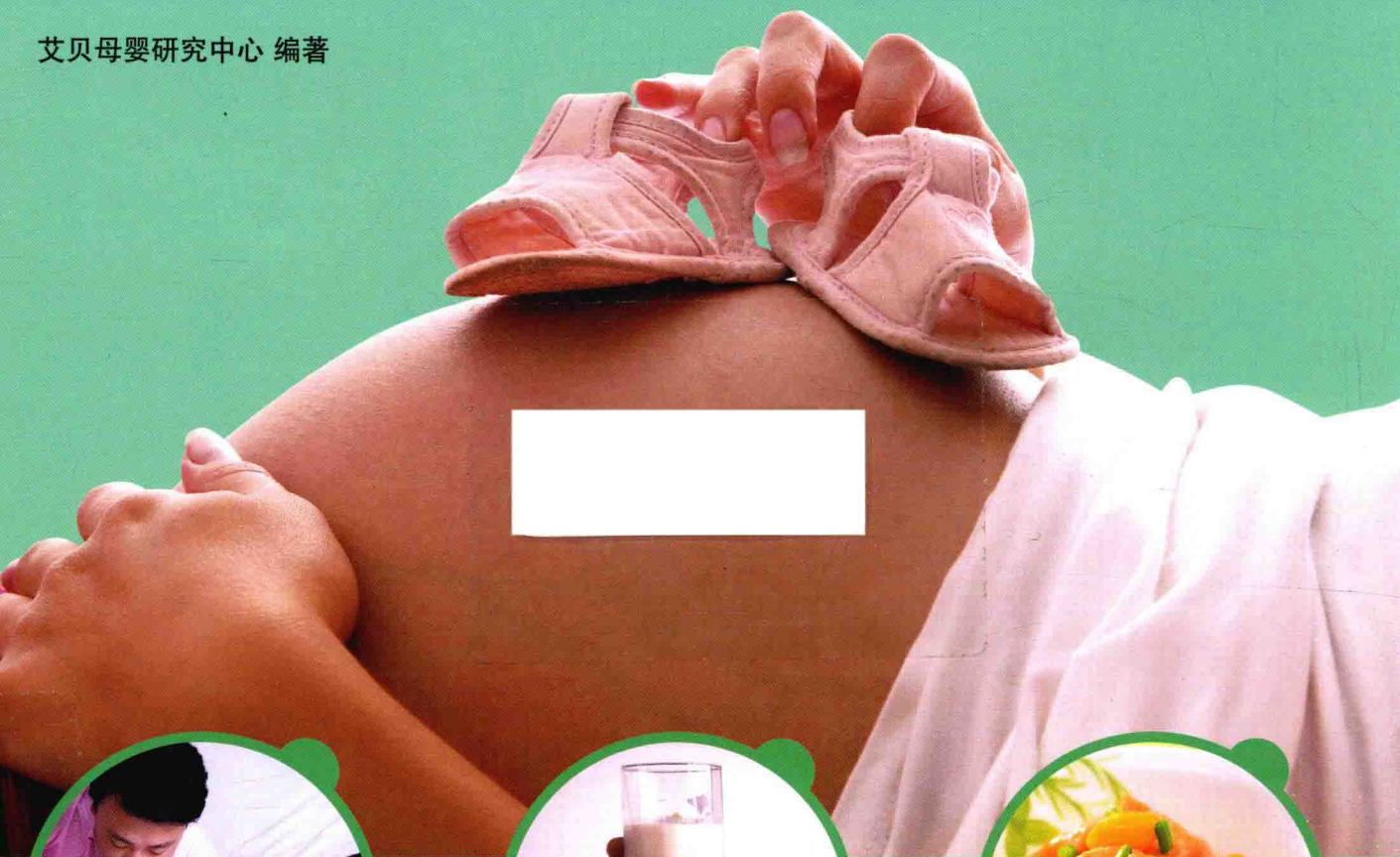


# 十月怀胎知识 百科全书

艾贝母婴研究中心 编著



营养饮食  
妈妈宝宝同补益



日常起居  
孕期生活无烦恼



孕期保健  
消除疾病与不适

四川科学技术出版社

# 十月怀胎知识 百科全书

艾贝母婴研究中心 编著

四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎知识百科全书 / 艾贝母婴研究中心编著. — 成都 :  
四川科学技术出版社, 2016.5  
ISBN 978-7-5364-8337-8

I. ①十… II. ①艾… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识  
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第095659号



十月怀胎知识百科全书  
SHIYUE HUATAI ZHISHI BAIKE QUANSHU

出品人 钱丹凝  
编著者 艾贝母婴研究中心  
责任编辑 牛小红  
封面设计 高婷  
责任出版 欧晓春  
出版发行 四川科学技术出版社  
地址 成都市槐树街2号 邮政编码 610031  
官方微博 <http://weibo.com/sckjcb>  
官方微信公众账号 sckjcb  
传真 028-87734039

成品尺寸 205mm×260mm  
印张 19  
字数 450千  
印刷 北京毕氏风范印刷技术有限公司  
版次/印次 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷  
定价 36.80元

ISBN 978-7-5364-8337-8  
版权所有 翻印必究  
本社发行部邮购组地址 成都市槐树街2号  
电话 028-87734035 邮政编码 610031

# 目 录 C O N T E N T S



## 阅读关键提示

### 孕前体检及相关知识 2

孕前体检的必要性与重要性 2

孕前体检夫妻双方都要积极参与 3

孕前体检的项目有哪些 3

孕前体检医院的选择及其他常识 4

体检后的积极干预措施 5

意外怀孕了该怎么办 6

### 备孕的身体准备 8

生殖环境要调理好 8

合理补充营养从孕前三个月开始 9

调整体重，让身体做好受孕准备 10

对卵子不利的因素要在孕前调理规避 12

精子质量提高需要孕前合理调理 13

### 备孕的知识准备 16

最佳怀孕年龄 16

最佳怀孕季节 16

最佳受孕时间 16

排卵期的测定 17

做爱姿势对受孕也有影响 18

孕前平衡饮食建议 19

叶酸如何从孕前开始补充 20

### 关于遗传，你最关心的问题 21

遗传咨询怎么做 21

长辈有近亲结婚的，是否会带给胎儿不好的影响 23

兔唇、癫痫、高度近视等是否会遗传 23

外界环境与遗传 23

### 特殊情况下的备孕提醒 24

大龄（高龄）产妇妊娠存在的风险 24

患病妊娠 25

### 对备孕爸妈说几句 27

要积极主动地到医院进行检查、咨询 27

备孕成功与否，都要调整好心态 27

夫妻双方要一同对怀孕这件事负起责任 28

女性怀孕享有的权利与受到的法律保护 28



## 怀孕第1月（0~4周）

### 阅读关键提示

胎儿的生长发育	32
精卵结合，生命的种子诞生	32
受精卵着床，种子成功播种	35
胎儿正式入住子宫	35
脐带、胎盘、羊水开始形成	36
营养常识与饮食方案	38
怀孕后要调整饮食结构	38
饮食注意符合三个要求	39
孕1月不需加大饮食量	40
孕1月要重点补充叶酸	41
禁吃山楂，科学吃酸	41
科学安排孕期早餐	42
饮用“孕妇奶粉”注意事项	43
孕期喝水的选择与方法	43
孕期不宜喝咖啡和浓茶	44
避免食用易导致流产的食物	45
补充足量蛋白质	45
孕1月食谱推荐	46

环境与孕期护理	47
安全舒适的家居环境利于胎儿发育	47
营造好的睡眠环境，保证准妈妈的睡眠	48
床垫软硬适度最好	49
卧室不宜摆放四类植物	49
孕早期要尽量节制性生活	50
宠物饲养要当心	50
不要洗冷水澡	51
孕期泡澡、泡脚的注意事项	51
孕期避免频繁长途旅行与出差	52
孕早期不宜剧烈运动	52
远离有害辐射源	53
可以进行柔缓的瑜伽运动	54
孕1月开始孕妇体操刚刚好	55
胎教的常识与方案	56
什么是胎教	56
胎教什么时候开始最合适	56
胎儿真的可以感受到父母的教导	57
胎教的效果	57
斯瑟蒂克胎教法——最成功的胎教案例	58
不要用孕育神童的心态对待胎教	58
胎教的常用方法	59
常见的四大胎教误区	60
每日最佳胎教时间段	61
胎教要持之以恒	61
孕期常见不适	62
初期尿频	62
乳房触痛	63

恶心、呕吐	63
比平常更加敏感	63
<b>对准爸爸准妈妈说几句</b>	<b>64</b>
做好当父母的心理准备	64
做好怀孕的物质准备	65
处理好工作和怀孕的关系	66



## 怀孕第2月 (5~8周)

### 阅读关键提示

<b>胎儿的生长发育</b>	<b>68</b>
一个“三层汉堡”开始形成	68
从“苹果子”到“葡萄”	68
心脏初具形态	69
皮肤开始产生，血管清晰可见	69
“小海马”做好准备，开始踏上生命旅程	69
<b>营养常识与饮食方案</b>	<b>70</b>
孕2月营养指导	70
孕2月重点补充锌	70
维生素B <sub>6</sub> 可以帮助缓解孕吐	71
孕吐严重的准妈妈注意保证营养	72
适量补充维生素C，提高抵抗力	72

每日饮食兼顾“五色”	73
注意避免食物中隐藏的致畸物	73
厌食油腻的准妈妈这样补充脂肪	74
准妈妈要少吃火锅	74
保留食物营养的技巧	75
孕吐准妈妈吃水果注意的问题	75
孕2月食谱推荐	76

### 环境与孕期护理 77

口腔异味这样祛除	77
化妆美容建议	77
皮肤护理建议	78
轻松缓解孕早期的疲劳	79
生活细节缓解早孕反应	79
不宜在人多的地方长久逗留	79
不要染发、烫发	80
正确使用手机	80
看电视不可过久过近	80
屋子要经常通风换气	81
孕期不要装修房屋	81
孕早期的散步方法	82
风油精、樟脑丸、精油要谨慎使用	82

### 孕期常见不适 83

出现类似感冒的症状	83
倦怠疲乏	83
下腹部抽痛	84
便秘	84
孕早期头晕眼花	85
情绪不稳	85
孕期挑食	85
皮肤状况变差	86

胎教的常识与方案	87	外生殖器初步形成, 逐渐形成四肢	97
制订一个胎教计划	87	开始有感觉不到的轻微胎动	97
和胎儿说说心里话	88	<b>营养常识与饮食方案</b>	98
看电影: 《小淘气尼古拉》	88	孕3月营养指导	98
读爱的赞歌: 《他会是什么模样》	89	孕3月注意补充碘	98
故事: 《拔萝卜》	90	小腿容易抽筋的准妈妈, 看看是否缺钙	99
画一画胎儿以后的样子	91	不喝含咖啡因的饮料	100
<b>对准爸爸准妈妈说几句</b>	92	喝汤更要吃“渣”	100
正确使用早孕试纸, 避免错误验孕	92	准妈妈宜吃这些杂粮	101
对异样的身体变化不可掉以轻心	92	吃素的准妈妈要保证营养的全面均衡	101
孕期出现不适不要过分担心	92	最好不要吃冰镇食物	101
不要根据早孕反应武断判定胎儿性别	93	吃鸡蛋时需要注意的问题	102
谨慎对待孕早期胎儿出现危险的信号	93	准妈妈可以适当吃些零食	102
去医院建档时需要做的准备	94	服用补品补药要遵医嘱	103
		准妈妈应慎用的中药	103
		孕3月食谱推荐	104
		<b>环境与孕期护理</b>	105
		穿着要宽松、舒适	105
		做家务注意适度	106
		缓解不良情绪, 告别孕期抑郁	107
		牙齿的几种保健方法	108
		避免二手烟的危害	108
		孕期这样洗脸	109
		<b>胎教的常识与方案</b>	110
		孕3月胎教指导	110
		调节情绪: 放松精神传递平静	110
		看电影: 《帝企鹅日记》	111
		听音乐: 《我的爹地》	111
		脑筋急转弯	112
		诗歌: 《甜蜜》	112



### 阅读关键提示

<b>胎儿的生长发育</b>	96
五官更加分明, 骨骼开始生长	96
胎盘完全形成, 支持胎儿发育	96
脑部开始第一轮发育	96
关节开始形成	97

孕期常见不适	113	营养常识与饮食方案	120
阴道分泌物增多	113	孕4月营养指导	120
腹部容易受凉	114	孕4月重点补充蛋白质	121
妊娠反应加剧	114	适合准妈妈食用的坚果	122
对准爸爸准妈妈说几句	115	胎儿热能需求大, 准妈妈注意多吃主食	122
预防早期流产	115	适量补充脂肪酸, 帮助胎儿大脑发育	123
及早发现宫外孕, 早检查早诊治	115	预防并应对缺铁性贫血	123
大龄妊娠有必要接受羊膜腔穿刺检查	115	加餐的注意事项	124
早孕反应即将结束, 准妈妈“苦尽甘来”	116	适合准妈妈吃的食用油	125
		孕4月食谱推荐	126
		环境与孕期护理	127
		孕4月产检的注意事项	127
		适度游泳, 有助减轻孕期不适	127
		正确的姿势有助安胎	128
		孕中期过性生活的注意事项	129
		通过阅读让心绪宁静	131
		空调、电风扇使用禁忌	131
		穿长筒袜能够改善下肢静脉曲张	132
		舍弃腰带, 展现准妈妈的独特魅力	132
		胎教的常识与方案	133
		孕4月胎教指导	133
		一起来做抚摸胎教	133
		语言胎教这么做	133
		看电影: 《罗马假日》	134
		听音乐: 《月光》	134
		故事: 《当世界年纪还小的时候》	135
		游戏对弈	136
		和准爸爸一起听胎儿有力的心跳	136



### 阅读关键提示

胎儿的生长发育	118
面部逐渐完善	118
长出胎毛和头发	118
骨化过程加快, 臂、腿关节形成	118
胎儿开始打嗝	118
已经能区分性别	119
胎儿会玩脐带了	119
可以感受到轻微的胎动	119



<b>孕期常见不适</b>	137	<b>营养常识与饮食方案</b>	146
出现妊娠纹，肚皮瘙痒难忍	137	孕5月营养指导	146
贫血	137	孕5月要全面补钙	146
头痛、头晕	138	适量补充维生素A	149
孕期牙齿问题	138	适当补充维生素E	149
腰酸背痛	138	适量补充卵磷脂	150
抑郁症	139	巧妙应对孕期失眠	150
		孕期甜食需适量	151
<b>对准爸爸准妈妈说几句</b>	141	孕5月食谱推荐	152
恭喜准妈妈进入身心稳定的孕中期	141	<b>环境与孕期护理</b>	153
做一次全面的产前检查	141	孕5月产检的注意事项	153
胎教的最佳时机在有胎动之后	141	护理好乳房，为哺乳做准备	153
胎动是观察胎儿健康的好指标	142	戴眼镜的准妈妈不要选择隐形眼镜	154
孩子“挑食”的本领是天生的	142	注意保持口腔卫生，预防妊娠期牙龈炎	155
		预防妊娠斑可使用自制面膜	156
		按摩穴位缓解眼睛疲劳	156
		多晒太阳促进身体对钙质的吸收	157
		孕中期旅行，准妈妈注意五件事	157
		准妈妈外出购物需注意	159
		孕期恰逢冬季时要注意的问题	159
		双胞胎准妈妈的孕期护理原则	159
		本月可穿上孕妇装	160
		这个月去拍大肚照吧	160
		<b>胎教的常识与方案</b>	161
		孕5月胎教指导	161
		抚摸胎教：触压拍打练习	161
		开始准备胎教卡片	161
		听音乐：《给我的妈咪》	162



### 阅读关键提示

<b>胎儿的生长发育</b>	144
心脏发育几乎完成，多数准妈妈能感觉胎动	144
大脑发育趋于完善，开始出现呼吸运动	144
消化器官开始工作，感觉器官也迅速发展	145
外形越来越好看	145

看电影：《小鞋子》	162	控制饮食，预防营养过剩	170
故事：《小熊星》	162	合理膳食，避免“低体重儿”	172
玩踢肚游戏	163	孕6月的零食建议	172
<b>孕期常见不适</b>	<b>164</b>	每周吃1~2次海带	173
头发易干易断，出现脱发	164	这样吃帮助减少妊娠纹	174
指甲生长加快，易脆易断	164	妊娠高血压综合征的饮食指导	174
乳房开始分泌“初乳”	165	孕6月食谱推荐	175
脚部肿胀、干燥	166	<b>环境与孕期护理</b>	<b>176</b>
<b>对准爸爸准妈妈说几句</b>	<b>166</b>	孕6月产检的注意事项	176
不要过于担心胎儿的身长	166	温柔的腹部按摩可助消除妊娠纹	176
准妈妈应把握好体重增长的速度	166	小窍门医治准妈妈鼻出血	176
		准妈妈不要用搪瓷杯喝热饮	177
		准妈妈坚持午睡的好处与技巧	177
		上班族准妈妈要注意日常护理	178
		准妈妈开车、坐车需要注意的问题	180
		<b>胎教的常识与方案</b>	<b>181</b>
		孕6月胎教指导	181
		音乐胎教的注意事项	181
		根据胎儿性格选择不同的胎教音乐	182
		准妈妈的情绪影响胎儿性格	183
		定时讲故事，让胎儿跟准妈妈一起读书	183
		简单十字绣	184
		看电影：《浪漫的老鼠》	184
		故事：《小狐狸买手套》	185
		<b>孕期常见不适</b>	<b>186</b>
		浮肿	186
		后背发麻	187
		<b>对准爸爸准妈妈说几句</b>	<b>188</b>
		准妈妈要避免妊娠焦虑综合征	188



## Part 7 怀孕第6月(21~24周)

### 阅读关键提示

<b>胎儿的生长发育</b>	<b>168</b>
胎儿身体结构基本形成	168
眼睛正在发育，小牙出现在牙龈内	168
进入“胎动期”，准妈妈可以看到胎动了	169
<b>营养常识与饮食方案</b>	<b>169</b>
孕6月营养指导	169
孕6月重点补充铁	170

准妈妈的腹围增长较慢不要怕	188
准妈妈不必过度进补	189
胎儿发育迟缓不用慌	190



### 阅读关键提示

<b>胎儿的生长发育</b>	192
大脑发育进入高峰期	192
视觉、味觉、嗅觉功能开始起作用	192
“小老头”开始长出皮下脂肪了	192
胎动减弱，胎儿的性格越发明显	193
<b>营养常识与饮食方案</b>	194
孕7月营养指导	194
孕7月重点补充脑黄金	194
补脑食物这么吃	195
准妈妈吃鱼的讲究	195
准妈妈不宜多吃鱼肝油	196
保证营养最好别吃反季节蔬果	197
缓解胃胀气难消化的饮食“配方”	197
孕7月食谱推荐	198

<b>环境与孕期护理</b>	199
孕7月产检的注意事项	199
孕期晒太阳要注意时长与强度	199
准妈妈多汗要注意日常保健	199
孕期胸痛需要区别对待	199
孕中期宫缩要谨慎对待	200
孕期保养头发有妙法	200
准妈妈打鼾不可忽视	201
重新布置居室环境，换个好心情	201

<b>胎教的常识与方案</b>	202
孕7月胎教指导	202
想象胎教帮助胎儿成长	202
看电影：《小情人》	203
听音乐：《宝宝困了》	203
故事：《国王的花》	203
手工幸运星	204

<b>孕期常见不适</b>	205
孕期腹胀	205
腿部抽筋	206
行动不便	206

<b>对准爸爸准妈妈说几句</b>	207
准爸爸要做好准妈妈的生活助手	207
在医生指导下正确使用托腹带	207





## 怀孕第8月(29~32周)

### 阅读关键提示

胎儿的生长发育	210
具备基本的独立生存能力	210
胎位基本固定	210
营养常识与饮食方案	211
孕8月营养指导	211
孕8月重点补充碳水化合物	212
补充维生素C降低分娩危险	212
西瓜是孕期佳品	213
这些食物让准妈妈心情变好	214
预防早产的饮食方案	214
胎儿生长加快, 准妈妈要合理安排饮食	215
孕晚期补充蛋白质, 产后奶水多	215
补锌并控制体重, 助准妈妈自然分娩	215
补充足量的钙, 预防妊娠高血压综合征	216
孕8月食谱推荐	217
环境与孕期护理	218
孕8月产检的注意事项	218
准妈妈睡觉要用好枕头	218
夏季准妈妈的驱蚊之道	219
积极防范早产	220

克服孕晚期焦虑综合征	221
准妈妈可以开始练习分娩辅助动作	222
胎教的常识与方案	223
孕8月胎教指导	223
抚摸胎教: 推动散步法的练习	223
准爸爸给胎儿上课	223
看电影: 《千与千寻》	224
听音乐: 《杜鹃圆舞曲》	224
故事: 《一天到晚游泳的海豚》	225
欣赏名画: 《洗澡》	225
孕期常见不适	225
痔疮	225
眩晕	226
胃灼热	226
假宫缩	227
阴道分泌物增多	227
对准爸爸准妈妈说几句	227
分娩的疼痛更多的是主观感受	227
胎儿和准妈妈一起经历分娩之痛	228
布置婴儿房时注意照明设计	228





### 阅读关键提示

胎儿的生长发育	230
体重快速增长	230
开始遵循昼夜交替的活动规律	230
四肢灵活，头骨柔软	230
外形更加漂亮	230
营养常识与饮食方案	231
孕9月营养指导	231
孕9月重点补充膳食纤维	231
缓解孕9月胃灼热的好习惯	232
几款补充维生素的水果餐	232
维生素制剂不宜常服	233
孕晚期不可常吃奶油蛋糕	233
孕9月食谱推荐	234
环境与孕期护理	235
孕9月产检的注意事项	235
准妈妈不宜使用卫生护垫	235
胎位不正怎么办	235
胎教的常识与方案	236
孕9月胎教指导	236

看电影：《我的邻居山田君》	237
故事：《棕色的瘦狮子》	238
听音乐：《童年情景》	239
欣赏名画：《摇篮》	240
孕期常见不适	240
再遇尿频	240
产前焦虑	241
对准爸爸准妈妈说几句	241
不要忽视了准爸爸的产前焦虑	241
不要对分娩恐惧过度	242



### 阅读关键提示

胎儿的生长发育	244
活动越来越少，器官发育完好	244
羊水与胎盘开始退化	244
外形和足月新生儿一样	244
营养常识与饮食方案	245
孕10月重点补充维生素B <sub>1</sub>	245
孕晚期吃这些食物有助产作用	245

临产前吃些高蛋白、半流质的食物	245	大龄准妈妈不一定难产	260
剖宫产准妈妈的饮食问题	246	别忘记让新生儿听一听妈妈的心跳	260
孕晚期准妈妈的饮食原则	246		
孕10月食谱推荐	247		
<b>环境与孕期护理</b>	<b>248</b>		
孕10月每周一次产检	248		
产前简单练习——盘腿坐	249		
做好迎接胎儿出生的身心准备	249		
做好临产准备	250		
密切注意身体变化, 准确判断产期	250		
分娩的三个征兆	251		
胎头入盆的时间和感觉	251		
自然分娩需要多长时间	252		
分娩时正确与错误的用力方法	252		
分娩方式的选择	253		
<b>胎教的常识与方案</b>	<b>254</b>		
孕10月胎教指导	254		
跟胎儿说说即将到来的世界	254		
准爸爸的抚摸胎教爱意更浓	255		
看电影: 《小公主》	256		
欣赏年画: 《骑着鲤鱼的孩童》	256		
<b>孕期常见不适</b>	<b>257</b>		
小便失禁	257		
乳房漏奶	257		
心慌气短	257		
异常宫缩	258		
<b>对准爸爸准妈妈说几句</b>	<b>259</b>		
过了预产期不要慌, 及时就医最重要	259		
正确看待分娩时可能遇到的尴尬	259		



#### 阅读关键提示

<b>营养常识与饮食方案</b>	<b>262</b>
月子进补要因人而异	262
产后饮食原则	263
产后前三天的饮食要清淡易消化	263
这些食物坐月子期间不宜吃	263
坐月子期间要特别注意少吃盐	264
缓解产后口渴的方法	264
排除恶露要正确喝生化汤	265
坐月子慎吃寒凉果蔬	266
催奶汤要适时适量	267
轻松给补汤去油腻	268
吃红糖补血但要适量	268
饮食帮助产后伤口快恢复	269
大龄新妈妈月子进食原则	269
产后食谱推荐	270



环境与产后护理	271
产后需要做这些检查	271
产后大小便的注意事项	271
会阴侧切后一定要认真护理	272
产后痛的护理	273
产后下床眩晕的护理	273
剖宫产新妈妈对伤口的护理	274
产后胀奶的防治	275
坐月子时洗澡、洗头的注意事项	275
正确哺乳可以防止乳房变形	377
产后运动	377
产后性生活	377
学习新生儿的护理方法	378
新妈妈要会抱新生宝宝	380
早教的常识与方案	281
胎儿出生后需要巩固胎教的成果	281
了解新生宝宝的超能力, 针对性地进行早教	281
经常温柔地抚摸宝宝	283
经常和宝宝说说话	283
产后常见不适	284
产褥感染	284
子宫脱垂	284
急性乳腺炎	285
产后腹痛	285
产后关节痛	286
产后痔疮、肛裂	286
产后抑郁症	287
对年轻父母说几句	289
记得和新妈妈多谈心	289



## | Part 1 |

# 孕前准备

### 阅读关键提示

- 准备为你们甜蜜的爱开一朵花了吗？

那可需要好好了解一下土壤、种子、环境等各方面的相关知识。

- 健康的身体是备孕的基础，只有在肥沃的土壤中，种子才能茁壮成长。本章为你提供备孕计划中身体养护的基本知识。

- 优秀的卵子和精子是高质量“种子”的来源，备孕夫妇应注意在生活习惯等各方面进行计划、调整，规避可能影响“种子”质量的各种不利因素。

- 此外，遗传问题一直是备孕夫妇关心的话题，因此，本章特别挑选具有代表性的问题，并给出专业、简单、清晰的解答。

本章尽可能地列出备孕期间遇到的各种问题，并提供详尽的解决方案，准备怀孕的夫妇可以各取所需。



# 孕前体检及相关知识

## 孕前体检的必要性与重要性

虽然现在没有孕前体检的硬性规定，但是为了宝宝的健康和未来，孕前体检仍然是非常必要且非常重要的。

1. 孕前体检可以帮助夫妇在最佳状态下怀孕，符合优生学宗旨，同时孕前体检可以减少孕期并发症的发生，对孕期护理以及准妈妈的健康都有很大的好处。

2. 有很多夫妇因为没有做孕前体检，从而导致怀孕后被检查出子宫内胎儿带有各种缺陷的现象正在日益增多。也有一些宝宝在出生后被检查出有各种不同程度的生理缺陷，如先天性心脏病、遗传性近视等。

3. 无论是育龄女性，还是育龄男性，或轻或重都会有一些生殖系统感染。一些育龄女性存在一些症状不明显、不易被察觉的感染，通过孕前检查化验可以发现并及时治疗。一些男性患有不易使妻子受孕的疾病，通过孕前体检也可以及早找到原因，从而找到治疗方法。

4. 特别需要注意的是，孕育生命的过程中，能够与卵子结合的精子并不都是优秀健康的，精子质量不好或者数量不足，受精卵异常的概率就大，不能成功受孕或者受孕后胚胎质量不高的情况就会发生。所以，为了保证胎儿的健康，准爸爸也要进行必要的孕前体检，及时发现、排除一切不良因素，为孕育一个健康的宝宝做出努力。

提前进行体检是为了排查可能的不利因素，做好充分准备。如果没有做体检，胎儿就意外到来，也不要因为担心而惊慌失措，临床也有很多没有经

过孕前体检照样孕育出健康宝宝的妈妈们。在发现怀孕后，可以去医院做孕期检查，如果一切都没有问题，准妈妈准爸爸就要把心放下来，安心投入到孕育宝宝的生活中去。

### 专家提示

一般性的体检并不能代替孕前体检，它以最基本的身体检查为主，检查结果不能对是否适宜怀孕做出有效判断。孕前体检包括一般性体检，但更有针对性，以检测生殖器官以及相关免疫系统、遗传病史等为主，包括专项检查和特殊检查，这些检查能够排查不宜怀孕或者需要推迟怀孕的各种不利因素。

