

全方位孕产育丛书02

你知道孕产婴护理吗

科学护理是成就健康妈咪宝贝的关键



深圳市妇幼保健院副主任医师、硕士 李智泉审订

一部指导孕产婴护理的科学读本

全方位解析日常生活及胎教

手把手教你护理初生宝宝

指点孕期的健康饮食

准爸妈孕前须知事项

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

你知道孕产婴护理吗 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2007. 3

(全方位孕产育丛书)

ISBN 978-7-5442-3653-9

I. 你... II. 深... III. ①孕妇—护理—基本知识②产妇—护理—基本知识③婴幼儿—护理—基本知识 IV. ①R473.71②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第008719号

QUANFANGWEI YUN CHAN YU CONGSHU 02 —— NI ZHIDAO YUNCHANYING HULI MA

全方位孕产育丛书 02 —— 你知道孕产婴护理吗

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 共鸣设计顾问

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 31.5

版 次 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3653-9

定 价 73.80元 (共3册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

你知道 孕产婴护理吗



前言

每一位孕妇心中都充满了极大的欢欣与希望，都期盼生育一个健康、活泼、聪明的宝宝，同时，心里又带着几分惶恐和不安，特别是初次怀孕的妇女，由于欠缺怀孕和生产、产后等过程中必备的生育知识，对怀孕的害怕、畏惧心理更是严重。

其实，孕妇对此产生的一些疑惑、担心或者忧虑，甚至由此引发的不正常心理，并不足为奇。这除了因为孕妇们受几千年来旧的传统观念影响以外，关键在于她们对科学的生育保健知识一知半解，并在医学、卫生保健等诸多方面存在不少错误、模糊的认识，导致她们不知不觉地走进了生育误区，最后给自己和宝宝的身心健康带来了极大的危害。

《你知道孕产婴护理吗》一书综合运用了临床医学、预防保健医学、运动医学等现代医疗保健的科学原理，对女性的妊娠和孕产妇的日常生活、饮食营养、衣着美容、疾病用药、运动保健与其他方面一些不科学不合理的做法进行了实事求是的分析，引导孕产妇早日走出违背科学的生活方式和不良习惯的误区，从而树立正确的观点，获取科学的自我保健意识。

全书具有科学性、启迪性、实用性和可读性的特点，所包涵的内容完整详细，能够科学地指导孕产妇掌握必备的生育知识，是一本不可多得的孕产妇健康指导手册。

专家简介

李智泉 副主任医师。1962年出生，1984年毕业于山西医科大学，1987年考入中国人民解放军第四军医大学，攻读妇产科专业硕士研究生。从事妇产科临床工作22年，积累了丰富的妇产科常见病、多发病的诊断治疗经验。现就职于深圳市妇幼保健院，在产科ICU（重症加强护理病房）从事妇产科急危重症的临床治疗和科研工作，擅长处理多种妇产科合并症和妇产科特发性疾病。

目录

第一章 孕前护理

孕前优生细节011

- 1.现在适合要孩子吗011
- 2.选择最佳生育年龄012
- 3.选择最佳受孕状态013
- 4.选择最佳受孕环境013
- 5.选择最佳受孕季节014
- 6.不利于妊娠的工作环境014
- 7.不利于优生的十种情况015
- 8.孕前夫妻都要做健康检查016
- 9.哪些人该做婚前检查017
- 10.女性30岁后怀孕要先检查018
- 11.孕前防疫方案019

孕前生育咨询020

- 1.怎样提高精子质量020
- 2.怎样自我测定排卵日期021
- 3.怎样避免生育畸形儿022
- 4.患病女性怀孕须知023
- 5.特殊情况的女性何时怀孕好024
- 6.患了肺结核可以怀孕吗025
- 7.紧急避孕药对怀孕无大碍026
- 8.女性不可早育026
- 9.女性减肥影响受孕027
- 10.哪些药物可导致男性不孕027

孕前生活准备028

- 1.孕前要做的事情028
- 2.孕前养成好的生活习惯028
- 3.孕前错误的生活方式029
- 4.孕前丈夫必须戒烟030
- 5.孕前远离室内环境污染031

孕前饮食护理032

- 1.孕前饮食原则032
- 2.孕前应该做好营养准备033
- 3.孕前中医调养对策034
- 4.孕前女性宜吃的食物035
- 5.孕前女性应补充的营养元素036
- 6.孕前女性不宜多吃的食物038
- 7.孕前男性不宜多吃的食物039
- 8.孕前男性应补充的营养元素040

孕前身心护理042

- 1.孕前做好心理准备042
- 2.夫妻都要做好精神准备044
- 3.七种心理影响受孕044
- 4.高危孕妇心理特征及护理045
- 5.孕前的生理准备046
- 6.孕前先治哪些病046
- 7.孕前预防贫血047
- 8.孕前预防牙病048
- 9.孕前治痔疮049

10. 癌症妈妈能否孕育健康孩子	049
------------------------	-----

第二章 孕期护理

确诊怀孕的方法	051
---------------	-----

1. 关注怀孕信号	051
2. 怎样验孕	052
3. 如何推测预产期	053

孕期日常生活护理	054
----------------	-----

1. 孕妇美容美发有讲究	054
2. 孕妇怎样保养肌肤	055
3. 孕妇衣着要合适	056
4. 孕妇怎样打腹带	057
5. 孕妇应注意休息	058
6. 孕妇洗澡最新提示	058
7. 孕妇的正确睡姿	059
8. 孕妇应注意排便习惯	060
9. 孕妇活动姿势有讲究	060
10. 孕妇如何轻松上班	060
11. 孕妇怎样做家务	062
12. 孕妇外出旅游的护理	062
13. 孕妇开车要注意	063
14. 孕妇如何乘坐交通工具	064
15. 孕妇如何锻炼身体	064
16. 孕妇游泳要注意的问题	065
17. 孕妇进行日光浴要适当	066
18. 孕妇要防止家电伤害身体	066
19. 孕妇应远离厨房	068
20. 孕妇请远离舞厅	068
21. 孕妇不可以养猫	069
22. 孕妇春季的护理	069

23. 孕妇春季怎样逛街	070
--------------------	-----

24. 孕妇夏季怎样护理	070
--------------------	-----

25. 孕妇夏季怎样出行	071
--------------------	-----

26. 孕妇冬季怎样护理	072
--------------------	-----

27. 孕妇冬季宜多做保健操	072
----------------------	-----

孕期饮食护理	074
--------------	-----

1. 孕期正确的饮食方法	074
2. 孕期不同阶段的合理膳食	074
3. 孕期的营养需求	076
4. 孕妇应少吃哪些食品	078
5. 孕妇不可以吃生鸡蛋	080
6. 孕妇该怎样吃蔬菜	080
7. 孕妇适合吃的水果	081
8. 孕妇宜正确吃酸	083
9. 孕妇可以吃的零食	084
10. 孕妇不要饮浓茶	085
11. 孕妇喝水有讲究	085
12. 孕妇吃鱼须知	086
13. 孕妇慎用补品	087
14. 孕妇可用药粥治便秘	087
15. 孕妇巧用饮食解“春困”	088
16. 孕妇冬季少吃高糖水果	088
孕妇身心护理	089
1. 孕妇母体的变化	089
2. 孕妇五官的变化	090
3. 孕妇身体细节变化	091
4. 孕妇如何应对容貌“变丑”	094
5. 孕妇应注意身体护理	094
6. 孕妇要保持良好的心态	095
7. 孕妇要以情养胎	096
8. 孕妇的心理需要	097

9. 孕妇可做“心理体操”	098
孕期性生活护理	099
1. 孕早期的性生活	099
2. 孕中期的性生活	100
3. 孕晚期的性生活	100
4. 孕期性生活要注意的事项	101
孕期胎儿护理	102
1. 孕妇怎样进行胎动自查	102
2. 孕妇应注意胎动的规律	102
3. 孕妇胎动突然减少需要看医生	103
4. 孕妇怎样进行胎教	103
5. 营养胎教法	104
6. 抚摸胎教法	105
7. 环境胎教法	106
8. 音乐胎教法	106
9. 运动胎教法	107
10. 智力胎教法	108
11. 美育胎教法	108
12. 想象胎教法	108
13. 准爸爸在胎教中作用重大	109
14. 孕妇宜多看漂亮图片	109
15. 孕妇怎样和胎儿进行语言交流	110
16. 孕妇怎样和胎儿做游戏	110
17. 孕妇宜和胎儿一起旅行	111
18. 孕妇怎样培养胎儿习惯	111
孕期保健护理	112
1. 大龄孕妇的注意事项	112
2. 孕妇如何应对胎位不正	113
3. 特殊体形孕妇的保健	114
4. 孕妇孕晚期自我保健	115
5. 孕妇如何应对宫外孕	116

6. 孕妇双胎妊娠的护理	116
7. 孕妇多胎妊娠的护理	116
8. 孕妇如何正确做B超	117
孕期用药禁忌	118
1. 孕妇并非皆禁药	118
2. 对胎儿有害的药物	118
3. 孕妇错用药如何补救	119
4. 孕妇慎用中草药	120
5. 孕妇慎用外用药	121
6. 孕妇正确使用非处方药	121
7. 孕妇禁用抗生素类药物	122
8. 孕妇便秘勿用“开塞露”	122
孕期疾病防治	123
1. 孕妇感冒的治疗	123
2. 孕妇当心牙龈瘤	123
3. 孕妇长皮疹怎么办	124
4. 孕妇风疹的治疗	124
5. 孕妇皮肤发痒怎么办	124
6. 孕妇要预防小腿抽筋	125
7. 孕妇鼻出血的处理	126
8. 孕妇腰背疼痛的治疗	126
9. 孕妇尿路感染的治疗	126
10. 孕妇阴道炎的防治	127
11. 孕妇痔疮的防治	127
12. 孕妇要预防坐骨神经痛	128
13. 孕妇要预防合并胆囊炎和胆石症	128
14. 孕妇要预防急性阑尾炎	128
15. 孕妇肝炎的预防	129
16. 孕妇糖尿病的防治	130
17. 孕妇合并子宫肌瘤的治疗	130
18. 孕妇高血压综合征的治疗	131

19. 孕妇便秘的治疗	132
20. 孕妇孕晚期水肿治疗	132
21. 孕妇贫血的防治	133

第三章 分娩护理

分娩常识 135

1. 如何确定住院时间	135
2. 如何选择分娩地点	135
3. 分娩需要多长时间	136
4. 分娩方式有哪几种	136
5. 剖宫产带来的损伤	137
6. 产妇最好选择自然分娩	138
7. 富锌食物助于自然分娩	139
8. 哪些产妇应行剖宫产	139
9. 竖位分娩好处多	140
10. 增加顺产几率有方法	141
11. 头位未必就顺产	142
12. 不能随便注射催产针	142

分娩准备 143

1. 临产的标志	143
2. 产妇何时该去医院待产	143
3. 产妇住院前要准备的东西	144
4. 分娩前的准备	145
5. 突然分娩应该怎么急救	146
6. 产妇破水时怎么护理	146
7. 分娩疼痛产生的原因及预防	147
8. 产妇分娩前要摘掉首饰	147

分娩过程护理 148

1. 分娩时三个产程的护理	148
2. 产妇不要害怕分娩时切会阴	149

3. 产妇大声喊叫如何处理	149
4. 阴道生产的注意事项	149
异常分娩的护理	150

1. 流产	150
2. 早产	151
3. 难产	152
4. 过期妊娠	153
5. 妊娠早期阴道出血的护理	154
6. 产妇前置胎盘怎样生产	154
7. 产妇胎位不正怎么生产	155

第四章 产后护理

产后日常护理 157

1. 产妇如何过好产后的56天	157
2. 产妇要有良好的休养环境	159
3. 产妇的家庭护理	160
4. 产妇洗澡的学问	161
5. 探望产妇时别送花	161

产后饮食护理 162

1. 产妇宜摄取充足的营养	162
2. 产妇在月子里常吃的食品	163
3. 产妇素食的饮食护理	164
4. 产妇血晕的饮食护理	164
5. 坐月子的15个食补小秘诀	165
6. 产妇可喝药粥调理	165
7. 产妇宜多喝月子汤	166
8. 老母鸡炖汤并不适合产妇	166
9. 坐月子要多吃鲤鱼	167
10. 坐月子如何吃水果	167
11. 产妇如何食用红糖	168

12.产妇需补钙	169
13.产妇催乳膳食	169
14.产妇应怎样忌口	170
产后身心护理	171
1.产后期的生理变化	171
2.产后排尿异常	171
3.产后排便异常	172
4.产后出血	172
5.产后恶露不净	174
6.产后阴道痛	175
7.产后产褥感染	176
8.产后子宫复原不全	177
9.产后会阴伤口护理	177
10.产后外阴的护理	178
11.产后盆骨肌肉的护理	178
12.产后按摩护理	179
13.产后乳房的护理	181
14.产妇怎样保持乳房美	181
15.产妇怎样拥有充足的乳汁	182
16.产妇哺乳的正确姿势	183
17.产妇喂养母乳可快速瘦身	184
18.产妇哺乳期间也要避孕	184
19.产妇面色的护理	185
20.产妇眼睛的护理	185
21.产妇要重视妇科检查	186
22.产妇怎样护理头发	186
23.产妇多汗须防风	187
24.产妇在夏季的护理	187
25.产妇要防止消化不良	188
26.剖宫产后的身体护理	188
27.剖宫产后的生活护理	190

28.剖宫产后的饮食护理	191
29.剖宫产后的疤痕护理	192
30.剖宫产后的伤口护理	192
产后疾病防治	193
1.产后预防感染	193
2.产后预防月子病	193
3.产后冬季防产褥风	194
4.产后预防抑郁症	195
5.产后预防结核病	195
6.产后预防心脏病	196
7.产后治疗肛疾	196
8.产后防治肌肉关节痛	196
9.产后防治伤口痛	197
10.产后防治子宫痛	197
11.产后防治头痛	198
12.产后防治其他疼痛	198
13.初产妇宜防尿潴留	199
14.初产妇宜防乳腺炎	199
产后健体美容	200
1.产后预防发胖	200
2.产后怎样恢复体形	201
3.产后请别过早瘦身	202
4.产后何时开始做健身操	203
5.产后腹部健美	203
6.产后乳房健美	204
7.产后寻回双腿的魅力	205
8.产后何时开始性生活	206
9.产后不要忘运动	206
10.产褥期保健“三要”	207
11.产褥期保健“三忌”	207

第五章 婴幼儿护理

婴幼儿身心护理209

1. 新生儿护理的技巧209
2. 新生儿的眼睛护理209
3. 新生儿的鼻喉护理210
4. 新生儿的口腔护理210
5. 新生儿的头发护理211
6. 新生儿的皮肤护理211
7. 新生儿的排泄护理212
8. 新生儿的体温护理212
9. 新生儿的生殖器护理212
10. 新生儿冬季预防皮脂硬化213
11. 新生儿的囟门观察213
12. 新生儿的听觉观察214
13. 新生儿的心理保健214
14. 婴儿的皮肤护理215
15. 婴儿的屁股护理215
16. 婴儿吮手指的纠正216
17. 婴儿指甲的修剪216
18. 婴儿鼻子的清洁216
19. 婴儿的肚脐突出问题217
20. 婴儿的小动作解密218
21. 幼儿的口腔保健219
22. 幼儿的眼睛护理220
23. 幼儿的心理保健220
24. 幼儿为何爱蹬被子221

婴幼儿日常护理222

1. 新生儿的生活需要222
2. 新生儿的居住环境223

3. 新生儿要晒太阳225
4. 新生儿的睡眠姿势226
5. 新生儿的床垫选择226
6. 新生儿的洗澡问题227
7. 如何给新生儿夜间喂奶227
8. 怎样保持新生儿的体温228
9. 新生儿要穿袜子吗228
10. 新生儿多抱会惯坏吗228
11. 新生儿夜里哭闹怎么办229
12. 怎样帮新生儿选择玩具229
13. 正确使用尿布230
14. 不可用卫生纸给婴儿当尿布230
15. 夏季纸尿裤使用须知231
16. 为何不能给婴幼儿捂盖太多231
17. 婴幼儿要戴帽子吗231
18. 婴幼儿的枕头有讲究232
19. 怎样给婴幼儿拍痰232
20. 婴幼儿使用电热毯注意事项233
21. 婴幼儿卧室可以放花吗233
22. 培养婴幼儿良好的午睡习惯234
23. 怎样安排婴幼儿的睡眠234
24. 幼儿夏日防晒提示235
25. 幼儿着装要注意什么235

婴幼儿疾病护理236

1. 婴幼儿怎样吃药才科学236
2. 婴幼儿使用非处方药注意事项237
3. 婴幼儿服药时注意忌口237
4. 婴幼儿忌用果汁服药238
5. 婴幼儿注射预防针有禁区238
6. 婴幼儿退烧有5招238
7. 婴幼儿感冒重在护理239

8. 婴幼儿哮喘病的护理	240	2. 婴幼儿夏日补水六大原则	245
9. 婴幼儿异位性皮炎如何诊治	240	3. 正确喂婴幼儿牛奶	246
10. 婴幼儿急性尿感要引起重视	241	4. 婴幼儿胃部用粗糙食品锻炼	247
11. 婴幼儿腹泻不能乱吃止泻药	241	5. 婴幼儿应慎吃的食物	247
12. 婴幼儿呼吸道免疫力怎样提高	242	6. 婴幼儿饭菜不宜加味精	249
13. 婴幼儿流鼻涕的原因	242	7. 婴幼儿适当吃些零食	250
14. 婴幼儿鼻出血怎么办	243	8. 哪些食物可以保护婴幼儿眼睛	250
15. 婴幼儿肛裂了怎么办	243	9. 新生儿的营养和需要量	251
16. 婴幼儿患了黄水疮怎么处理	243	10. 新生儿是否需要补钙和鱼肝油	251
婴幼儿饮食护理	244	11. 婴儿的饮食护理	252
1. 婴幼儿需要的食物营养	244	12. 婴儿换乳期注重营养搭配	252



第一章

孕前护理

孕前优生细节



1. 现在适合要孩子吗

人类社会的不断发展与进步，使人们不仅仅只满足单纯地生儿育女，更重要的是生育出智力非凡、体魄健康的后代。优生是生育的目的，也应该是关键所在。

现在适合要孩子吗？这是个很重要的问题。想要孩子前，夫妻双方先要做好充分的准备，无论是物质上的还是心理上的，都应该考虑好，这样才会给妊娠带来最好的开始。做好孕前准备，要从以下几个方面来考虑。

家庭的居室环境是否允许

怀孕期间，孕妇大部分的时间都是在居室环境中度过的。良好的环境，可以减少孕妇情绪的变化，有利于胎儿在母体内的发育，所以居室环境对怀孕至关重要。居住的环境应该远离嘈杂，整齐清洁，有充足的阳光和适宜的温度、湿度。另外，还要考虑孩子出生后，是否有足够的空间给孩子居住。

家庭经济条件是否具备

怀孕之后，孕妇需要增加营养，以保证胎儿的发育和孕妇身体健康；孕期体型会发生显著变化，需要添置一些合适的衣物；为迎接孩子的降生，还要花费一笔数目不小的资金，孩子出生后，吃、用、穿等都要使原开支增加。这一切都要夫妻事先安排好怀孕之后的经济问题。如果经济条件不允许，又急于生孩子，会给生活带来麻烦，也给家庭增加负担。

年龄或工作、学习是否适合

夫妻双方如果年龄小，刚出来工作或还在学习，这需要考虑晚点要孩子，先把工作和学习放在首要地位。如果年龄达到适合要孩子的时候，就要考虑工作的环境是否适合要孩子。



有宝宝真幸福呀！



考虑自身的健康状况

比如目前身体很虚弱或正在患某种疾病,这时是不适合要孩子的,应该等身体状况有了好转以后,再考虑怀孕问题。身体健康状况不能只凭自我感觉,在考虑怀孕前,最好做个产前检查,向医生咨询是否适合要孩子。

做好衣物准备

到孕妇商店选择合适的内衣、宽松的外衣和合适的鞋。

2. 选择最佳生育年龄

根据我国的具体情况,提倡一对夫妻只生一个孩子,因此,更应注意提高人口素质,做到优生优育。因此,女性选择什么时间怀孕,与优生的关系很大。根据大量资料表明,女性妊娠的最佳年龄是24~29岁,生育年龄则为25~30岁。

这是因为,女性在这个时期骨骼系统发育完善,腹部肌肉发达有力,骨盆韧带处于最佳状态,如果这时生育分娩,母子发生各种疾病的机会最小。而且,这个年龄阶段的女性身体也发育成熟了,卵巢功能最活跃,排出的卵子质量最高,这时受孕,将会获得最佳胚胎。

此外,这个时期学习初步告一段落,身心发育都已成熟,生活经验也比较丰富,各方面知识也比较充实,工作也有一些经验,所以女性结婚后,在此期间怀孕生孩子比较合适。这个年龄阶段的女性在孩子出生后精力照顾,经济条件不成大问题,可以更好地培养教育好孩子。

那么,男子最佳的生育年龄是多少呢?大量事实证明,男子越年轻,产生的精子越差,30~35岁时所产生的精子

质量最高,有最强的生命力,可将最好的基因传给下一代,其中包括智力。但男子的生育年龄过大也不利,所生的孩子中先天性畸形和遗传病的发病率也较高。

因此,遗传优生学家认为,男子的最佳生育年龄应比女性的最佳生育年龄晚一两年,即在25~30岁或26~31岁为宜。当然30~35岁是男子的最佳生育年龄,这里有一个男女最佳生育年龄的协调问题,因为男性如果比女性大1~2岁,男性30岁,即女性27或28岁,双方都处于生育的最佳年龄。



最佳生育年龄是多少?
我想要宝宝了。

3. 选择最佳受孕状态

夫妻在最佳的受孕状态怀孕, 孩子的智商一般比较高。那么影响受孕状态的因素有哪些, 怎样选择最佳的状态受孕呢?

健康

健康的父母才能产生健康的精子、卵子, 健康的精子、卵子携带健康的遗传基因, 从而形成健康的胎儿。因此, 父母的健康是后代的健康之本。男女中一方如果患有急性传染病、结核病或发热性疾病, 不仅会使胎儿发育迟缓, 低体重或早产, 还会导致孕妇心、肾功能衰竭。如果怀孕后继续进行治疗, 进入母体的药物可能会导致胎儿畸形。因此, 为了优生, 应当在夫妻双方身体都健康且精神愉快、情绪良好的情况下, 再受孕怀胎。

情绪

男女双方在性爱时要心情舒畅、精神饱满。良好的精神状态有益于受精卵的生长繁殖。切不可在感情不和睦、

情绪不稳定的情况下勉强受孕, 这不利于优生优育, 容易造成孩子身体虚弱、智力发育迟缓等。

性生活

负有孕育使命的性生活, 其性欲高潮与后代的智商息息相关。所以, 恩爱夫妻生下来的孩子健康、漂亮、聪明的说法是相当有道理的。美国一项性科学研究表明, 女性在达到性高潮时, 血液中氨基酸和糖分能够渗入阴道, 使阴道中精子的运动能力增强。同时, 小阴唇充血膨胀, 阴道口变紧, 阴道深部皱褶伸展变宽, 便于储存精液。平时坚硬闭锁的子宫颈口也松弛张开, 使精子容易进入。数千万个精子经过激烈竞争, 强壮而优秀的精子与卵子结合, 孕育出高素质的后代。同房受孕前, 可以有意在居室里放置一些鲜花, 同时播放一些舒缓美妙的音乐, 这些都会有助于夫妻共同进入性兴奋状态。

4. 选择最佳受孕环境

正如人们在工作、吃饭、睡眠时需要有一个与之相适应的良好环境一样, 受孕也需要良好的环境。如果夫妻双方重视优生, 那么受孕的良好环境是必不可少的条件之一, 良好的环境条件, 不仅是优孕所必需的, 也有利于优生优教。恶劣的自然环境会给双方的心理带来不利的影响, 还会干扰人的一切活动。准备怀孕的夫妻居室应清洁安静、阳光充足, 并保证冷暖适宜、空气新鲜流通, 还应杜绝香烟缭绕, 因为香烟中的一氧化碳、氰化物、尼古丁、烟焦油等有害物质, 不但会污染室内空气, 而且还会影响胚胎的质量, 所以, 丈夫在受孕前3个月就应把烟戒掉。床上的

被褥、床单和枕巾等物品应该是新的或干净的, 最好是刚洗晒过, 且能散发

出一股清新的味道。这种恬静舒适的环境往往能对夫妻产生较好的心理暗示作用, 使其对未来的孩子和生活产生无限美好的遐想, 对受孕极其有利。





这种天气真好啊!

5. 选择最佳受孕季节

一年有四季,那么哪个季节是最佳的受孕季节呢?

科学家们一致认为夏末秋初为最佳的受孕季节。在初秋时节,天气凉爽,各种富含维生素的新鲜水果、蔬菜都已上市,肉、鱼、蛋、奶也很充足,为母体及时摄取各种营养创造了条件。此时自然界植物生长成熟,枝叶茂盛,产氧多,净化空气能力强,空气湿润,对孕妇来说居住的室内外环境空气污染轻,氧气含量较多。此时风疹、流感、流脑等流行性病毒感染的发病率比较低,因为在受孕后初3个月也就是胚胎形成期,如果受到这些病毒的侵袭,会损伤胎儿正在发育的器官,可导致孩子智力障碍、发育畸形等。而当寒冬和初春携带着流行性感冒病毒、风疹病毒、流脑病毒肆意袭来时,胎儿已安然度过了导致胎儿先天性畸形的早孕期。次年分娩时,正值春末夏初之季,避开了酷暑寒冬,气候宜人,可以避免孩子出生后天气热而生痱子,也有利于产妇进行饮食调节,尽快恢复自己的身体。

6. 不利于妊娠的工作环境

某些从事化工生产的女工,由于要经常接触某些化学毒物,而这些化学毒物对母婴健康均可造成严重危害,并且极易造成婴儿先天畸形。如经常接触铅、镉、甲基汞等重金属,会增加妊娠女性流产和死胎的危险性,甲基汞可能导致胎儿中枢神经系统先天疾患,铅与婴儿智力低下有密切关系。怀孕后常接触二硫化碳、二甲苯、苯、汽油等有机物的女性,流产的几率会明显提高,其中二硫化碳、汽油还会导致妊娠中毒症的发生。据国外资料报道,从事氯乙烯加工和生产的女性所生婴儿患先天痴呆的几率很高。一般说来,以下工作环境不利于妊娠。

接触电离辐射的工作

电离辐射虽然看不见,摸不着,但它对孕妇和胎儿的损害却非常严重,可以把未出世的胎儿扼杀于母腹中。孕早期接触电离辐射,会造成孩子小头畸形、四肢不全、先天愚痴,甚至酿成无脑儿的悲剧。接触电离辐射的工作主要有医疗或工业生产放射室、电离辐射研究,以及电视机生产等。

接触病人的工作

传染病流行期间,医务人员容易因为密切接触患者而被

感染。而风疹病毒、流感病毒、麻疹病毒、水痘病毒对胎儿的发育影响较为严重,可能导致各种各样的先天畸形,所以,医务人员在妊娠3个月以内时,如果正值疾病流行,即使不能暂停工作,也要格外加强预防保健。

在农村的劳动

女性如果家住农村,怀孕以后同样要注意在生产劳动中注意自我保健,怀孕期间绝对不可接触农药。

另外,还要注意不能从事搬、拉、推、抬等重体力劳动。在乡镇企业工作的妊娠女性要避免接触有毒有害物质,特别是一些有毒气体。

高温作业、振动作业、在噪声环境中工作、长期站立工作等

这些均可对母婴健康造成损害,因此,孕妇应尽量避免从事上述工作。

影响孕妇和胎儿健康的工作是多方面的,妊娠女性要切实加强自我保健和劳动保护,必要时应取得上级主管的支持,在医生的帮助下,暂时调换工作。

7. 不利于优生的十种情况

在情绪压抑时受孕

人一旦处于焦虑抑郁和有沉重思想负担的精神状态时,精子或卵子的质量会受影响,即使受孕后也会因情绪的刺激而影响母体的激素分泌,使胎儿不安、躁动,影响生长发育,甚至流产。因此当小家庭发生不愉快的事情时,最好暂时避免受孕。

在患病期间受孕

因为疾病影响体质和受精卵的质量及宫内着床环境。患病期间服用的药物可能对精子和卵子产生不利影响。因此,夫妻双方有人患急性病,需等身体康复停药并征得医生同意后再考虑受孕为宜。

在旅途中受孕

由于人在旅途中生活起居没有规律,居无定所,睡眠不足,饮食失调,营养偏缺,使大脑受皮质经常处于兴奋状态。加上过度疲劳和旅途颠簸,会影响胎卵生长或引起受孕子宫收缩,导致流产或先兆流产。

受孕期间接触放射性和剧毒性物质

因为生殖细胞对X线和剧毒物质的反应非常敏感。女性

如果照射X线,特别是腹部经过照射,需要等4个星期后才比较安全。如果曾反复接触药物和有毒化学品,也需要等一个月受孕才较为妥当,以免生出畸形胎儿。

在蜜月时受孕

由于在新婚前后,男女双方为操办婚事、礼节应酬而奔走劳累、迎来送往,体力超负荷消耗,降低了精子和卵子的质量。新婚蜜月时性生活频繁,也会影响精子和卵子在子宫着床的环境,降低胎卵质量,不利于优生。

高龄受孕

由于35岁以上女性发生染色体畸变而导致畸形胎儿的比例呈逐增高的趋势,因此,女性生育的最佳年龄是24~30岁。

在停用避孕药后立即受孕

避孕药具有抑制排卵、干扰子宫内膜受精卵着床环境的作用。长期口服避孕药的女性,至少在停药2个月后才可受孕;放置避孕环的女性在取环后,应等来过2~3次正常月经后再受孕。这样可使子宫内膜和排卵功能有一个恢复适应的过程,有利于受精卵生长发育。