

中国首席中医养生专家
央视百家讲坛主讲嘉宾

杨力

谈

孕期养生

YANGLITANTANYUNQIYANGSHENG

掌握完整孕期的生活禁忌

享受初为人母的幸福生活

来自养生专家的健康叮嘱

一本从怀孕到生产的养生秘笈给你全方位的细心呵护

杨力 著



杨力谈

孕期养生

杨力 著



 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨力谈孕期养生/杨力著. —北京:中国长安出版社,2007.9
ISBN 978-7-80175-720-3

I. 杨... II. 杨... III. 妊娠期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 152833 号

杨力谈孕期养生

杨力 著

出 版: 中国长安出版社
社 址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)
网 址: <http://www.ccapress.com>
邮 箱: ccapress@yahoo.com.cn
发 行: 中国长安出版社 全国新华书店
电 话: (010)65281919 65270433
印 刷: 中国文联印刷厂
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 16
字 数: 260 千字
版 本: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80175-720-3
定 价: 28.00 元

前 言

孕育新生命的过程,是人类繁衍生息的关键一步,也是每个打算做父母者必须经历的一段人生插曲。在孕育的40周里,孕妇必须保持最健康的身心状态,为孩子健康一生打下基础。所以,做好孕期40周的养生保健计划尤为重要。

当然,孕育不单单是孕妇的事,而且还牵扯到整个家庭的幸福,所以,根据我长期以来在临床上的实践,特意为家有孕妇和即将要孩子的家庭奉献了《杨力谈孕期养生》一书,以期在妊娠的整个阶段,能给孕妇和家人提供指导性的帮助。在本书中,我不光是介绍孕妇要怎样做好妊娠期养生保健,还介绍了整个家庭在孕妇妊娠40周内辅助孕妇养生的计划、方法。这样,在整个家庭成员的细心呵护下,不再让孕育成为孕妇个人的事,让家庭成员都来辅助、安慰、支持孕妇,这将使得孕妇更加从容地应对妊娠,快乐地度过孕期生活,这无疑对于孕妇和胎儿,乃至整个家庭来说,都是一件非常有意义的事。

本书以40周为主线,介绍了孕前、孕期的所有养生保健知识,内容涉及面广,如饮食、卫生、环境、疾病、家庭关系、胎教等等,让孕妇、准爸爸以及家庭的其他成员都很容易地从本书中找到各自需要的知识,全方位细心地呵护孕妇和胎儿的每一天。

另外,为了便于指导,本书将每一周的体例分成了“宝宝是什么样”、“孕妇的变化”、“准爸爸必读”、“快乐进行胎教”、“孕期自我护理保健”、“孕期家庭同步护理方案”六个版块,以科学实用为宗旨,以具更强针对性为目的,清晰地讲明了孕妇及家庭成员各应知道的知识,非常适合孕妇和家庭成员阅读。可以



说,本书是指导孕育的健康宝典,是家庭计划孕育的重要指导性工具书,也是送给未来宝宝的珍贵礼物!当然,如果真能达到我的预期目的,便圆了撰著此书的心愿,欣慰荣幸之至!

最后,也要敬祝各位准妈妈们:孕期快乐!宝宝健康!家庭幸福!





目 录



预约一个可爱的宝宝——孕前准备 /1

- 要孕育,先“计划” /1
- 孕前检查一个都不能少 /3
- 不宜带病孕育 /6
- 从孕前开始加强营养 /9
- 孕前运动很重要 /12
- 从心理上准备好宝宝的到来 /14
- “呵护”种子的质量 /16

Part 1:怀孕第1周——那一夜让“阴谋”得逞 /17

- 应该了解的性爱知识 /17
- 孕育时的天时、地利、人和 /21
- 焦急地度过一周! /22
- 算算宝宝何时来到自己的身边 /25
- 如果不孕,你该怎么办? /26

Part 2:怀孕第2周的养生安胎方案 /29

- 宝宝是什么样? /29
- 孕妇的生理变化 /29
- 准爸爸必读 /29
- 快乐进行胎教 /30
- 孕期孕妇自我护理保健 /30
- 孕期家庭同步护理方案 /32

Part 3:怀孕第3周的养生安胎方案 /36

- 宝宝是什么样? /36
- 孕妇的变化 /36
- 准爸爸必读 /36
- 快乐进行胎教 /37
- 孕期孕妇自我护理保健 /37
- 孕期家庭同步护理方案 /39

Part 4:怀孕第4周的养生安胎方案 /41

- 宝宝是什么样? /41
- 孕妇的变化 /41
- 准爸爸必读 /41
- 快乐进行胎教 /42
- 孕期孕妇自我护理保健 /42
- 孕期家庭同步护理方案 /44

怀孕1个月小结 /46

- 本月饮食对策 /46
- 本月胎教重点 /47
- 本月重点提示 /47

Part 5:怀孕第5周的养生安胎方案 /48

- 宝宝是什么样? /48





孕妇的变化	/48
准爸爸必读	/48
快乐进行胎教	/49
孕期孕妇自我护理保健	/49
孕期家庭同步护理方案	/51

Part 6: 怀孕第6周的养生安胎 方案 /53

宝宝是什么样?	/53
孕妇的变化	/53
准爸爸必读	/53
快乐进行胎教	/54
孕期孕妇自我护理保健	/54
孕期家庭同步护理方案	/56

Part 7: 怀孕第7周的养生安胎 方案 /59

宝宝是什么样?	/59
孕妇的变化	/59
准爸爸必读	/59
快乐进行胎教	/60
孕期孕妇自我护理保健	/60
孕期家庭同步护理方案	/62

Part 8: 怀孕第8周的养生安胎 方案 /64

宝宝是什么样?	/64
孕妇的变化	/64
准爸爸必读	/64
快乐进行胎教	/65
孕期孕妇自我护理保健	/65
孕期家庭同步护理方案	/68

怀孕两个月小结 /70

本月饮食对策	/70
本月胎教重点	/71
本月重点提示	/71



Part 9: 怀孕第9周的养生安胎 方案 /72

宝宝是什么样?	/72
孕妇的变化	/72
准爸爸必读	/72
快乐进行胎教	/73
孕期孕妇自我护理保健	/74
孕期家庭同步护理方案	/77

Part 10: 怀孕第10周的养生安胎 方案 /79

宝宝是什么样?	/79
孕妇的变化	/79
准爸爸必读	/79
快乐进行胎教	/80
孕期孕妇自我护理保健	/80
孕期家庭同步护理方案	/82

Part 11: 怀孕第11周的养生安胎 方案 /85

宝宝是什么样?	/85
孕妇的变化	/85
准爸爸必读	/85
快乐进行胎教	/86
孕期孕妇自我护理保健	/86
孕期家庭同步护理方案	/89

Part 12: 怀孕第12周的养生安胎 方案 /91

宝宝是什么样?	/91
孕妇的变化	/91
准爸爸必读	/91
快乐进行胎教	/92
孕期孕妇自我护理保健	/92
孕期家庭同步护理方案	/95





目 录

怀孕3个月小结 /97

本月饮食对策 /97

本月胎教重点 /97

本月重点提示 /98

Part 13: 怀孕第13周的养生安胎方案 /99

宝宝是什么样? /99

孕妇的变化 /99

准妈妈必读 /99

快乐进行胎教 /100

孕期孕妇自我护理保健 /100

孕期家庭同步护理方案 /103

Part 14: 怀孕第14周的养生安胎方案 /104

宝宝是什么样? /104

孕妇的变化 /104

准妈妈必读 /104

快乐进行胎教 /105

孕期孕妇自我护理保健 /105

孕期家庭同步护理方案 /107

Part 15: 怀孕第15周的养生安胎方案 /109

宝宝是什么样? /109

孕妇的变化 /109

准妈妈必读 /109

快乐进行胎教 /110

孕期孕妇自我护理保健 /110

孕期家庭同步护理方案 /111

Part 16: 怀孕第16周的养生安胎方案 /113

宝宝是什么样? /113

孕妇的变化 /113

准妈妈必读 /113

快乐进行胎教 /114

孕期孕妇自我护理保健 /114

孕期家庭同步护理方案 /116

怀孕4个月小结 /117

本月饮食对策 /117

本月胎教重点 /118

本月重点提示 /118

Part 17: 怀孕第17周的养生安胎方案 /119

宝宝是什么样? /119

孕妇的变化 /119

准妈妈必读 /119

快乐进行胎教 /119

孕期孕妇自我护理保健 /120

孕期家庭同步护理方案 /121

Part 18: 怀孕第18周的养生安胎方案 /123

宝宝是什么样? /123

孕妇的变化 /123

准妈妈必读 /123

快乐进行胎教 /124

孕期孕妇自我护理保健 /124

孕期家庭同步护理方案 /126

Part 19: 怀孕第19周的养生安胎方案 /128

宝宝是什么样? /128

孕妇的变化 /128

准妈妈必读 /128

快乐进行胎教 /129

孕期孕妇自我护理保健 /129

孕期家庭同步护理方案 /131



Part 20: 怀孕第 20 周的养生安胎方案 /133

- 宝宝是什么样? /133
孕妇的变化 /133
准爸爸必读 /133
快乐进行胎教 /134
孕期孕妇自我护理保健 /134
孕期家庭同步护理方案 /137

怀孕 5 个月小结 /139

- 本月饮食对策 /139
本月胎教重点 /140
本月重点提示 /140

Part 21: 怀孕第 21 周的养生安胎方案 /141

- 宝宝是什么样? /141
孕妇的变化 /141
准爸爸必读 /141
快乐进行胎教 /141
孕期孕妇自我护理保健 /142
孕期家庭同步护理方案 /144

Part 22: 怀孕第 22 周的养生安胎方案 /146

- 宝宝是什么样? /146
孕妇的变化 /146
准爸爸必读 /146
快乐进行胎教 /147
孕期孕妇自我护理保健 /147
孕期家庭同步护理方案 /149

Part 23: 怀孕第 23 周的养生安胎方案 /151

- 宝宝是什么样? /151
孕妇的变化 /151
准爸爸必读 /151

- 快乐进行胎教 /152
孕期孕妇自我护理保健 /152
孕期家庭同步护理方案 /154

Part 24: 怀孕第 24 周的养生安胎方案 /156

- 宝宝是什么样? /156
孕妇的变化 /156
准爸爸必读 /156
快乐进行胎教 /156
孕期孕妇自我护理保健 /157
孕期家庭同步护理方案 /160

怀孕 6 个月小结 /162

- 本月饮食对策 /162
本月胎教重点 /163
本月重点提示 /163

Part 25: 怀孕第 25 周的养生安胎方案 /164

- 宝宝是什么样? /164
孕妇的变化 /164
准爸爸必读 /164
快乐进行胎教 /165
孕期孕妇自我护理保健 /165
孕期家庭同步护理方案 /167

Part 26: 怀孕第 26 周的养生安胎方案 /169

- 宝宝是什么样? /169
孕妇的变化 /169
准爸爸必读 /169
快乐进行胎教 /169
孕期孕妇自我护理保健 /170
孕期家庭同步护理方案 /171

杨
力
谈





Part 27: 怀孕第 27 周的养生安胎

方案 /173

宝宝是什么样? /173

孕妇的变化 /173

准妈妈必读 /173

快乐进行胎教 /174

孕期孕妇自我护理保健 /174

孕期家庭同步护理方案 /175

Part 28: 怀孕第 28 周的养生安胎

方案 /177

宝宝是什么样? /177

孕妇的变化 /177

准妈妈必读 /177

快乐进行胎教 /178

孕期孕妇自我护理保健 /178

孕期家庭同步护理方案 /179

怀孕 7 个月小结 /181

本月饮食对策 /181

本月胎教重点 /181

本月重点提示 /182

Part 29: 怀孕第 29 周的养生安胎

方案 /183

宝宝是什么样? /183

孕妇的变化 /183

准妈妈必读 /183

快乐进行胎教 /184

孕期孕妇自我护理保健 /184

孕期家庭同步护理方案 /185

Part 30: 怀孕第 30 周的养生安胎

方案 /188

宝宝是什么样? /188

孕妇的变化 /188

准妈妈必读 /188

快乐进行胎教 /188

孕期孕妇自我护理保健 /189

孕期家庭同步护理方案 /190

Part 31: 怀孕第 31 周的养生安胎

方案 /192

宝宝是什么样? /192

孕妇的变化 /192

准妈妈必读 /192

快乐进行胎教 /192

孕期孕妇自我护理保健 /193

孕期家庭同步护理方案 /195

Part 32: 怀孕第 32 周的养生安胎

方案 /197

宝宝是什么样? /197

孕妇的变化 /197

准妈妈必读 /197

快乐进行胎教 /197

孕期孕妇自我护理保健 /198

孕期家庭同步护理方案 /199

怀孕 8 个月小结 /202

本月饮食对策 /202

本月胎教重点 /202

本月重点提示 /203

Part 33: 怀孕第 33 周的养生安胎

方案 /204

宝宝是什么样? /204

孕妇的变化 /204

准妈妈必读 /204

快乐进行胎教 /205

孕期孕妇自我护理保健 /205

孕期家庭同步护理方案 /206





Part 34: 怀孕第 34 周的养生安胎

方案 /208

宝宝是什么样? /208

孕妇的变化 /208

准爸爸必读 /208

快乐进行胎教 /208

孕期孕妇自我护理保健 /209

孕期家庭同步护理方案 /210

Part 35: 怀孕第 35 周的养生安胎

方案 /212

宝宝是什么样? /212

孕妇的变化 /212

准爸爸必读 /212

快乐进行胎教 /212

孕期孕妇自我护理保健 /213

孕期家庭同步护理方案 /214

Part 36: 怀孕第 36 周的养生安胎

方案 /216

宝宝是什么样? /216

孕妇的变化 /216

准爸爸必读 /216

快乐进行胎教 /216

孕期孕妇自我护理保健 /217

孕期家庭同步护理方案 /219

怀孕 9 个月小结 /221

本月饮食对策 /221

本月胎教重点 /222

本月重点提示 /222

Part 37: 怀孕第 37 周的养生安胎

方案 /223

宝宝是什么样? /223

孕妇的变化 /223

准爸爸必读 /223

快乐进行胎教 /223

孕期孕妇自我护理保健 /224

孕期家庭同步护理方案 /225

Part 38: 怀孕第 38 周的养生安胎

方案 /227

宝宝是什么样? /227

孕妇的变化 /227

准爸爸必读 /227

快乐进行胎教 /228

孕期孕妇自我护理保健 /228

孕期家庭同步护理方案 /229

Part 39: 怀孕第 39 周的养生安胎

方案 /231

宝宝是什么样? /231

孕妇的变化 /231

准爸爸必读 /231

快乐进行胎教 /231

孕期孕妇自我护理保健 /232

孕期家庭同步护理方案 /234

Part 40: 怀孕第 40 周的养生安胎

方案 /236

宝宝是什么样? /236

孕妇的变化 /236

准爸爸必读 /236

快乐进行胎教 /237

孕期孕妇自我护理保健 /237

孕期家庭同步护理方案 /240

怀孕 10 个月小结 /242

本月饮食对策 /242

本月胎教重点 /242

本月重点提示 /243

写给全家人的祝福信 /244





预约一个可爱的宝宝——孕前准备

二人世界虽然令人留恋，可生儿育女亦是家庭幸福之本，是人类得以延续的大事。所以，如果各方面条件都已经成熟，那就开始准备“小宝贝”的随时加入吧！

不过，孕育不是一件简单的事，需要考虑到各个方面的因素，才能保证孕育的安全、顺利进行。所以，这就要求准备孕育的父母必须学习或知道相关的妊娠知识，做好孕前、孕期、分娩等方面的相关准备工作，以优孕、优生、优生作为保证出生优秀宝宝的基本孕育理念，继而保证家庭的幸福、美满！下面我们一起来了解一下孕前应该怎样做好相关的准备，以保证优孕的开始。

要孕育，先“计划”

“计划”生育已成为现代年轻的父母们必修的一门“功课”！做足计划生育功课，才可能使夫妻双方乃至家庭成员的身心均处于迎接孕育的最佳状态，也才可能使孕育更加成功，使孕育更加顺利！

需要考虑的问题

从打算怀孕的前一年开始，夫妻俩以及家人就应该进行以下问题的商讨，并加以调整和咨询：

- ◆ 打算孕育的夫妻，其双方的身体健康状况如何？
- ◆ 夫妻双方或一方是否正在患急、慢性疾病？
- ◆ 夫妻双方家庭是否有遗传性疾病存在？是否生育过畸形儿？
- ◆ 夫妻双方中任一方是否患过风疹、水痘、麻疹等传染病？是否已经注射了必需的疫苗？
- ◆ 夫妻双方或一方是否正在服药？
- ◆ 夫妻双方或一方是否有抽烟喝酒的习惯？
- ◆ 夫妻双方或一方是否在工作或生活中接触过有害物质？
- ◆ 家里是否饲养了宠物？



◆ 居住的房屋是否是新装修的？

.....

当然，除了这些需要讨论和考虑的问题，夫妻双方以及家庭成员都可以把自己所有能想到的，与孕育相关的问题统统提出来，然后一一进行分析、咨询、解决，这样才可能以最佳的身心状态和家庭环境去迎接小宝宝的到来。

家庭经济状况也须考虑

怀孕、分娩、抚养孩子的花费是很大的，所以，夫妻双方一定要谋划好，在孕育前就做好周全的经济考虑和计划准备！

把现有的家庭收支情况分析清楚：比如目前的生活是否有节余？节余的钱是否足够支撑即将增加的开支？夫妻双方的工作是否稳定？家庭成员是否能够在经济上给予帮助？如果孕妇不上班，家庭收支是否能维持等等。这些问题应全考虑好，避免到时因这些问题都没有得到很好的解决而无法为孕妇和宝宝提供一个良好的孕育环境。

另外，还要考虑必需营养的费用支出：从打算怀孕的那天开始，夫妻俩就要增加营养，注意饮食，这样才可以满足孕育对营养物质的需求。当然这样做势必要增加开销，所以，要把这部分费用考虑进去。

在孕产期，为了保证胎儿和孕母的安全，同时也要为生产做必要的准备，例行的产前检查是不能免的，并且还要考虑在孕产期可能出现的意外，如发生早产、流产等，要做好适当的心理和费用准备，以免到时不知所措。

还有如孕妇要添置孕妇装、孕妇的保健护理品等。

除了上述问题外，孕妇去医院分娩的费用，为分娩准备的物品，以及新生儿出生后需要的费用等，都要考虑清楚。

只有把消费问题考虑周全，并认真地计划好，安排好，那么，家庭孕育计划才可能顺利进行，才能应对发生在孕育中的一切突发事件，真正保证孕育顺利进行。

进行必要的免疫计划

怀孕期间，如果孕妇感染了诸如乙肝、风疹等病毒时，会殃及宝宝，所以，应该提前注射一些疫苗，如乙肝疫苗、风疹疫苗等。

乙肝疫苗接种计划：如果孕妇从没有注射过乙肝疫苗或是身体检查时乙肝表面抗原呈阴性，并在自身没有患乙肝的情况下，这时就要接种乙肝疫苗：注射时间是按照0、1、6的程序注射。也就是说，从第一针算起，在

杨
力
谈





此后1个月时注射第二针，在6个月的时候注射第三针。加上注射后产生抗体需要的时间，最好在孕前9~10个月进行注射。当然，从临床研究来看，乙肝疫苗不会对胎儿产生畸形，所以，孕妇可以根据自己的条件，自由选择注射。

风疹疫苗：孕妇一旦发生风疹，就有可能影响胎儿，造成胎儿先天性畸形、死胎、流产等。因为风疹疫苗对胎儿会产生不良影响，所以，注射疫苗应避开孕期。如果在孕前注射，3个月内不宜怀孕，因为风疹疫苗在人体内产生抗体需要2~3个月左右的时间。

至于其他的疫苗是否需要注射，则需要根据打算要小孩的孕母的身体状况，所处的环境……咨询医生后，再根据指导进行合理的选择。



小提示

有些女性停止服用避孕药一个月后，卵巢就可以恢复排卵功能，而有些女性可能需要等上好几个月。一般情况下，最好经过3次正常的月经周期才能表明卵巢真正恢复排卵功能。

停用避孕药计划

孕育，势必不再避孕。所以，夫妻双方在孕育期就要改改避孕的计划，要在孕育前进行改变。比如，停用避孕药，最好在孕前半年至一年进行停用。在这期间，可采用其他避孕方式，比如，使用安全套。

服用叶酸计划

从打算怀孕的前3个月起，准备怀孕的女性就应该在医生的指导下，每天补充适量的的叶酸，一直需要补充到怀孕后3个月。这是因为叶酸能有效地降低发生胎儿神经管畸形的几率，还有利于提高胎儿的智力。

孕前检查一个都不能少

孕前检查能帮助家庭孕育一个健康的宝宝，是保证优生后代的必要条件之一。对于每个孕妇来说，孕前检查是一个都不能少的。所以，希望每一对准备做爸爸妈妈的夫妻能够对孕前检查给予足够的重视。



丈夫应该做的孕前检查

精子检查

杨
力
谈

在夫妻双方决定怀孕前，一定要让医生给丈夫的精子做个全面的检查，以确定此时你们是否适合繁育下一代。检查方法是：通过手淫获取精液，然后，送往试验室进行检查。这项检查可能让当丈夫的有些难为情，但是，想想，孕期妻子要做的检查以及所承受的痛苦和压力比这更多。再说，平时体检是不会检查精液的，所以，这项检查很必要。

泌尿生殖系统检查

男性隐私部位的检查，在孕前也是很有必要的，不然，会给下一代带来危害。另外，检查时应如实说出自己是否患过腮腺炎、隐睾、睾丸外伤和手术、睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等问题，以便医生能够很好地对此进行全面的了解，更有利于综合诊治。

传染病检查

孕育前，男性应进行相关的传染病检查，如肝炎、梅毒、艾滋病等，以免这些疾病传染给孕母，给下一代造成危害。

当然，除了这些，做丈夫的还应该根据自己的身体情况，在医生的建议下，进行相关的检查。这里不再过多地进行评述。

妻子孕前应做的检查

“TORCH”检查

子宫内感染是影响胎儿生长发育的重要因素，目前，已知的主要病原体有：弓形虫（T）、风疹病毒（R）、巨细胞病毒（C）、单纯疱疹病毒（H）以及其他病毒（O），如人乳头状瘤病毒等。这一组病原体感染称为TORCH病群。这些问题都有可能会导致胎儿在孕、产过程中受到感染，导致孕妇出现流产、死胎、畸形、先天智力低下、神经性耳聋等症状。所以，在孕前，做妻子的一定要要进行“TORCH”检查，如果发现TORCH抗体阳性者，应在专业医生指导下进行治疗和定期监测，直到抗体转阴后方可考虑怀孕。

血常规检查

此项检查有助于及早发现孕妇贫血或存在其他血液系统疾病，避免给宝宝带来一系列影响，如易感染、抵抗力下降、生长发育落后等，还能保





证孕育的顺利进行。

尿常规检查

孕前进行尿常规检查，可以及早发现肾脏疾病，及时治疗。这对预防怀孕期间孕妇出现肾疾，出现妊娠异常情况有着重要的作用和意义。

大便常规检查

此项检查可及早发现消化系统疾病或寄生虫感染等病，避免导致流产、胎儿畸形等严重后果。

乳腺检查

女性是否有乳腺增生、乳腺纤维瘤等乳腺疾患，对于日后的哺乳来说很重要，所以，孕前一定要进行乳腺检查。

妇科检查

如白带常规检查，宫颈涂片检查等等，这样做可以保证孕妇及早发现妇科疾病，这是保证孕期孕妇和胎儿健康的重要举措。此外，还应该做一次B超检查，了解子宫及其附件的情况，也有利于优孕。

肝病检查

各型肝炎、肝脏损伤对孕妇和胎儿的危害是很大的。所以，孕前要进行肝脏检查，孕前检查若出现大三阳及肝功能异常，应暂时避免怀孕并进行治疗。若为乙肝小三阳，应进一步定量检测乙肝病毒DNA，判断其传染性。对于乙肝DNA检测阴性者可以怀孕，但要注意在孕期及新生儿出生后24小时内肌注乙肝高效免疫球蛋白，防止新生儿感染上乙肝病毒。

染色体检测

染色体的实验室检查，能够及早发现克氏征、特纳氏综合征等遗传疾病以及不育症。

透视检查

透视检查对孕育更有好处，如胸部透视可以诊断出结核病等肺部疾病。可避免因受孕而导致病情加重或传染给胎儿，所以，一定要充分重视。

口腔检查

孕期不能拔牙或进行其他创伤性的牙科治疗，所以，孕前检查牙齿就很有必要了，以避免对胎儿发育造成不利影响。

进行遗传咨询

在孕育孩子前，夫妻若遇到以下一些情况时，请务必要进行遗传咨询：



- ◆ 家里有出生缺陷的婴儿。
- ◆ 孕妇有反复流产、早产史。
- ◆ 夫妻双方或一方有性发育异常、不孕史。
- ◆ 夫妻双方或一方有属于近亲结婚。
- ◆ 家庭成员中出现过多种原因不明的疾病。
- ◆ 家庭成员中有遗传病患者。
- ◆

如果夫妻在孕育前遭遇上述这些情况，夫妻双方一定要咨询孕育专家，在孕育专家的指导安排下进行孕育。



小提示

进行孕前检查最好是在准备怀孕前 2~3 个月。这样才会有充足的时间做准备，有问题也可及时进行治疗。



不宜带病孕育

带病孕育，势必会给孕妇和胎儿造成不良影响，所以，自从打算怀孕时起，夫妻双方就要积极治疗一切可能给孕育及自身健康带来威胁的疾病，这才更有利于优孕优生。



孕妇贫血不宜怀孕

贫血症状：经常有眩晕感，或站起来头发晕、眼睛发黑、头痛、呼吸困难等症状。

妊娠本身就可以造成孕妇生理性贫血，怀孕前，孕妇若患有贫血，妊娠后会促使病情加重，影响胎儿的发育，也不利于产后恢复。

防治措施：进行血液检查，以确认是否患有贫血症。如果血液检查提示贫血，应先治疗后再怀孕。贫血妇女要加强饮食营养，多食用一些如蛋黄、瘦肉、肝脏、花生、芝麻等含优质蛋白质和铁质丰富的食物等。

高血压患者要谨慎怀孕

在决定怀孕前，女性一定要去医院测量一下血压。如果血压值偏高，就要对平时的饮食、起居多加注意！

防治措施：适当地增强体育锻炼；对于平时患高血压的患者，要查明

