

我们计划 今天怀孕

Women jihua jintian huaiyun

李明惠 邓颖 编著



 中国时代经济出版社

Women jikua jintian huaiyun

我们计划 今天怀孕

李明惠 邓颖
▲ 编著



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

我们计划今天怀孕/李明惠 邓颖编著. —北京:中国时代经济出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 80221 - 350 - 0

I. 我… II. 李… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 084886 号

我们
计划
今天
怀孕

李明惠
邓颖
编著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825(发行部) (010)68320498(编辑部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
版 次	2007 年 7 月第 1 版
印 次	2007 年 7 月第 1 次印刷
印 张	11.5
字 数	147 千字
印 数	1 ~ 5000 册
定 价	22.00 元
书 号	ISBN 978 - 7 - 80221 - 350 - 0

版权所有 侵权必究



一切为了孩子

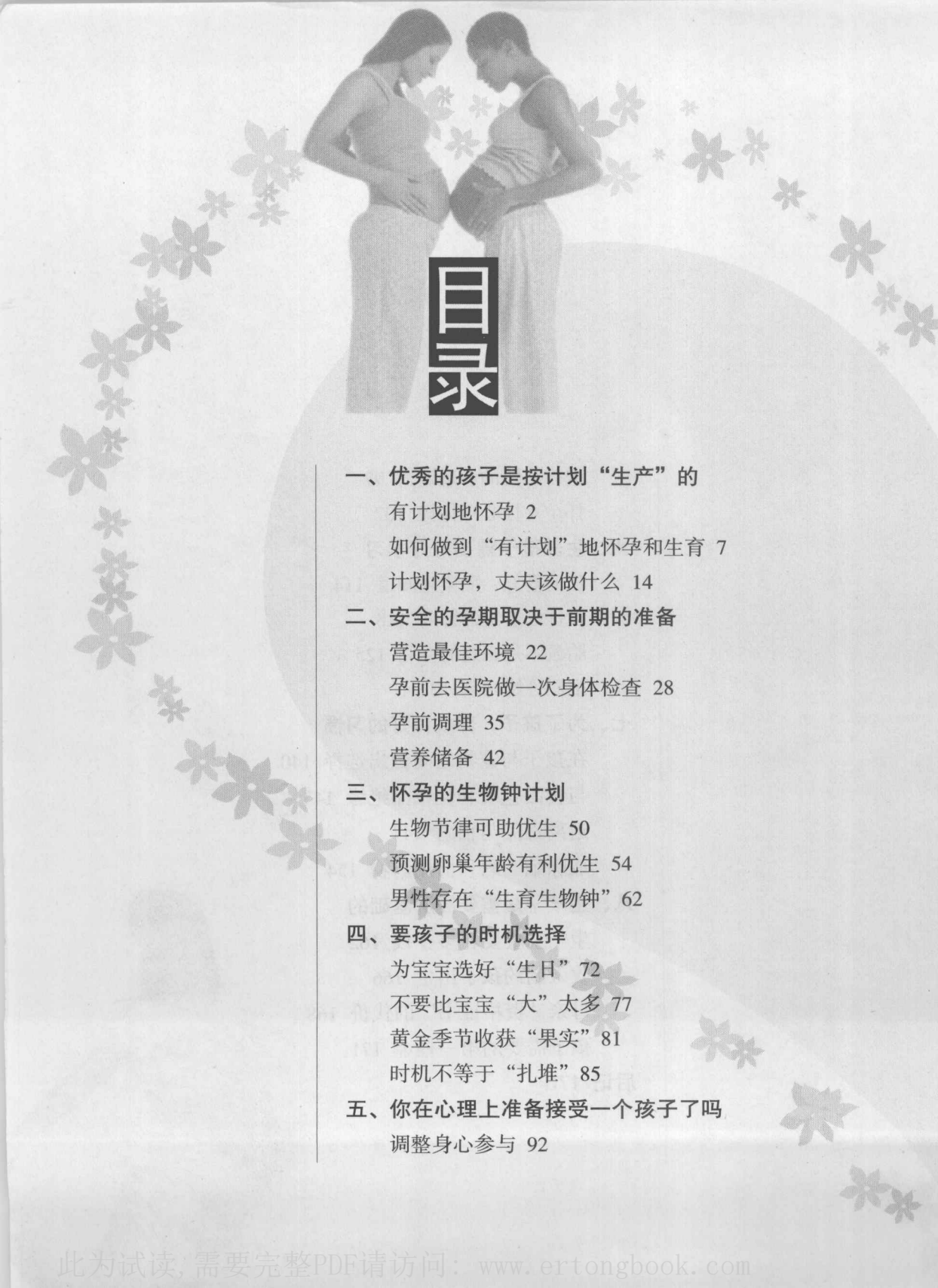
孩子是父母爱的结晶，是家庭未来的希望。有一个聪明、健康、漂亮的孩子是每一对新婚夫妇的共同愿望。但是，由于各种主客观条件的制约，能够在最有利的时机拥有自己优秀的孩子，给孩子最好的教养条件，是一件并不轻松的事。如果想拥有一个既健康又聪明的孩子，就必须在孕前做好相应的准备。要知道，随着人类文明与科技的进步，生活上饮食不均衡，抽烟、喝酒、性生活不节制等不良生活习惯并不少见，日常食物中的添加剂不少，副作用明显，所有这些不仅危害我们自身的健康，一不注意还会危害后代，特别是怀孕前后。因此怀孕必须要有计划，选择双方身体健康、情绪最佳、物质准备充分的时候受孕，有利于胎儿的健康和发育。

夫妻双方也要在怀孕前做好胎教的准备，精子卵子的结合意味着新生命的诞生。新生命不仅继承了父母身体上的遗传信息，而且还继承父母的品质、思想等心理素质信息。因此，孕前除了加强营养，做好身体上的准备，还要做好孕前心理准备以及把握最佳生育时机。夫妻双方还要注意自身的道德品质修养，规范日常生活中的言行举止，这些对胎儿先天素质的构成有很大帮助。

另外，夫妻双方有一个健康的身体，也是怀孕优生的基本保证。因此，准备怀孕前一定要先到医院进行一次身体检查，尤其是婚后数年才准备要孩子的夫妇，可能在数年前进行过婚前检查，但是，孕前再做一次检查是很有必要的。因为在一段时间或数年后，夫妇双方的身体可能会有所变化。了解夫妇双方的身体状况，并就有关优生优育问题进行咨询是很必要的。

对于以上这些，父母一定要尽可能的早实施，尽量在准备让孩子来到这个世界之前就做好各方面的准备，尽可能做到全面、细致，这样才能使孩子的未来更加幸福。本书针对孕前的各方面准备以及注意事项，做了详细的论述，如果你正想成为准妈妈、准爸爸就不要错过这本书。因为，我们拥有共同的目标，就是一切为了孩子，为了孩子的健康，为了孩子的未来。





目录

一、优秀的孩子是按计划“生产”的

有计划地怀孕 2

如何做到“有计划”地怀孕和生育 7

计划怀孕，丈夫该做什么 14

二、安全的孕期取决于前期的准备

营造最佳环境 22

孕前去医院做一次身体检查 28

孕前调理 35

营养储备 42

三、怀孕的生物钟计划

生物节律可助优生 50

预测卵巢年龄有利优生 54

男性存在“生育生物钟” 62

四、要孩子的时机选择

为宝宝选好“生日” 72

不要比宝宝“大”太多 77

黄金季节收获“果实” 81

时机不等于“扎堆” 85

五、你在心理上准备接受一个孩子了吗

调整身心参与 92

进行必要的心理调适 97

怀孕女性心理体操 107

六、生养孩子需要好好学习

你的喜怒，胎宝宝知道 114

设计好宝宝的智商 118

胎教不是妈妈的专利 125

把握分娩时刻 131

七、为了孩子，养成良好的习惯

在孩子与宠物之间做出选择 140

与食品包装和化妆品绝缘 143

远离毒品与辐射 147

戒除烟、酒和惯用药物 154

八、生孩子是需要经济基础的

生个宝宝要花多少钱 162

收入制约孩子出生 166

母亲“资格证书”的代价 168

孩子需要的第一桶金 171

后记 176





一、优秀的孩子是按计划“生产”的



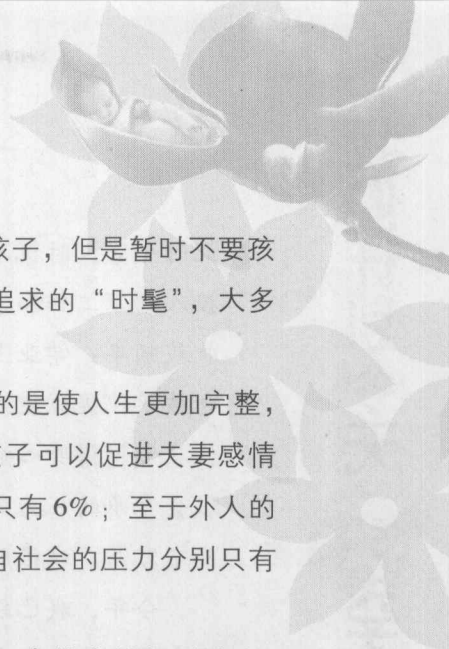
有计划地怀孕

一份详细的计划能让人做事有条理，遇事也能做到处乱不惊。想要宝宝的准父母也是一样，拟订一份详细的孕前计划，就能让夫妻双方为健康宝宝的到来做好充分的准备。而在一切都有准备的时候，任何事情都会变得更加顺利。

虽说结婚生子是天经地义、顺理成章的事情，但是现在的“丁克”家庭在我们周围并不少见。要还是不要？这的确是个问题。职业发展和抚养孩子是否可以一个都不能少？他们存在怎样的冲突？又该怎样解决？难道“丁克”家庭真的是一种必然趋势？难道孩子的出生真的就让人那么为难？也许事实并不是如此。智联招聘网曾对此进行过调查，结果显示，“丁克”只是暂缓之计，该来的迟早会来，一切还要“计划”生育。

根据智联招聘的调查显示，选择坚决不要孩子的职业女性比例只有2%；没有考虑过这个问题的占4%；而很想要孩子的占14%；目前不打算要，以后再说的占31%；几乎一半的职业女性选择了想要孩子，但是时机尚不成熟，比例是50%。其中，选择坚决不要孩子的以工作两年以下的为主；选择目前不打算要，以后再说的以工作5年的为主；选择很想要孩子的以工作10年左右的人为主。

从学历上看，要与不要孩子的选择出现了两极化的趋势，其中持肯定答案的本科学历占的比例最大，而不想要孩子的人群则主要来自专科以下和研究生毕业以上两个极端。



虽然工作的压力已经令人们不敢随随便便要孩子，但是暂时不要孩子更多的是来自于外界的因素，也不是职业女性追求的“时髦”，大多数人从内心里，还是希望有一个完整的人生。

关于“打算要孩子的原因”问项，选择最高的是使人生更加完整，有40%；其次是非常喜欢孩子，占22%；认为孩子可以促进夫妻感情的占16%；认为养老并不是要孩子的主要原因，只有6%；至于外人的压力似乎作用更小了，因为配偶施加的压力和来自社会的压力分别只有3%和5%。

随着住房条件的改善，子女和父母的生活空间会越来越相对独立，逐渐完善的福利系统和养老设施都令养儿防老的观念不再重要。在日益开放的社会环境中，个人隐私保护和独立自主司空见惯，人们对于“丁克”家族的存在逐渐认可，长辈们的唠叨和抱怨，社会上的风言风语、说三道四对生与不生的决策影响已经甚微。只是在工作与生活平衡观念日渐成熟的今天，是独自潇洒、自由快活地享受人生，还是“儿女承欢膝下尽享天伦之乐”，追求人生的平静与完美，调查结果已经告诉了我们。这些数据让我们看到了大多数人的矛盾心理，但是生活中因为孩子与工作产生的矛盾并不仅仅是这些，我们不妨来看一下晓玉的状况。

晓玉是一名高学历、高收入的职业女性，近日，她在网上向知心姐妹栏目倾诉了她的苦恼，在生育这个问题上她左右徘徊，甚至不知道该如何去面对。

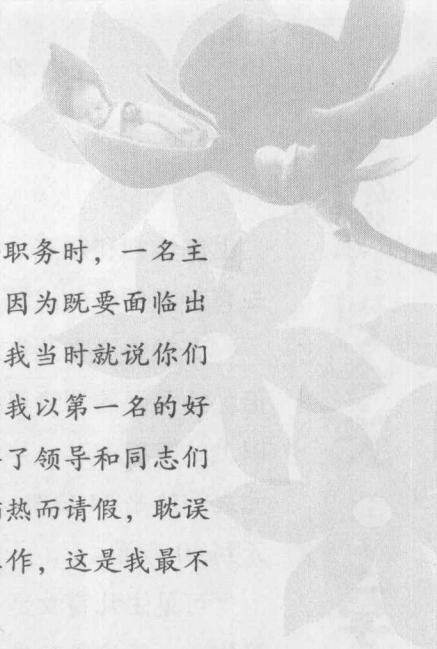
我是省内一所知名大学毕业的高才生，工作后我一直孜孜不倦、勤奋向上，成为了一名优秀的金融工作者。8年前，我步入了婚姻的殿堂，家庭幸福、生活美满，一直让我非常满意。当时，我总认为自己工作不久，工作资历和经验都不足，

此时生育，时机不太好，应以工作为重。因此，我把精力全部投入到了工作和学习上。短短的几年间，我在学业和工作上都收获颇丰：学业上我一路攻下了研究生、注册会计师；工作上也被单位提拔重用，“先进”、“劳模”都被我一包揽，有时候尽管忙得身心疲惫，但我都咬牙挺过来了。在我看来，现在社会竞争的压力那样大，能在单位工作得更好、取得的成绩更高不容易。我很欣慰自己的辛勤付出终于有了回报。

今年，我已经34岁了，周围的亲朋好友都劝我说：“你都多大了，该要个小孩了，错过了这个时机，以后你会后悔的。难道你想一辈子都不要孩子吗？到老了的时候你得多么孤单寂寞呀。”亲朋好友的一席话给我提了个醒，让我对这个问题引起了重视。这时，我留意了一下身边的同学、朋友，发现自己的很多同龄人都已经当上了父母，人家小一点的孩子有三四岁，大点的孩子都已经十几岁了，看到这些我感到有点沮丧。的确，这些年我在工作和学业上投入的精力太多了，无形之间忽视了生育这个问题，丈夫和父母看到我实在太累了，可能真的不忍心提及这件事，而我又觉得为时尚早，这样一拖再拖，终于造成了现在的局面。

我是个很传统的女性，不可能不要孩子。可现在要孩子，又有很多实际的困难摆在眼前。去年，我刚刚考上博士，学期3年，目前我只读了半年多，一切才刚刚开始，我不想放弃这个学业，这是无数个不眠之夜奋力苦读的结果，有多少人梦寐以求都无法实现这个梦想，我却实现了，我一定会格外珍惜，不会放弃的。如果真的有了孩子，我哪有那么多的精力投到学习上呢，我陷入了两难的尴尬境地。

另外，我的工作性质很特殊。我从事财务工作，需要经常



出差，检查指导基层业务。当初，我报考这个职务时，一名主管领导就曾劝告我这个职务需要一名男同志，因为既要面临出差，又要面临频繁的应酬，工作难度相当大。我当时就说你们的报考条件上也没注明女同志不可以报，最后我以第一名的好成绩考取。经过几年的勤奋工作，我终于赢得了领导和同志们的肯定。平时我经常看到同事因为孩子头疼脑热而请假，耽误了很多工作，如果现在因为我生孩子而耽误工作，这是我最不愿意看到的。

晓玉所面临的问题是很多职业女性都有可能遇到的事情，现在的工薪阶层工作压力都很大，尤其是女性，既要照顾家庭，又要把工作做好，更加不容易。而作为女性还是应该正确地看待生育这个问题，不应该将其视为一种负担，抚育孩子尽管很辛苦，但是乐趣也很多，工作和家庭相辅相成，和谐共处才是一种正确的人生态度，只要能够做好自己的人生计划，计划好孩子到来的恰当时机，二者其实并不矛盾，只会相互促进，相互提高。

也许有人会说，计划得再好也是徒劳，因为经济和精力不足也是不要孩子的主要原因。经过调查，对于“不打算要孩子的主要原因”，比例从高到低依次是，抚养孩子太花时间、精力占 27%；经济条件不具备占 27%；生存压力太大占 21%；教育费用太高昂，难以承受占 13%；会影响生活质量占 10%；环境污染太严重占 2%。

从社会现在的状况分析中我们可以看出，到达生育年龄的职业女性一般已经有了 3 年左右的工作经验，个人的职业目标逐渐清晰，也正是职业发展的关键时期，如果是关键岗位，离开 3 个月期间必然有人代理，随着孩子到来的还有职场上的压力，这个压力会随着孩子的成长一直维持下去，如何处理好工作和家庭的关系并为此做出心理、体力和财

力上的计划和准备，决定是否要孩子，什么时候要，就成了“计划”生育首要考虑的问题。

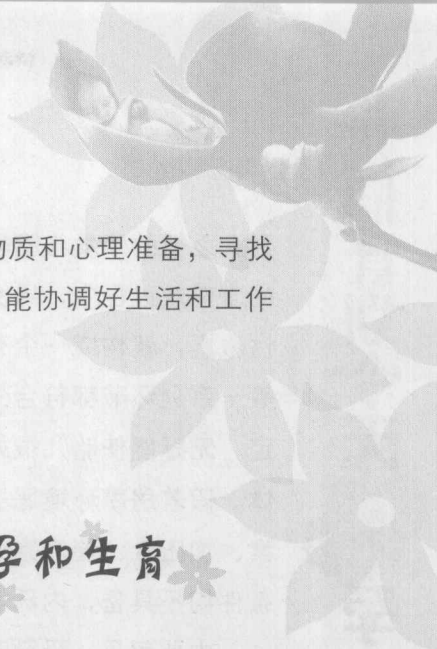
有报道说在北京地区生育一个孩子的费用较之20年前涨了100多倍。新浪网的调查显示，孩子的每月花费占家庭总收入的比例占20%以上的家庭占了一半。每月花在养育子女方面的费用在500元到1000元之间的是44.29%。62.85%的人认为养育一个孩子到独立要花10万元到40万元。

可见生儿育女是一个长远的决定，要经过详细的考虑，如果有此打算的话，不论是对生活的安排还是考虑个人的职业影响和经济、身体状况等，一定要及早做好规划，最好做到提前“计划”。

虽然说父母是最可靠的大树，但是现在职场竞争使得不少人选择了推迟生育，等有了孩子，父母年事已高，已经带不动了。另外三代人长期在一起，难免会生出摩擦；再有就是教育观念的差别，年轻的父母和爷爷奶奶在孩子的教育问题上必然有矛盾之处。尽管如此，选择靠爷爷奶奶帮忙的比例还是最高，因为保姆一是难找，二是照看孩子不如靠父母放心，三是保姆的成本也是水涨船高，而忙完生孩子又忙升职的年轻母亲更没有时间做全职妈妈了。

在“生育成本”逐渐演变成生命中不能承受之重之时，在工作压得人喘不过气的繁重中，人们希望有个宽松的环境和完全由自己支配的时间，彻底放松一下，不想过早地被家务和孩子拖累。这是目前很多年轻夫妇不打算要孩子的主要理由。不过这种“两人吃饱全家不饿”的日子随着经济实力的积累和生活环境的变化，也存在着变数，有研究表明女性的一生中如果有一次完整的孕育过程，就能增加10年的免疫力，拥有天伦之乐才能品味到生活的全部内涵，这也是近年高龄生育现象逐渐增多的原因。

成功的人生中，孩子、票子、位子、房子、车子应该一个都不能



少。只是，要做到鱼和熊掌兼得，还须尽早做好物质和心理准备，寻找最佳生育时机，提前做好生育的“计划”，这样才能协调好生活和工作中的矛盾，对任何事情都处理得游刃有余。

如何做到“有计划”地怀孕和生育

说人才的培养是从上学时开始的，似乎有些晚了，如果说从出生时开始的，也还是不够早，其实对孩子的培养早在胎儿时期，甚至从受精时就要开始“计划”了。

良好的精神状态，对男女的生殖细胞会产生有益影响。因此，在计划受孕时，除了要注意男女双方的身体是否健康外，还要选择身体状况最佳、精力最充沛、心情最好的时机，因为这时所获得的受精卵才是最优质的。

古人云：“良宵佳境，夫妻心情平和舒畅交媾而孕者，其后代不仅长寿，而且智慧过人。”故有“情深婴美”之说。认为同房时环境静谧舒适，心情舒畅，双方感情深厚，关系融洽，则气机流畅，精血旺盛，此时交媾而孕，就能生出一个智慧过人并长寿的个体。“男女情动，彼此神交，然后行之，则阴阳和畅，精血合凝”。只有这样，才会孕育出一个优秀的后代。反之，若夫妇不相感应而交合，则对孕育生命有害无益。

中医认为，人与天地相应，对房事的环境有诸多讲究，如大寒大热的气候、雷电交加的时刻、嘈杂热闹的声响、愤懑郁怒的心境，皆应避免房事。现代内分泌学的研究，为受孕时机与优生找到了科学的论据。而

男女之情的萌发与脑垂体后叶分泌的加压素和催产素有关。在含情脉脉的床前戏过程中，男女均分泌大量的加压素和催产素，加上过去已知的性激素，就构成一个有利于生殖的内环境，使排卵、射精、受精、着床等一系列环节都符合生理的特点，这种内分泌激素的协调、内环境的稳定，无疑能使胎儿很好地发育成长，使之成为一个智力与体力俱佳的个体。假若房事环境恶劣，心情不佳，或未做床前戏而骤然行房，则性激素、加压素、催产素必然分泌低下，造成精神痛苦，若此时受孕，各种条件均不具备，内环境恶劣，胎儿发育必然会受到影响。

由此可见，受孕时机与优生有十分密切的关系，要培养一个优秀的人才，各个环节缺一不可。

有很多夫妇并不是按计划去怀孕，而是等到怀孕后才来医院咨询的，这样发生出生缺陷的几率会增高。其实在人生的各个阶段，从上学、工作到结婚，都是有计划、有准备的，但很多人恰恰对生育这样一件重要的事情准备不足。由于没有事先计划，很多女性在面临新岗位的选择或职位的升迁、学业的发展时怀孕了，于是不得不做流产。这样很容易导致妇科炎症，甚至引发不孕症。因此，做好孕前计划对女性来说是很重要的。

其实，在怀孕前做好计划并不是很难的事。在怀孕前，夫妻双方都应该到医院做系统的全身检查，妇科和男科医生可以从怀孕前4~6个月对他们进行指导。

除此之外，在怀孕季节上也应有选择，一般以夏季或秋季为好，因为春季和冬季是诸多病毒肆虐的季节，病毒感染对胎儿有很大的害处。而夏、秋季是瓜果丰盛的季节，多食果蔬可以使孕妇摄入更多营养成分。

生育时间最好安排在25~29岁，最好不要超过35岁。在25~29岁，女性的生殖能力强，分娩过程比较顺利，而且有充沛的精力带



孩子。

而健康小生命的孕育并非仅仅需要 10 个月，妈妈的身体越健康，怀孕的过程就越轻松，宝宝出生后也会很健康。所以，从现在开始，提前制定一个良好的孕前计划至关重要。

而要做好孕前计划，必须做到以下几件事：

做一次体检。如果你和他已决定要个宝宝的话，那么你就需要一起做一些孕前健康检查，以确定孕前两个人的健康都处于良好状态。你和他身体健康，是孕育健康宝宝的基础。

孕前体检没商量。你和他的身体健康，是孕育健康宝宝的基础。医生要求你做的孕前检查基本包括：血常规、尿常规、肝功能、身高和体重、血压、心电图、胸透、口腔、妇科、体内微量元素以及艾滋病病毒等。另外，医生还会根据你的具体情况增加一些检查项目，一定要详细地把自己的病史和家庭情况告知医生。

有一项检查千万不能忘——宫颈癌防癌筛查。妇科常规检查有时候并不能准确地检查出你的子宫颈情况，而子宫颈的健康状况正是 30 岁女性最应该关注的体检项目之一，因为子宫颈的病变漫长而没有明显症状，但是一旦怀孕会加速可疑癌细胞繁殖速度。假如你在以前没有做这项检查，在你准备怀孕之前，一定要进行检查。

有一种难“炎”之隐一定要先治疗。几乎每个女性都曾经或者正在患有不同程度的阴道炎症，这类炎症如此普遍又不像其他疾病那样听上去就十分严重，所以，很容易让人觉得没什么关系，在做怀孕准备的时候很少考虑这一点。但是，如果在阴道炎症没有被治愈的时候怀孕，可能会导致胎膜早破、早产，分娩时也会感染胎儿，使新生儿患鹅口疮。而且，女性怀孕后性激素水平高，使阴道充血、分泌物旺盛、更有利于霉菌生长，使原有的炎症更严重。

准备一份“基础体温记录表”。《老友记》中搞笑又精彩的段落之

一是只要莫妮卡大喊一声：“亲爱的，我快到排卵日了！快来！”钱德勒便放下所有的事情，不分时间和地点和她开始“造人运动”。可见，掌握排卵规律对想做父母的人是多么重要！而熟知排卵规律最好的办法是坚持测量“基础体温”。

基础体温是指经过一夜的完全休息以后，早晨从熟睡中醒来，躺在床上，在未受任何外在因素（如运动、吃饭、情绪变化）影响的情况下所测得的最原始体温。

基础体温最大的功能是预知排卵期，通常女性在来月经之前，体温较高，处于高温期；来月经之后，体温则相对较低，处于低温期。如果在24小时之内，体温增高了 0.3°C 至 0.6°C ，甚至更高，那么则表示处于排卵的状态。由于卵子的寿命大约为24小时，而精子的寿命达到72小时，所以，在排卵前2天开始进行性爱，“孕”气最高。

把体温计（建议使用专门的基础体温计）放在床边容易拿到的地方，第二天早晨睡醒后先不要做其他事情，将体温计放到舌下，闭上嘴大约5分钟，然后把体温数值记录下来就可以了，一定要做到每天每月坚持记录，而且记录的时间要固定。另外，现在市场上还有其他一些协助记录基础体温的电子仪器，不妨进行咨询。

实施一个健身计划。每天中速步行30分钟，或是每星期游泳1次至2次，或是每星期做2次至3次瑜伽（不激烈的有氧运动都可以），不仅能保持正常体重（过胖过瘦都不利于受孕和分娩），而且有利于顺利度过孕期，还有助于顺利分娩。

少喝一种饮料——咖啡。有研究显示，喝过多的咖啡会降低你对铁质的吸收（怀孕期间你需要大量的铁营养素），对胎儿也有不良影响。不过，每天一杯的量还是安全的，你还可以用不含咖啡因的咖啡来替代（超市或者咖啡厅有售）。

特别需要一种营养素——叶酸。从你打算怀孕的前3个月起，每天



就要补充叶酸，一直需要补充到怀孕后3个月。据美国科学家最新发现，准妈妈体内叶酸缺乏是造成早产的重要原因之一。胎儿很需要叶酸，它具有抗贫血的性能，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，使新生儿更健康更聪明。

放弃一种饮食习惯——生吃水产品。如果你打算怀孕，一定要避免各种各样的感染。其中最容易被忽视也最不容易做到的是放弃一些饮食习惯，比如吃生鱼片、生蚝等（有壳类的水生物最好都先不要吃）。这些水产品中的细菌和有害微生物能导致流产或者死胎。

制定一个免疫注射方案。怀孕期间你的免疫系统相对脆弱，如果感染了病毒，也会殃及宝宝的免疫系统，所以，应该提前注射：

乙肝疫苗：乙型肝炎重要传播途径之一是母婴传播。如果一旦传染给孩子，85%~90%会发展成慢性乙肝病毒携带者。因此，提早注射乙肝疫苗非常重要。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，至少应该在孕前9至10个月进行注射。

风疹疫苗：风疹病毒通过呼吸道传播，如果怀孕时感染风疹，有25%的早孕期孕妇会出现先兆流产、流产、死胎等严重后果。也可能导致胎儿出生后出现先天性畸形、先天性耳聋等。所以，最好的办法是孕前注射风疹疫苗。因为疫苗产生抗体需要2至3个月左右时间。因此，注射时间大约为孕前5至7个月。

停用一种避孕方式——口服避孕药。如果你一直服用避孕药，那么即使决定怀孕，也要先把当月剩下的避孕药服用完，这样可以避免出现阴道不规则出血。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。至于避孕药对胎