



TUJIE 图解



孕期同步胎教

付娟娟/编著

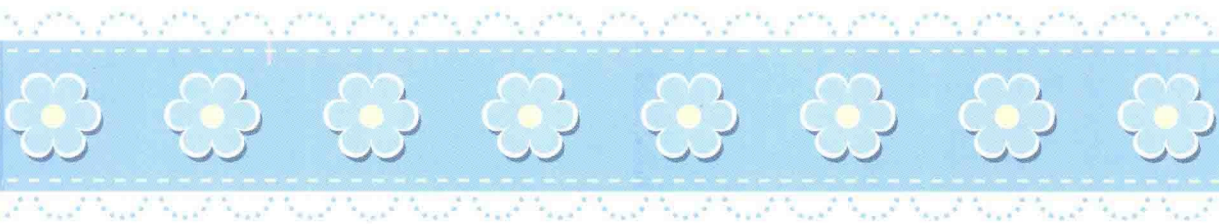


中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

TUJIE 图解

孕期同步胎教

付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

图解孕期同步胎教 / 付娟娟编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5101-2483-9

I. ①图… II. ①付… III. ①胎教—图解 IV. ①G61-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 089323 号

图解孕期同步胎教

付娟娟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 河北美程印刷有限公司
开 本 820毫米×950毫米 1/16
印 张 17.5
字 数 200千
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2483-9
定 价 36.80元(赠送CD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



孕1月 从无到有创造生命奇迹..... 1

本月胎教要点 / 2

第1周：小生命在等待 / 3

- 好胎教助孕好宝宝 / 3
- 必须注意的备孕事项 / 4
- 必须做的孕前检查 / 5
- 建议做“优生四项”检查 / 6
- 胎教“教”的是谁 / 7
- 不要带着功利心去胎教 / 7
- E时代的胎教重点 / 8
- 散步是适合整个孕期的运动胎教 / 9

第2周：精子与卵子的对对碰 / 10

- 不同时期的胎教要点 / 10
- 胎教时间安排 / 11
- 开始记胎教日记吧 / 12
- 让卵子更优质的营养胎教 / 12
- 准妈妈备孕美食推荐：助孕美食 / 13
- 让精子更强壮的营养胎教 / 14
- 准爸爸备孕美食推荐：助孕美食 / 15
- 提高生育能力的营养胎教 / 16
- 让未来宝宝更聪明的营养胎教 / 17
- 育龄夫妻受孕宜忌 / 18

第3周：正在悄悄地进行的变化 / 19

- 受孕后的变化 / 19
- 远离致畸因素 / 20
- 从现在开始，做好“孕期女性” / 21
- 与辐射保持距离 / 21
- 情绪胎教：好心情是最好的胎教 / 22
- 营养胎教：美食的调理意义 / 23
- 运动胎教：说说孕期女性操 / 23
- 音乐胎教：聆听优美的旋律 / 24
- 语言胎教：享受语言的美丽 / 24
- 艺术胎教：怎样欣赏名画 / 25

第4周：受精卵在子宫里安家了 / 26

- 准妈妈体内有个“小种子” / 26
- 情绪胎教：准爸爸助准妈妈笑口常开 / 27
- 营养胎教：益脑食谱 / 27
- 语言胎教：诗歌《你是人间的四月天》 / 28
- 音乐胎教：《欢乐颂》 / 28
- 艺术胎教：手工布书DIY / 29



孕2月 好“孕”来啦 31

本月胎教要点 / 32

第5周：变身的小胚胎 / 33

小胚胎在成长 / 33

早孕反应中的准妈妈 / 34

情绪胎教：准爸爸当垃圾桶 / 35

营养胎教：准爸爸献上开胃小菜 / 36

运动胎教：孕2月准妈妈的体操 / 37

音乐胎教：古曲《春江花月夜》 / 37

语言胎教：诗朗诵《春江花月夜》 / 38

艺术胎教：插花——陶冶情怀的艺术 / 39

第6周：初具形状的小幼芽 / 40

小心脏开始跳动喽 / 40

孕吐与解决办法 / 41

情绪胎教：准爸爸献上“开心果” / 42

营养胎教：增食欲的橙子 / 42

运动胎教：床上运动体操 / 43

语言胎教：故事《百鸟朝凤》 / 44

音乐胎教：《蓝色多瑙河》 / 44

艺术胎教：电影《初试啼声》 / 45

第7周：在妈妈肚里飞长的“小生命” / 46

在分化中成长 / 46

做好安全防护 / 47

营养胎教：营养大脑的豆腐脑 / 48

情绪胎教：在日记里倾诉你的悄悄话 / 48

运动胎教：呼吸法 / 49

语言胎教：故事《二月二龙抬头》 / 50

音乐胎教：德彪西《月光》 / 50

艺术胎教：名画《松林的早晨》 / 51

第8周：熟睡的“小葡萄” / 52

快速成长，初具规模 / 52

情绪胎教：快乐心情，宝宝开朗 / 53

营养胎教：准爸爸奉上亮丽的橙汁 / 53

运动胎教：孕早期出行提示 / 54

音乐胎教：《晨光》 / 55

语言胎教：唐诗《夜宿山寺》 / 56

艺术胎教：电影《阳光小美女》 / 57



孕3月 肚里藏着一个“小小的人儿” 59

本月胎教要点 / 60

第9周：小尾巴没啦 / 61

初具人形的胎宝宝到来了 / 61

情绪胎教：绿植，带来清新的好情绪 / 62

营养胎教：培养胎宝宝不偏食 / 62

抚摸胎教：准爸爸和准妈妈的抚摸 / 63

音乐胎教：《维也纳森林的故事》 / 64

语言胎教：唐诗《草》 / 65

艺术胎教：名画《大橡树下的母马和驹》 / 65

第10周：“小人”在成长 / 66

肌肉发育，脑细胞快速成长 / 66

情绪胎教：心理体操 / 67

营养胎教：补充多种助长元素 / 67

运动胎教：胎教操助宝宝成长 / 68

音乐胎教：《春野》 / 69

语言胎教：儿歌《两只老虎》 / 69

艺术胎教：电影《放牛班的春天》 / 70

第11周：在羊水中自在地活动 / 71

骨骼快速发育的小家伙 / 71

情绪胎教：营造良好的家庭气氛 / 72

营养胎教：自制双皮奶 / 73

运动胎教：减轻肩部酸痛的肩转动瑜伽 / 74

音乐胎教：《田园》 / 74

语言胎教：唐诗《春夜喜雨》 / 75

艺术胎教：名画《圣母子》 / 75

第12周：孕早期即将结束 / 76

活动花样增多啦 / 76

情绪胎教：用“制怒十法”赶走生气的不良情绪 / 77

营养胎教：警惕易流产食物 / 78

运动胎教：直立式瑜伽 / 78

音乐胎教：《春之声圆舞曲》 / 79



孕4月

变轻松了

81

本月胎教要点 / 82

第13周：更像个漂亮娃娃 / 83

胎盘发育完成 / 83

情绪胎教：时刻看到美好的一面 / 84

营养胎教：给胎宝宝大脑加点“油” / 85

抚摸胎教：轻触练习 / 86

音乐胎教：古曲《渔樵问答》 / 86

语言胎教：边做家务边和胎宝宝说话 / 87

艺术胎教：名画《阅读》 / 88

第14周：基本构造形成 / 89

做鬼脸的小家伙 / 89

情绪胎教：爽心的小动物 / 90

营养胎教：益智的鸡蛋和豆腐 / 91

运动胎教：猫姿势孕期体操 / 92

音乐胎教：《我是一个快乐的捕鸟人》 / 92

第15周：快快长呀，快快长 / 93

会打嗝啦 / 93

情绪胎教：用美唤来美丽的心境 / 94

营养胎教：营养美味的芦笋 / 95

运动胎教：婴儿式孕期瑜伽 / 96

语言胎教：故事《小兔子乖乖》 / 97

音乐胎教：《乘着歌声的翅膀》 / 97

艺术胎教：名画《日出·印象》 / 98

第16周：在子宫里玩耍 / 99

明显地感到胎动 / 99

情绪胎教：对镜笑一笑 / 100

营养胎教：“肉中骄子”的营养 / 101

运动胎教：抬腰提肛操 / 102

艺术胎教：趣味简笔画 / 103



孕5月

进行胎教的好时机到来啦 105

本月胎教要点 / 106

第17周：开始飞速成长 / 107

顽皮的小家伙 / 107

情绪胎教：制造生活情趣 / 108

营养胎教：让心情快乐的美食 / 108

运动胎教：放松骨盆，为顺产做准备 / 109

音乐胎教：《幽默曲》 / 109

语言胎教：准爸爸和胎宝宝说说话 / 110

艺术胎教：名画《一篮苹果》 / 111

第18周：在羊水中“呼吸” / 112

小胸脯一起一伏 / 112

情绪胎教：静心冥想，保持好的心境 / 113

营养胎教：营养又塑身的豆腐汤 / 114

运动胎教：腰背、肩臂肌运动 / 115

音乐胎教：《晨曲》 / 116

语言胎教：故事《五谷的传说》 / 116

艺术胎教：爱心幸运星DIY / 117

第19周：感觉器官分区域发展 / 118

消化器官开始运行 / 118

情绪胎教：让情绪保持平和的方法 / 119

营养胎教：提高免疫力的菌类 / 120

运动胎教：出行喽 / 121

音乐胎教：《杜鹃圆舞曲》 / 122

语言胎教：诗歌《一去二三里》 / 122

艺术胎教：名画《白桦林》 / 123



第20周：起保护作用的胎脂 / 124

像小鱼儿一样流动 / 124

情绪胎教：在快乐中陪宝宝一起成长 / 125

营养胎教：黑色的美味营养粥 / 126

抚摸胎教：和胎宝宝玩踢肚游戏 / 127

音乐胎教：《月光奏鸣曲》 / 128

语言胎教：故事《三个好朋友》 / 129



孕6月 我“孕”，我骄傲 131

本月胎教要点 / 132

第21周：体重大幅度增加 / 133

滑溜溜的胎宝宝 / 133

情绪胎教：沉浸在美好的想象中 / 134

营养胎教：通便食物 / 135

抚摸胎教：推动散步法 / 136

音乐胎教：《b小调第一钢琴协奏曲》 / 136

语言胎教：汉乐府《江南曲》 / 137

艺术胎教：电影《芳心何处》 / 138

第22周：浓缩版的小婴儿 / 139

小牙尖在悄悄地长喽 / 139

情绪胎教：开心的童言童语 / 140

营养胎教：助运化的美餐 / 141

运动胎教：准妈妈阳光浴 / 142

音乐胎教：《摇篮曲》 / 143

第23周：模糊地看东西 / 144

皱皱的小家伙 / 144

情绪胎教：在漫画里笑趣十足 / 145

营养胎教：增智助长的玉米 / 146

运动胎教：大肚准妈妈的省力姿势 / 147

音乐胎教：《小狗圆舞曲》 / 147

语言胎教：《三字经》 / 148

艺术胎教：书法中的美 / 149

第24周：充满整个子宫了 / 150

还是有点瘦 / 150

情绪胎教：准爸爸包容准妈妈的多变情绪 / 151

营养胎教：功效不小的“小米” / 152

运动胎教：准爸爸给准妈妈做按摩 / 153

音乐胎教：《少女的祈祷》 / 153

语言胎教：《百家姓》 / 154

艺术胎教：电影《飞屋环游记》 / 155



孕7月 沉甸甸的“孕味” 157

本月胎教要点 / 158

第25周：脑发育的新高峰 / 159

大脑发育的又一高峰期 / 159

情绪胎教：在孕期照中享受美丽心情 / 160

营养胎教：缓解水肿的吃法 / 161

营养胎教：利水的美味鱼汤 / 162

运动胎教：拉梅兹呼吸法 / 163

音乐胎教：《喜洋洋》 / 164

语言胎教：《千字文》 / 165

艺术胎教：动手做个可爱的小肚兜 / 166

第26周：脂肪迅速积累 / 167

视神经功能开启 / 167

情绪胎教：水仙花中的好情趣 / 168

营养胎教：抗感冒的美味 / 169

运动胎教：赶走浮肿的脚部运动 / 170

语言胎教：诗歌《孔夫子的箴言》 / 171

音乐胎教：《糖果仙子舞曲》 / 171

智趣胎教：教胎宝宝认字母 / 172

艺术胎教：名画《丁香花束》 / 173

第27周：嗅觉形成 / 174

原始的睡眠周期形成 / 174

情绪胎教：用美丽制造好心情 / 175

情绪胎教：排除不佳梦境的干扰 / 176

营养胎教：体胖准妈妈的健康吃法 / 177

营养胎教：防治抽筋的美食 / 177

运动胎教：用腹式呼吸法给宝宝送去新鲜空气 / 179

音乐胎教：《仲夏夜之梦序曲》 / 179

第28周：性格在胎动中显现 / 180

大脑的思维部分快速发育 / 180

情绪胎教：吹泡泡的快乐 / 181

营养胎教：准妈妈多吃鱼，胎宝宝更聪明 / 181

运动胎教：锻炼骨盆肌肉的孕妇操 / 183

音乐胎教：教胎宝宝学“唱”哆啦咪嗦 / 183

语言胎教：勃朗宁夫人十四行诗（之一） / 184

智趣胎教：算算青蛙的嘴和腿 / 185





孕8月 肚子成了“球”

187

本月胎教要点 / 188

第29周：不再像皱巴巴的小老头了 / 189

听觉、嗅觉发育期 / 189

情绪胎教：快乐的小雪花 / 190

营养胎教：多吃菌类增强免疫力 / 190

运动胎教：孕晚期运动要小心 / 191

音乐胎教：琵琶曲：《平湖秋月》 / 192

语言胎教：故事《盘古开天》 / 193

智趣胎教：和胎宝宝一起认识图形 / 193

艺术胎教：捏个漂亮的泥娃娃 / 194

第30周：感官正稳定地发挥作用 / 195

对声音很熟悉 / 195

情绪胎教：准妈妈自己创造好心情 / 196

营养胎教：两道菌类美食 / 197

抚摸胎教：摸摸他，夸夸他 / 198

音乐胎教：《月光下的凤尾竹》 / 198

语言胎教：古诗《短歌行》 / 199

智趣胎教：七巧拼板中的智慧 / 200

艺术胎教：名画《春汛》 / 201

第31周：身体发育高峰期 / 202

更像一个婴儿了 / 202

情绪胎教：在电视节目中使心情变愉悦 / 203

营养胎教：土豆与牛肉的营养搭档 / 204

音乐胎教：口笛曲《云雀》 / 205

语言胎教：诗歌《开始》 / 206

智趣胎教：数字小游戏 / 207

艺术胎教：电影《梦幻女郎》 / 207

第32周：老实多了 / 208

头朝下了 / 208

情绪胎教：帮准妈妈克服过分依赖的心理 / 209

营养胎教：防治贫血的美食 / 210

运动胎教：手指童谣 / 211

音乐胎教：洞箫曲《清明上河图》 / 211

语言胎教：诗歌《小池》 / 212

智趣胎教：搞笑谜语，笑一笑 / 213



**本月胎教要点 / 216****第33周：软软的骨头变硬了 / 217**

逐渐下降的过程中 / 217

情绪胎教：准爸爸献上情绪“安抚剂” / 218

营养胎教：香菇美食 / 219

运动胎教：简单分娩操 / 220

音乐胎教：《致爱丽丝》 / 221

语言胎教：宋词《水调歌头·中秋》 / 222

艺术胎教：名画《花神》（局部） / 223

第34周：完全倒立的小家伙 / 224

为出世做好准备 / 224

情绪胎教：笑话一火车 / 225

营养胎教：放松心情的美食 / 226

运动胎教：自我放松运动 / 227

语言胎教：古诗《木兰辞》 / 228

音乐胎教：《海顿小夜曲》 / 228

艺术胎教：名画《向日葵》 / 229

第35周：现在就可以出生 / 230

基本具有新生婴儿的能力啦 / 230

情绪胎教：准爸爸克服产前焦虑 / 231

营养胎教：缓解焦虑的莴笋 / 232

运动胎教：缓解腰酸背痛的运动 / 233

艺术胎教：看电影，做熊猫 / 234

艺术胎教：名画《金色的秋天》 / 234

第36周：随时准备降生 / 235

即将成为足月婴儿 / 235

情绪胎教：帮准妈妈战胜对分娩的恐惧 / 236

营养胎教：为体力加分的美食 / 237

音乐胎教：《嬉戏曲》 / 238

语言胎教：读好书《芒果街上的小屋》 / 238

艺术胎教：用饮料瓶做花瓶 / 239





孕10月 奇迹终于产生了 241

本月胎教要点 / 242

第37周：发育基本完成 / 243

头部完全入骨盆 / 243

临产症状，提示入院待产的信号 / 244

情绪胎教：在喜乐中期待宝宝的降临 / 245

营养胎教：准妈妈怎样吃最利于分娩 / 245

运动胎教：产前不妨简单练习盘腿坐 / 246

音乐胎教：《空山鸟语》 / 247

语言胎教：宋词《清平乐·村居》 / 248

艺术胎教：品好书《月亮忘记了》 / 248

第38周：胎脂在脱落 / 249

皮肤越来越光滑 / 249

情绪胎教：缓解准妈妈的产前不良情绪 / 250

营养胎教：多功能的猕猴桃 / 251

运动胎教：准爸爸学习助产放松法 / 252

音乐胎教：古筝曲《高山流水》 / 252

语言胎教：故事《哪吒哪里来的》 / 253

艺术胎教：名画《湖光春色图》 / 254

第39周：发育完全啦 / 255

体重还在增加呢 / 255

情绪胎教：幸福多，快乐多 / 256

营养胎教：促吸收的美味 / 257

运动胎教：冥想宝宝出生的过程 / 258

音乐胎教：《凤凰于飞》 / 259

艺术胎教：电影《猫和老鼠》 / 259

语言胎教：准爸爸讲故事《美猴王》 / 260

第40周：天使降临 / 261

期待第一口空气 / 261

情绪胎教：克服产前焦虑 / 262

营养胎教：充分补充能量的美味鲜汤 / 263

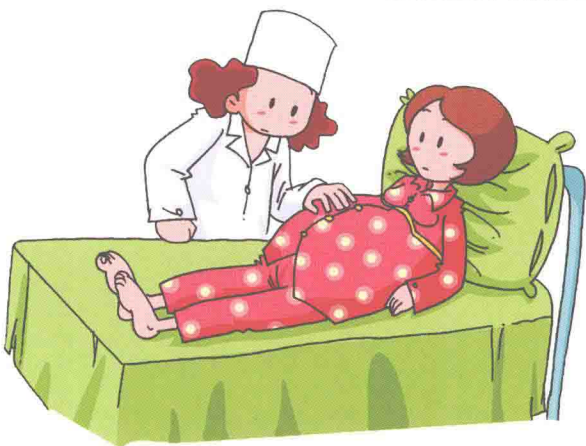
运动胎教：练习呼吸和出力技巧 / 264

出生后：巩固胎教成果 / 265

附录

准妈妈40周保健备忘录 / 266

产前检查详细时间安排表 / 267





孕 1 月

从无到有创造生命奇迹

生命是一个从无到有的过程。女性从未孕到有孕，其生理和心理都会经历一个非同寻常的过程。腹中那个可爱的小生命的健康状况无疑是准爸爸、准妈妈最为关心的。那么，在迎接新生命到来的关键的孕 1 月，需要注意哪些问题呢？请随着书页的翻动来了解一下吧。

本月胎教要点

很多准妈妈在孕1月并不知道自己怀孕。但是这个并不明显的过程中，却隐藏着与生命质量有关的重要信息。准妈妈的身心健康，甚至是一个表情一个动作都对胎宝宝的一生有决定性的影响。因此，在备孕期和孕期一定要注意做到：

强身健体

准妈妈的身体强健是胎宝宝茁壮成长的必要条件，也是降低自身孕期风险的重要条件。准妈妈可以通过做孕期体操、补充必要的营养、作息规律等来达到强身健体的目的。

远离致病因素

现代科技给人们带来便利的同时，也带来了许多或明或暗的负作用。比如多种电器带来的光电辐射都不利于胎宝宝的健康成长。这是准妈妈需要注意的。此外一些药品的应用更应该注意。很多导致胎宝宝不能健康成长的因素是不可逆转的，因此准妈妈一定要加倍留心，远离这些致病因素。

保持良好情绪

情绪不仅可以影响准妈妈本人的食欲、睡眠、精力、体力等各方面的状况，而且可以通过神经和体液的变化，影响胎宝宝的血液供给、心率、呼吸和胎动等多方面的变化。大悲大怒对准妈妈和胎宝宝都有不良影响，甚至会抵制胎宝宝的器官成长。而乐观积极的情绪则有利于胎宝宝的身心健康成长。因此，准妈妈一定要注意保持良好的情绪，切忌情绪有大的波动。



第1周： 小生命在等待

好胎教助孕好宝宝



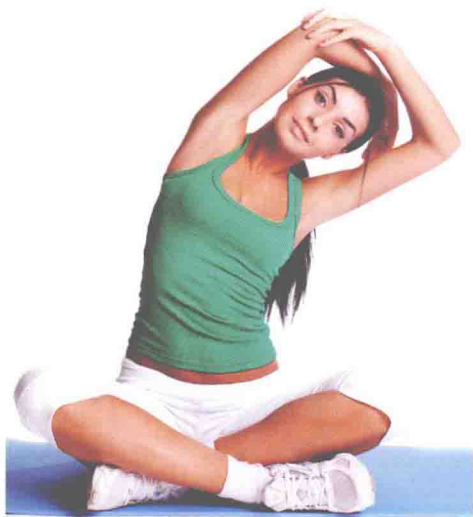
具 体来说，恰当的胎教对宝宝有以下影响：

1 促进智商的提高。研究证明，在胎宝宝的大脑细胞分裂增殖的两个高峰期（孕2~3月，孕7~8月）进行充分有益的刺激，可使脑细胞的分裂趋于顶峰，为将来的高智商奠定基础。

2 有助于心理的全面发展。胎教有利于培养胎宝宝的感知能力和情感接受能力的良性发展，使胎宝宝以后在成长过程中就能很好地接受审美教育，具有想象、直觉、顿悟和灵感能力，并具有情感体验、调节和传达能力，孩子心理才能得到全面发展。

3 有助于完善个性。个性的形成与早期在子宫的经验很有关系，在人生的开始受到整体性和审美的教育，会对一个人的心灵产生长远而深刻的影响，最终使这个人的性格趋向完善，成为能够自我认知、自我完善和自我实现的人。

4 对胎宝宝的综合良性影响。孕期进行科学的胎教，有助于胎宝宝各器官功能发育得更加完善，发掘胎宝宝心理潜能，为胎宝宝智力、行为的形成和发展打下良好基础。



胎教提示

胎教从准备怀孕那一刻就可以开始，但这并非意味着已经怀孕或者孕期过半再做胎教就没有意义。胎教对任何一个阶段的胎宝宝来说，都是意义重大的。

必须注意的备孕事项



备 孕是一件大事，因此生活中要加倍留意以下事项，以保证孕育的质量：

1 孕前6个月停止服用避孕药。避孕药的成分对胎宝宝健康不利，在人体内残留时间较长，在停药6个月后才能完全排出体外。准妈妈在停药后的半年中，最好选择避孕套来避孕。这样做不会损害精子、卵子的质量，并且可靠性也很高。

2 备孕期间不要随便吃药或注射药物。很多药物都会影响到精子的生存质量，甚至会引起精子的畸形。当含有药物的精液进入女性体内后，经阴道黏膜吸收后可进行女性血液循环，从而影响受精卵的质量，产生低体重儿或畸形儿。因此备孕前用药一定要仔细咨询医生。



3 至少在孕前半年内戒烟、戒酒。长期吸烟或过度饮酒会影响精卵质量，对优生不利。

4 注意化妆品。远离隔离霜、粉底、美白祛斑霜等含铅的化妆品。如果女性体内含铅量高，会造成胎宝宝患各种疾病，如多动、智力低下、贫血等。

有些化妆品含铅等有害物质质量即使较少，但若长期使用也会造成影响。因此经常使用化妆品的爱美女性最好在备孕前做一下相关检查，避免因爱美过度而导致有关问题。

5 远离辐射污染。如果做过X线照射，一般要过4~6周后才较安全。X射线即使很少的照射量也可能导致卵子畸变或基因突变。此外一些电磁辐射也对人体有影响，因此备孕期间尽量远离各种电磁辐射。

6 作息规律。一定要早睡早起，保证睡眠。否则不能保证身体更健康，也影响整个孕期的生活质量。睡眠时间一般应保证7~8小时，入睡时间以晚上9点到11点为佳，这样有利于形成良好的睡眠习惯。

7 心情舒畅。人的精神紧张、情绪不佳会抑制排卵，从而干扰受孕。因此备孕前一定要保持心情舒畅。



温馨提示

新装修的房子不能居住。装修用的有机溶剂、黏合剂等，对成人可能没有多大的影响，但可能对胎儿造成不可逆的损伤。

必须做的孕前检查



做好孕前检查，可以筛查出不利于孕育的因素，及早发现、及早治疗，避免因母体健康问题而影响胎宝宝的身体健康，有利于优生优育。因此一定要注意在备孕前做好以下各项检查：

检查项目	意义所在
血常规检查	1. 了解准妈妈的血色素数值、白细胞数量、有无潜在感染，以及准妈妈是否患有贫血。 2. 通过血小板的数值，可以了解准妈妈的凝血机能，以及是否有血液系统或免疫系统疾病
尿常规检查	1. 有助于肾脏疾患的早期诊断。怀孕会加重肾脏的负担，严重的可能出现肾功能衰竭，并增加高血压病风险，甚至引起流产、早产、胎儿宫内发育受限等。 2. 发现准妈妈是否有泌尿系感染或糖尿病等问题
妇科检查	1. 对于有月经不规律、腹痛、白带多、外阴长东西、乳房异常等症状的女性来说，孕前妇科检查更是必不可少。 2. 通过这些检查可以确定是否存在一定的不宜怀孕的身体疾病，早发现早治疗
肝脏检查	很多人携带乙肝病毒都没有任何症状，所以在怀孕之前检查一下自己是否携带乙肝病毒是很必要的，这有助于医生决定你是否可以现在怀孕，以及宝宝出生后是否需要立即治疗，从而避免宝宝被乙肝病毒感染
血压检查	1. 高血压是一种有遗传倾向的疾病，如果你有慢性高血压，在准备怀孕之前，需经心血管专家进行全面检查，以决定能否妊娠。 2. 如果医生同意你怀孕，怀孕后也要注意控制血压，以减少胎宝宝发育迟缓、流产、早产等发生的概率
心脏检查	凡有呼吸困难、易疲劳、心慌心悸症状的女性应检查心脏，确诊为心脏病的应在妊娠前进行治疗



温馨提示

先天性心脏病有一定的遗传倾向，为避免给宝宝带来遗憾，患有先天性心脏病的妈妈一定要谨慎孕育。如果已经怀孕，应立即到医院找产科医生和内科医生进行检查，以确定心脏功能情况，分析是否能够经受妊娠和分娩所增加的负担。