

内容实用、超值的孕产育儿指导全书



献给新手爸妈的
孕育指南

岳然/编著

科学胎教

280天



指导专家 **黄醒华**

首都医科大学北京妇产医院
教授、主任医师

K E X U E T A I J I A O 2 8 0 T I A N



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

科学胎教280天



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

科学胎教280天 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5101-3484-5

I. ①科… II. ①岳… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第138673号

科学胎教280天

岳然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	沈阳美程在线印刷有限公司
开 本	720毫米×960毫米 1/16
印 张	18
字 数	200千
版 次	2015年9月第1版
印 次	2015年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3484-5
定 价	29.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(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

CONTENTS

CHAPTER 1 孕1月

孕1周

- 第1天 孕期从末次月经第1天开始 002
- 第2天 滋养卵子的食物 003
- 第3天 对精子有益的食物 004
- 第4天 坚持补充叶酸 005
- 第5天 对卵子和精子有益的生活习惯 .. 006
- 第6天 别把怀孕当压力 007
- 第7天 你可能不知道的胎宝宝潜力 007

孕2周

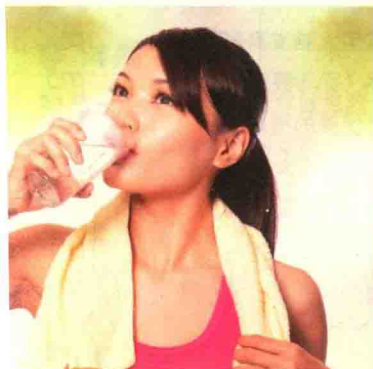
- 第8天 关于精子和卵子 008
- 第9天 怀孕症状与感冒容易混淆 010
- 第10天 从备孕开始谨慎用药 011
- 第11天 给胎宝宝创造良好的内外环境 . 012
- 第12天 受过良好胎教的宝宝有什么不一样 013
- 第13天 准爸爸的参与可令胎教事半功倍 014
- 第14天 抢占各项最佳 015

孕3周

- 第15天 精子与卵子结合 016
- 第16天 好心情是最好的胎教 017
- 第17天 营养均衡，定时定量 018
- 第18天 水养红薯 019
- 第19天 林徽因诗歌二首 020
- 第20天 电影《白兔糖》 021
- 第21天 准备一个胎教日记本 022

孕4周

- 第22天 受精卵在子宫着床 023
- 第23天 散文诗《孩童之道》 024
- 第24天 名曲《仲夏夜之梦序曲》 025
- 第25天 宁静即是胎教 026
- 第26天 朗诵诗歌《开始》 027
- 第27天 故事《树叶娃娃》 028
- 第28天 陪准妈妈说心里话 029





CHAPTER 2 孕2月

孕5周

- 第 29 天 胎宝宝开始传递信号 032
- 第 30 天 写在验孕试纸上的喜悦 033
- 第 31 天 顺其自然应对孕吐 034
- 第 32 天 开胃止孕吐的美味 035
- 第 33-34 天 散步是适合整个孕期的运动 036
- 第 35 天 故事《善良的小松鼠》 037

孕6周

- 第 36 天 胎宝宝像条可爱的小鱼儿 038
- 第 37 天 未来的宝宝什么样 039
- 第 38 天 避开容易致畸的食物 040
- 第 39 天 故事《拔萝卜》 041
- 第 40 天 胎教操 042
- 第 41 天 名曲《晨光》 042
- 第 42 天 故事《小不点红杉树》 043

孕7周

- 第 43 天 像个小黄豆 044
- 第 44 天 轻微感冒的饮食疗法 045
- 第 45 天 自制小口罩 046
- 第 46 天 瑜伽呼吸法 048
- 第 47 天 名曲《欢乐颂》 049
- 第 48 天 让工作环境更舒心 049
- 第 49 天 让准妈妈情绪变得更好 050

孕8周

- 第 50 天 长成小葡萄大小 051
- 第 51 天 怎样健康吃酸和辣 052
- 第 52 天 唐诗《夜宿山寺》 053
- 第 53 天 音乐《我的爹地》 054
- 第 54 天 故事《三个小伙伴吃糖葫芦》 055
- 第 55 天 欣赏《圣母颂》 056
- 第 56 天 陪准妈妈做产检 057

CHAPTER 3 孕3月

孕9周

- 第 57 天 成为真正意义上的胎宝宝 062
- 第 58 天 脑筋急转弯 063
- 第 59 天 健康零食放心吃 063
- 第 60 天 诗歌《甜蜜》 064
- 第 61 天 游泳可让身体更舒适 065
- 第 62 天 用爱对待腹中的小生命 066
- 第 63 天 学会看B超报告单 066

孕10周

- 第 64 天 胎宝宝大脑发育迅速 069
- 第 65 天 电影《罗马假日》 070
- 第 66 天 欣赏优美的摄影作品 070
- 第 67 天 帮助胎宝宝大脑发育的营养素 071
- 第 68 天 孕期床上运动 071
- 第 69 天 陪准妈妈看综艺节目 072
- 第 70 天 在房间贴几张好看的宝宝照 072



孕11周

- 第71天 会吸吮小手了 073
第72天 养几株绿色植物让心灵更宁静 074
第73天 让准妈妈情绪变得更好的食物 075
第74天 自制双皮奶 076
第75天 名曲《田园》 076
第76天 避开惊悚的文艺作品 077
第77天 让家庭氛围更温馨 078

孕12周

- 第78天 肾脏开始制造尿液了 079
第79天 调整情绪，预防孕期抑郁 080

- 第80天 提高食物营养价值的黄金搭配 081

- 第81天 诗歌《面朝大海，春暖花开》 081
第82天 “妈妈学分”怎么修 082
第83天 给准妈妈讲幽默故事 082
第84天 名画《向日葵》 083



CHAPTER 4 孕4月

孕13周

- 第85天 长成一个漂亮宝宝 086
第86天 准妈妈爱美对胎宝宝有益 087
第87天 补铁补血 088
第88天 故事《偷月亮》 089
第89天 朱自清散文《春》赏析 090
第90天 电影《千与千寻》 091
第91天 学会画可爱的简笔画 092

孕14周

- 第92天 胎宝宝会皱眉做鬼脸了 093
第93天 不偏食、不挑食 094
第94天 准妈妈小心过敏 095
第95天 故事《三只小猫》 096
第96天 趣味手指童谣 097
第97天 恼人的孕期青春痘 098
第98天 毛线编织 099

孕15周

- 第99天 学会打嗝了 100
第100天 古曲《春江花月夜》 101
第101天 健康饮用豆浆 101
第102天 挑几件漂亮的孕妇装 103
第103天 折纸狐狸 104
第104天 折纸樱花 105
第105天 对不好的梦境释怀 106

孕16周

- 第106天 像个惹人爱的梨子 107
第107天 不要贪食冷饮 108
第108天 孕妈妈动动脑 109
第109天 故事《渔夫和他的妻子》 110
第110天 故事《小熊过桥》 111
第111天 做个美味的酸奶蛋糕 112
第112天 陪准妈妈参加孕期知识培训 113

CHAPTER 5 孕5月

孕17周

- 第113天 像个大洋葱 116
- 第114天 学会给胎宝宝放音乐 117
- 第115天 儿童小说《爱的教育》 118
- 第116天 开始全面补钙 119
- 第117天 给胎宝宝取个可爱的小名 120
- 第118天 瑜伽体操——猫姿 121
- 第119天 准妈妈动动脑 122

孕18周

- 第120天 频繁胎动 123
- 第121天 练习毛笔字 124
- 第122天 不要错过补脑关键期 124
- 第123天 脑筋急转弯 125
- 第124天 心理游戏——测测你的审美观 126
- 第125天 与准妈妈一起做南瓜小点心 126
- 第126天 抬腰提肛运动 127

孕19周

- 第127天 胎宝宝可以听到声音了 128
- 第128天 粗细粮搭配营养好 129
- 第129天 简易收纳盒 130
- 第130天 故事《宝贝，慢慢来》 131
- 第131天 闪光卡片胎教 132
- 第132天 玩转七巧板 133
- 第133天 学唱英文儿歌 134

孕20周

- 第134天 胎宝宝在子宫里很活跃 135
- 第135天 健康饮用果蔬汁 136
- 第136天 缓解孕期便秘 138
- 第137天 会心一笑 139
- 第138-140天 胎动的监测 140





CHAPTER 6 孕6月

孕21周

- 第141天 听力达到了一定水平 144
- 第142天 孕期怎么用香薰和精油 145
- 第143天 孕期牙齿健康 146
- 第144天 准备一个专门的音乐集 147
- 第145天 科学饮食，避免变成“糖妈妈” 148
- 第146天 电影《地球上的星星》 149
- 第147天 有助于睡眠的好音乐 150

孕22周

- 第148天 皮肤皱巴巴且透明 151
- 第149天 经营二人世界的浪漫 152
- 第150天 双胞胎健康全攻略 153
- 第151-152天 孕妈妈必知的补血问题 154
- 第153天 故事《小蝌蚪找妈妈》 156
- 第154天 给准妈妈准备早餐、工作餐 157

孕23周

- 第155天 胎宝宝有了微弱的视觉 158
- 第156天 根据胎宝宝性格选曲 159
- 第157天 定期排毒 160

- 第158天 适量做点家务活 161
- 第159天 认识图形 162
- 第160天 看综艺节目《爸爸去哪儿》 163
- 第161天 会心一笑 163

孕24周

- 第162天 面部大致发育完全 164
- 第163天 散文诗《晚安，月亮》 165
- 第164天 乐曲《森林的歌声》 165
- 第165天 半夜腿抽筋是不是因为缺钙 166
- 第166天 对数儿歌 166
- 第167-168天 心理体操 167





CHAPTER 7 孕7月

孕25周

- 第169天 味蕾正在形成 170
- 第170天 经常下棋有益于胎宝宝脑发育 171
- 第171天 手心里的爱 171
- 第172天 名曲《春之歌》 172
- 第173天 怎么吃可以缓解孕期牙痛 173
- 第174天 职场准妈妈轻松减压 174
- 第175天 安排一次郊游 175

孕26周

- 第176天 体重迅速增加 176
- 第177天 散文诗《母亲颂》 177
- 第178天 孕期睡姿学问大 178
- 第179天 减轻水肿的营养美食 179
- 第180天 到大自然中放松身心 180
- 第181天 瑜伽莲花座 181
- 第182天 一起来做手影游戏 182

孕27周

- 第183天 开始形成睡眠周期 183
- 第184天 通过饮食缓解肠胃胀气 184
- 第185天 好书阅读《小王子》 185
- 第186天 拍下美美的孕期照 185
- 第187天 儿歌《小小世界》 186
- 第188天 《百家姓》 187
- 第189天 准妈妈产前太瘦怎么吃 188

孕28周

- 第190天 胎动变得少而有力 189
- 第191天 坚持适量吃坚果 190
- 第192-193天 孕期准妈妈补钙 191
- 第194天 一起来学曲 193
- 第195天 涂鸦,让生活多姿多彩 194
- 第196天 小心运动后的不良反应 195

CHAPTER 8 孕8月

孕29周

- 第197天 胎宝宝变得圆润 198
- 第198天 适当多吃安神食物 199
- 第199天 漫画《父与子》 200
- 第200天 趣味歌谣 201
- 第201-203天 胎位不正别慌张 202

孕30周

- 第204天 胎宝宝眼睛可以开闭自如 ... 204

- 第205天 常常微笑 205
- 第206天 怎样健康喝茶 205
- 第207天 圆舞曲《春之声》 206
- 第208-209天 大猩猩围兜 207
- 第210天 怀孕后期饮食营养须知 209

孕31周

- 第211天 身体发育高峰期 210
- 第212天 故事《树和鸟儿》 211



- 第 213 天 孕晚期可经常喝粥 212
- 第 214 天 插花 212
- 第 215 天 轻松小手工——万象更新 213
- 第 216 天 圆舞曲《蓝色多瑙河》 213
- 第 217 天 负重 20 斤的换位体验 214

孕 32 周

- 第 218 天 开始为出生做准备 215
- 第 219 天 算算青蛙的嘴和腿 216
- 第 220 天 正餐外怎样吃零食 217
- 第 221 天 腹式呼吸法 218
- 第 222 天 音符歌 219
- 第 223-224 天 怀孕后期的出血 220



CHAPTER 9 孕9月

孕 33 周

- 第 225 天 正在为入盆做准备 224
- 第 226 天 做个小兜肚 225
- 第 227 天 适量补充维生素 K 226
- 第 228 天 折纸东南西北 228
- 第 229 天 拉梅兹呼吸法 229
- 第 230 天 《小狗圆舞曲》 230
- 第 231 天 你和胎宝宝说什么 231

孕 34 周

- 第 232 天 圆圆胖胖 232
- 第 233 天 电影《孩子的天空》 233
- 第 234 天 饮料瓶变花瓶 233
- 第 235-236 天 轻松舒缓孕后期不适 234
- 第 237-238 天 早产安胎须知 235

孕 35 周

- 第 239 天 胎宝宝已基本具有新生儿的为
能力 237
- 第 240-241 天 打造完美婴儿房 238
- 第 242-243 天 如何准备生产包 240
- 第 244-245 天 产后必备清单 241

孕 36 周

- 第 246 天 即将成为足月儿 242
- 第 247 天 折叠幸运星 243
- 第 248 天 户外晒太阳 244
- 第 249 天 产前抑郁怎么吃 245
- 第 250 天 绘本《活了一百万次的猫》 246
- 第 251 天 故事《小兔子乖乖》 246
- 第 252 天 算术 247

CHAPTER 10 孕10月

孕 37 周

- 第 253 天 头部完全入盆 250
- 第 254 天 剪纸——雪花 251
- 第 255 天 少食多餐保证营养充分 252
- 第 256 天 名曲《喜洋洋》 253
- 第 257 天 电影《阳光宝贝》 253
- 第 258 天 简单的盘腿坐 254
- 第 259 天 帮助准妈妈战胜分娩恐惧 ... 255

孕 38 周

- 第 260 天 各器官已经就位 256
- 第 261 天 诗歌《雪花的快乐》 257
- 第 262 天 自制美味通便燕麦饼干 258
- 第 263 天 名曲《少女的祈祷》 258
- 第 264 天 布书 259
- 第 265 天 《弟子规》 260
- 第 266 天 学会助产放松法 261

孕 39 周

- 第 267 天 体重还在增长 262

- 第 268 天 练习呼吸法和用力技巧 263
- 第 269 天 手指游戏 264
- 第 270 天 临产前可以喝汤补充体力 ... 265
- 第 271 天 识字 266
- 第 272 天 歌曲《摇篮曲》 268
- 第 273 天 电影《初试啼声》 268

孕 40 周

- 第 274 天 第一声啼哭 269
- 第 275 天 心理游戏——你的心胸是宽还是窄 270
- 第 276 天 自然分娩的准妈妈产前怎么吃 271
- 第 277-278 天 迎接宝宝出生 272
- 第 279 天 陪产 274
- 第 280 天 别忘了巩固胎教成果 276





CHAPTER 1

孕1月



你的到来悄无声息

人们通过胎宝宝镜观察到，用细棍在准妈妈肚皮上触碰胎宝宝的手部，他的手指会握紧；胎宝宝从四个半月起就非常注意外界的声音；5个月后，胎宝宝的眼睛会随着进入的光线而活动……这些情况都说明，胎宝宝在宫内已具有触觉、视觉、听觉等感知能力，在宫内进行教育时，可以利用胎宝宝的这种能力给他传递有益的信息，也就是胎教。





孕1周

EARLY PREGNANCY

第1天 孕期从末次月经第1天开始

在本书中，我们按医院检查惯例将末次月经的第一天作为孕期的第1天；每4周计为1个月（28天）。

为什么要从末次月经第1天开始算孕期

从一个卵子遇到精子直到胎宝宝被娩出，这个过程实际上是266天左右，但整个孕期一般按40周或280天来计算，这里所说的280天孕期，不是从成功受孕的那天开始算起，而是从末次月经第1天开始算起。因为准妈妈可能说不清受精具体发生在哪一天，却能记得每个月“好朋友”来临是哪一天。

记下这个特别的日子

今天是准妈妈末次月经的第1天，准妈妈需要在日历或者专门的笔记本上记下这个日子，因为在以后的体检中，医生可能会经常问及这个问题。在接下来的一段时间里，不管有没有成功怀孕，准妈妈都不要擅自用



药，以免影响精、卵质量以及胎宝宝的健康。如果发生感冒、发烧的病症，应在告知医生怀孕计划后，遵医嘱治疗。

爱心小叮咛

胎教从准备怀孕的那一刻就可以开始，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。胎教对任何一阶段的胎宝宝来说，都是意义重大的。

第2天 滋养卵子的食物

每一对父母都希望自己的宝宝可以有更健康的身体，而先天条件在很大程度上决定了宝宝未来的健康状况。所以，从决定怀孕时起，女性就要为孕育身体健康的宝宝做准备了，其中第一步就是先培育一颗健康的卵子。

经期小腹寒凉、手脚冰凉的女性在备孕期要经常饮用红糖生姜水，可以温暖子宫，补益卵细胞。

红糖生姜水

原料 红糖 30 克，生姜 20 克。

做法

生姜连皮洗净，剁成碎末，放入锅内，加入红糖和 2 杯水，大火煮沸 5 分钟，即可饮用。

TIPS

从月经干净后的第 2 天开始连服 7 天。
最好在早上空腹服用，这 7 天里不要和丈夫同房。

营养

温暖子宫
补益卵细胞



有益卵细胞的食物

- **黑豆**：可补充雌激素，调节内分泌。可以在经期结束后连吃 6 天黑豆，每天吃 50 颗左右，或者直接饮用黑豆浆。
- **枸杞、红枣**：可以促进卵泡的发育。可以直接用枸杞、红枣来泡茶或者煮汤；每天的食用量是枸杞 10 粒，红枣 3 ~ 5 个。

身体健康也没有不良习惯的准妈妈，不妨每周吃 1 次海产品、1 次动物肝脏、1 ~ 2 次牛肉及豆类，并丰富每天进食的果蔬种类，以保证身体的营养需求，进而优化卵细胞的质量。

准妈妈放轻松

受孕前的 1 个月，女性应多吃些富含蛋白质的食物，如瘦肉、鸡、鱼及蛋类，蔬菜和水果也应多吃，保证身体的营养需求，进而优化卵细胞的质量。



第3天 对精子有益的食物

精子质量的好坏不但会影响到受孕概率,而且精子质量的好坏还会影响到胎宝宝的成长。一个质量好的精子培育的胎宝宝身体各方面都会更为健康,而一个质量不好的精子则可能会造成胎宝宝的某些缺陷。因此,男性一定要注意孕前调理,提高精子质量,为胎宝宝的孕育打下良好的基础。

卵子的情形不同,男性的精子每3个月就会更新一次,也就是说即使男性的精子质量一时不是很理想,但只要在一个周期内合理地调养,就能很快提升精子的质量。

精子的生长需要多方面的营养,其中微量元素锌是精子产生不可或缺的元素。男性缺锌,会使性欲及性功能减退,精子产生的数量会下降30%-40%,因此,男性要注意调配日常饮食,为精子提供充足的营养。

1 可以适当多吃些猪肉、鸡肉、鸡蛋、鸡肝、花生等富含锌的食物。除此,也要多补充精氨酸,因为精氨酸是精子形成不可缺少的成分,男性常吃含精氨酸的食物,益于补肾生精。山药、带鱼、鳗鱼、海参、墨鱼、鱿鱼、泥鳅、银杏、冻豆腐、豆腐皮等食物含有丰富的精氨酸,日常饮食中不妨多食。食用此类食物时,注意不要饮酒,以免破坏其中的营养素,影响吸收。

2 多吃绿色蔬菜、水果。绿色蔬菜中含有大量维生素C、维生素E、锌、硒等利于精子形成的成分。男性缺乏维生素C会损害自身的精子数量和质量,因此要多食用绿色蔬菜、水果,如韭菜、豆芽、大白菜、胡萝卜等。如果不能保证从食物中摄取足够的维

生素及其他元素,可以在医生指导下服用相关药品,帮助补充。

3 经常吃粗粮,如大豆、小米、糙米等。

4 少吃咸肉、烤串、香肠、火腿、腌菜等加工食品。

5 多补充叶酸。研究显示,当男性体内叶酸水平过低时,会造成精液浓度降低,精子活力减弱,甚至会加大胎宝宝出现染色体缺陷的概率,食物中谷类、豆类、花椰菜、菠菜、芦笋、橙、葡萄、肝脏等叶酸含量丰富,日常饮食中可以多食用。

6 最后要牢记不要偏食、挑食。研究显示,偏食、挑食的男性在精子产生数量与质量上都比正常饮食的男性要低,也更容易缺少必要的微量元素。为了胎宝宝的健康,一定要合理饮食。



爱心小叮咛

有怀孕计划的男性不要随意服药,因为不当的服用药物对精子产生的伤害很大。如果身体不适,或者有需要治愈的疾病,应尽早前往医院向专科医生咨询,根据个人具体情况合理服药治疗,在治疗结束后再准备生育。要尽量避免药物伤害,以免日后留下遗憾。

第4天 坚持补充叶酸

叶酸的主要作用是预防胎宝宝神经管畸形。世界卫生组织推荐准妈妈从孕前3个月开始，直至怀孕后的前3个月，每天坚持补充0.4毫克叶酸。

补充叶酸注意事项

1 如果女性在孕前有过长期服用避孕药、抗惊厥药史，或是曾经生下过神经管缺陷的宝宝，则需在医生指导下，适当调整每日的叶酸补充量。

2 除了叶酸片，还有不少专门针对准妈妈的营养素制剂以及孕妇奶粉等，也含有适量的叶酸。建议准妈妈认真查看营养素制剂、孕妇奶粉中的叶酸含量，以避免重复补充叶酸，导致叶酸摄入过量。

3 有些食物中也含有丰富的叶酸，如豆类、深绿叶蔬菜（比如西蓝花、菠菜等）、坚果、葵花子、花生和花生酱、柑橘类水果和果汁、豆奶和牛奶等，准妈妈经常适量摄入对身体有益。

4 叶酸片必须天天服用，最好不要漏服。如果漏服了也不用补服。因为叶酸在体内存留时间短，一天后体内叶酸水平就会降低，如果漏服，补服无效。而且准妈妈每天的饮食中也会摄入叶酸，如果准妈妈只是偶尔一两次漏服，是没有关系的。

5 对男性来说，多摄入叶酸能降低染色体异常精子的比例，降低胎宝宝出现染色体缺陷的概率，还能使宝宝长大后患癌症的概率降低。不过，由于精子的形成周期长达3个月，所以想要优生优育，男性也要提前

补充叶酸。当然，男性补充叶酸不必像女性那样按计划服用叶酸片，只需要在日常饮食中注意多吃一些富含叶酸的食物即可。



爱心小叮咛

妇产科专家常常会建议准妈妈服用针对孕妇设计的多元维生素制剂，这类营养素虽然价格相对较高，但更符合准妈妈的身体需求。如果条件允许，建议准妈妈还是遵照医生嘱咐服用孕妇专用维生素制剂。



第5天 对卵子和精子有益的生活习惯

养成良好的生活习惯有益于孕育身体健康的宝宝，夫妻双方如果有不良的生活习惯，在孕前一定要调整并改进。

准妈妈怎样保持良好的生活习惯

1 保持规律的饮食和作息习惯。不良的饮食和作息习惯会导致卵细胞质量和受孕能力双双下降。

2 戒烟酒。烟酒的毒性可以直接作用于卵细胞，为孕育胎宝宝埋下“地雷”。尤其是抽烟，更会伤害身体的整个激素分泌系统，影响卵巢的功能。

3 健康的性生活。性生活要讲究卫生，避免感染妇科疾病；禁止经期性生活，因为经期性生活刺激机体产生抗精子抗体，引发盆腔感染、子宫内膜异位等，降低卵细胞活力。

4 保持健康的体重。体重与孕力有关，体重过重会造成脑下垂体分泌促滤泡素及促黄体素不足，使卵泡减少卵细胞的生产，以致引发慢性不排卵及不孕症；体重过重则会造成体内雄性激素增加，导致多囊性卵巢症及多毛症，造成不排卵及不孕症。

5 避免人工流产。人工流产后，妊娠突然中断，体内激素水平骤然下降，影响卵细胞的生存内环境，从而影响卵细胞的质量和活力。

6 保持良好的情绪。精神过度紧张、经常性焦虑、压力过大以及过度疲劳等都会抑制排卵。

准爸爸怎样保持良好的生活习惯

1 少去或不去桑拿房、蒸汽浴室。精子是十分娇嫩的，它存活温度比体温低，高温蒸浴会直接伤害精子。

2 手机和笔记本放在远离下体的地方。减少和避免辐射对睾丸的不利影响，有利于提升精子质量。

3 少骑车，不做剧烈运动，少穿紧身裤。这样可以避免压迫睾丸，因为骑车会使脆弱的睾丸外囊血管处于危险之中。建议骑车时要穿有护垫的短裤，并选择减震功能良好的自行车。少穿不透气的、紧身的裤子，否则不仅压迫睾丸，还会导致睾丸高温，影响生精功能。

4 准爸爸应坚持戒烟，备孕期不要饮酒。吸烟是导致精子数量下降的主要因素；大量饮酒可导致精子质量下降。

5 控制体重。身体过度肥胖，会导致腹股沟处的温度升高，损害精子的数量和质量，从而导致不育。

6 准爸爸在精神压力大的时候，应主动做一些能让自己放松的事情，如散步、洗澡等，然后再享受性生活。因为精神压力过大也对精子的生成有负面影响。

爱心小叮咛

现在很多人都有电脑、手机依赖症，准妈妈要互相监督对方上网的时间，因为长时间连续上网身体会疲劳，一直处于同一种姿势也对身体不利。