

海淀妇产专家全程跟踪, 《怀孕一本通》作者再出佳作

280天 胎教专家指导

北京大学第三医院妇产科主任医师叶蓉华作序推荐

北京市海淀区妇幼保健院产三科主任, 副主任医师
北京市海淀区产科专家组成员
海淀医学会医疗事故鉴定专家库成员

李智 主编



之宝贝书系18

280天 胎教专家指导

北京大学第三医院妇产科主任医师叶蓉华作序推荐

北京市海淀区妇幼保健院产三科主任，副主任医师
北京市海淀区产科专家组成员
海淀医学会医疗事故鉴定专家库成员

李智 主编

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

280 天胎教专家指导/李智主编. —北京: 北京理工大学出版社,
2008. 11

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1736 - 1

I. 2… II. 李… III. 胎教 - 基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 125749 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 350 千字

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

妊娠不是病
妊娠要防病

林巧稚大夫名言



郎景和书



二〇〇八年六月

妊娠不是病 妊娠要防病

林巧稚大夫名言

郎景和书

二〇〇八年六月

推荐序

孩子，就是父母爱的结晶，平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程，是每个女性一生中所期盼的最幸福时光，是女人的神圣使命，是人类最伟大的事业。

每个即将初为人母的女性对孕育宝宝充满了甜蜜、希望和欣喜，但也有些陌生、新奇，甚至恐惧的感觉。每个准妈妈都不希望输在起跑线上，孕期能做什么呢？怀孕期间吃什么对胎儿好？如何进行胎教？用什么方法？……准爸爸在准妈妈怀孕期间又该做些什么？分娩时要做哪些准备？……

本书作者多是从事妇产科临床工作多年的产科医生，他们将自己积累多年的临床经验，运用通俗易懂的语言，生动形象的事例，讲授了从怀孕前的准备及受孕、怀孕期间女性生理及心理的变化，胎儿的生长，孕期安全保健、饮食营养、日常工作和身体锻炼、以及分娩过程的知识。还介绍了分娩前后应关注的问题及应做的准备。此外，从多个方面介绍胎教的具体步骤和所能起到的作用，及可以达到的目的。

这是每位准妈妈必备的枕边书，使你在轻松的语言中学习孕育的知识，了解孕育的过程，体会孕育的快乐，指导你科学地孕育宝宝，安全、顺利地分娩宝宝。

北京大学医学部教授、北京大医第三医院妇产科主任医师

叶蕊华

第一篇

高高兴兴做父母——孕前及孕早期

从热烈地爱恋到幸福地结婚，欢乐充满着两个人的世界。随着时间的推移，越来越想拥有一个自己的活泼可爱的小宝宝，那将是一个多么完美的家庭啊！直到有一天，他说：“我想做爸爸了！”她说：“我想做妈妈了！”于是，一个小生命悄悄地在她的腹中孕育了。

第1天	受孕的最佳年龄.....	12
第2天	受孕的最佳季节.....	14
第3天	怀孕前的生理准备.....	15
第4天	遗传对生育的影响.....	16
第5天	怀孕前的心理准备.....	17
第6天	准爸爸的习惯对生育的影响.....	18
第7天	生男生女能选择吗.....	19
第8天	准确判断排卵期.....	21
第9天	如何确定是否怀孕了.....	22
第10天	如何推算预产期.....	23
第11天	孕期需进行的检查.....	24
第12天	孕期需进行的测量.....	25
第13天	孕妈妈如何用药.....	26
第14天	环境污染对孕妈妈的影响.....	27
第15天	孕期活动的注意事项.....	28
第16天	孕期的B超检查.....	29
第17天	慎重对待X光检查.....	31
第18天	孕妈妈忌接触宠物.....	31
第19天	孕妈妈的休息与睡眠.....	32
第20天	孕妈妈如何卧床休息.....	33
第21天	注意预防传染性疾病.....	34
第22天	孕期营养要合理.....	35
第23天	孕妈妈营养对宝宝的影响.....	36

第24天	孕期性生活指导.....	37
第25天	什么是胎教.....	38
第26天	如何正确认识胎教.....	40
第27天	实施了胎教的宝宝.....	41
第28天	孕期备忘卡（1~4周）.....	42
第29天	正确对待妊娠反应.....	43
第30天	孕吐对宝宝有害吗.....	45
第31天	孕早期的饮食原则.....	46
第32天	孕早期常见现象的食疗.....	47
第33天	孕妈妈能吃火锅与冷饮吗.....	48
第34天	为什么孕期要加强营养.....	49
第35天	孕妈妈需要的主要营养素.....	50
第36天	孕期吃的越多越好吗.....	51
第37天	叶酸与酸味食品的食用.....	52
第38天	矿物质对孕妈妈的作用.....	53
第39天	纤维素对孕妈妈的作用.....	54
第40天	孕妈妈摄取食盐要适量.....	55
第41天	孕妈妈不可忽视的营养物质.....	56
第42天	孕期忌饮用的四种水.....	57
第43天	准爸爸需为孕妈妈准备零食.....	58
第44天	孕期适宜多大的运动量.....	59
第45天	孕早期适宜的运动.....	60
第46天	孕妈妈何时应避免激烈运动.....	61

第 47 天	怎样将运动坚持到底.....	62
第 48 天	如何保持充足的水分.....	63
第 49 天	运动时需要注意的其他事项.....	64
第 50 天	孕妈妈没按时检查怎么办.....	65
第 51 天	长辈在胎教中的作用.....	66
第 52 天	什么是斯瑟蒂克胎教法.....	67
第 53 天	什么是社会胎教.....	68
第 54 天	伟大人物的胎教.....	69
第 55 天	孕期备忘卡 (5~8周)	70
第 56 天	如何处理孕期疲劳.....	71
第 57 天	哪些检查可知道宝宝的状况.....	72
第 58 天	出现小便疼痛或尿频怎么办.....	73
第 59 天	孕妈妈与宝宝的信息传递.....	73
第 60 天	注意身体发出的警告信号.....	74
第 61 天	缺碘的影响及补碘方式.....	75
第 62 天	孕妈妈应避免从事的工作.....	76
第 63 天	孕期的头发护理.....	77
第 64 天	孕妈妈洗脸的技巧.....	79
第 65 天	孕妈妈忌用的化妆品.....	79

第 66 天	孕妈妈养目的技巧.....	80
第 67 天	孕妈妈洗澡的注意事项.....	81
第 68 天	准爸爸的注意事项.....	82
第 69 天	噪音对孕妈妈和宝宝的影响.....	83
第 70 天	搬家和外出旅游要慎重.....	84
第 71 天	孕妈妈衣着的选择.....	85
第 72 天	孕妈妈如何选择交通工具.....	87
第 73 天	孕妈妈要科学食用水果.....	88
第 74 天	烟酒对宝宝的影响.....	90
第 75 天	孕妈妈不宜常吃罐头食品.....	91
第 76 天	孕妈妈工作时应注意什么.....	91
第 77 天	给宝宝一个良好的习惯.....	92
第 78 天	孕妈妈怎样调节情绪.....	93
第 79 天	写胎教日记有什么好处.....	94
第 80 天	胎教日记的内容有哪些.....	95
第 81 天	宝宝感官的发展.....	96
第 82 天	宝宝怎样在子宫内学习.....	97
第 83 天	语言环境与宝宝精神的培育.....	98
第 84 天	孕期备忘卡 (9~12周)	99

第二篇

开开心心孕宝宝——孕中期

孕育是辛苦的，孕育更是幸福的！轻轻地抚摸着宝宝，孕妈妈的脸上洋溢着慈爱的微笑。有谁知道，此时腹中的小生命是多么的舒适和惬意，他（她）感谢着母亲，感恩着世界。他（她）轻轻地碰一下妈妈的腹壁，给孕妈妈带来了无比的惊喜。看着孕妈妈高兴的样子，准爸爸也充满了喜悦。

第 85 天	孕妈妈应怎样吃鸡蛋.....	102
第 86 天	孕妈妈与消化不良.....	103
第 87 天	孕妈妈怎样放松心情.....	104

第 88 天	孕妈妈适合做的体操.....	105
第 89 天	孕妈妈锻炼时的注意事项.....	106
第 90 天	孕妈妈宜选择的睡眠姿势.....	107

第 91 天	孕期性生活的安全姿势.....	108
第 92 天	孕妈妈乘飞机的注意事项.....	109
第 93 天	孕妈妈劳动的注意事项.....	110
第 94 天	给宝宝起个名字.....	111
第 95 天	孕妈妈怎样与宝宝讲话.....	113
第 96 天	音乐胎教是怎样影响宝宝的	113
第 97 天	音乐胎教应注意什么.....	114
第 98 天	根据孕妈妈性格选择胎教音乐	115
第 99 天	哪些音乐适合宝宝听.....	116
第 100 天	孕妈妈对宝宝性格的影响.....	118
第 101 天	怎样调节孕期中的夫妻感情	119
第 102 天	准爸爸与宝宝的亲密关系.....	120
第 103 天	准爸爸如何对宝宝讲话.....	121
第 104 天	豆豆妈妈谈胎教经验.....	122
第 105 天	给宝宝一个安稳的梦.....	123
第 106 天	孕妈妈与各种疼痛.....	124
第 107 天	不可轻视的孕期瘙痒.....	126
第 108 天	高龄孕妈妈的注意事项.....	127
第 109 天	妊娠期的生理现象.....	128
第 110 天	如何预防流产.....	130
第 111 天	孕期备忘卡 (13 ~ 16 周).....	131
第 112 天	孕中期的饮食原则.....	132
第 113 天	孕中期常见症状的食疗.....	133
第 114 天	孕妈妈饮食中五味的利弊.....	134
第 115 天	孕中期应预防缺铁.....	136
第 116 天	孕妈妈怎样穿戴托腹带.....	137
第 117 天	孕妈妈长痔疮了怎么办.....	138

第 118 天	孕妈妈肚子越大宝宝越健康吗	139
第 119 天	孕中期适宜的运动.....	140
第 120 天	怀孕后夫妻性生活的变化	141
第 121 天	关心宝宝的生长发育.....	142
第 122 天	孕中期适度性生活有益健康	143
第 123 天	孕妈妈出现溢尿怎么办.....	144
第 124 天	大自然与胎教.....	145
第 125 天	散步对孕妈妈的益处.....	146
第 126 天	什么是氧气胎教法.....	147
第 127 天	如何进行氧气胎教.....	148
第 128 天	孕期散步注意事项.....	149
第 129 天	什么是森林沐浴胎教法.....	150
第 130 天	如何进行森林沐浴胎教.....	151
第 131 天	孕妈妈与有创性检查.....	151
第 132 天	宝宝踢或动会伤害孕妈妈吗	153
第 133 天	亲昵地抚摸宝宝.....	154
第 134 天	听听宝宝的心跳.....	155
第 135 天	认识与宝宝相关的器官.....	156
第 136 天	营造良好的宫内环境.....	157
第 137 天	孕妈妈看书的益处.....	158
第 138 天	孕期备忘卡 (17 ~ 20 周).....	159
第 139 天	孕妈妈体重增加有什么规律	160
第 140 天	什么食品吃了也不胖.....	161
第 141 天	孕妈妈如何科学补钙.....	163
第 142 天	孕妈妈睡觉开始打鼾了吗.....	164

第 143 天	如何养成正确的胎教心理...	165
第 144 天	孕妈妈暴躁害处多.....	166
第 145 天	孕妈妈心理对宝宝的重要性	167
第 146 天	宝宝与孕妈妈的独特感应...	168
第 147 天	孕妈妈感冒了怎么办.....	169
第 148 天	孕妈妈忌备物心切.....	170
第 149 天	孕妈妈可以化妆吗.....	171
第 150 天	宝宝在“凝神倾听”.....	172
第 151 天	宝宝为什么比实际孕周小...	173
第 152 天	顺利开展胎谈的要领.....	174
第 153 天	胎谈的最佳话题.....	175
第 154 天	怎样放松的与宝宝交谈.....	176
第 155 天	准爸爸在胎谈中的作用.....	177
第 156 天	童话胎教的优点.....	178
第 157 天	怎样把童话读得更有趣.....	179
第 158 天	孕期如何选择图书.....	181
第 159 天	怎样和宝宝做游戏.....	182
第 160 天	怀孕时进行按摩安全吗.....	183
第 161 天	准爸爸如何给孕妈妈轻柔按摩	183
第 162 天	芳香疗法是怎么回事.....	184
第 163 天	孕中期也应关注营养的摄取	185
第 164 天	凹陷乳头的纠正.....	186
第 165 天	妊娠糖尿病的危害.....	187
第 166 天	孕期备忘卡 (21 ~ 24 周)	188
第 167 天	孕妈妈与人参和蜂王浆.....	189
第 168 天	孕妈妈如何预防鼻子出血...	190

第 169 天	妊娠期高血压疾病的食疗...	190
第 170 天	宝宝的“思维路线”.....	191
第 171 天	胎教中的意识诱导.....	192
第 172 天	说服自己保持良好情绪.....	193
第 173 天	孕妈妈偶尔紧张会伤及宝宝吗	194
第 174 天	孕妈妈怎样减轻对宝宝的担心	195
第 175 天	胎教中怀疑心理.....	196
第 176 天	孕妈妈不要过于依赖别人...	197
第 177 天	看电视有胎教作用吗.....	198
第 178 天	家务活与胎教.....	199
第 179 天	触摸胎教有什么好处.....	200
第 180 天	宝宝臀位的纠正方法.....	200
第 181 天	孕妈妈乙肝“大三阳”与宝宝	202
第 182 天	孕妈妈应注意体重变化.....	203
第 183 天	孕妈妈可以减肥吗.....	204
第 184 天	孕妈妈避免去拥挤场合.....	205
第 185 天	孕妈妈要学会自我监护.....	206
第 186 天	宝宝有记忆能力吗.....	207
第 187 天	孕妈妈对宝宝的行为培养...	207
第 188 天	美化孕妈妈居室与胎教.....	208
第 189 天	宝宝喜欢妈妈的腹式呼吸...	209
第 190 天	孕中期可以旅行吗.....	210
第 191 天	旅行时必备的物品.....	211
第 192 天	自驾车旅行注意事项.....	212
第 193 天	孕期伸展练习.....	213
第 194 天	孕期备忘卡 (25 ~ 28 周)	214

第三篇

欢欢喜喜迎贵子——孕晚期

盼望着,盼望着,父母心中的小天使就要降临了。他(她)在孕妈妈的腹中高兴地蠕动着,练习着各种动作。此时,父亲的说话声,妈妈的歌声是胎儿最爱听的声音,眼看着分娩的日子一天天临近,那是怎样的一种激动啊!只等着所有的辛苦与疼痛在宝宝的啼哭声中化作全家的欢喜。

第 195 天	孕晚期的饮食原则.....	216
第 196 天	孕晚期常见症状的食疗.....	217
第 197 天	吃什么有助于安胎.....	218
第 198 天	孕晚期为什么要多补充维生素.....	219
第 199 天	吃什么可以促进乳汁分泌.....	220
第 200 天	孕晚期的坐立行走.....	221
第 201 天	孕晚期适宜的运动.....	221
第 202 天	孕妈妈应注意盆底肌肉运动.....	222
第 203 天	瑜伽胎教的优点.....	223
第 204 天	孕妈妈练习瑜伽的注意事项.....	224
第 205 天	孕晚期如何进行瑜伽练习.....	225
第 206 天	小明妈妈和丈夫一起练瑜伽.....	226
第 207 天	清静胎教法的优点.....	227
第 208 天	清静法的内容.....	228
第 209 天	孕妈妈如何进行乳房按摩.....	228
第 210 天	今天开始数胎动.....	229
第 211 天	胎动减少正常吗.....	230
第 212 天	发现胎动异常怎么办.....	231
第 213 天	怎样听胎心.....	232

第 214 天	准爸爸在孕晚期该怎样做.....	233
第 215 天	孕妈妈与下肢静脉曲张.....	233
第 216 天	孕晚期常有的感觉.....	234
第 217 天	孕晚期腹部的发紧现象.....	235
第 218 天	产前测量骨盆的目的.....	235
第 219 天	异常胎位与分娩.....	236
第 220 天	宝宝是怎样从产道娩出的.....	237
第 221 天	什么是急产.....	238
第 222 天	孕期备忘卡(29~32周).....	239
第 223 天	视觉胎教的作用.....	240
第 224 天	如何对宝宝进行视觉胎教.....	241
第 225 天	有必要给孕妈妈灌输美术知识吗.....	242
第 226 天	名家鉴赏的要点有哪些.....	243
第 227 天	视觉胎教时的注意事项.....	243
第 228 天	如何预防早产.....	244
第 229 天	孕妈妈应注意早期破水.....	245
第 230 天	怀孕中的皮肤问题.....	246
第 231 天	准备好宝宝的必需品.....	247
第 232 天	孕妈妈为什么如此焦急.....	247
第 233 天	孕妈妈梦到流产了,是怎么回事.....	248

第 234 天	宝宝正常情况下是怎样娩出的	249	第 256 天	导乐分娩法	269
第 235 天	怎样迎接宝宝出世	249	第 257 天	什么是水中分娩法	269
第 236 天	做好宝宝出生的计划	250	第 258 天	分娩中的阵痛	270
第 237 天	孕晚期准爸爸如何帮助妻子放松	251	第 259 天	要特别注意分娩这一天	271
第 238 天	产后两天内的注意事项	252	第 260 天	自然产和剖宫产的优缺点	271
第 239 天	产后第 3~5 天过程早知道	254	第 261 天	为自然分娩要做的准备	272
第 240 天	什么是拉梅兹分娩法	255	第 262 天	孕妈妈练习普拉提的要点	273
第 241 天	拉梅兹生产呼吸法	256	第 263 天	孕妈妈练习普拉提的准备姿势	274
第 242 天	如何应用拉梅兹生产呼吸法	257	第 264 天	孕晚期如何练习普拉提	274
第 243 天	拉梅兹待产按摩放松法	258	第 265 天	孕妈妈产前不用紧张	275
第 244 天	为母乳喂养做准备	258	第 266 天	临产前的征兆	276
第 245 天	分娩镇痛方法有哪些	259	第 267 天	过了预产期没生怎么办	276
第 246 天	放松心情等待分娩	260	第 268 天	如何做出分娩计划	277
第 247 天	孕妈妈如何通过想象来放松	261	第 269 天	孕妈妈什么时候应该住院	278
第 248 天	孕妈妈的产前尿检	262	第 270 天	影响分娩的因素有哪些	279
第 249 天	准备好住院分娩用品	262	第 271 天	孕妈妈宫口张开的过程	280
第 250 天	孕期备忘卡 (33~36 周)	263	第 272 天	产妇应怎样配合医生分娩	280
第 251 天	产前 1 个月可以停止胎教吗	264	第 273 天	竖位分娩	281
第 252 天	产妇分娩时不宜大喊大叫	265	第 274 天	第一产程	282
第 253 天	双胎与单胎的不同	266	第 275 天	第二产程和第三产程	282
第 254 天	为什么要做会阴切开术	267	第 276 天	哺乳宝宝的正确姿势	283
第 255 天	准爸爸在分娩中如何配合	268	第 277 天	母乳喂养该怎样开始	284
			第 278 天	怎样知道母乳不足	285
			第 279 天	会阴部位的疼痛	286
			第 280 天	孕期备忘卡 (37~40 周)	286

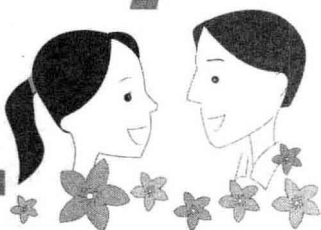
第一篇

高高兴兴做父母 ——孕前及孕早期

从热烈地爱恋到幸福地结婚，欢乐充满着两个人的世界。随着时间的推移，如果能拥有一个自己的活泼可爱的小宝宝，那将是一个多么完美的家庭啊！直到有一天，他说：“我想做爸爸了！”她说：“我想做妈妈了！”于是，一个小生命悄悄地在她的腹中孕育了。

第一篇

高高兴兴做父母 ——孕前及孕早期



第1天 受孕的最佳年龄

我国婚姻法规定：男子不得早于22周岁，女子不得早于20周岁结婚。这符合青年男女的心理和生理发育特点。

今日专家提示：

女性24~29岁正是生育的最佳时期，怀孕和分娩一般都会比较顺利，产后身体恢复也较快。

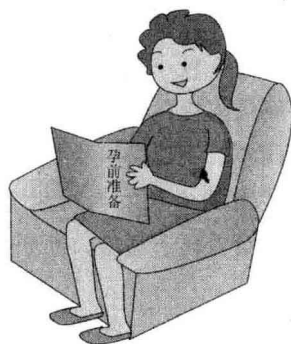
年轻女子一般在20~23岁身体发育开始进入成熟阶段，此时结婚生育比较适合。普查资料表明：女性20岁以前生育者比20~25岁时生育者得子宫癌的人数高3倍，比26岁后结婚生育者高7倍。这是因为20岁前，女子正处在身体各器官急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，通常也不具备养育儿女的经济条件，过早结婚生育，容易给生殖器官留下致病的隐患。并且妊娠期，胎儿需要从母体内获得大量的营养物质，母体营养不良势必造成胎儿的营养供应不足，使母体和胎儿的体质都受到影响。早孕母亲往往刚到中年，就会出现未老先衰、腰腿疼痛等症状。

另外，年轻夫妻最好婚后两三年再生育，这对国家来说，有利于控制人口增长；对个人和家庭来说，婚后有个缓冲的时间，经济和精力上不至于过分紧张。

晚婚晚育也要注意年龄合适。最好不要超过35周岁再生育。因为过晚怀孕，卵子容易老化，胎儿先天畸形率较高；而且由于年龄过大，软产道和骨盆韧带松弛性下降，子宫收缩力减弱，容易导致难产、产程延长等，产科并发症发生率也较高。

此外，高龄准爸爸的精子也可引起胎儿畸形，包括21三体儿。像高龄孕妈妈的卵细胞一样，高龄准爸爸未发育的精子长期暴露在种种危险环境中，也可发生基因变异。大约25%~30%的21三体儿的病因归于准爸爸染色体异常。同时发现，准爸爸年龄超过50岁，出生21三体儿的危险性增高。然而，到目前为止，有关父亲年龄对胎儿影响的研究尚无定论，主要有以下两方面的原因：其一，21三体儿的发生率很低，而能存活下来的21三体儿则更少。其二，大多数高龄男性是与高龄女性结婚的，这时就很难确定21三体儿的遗传基因来源于母亲还是父亲。许多专家认为父亲年龄与21三体儿和其他许多先天畸形之间存在关联，但风险性非常低微。在这种情况下，优生保健医生不会因此建议孕妈妈做羊膜腔穿刺进行产前诊断。但是，在以后的怀孕期间，如果担心丈夫的年龄影响胎儿——尽管这种可能性很小，可以与医生讨论，决定是否需要做产前诊断。

由此可见，太早太晚生育都是不适宜的，但这也不是绝对的。研究证明：孕妈妈的健康因素比她的年龄更重要。例如，女运动员一般生育年龄都较晚，但很少有21三体儿出生。这是因为运动使血管中胆固醇含量较少，卵子不易老化。



我的备忘录

年 月 日

天气：

心情：

第2天 受孕的最佳季节

今日专家提示：

有资料显示，晚上的21~22时是夫妻同房怀孕的最佳时间。

从优生优育的角度来说，孕早期最好避开冬春季，选择在7~9月这段时间内怀孕为好。

这样在孕早期40~60天发生妊娠反应、食欲不振时，正好处在9月或10月，此时蔬菜、瓜果品种繁多，可以调节孕妈妈的食欲，保障宝宝的营养需求。

两三个月后正值晚秋，气候凉爽，孕妈妈食欲渐增，对宝宝的生长发育十分有利。此时日照充足，孕妈妈可经常晒太阳，促进体内维生素D的合成，保证钙、磷的吸收，有助于宝宝的骨骼生长。且8、9月份天气凉爽，很适宜孕妈妈休息和活动。

等到多雪的冬天和乍暖还寒的初春可能带来流行性感冒、风疹、流脑等病毒感染时，宝宝的胎龄已超过了3个月，平安地度过了致畸敏感期。

分娩之时正是春末夏初，产妇哺乳、婴儿沐浴均不易着凉，蔬菜、鱼、蛋等副食品供应也十分丰富。产妇食欲好，乳汁营养也丰富，是“坐月子”的最佳季节。

宝宝满月后，时令已入夏，绿树成荫，空气清新，阳光充足，便于进行室外日光浴和空气浴。宝宝半岁前后正值金秋十月，该增加辅食时又已避开夏季小儿肠炎等肠道疾病的流行季节。到了孩子学习走路、开始断奶的周岁，则又是春夏之交，气候温和，新鲜食品充足，为宝宝的生长发育提供了有利的条件。而且，春夏之交，肠胃易于适应，断奶也易于成功。

我的备忘录

年 月 日

天气：

心情：

第3天 怀孕前的生理准备

在夫妻双方决定要宝宝之前，首要的注意事项是饮食和生活方式。

◆ 饮食

首先，在饮食方面，要多吃些新鲜蔬果、五谷杂粮及含动物蛋白质较多的猪肝、瘦肉等，给身体以足够的营养。其中，花生、芝麻中的微量元素锌和蔬菜中的各种维生素会对男性精液的产生起到良好的促进作用。母体储存丰富的营养对孕早期胚胎的发育很重要。另外，孕前3个月，至少1个月开始每天补充0.4毫克的叶酸，可使机体内的叶酸逐渐累积达到一定的量，预防胎儿神经管缺陷的发生。



◆ 慎用用药

在计划怀孕前3个月服药一定要询问医生，了解所服药物是否会影响到怀孕质量。因为有些药物在体内蓄积和发生作用的时间比较长，可能会对宝宝产生影响。

◆ 停止避孕

正常情况下，取出宫内节育器，来一次月经后即可怀孕；若因不规则出血或盆腔感染取出，应等身体恢复健康后再怀孕。避孕者，停药来过一次月经即可怀孕。准备怀孕的周期中，不要再用紧急避孕药。

◆ 加强锻炼

受孕前，年轻的妻子应下决心先调整好身体，以便胜任怀孕、分娩时的体力消耗；担负起胎教和育婴的重

我的备忘录

年 月 日

天气:

心情:

今日专家提示:

夫妻双方都要养成良好的生活习惯,注意孕前身体给予的各种信号。

任。未来的妈妈们可在怀孕前通过游泳、登山、做广播操、长跑、打球、练健美操、跳舞、武术等来健身。每天15分钟,坚持2个月,就可以达到增强体质的目的。

◆夫妻忌烟酒

怀孕前要戒烟戒酒。因为吸烟与不育症有极大的关系,对精子的损害尤其严重;酒精对胎儿的肢体和大脑发育都有严重的影响。凡经常过量饮酒的人,受孕时间最起码应安排在戒酒的10周以后。

◆流产、引产后要休养

凡是流产或引产后,不要立即再次怀孕,至少要经过半年之后才能考虑受孕,这样可使子宫内膜有一个修复过程,为下次怀孕打好基础。

◆治疗疾病

妻子怀孕后,除生殖器官有明显改变外,其他器官的代谢活动也大大增强,如果母体患有某些比较严重的疾病时,就会影响到胎儿的生长发育,甚至造成流产、早产或胎儿畸形,母体疾病加重等。丈夫若在怀孕前患有疾病也会影响精子的质量,甚至传染给妻子。所以,在怀孕前夫妻保证一个健康的身体很重要。

第4天 遗传对生育的影响

今日专家提示:

为了后代的健康,不可忽视婚前检查和咨询。

生活中人们常说某家的孩子鼻子像妈妈,眼睛像爸爸,这正是孩子接受了父母双方的遗传特征的缘故。我们有时还可看到孙子像爷爷或奶奶,外孙像外公或外婆的现象,这是儿孙辈通过双亲,接受了祖辈遗传特征的表现。

人的繁衍是由父母的生殖细胞,即精子和卵子结