



Books  孕产优生系列图书 由 **联合打造**

北京协和医院携多家医院专家

搜狐母婴频道 独家推荐 

孕期生活全程指导 

快乐怀孕 280天

中华医学会委员
中国康复医学会常务理事

李 锐 

- 每天一个知识要点
- 为孕妈妈答疑解惑
- 快乐轻松度过孕期



吉林科学技术出版社



快乐怀孕 280天

李 锐◎主编
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐怀孕280天 / 李锐主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5384-4574-9

I. 快… 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 (2010) 第020359号

快乐怀孕 280天

- | | |
|-----------|---|
| ◎主编 | 李 锐 |
| ◎模特 | 卢 莎 吴 莹 杨 扬 汲春晓
苑 鑫 金雨歆 周 佳
宛 霞 端金香 李励夫 |
| ◎责任编辑 | 宛 霞 |
| ◎封面设计 | 一行设计 于 通 |
| ◎版式设计 | 长春市创意广告图文制作有限责任公司 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016 |
| ◎邮购部电话 | 0431-84612872 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85674016 85635186 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 |
| ◎规格 | 880mm × 1230mm |
| ◎开本 | 20 |
| ◎印张 | 12 |
| ◎字数 | 250千字 |
| ◎版次 | 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷 |
| ◎书号 | ISBN 978-7-5384-4574-9 |
| ◎定价 | 29.90 元 |

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换



前言

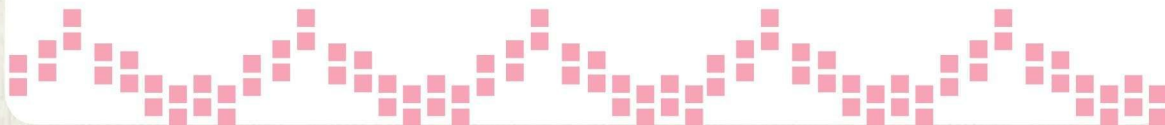


对于初次怀孕的孕妈妈，怀孕期间的那些特殊身体变化总会让她担心，我这样正常吗，这对我的宝宝会有影响吗，我到底该怎么办，这样的问题总会困扰着孕妈妈。针对这样的现状，这本书为那些在为妊娠而头疼的家庭准备了良药。

本书按照每日一课的结构，沿着两大主线展开：一条是根据怀孕的孕程主线：即孕前期、孕中期、孕晚期；一条是根据生活的主线：即从怀孕期间生活的各个方面来写，如饮食、运动、心理、胎教等等。每一课的内容我们都尽量做到了最丰富、最实用。是非常实用的“孕育教材”。

当孕妈妈遭遇困惑的时候，打开这本书，细心搜索，一定会找到为你准备的细致的指导和帮助。相信通过本书的学习，孕妈妈也能胜任“妊娠专家”的称号。

最后敬祝各位孕妈妈：孕期快乐！宝宝健康！家庭幸福！



CONTENTS



第1天	其实今天还没有怀孕·····	9	第26天	孕妈妈工作环境的危险·····	29
第2天	排卵日是哪天呀·····	9	第27天	胎教的六大要素·····	30
第3天	为宝宝提前补充的营养·····	10	第28天	孕妈妈远离电磁辐射·····	31
第4天	宝宝需要一个好环境·····	10	第29天	孕2月宝宝的状态·····	32
第5天	远离危险的环境·····	11	第30天	孕2月孕妈妈的状态·····	32
第6天	不要吃垃圾食品·····	12	第31天	孕期妊娠剧吐的对策·····	33
第7天	注意情绪变化·····	12	第32天	5~6周 超声波检查·····	34
第8天	怀孕最佳年龄是多大·····	13	第33天	孕2月语言胎教·····	34
第9天	性生活夜话·····	14	第34天	为什么会流产·····	35
第10天	孕妈妈孕前防疫·····	15	第35天	孕2月情绪胎教·····	36
第11天	孕前检查有哪些·····	16	第36天	6~8周 看胎儿心跳·····	37
第12天	测排卵期的4种方法·····	17	第37天	妈妈乐观宝宝健康·····	37
第13天	宝宝长什么样·····	18	第38天	孕期忌养花草·····	38
第14天	早孕反应是怎么回事·····	19	第39天	孕妈妈运动对胎儿的好处·····	39
第15天	我怀孕了吗·····	20	第40天	真的是生个孩子坏颗牙吗·····	40
第16天	怎样计算预产期·····	20	第41天	影响高危妊娠的疾病有哪些·····	41
第17天	早孕反应是怎么回事·····	21	第42天	孕妈妈洗澡的宜与忌·····	42
第18天	孕1月宝宝的状态·····	22	第43天	孕期如何吃工作午餐·····	43
第19天	孕1月孕妈妈的状态·····	22	第44天	孕妈妈应该远离宠物·····	44
第20天	我想：我怀孕了·····	23	第45天	孕妈妈如何穿衣服·····	45
第21天	着急呀,妇科炎症影响怀孕吗·····	24	第46天	孕妈妈没食欲的解决之道·····	46
第22天	孕期漂亮要有原则·····	25	第47天	中医中药安胎可取吗·····	47
第23天	孕期重要营养——叶酸·····	26	第48天	孕妈妈外出注意事项·····	48
第24天	孕妈妈美丽秘方·····	27	第49天	孕妇为什么要戒酒·····	49
第25天	孕妈妈便秘怎么办·····	28	第50天	孕期重要营养——钙·····	50

第51天	孕妈妈感冒了怎么办·····	51
第52天	孕妇需要的微量元素与无机盐·····	52
第53天	孕妈妈如何检查宫外孕·····	53
第54天	孕2月营养胎教与音乐胎教·····	54
第55天	孕妈妈如何睡个好觉·····	55
第56天	过于紧绷的衣服不利于胎儿发育·····	56
第57天	孕3月宝宝的状态·····	57
第58天	孕3月孕妈妈的状态·····	57
第59天	9~11周 做绒毛膜采样·····	58
第60天	妈妈越乐观宝宝越健康·····	59
第61天	孕早期便秘怎么办·····	60
第62天	孕妈妈贫血怎么办·····	61
第63天	怀孕3个月时胎教要点·····	62
第64天	孕早期出行要注意·····	63
第65天	孕早期孕妇的生理特点·····	63
第66天	“逐月养胎”大法·····	64
第67天	孕妈妈喝水也有学问·····	65
第68天	孕妈妈的鞋子很重要·····	66
第69天	早期多做有氧运动·····	66
第70天	如何做抚摩胎教·····	67
第71天	不良情绪对胎儿不利·····	68
第72天	怀孕早期要节制性生活·····	68
第73天	什么是先兆流产·····	69
第74天	孕期如何运动·····	70
第75天	妊娠剧吐的饮食·····	71
第76天	药物危险等级·····	72
第77天	孕妈妈如何洗头·····	73
第78天	12周 第一次正式产检·····	74
第79天	孕期也能享受“性福”·····	74
第80天	孕妈妈不要长时间看电视·····	75

第81天	妊娠纹的烦恼·····	76
第82天	如何摆脱妊娠纹的烦恼·····	77
第83天	孕期运动要注意什么·····	78
第84天	孕期尿频怎么办·····	79
第85天	孕4月宝宝的状态·····	80
第86天	孕4月孕妈妈的状态·····	80
第87天	孕期重要营养——蛋白质·····	81
第88天	13~16周 第二次产检·····	82
第89天	孕妈妈调节情绪·····	82
第90天	孕妈妈工作期间备忘录·····	83
第91天	帮助孕妈妈入眠·····	84
第92天	维生素，小宝宝的守护神·····	84
第93天	孕妈妈家务整理原则·····	85
第94天	孕期重要营养——碳水化合物·····	86
第95天	帮助孕妈妈入睡·····	87
第96天	孕4月妈妈运动·····	88
第97天	孕妇生活小常识·····	89
第98天	孕妈妈对膳食纤维的需求·····	90
第99天	孕妈妈要保持好心情·····	90
第100天	孕妈妈腰酸背痛怎么办·····	91
第101天	准爸爸该做什么·····	92
第102天	孕妈妈如何洗澡·····	92
第103天	孕妈妈得了痔疮怎么办·····	93
第104天	孕期重要营养——维生素·····	94
第105天	异常妊娠·····	95
第106天	孕妈妈运动4个月·····	96
第107天	孕期重要营养——维生素B ₁ ·····	97
第108天	如何进行早期胎教·····	98
第109天	孕期白带异常要小心·····	98
第110天	孕妇装的选择有学问·····	99

第111天	孕妈妈快乐出游	100
第112天	孕期重要营养——维生素B ₂ ..	101
第113天	孕5月宝宝的状态	102
第114天	孕5月孕妈妈的状态	102
第115天	孕中期运动	103
第116天	17~20周 第三次产检	104
第117天	孕妈妈要保持良好的心态	104
第118天	孕5月胎教要点	105
第119天	畸形儿的预防	106
第120天	孕妈妈与宠物共处5原则	106
第121天	孕期重要营养——维生素B ₆ ..	107
第122天	孕妈妈的胸部保养方案	108
第123天	孕期重要营养——维生素B ₁₂ ..	109
第124天	孕5月胎教重点——运动胎教 ..	110
第125天	孕期重要营养——维生素C	111
第126天	孕妈妈五月体操	112
第127天	学会改善孕中期的坏情绪	113
第128天	孕妈妈胸部保养	114
第129天	孕期重要营养——维生素D ..	115
第130天	流产是怎么回事	117
第131天	孕妈妈5月胎教	116
第132天	孕妈妈要注意口腔卫生	117
第133天	孕期重要营养——维生素E	118
第134天	掌握正确的站、走、坐、卧姿势	119
第135天	孕妈妈乳头下陷怎么办	120
第136天	呼唤胎儿乳名	121
第137天	吸烟对胎儿的影响	121
第138天	孕期重要营养——维生素K	122
第139天	选择舒适的床上用品	123
第140天	准爸爸孕中期做什么	123

第141天	孕6月宝宝的状态	124
第142天	孕6月孕妈妈的状态	124
第143天	孕妇长痔疮怎么办	125
第144天	孕6月胎教要点	126
第145天	孕妈妈第六个月应注意	127
第146天	如何测量胎动	127
第147天	21~24周 第四次产检	128
第148天	高血压孕妇应注意饮食	128
第149天	孕期重要营养——维生素A ..	129
第150天	孕妈妈腿部抽筋怎么办	130
第151天	孕妈妈外阴瘙痒怎么办	131
第152天	孕期变丑怎么办	132
第153天	妊娠高血压综合征	133
第154天	孕期重要营养——钙	134
第155天	孕妈妈在生活中的锻炼	135
第156天	孕妈妈练习瑜伽的好处	136
第157天	孕妈妈美丽计划	137
第158天	孕期重要营养——铁	138
第159天	胎儿的发育与训练	139
第160天	准爸爸经常赞美妻子	140
第161天	如何做光照胎教	140
第162天	胎位不正怎么办	141
第163天	孕妈妈洗澡有学问	142
第164天	如何做抚摸胎教	143
第165天	不要刻意追求运动效果	143
第166天	孕期重要营养——碘	144
第167天	孕妈妈的子宫异常	145
第168天	孕期重要营养——锌	146
第169天	孕7月宝宝的状态	147
第170天	孕7月孕妈妈的状态	147

第171天	25~28周 第五次产检	148
第172天	怎样识别胎动异常	148
第173天	孕7月胎教要点	149
第174天	孕妈妈当心患上营养恐惧症 ..	150
第175天	孕妈妈水肿怎么办	151
第176天	孕期重要营养——硒	152
第177天	孕7月孕妈妈的运动	153
第178天	适合孕妈妈的运动	154
第179天	孕妈妈预防早产	154
第180天	孕期重要营养——磷	155
第181天	孕妈妈妊娠纹预防	156
第182天	孕妈妈工作中怎样更舒服	157
第183天	孕妈妈怎么防治痔疮	157
第184天	远离孕期抑郁症	158
第185天	早产是怎么回事	159
第186天	孕7月胎教重点：光照胎教	160
第187天	孕妈妈7月运动	161
第188天	孕妈妈怎样洗澡	162
第189天	孕期应接受的检查	162
第190天	什么是前置胎盘	163
第191天	如何做环境胎教	164
第192天	孕7月孕妈妈的营养储备	165
第193天	孕期运动量的监测	166
第194天	胎盘早剥怎么办	167
第195天	孕期用药应留心	168
第196天	孕妈妈的运动法则	169
第197天	孕8月宝宝的状态	170
第198天	孕8月孕妈妈的状态	170
第199天	孕8月胎教要点	171
第200天	当心宝宝提前来报到	172

第201天	29~32周 第六次产检	172
第202天	如何缓解妊娠水肿	173
第203天	胎位不正的纠正方法	174
第204天	胎位不正——臀位	175
第205天	孕8月孕妈妈营养需求	176
第206天	如何做对话和音乐胎教	177
第207天	孕妈妈日常生活要注意	177
第208天	孕妈妈8月运动	178
第209天	如何贴心选购宝宝用品	179
第210天	孕8月的运动胎教	180
第211天	警惕妊娠并发症	180
第212天	孕妈妈8月饮食导航	181
第213天	孕晚期的心理调适	182
第214天	孕8月光照胎教	183
第215天	孕妈妈不宜睡电热毯	183
第216天	孕妈妈工作护理	184
第217天	孕8月营养师建议	185
第218天	孕晚期运动准则	186
第219天	孕妈妈尿路感染怎么办	187
第220天	孕妈妈哪些预防针不能打	188
第221天	孕妈妈慎用风油精	188
第222天	准爸爸在胎教中的作用	189
第223天	促进胎儿大脑发育的食物	190
第224天	孕妇躺卧姿势要纠正	191
第225天	孕9月宝宝的状态	192
第226天	孕9月孕妈妈的状态	192
第227天	孕妈妈小便不通怎么办	193
第228天	33~35周 第七次产检	194
第229天	如何避免胎儿早产	194
第230天	孕妈妈9月要适度运动	195

第231天	孕期忧郁症自我检查	196
第232天	谨防巨大儿和低体重儿	197
第233天	孕妈妈9月运动	198
第234天	孕晚期孕妈妈怎么吃	199
第235天	孕9月音乐胎教	200
第236天	孕妈妈营养需求	201
第237天	孕期B超检查对照表	202
第238天	规范孕妈妈的举手投足	203
第239天	孕晚期的心理调适	204
第240天	孕妈妈9月饮食导航	205
第241天	如何做光照胎教	206
第242天	孕晚期怎样工作	207
第243天	孕妈妈要做好产前准备	208
第244天	产前出血怎么办	208
第245天	孕妈妈9月饮食原则	209
第246天	36周 第八次产检	210
第247天	什么是胎膜早破	210
第248天	孕妈妈运动要当心	211
第249天	孕9月丈夫需要做的事	212
第250天	为分娩做准备的运动	213
第251天	胸口灼烧、烧心怎么办	214
第252天	孕妈妈9月生活起居	215
第253天	孕10月宝宝的状态	216
第254天	孕10月孕妈妈的状态	216
第255天	做好分娩前的准备	217
第256天	37周 第九次检查	218
第257天	什么情况孕妈妈提前入院	218
第258天	孕10月胎教要点	219
第259天	孕妈妈必吃的扫斑食物	220
第260天	孕10月饮食要点	221

第261天	孕妈妈饮食禁忌	222
第262天	38~42周 第十次产检	223
第263天	孕妈妈远离产前焦虑	223
第264天	了解分娩知识	224
第265天	注意食物的热量和营养	225
第266天	孕妈妈要学会放松	226
第267天	孕妈妈要注意临产信号	227
第268天	孕10月胎教	228
第269天	孕妈妈要克服产前抑郁	229
第270天	妊娠晚期的身体疼痛	230
第271天	如何上好胎教最后一课	231
第272天	临产前的准备运动	232
第273天	进产房前的心灵鸡汤	233
第274天	孕10月饮食导航	234
第275天	孕妈妈分娩前的饮食	235
第276天	是否选择自然分娩	236
第277天	是否选择剖宫产	237
第278天	孕妈妈和婴儿衣物	238
第279天	孕妈妈和婴儿日常用品	239
第280天	去产房前应准备些什么	240



其实今天还没有怀孕



第1个月 (第1周)

孕妈妈的怀孕时间一般从上一次的月经结束后第一天为怀孕第一天，其实此时的你只能称为未孕妈妈，此时未孕妈妈和未准爸爸要调整到最佳状态，不要被动的等待，计划性的预约一个可爱健康宝宝吧！



什么是受孕

在女子排卵日前后数天内同房，即有可能发生精子和卵子的结合。精子和卵子相遇，卵子获能后的精子其头部可分泌顶体酶，以溶

解卵子周围的放射冠和透明带为精子进入卵子开道路，最终只有一个精子进入卵子，然后形成一个新的细胞，这个细胞称为受精卵。精子和卵子结合的过程叫做受精或受孕，受孕就是怀孕的开始。



- 精子处在宫颈黏液环境中
- 能存活1~3天，卵子仅能生存
- 12~36小时，因此在排卵日前后
- 两日内同房能增加受孕机会。



第1个月 (第1周)

排卵日是哪天呀

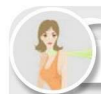
你有很多事情要做，最重要的也是最基本的就是要知道自己正确的排卵日。只有在排卵日前后才最容易受孕。开始你的怀孕计划吧！



如何计算排卵日

排卵一般发生在月经周期的28天的中间，即下次月经前14天左右。育龄妇女一般在每月排卵一个，可由两侧卵巢轮流排出，或由一侧卵巢连续排出。排卵与

环境、情绪、身体健康状况、性生活、避孕药物等因素有关，有时可提前排卵或一次排两个卵，有时可推迟排卵或暂时不排卵。只单纯根据月经周期进行推算，有时尚不能确定排卵日期。



小贴士

如果按照月经周期计算无法确定正确的排卵日的话，还可以用测量基础体温和观测白带的方法来确定排卵日。



第1个月（第1周）

为宝宝提前补充的营养

一定要加强营养，培养好双方的体质，老公的生活更要监控，不允许他吸烟、喝酒、熬夜，毕竟让你经历漫漫十月艰辛的人是他，所以孕妈妈我最大，为了宝宝的健康，孕妈妈要做好生活质检员！



补充叶酸

叶酸是一种维生素。它已被证实能降低产下畸形婴儿的风险，对预防神经系统譬如脑和脊髓的缺陷特别有效。所以，准备受孕之前，

孕妇老公除了基本的戒烟、戒酒之外，还要在医生的指导下合理服用叶酸制品，或多吃些含叶酸丰富的食物。值得一提的是，妇女每天应服用0.4毫克的叶酸增补剂，而且应在医生指导下进行。



- 深绿色的蔬菜、水果、豆类
- 和坚果都富含叶酸。叶酸易溶于水，因此烹调时必须保留少许水分以保持其中的营养。

宝宝需要一个好环境



第1个月（第1周）

现在你已经开始准备好要一个可爱的宝宝了，在有计划的受孕过程中，要注意不要接触有毒物质，如麻醉剂、农药、灭害灵、铅、汞、镉等。应该为将要到来的宝宝准备好身体的内环境与生活的外环境。



宝宝健康的好环境

内环境是指保持健康的身体和心态，过度抽烟喝酒会造成精子和卵子畸形，你一定不愿意让宝宝的生命在异常状态下开始吧，所以戒

烟戒酒是非常重要的一步。还要保持身体的轻松闲适，不要在大强度运动和过度疲劳的状态下受孕。

外环境是指生活居室要保持清新爽洁，尽量把小家庭布置得浪漫温馨，营造一个和谐轻松的氛围。



- 在这时不要輕易服用药物，
- 还有不要做X射线、CT检查和避免长时间看电视。这样都会对将要到来的宝宝造成影响。

远离危险的环境



第1个月（第1周）

在计划受孕的日子里，夫妻双方均不宜穿紧身裤，这些织物透气性差，容易形成病菌滋生地，使妇女阴道细菌增多，直接影响受孕成功；男方则易使睾丸压入腹部，升高了睾丸的温度，从而生精功能减退。

远离工作环境的危险

有些工作环境对孕妈妈来说并不友善，这会导致孕妈妈在无形中暴露于许多有害物质下，这样的环境不但会影响到已经怀孕的孕妈妈，还会对那些想要怀孕的孕妈妈造成影响。

避免有害化学物质

如铅、汞、镉、锡、砷、镍、钴、苯等，这些化学物质会使男性

的精子 and 女性的卵子受到伤害。在准备受孕之前，你们夫妻俩都务必审视一下自己的工作环境，无论是谁的工作岗位接触铅、汞、苯、溴、氨等，都要注意做好自身防护，提高自我保健意识。



- 农药也可使精子异常，并且怀孕后还可造成流产或死胎。所以打算孕育时一定要避免此类工作，如果无法避免也要注意做好防护。

但出于健康安全的考虑，不管在孕前还是孕期，你和孕妈妈还是尽量限制手机的使用。

避免使用电热毯

有研究显示，如果孕妇的身体暴露在电流下会导致流产。使用电热褥子，会影响人的生殖功能，如果孕妇使用电热毯，可导致流产。所以打算要怀孕时，请赶紧帮孕妈妈把电热毯拿走！可以选用其他保暖用品。

远离家庭生活的危害

在生活中，家里的危险也不少。

避免过多使用手机

使用手机时导致的电磁场可能对人的生殖力会有所影响，虽然这仍需要得到更多科学数据的证实。

小贴士

即使是绝缘电阻完全合格的电热毯，也会有40~70伏特的感应电压和15微安的电流产生并作用于人体。这种电压与电流量虽然较小，但由于电热毯紧贴在孕妇身下，对处于发育中的胎儿存在潜在的危险。





不要吃垃圾食品

吃垃圾食品有好处吗，那我们先看一下什么是垃圾食品。垃圾食品是指油炸食品、膨化食品等一些食品的统称。而且对人体没有什么好处，还会破坏人体的健康，所以尽量不要吃垃圾食品。

↓ 不吃垃圾食品

通常把仅提供一些热量、没有别的营养素的食物，或是营养成分超出人体需求量并最终在人体内变成多余成分的食品称为垃圾食品。即使是垃圾食品也并非不能

吃，关键是要懂得平衡自己的营养与热量，懂得均衡调配饮食，就可以减轻或避免垃圾食品对您的危害。平时要多吃垃圾食品中所缺乏的维生素、蛋白质等营养的食物，如蔬菜、水果、豆类、奶类等健康食品，要保证饮食营养平衡。



- 香烟和酒精会危害胎儿的正常成长。虽然茶或咖啡里的少量咖啡因不至于影响生殖能力，但减少饮用含有咖啡因的饮料是最为明智的。

注意情绪变化



从少女过渡到女人，再从女人过渡到母亲，不仅是生理上的变化，更是心态上的变化。因此应提前做好心理准备。

↓ 注意自身情绪变化

首先，大多数孕妇都具有矛盾的心理状态，这是因为怀孕期间体内激素水平的显著变化，可以影响大脑中调节情绪的神经传递素的变

化，导致了情绪的变化。在怀孕期间，情绪波动相当明显。你会发现自己变得极度不稳定，焦躁易怒，对于小事反应过度，斤斤计较，莫名的沮丧、哭泣。这时的孕妈妈更需要家人的爱护。



- 有的孕妇已经在丈夫、家人和朋友们的呵护中养成了依赖心理。感情变得脆弱，对丈夫有一种依赖感，甚至希望丈夫和家人能以自己为中心。

怀孕最佳年龄是多大

第1个月(第2周)



因为是有准备地备孕，所以将会避免很多意外怀孕带来的担心和忧虑。孕妈妈在这个准备怀孕的关键阶段应该到市各大妇婴保健院或计划生育指导所，咨询医生和专家的意见，这种做法将会利于优生。

↓ 怀孕的最佳年龄

女性的最佳生育年龄段是25~29岁，这时候女性身体发育成熟，卵巢功能旺盛，可以承受怀孕、分娩和哺乳的生理要求。女性生理器官在20岁以后才逐渐发育成熟，骨骼发育成熟要到23岁左右，如在骨骼尚未发育成熟之前怀孕，母子就会相互竞争营养，从而影响母亲的骨骼发育。因此，在女性身体最健康的25~26岁时怀孕是比较理想的；如果做不到，最好争取在30岁前怀孕。

↓ 高龄孕妇应注意以下事项

1...

孕前要进行身体检查。这是夫妻双方都要进行的检查。特别是准备怀孕的女性，除了要进行心、肝、肾等常规检查，还要重点检查生殖系统。

2...

孕前要提前1个月口服叶酸。服用叶酸可以避免神经系统发育疾病。如果孕前没有及时吃叶酸，怀孕后要继续补充，直到怀孕12周为止。

3...

怀孕16~20周时，要进行唐氏筛查。这项检查是提取孕妇的血液，检测血液中所含有的各种物质的量和浓度，以次来断定胎儿可能出现的一些病症。



小贴士

高龄孕妈妈要特别注意，因为你们比20多岁怀孕的女性更容易发胖，体重更容易过度增加，易患上糖尿病。



怀孕20周以后要做羊水穿刺。这项检查是正常的年轻孕妇不需要做的。研究表明，孕妇年龄愈大，先天愚和畸形儿的发病率愈高。

更多关注血糖、血压等指标。高龄产妇易患妊娠合并心脏病、妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病等。由于孕妇体内的血容量比非孕期明显增加，心脏负担加重。

高龄产妇自然分娩的难度更大，需要提前做好准备。高龄孕妇剖宫产适应征较高，通常有90%的高龄产妇选择剖宫产。



第1个月(第2周)

性生活夜话

在本月月经开始后的第9天晚上,第12天晚上,第14天早上和第15天晚上各性交一次是必要的。今天晚上的性交活动不是为了受孕,而是在刺激精子的生产,当然,不要忘了制造浪漫情调,提高受孕质量!

不利生育的性生活方式

性生活体位有些体位可增加生育机会。选择合适的体位,是符合人体心理需要与保健需要的。

有些性生活体位是不利于生育的,如女上位,这种体位可增加夫妇双方的性感,但这种体位,性高潮以后精液大部分向下外流,这对生育是不利的。有些妇女虽然性生活时采取男上位,但女方子宫后位、阴道过短或阴道后穹窿处很浅,精液藏不住而往往自阴道口流出,这也不利于生育。

要克服以上这些障碍,必须采取针对性措施,可采取以下两项措施:

1...

胸膝位: 女方俯身跪于床上,胸贴床垫,两手置于头部前方,大腿与腿稍屈曲,两大腿分开,男方也跪于床垫上然后交接。这种体位可使精液较好地停留于女方阴道里不易流出。

2...

女方仰卧,臀部稍抬高,两腿屈起,性交后继续仰卧20~30分钟,使精液不致立即外溢,如此可增加受孕机会。此种方法适用于子宫后位、阴道过短或阴道后穹窿较浅的不孕患者。

不管何种体位,为了避免性交后精液外溢,性交前应养成良好习惯,最好于性交前排解小便。一般性交后不宜立即排尿,以免精液溢出,减少怀孕的机会。



酒喝多了不宜过性生活

人在酒后性交过程中往往难以自制,必欲竭其精而后快,致使恣欲无度、肾精耗散过多,从而引起早衰。为什么肾精耗散多了会早衰呢?这是因为精是人始生的基础,生命活动的根本,人体寿夭的关键。



身体疲倦时不宜过性生活

若在身体疲劳时过性生活,可得虚损病,甚至不孕症。原因是性生活本身对人体就有很大的消耗,再加上劳累,久而久之就会使人出现虚损的情况。因此,在身体感到疲劳,无精打采时,最好不过性生活。若性欲较强,可在第二天清晨5~6点钟,双方得到充分休息后进行。

孕妈妈孕前防疫

第1个月(第2周)



专家还提醒准备怀孕的女性，疫苗毕竟是病原或降低活性的病毒，并不是注射的越多越好。坚持锻炼，增强体质才是防病、抗病的关键。

↓ 优孕必备的防疫保障

目前，我国还没有专为准备怀孕阶段的女性设计的免疫计划，但是专家建议最好接种两种疫苗：一是风疹疫苗；另一个是乙肝疫苗。因为孕妈妈一旦感染上这两种疾病，病毒会垂直传播给胎儿，造成严重的后果。



风疹疫苗

风疹病毒可以通过呼吸道传播，如果孕妈妈感染上风疹病毒，



有25%的早孕期风疹患者会出现先兆流产、流产、胎死宫内等严重后果。也可能导致胎儿出生后出现先天性畸形、先天性耳聋等不幸。因此，如果在妊娠初期感染上风疹病毒，医生很可能会建议你做人工流产。最好的预防办法就是孕前注射。

风疹疫苗在孕前3个月注射。因为注射后大约需要3个月的时间，人体内才会产生抗体。



乙肝疫苗

母婴垂直传播是乙型肝炎重要传播途径之一。如果一旦传染给孩子，他们中85%~90%会发展成慢性乙肝病毒携带者，其中25%在成年后会转化成肝硬化或肝癌，因此要及早预防。

乙肝疫苗按照0、1、6的程序注射，即从第一针算起，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个月进行注射。



水痘疫苗

孕早期感染水痘可导致胎儿先天性水痘或新生儿水痘，如果怀孕晚期感染水痘可能导致孕妇患严重肺炎甚至致命。

水痘疫苗准备怀孕的女性至少应该在受孕前3个月注射水痘疫苗。



专家提示

- 目前我国使用的流感疫苗有3种：全病毒灭活疫苗、裂解疫苗和亚单位疫苗。每种疫苗均含有甲1亚型、甲3亚型和乙型3种流感灭活病毒或抗原组分。
- 北方地区是每年的10月底或11月初，南方地区是每年的11月底或12月初。应该在注射流感疫苗3个月以后再怀孕。



孕前检查有哪些

生一个健康的宝宝，孕前检查非常重要。因此，想要有个健康宝宝先给自己做个健康检查吧。孕前检查是指夫妻准备生育之前到医院进行身体检查，以保证生育出健康的婴儿，从而实现优生。

女性孕前检查

生一个健康的宝宝，孕前检查非常重要，因为在你不知道的情况下，你的身体可能存在着影响你在孕期的健康和胎儿的正常生长发育的疾病，甚至引起胎儿发育畸形。因此，这些疾病最好在怀孕前得到控制或者治愈，这样才能使你平安地度过孕期，怀上一个健康宝宝。

1 常规血液学检查：这项检查可以知道血红素的高低，如有贫血可以先治疗；也可以得到血小板的数值，血小板与凝血机能有关，过多过少都会出血，所以有血小板问题的人要先治疗才适合怀孕。

2 梅毒血清检查及艾滋病病毒检验：这是2种性传染病的检查。梅毒会影响胎儿，但幸好梅毒可以治疗，只要完全治愈便可安心怀孕；艾滋病则麻烦了，但起码我们不要让这种成人的黑死病



影响到下一代，不要让无辜的艾滋病宝宝来到这个世界。

3 麻疹抗体检查：怀孕时得麻疹会造成胎儿异常，所以没有抗体的孕妈妈们，最好先去接受麻疹疫苗注射，但须注意的是疫苗接种后三个月内不能怀孕，因此要作好避孕措施。

4 乙型肝炎检查：乙型肝炎本身不会影响胎儿，即使妈妈是高传染性或是乙型肝炎抗原携带者，新生儿也可在出生后立刻打免疫球蛋白保护。

5 子宫颈刮片检查：怀孕时才发现有子宫颈癌的故事时有耳闻，所以一个简单的子宫颈刮片检查就可以让孕妈妈们在怀孕时更安心，毕竟一个好的子宫才能孕育出健康的胎儿来。

男士孕前检查

精液检查：不少男性朋友嫌取精液麻烦而不愿检查，但是与妻子的生育力检查相比，精液检查已经算是很方便的。

泌尿生殖系统检查：如果觉得自己的睾丸发育可能有问题，一定将是否有过隐睾、睾丸外伤和手术等情况的信息提供给医生，并仔细咨询。



孕妈妈的怀孕时间一般从上一次月经结束后第一天为怀孕第一天，其实此时的你只能称为未孕妈妈。