



HUAI YUN BI DU
YINGJIE XINSHENGMING DE DIYIBEN SHU

怀孕必读

迎接新生命的第一本书

本书从孕前计划准备事宜入手，紧贴孕妇的生理、心理变化，内容涵盖孕育天才宝宝必须注意的环境、心理、生理、营养、保健等因素。以专业化的孕育视角，紧紧抓住影响孕育的每一个细节，细细剖析，以协助每一位孕妇平安养育一个聪明、健康的宝宝！

木紫 / 主编

吉林科学技术出版社

HUAI YUN BI DU

YINGJIE XINSHENG MING DE DIYI BEN SHU

怀孕必读

迎接新生命的第一本书



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕必读/木紫主编. - 长春: 吉林科学技术出版社,

2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4427 - 8

I. 怀… II. 木… 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 (2009) 第 148886 号

怀 孕 必 读

木 紫 主 编

责任编辑: 张 卓

选题策划: 李国华

封面设计: 柏拉图

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京华戈印务有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 16.5 印张 260 千字

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4427 - 8

版权所有 翻印必究

定 价: 26.80 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431 - 85635177 85651759 85651628

0431 - 85677817 85600611 85670016

网 址: [www. jlstp. com](http://www.jlstp.com)

前言

孕育，是一件古老的事情，但是如何孕育一个聪明、健康宝宝的话题却历久弥新，所以，孕育又是一件崭新的事情。

时代在变，环境在变，就连孕育的男女主角也在变化——面对新的孕育群体，如果以旧有的孕育观念对待今天的孕育行为，恐怕就是一件相当落伍的事情了！

毋庸置疑，今天的医疗卫生事业已经高度发达，但是流产、难产、畸形儿等令人伤心的事情还在叩击着人们脆弱的神经。

有谁会想到，在助产设备和医疗技术高度发达的今天，80后“育女”会因为情绪障碍导致难产呢？

又有谁会想到因为怀孕的时机不对，竟然影响了自己宝宝的智商？因为没有孕检，宝宝患上了遗传病？因为无法抗拒烟、酒、麻将的魔力，忽略了辐射的危害，而使自己未来的宝宝智力低下？

又有谁想到，因为孕期打了一针庆大霉素而导致自己的宝宝耳聋呢？因为自己胎教不恰当，使宝宝失聪呢？

.....

孕育是一个复杂而严肃的过程，它涉及生理、营养、环境、遗传等诸多因素，从孕前到生产，疏忽了任何一个因素、任何一个环节都会带来无可挽回的伤痛。

生育一个健康、聪明的宝宝是大多数家庭的渴望，如果把对未来宝宝的期待化作科学的孕育方式，贯彻于孕育的每个阶段，用心化解任何可能的危险，这份渴望就会幻化成灿烂的花朵绽放于每个家庭。

《怀孕必读——迎接新生命的第一本书》汇聚众多的孕产专家，在他们的真知灼见指引下撷取孕育过程中的重点、难点以及容易疏漏却关系重大的方面，涵盖新时期孕育面对的新问题，一一展平、细细评析，语言质朴优美，直达孕育者焦虑和烦恼的郁结处，堪称一本孕育者期待着的孕育天才宝宝的贴心之作！



目 录

CONTENTS

第一章 消灭孕前不利因素，孕育天才宝宝

- 警惕！非正常心理状态影响受孕 / 3
 - 远离可致胎儿畸形的孕前环境因素 / 9
 - 生育聪明宝宝，选择“最佳”孕育 / 16
 - 优生，避开不利的因素 / 24
 - 孕前，这些生活细节导致身体无法承载孕育 / 32
 - 与老公贴心耳语：要做爸爸，提前3个月护精 / 37
-

第二章 好孕讲堂，孕前营养与保健大视点

- 准妈妈，孕前不可忽略体重 / 45
- 孕前营养，补之有道 / 48
- 准备怀孕，这些营养素千万不能缺 / 51



- 孕前，“准妈妈”这样挑食有道理 / 57
 - 孕育宝贝，让老公“精子”强壮起来 / 60
 - 孕前，必须治愈的疾病 / 64
 - 哪些遗传病不宜生育 / 74
-

第三章 | 预防畸形胎儿，做好各项检查

- 婚检，了解了才能重视 / 79
 - 孕检，相关项目全面解析 / 83
 - 熟悉怀孕的征兆 / 90
 - 孕期阶段检查全攻略 / 92
 - 高龄孕妇的必要检查 / 99
 - 孕期检查中的双刃剑 / 101
-

第四章 | 母子健康，孕期饮食有学问

- 做个营养健康孕妇 / 105
 - 孕期养胎，1~10月至尊食方大揭秘 / 112
 - 孕期，盘点食物的特殊功效 / 119
 - 孕期不宜多吃的食物 / 125
 - 孕期忌吃食物 / 136
-

第五章 | 孕期保健，扔掉不良生活习惯

- 爱美，但不要伤害宝贝 / 141
- 吃，多一些讲究 / 148



- 检查一下卧室、床、睡眠习惯 / 155
- 三思而后“行” / 161
- 卸下心理负担 / 165
- 休闲时光，别让宝宝受害 / 168
- 环境 / 173
- 防病治病，平安度过孕期 / 178

第六章 安胎保胎，科学进行不伤胎

- 安胎，孕早期父母必修课 / 197
- 留心妊娠途中“指示灯” / 201
- 走出保胎误区 / 204
- 孕期各阶段安胎保胎方案 / 212

第七章 孕期胎教，给亲子教育垫个好底

- 胎教的含义、实施原则及方法 / 217
- 音乐胎教，怎么听最受益 / 225
- 抚摩胎教始于胎儿良性刺激 / 231
- 语言胎教，交流什么最益智 / 235
- 运动胎教，母子一起动起来 / 241
- 光照胎教，怎么照最能促进视觉功能 / 244
- 孕期各阶段胎教方法 / 245



第一章

消灭孕前不利因素，孕育天才宝宝

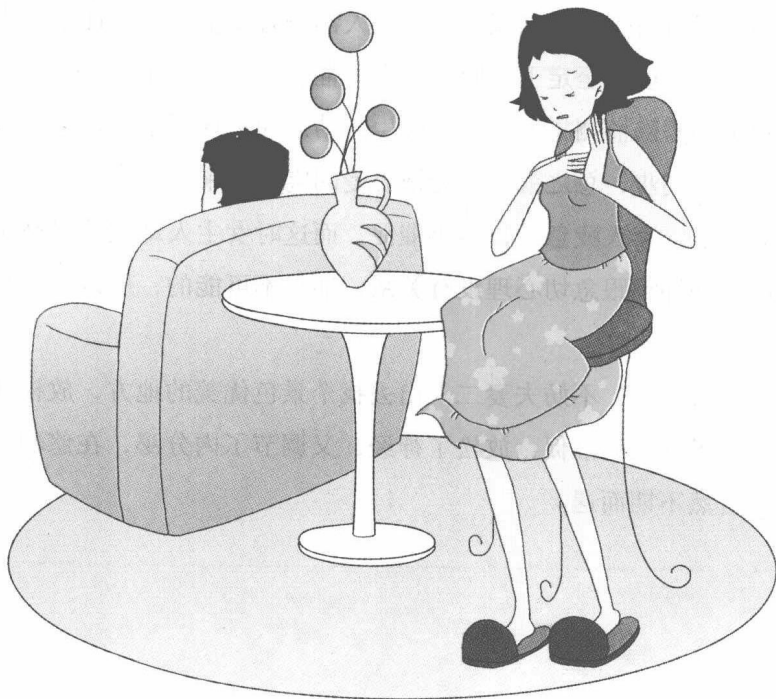
怀孕最担心的问题是什么？就是不能顺利生育一个健康聪明的小宝宝！

生育，简而言之就是正常的精子与正常的卵子结合形成受精卵并着床发育的过程。那么，如何保证这一过程顺利、安全、完美地实现呢？除了夫妻双方健康的身体、良好的精神状态外，还一定要讲究科学生育、避开那些不利于优生的各种因素。

警惕！非正常心理状态影响受孕

中国自古就有“妒妇不孕”“肝郁不孕”之说。当丈夫和妻子情绪不佳、心情压抑或精神受到刺激时，妻子的卵子和丈夫的精子也都处于紧张的亚健康状态。

有资料显示，对生育过程感到忧虑的妇女与不怎么担心这方面的妇女相比，前者的排卵数量和受精卵的数量分别比后者减少了 20% 和 19%。



根据现代心理学和人体生物钟理论，当人处于良好的精神状态时，精力、体力、智力、性功能都最佳，精子、卵子的质量也高，此时受精，易于着床受孕，胎儿素质也好，有利于优生。反之如果存在忧郁、烦恼或急于怀孕的心情，就很难受孕，即使怀孕胎儿质量也会受到影响，甚至会导致流产和宫外孕等。

夫妻感情不和睦，日常生活经常发生口角、打骂，以致过度紧张、悲伤、忧愁、恐惧、抑郁，很多女性精神长期受刺激，使大脑皮层的高级神经中枢活动受到障碍，性中枢也不能发挥其效能，以至于内分泌、代谢等功能改变，生殖生理和性生理由此受到不良影响，导致孕育发生困难。



急出来的“不孕”

生活中经常看到这样的现象，一家人都盼着女主人尽早怀孕，为了早日抱上孙子，公婆甚至定下时间表，今天催、明天问，使女主人惶惑不可终日，每天到医院监测排卵，咨询医生，结果却出现了不排卵，或者内膜与卵泡发育不同步，总之就是不能把心爱的宝贝盼来。

时间长了，家人疲惫了，不再催促，而这时女主人却突然受孕了。如果说不能如期怀孕跟急切心理没有关系，那是不可能的，所以，怀孕太急也不好。

实在家人着急，不妨夫妻二人出去找个景色优美的地方，放松放松心情，既躲开了家人的催促，放松了神经，又调节了内分泌，在悠然的氛围中，宝宝自然不期而遇。





紧张、焦虑不可取

由于紧张出现不孕的情况很多，比如新婚夫妇，首次进行性生活，由于疼痛或者害怕而导致精神紧张；或者未婚同居害怕怀孕而紧张形成了心理障碍；有的是受错误的性观念影响，将性生活视为羞耻淫荡之举；有的是对性生活期望过高，听信关于性生活的各种宣传，总以为自己的性能力低下，所以没有达到宣传的那种境界，因而背上沉重的心理包袱。

性行为期间的情绪影响着性高潮的发生和发展，正常的性高潮对受孕有利，在性兴奋时，女性生殖器官出现相应的变化去迎合精子的需求。例如，阴道内段膨胀，外段收窄，利于精液贮放停留，分泌液增多更加利于精子游动，使阴道酸碱度更适合精子的生存和活动。

另外，紧张焦虑会使女性推迟排卵甚至停止排卵。面对这些情况如果没有得到及时疏导都会导致孕育推迟。夫妻在生活中互相体贴，树立正确的性爱观念，性生活时避免人为给自己定下过高目标，避免三心二意。





恐惧导致神经障碍

有的女性胆子小，一些夫妻、婆媳或者同事之间的小摩擦就会令她坐卧不宁，担心这个担心那个，以至于每天生活在惊恐之中。精神长期受刺激，使大脑皮层的高级神经中枢活动受到障碍，性中枢也不能发挥其效能，这时便可引起内分泌、代谢等功能改变，生殖生理和性生理由此受到不良影响，女性还可导致癔症、神经官能症等。

一些神经质类型的女性，对性刺激很敏感，性交怕痛，出现阴道痉挛，无法进行性生活，往往造成多年不孕，一般经过心理治疗并建立正常夫妻生活后，即可怀孕。



悲观，丧失信心

有些夫妻，很喜欢孩子，结婚时夫妻感情很好，但是婚后久久不孕，膝下无子承欢，生活似乎失去了任何色彩，盼子心切，以致夫妻性生活不和谐，进一步增加了受孕的难度。

夫妻双方以愉快轻松的心情进行性生活的时候，妻子高潮迭起的时刻，身心会得到最大限度受用，为受孕打下了精神铺垫；同时高潮是子宫输卵管和腹部肌肉节律性收缩引起的，这样那些接近成熟或已经成熟的卵泡就会破裂，输卵管伞会主动拾卵，子宫的收缩的虹吸作用会把精子吸入宫腔和输卵管，为加速受孕奠定物质基础。





羞涩，是一种负担

有的妇女，虽然时刻准备生育，但是却总是不能怀孕。由于思想闭塞，存有怕羞心理，不敢到医院检查，也没有想到会是身体的某一个方面存在炎症，以至于耽误了大好的生育年龄。



有的妇女，准备怀孕的时候不去咨询医生，几乎不了解健康生育的常识，以至于孕育不理想。

所以，妇女一定要确立正确的孕育观念，懂得怀孕是女性的伟大使命，为了孕育宝宝所做的一切准备和努力都是积极健康的，都是值得的。



抑郁不利于受孕

有的女性，由于生活、工作不如意，往往精神疲惫，抑郁易怒，胸闷乳胀，四肢无力，腹部胀气，苦恼万分，精神负担很重，抑郁成疾。这种情况不但不利于身体健康，影响受孕，即便将来怀孕恐怕对胎儿也是有一定的影响的。

如果多吃一些富含色氨酸的食物有助于改善抑郁，如鱼肉、鸡肉、蛋类、奶酪、燕麦、香蕉、豆类及其制品等。这些食物最好与糖类含量多的食物一起食用，如蔬菜、水果、米、面等，以利于色氨酸的消化、吸收和利用。

多晒晒太阳、与朋友聊聊天、参加一些娱乐活动，都非常利于改善抑郁。



“幻想妊娠”，早治愈

有的女性婚后多年不孕，盼子心切，满脑子都是孩子的影子，于是出现闭经，继而恶心呕吐，食欲不振，类似早孕反映，停经4~6个月时自觉出现“胎动”，继而脂肪肥厚，腹部膨隆，此即所谓“幻想妊娠”，其实此非真正妊娠。一旦出现这种症状，一定及时求助医生治疗。

孩子是家庭的希望，如果夫妻身体健康、精力充沛、心情舒畅、情欲旺盛时，精子和卵子的质量都很高，非常有利于优生。因此，培养并保持乐观开朗、良好而愉快的精神心理状态对于孕期胎儿的健康至关重要。

在夫妻感情融洽、家庭气氛和睦的情况下，受精卵就会安全舒坦地在母亲的子宫内发育成长，从而为孩子的聪明健康奠定了先天基础。



远离可致胎儿畸形的孕前环境因素

优生优育的宗旨在于使每一个个体都由优良的遗传基因组成。但即使是优良基因的个体，未必都有优良的表现，因为它还取决于周围环境的条件和影响，良好的环境能使人情绪稳定、心旷神怡。如果选择在这样的时机受孕更有利于优生。良好的环境包括温暖适宜的气候、生活区域的整洁清爽、清新的空气，这有利于精卵结合、着床和胎儿的发育成长。

当今，环境污染已经大肆蔓延，如果不加注意就会导致生殖细胞（精子、卵子）基因的突变、畸变。



放射物、病毒、药物和化学污染物，谈之色变

人类环境中存在4种致畸因素：色变的放射物、病毒、药染物。在环境污染的影响下，正常细胞受到损坏和死亡都会导致胎儿畸形。化学污染物能直接殃及胚胎、胎儿和新生儿，也可间接地通过母体干扰胎盘和胎膜的正常生理机能，从而影响胚胎和胎儿。空气污染中的一氧化碳、氮氧化物、氢氰化合物、乙烯基氯化物、多环芳香族化合物等，都能抑制胎儿中枢神经系统的正常发育，引起畸形。在各类化学污染物中，镉、汞、铜、镓、铅、砷等金属，能使胎儿中毒和致畸，威胁最大。

最常见和严重的环境污染是工作环境的污染。据研究，丈夫长期在铅、镉、汞、麻醉气体、化学物质及有机溶剂的工作环境中，或者在噪声、振