

盛益文化



孕期40周，针对每周不同的
身体变化搭配饮食、运动，
让你的孕期健康、快乐！

第一次怀孕？别紧张，
本书帮你有条不紊地安排孕期生活。

赖爱鸾◎编著
董莉◎审订

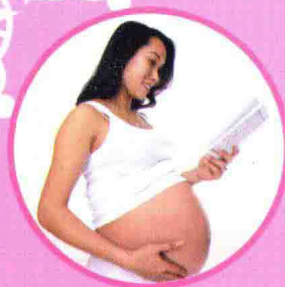
怎么办， 我第一次怀孕



南海出版公司

怎么办， 我第一次怀孕

赖爱鸾◎编著
董莉◎审订



南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

怎么办, 我第一次怀孕 / 赖爱鸾编著. —海口: 南海出版公司, 2012.6

(怎么办, 我第一次做妈妈)

ISBN 978-7-5442-6009-1

I. ①怎… II. ①赖… III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. ①R715.3

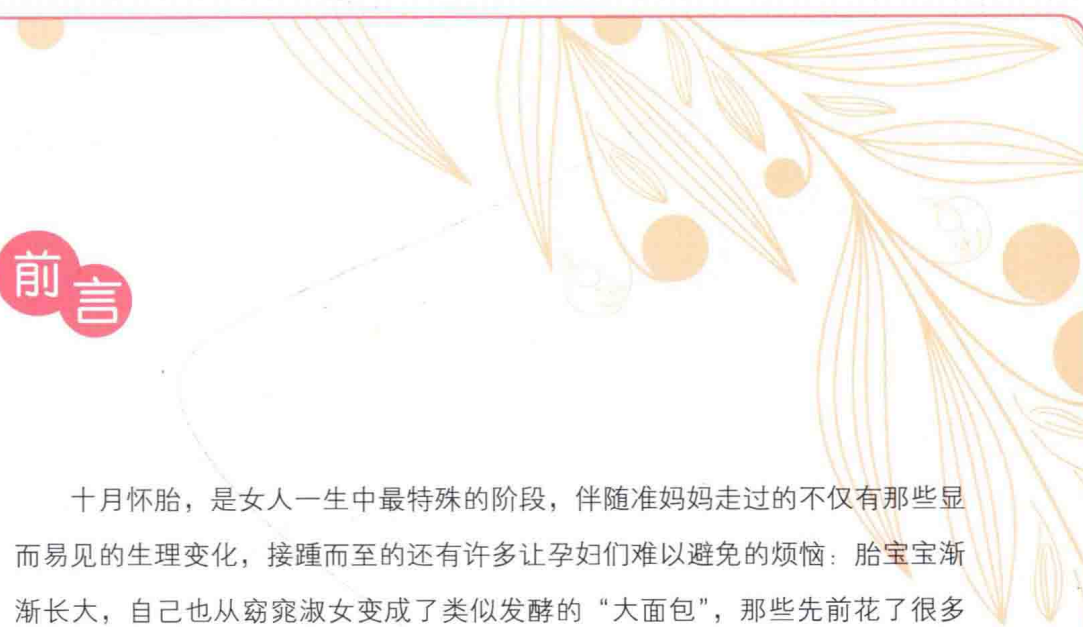
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 124931 号

怎么办, 我第一次怀孕



编 著 赖爱鸾
策 划 牟伟华
责任编辑 王海荣 宋亦芳
封面设计 胡椒设计
出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511
社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦 5 楼 邮编: 570206
电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/20
印 张 9
字 数 200 千字
版次印次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6009-1
定 价 39.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



前言

十月怀胎，是女人一生中最特殊的阶段，伴随准妈妈走过的不仅有那些显而易见的生理变化，接踵而至的还有许多让孕妇们难以避免的烦恼：胎宝宝渐渐长大，自己也从窈窕淑女变成了类似发酵的“大面包”，那些先前花了很多钱精挑细选回来的时装成了摆设；皮肤变得粗糙，相继出现的色素沉着和妊娠纹也在原本白皙的身体上变得越来越明显；渐渐地，即使老公放假了，也只能宅在家中，出行不便自然交际圈缩小……第一次怀孕，我该怎么办？

如果说结婚是两个生命个体的“嫁接”，那么，新生儿就是夫妻恩爱的“果实”。为了修成正果，生一个健康、聪明的宝宝，很多孕妇慎之又慎，生怕有丝毫闪失，这也不敢做，那也不敢吃。第一次怀孕的“心结”还没能理出头绪，那些怀孕后的现实问题就已经摆在了面前：到底什么该做，什么不该做呢？哪些需要进补，哪些需要忌口？孕期不同的阶段有哪些注意事项？需要做好哪些疾病的防治工作？怀孕是不是真的就是孕妇一个人的事儿，是不是丈夫就真的插不上手，帮不上忙……第一次怀孕，我该怎么办？

面对镜子，唤醒母性，自然有对宝宝本能的期待，但打心底里还有“80后”乖乖女的不甘心和无奈。事实上，每个第一次怀孕的准妈妈心中都有一连串的问号，有一系列急切需要得到指导的“我该怎么办”。

为了帮初为人母的你解答孕育之旅中的种种困惑，我们精心编写了这本《怎么办，我第一次怀孕》。本书着力细节，以孕育时间为主线，对妊娠过程中孕妇最困惑、最关心的问题做了说明，同时从日常保健的角度，对怀孕过程中

的宜忌做了科学阐述。此外，怀孕了该怎么吃，本书不仅有原则性指导，还针对各个阶段胎儿发育及母体生理变化精挑细选了一些孕期食谱。

尤为值得一提的是，本书以为准妈妈做按摩的方式，将情感上准妈妈最需要的“盟友”——丈夫，融入到了十月怀胎的全过程，通过按摩消除准妈妈的不适。一次次温暖入心的陪伴，一次次无微不至的细心关爱，一次次通过按摩传递的实实在在的抚爱，一路孕程，孕妇少了焦虑，多了幸福的期待。同时，丈夫在感受孕期胎宝宝成长与孕妇变化之中，体会到了十月怀胎的艰辛，体会到妻子对自己炽烈而执着的爱。

怀孕是一次奇妙的旅行，希望本书能成为你得力的“导游”；怀孕是年轻夫妻的一次成长，希望能给你实用、贴心的忠告。请相信，那些你最想知道答案的困惑，那些你不可不做的知识储备，那些可能遭遇的孕期不适问题，那些你心底没有说出来的焦虑，本书从女性“第一次怀孕”的角度，将心比心为你支招，铺就“幸孕”之路。

来吧，跟着本书的节奏，对照自身情况——“照章行事”，即使第一次怀孕，你也照样可以把每一件迎面而来的孕事做得游刃有余，底气十足地做一个人见人夸的漂亮孕妇，优雅地享受属于你的好孕时光……

编 者

2012年2月

前言 / 1

第1章 孕前准备：助你好“孕”气 / 1

心理准备，想做妈妈但还有点…… / 2

身体准备，精壮卵肥宝宝更健康 / 6

开课啦，十月怀胎丈夫按摩别闲着 / 12

第2章 孕1月，精卵第一次亲密接触 / 19

你问我答：准妈妈本月怀孕疑惑 / 21

饮食参考：准妈妈怀孕了该怎么吃 / 26

除烦解忧：准爸爸按摩助你“好孕” / 28

轻松怀孕：明明白白孕后那些事儿 / 30

第3章 孕2月，胎儿大小像葡萄 / 35

你问我答：准妈妈本月怀孕疑惑 / 37

饮食参考：准妈妈怀孕了该怎么吃 / 41

除烦解忧：准爸爸按摩助你“好孕” / 44

轻松怀孕：明明白白孕后那些事儿 / 46

第4章 孕3月，胎儿大小像李子 / 51

你问我答：准妈妈本月怀孕疑惑 / 53

饮食参考：准妈妈怀孕了该怎么吃 / 56

除烦解忧：准爸爸按摩助你“好孕” / 58

轻松怀孕：明明白白孕后那些事儿 / 60

第5章 孕4月，胎儿大小像枇杷 / 65

你问我答：准妈妈本月怀孕疑惑 / 67

饮食参考：准妈妈怀孕了该怎么吃 / 71

除烦解忧：准爸爸按摩助你“好孕” / 73

轻松怀孕：明明白白孕后那些事儿 / 75

第6章 孕5月，胎儿大小像橙子 / 79

你问我答：准妈妈本月怀孕疑惑 / 81

饮食参考：准妈妈怀孕了该怎么吃 / 85

除烦解忧：准爸爸按摩助你“好孕” / 88

轻松怀孕：明明白白孕后那些事儿 / 90

第7章 孕6月，胎儿大小像茄子 / 95

你问我答：准妈妈本月怀孕疑惑 / 97

饮食参考：准妈妈怀孕了该怎么吃 / 100

除烦解忧：准爸爸按摩助你“好孕” / 102

轻松怀孕：明明白白孕后那些事儿 / 104

第8章 孕7月，胎儿大小像柚子 / 109

你问我答：准妈妈本月怀孕疑惑 / 111

饮食参考：准妈妈怀孕了该怎么吃 / 118

除烦解忧：准爸爸按摩助你“好孕” / 120

轻松怀孕：明明白白孕后那些事儿 / 122

第9章 孕8月，胎儿大小像哈密瓜 / 127

你问我答：准妈妈本月怀孕疑惑 / 129

饮食参考：准妈妈怀孕了该怎么吃 / 133

除烦解忧：准爸爸按摩助你“好孕” / 135

轻松怀孕：明明白白孕后那些事儿 / 136

第10章 孕9月，胎儿大小像南瓜 / 141

你问我答：准妈妈本月怀孕疑惑 / 143

饮食参考：准妈妈怀孕了该怎么吃 / 148

除烦解忧：准爸爸按摩助你“好孕” / 150

轻松怀孕：明明白白孕后那些事儿 / 152

第11章 孕10月，胎儿大小像西瓜 / 155

你问我答：准妈妈本月怀孕疑惑 / 157

饮食参考：准妈妈怀孕了该怎么吃 / 161

除烦解忧：准爸爸按摩助你“好孕” / 163

轻松怀孕：明明白白孕后那些事儿 / 165

附录 / 170

第1章

孕前准备！ 助你好「孕」气

单身贵族、二人世界、三口之家。婚后，生一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是每对年轻夫妇的热切愿望。而怀孕前的准备工作对日后宝宝的成长来说至关重要，夫妻双方需要从心理、身体等各方面为生命中最重要的「造人」计划做好准备。做了几十年儿子、女儿，就要体验做父母的甘与苦了。孕育，你们准备好了吗？





心理准备， 想做妈妈但还有点……

“80后”乖乖女就要做妈妈啦！从小被视为掌上明珠的她们，基本上没受过苦，因此，在跨过工作坎和结婚坎之后，面对孕育，内心深处有对宝宝的期待和兴奋，也难免还会有很多在母辈看来不用担心的焦虑。例如，怀孕会影响优美的体型、分娩时产生的疼痛、初为人母时照料宝宝的经验不足等。其实，这些问题都不用担心，完全可以通过学习与锻炼得到很好的解决。准妈妈需要做的是，把身心调整到最佳状态，获得优质精卵，孕育出一个“高质量”的小宝贝。

◆ 想顺产，担心自己受不了分娩那份痛

人们都说：没做过母亲就不算是完整的女人。虽然自己也很期待宝宝的到来，但一想到怀孕后必须面对分娩，满脑子就全是电视剧中演的女人生孩子时大喊大叫的恐惧画面，开始担心自己受不了那份痛。本来一直都打算剖腹产，但听朋友说虽然麻醉了，但还是有刀在肚子上划开、有线在肚子上穿过的感觉，只是感觉不到痛。我觉得好可怕，孕前该怎样克服这些心理障碍？

专家在线：

虽然第一次怀孕毫无经验可言，但准妈妈千万不要让这种恐惧心理、负面情绪持续下去。一般来说，顺产的疼痛是大多数人都可以忍耐的，而电视里面看到产妇满头大汗，双手抓住床单，声嘶力竭号叫等镜头往往带有艺术夸张成分。至于剖腹产，手术前会打麻药，会有专业的人员陪

护你，她们会想办法聊一些你关注的问题，来克服你的害怕、紧张情绪。比如，要做母亲了，想给孩子起个什么名字呀，生完孩子后的培养计划和个人计划等等。手术后也会有止痛泵，不会像影视里看到的痛得死去活来。

准妈妈要记住，生孩子是一个自然而然的过程，通过子宫的一阵一阵地收缩，产道一点点张开，胎宝宝也由此一步步地“走”出母体。整个分娩过程中，母亲的承受力、勇敢表现和积极乐观的态度，都会传递给宝宝，让宝宝接受降生过程中为生存而努力的第一次教育。研究表明，分娩过程中孕妈妈的承受能力、勇敢性格，对孩子的性格形成有直接关系。克服焦虑心态也是为宝宝变得更坚强上了一堂“示范课”。

◆ 以前做过人流，孕育宝宝有顾虑

刚结婚时怀过孕，但当时还年轻，不想太早要孩子，和丈夫商量后做了人流。一年后再次怀孕，但我俩事业都刚刚起步，没有精力养孩子，于是我第二次做了人流。直到今年打算要孩子，却一直不能如愿。听别人说，人流做多了就不容易怀孕了，这可怎么办？

专家在线：

作为一种人为的终止妊娠手段，流产会干扰正常妊娠带给母体的一系列生理变化，使女性的身体和心理都受到不同程度的损害，特别是生殖系统，至少休养半年才能再次受孕。如果上次流产是因孕卵异常或患病所致（如葡萄胎、宫外孕等），尽可能间隔一年以上再做怀孕打算。同时，去做更全面、细致的身体检查，在医生的指导下

做好营养调理和必要的锻炼。

此外，丈夫应在孕前三个月就远离烟酒，以将风险降到最低。

◆ 年过 30，大龄妈妈的生育风险大

这些年一直在外打拼事业，不知不觉就跨进了 30 的门槛，如今特期待有个宝宝笑盈盈的向自己怀里跑来，期待听到那声亲切的“爸爸、妈妈”的呼唤，期待能一家三口去草坪嬉戏，捉迷藏……但随便一“百度”，到处都在说大龄孕育的风险，风险！我该怎么办？看着在单位一副运筹帷幄的样子，其实，想起要孩子这事儿，心里就好担心，好害怕……

专家在线：

从医学上讲，30 岁以上的初产产妇随着机体处于下滑趋势，先天痴呆儿和畸形儿的发病率愈高，其中最多的是唐氏综合征。据统计资料显示，在 20 岁的孕妇中，唐氏综合征发病率为 1/1530；在 35 岁孕妇中，发病率高达 1/360；40 岁时更高达 1/100。对此，很多没生过孩子的女人，怀孕前以及临产前都会出现明显的恐惧、焦虑等情绪，年龄大一点的，往往因为客观风险加大，加上有“好不容易才怀上”的心理，自然恐惧、焦虑情绪更大。



虽然如此，但话说回来，晚育的危险与优势并存！研究表明，女运动员一般生育年龄都比较大，但很少有唐氏综合征患儿出生，这是因为运动使血管中胆固醇含量减少，卵子不易老化。此外，大龄准妈妈一般具有良好的经济条件、稳定的性格、丰富的阅历，不会再出现诸如“都是因为你，我才要这个孩子”这样的冲动埋怨，会对孩子有积极的影响。正是从这个角度，我们说，准妈妈的健康因素比她的年龄更重要。

为了生一个健康聪明的宝宝，建议大龄准妈妈经常做体检，除了要进行心、肝、肾等常规检查，还要重点检查生殖系统。

◆ 照章行事，如果还是怀不上怎么办

现如今，“80 后”已经进入了生育高峰期，周围朋友也都开始“计划生育”，“中奖”的好消息接踵而至，在替他们高兴的同时，又免不了有点黯然。毕竟自己年龄也不小了，老人那边一直在催，可备孕三个月了，还是不能顺利怀上。问题到底出在哪里呢？

专家在线：

这种焦虑很多女性都会有，只是大多数人没有说出口而已。那么，如何才能怀上一个健康、可爱的天使宝宝呢？找准排卵期是关键。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 3 天，因此，在排卵日当天及前 3 天同房，受孕率较高。

测排卵期的方法,主要有以下几种:

1. 测量基础体温

一般情况下,女性由于受到排卵的影响,基础体温会像月经周期一样,呈现出周期性的变化。在排卵以前,体温一般在 36.5°C 左右;排卵时体温稍下降,排卵后就会上升到 $36.6^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 左右,一直持续到下次月经来潮,再恢复到原来的体温水平。计划怀孕的准妈妈只要通过连续3个月的基础体温测量,就能较准确地推算出自己的排卵期。



方法如下:每天早晨醒后,不要做起床、说话、大小便、进食等任何活动,立即将体温表放在舌头下,闭紧嘴巴,测量3~5分钟,并将测得的数值标在基础体温表上(每日在同一时间进行测量最好)。基础体温表可自己绘制:横轴为日期,纵轴为体温,原点为本月的月经开始日。坚持测量一个月后,就可以制成一个曲线的基础体温表。

根据连续3个月的基础体温表,就能够推测出较准确的排卵日期。注意:从低温段向高温段转变的几日,即排卵期。一般排卵期的体温会比平日高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。

2. 看宫颈黏液

女性的白带随着月经周期的变化,可分为干燥期、湿润期、干燥期。当白带出现较多且异常稀薄时,为湿润期,这样的情况一般会持续3~5天,在此期间,分泌物会像鸡蛋清一

样清澈、透明,能够拉出很长的丝,这很可能是排卵期。

3. 感知排卵痛

较为敏感的女性,在排卵日当天会感到下腹部,尤其是右侧下腹部有隐痛感,甚至在卵子从卵泡中排出的瞬间出现剧烈的疼痛,这种疼痛感叫做排卵痛,是排卵的信号。

不管用哪种方法,确定排卵日后,就要做好身心的双重准备,抓住“造人”计划的最佳时机。

| 一句话提醒 |

怀孕这种事最重要的是顺其自然,准妈妈要放松心情,吃好、喝好、休息好,不要有任何心理负担,相信你的小宝贝会在“最佳时间”悄悄来到你身边。

◆ 怀孕生孩子,自己成了“三无”人员

大学同学聚会上,看到同学“有子万事足”的神情,再看看她们身边的老公,说起“育儿经”来津津有味,不由得流露出几许羡慕,似乎有一种“母爱”的情愫被唤醒。但一要孩子,就意味着成了“三无”人员,即无工作、无收入、无交际。孰轻孰重,如何取舍?

专家在线:

这种焦虑的确常见。调查显示,有大约45%的孕妇由于工作不稳定,思想压力比较大,认为怀孕失去工作是理所当然的。部分女性可能当时为了就业,与雇主签署了一份只要怀孕就自动辞职的协议书。但在法律上来说,即使

劳工依合约签署了妊娠期自动离职的协议书，仍然是受保护的。

《中华人民共和国女性权益保障法》明确规定：任何单位不得以结婚、怀孕、产假、哺乳等为由，辞退女职工，单方解除劳动合同。另外，女职工在医疗期、孕期、产期和哺乳期内，劳动合同期限届满时，用人单位不得终止劳动合同，劳动合同的期限应自动延续至医疗期、孕期、产期和哺乳期结束。在上班的时候还有哺乳时间和丈夫休护理假的相关规定。所以，基于这些相关的制度，担忧是多余的。

◆ 续香火，生出个女孩讨人嫌怎么办

我老公是独生子，尽管公公婆婆都是教师出身，为人也还算开明，但我总觉得他们言语之间总在暗示对“孙子”的期待。谁都知道，这事儿不是妻子能做主的事儿，但往往好像谁生的就是谁的责任一样。很担心，如果生个女孩他们不满意怎么办？

专家在线：

情绪与健康息息相关，生一个健康、聪明的宝宝比什么都重要，所以，建议你一开始就把这些顾虑跟老公沟通说清楚，看看他的反映，再找个合适的时机，把你的顾虑跟公公婆婆说开了。或许，你顾虑很长时间的问题，在他们那里根本就不是个什么事儿。

再者，从科学的角度上讲，宝宝的性别不随任何人的意愿为转移，生男孩还是生女孩，是由男方精子的性染色体上的基因决定的，每次射精时精液中的精子数目就达数亿个以上，但最终只

有一个精子能与卵子结合而孕育成新生命，因此，受精的过程是对精子优胜劣汰的过程，没有人能够掌控。认识到这点，放下思想包袱，对优生大有好处。

此外，无论老公还是做父母的，都要树立生男生女都一样的观念。

◆ 生完孩子，身材会大不如前

准备怀孕了，要实现从少女到少妇的转变了，私下里也尝试做了一些“功课”，看到一位妈妈这样的叙述：“本以为过两三年肚皮能收回去的，可看看松松的肚皮，分明是破相了。”听起来好恐怖，都有点“末日”降临的感觉。公公、婆婆想要抱孙子，老公也想要孩子多年了，眼看着就要美丽不在，我该怎么办呢？

专家在线：

现如今，视身材为生命的女孩不在少数，为此，放弃美食的人有之，采取极端措施减肥者有之。因此，孕育对身材的影响是很多“80后”新手妈妈所不愿意接受的。那么，怀孕对身材到底有多大影响呢？

其实，因人而异。一项来自英国的研究报告显示，身体里带有“825T基因”的女性通常在产后一年里发胖，而体内没有这种基因的女性在生产后很快就能恢复到正常的体重。研究小组还对800名生过一胎和没有生育过的青年女性做过对比试验，结果发现，体内带有“825T基因”、生过孩子、每星期锻炼至少两小时的女性比那些体内带有同样基因但没有生过孩子的女性要苗条，而且她们比那些体内没有



这种基因、同样生过一胎、参加同样运动量的女性身材还要好。

就一般而言，分娩后骨盆、阴道基本可以恢复到以前的状态，唯一不能完全恢复的是乳房，因为乳腺管增生是为哺乳做准备，分娩之后，乳房的确会有一定程度的下垂，但只要采取科学的乳房护理，辅之以合理的饮食调节，是可以有良好的恢复的。

身体准备， 精壮卵肥宝宝更健康

宝宝是一粒“种子”，父母的身体就是成长的“土壤”。不可改变的是年龄，可以优化的是卵巢功能、子宫环境、生活习惯、体重指数，这些都跟准妈妈的

孕力密切相关。因此，和老公一起做好身体准备，是孕育健康宝宝的重中之重。

◆ 护养卵巢，准妈妈需补充维生素 E

有些女性婚后难以怀孕，到医院检查，原来是卵巢功能低下，排卵少而导致不孕。这种情况下，不妨参照医生的意见，服用适量的维生素 E，为卵巢加加油。

维生素 E，又叫生育酚，是溶于脂肪和乙醇等有机溶剂的维生素，室温下为油状液体，橙黄或淡黄色，对热、酸等环境比较稳定。动物实验发现，适当补充维生素 E 可以推迟性腺萎缩的进程，起到抗衰老的作用，同时维生素 E 具有抗氧化性，可以清除自由基，改善皮肤弹性。不仅如此，维生素 E 还能维持生殖器官正常机能，促进卵泡成熟，增加孕酮的作用，对于治疗不孕症及先兆流产都有很大的帮助。



维生素 E 主要存在于日常食用的各种烹调油中，如麦胚油、玉米油、花生油、芝麻油等。此外，豆类、粗粮等也是维生素 E 的重要来源，某些谷类、坚果和绿叶蔬菜中也含一定量的维生素 E。如果饮食过于清淡少油，就有可能造成维生素 E 缺乏，从而影响卵巢的正常工作。

但补充维生素 E 切忌过量，由于维生素 E 属于脂溶性维生素，不像水溶性维生素能自动排出

体外，长期大剂量（400 毫克 / 日以上）服用会使免疫功能降低，并引起骨骼肌无力、生殖功能紊乱、月经过多或闭经、胃部不适等。因此，对大剂量维生素 E 的应用应加以限制。

◆ 调节体重，胖瘦适中更“幸孕”

胖与瘦有什么标准呢？计算标准体重最简单的公式： $(\text{身高} / \text{厘米} - 100) \times 0.9$ ，所得的数字即为自己的标准体重（千克）。

正常体重：标准体重正负 10%

超重：大于标准体重 10%，小于 20%

轻度肥胖：大于标准体重 20%，小于 30%

中度肥胖：大于标准体重 30%，小于 50%

重度肥胖：大于标准体重 50% 以上

例如：身高 165 厘米的女性的标准体重为： $(165 - 100) \times 0.9 = 58.5$ （千克）。也就是说，身高 165 厘米的女性，体重在 45 千克以下为消瘦，45 ~ 50 千克为中下等，50 ~ 60 千克为中等，60 ~ 65 千克为中上等，超过 65 千克是过重，达到 70 千克则已超出标准体重的 20%，可谓肥胖了。

如果准妈妈过瘦，往往意味着母体营养欠佳，甚至有贫血、营养不良等症状，这种情况下低体重儿的出生率很高；过于肥胖则易导致妊娠并发症，如高血压、糖尿病等，并且增加生育肥胖儿的可能性。

| 解决方案 |

如果准妈妈体重低于标准体重，就应增加进食量，多摄取优质蛋白质和富含脂肪的食物，如蛋类、肉类、鱼类及大豆制品等。

长期吃素或有减肥计划的准妈妈要及时调整自己的饮食习惯。如果准妈妈体重超重，就应制定合理食谱，控制热量摄取，少吃油腻食品以及甜食，还要制订一个科学合理的减肥计划，并持之以恒地去执行。

| 一句话提醒 |

对于准爸爸来说，过瘦或过胖都会影响男性体内性激素的正常分泌，造成精子异常，严重的还会直接影响男性的生殖机能和生育能力。为了孕育一个健康、聪明的宝宝，准爸爸也要将体重调整至正常状态。

◆ 饮食均衡，帮助准妈妈“厨”备孕力

在孕育健康的下一代时，饮食所扮演的角色更为重要。从优生角度考虑，准妈妈机体营养失



衡,会使胎儿发育所需的某些营养素短缺或过多,自然于优生不利。那么,要怀孕了,该怎么吃?是要“恶补”,还是为了防止孕期肥胖,从怀孕之初就要坚持“吃素”?

对此,德国专家针对饮食与排卵、月经周期的关系进行了一项实验。他们将参加试验的女性分成两组,一组正常饮食,而另一组则几乎全部吃素(含吃少量乳酪和牛奶)。6周之后,研究者发现,两组试验者在运动量相同的条件下,吃素的女性中有78%的人出现了停止排卵的生理现象,而且几乎全组人的月经周期都比正常时间短。而正常饮食的一组中,67%的女性排卵正常,月经周期也没有明显变化。结论很明显:准妈妈饮食要营养均衡,荤素搭配。为了达到这一目标,准妈妈要多吃些新鲜水果、五谷杂粮及含动物蛋白质较多的猪肝、瘦肉等,给身体补充足够的营养。

下面推荐几道饮食,以供参考选用。

红糖姜茶

将6片姜切成小片,放进500毫升水里,用大火烧开,转小火继续煮2分钟,倒入准备好的15克红糖。从准备怀孕来月经的第1天开始到月经结束后1天饮用,可起到暖宫、活血的作用。

艾叶红糖荷包蛋

将艾叶10~15克放入冷水中,大火烧开,小火再煮15~20分钟,然后沥出艾叶,打入1~2个鸡蛋,鸡蛋熟后放入红糖。艾叶有暖宫的功效,能帮助培养出优质卵子,适合宫寒不调或宫冷不孕的准妈妈在月经期、排卵期每日服用。

煮黑豆

将若干黑豆用清水浸泡12小时左右,然后煮至熟透,再转慢火煨1小时左右,吃时可少放一点盐。从月经结束后第一天起,每天吃约50颗,

连吃6天,能促进卵泡发育,补充雌激素。

黑豆糯米粥

将30克黑豆、60克糯米洗干净,放在锅内,加适量水,用温火煮成粥。此粥可改善黄体功能不足,有助于备孕,适合准妈妈在排卵期体温升高后每日服用。

甲鱼汤

准备甲鱼500克,枸杞10克、山萸肉(又叫山茱萸,最好到药店买)10克、淮山药10克。将甲鱼表皮的那层膜用水烫掉,宰成小块,煮的时候中药和甲鱼要一起下锅,放点姜和葱,煮到40分钟的时候放点猪油,煮好后放盐即成。此汤最好在来月经的第五天吃,对卵泡发育不好的准妈妈很有帮助。

生地汤

将20克生地熬成汁,每次取20毫升空腹饮用,每天2~3次。此汤可在同房第一天开始饮用,有助于保证受精卵顺利着床。

◆ 助性生精,食物是他最好的“补药”

助孕,男性更多想到的是吃“壮阳药”,即使明知道对身体有害,有些人也会存在侥幸心理,认为只要能“高潮迭起”,就能孕育出最健康、聪明的宝宝,但真实的情况往往事与愿违,是药三分毒,“壮阳药”不仅会影响到宝宝健康,还可能导致夫妻性生活不协调。

其实,助性生精,大可不必如此“大动干戈”。除了动物的鞭,很多日常食物都具有强精、壮阳和补肾的功效,合理的饮食调理也有助于唤醒男性的“性趣”。