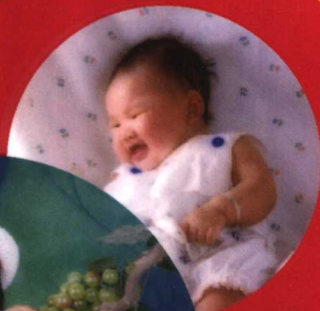
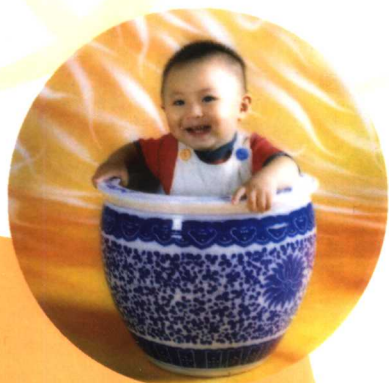


孕育宝典

YUN YU BAO DIAN

主编 彭桂兰 梁燕



中国医药科技出版社

YUN YU BAO DIAN

孕育宝典

彭桂兰 梁燕 主编



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育宝典/彭桂兰, 梁燕 主编.-北京: 中国医药科技出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5067-3583-4

I.孕… II.①彭… ②梁… III.①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育-基本知识 IV.①R715.3②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第153626号

主 编 彭桂兰 梁 燕

责任编辑 金芬芳

助理编辑 孙 冰

装帧设计 许媛媛

出版 中国医药科技出版社

地址 北京海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 010-62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm ¹/₂₄

印张 7

字数 200千字

印数 1-4000

版次 2007年1月第1版

印次 2007年1月第1次印刷

印刷 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-3583-4/R · 2954

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

主编简介

彭桂兰

厦门市林巧稚妇儿医院主任医师，厦门市妇幼保健院儿科主任，厦门大学医学医学院兼职副教授，《实用医学杂志》编委。从事儿科临床工作二十余年，在新生儿疾病、小儿脑瘫、小儿肾病、婴幼儿哮喘病防治以及婴幼儿营养等方面积累了丰富的临床经验。

梁 燕

厦门市林巧稚妇儿医院、厦门市妇幼保健院妇产科副主任医师。专长于月经病、不孕症、青春期及更年期保健，《中华实用医学理论与实践》编著者。

前言

孕育的话题庞杂而繁复，本书只选取那些对于优生优育有着决定性意义的问题加以阐述。

孕育是一件由感情引发的事情，但却绝对应该是理性的行为。

宝宝将来的健康、情商、智商，以及宝宝和您、您的家人的关系——这一切其实在怀孕时甚至更早的时候就悄悄地注定了。

相传周文王的母亲太任王后之所以能生出“形容端正，才德过人”的周文王，在于她原本就是一个心性平和宽容的女性，怀胎时更是注意生活起居、修身养性，晚上还坚持请音乐师来唱诗。以现代的观点看，这一切也都是非常好的孕育优化方法。

当然，并非每个宝宝都一定要成为天才和神童。但是，科学地准备、有规划地孕育，无疑可以让更多的孕育充满理性和智慧，让更多的宝宝成为优生优育的结晶——这就是本书的希冀所在。



目录

孕育宝典

CONTENTS



1

孕前准备

2 孕育一个宝宝的预算

2/0~3岁的宝宝哪些地方要花钱

2/一般数据

3/做好理财计划

3/省钱的窍门

4 事业规划与要回避的工作

4/事业和宝宝之间的取舍

4/你应回避的工作

5/关于电脑前的工作

5/与怀孕有关的法律规定

6 适宜孕育的住所

6/在哪里安家

7/宜居的房屋

采光/湿度和温度/通风

7/装修带来的问题

7/室内灭虫

8 生男生女

8/喜欢男宝宝

提前的准备/做爱的方式/饮食重点
9/喜欢女宝宝

提前的准备/做爱的方式/饮食重点

10 心理状态和亲友关系

10/夫妻之间需要认真讨论一次的话题

未来家庭心理空间的变化/宝宝出生后家务的处理/对宝宝性别的喜好/出现妊娠反应的应对

10/准妈妈快乐自我调节法

增强自信/扬长避短/学会自我安慰/及时消除误会

11/同事之间

11/特殊营养补充



2

怀孕和胎教

14 怀孕1个月

15/本月特别关注——怀孕的征兆

月经不按期来潮/胃口的变化

15/胎宝宝的生长

15/孕妈妈的变化

16/生活提示

外出选择空气流通好的交通工具/当心辐射/适当休息/节制性爱

16/孕妈妈营养

饮食原则/专家提醒/孕妈妈餐

18 怀孕2个月

18/本月特别关注——第一次到医院检查

选择医院时需要考虑的因素/准备一下第一次问诊的回答内容

19/胎宝宝的生长

20/孕妈妈的变化

20/生活提示

切勿过劳/注意阴部卫生/防止射线和药物危害/避开宠物

21/孕妈妈营养

饮食原则/专家提醒/孕妈妈餐

22 怀孕3个月

22/本月特别关注——胎宝宝致畸因素

空气污染/电视与音响/体温升高/滥用药物/不良情绪

23/胎宝宝的生长

24/孕妈妈的变化

24/生活提示

避免过劳/调整好心理和情绪/慎行房事

25/孕妈妈营养

饮食原则/专家提醒/孕妈妈餐

26 怀孕4个月

27/本月特别关注——有利于分娩的适度运动

运动带来的好处/适宜的运动

28/胎宝宝的生长

28/孕妈妈的变化

28/生活提示

用餐宜忌/衣着舒适/节制性爱

29/孕妈妈营养

饮食原则/专家提醒/孕妈妈餐

30 怀孕5个月

30/本月特别关注——胎动

胎动何时开始/胎动的感觉/胎动的原因

31/胎宝宝的生长

32/孕妈妈的变化

32/生活提示

随时关注你的体重/注意乳房变化/保护腹部

33/孕妈妈营养

饮食原则/专家提醒/孕妈妈餐

34 怀孕6个月

34/本月特别关注——乳房护理

促进乳腺发育/悉心呵护乳头/积极矫正凹陷或扁平的乳头

35/胎宝宝的生长

36/孕妈妈的变化

36/生活提示

注意口腔卫生/关注浮肿现象/防止便秘

37/孕妈妈营养

饮食原则/专家提醒/孕妈妈餐

38 怀孕7个月

39/本月特别关注——腰背痛

原因/让你避免腰背痛的好办法

40/胎宝宝的生长

40/孕妈妈的变化

40/生活提示

保证充足的睡眠/学会腹式呼吸/避免压迫腹部/睡觉时把脚稍微垫高

41/孕妈妈营养

饮食原则/专家提醒/孕妈妈餐

42 怀孕8个月

43/本月特别关注——保持正确的活动姿势

上下楼梯/行走/坐/由坐式起立/站立/捡拾物品/拿高处的物品/睡眠

44/胎宝宝的生长

44/孕妈妈的变化

45/生活提示

谨防妊娠中毒症/利用胎动对宝宝进行家庭监护/做好哺乳准备/保养皮肤

45/孕妈妈营养

饮食原则/专家提醒/孕妈妈餐

目 录

孕育宝典

CONTENTS

46 怀孕9个月

47/本月特别关注——早产

早产的征兆/预防早产

48/胎宝宝的生长

48/孕妈妈的变化

48/生活提示

做好腿部的防护/不必介意轻微腰痛
/保证睡眠/安排好家事/适度运动

49/孕妈妈营养

饮食原则/专家提醒/孕妈妈餐

50 怀孕10个月

51/本月特别关注——生产的物质准备

孕妈妈的用品/宝宝的用品/能迅速
补充能量的食品

52/胎宝宝的生长

52/孕妈妈的变化

52/生活提示

尽量不要独处/做一些转移注意力的
事情/适当的运动/每天勤淋浴

53/孕妈妈营养

饮食原则/专家提醒/孕妈妈餐

54 生产

55/分娩方式的选择

自然阴道分娩/人工辅助阴道分娩
/剖腹分娩

55/自然分娩——最佳的生产方式

56/剖宫产的优缺点

剖宫产的优点/剖宫产的缺点

56/侧切手术的恢复

伤口的护理

57/无痛分娩

58 产后第1周

58/产妇应注意的生活细节

充分休息/观察排尿/和医生充分交流/勤
换卫生巾

58/月子中的合理饮食

月子期间的饮食原则

59/饮食误区

吃母鸡不吃公鸡/鸡蛋吃得越多越好/汤
比肉营养好/菜越淡越好/红糖水多多益善
/过多忌口

59/恶露

60/产褥体操

产后第一天/产后第二天/产后第四周
开始

62 产后第2周（出院后第1周）

62/产妇应注意的生活细节

62/产后便秘

原因/对策

63/预防手脚痛

原因/对策

64 产后第3周（出院后第2周）

64/产妇应注意的生活细节

64/预防感冒

易患感冒的原因/对策

65/预防腰痛

产后腰痛的原因/对策

66 产后第4周及以后

67/产妇应注意的生活细节

67/恢复阴道的弹性

阴道松弛的原因/对策

68/美臀运动

腿部运动/转臀运动/爬行运动/臀部

按摩

69/腹部锻炼

立式锻炼/卧式锻炼

70 产后性生活

70/恢复的最佳时机

70/第一次要小心

产后没多久即开始性生活，对身体
造成不良影响/恶露未净，感觉疼痛/丈
夫过于“勇猛”，给新妈妈带来不适感
/外阴非常干燥，造成行房障碍/没有避
孕，产后不久竟再次怀孕

71/产后避孕应注意的问题

安全期避孕不再安全/药物避孕是宝
宝成长的绊脚石/工具避孕的新问题



3

科学育儿

74 第1个月-营养篇

74/一日饮食举例

74/宝宝饮食禁忌

74/新妈妈经验总结——增加母乳的办法

75第1个月-护理篇

75/最重要的护理

新生宝宝的居室/新生宝宝的衣服
/给宝宝洗澡/观察宝宝大小便

76/让宝宝聪明的训练方法

定时听音乐

76/让宝宝健壮的训练方法

按摩四肢

77/异常情况处理

新生儿黄疸/新生儿一过性斜视和眼球颤动/臀红/溢乳和呕吐

78第2个月-营养篇

78/一日饮食举例

78/宝宝饮食禁忌

79/新妈妈经验总结——记得唤醒宝宝喂奶

79第2个月-护理篇

79/最重要的护理

培养宝宝的消化排泄规律/听懂宝宝的哭声/宝宝用品的卫生

80/让宝宝聪明的训练方法

视觉吸引

80/让宝宝健壮的训练方法

转头练习

80/异常情况处理

婴儿腹泻/颈部腋下糜烂/小腿不直/鹅口疮/小儿急性化脓性中耳炎

82第3个月-营养篇

82/一日饮食举例

82/宝宝饮食禁忌

83/新妈妈经验总结——晒太阳防缺

83第3个月-护理篇

83/最重要的护理

选择玩具/多和宝宝说话/让宝宝安然入睡

84/让宝宝聪明的训练方法

包春卷

84/让宝宝健壮的训练方法

辅助翻身

84/异常情况处理

婴儿发热/婴儿便秘

86第4个月-营养篇

86/一日饮食举例

86/宝宝饮食禁忌

86/新妈妈经验总结——给宝宝一个好的“就餐环境”

87第4个月-护理篇

87/最重要的护理

保证生活环境的安全清洁/衣服的选择

88/让宝宝聪明的训练方法

坐飞机

88/让宝宝健壮的训练方法

手脚练习

88/异常情况处理

营养性贫血/婴儿佝偻病/婴儿湿疹/维生素A中毒/维生素D中毒

90第5个月-营养篇

90/一日饮食举例

90/宝宝饮食禁忌

90/新妈妈经验总结——防止宝宝呕食小窍门

91第5个月-护理篇

91/最重要的护理

增加宝宝的活动

91/让宝宝聪明的训练方法

坐电梯

92/让宝宝健壮的训练方法

拉手练习/蹬脚活动

93/异常情况处理

缺铁性贫血/黄色或粉色的口水

94第6个月-营养篇

94/一日饮食举例

94/宝宝饮食禁忌

94/新妈妈经验总结——如何看宝宝拒食

95第6个月-护理篇

95/最重要的护理

用好宝宝的玩具/多和宝宝交往

96/让宝宝聪明的训练方法

不倒翁

96/让宝宝健壮的训练方法

靠坐到独坐

96/异常情况处理

消化不良/锌缺乏症/出牙问题

98第7个月-营养篇

98/一日饮食举例

98/宝宝饮食禁忌

99/新妈妈经验总结——宝宝吃果蔬如何防“毒”



目录

孕育宝典

CONTENTS

99 第7个月-护理篇

99/最重要的护理

注意环境安全/防止生病

100/让宝宝聪明的训练方法

磨豆浆

101/让宝宝健壮的训练方法

爬的练习

101/异常情况处理

荨麻疹/包茎

102 第8个月-营养篇

102/一日饮食举例

102/宝宝饮食禁忌

103/新妈妈经验总结——认清“钙”帮

六大家族

103 第8个月-护理篇

103/最重要的护理

预防意外伤害/练习坐便盆

104/让宝宝聪明的训练方法

追“星星”

105/让宝宝健壮的训练方法

学习站立

105/异常情况处理

病毒性肠炎/意外伤害

106 第9个月-营养篇

106/一日饮食举例

106/宝宝饮食禁忌

107/新妈妈经验总结——当心宝宝食物

过敏

109 第9个月-护理篇

107/最重要的护理

该给宝宝买几双合适的鞋了/慎用学步车

107/让宝宝聪明的训练方法

记忆的游戏

109/让宝宝健壮的训练方法

学习行走

109/异常情况处理

感冒/细菌性肠炎

110 第10个月-营养篇

110/一日饮食举例

110/宝宝饮食禁忌

111/新妈妈经验总结——哺喂宝宝要重视

“食量”

111 第10个月-护理篇

111/最重要的护理

新的安全问题/和爸爸妈妈一同进餐

112/让宝宝聪明的训练方法

画圈

112/让宝宝健壮的训练方法

小马拉车的游戏

113/异常情况处理

过分依恋母乳/体重增长慢

114 第11个月-营养篇

114/一日饮食举例

114/宝宝饮食禁忌

115/新妈妈经验总结——宝宝食品要勤换“花样”

115 第11个月-护理篇

115/最重要的护理

培养良好的饮食习惯/防止宝宝吞食异物

116/让宝宝聪明的训练方法

认识自己

117/让宝宝健壮的训练方法

宝宝推车

117/异常情况处理

吞食异物/营养不良

118 第12个月-营养篇

118/一日饮食举例

118/宝宝饮食禁忌

118/新妈妈经验总结——让宝宝多吃菜的窍门

119 第12个月-护理篇

119/最重要的护理

防止摔伤和烫伤

119/让宝宝聪明的训练方法

说话练习

119/让宝宝健壮的训练方法

舞台小明星

119/异常情况处理

萌牙过晚

120 1岁1~3个月-营养篇

120/一日饮食举例

120/宝宝饮食禁忌

121/新妈妈经验总结——别总给宝宝吃“菜汤”

121 1岁1~3个月-护理篇

121/最重要的护理

平和地断奶/重视游戏/保护好宝宝的乳牙

122/让宝宝聪明的训练方法

- 搭积木
- 122/让宝宝健壮的训练方法
- 抛接球
- 122/异常情况处理
- 单纯性肥胖/乳牙排列不齐和损伤/步态异常
- 124 1岁4~6个月-营养篇
- 124/一日饮食举例
- 124/宝宝饮食禁忌
- 125/新妈妈经验总结——宝宝吃得不如以前多了
- 125 1岁4~6个月-护理篇
- 125/最重要的护理
- 培养宝宝对环境的适应能力/正确引导宝宝看电视
- 126/让宝宝聪明的训练方法
- 吹风机
- 127/让宝宝健壮的训练方法
- 三人转圈跑
- 127/异常情况处理
- 不开口说话/发音严重不清
- 128 1岁3~9个月-营养篇
- 128/一日饮食举例
- 128/宝宝饮食禁忌
- 129/新妈妈经验总结——宝宝“吃醋”益处多
- 129 1岁3~9个月-护理篇
- 129/最重要的护理
- 让宝宝多接触大自然/扩大宝宝的社交/换掉宝宝的开裆裤
- 130/让宝宝聪明的训练方法
- 帮助脱衣
- 131/让宝宝健壮的训练方法
- 踢球
- 131/异常情况处理
- 乱扔东西/不爱睡觉
- 132 1岁10~12个月-营养篇
- 132/一日饮食举例
- 132/宝宝饮食禁忌
- 132/新妈妈经验总结——宝宝挑食是跟你学的吗
- 133 1岁10~12个月-护理篇
- 133/最重要的护理
- 言传身教,给宝宝一个好的启蒙
- 133/让宝宝聪明的训练方法
- 数娃娃
- 133/让宝宝健壮的训练方法
- 大吊车
- 133/异常情况处理
- 睡眠不安稳
- 134 2岁1~6个月-营养篇
- 134/一日饮食举例
- 134/宝宝饮食禁忌
- 135/新妈妈经验总结——培养良好的进食习惯
- 135 2岁1~6个月-护理篇
- 135/最重要的护理
- 耐心回答宝宝的提问/培养宝宝的专注精神
- 136/让宝宝聪明的训练方法
- 摸左右
- 137/让宝宝健壮的训练方法
- 双人两脚走
- 137/异常情况处理
- 弱视和斜视/异食症
- 138 2岁3~12个月-营养篇
- 138/一日饮食举例
- 138/宝宝饮食禁忌
- 139/新妈妈经验总结——给孩子吃零食的原则
- 139 2岁3~12个月-护理篇
- 139/最重要的护理
- 如何应对宝宝的要求/维护宝宝的自尊
- 心/不要吓唬宝宝
- 140/让宝宝聪明的训练方法
- 砌高楼
- 141/让宝宝健壮的训练方法
- 金鸡独立、蹦蹦跳跳
- 141/异常情况处理
- O吃/任性
- 142 附录 1~3岁幼儿体智促进食谱

1

孕前准备

孕育一个宝宝绝不应该是件碰运气的事情。健康、聪明、漂亮、可爱……，宝宝的这一切特质，都需要你们精心地准备。

孕前 准备

孕育一个宝宝的预算

预算，是许许多多事情的前提性工作，孕育宝宝这样的大事当然不会例外。

但是，孕育一个宝宝，究竟要花多少钱？恐怕没人能给出一个确切的答案。

其实，每个家庭的情况不同，答案只能由自己给出。

根据社会科学院在全国各地进行的小型调查，在工薪家庭中，无论是城市还是农村，孩子的花销占家庭总支出的平均比例都在50%以上。在收入较高的家庭中，这一比例相对要小，但绝对数额则要比工薪家庭高出许多。也就是说，无论是在哪个阶层，孕育一个宝宝都是一件高投入的事情。

妈妈一怀孕，宝宝就开始躲在妈妈肚子里花钱了，等到呱呱坠地时，花在他（她）身上的钱就更是实实在在。

0~3岁的宝宝哪些地方要花钱

主要的生活开销，如：奶粉、尿布、玩具、服装等必需品；

宝宝平时吃的各种零食、添加食品等；

外出游玩活动，如：在外就餐等；

请保姆、请钟点工等；

宝宝定期的体检和不定期的医疗。

TIPS:

一般说来，奶粉和尿布的需要量会随着年龄的增长而减少，但其他的各项开支却会随之增加。

一般数据

按照2005年度的物价水平，在中等以上的城市中，有宝宝的家庭花在孩子身上的费用，节省一点的，每月花费在500~600元，更多的家庭在800~1500元之间，如果一定要吃进口奶粉、穿名

牌服装，每月的支出则会更高。此外，很多家庭因为孩子而产生的费用如请保姆、请钟点工等也不可忽视，保姆费在500~1000元之间，钟点工1个月的工资也不会少于400元。总之，在宝宝出生后的3年中，直接产生的生活费用最少也要2万余元，一般要达到4万余元，比这个数字高出一倍甚至更多的也不在少数。



做好理财计划

在了解了各项支出的大体情况后，做出细致的理财计划才是为孕育宝宝做出的实质性准备工作。

这个计划并不需要很复杂，只要把自己家庭的各项收入和支出按月详细列出，然后根据孕育宝宝的花费需要，留出足够的可支配数额即可。这样，你的家庭每个月都能按计划为将来的宝宝做一些必要的积蓄。

每个月终结，对照着收支表和预算实现表，好好分析自己的收支。最愉快的感觉是清点自己的战果——那些凭着你的聪明和勤俭省下来的钱，这时就能感到理财不只是“抠小钱”，因为，能够在顺利养育一个孩子之余有一些积蓄，也是一门既有乐趣又有成就感的艺术。

省钱的窍门

● 向“过来人”学习

你可以向刚生完宝宝的朋友、亲戚或同事征询一下，问问他们都买了些什么东西，哪些是必备品，他们发现哪里的用品更便宜等等。

● 到亲戚朋友家“淘宝”

如果已经有过宝宝的亲朋还有余下未用的或用后搁置起来的宝宝物品，不妨借来用用，比自己花很多钱买来许多物品却又只能用短短几个月要明智得多。



孕前 准备

事业规划与要回避的工作

大多数有孕育计划的女性，在计划阶段就要开始考虑到将来的孕育和自己的事业之间的关系问题。如果你有一份不错的工作，但是却很忙，经常需要加班；或者你在工作中需要经常接触到一些特殊的物质——这些物质对怀孕或者将来的宝宝是有影响的，那么，你就要认真地想一想了。

事业和宝宝之间的取舍

确切地说，孕育宝宝与事业发展并不是必然的矛盾关系。许多成功的女性同样拥有着珍宝般的儿女。

如果你是一位办公室女性，一旦确定了孕育的计划，就要从心理上正视事业发展和孕育的关系，做好一旦怀孕就要暂时放下事业的心理准备。否则，如果心理上没有完全做好养育下一代的准备，一旦怀孕，就会从身心等各方面进行排斥，甚至影响到胎宝宝的生长发育。

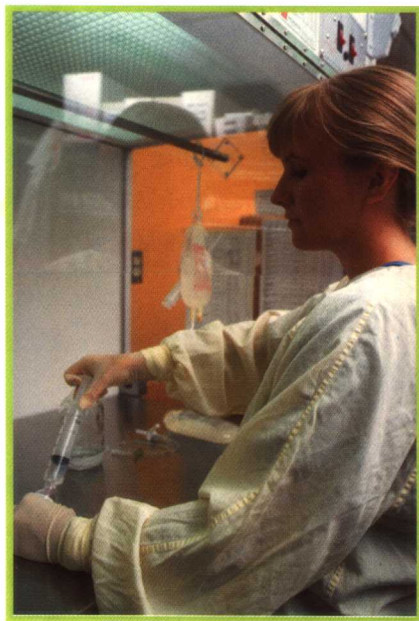
你应回避的工作

有受放射线辐射危险的工作，如医院的放射科、单位的计算机房等。因为X射线对孕早期的影响最大，会导致胎儿发育障碍或畸形。

接触刺激性物质或有毒化学物品的工作，如油漆、农药及石油化工方面的工作。这些对人体有害的刺激性气体被吸入体内，会引起流产或早产。

接触动物的工作。动物常携带有病菌，可通过孕妇感染胎儿，导致胎儿发育异常。如猫携带的弓形体病菌可以侵入胎儿的中枢神经，形成脑积水、无脑儿或出现视网膜异常。

接触传染病人的工作。孕期的抵抗



力很低,当孕妇接触到传染病病毒时有可能被感染,从而导致胎儿畸形。

需要频繁做上下攀高、弯腰下蹲、推拉提拽、扭曲旋转等动作的工作。这样的工作伴随着摔伤的危险因素,会引起流产及早产。

高强度的流水线工作。过度的疲劳也会导致流产。

伴有强烈的全身和局部震动的工作,如需要经常乘车、乘船和飞机的工作。

野外作业或单独一人的工作。发生意外时,无条件抢救、无人相助。

关于电脑前的工作

电脑越来越成为我们工作中不可或缺的好帮手,电脑的终端有台式监视器和液晶显示器之分,前者会产生对人体有害的X射线。尽管外面的玻璃罩可以大量吸收放射线,使人体所受到的射线照射量很小,但是在其周围还是会产生低频电磁场,这种电磁场可以在细胞膜水平上干扰细胞的代谢和增殖,从而影响胚胎的正常发育。调查结果显示,在长期使用电脑的女性中,早期自然流产的发生率较高。

液晶显示器采用类似荧光灯管的冷

光源产生明亮的背光,经过滤色片和液晶像素单元后呈现出我们需要的颜色,不会产生有害射线。但是,液晶显示器或多或少地会存在电磁波的危害。

另外,长时间以固定姿势坐在电脑前,将会影响心血管系统及神经系统的功能,盆底肌和肛提肌也会因此而劳损,会对将来顺利分娩产生影响。

TIPS:

目前,孕妇电脑防护服一类的服装,里面大多是夹有金属丝,针对的是一般电磁波的防护。但因为国家还没有明确的质量标准,究竟能在多长的波段起防护作用还不容易进行检测。



与怀孕有关的法律规定

《劳动法》第61条规定:“不得安排女职工在怀孕期间从事国家规定的第三级体力劳动强度的劳动和孕期禁忌从事的劳动。对怀孕七个月以上的女职工,不得安排其延长工作时间和夜班劳动。”

所谓“第三级体力劳动强度的劳动”是指8小时工作日平均耗能值为1746千卡/人,劳动时间率为73%的劳动。

孕期女工的正常劳动时间,按规定是指正常女工从事的工作时间扣除用人单位对怀孕女工应当安排的一定休息时间和怀孕女工进行产前检查的时间。夜班劳动是指当日22时至次日6时时间内从事的劳动。

TIPS:

办公室工作一般不会达到三级劳动强度。但是,个别单位随意加班的情况还是时有发生,在选择工作和单位的时候,就要把这一点作为一项重要的衡量因素。

孕前 准备

适宜孕育的住所

一个好的居住环境，将有利于受孕，并对孕妇的身心健康和胎儿的健康发育也起到积极的作用。

在哪里安家

对于大多数人来说，随意地更换居住的城市并不是一件轻松的事。但是，在同一个城市中，不同位置之间的小环境差异还是相当大的，你可以选择那些处于上风向的位置给自己安个家，免得饱受整个城市的空气污染之苦。如果不能住在上风向位置，至少也要避开那些处于大量废气、废水排放点的下游和高密度办公、商业区下风向的地段。

从宜居的角度讲，平房要好于低密度住宅楼，而后者又要好于那些林立的塔楼。

当然，住所周边的绿化是越多越好，但是，城市公园里的树木每年都要喷洒大量的农药防虫害，有时靠得太近未必是好事。

