠期乳头护理注意事项
- 260 妊娠期乳房保健注意事项
- 261 孕妇妊娠晚期不宜远行
- 262 胎盘早剥的处理
- 262 高龄初产妇应重视宫内检查
- 263 孕晚期为什么容易感到胃灼热
- 264 什么是胎儿窘迫
- 265 充分准备好新生儿的物品
- 267 本月推荐菜谱



10

第九个月（33～36周）： 作最后的忍耐

- 270 胎儿的成长
- 270 母体的变化
- 270 本月注意事项
- 271 本月应该了解和准备的事
- 272 重视胎儿出生前检查
- 272 孕妇贫血的治疗
- 273 妊娠晚期膳食原则
- 274 羊水的来源
- 274 羊水的作用
- 274 妊娠晚期会出现的异常情况
- 275 妊娠期不宜过长
- 276 您可到产房看看
- 276 警惕羊水过多
- 277 如何区分分娩前真假宫缩
- 278 什么情况下可能发生难产
- 279 羊水过少是怎么回事
- 279 本月推荐菜谱

11

第十个月（37～40周）： 伟大的成功时刻

- 282 胎儿的成长
- 282 母体的变化
- 282 本月注意事项
- 283 本月应该了解与准备的事
- 283 分娩前的思想准备
- 284 分娩前的身体准备
- 284 分娩前的物质准备
- 285 分娩前准妈妈该做哪些准备
- 285 分娩前准爸爸该做哪些准备
- 286 孕期数字知多少
- 287 丈夫是最佳的生产陪护人
- 287 丈夫应怎样帮助妻子顺利生产
- 288 临产时的饮食
- 288 巧克力是助产大力士
- 289 产妇临盆应什么时间入院待产
- 289 什么情况下需要提前入院
- 290 冷静应对待产中的突发情况
- 291 分娩前的征兆
- 292 产程的三个阶段
- 293 产妇怎样配合接生
- 294 产妇临产时应克服恐惧心理
- 294 产妇待产时应避免精神紧张
- 295 产妇在分娩时应避免大声喊叫
- 296 产妇在分娩时应重视食物补充
- 296 自然分娩好
- 297 剖宫产的手术指征
- 298 阴道产的优缺点
- 299 剖宫产的优缺点
- 300 剖宫产的小孩儿聪明吗
- 300 剖宫产孩子的训练
- 301 为什么要选择无痛分娩
- 302 无痛分娩的方法

- 303 氧化亚氮让分娩无痛
- 303 选择哪种分娩方式好
- 304 矮小的孕妇一定难产吗
- 305 肥胖的孕妇易发生难产
- 305 什么是高危妊娠
- 306 高危妊娠的处理
- 307 臀位宝宝该怎么生
- 308 选择一位导乐伴你分娩

- 308 什么是会阴侧切
- 309 分娩时为什么要做会阴侧切
- 309 过期妊娠
- 310 什么是胎盘钙化
- 311 妊娠期的变化产后何时能复原
- 312 过了预产期仍无征兆怎么办
- 313 本月推荐菜谱



12

产后护理与保健： 做美丽的新手妈妈

- 316 母体的变化
- 319 本月注意事项
- 323 合理运动，恢复身材
- 323 产褥期七日身材恢复活动计划
- 325 坐月子饮食学问

- 325 月子里的合理营养
- 327 最适宜产妇的食物种类
- 328 产后营养禁忌
- 330 本月推荐菜谱

13

0~1月宝宝护理与保健： 养育一个超级宝宝

- 334 新生儿宝宝身心发育标准对照表（0~1月）
- 337 新生儿宝宝这些特征是正常的
- 339 如何给宝宝洗澡
- 340 洗澡时应注意
- 341 护理宝宝的眼、耳、鼻、口

- 342 给宝宝选择衣物与尿布
- 342 宝宝的哭声就是宝宝的语言
- 343 新生儿宝宝最好母乳喂养
- 344 新生儿宝宝溢乳
- 345 给宝宝把大小便



- 346 附录1：孕期需做的一些特项检查
- 348 附录2：新生儿宝宝测评标准
- 350 附录3：十月怀胎日程表



CHAPTER
01

您做好了怀孕的
准备吗

图解十月怀胎全程指导





图解十月怀胎全程指导

1

孕前准备措施有哪些

孕育新生命是一个长期而又复杂的工程，涉及方方面面，任何一个环节的疏忽，都会导致缺憾发生，甚至是终身难以弥补的缺憾。人类胚胎质量取决于精子和卵子的质量，而精子和卵子的质量好坏取决于男女双方的遗传因素、环境因素和营养状况等。为了小家庭的美好蓝图，计划怀孕的年轻夫妇必须做好以下几方面准备：



做好怀孕的“心理准备”



何时生育是婚后夫妻需要认真考虑的大事。有的夫妻这方面安排得不好，两人的工作和生活尚未稳定，宝宝就呱呱坠地了，这是一件本该高兴的事儿，却被这喜事弄得手忙脚乱。相反，如果万事俱备，只待胎儿，则会是一番情景。胎儿是有感情和记忆的。胎儿的这种“感情雷达”会探知母亲心理的微妙变化。胎儿由“察

言观色”获得的信息有可能影响到其终身的情感。另外，如果孕妇做好随时怀孕的心理准备，生活中也会格外注意。特别是胎儿还无能力告知母亲其存在的最初1个月内，母亲有意识的保护对于胎儿来讲至关重要。如果一位母亲在出现早孕反应时才开始注意保护胎儿，至少已经失职1个月，优生工作已经晚了4个月。





孕前双方身体健康检查



从母婴安全保健角度出发，双方身体检查包括以下几方面：

- 1 一般检查。
- 2 男女生殖系统的专科检查。
- 3 必要的化验检查：血常规、尿常规、肝功能和乙肝病毒标志物检查。
- 4 引起胎儿畸形的特殊病原体检查：弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒和梅毒螺旋体等。
- 5 既往疾病目前情况分析。如一方患有结核病、肾炎、性病等尚未治愈者不宜怀孕。



小贴士

孕前与牙医“约会”

牙齿对怀孕有着特别重要的影响，尤其是当你的牙齿原来就有龋病等问题的时候，就应该在孕前及时修补。因为X线检查、麻醉药和止痛药等都会对胎儿产生不利影响。所以应在孕前做口腔保健，洗一次牙，确保牙齿健康，以免后患。



其他方面的准备



免疫接种

怀孕期间尽量不要安排预防接种，择期预防接种可以安排在孕前或产后完成。紧急情况的预防接种，如狂犬病疫苗可以在孕期接种。其他的预防接种要注意疫苗种类，如果是活疫苗，对胎儿是有影响的，孕期不能接种。

胎儿畸形。分娩期正值春末夏初，有利于新生儿适应外部环境。



保证营养供给

至少在准备怀孕前3个月开始进行饮食调整。除了多摄入蛋白质外，钙、磷、铁等矿物质也不能缺少，饮食调整的关键是平衡膳食，不偏食。



季节选择

以夏末秋初最佳。此时蔬菜、水果新鲜丰富。当进入容易患流感、风疹等疾病的冬季时，已经进入孕中期，不至于导致



尽量选择适宜的生育年龄

一些年轻的夫妇，结婚以后就想要孩子，当然也是可以的。但是从优生学的



角度来看,选择适宜的生育年龄是很重要的。因为结婚年龄太小,身体的一些器官如心脏、肾脏、大脑、生殖系统等还没有完全发育成熟,特别是骨骼的钙化通常要在23~25岁才能完全发育成熟,这时生育对生理变化有影响。但也不是越晚越好,生育年龄过大,卵细胞发育畸形的可能性增加,影响胎儿质量,而且妊娠期间并发症概率增加。相对而言,最佳生育年龄女性为25~29岁,男性为25~35岁。



选择最佳身体状态时受孕

男女双方身体状况最好时期的精子和卵子质量较好,此时受孕,受精卵的发育也会好些,将来出生的孩子才能健康、聪明。



脱离不利优生的工作和生活环境

吸烟、喝酒、放射线、化工材料等对

胎儿是有害的,容易造成胎儿发育迟缓、早产、胎儿畸形等。至少在怀孕前3个月,男女双方应该远离有毒、有害的工作环境,戒烟戒酒。长期服用避孕药的女性应在停药6个月后怀孕。



经济准备

孕妇营养、宝宝日后健康成长都离不开坚实的经济基础。当你在考虑孕育新生命时,一定要根据自己的经济状况,切不可稀里糊涂,在没有任何经济准备的状况下让孩子出生,否则的话,不但不利于孩子的培养和成长,有时还会影响家庭和睦。



预防神经管畸形

准备怀孕的前3个月(甚至可提前至半年)至停经后3个月内,每日服用小剂量叶酸,对预防宝宝发生神经管畸形很有好处。

2

孕事早知道

在孕育小生命之前,你必须有足够的心理准备,因为小孩子的降临意味着你目前生活方式的转变,而且儿女的降生,也会使你肩负更重的压力。

婴儿的诞生会带来家庭生活的转变,而夫妇俩自由自在的日子便要终止,随之而来的是为孩子付出时间和精力。面对子女的教育、健康及安全等问题而焦虑是很自然的。还有经济