

月嫂日记

手记全攻略

寓医于食 贴心指导

分段调理 全位呵护

李艳玲 主编

妊娠反应期 食谱

全程关注准妈妈每周变化

妊娠反应期丰富的饮食营养指南

科学解答孕早期各种疑难问题

帮助准妈妈平安度过40周怀孕历程

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司



月嫂日记

手记全攻略

李艳玲 主编

妊娠反应期 食谱

天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目(CIP)数据

妊娠反应期食谱/李艳玲主编. —天津:天津科技翻译出版有限公司,
2013.4

(月嫂日记)

ISBN 978-7-5433-3180-8

I. ①妊… II. ①李… III. ①妊娠期—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 316367 号

出 版:天津科技翻译出版有限公司

出 版 人:刘 庆

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:唐山天意印刷有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:700×960 16 开本 10.5 印张 300 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

定价:22.00 元

(如有印装问题,可与出版社调换)

目 录

孕前准备	1	第 15 周	61
		第 16 周	62
		第 17 周	63
妊娠早期	17	第 18 周	64
第 1 周	18	第 19 周	66
第 2 周	20	第 20 周	67
第 3 周	26	第 21 周	70
第 4 周	29	第 22 周	72
第 5 周	36	第 23 周	74
第 6 周	39	第 24 周	76
第 7 周	44	第 25 周	77
第 8 周	45	第 26 周	78
第 9 周	48	第 27 周	80
第 10 周	51		
第 11 周	52	妊娠晚期	81
第 12 周	54	第 28 周	82
		第 29 周	84
妊娠中期	57	第 30 周	86
第 13 周	58	第 31 周	89
第 14 周	59		

第 32 周	90	妊娠期误区指导	121
第 33 周	92		
第 34 周	97	妊娠期疾病与治疗	139
第 35 周	106	妊娠期便秘	140
第 36 周	109	妊娠期贫血	145
第 37 周	115	妊娠期高血压	150
第 38 周	117	妊娠期糖尿病	155
第 39 周	118		
第 40 周	119		



第一部分

孕前准备

- 孕育一个健康的宝宝是每个准妈妈、准爸爸的心愿。而怀孕前的准备工作对宝宝来说至关重要,夫妻双方需要从心理、生理和物质等各方面做好孕前准备。从现在起,你们将经历生命中最大的变化。做爸爸、妈妈,你们准备好了吗?





“好种子”、“好土地”都不能少

很多父母都想生一个健康、聪明的孩子，其实只要注意自己的生活细节，就可以实现这一愿望。

有学者将人类胚胎形成的过程比喻成包饺子：卵子受精后很快变成有三层“板”的圆盘状，就像饺子皮。“饺子皮”慢慢弯曲卷成圆筒，然后将两头封口捏紧，并弯曲，胚胎就形成了。如果某一层“饺子皮”由于某种原因而没有捏紧，那么就会出现胎儿的畸形。如果“饺子”的前端没有捏紧，那么未来胎儿的脑部或面部发育就会出现畸形；如果“饺子”的中部没有捏紧，胎儿的心脏、脊柱或是其他内脏发育会出现畸形；如果“饺子”的末端没有捏紧，胎儿的四肢或是泌尿系统就会出现畸形。所有这些畸形就成为“出生缺陷”（即先天性畸形）。健康婴儿的形成要求有优质的胚胎和一个能够保证胚胎正常发育的环境，就像农民要获得好的收成，不仅需要精选种子，而且还要有肥沃的土地。而优质的胚胎需要优质的精子和卵子，还需要精心准备孕育胚胎的“肥沃的土地”，那就是健康的母体。

小贴士

想要生个健康的宝宝，一定要从怀孕前开始抓起，从怀孕时才开始采取措施就已经晚了。因为胚胎各个器官的发育在怀孕后的十二周内就已基本完成，新生儿身体主要系统的雏形已经形成。这就是说，未来出生的宝宝是否有先天性疾病，早在怀孕期的前三个月就有了定论。如果胚胎在此时发育不好而出现各种先天性疾病，以后的措施是无法弥补的。所以，防范工作要从考虑精子和卵子的质量以及孕育胎儿的母体环境开始。

给胎儿创造“肥沃”的土地

胎儿成长的一切都要依赖于母体,只有身体棒、营养好的妈妈,才能给宝宝提供最佳的孕育环境。古人云:预则立,不预则废。和那些毫无准备的妈妈们相比,那些做好充分准备的妈妈,不仅孕育过程更顺利,生出来的宝宝“先天足”,自己产后恢复也更快。

1. 告别烟酒

打算做爸爸、妈妈的你们,如果有吸烟、饮酒的习惯应该要戒掉了。香烟中的化学物质会直接限制胎儿的生长,减少胎儿细胞包括脑细胞的数量,大量研究显示,吸烟会导致流产、早产和低体重出生儿。此外,研究还表明,吸烟可能会影响生殖能力和男性精子数量。事实上,即使是吸二手烟也会影响女性的受孕几率,所以准备怀孕的夫妻,最好在孕前6个月就戒烟。酒在妊娠的任何时期,不论多少都对胎儿有影响。因为酒精可以通过胎盘进入到胎儿的血液中,损害胎儿的内脏和器官发育,引起各种畸形,如小头、智力低下、发育迟缓等。所以准备婚后就要孩子的夫妻,需从准备结婚时起戒酒,可少量地喝点红酒,白酒则尽量不要喝。

2. 拒绝咖啡因

在怀孕前就有喝咖啡习惯的妈妈,即每天喝4杯以上的,宝宝的早产率要上升30%,而发生流产的可能性也会增加20%。研究显示,摄入过多的咖啡因会阻碍铁的吸收,同时,也会增加胎死宫内的风险,所以最好戒掉咖啡、茶、可乐等含咖啡因的饮料。不过戒的时候要注意循序渐进,不要一下子完全停掉,以免引起头痛。如果实在上瘾,就限定自己每天只喝一杯,这是多数专家认可的安全限度。

3. 补充叶酸

即使日常饮食均衡,也很难保证你从中能获得所有必需的营养物质。中国育龄妇女体内叶酸缺乏的现象比较普遍,这一点应该引起充分的重视。备孕女性可以在药店购买叶酸补充剂(或叶酸片),也可以服用孕期专用多种维生素。但要注意,如果是多种维生素,要确定它所含的维生素A不超过每日允许的0.77mg(2565个国际单位)维生素当量(RAE),除非它是以 β 胡萝卜素的形式存在的,因为摄入过量维生素A可能会导致新生儿缺陷。如果你不确定该吃哪一种,一定要先咨询医生。

4. 选择健康食品,当心吃掉“孕”气

每天尽可能多吃水果和蔬菜、大量谷物以及富含钙质的食品,如牛奶和酸奶等。如果你非常喜欢吃鱼,注意鲨鱼、旗鱼、鲑鱼等油性鱼中的汞含量往往过高(汞通常以甲基汞的形式存在于鱼体内),而摄入大量的甲基汞对胎儿大脑发育有害。所以,每周

吃这类鱼的次数不要超过两次。另外,放弃生吃水产品,如生鱼片、生蚝等(有壳类的水生物),这些水产品中的细菌和有害微生物能导致流产或者死胎。同时,小心吃火锅、烧烤。因为大多数的牛、羊的体内有可能寄生着弓形虫,但人们并不能用肉眼看见。如果在吃火锅时,只是把鲜嫩的肉片放到汤中稍稍一烫即进食,这种短暂的加热并不能杀死寄生在肉片细胞内的弓形虫虫卵,幼虫可穿过肠壁随血液扩散至全身。

5. 避免接触有害环境

避免在计划怀孕及整个孕期接触到有害的环境。即将怀孕的女士们和准孕妇们最好不要住在刚刚装修好的房间里,或乘坐新买的汽车。因为新装修的房间中的一些装饰材料、新家具及新车内的味道,或多或少存在着对人体有害的有机溶剂、黏合剂等,对成人可能没有大的影响,但却可能对正处于各器官系统发育的胎儿造成不可逆的损伤。另外,一天超过8小时的微机操作是不够健康的,所以计划怀孕期和怀孕期应该至少每隔3小时离开一下充斥着空调、计算机、复印机的环境,去户外透一透气。远离有害物质,常见可产生有毒、有害物质主要包括:喷漆、有机溶剂、电池、皮革加工、劣质的建筑材料,尤其是家装材料(其中的胶水含有苯、甲醛、芳香环烃等),北方地区特别是室内燃烧煤而造成的室内污染(含芳香环烃)等。

6. 制定并坚持一套健身计划,保持理想体重

如果你的体重在正常标准范围内,你的受孕几率就会更高些。研究显示,体重指数(BMI)[$\text{体重指数(BMI)} = \text{体重(kg)} \div \text{身高}^2(\text{m})$]低于20或高于30的女性相对来说不容易受孕。所以在准备怀孕之前最好能够把你的体重指数控制在20~30之间。有些把减肥当做头等大事的女性,在准备要宝宝的6个月之前要停止饥饿减肥的做法。长期饥饿会耗竭体内的营养素储备,并降低各脏器的功能。做准妈妈,不仅自己要代谢顺畅,还要担负一个宝宝的全部代谢负担——包括消化吸收、组织合成、垃圾处理、废物排泄、营养储备等,一个因减肥而营养不良、代谢率过低的女子,怎能承担好这些艰巨的任务呢?

根据美国运动医学会的研究,一套健康的健身计划包括:

- 1) 一周3~5天,每天20~60分钟的有氧运动,如步行或骑车;
- 2) 一周2~3天的肌肉加强训练,如力量器材训练;
- 3) 一周2~3天的柔韧性练习,如日常伸展和瑜伽运动等。

但如果你平常不爱运动,则应该循序渐进地开始你的健身计划。先从一些轻松的活动开始,如每天散步10~20分钟,或者在日常生活中加进一些运动量,如用爬楼梯代替乘电梯,或提前一两站地下车,然后步行。坚持运动不仅能保持正常体重,而且有利于顺利度过孕期,还能帮助顺利分娩。

7. 远离各种药品和日用化学品

减肥药、消炎药、中药在内的所有药物都要尽量提前停掉。药物难免有毒性,可

能会给肝肾带来负担,而且多数药物会有不同程度的副作用。有人认为中药的副作用小,其实中药也不例外。中药大部分是天然药物,有效成分比较复杂,如生物碱、皂素、鞣酸质,挥发油等。不过,维生素之类营养补充剂不在其列。家里要少用杀虫剂和空气清新剂等日化用品。化妆也要尽量淡一些,很多化学品会从皮肤吸入,口红甚至会直接入口。

8.避免在停用避孕药后、早产、流产和葡萄胎刮宫手术后立即怀孕

至少在停避孕药3个月后才可怀孕,最好是停药半年后再怀孕;放置避孕环的妇女在取环后,应等来过2~3次正常月经后再怀孕,这样可以使子宫内膜和排卵功能有一个恢复适应的过程,以利于受精卵生长发育。女性在早产、流产后子宫内膜受到创伤,如果立即受孕容易再度流产而形成习惯性流产,而且需要特别注意的是,在首次流产或早产后至少要过半年后再受孕。葡萄胎手术治疗后,原已隐蔽在静脉丛中的滋养层细胞,经过一段时间后(多在1~2年),可重新活跃甚至发生恶性变化。因此,对葡萄胎手术后的患者,为防止其发展成恶性葡萄胎或绒毛膜上皮癌,至少要定期随访2年,在这段时间内不能受孕。

9.避免在疲劳过度、情绪压抑、患病期间怀孕

如在新婚前,男女双方为操办婚事、礼节应酬而奔走劳累,迎来送往,体力超负荷消耗,降低了精子和卵子的质量。新婚蜜月时性生活频繁,也会影响精子和卵子在子宫内着床的环境,不利于优生。而人在旅行途中生活起居没有规律,大脑经常处于兴奋状态,加上过度疲劳和旅途颠簸,可能会影响孕卵的生长或引起受孕子宫的收缩,导致流产或先兆流产,因此最好不要在疲劳过度时怀孕。人一旦处于焦虑、抑郁和有沉重思想负担的精神状态下,其生理功能必然有所改变,不仅会影响精子或卵子的质量,而且受孕后也会因情绪的刺激而影响母体的激素分泌,影响胎儿的生长发育。因此当家庭发生不愉快的事情时,最好暂时避孕。另外疾病会影响体质、受精卵的质量及宫内着床环境,患病期间服用的药物可能会对精子和卵子产生不利影响,导致新生儿有缺陷。因此,夫妇双方有人患病时,要等身体康复、停药半年以上再怀孕。如果真的准备怀孕,一定要重新审视一下夫妻二人在这个时期的精神状态,夫妻双方都应保持精神饱满、情绪愉快、身体健康。在计划怀孕前,夫妻双方关于何时要宝宝、怀孕期间以及宝宝出生后如何安排好家庭生活都要达成共识,在这样的心理基础下受孕,最有利于家庭幸福,宝宝也能有一个良好的成长空间。

10.与牙医“约会”

当你为未来的宝宝进行全面准备时,不要忘了你的口腔保健。越来越多的证据显示,牙周疾病(影响牙龈和牙周骨组织的细菌感染)可能会导致早产和低体重出生儿。美国几乎有12%的婴儿都是在37周前出生的早产儿,其中一些就是由于母亲患牙齿

疾病所引起的。资料显示,重度牙周炎孕妇早产的风险是牙周健康者的8倍之多。孕周不足增加了这些婴儿出生后的死亡率和先天缺陷率,如智障、脑瘫、视力和听力缺乏等。另一项研究显示,牙龈疾病会增加孕妇患先兆子痫(一种表现出高血压、水分滞留和蛋白尿的妊娠期并发症)的风险。更糟的是,孕期激素的变化容易诱发“妊娠期牙龈炎”,黄体酮和雌激素水平增高后,可能导致牙龈对牙菌膜内的细菌刺激产生与平时不同的反应,出现肿胀、出血和疼痛等状况。如果你在怀孕前就注重牙齿健康,就能够有效地减少孕期患牙病的风险。所以,你应在怀孕前6个月内到口腔科做一次彻底的口腔检查和必要的治疗,洗一次牙,并接受口腔大夫的健康指导,保证孕期牙齿健康,以免后患。

11. 考查家族健康史

你和你丈夫可以给双方父母和其他亲戚打电话了解情况,重点了解你们的家族中是否有人患过遗传或染色体变异方面的疾病,如唐氏综合征、智力缺陷、先天性出生缺陷等。你在去做孕前检查时,医生也会询问这方面的问题,以便确定你是否需要做遗传方面的检查。

12. 做孕前检查和接种疫苗

孕前检查能帮助你在怀孕前发现异常、及时治疗和避免潜在问题,将身体和心理都调试到最佳状态,并在医生指导下有计划地怀孕,以减少宝宝出生缺陷,平安度过孕期和分娩。如果你没有做过婚前检查,孕前检查的作用就显得更为重要。如果有一方是乙肝病毒携带者,只要提前和医生联系,采取措施,就能避免传给宝宝,不必过于担心。除了遗传性疾病需要考虑之外,如果有不宜怀孕或影响怀孕安全性的疾病,比如肾脏病、糖尿病、高血压等,要提前进行治疗和控制。乙肝疫苗、风疹疫苗炎的孕前注射也会为你的怀孕加分。

在体检中,如果发现有营养不良问题,比如贫血、缺锌等,要咨询营养科医生和营养专业人员,及时增加营养,必要时补充营养素制剂,等到营养状态改善之后再怀孕。如果有胃肠消化吸收不良的状况,也要去看医生或进行饮食调理,及时改善。否则,一个营养不良的妈妈,会让孩子发育时受到很多委屈。

13. 避免与小动物密切接触

猫、狗等宠物可能使妇女感染上各种病菌,如弓形体感染,可直接传染给胎儿,使胎儿畸形。因此,孕前不要养猫、狗等宠物。

14. 计算出排卵期

在排卵日前后过性生活,能够提高受孕机会。备孕女性可以使用排卵期计算器算出排卵期,也可以通过跟踪基础体温和宫颈黏液变化的方式计算排卵。从月经到排卵前的这段时间,你的体温会比较低。等开始排卵时,你的体温会迅速升高 $0.3^{\circ}\text{C}\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 左右,宫颈黏液的分泌也会变得旺盛。

孕前检查的重要性

素莹与老公在情人节那天达成一致协议决定要孩子，他们听同事说需要到医院进行一系列检查，这样可以保证孩子的质量，可是他们不知道要检查什么项目。

专家点评

孕前检查是指夫妻准备生育之前到医院进行身体检查，以保证生育出健康的婴儿，从而实现优生。如果家族中有明显的遗传病人，人们在生育小孩时就会注意这方面的检查，自觉地向医生咨询。然而，有的父母跟正常人的表现一样，却是某种遗传病基因的携带者，虽然自身没有发病，但很有可能将这一遗传病传给他们下一代，例如白化病的患儿，他的父母表现同常人一样，但是孩子却表现出皮肤白皙、毛发淡黄和智力发育障碍。目前，遗传病患儿一旦出生后，还没有很好的手段可以根治。所以，遗传病重在预防，我们要采取各种检查手段，以杜绝遗传病患儿的出生。也有很多人觉得自己在单位每年都进行体检，身体很正常，还用得着再重复地做孕前检查吗？专家认为，一般的体检并不能代替孕前检查，因为，体检的项目，比如：肝功能、肾功能、血常规、尿常规、心电图等，都是最基本的身体检查，但孕前检查主要检测对象是生殖器官以及与之相关的免疫系统、遗传病史等。特别在取消婚检的今天，孕前检查能帮助你孕育一个健康的宝宝。

1. 女性孕前检查项目

血常规检查：这项检查可以知道血红素的高低，如果准妈妈患有严重的贫血，那么很有可能会在孕期铁的供给量不足，影响胎宝宝的发育，而且不利于产后恢复；也可以得到血小板的数值，血小板与凝血机能有关，过多过少都会出血，所以有血小板问题的人要先治疗才适合怀孕；这项检查还可测得红细胞的大小(MCV)，有助于发现地中海贫血携带者。地中海贫血携带者红细胞会比较小，MCV 会小于 80，而这种病为隐性遗传疾病，要父母亲都为带因者，下一代才会受影响。因此，如果准妈妈的 MCV 小于 80，则准爸爸也须抽血。如果双方都是小于 80，则须做更进一步的检查，如血液电泳及 DNA 检测等；如只有一方 MCV 小于 80，则不用担心。这是一种可以产前便诊断出的遗传疾病，所以近年来新生儿患有地中海贫血者已经非常少了。因此一般血细胞计数检查(CBC)可说是一种花费很少，而结果很重要的检查。

尿常规检查:有助于肾脏疾患的早期诊断,10个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验,身体的代谢增加,会使肾脏的负担加重。如果孕前患有肾病,产后肾脏的负担就会比正常孕妇更为加重,容易导致病情恶化,甚至发生肾功能衰竭,并增加高血压疾病的风险,而且病情会随着孕期的继续而加重,引起流产、早产、胎儿宫内发育受限等,甚至必须终止妊娠。

梅毒血清检查及艾滋病病毒检验:这是2种性传染病的检查。梅毒会影响胎儿,但幸好梅毒可以治疗,只要完全治愈便可安心怀孕;艾滋病则比较麻烦,但起码我们不要让这种成人的黑死病影响到下一代,不要让无辜的宝宝来到这个世界。

麻疹抗体检查:怀孕时得麻疹会造成胎儿异常,所以没有抗体的准妈妈们,最好先去接受麻疹疫苗注射,但须注意的是疫苗接种后3个月内不能怀孕,因此要做好避孕措施。

乙型肝炎检查:乙型肝炎本身不会影响胎儿,即使妈妈是高传染性或是乙型肝炎抗原携带者,新生儿也可在出生后立刻打免疫球蛋白保护。但是在孕前知道自己是否乙型肝炎抗原携带者总是比较安心,如果既不是携带者也没有抗体,可以先接受乙型肝炎疫苗预防注射,预防胜于治疗。

子宫颈刮片检查:怀孕时才发现有子宫颈癌的故事时有耳闻,所以一个简单的子宫颈刮片检查就可以让准妈妈们在怀孕时更安心,毕竟一个好的子宫才能孕育出健康的胎儿。另外,通过白带常规筛查还可以检查滴虫、真菌、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。如果准妈妈患有这些疾病,感染蔓延到宫腔,可以引起宫腔感染。在孕早期容易引起流产、胎儿畸形;在孕中期容易造成胎膜早破、胎盘早剥,同时通过胎盘直接引发胎儿感染。

口腔检查:如果孕期发生牙齿疼痛,考虑到治疗用药对胎儿的影响,所以孕前进行口腔检查非常重要。研究证实,牙周炎患者牙周的细菌可以产生足够的内毒素,激活淋巴细胞等产生大量的炎性因子,进入孕妇的血液循环,甚至进入胎盘,使孕妇在怀孕晚期出现比正常情况更快的阵痛,并且程度增加,因而导致胎儿在未发育完全前就过早出世。如果牙齿没有其他问题,只需洁牙就可以了,如果牙齿损坏严重,就必须拔牙。

ABO溶血检查:为避免婴儿发生溶血症,检查包括血型 and ABO溶血滴度。如果女性血型为O型(RH阴性),丈夫是A、B或AB血型(RH阳性),则有出现胎儿新生儿溶血的可能。

彩色B超检查:是否有子宫肌瘤、卵巢肿瘤、子宫内膜异位等妇科疾病,这些都是引起宫外孕的重要因素。

准妈妈的疾病如果没有在孕前诊断治疗,等到怀孕时才发现,不但对胎儿健康有损,更会危及母体。以上提到的数项孕前检查非常简单,只要花费半天时间,几乎所有医院妇产科都可以进行,是每个准妈妈都适合的检查。其他还有些特殊的检查,主要是针对各种不同的遗传疾病,需一一分别咨询。

小贴士

女性孕前检查请注意:针对女性而言,在体检当天清晨需禁食、禁水,因为有些检查项目需要空腹。早晨起床第一次排的尿液,收集少许,放入干净的小玻璃瓶中,备化验用。B超检查前要憋尿,因为要在膀胱充盈的情况下做B超检查,所以早晨排尿后到做B超前都不要再排尿了。此外,女性孕前检查注意还应避开月经期,体检前一天休息好,保证精力充沛。选择穿脱方便的服装、鞋袜,最好不佩戴项链等。检查前3~5天不能有性生活,检查前一天不要清洗阴道。

2. 男性孕前检查项目

精液检查:这是男士孕前最重要的检查项目。若要进行取精液检查,最好应在检查前5天内不进行排精。一般收集精液,可以用自慰取得,用特制避孕套通过性交时收集也可以。精液取到后应盛放在干燥、清洁的瓶内,并立即送检。

男性泌尿生殖系统检查:泌尿生殖系统的疾病对下一代的健康影响极大,因此这项检查必不可少。如果觉得自己的睾丸发育可能有问题,一定要先问一下父、母亲,自己小时候是否患过腮腺炎、是否有过隐睾、睾丸外伤和手术、睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等情况,将这些信息提供给医生,并仔细咨询。

有些人如果几年了也没有进行体格检查或者没做过婚检,那么肝炎、梅毒、艾滋病等传染病检查也是很必要的。

医生还会详细询问体检者及家人以往的健康状况,曾患过何种疾病、如何治疗等情况,特别要重点询问精神病、遗传病等,必要时还要求检查染色体、血型等。

另外,谈谈检查之外男士一些不健康习惯对胎儿的影响:有的男士有吸烟的习惯,可是他们却不知道烟草对他们未来的宝宝来说简直是一个无声而残忍的杀手。烟草中的有害成分通过血液循环可以进入生殖系统而直接或间接发生毒性作用。对准爸爸而言,吸烟不仅会影响到受孕的成功率,而且也会严重地影响受精卵和胚胎的质

量。另外,长期大量地吸烟者更容易发生性功能障碍,也间接地降低了生育力。如果说禁烟对人们来说只是一种号召,那么对准爸爸来说则是一道命令,在准备怀孕前至少要提早三个月到半年开始戒烟。若男士有酗酒的习惯则可造成机体酒精中毒,影响生殖系统,使精子数量减少,活力降低,畸形精子、死精子的比率升高,从而会影响受孕和胚胎发育。故准爸爸不要铤而走险,还是少碰酒为好。

有些男士还非常喜欢蒸桑拿,觉得洗得干净又解疲乏。殊不知,睾丸最怕高温了,精子在 $34^{\circ}\text{C}\sim 35^{\circ}\text{C}$ 环境中最舒服,而桑拿浴时温度可高达 $70^{\circ}\text{C}\sim 80^{\circ}\text{C}$ 。因此准爸爸不要刻意制造高温因素。而且,生活方式也应当有规律,劳逸结合,适当锻炼,尽量少开车(长时间开车,发动机的高温同样影响男性精子的质量),多以步代车。饮食方面要做到食品新鲜、卫生,不要食用棉籽油。尽管,在生儿育女方面女性要承担起更多的责任,但是生育必定离不开“男女搭配”。因此,除做孕前检查外,准爸爸还要重视生活细节的调整。饮食上,要合理补充富含优质蛋白质的食物,多吃鱼虾、瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。保证微量元素的摄入,特别是锌和硒,它们是精子生成过程中必备的养分和原料。一般来说,锌普遍存在于牛奶等奶制品中,而黑豆、黑米等食物中含有大量的硒。此外,绿色蔬菜中的维生素C、E等也利于精子发育,所以切不可挑食偏食。生活上,作息要规律,不要熬夜,同时性生活也要规律。心理上,学会自我减压,保持平和的心态,压力过大、抑郁、焦虑都会影响男性内分泌从而影响受孕。

高龄女性孕前准备要精心

不少女性朋友因为打拼事业等原因,跟宝宝的缘分一再接二连三地擦肩而过,等到终于和宝宝相遇,却不可避免地成为了高龄产妇。高龄女性面对的最大危险就是:女性的原始生殖细胞在胎儿期就已经形成,如果怀孕时间过晚,卵子受环境和污染的几率就多,并且女性在30岁之后卵巢功能也开始减退,由于容易发生卵子染色体老化,最终导致畸胎的发生率增高。另外,女性的卵子数量实际是恒定的,也就是说每位女性卵子的总数都是相差不大的,因此,随着年龄的增长,有生育能力的卵子会越来越少。而且女性的月经周期也会随着年龄的增长变得不规律,从而造成排卵周期不确定。同时,随着时光的流逝,子宫内膜会变得更薄,受精卵难以着床。有些疾病也会损伤生殖器官,如子宫内膜异位症和衣原体感染等。

高龄女性孕前准备注意事项有哪些？

过了最佳年龄段的女性朋友也不必担心，只要没有生理问题，怀孕肯定有希望，只是在怀孕之前要比别人多付出一些“精力”，在怀孕后比别人多付出一些“注意”。

1. 掌握女性的排卵期

女性排卵期一般在两次月经周期的中间几天。排放后的卵子大约可存活 1~2 天，精子在子宫内可存活三天，因此在排卵前三天和后一天过性生活比较容易受孕。测出排卵期的方法有多种：

1) 测基础体温：如体温曲线呈双相，则在体温上升前的那一天即为排卵日。

2) 观察宫颈黏液变化：女性的月经周期为干燥期—湿润期—干燥期。每月中，当白带出现较多且异常稀薄，为湿润期。在此期间观察分泌物呈蛋清样，清澈、透明、拉丝度长，这很可能是排卵期。

3) 依靠仪器：市面上出售的排卵试纸、避孕优生检测镜都能告诉你哪一天是排卵日。

2. 要注意性生活的姿势及频率

正确的性生活姿势能够提升女性怀孕的概率，丈夫的精子离妻子的子宫颈越近越好，这是确保怀孕的重要手段之一。夫妻生活频率过低，会减少受孕的机会，这是人所共知的，但夫妻生活过频，也会影响受孕甚至会引起女性的免疫性不孕。而且，夫妻性生活频率过高，会导致精液量减少和精子密度降低，使精子活动率和生存率显著下降，受孕的机会自然降低。所以，如果想要宝宝，夫妻的性生活以每周 1~2 次最为适宜，而且可以在女性排卵期前后适当增加。

3. 正确的饮食也能够提高女性的生育能力

日常的饮食中，注意多摄取一些有助于生育能力的食物，对于提高受孕率也会有所帮助。哈佛大学公共卫生学院研究人员在对约 1.9 万名女性进行调查后发现，摄入包括叶酸在内的多种维生素较多的女性更有可能怀孕。而多摄入铁元素也会增加怀孕的几率，只不过，这必须通过吃水果、蔬菜和豆类来达到，而不是吃红肉。研究还发现，每天吃少量的全脂乳制品，如牛奶、冰淇淋和干酪也有助于女性怀孕。

4. 好的生活习惯可以延缓卵子的老化，不抽烟、不喝酒

香烟中的毒素不仅会危害卵子，而且还会造成卵巢老化。研究显示，就卵巢功能而言，一位 35 岁女性烟民与不吸烟的 42 岁女性相差无几，是吸烟导致了女性生育能力的下降。长期酗酒也同样会导致卵巢的老化。为了保护好的种子，记得远离烟酒。经常熬夜、生活规律被打乱，身体的生物钟也会被打乱，直接影响的就是

内分泌环境的平衡,而激素的分泌失调会使卵巢的功能发生紊乱,影响卵子的发育成熟及排卵。

5.避免多次流产的伤害

子宫就如同孕育生命的土壤,而无论是药物流产还是手术流产,都无异于人为地破坏这块土地。如果反复进行,有可能会造成土壤贫瘠,无法受孕。而且,手术流产还有可能造成输卵管粘连、子宫内膜异位等导致不孕症的问题出现。所以,如果不想马上受孕,一定要做好避孕工作,保护好自己的生育能力。

6.避孕药及各项避孕措施的注意事项

如果是采用屏蔽工具避孕,如避孕套或阴道隔膜,马上停止使用就可以立刻进入准备怀孕。但如果是服用避孕药或使用宫内节育器,应提前3~6个月停止使用,给身体留出充足的时间恢复正常的月经周期后,再受孕。

7.保持正常体重

过了30岁,很多女性都容易发胖,这时有意识地保持正常的体重不仅有益于健康,对于做个健康的准妈妈也是非常重要的。大龄本身就是妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病等妊娠并发症发生几率提高的原因,如果同时体重超标,就更会使患病的危险性增加。保持正常的体重并不是要女性过度减肥,准妈妈体内有一定的脂肪量才能保证正常的月经周期,使女性具备生育的能力。如果采用少吃或不吃的方式减肥,长此以往,会导致女性体内的脂肪过度减少,造成排卵停止,导致不孕。

8.运动有助于怀孕

孕前进行适量的体育锻炼利于女性体内激素的合理调配,由于缺乏锻炼导致肥胖的女性,极易出现孕期糖尿病。而如果准爸爸没有进行适当锻炼,将会影响到精子的质量。

为了有一个健康的身体孕育下一代,男女双方都应该有目的地进行某些运动,例如每周至有少1~2次慢跑或游泳。当然,也要避免太激烈的运动,不要让身体感到太疲劳。坐办公室的女性应该多做脚部运动,可强化下腹腔血液循环,减少长时间的坐姿带来的不适,避免脑部充血。每天做仰卧起坐10~20次,可强化腹直肌的力量。腹直肌肌力弱是体力差的标志,也关系到任脉与胞宫的生理功能。维持良好的运动习惯,能增强体力,对于怀孕的体力负荷与生产都大有帮助。