

献给散发着迷人魅力  
并渴望科学怀孕生产的新时代准妈妈  
和特别关心太太与宝宝  
并决心付诸行动的  
未来爸爸

# 全程孕产

## 40周

Quan Cheng Yun Chan  
40 Zhou

《家庭书架》编委会 编著



家庭书架

●准孕妇提前要做的11件事  
●准孕妇绝对不能做的8件事  
●最佳受孕日期  
●对宝宝智力最有帮助的孕妇食谱  
●准妈妈绝对不能吃的食物  
●产科专家全程指导妊娠40周



北京出版社出版集团  
北京出版社



《家庭书架》编委会 编著

# 全程孕产

## 40

Quan Cheng  
Yun Chan  
40 Zhou

周

家庭书架·品质生活



北京出版社  
出版集团

图书在版编目(CIP)数据

全程孕产40周 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007

(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06701-9

I.全… II.家… 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

IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第142129号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 马师雷

特约编辑 赵瑞芹

装帧设计 杜卫英

插图绘画 袁燕琴

图文制作 王江妹

家庭书架·品质生活

# 全程孕产40周

QUANCHENG YUNCHAN 40 ZHOU

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京雷杰印刷有限公司

版次 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 22

字数 430千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06701-9 / TS·153

定价 19.90元

## 前言

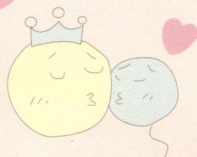
谨以本书献给：

充满魅力并渴望科学怀孕、生产的新时代  
准妈妈，关心太太与宝宝并决心付之于行动的准爸爸。

科学的怀孕、生产一直受到社会的广泛关注，也受到越来越多育龄妇女及其家庭的重视，顺利、愉快地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的愿望。然而，由于个体的不同，难免在怀孕前的很长一段时间、怀孕的40周里以及产后出现这样或那样的问题。对于即将为人母的准妈妈来说，这一切充满了神秘感与无助感。作为新时代的女性，由于工作在外，怀孕、生产时父母可能不在身边，一次头晕、一次恶心、一次感冒，甚至一点小小的身体变化，都会令自己深受困扰而手足无措。

本书以科学的视角、通俗的语言、活泼的形式告诉准妈妈每一周里胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化，介绍了孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点，回答了孕产妇普遍关注的很多疑问，对孕期营养及保健、孕产期运动、产后保健给予科学指导，令整个怀孕、生产全过程轻松愉快，成为一段人生最奇妙的旅程。全书图文并茂，内容详细丰富，是渴望拥有宝宝的年轻夫妇的理想读物。

# 目录 contents



## 第一章 预约一个优质宝宝——缜密的怀孕准备 9

### 第一节 计划怀孕的夫妻要知道的9件事 10

- 一、女性的最佳生育年龄 10
- 二、男性的最佳生育年龄 11
- 三、把受孕选在瓜果飘香的季节 11
- 四、4月生的孩子发育好 12
- 五、今天也许是受孕的好日子 13
- 六、择时而孕，享受“性福”时刻 13
- 七、隔日同房更“幸孕” 14
- 八、生男生女的奥秘 14
- 九、学一点胎教知识 15

### 第二节 准孕妇提前要做的11件事 16

- 一、提前11个月注射乙肝疫苗 16
- 二、提前10个月要做的健康检查 16
- 三、孕前9个月必须治愈的3种疾病 17
- 四、提前8个月注射风疹疫苗 17
- 五、提前7个月排出体内毒素 18
- 六、提前6个月治好牙病 18
- 七、提前5个月做抗体检测 18
- 八、孕前3个月可供选择的疫苗 18
- 九、孕前3个月的营养方案 19
- 十、提前1个月洗牙 20
- 十一、提前养成运动的好习惯 20

预

约

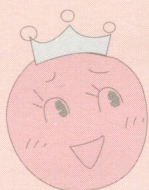
一

个

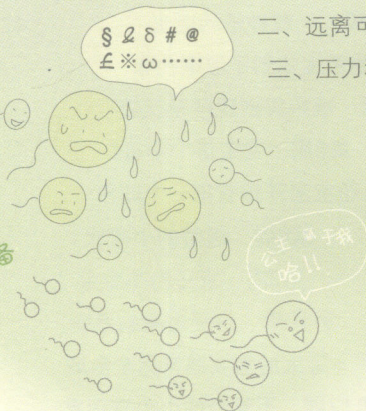
优

质

宝 宝



准  
孕  
的  
密  
备



### 第三节 准孕妇要当心的8件事

21

- 一、孕前需经医生指导的9种疾病 21
- 二、远离可能致畸的8类常用药物 22
- 三、压力和疲劳是“优孕”的敌人 23
- 四、肥胖影响生儿育女 23
- 五、“骨感妈妈”做不得 23
- 六、停止避孕后不宜马上受孕 24
- 七、喜忧参半的外形遗传 25
- 八、高度近视也遗传 26

### 第四节 准孕妇不要做的10件事

26

- 一、不可勉强的性生活 26
- 二、不要再跟你的宠物腻在一起 26
- 三、做个不喝酒的健康准妈妈 27
- 四、负责的准妈妈不要吸烟 28
- 五、远离化学添加剂 28
- 六、暂时告别咖啡因食品 29
- 七、清洗果蔬不可马虎 29
- 八、抵制油炸食品及香辣调料 29
- 九、高糖、多盐要不得 30
- 十、忌用铝制品烹调食物 30

### 第五节 丈夫一定要注意的10件事

30

- 一、男人也要做“孕前检查” 30
- 二、丈夫也需谨慎用药 31
- 三、为了孩子，不能再挑食 32
- 四、向“精子杀手”香烟说再见 32
- 五、孩子和酒，请选择一个 32
- 六、你的胡子刮净没有 33
- 七、一定要穿纯棉内裤 33
- 八、不要再穿紧身裤 33
- 九、洗澡时，请把水温调低 34
- 十、暂时停止长途骑车运动 34



## 第二章 新生命的奇妙旅程——平安的妊娠期 35

### 第一节 一个新生命的缔造——第一阶段护理方案 36

|      |             |    |
|------|-------------|----|
| 第1周  | 精子与卵子的伟大结合  | 36 |
| 第2周  | 准妈妈的过渡期准备   | 40 |
| 第3周  | 一粒种子的诞生     | 42 |
| 第4周  | 胎宝宝找到了温暖的家  | 49 |
| 第5周  | 准妈妈出现早孕反应   | 57 |
| 第6周  | 宝宝像个字母C     | 63 |
| 第7周  | 胎宝宝开始有第一个动作 | 69 |
| 第8周  | 透明的小家伙      | 75 |
| 第9周  | 真正的小宝宝      | 81 |
| 第10周 | 经受生命的考验     | 86 |
| 第11周 | 宝宝的重要器官完全形成 | 91 |
| 第12周 | 不安分的小小舞蹈家   | 95 |

### 第二节 胎宝宝正在快速成长——第二阶段护理方案 101

|      |             |     |
|------|-------------|-----|
| 第13周 | 谁在跟我打招呼?    | 101 |
| 第14周 | 小下巴终于抬起来了   | 110 |
| 第15周 | 我会皱眉了       | 116 |
| 第16周 | 小淘气一阵乱踢     | 121 |
| 第17周 | 脐带是宝宝的第一件玩具 | 126 |
| 第18周 | 独一无二的指纹     | 132 |
| 第19周 | 开始监测胎动      | 137 |
| 第20周 | 我的头发长了      | 142 |
| 第21周 | 接受别人祝福的目光   | 148 |
| 第22周 | 我现在很清醒      | 153 |
| 第23周 | 宝宝的身材越来越匀称  | 157 |
| 第24周 | 噪声很讨厌       | 162 |

### 第三节 真正的小人儿日渐茁壮——第三阶段护理方案 167

|      |           |     |
|------|-----------|-----|
| 第25周 | 第一次睁开眼晴   | 167 |
| 第26周 | 房子变小了     | 174 |
| 第27周 | 偶尔眨眨眼     | 178 |
| 第28周 | 在梦里吸吮妈妈的奶 | 182 |
| 第29周 | 大脑功能日渐完善  | 187 |

孕 妇 的 妊 娠 期





第  
三  
章

痛并快乐着分娩

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第30周 吵得人家睡不着    | 192 |
| 第31周 外边有个小太阳    | 197 |
| 第32周 我踢到了妈妈的胸   | 200 |
| 第33周 粉红色的小宝宝    | 204 |
| 第34周 有个结实的好身体   | 208 |
| 第35周 我是个胖娃娃     | 212 |
| 第36周 让妈妈看看我的小脚丫 | 216 |

### 第三章 女人最光辉的时刻——痛并快乐着分娩 221

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第37周 蠕动着告诉妈妈：我很好 | 222 |
| 第38周 像小泥鳅一样光滑    | 228 |
| 第39周 小脑袋在向外顶     | 232 |
| 第40周 分娩进行时       | 236 |

### 第四章 月子交响曲——幸福的产褥期 255

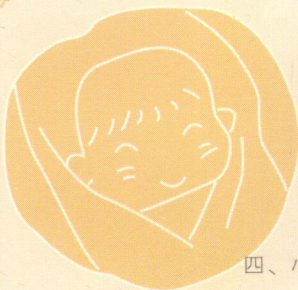
#### 第一节 新妈妈科学坐月子 256

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、4种坐月子方式大比拼       | 256 |
| 二、新妈妈身体恢复的7个密码     | 260 |
| 三、科学坐月子的11个生活常识    | 267 |
| 四、月子里的6套科学饮食方案     | 277 |
| 五、产后“亲密接触”宝典里的4个词条 | 286 |
| 六、产后9种常见病症的预防与治疗   | 288 |
| 七、特殊人群平安坐月子        | 295 |
| 八、健康新妈妈学做保健操       | 299 |
| 九、新妈妈从抑郁阴霾中走出来     | 304 |

#### 第二节 精心护理新生儿 309

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、细心观察新生小宝贝        | 309 |
| 二、正确哺乳——你做对了吗？     | 315 |
| 三、无奈的选择——科学的人工喂养   | 321 |
| 四、小宝贝，大学问——科学护理新生儿 | 328 |
| 五、无微不至的呵护——早产儿的护理  | 337 |
| 六、关注新生儿的9种常见病症     | 342 |
| 七、新生儿早期教育          | 348 |

幸福的产褥期





# 第一章

预约一个优质宝宝  
——缜密的怀孕准备



当

你享受过了二人世界的幸福，开始觉得好像缺少了点什么，会不会想要一个爱情的结晶，品尝生活的另一种滋味？

为了生一个聪明健康的好宝宝，在怀孕前可要做好充分准备，至少要给自己预留出至少1年的时间，这包括身体、心理、经济等多个方面的准备。在这段时间内，你要多留心周围新生宝宝的父母，从他们身上总结出以后可能用到的方法和经验。只有做好了缜密的怀孕准备，才能够使你的宝宝健康、聪明。

也许有人会觉得一年的时间太漫长，准备怀孕也有那么多的事情要做吗？其实，每个人的实际情况不同，你可以针对自己的具体情况，按部就班地慢慢进入准备怀孕的阶段。

让我们来看看一个“优质宝宝”的爸爸妈妈在怀孕之前应该做些什么？不应该做些什么……好好补习一下“孕前必修课”吧！

## 第一节 计划怀孕的夫妻要知道的

# 9

## 件事

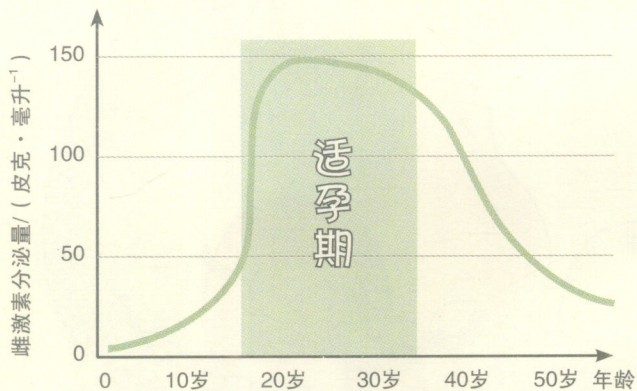
### 一、女性的最佳生育年龄

选择在最佳年龄阶段生育，对于胎儿的生长发育和对孩子的未来成长都是十分有利的。我国《婚姻法》规定的结婚年龄为男22周岁、女20周岁。但法定的结婚年龄并不是最佳婚育年龄，科学研究表明：我国女性最佳生育年龄为24~29岁之间，男性在30~40岁之间。这个年龄段的男女青年身体发育成熟，生活上有一定经验，经济上也有了一定的积蓄，这都有利于对孩子的培养教育。

女性不宜过早生育。20岁左右的女青年仍处于发育阶段，尤其是性腺和生殖器官尚未完全成熟，而怀孕、分娩需要消耗大量的体力和营养，十月怀胎到一朝分娩，从一个针尖大的受精卵发育到3千克左右的胎儿，所需要的一切营养都是由母体提供的，如果妇女本身尚未发育成熟，就要与胎儿平分某些营养物质，这样不但影响孕妇的自身健康，还会影响下一代的生长发育。过早的生育还容易发生难产，产妇和新生儿所面临的危险系数较高。

女性生育虽不宜过早，但也不宜过晚。如果女性到了30岁以后才第一次受孕，就会增加生育的困难，更主要的是卵巢功能逐渐衰退，卵子发生异常的可能性增加，使先天性畸形和痴呆儿的发生率增多。

## 适孕期由女性激素的分泌量决定



女性血液中雌激素分泌量随年龄增加而变化

女性的最佳生育年龄是多大呢?国内外医学家普遍认为的是24~29岁。这是从女性的生理特点、母婴健康、优生优育等多方面来考虑的。这个时期女子的生殖器官、骨骼及高级神经系统已完全发育成熟,生殖功能处于最旺盛的时期,卵子的质量较高,怀孕后胎儿的生长发育良好,流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生率都比较低,生下的孩子大多聪明健康。这个时期女性的软产道伸展性好,子宫收缩力强,难产机会少,生育危险性小。

## 二、男性的最佳生育年龄

孩子的智力和体质与父亲的生育年龄也有一定的关系。有人曾对302个家庭的1150名子女进行调查,统计资料表明,智力和体力较好的人出生时,父亲的年龄为29岁左右。这是因为,男性的精子素质在29~30岁时达到最高峰,然后能持续5~6年的高质量。科学家们调查了世界上大量杰出人物后认为,父亲在30~45岁时生的孩子最聪明。例如,大科学家爱因斯坦出生时父亲32岁;大作家契诃夫、马克·吐温出生时父亲均为36岁;诗人歌德出生时父亲39岁;作家萧伯纳出生时父亲45岁等。

与女性一样,男性也不宜高龄生育。胎儿染色体异常的基因突变也与父亲高龄有关。超过40岁的男性将会使新生儿痴呆症的概率明显提高,而且每增长5岁,新生儿染色体异常的概率就会提高1%。

从优生角度考虑,夫妻生育最好有一个年龄差。最新研究结果表明,男方的年龄比女方大5~7岁最好。父亲年龄大,智力相对成熟,精子素质也处于顶峰状态,遗传给下一代的“密码”更准确;母亲年纪轻,生命力旺盛,身心发育成熟,卵子质量高,会给胎儿创造一个更良好的孕育环境,有利于胎儿的发育成长。所以,这种“优化组合”并发症少,分娩安全度高,早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。著名作曲家柴柯夫斯基与诺贝尔奖得主居里夫人,他们的父亲均比母亲大10余岁。

## 三、把受孕选在瓜果飘香的季节

每一对年轻夫妇都希望有一个健康、聪明的孩子。为此,有些青年男女一结婚就不择时间,忙于孕育。殊不知,孩子的健康除了与后天的喂养、保健有关外,还与当初受孕的季节有关。一年有春、夏、秋、冬四个季节,到底选在哪个季节受孕最好呢?

一般说来,选在夏末秋初最为适宜。这样,早孕反应正值秋季,避开了盛夏的炎热对食欲的影





响，而且，蔬菜、瓜果供应齐全，既能促进食欲，又能为母子提供充足的营养。等严寒的冬季和来年的初春携着风疹、流感等病毒而来时，妊娠已达中期，胎儿已平安地度过了致畸敏感期。分娩之时，正是春末夏初，气候温和，孩子出生后母亲哺乳、婴儿洗澡均不易受凉。居室可经常开门开窗，还可经常把孩子抱出去晒太阳，有助于胎儿的骨骼生长。当婴儿渐渐长大，需要大量添加辅助食品时，已进入冬季，这样又避开了肠道流行病的发病高峰。

当然，最佳受孕季节也是相对的。我国各地气候差别大，生活习惯也不尽相同，所以准备怀孕的夫妻应因地制宜，综合考虑。

孕育季节虽然不能生搬硬套，但一定要尽量避开11~12月。如果在这段时间受孕，临产期就处在炎热的夏季，不仅宝宝要经受炎热的考验，产妇也容易发生产褥期中暑，增加患病的概率。

#### 四、4月生的孩子发育好

从秋季怀孕来推算，相应的预产期是次年的3~5月。据国外一项调查发现，4月份出生的孩子身高比同等条件其他月份出生的孩子要高，尤其是与10~12月出生的孩子比较，差距可达4厘米，这其中到底有什么玄机呢？

原来，怀孕初期正是胎儿的大脑皮质初步形成的阶段，这时胎儿的正常发育需要有合理的营养条件和适当的外界温度。夏末秋初月受孕，蔬菜瓜果品种繁多，有效地增加了孕妇的食欲，从而使胎儿的营养需求得以保障。3个月后，室外温度正好让人感觉很舒服，既不太热，也不太冷，减少了母体健康及胎儿发育因温差起伏过大受到不良的影响。春暖花开时，胎儿已渐趋成熟，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。足月分娩时正值气候宜人的春末夏初，有利于宝宝适应新环境。看来，孩子的生日还真的很重要呢！

## 五、今天也许是受孕的好日子

女性每月有6天时间为受孕最佳时机，即排卵前5天及排卵当日。排卵日在下次月经来前14天左右，大约就是月经周期中间。女性通常会在这几天有小腹下坠样疼痛及乳房胀痛感。那么如何找准自己的排卵日呢？

### ○测定基础体温

人在经过较长时间睡眠后醒来（一般在清晨），尚未进行任何活动时所测得的体温，为基础体温。正常情况下，育龄妇女的基础体温于月经前半期较低，排卵期更低，排卵后24小时到几天内可突然或缓慢上升 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，并一直持续到下次月经来潮时才开始下降。测量基础体温最好从月经来潮第一天开始，坚持每天测量，并用坐标纸记录，以便观察分析。

### ○推算月经周期

月经周期推算方法仅适用于月经周期比较有规律的女性。方法为从月经来潮的第一天算起，倒数 $14(\pm 2)$ 天就是排卵期。例如，月经周期为28天，如果这次月经来潮的第一天是在这个月28日，那么这个月的12、13、14、15、16日就是排卵日。

### ○观察宫颈黏液变化

身体准备排卵的时候会分泌出黏液，它能润滑宫颈，从而方便精子与卵子相会。在排卵期之前黏液透明有弹性，呈鸡蛋清状，用手指尖碰一下就能拉出很长的丝。排卵期之后，黏液通常会变稠，然后慢慢干掉。采集宫颈黏液时，可以用卫生纸或干净的手指轻拭阴道口。



## 六、择时而孕，享受“性福”时刻

### ○对准生物钟，有利性生活

生物钟的周期存在着明显的高低起伏，无论是情绪还是体力的生物钟，在各自的运转中都有高潮期、低潮期和临界期。当夫妻共同处于生物钟的高潮期时，精力充沛、情绪高涨、性欲旺盛，性生活的质量也理想。相反，如果两人都处于生物钟的低潮期或临界期时，体力不济，情绪低落，性欲减退，性生活质量就差，也可能因此而出现性功能异常。

可见，性生活中性兴奋、情欲高潮程度等，都会受到情绪、体力生物钟的操纵。如果夫妻生活偶尔出现不和谐音符，不要自怨自艾，更不能相互指责，应该从生物钟的融洽与否上找找原因。



### ○晚21~22时受孕最佳

科学家对生物钟的研究表明,除了一些疾病对身体的影响因素外,正常人体生理现象和功能状态在一天24小时内也是不断变化的,7~12时,人的身体功能状态呈上升趋势;13~14时,是白天中人体机能的最低时刻;17时再度上升;23时后又急剧下降。

意大利科学家为了研究受孕的时间规律,请了50多名男性参加试验,每人提供两份样本:一份在7时30分提取;一份在17时30分提取。试验发现,75%的男子下午提取的精液数量特别集中,而且快速运动的比例也比较大。另外,科学研究早已发现激素在影响妇女受孕上起着关键作用,它使大多数妇女在17时开始排卵。

但17时并不是最佳受孕时间,普遍认为21~22时才是真正的“幸福”时刻。因为此时同房后即进入睡眠休息状态,而女方长时间平躺有利于精子游动,增加了精卵接触的机会。

## 七、隔日同房更“幸孕”

### ○同房不宜过少或过频

长久以来人们普遍认为,在妻子最易怀孕之前的几天里,男人应当禁欲,目的是使精子的数目积累得多一些。这种说法并不准确。因为性生活过少时,不利于精子与排出的成熟卵子相遇,受孕机会自然较低。医学家研究发现:同房次数越多,受孕的概率越大。但并不是说每日同房就会使怀孕的可能性增至最大。

有些人为了更快怀孕,总是执着于频繁同房,结果适得其反。如果每日同房,甚至每日多次同房,就会导致精液量减少和精子密度降低,精子活动率和生存率显著下降,使精子在女性生殖道里的行进能力、与卵子相会的“后劲”大大减弱,受孕的机会自然就大大降低了。

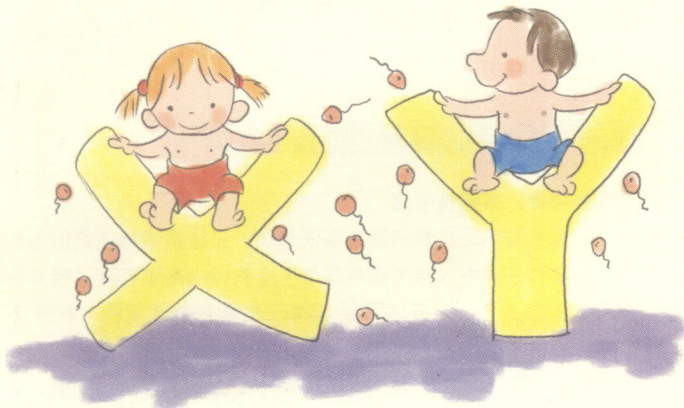
### ○隔日同房最佳

实际上隔日同房,怀孕的概率为22%,而每日同房,仅将这个数目增至25%。但是,如果间隔时间过长,比如每周一次,怀孕的概率就会降至10%。因此,在最佳受孕时段内,隔日同房是既科学又容易实现的最佳频度。

## 八、生男生女的奥秘

人体有23对染色体,22对为常染色体,1对为性染色体,人的性别就是由这1对性染色体决定的。男性的1对性染色体为XY染色体,女性的1对为XX染色体。正常精液中含X和Y的精子数是基本相等的,因此生男生女的机会也基本相等。

随着时代的进步,一般人都能够以平常的心态看待子女性别,但也有一些人依然重男轻女,这是违反自然规律的。



如果人们都想要男孩，会造成社会上男女性别比失衡，甚至产生对社会安定极为不利的因素。

不过，如果遇到某种特殊情况，就必须对孩子的性别做出选择，如某些“X连锁显性遗传病”只遗传给男孩，如遗传性肾炎、先天性眼球震颤等。为避免这些伴性遗传病或缺陷，主动采取一些相应措施是必要的，为此，有研究人员经过调查后发现，大致有7个因素可能会对受精卵的性别产生影响：

(1) 同房时间影响：带X染色体的精子活动力较慢，但存活时间较长，故在排卵前数日同房，生女孩概率大。带Y染色体的精子活动力强，但存活时间短，故在接近排卵日同房，生男孩概率大。

(2) 酸碱环境影响：带X染色体的精子喜欢酸性环境，而带Y染色体精子喜欢碱性环境，所以调整饮食习惯，多吃肉类食物，可以提高生女胎的概率；反之，多吃蔬菜类食物则易生男孩。

(3) 怀孕时年龄影响：孕妇25~29岁之间生男孩的概率比生女孩的概率大；夫妇年龄每增加5岁，生女孩概率增加1%；丈夫年纪太大，妻子易生女孩。

(4) 孕妇体质影响：如果孕妇属先天营养不良体质，则生男孩的概率要多一些。

(5) 季节影响：北半球国家的女性夏冬两季受孕较易生女孩，而春秋受孕则较易生男孩。

(6) 金属元素影响：妊娠前6周常吃咸的和富含钾、钠的食物，可以增加生男孩的概率。

(7) 药物影响：如果在医生指导下用药物进行人工促排卵后，新生婴儿的性别比，女性明显多于男性。

当然这些资料仅供参考，具体情况还需要找产科专家进行指导，以免自行操作产生不良后果。

## 九、学一点胎教知识

胎教，源于我国古代。古人认为，胎儿在母体中能够感受孕妇情绪，受到言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响。在我国古代的典籍中，如西汉刘向的《列女传》、贾谊的《新书·胎教》等，都有关于胎教的论述。

实践证明，人类在幼儿时期，即大脑发育最佳时期，所受的教育是至关重要的，而胎教则是在胎儿神经系统形成过程中，所采取的培育手段，也是婴儿早期教育的开端。俄国著名科学家巴甫洛夫就曾说过：“婴儿出生后再进行教育，就已经迟了……”

现代胎教主要通过母亲对胎儿进行训练，激发胎儿的大脑神经细胞增殖到最佳数目。因为脑神经细胞发育一旦完成，再也不会增殖，因此对未出世的胎儿进行最佳的训练就显得十分重要，同时又可以使胎儿从生理上和心理上得到合理的训练和发展。所以，怀孕前多花一点时间学习胎教知识及实践方法，是值得的。



## 第二节 准孕妇提前要做的 11 件事

### 一、提前11个月注射乙肝疫苗

如果你没有任何慢性疾病，到目前为止还很健康，那么你这时可以去打疫苗了。我国目前还没有专为女性设计的怀孕免疫计划，但是专家建议准备怀孕的女性一定要提前11个月注射乙肝疫苗。

因为乙肝疫苗是按照0、1、6的程序注射的：即从第1针开始算起，在此后1个月时注射第2针，在6个月时注射第3针。因此至少应该在怀孕前9~10个月进行注射，才能保证怀孕的时候体内乙肝疫苗病毒完全消失，并且产生抗体。还有些人在3针注射完之后仍不能产生抗体，或者抗体的数量很少，还需要进行加强注射。所以，为了能留出充足的时间，最好将注射乙肝疫苗的时间提前11个月。

### 二、提前10个月要做的健康检查

建议您在准备怀孕的前半年就进行一次身体检查，对身体的各个脏器，如心脏、肝脏、肾脏等等，做一次全面系统的检查。如果某些系统曾患有疾病，就应当请医生检查，是否已痊愈或者已好转。医生告诉你适合怀孕时，方可怀孕。这样做不只是为了胎儿的健康打下基础，更是为将来养育儿女的漫长岁月储备能量。毕竟，有健康快乐的父母，才有健康快乐的宝宝。一般的健康检查包括以下几个方面：

#### ○测量血压

看血压是否偏高或偏低，在受孕前应把血压控制在正常的水平。

#### ○妇科检查

一些生殖道致病微生物，如真菌、滴虫、淋球菌、沙眼衣原体、梅毒螺旋体等会引起胎儿宫内或产道内感染，影响胎儿的正常发育，还会引起流产、早产。如有感染，应推迟受孕时间，进行治疗。

#### ○宫颈涂片

宫颈涂片是从子宫颈部取少量的细胞样品，放在玻璃片上，然后在显微镜下研究是否

