

中国最具亲和力的妇幼专家为您精心打造

Pregnancy

北斗
DIPPER



不可不知的365个

怀孕 常识

编著 | 清华大学第一附属医院妇产科主任 夏颖丽
北京华信医院孕产育儿专家 郑卫红



山东省地图出版社

不可不知的365个

怀孕 常识

山东省地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的365个怀孕常识 / 夏颖丽, 郑卫红编. — 济南: 山东省地图出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-80754-310-7

I. 不… II. ①夏…②郑… 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193170号

责任编辑: 代凯军



不可不知的365个 怀孕常识



出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712-611 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 720×1000mm 1/16

印 张: 14

版 次: 2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

定 价: 22.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)



前言

你是否曾经想象过，一个如针尖大小的“种子”在你的腹中经过 10 个月的孕育，就长成了一个肉乎乎的会哭的“小人儿”，这个过程是多么奇妙。而这个奇妙过程中的许多因素都是不确定的，也就是说，你的饮食、运动、睡眠、情绪等行为都能够对胎宝宝的生长发育产生影响。而从准备怀孕直到生产的过程中，有太多的常识需要注意。

为帮助准备怀孕和已经怀孕的你方便快捷地了解孕期常识。我们在孕产专家的指导下，综合国内外的最新研究成果，特别编撰了这本《不可不知的 365 个怀孕常识》。在编撰本书时，我们精心挑选家长在育儿过程中最常见、最重要的基本孕期常识，注意回避过于专业化、理论化的阐释，力求简明扼要，开卷有益。

本书详细介绍了孕期生活的方方面面，包括怀孕各个时期的营养、护理、胎教、运动、心理、职场上可能遇到种种问题，并将这些重要的问题汇总解析，加上悉心的建议与叮咛，定能让你做足孕前准备，做好孕期护理，做好产后呵护，孕育最棒的一胎！

每一位准备孕育生命的女性都是值得赞美的，我们或许无法为你吟唱赞歌，但是我们将这本倾注了编者全部心血和美好祝福的孕产指导书作为我们最好的礼物送给你。愿这本书能够为你苦乐参半的孕产期生活开启一扇智慧的心门，成为你和腹中小生命共同成长的见证！

编者



Part 1

做好孕前准备，怀上最棒一胎



营养准备常识

- 001 维生素E能助孕吗 / 2
- 002 孕前补锌，精子质量有保证 / 2
- 003 备孕准爸爸，要少吃杀精食物 / 3
- 004 孕前3个月开始补叶酸 / 3
- 005 哪些食物含叶酸丰富 / 4
- 006 补充叶酸，并非越多越好 / 4
- 007 备孕准爸爸也要适当补叶酸 / 5
- 008 哪些食物能让备孕准爸爸“精力十足” / 5
- 009 备孕准妈妈，少喝咖啡和可乐 / 6
- 010 怎样判断自己是否缺乏营养 / 6



健康准备常识

- 011 口服避孕药，停药半年再怀孕 / 7
- 012 备孕准妈妈的孕前体检项目表 / 7
- 013 孕前检查牙齿，解除后顾之忧 / 8
- 014 备孕准爸爸孕前需做哪些体检 / 8
- 015 预防针，为孕期保驾护航 / 9
- 016 为了宝宝优生，请戒烟戒酒 / 9
- 017 体育锻炼，准爸准妈妈一起来 / 10
- 018 随时随地都可以做运动 / 10
- 019 调整体重，让身体做好受孕准备 / 11
- 020 远离弓形虫，和宠物暂别说再见 / 11
- 021 调整作息，保持充沛精力 / 12
- 022 即将为人父母，要调整心理状态 / 12
- 023 这些情况下，不能怀宝宝 / 12
- 024 备孕准爸爸应改掉这些小习惯 / 13

- 025 备孕准妈妈该怎样提高卵子质量 / 13
- 026 备孕准妈妈用药注意事项 / 14
- 027 备孕准爸爸用药注意事项 / 14



妊娠知识储备

- 028 精子与卵子是怎么产生的 / 15
- 029 什么是排卵期 / 15
- 030 通过基础体温找出排卵期 / 16
- 031 怎样测量基础体温 / 16
- 032 通过宫颈黏液推算排卵期 / 17
- 033 备孕准妈妈的最佳生育年龄 / 17
- 034 怎样提高性生活的受孕几率 / 18
- 035 精卵相遇的生命奇迹 / 18
- 036 哪个季节受孕，准妈妈的孕期最舒适 / 19
- 037 避开“黑色”受孕期 / 19
- 038 超过2年怀不上，建议看医生 / 20
- 039 人流手术后多久能再次怀孕 / 20
- 040 善用验孕纸，提前知道好消息 / 20
- 041 哪种方法验孕最靠谱 / 21
- 042 宝宝的性别由精子的染色体决定 / 22
- 043 生男生女可以自己定吗 / 22



2 Part 十月孕程，步步跟进

身体变化月月查

- 044 孕1月：小种子开始“发芽” / 24
- 045 孕2月：妊娠反应来了 / 24
- 046 孕3月：小胎儿“人模人样” / 25
- 047 孕4月：身体一下轻松起来 / 25
- 048 孕5月：身心稳定，正好出行 / 26
- 049 孕6月：小腹隆起，“孕”味十足 / 26
- 050 孕7月：听到妈妈的声音了吗 / 27
- 051 孕8月：带“球”运动的日子 / 27
- 052 孕9月：小家伙胖起来了，可爱透顶 / 28
- 053 孕10月：嘿，我们终于要见面了 / 28

产前检查常识

- 054 什么时候去医院做第一次产检 / 29
- 055 产检前要做好哪些准备 / 29
- 056 整个孕期一共要做几次产检 / 30
- 057 孕期尿常规与血液常规检查 / 30
- 058 什么是优生四项检查 / 31
- 059 孕期乙型肝炎(HBV)病毒学检查 / 32
- 060 孕期B超检查 / 32
- 061 超声波检查对胎宝宝有害吗 / 33
- 062 什么是唐氏筛查 / 34
- 063 高龄准妈妈需要做羊膜穿刺吗 / 34
- 064 妊娠糖尿病筛查的注意事项 / 35

分娩常识早知道

- 065 学会判断异常宫缩 / 36
- 066 避免外力引起异常宫缩 / 36

- 067 常见分娩方式有哪些 / 37
- 068 自然分娩，好处多多 / 38
- 069 走近水中分娩 / 38
- 070 了解自然分娩的三大产程 / 39
- 071 缓解分娩疼痛的方法 / 39
- 072 什么是导乐式分娩 / 40
- 073 了解无痛分娩 / 40
- 074 了解会阴侧切手术 / 41
- 075 临产3征兆：胎宝宝迫不及待要出来了 / 42
- 076 把握宫缩节奏 / 42
- 077 分娩之后还得继续观察 / 42
- 078 自然分娩后的照料 / 43
- 079 剖宫产，不得已而为之 / 43
- 080 剖宫产后的照料 / 44



3 Part

期盼宝贝，健康第一

会调会养，赶走孕期不适

- 081 难受的孕吐来袭 / 46
- 082 缓解孕吐有妙招 / 46
- 083 浑身乏力，提不起精神怎么办 / 47
- 084 总是感觉很困？来午休吧 / 47
- 085 频繁跑厕所，准妈妈尿频正常吗 / 48
- 086 准妈妈的眼睛会发生什么变化 / 48
- 087 小妙招，防治胃灼热 / 49
- 088 小腿抽筋时怎么办 / 49
- 089 肚皮瘙痒难忍，一抓就“花” / 50
- 090 缓解准妈妈腰痛背痛的小技巧 / 50
- 091 怀孕身体笨，站坐讲姿势 / 51
- 092 好习惯帮助消除水肿 / 51
- 093 学上一招，赶走腿部水肿 / 52
- 094 晚上入睡难，睡前准备很重要 / 52
- 095 肚大睡难安，靠垫来帮忙 / 53
- 096 不让静脉曲张爬上美腿 / 54
- 097 孕后期如何避免尿失禁 / 54

妊娠安全常识

- 098 哪些准妈妈需进行额外的产前咨询 / 55
- 099 及早发现宫外孕 / 55



- 100 及早发现葡萄胎 / 56
- 101 保护胎儿，远离流产 / 56
- 102 宝宝早产的预防和应对 / 57
- 103 怎样避免胎宝宝变成“巨大儿” / 57
- 104 胎动异常怎么办 / 58
- 105 胎宝宝脐带绕颈有危害吗 / 58
- 106 胎位不正该怎么调节 / 59
- 107 怎么预防过期妊娠 / 59
- 108 过了预产期还不生产怎么办 / 60

孕期疾病护理常识

- 109 预防孕期感冒的重要法则 / 61
- 110 准妈妈对抗鼻炎有高招 / 61
- 111 科学护理，防治妊娠牙龈炎 / 62
- 112 尿路感染，坚决要拒绝 / 62
- 113 有阴道炎的准妈妈须知 / 63
- 114 贫血准妈妈，补铁很重要 / 64
- 115 准妈妈培养便秘有妙招 / 64
- 116 学会缓解情绪，告别孕期抑郁 / 65
- 117 皮肤过敏不可乱用药 / 65
- 118 什么是妊娠高血压综合征 / 66
- 119 正确饮食防治“妊娠征” / 66
- 120 什么是妊娠糖尿病 / 67
- 121 “糖妈妈”的饮食注意事项 / 67
- 122 “糖妈妈”的起居注意事项 / 68
- 123 太胖的准妈妈该怎么吃 / 68
- 124 什么是胎盘前置 / 69
- 125 警惕胎盘早剥 / 69
- 126 羊水过多过少都不利于妊娠 / 70

4 Part 准妈妈营养新知快递

孕期关键营养素

- 127 维生素A：打造漂亮胎宝宝 / 72
- 128 维生素B₁：发达胎宝宝神经系统 / 72
- 129 维生素B₂：细胞发育不可少 / 73
- 130 维生素B₆：缓解妊娠反应显功劳 / 73
- 131 维生素B₁₂：准妈妈不贫血，胎宝宝没缺陷 / 74
- 132 维生素C：让胎宝宝大脑反应灵敏 / 74
- 133 维生素D：强健骨骼，健全牙齿 / 75
- 134 维生素E：养颜又安胎 / 75
- 135 维生素K：止血功臣 / 76
- 136 蛋白质：降低流产危险，促进胎儿发育 / 76
- 137 脂肪：全面建设胎儿心血管和神经系统 / 77
- 138 碳水化合物：平衡血糖，保肝解毒 / 77
- 139 膳食纤维：帮助消化，让准妈妈轻松排便 / 78
- 140 叶酸：胎儿发育期，数它最重要 / 78
- 141 钙：让准妈妈和胎宝宝骨骼更强壮 / 79
- 142 铁：准妈妈血气充足，胎宝宝发育更好 / 79
- 143 锌：增强食欲，提高免疫力 / 80
- 144 碘：甲状腺的“保护神” / 80
- 145 硒：降压消肿，防治“妊高征” / 81

- 152 粗细兼备，解“秘”又降糖 / 85
- 153 每日饮食，兼顾“五色” / 85
- 154 精挑细选，只胖胎儿不胖妈 / 86
- 155 健康饮水，谨遵七条原则 / 87
- 156 钙质克星，别让补钙成徒劳 / 87

食补食疗常识

- 157 合理进补，重质别过量 / 88
- 158 准妈妈吃鱼有哪些讲究 / 88
- 159 补脑食物怎么吃 / 89
- 160 补品补药，遵医嘱服用更安全 / 89
- 161 怎样选择叶酸补充剂 / 90
- 162 准妈妈该怎样选择钙片 / 90
- 163 准妈妈服用补铁剂的注意事项 / 91
- 164 准妈妈应慎用中药进补 / 91
- 165 怀双胞胎的准妈妈该怎么吃 / 92
- 166 便秘准妈妈，吃啥能通便 / 93
- 167 水肿准妈妈可以吃哪些消肿食物 / 93
- 168 助产食物有哪些 / 93

孕期饮食搭配黄金法则

- 146 孕早期饮食原则 / 82
- 147 孕中期饮食原则 / 82
- 148 孕晚期饮食原则 / 83
- 149 少吃多餐，均衡营养 / 83
- 150 荤素搭配，营养加倍 / 84
- 151 水果吃多少刚刚好 / 84



孕期食物宜忌常识

- 169** 为什么准妈妈爱吃酸 / 94
- 170** 准妈妈宜吃哪些酸味食物 / 94
- 171** 为什么准妈妈不宜多吃辛辣食物 / 95
- 172** 准妈妈每周宜吃2次海带 / 95
- 173** 准妈妈宜吃哪些杂粮 / 96
- 174** 准妈妈宜吃哪些坚果 / 96
- 175** 准妈妈宜吃哪些零食 / 97
- 176** 准妈妈为什么不宜多吃盐 / 97
- 177** 为什么准妈妈不能喝咖啡因饮料 / 98
- 178** 准妈妈不宜吃哪些鱼 / 98
- 179** 准妈妈宜吃哪些肉 / 98
- 180** 准妈妈应少吃哪些水果 / 99
- 181** 准妈妈应少吃哪些调味料 / 100
- 182** 准妈妈不宜吃火锅吗 / 100
- 183** 建议准妈妈不要吃的食物 / 101
- 184** 不能混着吃的食物 / 101
- 185** 准妈妈不宜长期素食 / 102

5 Part 细说准妈妈居家保健

家居布置常识

- 186** 新装修的新居不宜住 / 104
- 187** 远离有害辐射源 / 104
- 188** 噪音影响, 不可小觑 / 105
- 189** 准妈妈喜欢偏冷色调 / 105
- 190** 注意调节室内温度和湿度 / 106
- 191** 室内不宜摆放的花草 / 106
- 192** 准妈妈做家务时需注意哪些细节 / 107

穿衣打扮常识

- 193** 暂时把化妆品封存起来吧 / 108
- 194** 胎宝宝杀手——香水 / 108
- 195** 精油, 准妈妈要谨慎使用 / 109
- 196** 准妈妈别涂指甲油 / 109
- 197** 拒绝染烫发, 自然才最美 / 110
- 198** 什么样的鞋适合准妈妈 / 110
- 199** 如何选购胸罩内裤 / 111
- 200** 孕妇装该怎么挑选 / 111
- 201** 防辐射服穿着三要点 / 112

每日起居常识

- 202** 选对睡姿, 安心入眠 / 113
- 203** 布置卧室, 让睡眠更舒心 / 113
- 204** 选择性地做家务 / 114
- 205** 准妈妈该如何洗浴 / 114
- 206** 准妈妈看电视的注意事项 / 115
- 207** 准妈妈遭蚊虫叮咬怎么办 / 115
- 208** 空调可以畅快地吹吗 / 116
- 209** 打麻将影响胎宝宝 / 116
- 210** 厨房不宜久逗留 / 117

日常用品常识

- 211** 慎用含氟牙膏 / 118
- 212** 还在用硬毛牙刷吗 / 118
- 213** 换掉你的梳子 / 119
- 214** 洗浴用品, 该选什么样的 / 119
- 215** 洗涤剂不宜多用 / 120
- 216** 选择消毒卫生纸 / 120
- 217** 隐形眼镜, 最好暂时休息吧 / 121

- 218** 摘掉这些首饰吧 / 121
- 219** 给电话机消毒 / 122
- 220** 常用电吹风, 对胎宝宝不利 / 122
- 221** 暂时别用电热毯了 / 123
- 222** 好睡眠, 从床上用品开始 / 123

身体护理常识

- 223** 清爽准妈妈, 从“头”开始 / 124

- 224** 清洁嘴唇, 好看更好“吃” / 124
- 225** 呵护乳房, 为哺乳做准备 / 125
- 226** 准妈妈也可拥有好皮肤 / 125
- 227** 暂停药物脱毛 / 126
- 228** 监测阴道分泌物 / 127
- 229** 给双脚做个安全的“SPA” / 127
- 230** 消除妊娠纹有秘诀 / 128
- 231** 对妊娠斑说“NO” / 128

6 Part 带“球”运动, “孕味”十足

运动安全常识

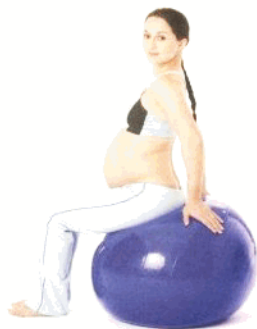
- 232** 孕期坚持运动有什么好处 / 130
- 233** 孕早期可以做运动吗 / 130
- 234** 哪些准妈妈不适合带“球”运动 / 131
- 235** 准妈妈运动前的准备 / 131
- 236** 准妈妈运动项目黑名单 / 132
- 237** 准妈妈运动期间要注意饮水 / 132
- 238** 准妈妈运动时需要注意哪些问题 / 133
- 239** 准妈妈运动之后的注意事项 / 133
- 240** 运动前后该如何进食 / 134

特殊运动, 让分娩更顺利

- 248** 锻炼骨盆肌肉组织的运动 / 139
- 249** 爬行运动, 增强腹肌力量 / 139
- 250** 孕期体操, 帮助顺利分娩 / 140
- 251** 准妈妈体操的特别叮咛 / 140
- 252** 孕期体操: 增强肩臂肌肉力量的运动 / 141
- 253** 孕期体操: 增强大腿肌肉力量的运动 / 141
- 254** 孕期体操: 增强腰背肌肉力量的运动 / 142
- 255** 孕期体操: 增强骨盆肌肉力量的运动 / 142
- 256** 锻炼腰部, 减轻准妈妈的“负担” / 143
- 257** 拉梅兹呼吸法, 顺产的良方 / 143

运动项目, 因人而异

- 241** 散步, 要天时地利人和 / 135
- 242** 孕期游泳都有哪些好处 / 135
- 243** 哪种泳姿最适合准妈妈 / 136
- 244** 准妈妈的游泳注意事项 / 136
- 245** 按摩, 要注意部位和技巧 / 137
- 246** 瑜伽, 不是每个准妈妈都适合 / 137
- 247** 轻松跳舞, 有益身心 / 138



乐享甜蜜性事

- 258 准妈妈进行性生活安全吗 / 146
- 259 孕期性生活，优势不少 / 146
- 260 哪些情况下不适合过性生活 / 147
- 261 准妈妈“性”趣不高，准爸爸理解为重 / 147
- 262 选对时间，孕期性事也安全 / 148
- 263 孕期安全性姿势盘点 / 148
- 264 注意事项，准爸爸准妈妈瞧仔细 / 149
- 265 孕期性生活也要使用避孕套 / 149
- 266 产后享性事，至少六周后 / 150

缓解情绪，摆脱孕期抑郁

- 267 准妈妈情绪好，胎宝宝更优质 / 151
- 268 准妈妈，你的情绪OK吗 / 151
- 269 角色转换调节好，情绪问题不来找 / 152
- 270 面对孕期抑郁，准妈妈要学会“减负” / 152
- 271 准妈妈纾解情绪的六个妙招 / 153
- 272 深呼吸法，帮准妈妈减负 / 153
- 273 消除准妈妈的致畸幻想 / 154
- 274 安定心神，准妈妈不妨多冥想 / 155
- 275 加入“准妈妈俱乐部” / 155
- 276 准妈妈唠叨点，心情也会好一点 / 156
- 277 不要远离朋友同事 / 156
- 278 准妈妈倾诉对象也需挑一挑 / 157
- 279 给居室换妆，给自己换心情 / 157
- 280 颜色也可以影响准妈妈的情绪 / 158
- 281 孕期日记——一份好心情带来的见面礼 / 158
- 282 接受音乐的洗礼 / 159
- 283 通过阅读宁静心绪 / 159



职场妈妈好“孕”常识

- 284 职场准妈妈享有哪些权利 / 160
- 285 工作餐一样吃的营养丰富 / 160
- 286 化险为夷的职场良方——沟通与和解 / 161
- 287 做职场准妈妈，好处多多 / 161
- 288 对准妈妈胎宝宝不利的工作因素 / 162
- 289 如何对付工作中的妊娠反应 / 163
- 290 如何安度忐忑不安的上下班高峰时段 / 163
- 291 自己开车的准妈妈要注意什么问题 / 164
- 292 准妈妈公交“抢”座妙方 / 164
- 293 对付办公室烟味的“锦囊妙计” / 165
- 294 脚垫得高一点，让浮肿离得远一点 / 165
- 295 准妈妈应多多争取“办公室日光浴” / 166
- 296 保持良好的职场形象4条妙计 / 167
- 297 职场准妈妈能否出差 / 167
- 298 准妈妈停止工作的最佳时间 / 168

妈妈怀孕，爸爸做“全陪”

- 299 陪准妈妈定期到医院做孕检 / 170
- 300 陪准妈妈学习孕期知识 / 170
- 301 陪准妈妈做运动 / 171
- 302 和准妈妈一起制定孕期日程表 / 171
- 303 陪准妈妈参加社交活动 / 172
- 304 和准妈妈一起进行胎教 / 172
- 305 准爸爸参与胎教支一招 / 173
- 306 和准妈妈一起替未来宝宝取名字 / 173
- 307 和准妈妈一起购买婴儿用品 / 174
- 308 准爸爸买婴儿用品的“经济法则” / 174
- 309 跟准妈妈一起布置婴儿房 / 175
- 310 准爸爸陪产，准妈妈更坚强 / 175

参与胎教，小家庭和乐融融

- 311 避开胎教误区 / 176
- 312 实施胎教三注意 / 176
- 313 音乐胎教有讲究 / 177
- 314 哪些音乐适合做胎教 / 177
- 315 光照胎教促进宝宝视力发育 / 178
- 316 关照胎教的注意事项 / 178
- 317 经常跟胎宝宝说话 / 179
- 318 让胎宝宝多听听准爸爸的声音 / 179
- 319 抚摸胎教：让胎宝宝感受爱 / 180
- 320 抚摸胎教的八个小常识 / 180
- 321 与胎宝宝一起“看图说话” / 181
- 322 给胎宝宝讲个声情并茂的故事 / 181
- 323 给胎宝宝讲故事的七个要点 / 182
- 324 准爸爸给胎宝宝唱儿歌 / 183

当好后勤部长，做万全准备

- 325 向当爸爸的同事、朋友汲取经验 / 184
- 326 监督准妈妈饮食起居 / 184
- 327 营造干净温馨的居室环境 / 185
- 328 承担家务，避免准妈妈过度劳累 / 185
- 329 给准妈妈做按摩的注意事项 / 186
- 330 协助准妈妈做好孕期自我监护 / 187
- 331 学做孕期营养餐，为准妈妈“加油” / 187
- 332 为准妈妈准备舒适的衣服、鞋子 / 188
- 333 学会倾听与赞美，为准妈妈舒压 / 188
- 334 帮准妈妈排遣不良情绪 / 189
- 335 学习孕产知识，做好科学育儿准备 / 189
- 336 入院前，准备好分娩必需品 / 190
- 337 准妈妈入院待产前应准备的物品清单 / 190
- 338 做好准备，随时待命 / 191
- 339 给准妈妈准备临产食物 / 192



9 Part 产后恢复，做超级妈妈

产后饮食，恢复体型的保障

- 340 蔬菜水果必不可少 / 194
- 341 产后滋补不宜过量 / 194
- 342 中药食疗要对症 / 195
- 343 寒凉辛辣仍是禁忌 / 195
- 344 饮食误区，适得其反 / 196
- 345 产后前三天，适当补点盐 / 197
- 346 鸡蛋吃太多增加肠胃负担 / 197
- 347 产后饮食新观点：来点葡萄酒 / 198

塑身复型，丰姿依旧

- 348 产后恢复黄金期 / 199
- 349 母乳喂养有助新妈妈身体恢复 / 199
- 350 新妈妈何时可以开始做运动 / 200
- 351 产后运动的三大原则 / 200
- 352 睡前运动减掉小肚腩 / 201
- 353 长期用腹带收腹不可取 / 201
- 354 阴道及盆底组织如何恢复 / 202
- 355 小方法轻松应对皮肤松弛 / 202
- 356 鸡蛋清巧除妊娠纹 / 203
- 357 乳房恢复、哺乳两不误 / 204

心理重建，做快乐新妈妈

- 358 情绪自测 / 205
- 359 全职太太更易患抑郁 / 205
- 360 新爸爸要做好新妈妈的“心理咨询师” / 206

- 361 疲倦，产后抑郁的主要因素 / 206
- 362 找个好帮手，让自己不再手忙脚乱 / 207
- 363 多吃鱼预防产后抑郁 / 207
- 364 增加户外活动 / 208
- 365 有意给自己留点时间 / 208



附录

孕十月母体与胎儿变化一览表 / 209



Part

1

做好孕前准备，
怀上最棒一胎



营养准备常识

001 维生素E能助孕吗

维生素E又名生育酚，能促进性激素分泌，增加女性卵巢机能，使卵泡数量增多，黄体细胞增大，增强孕酮的作用；能促进男性精子的生成及增强其活力，对防治男女不孕症及预防先兆流产具有很好的作用。可见，维生素E的确有助孕的效果。

补充维生素E的最好方法是从食物中摄取，但因为维生素E在人体中的吸收率不高，这时候就需要用维生素E制剂来进行补充，每日10~20毫克便基本足够，否则容易产生副作用。建议在医生的指导下选择维生素E制剂的品牌及用量，这样才能做到安全有效。



幸“孕”链接

富含维生素E的食物有：玉米、花生、芝麻、大豆、葵花子、糙米、植物油、乳类、蛋类、鱼类、瘦肉、动物肝脏、坚果、猕猴桃，以及莴苣、卷心菜、菠菜等绿叶蔬菜。



002 孕前补锌，精子质量有保证

锌对人体内新陈代谢活动有着重大影响。研究表明，男性缺锌可能是男性不育的一个原因。正常人的血浆中锌含量为0.6~1.33微克/毫升，而精液中锌

含量比血液中锌含量要高很多。锌直接参与精子内的糖酵解和氧化过程，保持精子细胞膜的完整性和通透性，维持精子的活力。如果男性缺锌，二氢睾酮、睾酮（雄激素）减少，不利于精子生成。因此，建议备孕准爸爸适当吃一些含锌食物，补补锌，提高精子的质与量。一般来讲，备孕准爸爸每日应该摄取锌15毫克。如有必要，可以通过口服“锌硒宝”片来补锌。

Message

含锌丰富的食物有：牡蛎、蛤蜊、蚌、炒西瓜子、芝麻酱、松仁、黑芝麻、海米、猪肝、黑米、牛奶、螃蟹、鲱鱼、鸡肝、牛肉等。



003 备孕未准爸，要少吃杀精食物



油炸烧烤食物：含有致癌毒物丙烯酰胺，可导致男性少精、弱精。

含咖啡因的食物：咖啡、浓茶、巧克力等。咖啡因会使交感神经活动频繁，让副交感神经受到抑制，临床表现为性欲减退。

含反式脂肪酸的食物：奶茶、饼干、巧克力、沙拉酱、奶油蛋糕等。反式脂肪酸会减少男性荷尔蒙的分泌，对精子的活跃性产生负面影响，

中断精子在身体内的反应过程。

大豆及其制品：含有丰富的异黄酮类植物雌激素，若摄入过多，会影响男性体内雄性激素的水平，不利精子的生成。

芹菜：男性长期大量食用芹菜会抑制睾丸酮的生成，减少精子数量。

Message

有些生活习惯也会损害精子健康，如久坐、抽烟、蒸桑拿、穿紧身裤、把手机放在裤兜里等，备孕准爸爸如果有上述习惯，一定要及时改正。



004 孕前3个月开始补叶酸

叶酸是一种水溶性B族维生素，对细胞分裂和生长有重要作用。备孕准妈妈缺乏叶酸会影响胎儿大脑和神经系统的正常发育，严重时将造成胎宝宝神经管发育畸形，出现无脑儿、脑积水、脊柱裂等，也可造成因胎盘发育不良而引起流产、早产等，同时备孕准妈妈自身健康也会受到影响，如出现贫血症状，严重时还会导致贫血性心脏病、妊娠期高血压症等。



爱心提示

药物及酒精易影响叶酸吸收，备孕怀孕的准妈妈应该戒酒，若是正在服药，也应咨询医生是否与补充叶酸相冲突，并在医生指导下进行调整。

由于体内缺乏叶酸的状况要经过4周的时间才能得以切实改善，所以准妈妈要在怀孕前3个月甚至是半年前就开始补充叶酸，使其维持在一定水平，以确保胎宝宝早期的叶酸营养环境。