

孕产专家+营养专家+甜蜜奶爸的超级组合

怀孕40周 全程指导

艾贝母婴研究中心 编著

为孕妈妈安全
度过孕期40周
保驾护航

科学实用的
孕期同步
指导读本

四川科学技术出版社

怀孕40周 全程指导

艾贝母婴研究中心 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕40周全程指导 / 艾贝母婴研究中心编著. — 成都 :
四川科学技术出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5364-8390-3

I. ①怀… II. ①艾… III. ①妊娠期—妇幼保健 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第221737号



怀孕40周 全程指导

书名: 怀孕40周全程指导

HUAIYUN SISHIZHOU QUANCHENG ZHIDAO

出品人: 钱丹凝

编著者: 艾贝母婴研究中心

责任编辑: 吴晓琳 杜宇

封面设计: 秦冬

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/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成品尺寸: 170mm×230mm

印张: 18

字数: 380千

印刷: 北京毕氏风范印刷技术有限公司

版次/印次: 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

定价: 32.80元

ISBN 978-7-5364-8390-3

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



前言 FOREWORD

大街上骄傲又神气的孕妈妈挺着肚子从容地走过，向路人传递着一份希望和甜蜜。孕育是女人一生中最幸福的时光，无限的憧憬和爱意怎能不感染身边的每一个人！

世界上最美好的事情，莫过于创造一个新生命，并期待他的降生。当得知生命的种子在体内生根发芽时，准爸妈会有什么样的感受呢？激动、欣喜、无助、担心、惶惑？我想，你们同我一样，都是以一种复杂的心情面对这一切：欣喜中交织着无助，激动里混杂着惶惑。我们恨不得有位妇产科医生天天伴随左右，随时指点自己的衣食住行，以便给腹中胎儿创造最佳的发育环境。

怀孕不仅是胎儿成长和发育的过程，对准爸妈来讲，这是一个走进父母阶段的准备过程。如果在怀孕前就准备好了去面对所有的事情，那么一切就会很顺利。因此孕妈妈需要从怀孕前就开始学习一些有关孕育的知识。

本书详细介绍了准备怀孕和孕期女性在孕前、孕期和分娩过程中所遇到的各种问题，包括去医院检查、饮食营养、疾病防治、孕期保健、胎教教程以及临产、产后注意事项、准爸爸在妻子怀孕前后需要了解 and 参与的事情。更可贵的是，本书按妊娠40周的顺序，讲述胎儿的发育、孕妈妈的变化，哪些是正常的生理现象，哪些是值得注意的异常情况。了解了这些知识，孕妈妈就能够安全地度过孕期，顺利地生下健康的宝宝。

本书的编写宗旨：为孕妈妈40周孕期生活全程护航！包括胎儿每周变化、孕期营养指导、生活护理指导、孕检指导、胎教指导、“孕动”指导……翻开本书，你会惊喜地发现，全书编排合理、内容实用、语言生动，配有大量精美彩图！

当你手中捧着这本书时，你一定沉浸在孕育的喜悦中。你一定希望自己未来的宝宝是健康、聪明、可爱的。这并不难办到，如果你按照本书中的方法科学孕育，你的愿望一定会实现。

目录 CONTENTS



孕育宝宝，你准备好了吗

孕前期之饮食营养准备	2
叶酸：预防胎儿神经管畸形	2
维生素E：提高精子活力	3
维生素C：清除体内毒素	4
锌：增加受孕机会	5
备孕女性补益卵子的食物	6
准爸爸要少吃“杀精”食物	7
孕前期之健康身体准备	8
最佳受孕年龄	8
最佳怀孕季节	9
制订怀孕计划	9
做全面孕前体检	10
进行遗传优生咨询	12
这些疾病最好在孕前治愈	14
如果需要，提前接种疫苗	16
少喝咖啡、可乐，戒除烟酒	18
开始谨慎用药	19

孕前期之日常生活准备	20
如果你养宠物，请暂时离开它	20
做好怀孕的物质准备	21
改掉对精子和卵子不利的生活习惯	23



孕早期（孕1~12周） 小心呵护

怀孕第1周“幸福时刻”	26
胎儿发育状况	26
怀孕后要调整饮食结构	26
饮食注意符合3个要求	28
安全舒适的家居环境有利于胎儿发育	29
营造好的睡眠环境，保证睡眠质量	30
床垫软硬适度最好	31
卧室不宜摆放4类植物	32
什么是胎教	32
胎教什么时候开始最合适	33

胎教的常用方法	34	怀孕第4周 安营扎寨	52
做好当父母的心理准备	35	胎儿发育状况	52
摆正怀孕在婚姻生活中的位置	36	孕期不宜喝咖啡和浓茶	52
本周特别提醒 初期尿频	36	避免食用易导致流产食物	53
怀孕第2周 已经开始	38	补充足量蛋白质	54
胎儿发育状况	38	可以进行柔缓的瑜伽运动	55
不需加大饮食量	38	开始孕妇体操	56
要重点补充叶酸	39	推荐3种孕妇体操动作	56
禁吃山楂, 科学吃酸	39	每日最佳胎教时间段	57
性生活在孕早期要尽量节制	40	胎教要持之以恒	57
冷水澡有可能引起子宫收缩	40	乳房触痛	57
孕期洗澡、泡脚的注意事项	41	本周特别提醒	
斯瑟蒂克胎教, 成功的胎教案例	41	注意避免食物中隐藏的致畸物	58
不要用孕育神童的心态对待胎教	42	怀孕第5周 顺利进入孕2月	59
本周特别提醒		胎儿发育状况	59
处理好工作和怀孕的关系	43	孕5周营养指导	59
怀孕第3周 怀孕真相	44	孕5周重点补充锌	59
胎儿发育状况	44	口腔异味这样去除	60
科学安排孕期早餐	44	应当收起美容化妆品	61
饮用“孕妇奶粉”注意事项	45	不同皮肤的护理方法	62
孕期喝水有讲究	46	孕期皮肤常见3大问题	63
避免频繁长途旅行与出差	47	孕期应避免挑食	64
孕早期不宜剧烈运动	47	制订一个胎教计划	65
有害辐射源要远离	48	和胎儿说说心里话	66
常见的4大胎教误区	49	本周特别提醒 正确使用早孕试纸	66
比平常更加敏感	51	怀孕第6周 早孕感觉来临	67
本周特别提醒 恶心、呕吐	51	胎儿发育状况	67

维生素B ₆ 可以帮助缓解孕吐	67	看电视不可过久过近	82
孕吐严重的孕妈妈注意保证营养	68	屋子要经常通风换气	83
轻松缓解孕早期的疲劳	69	孕早期头晕眼花	84
生活细节缓解早孕反应	69	画一画胎儿以后的样子	84
下腹部抽痛	70	本周特别提醒 情绪不稳	85
对异样的身体变化不可掉以轻心	70	怀孕第9周 现在才是胎儿	86
孕期不适不要过分担心	70	胎儿发育状况	86
故事《拔萝卜》	71	开始有感觉不到的轻微胎动	86
本周特别提醒		孕3月营养指导	87
谨慎对待孕早期胎儿出现危险的信号	72	孕3月注意补充碘	87
怀孕第7周 预防早期流产	73	穿着要宽松、舒适	88
胎儿发育状况	73	干家务注意适度	89
适量摄入维生素C, 提高抵抗力	73	孕妈妈做家务时的安全提醒	90
每日饮食兼顾“五色”	74	孕3月胎教指导	90
厌食油腻的孕妈妈如何补充脂肪	74	情绪胎教: 放松精神传递平静	91
不宜在人多的地方长久逗留	75	妊娠反应最难过的阶段	91
不要染发、烫发	76	本周特别提醒 预防早期流产	92
风油精、樟脑丸、精油要谨慎使用	76	怀孕第10周 宝宝像一颗小草莓	93
孕早期的散步方法	77	胎儿发育状况	93
不要根据早孕反应武断判定胎儿性别	77	小腿容易抽筋的孕妈妈, 看看	
本周特别提醒 孕期便秘	78	是否缺钙	93
怀孕第8周 胚胎即将进入胎儿期	79	饮食预防抽筋	94
胎儿发育状况	79	注意少喝含咖啡因的饮料	95
孕妈妈要少吃火锅	79	喝汤更要吃“渣”	95
保留食物营养的技巧	80	缓解不良情绪, 告别孕期抑郁	96
孕妈妈吃水果注意事项	81	缓解不良情绪的方法	96
孕妈妈如何降低手机辐射	81	牙齿的几种保健方法	97

脑筋急转弯 97

本周特别提醒 及早发现宫外孕 98

怀孕第11周 宝宝爱上运动 99

胎儿发育状况 99

孕妈妈宜吃这些杂粮 99

吃素的孕妈妈要保证营养的全面均衡 100

最好不要吃冰镇食物 100

孕期这样洗脸 101

阴道分泌物增多 101

本周特别提醒 大龄妊娠有必要

接受羊膜腔穿刺检查 102

怀孕第12周 孕早期要谢幕了 103

胎儿发育状况 103

吃鸡蛋时需要注意的问题 103

孕妈妈可以适当吃些零食 104

补品补药,服用遵医嘱 105

避免二手烟的危害 105

腹部容易受凉 106

本周特别提醒 早孕反应即将结束 106



孕中期 (孕13~28周)
快乐度孕

怀孕第13周 孕中期正式开始 108

胎儿发育状况 108

孕4月营养指导 108

不爱吃肉的孕妈妈可以这样补充
蛋白质 109

不爱吃蛋的孕妈妈这样补充蛋白质 110

谨慎服用蛋白粉 110

孕4月产检的注意事项 111

适度游泳,有助减轻孕期不适 111

一起来做抚摸胎教 112

本周特别提醒 腰背酸痛 112

怀孕第14周 宝宝开始做鬼脸了 114

胎儿发育状况 114

适合孕妈妈食用的坚果 114

胎儿热量需求大,孕妈妈注意多
吃主食 115

适量补充脂肪酸,帮助胎儿大脑
发育 115

正确姿势有助安胎	116	本周特别提醒	
通过阅读让心绪宁静	117	胎教的最佳时机在有胎动之后	134
孕4月胎教指导	117	怀孕第17周 心动与胎教	135
语言胎教这么做	118	胎儿发育状况	135
贫血	118	孕5月营养指导	135
头痛、头晕	119	孕5月要全面补钙	136
本周特别提醒		饮用牛奶可补钙	136
出现妊娠纹，腹部瘙痒难忍	120	补钙需要注意的问题	137
怀孕第15周 “我”的性别不重要	120	孕5月产检的注意事项	138
胎儿发育状况	120	护理好乳房，为哺乳做准备	138
预防并应对缺铁性贫血	120	适度按摩可以美胸健胸	139
加餐的注意事项	122	孕5月胎教指导	140
孕中期性生活的注意事项	122	抚摸胎教：触压拍打练习	140
舍弃腰带，展现孕妈妈独特魅力	124	头发易干易断，出现掉发	141
听音乐《月光》	125	本周特别提醒	
做一次全面的产前检查	125	不要过于担心胎儿的身长	141
本周特别提醒 抑郁症	126	怀孕第18周 要留心体重增加	142
怀孕第16周 心情好胃口也好	128	胎儿发育状况	142
胎儿发育状况	128	适量补充维生素A	142
适合孕妈妈吃的植物油	128	适当补充维生素E	144
胎儿会玩脐带了	129	适量补充磷脂酰胆碱	144
夏天使用空调、电风扇的禁忌	130	戴眼镜的孕妈妈不要选用隐形	
游戏对弈	130	眼镜	145
和准爸爸一起听胎儿有力的心跳	131	注意保持口腔卫生，避开妊娠	
胎动是观察胎儿健康的好指标	132	期牙龈炎	145
孕期牙齿问题	133	预防妊娠斑可选择使用自制面膜	146
胎儿“挑食”的本领是天生的	134	开始准备胎教卡片	147

本周特别提醒		温柔的腹部按摩可助消除妊娠纹	161
孕妈妈要把握好体重增长速度	148	孕6月胎教指导	162
怀孕第19周 乳房护理很重要	149	音乐胎教的注意事项	162
胎儿发育状况	149	本周特别提醒 水肿	164
巧妙应对孕期失眠	149	怀孕第22周 宝宝超过半斤重	165
孕期甜食需适量	150	胎儿发育状况	165
按摩穴位缓解眼睛疲劳	150	控制饮食, 预防营养过剩	165
多晒太阳促进身体对钙质的吸收	151	小窍门: 医治孕妈妈鼻出血	167
本月可选择穿上孕妇装	152	孕妈妈不要用搪瓷杯喝热饮	167
玩踢肚游戏	152	根据胎儿性格选择不同的胎教	
本周特别提醒		音乐	168
指甲生长加快, 易脆易断	153	孕妈妈情绪影响胎儿性格	169
怀孕第20周 做美丽孕妈妈	154	本周特别提醒 孕妈妈不要过度	
胎儿发育状况	154	焦虑, 避免妊娠焦虑症	169
合理膳食, 避免“低体重儿”	154	怀孕第23周 宝宝越来越活跃了	171
孕中期旅行, 孕妈妈注意5件事	155	胎儿发育状况	171
孕妈妈外出购物需注意	157	孕6月的零食建议	171
孕期恰逢冬季时要注意的问题	157	每周吃1~2次海带	172
这个月去拍大肚照吧	158	孕妈妈坚持午睡的好处	172
双胞胎孕妈妈的孕期护理原则	159	定时讲故事, 让胎儿跟孕妈妈	
本周特别提醒		一起读书	173
乳房开始分泌“初乳”	159	本周特别提醒	
怀孕第21周 换上孕妇装吧	160	孕妈妈不必要过度进补	174
胎儿发育状况	160	怀孕第24周 宝宝500克了	175
孕6月营养指导	160	胎儿发育状况	175
孕6月重点补充铁	160	这样吃帮助减少妊娠纹	175
孕6月产检的注意事项	161	妊娠高血压的饮食指导	176

- | | | | |
|-------------------------|-----|----------------------|-----|
| 上班族孕妈妈要注意日常护理 | 176 | 孕妈妈不宜多吃鱼肝油 | 192 |
| 简单十字绣 | 178 | 缓解胃胀气难消化的饮食“配方” | 193 |
| 本周特别提醒 妊娠糖尿病 | 178 | 孕妈妈打鼾不可忽视 | 194 |
| 怀孕第25周 大脑发育高峰期 | 179 | 重新布置居室环境, 换个好心情 | 194 |
| 胎儿发育状况 | 179 | 手工幸运星 | 195 |
| 营养指导 | 179 | 本周特别提醒 | |
| 产检的注意事项 | 180 | 在医生指导下正确使用托腹带 | 195 |
| 孕期晒太阳要注意时长与强度 | 180 | | |
| 胎教指导 | 181 | | |
| 本周特别提醒 孕期腹胀 | 181 | | |
| 怀孕第26周 身体越来越重 | 183 | | |
| 胎儿发育状况 | 183 | | |
| 重点补充“脑黄金” | 183 | | |
| 补脑食物这么吃 | 184 | | |
| 孕妈妈多汗要注意日常保健 | 184 | | |
| 孕期胸痛需要区别对待 | 185 | | |
| 想象胎教帮助胎儿成长 | 185 | | |
| 本周特别提醒 腿部抽筋 | 186 | | |
| 怀孕第27周 宝贝, 做个好梦吧 | 187 | | |
| 胎儿发育状况 | 187 | | |
| 孕妈妈吃鱼的讲究 | 187 | | |
| 孕中期宫缩要谨慎对待 | 188 | | |
| 孕期保养头发有妙法 | 188 | | |
| 胎儿喜欢的光照游戏 | 190 | | |
| 本周特别提醒 行动不便 | 191 | | |
| 怀孕第28周 孕程已过2/3 | 192 | | |
| 胎儿发育状况 | 192 | | |
| | | 孕晚期 (孕29~40周) | |
| | | 期待与幸福 | |
| | | 怀孕第29周 进入孕后期 | 198 |
| | | 胎儿发育状况 | 198 |
| | | 孕8月营养指导 | 198 |
| | | 胎儿生长加快, 孕妈妈要合理安排饮食 | 199 |
| | | 本月产检的注意事项 | 199 |
| | | 孕8月胎教指导 | 200 |
| | | 故事胎教: 《一天到晚游泳的海豚》 | 201 |
| | | 本周特别提醒 痔疮 | 201 |



怀孕第30周 宝宝1500克了	202	孕9月产检的注意事项	215
胎儿发育状况	202	本周特别提醒 孕晚期尿频	215
孕8月重点补充碳水化合物	202	怀孕第34周 做好准备——头入骨盆	216
孕妈妈睡觉要用好枕头	203	胎儿发育状况	216
可以开始练习分娩辅助动作	204	缓解孕9月胃灼热的好办法	216
抚摸胎教：推动散步法的练习	205	几款补充维生素的水果餐	216
本周特别提醒 胃灼热	205	孕妈妈不宜使用卫生护垫	217
怀孕第31周 孕味十足的孕妈妈	206	本周特别提醒 孕9月胎教指导	218
胎儿发育状况	206	怀孕第35周 准备分娩用品	219
补充维生素C降低分娩危险	206	胎儿发育状况	219
预防早产的饮食方案	206	孕晚期补充蛋白质，产后奶水多	219
夏季孕妈妈的驱蚊之道	207	维生素制剂不宜常服	220
准爸爸给胎儿上上课	208	胎位不正怎么办	220
本周特别提醒		本周特别提醒	
分娩的疼痛更多的是主观感受	208	不要对分娩恐惧过度	221
怀孕第32周 发育健全的小宝宝	209	怀孕第36周 忐忑不安的时期	222
胎儿发育状况	209	胎儿发育状况	222
这些食物让孕妈妈心情变好	209	补锌、控制体重，助孕妈妈自然分娩	222
补充足量的钙，预防妊娠高血压		孕晚期不可常吃奶油蛋糕	222
综合征	210	不要忽视了准爸爸的产前焦虑	223
克服孕后期焦虑综合征	211	本周特别提醒 产前焦虑	224
音乐胎教：《杜鹃圆舞曲》	211	怀孕第37周 了解分娩常识	225
本周特别提醒 积极防范早产	212	胎儿发育状况	225
怀孕第33周 分娩技巧需练习	214	孕10月重点补充维生素B1	225
胎儿发育状况	214	孕晚期吃这些食物有助产作用	226
孕9月营养指导	214	孕10月每周1次产检	226
孕9月重点补充膳食纤维	214		

孕10月胎教指导	227
本周特别提醒 总感觉心慌气短	228
怀孕第38周 已经是“足月儿”	229
胎儿发育状况	229
临产前注意吃些高蛋白、半流质的食物	229
产前简单练习——盘腿坐	230
做好迎接胎儿出生的身心准备	230
跟胎儿说说即将到来的世界	231
本周特别提醒 异常宫缩	232
怀孕第39周 离宝宝出生越来越近了	233
胎儿发育状况	233
孕晚期孕妈妈饮食原则	233
做好临产准备	234
密切注意身体变化, 准确判断产期	235
准爸爸的抚摸胎教爱意更浓	236
本周特别提醒 过了预产期不要慌, 及时就医最重要	236
怀孕第40周 天使降临啦	237
胎儿发育状况	237
剖宫产孕妈妈的饮食问题	237
乳房漏奶	237
生产的3个征兆	238
胎头入盆的时间和感觉	238
本周特别提醒	
大龄孕妈妈不一定难产	238



分娩常识全知道	240
避免外力引起异常宫缩	240
常见分娩方式有哪些	240
自然分娩, 好处多多	240
分娩前医生会做哪些准备	241
自然分娩需要多长时间	241
分娩时正确与错误的用力方法	241
生产方式的选择问题	242
缓解分娩疼痛的方法	244
什么是导乐式分娩	244
了解无痛分娩	244
了解会阴侧切术	245
把握宫缩节奏	245
分娩之后还得继续观察	246
自然分娩后的照料	246
剖宫产, 不得已而为之	247
剖宫产后的照料	247
分娩前准备	248
孕妈妈待产时精神不宜紧张	248

临产前怎样吃	248	产后需要做的检查	262
有些征兆不明显，不要忽视	248	产后大小便的注意事项	262
分娩进行时	249	会阴侧切后一定要认真护理	263
熟悉自然分娩的3大产程	249	产后痛的护理	264
自然分娩孕妈妈该怎么做	249	产后下床眩晕的护理	264
自然分娩时注意事项	250	剖宫产新妈妈对伤口的护理	265
剖宫产前注意事项	251	产后胀奶的防治	266
剖宫产时孕妈妈的配合方法	252	坐月子时洗澡、洗头的注意点	267
营养常识与饮食方案	253	正确哺乳可以防止乳房变形	268
产后饮食原则	253	产后运动	268
产后前3天的饮食要清淡好消化	253	产后性生活	269
这些食物月子期间不宜吃	254	产后常见不适	270
缓解产后口渴的方法	254	产褥感染	270
排除恶露要正确喝生化汤	255	子宫脱垂	270
喝催奶汤要适时适量	257	急性乳腺炎	271
吃红糖补血要适量	258	产后腹痛	271
饮食帮助产后伤口快恢复	259	产后关节痛	273
大龄新妈妈月子进补原则	259	产后痔疮、肛裂等	273
环境与产后护理	262	产后抑郁症	274





| Part 1 |

孕育宝宝，你准备好了吗

“妈妈，我是你和爸爸共同创造的精灵，虽然现在你还无法看到我、摸到我，可我就在你们身边，等你们为我创造了最好的条件后，我就会来到的。”

“宝宝，我和你爸爸为打造最优秀的你，在努力准备着、期盼着……”

——妈妈宝宝心灵相约

省时阅读

读完本章，你将能够：

- 了解到孕前补充叶酸能防止胎儿畸形；为提高受孕质量，需注意补充维生素C、维生素E、锌等营养素；哪些不良的饮食习惯需改变；补益卵子和“杀精”食物有哪些。
- 了解最佳的受孕年龄、季节；怎样制订怀孕计划；要进行孕前检查、接种疫苗和优生咨询；合理锻炼身体，将体重调整到正常范围；少喝咖啡、可乐，戒除烟酒；谨慎用药等。
- 了解怎样布置居家环境；远离宠物；调整生活节奏；改掉对精子和卵子不利的生活习惯等。
- 了解不孕不育症的原因及预防方法；避孕方式的选择；受孕前如何调整性生活的频率；哪些姿势有助于受孕；需避开哪些“黑色”受孕期。

孕前期之饮食营养准备

叶酸：预防胎儿神经管畸形

什么是叶酸，对怀孕有什么作用？

叶酸是B族维生素中的一种，因为最早是从菠菜叶中提取纯化的，故而命名为叶酸。它的主要作用是预防胎儿出生缺陷。同时，叶酸还是胎儿大脑神经发育必需的一种营养素，对胎儿的细胞分裂、增殖和各种组织的生长也有着重要的作用。孕前及孕期坚持补充叶酸，可将新生儿神经管畸形发生率降低70%，还可防止新生儿体重过轻、早产以及婴儿唇腭裂（兔唇）等。

温馨提示

胎儿神经管畸形主要表现为无脑儿、脑膨出、脑脊髓膜膨出、隐性脊柱裂、唇裂及腭裂等。

从孕前就开始补充

准备怀孕的女性最好从孕前3个月开始科学地补充叶酸，为什么这么早就开始补充呢？因为孕早期是胎儿中枢神经系统生长发育的关键时期，而当你知道自己妊娠时，月经已过期1~2周，这时胎儿的脊索也已形成，心脏已开始跳动，许多预防神经管畸形的措施已经无效。所以，备孕女性最好从孕前3个月就开始补充叶酸，最早至孕早期结束，有条件的话，建议整个孕期都坚持补充。

每天补充0.4毫克

叶酸的摄入并非越多越好，世界卫生组织推荐备孕女性每日摄入叶酸400微克，即0.4毫克。如果过量摄入叶酸（每天超过1毫克），反而会干扰孕妈妈的锌代谢，锌一旦摄入不足，就会影响胎儿的发育。

建议备孕女性从孕前3个月开始，直到怀孕后3个月，每天坚持补充0.4毫克叶酸。

需要注意的是，如果你在孕前有过长期服用避孕药、抗惊厥药史，或是曾经生下神经管缺陷宝宝，则需在医生指导下，适当调整每日的叶酸补充量。

选择哪种叶酸补充剂呢？

如今市面上有很多叶酸增补剂，要购买得到国家卫生部门批准的、预防胎儿神经管

畸形的叶酸增补剂，一般每片0.4毫克。每天只需要服用1片就能满足1天的叶酸需求量。

除了叶酸片，还有不少专门针对备孕女性的营养素制剂以及孕妇奶粉等，也含有适量的叶酸。建议备孕女性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。

巧用食物补叶酸

富含天然叶酸的食物有很多，包括动物肝脏、豆类、绿叶蔬菜（如西蓝花、菠菜、芦笋等）、坚果、柑橘类水果和果汁、豆奶和牛奶等。你可以多摄入以上含叶酸较丰富的食物，保证每天所需的叶酸量。

此外，长期服用叶酸会干扰体内的锌代谢，也会影响胎儿的发育。所以，孕妈妈在补充叶酸的同时，还要注意补锌。

温馨提示

叶酸容易受光和热的影响而失去活性，使得食物中叶酸的成分大大损失。因此，蔬菜要尽量吃新鲜的，储存得越久，叶酸损失就越多；烹调方式最好采用蒸、微波、大火炒的方式，避免长时间炖煮或高温油炸。

准爸爸也要注意补充叶酸

对正在备孕的男性来说，多摄入叶酸能降低染色体异常精子的比例，降低宝宝出现染色体缺陷的概率，使宝宝长大后患癌症的危险性降低。不过，由于精子的形成周期长达3个月，所以想要优生优育，准爸爸也要提前补充叶酸。

当然，准爸爸补充叶酸不必像备孕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。

维生素E：提高精子活力

在所有维生素中，维生素E与男性生殖系统关系最为密切，主要有防止性器官老化，以及增强精子活力的多种作用。男性可在妻子备孕阶段多摄入含维生素E的食物，以提高精子活力，利于受孕。

如何补充维生素E

植物油是维生素E最好的食物来源，如麦胚油、玉米油、花生油、芝麻油等。此外，含维生素E丰富的食物还有芝麻、核桃、瘦肉、乳类、蛋类、花生、莴笋、大