



怀孕必知的 宜忌1001例



■ 一书在手，平安分娩 ■

孕前优生宜忌详解帮你打好受孕基础
孕期宜忌大放送让你轻松、愉快、健康地走过整个孕期
分娩宜忌全知道为孕妈妈的分娩保驾护航

生活彩书堂编委会 编著



图书在版编目(CIP)数据

怀孕必知的宜忌1001例/生活彩书堂编委会编
著.—北京:中国纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6870-1

I. ①怀… II. ①生… III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第184912号



策划编辑: 尚雅 胡敏	责任编辑: 胡敏
特约编辑: 闻捷	责任印制: 刘强
装帧设计: 刘金华 旭晖	美术编辑: 吴慧英

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

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



怀孕必知的 宜忌1001例

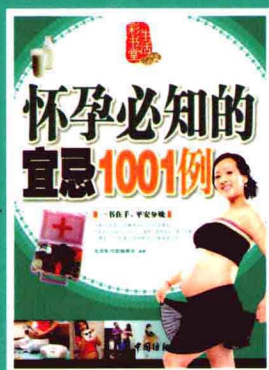


■ 一书在手，平安分娩 ■

孕前优生宜忌详解帮你打好受孕基础
孕期宜忌大放送让你轻松、愉快、健康地走过整个孕期
分娩宜忌全知道为孕妈妈的分娩保驾护航

生活彩书堂编委会 编著



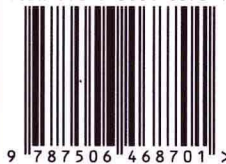


新手孕妈妈必备的怀孕宜忌枕边书 关怀贴近您生活中的点点滴滴

- ☐ 孕期行为习惯宜与忌
- ☐ 孕期饮食宜与忌
- ☐ 孕期用药宜与忌
- ☐ 孕期胎教宜与忌
- ☐ 孕期保健宜与忌
- ☐ 临产分娩宜与忌

上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-5064-6870-1



定价：19.90元

瑞雅
书业

为和谐社会
奉献智慧生活



怀孕必知的 宜忌 1001例

生活彩书堂编委会◎编著



 中国纺织出版社

目录



< 第一章 >



孕期行为习惯宜与忌

□行为习惯之宜.....12

>>备孕期.....12

宜改变避孕措施.....12

宜调整性生活频率.....12

宜掌握最科学的性交技巧.....12

宜掌握自己的排卵几率.....13

宜知最佳生育年龄.....14

宜选择最佳时机受孕.....14

宜在情绪良好的状态下受孕.....15

宜选择好受孕的环境.....16

宜学会计算预产期.....16

宜拟定一份合理的孕育流水账.....17

>>孕早期.....18

宜了解怀孕征兆.....18

宜确定验孕手法的正确性.....19

宜到医院确定怀孕事实.....19

宜慎重考虑工作与孕育的关系.....20

宜改掉网瘾.....20

宜保持乐观积极的心态.....21

宜选择舒适的居住环境.....21

宜保证睡眠充足.....22

宜严密监督孕期体重的变化.....22

宜学会看懂化验单.....24

>>孕中期.....25

宜从现在开始护理乳房.....25

宜使用腹带.....25

宜丰富孕期生活.....26

宜穿一双合适的鞋.....27

宜科学选用乳罩.....27

宜准备合适的孕妇装.....28

宜事先做好旅行计划.....29

宜采取正确睡姿.....30

宜适当干些家务活.....30

宜定期测量子宫底高.....31

宜学会胎心监测法.....31

宜掌握缓解妊娠纹的方法.....32

宜了解安全出行的相关知识.....33

宜学习防撞知识.....34

宜考虑产假问题了.....35

>>孕晚期.....36

宜采取正确的走姿、坐姿、站姿.....36

宜开始给胎宝宝购买衣物.....36

宜开始为胎宝宝布置“安乐窝”.....37

宜为迎接胎宝宝的到来重新布置家居环境.....38

宜为宝宝准备哺乳所需物品.....38

宜考虑挑选专职月嫂了.....39

宜根据自身实际情况选择分娩方式.....40

宜合理安排休产假的时间.....40

宜做好分娩计划.....41

宜提前找好分娩医院.....41

宜提前做好入院准备.....	42
宜提前学习分娩技巧.....	43
宜正确识别分娩征兆.....	44
宜消除产前焦虑.....	45
宜学会缓解阵痛的各种方法.....	46
宜学会辨别真假阵痛.....	47
□行为习惯之忌	48
>>>备孕期	48
忌近亲婚配.....	48
忌新婚马上怀孕.....	48
忌停用避孕药后立即怀孕.....	49
女性忌酒后受孕.....	49
忌疲劳受孕.....	50
忌高龄怀孕.....	50
忌在身体过胖或过瘦时受孕.....	50
忌不讲究性爱心理卫生.....	51
>>>孕早期	52
忌与宠物玩耍.....	52
忌孕妈妈减肥.....	52
忌戴首饰.....	53
忌浓妆艳抹.....	53
忌没有选择性地使用护肤品.....	54
忌长时间接触危险电器.....	55
忌随意在居室内放各种花草.....	55
忌乱用外用洗液.....	56
忌染发、烫发.....	56
忌呆在温差较大的环境里.....	56
>>>孕中期	57
忌用裤带扎紧腹部.....	57
忌拔牙.....	58
忌睡席梦思床.....	58
忌经常打麻将.....	59
忌晒太阳时间过长.....	59
忌在居室地上铺地毯.....	60
忌久坐沙发.....	60
忌把自己当女王.....	61

忌过度焦虑.....	62
忌洗澡不注意.....	62
>>>孕晚期	63
忌蚊虫叮咬.....	63
忌去拥挤的公共场所.....	63
忌爬楼梯.....	64
忌轻易驾车出行.....	65
忌性生活无节制.....	65
孕妈妈分娩前的禁忌.....	66
□特别专题	67
怀孕前的工作和生活准备.....	67

< 第二章 >



孕期饮食宜与忌

□孕期饮食之宜	70
>>>备孕期	70
宜孕前开始补充叶酸.....	70
准爸爸宜多吃助孕食物.....	70
宜保持食物的酸碱平衡.....	71
备孕期最有针对性的食物.....	71
>>>孕早期	72
宜激发孕妈妈的食欲.....	72
宜保证食物量与质的平衡.....	72



宜使三餐定时、定量、定点.....	72
宜选择酸味食品.....	73
吃饭宜细嚼慢咽.....	73
宜及时补碘.....	74
宜服用孕妈妈奶粉.....	74
宜补充维生素.....	75
宜继续补充叶酸.....	75
宜根据妊娠反应程度合理调配饮食.....	76
宜适当增加热能和脂肪.....	76
宜饭前饭后嗑瓜子.....	76
孕早期明星食物.....	77
孕早期一日膳食推荐.....	77
宜适量增加主食.....	78
>>孕中期	79
宜及时补充钙质.....	79
宜补充微量元素.....	79
宜继续增加热能、脂肪和优质蛋白质.....	80
宜多喝些矿泉水.....	81
宜适当吃些蜂王浆.....	81
宜了解“油”的正确用法.....	81
宜常喝牛奶.....	82
水果宜上午吃.....	82
宜及时补血.....	83
宜合理补充维生素E.....	83

宜利用美食吃掉水肿.....	84
妊娠糖尿病食疗要点.....	84
宜补充DHA和ARA.....	85
外餐宜掌握技巧吃出营养.....	86
孕中期宜吃的食物.....	89
孕中期一日膳食推荐.....	89
>>孕晚期	90
孕晚期饮食宜有侧重.....	90
孕晚期宜控制食量.....	90
宜适当吃些玉米.....	91
宜常吃鱼，促进胎宝宝大脑发育.....	91
宜根据自身情况补充营养.....	92
宜多吃有助于情绪稳定的食物.....	92
素食孕妈妈更需要注意营养均衡.....	93
孕晚期明星食物.....	93
孕晚期一日膳食推荐.....	94
□饮食之忌	95
>>备孕期	95
忌喝咖啡.....	95
忌未准妈妈挑食.....	96
忌补锌不及时.....	96
忌强迫自己多吃.....	96
备孕期忌吃食物.....	96
>>孕早期	97
忌常吃油条.....	97
忌吃不易消化的食物.....	97
忌错误食用水果.....	97
忌盲目饮水.....	98
忌强迫自己多吃.....	99
忌过多摄入糖.....	99
保胎忌吃的食物.....	99
忌常喝碳酸饮料.....	100
忌多吃动物肝脏.....	100
忌过量食用土豆.....	101
孕早期禁忌食物.....	101
>>孕中期	102
忌吃火锅.....	102



忌暴饮暴食.....	102
忌喝糯米甜酒.....	103
忌过量食用柑橘类水果.....	103
忌盲目补血.....	103
忌不科学进补.....	104
忌不吃主食.....	104
忌滥服温热补品.....	105
孕中期忌吃食物.....	105
>>孕晚期.....	106
忌完全限制盐和水分的摄入.....	106
忌营养过剩.....	106
忌不吃荤.....	107
忌吃过敏性食物.....	107
孕晚期忌吃食物.....	108
□特别专题.....	109
提高孕妈妈食欲的饮食建议.....	109

< 第三章 >



孕期用药宜与忌

□用药之宜.....	112
>>备孕期.....	112
宜提前接种疫苗.....	112
准爸爸也需科学用药.....	112
>>孕早期.....	113
宜慎重用药.....	113
宜认识身边的安胎药.....	114
宜知孕早期应该接种的疫苗.....	114
>>孕中期.....	116
宜感冒时补充维生素.....	116
宜慎用消炎药.....	116
>>孕晚期.....	118
宜用药放开些.....	118
宜知孕期禁用的外用药物.....	118
宜服用酵母片.....	119

宜知氯霉素对人体的副作用.....	119
宜知环丙沙星对孕妈妈的危害.....	119
宜告别暗疮药.....	119
□用药之忌.....	120
>>备孕期.....	120
忌孕前接触农药.....	120
忌在过去服用的药物仍有影响的情况下怀孕.....	120
>>孕早期.....	122
忌孕妈妈用药不小心.....	122
忌使用禁服中草药.....	123
忌服用阿司匹林.....	123
忌腹痛乱吃药.....	125
忌乱用药物来缓解孕吐.....	125
>>孕中期.....	126
忌使用利尿剂.....	126
忌盲目用中药滋补.....	126
忌涂抹清凉油、风油精.....	127
忌把钙片当饭吃.....	127
>>孕晚期.....	128
忌不注射破伤风类毒素.....	128
忌用叶酸片补充叶酸.....	128
□特别专题.....	129
孕妈妈用错药后的处理方法.....	129

< 第四章 >



孕期胎教宜与忌

□胎教之宜.....	132
>>孕早期.....	132
宜了解胎教的真正含义.....	132
宜认识日记胎教.....	132
宜多与胎宝宝进行交流.....	133
宜摆脱消极情绪.....	133
宜选择恰当的胎教音乐.....	134
宜幻想胎宝宝可爱的小模样.....	136
宜选择恰当的运动方式.....	137

>>孕中期	140
宜给胎宝宝温柔的爱抚	140
宜唱歌给胎宝宝听.....	140
宜适当做一些“白日梦”	140
宜经常带胎宝宝做运动.....	141
宜练习呼吸法安定烦乱的情绪.....	142
宜参加户外活动.....	143
宜开始培养与胎宝宝的感情.....	143
宜向胎宝宝传授生活知识.....	144
宜和胎宝宝玩踢肚游戏.....	145
宜和胎宝宝玩记忆游戏.....	145
宜培养胎宝宝的第二语言.....	146
宜培养胎宝宝听语言的能力.....	147
>>孕晚期	148
宜做一些有助于分娩的小动作.....	148
宜读几本好书.....	148
宜做腿部体操.....	149
宜练习侧卧摆腿.....	150
宜声情并茂地为胎宝宝讲故事.....	150
宜教胎宝宝识别颜色.....	151
宜胎教游戏活动要规律.....	152
宜在家享受自然浴.....	152
宜恰到好处地让胎宝宝享受光照.....	153
宜学习拉梅兹分娩法，为分娩做准备.....	154
□胎教之忌	156
>>孕早期	156
忌胎教期间夫妻感情不和.....	156
忌在胎教过程中情绪低落.....	157
忌自己吓自己.....	157
>>孕中期	158
忌孕期担忧.....	158
忌发怒.....	158
忌不注意胎教音乐的频率、节奏和力度.....	158
忌防晒不谨慎.....	159
>>孕晚期	160
忌胎教不持之以恒.....	160

忌因体形而羞于见人.....	160
忌情绪调整避不好导致大出血.....	160
忌参加不良活动.....	161
忌常用祛斑霜.....	161
忌接触强光.....	161
忌过度胎教.....	162
□特别专题	163
和孕妈妈一起制定胎教计划.....	163

< 第五章 >



孕期保健宜与忌

□保健之宜	166
>>备孕期	166
宜事先向医生咨询优生方法.....	166
准爸爸宜掌握“护精”原则.....	166
宜进行遗传咨询.....	167
宜进行染色体检查.....	168
宜进行梅毒血清及艾滋病病毒检查.....	168
宜进行乙型肝炎检查.....	169
宜进行生殖系统检查.....	169
宜进行常规血液检查.....	169
宜进行TORCH检查.....	170
糖尿病患者宜预先了解自身病情对怀孕的影响.....	170
心脏病患者宜知自身病情对怀孕的影响.....	170
高血压患者宜知自身病情对怀孕的影响.....	170
习惯性流产者宜治愈病情后怀孕.....	171
生畸形儿的患者宜治愈疾病后再怀孕.....	171
>>孕早期	172
宜检查白带.....	172
宜知战胜感冒全攻略.....	173
宜防病毒感染.....	173
宜知克服头晕的方法.....	174
宜降胎火.....	175
宜优化子宫内环境.....	176

>> 孕中期	177
宜一起来做夫妻运动操.....	177
宜做妊娠体操.....	178
宜进行B超检查.....	178
宜知孕妈妈发热的应对策略.....	179
宜知腰酸背痛的缓解方法.....	180
宜知乙肝妈妈的孕育宝典.....	180
宜知生理性腹痛不要紧张.....	181
宜知孕妈妈生病的非药物性应对策略.....	181
宜知心脏病孕妈妈怎样安全度过孕期.....	182
宜知孕妈妈长智齿的处理方法.....	183
宜知孕期腹胀的缓解方法.....	184
>> 孕晚期	185
宜知小腿抽筋的缓解方法.....	185
宜知应做的检查.....	186
宜知面部按摩缓解不适.....	186
宜预防妊娠高血压综合征.....	187
宜知孕妈妈的心理保健.....	187
宜了解水肿和下肢浮肿.....	188
宜纠正乳头下陷.....	189
宜选择健康的活动姿势.....	190
□ 保健之忌	191
>> 备孕期	191
忌去掉避孕环后立即怀孕.....	191
忌乱吃感冒药.....	191
>> 孕早期	192
忌X光线照射孕妈妈腹部.....	192
忌忽视家电辐射.....	192
忌宫外孕的发生.....	192
忌忽视下腹疼痛.....	193
忌妊娠期体重增加异常.....	194
忌妊娠反应突然消失.....	195
忌病毒伤害胎宝宝.....	195
>> 孕中期	197
忌忽视耳鸣.....	197
忌忽视牙龈出血.....	197
忌孕期过于重视胀气.....	197

忌铅中毒.....	197
>> 孕晚期	198
忌打鼾.....	198
忌胎便污染.....	198
□ 特别专题	199
过敏孕妈妈如何安度孕期.....	199

< 第六章 >

→ 临产分娩宜与忌

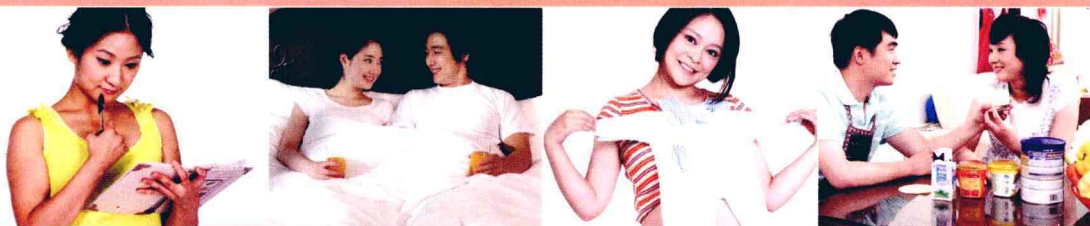
□ 临产分娩之宜	202
宜减轻产前焦虑.....	202
宜知分娩前的准备工作.....	203
宜知临产的注意事项.....	204
宜知什么时候去医院.....	205
宜在临产前排净小便.....	205
宜知分娩先兆.....	206
宜知影响产程长短的因素.....	207
宜了解各种分娩方式的优缺点.....	207
宜知分娩时如何用力.....	213
宜知会阴侧切术.....	214
宜知急产的应对策略.....	215
宜知如何避免难产.....	215
宜知正确处理异常分娩.....	216
□ 临产之忌	218
忌过早入院.....	218
忌错误选择分娩方式.....	218
忌不了解分娩的过程.....	219
临产十忌.....	221
忌羊水栓塞.....	222
□ 特别专题	223
肩难产.....	223



Part 1

第一章

孕期行为习惯宜与忌



□备孕期

宜改变避孕措施

宜掌握自己的排卵机率

忌新婚马上怀孕

忌停用避孕药后立即怀孕

.....

□孕早期

宜慎重考虑工作与孕育的关系

宜确定验孕手法的正确性

忌与宠物玩耍

.....



孕期是一个特殊的时期，有很多行为禁忌，孕妈一次两次的特殊行为就可能影响到胎宝宝的生长，因此，孕妈在怀孕期间应该小心行事，明白自己的哪些行为会促进胎宝宝的成长，哪些行为会影响胎宝宝的健康。



行为习惯 之

宜

备

孕

期



宜改变避孕措施

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宝宝生长、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，因此如果未准妈妈是在使用口服避孕药及宫内节育器避孕，那么在准备怀孕的3~6个月前一定要停止使用了。

具体而言，女性如果是服用避孕药进行避孕的，在孕前6个月就要停用；如果是放置宫内节育器的，要在怀孕前2~3个月取环，这样，待子宫内膜得以修复后怀孕，可避免流产、胎盘异常的发生。改变这些避孕方法，应采用避孕套等屏障隔离避孕法进行避孕。



宜调整性生活频率

准备要宝宝的准爸爸及准妈妈，从打算要宝宝开始就要着手调整性生活频率。在计划怀孕的阶段，要适当减少性生活的频率，准爸爸还应通过增加健身的次数，以保证精子的数量和质量。



宜掌握最科学的性交技巧

性交技巧也是影响受孕概率的一个因素。男性对性生活的顺利完成往往起着决定性作用，所以掌握必要的性交技巧是未准爸爸更要关注的。这里介绍两种性交技巧，有助于提高受孕的概率。

☐ 选择有利于成功受孕的性交体位

应该采取何种姿势才易受孕呢？性交后精液常会流出体外，这是因为阴道的底部没有贮存器，所以，要使射精后精液不流出阴道，才更容易受孕。可以采取这样的方法：在性交之后立刻把女性臀部向上抬，或在女性

腰下垫一个枕头，以避免精液外流，然后保持原姿势不动入睡。

□分段射精

男性在性高潮过程中，阴茎通常能感受到7个强有力的收缩动作。这时候，可以人为地把射精过程分为两段，将前3个收缩划为一段，此时射出的精液主要来自前精囊腺。据统计，89%的男性第一阶段投射出的精子数量、活动率、存活率都高于第二阶段。因此，如果男性的精子数量和活动率偏低，或者同时伴有精液过于黏稠、精液量过多，可以在性生活时采用分段射精的方法，即感觉到精液射出时，很快将阴茎从阴道内抽出，使其余的精液射在外面，这样可以保证高密度、高质量、高活力的精子留在阴道内，提高受孕机率。



宜掌握自己的排卵几率

精子在女性体内存活时间最长是3天，而卵子只能在排卵24小时之内受精，如果要怀孕，就应在排卵前3天至排卵后4天同房，这时的受孕机会较大。那么，究竟怎样才能掌握自己的排卵规律呢？下面就为你提供3种方法，助你成功受孕。

□根据基础体温推算排卵日

所谓的基础体温测定就是指女性经过6~8小时的睡眠后，醒来在未进行任何活动的情况下所测得的体温。按日期将所测得的体温记录相连绘成曲线，称为基础体温曲线。排卵前体温低，排卵后体温高，两者的转折点就是排卵日，排卵前后基础体温相差4℃左右。这是因为排卵后，黄体形成，黄体分泌孕酮，导致体温升高。基础体温最好连续测几个月经周期，这样就可以准确把握排卵规律。

□根据月经周期推算排卵日

月经周期的前半期是卵泡期，后半期是黄体期，它们以排卵为界限。正常生育年龄的女性每月排一次卵，通常只有一个。具体的推算方法是：从下次月经来潮的第1天算起，倒数14天或减去14天就是排卵日，排卵日及其前5天和后4天加在一起称为排卵期。例如，张女士的月经周期为28天，本次月经来潮的第1天在12月2日，那么下次月经来潮是在12月30日，再从12月30日减去14天，就是排卵日。准备要宝宝的未准妈妈及未准妈妈在此段时期进行性生活，可增大受孕概率。相反，如果想利用月经周期避孕法，在这段时期以外的日子性交可不必采用任何避孕药物和避孕工具，当然这要在月经周期规律的情况下才行。

□根据白带推算排卵日

在月经周期的前半期，白带量由少渐渐增加，当卵泡成熟、卵子即将排出时，白带越来越稀薄、透亮。在排卵期，白带量最多，常常有细带状的白带流出，有时可拉长达十几

厘米(即拉丝度)。排卵期时白带大量分泌可持续2~3天。



宜知最佳生育年龄

男女的最佳婚配年龄段是：女性25~29岁，男性30~35岁。同时，夫妻生育最好有一个年龄差，即男性比女性大6~7岁为宜。这是因为，一般来说女性年满20岁后身体发育虽然到了一定程度，但还没有达到完全成熟的阶段。

虽然男人的生育年限比女性长得多，几乎持续终生，但从优生角度看，还是有最佳年龄段的。随着年龄的增长，虽然精子并不会衰老，但精子的活动能力会呈现出下降的势头，不动的与畸形的精子数增加了20%，精子的代谢速度也有所下滑，代谢后还产生了不少废物，对后代有严重的不良影响。

另外，一项调查研究还发现男子过了35岁，体内的雄性激素便会开始衰减，平均每过一年其睾丸激素的分泌量就会下降1%。因此，男性也与女性一样有最佳生育年龄段。准备要宝宝的夫妻要了解到这一点，争取在最佳年龄段内受孕，这是实现优生的一个关键问题。



宜选择最佳时机受孕

中医认为，春生、夏长、秋收、冬藏，其中春天和秋天是最温和的季节，分别象征着萌芽和丰收。春末和秋初是人类生活与自然最适应的季节，也是受孕的最佳季节。此时气候温和适宜，风疹病毒感和呼吸道感染病较少流行，且孕妈妈的饮食起居也易于安排，这样可使胎宝宝在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎、保证优生最为有利。

美国科学家曾调查分析了45 000名大学一年级新生，发现春秋季受孕而生的新生的优秀率比盛夏受孕而出生的高60%。因为怀孕早期，正是胎宝宝大脑皮层形成的阶段，炎夏温度过高，孕妈妈妊娠反应重，食欲不佳，蛋白质摄取量少，机体消耗大，严冬温度过低，新鲜蔬菜少，孕妈妈常居于室内，活动量少并缺少新鲜空气的供给，容易受冷感冒。这些不利的气候，都会影响胎宝宝的发育和智能。

不同季节的气候、环境、饮食条件等因素对妊娠有重要的影响，而这些环境条件又因时因地而异，不同年代、不同地区、不同的民族习惯往往又有各自的季节条件。因此最关键的是根据胎宝宝娇嫩易受伤害的特点和生长发育需适宜的环境、充足的营养物质等特点，选择适合本地区和个人生活、工作条件的受孕季节。

在选择受孕季节时，要把胎宝宝、孕妈妈、婴儿、产妇等因素都考虑到，专家们认

为，7~8月份是最佳受孕月份。

如果是在7~8月份受孕，怀孕3个月时，正值凉爽的秋季，经过孕早期的不适阶段后，此时孕妈妈食欲有所改善，而且秋天水果、蔬菜新鲜可口，鸡、鱼、肉、蛋供应充足，对孕妈妈自身营养和胎宝宝发育都十分有利。7~8月份

受孕还可以让最为敏感娇弱的孕早期避开寒冷和污染较严重的冬季，可减少孕早期的致畸因素。

7~8月份受孕，经过十月怀胎，宝宝在来年的4~5月份出生，正是春末夏初的时节，气候适宜，对新生儿的护理比较容易，有利于产妇的身体恢复，在这个季节，衣着日渐单薄，宝宝洗澡也不会着凉，还能到室外呼吸新鲜空气，多晒太阳，可预防佝偻病的发生。蔬菜品种也非常丰富，有利于供给新妈妈各种营养，便于供给宝宝充足的奶水。当盛夏来临时，母婴的抵抗力都已经得到了加强，容易顺利度过酷夏。当严冬来临时，宝宝也已经长到半岁了，平安过冬就较为容易了。

一在最适宜的季节怀孕对母子都有益，能为胎宝宝补充充足的营养。



宜在情绪良好的状态下受孕

情绪影响受孕之说，似乎还没有令人信服的证据，但在临床工作中确实存在这种例子。一组40例未育夫妇，他们都有相当重的焦虑情绪，经多方努力解除焦虑之后，18例怀了孕，这并非毫无道理。众所周知，紧张焦虑可使女性推迟排卵甚至停止排卵，而且正常的性高潮对受孕有利，在性兴奋时，女性生殖器官出现相应的变化去迎合精子的需求。例如阴道内段膨胀，外段收窄，利于精液贮放停留，分泌液增多除为精子游动提供有利因素外，也使阴道酸碱度更适合精子的生存和活动。性行为期间的情绪显然影响着性高潮的发生和发展。

在夫妻感情融洽、家庭气氛和睦的情况下，受精卵就会安全舒坦地在子宫内发育成长，从而为孩子的聪明健康奠定先天基础。夫妻感情不和睦，经常发生口角，以致过度紧张、悲伤、忧愁、恐惧、抑郁，精神长期受刺激使大脑皮层的高级神经中枢活动受到障碍，性中枢也不能发挥其效能，这时便可引起内分泌、代谢等功能改变，生殖生理和性生

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com