



中国优生科学协会倡导读物

YUNCHANFUBAOJIAN BIDU

超值
畅销版



孕产妇 保健 必读

中国优生科学协会 主编

科学系统的孕期保健知识，
细致入微的十月全程关怀，
面面俱到的妊娠温馨提醒，
一切都是为了您——孕妈妈！

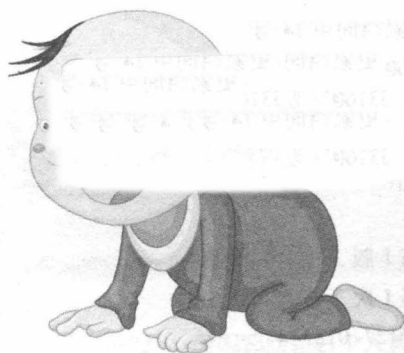


随书赠送
超值光盘

中国妇女出版社

孕产妇 保健必读

中国优生科学协会 主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇保健必读 / 中国优生科学协会主编. —北京:
中国妇女出版社, 2011. 2
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0127 - 4

I. ①孕… II. ①孕… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—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 000518 号

孕产妇保健必读

作 者: 中国优生科学协会 主编

责任编辑: 姜 喆

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 19

字 数: 270 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0127 - 4

定 价: 24.80 元

版权所有 · 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

C 目录

Contents



第一章 孕前准备

选择最佳怀孕时机·····	2	哪些夫妻不宜生育·····	17
哪个季节适宜怀孕·····	3	意外怀孕怎么办·····	18
什么年龄做父母好·····	4	停止采取避孕措施后多长时间适宜怀孕·····	19
孕前要有哪些营养储备·····	6	流产、早产后不要急于再孕·····	20
怎样做好怀孕前的心理准备·····	9	剖宫产后再孕需要间隔多长时间·····	21
大龄女性在妊娠前需做哪些准备·····	10	孕前要治疗哪些疾病·····	22
年龄大对生育有什么影响·····	11	怀孕前应该进行口腔检查·····	24
高龄孕妈妈需要注意胎儿先天缺陷的问题·····	13	怎样判断怀孕了·····	26
哪些夫妻应该暂缓怀孕·····	15	怎样推算预产期·····	28
什么情况下可以带病怀孕·····	16	早早孕试纸的使用·····	30



第二章 孕期日常保健指导

胎宝宝每个月发育概况·····	32	孕妈妈应做好个人清洁卫生·····	42
孕妈妈每个月身体变化概况·····	35	外阴部及乳房的护理要点·····	43
怎样给孕妈妈创造温馨的家庭环境·····	39	孕妈妈不宜长时间看电视和用电脑·····	43
怀孕后体重增加多少才算正常·····	41	孕妈妈不宜化妆和使用指甲油·····	44

怀孕后不停脱发怎么办	44	教您读懂超声检查单	72
孕妇服装的选择	46	为什么很多检查项目要反复进行	74
孕晚期尽量别戴隐形眼镜	48	什么是早产	74
骑自行车的注意事项	49	孕妈妈早产的八大危险因素	75
孕妈妈要正视身体不适	50	认识神奇的胎盘	77
尽量少用洗涤剂	51	胎动产生的原因	78
尽量远离微波炉	51	通过确定胎儿性别来决定是否继续妊娠	79
不要睡电热毯	52	避免可能引发流产的危险动作	80
避免用电风吹头发	52	关注孕期性生活	80
不宜接触宠物	52	何时应绝对避免性生活	82
不宜养的花草	53	怀孕晚期能过性生活吗	82
科学地晒太阳	53	不能用药抑制孕吐	83
汽油对孕妈妈和胎儿的不良作用	54	失眠不能服用安定	84
怀孕后不宜减肥	54	药物会通过什么方式影响胎儿	84
怎样减轻妊娠时期的困倦疲劳	55	妊娠期的用药原则	84
摆脱家务的合理化建议	56	中药对胎儿安全吗	85
尽量远离公共场所	56	孕妈妈如何做好自我监护	86
孕期运动和动作	57	孕晚期适当运动要坚持	88
如何做到怀孕、工作两不误	58	孕妈妈在孕晚期怎样保持正确的活动姿势	89
孕妈妈在工作中的注意事项	59	孕晚期衣着调整很必要	91
孕妈妈停止工作的最佳时间	60	孕晚期学做呼吸操	91
乘坐飞机的一些建议	61	孕晚期腹部不舒服的原因	92
孕晚期可以乘坐飞机吗	62	怀孕晚期睡觉适合左侧卧	93
孕妈妈情绪对胎儿的影响	62	妊娠晚期阴道出血怎么办	93
妊娠期容易出现哪些心理问题	63	妊娠纹的祛除小窍门	95
妊娠期是夫妻关系变化的关键期	64	孕晚期妊娠操	95
准爸爸应怎样保持孕妈妈情绪的的稳定	65	孕晚期尿失禁怎么处理	100
初次产检的注意事项	66	孕晚期谨防早产很重要	100
孕期检查要定期进行	66	孕晚期有假性宫缩别紧张	101
羊水穿刺是怎么回事	67	妊娠晚期孕妈妈应如何进行自我监护	102
产检常见的疑问和困惑	68	妊娠晚期为什么要用电子监护仪	102
什么是50克糖筛	70	高危妊娠如何做好自我监护	103
唐氏筛查、18-三体综合征以及先天性神经管畸形筛查	70	孕妈妈必备孕期保健知识	103
超声检查在妊娠中期的特别意义	71		



第三章 孕期饮食计划

为什么怀孕偏爱吃酸·····	106	适量补充维生素A·····	123
补充叶酸可防胎儿畸形·····	106	适量补充钙、磷和维生素D·····	124
孕妈妈每日需要摄入的营养量·····	107	缺碘的不良后果·····	125
母体营养和胎儿营养的关系·····	109	蛋白质、葡萄糖与胎儿发育的密切关系·····	125
孕妈妈营养不良对胎儿的影响·····	109	服用鱼肝油的利与弊·····	126
孕妈妈喝水应注意哪些问题·····	110	过量服用维生素的不良影响·····	126
不能用碳酸饮料取代水·····	111	远离刺激性食物·····	127
咖啡因不利于孕妈妈和胎儿的健康·····	112	早餐谷类食物不可少·····	128
孕妈妈饮茶要适当·····	112	多吃豆类和豆制品利于胎儿发育·····	128
如何看待市场上的孕妇奶粉·····	113	鱼类——最佳的健脑食品·····	129
油炸食物对孕妈妈的不利影响·····	113	适当进食一些薯类食物·····	130
孕妈妈要少吃羊肉串、涮羊肉·····	114	偏食、挑食的害处·····	130
怎样预防孕期贫血·····	115	防止营养过剩·····	131
妊娠合并糖尿病孕妈妈怎样合理安排膳食·····	116	孕妈妈的膳食宜粗细搭配·····	132
肥胖孕妈妈怎样科学安排饮食·····	117	孕期营养对产后的影响·····	133
减少热性香料、热性食品的摄入·····	118	孕中期怎样科学安排饮食·····	134
对孕妈妈有特殊奇效的8种水果·····	119	孕晚期吃什么宝宝会聪明·····	135
多吃含钙丰富的食物·····	122	产前能吃巧克力吗·····	136
铜的重要作用·····	123	临产产妇怎样科学安排饮食·····	136



第四章 孕期不适应对方法

妊娠反应是怎么回事·····	140	有关妊娠反应产生的原因·····	141
妊娠剧吐是怎么回事·····	140	针对妊娠反应的小对策·····	141

感冒对孕妈妈和胎儿的不良影响·····	142	患有原发性高血压孕妈妈的注意事项	156
有效预防和积极治疗孕早期感冒·····	142	患有肾脏疾病孕妈妈的注意事项·····	156
孕期腹痛要及时检查·····	143	患有甲状腺疾病孕妈妈的注意事项·····	157
宫外孕的危险信号·····	146	患有哮喘孕妈妈的注意事项·····	157
先兆流产的表现及对策·····	147	患妊娠合并高血压孕妈妈的注意事项·····	158
如何看待自然流产·····	147	孕妈妈为何易患坐骨神经痛·····	158
保胎药可能对胎儿产生的不良影响·····	148	孕晚期坐骨神经痛怎么办·····	159
如果发生流产了怎么办·····	149	如何防治妊娠性贫血·····	160
淋病对孕妈妈和胎儿的不良影响·····	150	正视卵巢肿瘤·····	161
弓形虫病的防与治·····	150	羊水过多怎么办·····	162
怎样预防患上子痫·····	151	羊水过少怎么办·····	162
孕妈妈患妊娠中毒症怎么办·····	151	妊娠期出现瘙痒怎么办·····	163
胎儿宫内发育迟缓的原因及对策·····	152	孕妈妈皮肤发痒会影响胎儿吗·····	164
葡萄胎的表现和处理措施·····	153	孕妈妈应重视脚的保健·····	164
为什么有些孕妈妈在怀孕中期会患肝功 异常·····	154	引起孕妈妈失眠的原因和改善方法·····	165
妊娠糖尿病的发病原因及不良后果·····	154	澳抗阳性患者妊娠晚期如何医治·····	168
患有心脏病孕妈妈的注意事项·····	155	孕晚期腹痛怎么办·····	169
		过期妊娠对胎儿有何影响·····	169



第五章 科学胎教使宝宝更聪明

胎儿在母腹中的发育情况·····	172	对话胎教·····	186
了解胎儿的活动规律·····	172	运动胎教·····	188
有关胎心的知识·····	173	故事胎教·····	189
怎样正确认识胎教·····	174	艺术胎教·····	190
孕期胎教安排全攻略·····	175	抚摸养胎·····	191
环境胎教·····	178	光照胎教·····	192
音乐胎教·····	180	无意胎教与有意胎教·····	193
意念胎教·····	183	孕妈妈学习对胎儿有影响吗·····	194
情绪胎教·····	184	胎教时不能把耳机放在孕妈妈腹部·····	194

丈夫应配合妻子做好胎教·····	195	遗传智力与后天教育·····	200
实施了胎教的胎儿出生后的特点·····	196	如何记胎教日记·····	202
胎儿是怎样进行思维的·····	197	忌过度胎教·····	203
胎儿“监视”着母亲·····	198	怀孕每个月胎教要点·····	204
妈妈素质对宝宝智力的影响·····	199		



第六章 分娩计划

分娩准备练习·····	210	剖宫产后应注意哪些问题·····	225
产前准备提醒·····	211	什么是导乐分娩·····	226
孕前心理准备·····	212	无痛分娩是怎么回事·····	227
要树立自然分娩的信心·····	213	影响分娩的因素·····	229
住院生产需要准备的用品·····	214	意外分娩时怎么办·····	230
需要给新生儿准备的用品·····	216	为什么会发生难产·····	231
选择适当的住院时机·····	217	产程是怎样划分的·····	231
临产征兆有哪些·····	219	怎样选择镇痛方法·····	233
分娩前容易忽视的征兆·····	220	分娩技巧运用·····	235
分娩时会有哪些表现·····	221	哪些情况需要做会阴侧切术·····	236
哪种分娩方式好·····	222		



第七章 产后护理

什么叫坐月子·····	238	产妇的心理有哪些变化·····	243
产妇有哪些正常的生理现象·····	239	产后怎样保证充足的睡眠·····	244
产妇的全身有哪些变化·····	241	产妇刷牙会弄坏牙齿吗·····	245

产后多长时间可起床活动·····	245	肺结核产妇产后应注意哪些问题·····	268
产后需要做哪些常规检查·····	246	甲亢产妇产后应注意哪些问题·····	269
产妇住房能通风吗·····	247	产后出血怎么办·····	269
产后能洗头洗澡吗·····	248	产后发热怎么办·····	270
坐月子什么时候能出屋·····	249	产褥期感染怎么办·····	271
产后能看书写字吗·····	249	如何防治产后抑郁症·····	272
产后如何注意外阴卫生·····	250	产后尿潴留怎么办·····	275
产后如何护理腹部伤口·····	252	产后泌尿系统感染怎么办·····	276
产后月经何时复潮及排卵·····	253	产后泌尿生殖道瘘怎么办·····	277
产后多长时间能过性生活·····	253	产后便秘怎么办·····	278
产后首次性生活应注意哪些问题·····	254	产后恶露异常怎么办·····	279
哺乳期需要避孕吗·····	255	产后腰腿痛、足跟痛怎么办·····	280
丈夫应该为产后妻子做些什么·····	256	产后脱发怎么办·····	281
产妇多喝红糖水有益吗·····	258	产后阴道炎怎么办·····	283
产后可以服用人参吗·····	258	产后乳腺炎怎么办·····	285
哺乳母亲的膳食应注意些什么·····	259	产后子宫脱垂怎么办·····	286
月子里哪些食物是不应缺少的·····	261	产后腹痛怎么办·····	288
产妇在月子里应尽量避免食用哪些食物·····	263	产后束腹能恢复体形吗·····	288
产后如何防治痔疮·····	265	产后怎样保持体形·····	289
产后腋下长肿块是怎么回事·····	266	产后做健身操应注意哪些问题·····	290
心脏病产妇产后应注意哪些问题·····	266	如何祛除妊娠斑·····	291
糖尿病产妇产后应注意哪些问题·····	267	产后护肤要点有哪些·····	293

YUNCANFU BAOJIAN BIDU



第一章



孕前准备

选择最佳怀孕时机

年轻夫妇建立家庭之后，什么时候生育更合适呢？这要从社会、家庭及个人情况3个方面来考虑。

优良的种子只有播种在肥沃的土壤中才能孕育出茁壮的秧苗。我们知道，卵子和精子是形成胚胎并发育成胎儿的物质基础，只有当两者质量最好的时候结合并在最佳的环境中发育，才能孕育出一个健康的胎儿。因此，如果计划怀孕的话，应注意选择最佳受孕时机。一般说来，选择结婚2~3年后生育比较好，这样不仅符合计划生育政策中晚育的要求，从家庭的经济情况以及夫妻身体健康方面考虑也都有益处。在理想的生育年龄期间，选择最有利于优生的时机受孕，即为“计划受孕”。“计划受孕”应注意以下几个方面：

1. 应选择在夫妻双方身体健康的时候受孕

此时，卵子和精子亦是健康的。夫妻中一方患病时或精神不佳时最好不要受孕，否则会在不同程度上对精子、卵子产生不良影响。

2. 创造良好受孕环境

夫妻双方的生理和心理状态对受孕有直接影响，安静、舒适、协调的环境有益于人的身心健康，有益于生殖细胞和受精卵的发育。因此，应在气候宜人，夫妻双方精神饱满、心情愉快的情况下受孕。

3. 在准备受孕前的1个月夫妻双方要加强营养

研究表明，消瘦是不孕的原因之一，女性体重低于标准体重的10%就可以造成不孕。所以在受孕之前，夫妻双方应该多吃富含蛋白质及维生素的食物，以供给精子和卵子充足的营养。同时要戒烟戒酒，特别是受孕的当天严禁酗酒。

4. 正确掌握排卵期

女性1个月一般只有1个卵子发育成熟并被排出，其寿命为24小时左右。一般月经周期的第12~16天为排卵期，如此时性交，受孕可能性大。剧烈而长时间的运动会影响女性体内性激素的分泌，从而改变排卵周期，影响卵子的排出而导致不孕，所以在准备怀孕的前1个月最好不要做剧烈而长时间的运动。男性1次射精后需要30~40小时才能够补充上足够的精子。因此，从女性月经结束后第10天起，隔日同房1次，可增加受孕机会。

5. 选择早晨起床前同房

因为晚上人比较疲劳，而早晨经过休息，精力充沛，且早晨女性易测排卵期，男性激素水平高。对于那些不易受孕的夫妇，做爱的最佳时间是下午5~7时。因为大多数女性在下午3~7时这段时间排卵，而精子的数量及质量在下午这段时间达到高峰，此时同房，女性最容易受孕。

以上只是为计划怀孕的夫妇提供参考，如果说哪条最重要，当然要以身心处于最佳状态为上。

哪个季节适宜怀孕

胎儿的生长发育有一定的规律性，从受孕到怀孕3个月，胎儿的大部分器官已基本形成，以后主要是继续生长和各种功能的发育。一般来说，怀孕前3个月往往是整个妊娠最关键的阶段，而一年中的四季又各有其特点，所以在不同季节受孕，对胎儿的发育会有不同的影响。

根据气候特点、营养、传染病流行情况等综合分析，我国中部及北部地区女性以选择一年之中7~9月份怀孕、4~6月份生产较为适宜。在初秋时节，天气凉爽，各种富含维生素的新鲜瓜果、蔬菜均已上市，肉、鱼、蛋、奶也很充足，为母体及时摄取并储备各种营养创造了有利条件。待隆冬来临之际，孕妇已平安度过了胎儿最易感染病毒的致畸敏感期。而到了养教并重

的妊娠中后期，已是鸟语花香、景色宜人的春天，为胎教提供了理想的外界环境。临产时，正是气候适宜的春末夏初，可以避免婴儿因出生后天气热而生痱子，有利于产妇的饮食调节和身体的恢复，以便更好地哺育婴儿。

一些寒冷或炎热的地区，实际情况有些不同，因此要根据当地的具体情况加以选择。



什么年龄做父母好



生养一个健康漂亮的宝宝，是每位父母最大的希望。究竟什么时候是当妈妈的最佳年龄呢？女性的生殖器官在青春期就基本发育成熟，理论上认为可以怀孕。但是，18岁以前身体各部分仍处于发育时期，而且这时的精力、记忆力、时间等各方面都处于学习知识的最佳阶段，过早怀孕会影响女性的身体、工作和学习等各个方面。从医学角度讲，早育生产的婴儿先天性畸形的比率较高。国外专家认为，健康青年男女在18~30

岁之间均为最佳生育年龄。我国专家学者认为，从优生优育的角度来讲，女性在23~30岁之间，男性在25~32岁之间生育最好。因为此阶段男女性器官发育完全成熟，睾丸、卵巢功能最活跃，加之体格健壮，精力充沛旺盛，排出的精子和卵子质量最高，如果这个阶段怀孕，将会获得最佳胚胎。

然而，生育的理想年龄的选择，对于年轻夫妇来说，还往往受着诸如环境条件、伦理观念以及生理、心理等多方面因素的制约。当前，已有许



多的年轻夫妇越来越重视主客观条件的综合考虑,以求得生育年龄的最佳“适宜值”。例如,有的年轻夫妇在事业上正处于双双攻关的关键时刻,就不妨把生育年龄稍稍推迟;又如有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治,也不妨等完全康复后再生育……这些做法也不妨视为另一种意义的最佳生育年龄的选择。

此外,最佳生育年龄的择定,还应考虑到孩子出生后的优生条件是否具备等。许多年轻夫妇宁可适当推迟育龄,以求得事业上的发展和生育上的从容。

从近几年的统计资料来看,越来越多的职业女性要到30岁左右才结婚生育。这是因社会时代发展、人们传统意识改变和就业压力不断增加造成的。她们认为,拥有稳定的工作和丰厚的经济收入更有利于生养子女。虽然分娩困难及胎儿畸形的发生率随年龄增大而升高,但是权衡各方面的因素,比如怀孕年龄、健康状态、经济收入、居住环境等,再决定什么时候生育,可能更有利于孩子健康成长。

太年轻了生活经验不足,妊娠、分娩发生问题的概率也多些。但是超过30岁,尤其是超过35岁(遗传学上所讲的高危孕妇是指年龄35岁以上的妇女,产科学中所讲的高龄初产妇是指年龄30岁以上的初产妇),孕妇身体状况不如年轻者好,染色体异常的机会增加。这是因为产妇年龄过大,卵细胞会发生老化,使细胞内的遗传物质染色体在细胞分解过程中发生不分离现象,最常见的是21号染色体不分离,结果出现先天性愚型儿,因此,高龄孕妇需要做好在怀孕早期和中期的子宫内诊断,一旦明确诊断为先天性愚型儿时,应立即终止妊娠。

此外,高龄孕妇的骨盆和韧带松弛性降低,盆底和会阴肌肉的弹性降低,分娩时产道的扩张力、子宫收缩力一般也会较年轻者差,难产概率增加,严重者可威胁母婴生命安全。

因此女性要想要孩子,以23~30岁为好。当然,现在许多职业女性由于工作忙,过了30岁再要孩子的也不在少数,但一定要在医生的指导下妊娠、分娩。

★ 孕前要有哪些营养储备 ★

1. 孕前营养与优生

优生，即指出生的孩子从父母那里获得健康的遗传素质，从而在智力、体力、相貌、身材等方面都是优良的。而要实现优生，就必须通过改善遗传素质并采取一系列有效的措施，即避免各种物理、化学及生物等因素对胎儿产生有害的影响，防止和减少遗传病的发生，保证所生的孩子是健康聪明的。

生一个活泼健康的孩子，是每对年轻夫妇的愿望。要想实现这个愿望，夫妇双方从孕前就要开始注意调节好饮食，做好孕前营养准备。夫妇双方具有健康的体魄，才能产生高质量的精子和卵子，为受精卵良好的发育打下基础。同时，在人生的各个时期，没有哪个阶段像胎儿这样依赖母体，母体的营养与孩子的发育密切相关，母体的不良健康状况将对胎儿的健康造成影响。

有人说，成功的人生=高智商+高情商。孩子要获得较高的智商，首先得益于母亲给予的健全的大脑和神经系统。健全的大脑和神经系统是智能的物质基础。

大脑和神经系统的发育和完善，自母亲怀孕3个月即开始，一直延续到孩子的青春期末止。其中，最关键的时期是自母亲怀孕3个月至6个月这一阶段。此时，母体的任何不良因素都将影响胎儿脑的发育。研究表明，此时母体营养不良将会导致胎儿脑细胞数量的减少或细胞体积的缩小，从而影响胎儿脑的发育和出生后的智力，这是后天无法弥补的损失。

现有研究已充分证明，许多营养素的水平与胎儿脑发育的关系。如孕期母亲患缺铁性贫血可影响孩子出生后的智力；孕期叶酸缺乏可致胎儿出

生缺陷,造成脑及神经管畸形,从而影响生存质量,等等。因此,让孕妇在孕前就积蓄足够的营养,可以避免上述危害。

认真关注孕前和孕期营养,给孩子一个健康的身体与健全的大脑,是每个母亲的职责,也是关爱孩子未来所迈出的第一步。

2.合理营养,平衡膳食

所谓合理营养,即所供给的热能和营养素必须满足生理需要,而且各种营养素之间要保持平衡,比如热能来源比例的平衡、各种微量元素之间的平衡等。为了保证合理而充足的营养,必须配制合理的膳食,也就是平衡膳食。

准备生育的夫妇的膳食有自己的特点,如孕前要选择有益于精子和卵子发育的食物,禁食不宜精卵健康的食物。孕期的膳食更为重要,不仅要考虑孕妇身体健康的需要,还要考虑胎儿生长发育的需要。孕妇不仅每日要进食更多的营养,而且对各种营养素的需要量也有不同的要求,多吃导致的营养过剩,或进食不够引起的营养缺乏,都可导致孕妇和胎儿的多种疾病,甚至导致孩子智力低下。所以,吃得合理,饮食平衡,会让您更健康,宝宝更聪明,否则就会吃出各种各样的疾病。

3.了解自己的营养状况

评价营养状况,最简单的办法是称体重。营养状况与体重有关,营养状况差,表现为体重低于理想值;营养过剩,表现为体重高于理想值。

通常成年女性可按下列公式估计理想体重:理想体重(千克)=身高(厘米)-105。如果您的体重在理想体重范围,说明您的营养状况适宜;如果您的体重低于此值的15%以下,说明营养状况差,最好先改善营养状况再考虑怀孕;如果您的体重高于此体重



的20%或以上,说明您有些肥胖,也最好在孕前通过调节膳食和改善营养状况,恢复到适宜体重时再考虑怀孕。

具体计算举例说明:一个女性的身高为160厘米,体重为45千克,请问她的营养状况如何?

此女性的理想体重应为: $160-105=55$ (千克),她的实际体重为45千克,比理想体重低10千克,约低于理想体重的18%,说明此妇女营养状况较差。

4. 孕前膳食营养的要求

(1)注重合理营养,平衡膳食。自然界中有多种多样的食物,各种食物所含的营养成分不完全相同,因此食物要尽可能多样化,各类食物搭配要合理,既不能不足,也不可过剩,进食量一定要符合自己的营养需要。

(2)保证充足的热能。在每天正常成人需要的9200千焦基础上,再加1700千焦,以供给性生活的消耗,同时为受孕积蓄一部分能量。

(3)保证充足的蛋白质和脂肪。男女双方每天摄取的优质蛋白质应为80~100克,才能保证受精卵的正常发育。增加优质脂肪酸的摄入对怀孕有益。

(4)多吃点儿含维生素E丰富的食物,如玉米、黄米、豆腐干、腐竹、毛豆、红皮红薯、黄花菜、桑提、核桃、葵花子等。维生素E能增强动物的生殖能力,促进其他营养素的合成及利用,具有保护人体健康的功能。

(5)充足的无机盐、微量元素和钙、锌、铜等可以构成骨骼,制造血液,提高智力,维持体内代谢平衡,并有利于精子与卵子的发育。

(6)多吃一些含锌丰富的食物。锌对于精子和卵子的形成非常重要,锌缺乏会降低精子的质量。准备怀孕的夫妇,应注意进食一些含锌多的食物。生育过畸形儿的妇女可在医生的指导下适量服用硫酸锌、醋酸锌等。