

Huaiyun Zhishi Quanshu

怀孕知识全书

张小平 ◎ 主 编

孕产专家

为您的孕期提供全方位、
细致贴心的指南，帮助您轻松享受孕期生活。

孕前准备、孕期营养配餐、孕期生活保健、
健康分娩常识、产后身材恢复，步步为营。

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕知识全书 / 张小平主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5384-6211-1

I. ①怀… II. ①张… 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(2012)第243417号

怀孕知识全书



主 编 张小平
模 特 张莹楠 于 洋 于 娜 陈 悦 宛 霞 金雨歆
苑 鑫 汲春晓 卢 莎 袁 园 赵 丽 小 静
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 许晶刚 端金香 徐 霜
封面设计 欢唱图文制作室 吴风泽
制 版 欢唱图文制作室 吴风泽
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300 千字
印 张 19
印 数 1—10000 册
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6211-1
定 价 28.00 元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话 : 0431-85635185

前言

本书为初为父母者提供全面、系统、权威的孕期指导，从怀孕前的备孕阶段到分娩的最后一刻，本书将会像您的朋友一样为您提供最贴心的专家级的照顾。在您对某一个问题产生疑问时，给予您最详细的解答。本书为您提供全面的孕产信息，告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、在生活中应该注意的事项，让您的整个孕期都全程无忧。

孕前指导部分专家会详细地为您讲解如何掌握最佳的受孕时间，哪些情况不适宜怀孕，哪些检查是孕前必须做的。孕期健康指导为您详细讲解怀孕中您会遇到的所有问题，并对这些问题进行详细解答，让您能够孕育健康、聪明的宝宝。孕期营养部分，为您提供营养美味的孕期健康配餐，让您在孕期吃得健康、吃得美味。当然在胎教方面我们也为您和胎宝宝做了充足的准备：培养审美情趣的名画欣赏、动人的胎教音乐……一切的一切都为您精心设计。产后指导部分教您如何恢复昔日风采，并结合中国产妇特有的特点，以一种科学负责的态度，伴随新妈妈一起走过难忘的日日夜夜。愿本书伴您度过一个健康快乐的孕期，养育一个健康、聪明的宝宝。





第一章 准备怀孕



孕前12个月 14

你需要知道的孕育知识 17

了解自己的身体 17

子宫 17

阴道 17

输卵管 18

卵巢 18

了解他的身体 19

睾丸 19

输精管 19

了解孕育过程 20

卵子与排卵 20

精子与射精 20

受精与着床 21

学会预测排卵期 21

数字推算法 21

排卵试纸测定法 22

宫颈黏液观察法 22

基础体温测定法 23

下腹疼痛感觉法 23

轻松受孕小诀窍 24

传承传统体位 24

保持爱的愉悦 24

做爱后不宜马上洗澡 24

如何判断自己是否怀孕 25

基础体温测试法 25

早孕试纸测试法 25

去医院检查 26

正确推算预产期 27

父母的血型与胎儿的健康 28

孕前每月营养重点 29

孕前12个月营养重点 29

瘦弱的待孕妈妈要提前12个月改善体质 29

瘦弱的待孕妈妈如何改善体质 29

过胖的待孕妈妈如何调整体重 30

孕前3个月营养重点 30

待孕妈妈要重点补充叶酸 30

待孕妈妈要重点补铁 32

待孕妈妈要补充钙 33

待孕妈妈忌吃或少吃哪些食物 33

孕前准爸爸营养计划 34

蛋白质 34

矿物质 34

维生素 34

孕前保持良好的生活细节 35

控制体重 35

打造舒适的居住环境 36

第二章

准妈妈与胎儿 每周身体变化



孕1个月（1~4周） 38

准妈妈身体的变化 38

孕1周 38

孕2周 38

孕3周 38

孕4周 38

胎儿的变化 39

第1周 39

第2周 39

第3周 39



第4周 39

专家课堂 40

怀孕两个月（5~8周） 42

准妈妈身体的变化 42

孕5周 42

孕6周 42

孕7周 42

孕8周 42

胎儿的变化 43

第5周 43

第6周 43

第7周 43

第8周 43

本阶段健康提醒 44

专家课堂 45

怀孕3个月（9~12周） 47

准妈妈身体的变化 47

孕9周 47

孕10周 47

孕11周 47

孕12周 47

胎儿的变化 48

第9周 48

第10周 48

第11周 48

第12周 48

本阶段健康提醒 49

专家课堂 50

怀孕4个月（13~16周） 52

准妈妈身体的变化 52

孕13周 52

孕14周 52

孕15周 52

孕16周 52

胎儿的变化 53

第13周 53

第14周 53

第15周 53

第16周 53

本阶段健康提醒 54

专家课堂 55

怀孕5个月（17~20周） 57

准妈妈身体的变化 57

孕17周 57

孕18周 57

孕19周 57

孕20周 57

胎儿的变化 58

第17周 58

第18周 58

第19周 58

第20周 58

本阶段健康提醒 59

专家课堂 60

怀孕6个月（21~24周） 62

准妈妈身体的变化 62

孕21周 62

孕22周 62

孕23周 62

孕24周 62

胎儿的变化 63

第21周 63

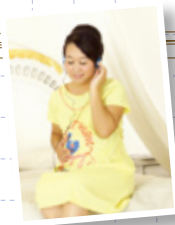
第22周 63

第23周 63

第24周 63

本阶段健康提醒 64

专家课堂 65



怀孕7个月（25～28周） 67

准妈妈身体的变化 67

孕25周 67
孕26周 67
孕27周 67
孕28周 67

胎儿的变化 68

第25周 68
第26周 68
第27周 68
第28周 68

本阶段健康提醒 69

专家课堂 70

怀孕8个月（29～32周） 72

准妈妈身体的变化 72

孕29周 72
孕30周 72
孕31周 72
孕32周 72

胎儿的变化 73

第29周 73
第30周 73
第31周 73
第32周 73

本阶段健康提醒 74

专家课堂 75

怀孕9个月（33～36周） 77

准妈妈身体的变化 77

孕33周 77
孕34周 77
孕35周 77
孕36周 77

胎儿的变化 78

第33周 78

第34周 78

第35周 78

第36周 78

本阶段健康提醒 79

专家课堂 80

怀孕10个月（37～40周） 82

准妈妈身体的变化 82

孕37周 82
孕38周 82
孕39周 82
孕40周 82

胎儿的变化 83

第37周 83
第38周 83
第39周 83
第40周 83

本阶段健康提醒 84

专家课堂 85

第三章

孕期胎教



正确认识音乐胎教 88

合理进行音乐胎教 88

音乐胎教的方法 88

母教胎唱法 89
母唱胎听法 89
音乐熏陶法 89
音乐灌输法 90
朗诵抒情法 90

音乐胎教的选择 91

音乐胎教的误区 92



选择节奏快、音量大的乐曲 92

给胎儿听音乐的时间过长 92

在腹部播放音乐 92

随意购买胎教传声器 92

胎教音乐 93

《如歌的行板》 93

《欢乐颂》 94

《爱之梦》 95

《小夜曲》 95

以爱情为题材 95

创作缘由 95

身体运动胎教 96

怎样认识运动胎教 96

锻炼方法 97

脚腕运动 97

脚部运动 98

盘腿运动 98

腿部运动 99

腹肌运动 99

腰肌运动 100

下蹲运动 100

扭腰运动 101

收腹运动 101

骨盆运动 102

亲子游戏胎教 104

胎教游戏造就不同的胎儿 104

胎儿会做游戏吗 104

准妈妈的子宫是胎儿的游乐场 104

胎教游戏 105

踢腹部练习 105

拍打运动 106

大家一起唱 107

教胎儿玩扑克牌 107

好玩的手指游戏 108

怡情益性胎教法 114

名画欣赏 114

《圣母的婚礼》 114

《椅中圣母》 115

《西斯廷圣母》 116

手做锻炼 117

折纸 117

橡皮泥 123

第四章

孕期饮食营养



必备营养与饮食禁忌 132

宜常吃的26种营养食材 132

柠檬——止吐开胃的“益母果” 132

红枣——“天然营养素丸” 132

香蕉——保护肠胃的“开心果” 132

火龙果——丰富的膳食植物纤维素“仓库” 133

苹果——缓解妊娠反应的“健康果” 133

橙子——富含维生素C的“天然抗氧化剂” 133

萝卜——保障准妈妈健康的“小人参” 134

丝瓜——健脑、安胎的佳品 134

香菇——增加机体免疫力的“蘑菇皇后” 134

红薯——预防便秘的“高级保健品” 134

番茄——吃掉妊娠斑“高手” 134

鲤鱼——预防妊娠水肿的安胎美食 135

鲫鱼——优质蛋白质的提供者 135

虾——钙质的“矿藏” 135

牛肉——供应优质蛋白质的“肉中骄子” 136

鸡肉——高蛋白、低脂肪的健康食品 136

牛奶——准妈妈最理想的营养“法宝” 136



准妈妈不宜食用的食物 137

杏仁 137

薏米 137

马齿苋 137

山楂 137

螃蟹 137

甲鱼 138

海带 138

黑木耳 138

浓茶、可乐和咖啡 138

油条 138

酸菜 139

冷食 139

方便食品 139

必需的17种关键营养素 139

蛋白质——人体结构的“主角” 139

脂肪——胎儿大脑发育的必需营养 141

碳水化合物——胎儿的“热能站” 144

DHA——不可缺少的“脑黄金” 146

叶酸——预防畸形和缺陷儿 147

维生素A——视力和皮肤的保护神 148

维生素B₁——神经功能的重要助手 149

维生素B₂——避免胎儿发育迟缓 150

维生素B₁₂——具有造血功能的维生素 151

维生素C——非常娇弱的重要营养素 152

维生素D——骨骼生长促进剂 153

维生素E——胎儿的健康“使者” 154

维生素K——凝血的好帮手 155

钙——胎儿骨骼发育“密码” 156

铁——拒绝妊娠贫血 157

碘——胎儿发育的动力 158

锌——保障胎儿正常发育 159

孕早期营养与配餐 161

孕早期重点所需营养素 161

蛋白质 161

叶酸 161

维生素D 162

维生素E 162

维生素B₁ 162

铁 162

镁 163

保证全面合理的营养 164

养成良好的饮食习惯 165

远离过敏性食物 165

维持水盐的代谢平衡 166

补充水分 166

缓解呕吐这样吃 166

补充开胃食物的原则 167

用食物预防和缓解便秘 167

坚果让宝宝更聪明 169

巧妙应对饥饿感 169

减少糖的摄入 170

饮食不宜过酸 170

准妈妈最佳饮食习惯 170

注意营养素的比例协调 170

进补需慎重 171

注意钙元素的合理补充 171

饭菜宜清淡 171

孕早期营养食谱推荐 172

孕中期营养与配餐 180

孕中期重点所需营养素 180

蛋白质 180

钙 180

铁 180

DHA 181

孕中期饮食原则与禁忌 181

每日膳食需要 181

孕中期如何一人吃两人补 182



准妈妈不宜长时间食素 182

控制甜食的摄取量 182

补钙时注意这些食物 183

准妈妈应远离的四种鱼 184

合理食用补品 184

吃肉要适当 185

“吃”走四种坏心情 185

巧烹饪，锁住食物的营养 186

吃粗粮有讲究 186

孕中期营养食谱推荐 187

孕晚期营养与配餐 193

孕晚期重点所需营养素 193

蛋白质 193

钙 193

脂肪酸 193

维生素K 194

孕晚期饮食原则与禁忌 194

重点营养素的食物来源 194

正常摄取营养 195

注意餐次的安排 195

补充维生素并非多多益善 195

控制脂肪的摄入量 196

减少盐的摄入 196

孕晚期营养食谱推荐 197

第五章

享受快乐的孕期生活



孕期保健小常识 206

远离电磁辐射 206

电视机的辐射 206

电脑的辐射 206

复印机的辐射 206

微波炉的辐射 206

电磁炉的辐射 207

准妈妈洗澡的宜与忌 207

准妈妈洗澡时间不宜太久 207

水温不要太高 207

沐浴用品要温和无刺激 208

准妈妈要注意这些日常动作 208

高处取物 208

蹲下拿东西 209

上下楼梯 209

移动重物 209

孕期性生活 210

性生活对胎儿的影响 210

性生活要有节制 210

孕期性生活体位 210

正确认识体重的变化 211

准妈妈要注意体重变化 211

为何要进行体重管理 212

选择适合的孕妇装 213

选择舒适得体的孕妇装 213

孕妇装面料的选择 213

孕妇装的选购要点 213

内裤 214

鞋子 214

睡衣 215

文胸 215

告别妊娠纹 216

控制体重 216

使用专业的祛妊娠纹产品 216

使用纯度较高的橄榄油 216

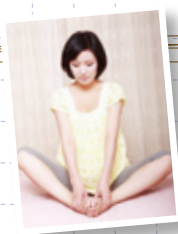
胸部保健 217

关爱胸部 217

乳头保养 217

乳房按摩 218

巧用乳垫 219



准妈妈出行策略 219

单车族 219

汽车族 220

公交族 220

孕期运动 221

适合孕期做的运动 221

运动前要检查身体 222

运动量的监测 223

监测体温 223

观测疲劳程度 223

适合孕期的体操 224

怀孕1个月健康运动(1~4周) 224

怀孕2个月健康运动(5~8周) 225

怀孕3个月健康运动(9~12周) 226

怀孕4个月健康运动(13~16周) 227

怀孕5个月健康运动(17~20周) 228

怀孕6个月健康运动(21~24周) 229

怀孕7个月健康运动(25~28周) 230

怀孕8个月健康运动(29~32周) 231

怀孕9个月健康运动(33~36周) 232

腿部抽筋的预防 237

腿部抽筋的原因 237

腿部抽筋的治疗 238

腿部抽筋的注意事项 238

腰痛 238

保持正确的姿势 238

饮食调节 239

轻微的运动 239

适时休息 239

孕期常见病的防治 240

妊娠糖尿病 240

病因 240

护理 240

预防保健 241

妊娠高血压综合征 241

病因 241

护理 241

预防保健 242

腹泻 242

病因 242

护理 242

预防保健 242

贫血 243

病因 243

护理 243

预防保健 243

难产 244

病因 244

护理 244

预防保健 245

早产 245

病因 245

护理 245

预防保健 246

第六章

孕期症状与疾病



孕期症状与应对 234

孕吐 234

子宫变化 234

外阴瘙痒 235

乳房肿胀 235

便秘 236

准妈妈容易患便秘 236

便秘预防和调理 236

腿部抽筋 237



痔疮 246

病因 246

护理 246

预防保健 246

第七章

分娩,你准备好了吗



产前检查 248

临产前的检查 248

手摸宫缩 248

阴道检查 248

多普勒检查 249

血压诊察 249

尿液诊察 249

产前住院检查项目 250

进行指导 250

确认产兆 250

评估胎儿状况 250

观察分娩进度 250

分娩前的异常情况 251

密切观察胎儿的情况 251

胎动计数 251

胎位检查 251

胎心率监测 251

准妈妈容易出现的问题 252

早期破水 252

前置胎盘 252

迎接预产期 253

临产 253

了解产程 253

住院须知 257

准妈妈临产前的锻炼 258

正确应对产前阵痛 259

产前阵痛的含义 259

产前阵痛是什么感觉 259

应对产前阵痛的方法 260

学会区分真假阵痛 261

分娩前的准备 262

分娩前的心理准备 262

分娩前的生理准备 262

临产信号 263

下腹坠胀 263

羊水流出 263

见红 265

准妈妈腹部轻松感 267

假阵缩 267

顺利分娩的前提 268

分娩前的饮食 268

保持冷静 268

正确用力 268

子宫颈开口情况 268

横向用力 269

产前用力要领 270

有节奏地用力 270

向上用力 271

侧卧位 272

其他的分娩姿势 272

第八章

分娩进行时



用品准备和费用准备 274

生活用品准备 274

费用准备 274

准妈妈孕产期相关花费 274



宝宝出生第一年的基本花费 274

分娩的几种方式 275

自然分娩 275

剖宫产 276

胎头吸引分娩 276

无痛分娩 276

怎样应对急产 277

自然分娩的产程 278

第一产程 278

第二产程 278

第三产程 278

剖宫产的全过程 279

剖宫产手术的步骤 279

剖宫产手术的切开方式 280

何时须进行剖宫产 280

第九章

产后恢复



产后伤口如何护理 282

自然分娩的伤口 282

顺产伤口→3~5天愈合 282

剖宫产伤口→照护期6个月 282

恶露 283

各种分娩麻醉法的护理 284

硬腰联合麻醉 284

硬膜外阻滞镇痛 285

全麻 285

自然分娩麻醉 286

无痛分娩 286

产后身材恢复——健康有氧操 287

注意事项 287

自然分娩恢复运动 288

腰部用力转身 288

指尖按肩运动 288

伸展颈椎神经运动 288

颈部运动 289

剖宫产后的恢复运动 289

下身伸展运动 289

腹腰运动 289

产后10天有氧操 290

第一天 290

第二天 291

第三天 291

第四天至第七天 292

第八天至第十天 292

产后11~42天的运动方案 293

四肢活动操 293

修复操 294

加强度运动 296

腹部肌肉运动 297

骨盆肌肉运动 299

缓解背痛的运动 300

月子后的加速瘦身运动 301

手臂环绕 301

骨盆倾斜与环绕运动 302

踏步运动 302

大腿后侧肌肉的伸展 303

大腿前侧肌肉的伸展 303

小腿肌肉的伸展 303

第一章

准备怀孕



孕前12个月



备孕时间表

备孕时间	备孕项目	详情介绍
孕前12个月	注射乙肝病毒疫苗	乙肝疫苗至少要在孕前9~10个月注射，才能保证怀孕的时候体内乙肝疫苗病毒完全消失并产生抗体。另外，有些人在3针注射完后还需进行加强注射，所以最好将接种乙肝疫苗的时间提前到孕前12个月
孕前8个月	注射风疹病毒疫苗	孕期感染风疹病毒可能导致胎儿畸形。为保险起见，最好提前8个月注射风疹疫苗，并在接种两个月后确认体内是否有抗体产生
	避免接触有害因素	周围环境中的高温、噪声、烟、放射线、强磁场、化学及生物污染物等都会对受孕造成一定的影响。所以，备孕期间应努力避免接触这些有害因素，尽量劝说家人戒烟，尽量不接受任何放射线检查，减少电磁炉、微波炉、手机、电脑等的使用次数，避免入住新房及使用新家具；检查饮用水的质量是否合格
	准爸爸注意保护精子活力	穿宽大的棉织内裤；一天开车的时间不要超过3小时；避免进行激烈的跑步运动；不应该长期禁欲；要经常保持愉快的心情；应多吃含有维生素E和微量元素的食物，像韭菜、茄子、苹果等；少喝咖啡；不要食用泡沫塑料饭盒盛放的热饭、热菜；冰箱里存放的烧熟食物，吃之前一定要再热一次
孕前6个月	口腔检查	如果孕期牙齿痛，考虑到治疗用药对胎儿的影响，治疗很棘手，受苦的是准妈妈和胎儿。如果准妈妈牙齿有严重损坏，就必须在孕前6个月进行拔牙；如果牙齿没有其他问题，只需洁牙即可
	控制体重	如果准妈妈体重增加过多，就容易导致妊娠糖尿病、妊娠高血压综合征等，所以在孕前6个月，准妈妈就要调整好体重，注意饮食结构合理、进食时间要规律、进食量要适中等
	停用可致畸的药物	一定要停用避孕药6个月后再怀孕；对注明有孕妇禁用、慎用的口服药和中成药应避免服用；如利福平、庆大霉素、普罗帕酮以及阿司匹林等

备孕时间表

备孕时间	备孕项目	详情介绍
孕前3个月	孕前检查 (准妈妈)	脱畸全套检查 脱畸全套检查包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒三项。60%~70%的女性都会感染上风疹病毒，一旦感染，特别是孕前3个月，会导致流产和胎儿畸形
		生殖系统检查 通过白带常规筛查，检测是否有滴虫、真菌、支原体、衣原体感染、阴道炎症、淋病、梅毒等疾病
		妇科内分泌检查 检查促性腺激素等6个项目。目的是为月经不调等卵巢疾病作出诊断。主要针对月经不调、不孕的女性
		肝功能检查 目前有大小肝功能两种肝功能检查，大肝功能检查除了乙肝全套外，还包括血糖、胆质酸等项目。如果准妈妈是肝炎患者，怀孕后可能会造成胎儿早产等后果，肝炎病毒还可直接传播给宝宝，孕期应做好应对策略
		尿常规检查 尿常规检查有助于肾脏疾病的早期诊断，10个月的孕期对准妈妈的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加，会使肾脏的负担加重
		ABO溶血检查 为避免胎儿发生溶血症，需要对血型为O型的准妈妈，血型为A型、B型的准爸爸，或者有不明原因流产史的准妈妈进行此项检查，内容包括血型和ABO溶血滴度
		染色体异常检查 目的是检查遗传性疾病，主要针对有遗传病家族史的育龄夫妻
	孕前检查 (准爸爸)	检查精子质量和数量 对精液进行显微镜检查是因为当精子的数目不够或者质量较差时，就会出现不孕不育的情况，需要及时查找病因加以干预
		检查艾滋病、肝炎 艾滋病能通过性传播途径在夫妻之间相互传染，而被感染的准妈妈更能通过母婴途径传染给即将出世的宝宝，而传染性肝炎同样也需要加以防范
		染色体检测 对于严重少精症及无精症，对血液进行染色体的检查就十分必要。这是为了排除一些可能出现的与遗传相关的疾病，避免胎儿严重畸形，并且能预见和保证宝宝未来的健康成长
		ABO以及Rh血型检查 在确认了准妈妈和准爸爸的血型之后，就可以基本推断出宝宝可能的血型，这样有利于及时发现因为母婴血型不合所导致的ABO溶血或Rh溶血，最大限度地保护胎儿安全降生

备孕时间表

备孕时间	备孕项目	详情介绍
孕前3个月	补充叶酸	孕前3个月准妈妈应每天补充0.4毫克叶酸，减少新生儿神经管畸形风险。同时还要多吃一些高蛋白和富含维生素的食物，多补充矿物质、维生素、微量元素等，以保证生殖细胞的发育。饮食要多样化，不偏食，避免食用被污染的食物
	禁烟酒	怀孕前如果夫妻双方或一方经常吸烟，都会影响精子和卵子健康发育，甚至导致精子和卵子异常；宝宝出生后，容易出现记忆力差或记忆障碍，从而影响宝宝正常发育和将来的学习
	用药要谨慎	有些药物，如激素类药物、抗生素、止吐药、抗癌药、安眠药、壮阳药、减肥药等，都会对人体生殖细胞产生一定程度的影响。因此夫妻双方在备孕期间一定要咨询医生，以确定安全受孕时间
	养成良好的运动习惯	准备怀孕前，夫妻双方要坚持进行健身活动，包括健美运动和有益于身心发展的文艺活动。切勿沉浸于无节制的纵欲中，这也是怀孕最大的禁忌。孕前锻炼的时间每天不应少于15~30分钟，一般最好在清晨进行。推荐锻炼的项目：慢跑、散步、健美操、打拳、登山、郊游等活动
	控制工作强度	准妈妈每天站立时间不应超过3小时；在工厂里操作机器，应避免操控剧烈震动或需要用力的机器。避免强度较大的体力劳动，如提重物、推、拖或清洗物品等。避免重复单调的工作，如流水线工作。避免在噪声或高温等环境中工作。如果需要整天在电脑前工作，可以适当站起来活动一下，做脖颈、手臂、肩膀及下肢的运动
备孕进行时	性生活要规律	性交次数过频可致精子数量减少，质量降低，甚至射出的精子是发育尚不成熟的幼稚型精子，造成不怀孕；性交次数过少，会造成性交间隔期过长，这样，排出体外的精子质量不高或“老化”，同样不利于怀孕。性交频率究竟多少才适宜呢？20~29岁为10天8次；30~39岁为3天1次；40~49岁为5天1次；50~59岁为8天1次；60~69岁为12天1次；70~79岁为20天1次；80岁以上1个月1次
	保持愉悦心情	让宝宝在一个和谐美满的氛围中出生很重要，因此在计划怀孕前，夫妻双方关于何时怀孕、怀孕期间及宝宝出生后，如何安排好家庭生活都要达成共识，这样宝宝才能有一个良好的成长空间。而且，在受孕前2~3个月夫妻双方应该早睡早起，适当锻炼，并保持心情愉悦。如果工作或学习太过紧张疲劳，家庭不和或刚刚遭受重大精神打击时，不宜怀孕
	最佳受孕时间	一年中以七八月份怀孕，四五月份分娩为最好。受孕前一个月内，性交次数不宜过频，最好按女方排卵期一次成功；如果想怀孕的话，一天中最佳的做爱时间是下午5~7时

你需要知道的 孕育知识

了解自己的身体

子宫

子宫呈倒置的梨形。它位于骨盆腔中央，在膀胱和直肠之间，下端连接阴道，两侧有输卵管和卵巢。成年女性的子宫长7~8厘米、宽4~5厘米、厚2~3厘米，体积有成人拳头大小。子宫腔内覆盖有黏膜，称子宫内膜，从青春期到更年期，子宫内膜受卵巢激素的影响，发生着周期性的变化。没有受精时，子宫内膜在每次的生殖周期都会自然增生，而后脱落形成月经。性交时，子宫仅为精子到达输卵管的通道。若发生受精，受精的卵子就会由输卵管进入子宫，植入子宫内膜，并利用子宫内膜内层的养分作为胚胎早期发育的营养，进而成为胚胎发育、成长的场所。



阴道

阴道是由肌肉与内壁黏膜组成的肌性管道，富于伸展性，位于腹侧的膀胱、尿道和背侧直肠之间，上端为子宫颈口，下端开口位于阴道前庭。

性成熟期的女性，阴道长度为7~8厘米，阴道内壁黏膜表面类似内脏膜，可分泌黏液，抑制病菌繁殖，避免阴道和子宫受到感染。阴道是弹性很大、伸缩性很强的器官。阴道壁表面覆盖着弹性很大的一层黏膜，黏膜形成许多皱褶，平时前后的黏膜相互连接为一体，将子宫所分泌的白带或经血通过阴道排出体外。当性交时，阴道自然张开；分娩时，随着胎儿离开母体降生出来，阴道会尽可能地张开以使胎儿通过。

