

北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本

彩图版



- 怀孕从优生做起
- 优生从生活点滴做起
- 点点滴滴打造一个完美的健康宝宝
- 做最完美的孕妈妈，
享受最幸福的孕期生活

陈红喜◎编著

YUN MAMA
YUSHENG BAODIAN

孕妈妈 优生 宝典



河北科学技术出版社

阅图精美生活

完美孕产系列

十月怀胎是女性一生中一段特殊时期。如何才能顺利度过这一特殊时期，生育一个健康聪明的宝宝，是每一个欲孕和已经怀孕的女性都十分关心的问题。其间，譬如营养饮食、日常起居、工作与休息、养胎与胎教等都需要认真对待，对孕期出现的不适努力克服，并想办法减缓或减轻，如此，就有可能快乐地度过孕期的每一天。

最精美的彩色图片

我们的宗旨是图说生活。精美的图片让你在翻阅过程中得到美的享受；简明的文字说明让你对孕育常识一目了然。有时候你不得不佩服，一个精美的图片就会让你会心一笑。



最权威的孕育指导

国内最具权威的资深孕育专家伴你走过令人难忘的孕产历程。

最温馨的专家揭示

我们在书中穿插有许多温馨的小贴士，其中既有相关知识点的拓展，又有十分实用的保健妙着。用小贴士的形式提出，不仅在版式上让你阅读更加轻松方便，而且也突出了重点。



最实用的专家答疑

在本系列丛中，我们在每一篇都设计有专家在线答疑，对孕产过程中可能会出现的问题都用问答的形式予以提出，有针对性地给孕期女性排忧解难，带给准妈妈的是全方位的悉心呵护。



[CONTENTS] 目录



孕前准备， 预约一个聪明宝宝

Part1.



制订一个妊娠计划

相互商量要不要孩子	002
具备积极的生育态度	003
在最佳生育年龄怀孕	003



进行必要的孕前检查与咨询

提前做一次孕前检查	004
找专家进行遗传咨询	005



做好孕前日常保健

怀孕前将体重调整到最佳状态 ...	006
养成良好的生活习惯	006
孕前就要戒烟禁酒	007
摄取充足的营养	007
孕前3个月开始补充叶酸	007



选择最佳时机受孕

最佳受孕季节	008
人体生物钟优生法	008
准确预测排卵期	009
最佳受孕时刻	010
在家中受孕有利于放松心情	010



孕早期1月， 幸“孕”甜蜜全家乐

Part2.



孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	012
孕妇身体状况	012



饮食与调理

制订一套可行的营养计划	013
多吃海产品	014
保证均衡的营养	014
适当增加热量和脂肪	014

多食全麦食品	014
多食绿叶蔬菜好处多	015

3 保健与护理

注意受孕时的卫生	016
别把假孕当真孕	016
留意怀孕的征兆	017
上班须注意	018
每天坚持午睡	018
孕早期不能洗热水浴	018
远离小动物	019
避免药物对孕卵的伤害	019
不要再接触洗涤剂	020
使用化妆品应注意	020
搞好外阴清洁卫生	021
搞好居室卫生	021
及时进行早孕检查	022

4 胎教课堂

正确认识胎教	023
注意受孕瞬间的胎教	023
积极做好母亲角色的转变	024
不看刺激类电影	024
艺术陶冶情操	024



5 准爸爸课堂

给妻子一个好心情	025
不要再留胡须	025
保护不宜过度	026
逐步进行父亲角色的转变	026
帮助妻子克服确诊时的压力	026

6 孕产热线Q&A

我孕前检查时发现自己有“小三阳”，还能怀孕吗？会影响到胎儿的健康吗？...	027
我非常想要小孩，可一直担心自己无法面对怀孕，该怎么办？...	027
有人说“孕前补叶酸，就能生双胞胎”，是这样的吗？...	028
我在旅行结婚期间意外怀孕了，会对胎儿有什么不利影响？...	028



孕早期2月，减轻孕吐有方法

Part 3

孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	030
孕妇身体状况	030

饮食与调理

早孕反应的饮食调理	031
坚持吃早餐	031
摄入足够的蛋白质	032
绿豆是理想食品	032
吃酸有讲究	032
不宜食用腌制食物	033
孕期切勿节食	033
拒绝生鱼片	033



保健与护理

孕早期绝对禁做X线透视	034
不要用有机溶剂洗手	034
远离噪声与震动	034
不要暴露在电磁波下	035
注意风疹对胎儿的影响	036
注意发热对胎儿的影响	036
生活要有规律	037
坚持每天洗澡	037
勤刷牙对胎儿有好处	038
正确对待早孕反应	038
妊娠剧吐的应对方法	039
合理应对疲倦嗜睡	039
呼吸干净的空气	040

胎教课堂

控制情绪——宁静养胎	041
和胎儿一起享受音乐浴	042
给宝宝爱的环境	042
脑呼吸——展开想象的翅膀	043
形体美学胎教	044
语言胎教效果好	044

准爸爸课堂

满足妻子的食欲	045
给予妻子更多的理解 and 爱	046
适应妻子的情爱转移	046

孕产热线Q&A

孕期室内能用空气清新剂吗? ...	047
我听别人说怀孕后要忌口, 真的是这样吗?	047
是不是所有的孕妇都会有晨吐? ...	047
我知道怀孕后应该增加一些体重, 可是我的体重反而变轻了, 怎么回事?	048
在确诊怀孕之前, 有几次我曾喝了几杯果酒, 这样会不会伤害了肚子里的宝宝? ...	048



孕早期3月, 谨防意外导致流产

Part 4

孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	050
孕妇身体状况	050

饮食与调理

减少食盐量	051
确保铁元素的补充	051
注意补锌	052
增加植物油的摄入	052
不可迷信高钙	052
每天吃一个香蕉	052
烹调加工要谨慎	053
吃虾要防不良反应	053

保健与护理

不要染发或烫发	054
注意牙齿保健	054
注意嘴唇清洁	055
做家务活要小心	055
尽量少乘电梯	056
孕早期运动应缓慢	056

孕早期要防感冒	057
要警惕腮腺炎	058
预防流产	058
忌用清凉油、风油精	059
留意流产的一般表现	059
上下楼梯要注意	060
休息姿势要讲究	060
起床时候要小心	060

胎教课堂

勤于哼唱	061
意识诱导很重要	061
对胎宝宝进行习惯培养	062
爱抚腹中宝宝	062
微笑也是胎教	062

准爸爸课堂

为胎宝宝选择适合的胎教方案	063
多和妻子谈论胎宝宝情况	063
陪妻子一同与胎宝宝“玩耍”	064
给予妻子心理支持	064
甘做家庭妇男	064

孕产热线Q&A

为什么会发生流产?	065
我过去有过两次流产的经历, 现在又怀孕了, 我很担心再过性生活会不会又流产?	065
我持续孕吐1个多月了, 该怎么补充营养?	066
怀孕后, 有时到医院去看病, 医生免不了要求进一步检查要做B超。我可以不做B超吗?	066
妊娠早期出现异常出血怎么办?	066



Part 5 孕中期4月, 抓住时机补充营养



孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	068
孕妇身体状况	068



饮食与调理

趁机多多摄取营养	069
要多吃蔬菜和水果	069
常吃苹果	070
增加动物性食物	071
吃鱼让宝宝更聪明	071
吃芹菜好处多	071
避免食入受农药污染的食物	072
只吃素食有害于胎宝宝	072
早餐不可缺少谷物	073



保健与护理

不宜过度静养	074
不要涂指甲油	074
从事电脑工作要小心	075
洗澡时间不能过长	075
外出交通工具选择	076
选择适合自己的运动	077
避免运动发热后体温过高	078
选择左侧卧位姿势睡觉	078
适当的性生活	079
为自己选购适体的内衣	080
为自己选购宽松的外衣	080
做好孕期皮肤护理	081
孕期擦洗乳头	081
注意头发的护理	081

第一次全面检查	082
不要随意服中药	082
应对腿部抽搐	082

胎教课堂

加强情绪调节	083
坚持每天听音乐	084
每天抚摸胎宝宝	084
妈妈的打扮给宝宝美的感染	085
保持旺盛的求知欲	085
对宝宝进行视觉训练	085

准爸爸课堂

夫妻要相互理解	086
安抚妻子不要担心失去美丽	086
化解妻子对孕产期的恐惧	087
多跟胎宝宝讲话	087

孕产热线Q&A

妊娠期能做阴道冲洗吗?	088
我怀孕4个月了,能用电吹风风吹头发吗?	088
听别人说,孕妇吃了兔肉,会生下“兔唇”的孩子,真的如此吗?怀孕后就不能吃兔肉了吗?	088
刷牙后突然出现牙龈出血,意味着什么?	089
怀孕后从事运动与平常做运动有什么样的不同?	089
我与丈夫对胆固醇的摄取都很小心,因此,我们吃很瘦的肉、无皮鸡肉以及一些低脂的食物。但是现在我怀孕了,我是应该一如往常的节制胆固醇,还是为了胎儿的健康着想多吃一点?	089
怀孕后还能吃油炸食品吗?	089
怀孕后我应该怎样调整饮食呢?	090
怀孕后还能像平常那样化妆吗?	090



Part 6 孕中期5月, 做好自我身体护理

孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	092
孕妇身体状况	092

饮食与调理

搭配均匀,防止偏食	093
从现在开始控制体重	093
多吃富含维生素C的食物	094
可以多吃黄瓜	094
不宜多吃菠菜	094
应补充维生素B ₁₂	095
不妨经常食用紫菜	095
不要多吃味精	096
要多喝孕妇奶粉	096
忌过多食用刺激性食物	096
防止补钙	097



6 保健与护理

注意保护腹部	098
不要疏忽皮肤的保养	099
重视孕期皮肤瘙痒	099
保证良好的睡眠	100
预防膀胱感染	100
缓解静脉曲张	101
内陷乳头应及时纠正	101
减轻腰背疼痛	102
坚持测量子宫底高度	102
对胎儿进行自我监护	103
对胎儿进行胎动监护	103
不要睡席梦思床	104
出行须防晒	104
做家务时需注意	104

6 胎教课堂

运动胎教好处多	105
每天都有好心情	106
在潜移默化中影响宝宝	107
抓住时机进行胎教	107
播放节奏明快的乐曲	107
轻压慢推法	107
开始嗅觉胎教	108
进行近郊旅游	108
重视其他家庭成员的作用	108

6 准爸爸课堂

担任好护花使者	109
做好后勤工作	109
风趣幽默处事	109
正确对待宝宝性别	110
不做刺激妻子感情的事	110
认真地数胎动	110

6 孕产热线Q&A

人们普遍认为骨头内含钙量多，所以常常靠喝骨头汤来补钙。多喝骨头汤能补钙吗？	111
不慎跌倒会伤害胎儿吗？	111
在我们的宝宝来临前，我丈夫和我想单独有个浪漫之旅。在怀孕期间何时是旅行的最佳时机？	111
我担心机场的X光安全检查会伤害我的宝宝。请问它会伤害宝宝吗？	112
孕期可以游泳吗？	112
为什么说散步是孕妇最适宜的运动？	112
怀孕后1周应该锻炼几次合适？	112



孕中期6月， 远离甜食诱惑

Part 7.

6 孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	114
孕妇身体状况	114

6 饮食与调理

科学调整饮食	115
防止营养过剩	116
晚餐不要吃得过多	116
进食要细嚼慢咽	116
孕期要补钙	117
孕期也需要补铜	117
不要忽视镁元素	117
忌食桂圆	117
不要过多食用滋补食物	118

6 保健与护理

注意保护心脏	119
--------	-----

不要久坐沙发不动	120
饭后不要懒于活动	120
防止意外摔倒	121
不要长途旅行	121
不要戴隐形眼镜	121
适当进行运动	122
腿部水肿怎么办	122
预防阴道感染	123
预防痔疮	124
预防缺铁性贫血	124
不要私自滥用药物	124

胎教课堂

学会用呼吸控制自己的情绪	125
轻轻抚摸胎宝宝	126
多和胎宝宝进行交流	126
利用彩色卡片学习语言和文字	127
教胎宝宝“唱歌”	127
听些古典音乐	127
进行游戏胎教	128
实施胎教的注意事项	128



准爸爸课堂

建立自己的“老爸逻辑”	129
不要总是走在妻子的身后	129
留心妻子的变化	129
和妻子一起装饰宝宝的房间	130
当好胎教的配角	130
帮助妻子测腹围	130

孕产热线Q&A

我怀了一对双胞胎，需要摄取多少额外的营养？	131
我目前怀的是一对双胞胎，我该担心性生活吗？	131
为什么我怀孕时体重会增加那么多？这些重量都在什么地方？	131
为什么清晨起床后宜喝新鲜的凉开水？	131
阴道分泌物增多是否意味着感染的发生？	132
孕期总感到心慌气短是怎么回事？	132



孕中期7月， 尽量采取少盐饮食

Part 8

孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	134
孕妇身体状况	134

饮食与调理

控制体重增加过快	135
适量摄取蛋白质	136
不要吃得太过	136
避免吃过敏性食物	137
避免吃熏烤食物	137
不能吃火锅	138
少吃苦瓜	138

吃鸡蛋要适量	139
--------------	-----

保健与护理

孕期多汗怎么办	140
防治妊娠水肿	141
妊娠糖尿病患者要注意饮食	142
预防妊娠中毒症	142
预防小腿抽筋	143
防止静脉曲张	143
摔跤后应注意	144
定期进行产前检查	144
进行乳房按摩	145
减轻妊娠纹	145
做有利于分娩的运动	146
正确听取胎心音	147
科学预防早产	147
开车族妈妈应注意	148

胎教课堂

朗诵抒情法胎教	149
给你的胎宝宝做抚摸	149
感情交流与语言沟通	150
对胎儿进行语言刺激	150
置身于优美的环境	151
胎教≠对胎儿进行教育	151

准妈妈课堂

多陪伴妻子	152
多说点甜言蜜语	152
帮助妻子做乳房保健	153
帮助妻子练习分娩呼吸法	153
日常事项中帮助妻子	153
抓紧时间学习育儿知识	154
记住这些数字	154
陪妻子做产前检查	154

孕产热线Q&A

怀孕时进行按摩是否安全?	155
我老忘事是因为怀孕了吗?	155
我现在怀孕28周,我和丈夫都是B型血,但我的血型是稀有的Rh阴性,此次是初次怀孕。请问:有无危险吗?对孩子会有什么不利?	155
我已怀孕7个月了,目前被脚气所困扰。怀孕以前,每个夏天我都会生脚气,但是可以通过药膏或药水暂时治好。现在不能用药,但又痒得非常难受,怎么办?	156
妊娠后期应每天按摩乳房吗?	156



孕晚期8月, Part9. 做好家庭自我监测

孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	158
孕妇身体状况	158

饮食与调理

进行饮食调整	159
多吃一些益智食物	160
最佳饮料——绿茶	160
最佳零食——瓜子	160
建议三餐三点心	161
每周吃一次海带	161
瓜类可帮助消肿	161
孕晚期仍须摄入充足的维生素	162
孕晚期忌缺维生素K	162

保健与护理

妊娠晚期要勤检查	163
做眼底检查	163

孕晚期忌过多日光浴	164
防止孕斑	164
孕晚期洗澡要注意安全	165
要多休息	165
防止仰卧综合征	165
警惕羊水过多	166
防止羊水过少	166
预防胎儿生长迟缓	167
注意保护胎盘	167
孕晚期经常去散步	168
孕晚期阴道出血要小心	168
休息时进行放松练习	169
矫正异常胎位	172

胎教课堂

每天和胎宝宝进行交流	173
对胎宝宝进行情趣培养	173
利用自然陶冶对胎儿进行胎教	174
森林浴	174
给胎宝宝听音乐	175
用美妙的联想感染胎宝宝	175
阅读育儿方面的书籍	176
编织艺术与胎教	176

准妈妈课堂

鼓励妻子进行“专业”学习	177
别让妻子发怒	177
把生活的美好传递给胎宝宝	177
必须了解妻子孕期的变化	178

孕产热线Q&A

哪些人易患妊娠高血压综合征?	179
最近,我发觉胎动特别厉害,有几次晚上睡觉时,我被吓了一跳。胎动这么厉害正常吗?	179

所有的孕妇都会出现静脉曲张吗?	179
我打算回娘家生产,怀孕8个月以后还能坐飞机吗?	180
由于下肢水肿的难受,我想穿平底布鞋,可以吗?	180
喝水多会引起羊水过多吗?	180
胎儿在宫内踢或乱动会伤害我吗?	180

孕晚期9月, Part 10. 留意危险信号

孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	182
孕妇身体状况	182

饮食与调理

妊娠晚期要多吃海洋食品	183
黄瓜可防止增重过多	183
大豆每天都要吃	184
注意B族维生素的摄取	184
需要叶酸缓解紧张情绪	184
预防孕晚期便秘的食物	185
睡前吃点心减缓恶心	185
傍晚以后少饮水	185
养成良好的膳食习惯	186
孕晚期不要节食	186

保健与护理

孕晚期防止夜间失眠	187
孕晚期不要出门远行	187
正确处理鼻塞和鼻出血	188
警惕胎膜早破	188
孕晚期坐骨神经痛	189
避免劳累,预防早产	189

孕晚期减轻不适的对策	190
做有助顺产的体操	191
分娩姿势的练习	194
制订分娩计划	195
选择适合你的医院	195

胎教课堂

对胎儿进行光照胎教	196
保持心情安宁	196
充满深情地为宝宝歌唱	197
绘声绘色给胎儿讲故事	198
语言胎教与家务活巧妙结合	198
注意自己的行为与习惯	199
对胎儿进行美育熏陶	199

准爸爸课堂

帮助妻子提高睡眠质量	200
解除妻子的心理压力	201
别让妻子感冒	201
禁止性交	201
给宝宝取个名字	201
与妻子时常保持联系	202
学会放松自己	202
给予妻子积极的心理暗示	202

孕产热线Q&A

脐带打结是怎么回事?	203
脐带扭转、狭窄与缩窄有哪些危害?	203
我梦到流产了,这意味着什么?	203
胎盘早剥怎么办?	204
我的腹部每天会出现几次发紧的现象,正常吗?	204
妊娠晚期感觉特别热、特别烦躁是怎么回事?	204



Part 11 孕晚期10月, 随时准备住院待产

孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	206
孕妇身体状况	206

饮食与调理

为迎接分娩储备体力	207
科学安排最后1个月的饮食	207
充分摄取维生素E	208
产前饮食宜与忌	208

保健与护理

接近预产期还能运动吗	209
克服分娩恐惧感	209
预防产前胎头浮动	210
留意产前危险信号	210
了解分娩前的征兆	212
警惕过期妊娠	212
需要提前入院的情况	213
缓解尿频	213
预防子宫内感染	214
继续坚持散步	214

胎教课堂

提高胎教效果有诀窍	215
培养高雅的情趣	216
加强自身修养	216
多阅读好的文学作品	216
告诉宝宝要好好与妈妈配合	217
进行综合胎教	217

准爸爸课堂

做好妊娠晚期要做的事情	218
父亲式胎教	219
睡觉时帮妻子关灯	219
帮孕妈妈调节环境	220
扮好“产妇顾问”	220
帮助妻子身体放松	220

孕产热线Q&A

我怀孕时患得患失，越到预产期越明显，怎么办？	221
接近分娩有哪些征兆？	221
我已经到预产期了，胎头还没有入盆，是不是不能生产？	222
明天就是预产期了，可是到现在什么反应都没有，只是腰有点酸，我应该住院吗？	222



顺利分娩， 有一种痛苦叫幸福

Part 12

产前细节不容忽视

分娩前孕妈妈的生活准则	224
入院时机的把握	225
入院物品的准备	226
生产开始的信号	227
产前排空大小便	227
分娩时避免过度焦虑和恐惧	228
产前6小时能使用镇静剂吗	228

选择适合自己的分娩方式

尽量争取自然分娩	229
剖宫产要慎重	230
剖宫产的孩子更聪明吗	231
产妇能要求剖宫产吗	231

胎位不正的产妇可剖宫产	231
剖宫产前的准备	232
剖宫产前6小时能进食吗	232
身材矮小孕妇不一定会难产	232
竖位分娩	233
坐式分娩	234
水中分娩	234

勇敢迎接新生命的到来

自然分娩所需要的时间	235
临产产妇能吃东西吗	236
分娩过程中补充快速能源	236
第一产程中要做的事	237
临产产妇大便秘要注意	237
减轻分娩疼痛的方法	237
必须要会阴侧切吗	238
会阴侧切会很痛吗	238
第一产程与医生的配合	239
第二产程与医生的配合	239
第三产程与医生的配合	240

孕产热线Q&A

如果我的宝宝剖宫产，那么，跟自然产的宝宝比起来，是不是比较不健康？	241
胎头吸引术对胎儿有危害吗？	241
会阴切开会影响性生活吗？	241



Part 1.



孕前准备， 预约一个聪明宝宝



为提高生命的质量，在计划怀孕之前就要做好日常保健，尽可能地将身体调整到最佳状态。同时，还要做必要的孕前检查和遗传咨询，选择一个最佳的受孕时机同房。只要你们做好了迎接新生命的准备，你们未来的宝宝一定是最棒的。

1.

孕前准备，预约一个聪明宝宝



制订一个妊娠计划

提前制订一个妊娠计划，是拥有一个健康聪明宝宝的最佳保证

相互商量要不要孩子

结婚组建新的家庭后，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。

综合考虑各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。

具体来说，在确定是否要孩子之前，主要应考虑以下几个方面：

(1)家庭的经济条件是否具备。如果经济条件不具备就急于生孩子，会给生活带来麻烦，也给自己的家庭增加负担。

(2)要考虑自己的年龄、工作、学习是不是适于要孩子。如果是年龄小、刚开始参加工作或正在学习专业技术知识，就应该考虑晚一些时候要孩子，集中搞好工作、学习，从而有利于自己事业的发展。

(3)要考虑自身的身体健康状况。比如身体比较虚弱或正在患某种疾病，就要推迟怀孕生孩子的时间，待身体健康状况好转后，再考虑怀孕问题。

(4)要考虑要不要孩子的问题。有的因家庭中有遗传病史，如遗传精神病、智力低下、机体病患等，就要向医生咨询，是否可以生孩子，如果盲目地生孩子，可能会给家庭和社会带来负担。

如已确定要孩子，就须对夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。



★是否要孩子？夫妻双方的意见要达成一致

具备积极的生育态度

现实生活中，对待怀孕有些人顺其自然，有些人是既然已怀孕也就无可奈何，还有些人早就计划要孩子，现在怀孕了，当然很是欢喜。这几种不同的态度对妊娠的影响也将截然不同。

第一种情况是一切听之任之。怀孕本为自然的生理过程，既然结婚成家了，有孩子也是自然的，不惊慌，不恐惧，心态平和，倒也自在。

第二种有些不愿意，又不愿做流产。这种无奈的心理不好，既然选择要孩子了，就得有积极的生育态度。

第三种以乐观的心情迎接新生命的到来，宫内胎儿也会因感觉到这种欢乐气氛而生长发育得更好。但是也得想到妊娠本身会有很多未知的问题存在，如流产、胎儿发育异常情况，切忌大喜大悲。

还有一种态度是千万要不得的。有些夫妻，婚后关系不融洽，婚姻处于危险的边缘，而想以生孩子来改善双方的关系，把孩子作为婚姻的纽带。这样有两种情况可能发生，一是确实使婚姻关系得到改善；二是孩子的到来并没有给摇摇欲坠的婚姻带来转机，反而起恶化作用，这对孩子是极不公平与不负责任的。

所以，要孩子应建立在稳固的家庭婚姻关系基础上，夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起做父母的责任，以欢乐、祥和的态度迎接新生命的到来，并全力创造必要的条件和融洽的家庭气氛。

在最佳生育年龄怀孕

优生学家认为，女性的受孕怀胎年龄以24~30岁最为适宜。因为这个年龄段的女性全身发育已完全成熟，卵子质量高，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低，而且分娩顺利。此年龄段夫妻精力充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好婴儿。

如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲的健康和胎儿的发育都不利。而女性过晚婚育，特别是35岁以后才怀孕，由于女性年龄偏大，卵子质量降低，发生畸形、痴呆儿的可能性亦加大。



★以欢喜的心情迎接怀孕



Part
孕前准备，
预约一个
聪明宝宝

2.

孕前准备，预约一个聪明宝宝



进行必要的孕前检查与咨询

只有父母双方身体都健康，没有遗传隐患，才有可能孕育一个健康的新生命



提前做一次孕前检查 ∴

孕前夫妻双方进行健康检查是保证宝宝聪明健康的必要条件之一。很多人都有这样的想法：自己在单位每年都进行体检，身体很正常，还用得着再做孕前检查吗？

专家认为，一般的体检并不能代替孕前检查。一般体检主要包括肝功能、肾功能、血常规、尿常规、心电图等，以最基本的身体检查为主，但孕前检查的主要检测对象是生殖器官以及与之相关的免疫系统、遗传病史等。特别是在婚检自由的今天，孕前检查能帮助你孕育一个健康的宝宝。这是因为：

(1) 身体患有某些比较严重的全身性疾病时，孕育胎儿会加重全身各个系统的代谢负担，影响疾病的痊愈，使病情加重，甚至危及生命。

(2) 胎儿会和孕妇争夺各种营养，若孕妇全身各个系统无法满足胎儿的需要，就会影响到胎儿的生长发育，还会造成流产、早产或胎儿畸形。

(3) 如果丈夫患有严重的疾病，或长期服药，自然无法产生健康的“种子”。

(4) 孕前接受一次全面的检查，可以帮助孕前的夫妇发现自己不知道的疾病，发现妨碍受孕的身体因素，如生殖器官的异常等。并对影响优生优育的因素进行干预，为优孕提供完备的条件，减少流产、畸胎及妊娠并发症的发生，从而实现优生。

一般来说，孕前检查的最佳时间是准备怀孕前的3~5个月。有了孕前检查结果的保证，就等于拿到了迎接宝宝的通行证。



★ 孕前一定要到医院进行体检