

# ☀️ 上篇 妈妈营养篇





## 如何打造最优适孕身体

每个妈妈都渴望获得一个健康聪明的宝宝，如同掌上明珠一般呵护他，而权威调查表明，许多婴儿的疾病以及发育问题，都是在受孕的时候由母体带过来的。所以，获得一个优秀宝宝的秘诀，就在于在准备怀孕阶段就要打下好的基础，调整夫妻双方的身体状态，这非常简单，但做起来需要爸爸妈妈加倍用心。

### √ 1. 孕前检查不可忽略

许多父母在试孕很久以后都没有怀孕的迹象，每个月都让自己非常失望，其实，在此之前，准备怀孕的夫妻双方做一个“优生四项检查”，将一些疾病提早治疗，就可以避免这些长久的“徒劳无功”。

“四项检查”是通过抽血检查原细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒和弓形虫感染。因为这四项疾病在人体感染后并没有明显症状，很容易被忽视，如果患病母体怀孕后，容易传染给胎儿，引起胎儿弱智、聋哑、失明，甚至流产、死胎等。特别是35岁以上女性，因为卵巢开始衰老，患病可能性较大。

夫妻当中有传染性疾病的，如乙肝、肺结核等，或者家族性遗传病的，都应该在准备怀孕前做一个详细检查，为避免传染给胎儿提早做出准备。

### √ 2. 配备全新营养餐

受孕需要精子和卵子成功地结合起来，这说起来很容易，但目前国内大多数不孕不育都是由于精子或卵子的营养不足造成的，故一定要全方位补充营养，让精子和卵子的受孕能力提高，更容易结合，也是为女人怀孕储备营养。

准备怀孕期间夫妻双方应制定一个营养餐，以一周为准，配备维生素、高纤维、脂肪、蛋白质等多方面营养食物，双方一同食用，提高卵子、精子的质量。



备孕的前3个月开始就要慎用药物

### √ 3. 慎用药物

准备怀孕期间，夫妻双方都要注意各种用药。许多药物虽然是在怀孕之前服用，但由于和受孕的时间相隔较短，所以药物的作用会随着母体影响到胚胎，对胎儿的发育产生不良的影响。



所以,夫妻双方,特别是女方,准备怀孕的前3个月服用药物都应当慎重。抗组胺药、具有解热镇痛作用的阿司匹林等,都不宜服用,不能确定药物有无副作用的时候,一定要详细询问医生,切勿凭经验擅自作主。

#### 4. 停止避孕

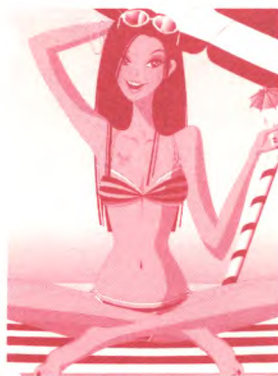
准备怀孕之前要小心处理好从前的避孕措施,以免留下隐患。

口服避孕药最好在准备怀孕前6个月就停止服用,至少也要停药3个月,这样才能让生育机能恢复,期间采用非药物避孕方式。如果在服用避孕药期间怀孕,应尽快询问医生,因为避孕药中含有对胎儿发育有影响的激素,可能会影响胎儿健康。

采用宫内节育器来避孕的,只要去医院除去即可,但如果是在放置了宫内节育器后发觉怀孕的,想保住胎儿就应尽快到医院就诊,以免小产或婴儿先天不足。

#### 5. 加强锻炼

加强锻炼也是增强受孕体质的一种方法,怀孕和分娩需要消耗大量体力,如果中间体力不足,往往是吃再多的营养品都无法补充的,所以怀孕前就要锻炼身体打下基础。身体素质的锻炼应一直都不间断,尤其是准备怀孕的前半年,要特别重视。游泳、爬山、有氧操、跑步、各种球类运动、跳舞、武术等等,类型并不重要,但关键是持之以恒,才能达到提高怀孕身体素质的效果。



游泳也是增强受孕体质的方法之一

#### 6. 夫妇忌烟酒

烟酒是影响受孕机率的最大凶手,许多夫妻多年不孕都是因为丈夫抽烟喝酒,影响了精子的质量。医学上研究表明,吸烟会破坏男方的染色体,导致胚胎一形成就带有疾病,而酒精是胎儿发育不良、畸形的元凶之一。所以,在准备受孕的1年前,男方就应该戒烟,女方应避免去烟熏比较严重的场所,准备怀孕的前3个月双方都应避免饮酒。



## 7. 流产、引产后要休养

有过流产、引产等病史的女性，不宜立刻怀孕。因为子宫的伤害需要一个修复过程，如果此时立刻怀孕，子宫并未能完全修复好，无法承受住胎儿的重量，再次流产的可能性比较大。所以，流产或引产之后，至少要经过半年的休养才能考虑受孕，这样对胎儿比较有保障。

## 该时期需求营养

### 蛋白质

蛋白质是平常人们听得最多的营养元素，它对人体发育有重要作用，它是胎儿肌肉、骨骼、头发等发育的重要元素，还是各种酶、激素、免疫细胞的必备元素。胎儿缺乏蛋白质，容易引起脑神经发育不全，出生之后记忆力差、反应迟钝等。

在怀孕的过程中，胎儿不能直接摄取蛋白质，只能通过母体的脐带来传递，所以，准备怀孕的妈妈要特别注意，你所补充的蛋白质，实际上不止为你，更是为你心爱的宝宝补充的，故应比平常人要多，质量要高。



鸡、鸭、鱼、肉等食物中的优质蛋白质含有更易被人体吸收的氨基酸

从准备怀孕的时候开始，一直到胎儿出生1年，妈妈都应该注意蛋白质的补充。平常人每天大约应摄取70克蛋白质，对准备怀孕的妈妈来说，应为85克左右，并且其中有1/3为优质蛋白质，即鸡、鸭、鱼、肉、豆腐等食物，这些食物中的优质蛋白质含有更多的氨基酸，更容易被人体吸收，更利于母体怀孕，胎儿发育。

### 脂肪

生活中人们总是把脂肪等同于肥胖，但实际上脂肪是人体活动的基本热量来源，能保护好人体的内在器官，而且，脂肪能减少蛋白质作为能源的消耗，相当于更加充分地利用了蛋白质。如果母体内的脂肪含量少了，不但影响母体在怀孕时



候的身体机能下降,还会直接影响到胎儿的蛋白质供应,造成胎儿蛋白质不足引起的脑部神经发育障碍,导致智力低下。

所以,在准备怀孕的时候,女性就应该适当食用肥肉、鸡皮、鸭皮、肉皮等脂肪含量丰富的食品,不要为了减肥,而刻意减少脂肪食物的摄入。

### √ 碳水化合物

虽然准备怀孕的人需要食用一些营养食物,但千万不要把这些所谓的“营养食物”当作主食,忽视碳水化合物,否则你的血糖含量将会出现问题,胎儿的脑神经发育也会出现障碍。

常见的碳水化合物食物有:蔗糖、蜂蜜、水果、麦芽糖、牛奶、谷物、土豆、扁豆、菜豆、豌豆等,这些都应该是准备怀孕的时候需要摄入的营养食物。



常见的碳水化合物食物有水果、牛奶、菜豆、豌豆等

### √ 钙

钙是人体骨骼、牙齿发育的重要元素,强烈影响到胎儿的身体发育,一些胎儿的佝偻病、夜惊、牙齿发育迟缓等疾病都是因为缺钙引起的。同时,缺钙也影响到妈妈的身体,准妈妈在孕期容易患的小腿抽筋、疲惫、牙齿疏松、脱发、关节酸痛、浮肿等疾病也都是因为缺钙。

所以,钙的储备要从准备受孕的时候就开始,提早一步补钙,才能充分满足受孕之后妈妈和宝宝双方面的钙需求。一般来说,准备受孕的女性每天需要补充 800 毫克钙,受孕之后增加到 1000 毫克。补钙贵在持之以恒,方式最好选择食补,这样才能收到好的效果。

钙量高的食品有黑豆、海带、腐竹、奶制品、黑木耳、鱼虾、花生、胡椒等,还得多食用富含维生素 D 的食物加速钙的吸收,如奶酪、鸡蛋等。如果每天无法进行食补,可考虑选择市场上的一些钙剂。



### 铁

铁是补血的重要元素，因为它是合成血红蛋白所必须的物质。而许多女性在怀孕前就有缺铁性贫血，怀孕之后负担加重，贫血症状加重，早产、流产等，还可能导致胎儿宫内缺血、缺氧、发育迟缓、智力发生障碍。所以，补铁要从怀孕前半年就开始，才能为胎儿的生长、出生做好准备。

建议缺铁的女性以食补为主，多食用动物肝脏、瘦肉、红枣等食物，也可在医生指导下适当服用铁剂，同时多食用蔬菜、水果等富含维生素 C 的食物，促进铁的吸收。

### 碘

碘是胎儿智力发育的营养元素，它能在人体内和其它元素合成甲状腺素，从而促进大脑细胞的发育。缺碘的孩子，最容易智力低下。准备怀孕的女性，可以检查一下尿碘水平，如果显示身体缺碘，应及时服用补碘的药物，多食用一些含碘的食物，如紫菜、海带、海参、蚶、蛤、蛏子、干贝、海蜇等。

### 锌

医学研究表明，锌直接影响到精液的质量和精子的密度，男方在准备怀孕的时候应多补充锌来增强精子的活动能力。对母体而言，缺锌容易导致子宫收缩能力不够，怀孕后出血和分娩困难，胎儿发育畸形等。

所以，在怀孕之前夫妻双方都应该提前补锌，以每日 12~16 毫克为佳。在医院检查后，缺锌的患者可以口服硫酸锌等药物治疗，也可以多摄入一些含锌食物，如牡蛎、海带、黄豆、黑芝麻、南瓜子、扁豆等。

### 叶酸



香蕉、菠萝、小白菜都是富含叶酸的常用食物

叶酸是一种维生素，能帮助蛋白质、氨基酸的合成，是胎儿成长中不可缺少的营养。具体的说，叶酸是预防胎儿早产、神经管畸形的重要元素，特别是对于兔唇、腭裂等有明显的降低作用，孕妇应在怀孕前 3 个月内每日适当补充叶酸，一直持续到整个孕期，每日约 400 微克。可以购买叶酸片，或者食用香蕉、菠菜、芦笋、油菜、小白菜等含叶酸的食物。



### ▼ 维生素 A

维生素 A 可以促进胎儿的生长发育, 增强机体的抗病能力, 有利于牙齿和皮肤黏膜的发育、视力的发育, 对甲状腺的调节以及产后的乳汁分泌也有良好作用。

怀孕之前应保证每日至少有 650 毫克的维生素 A 摄入, 怀孕时增加到 800~1000 毫克, 但切忌摄入过多, 否则会引起胎儿畸形。

富含维生素 A 的食物有: 全牛奶、黄油、奶酪、蛋黄、动物内脏、黄色或绿色蔬菜等。

### ▼ 维生素 B<sub>1</sub>

维生素 B<sub>1</sub> 是维持神经协调性的重要元素, 能够增进食欲、消食通便, 还可以促进糖类的代谢, 在准备怀孕期间补充维生素 B<sub>1</sub> 是调节身体新陈代谢的最佳方式。全麦谷物、坚果、豆类、猪肉、小麦胚芽、内脏等都是富含维生素 B<sub>1</sub> 的食物。

### ▼ 维生素 B<sub>2</sub>

维生素 B<sub>2</sub> 是促进胎儿肝功能发育的元素, 也是孕妇产后乳汁分泌的关键, 缺少维生素 B<sub>2</sub> 很容易造成胎儿发育不全, 母体奶水缺乏。

在准备怀孕期间, 要多多食用富含维生素 B<sub>2</sub> 的食物, 如发酵酵母、小麦胚芽、全麦谷物、绿色蔬菜、牛奶、鸡蛋等。

### ▼ 维生素 B<sub>12</sub>

维生素 B<sub>12</sub> 也是准备怀孕期间需要补充的营养之一, 它参与血细胞生成, 促进血细胞成熟分化, 女性在准备怀孕期间适当食用牛肝、猪心、猪肾脏等能有效补充维生素 B<sub>12</sub>。



牛肝、猪心、猪肾脏富含维生素 B<sub>12</sub>



### √ 维生素 C

维生素 C 是提高母体免疫力的重要元素，它可以在准备怀孕期间帮助铁质的吸收，从而预防贫血，保证怀孕时候母体的供血充足。而且，母体多补充维生素 C 还可以促进胎儿皮肤细胞发育，让胎儿的皮肤细腻，光滑。

富含维生素 C 的食物有：甜椒、橘子、柚子、橙子、木瓜、葡萄等。

### √ 维生素 D

维生素 D 最大的作用就是促进钙、磷的吸收。许多妈妈盲目地补钙、磷，食用多种含钙、磷的食物和药剂，但却始终不见效，这都是因为吸收不到位。所以，维生素 D 的摄入直接影响到钙的吸收，是补钙的关键。

补充维生素 D 的方法很多，比如多晒太阳，将皮下的脱氢胆固醇转化为维生素 D，多食用富含维生素 D 的食物，如牛奶、富脂鱼、蛋、黄油等。

### √ 维生素 E

维生素 E 是补充卵子营养的食物，能够促进卵子的发育，增强生殖能力，预防怀孕之后的流产、早产以及妊娠纹的出现。有怀孕需要的夫妻，应在怀孕前半年开始，双方都添加维生素 E 食物，如小麦胚芽、蛋黄、花生、菜油等，或者服用维生素 E 胶囊，但剂量应遵从医嘱，否则会引起腹泻、高血压等病症。



小麦胚芽、蛋黄、花生富含维生素 E

### √ 水

水分是人体所需的营养之一，能促进人体的新陈代谢，特别对于准备怀孕的女性来说，每天饮水应至少 2000 毫升，夏季 2500 毫升，以白开水为佳，还可以适当加入盐，避免体液排出造成的盐分不足。



## 营养操练 UP 班



### 午餐菜品之一

### 枸杞羊肾粥

#### 原料/调料:

枸杞 450 克, 羊肉 200 克, 粳米 200 克, 羊肾 1 对, 葱末, 盐适量。

#### 制作方法:

1. 将羊肾洗净, 剁成末; 枸杞洗净, 放在一边备用。
2. 将粳米、羊肾、枸杞放入砂锅内用文火熬成粥。
3. 待肉、米熟烂时撒入葱末即可。



羊肾有助于治疗因为肾阳虚而造成的排卵障碍

#### 营养锦囊

羊肾具有促进卵泡发育的功能, 有助于治疗因为肾阳虚而造成的排卵障碍, 适合准备怀孕的女性食用, 但羊肉夏季不宜多食。



### 午餐菜品之二

### 毛豆暖宫鸡丁

#### 原料/调料:

鸡胸肉 200 克, 毛豆 100 克, 胡萝卜 20 克, 人参 10 克, 熟地 6 克, 肉桂 5 克, 白术 5 克, 干姜 2 克, 淀粉 15 克, 香油 10 克, 盐适量。

#### 制作方法:

1. 将干姜, 人参, 白术, 熟地过水洗净, 放入锅内, 加入适量的水, 用旺火煮沸, 再改小火煮约 15 分钟, 加入肉桂, 煮约 2 分钟, 将汤汁滤出。
2. 将鸡肉切丁, 加入药材汁、淀粉拌匀; 将胡萝卜切丁。
3. 将清水在锅内烧开, 放入胡萝卜、毛豆煮约 2 分钟, 捞起, 用冷水冲凉, 沥干水分。
4. 将油锅烧热, 放入鸡丁, 炒至约 8 分熟, 盛起再将毛豆、胡萝卜放入锅内, 淋上药材汤汁, 焖煮约 5 分钟, 加入鸡丁, 拌炒至熟, 加盐调味, 并淋上香油即可。



此菜可改善子宫寒冷、赤带、白带、手脚冰冷

### 营养锦囊

此菜可改善子宫寒冷、赤带、白带、手脚冰冷，准备怀孕的女性要多食用此菜，可使子宫温度升高，适合受精卵着床。



### 晚餐菜品之一

## 清炒猪血

#### 原料/调料:

猪血 600 克，姜末 8 克，料酒 5 克，味精，盐适量。

#### 制作方法:

- 1.将猪血切成大块，放入开锅水中氽过，捞出，滤干水分，再切成小块。
- 2.将油锅烧热，至 7 成热，放入猪血、料酒、姜末、盐，翻炒均匀。
- 3.起锅放入味精即可。



猪血是养血、补血的首选食物

### 营养锦囊

医学上认为，父母的血是胎儿孕育的基础，所以在准备孕育宝宝之前，女性应多食用养血补血的食物。猪血是补充人体阴血的佳选，特别适用于血虚的女性。



### 晚餐菜品之二

## 莲子猪肚汤

#### 原料/调料:

莲子 100 克，猪肚 1 块，炖料 1 包，味精，盐适量。

#### 制作方法:

- 1.将猪肚洗净，放入莲子，然后将猪肚两端扎紧，加入炖料，一同放入锅中，用文火炖煮。
- 2.见猪肚熟烂后，加入盐、味精即可。



猪肚有补充脂肪的功效

### 营养锦囊

猪肚能补充脂肪，莲子能补气养血，二者炖煮成的汤有健脾益气的功效，治疗女性因脾虚而导致的排卵障碍。



## 宜食与忌食

### √ 宜食

**1. 蛋白质食物。**蛋白质食物是营养的主要来源，被人体吸收后会变成氨基酸，其中精氨酸被认为是制造精子的原料，对生殖功能、内分泌、激素相当重要。准备怀孕的女性应注意多食用蛋白质食物，特别是对于平时有素食习惯的女性和曾经减肥的女性来说，蛋白质的摄入量更应加大，这样才能承受怀孕之后身体变化所产生的压力。

常见各类食物蛋白质含量大致为：大米 8%，面粉 10%，黄米 9.7%，小米 9%，玉米 3.8%，芝麻 21.9%，大豆 35%，赤小豆 20.2%，绿豆 21.6%，花生 26.2%，肥瘦猪肉 13.2%，瘦猪肉 20.3%，牛肉 20.1%，羊肉 17.7%，鸡蛋 13.3%，黄鱼 16.7%，鲤鱼 17.6%，牛乳 3%。其中，动物、大豆、奶、鸡蛋蛋白都是优质蛋白，应多食用。

**2. 促孕食物：**维生素 E 被称为生育醇，缺乏维生素 E 会使卵子缺乏营养，有可能导致不孕，建议准备怀孕的女性提前半年开始补充维生素 E，多食用谷类、豆类、蛋类、绿色蔬菜等含维生素 E 丰富的食物。

**3. 预防胎儿畸形食物：**叶酸是怀孕之前就必须补充的元素，母体缺乏叶酸会影响胎儿神经管的发育，从而造成胎儿脊柱裂。一般的女性应该在准备怀孕的前 3 个月就开始补充叶酸，约每日 400 微克。富含叶酸的食物有：谷类、豆类、花椰菜、菠菜、芦笋、橙、葡萄、肝脏等。



蛋类、绿色蔬菜是富含维生素 E 的促孕食物

### √ 忌食

#### 1. 胡萝卜

胡萝卜中的胡萝卜素、维生素的确是有益人体的成分，而且许多女性都将胡萝卜作为健康瘦身食物的首选。但是，根据美国的妇科专家研究发现，胡萝卜中的胡萝卜素能引起女性闭经，影响卵巢的正常排卵功能，导致女性经期紊乱，排卵障碍，不利于怀孕，建议女性在准备怀孕的时候，尽量少食用胡萝卜。



## 2. 葵花子

葵花子中的蛋白质部分能抑制睾丸, 男性若超量食用可能引起睾丸萎缩, 影响正常的生育功能, 有怀孕计划的家庭, 男方应少食用瓜子。

## 3. 酒

已经有医学研究表明, 酒中的主要成分乙醇是造成身体内儿茶酚胺浓度增高的元凶, 对男性会造成血管痉挛, 睾丸发育不全, 甚至使睾丸萎缩, 生精功能受到损害, 导致不育, 女性则可能会出现月经紊乱、卵子变异、性欲减少, 排卵停止等, 导致不孕。所以, 有生育计划的家庭, 夫妻双方都应在准备怀孕的前半年减少饮酒。

## 4. 含咖啡因的食品

国外的科学家研究表明, 咖啡中的咖啡因能影响到女性生理机能, 导致女性体内雌、孕激素的紊乱, 从而影响受精卵的着床和发育。建议准备怀孕的女性, 减少咖啡的摄入量, 每日不要超过 1 杯。



咖啡中的咖啡因会影响女性生理机能

## 5. 腌制食品

腌制食品虽然口感好, 但食物在腌制过程中会产生大量的亚硝酸盐、苯丙芘, 这都是对身体生育功能有刺激性的物质, 准备怀孕的女性应避免食用。

# 小毛病, 饮食调

## √ 病症: 白带异常

到了排卵期的时候, 白带应该呈透明状, 如鼻涕一样, 而且可以拉丝, 这样的情况下是最容易受孕的。但是, 许多女性白带混浊、带血、无法拉丝, 不利于掌握排卵期, 也不利于受孕。

多食用甲鱼汤能够改善白带, 使白带变得清凉, 易拉丝, 排卵期易于掌握, 能帮助卵泡发育, 让卵泡饱满, 并且无任何副作用。白带不好的女性可用甲鱼和一些中药补品一同炖煮成汤, 在来月经的第五天即可开始食用。

推荐: 双耳甲鱼汤

巧  
食  
妙  
治



## 双耳甲鱼汤

### 原料/调料:

甲鱼 800 克, 银耳 40 克, 黑木耳 40 克, 黄酒 15 克, 葱末 15 克, 姜末 10 克, 盐适量, 香油少许, 味精少许。

### 制作方法:

1. 将甲鱼放入沸水锅中焯透, 洗净剁成块; 将银耳、黑木耳用温水泡发洗净。
2. 将清水、甲鱼块、银耳、黑木耳、葱末、姜末、盐、料酒倒入锅内, 用旺火烧沸, 撇去浮沫。
3. 转用文火炖, 炖至甲鱼肉熟烂, 加入味精、香油即可。



甲鱼富含多种营养

### 营养锦囊

甲鱼含有丰富的优质蛋白质、氨基酸、矿物质、微量元素以及维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 等, 而且具有鸡、鹿、牛、猪、鱼 5 种肉的美味, 被称为“美食五味肉”, 能治疗女性白带异常, 改善排卵不规律等病症。银耳和木耳含有丰富的矿物质以及微量元素, 使甲鱼汤更加香醇丰富。

### 病症: 雌性激素不足

脸色发黄、头发脱落比较多、性欲低下、月经不调等都是雌激素不足的表现。雌激素不足是影响受孕的一个重要原因, 准备怀孕的女性一定要调节好自己的雌激素, 这样才能增加受孕机率。

黑豆是补充雌性激素的最佳食物。从月经结束后第一天开始, 每日食用用清水煮熟的黑豆 40~50 颗, 对增加雌激素有神奇的效果。另外, 松子、核桃、大豆、水果、蔬菜、黑米等都是补充雌性激素的不错食物。

巧  
食  
妙  
光



√ 病症：宫寒、月经失调、妇科炎症等

下腹坠胀、月经不规律、经期疼痛等妇科疾病都可能是造成不孕的原因，准备怀孕的女性应对自己妇科方面的疾病特别关注，食用一些妇科滋补食物，处理好妇科问题，才能健康受孕。

乌鸡汤、红枣姜茶、阿胶糕、豆腐、当归、益母草、鲤鱼、鸡蛋等都是治疗月经不调、妇科炎症的食物，准备怀孕的女性可平时多食用一些。

巧  
食  
妙  
治

推荐：牛奶炖乌鸡

## 牛奶炖乌鸡

### 原料/调料：

乌鸡 750 克，牛奶 220 克，莴笋 100 克，枸杞少许，黄酒 10 克，姜末 10 克，蒜末 10 克，葱末 10 克，盐适量。

### 制作方法：

1. 将乌鸡洗净后，用黄酒、盐抹匀腌制半个小时，放入冷水锅中煮开。
2. 浮沫撇净后，将放了葱末、姜末、蒜末的调料球放入锅中，小火炖 25 分钟。
3. 将牛奶倒入，再炖 5 分钟。
4. 最后放入莴笋片、枸杞子再煮 1~2 分钟即可。



牛奶是补钙、维生素 A、维生素 D、人体必须的氨基酸的最佳食物

### 营养锦囊

牛奶中丰富的钙及其他矿物质、维生素 A、维生素 D、人体必须的氨基酸等都是其他食物无法比拟的；乌鸡性平味甘，能滋阴、益肾，治疗月经不调、痛经、妇科炎症等疾病，是营养极高的滋补品，非常适合准备怀孕的女性食用。

厚

1

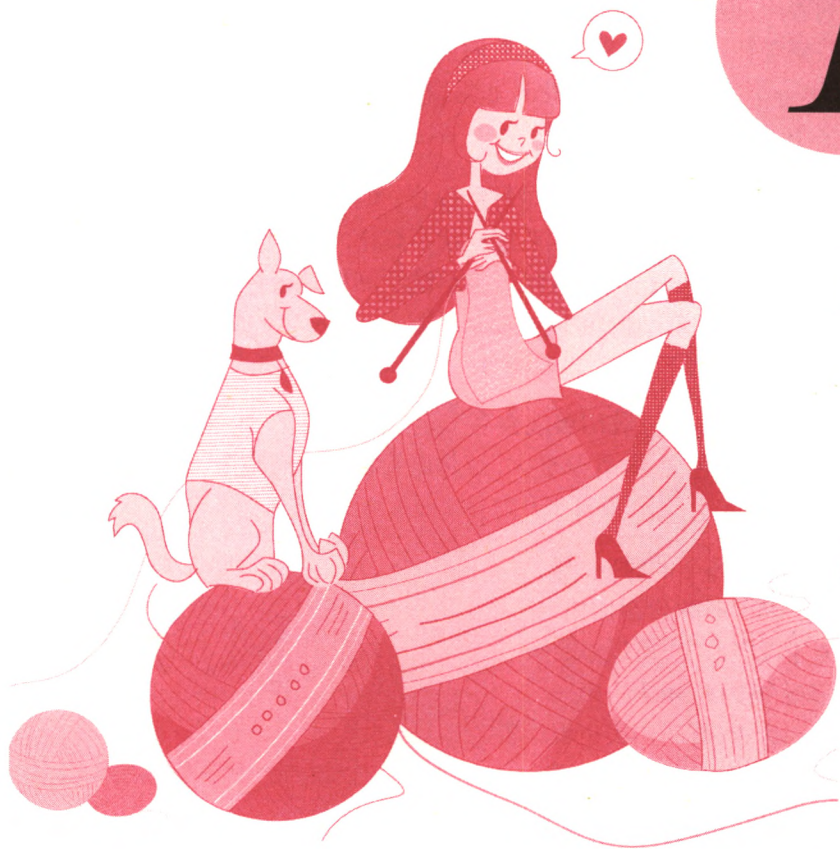
月

生

命

微

光





## 妈妈身体与宝宝发育情况

### 妈妈身体症状

怀孕第一个月是指发现怀孕后,从最后一次月经时间开始计算的一个月,这个月受精卵顺利着床,但母体不会有明显的感觉。有的女性认为自己怀孕了,喜欢将自己的一些感觉往孕妇身上靠,如体重增加、小腹抽动等等,但其实这都是心理作用,怀孕第一个月时,身体的变化是非常微小的,即使有同样的身体变化,也不一定就是怀孕了。

**1. 月经停止。**怀孕最直接的表现就是月经停止。但是月经停止的原因很多,不一定就是因为怀孕,加上有些女性本来月经就不规律,更是不能盲目下结论。一般如果正常月经超过7天没有来,可以用验孕试纸测试是否怀孕。怀孕之后,有的女性可能有少量的阴道出血,可能会误认为是月经,所以,如果你的月经来了,但量只有原来的一半都不到,也需要检查一下是否怀孕。

**2. 乳房变化。**在停经之前,乳房可能会有一定的细微变化,胀痛、触痛、乳头变得柔软而敏感,乳头颜色变深,乳晕变大,经脉血管扩张布满整个乳房,也有人乳房明显变大。

**3. 疲倦感。**在刚刚怀孕的时候,母体内的孕酮水平增高,新陈代谢加快,人体的能量可能还没能跟上,所以总会有疲倦感。许多准妈妈在怀孕的第一个月总感觉到特别疲惫,有时白天也恨不得马上睡觉。如果你在孕早期感觉到这样的疲惫,建议停止工作去休息,以保证你和胎儿的健康。



许多准妈妈在怀孕的第一个月都有疲倦感

**4. 尿频。**胚胎发育一开始会分泌一种HCG的物质,这会使得妊娠激素的水平上升,给盆腔的血液增加,导致盆腔充血,刺激膀胱,让膀胱变得十分敏感。所以,有时候即使尿液很少,人也会产生强烈的排尿感。在刚刚怀孕一周的时候,这种感觉会出现,你会不经意地发现上厕所的次数多了。



5. **味觉变化。**怀孕之后,很多准妈妈突然味觉发生了变化,嘴里突然有金属的味道,感觉食物的味道和以前不同了,原本喜欢的食物突然不喜欢了,甚至非常厌恶,原本不吃的食物突然觉得很美味,等等。

### 宝宝的发育情况

1. **受精卵着床。**精子与卵子的相遇结合为一个受精卵,它的直径大约只有0.2毫米大小,大约在受精后的7~11天,受精卵会游入又厚又软的子宫内,并在此“安定”下来,这就是我们常说的受精卵“着床”。

2. **胚胎。**在着床后2周,受精卵在子宫内发育,但是此时还不是胎儿,它只是一个胚胎或者叫作胎芽,这就是宝宝最早的状态。

3. **胚胎发育。**怀孕第3周的时候,胎泡更深地植入子宫壁,羊膜囊也开始形成,胚胎进入发育的敏感阶段,形成外、中、内3个胚层,这3个胚层将分别发育成胎儿身体的各个部分和器官。外胚层发育成神经系统(包括大脑)、皮肤、头发等;内胚层发育为肠胃、肝、胰、甲状腺等;中胚层发育为骨骼、结缔组织、血液系统、泌尿生殖系统以及大多数骨骼肌和平滑肌。

4. **基本骨架形成。**在怀孕第4周的时候,胎儿的心脏形成,中枢神经系统、肌肉、骨骼开始发育,基本的骨架已经形成。宝宝此时身長1.5~5.0毫米,体重不到1克,如同一颗小黄豆一样。



1月的胎儿如同一颗小黄豆

## 本月妈妈需求营养

### 叶酸

在怀孕的第一个月,宝宝还是一个小小的胚胎芽,但是,他却以飞快的速度分裂生长,体积将在一个月內增长7倍之多!细胞如此快速的分裂过程需要大量的携带父母遗传基因的脱氧核糖核酸,也就是DNA,而DNA的生成需要大量的叶酸参与。如果准妈妈体内缺乏叶酸,就会引起胚胎细胞分裂障碍或者发育畸形,特别是神经细胞发育畸形,这是出现“无脑儿”、“脊柱裂”的元凶。