



家庭必备

· 信息丰富 · 科学实用 · 体例简明 · 即查即用

最适合中国家庭的孕产宝典

超值白金版

19.80

理想藏书 实用经典

孕产全程指南

权威系统的孕产百科全书 全程跟踪式的孕产指南

立足于现代生活，根据中国人的体质特点、生活方式、育儿环境，系统介绍了孕前准备、孕期保健、快乐分娩、产后保健及新生儿护理与喂养等多方面的知识，科学解答了孕产期的各类常见问题，全程呵护孕妈妈和宝宝的健康。

王絮 周桐君◎编著



科学方法，全程指导，呵护孕妈妈和宝宝健康

中国华侨出版社

最适合中国家庭的孕产宝典

孕产全程 指南

王絮 周桐君 编著

中國華僑出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕产全程指南 / 王絮, 周桐君编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5113-1358-4

I. ①孕… II. ①王… ②周… III. ①妊娠期—妇幼保健—指南②产褥期—妇幼保健—指南 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066595 号

孕产全程指南

编 著: 王 絮 周桐君

责任编辑: 文 兰

封面设计: 李艾红

文字编辑: 肖玲玲

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1010mm 1/16 印张: 24 字数: 430 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1358-4

定 价: 19.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

从准备怀孕起，到十月怀胎、一朝分娩，这是一个漫长的过程，期间，准妈妈的生理和心理都会发生巨大的变化。对于许多突如其来的变化，再加上对孩子的热切期盼，年轻的准妈妈不可避免地会产生各种疑问：怀孕前夫妻如何调养身体？有必要去医院做个孕前体检吗？什么时候能怀上孩子？选择什么时机受孕最有利于优生呢？怀孕期需要做哪些检查？妊娠反应强烈如何缓解？准妈妈不小心感冒了能吃药吗？如何能知道宝宝在腹中是安全的呢？孕妇究竟吃多少、怎么吃才健康呢？孕期哪些情况需要引起特别注意？临产前哪些征兆意味着快要生了？该选择自然分娩还是剖宫产？……

诸如此类的问题或许还有很多很多，一些仅仅只是小小的疑问，懂得一些妇产科学知识就能打消你的疑虑。而有些确实是一些需要解决的问题，比如：有些人会呕吐不止甚至难以继续工作，有些人会患上妊娠期糖尿病，有些人会在孕晚期严重水肿，有些人会失眠，有些人会早产。因而有专家曾说：“怀孕不是件简单的事情，它意味着许多问题的开始。”在甜蜜和艰辛交织的怀孕过程中，一些问题是所有人都会碰到的，但因体质、生活环境、遗传因素、文化背景等的不同，每个人也会遇到不一样的问题。当面对各种问题时，每一个准妈妈该如何去应对呢？

求助于自己的母亲或身边生过孩子的女性吗？她们常常会好心地叮嘱这个那个，但是这些老经验可靠吗？上网交流吗？也许你会找到许多有相同体会和经历的准妈妈，但你同样会担心这个方法适合她却未必适合你，万一有点差错后果可就严重了！求助于医生，当然好了，他们有专业的妇产科学知识和丰富的临床经验。但你总不可能时时、事事都求助于他们吧？每次产检，医生接待你的时间是有限的，你许多细微的体验和一长串的问题都来不及说出口。

为了帮助年轻的准妈妈轻松顺利地度过孕产期，给准妈妈准爸爸提供一个科学、实用、有效的全程孕产指导，我们组织专业人士精心编写了这部《孕产全程指南》。本书立足于现代生活，是从准妈妈的实际需要出发，根据中国人特有

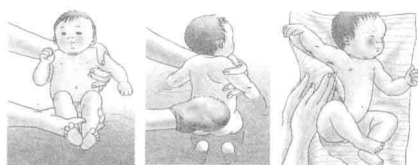


的体质、生活方式、育儿环境等进行编写的孕产百科全书，因而最适合中国家庭使用。同时，本书大量综合了国内外妇产科学、遗传学、营养学、儿科等相关领域的最新研究成果，借鉴了近年来优秀孕产、育儿相关图书的编写体例，系统而全面地讲解了孕产过程中的科学知识、实用方法。对于准妈妈而言，在这本全面的孕产指南中，你所不知道的、想知道的、应该知道的一切问题都能在书中找到答案。

本书共分为四个部分，分别是“孕育宝宝的必备常识”“胎宝宝的十个月”“孕期常见疾病”“新生儿护理”。孕产全过程的各种问题诸如孕前的准备工作、孕妈妈在孕期中身心变化、宝宝的生长发育进程、疾病和用药对怀孕的影响、孕期可能出现的问题、临产和分娩、产后护理等都得到详细而系统的讲解。其中，第二部分是全书的重点，按月份详细介绍每个月中胎宝宝的生长发育情况、准妈妈的身体变化、准爸爸准妈妈的生活指南，以及这个月需要注意的问题，有非常实用的价值，便于准妈妈按月阅读，轻松掌握每个月的生活、起居、饮食、睡眠、胎教指南，尤其是强调了该月要注意的问题，可帮助准妈妈有效地规避各种健康风险，非常贴心。

本书旨在应准妈妈之所需，急准妈妈之所急，想准妈妈之所想，为准妈妈出谋划策，解决实际问题。凡准妈妈普遍关心和最经常遇到的问题，诸如，提高受孕率的诀窍，胎儿性别的秘密，怎样补钙最有效，如何数胎动监测宝宝的安全，自然分娩时如何配合医生，如何正确哺乳等等，你都可以在书中找到答案。正是因为书中所讨论的这些问题都是从各大育儿论坛、问卷调查中得来，是从准妈妈的实际生活中得来，所以它非常贴近实际，贴近大众。针对每个问题，书中不仅告诉你怎么做，而且还告诉你为什么要这么做，如果不这么做会有什么后果。每个问题都有科学的解答，阐述得详细而深入，彻底把孕产知识讲清楚了，让准妈妈学起来轻松，用起来放心。

我们衷心希望本书能帮助每个准妈妈平安、顺利度过孕产期，轻松解决孕产期的各种问题，拥有健康快乐的心情。



目录

第一部分 孕育宝宝的必备常识

给宝宝一个健康的开端

最好的孕育季节	2
影响优生的主要因素	2
胎儿性别的秘密	3
必要的健康检查	4
生殖器官的健康保护	5
保持良好的生活习惯	6
需要暂缓生育的人群	7
不宜生育的人群	7
准父母孕前应治愈的疾病	8
影响准爸爸生育能力的药物	10
如何提高精子质量	11
做好遗传方面的咨询	12
孕前体检很重要	13
孕前夫妻双方都要谨慎用药	14
准爸妈必需的叶酸补充	14
孕前不要经常熬夜	15
向紧绷的牛仔褲说再见	15
孕前禁吃的食物	16
高龄孕妇的注意事项	16

孕前要做的准备

排卵期的测算	17
开始有计划地消费	19
远离影响胎儿的有害物质	19
增加受孕机会会有诀窍	20
为怀孕准备合适的衣物	21
孕前的营养准备	22
做好孕前运动计划	23

做好孕前饮食计划	23
与宠物的关系	24
准备一个良好的孕育环境	24
准爸妈要做好角色的转换	25
克服紧张的心理	25
保持乐观稳定的情绪	26
重男轻女思想要不得	26
做好应对妊娠反应的心理准备	27
做好未来生活空间变化的准备	28
全面了解关于怀孕的法律知识	28

孕期的营养储备

准妈妈和宝宝所需的营养成分	30
准妈妈的均衡营养	32
胎儿肥胖、畸形与营养的关系	33
准妈妈要少吃的食物	33
准妈妈忌食的食物	34
准妈妈的饮食与胎儿视力	35
孕期食物选择的常见误区	35
营养食品的合理选择搭配	37
孕早期的营养原则	37
孕中期的营养原则	38
孕晚期的营养原则	39
孕期应克服的饮食习惯	40

孕期要做的检查

孕期常规检查	40
孕期特殊检查	41

分娩和产后

分娩前	43
如何推算预产期	43
入院前应该准备的物品清单	44
容易忽视的预备事项	45
分娩开始的征兆	46
决定分娩是否顺利的因素	47
分娩前的呼吸练习	49
分娩前的肌肉练习	51
分娩前的放松练习	53
影响分娩痛感的因素	55
早破水不等于“干生”	55
常规经阴道分娩	56
剖宫分娩	56
常规分娩好还是剖宫产好	57
无痛分娩与“导乐分娩”	60

分娩中	61
夜间待产和夜间分娩	61
自然分娩的产程	61
侧切	65
自然分娩应如何配合医生	65
生产过程中的难产	66
分娩后	67
产后的前四周	67
应该什么时候出院	69
奶水不充足怎么办	70
坐月子	70
月子食谱推荐	73
最热的夏天如何坐月子	75
产后康复	76
产后避孕	77
产后锻炼与体型恢复	77
产后应防治的病症	78

第二部分 胎宝宝的十个月

胎宝宝的第一个月（孕一月）

宝宝的变化	82
准妈妈的变化	82
准爸妈的生活指南	83
做个细心的准妈妈	83
准妈妈的营养补充	83
应当多吃的食物	84
应当少吃的食物	85
孕一月的饮食原则	85
孕一月的营养食谱	86
过有规律的生活	87
准妈妈要保证充足的睡眠	88
远离生活中的各种辐射	88
防止甲醛的危害	90
多晒太阳抵御感冒病菌	90
开始控制性生活	91
孕检多久进行一次	91
不能做的物理检查	92

开始远离的药物	93
这些外用药也不能用	94
避免夫妻争吵	94
准爸爸要改掉的坏习惯	95
准爸爸要了解的怀孕知识	97
这个月需要注意的问题	97
开始进行适当的锻炼	97
减少食盐量	98
注意早孕的征兆	98
应当引起注意的现象	99
如何预防胎宝宝畸形	100
特殊疾病人群怀孕的注意事项 ...	101
双胞胎和多胎孕妇的注意事项 ...	102
孕期做家务的注意要点	103
准爸爸的“妊娠反应”	104

胎宝宝的第二个月（孕二月）

宝宝的变化	104
--------------------	-----



准妈妈的变化	106
准爸妈的生活指南	106
准妈妈营养补充	106
应当多吃的食物	106
应当少吃的食物	107
孕二月的饮食原则	108
孕二月的营养食谱	108
准妈妈的常备零食	110
食欲不振怎么办	111
孕妇奶粉怎么选	111
孕妇奶粉怎么喝	112
控制洗浴的时间和温度	113
注意孕吐期的营养补充	114
预防感冒	114
避免染发和烫发	115
防辐射服的选择和洗护	116
不宜进行性生活	117
准妈妈可以开车吗	117
工作时的注意事项	118
学会看懂检查单	119
准爸爸要更加体贴	120
准爸妈共同记录妊娠日记	120
这个月需要注意的问题	121
宫外孕	121
便秘加重	121
流鼻血	122
初期腹痛	123
早期流产的预防	123
有流产征兆,要不要保胎	124
X射线对胎宝宝的影响	124
看电视应注意什么	125
还能随使用电脑吗	125
孕吐是正常的早孕反应	127
胎心管搏动与胎停育	127
妊娠中的致畸因素	128
胎宝宝的第三个月(孕三月)	
宝宝的变化	128

准妈妈的变化	129
准爸妈的生活指南	130
准妈妈营养补充	130
应当多吃的食物	131
应当少吃的食物	131
孕三月的饮食原则	132
孕三月的营养食谱	132
准妈妈蔬菜水果的吃法	134
吃海鲜要有选择性	135
多多睡午觉,保持好心情	135
多晒太阳好处多	135
护肤品该怎么选	136
做好乳房清洁	136
注意阴部的卫生清洁	137
不宜进行蒸气浴	138
如何选择孕妇装	138
内衣内裤怎么选	139
提早预防妊娠斑	140
防辐射的妙招	141
准爸爸要学着给妻子按摩	141
孕三月的胎教方案	142
这个月需要注意的问题	142
孕吐严重说明宝宝不好吗	142
隐形眼镜还能戴吗	143
警惕噪声的干扰	143
营养元素和食盐量的摄入标准	144
检查并非越多越好	145
防止病毒的感染	145
头晕眼花怎么办	146
患上重症感冒的治疗	146
什么是葡萄胎	147

胎宝宝的第四个月(孕四月)

宝宝的变化	148
准妈妈的变化	149
准爸妈的生活指南	149
准妈妈营养补充	149
应当多吃的食物	150
应当少吃的食物	151

孕四月的饮食原则	151
孕四月的营养食谱	151
做漂漂亮亮、舒舒服服的准妈妈	153
准妈妈要注意口腔卫生	154
皮肤过敏怎么办	154
坚持安全的运动	155
有些宝宝开始动了	156
学会数胎动	156
学会测量宫高和腹围	157
过安全有节制的性生活	158
准爸爸学会和妻子一起做胎教 ...	158
孕四月的胎教方案	159
这个月需要注意的问题	160
警惕铅污染	160
可不可以外出旅行呢	160
便秘的危害大	161
肚子小有什么问题吗	162
宫底高度与预测的孕龄不符	162
准妈妈这个月不宜做的事	163
胎动与妊娠期腹痛的区别	164
职场准妈妈的注意事项	164
其他表示危险的身体信号	165

胎宝宝的第五个月（孕五月）

宝宝的变化	166
准妈妈的变化	167
准爸妈的生活指南	168
准妈妈的营养补充	168
应当多吃的食物	168
应当少吃的食物	169
孕五月的饮食原则	170
孕五月的营养食谱	170
对抗妊娠纹，留住美丽	172
细心呵护好乳房	173
头发的洗护有讲究	174
尽量不用电热毯	175
平底鞋还是高跟鞋	175
练习用听诊器听胎心	176
胎动中不为人知的秘密	177

练习孕妇瑜伽	177
缓解疲劳的小方法	179
了解孕中期的检查项目	179
学会看懂B超单	180
孕五月的胎教方案	181
这个月需要注意的问题	181
保持适量的运动	181
做好口腔的护理	182
口腔有异味怎么办	182
警惕各种妇科炎症	183
防止体重过重	184

胎宝宝的第六个月（孕六月）

宝宝的变化	185
准妈妈的变化	186
准爸妈的生活指南	187
准妈妈的营养补充	187
应当多吃的食物	187
应当少吃的食物	188
孕六月的饮食原则	189
孕六月的营养食谱	189
进食时要细嚼慢咽	191
不可贪食冷饮	191
准妈妈适宜的睡眠姿势	192
“烧心”怎么办	192
准妈妈要多吃鱼	193
适当补钙	193
胎龄评估和胎儿体重预测	194
孕六月的胎教方案	194
这个月需要注意的问题	195
防止贫血	195
胎动异常怎么办	196
高危孕妇要提高警惕	197
不要盲目补充大量维生素	198
服药的“安全期”	199
准妈妈的理想体重	200

胎宝宝的第七个月（孕七月）

宝宝的变化	200
--------------------	------------



准妈妈的变化	201	可缓解孕期疼痛的小动作	226
准爸妈的生活指南	202	孕八月的胎教方案	227
准妈妈的营养补充	202	这个月需要注意的问题	228
应当多吃的食物	203	羊水过多过少危害都大	228
应当少吃的食物	203	体重增长过快怎么办	229
孕七月的饮食原则	204	不宜再远行	229
孕七月的营养食谱	204	腹痛需要注意	230
吃海带的讲究	206	防止会阴松弛	230
少喝浓茶	207	胎宝宝臀位怎么办	231
学会自我监护	207	如何预防围产期眼病	231
腹带的使用	208	怎样增加顺产的可能	232
如何能够安然入睡	209	可能造成难产的因素	232
如何保持奶瓶卫生	210		
缓解浮肿的办法	211	胎宝宝的第九个月(孕九月)	
数数胎动,感受宝宝的快乐	211	宝宝的变化	233
准爸爸要多多安抚妻子	212	准妈妈的变化	234
孕七月的胎教方案	212	准爸妈的生活指南	234
这个月需要注意的问题	213	准妈妈的营养补充	234
警惕妊娠抑郁症	213	应当多吃的食物	235
流鼻血不要怕	213	应当少吃的食物	236
注意外用药用使用	214	孕九月的饮食原则	236
经常抽筋怎么办	215	孕九月的营养食谱	237
营养越丰富就越好吗	215	准备好宝宝用品	239
什么是前置胎盘	216	学习使用尿布	240
		坐骨神经痛的缓解办法	241
胎宝宝的第八个月(孕八月)		保证充足的休息	241
宝宝的变化	217	气短、呼吸不畅	241
准妈妈的变化	218	分娩练习	242
准爸妈的生活指南	218	提前了解产房	243
准妈妈的营养补充	218	进行盆底肌肉训练	244
应当多吃的食物	219	准爸爸要学习喂奶技巧	244
应当少吃的食物	219	外地分娩的注意事项	245
孕八月的饮食原则	220	孕九月的胎教方案	245
孕八月的营养食谱	221	这个月需要注意的问题	246
奶瓶和奶嘴的选购	222	阴道分泌物增多怎么办	246
为母乳喂养做好准备	223	当心阴道出血	246
不要久站或久坐	224	前置胎盘的治疗	247
常见疼痛的解决办法	224	胎位异常	247
缓解由头到脚的不适	225	脐带缠绕	248
		胎盘早剥	249



慎防宫内感染	250	再次尿频的对策	258
提防早产	250	如何应对产房里的尴尬	258
有“突发情况”怎么办	251	胎头衔接	259
胎宝宝的第十个月（孕十月）		密切监测胎宝宝情况	260
宝宝的变化	252	分娩时的用力方法	260
准妈妈的变化	253	提前了解整个产程的疼痛状况	261
准爸妈的生活指南	253	剖宫产前的注意事项	261
准妈妈的营养补充	253	这个月需要注意的问题	262
应当多吃的食物	254	假临产先兆	262
应当少吃的食物	254	过期产	262
孕十月的饮食原则	255	何时到医院待产	262
孕十月的营养食谱	255	提前了解怎样与医生巧配合	263
做好分娩前的检查	257	全身心地迎接宝宝	264
		准爸爸要做的心理准备	264

第三部分 孕期常见疾病

准妈妈常见的小症状

嗜睡	266
腰背酸痛	266
皮肤瘙痒	266
“烧心窝”	267
妊娠纹	267
消化不良	268
严重便秘	268
肚子下坠感	269
牙疼	269
记忆力下降	270
浮肿	270
尿频	271
坐骨神经痛	272
面部黄褐斑	272

准妈妈常见的生理疾病

感冒	273
发热	273
贫血	274
痔疮	274

牙龈炎	275
孕期阴道出血	276
肝内胆汁淤积症	277
霉菌性阴道炎	277
孕期静脉曲张	278
子痫和先兆子痫	278
妊娠高血压	279
妊娠糖尿病	280
妊娠毒血症	280
妊娠期尿路感染	281

准妈妈常见的心理疾病

妊娠抑郁症	282
妊娠焦虑症	282
孕期恐惧症	283
孕期敏感症	284
孕期女王症	284

准妈妈的芳香疗法

孕产期常见护理	285
孕期常见不适	285



分娩	286
产后	286
产前护理	287
产前准备	287
分娩时的放松疗法	287
使用方法	287

产后护理	288
分娩伤口	288
哺乳问题	288
情绪问题	288
婴儿护理	288

第四部分 新生儿护理

第0~7天(诞生~1周)的婴儿

发育情况	290
具备的本领	290
养育要点	291
新生儿主要指标测量	291
新生儿的营养需求	292
母乳喂养的难题	292
喂养初乳很重要	293
尽早给予母乳	294
母乳该如何喂	294
奶水少怎么办	295
催乳食谱	296
哪些情况不宜喂母乳	297
母乳化奶粉等于母乳吗	298
混合喂养	298
奶粉的调配方法	299
如何给宝宝喂牛奶	299
牛奶喂养的原则	300
不要选用鲜牛奶	301
人工喂养的乳类选择	301
宝宝的配方奶喂养	301
特殊奶粉的更换方式	302
人工喂养的注意事项	303
如何选择餐具	303
处理脐带	305
怎样给宝宝洗澡	305
尿布的裹法	306
纸尿裤的选择	307
正常粪便什么样	309

新生儿的睡眠	310
宝宝应该怎么抱	310
免疫注射	311
能力的培养	311
吸吮的能力	311
培养宝宝对声音的敏感度	311
家庭环境的支持	312
最好的温度和湿度	312
身体的接触	312
紧贴妈妈的左胸	312
需要注意的问题	313
不要用照相机闪光灯直射对宝宝	313
低体重儿的护理	313
新生儿头皮血肿	313
唇裂儿	314
耳部畸形	314
呃逆、吐奶	315
产伤骨折	315
先天性髋关节脱位	316
母乳应该怎么挤	317
奶水太冲怎么办	317
乳头破裂怎么办	318
乳头凹陷怎么办	318
乳房湿疹	318
乳腺炎	319
新爸爸要做的事	320

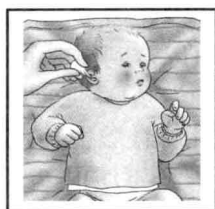
第8~14天(1周~半个月)的婴儿

发育情况	320
------------	-----



具备的本领	321
养育要点	321
营养需求	321
母乳喂养	321
混合喂养	322
人工喂养	322
宝宝生长发育的必需元素	323
如何为婴幼儿补铁	324
如何为婴幼儿补锌	325
如何为婴幼儿补钙	325
如何为婴幼儿补充各种维生素	326
其他营养元素的补充	327
拍嗝的方法	327
宝宝洗浴的保护	327
低体重儿出院后的护理	328
新生儿反射	329
了解宝宝的睡眠状态	330
能力的培养	331
看的能力	331
听的能力	331
新生儿运动能力	331
家庭环境的支持	332
多给宝宝一点微笑	332
轻柔的抚摸和呼唤	332
尽量拒绝过多探视	333
需要注意的问题	333
凶门的发育标准	333
新生儿生理性体重降低	334
新生儿败血症	334
溢乳	335
腹胀	335
婴儿耳后湿疹	336
尿布疹	336
“红屁股”	337
婴儿脐部出血	338
口腔中的白色小斑点	339
新生儿黄疸不消退	339
吸气时喉部发出声音	339
哭不一定表示不舒服	340
四季的注意事项	340

第15~29天(半个月~1个月)的婴儿	
发育情况	342
具备的本领	342
养育要点	342
营养需求	342
母乳喂养	342
混合喂养	343
人工喂养	343
配方奶粉中的营养元素	344
添加鱼肝油	345
宝宝护肤品的选择	346
如何给宝宝滴眼药水	346
睡眠问题	347
能力的培养	347
说的能力	347
嗅的能力	348
与外界的交流能力	349
家庭环境的支持	349
多逗宝宝笑笑	349
亲子视听游戏	350
需要注意的问题	350
可能发生的故事	350
便秘	351
新生儿多动	352
脸上的小红疙瘩是什么	353
臀部糜烂	353
头型不正	354
皮肤红斑、色变	354
黄疸还不消退	355
母乳性黄疸	355
婴儿鼻塞	356
脐疝	356
四季的注意事项	357
附录1:准妈妈孕期检查备忘录	359
附录2:宝宝所需的营养元素一 览表	362
附录3:不同月龄宝宝的身体发育 标准(0~1岁)	364
附录4:婴幼儿疫苗接种时间表	365



第一部分

孕育宝宝的必备常识

给宝宝一个健康的开端

最好的孕育季节

选择最佳怀孕季节要考虑多方面的因素：呼吸新鲜空气方便与否、穿衣行动方便与否、瓜果食品丰富与否、病毒感染期能否回避等等。要选择最佳的孕育季节，最好能将几个方面因素加以综合考虑进行选择。

妊娠早期是胎儿器官发生、发育最重要的时期，此时对外界因素的影响十分敏感，一些不利的情况有可能造成胎儿的损伤。冬春季相对来讲，呼吸道感染和其他病毒感染的机会更多些，此时饮食中绿叶蔬菜的食入也较少，容易发生叶酸、维生素相对不足，病毒感染也有可能造成胎儿畸形或胎儿生长迟缓；叶酸的缺乏与胎儿畸形、胎盘早剥、早产的发生可能有关。另外，冬春季怀孕分娩多在夏秋之时，产妇的汗本来就多，如果在盛夏酷暑分娩，气候闷热、潮湿就容易发生中暑，轻者头晕、胸闷、体温升高；重者高热、昏迷，甚至死亡。此时，也是皮肤感染、腹泻等疾病的多发季节，所以最好避免在盛夏分娩。

因此，若能计划在夏末秋初怀孕，相对的好处显而易见；此外在夏秋之时，是各种蔬菜、水果、干果上市的季节，在胎儿发育的早期，母亲摄入丰富而均衡的营养也是孩子健康的必要条件。分娩时，正是气候宜人的春末夏初阶段，各种新鲜主副食品

又开始供应，使产妇能够获得全面丰富的营养，保证了母乳的质量。同时，初生婴儿着衣单薄，便于四肢自由活动，有益于大脑及全身的发育。在这个季节受孕，孕妇可以得到充分的日照，帮助孕妇获得维生素D，促进钙、磷吸收，有助于胎儿的骨骼生长。阳光中的紫外线还具有杀毒作用，它不但可以杀死空气中的细菌，还可以杀死皮肤中的细菌。两三个月后正值晚秋，气候凉爽，孕妇食欲渐增，对胎儿的生长发育十分有利。

“有意栽花花不开，无心插柳柳成荫”，怀孕的时机不一定按照我们预期的那样进行，那么，一旦在其他时间怀孕就顺其自然好了。有人想如果不是按期怀孕就先流产，以后再设法按期怀孕，这种想法是不对的。流产本身对女性就是一种伤害，对子宫内膜也会带来一定的损害，流产以后是否一定能再怀孕是个问号，是不是能一定按期怀孕更要打一个问号。因此，奉劝那些已经怀孕的准妈妈就不要为没在最佳季节怀孕而懊悔了。

影响优生的主要因素

1. 女性年龄。卵子的寿命与健康与女性年龄的关系十分密切。女性在还是7个月大的胎儿时，卵泡就开始存于体内，并缓慢地进行着分裂，逐步走向成熟。在女婴诞生时，体内几



乎已经拥有了她一生中要排出的所有卵子，随着年龄的增长、体格的发育开始按照一定周期逐渐排出，一直到将所有卵子排完，月经来潮停止，进入更年期。

孕妇年龄越大，卵子的年龄也越大，质量也就越低，因而受精卵的健康情况也会随之越差，先天畸形儿概率也越高。卵子在长期发育过程中，可能受到各种内外因素的影响，当受孕的卵子在减数分裂过程中，出现染色体不分离现象，就会产生染色体数目或结构异常，导致先天缺陷儿的产生。

因此，按照优生学来讲，女性在卵子成熟的最佳时期受孕，宝宝的健康程度最高。通常来说，女性在25~29岁为卵子的最佳成熟期，此时段受孕为最佳，低于22岁或高于35岁怀孕对宝宝健康都较为不利。

2. 男性年龄。除了卵子质量外，精子质量同样与胎儿的健康有着密切的关系。临床统计，在自然流产的病例中，因父亲精子异常导致胚胎早期夭折的情况大约占到了半数比例，因而可以证明，精子的健康与胎儿健康密不可分。医学研究表明，男性的年龄越大，精子细胞产生显性突变的可能性就越多。男性的最佳生育年龄为25~30岁，如果超过45岁就要先进行遗传方面的咨询再考虑受孕。

3. 遗传因素。根据统计，存在重大缺陷的人群中，约有25%是由于遗传因子所致。因此，要实现优生就必须在计划怀孕做好遗传咨询，尽可能控制遗传因素对胎儿的不良影响。

4. 环境因素。影响胚胎发育的环

境因素包括母体所处的周围外环境、母体自身的环境和胚胎所处的微环境。大部分的致畸因子都来源于外环境，有的可以通过内环境和微环境直接作用于胚胎，有的则通过影响和改变内环境和微环境间接作用于胚胎。因此，受孕前和怀孕期间要特别注意包括母体所处的大环境和胎儿在母体生长的小环境，尽可能避免不良环境因素的影响。

胎儿性别的秘密

关于胎儿的性别，民间有很多自行判断方法，说法不一，多数也没有科学依据。

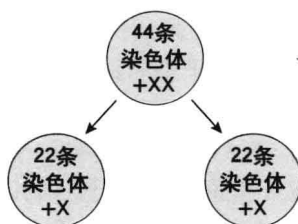
有的根据孕妇喜爱的口味判断，认为“酸儿辣女”，但实际上孕期口味发生改变是很常见的，但并不代表口味发生改变，胎儿的性别就会发生改变。每个人口味不同，孕期的反应也有所不同，所以“酸儿辣女”是没有科学道理的。

有的是根据孕妇的肚皮来判断，认为肚皮尖的是男孩、圆的是女孩。其实，肚皮是圆是尖，与孕妇本身的身体条件有着很大的关系，与胎儿的性别是没有关系的。每个人的体型不同，脂肪多少有差异，骨盆形态也会不同。相对来说比较胖的人在怀孕时，肚皮就会看起来比较圆，相反如果较瘦小的孕妇，肚皮就会呈尖状。骨盆宽大，胎头入盆肚子就较低；骨盆入口小，胎头高浮，肚子自然就会高。

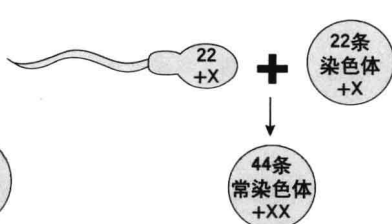
还有的人认为根据胎动和胎心也可判断胎儿的性别，认为胎动在左生男孩，胎动在右生女孩；胎心慢生男

性染色体

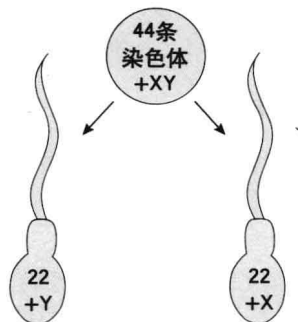
卵子和精子结合



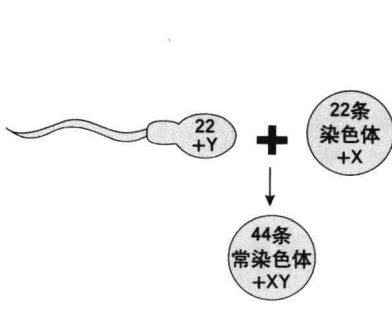
女性体内的所有性染色体均为X染色体。



一个卵子和一个含X染色体的精子结合,这将发育成一个女孩。



男性体内的性染色体要么为X染色体,要么为Y染色体。



一个卵子和一个含Y染色体的精子结合,这将发育成一个男孩。

1个(XY)的个体是男性,所以宝宝的性别在受精的时候就已经决定了。所有的卵子携带的都是X染色体,精子携带的是X(女性)或者Y(男性)染色体,而受精的过程就是卵子与精子结合的过程,如果卵子和带有Y染色体的精子结合,那么就是男孩;反之,如果卵子是与带有X的染色体结合的话,那么生出的将是女孩。

孩,胎心快生女孩。实际上,胎动位置的改变可以有多种情况,如胎儿可能正在变换姿势等,都会引起胎位位置的改变;而正常胎心音是120次/分~160次/分,小于120次/分为胎心过慢,大于160次/分为胎心过快。通过胎心监护可以看到胎心音是在一定范围内有一定的频率和幅度的波动曲线,胎动时胎心音加速属于正常的反应,与胎儿的性别是无关的。

还有人则认为孕妇在怀孕时如果梦龙就是生男孩的征兆,梦见蝴蝶就表示生女儿,这是毫无科学根据的。

那么,到底宝宝的性别是怎么决定的呢?

其实,性别是由性染色体的结构所决定的,拥有2个X染色体(XX)的个体是女性,拥有X和Y染色体各

必要的健康检查

想生一个健康的宝宝,孕前必要的健康检查非常重要。但是人们往往有一个误区,认为生宝宝是妻子的事,所以只要准妈妈做检查就行,准爸爸就不用了。但实际上,一个健康的宝宝首先必须是健康的精子和卵子结合的结晶。因此,在准备孕育宝宝之前,夫妻双方都有必要进行一系列的健康检查。

女性要做的检查:

1.口腔检查:这是容易被大多数女性漏掉的检查项目,但如果口腔疾病严重的话,也会影响到宝宝的健康,例如牙龈炎可能会引发流产、早产或是胎儿低体重的问题,龋齿可能会将口中的蛀牙细菌传染给肚子里等宝宝,所以有牙龈炎、龋齿、