

院长级专家 | 为您奉献
新浪网及《孕味》杂志特聘专家

10_月怀胎 生活细节 宜忌速查

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

妇产科主任医师◎北京玛丽妇婴医院业务院长

原北京海淀妇幼保健院业务院长

中华医学会围产学会北京分会委员

中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员

新浪网特聘医学专家◎《孕味》杂志特聘专家

赵天卫◎审定

赠：超值

“好孕随身查小手册”
10月怀胎及婴儿发育

全程监测

中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

10月怀胎生活细节宜忌速查 / 《孕育专家大讲堂》编委会编著. —北京:
中国纺织出版社, 2011. 6

(宝宝树·孕育专家大讲堂)

ISBN 978-7-5064-7480-1

I. ①1… II. ①孕… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第078326号

策划编辑: 尚 雅

责任编辑: 李彦芳

特约编辑: 吴桂岩

责任印制: 刘 强

装帧设计: 车 芹 创美未来

美术编辑: 李 澜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

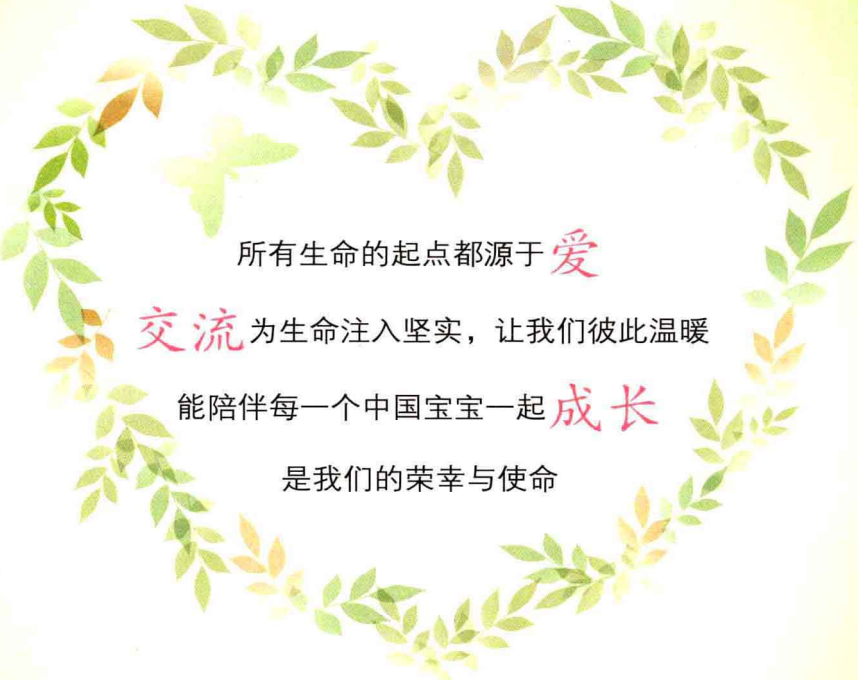
北京天顺鸿彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 14

字数: 250千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



所有生命的起点都源于爱

交流 为生命注入坚实，让我们彼此温暖

能陪伴每一个中国宝宝一起成长

是我们的荣幸与使命



Care • Family • Honey •
Love • Happy...

10^月怀胎 生活细节 宜忌速查

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

编委会成员

赵天卫 妇产科主任医师

余梅 妇产科副主任医师

单晋平 儿科副主任医师

李春涛 儿内科主任医师



中国纺织出版社

目录

PART 1 备孕期生活宜忌速学速查

备孕期饮食宜忌速学速查 / 14

- 宜树立健康的饮食理念 / 14
- 宜严格遵照健康饮食金字塔摄入营养 / 14
- 备孕男性宜适当食用滑黏性食物 / 15
- 备孕男性宜适当食用含锌丰富的食物 / 15
- 忌过多食用膳食纤维含量高的食物 / 15
- 忌过量食用高糖食物 / 16
- 备孕期忌长期吃素食 / 16
- 备孕期忌饮酒 / 16
- 备孕男性忌吸烟 / 17
- 忌经常过量食用胡萝卜 / 18
- 备孕男性忌过量食用生大蒜 / 18
- 忌经常食用毛棉籽油 / 18
- 备孕男性忌多食可能会降低受孕概率的食物 / 19

宜在人体生理节律高潮期受孕 / 26

- 宜减少剧烈运动 / 27
- 宜讲究性生活的体位 / 27
- 忌盲目减肥 / 27
- 忌频繁冲洗阴道 / 28
- 忌洗冷水澡 / 28
- 忌如厕看书、报 / 28
- 忌室内养鸟 / 28
- 忌多次人流 / 29
- 忌疲劳受孕 / 29
- 忌高龄受孕 / 29
- 忌在身体过胖或过瘦时受孕 / 30
- 忌在情绪压抑时受孕 / 30

备孕期行为起居宜忌速学速查 / 21

- 宜响应优生号召 / 21
- 宜了解怀孕的原理 / 21
- 宜掌握推算排卵日的方法 / 22
- 宜了解受孕的必备条件 / 24
- 宜改变避孕措施 / 24
- 宜保持心情愉快 / 25
- 宜减轻压力 / 25
- 宜适当加强运动 / 25
- 宜调整性生活频率 / 26
- 室内温度、湿度宜高低适中 / 26





忌在蜜月期受孕 / 30
 忌在旅行途中受孕 / 31
 备孕男性忌令体重过度增长 / 31
 备孕男性忌久坐不动 / 31
 忌开灯睡觉 / 31
 居室内忌铺地毯 / 32
 居室内忌甲醛污染 / 33
 忌在密闭的环境中休息 / 33
 经期忌进行性生活 / 33
 忌近亲婚配 / 33
 忌阴道出血时受孕 / 34
 忌吃安眠药 / 34
 忌患病期间受孕 / 34

备孕期保健及就医宜忌速学速查 / 35

宜事先了解血型遗传与溶血病 / 35
 宜加强月经期保健 / 36
 宜养肾 / 36
 宜做口腔检查 / 37
 宜了解维生素与优生的关系 / 38
 宜了解外阴瘙痒对怀孕的影响 / 38
 宜积极预防衣原体感染 / 38
 宜治愈子宫肌瘤后再怀孕 / 39
 忌乱服促排卵药 / 39
 忌服用影响受孕的药物 / 40
 忌长期服用维生素 / 40

PART 2 孕1月生活宜忌速学速查

孕1月饮食宜忌速学速查 / 42

饮食宜均衡 / 42
 宜重视饮食的“质” / 42
 宜科学地补充营养 / 42
 宜吃对胎宝宝大脑有益的食物 / 43
 宜多吃易消化的食物 / 43
 宜适当增加热量和脂肪 / 43
 宜补充优质蛋白质 / 44
 宜适当食用全麦食品 / 44
 宜适当吃些鱼肉 / 44
 宜多喝牛奶 / 45
 忌食用有害食品 / 46
 忌常吃方便食品 / 46
 忌食用易导致流产的食物 / 46
 忌吃未熟食物 / 48
 忌过量食用辛辣食物 / 48

忌常喝碳酸饮料 / 48
 忌常吃松花蛋 / 48
 忌过量饮用浓茶 / 49

孕1月行为起居宜忌速学速查 / 50

宜事先了解妊娠的各种反应 / 50
 宜提前了解各种妊娠反应的应对方法 / 51
 宜关注出行安全 / 51
 宜学会检测自身及胎宝宝的体重变化 / 52
 宜选择舒适的衣服 / 53
 宜根据季节合理增减衣物 / 53
 准爸爸宜让爱妻保持好心情 / 53
 宜调整睡眠规律 / 54
 宜掌握选择床上用品的方法 / 54
 宜保持睡眠充足 / 54
 天气寒冷时宜戴帽出行 / 55
 忌遭受居室内的各种辐射 / 56



忌穿高跟鞋 / 57
忌涂指甲油 / 57
忌戴隐形眼镜 / 57
忌做剧烈运动 / 58
忌常舔嘴唇 / 58
忌涂纯甘油 / 59
忌性生活 / 59
准妈妈忌留胡须 / 59
忌戴口罩 / 60
忌用过热的水洗浴 / 60
忌睡前洗头 / 60
忌用电吹风 / 60

孕1月保健及就医宜忌速学速查 / 61

宜确认自己是否怀孕 / 61

宜学会计算预产期 / 61
宜早发现宫外孕 / 62
宜警惕腹部疼痛 / 62
宜了解孕期应注射的疫苗 / 63
宜优化子宫内环境 / 64
宜时刻检查白带变化 / 65
宜积极防治孕期抑郁症 / 65
宜积极预防感冒 / 66
宜掌握感冒后的正确处理方法 / 67
孕期坚决忌用的西药 / 68
孕期忌用的中草药 / 69
忌滥用药物 / 70
忌忽视发热 / 70
忌接受X光照射 / 70

PART 3 孕2月生活宜忌速学速查

孕2月饮食宜忌速学速查 / 72

宜掌握用饮食缓解妊娠反应的方法 / 72
宜了解本月母婴双方的营养需求 / 74
宜掌握饮水的学问 / 74
宜适当吃些柑橘类水果 / 75
宜科学看待口味改变的事实 / 75
宜警惕缺硒 / 75
宜适量补充油脂 / 76
饭后宜适当磕瓜子 / 76
宜常吃核桃 / 76
宜掌握吃西红柿的正确方法 / 77
素食孕妈妈宜掌握营养搭配方法 / 77
忌过度摄取营养 / 77
忌吃火锅涮肉 / 78
忌吃太咸的食物 / 78

忌多吃桂圆 / 78
忌大量食用柿子 / 78

孕2月行为起居宜忌速学速查 / 79

宜适当运动 / 79
宜进行自我放松按摩 / 79
宜听些舒缓的音乐 / 80
宜发展自身兴趣 / 80
宜学会控制情绪 / 80
宜远离噪音 / 81
宜远离猫、狗等宠物 / 81
宜正确对待流产问题 / 81
宜学会对付“害喜”的小运动 / 81
宜熟知本阶段运动的注意事项 / 82
宜开始保养肌肤 / 83
上下楼梯宜谨慎 / 83



宜重视睡眠环境 / 83

忌过多接触洗涤剂 / 84

忌佩戴首饰 / 84

忌长时间使用手机 / 85

忌因乳房增大、胸廓增大而情绪不佳 / 85

忌干重活 / 85

孕2月保健及就医宜忌速学速查 / 86

宜进行第1次产检 / 86

宜加强保健防流产 / 86

宜正确认识阴道出血 / 86

宜重视胃部不适 / 87

宜科学使用安胎药 / 88

宜警惕尿频背后的膀胱炎 / 89

宜赶走孕期敏感综合征 / 89

宜正确利用维生素B₆缓解呕吐 / 90

宜远离三大病毒的侵袭 / 90

宜学会降胎火 / 91

宜做好口腔保健 / 92

宜合理改善健忘问题 / 93

宜掌握孕期阴道护理常识 / 94

忌盲目保胎 / 94

PART 4 孕3月生活宜忌速学速查

孕3月饮食宜忌速学速查 / 96

宜适当增加碳水化合物的摄入 / 96

宜充分补充粮谷类食物 / 96

宜多吃富含维生素的食物 / 96

宜补锌 / 97

宜补镁 / 97

宜适当吃些鸡蛋 / 97

宜适当食用生姜 / 98

宜经常食用黑芝麻 / 98

宜适当食用豆腐 / 98

宜经常食用香椿 / 99

宜适当食用栗子 / 99

宜多吃苹果 / 99

忌嗜吃酸性食物 / 100

忌缺碘 / 100

忌吃益母草 / 100

忌多吃菠菜 / 100

忌过量食用西瓜 / 101

忌多吃薯片 / 101

忌多吃糖 / 101

忌贪吃巧克力 / 101

孕3月行为起居宜忌速学速查 / 102

宜经常进行手部护理 / 102

工作宜量力而行 / 102

宜适当进行家务劳动 / 103

准妈妈宜为妻子做胃部推拿 / 103

准妈妈宜为妻子按摩背部 / 104

准妈妈宜多迁就孕妈妈 / 104

准妈妈宜布置一个安全的家居环境 / 104

宜开始选择舒适的孕妇装 / 105

宜选择合适的文胸 / 106

宜选择合适的鞋袜 / 107

忌使用电热毯 / 107

忌用热宝取暖 / 107

忌长途旅行 / 108

室内忌随意摆放花卉 / 108



忌长时间看电视 / 108

忌烫发 / 109

忌接触风油精 / 109

忌长时间在汽油味重的环境中停留 / 109

孕3月保健及就医宜忌速学速查 / 110

宜去医院建立怀孕健康档案 / 110

宜正确看待本阶段的嗜睡问题 / 111

宜学会正确处理头晕问题 / 111

宜学会辨别生理性腹痛和病理性腹痛 / 113

宜远离铅污染 / 113

宜小心处理“烧心”问题 / 114

忌过度静养 / 114

忌过量服用钙剂和维生素D制剂 / 114

PART 5 孕4月生活宜忌速学速查

孕4月饮食宜忌速学速查 / 116

宜酌情增加主食和动物性食品的摄入量 / 116

宜多吃抗氧化性强的食物 / 116

宜适量补充维生素A / 117

夏季饮食宜当心 / 117

多汗孕妈妈宜保证体内水分及电解质的平衡 / 117

宜多吃芹菜 / 117

宜少食酱油 / 118

宜经常食用小米 / 118

宜多食柚子 / 119

忌只吃精米精面 / 119

忌服蜂王浆口服液 / 119

忌吃热性香料 / 120

忌食高脂肪、高热量食品 / 120

孕4月行为起居宜忌速学速查 / 121

宜了解打扫卫生的相关事宜 / 121

宜把买菜当成运动 / 121

宜留心本月运动的注意事项 / 121

宜试着练习孕期体操 / 122

宜经常散步 / 123

宜安全乘坐公交车 / 123

宜注意上下班的安全问题 / 123

宜多与胎宝宝对话 / 124

宜参加孕妈妈培训班 / 125

宜短途旅行 / 125

宜恰当处理刚洗过的湿发 / 125

宜了解本月性生活的注意事项 / 125

宜创造良好的洗浴环境 / 126

宜选择合适的洗护用品 / 126

忌长时间使用电风扇、空调 / 127

忌经常上网 / 127

孕4月保健及就医宜忌速学速查 / 128

宜做好第2次正式产检 / 128

宜了解本月需要做羊水穿刺的人群 / 129

宜知做羊水穿刺的注意事项 / 129

宜护理好孕妈妈的乳房 / 130

忌忽略孕期长智齿的问题 / 130





PART 6 孕5月生活宜忌速学速查

🍌 孕5月饮食宜忌速学速查 / 132

宜多吃富含DHA、ARA的食物 / 132

宜多吃富含维生素C的食物 / 132

宜及时摄取含钙量高的食物 / 132

宜控制脂肪和甜食的摄入量 / 133

宜科学地食用猪腰 / 133

宜适当食用黄瓜 / 134

宜适当吃些瘦肉 / 134

宜多食坚果 / 134

宜常吃各种萝卜 / 135

宜常吃茭白 / 135

宜常吃野菜 / 135

忌吃易导致人发胖的食物 / 136

忌多吃油条 / 136

忌多食味精 / 136

忌多吃精绵白糖和精白砂糖 / 137

忌多食黄油 / 137

忌过多食用猪肝 / 137

忌过多食用冷饮 / 137

忌吃蛙肉 / 137

忌偏食 / 138

🍌 孕5月行为起居宜忌速学速查 / 139

宜掌握系安全带的正确方法 / 139

宜拍个人写真留作纪念 / 139

准妈妈宜给妻子按按脸 / 140

宜时刻关注体重变化 / 141

宜多进行健走运动 / 141

宜了解正常胎动与异常胎动 / 142

宜正确处理皮肤异常 / 143

宜正确看待毛发与指甲的变异 / 144

冬季宜保暖 / 144

宜选择合适的床 / 144

宜合理改善睡眠质量 / 145

宜在浴室、卫生间、厨房铺上防滑垫 / 145

忌胎动减缓时过度惊慌 / 145

忌挤压腹部 / 145

忌住装修后的新房 / 145

🍌 孕5月保健及就医宜忌速学速查 / 146

宜进行第3次产检 / 146

宜了解阴道出血的紧急处理方法 / 147

宜了解羊水过多的解决办法 / 147

宜了解羊水过少的解决对策 / 147

宜积极预防痔疮 / 148

宜预防贫血 / 148

宜学会处理腿脚抽筋 / 149

忌忽视噪声危害 / 149

忌忽视妊娠糖尿病 / 150

PART 7 孕6月生活宜忌速学速查

🍌 孕6月饮食宜忌速学速查 / 152

宜了解外出就餐的各项事宜 / 152

宜掌握用饮食控制妊娠纹的方法 / 152

宜食用燕窝 / 153





宜多喝石榴汁 / 153

宜适当食用零食 / 153

宜适量吃些红枣 / 154

忌缺铜 / 155

忌盲目服用营养品 / 155

忌一味的通过骨头汤补钙 / 156

忌过多地摄入水果 / 156

忌多吃菜、少吃饭 / 156

忌多吃罐头食品 / 156

孕6月行为起居宜忌速学速查 / 157

宜了解什么是胎心音 / 157

宜学会分辨胎心音与子宫动脉跳动声 / 157

宜学会判断胎心音是否正常 / 157

宜经常晒太阳 / 158

宜安排好自己的日程 / 158

宜多淋浴、多按摩 / 158

宜正确乘坐长途车 / 158

春节走亲访友宜量力而行 / 159

宜正确处理过节时放烟火的问题 / 159

宜采取正确的睡姿 / 159

宜穿上托腹带 / 160

忌压力过大 / 160

忌去人多拥挤的场所 / 160

忌使用珍珠粉 / 161

忌久坐 / 161

忌洗澡前后温差过大 / 162

忌洗澡时间太长 / 162

忌坐浴 / 162

忌令腿脚过度疲劳 / 162

孕6月保健及就医宜忌速学速查 / 163

宜积极进行第4次产检 / 163

宜重视腰酸背痛 / 163

宜关注膝关节痛 / 164

宜积极采取方法缓解脚后跟痛 / 164

宜妥善处理皮肤瘙痒 / 164

忌吃黄连安胎 / 164

PART 8 孕7月生活宜忌速学速查

孕7月饮食宜忌速学速查 / 166

宜警惕食物过敏 / 166

宜重视补充卵磷脂 / 166

宜保持饮食的酸碱平衡 / 166

宜在睡前喝杯热牛奶 / 167

忌不吃早餐 / 167

忌吃有利尿作用的食物 / 167

忌摄入过多钠盐 / 167

孕7月行为起居宜忌速学速查 / 168

宜参加游泳活动 / 168

宜扩展个人兴趣 / 169

宜扩展社交圈 / 169

宜练习腹式呼吸 / 169

宜练习脑呼吸法 / 170

宜和胎宝宝一起享受大自然 / 171

宜学习搭车、防撞知识 / 171

宜常做指甲保养 / 172

宜积极预防中暑 / 172

宜慎重选用餐具 / 173

宜及时更换舒适的枕头 / 173

必要时宜更换床褥 / 174

宜选择适合夫妻双方的性生活方式 / 174





宜熟知安全深层洁面法 / 175

宜随时调整睡眠姿势 / 176

忌洗脸过勤 / 176

准妈妈忌勉强妻子做运动 / 176

忌经常打麻将 / 177

忌接触花粉 / 177

🌸 孕7月保健及就医宜忌速学速查 / 178

宜开始第5次产检 / 178

宜预防早产 / 179

宜熟知缓解耻骨疼痛的按摩、运动方法 / 179

宜重视滴虫性阴道炎的防治 / 180

宜掌握头晕的居家自助法 / 180

宜掌握缓解静脉曲张的常用方法 / 181

宜学会利用手指操消除脸部浮肿的方法 / 181

乳房胀痛时忌胡乱处理 / 182

PART 9 孕8月生活宜忌速学速查

🌸 孕8月饮食宜忌速学速查 / 184

进食宜细嚼慢咽 / 184

宜增加蛋白质的摄入量 / 184

宜了解鼻塞的饮食应对法 / 184

宜吃鹌鹑蛋 / 185

宜吃金针菇 / 185

宜食用薯类 / 185

宜适量食用海带 / 185

忌喝糯米甜酒 / 185

忌过量食用葡萄 / 186

忌吃杏仁 / 186

忌饭后马上吃水果 / 186

忌多吃月饼 / 186

忌吃过夜剩菜 / 186

🌸 孕8月行为起居宜忌速学速查 / 187

宜减轻家务量 / 187

宜提前学会分娩技巧 / 187

宜正确识别分娩征兆 / 188

宜适当跳舞 / 189

宜知性生活的细节 / 189

宜开始为宝宝布置房间 / 189

忌发怒 / 191

忌防跌倒防护做得不够 / 191

忌妻子睡眠不佳时准爸爸不予理睬 / 191

忌整日闷在家里 / 191

🌸 孕8月保健及就医宜忌速学速查 / 192

宜进行第6次产检 / 192

高龄产妇宜更加积极地配合产检 / 193

宜辨认胎盘的成熟度 / 193

宜了解前置胎盘 / 194

宜关注鼻炎 / 194

宜了解水肿和下肢浮肿的解决方法 / 194

宜积极预防胰腺炎 / 195

宜高度重视并及时排查衣原体感染 / 196

宜当心尿道感染 / 196

忌长期服用活性钙 / 196

忌乱用眼药水 / 196



PART 10 孕9月生活宜忌速学速查

孕9月饮食宜忌速学速查 / 198

宜多吃有稳定情绪作用的食物 / 198

宜一天吃一根香蕉 / 198

宜适当吃些猕猴桃 / 199

宜常喝酸奶 / 199

宜服用酵母片 / 199

宜适当吃些玉米 / 199

忌完全限制水和盐的摄入 / 200

忌为了控制体重不吃荤 / 201

忌陷入三大用油误区 / 201

孕9月行为起居宜忌速学速查 / 202

宜做好分娩计划 / 202

宜提前确定好医院 / 202

宜作好入院前准备 / 203

忌择日分娩 / 203

忌性生活无节制 / 204

孕9月保健及就医宜忌速学速查 / 205

宜认识无效宫缩 / 205

宜正确处理孕晚期的尿频现象 / 205

宜纠正乳头下陷 / 205

宜学会缓解阵痛的方法 / 206

忌忽视骨盆测量 / 207

忌忽视打鼾 / 208

忌忽视胎便污染 / 208

PART 11 孕10月生活宜忌速学速查

孕10月饮食宜忌速学速查 / 210

宜常吃菜花 / 210

宜补充维生素K / 210

产前宜喝蜂蜜水 / 210

产前宜吃巧克力 / 211

忌缺乏维生素B₁ / 211

产前忌吃油性大的食物 / 211

孕10月行为宜忌速学速查 / 212

宜了解自然分娩的相关问题 / 212

宜了解剖宫产的相关问题 / 213

宜熟知分娩先兆 / 214

宜掌握分娩时如何与医生配合 / 215

宜了解分娩时的意外 / 217

宜考虑产后再在婆家或娘家调养的利弊 / 217

住高层楼房的孕妈妈宜处处小心 / 218

忌疲倦劳累 / 219

忌粗心大意及临产前出行 / 219

分娩时放屁排便忌尴尬 / 219

忌用性爱刺激法促进分娩 / 219

孕10月保健及就医宜忌速学速查 / 220

宜开始第7~10次产检 / 220

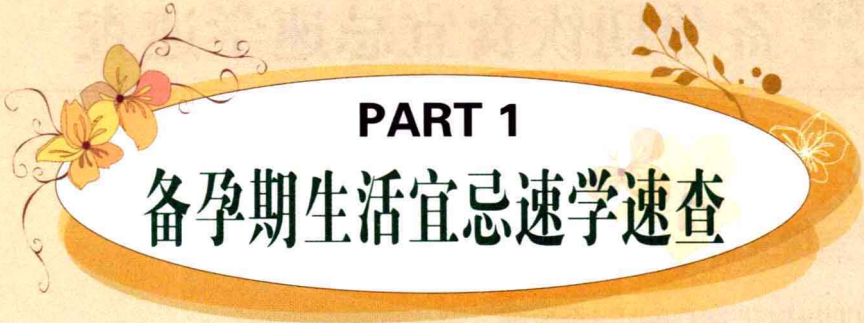
宜知分娩前需要进行的检查项目 / 221

宜正确处理产前破水 / 221

宜合理应对分娩中的突发状况 / 222

忌不注射破伤风类毒素 / 222

家中急产忌慌张 / 223



PART 1

备孕期生活宜忌速学速查

准备要宝宝了，你作好方方面面的准备了吗？如果没有，现在就一起走进备孕期的各种注意事项中来吧！它将指导你科学受孕，达到优生优育的终极目的，让你的宝宝赢在起跑线上。



备孕期饮食宜忌速学速查

宜树立健康的饮食理念

备孕期摄取营养需掌握三个原则

备孕女性摄取营养时要遵循三个原则，即食物的多样性、营养的均衡性、膳食结构的合理性，这样才能满足人体的营养所需，才能为孕育宝宝作好准备。

营养补充需根据不同时期适当摄取

无论是备孕期还是怀孕后，需要根据不同时期的营养需要，适当摄取含有不同营养价值的食物。

► 备孕期女性应科学均衡地摄入各种营养物质，尤其是绿叶蔬菜。

营养补充剂不能代替食物

胎宝宝的生长发育不是靠某一种营养素来完成的，哪怕是一根汗毛，都需要多种营养物质提供帮助。不要以为吃了所谓的最好的营养补充剂，就不需要正常的食物提供营养了。要知道营养补充剂不能代替食物，更不是备孕期营养补充的良药，“药补不如食补”的说法，并非没有道理。

宜严格遵照健康饮食金字塔摄入营养

女性在准备以食补完成备孕期营养补充计划前，需掌握健康饮食金字塔，这对加强营养摄取效率、提高受孕





概率有较好的帮助。健康饮食金字塔共分为以下几层：

◎第一层（塔底）是粮食，是基础，是一日三餐的主要来源。

◎第二层是蔬菜和水果，所占的食物份额排在第二，主要是为人体补充微量元素。

◎第三层是蛋、肉、豆和奶，此类食物不能多吃，但却不可缺少，主要是为人体补充蛋白质。

◎第四层（塔顶）是油脂和糖类，此类食物尽量少吃，以免降低健康指数，影响受孕。

备孕男性宜适当食用滑黏性食物

据研究证实，精氨酸是精子形成的必需成分，被认为是制造精子的原材料，并且能够增强精子的活动能力，对男性生殖系统正常功能的维持有重要作用。在日常饮食中，滑黏性食物中精氨酸的含量较为丰富，所以备孕男性可常吃此类食物，如鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼、芝麻、木松鱼、花生仁、核桃等，对提高精子质量和孕育健康、聪明宝宝至关重要。

备孕男性宜适当食用含锌丰富的食物

锌是一种无机盐，对备孕男性有一定的好处，因为睾丸制造睾固酮素需要锌，精子的产生和精子的质量也和锌息息相关，所以备孕男性要适当食用含锌量较为丰富的食物。在日常饮食中，含锌量比较高的植物性食物有花生、白萝卜、小米、大白菜等；动物性食物中，牡蛎、牛肉、蛋类、羊排、猪肉等含锌量也较多。

忌过多食用膳食纤维含量高的食物

膳食纤维进入肠道后吸水膨胀呈凝胶状，可增加食物的黏滞性，延缓食物中葡萄糖的吸收，从而起到降糖作用，备孕女性和孕期女性适量食用，对防治妊娠糖尿病有利。但是一项新研究发现，经常大量食用高膳食纤维食物可能会降低女性的生育能力，甚至导致女性内分泌紊乱。备孕女性若摄入这类食品过多，体内对怀孕有重要作用的激素的水平就会降低。另一项研究还发现，经常摄入高膳食纤维食物还可能导致排卵停止，从而大大降低成功受孕的概率。因此，专家建议备孕女性要少吃此类食物，例如全麦面包、意大利面等。

