



北京妇产医院孕育专家特别指导



赠30元博尔乐孕育专家咨询卡

孕产育儿

范正祥 张秀丽/编著

专家方案

指导专家—黄醒华

中国人口出版社



孕产育儿 专家方案

YUNCHAN YUER ZHUANJIA FANGAN

张秀丽 范正祥 / 编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产育儿专家方案 / 张秀丽, 范正祥编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80202-984-2

I. 孕… II. ①张…②范… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV .R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 067823 号

孕产育儿专家·方案

张秀丽 范正祥 编著

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京华戈印务有限公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 14.25

字 数: 150 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80202-984-2

定 价: 19.80 元

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

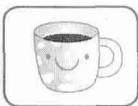
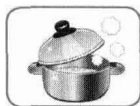
电 话: (010) 83519390

传 真: (010) 83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

孕 · 产 · 育 · 儿 · 专 · 家 · 方 · 案

CONTENTS

PART 1

孕前准备与优生须知

- 001 最佳受孕年龄和季节
- 002 孕前体检是优生优育的保证
- 005 警惕以下给妊娠带来风险的疾病
- 009 孕前注射疫苗，确保孕期健康
- 011 在计划受孕前，采用什么避孕方式好
- 012 怀孕前应暂离不利妊娠的工作环境
- 013 避开黑色受孕期
- 015 调整自己的生活习惯
- 017 让体重恢复到标准状态
- 018 孕前适当运动，锻炼健康体魄
- 020 为10月孕程储备营养
- 022 制订完美的怀孕计划
- 024 了解准妈妈的生殖系统
- 025 了解准爸爸的生殖系统
- 026 认识受孕全过程
- 027 测算排卵期，怀孕更容易
- 029 呵护健康卵子、精子
- 030 多种方法提高受孕概率

032 情绪不好会降低受孕概率

033 作好心理准备，迎接胎宝宝到来

PART 2

怀孕后的衣食住行

- 035 怎样判断自己是否怀孕了
- 037 怀孕后应记住的数字有哪些
- 038 怀孕后要作哪些检查
- 039 怀孕后对衣着有什么要求
- 040 怀孕后穿鞋应注意什么
- 041 怀孕后如何补充营养
- 043 怀孕后为什么要少吃山楂
- 043 怀孕后为什么爱吃酸
- 044 怀孕后为什么不要多吃罐头
- 045 怀孕后为什么不要常喝可乐
- 046 怀孕后为什么不要常吃油条
- 047 怀孕后能喝咖啡吗
- 047 怀孕后能喝酸奶吗
- 048 孕妇怎样选吃水果
- 051 怀孕后为什么要多吃胡萝卜

- 052 怀孕后能吃涮火锅吗
- 053 怀孕后吃鱼有什么好处
- 054 怀孕后吃海带有什么好处
- 055 怀孕后能吃螃蟹吗
- 055 怀孕后常喝绿茶有什么好处
- 056 怀孕后为什么不要盲目节食
- 057 怀孕后能吃红糖吗
- 058 怀孕后为什么要多吃植物油
- 059 怀孕后为什么不能多吃盐
- 060 怀孕后能吃黄芪炖鸡吗
- 061 妊娠后期怎样注意饮食
- 061 孕妇食物过敏后会不会引起胎儿畸形
- 062 怀孕后应采用哪种睡姿
- 063 怀孕后为什么不要睡电热毯
- 064 怀孕后为什么要坚持午睡
- 064 怀孕期间要注意正确的坐立行走姿势
- 066 怀孕后要注意调整情绪
- 067 孕妇经常散步有哪些好处
- 067 怀孕后能做哪些家务劳动
- 069 孕妇为什么不宜去拥挤的公共场所
- 069 孕妇能游泳吗
- 070 怀孕后适量体育活动好处多
- 071 孕妇如何合理地进行体育活动
- 072 孕妇能外出旅行吗
- 073 怀孕后怎样洗澡
- 074 怀孕后如何美容
- 074 怀孕后为什么不宜太胖
- 076 怀孕后为什么要验血型
- 077 B超对胎儿有害吗
- 078 孕妇能照X线吗
- 078 怀孕后为什么不要养宠物
- 080 为什么孕妇不宜长时间吹电风扇
- 081 节日期间孕妇应注意哪些

PART 3

胎教总动员

- 082 实施胎教有哪些方法和原则
- 084 哪些食物能促进胎儿大脑的发育
- 085 音乐胎教通常以哪几种方法施行
- 086 妊娠早、中、晚期应如何选用胎教音乐
- 087 什么是运动胎教
- 088 怎样帮助胎儿做操
- 089 什么是语言胎教
- 090 怎样给胎儿讲故事和“看图册”
- 091 什么是抚摩胎教
- 091 如何进行抚摩胎教
- 092 为什么说准妈妈要做好情绪胎教
- 093 准妈妈如何摆脱消极情绪的困扰
- 094 什么是环境胎教
- 095 如何创造温馨的家庭环境
- 096 孕妇怎样进行想象胎教
- 097 孕妇怎样进行光照胎教
- 097 怎样对胎儿进行美的教育

- 098 准爸爸在胎教中应起到怎样的作用
- 099 受过胎教的孩子具有什么样的特点

PART 4 孕期保健 <

- 101 怀孕后为什么要加强心理调节
- 102 怀孕后心情不好对胎儿有影响吗
- 103 做好孕期保健为什么对胎儿牙齿发育有好处
- 104 怀孕后如何做好口腔保健
- 105 孕妇能拔牙吗
- 105 怀孕后牙龈肿胀怎么办
- 106 怀孕后呕吐怎么办
- 107 妊娠呕吐需要住院治疗吗
- 108 怀孕后腰酸痛怎么办
- 108 怀孕后便秘怎么办
- 109 怀孕后心慌怎么办
- 109 怀孕后尿频怎么办
- 110 怀孕后烧心怎么办
- 110 怀孕后皮肤瘙痒怎么办
- 111 怀孕后乳房胀痛怎么办
- 111 怀孕后下肢浮肿怎么办
- 112 怀孕后静脉曲张怎么办
- 113 胎位不正怎么办
- 113 胎儿过大好吗

- 115 怀孕后阴道出血是怎么回事
- 116 怀孕后怎样保护乳房
- 116 怀孕后为什么要节制性生活
- 118 怀孕后为什么不要过度刺激乳头
- 118 怎样预防早产
- 119 怀孕后怎样作相关检查

PART 5 孕期防病用药知多少 <

- 121 怀孕后能打预防针吗
- 122 怎样防治妊娠高血压综合征
- 122 为什么孕妇不能忽视肛门疾病
- 123 孕期性生活后腹痛怎么办
- 124 哪些宫缩不要大意
- 126 怀孕后身体某些部位疼痛怎么办
- 127 胎位不正为什么需要及时矫正
- 127 为什么要重视产前测血压
- 128 怀孕后肚子痛的原因有哪些
- 129 怀孕后得了感冒怎么办
- 129 怀孕后得了风疹怎么办
- 131 怀孕后得了病毒性肝炎怎么办
- 133 妊娠合并肺炎怎么办
- 133 怀孕后得了结核病怎么办
- 134 孕妇得了急性阑尾炎怎么办
- 135 怀孕后贫血怎么办
- 136 孕妇如何预防消化道出血
- 137 怀孕后得了淋病怎么办

- 138 孕妇得了原发性高血压怎么办
- 139 妊娠期患了糖尿病怎么办
- 140 孕妇患甲亢怎么办
- 141 为什么怀孕期间要防尿路感染
- 142 孕妇患慢性肾炎怎么办
- 143 孕妇患肠梗阻怎么办
- 144 孕妇患血小板减少怎么办
- 145 妊娠后合并心脏病怎么办
- 146 为什么孕妇腹部过大要及时检查
- 147 防治妇科疾病的简易方法有哪些
- 148 怀孕后为什么不要多服维生素B₆
- 149 怀孕后用药要注意什么

PART 6

临产须知 <

- 151 产前检查有什么好处
- 152 过了预产期怎么办
- 153 分娩有几种方式
- 154 怎样知道快临产了
- 154 临产时应注意什么
- 155 临产时为什么不要精神紧张
- 156 哪些孕妇需要提前住院待产
- 157 临产时为何不要憋尿
- 157 分娩时阵痛为何不要大叫
- 158 自然产好还是剖宫产好
- 159 什么情况下才能剖宫产

PART 7

新妈妈产后备忘录 <

- 160 剖宫产后如何护理腹部伤口
- 161 产后会阴疼怎么办
- 161 产后需作哪些检查
- 162 产后保健应注意什么
- 163 产后何时下床好
- 163 产后如何防治便秘
- 164 产后如何防治肛裂
- 165 产后排尿困难怎么办
- 165 产后何时能洗澡
- 166 引起恶露异常的原因有哪些
- 167 产后要忌口吗
- 168 产后吃多少鸡蛋合适
- 168 产后为何不宜吃人参
- 169 产妇应如何补充营养
- 170 产后为何要多饮汤
- 171 产后多久身体才能恢复
- 172 产后如何防止发胖
- 172 哺乳会影响胸部美观吗
- 173 为什么产后不宜过早瘦身
- 174 产后为什么不要久卧床
- 175 产后如何防治忧郁症
- 176 产后性生活应注意什么
- 177 产后怎样预防产褥感染
- 178 产后脱发怎么办

PART 8

宝宝科学喂养

- 179 产后何时开始喂奶
- 180 为什么不要挤掉初乳
- 180 产后奶水不足怎么办
- 181 产后乳房胀痛怎么办
- 182 产后乳头皲裂怎么办
- 183 母乳喂养应注意些什么
- 183 喂奶前如何准备
- 184 喂奶的正确姿势
- 184 母乳喂养有哪些好处
- 185 乳汁不畅怎么办
- 186 乳母应注意些什么
- 186 怎样才能让母乳源源不绝
- 187 母亲喂奶期禁服什么药
- 188 哺乳期性生活为什么不要过频
- 189 乳母有哪些病不要哺乳
- 189 母乳喂养时间多长好
- 190 何时断奶好
- 191 用什么方法断奶好
- 192 奶胀怎么办
- 192 几个月给宝宝添加辅食好
- 193 怎样选用代乳品
- 194 什么是混合喂养法
- 195 怎样制作辅食
- 196 怎样选择奶瓶
- 196 奶瓶怎样消毒

197 吃奶的孩子也要喝水吗

197 哺乳期饮食如何安排

PART 9

婴幼儿日常护理

- 199 新生儿穿什么衣服好
- 200 怎样为新生儿穿脱衣服
- 201 如何清洗婴儿尿布
- 201 怎样给新生儿洗头
- 201 怎样给新生儿洗脸
- 202 怎样给新生儿洗屁股
- 203 怎样给新生儿洗澡
- 203 怎样给新生儿清洁口腔
- 204 为什么不要给孩子含橡胶乳头
- 204 怎样防止宝宝的头睡偏
- 205 宝宝头部发育有何特点
- 206 宝宝腹部发育有何特点
- 206 宝宝胸部发育有何特点
- 207 小儿牙齿发育有何特点
- 207 新生儿大便有何特点
- 208 宝宝的粪便能反映健康状况吗
- 209 新生儿排尿有何特点
- 209 新生儿每天能睡几小时
- 210 新生儿出生后能辨别哪些味道
- 210 如何对新生儿进行视觉训练
- 211 新生儿何时开始分辨声音
- 211 怎样辨别婴儿哭声

- 212 怎样发现新生儿的异常现象
- 212 新生儿长“马牙子”怎么办
- 213 新生儿身上的青记是怎么回事
- 213 影响小儿生长发育的因素有哪些
- 214 剖宫产的孩子要做哪些训练
- 214 怎样预防新生儿脱水热
- 215 新生儿脐带有渗血怎么办
- 216 新生儿脐带有分泌物怎么办
- 216 女婴的乳头有凹陷怎么办
- 217 为什么不要抱着新生儿睡觉
- 217 怎样培养婴幼儿的睡眠习惯
- 218 为什么不要让孩子吸吮奶头入睡
- 219 怎样给宝宝按摩



孕·产·育·儿·专·家·方·案

PART

1

孕前准备与优生须知

YUN QIAN ZHUN BEI YU YOU SHENG XU ZHI

PART
1

孕
前
准
备
与
优
生
须
知

最佳受孕年龄和季节

女性的最佳受孕年龄

女性最佳生育年龄为24~29周岁。

女性在24~29周岁这一时期全身发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，分娩危险小，胎宝宝生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。

若早于20岁怀孕生育，胎宝宝与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎宝宝发育都不好。而随着年龄的增长，卵泡在卵巢中积存的时间过长，致使染色体发生“老化”，出现衰退。年龄越大，遗传物质发生突变的机会也随之增多，导致先天愚型和各种畸形儿的产生。而且随着年龄的增长，怀孕的概率会下降，更容易患孕期并发症。

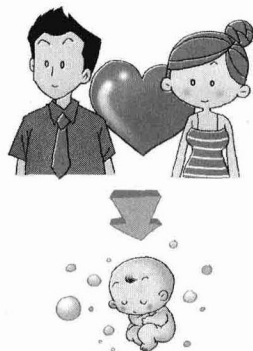
年龄过大过小均不宜怀孕。

不到20岁怀孕，年轻的母亲身体不足以负担孕育的重担，孕妇及胎儿死亡率较高。年龄过大，35岁以后卵细胞老化，并且长期受有害因素污染，生下畸形儿的机会增多。高龄初产妇产道弹性差，分娩困难，发生合并症及妊娠高血压综合征的概率增加，产后恢复也较慢。因此，妇女不要拖到太晚才生育。

男性的最佳生育年龄

男性最佳生育年龄为27~35周岁。

在考虑孕妈妈的孕育年龄时，准爸爸的生育年龄也不可忽视。研究表明，男性最佳生育年龄为27~35周岁，这是因为男性精子质量在这一时期达到高峰，而且处于这个年龄的男性不仅智力成熟，生活经验较丰富，能够懂得和接受胎教知识，还特别会关切爱护妻子，有能力抚育好婴幼儿，从而使胎宝宝生长发育良好。男性过了35岁，体内的雄性激素也开始衰减，平均每过一年其睾丸激素的分泌量就下降1%。男性年龄过大时，精子的基因突变率相应增高，精子的数量和质量都得不到保证，对胎宝宝的健康也会产生不利影响。



女性尽量在25-29岁怀孕

最佳受孕季节

7月上旬到9月上旬受孕最为适宜。

这时，早孕反应正值秋季，避开了盛夏对食欲的影响。而且夏末秋初，水果、蔬菜品种丰富、新鲜可口，此时受孕的孕妈妈早期妊娠症状基本消失，食欲增加，可以有计划地补充营养，调理饮食，为母子提供充足的营养。

同时，7~9月份受孕，还可以让孕妇在最为敏感娇弱的孕早期避开寒冷和污染较严重的冬季，等来年的初春携着风疹、流感等病毒而来时，妊娠已达中期，胎宝宝已平安地度过了致畸敏感期。春暖花开时，胎宝宝已渐趋成熟，良好的气候条件和美丽的大自然，为胎教的实施提供了优良的外界环境。

而宝宝出生的季节正好在风和日暖、气候适宜的春末夏初，对宝宝的护理和新妈妈的身体恢复也十分有利。

孕前体检是优生优育的保证

在计划怀孕前6个月准爸妈就要去医院进行检查，及时发现异常并处理，实现健康孕育。

女性孕前检查表

检查项目	检查内容	必要性说明
生殖系统	通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体、衣原体、阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播疾病的检查是否有妇科疾病	如发现患有性传播疾病，应先彻底治疗，然后再怀孕
脱畸全套检测	准备怀孕前3个月要进行风疹、弓形虫、巨细胞病毒检测	60%~70%的女性都会感染上风疹病毒，孕前体检必不可少
肝功能检查	肝功能检查目前有大小功能两种，大肝功能除了乙肝全套外，还包括血糖、胆质酸等项目	如果肝炎未愈，最好治愈后妊娠
尿常规检查	尿常规检查有助于肾脏疾患的早期诊断	根据肾脏病的程度和症状不同，决定是否可以妊娠、分娩。在未取得医生许可之前应进行避孕
口腔检查	在孕前6个月应进行口腔检查，去除牙菌斑，消除牙龈炎症	避免孕期牙科治疗药物对胎宝宝的影响
妇科内分泌	包括卵泡刺激素、黄体生成激素等6个项目，进行月经不调等卵巢疾病的诊断	如果孕妈妈患有卵巢肿瘤，即使为良性，也会给孕育带来危险

PART

1

孕前准备与优生须知

续表

检查项目	检查内容	必要性说明
染色体检查	有遗传病家族史的育龄夫妇都必须作	检查遗传性疾病，以免给自己的宝宝带来缺陷
普通身体体检	包括检查血型、测量血压、贫血、血糖和心脏检测等基本身体健康状况评估	身体健康，才能让孕期无忧

男性孕前检查表

检查项目	必要性说明
生殖系统	生殖系统是否健全是孕育的前提，除了排出这些因素外，还要考虑传染病，特别是梅毒、艾滋病等
染色体异常	准爸爸最好跟妻子一起进行染色体异常检测，排除遗传病
精液检查	通过检查获知精子活力、质量等状况，以便对症治疗
肝功能检查	避免将肝炎传染给孕妇，甚至通过母体传染给胎宝宝



警惕以下给妊娠带来风险的疾病

糖尿病女性可以怀孕吗

糖尿病患者怀孕后，容易出现酮症酸中毒、低血糖、妊娠高血压、泌尿生殖系统感染等疾病，分娩时大出血的概率也增加。同时，胎宝宝容易出现巨大儿的情况，畸形率也增加。因此，一般情况下，严重糖尿病人不宜妊娠。如果属于轻型，可以进行全面孕前检查，确定血糖、肝、肾、眼底没有损害，可在医生的指导下进行血糖控制和稳定，才能使月经恢复正常，增加受孕概率。

糖尿病妈妈怀孕后，同样要稳定血糖的正常，才能确保母婴健康，顺利分娩。同时，在孕期要加强产前检查，取得医生的指导，以便发生异常时及时控制。

高血压患者可以怀孕吗

高血压是一种有遗传倾向的疾病，因此计划妊娠的妇女，尤其是家族有高血压历史者，在准备怀孕时一定要不要忘记测量血压。如果你已经知道自己有慢性高血压，在要孩子之前，需请心血管专家进行全面检查，以决定能否妊娠。

此外，高血压怀孕后，血压会更高，并出现病理性改变以及缺血等情况，使胎宝宝在母亲体内因缺氧以及营养物质的减少，而导致胎宝宝宫内发育迟缓、流产、早产，严重者可出现胎死宫内。因此，患者在怀孕期间一定要注意控制血压。

高血压具有一定的遗传倾向，岁数越大风险越大，而且高血压在家族中的遗传倾向也越大。女性一定要注意把握最佳育龄，健康孕育。

女性贫血可以怀孕吗

女性如果孕前贫血，除了会影响自身健康，极易影响卵子的发育而产生异常的卵子外，对孕期也会造成很大的影响。

如巨幼红细胞性贫血患者怀孕后，会造成胎宝宝的神经系统发育畸形，如脊柱裂、无脑儿，严重者会出现流产、早产、死胎等症状。缺铁性贫血患者怀孕后则会

PART

1

孕前准备与优生须知

导致胎宝宝营养不足，引发多种疾病。

因此，女性在怀孕前应接受贫血检查，如在检查中被明确诊断为贫血，则应在医生指导下，有针对性地积极治疗贫血。

女性一旦发现在日常生活中常表现为软弱无力，皮肤、黏膜、指甲、口唇等颜色苍白，平时有头晕或站起来时眩晕、头痛、呼吸困难，体力活动后感觉气促、心悸、头晕、头痛、耳鸣、眼花等，应怀疑有贫血倾向，应及时确诊、调理。

心脏病患者要谨慎怀孕

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。症状不严重的心脏病患者，在征得医生同意之后，应选择有心脏病专业医生的医院，在医生指导下怀孕。

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。若经医生检查，心脏功能不能胜任的，则应做人工流产术。

此外，先天性心脏病有一定的遗传倾向，为避免给宝宝带来遗憾，先天性心脏病女性一定要谨慎孕育。

乙肝父母如何生个健康宝宝

母婴传播是乙肝病毒传播的一个主要方式。因此，乙肝女性应谨慎怀孕。此外，研究表明，乙肝病毒也可通过父婴传播。有乙肝的男性，其精子中可检出乙肝病毒DNA，使后代成为乙肝患者或病毒携带者。因此，无论男女任何一方患有乙肝，都应积极进行治疗。

急性乙肝患者，可在肝功能正常一年后并在医生的指导下，选择合适的时机受孕。慢性乙肝患者必须在专业医生的指导下判别自身目前的乙肝患病状况，再确定是否可以怀孕。

乙肝孕妇在怀孕期间，定期复查肝功能非常重要，最好1~2个月复查1次。同时，应该终止使用各种具有肝毒性的药物，如抗生素、抗结核药物、治疗糖尿病的药物等。



肾脏病女性谨慎孕育

肾脏病患者能否怀孕，取决于所患肾病的种类和程度，必须经医生检查指导才能决定。即使患者肾功能一时无问题，也要在内科、妇产科医生严密监护下度过妊娠分娩及产后各期。

患肾脏病的女性如果怀孕，肯定要患妊娠期高血压综合征，随着症状的加重，有的人会出现流产或早产，还有的人则必须进行人工引产。凡是有慢性肾炎、蛋白尿、高血压及血尿等疾病的女性，要于怀孕前尽可能地彻底治疗这些疾病，接受医生的指导，耐心地进行各式各样的检查，注意日常生活习惯，特别是饮食方面的调节，避免并发症。

甲亢患者可以怀孕吗

甲亢患者能否怀孕必须经由医生诊断后才能作出决定。经过内分泌科和产科医生的同意，认为可以怀孕的，在孕期一定要定期检查。并相应增加孕期检查的频率，定期测定甲状腺受体抗体（TRAb）的浓度，了解胎宝宝的发育状况，平时稍有异常情况应及时向医生反映，以便及时采取措施。

分娩以后，要及时带新生儿看内分泌科，若发现有甲状腺功能低下迹象，应尽早治疗，以免影响孩子的大脑发育，发展成痴呆患儿。

肺结核治愈后多久可以怀孕

肺结核具有极强的传染性，因此，患有肺结核病的女性，即使经过治疗痊愈，也要等病灶稳定2~3年，已经好转并基本稳定，而且不需要用抗结核药物治疗后，才可以考虑怀孕。怀孕后要注意营养和及早进行产前检查，以便在医生的监护及治疗下平安地度过孕期，保证母婴健康。

为避免孕期患肺结核，备孕女性要提前接种卡介苗，远离肺结核病人，如有持续低热、容易疲劳、咳嗽、咯痰等症状，应及时就诊。如果怀孕后发现患了肺结核，应及时找医生诊治。

PART 1

孕前准备与优生须知

孕前有痔疮需要治疗吗

十人九痔，痔疮是最常见的影响人类健康的疾病之一。为避免在孕期受这种疾病的困扰，女性宜在孕前治疗痔疮。

因为在怀孕期间，女性机体分泌的激素易使血管壁的平滑肌松弛，增大的子宫压迫腹腔的血管，这样会使怀孕的妇女原有的痔疮加重，导致排便困难，甚至出现了很严重的血栓疼痛，如果不做手术的话痔疮会坏死，如果做手术会影响到孩子，甚至导致早产，从而进退两难。因此原来有痔疮的女性，在怀孕前应积极治疗痔疮。

痔疮严重的女性，可以在孕前借助手术彻底根治。如果属于轻度的内痔，可以采取非手术治疗包括内服药物、外用药物和硬化剂注射法，并加强生活保健避免痔疮扩大。

痔疮患者应养成定时排便的习惯，每天早晨起床后就立即排便，一旦有便意要及时如厕。大便干燥时，可在每日清晨饮一杯淡盐水，必要时可以吃一些缓解便秘的药物。

怀孕前需要治愈妇科炎症吗

阴道炎：最好治愈后再怀孕

女性患阴道炎后大量的白细胞和泡沫状白带使精子的运动发生改变，不能到达输卵管与卵子结合，从而导致不孕。同时，阴道炎常常引起新生儿的感染，因此在孕前、孕期应治疗阴道炎。

盆腔炎：治愈后再怀孕

盆腔炎既可局限于女性身体的某个部位，也可以涉及整个生殖系统。盆腔炎导致输卵管粘连阻塞时可致不孕，而且对精子运行造成障碍，还可能引起宫外孕，威胁女性的身体健康乃至生命安全。即使孕育，也会感染宫内的胎宝宝。所以，孕前应治愈盆腔炎。

宫颈糜烂：治愈后再怀孕

宫颈黏液的质地及分泌量直接关系着精子是否能通过宫颈进入宫腔，重度宫颈糜烂时，宫颈分泌物会明显增多，质地黏稠，并含有大量的白细胞，这对精子的活动度会产生不利影响，同时可妨碍精子进入宫腔，从而影响受孕。