

区慕洁



中国早教之母，著名婴幼儿早教专家，中国优生科学协会理事。

戴淑凤



著名儿科专家，北京大学第一临床医学院主任医师、教授，中国优生科学协会和中国优生优育协会理事。

吴光驰



首都儿科研究所儿童营养研究室研究员，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任。



孕产妇与儿童营养百科全书

权威专家团队贴心指导 饮食营养知识全程解读
打造健康准妈妈和会吃爱吃的小宝宝

中国优生科学协会 主编



中国优生科学协会科普倡导读物

中国妇女出版社

孕产妇婴幼儿 饮食营养百科全书

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

孕产妇婴幼儿饮食营养百科大全 / 中国优生科学协会主编. —北京:
中国妇女出版社, 2011. 9
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0290 - 5

I. ①孕… II. ①中… III. ①孕妇—营养卫生②产妇—营养卫生
③婴幼儿—营养卫生 IV. ①R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 175906 号

孕产妇婴幼儿饮食营养百科大全

作 者: 中国优生科学协会 主编

选题策划: 朱婷婷

责任编辑: 朱婷婷 陈经慧

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: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 28

字 数: 350 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0290 - 5

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

上篇 吃出快乐孕产妈咪

第一章 孕 前饮食调养

- 怀孕需要哪些基本条件/ 2
- 怎样选择受孕时机/ 3
- 怎样做好怀孕前的心理准备/ 5
- 怎样安排孕前生活/ 6
- 哪些情况不宜怀孕/ 7
- 孕前营养与优生/ 8
- 孕前健康状况与胎儿有关吗/ 9
- 饮食习惯不良会影响生育吗/ 10
- 不利优生的不良饮食习惯/ 11
- 怀孕前应做哪些营养准备/ 12
- 孕前需要哪些营养储备/ 13
- 微量元素缺乏危及优生/ 14
- 孕前膳食营养的要求/ 15

- 合理安排膳食/ 16
- 了解自己的营养状况/ 17
- 维生素 E 是生殖必需的营养素/ 17
- 补充叶酸可防胎儿畸形/ 18
- 母亲的饮食习惯会遗传给宝宝吗/ 19
- 孕前营养美食大搜罗/ 19

第二章 准妈妈不可缺少的营养元素

- 蛋白质——生命的物质基础/ 31
- 脂肪——人体重要的热源/ 32
- 维生素——不可缺少的营养素/ 33
- 碳水化合物——人类最大的营养源/ 34
- 矿物质——必不可少的重要物质/ 34
- 孕妇补充维生素有哪些好处/ 35



孕妇应食用富含叶酸的食物和叶酸增加

剂/ 35

铜的重要作用/ 36

适量补充维生素 A / 36

适量补充钙、磷和维生素 D / 37

孕妇应多补充铁剂/ 38

孕妇补充纤维素有哪些好处/ 38

孕妇补钙有哪些好处/ 38

服用鱼肝油的利与弊/ 39

大量服用鱼肝油和补钙有利吗/ 39

食碘有利于胎儿发育/ 39

含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处/ 40

为孕妇补充点儿核黄素/ 41

维生素丰富的营养美食/ 41

怀孕 3 个月饮食要点/ 53

早孕反应的饮食调理/ 53

出现妊娠反应怎样调理饮食/ 54

合理饮食能改善孕期的恶心、呕吐/ 55

为什么怀孕偏爱吃酸/ 56

选择酸味食物要注意的问题/ 56

母体营养和胎儿营养的关系/ 57

在孕早期为什么要注意补充维生素/ 57

高龄孕妇在孕早期需注意哪方面的营养/ 58

水的重要性及孕妇喝水时机的选择/ 59

孕妇喝水应注意什么问题/ 60

远离过敏食物/ 61

远离刺激性食物/ 62

孕妇如何避免食物中的激素、抗生素污染/ 62

孕妇营养不良对胎儿有哪些影响/ 64

吸烟对胎儿的致畸性/ 64

饮酒对胎儿的致畸性/ 65

蛋白质、葡萄糖与胎儿发育的密切关系/ 66

奶制品——孕期必不可少食物/ 67

如何看待市场上的孕妇奶粉/ 68

不要常吃精制的食物/ 68

美食帮你补充蛋白质/ 69

美食帮你补充维生素/ 71

美食轻松止孕吐/ 74

美食帮你防辐射/ 78

孕早期美味汤羹/ 80

第三章

孕早期营养饮食全攻略

孕早期母体有哪些变化/ 46

孕早期胎儿的生长发育情况/ 48

孕早期每日膳食构成/ 49

孕早期怎样科学安排饮食/ 50

孕妇的食物应注意什么问题/ 51

孕妇的饮食生活习惯对下一代有影响吗/ 52

怀孕 1 个月饮食要点/ 52

怀孕 2 个月饮食要点/ 53



第四章

孕中期营养饮食全攻略

- 孕中期母体有哪些变化/ 82
- 孕中期胎儿的生长发育情况/ 83
- 孕中期怎样科学安排饮食/ 83
- 孕中期孕妇需要哪些营养/ 84
- 孕中期应及时有效补充营养/ 85
- 孕妇偏食有何坏处/ 85
- 孕期补养要科学/ 86
- 孕妇每日需要摄入的营养食物有哪些,
多少为宜/ 88
- 补充营养的小窍门/ 89
- 早餐谷类食物不可少/ 89
- 怎样防治孕期贫血/ 90
- 妊娠中期补铁是关键/ 91
- 多吃粗粮补充铁质/ 91
- 适当进食一些薯类食物/ 91
- 脂肪也是孕妇的必需营养之一/ 92
- 适当补充热量/ 93
- 过量服用维生素的不良影响/ 93
- 维生素 D 的食物来源/ 94
- 进食新鲜的水果和蔬菜/ 94
- 油炸食物的不利影响/ 94
- 怎样预防孕期贫血/ 95
- 进食动物肝脏要适量/ 96
- 多吃含钙丰富的食物/ 97

仅喝牛奶、骨头汤不能满足钙的需求/ 97

多吃豆类和豆制品利于胎儿发育/ 98

常吃鸡肉有益于胎儿大脑发育/ 98

鱼类——最佳的健脑食品/ 99

鸡蛋——孕妇的最佳食物之一/ 99

营养全面的孕中期美食/ 100

美食帮你补充钙/ 112

美食帮你补充碘/ 114

美食帮你防贫血/ 116

美食帮你减色斑/ 120

孕中期美味汤羹/ 122

第五章

孕晚期营养饮食全攻略

- 孕晚期母体有哪些变化/ 124
- 孕晚期胎儿的生长发育情况/ 125
- 怀孕晚期饮食注意事项/ 126
- 孕晚期吃什么宝宝会聪明/ 126
- 孕妇营养过剩有害吗/ 127
- 临产产妇怎样科学安排饮食/ 127
- 肥胖孕妇怎样科学安排饮食/ 128
- 妊娠合并糖尿病孕妇怎样合理安排膳食/ 128
- 妊高征孕妇的饮食应注意什么/ 132
- 怀孕 9 个月吃什么/ 132
- 怀孕 9 个月应多吃鱼/ 133



怀孕 10 个月饮食营养提醒/ 133
怀孕晚期如何保证孕妇营养/ 134
孕期营养对产后的影响/ 134
分娩期饮食安排原则/ 135
常吃健脑食物能促进胎儿大脑发育/ 136
健康油脂——植物油/ 137
产前能吃巧克力吗/ 137
美食吃出聪明胎宝宝/ 138
美食帮你抗水肿/ 142
孕晚期美味汤羹/ 144

第六章

准妈妈饮食宜与忌

15 种食物健康孕育胎宝宝/ 147
孕妇的饮食中有哪些“不宜”/ 150
孕期营养不宜过剩/ 151
孕妇的膳食宜粗细搭配/ 152
孕妇宜多喝豆浆/ 153
孕妇宜吃柑橘类水果/ 154
孕期宜吃干果/ 155
孕期适宜吃香蕉/ 155
孕妇宜多吃萝卜/ 156
孕妇宜多吃鱼和水产品/ 156
孕妇宜多吃菜花/ 156
孕妇不能吃哪些鱼/ 157
吃水果并非越多越好/ 157
孕妇不宜多食罐头食品/ 157

孕妇不宜进食人参和桂圆/ 158
孕妇不宜多吃黑木耳、山楂/ 158
孕妇不宜多吃菠菜/ 158
孕妇不宜多吃方便食品/ 158
孕妇饮茶要适当/ 159
不能用碳酸饮料取代水/ 159
孕妇不宜食用含咖啡因的食物/ 160
孕妇不宜多吃羊肉串、涮羊肉/ 160
孕妇不宜多吃味精/ 161
孕妇忌吃螃蟹、甲鱼/ 161
孕妇忌吃油条/ 161
孕妇忌吃木耳菜/ 161
孕妇忌吃杏及杏仁/ 161
孕妇忌喝米酒/ 161

第七章

产后营养饮食调理全方案

产后怎样进行饮食调养/ 163
产后饮食应注意什么/ 164
产妇应补充哪些营养素/ 165
产后饮食应注意什么/ 167
产后注意防营养不良/ 168
产后注意防营养过剩/ 169
产后头几天的饮食要注意什么/ 169
哺乳母亲的膳食应注意些什么/ 170
产后怎样按体质调整饮食/ 172
高龄产妇在饮食上应注意什么/ 173



阴血亏虚类产妇如何选择食物/ 174
 阴虚火旺类产妇如何选择食物/ 175
 阳气虚弱类产妇如何选择食物/ 175
 产妇在月子里应尽量避免食用哪些食物/ 175
 月子里哪些食物是不应缺少的/ 177
 产后不能吃咸吗/ 179
 产后贫血怎样补养/ 180
 产后可以服用人参吗/ 180
 为什么产后多吃鲤鱼、鲫鱼有好处/ 181
 产后吃老母鸡有什么好处/ 181
 产后吃鸡蛋有什么好处/ 182
 产后应多吃哪些水果、蔬菜/ 182

夏天可以吃西瓜吗/ 184
 保健品对月子里的产妇有必要吗/ 185
 治疗产后无乳的小偏方/ 185
 月子食谱推荐/ 186
 哺乳妈妈增乳食谱/ 187
 顺产妈咪营养美食/ 193
 剖宫产妈咪营养美食/ 196
 有利于产妇康复强体的食谱/ 199
 治疗产后贫血的食疗方/ 201
 有助于排出恶露的食谱/ 203
 月子里常见病的食疗简方/ 204

下篇 喂出全能金装宝宝

第一章

0~1岁，花蕊里的小精灵

❖ 新生宝宝/ 212

母乳中有哪些珍贵营养成分/ 212
 乳汁是怎样产生的/ 213
 为什么一定要让婴儿吃初乳/ 213
 初乳的抗病抗体/ 214
 初乳太稀该喂宝宝吗/ 214

母乳喂养有哪些好处/ 215
 喂母乳能提高宝宝的智力吗/ 217
 母乳喂养成功的关键/ 218
 哺乳前的准备/ 219
 第一次哺乳宜采用侧卧位/ 220
 让新生儿正确含接乳头/ 220
 用两侧乳房哺乳/ 221
 不要怕乳房肿胀/ 222
 怎么知道宝宝是否吃饱了/ 222
 判断母乳是否充足的方法/ 223



母乳不足的常见原因及应对/ 224

影响母乳分泌的原因是什么/ 225

哺乳妈妈要注意休息/ 226

哺乳妈妈要有个好心情/ 227

有些新生儿不能吃母乳/ 228

新生儿拒绝母乳的原因/ 229

母乳能同时喂养双胎儿吗/ 230

唇、腭裂新生儿如何母乳喂养/ 230

母乳喂养的时间怎么安排好/ 231

按需哺乳需要注意的问题/ 232

乳头凹陷时的母乳喂养/ 232

乳头破裂时的母乳喂养/ 233

患乳腺炎时的母乳喂养/ 233

患感冒时的母乳喂养/ 234

妈妈“三阳”能喂奶吗/ 234

什么是母乳性黄疸/ 235

混合喂养比人工喂养好/ 235

不要急着给新生儿加奶粉/ 236

母亲无奶或有病可人工喂养/ 236

混合喂养的方法/ 237

宝宝的奶瓶该怎样消毒/ 238

防止新生儿打嗝、吐奶/ 239

母乳喂养儿需要喂水吗/ 239

早产儿的喂养/ 240

怎样喂养早产儿/ 241

哪些早产儿要延迟开奶/ 242

为什么早产儿会喂养不耐受/ 243

如何判断早产儿喂养是否耐受/ 244

如何防治早产儿喂养不耐受/ 244

早产儿每日需要多少奶量/ 246

什么样的牛奶浓度适合早产儿/ 247

每天应该给早产儿喂多少次奶/ 247

人工喂养早产儿如何进行/ 248

早产儿喂养的注意事项/ 249

如何发现早产儿喂养问题/ 250

足月低体重儿的喂养/ 251

剖宫产婴儿的喂养/ 252

2~3个月/ 253

调整哺乳时间/ 253

为什么哺乳时妈妈还得注意自己的饮食/ 254

职场妈妈怎样哺乳/ 255

谨慎对待牛初乳制品/ 256

什么时候给早产儿换奶最合适/ 257

婴儿为什么会厌奶/ 258

不要过早给婴儿添加果汁/ 260

不要过早给婴儿添加辅食/ 260

让婴儿习惯用勺子喝水/ 260

如何补充钙剂和维生素D/ 261

怎样判断婴儿是否缺钙/ 262

怎样为婴儿选择钙剂/ 263

4~6个月/ 265

4~6个月宝宝的营养需求/ 265

4~6个月宝宝吃的本领/ 265

妈妈上班后怎样母乳喂养/ 266

怎样挤奶保存母乳/ 267

宝宝光吃母乳会怎样/ 267

为什么必须添加辅食/ 268



充分认识添加辅食的好处/ 269

灵活掌握添加辅食的时机/ 270

及时发现添加辅食的信号/ 271

辅食添加的基本原则/ 272

辅食添加的具体方法/ 274

辅食添加的顺序/ 276

添加辅食后, 宝宝出现便秘怎么办/ 277

为什么添加辅食对早产儿更重要/ 277

如何给早产儿添加辅食/ 278

婴儿为什么容易缺铁/ 280

如何判断婴儿是否缺铁/ 281

加喂蛋黄预防贫血/ 281

如何避免宝宝过敏/ 281

让婴儿爱上粗粮/ 282

选择市售的米粉还是自己家制的辅食/ 284

婴儿麦粉和婴儿米粉哪一种更好/ 284

市场上营养米粉种类很多, 该怎么选择/ 284

冲调米粉, 越稠越好吗/ 285

可以用配方奶冲调米粉吗/ 285

可以用果汁、菜汁或菜汤调米粉吗/ 285

可以在米粉中添加如牛奶伴侣等其他成分吗/ 285

宝宝不吃米粉怎么办, 为什么/ 286

婴儿米粉应吃多长时间/ 286

米汤类辅食制作方法/ 286

汤汁类辅食制作方法/ 287

泥糊类辅食制作方法/ 291

鸡蛋黄的制作方法/ 293

蛋黄类辅食制作方法/ 293

菜泥、肝泥和鱼泥制作方法/ 294

粥类辅食制作方法/ 294

★ 7~9 个月/ 296

7~9 个月婴儿的营养需求/ 296

人工喂养的婴儿开始换 II 段奶粉/ 296

让婴儿练习咀嚼/ 296

以辅食为主的早、中、晚餐/ 297

养成良好的吃饭习惯/ 298

不要错过婴儿味觉发育的敏感期/ 298

辅食多样化/ 299

怎样才能让宝宝吃更多的食物/ 300

7~9 个月可以添加的辅食/ 300

给婴儿添加肉末/ 301

添加含蛋白质多的食物/ 301

添加固体食物/ 302

增加含铁量高的食物/ 303

晚上睡前可加一次米粉/ 304

肝泥、鱼泥和虾泥的制作要领/ 304

怎样为宝宝挑选动物肝脏/ 304

学习捧杯喝水/ 304

让婴儿学会拿勺子/ 305

婴儿出牙晚是缺钙吗/ 305

泥糊类辅食制作方法/ 305

粥类辅食制作方法/ 306

蛋黄类辅食制作方法/ 309

★ 10~12 个月/ 311

10~12 个月婴儿的营养要求/ 311



10~12个月可以添加的辅食/ 312

10~12个月不宜添加的食品/ 312

变辅食为主食/ 313

膳食的合理烹调/ 314

精米精食 & 宝宝视力发育/ 314

与父母同桌进餐/ 315

让婴儿尝试自己吃饭/ 316

不要强迫婴儿进食/ 316

进入断奶过渡期/ 317

宝宝什么时候断奶为宜/ 318

婴儿断奶忌太晚/ 318

夏季不宜断奶/ 319

怎样给宝宝断奶/ 320

断奶时哭闹怎么办/ 320

断奶后的科学喂养/ 321

宝宝恋母乳怎么办/ 322

体重增长慢是病吗/ 323

便秘的防治/ 324

主食类辅食的制作方法/ 325

炒菜类辅食的制作方法/ 327

怎样保存食物中的营养素/ 333

每天保证喝一定量的奶/ 334

什么叫平衡膳食/ 334

幼儿的平衡膳食/ 337

怎样做到膳食平衡/ 337

怎样喂养幼儿期的宝宝/ 339

培养良好的饮食习惯/ 339

养成吃饭专心的好习惯/ 339

注意饮食安全和卫生/ 340

让宝宝自己吃饭/ 340

让宝宝愉快就餐/ 341

边吃边玩害处多/ 342

吃多吃少因人而异/ 343

夏季饮食要则/ 343

秋季饮食要则/ 344

冬季饮食要则/ 344

幼儿为什么会偏食/ 346

幼儿偏食的应对方法/ 347

幼儿为什么会挑食/ 348

纠正挑食的有效方法/ 349

幼儿为什么会厌食/ 350

幼儿厌食的应对方法/ 351

食欲不佳并不等于厌食/ 352

让宝宝爱上蔬菜/ 353

适当让宝宝吃些高纤维食物/ 353

适当给宝宝吃些硬食/ 354

养成饮水的习惯/ 354

老想喝水是病吗/ 355

幼儿菜肴烹制方法/ 355

第二章

1~2岁,良好饮食习惯的培养期

1~2岁幼儿的营养需求/ 330

教宝宝使用餐具/ 330

用杯子或碗代替奶瓶/ 331

一岁以后的宝宝需要哪些营养素/ 331



烹调蛋白质食物小常识/ 356
1~2 岁幼儿主菜制作方法/ 357
1~2 岁幼儿主食制作方法/ 359
幼儿多钙食物制作方法/ 360
养壮宝宝的益智美食/ 362

第三章

2~3 岁，像大人一样吃饭

2~3 岁幼儿的营养需求/ 365
2~3 岁幼儿一日三餐搭配举例/ 365
练习用筷子/ 366
培养小儿进餐规矩/ 367
培养幼儿吃饭干净的习惯/ 368
幼儿的几种不良饮食习惯/ 368
饭前不要给幼儿喝水/ 369
2~3 岁宝宝平衡膳食很重要/ 370
早餐是一日膳食的关键/ 371
三餐两点定时定量/ 372
幼儿不宜常吃的食品/ 373
幼儿偏食与孤独症/ 374
宝宝不是吃得越多越好/ 375
小儿忌“积食”/ 376
让宝宝不挑食的小妙招/ 376
儿童时期多吃水果可防成年后患癌/ 377
蔬菜摄入不足 & “情绪不稳定儿童”/ 377
单调食品易导致宝宝营养失调/ 378

如何根据体重调节饮食/ 379
肥胖对儿童成长的危害/ 379
2~3 岁幼儿主菜制作方法/ 380
2~3 岁幼儿主食制作方法/ 383

第四章

让宝宝更健康的营养元素

理性对待微量元素的补充/ 386
补充多种维生素要慎重/ 386
合理添加蛋白质/ 387
动物性蛋白与植物性蛋白/ 388
碳水化合物是热能的主要来源/ 389
健康不能缺少的物质——无机盐/ 389
新生儿要不要加服鱼肝油/ 391
按时添加鱼肝油和钙/ 391
给早产儿补充维生素的要点/ 392
预防幼儿缺锌/ 393
哪些幼儿容易缺锌/ 394
先补锌再补钙/ 395
合理补钙/ 395
补钙吸收是关键/ 396
幼儿壮骨五要素/ 396
维生素 A 可预防感冒/ 398
维生素 C 有助于健康健美/ 398
巧摄维生素 C 小妙招/ 399
维生素 D 有助于强壮骨骼/ 399
避免宝宝缺乏维生素 B₁ 的小妙招/ 400



维生素 B₂ 对宝宝的健康作用/ 401

第五章

健康宝宝营养饮食规划

讲究饮食卫生/ 402

豆浆的功用/ 403

婴儿为什么不宜食用蜂蜜/ 403

多喝牛奶可补充钙质/ 404

含铁强化食品的选择/ 404

膨化食品多吃有害/ 405

补充维生素 A、维生素 D 多了会中毒/ 406

对头脑有益的营养素/ 407

减少营养素的损失/ 408

让幼儿爱上奶酪/ 408

酸味奶≠酸奶/ 409

能用水果代替宝宝不爱吃的蔬菜吗/ 409

果汁不能代替水果/ 410

不要用饮料代替白开水/ 410

如何科学地对待宝宝的保健食品/ 411

谨慎使用滋补品/ 412

吃鱼使宝宝更聪明/ 412

饮料、可乐不宜多喝/ 413

饮用果汁饮料要适量/ 414

果子露不能代替鲜果汁/ 415

不要给婴幼儿饮茶/ 415

不要给宝宝多吃甜食/ 416

点心适可而止/ 418

吃零食要讲究方法/ 419

宝宝不宜多吃味精/ 419

第六章

轻松提高宝宝日常饮食品质

吃菠菜的科学/ 421

黄豆的营养价值/ 421

豆制品是宝宝重要的营养品/ 422

吃鸡蛋的学问/ 423

婴幼儿从膳食中补充钙最好/ 424

含钙多的食物/ 425

怎样给宝宝吃点心/ 425

给宝宝吃水果要讲究方法/ 426

注意吃水果的卫生/ 428

吃水果的学问/ 428

不要空腹吃甜食/ 429

吃糖不宜过多/ 429

高蛋白摄入要适量/ 430

脂肪摄入要适量/ 430

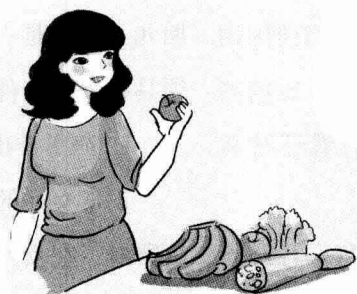
宝宝应少吃盐/ 431

强迫进食害处多/ 432

宝宝不能多吃冷饮/ 433

上 篇

吃出快乐孕产妈咪





第一章

孕前饮食调养



怀孕需要哪些基本条件

生殖活动能够保证人类的繁衍，在人类出现的几百万年的历史中，生殖是我们和那久远的历史发生联系的唯一纽带。生殖能力是人类的一大本能，但是，并不是所有的人都具有健康的生殖能力。根据最新的医学统计，目前国内每十对夫妇就有一对“不孕”，比例高达10%。下面我们一起来看看怀孕需要哪些基本条件。

女性进入性成熟期后，每个月经周期一般只有一个卵泡发育成熟排出卵子，排卵通常发生在两次月经中间，确切地说是在下次月经来潮前的14天左右。

精子进入卵子，两性原核融合形成一个新细胞的过程称为受精，新的细胞称为受精卵，又称孕卵，是一个新生命的开始。男性一次射精有数亿精子，但能到达输卵管壶腹部的一般不超过200个。在众多精子中，只有一个精子最幸运，能和等待在输卵管内的卵子结合完成受精过程，形成受精卵，将来成长为胎儿。受孕是一个复杂的生理过程，必须具备下列条件。

1. 卵巢排出正常的卵子

正常女性的卵巢内含有数十万个原始卵泡，在女性的一生中，仅有400~500个卵泡发育成熟。当卵巢发育成熟以后，每月排卵一次，而这种排卵的过程是受下丘脑、脑垂体、卵巢之间的内



分泌相互作用而发生的。女性一般每月只排出一个卵子，可以从两个卵巢中任何一个排出，两个卵巢有时交替排卵，偶尔也有从一个卵巢中同时排出两个卵子的时候。女性只有排出健康成熟的卵子，才有受孕的条件，否则是难以受孕的。

2. 精液中含有正常活动的精子

当男子的生殖器官发育成熟以后，睾丸除了产生雄性激素以外，还能产生精子。一个成熟的精子，其外形似蝌蚪，分头、颈、体、尾四部分。婚后的

男子同房时，每次射出的精液量含有数千万至上亿个精子，但真正健康的精子数量并不多，只有这部分精子具有受精能力。如果男子的精液中含有的具有正常活动能力的精子太少，也不太可能使女方怀孕。

3. 卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合成为受精卵，受精卵并能被输送到子宫腔中。

4. 子宫内膜发育必须适合孕卵着床。

以上四个条件只要有一个不正常，便会阻碍怀孕。几乎所有的不孕不育患者，都是因为上述条件之一或多项不正常而引起的。



怎样选择受孕时机

俗话说：“优良的种子只有撒在肥沃的土地上才能长出茁壮的秧苗。”只有当精子和卵子质量最好时结合，并在最好的环境中生长发育，才能孕育出一个最健康的胎儿。怎样选择受孕的时机呢？选择受孕时机应注意以下几个问题：

1. 应在男女双方身体健康的情况



下受孕。任何一点疾病、疲劳或情绪不佳均可对胎儿产生不利影响。

2. 不要在寒冷的冬天或炎热的夏天受孕。因为冬季天气寒冷，室内外空气污染严重，孕妇易患病毒感染性疾病，胎儿畸形发病率高。夏季天气闷热，孕妇易情绪烦躁，休息不好，食欲较差，影响胎儿正常生长发育。

3. 准备怀孕的前一个月要营养均衡合理，最好多食用一些高蛋白、高维生素的食物。严禁吸烟喝酒和饲养小宠物。

4. 性生活不能太频繁，一般以每

周两次为宜，最好在排卵期内（每次月经周期的第12~16天）性交怀孕。

有些地区因落后的习惯势力影响，讲究在女方经期同房，认为这样受孕会保险一些。其实这是不符合女方生理特点的，不但不会使女方怀孕，反而会使细菌乘虚而入，给女方生殖器官造成炎症，结果只能是影响正常排卵，根本不能保证受孕。

5. 为保证胎儿健康，服避孕药的女性必须在停用药物6个月以后才能怀孕。做人工流产者最好在3~6个月以后再怀孕。取避孕环者最好在两个月以后再怀孕。曾接触过放射线或化学毒物者必须在停止接触两三个月以后再怀孕。

6. 如果能在男女双方生物钟曲线高峰期受孕，这也是最佳受孕时机。

7. 选择受孕时机也要注意环境、心理因素。我国古代对受孕时双方的情绪和环境都很重视，指出在天气阴冷、风雨交加、电闪雷鸣、潮湿湿地、荒凉野地，或者是男女心情不佳、悲伤凄惨、惊恐痛苦之时，均不利于受孕。而夜深人静、居室清洁、心境恬和、恩爱缠绵之时，则被认为是最好的受孕时机。这可能是因为良好的心境和外界条

