

升级精华版
SHENGJIJINGHUABAN

全国知名妇幼保健专家倾力打造

怀孕 大讲堂

HUAIYUN
DAJIANGTANG

宋犀堃◎编著

把最新孕产保健知识带回家
度过安全、健康的甜蜜孕期

- 准妈妈准爸爸必备最实用孕产课程
- 温馨孕期最专业的保胎、护胎方案
- 权威孕产专家集中为您全面答疑解惑

河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

怀孕大讲堂/宋犀堃编著.

—石家庄:河北科学技术出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5375-4023-0

I. 怀… II. 宋… 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180471号



出版发行 / 河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

选题策划 / 王辛卯

责任编辑 / 张 磊

封面设计 / 胡椒工作室

内页设计 / 全景视觉(北京)品牌策划有限公司

美术编辑 / 慈向群

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 638×968 1 / 12

印 张 / 21.5

字 数 / 380千字

版 次 / 2009年12月第1版

印 次 / 2009年12月第1次印刷

定 价 / 38.80元



全国知名妇幼保健专家倾力打造

升级精华版

SHENGJINGHUABAN

怀孕 大讲堂

宋犀堃◎编著

HUAIYUN
DAJIANGTANG

河北科学技术出版社



开心的笑容、浪漫
的恋情、温馨
的私语，步入美
好的生活。

浪漫牵手

人类伟大的使命是
繁衍生命，上帝赋
予了女人孕育生命
的特权，将最美最
美的容颜留在人生
之路的这个瞬间。

孕味十足

人生中最完美的
“作品”：集父母
优点于一身的宝贝
的出生带来了惊喜
与自豪。

宝宝靚照

和谐的家庭、健
康的身体、幸福
的生活，让我们
在梦中都掩饰不
住的笑容。

幸福一家

亲爱的宝贝，妈妈永远永远地爱你！

从成功着床到呱呱坠地，奇妙无比的历程，让我尝
到为人母的喜悦和幸福……

每个做母亲的人，无论是回忆还是展望，当大手牵
着小手，从迈出人生第一步到走到星光大道，每一位母
亲的脸上都会绽放如花的笑容。

特别提示

属于分类小贴士，让您在掌握怀孕常识的同时得到更多的知识拓展。

怀孕大课堂

孕早期注意事项

孕早期，准妈妈应注意休息，避免剧烈运动和性生活，保持心情舒畅，避免接触有害物质，如放射线、X光片、农药、化学药品、染发剂等。同时，应补充叶酸，预防胎儿神经管畸形。饮食上，应以清淡、易消化为主，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣刺激性食物。

孕中期注意事项

孕中期，准妈妈应继续注意休息，避免剧烈运动和性生活，保持心情舒畅。饮食上，应以清淡、易消化为主，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣刺激性食物。同时，应定期进行产前检查，监测胎儿发育情况。

孕晚期注意事项

孕晚期，准妈妈应注意休息，避免剧烈运动和性生活，保持心情舒畅。饮食上，应以清淡、易消化为主，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣刺激性食物。同时，应定期进行产前检查，监测胎儿发育情况。

分娩注意事项

分娩时，准妈妈应保持冷静，听从医生的指导，积极配合分娩。饮食上，应以清淡、易消化为主，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣刺激性食物。

产后注意事项

产后，准妈妈应注意休息，避免剧烈运动和性生活，保持心情舒畅。饮食上，应以清淡、易消化为主，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣刺激性食物。



准妈妈在孕晚期应注意休息，避免剧烈运动和性生活，保持心情舒畅。

书廊

做为本书的一级标题，提示本篇所要讲述的知识内容。

家庭作业

属于分类小贴士，是准爸爸和准妈妈必须知道，也必须掌握的怀孕知识。

图片

与文字一一对应的精美图片，帮助阅读者更加直观地理解文字表述内容。



主标题

一目了然地展现本讲所要阐述的内容。

第五讲 成功胎教讲座

胎教是孕育新生命的起点，也是影响胎儿智力发育的关键因素。通过科学的胎教方法，可以促进胎儿的大脑发育，提高其智力水平。

胎教的意义

胎教对胎儿的智力发育有着重要的影响。通过科学的胎教方法，可以促进胎儿的大脑发育，提高其智力水平。

胎教的方法

胎教的方法多种多样，包括音乐胎教、语言胎教、运动胎教等。准妈妈应根据自身的情况，选择适合自己的胎教方法。

胎教的注意事项

在进行胎教时，准妈妈应注意休息，避免剧烈运动和性生活，保持心情舒畅。饮食上，应以清淡、易消化为主，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣刺激性食物。

胎教的效果

通过科学的胎教方法，可以促进胎儿的大脑发育，提高其智力水平。同时，还可以培养胎儿的良好习惯，为其未来的成长打下坚实的基础。



主标题引言

是本讲内容的说明文字，以便帮助更好地理解本讲内容。

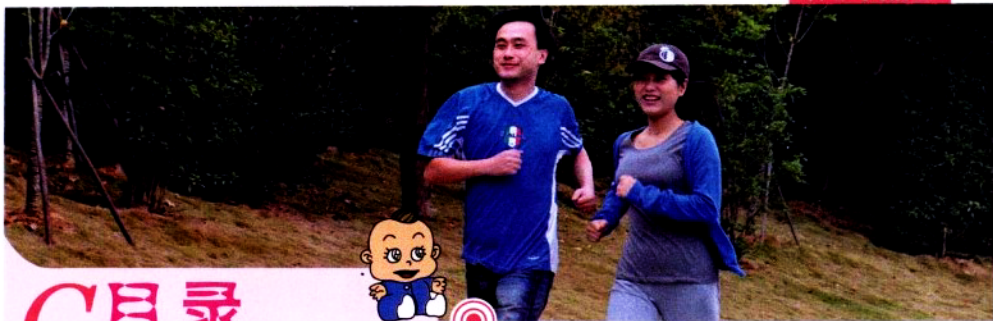
辅助标题说明文字

对怀孕知识进行深层阐述，有利于在阅读中理解与掌握。

辅助标题

与主要标题内容相关的辅助性知识标题。





C 目录

CONTENTS...



01

第一篇

孕前行动要周密

——全面细致的孕前准备

第一讲 做好充分的心理准备

01. 意识到所面临的改变/14
02. 不良情绪对孕育的影响/15
03. 消除不必要的担忧/15
04. 孕前心理要平和/16

第二讲 选择最佳怀孕时间

01. 女性最佳生育年龄/17
02. 男性最佳生育年龄/17
03. 适宜怀孕的季节/18
04. 最佳怀孕的月份/18
05. 婚后半年再怀孕/19
06. 节日期间避免怀孕/19

第三讲 孕前检查与免疫

01. 进行必要的遗传咨询/20
02. 重视遗传性疾病检查/21
03. 月经异常检查/22
04. 白带异常检查/22
05. 妇科内分泌检查/23
06. 乳房检查/23
07. 血常规检查/24



08. 肝功能检查/24
09. 肾功能检查/24
10. 病毒检查TORCH/24
11. 口腔检查/25
12. 及时接种疫苗/26



第四讲 全面调养生理状态

01. 排除体内毒素/27
02. 孕前应治疗的疾病/27
03. 达到理想体重/28
04. 避免身体疲劳/29
05. 改变避孕措施/29
06. 进行体育锻炼/30
07. 保持规律运动/31

第五讲 孕前饮食调养

01. 叶酸不可或缺/32
02. 离不开的蛋白质/33
03. 保证维生素的摄入量/33
04. 矿物质与微量元素/34
05. 不饱和脂肪更健康/35
06. 补充碳水化合物/35
07. 注意饮食卫生/36
08. 这些食物营养好/37
09. 这些食物要少吃/38

第六讲 注意生活细节

01. 良好的作息习惯/39
02. 避免接受X线检查/39



- 03.当心可爱的宠物/40
- 04.警惕装修污染/41
- 05.关注居住环境/41
- 06.小心化学物质/42
- 07.远离电磁辐射/42
- 08.穿衣化妆需谨慎/43
- 09.长期久坐有危害/43
- 10.孕前用药应慎重/44



第七讲 丈夫的准备工作

- 01.保持良好情绪/45
- 02.孕前“护精”四原则/45
- 03.有宜精子健康的饮食建议/46
- 04.如何吃出健康优良精子/46
- 05.提高自己的性能力/47
- 06.掌握助孕的性爱技巧/47
- 07.改变影响生育能力的生活习惯/48
- 08.远离烟酒/48
- 09.帮助妻子克服恐惧/49
- 10.接受妻子的敏感表现/49
- 11.承担主要家务/49

第八讲 掌握受孕技巧

- 01.用公式计算排卵日/50
- 02.检查宫颈推算排卵日/50
- 03.子宫黏液判断排卵日/51
- 04.基础体温确定排卵日/51
- 05.避免不利因素的影响/52
- 06.性生活不要太频繁/52
- 07.在生物节律高潮期受孕/52
- 08.采用最易受孕的性交姿势/53
- 09.性高潮能形成优良的受精卵/53
- 10.营造适宜的受孕环境/53
- 专家答疑/54

第一讲 详解孕期历程

- 01.胎儿的形成和发育/58
- 02.孕妈妈的身体变化/58

第二讲 确定怀孕事实

- 01.怀孕的征兆有哪些/59
- 02.了解验孕的方法/60
- 03.学会计算预产期/60

第三讲 孕期保健要点

- 01.第一次妊娠检查/61
- 02.胚胎的几种异常情况/62
- 03.阴道流血要警惕/62
- 04.腹部疼痛要警惕/62

第四讲 胎儿养护方法

- 01.保证睡眠能养胎/63
- 02.避免噪声和震动/64
- 03.正确使用家电/64
- 04.合理安排工作与休息/65
- 05.给电话消毒/65
- 06.记好妊娠日记/66
- 07.适当多晒太阳/66

第五讲 饮食营养指南

- 01.均衡饮食，合理营养/67
- 02.增加热量要适当/67
- 03.注意改善膳食质量/68
- 04.一日三餐搭配合理/68
- 05.孕妈妈忌食的流产食物/69
- 06.不要滥用人参和补药/69
- 07.水果好吃莫过量/70
- 08.零食选择有讲究/70

第六讲 成功胎教讲座

- 01.胎教的影响/71
- 02.胎教决定性格/71
- 03.心情是最好的胎教/72
- 04.了解情感胎教/72
- 05.母子亲情最可贵/73
- 06.潜移默化的力量/73



02

第二篇 
甜蜜孕程的起点

——怀孕第1个月

第七讲 准爸爸助孕课堂

- 01.体谅妻子的情绪/74
 - 02.倾听妻子的抱怨/74
 - 03.避免妻子吸二手烟/75
 - 04.不要计较生男生女/75
 - 05.不宜过度保护/75
 - 06.开始进行角色转换/75
- 专家答疑/76



第三篇 全力阻击不适反应

03 一怀孕第2个月

第一讲 详解孕期历程

- 01.胎儿的成长和发育/80
- 02.孕妈妈的身体变化/80

第二讲 孕期保健要点

- 01.进行绒毛细胞检查/81
- 02.注意口腔护理/81
- 03.感冒了怎么办/82
- 04.讲究卫生防感染/82
- 05.适当进行运动/83
- 06.工作时的注意事项/84

第三讲 胎儿养护方法

- 01.加强保健防流产/85
- 02.正确对待可能发生的流产/85
- 03.不要盲目保胎/86
- 04.避免宝宝唇腭裂/86
- 05.开车要注意保护胎儿/87
- 06.别让维生素伤害宝宝/87
- 07.日常生活中的注意事项/88

第四讲 饮食营养指南

- 01.饮食建议/89
- 02.增加营养别过量/89
- 03.用饮食缓解早孕反应/90

- 04.食用土豆需注意/90
- 05.为胎儿大脑提供营养/91
- 06.食物要利于消化/91

第五讲 成功胎教讲座

- 01.给胎儿做个好榜样/92
- 02.了解营养胎教/93
- 03.运动胎教面观/93
- 04.冥想胎教的妙用/94
- 05.经常想象宝宝的形象/94

第六讲 准爸爸助孕课堂

- 01.增强促进孕妈妈的食欲/95
 - 02.帮助妻子按时作息/95
 - 03.多和孕妈妈一起活动/96
 - 04.创造温馨的生活环境/96
 - 05.多点理解, 多点帮助/97
 - 06.掌握一些按摩技巧/97
- 专家答疑/98

第四篇 顺利度过敏感期

04 一怀孕第3个月

第一讲 详解孕期历程

- 01.胎儿的成长和发育/102
- 02.孕妈妈的身体变化/102

第二讲 孕期保健要点

- 01.坚持定期检查/103
- 02.排尿不畅怎么办/103
- 03.缓解头痛有方法/103
- 04.预防胃部灼热/104
- 05.黄体囊肿不可怕/104
- 06.暂时抛弃隐形眼镜/104
- 07.四招帮你缓解疲劳/105
- 08.争取每天睡个午觉/105
- 09.正确选择化妆品/106



第三讲 胎儿养护方法

- 01.警惕胎儿致聋的药物/107
- 02.过度静养不可取/107
- 03.宁静是最好的保胎药/108
- 04.避免高温洗浴/108
- 05.警惕葡萄胎的危害/109
- 06.双胞胎妊娠要加倍呵护/110

第四讲 饮食营养指南

- 01.饮食建议/111
- 02.饮食缺碘有危害/111
- 03.饮食口味要清淡/111
- 04.适当增加碳水化合物/112
- 05.不要忘了补镁/112
- 06.孕妈妈不能缺锌/112
- 07.防止食用过敏食物/112
- 08.维生素片和蔬菜不能互代/113
- 09.不宜多吃菠菜/113
- 10.不能过量食用荔枝/113

第五讲 成功胎教讲座

- 01.不让胎儿感到不安/114
- 02.了解优境养胎/114
- 03.散步的胎教作用/115
- 04.看展览陶冶情操/115

第六讲 准爸爸助孕课堂

- 01.男人“害喜”怎么办/116
- 02.多关心妻子和胎儿/116
- 03.帮助妻子洗头发/117
- 04.为妻子做胃推拿/117
- 05.夫妻商量胎教方案/117
- 专家答疑/118

第一讲 详解孕期历程

- 01.胎儿的成长和发育/122
- 02.孕妈妈的身体变化/122

第二讲 孕期保健要点

- 01.孕中期保健要点/123
- 02.适当进行家务劳动/123
- 03.上下班途中注意安全/124
- 04.看电视时间不宜过长/124
- 05.选择合适的孕妇装/124
- 06.游泳锻炼好处多/124

第三讲 胎儿养护方法

- 01.进行畸形儿检查/125
- 02.避免受到铅污染/126
- 03.家用电器应少用/126
- 04.骑自行车要小心/126
- 05.晒太阳促进胎儿骨骼发育/127
- 06.别让运动伤害胎宝宝/127

第四讲 饮食营养指南

- 01.饮食建议/128
- 02.脂质类食物要适量/128
- 03.补钙进行时/129
- 04.高蛋白不可过量/129
- 05.避免使自己肥胖的食物/129

第五讲 成功胎教讲座

- 01.定时与胎宝宝对话/130
- 02.加强心理沟通/130
- 03.了解音乐胎教/131
- 04.进行视觉功能训练/131
- 05.适当进行运动胎教/131

第六讲 准爸爸助孕课堂

- 01.正确对待妻子的饮食/132
- 02.与妻子一起进行胎教/132
- 03.性生活要有节制/133
- 04.为妻子按摩腹部/133
- 05.帮妻子揉腰/133
- 专家答疑/134



第五篇

渴望心与心的沟通

——怀孕第4个月

05

06

第六篇 感受生命的跳动 ——怀孕第5个月

第一讲 详解孕期历程

- 01.胎儿的成长和发育/138
- 02.孕妈妈的身体变化/138

第二讲 孕期保健要点

- 01.缓解头晕有方法/139
- 02.不要太依赖空调和电扇/140
- 03.外出旅游需注意/140
- 04.洗衣做饭要小心/141
- 05.控制体重很重要/141

第三讲 胎儿养护方法

- 01.进行B超检查/142
- 02.尽量远离汽油味/143
- 03.防止腹部受挤压/143
- 04.正确的睡眠姿势/143

第四讲 饮食营养指南

- 01.饮食建议/144
- 02.注意饮食搭配/144
- 03.主食和动物性食品/144
- 04.最好每天吃些鱼/145
- 05.只吃素食有危害/145

第五讲 成功胎教讲座

- 01.了解语言胎教/146
- 02.继续进行音乐胎教/146
- 03.给胎宝宝做操/147
- 04.为胎宝宝唱歌/147

第六讲 准爸爸助孕课堂

- 01.做妻子最坚实的依靠/148
- 02.注意保护妻子/148
- 03.营造温馨的生活/149

- 04.避免让妻子受刺激/149
 - 05.为妻子做腰肌按摩/149
- 专家答疑/150

07

第七篇 成长的变化无处不在 ——怀孕第6个月

第一讲 详解孕期历程

- 01.胎儿的成长和发育/154
- 02.孕妈妈的身体变化/154

第二讲 孕期保健要点

- 01.痔疮的防治/155
- 02.便秘了怎么办/155
- 03.重视妊娠糖尿病/156
- 04.静脉曲张巧应对/156
- 05.日常行动需注意/157

第三讲 胎儿养护方法

- 01.测量宫高与腹围/158
- 02.学会听胎心/159
- 03.如何数胎动/159
- 04.胎动异常的应对方法/160

第四讲 饮食营养指南

- 01.饮食建议/161
- 02.心脏病孕妈妈的饮食调理/161
- 03.妊娠糖尿病的饮食调理/162
- 04.饮食调养肾功能/162
- 05.吃些野菜好处多/162

第五讲 成功胎教讲座

- 01.在家务中进行胎教/163
- 02.避免不良性格的影响/163
- 03.阅读胎教效果好/163

第六讲 准爸爸助孕课堂



- 01.做个胎教好助手/164
- 02.经常同胎宝宝说话/164
- 03.孕中期的性交体位/165
- 04.担负家庭采买任务/165
- 05.保证妻子营养供应/165
- 专家答疑/166

08 第八篇 细心呵护娇嫩的宝贝——怀孕第7个月

第一讲 详解孕期历程

- 01.胎儿的成长和发育/170
- 02.孕妈妈的身体变化/170

第二讲 孕期保健要点

- 01.警惕妊娠高血压/171
- 02.正确应对妊娠水肿/172
- 03.妊娠期肝内胆汁淤积症/172
- 04.呼吸困难怎么办/173
- 05.防治小腿抽筋/173

第三讲 胎儿养护方法

- 01.警惕流产先兆/174
- 02.宫颈内口松弛怎么办/174
- 03.腹泻如何治疗/174
- 04.利用腹带保护胎宝宝/175
- 05.孕妈妈发烧要重视/175

第四讲 饮食营养指南

- 01.饮食建议/176
- 02.减少盐分的烹调方法/176
- 03.妊娠高血压的饮食调理/177
- 04.随手可得的补血食物/177
- 05.上班族孕妈妈的饮食/178
- 06.多吃芹菜有益健康/178

第五讲 成功胎教讲座

- 01.健康生活助胎教/179

- 02.培养良好的饮食习惯/179
- 03.培养胎宝宝的求知欲/180
- 04.让宝宝享受音乐浴/180
- 05.进行动觉、触觉训练/180
- 06.上班时的胎教方法/181
- 07.给宝宝讲故事/181

第六讲 准爸爸助孕课堂

- 01.不让妻子接触风油精/182
- 02.推动母婴健康/182
- 03.尽量陪伴妻子/182
- 04.为妻子做乳房保健/183
- 05.减轻妻子心理压力/183
- 06.帮妻子做事主动/183
- 专家答疑/184

09 第九篇 在不安中等待——怀孕第8个月

第一讲 详解孕期历程

- 01.胎儿的成长和发育/188
- 02.孕妈妈的身体变化/188

第二讲 孕期保健要点

- 01.每2周检查1次身体/189
- 02.警惕仰卧综合征/189
- 03.预防肾盂肾炎/189
- 04.重视嘴唇的卫生/190
- 05.不要过久站立或行走/190
- 06.保持生活慢节奏/190

第三讲 胎儿养护方法

- 01.预防早产最关键/191
- 02.瘦弱孕妈妈要特殊照顾/191
- 03.胎位异常的自我矫正/192

第四讲 饮食营养指南

- 01.饮食建议/193



- 02.合理饮食避免巨大儿/193
- 03.避免刺激性食物/194
- 04.多食水果菜肴/194
- 05.增加食物的种类/194

第五讲 成功胎教讲座

- 01.创造和谐的家庭气氛/195
- 02.加强心灵沟通/195

第六讲 准爸爸助孕课堂

- 01.孕晚期的丈夫守则/196
- 02.帮妻子解除失眠烦恼/196
- 03.注意性生活细节/197
- 04.这些知识要了解/197
- 专家答疑/198

第十篇 坚持，再坚持一下 ——怀孕第9个月

第一讲 详解孕期历程

- 01.胎儿的成长和发育/202
- 02.孕妈妈的身体变化/202

第二讲 孕期保健要点

- 01.保证高质量睡眠/203
- 02.家务活动要注意/203
- 03.勉强憋尿有危害/204
- 04.警惕子宫内感染/204

第三讲 胎儿养护方法

- 01.孕晚期应做哪些检查/205
- 02.检查胎宝宝的体重/205
- 03.警惕胎膜早破/206
- 04.预防胎盘早剥/206

第四讲 饮食营养指南

- 01.饮食建议/207
- 02.预防便秘的食物/208

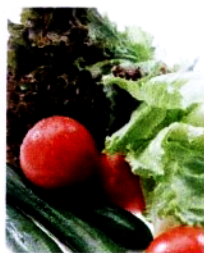
- 03.睡觉前吃些点心/208
- 04.食用海带好处多/208

第五讲 成功胎教讲座

- 01.保持心情宁静/209
- 02.利用腹式呼吸法/209
- 03.进行光照胎教/209
- 04.继续实施抚摸胎教/210
- 05.《摇篮曲》安抚情绪/210
- 06.多看美丽图片/210

第六讲 准爸爸助孕课堂

- 01.帮妻子关灯/211
- 02.别让自己紧张/211
- 03.避免厌烦心理/211
- 专家答疑/212



第十一篇 迎接新生命的降临 ——怀孕第10个月

第一讲 详解孕期历程

- 01.胎儿的成长和发育/216
- 02.孕妈妈的身体变化/216

第二讲 孕期保健要点

- 01.消除产前焦虑/217
- 02.注意保持身体平衡/218
- 03.警惕阴道流血/218
- 04.提前预防“月子病”/218
- 05.做好入院前的准备/218
- 06.产前运动助分娩/219
- 07.分娩的呼吸技巧/222
- 08.练习分娩时的用力方法/222

第三讲 胎儿养护方法

- 01.孕10月的身体检查/223
- 02.警惕脐带异常/223
- 03.警惕前置胎盘/224

04.应对过期妊娠/224

第四讲 饮食营养指南

- 01.饮食建议/225
- 02.在宫缩间歇期进食/225
- 03.饮食要少盐多水/225
- 04.临产前的饮食调理/226
- 05.植物油预防小儿湿疹/226

第五讲 成功胎教讲座

- 01.培养胎儿音乐感/227
- 02.给胎宝宝上音乐课/227
- 03.多听大自然的声音/227
- 04.给胎宝宝做按摩/228
- 05.教胎宝宝认识颜色/228

第六讲 准爸爸助孕课堂

- 01.创造一个放松的环境/229
 - 02.搞好家庭卫生/229
 - 03.关注妻子身体/229
 - 04.给妻子积极的心理暗示/230
 - 05.分担妻子分娩中的痛苦/230
 - 06.消除妻子的恐惧情绪/231
 - 07.为胎宝宝阅读/231
- 专家答疑/232

12

第十二篇 做健康美丽的新妈妈 ——分娩与产后护理

第一讲 详解分娩历程

- 01.了解临产征象/236
- 02.需要提前入院的情况/236
- 03.尽量采用自然分娩/237
- 04.了解分娩三产程/237
- 05.何时选择剖宫产/238
- 06.超时生产很危险/238
- 07.自然分娩如何配合/239
- 08.分娩时的呼吸技巧/239

第二讲 产后护理与保健

- 01.产后注意事项/240
- 02.尽早活动有益处/240
- 03.生活方式需注意/241
- 04.子宫脱垂重在防/241
- 05.腰酸背痛应重视/242
- 06.产后洗浴要小心/242
- 07.警惕不良习惯/242
- 08.梳头的保健作用/243
- 09.休养环境应适宜/243

第三讲 饮食调养讲科学

- 01.产后的饮食原则/244
- 02.少吃生冷辛辣食物/244
- 03.下列食物较适宜/245
- 04.产后如何喝肉汤/245
- 05.错误的饮食观念/246
- 06.新妈妈如何吃水果/247

第四讲 疾病防治最关键

- 01.按时进行产后检查/248
- 02.了解体检的项目/248
- 03.产褥感染的防与治/249
- 04.这些症状要重视/250
- 05.注意预防产后风/251
- 06.如何缓解产后便秘/251

第五讲 恢复原有的美丽

- 01.坚持做产褥体操/252
 - 02.产后运动要合理/253
 - 03.保持胸部的坚挺/253
 - 04.让面部重现光彩/253
- 专家答疑/254



part 1

01

第一篇 孕前行动要周密 ——全面细致的孕前准备



- 第一讲 做好充分的心理准备
- 第二讲 选择最佳怀孕时间
- 第三讲 孕前检查与免疫



- 第四讲 全面调养生理状态
- 第五讲 孕前饮食调养
- 第六讲 注意生活细节



- 第七讲 丈夫的准备工作
- 第八讲 掌握受孕技巧



要想生育一个健康聪明的孩子，孕前的准备工作必须给予高度重视。提前做好怀孕的准备，对于孕妇和胎儿都是不可缺少的。就像栽树、种花、种庄稼之前，先要施基肥、锄草、翻整耕地一样，夫妇双方在孕前也需要掌握必备的孕产知识，合理、科学地安排生活，把生理、心理调整到最佳状态，为怀上合格优良的胎宝宝打下坚实的基础。



第一讲 做好充分的心理准备



有心理准备的孕妈妈的孕期生活要顺利、从容得多，妊娠反应一般也轻得多。养育孩子是夫妻双方共同的责任和义务，怀孕前所谓的心理准备，是对夫妻双方而言的——彼此之间的关心与体谅应从孕前就开始。



1 意识到所面临的改变

学习生育知识，轻轻松松怀孕

作为一个准备孕育的女性，必须要懂得，从怀孕的那天起就意味着责任随之而来。在怀孕之后，身体会发生巨大变化，以前曼妙美丽的自己可能会变得臃肿，准妈妈也要做好心理准备接受新的自己。而且怀孕之后，为了胎儿的健康，需要注意的事项很多，许多活动和娱乐都将受到限制，准妈妈对此应有充分的思想准备。相信为了能够生一个健康聪明的孩子，每一个有爱心的女性都会乐于做出这些牺牲的。

对于准爸爸来说，除了要准备扛起家庭重担外，还要格外宽容与疼爱妻子。因为在怀孕之后，妻子由于生理发生变化，在心理上也会产生许多变化，如烦躁不安、唠叨、爱发脾气、对感情要求强烈或冷淡等。对于这些变化，丈夫应当理解和体谅，并采取各种方法使妻子的心情愉快，顺利地度过孕期和产期。尤其要主动从事家务劳动，对妻子更加体贴，这既可减少妻子的疲劳，又可增加妻子的欢愉。总之，想想自己未来的可爱宝宝，一切付出，都是值得的。

2 不良情绪对孕育的影响

紧张焦虑的心理会给孕育带来极为不利的影响。焦虑会使卵子难以受精。对于那些经常担忧、发愁的女性，她们的卵子会比乐观开朗的女性更难受精，所以她们不孕的几率会更高。当然了，准爸爸保持最佳的精神状态也是十分必要的，因为焦虑或精神状态不佳会使精子的活性受到很大影响。

❁不良情绪对女性的影响

怀孕前，如果准妈妈长期处在焦虑、紧张、抑郁等不良情绪中，会引起下丘脑—垂体—卵巢性腺轴功能失常，影响性刺激的分泌，抑制排卵造成闭经，出现不孕不育的几率上升。怀孕后，不良情绪的刺激会影响激素分泌，从而影响胎儿的生长发育，或致畸胎，甚至造成流产。

❁不良情绪对男性的影响

如果男性整天情绪不佳，会直接影响神经系统和内分泌的功能，使睾丸神经功能发生紊乱，精液中的分泌液成分受到影响，极不利于精子存活，大大降低了受孕成功率。严重一些，可能导致早泄、阳痿，甚至不射精。

3 消除不必要的担忧

有些女性对怀孕抱有一种担忧心理，一是怕怀孕会影响自己优美的体形；二是怕分娩时会产生难以忍受的疼痛；三是怕自己没有经验带不好孩子，或是担心产后上班工作后无人照料孩子。其实，这些顾虑都是没有必要的。毫无疑问，怀孕后，由于生理上的一系列变化，体形也会发生较大的变化，但只要注意按有关要求进行锻炼，产后体形很快就能得到恢复。事实证明，凡是在产前做

孕妇体操，产后认真进行产后健美操锻炼的年轻母亲，身体的素质

及体形都很好地恢复了原状并有所增强。许多著名的女运动

员、女演员都曾生育过孩子，但她们的体形并没有太大的

变化，身段仍然非常好，其

关键原因就在于认真锻

炼。另外，分娩时所产生

的疼痛也只是很短暂

的一阵，只要能够

很好地按要求去

做，同医生密切

配合，就能减

少痛苦，平

安分娩。

