搜狐母婴 baobao.sohu.com 隆重推荐
贝贝网 www.bb365.org.cn 独家支持

中国多家权威机构 专家奉献







图解 孕产知识速查宝典

著名妇产科一线专家
清华大学附属医院妇产中心主任
王艳琴 主编

全面·通俗
易查·宜读





乐雅世家 LORE ERA
中国人口出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

我们坚持以专业精神，科学态度，为您排忧解惑。

目 录

CONTENTS





孕 前 篇
预约健康的宝贝

一 孕前应了解的知识

1. 男性生殖系统及其生理功能 ……2
2. 女性生殖系统及其生理功能 ……2
3. 月经的发生 ……3
4. 认识受孕的过程 ……3

二 如何怀上健康的胎儿

1. 孕前检查很重要 ……5
2. 为受孕准备好营养 ……5
3. 远离有害物质 ……7
4. 选择最佳的受孕时机 ……7
5. 成功受孕的有效措施 ……9
6. 高龄初孕不要担扰 ……10
7. 爸妈与宝宝的血型遗传 ……11
8. 准爸爸要做的准备 ……11

三 孕前检查与疾病防治

1. 孕前检查的必要性 ……13
2. 孕前检查的内容 ……13
3. 孕前口腔检查应重视 ……14
4. 孕前疫苗接种方案 ……14
5. 准爸爸孕前需做的检查 ……15
6. 孕前应避免服用的药物 ……16

四 需要延缓受孕的情况

1. 长期服药不能急于怀孕 ……17
2. 停服避孕药6个月后再怀孕 ……17
3. 流产后至少隔半年再怀孕 ……17
4. 取出宫内节育器不宜立即怀孕 ……18
5. 接受X线照射4周后再怀孕 ……18

五 慢性病患者谨慎怀孕

1. 心脏病 ……19
2. 高血压 ……19
3. 糖尿病 ……19
4. 贫血 ……19
5. 肺结核 ……20
6. 肝病 ……20
7. 哮喘 ……20
8. 痔疮 ……21
9. 慢性肾炎 ……21
10. 甲亢 ……21
11. 胆囊炎和胆结石 ……21

CONTENTS

六 怎样判断你怀孕了

1. 怀孕最普遍的特征 …… 22
2.自己在家验孕 …… 23
3. 上医院做检查 …… 24

孕早期篇
小心翼翼呵护宝宝

一 孕早期母体与胎儿状况

1. 怀孕1个月母体和胎儿状况 …… 26
2. 怀孕2个月母体和胎儿状况 …… 26
3. 怀孕3个月母体和胎儿状况 …… 26

二 计算预产期

1. 最后一次月经计算法 …… 27
2. 周数计算法 …… 27
3. 其他计算法 …… 27
4. 预产期不等于分娩期 …… 28

三 产前检查

1. 产前检查的意义 …… 29
2. 产前检查的时间 …… 29
3. 产前检查的内容 …… 29
4. 产检项目的作用 …… 30
5. 选择合适的产检医院 …… 31
6. 产前检查计划项目表 …… 32

四 产前诊断

1. 什么是产前诊断 …… 33
2. 需要做产前诊断的孕妇 …… 33
3. 产前诊断针对的疾病 …… 33

五 孕早期饮食与营养

1. 孕早期营养要素 …… 34
2. 孕早期饮食原则 …… 35
3. 孕吐期如何补充营养 …… 35
4. 孕早期继续补充叶酸 …… 36
5. 易导致流产的食物 …… 36
6. 豆类食品可以健脑 …… 37
7. 孕妈妈服用人参要慎重 …… 37
8. 孕妇吃酸有讲究 …… 38
9. 孕妈妈不宜节食 …… 38
10. 孕妈妈不宜偏食 …… 39
11. 孕妈妈应少吃罐头食品 …… 39
12. 帮助身体排毒的食物 …… 39
13. 早餐一定要吃 …… 40
14. 孕妈妈小心过敏食物 …… 40

六 孕早期营养食谱

1. 孕1月营养食谱 …… 41
2. 孕2月营养食谱 …… 42
3. 孕3月营养食谱 …… 44

七 孕早期保健

1. 谨防病毒感染 …… 46
2. 做B超要慎重 …… 46
3. 远离X线 …… 47
4. 不能做CT检查 …… 47
5. 打造安全家居环境 …… 47
6. 室内种养花草不可随意 …… 48

目 录

7. 做家务量力而行 …… 48
8. 洗澡需谨慎 …… 49
9. 及早发现宫外孕和葡萄胎 …… 50

八 谨防流产

1. 什么是流产 …… 51
2. 流产的征兆 …… 51
3. 导致流产的原因 …… 51
4. 预防流产 …… 51
5. 习惯性流产妈妈应注意 …… 52
6. 先兆性流产 …… 52
7. 流产后的保健要点 …… 52

九 孕早期身体不适的防治

1. 孕早期出血 …… 53
2. 孕期外阴瘙痒 …… 53
3. 孕期鼻出血 …… 53
4. 妊娠后白带增多 …… 54
5. 牙龈炎 …… 54
6. 头疼、失眠 …… 55
7. 腹痛 …… 55
8. 胃痛 …… 55
9. 背痛 …… 55

十 孕早期呕吐的食疗方案

1. 孕期呕吐的原因 …… 56
2. 如何调理孕期呕吐 …… 56
3. 减轻呕吐的食物有哪些 …… 57
4. 缓解孕吐的食谱 …… 57

十一 谨慎用药

1. 合理选用药物 …… 59
2. 对胎儿有害的药物 …… 59
3. 孕期用药十大铁律 …… 60
4. 用错药怎么补救 …… 61

十二 做个靓丽准妈妈

1. 对孕期不利的化妆品黑名单 …… 62
2. 孕妈妈可以偶尔化淡妆 …… 62
3. 孕期护肤全攻略 …… 63
4. 护肤品选购指南 …… 63
5. 预防减少妊娠纹 …… 63

十三 孕期运动

1. 准妈妈运动前的准备 …… 64
2. 游泳 …… 64
3. 散步 …… 64
4. 广播操 …… 64
5. 准妈妈运动项目黑名单 …… 65
6. 运动之后的注意事项 …… 65

十四 孕早期的性生活

1. 孕早期性生活需谨慎 …… 66
2. 以爱抚代替性行为 …… 66
3. 不适宜过性生活的情况 …… 66

十五 准爸爸课堂

1. 做好心理准备 …… 67
2. 多学习孕产知识 …… 67
3. 理解孕妈妈的心理变化 …… 67
4. 帮妻子做家务 …… 67
5. 营造良好的环境 …… 67
6. 关注孕妈妈的营养 …… 68
7. 莫让宝宝吸二手烟 …… 68

需要全本请访问 www.ertongbook.com

CONTENTS

十六 孕早期胎教课

1. 情绪胎教 …… 69
2. 营养胎教 …… 69
3. 环境胎教 …… 70
4. 美学胎教 …… 70

孕中期篇
与宝宝幸福互动

一 孕中期母体与胎儿状况

1. 怀孕4个月母体和胎儿状况 …… 72
2. 怀孕5个月母体和胎儿状况 …… 72
3. 怀孕6个月母体和胎儿状况 …… 72
4. 怀孕7个月母体和胎儿状况 …… 72

二 孕中期的饮食

1. 孕中期营养要素 …… 73
2. 孕中期饮食原则 …… 75
3. 孕中期该如何吃 …… 75
4. 促进胎儿大脑发育的食物 …… 76
5. 孕妈妈不宜营养过剩 …… 77
6. 孕妈妈营养不良的害处 …… 77
7. 合理补充矿物质 …… 78
8. 不宜大量补充维生素 …… 78
9. 孕中期要适量补铁 …… 79
10. 孕妈妈不宜贪吃冷饮 …… 80
11. 促进胎宝宝视力发育的食物 …… 81
12. 不宜过多食用鱼肝油 …… 81
13. 缓解孕期不适的食物 …… 81

三 孕中期营养食谱

1. 孕4月营养食谱 …… 83
2. 孕5月营养食谱 …… 84
3. 孕6月营养食谱 …… 85
4. 孕7月营养食谱 …… 86

四 孕中期身体不适的防治

1. 孕期便秘 …… 88
2. 孕期各种疼痛及应对 …… 88
3. 孕期多汗 …… 89
4. 孕期头晕 …… 89
5. 孕期小腿抽筋 …… 91
6. 孕期静脉曲张 …… 91

五 孕期贫血的食疗方案

1. 孕期贫血的原因 …… 92
2. 如何缓解孕期贫血 …… 92
3. 缓解孕期贫血的食谱 …… 93

六 孕中期应控制体重

1. 孕妇体重在孕期应增加多少 …… 94
2. 孕期应控制体重 …… 94
3. 孕期腹部过大须当心 …… 95
4. 孕期腹部过小的危险 …… 96

七 乳房护理

1. 孕期乳房护理方案 …… 97
2. 乳房护理中的禁忌 …… 99

八 孕妈妈的衣着

1. 孕妈妈内衣的选择 …… 100

目 录

2. 孕妇装的选择 …… 100
3. 挑选合适的鞋袜 …… 101

九 准备宝宝用品

1. 哺育用品 …… 102
2. 清洁保养用品 …… 102
3. 衣物用品 …… 103
4. 居家用品 …… 104
5. 外出用品 …… 104
6. 医疗生活必备用品 …… 104
7. 安全用品 …… 104

十 孕中期性生活

1. 孕中期适度性生活有益健康 …… 105
2. 孕中期性生活宜采取姿势 …… 105
3. 孕中期性生活注意事项 …… 105

十一 准爸爸课堂

1. 尽快进入到当爸爸的角色中 …… 106
2. 为妻子做贴心的早餐 …… 106
3. 纠正妻子的不良生活习惯 …… 106
4. 陪妻子产检 …… 106
5. 参与胎教 …… 106
6. 学会听胎心音 …… 107
7. 和孕妈妈一起数胎动 …… 107
8. 给妻子做按摩 …… 107
9. 为爱妻穿衣系鞋带 …… 108
10. 多陪孕妈妈散散步 …… 108

十二 孕中期胎教课

1. 对话胎教 …… 109
2. 光照胎教 …… 109
3. 音乐胎教 …… 110
4. 运动胎教 …… 111
5. 游戏胎教 …… 111
6. 抚摸胎教 …… 112

孕晚期篇
信心满怀期待宝宝

一 孕晚期母体与胎儿状况

1. 怀孕8个月母体和胎儿的状况 …… 114
2. 怀孕9个月母体和胎儿的状况 …… 114
3. 怀孕10个月母体和胎儿的状况 …… 114

二 孕晚期的饮食

1. 孕晚期营养要素 …… 115
2. 晚期饮食原则 …… 115
3. 合理安排孕晚期饮食 …… 116
4. 多吃鱼可降低早产概率 …… 116
5. 孕晚期补铜防胎膜早破 …… 116
6. 给胎儿补脑益智的七种坚果 …… 117
7. 孕晚期要补足蛋白质 …… 118
8. 孕晚期宜补充维生素K …… 118
9. 含锌食物帮你自然分娩 …… 119
10. 宜吃的各种食物 …… 119
11. 孕晚期饮食禁忌 …… 119
12. 临产前的营养要求 …… 120

三 孕晚期营养食谱

1. 孕8月营养食谱 …… 121
2. 孕9月营养食谱 …… 122
3. 孕10月营养食谱 …… 123

CONTENTS

四 孕晚期身体不适的防治

1. 手指肿胀 …… 125
2. 胃灼热 …… 125
3. 胸闷、消化不良 …… 125
4. 心悸 …… 126
5. 腹痛 …… 126
6. 下肢水肿 …… 127
7. 痔疮 …… 128
8. 尿路感染 …… 128

五 妊娠高血压综合征

1. 妊娠高血压综合征 …… 129
2. 妊高征的病因 …… 129
3. 妊高征对母体和胎儿的影响 …… 129
4. 家庭自检妊高征 …… 129
5. 易患人群 …… 130
6. 妊高征的预防 …… 131
7. 妊高征的饮食调理 …… 131

六 孕期糖尿病的食疗方案

1. 什么是孕期糖尿病 …… 132
2. 孕期糖尿病应注意的问题 …… 132
3. 糖尿病妈妈的饮食原则 …… 132
4. 调理糖尿病的食谱 …… 133

七 孕晚期的几种危险情况

1. 早产 …… 134
2. 胎位异常 …… 135
3. 胎盘早剥 …… 136
4. 前置胎盘 …… 138

八 孕晚期的性生活

1. 孕晚期可以过性生活吗 …… 141
2. 孕晚期性生活姿势 …… 141
3. 孕晚期性生活会导致早产吗 …… 141
4. 孕晚期性生活要注意事项 …… 141

九 准爸爸课堂

1. 让孕妈妈拥有良好的心情 …… 142
2. 陪妻子娱乐 …… 142
3. 稳住分娩前妻子的烦躁 …… 142
4. 准备入院必需品 …… 142
5. 准爸爸陪产 …… 143

十 孕晚期的胎教课

1. 音乐胎教 …… 144
2. 意念胎教 …… 144
3. 抚摸胎教 …… 145
4. 运动胎教 …… 145
5. 对话胎教 …… 146

分娩篇 痛楚的幸福

一 有关分娩

1. 分娩先兆 …… 148
2. 分娩时的讯号 …… 148
3. 及早入院的情况 …… 149
4. 产程长短有个体差异 …… 149
5. 胎儿娩出时的运动规律 …… 150
6. 分娩的全过程 …… 150

目 录

二 自然产和剖宫产

1. 自然分娩的好处 …… 151
2. 自然分娩的缺点 …… 151
3. 自然分娩需要做的准备 …… 151
4. 什么是剖宫产 …… 152
5. 慎重选择剖宫产 …… 152
6. 必须做剖宫产的情况 …… 153
7. 剖宫产对母婴的不利因素 …… 154
8. 剖宫产比自然产的孩子聪明吗 …… 154

三 其他分娩方式

1. 什么是无痛分娩 …… 155
2. 无痛分娩的两种麻醉法 …… 155
3. 无痛分娩的优缺点 …… 155
4. 拉梅兹分娩法 …… 156
5. 拉梅兹分娩法的优点 …… 156
6. 秋千分娩法 …… 157
7. 水中分娩法 …… 157
8. 水中分娩的优点 …… 157

四 异常分娩

1. 引产 …… 158
2. 急产 …… 158
3. 难产 …… 159
4. 滞产 …… 159
5. 宫缩乏力 …… 160
6. 过期妊娠 …… 161

五 临产准备

1. 需要提前入院的情况 …… 162
2. 孕妇临产禁忌 …… 162
3. 先兆临产的征象 …… 163
4. 孕妇临产后可以吃东西吗 …… 163
5. 临产后小便需注意的问题 …… 164
6. 临产后大便需注意的问题 …… 164
7. 入院后需要做的检查 …… 164
8. 产妇哪些情况下不宜灌肠 …… 164
9. 生产时要把阴毛刮掉 …… 165
10. 做肛诊或阴道检查 …… 165

六 分娩三产程

1. 第一产程：子宫颈开口期 …… 166
2. 第一产程产妇的配合方法 …… 166
3. 第二产程：胎宝宝娩出期 …… 167
4. 第二产程产妇的配合方法 …… 167
5. 第三产程：胎盘娩出期 …… 168
6. 第三产程产妇的配合方法 …… 168

七 准爸爸课堂

1. 准爸爸进入临产准备状态 …… 169
2. 分娩前准爸爸的心理准备 …… 169
3. 分娩前爸爸要做什么 …… 169
4. 丈夫是最佳的生产陪护人 …… 170
5. 丈夫应帮助妻子顺利生产 …… 170

产后篇
悉心护理快速康复

一 产后妈妈的饮食营养

1. 产后妈妈四大饮食原则 …… 172
2. 产后妈妈最需哪些营养 …… 172

需要全本请访问 www.ertongbook.com

CONTENTS

3. 产后妈妈应怎么吃 …… 173
4. 产后饮食禁忌 …… 174
5. 剖宫产妈妈月子饮食5要点 …… 177
6. 产后妈妈营养补充的误区 …… 177
7. 产后妈妈美肤必吃的食物 …… 178
8. 产后补血食品大集合 …… 180

二 产后下奶食谱

1. 产后下奶食谱 …… 181

三 母乳哺育很关键

1. 母乳独特的优点 …… 183
2. 怎样保证产后母乳充足 …… 184
3. 适量补充催乳食物 …… 184
4. 哺乳喂养必修课 …… 184
5. 哺乳期用药谨记5原则 …… 186
6. 哪些新妈妈不宜哺乳 …… 186
7. 新生儿母乳喂养五大“忌” …… 187
8. 7种情况必须停止母乳喂养 …… 188
9. 哺乳期需避免的食物及嗜好 …… 189

四 日常生活护理

1. 坐月子遵守"七注意" …… 190
2. 产妇住院期间应如何调养 …… 190
3. 月子里的“十”大误区 …… 191
4. 产后适当安排活动 …… 192
5. 产妇洗澡应注意 …… 193
6. 产妇卧床休息的姿势 …… 194
7. 产妇穿衣有讲究 …… 194
8. 产后可以刷牙吗 …… 195
9. 产后检查的内容 …… 195
10. 产后怎样清洁、护理会阴 …… 196
11. 产后怎样保持皮肤清洁 …… 196

五 产后常见疾病的防治

1. 产后贫血 …… 197
2. 产褥感染 …… 197
3. 乳腺炎 …… 197
4. 产后便秘 …… 198
5. 产后痔疮 …… 198
6. 产后排尿困难 …… 199
7. 产后小便失禁 …… 199
8. 产后手脚疼痛 …… 200
9. 产后失眠 …… 200

六 恢复完美身材有计划

1. 如何预防产后肥胖 …… 201
2. 产后减重计划 …… 202
3. 如何走出产后瘦身4误区 …… 203
4. 产后乳房健美操(轻柔型) …… 203
5. 产后乳房健美操(力度型) …… 204
6. 产后颈部健美操 …… 205
7. 产后腰部健美操 …… 206
8. 产后腹部健美操 …… 207

七 产后的性生活

1. 产后为何不宜过早过性生活 …… 208
2. 影响产后性生活的因素 …… 208
3. 产后阴道松弛怎么办 …… 209
4. 产后如何进行阴道锻炼 …… 209
5. 产后女人的“性”福操 …… 210
6. 如何找回“性”趣 …… 211

孕前篇

预约健康的宝贝

一、孕前应了解的知识
二、如何怀上健康的胎儿
三、孕前检查与疾病防治
四、需要延缓受孕的情况
五、慢性病患者谨慎怀孕
六、怎样判断你怀孕了



一 孕前应了解的知识

1. 男性生殖系统及其生理功能

男性的生殖器分为外生殖器与内生殖器。其主要部分的生理功能介绍如下：

1 内生殖器

睾丸 睾丸位于爸爸的阴囊内，是生成精子的地方，每日可产生上亿个精子。睾丸随着性成熟迅速生长，步入老年后随性机能的衰退而萎缩变小，丧失生精能力。

输精管 由左右副睾丸和40厘米长的细管子组成，负责输送副睾丸中成熟的精子至精囊内。输精管在精管膨大部与精囊合而为一后，经由前列腺直通尿道。

精囊 精囊左右各一，分泌的碱性果胶状分泌物，内含足够的养分以供精子存活。

前列腺 前列腺是位于膀胱下方，像栗子形状的器官，其内有尿道通过。前列腺负责尿液或精液的排放，所分泌的弱酸性牛奶状分泌液与精囊分泌液以及精子混合后即为精液。

2 外生殖器

阴茎 阴茎是内含海绵体组织的棒状器官，分为底部的阴茎根部、中央的阴茎体部与前端的龟头部位三部分。机体处于兴奋状态时，海绵组织中的静脉会大量充血膨胀，出现阴茎勃起现象。男性的射精和排尿都经过尿道，但并不会同时排尿又射精。

阴囊 阴囊位于阴茎后方下位，宛如袋状，内含睾丸和副睾丸。

2. 女性生殖系统及其生理功能

女性的生殖器分为外生殖器与内生殖器。其部分主要生理功能如下：

1 内生殖器

阴道 阴道是从阴道口连接子宫的长约6～9厘米的管道。在做爱时是阴茎插入的部位，在经期是经血排放的管道，在生产时成为胎儿出生的产道。

子宫 子宫是胚胎发育、成长的场所，位于骨盆中央，上方是子宫体，下方是子宫颈，最上方则是子宫底。

输卵管 子宫左右侧各一条长约10厘米的细管即为输卵管。输卵管的末端是喇叭状的输卵管伞端，它是负责输送卵巢中成熟卵子的器官。

卵巢 卵巢是产生卵子和分泌女性激素的器官。卵巢有两个，分别位于子宫两侧，并交替排卵。女性出生时卵巢中已有原始卵泡，成长至青春期时，卵泡即发育成熟成为卵子。每个卵巢中大约贮存有20万个原始卵泡，而每个月会由卵巢中排出一个卵子。

2 外生殖器

阴阜 阴阜是耻骨上方覆盖阴毛的部位，内含大量脂肪。

大小阴唇 阴唇表面覆盖阴毛的部分为大阴唇，大阴唇内侧则为小阴唇。

阴蒂 阴蒂相当于男性的阴茎，是女性生殖器官中最敏感的部位。

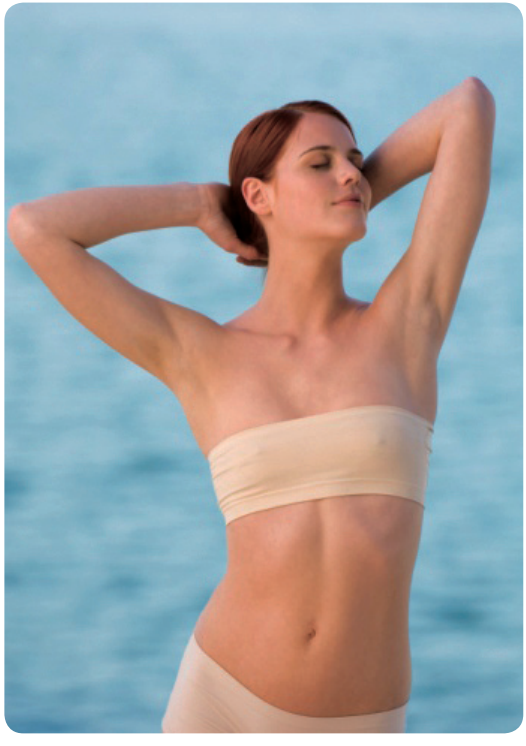
阴道口 阴道口位于尿道口的下方。开口的大小因人而异。

后联合 后联合是大小阴唇下方连接肛门的部位。

3. 月经的发生

女性排出的卵子若未受精，子宫内膜便会剥落引起出血，这就是月经的发生。

卵子与精子结合的受精卵，如果顺利到达子宫中，子宫内膜则会增厚，以利受精卵着床，并供给受精卵养分。但如果受精卵没有着床，变厚的子宫内膜则会失去作用并剥落，被排出体外。



脑下方的垂体是分泌荷尔蒙的部位。当垂体分泌滤泡刺激素时，会刺激卵泡的成熟，卵巢也会同时分泌雌激素，促使子宫内膜增厚。

从卵泡成熟到子宫内膜变厚约需2周时间，这个时期叫增殖期。当卵巢中的卵泡已经成熟，垂体则会分泌黄体生成激素，以利卵泡破裂，排出卵子。

当卵子排出后，卵泡即变成黄体，继续分泌雌激素及孕激素，孕激素能供给子宫内膜所需的养分。此时期称为分泌期，约持续2星期。

若此期间未受孕，孕激素分泌便会停止，子宫内膜就会崩溃，由于宫壁剥落，子宫内只剩一层薄膜。子宫内膜剥落时，会引起出血，加上未受精的卵子，经由阴道一起排出体外，这就是月经发生的过程。而2周的增殖期与2周的分泌期一共4周的时间，就是女性月经的周期。

4. 认识受孕的过程

受孕前提之一：射精

精巢中的精子通过输精管，聚集于输精管末端的精管膨大部中。当男性受到性刺激时，精子混合精囊液和前列腺的分泌物便一起射出体外，此现象即为射精。

精子外形类似蝌蚪，每次精液的排出量为3～5毫升，每毫升中含有约7千万～2亿个精子。但其中只有一个精子会和卵子结合。

受精前提之二：排卵

当卵巢中的卵泡成熟时，在激素作用下卵

泡破裂，排出卵子，此即为排卵现象。卵子经由输卵管伞端的吸引移动至输卵管中。

受精

碱性的精子由阴道内向子宫方向前进，但受到阴道内的酸性分泌液的冲洗，已有大半死亡。

平时不利精子通过的子宫颈，在排卵期会分泌半透明状的分泌物，从而帮助精子通过。

到达子宫内的精子朝着深处的输卵管方向前进，在输卵管的外侧接近输卵管壶腹部和卵子结合。精子由阴道到达输卵管壶腹部的时间约需2小时，数亿个精子在此时所剩不及100个。

当精子与卵子结合时，头部会分泌出一种化学物质，能够融化卵子外层的薄膜，经过精子们一起努力，卵子表面的薄膜已被融去大半，但最后只有一个精子能幸运地进入。

精子在进入卵子后尾巴也会融化消失，此时卵子会立刻在表面形成一层薄膜，以防其他精子进入。此时受精成功，卵子也变成受精卵了。

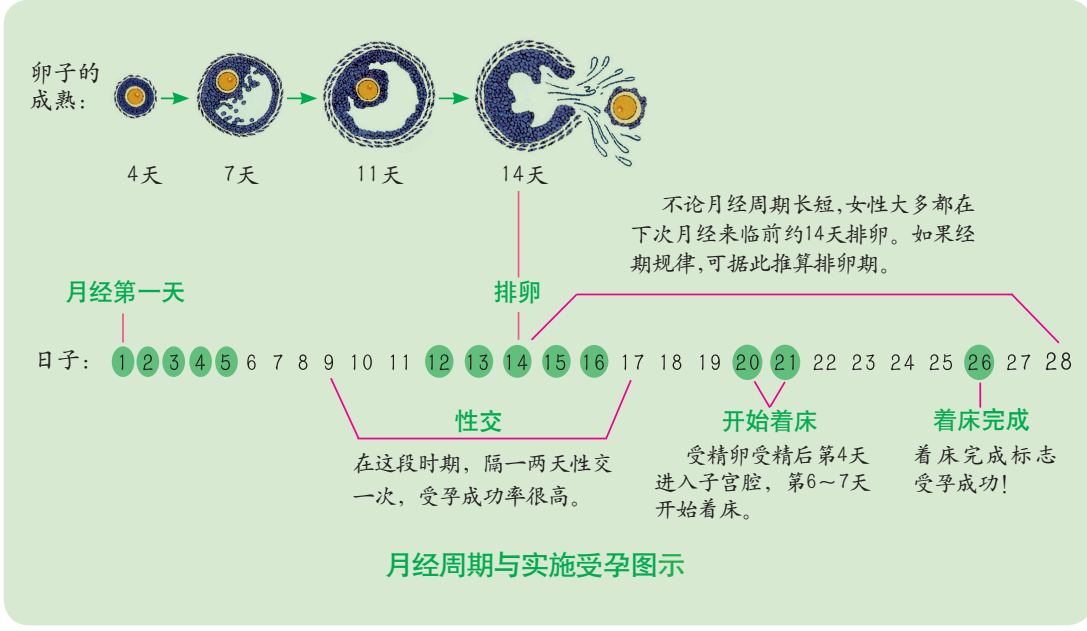
着床

受精卵一面在输卵管中持续分裂细胞，一面向子宫方向移动，6～7天后，由最初的一个单细胞受精卵，变成约200个细胞的胚胎细胞群，并着床于子宫腔内，开始成长。

此时子宫内膜因为孕激素的分泌增长变厚，准备迎接受精卵的到来。

终于到达子宫内的受精卵表面长有一层像绒毛的突起物，有助受精卵吸附于子宫内膜上而不至于流失。此时胚胎已经成功受精，并且着床于子宫腔内，也就是怀孕的开始。

此后，受精卵的外层会长出胎盘，内部的细胞则会发育成胎儿。



月经周期与实施受孕图示

二 如何怀上健康的胎儿

1. 孕前检查很重要

孕前检查一般应在怀孕前三个月进行。如果检查时间太早，身体情况会发生变化，比如精液质量、分泌物等，参考价值就降低了。

1 准妈妈孕前检查

女性孕前检查项目，不同地方或医院，存在大同小异的情况。现简介如下，详见下节。

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) 包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等项。

肝功能 肝功能检查。

尿常规 检查是否有泌尿系感染、肾炎、糖尿病。

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。

口腔检查 检查是否有口腔疾病。

2 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。

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。

2. 为受孕准备好营养

产科专家认为，营养的准备应从孕前3个月开始。如果在怀孕以后才开始补充营养，孕妇可能因为营养缺乏而导致健康受损，胎儿也往往会因此发育不良。以下是产科专家对孕妇孕前营养准备提出的几点建议：

1 通过合理饮食实现标准体重

标准体重计算法：

身高（厘米）－110＝标准体重（公斤）

女性体重如果低于标准体重的15%，则为身体过瘦；如果高于标准体重20%以上，则为身体过胖。过胖或过瘦都会使体内的内分泌功能受到影响。这样，不仅不利于受孕，还会增加婴儿在出生后第一年患呼吸道或腹泻的几率，并在孕后易并发妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病。

因此，准备怀孕的女性，无论身体过胖或过瘦都应积极进行调整，力争达到正常状态。

2 全面补充各种营养素

女性在怀孕前有必要全面地了解自己的营养情况，必要时可到医院做一个全面的健康检查，在医生的指导下有针对性地调整饮食，积极补充体内含量偏低的营养素。如果缺钙，多吃补钙食品；如果缺铁，可多吃含铁食品等。

准妈妈们孕前需要补充的营养素列表：

维生素		孕妇对维生素的需求量比一般人大。可以通过均衡的饮食来获取所需的维生素，也可通过服用维生素补充剂来获取各种维生素。但服用维生素补充剂只是一种辅助措施，并不能取代健康的饮食。明智的做法就是在怀孕之前就开始服用专门给孕妇配制的维生素补充剂。服用前应先咨询医生。
蛋白质		蛋白质是人类生命的物质基础，是构成人脑、肌肉、脏器、骨骼最基本的营养元素，占总热量的10%～20%。为了满足胎盘、胎儿生长和母体需要，怀孕期间对蛋白质的需求量增加，因此，准妈妈在孕前就应多吃蛋白质含量丰富的食物，如鱼、肉、蛋、乳制品、豆制品等。
无机盐及微量元素	钙	钙是骨骼与牙齿的重要组成成分，怀孕时母体对钙的需求量是平时的2倍。怀孕前钙摄取不足，易致胎儿患佝偻病、缺钙抽搐症。孕妇因失钙过多易患骨质软化症、抽搐症。孕前就开始补钙，有益于孕期母体与胎儿健康，而且钙可以在体内长期贮存。因此，孕前应该多吃含钙丰富的食物，如鱼类、牛奶等。
	铁	铁是血红蛋白的重要成分，如果铁缺乏就会贫血。胎儿生长发育很快，每天吸收铁质约5毫克，而且怀孕期间孕妇血容量比平时增加30%，也就是平均增加1500毫升血液。如果缺铁，容易导致孕妇中晚期贫血。铁在人体内可贮存4个月之久，因此，在孕前3个月就应开始补铁。应多吃含铁丰富的食物，如猪肉、猪肝、牛奶、鸡蛋、大豆、菠菜、海藻等。
	锌	锌是人体新陈代谢不可缺少的酶的重要组成部分。锌缺乏会影响生长发育，使得身材矮小，并影响生殖系统，致使女性不来月经，男性无精或少精。孕前应多吃含锌丰富的食物，如鱼类、小米、大白菜、羊肉、鸡肉、牡蛎等。
	碘	碘是甲状腺激素的主要组成成分，甲状腺激素有调节能量代谢和促进蛋白质生物合成的作用，有助于胎儿生长发育。我国营养学会建议碘的摄取量为每日175微克。
叶酸		叶酸是B族维生素的一种，能降低中风、心脏病、糖尿病、癌症等的发病率，还能预防胎儿神经管畸形。怀孕期间，准妈妈每天至少需要补充叶酸400微克。如果前一胎生过畸形的孩子，可多补充一些叶酸，每日可达800微克。可以服用药店出售的叶酸补充剂；还可以吃富含叶酸的食物来补充，如坚果、豆类、柑橘、谷类、深绿叶蔬菜(菠菜和甘蓝)等。
碳水化合物		葡萄糖是胎儿代谢的必需物质，多用于胎儿呼吸。五碳糖可被用来合成核酸，是胎盘蛋白质合成的物质。
脂肪		脂肪在生育过程中生理变化最多。胎儿体内的脂肪可占其体重的5%～15%。脂质还是脑及神经的重要组成成分。因此，应多吃富含脂类的食物。
热量		怀孕期间因为胎儿、胎盘的不断生长，母亲体重的不断增加，以及母体基础代谢的增高，母体在整个孕期需要增加8万千卡的热量。产科专家建议怀孕早期每天增加150千卡热量，在怀孕中期和后期每天增加350千卡。

3. 远离有害物质

资料表明：胎儿发生异常，真正与遗传因素有关的仅占1%，绝大多数与有害环境等因素有关。

戒除烟酒

准备怀孕的阶段，夫妻双方都要戒除烟酒。众所周知，吸烟会影响男方精子的发育，也影响女方卵子的发育。据统计，每天抽烟20　30支，精子畸形率显著增高；超过30支，畸形精子更多，并且会影响精子活动力。酗酒对生殖系统影响更大，可诱发前列腺炎，并使睾酮代谢加快，使睾丸萎缩，严重者出现阳痿。

远离有害的工作环境

如果男女双方的工作是密切接触电离辐射、铅、汞、汽油、油漆、二硫化碳、有机磷、农药或麻醉剂等，就要调离这些有害的工作岗位或工作环境，以免引起精子和卵子染色体的突变。

远离宠物

因为宠物如猫、狗等动物可能携带危害胎儿健康的病原体如弓形体等，可致胎儿多种畸形。因此准备怀孕的女性应远离宠物。有此嗜好的女性，应及早忍痛割爱，将其送给亲友饲养。

改变避孕措施

一般说来，男用避孕套、女用避孕套、宫颈帽、阴道隔膜等屏障隔离避孕法对胎儿生长、发育没有不利影响，但是口服避孕药及宫内节育器对妊娠可能产生不利影响。

如果你们使用长效口服避孕药，那么建议停服6个月后再怀孕。停服速效避孕药至少须要2个月。女方如果放置宫内节育器，要在孕前2 3月取环，以便子宫内膜得以修复，方可避免流产、胎盘异常的发生。

尽量不要服用药物

如果女方因某种疾病须服用药物的话，孕前应向医生咨询你所用药物是否影响受孕能力，是否会影响胎儿发育，是否会导致流产等等。一般情况下，假如不影响某些疾病的治疗，尽可能不要服药。如果必须服药，就要在医生的指导下，尽可能使用对胚胎安全的药物。

4. 选择最佳的受孕时机

受孕时的年龄、季节、环境、营养、心情等许多因素决定着精子和卵子的质量，所以，要孕育一个最棒的宝宝，其实并不简单。

在排卵期受孕

精子与卵子的健康、成熟是宝宝聪明、健康的先决条件。



需要全本请访问 www.ertongbook.com