

北京妇产医院著名妇科



YZLI0890154052

献

推荐单位

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

怀孕一日一页



huaiyun
YIRIYIYE

王琪 主编

北京妇产医院主任医师
北京市孕产期保健技术专家指导组成员
北京市危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家

专业的视角，前沿的理念，科学的知识，新鲜的编排，让孕妈妈每一天都得到权威的指导。

一切为了中国宝宝的明天

中国妇女出版社

ibaby 同步指导书系



怀孕一日一页



YZLI0890164052

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕一日一页/王琪主编. —北京: 中国妇女出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5127-0130-4

I. ①怀… II. ①王… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②胎教-基本知识 IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第196050号

怀孕一日一页

作 者: 王 琪 主编

责任编辑: 姜 喆

封面设计: 李芳芳

版式设计: 樊润琴

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 22.5

字 数: 360千字

版 次: 2012年3月第1版

印 次: 2012年3月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0130-4

定 价: 35.00

版权所有·侵权必究(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

怀孕生子使女人走向成熟、走向完美，这个过程凝结了太多不可言说的感动与成长的骄傲，它调动起女人身体的每一个细胞，让人在点滴细节中敛聚每一丝能量，为宝宝的健康保驾护航，为生命写下炫美的一笔。

现在的孕妈妈文化程度普遍较高，接受能力也很强，但通常生活节奏快，业余时间也较紧张，因此，快速阅读就显得很重要。针对这一情况，本书更加强调了图书的即时性与可读性，在准确性和容纳量上做了大量的工作，非常适宜快速阅读。

本书以天为单位，每天内容分为三大部分：优生百宝箱、孕期营养滋味、每日胎教。还有一些比较灵活的内容，如细节备忘录等，使得文本内容与形式更加灵动，更加丰富。同时加入了许多当前孕产方面的最新知识，使孕妈妈能够获得更多的资讯，更加全面地了解整个孕产过程和自己的身体变化。

本书在编写过程中参考了大量专业论著，并获得心理学、营养学专家的指导，针对孕期可能出现的各种问题，提供有效的建议及科学的解释，是孕妈妈最贴心的好帮手。

通过阅读本书，每一位孕妈妈都能从中吸收营养，收获快乐，感受知识带来的温暖和力量！

孕1月

按照通常的40周孕期推算法，孕1月是指从最后一次月经期的第1天算起，至第28天。实际上，从约第3周开始，胚胎才在孕妈妈体内“安家落户”，开始吸收孕妈妈的营养。



孕妈妈的变化

★没有特别的征兆

在这1个月内，孕妈妈并不会发现自己已经怀孕，因为这段时间没有任何征兆，下一次月经期也还没到。

★乳房变大了

受精卵着床后，卵巢就会开始分泌黄体素，而黄体素能促进乳腺发育，因此乳房会开始变大。另外，乳头颜色会变深。

★子宫变柔软了

受精卵在子宫内膜着床时，子宫的大小没有改变，只是子宫壁会变得比较柔软、比较厚，以保护刚刚成形的胚胎。

★全身无力像感冒

有少数比较敏感的孕妈妈可能会有轻微发热、全身无力等类似感冒的症状，少数孕妈妈会出现恶心想吐、消化不良等妊娠反应。

目录

contents

前言..... 1

孕1月

- 第1天 在人生的最佳时期生育宝宝..... 2
- 第2天 怀孕的最佳月份..... 3
- 第3天 确定排卵日，提高受孕机会..... 4
- 第4天 选择受孕的最佳时刻..... 5
- 第5天 酒后不宜受孕..... 6
- 第6天 准爸爸要戒烟..... 7
- 第7天 心情愉悦容易受孕..... 8
- 第8天 谨慎用药..... 9
- 第9天 孕前体检，宝贝计划先遣力.....10
- 第10天 黑色受孕时间，请绕行.....11
- 第11天 高质量受孕，高质量宝宝.....12
- 第12天 消灭丈夫不育的障碍.....13
- 第13天 期待中的生命悄然而至.....14
- 第14天 孕妈妈要保持良好的心态.....15
- 第15天 生男生女准爸爸说了算.....16
- 第16天 自然，健康必需的营养素.....17



- 第17天 父母血型与子女血型.....18
- 第18天 进入母亲的角色.....19
- 第19天 宫外孕杀手，你注意到了吗.....20
- 第20天 早期腹痛成因大不同.....21
- 第21天 孕妈妈感冒不容小视.....22
- 第22天 孕期注意补碘.....23
- 第23天 胚胎重点呵护期.....24
- 第24天 开始学习如何做妈妈.....25
- 第25天 警惕胎儿溶血症.....26
- 第26天 怀孕初期补充叶酸的重要性.....27
- 第27天 孕早期要重视保健.....28
- 第28天 妊娠第4周，胎儿的巨大变化.....29

孕2月

- 第29天 孕妈妈孕2月必须知道的事.....32
- 第30天 妊娠2月初，胎儿发育各就各位.....33
- 第31天 孕妈妈身体变化不大.....34
- 第32天 孕2月，宁静胎教最适宜.....35
- 第33天 孕妈妈要重视皮肤保养.....36
- 第34天 怀孕初期，中成药威胁大.....37
- 第35天 清凉油与花露水的危害.....38
- 第36天 第一次检查.....39
- 第37天 优生与胎儿畸形.....40
- 第38天 妊娠初期，盲目保胎易流产.....41
- 第39天 孕早期B超检查大不宜.....42
- 第40天 孕期看电视的小原则.....43

第 41 天	留神易于癌变的葡萄胎	44
第 42 天	孕妈妈饮水要与“众”不同	45
第 43 天	合理的居住环境保护 早期胎宝宝	46
第 44 天	对抗早孕反应	47
第 45 天	早期流产成因及危害	48
第 46 天	早期流产的预防和处理	49
第 47 天	自然流产与准爸爸的关系	50
第 48 天	妊娠关键期，远离危险物质	51
第 49 天	从孕早期就杜绝高跟鞋	52
第 50 天	新婚初孕防流产	53
第 51 天	小细节帮你减轻孕吐	54
第 52 天	科学地亲近“酸”	55
第 53 天	小心食物过敏	56
第 54 天	怀孕对眼睛造成的影响	57
第 55 天	孕妈妈牙龈炎的拯救措施	58
第 56 天	轻松缓解孕早期“两大疼痛”	59



孕 3 月

第 57 天	流产过渡期，健康细节要注意	62
第 58 天	孕 9 周，胎儿的成长	63
第 59 天	孕妈妈孕 3 月身体变化	64
第 60 天	孕妈妈如何选择孕妇奶粉	65
第 61 天	孕 9 周，感冒须“特殊”对待	66
第 62 天	攻破阴道炎堡垒	67
第 63 天	尿频和尿失禁	68
第 64 天	谨防写字楼“杀手”	69
第 65 天	职场孕妈妈看过来	70
第 66 天	多胎妊娠的成因及影响	71
第 67 天	远离香水的“黑色”气息	72

第 68 天	纠正凹陷乳头	73
第 69 天	芬芳花草潜伏小危险	74
第 70 天	孕妈妈慎用精油	75
第 71 天	胎儿发育关键期，有害环境要 远离	76
第 72 天	孕 10 周，胎儿的成长	77
第 73 天	孕 10 周，孕妈妈的身体变化	78
第 74 天	孕妈妈的美容保养	79
第 75 天	孕妈妈对抗失眠	80
第 76 天	为了宝宝，不要亲近宠物	81
第 77 天	孕妈妈要远离甲醛	82
第 78 天	孕 12 周，胎儿的成长	83
第 79 天	孕 12 周，孕妈妈的身体变化	84
第 80 天	3 月末的孕期检查	85
第 81 天	远离家电辐射	86
第 82 天	职场孕妈妈的滋润工作日	87
第 83 天	请对冷美味说“不”	88
第 84 天	请开始少食多餐	89

孕 4 月

第 85 天	孕 13 周，胎儿的成长	92
第 86 天	孕 13 周，孕妈妈的身体变化	93
第 87 天	你的枕头该换了吗	94
第 88 天	孕中期产前体检	95
第 89 天	全方位了解孕 4 月的事	96
第 90 天	孕妈妈在孕中期运动的好处	97
第 91 天	春季预防病毒侵袭，孕妈妈时刻 准备着	98
第 92 天	孕 14 周，胎儿的成长	99
第 93 天	孕 14 周，孕妈妈的身体变化	100
第 94 天	谁说孕妈妈不能游泳	101
第 95 天	宝贝初长成， 害怕化学日用品	102
第 96 天	孕妈妈，请摘掉隐形眼镜	103
第 97 天	坚果族成就完美宝宝	104
第 98 天	卧室色调要讲究，床上用品 要科学	105
第 99 天	孕 15 周，胎儿的成长	106

第 100 天	孕 15 周, 孕妈妈的身体变化···	107
第 101 天	孕中期乳房的保养·····	108
第 102 天	孕期腹胀大排除·····	109
第 103 天	你被唐氏综合征 “骚扰”了吗·····	110
第 104 天	拒绝贫血, 要最健康的宝宝···	111
第 105 天	出汗多的预防和对策·····	112
第 106 天	孕 16 周, 胎儿变得更 “强大”·····	113
第 107 天	保证充足睡眠·····	114
第 108 天	孕期慎用抗生素·····	115
第 109 天	运动要科学合理·····	116
第 110 天	做最美丽的孕妈妈·····	117
第 111 天	不忘补钙·····	118
第 112 天	孕妈妈肚子隆起, 快快矫正 驼背姿势·····	119

孕 5 月

第 113 天	怀孕进入稳定期, 健康细节要 注意·····	122
第 114 天	孕 17 周, 胎儿的成长·····	123
第 115 天	孕 17 周, 孕妈妈的身体变化···	124
第 116 天	孕妈妈着装注意事项·····	125
第 117 天	腹痛和腹泻·····	126
第 118 天	职场孕妈妈安全隐患大解除···	127
第 119 天	诱人的孕期大敌·····	128
第 120 天	孕 18 周, 胎儿的成长·····	129
第 121 天	孕 18 周, 孕妈妈的身体变化···	130
第 122 天	宝宝开始“不老实”, 孕妈妈 要“监督”·····	131
第 123 天	正确应对子宫肌瘤·····	132
第 124 天	胎儿“不想长大”, 孕妈妈 要警惕·····	133
第 125 天	别错过监测血压关键期·····	134
第 126 天	孕中期的洗发原则·····	135
第 127 天	自信是战胜恶劣情绪的法宝···	136
第 128 天	通过 B 超确定胎位·····	137
第 129 天	进入孕中期, 沐浴原则要谨记···	138



第 130 天	及早发现妊娠期糖尿病·····	139
第 131 天	不要盲目节食·····	140
第 132 天	妊高症常见的认识误区·····	141
第 133 天	远离地毯“袭击”·····	142
第 134 天	孕 20 周, 胎儿器官发育 高峰期·····	143
第 135 天	妈妈压力大, 宝宝健康差·····	144
第 136 天	孕中期正确饮水原则·····	145
第 137 天	肚子为何不“显”·····	146
第 138 天	乳房巧护理·····	147
第 139 天	警惕白带异常·····	148
第 140 天	孕期是否会变丑·····	149

孕 6 月

第 141 天	孕 21 周, 胎儿的成长·····	152
第 142 天	孕 21 周, 孕妈妈的身体变化···	153
第 143 天	进入妊娠高血压高发期·····	154
第 144 天	“抚平”妊娠纹·····	155
第 145 天	预防便秘小方法·····	156
第 146 天	孕期亲密接触, 小套套不要 “下岗”·····	157
第 147 天	及时测量腹围和宫高, 了解宝宝 发育情况·····	158
第 148 天	孕 22 周, 胎儿的成长·····	159
第 149 天	孕 22 周, 孕妈妈的身体 变化·····	160

第 150 天	听音乐能让孕妈妈心情变好···	161
第 151 天	不可不知的孕 6 月常识·····	162
第 152 天	孕中期练习瑜伽的好处·····	163
第 153 天	和胎儿一起享受大自然·····	164
第 154 天	腹部过大不舒服, 托腹带来帮忙·····	165
第 155 天	孕期做家务要讲方法·····	166
第 156 天	舒适卧具对睡眠很重要·····	167
第 157 天	美丽加分, 不需局限于孕妇装·····	168
第 158 天	孕妈妈小腿抽筋怎么办·····	169
第 159 天	教你避开孕中期头晕症·····	170
第 160 天	选择孕妇内裤·····	171
第 161 天	正确吹空调小原则·····	172
第 162 天	孕 24 周, 胎儿的成长·····	173
第 163 天	孕 24 周, 孕妈妈的身体变化···	174
第 164 天	留神“不美”的美妆品·····	175
第 165 天	最安全的手机用法小原则·····	176
第 166 天	孕期焦虑危害多·····	177
第 167 天	警惕家居装修污染·····	178
第 168 天	妊娠瘙痒症来袭怎么办·····	179

孕 7 月

第 169 天	孕 25 周, 胎儿的成长·····	182
第 170 天	孕 25 周, 孕妈妈的身体变化·····	183
第 171 天	远离皮肤干燥, 孕期保湿很重要·····	184
第 172 天	孕 7 月, 开始预防妊娠纹·····	185
第 173 天	四维彩超排查胎儿畸形·····	186
第 174 天	胃灼痛的预防·····	187
第 175 天	糖尿病不可怕, 控制饮食很重要·····	188
第 176 天	孕 26 周, 胎儿的成长·····	189
第 177 天	孕妈妈不要经常发脾气·····	190
第 178 天	妊娠高血压的预防和治疗·····	191
第 179 天	孕妈妈夏季保健原则·····	192

第 180 天	孕妈妈冬季保健注意事项·····	193
第 181 天	远离抑郁症困扰·····	194
第 182 天	宫内发育迟缓需警惕·····	195
第 183 天	孕 27 周, 胎儿的成长·····	196
第 184 天	孕 27 周, 孕妈妈的身体变化·····	197
第 185 天	不做黄褐斑俘虏, 孕妈妈有绝招·····	198
第 186 天	理解孕妈妈的“移情别恋”···	199
第 187 天	孕期不宜使用祛斑霜·····	200
第 188 天	请别忽视口腔健康·····	201
第 189 天	下肢水肿的成因及防治·····	202
第 190 天	孕期阴道炎的防治·····	203
第 191 天	孕 28 周, 孕妈妈的身体变化···	204
第 192 天	孕期逛街大忠告·····	205
第 193 天	孕期多梦有原因·····	206
第 194 天	孕妈妈阴道出血详解·····	207
第 195 天	双胎妊娠, 双倍呵护·····	208
第 196 天	美丽的大肚子, 一定要留下纪念·····	209

孕 8 月

第 197 天	孕 29 周, 胎儿逐渐“成熟”···	212
第 198 天	孕 29 周, 孕妈妈的身体变化···	213
第 199 天	早产的预防·····	214
第 200 天	排解孕晚期不良心理·····	215
第 201 天	孕妈妈鼻出血怎么办·····	216
第 202 天	注意补充锌元素·····	217
第 203 天	孕晚期腹痛的鉴别·····	218
第 204 天	孕 30 周, 胎儿的成长·····	219
第 205 天	孕 30 周, 孕妈妈的身体变化···	220
第 206 天	预防静脉曲张·····	221
第 207 天	孕妈妈的交通安全·····	222
第 208 天	胎位不正怎么办·····	223
第 209 天	烦人的坐骨神经痛·····	224
第 210 天	如何预防便秘“塞车”·····	225
第 211 天	孕 31 周, 胎儿的成长·····	226

第 212 天	孕 31 周, 孕妈妈的身体变化···	227
第 213 天	警惕早产·····	228
第 214 天	孕妈妈何时停止工作好·····	229
第 215 天	别忘了及时调整内衣·····	230
第 216 天	拒绝五颜六色的指甲油·····	231
第 217 天	干净整洁每一天·····	232
第 218 天	孕 32 周, 胎儿的成长·····	233
第 219 天	孕 32 周, 孕妈妈的身体变化···	234
第 220 天	腰酸背痛怎么办·····	235
第 221 天	令人抓狂的痔疮烦恼·····	236
第 222 天	维生素 C 可以减少分娩危险···	237
第 223 天	糟糕! 胎儿被“缠住”了·····	238
第 224 天	仰卧位综合征来袭·····	239

孕 9 月

第 225 天	孕 33 周, 胎儿的成长·····	242
第 226 天	请暂别“亲密接触”·····	243
第 227 天	孕期为什么会发生静脉曲张···	244
第 228 天	羊水过多过少都不好·····	245
第 229 天	开始准备胎儿的“装备”吧···	246
第 230 天	孕 9 月, 孕妈妈健康细节·····	247
第 231 天	适当补碘促进宝宝智力发育···	248
第 232 天	孕 34 周, 胎儿的成长·····	249
第 233 天	孕 34 周, 孕妈妈的身体变化···	250
第 234 天	准爸爸的“妊娠行动”·····	251
第 235 天	孕妈妈当心胎膜早破·····	252
第 236 天	胎盘前置怎么办·····	253
第 237 天	产前适度运动有利于分娩·····	254
第 238 天	帮助妻子练习拉梅兹呼吸法···	255
第 239 天	孕 35 周, 胎儿的成长·····	256
第 240 天	孕 35 周, 孕妈妈的身体变化···	257
第 241 天	选择适合自己的分娩方式·····	258
第 242 天	自然分娩好·····	259
第 243 天	什么情况下选择剖宫产·····	260
第 244 天	不要盲目选择剖宫产·····	261
第 245 天	重视孕晚期的异常情况·····	262
第 246 天	孕 36 周, 胎儿的成长·····	263

第 247 天	孕 36 周, 孕妈妈的身体变化···	264
第 248 天	孕晚期不要出远门·····	265
第 249 天	脐血检查——高龄孕妈妈孕晚期必查·····	266
第 250 天	双胞胎孕妈妈应注意的问题···	267
第 251 天	重视产前检查·····	268
第 252 天	准爸爸的最忙时期将至·····	269

孕 10 月

第 253 天	孕 37 周, 胎儿的成长·····	272
第 254 天	孕 37 周, 孕妈妈的身体变化···	273
第 255 天	为宝宝到来而时刻准备着·····	274
第 256 天	胎儿“压力大”, 孕妈妈及时查·····	275
第 257 天	孕 10 月孕妈妈必须了解的事·····	276
第 258 天	和“亲密接触”来个短暂的告别·····	277
第 259 天	注意临近分娩的征兆·····	278
第 260 天	孕 38 周, 胎儿的成长·····	279
第 261 天	孕 38 周, 孕妈妈的身体变化···	280
第 262 天	有助分娩的胸式呼吸法·····	281
第 263 天	理性选择分娩医院·····	282
第 264 天	关于侧切手术·····	283
第 265 天	你准备好分娩了吗·····	284
第 266 天	分娩即将开始·····	285
第 267 天	做好分娩前的准备工作·····	286
第 268 天	需提前入院待产的情况·····	287
第 269 天	顺利分娩“三剑客”·····	288
第 270 天	出现急产怎么办·····	289
第 271 天	了解难产, 预防难产·····	290
第 272 天	临产前必须安排好的事·····	291
第 273 天	区别真假宫缩·····	292
第 274 天	了解胎儿顺产的经历·····	293
第 275 天	孕 40 周, 孕妈妈的身体变化···	294
第 276 天	分娩的那一天·····	295
第 277 天	最有效的分娩用力法·····	296

第 278 天	配合接生，产程加满分·····	297
第 279 天	减缓疼痛的秘诀·····	298
第 280 天	住院的注意事项·····	299

坐月子

第 1 天	注意休息，适当进食·····	302
第 2 天	试着下床·····	303
第 3 天	坐月子应遵循的原则·····	304
第 4 天	新妈妈喝汤有讲究·····	305
第 5 天	产后便秘的防治·····	306
第 6 天	新妈妈为何腹痛·····	307
第 7 天	新妈妈要注意躺卧的姿势·····	308
第 8 天	准备出院·····	309
第 9 天	密切关注恶露情况·····	310
第 10 天	新妈妈能不能洗澡·····	311
第 11 天	新妈妈的眼睛护理·····	312
第 12 天	新妈妈不宜睡过软的床·····	313
第 13 天	做做产后运动·····	314
第 14 天	坐月子不要门窗紧闭·····	315
第 15 天	新妈妈要多休息·····	316
第 16 天	新妈妈不宜洗盆浴·····	317
第 17 天	月子里如何刷牙·····	318
第 18 天	乳腺炎的防治·····	319
第 19 天	哺乳妈妈用药需谨慎·····	320
第 20 天	恢复身材，从“坐月子”开始·····	321
第 21 天	不必担忧荨麻疹·····	322

第 22 天	不宜过多食鸡蛋与油炸食品·····	323
第 23 天	积极预防产褥感染·····	324
第 24 天	防治产后骨盆疼痛·····	325
第 25 天	如何预防产后脱发·····	326
第 26 天	夏季坐月子需注意·····	327
第 27 天	保证产褥期清洁·····	328
第 28 天	全身酸痛怎么办·····	329
第 29 天	产后何时开始做家务·····	330
第 30 天	一个月以后才能外出·····	331
第 31 天	月子内不宜过性生活·····	332
第 32 天	警惕产后抑郁症·····	333
第 33 天	退奶与吐奶·····	334
第 34 天	强健骨质·····	335
第 35 天	产后避免腰痛的生活细节·····	336
第 36 天	妈妈生病时用药对 宝宝的影响·····	337
第 37 天	产后腰痛怎样进行功能锻炼·····	338
第 38 天	及时避孕·····	339
第 39 天	产后须防手脚痛·····	340
第 40 天	冬季要防“产后风”·····	341
第 41 天	恢复产前生活·····	342
第 42 天	产后妇科检查·····	343

附录一 ☆孕前期体检全过程☆ / 344

附录二 ☆怀孕前需接种的疫苗☆ / 345

附录三 ☆产前期胎儿健康检查全记录☆ / 346

附录四 ☆生命的开始与成长☆ / 348





胎儿的成长

★胎儿长多大了

身长大约1厘米，重约1克。

★柔软的小模样

刚成形的胎儿在这个阶段被叫做“胚芽”，胚芽的表面被绒毛组织覆盖着，绒毛组织形成胎盘。胚芽小得有些不起眼，外表也不具备人的特征，头部占了身体的一半，有长长的尾巴，像小海马。另外，胳膊和腿大体上有了，但大小还看不清楚。

★是男是女已决定

虽然胎儿还看不出任何人的模样，只有针尖般大小，但是性别在受精的那一刻就已决定。另外，遗传性质，如肤色、发色、身高、双眼皮等，也已经因为遗传因子中的遗传信息，造就了世界上独一无二的个体。

★形成器官的组织已生成

受精卵在子宫着床后便开始成长，最先生成的是神经管，神经管随着时间的推移会发育生成脑和脊椎，这便是中枢神经的根源。此时，神经系统、血液系统以及循环系统的原形几乎都已经出现。另外，心脏开始形成并搏动了，肝脏也从这个时期开始明显发育。



本月孕期检查

在家中检查毕竟没有那么准确，如果需要进一步确认是否怀孕，还是应该去医院。在本月末进行验孕检查，准确率可达90%以上。

为了得到系统而周到的呵护，每位孕妈妈应选择一家固定的医院。从早孕确诊、产前检查、分娩到产后随诊，尽量在一家医院进行。

第1天

在人生的最佳时期生育宝宝

● 优生百宝箱

研究表明，中国女性最佳生育年龄为25岁~30岁，男性为27岁~35岁。女性在25岁~30岁时生育孩子最好。

处于最佳生育年龄的女性生理成熟，卵子质量高，精力充沛，有利于孕育胎儿和抚养婴儿，可避免胎儿发育不良、妊娠合并症及流产、死胎或畸胎。智力的遗传大多来自父亲，30岁以上的父亲不仅智力成熟，而且生活经验较为丰富，能够懂得和接受胎教知识，特别是会关心、爱护妻子，从而使胎儿生长发育良好。

女性若过早怀孕生育，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不利。

● 孕期营养滋味

宝宝出生后体质的好坏与智力的高低，很大程度上取决于胎儿时期所得到的营养是否充足、均衡。因此，孕期营养极为重要。要保证孕期营养，需要从准备怀孕的3个月前就开始积极储备。

妻子在饮食上应注意多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、新鲜蔬菜和时令水果等。

丈夫要多吃花生、芝麻、鳊鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、韭菜等食物，还要多吃猪肝、

瘦肉等富含氨基酸的食物，这些食物补精壮阳，有助于形成优良精子。

● 每日胎教

所谓胎教，就是给胎儿创造良好的孕育环境，通过孕妈妈与胎儿正常的信息交换，使胎儿受到良好的宫内教育，促使胎儿的身心健康地生长发育。准父母在准备要孩子前，就应该有很好的胎教意识，学习如何进行孕期保健、如何进行胎教、生活中要注意哪些事项等。胎教的各种内容都是围绕一个目的，即输入良性信息，确保胎儿生存的内外环境良好，使胎儿健康成长。一切胎教内容都应当在胎儿清醒时进行，而拔苗助长式施教，将适得其反。

细节备忘录

准备怀孕的女性平时应加强锻炼，适当的锻炼可以消耗多余脂肪，使卵子的活力更加旺盛，还可以增强身体免疫力，防止被病菌感染，影响受孕。

远离烟酒和其他有毒物品，如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等，不接触X射线等放射性物质；远离电磁污染，看电视时要保持一定距离，尽量减少使用手机、计算机、微波炉等。

● 优生百宝箱

七八月份是受孕的最佳月份。若在七八月受孕，怀孕3个月后，正值秋凉，经过孕早期的不适阶段后，此时孕妈妈食欲增加，睡眠也较好，而且秋天水果、蔬菜新鲜可口，鸡、鱼、肉、蛋供应充足，孕妈妈摄入这些营养物质对自身营养和胎儿的发育都十分有利。七八月份受孕还使得最为敏感、娇弱的孕早期避开了寒冷和污染较严重的冬季，可减少妊娠早期致畸因素的影响。

研究表明，冬季大气二氧化硫、悬浮颗粒浓度最高，夏秋季浓度最低。孕早期处于二氧化硫和悬浮颗粒两值较高季节，婴儿出生缺陷率会高于低值季节。

在七八月份受孕，经过十月怀胎，宝宝在来年的四五月份出生，正是春末夏初时节，风和日丽，气候适宜，新生儿的护理较容易，也有利于产妇的身体恢复。

● 孕期营养滋味

女性在怀孕前应当对自己的营养状况作一个全面了解，可请医生帮助诊断，从而有目的地调整饮食，积极储存平时体内含量偏低的营养素，如蛋白质、钙、铁、锌、硒、维生素等。

如果丈夫精液中精子活力过低，除多吃富含锌的食物外，可用补锌药物，常用的有硫酸锌糖浆或片剂。但要注意补锌不可过量，过量补锌反而会抑制精子的产生。

● 每日胎教

据研究，人的智力获得有50%是在4岁以前，30%在4岁~8岁，20%在8岁以后。4岁以前的智力获得就包括胎教在内。婴儿出生前形成的大脑旧皮质是出生后形成的大脑新皮质的基础，只有在大脑旧皮质良好的基础，大脑新皮质得到更好的发育，才可能达到超常的智商水平，发挥出非凡的才能。美国费城一家生理研究所对200多名接受胎教的4岁~7岁儿童进行了调查，结果发现，受过胎教的儿童比没有接受胎教的儿童对照组智商要高20%~45%。

细节备忘录

停用避孕药6个月后才能怀孕。
口服避孕药为激素类避孕药，其作用比天然性激素强若干倍。如果停用避孕药就怀孕，将可能造成下一代的某些缺陷，因此最好在停用避孕药6个月后再怀孕。

第3天

确定排卵日，提高受孕机会

● 优生百宝箱

测量基础体温。在1个月经周期内，女性的基础体温会有周期性变化。排卵后基础体温升高，能提示排卵已经发生。排卵一般发生在基础体温由低到高上升的过程中，在基础体温处于升高水平的3天内为易孕阶段，但这种方法只能提示排卵已经发生，不能预告卵子将在何时排出。

观察宫颈黏液。月经干净后，宫颈黏液常稠厚而量少，甚至没有黏液，称为“干燥期”，提示非排卵期。月经周期中期，随着内分泌的改变，黏液增多而稀薄，阴道的分泌物增多，称为“湿润期”。接近排卵期时，黏液变得清亮滑润而富有弹性，如同鸡蛋清状，拉丝度高，不易拉断，出现这种黏液的最后1天的前后48小时之间是排卵日。因此，在出现阴部湿润感时即为“易孕期”。

由此可见，女性每月的生理周期既可以分为月经期、排卵期和安全期，又可以分为月经期、干燥期和湿润期。湿润期又包括排卵期前的湿润和排卵期的湿润。计划受孕应选择在排卵期前的湿润期。

● 孕期营养滋味

为避免早孕反应对身体摄取营养造成的影响，女性可以在孕前多注意摄取身体

储存量较低的一些营养素，多食用一些富含叶酸、锌、铁、钙的食物，为孕期胚胎正常发育打下坚实的基础。清瘦的女性应注意增加优质蛋白质和富脂食物的摄取，如肉类、蛋奶类、豆类及豆制品等；肥胖的女性应在积极进行减肥的同时，控制热量摄取，少吃油腻、甜腻食品，争取将体重减到正常值。

● 每日胎教

父母血缘越远，孩子的智商越高。研究显示，父母均为本地人，其子女平均智商为102.45；同省异地通婚者，其子女智商上升到109.19；异省通婚者，子女智商则达109.35。可见，异地通婚能提高下一代的智商，这一点在择偶时可以参考。

细节备忘录

孕期锻炼可增强身体免疫力，预防孕期被病菌感染，可使全身肌肉更有力，特别是骨盆肌，有助于日后顺利分娩。孕期锻炼应采取积极、主动的锻炼方法，并量力而行，避免对身体造成不必要的损伤。孕妈妈适宜选择瑜伽、游泳、慢跑等运动，在运动时听着音乐，更容易提高趣味性，将锻炼坚持下去。

● 优生百宝箱

科学家对生物钟的研究表明,人体的生理现象和机能状态在24小时内是不断变化的:早7时至12时,人的身体机能状态呈上升趋势;13时至14时,是白天里人体机能的最低时刻;下午17时再度上升;晚23时后又急剧下降。普遍认为,晚21时至22时同房,是受孕的最佳时刻。除此之外,同房后女方平躺睡眠有利于精子游动,增加精卵接触的机会。

研究发现,性交次数越多,受孕的概率越大。但并不是说每日做爱,会使怀孕的可能性增至最大。在最佳受孕时段内,隔日做爱一次应是既科学又容易实现的最佳频度。

● 孕期营养滋味

这个月,有的准妈妈有时会无意之间吃下一些堕胎食物,引起流产,伤心不已。因此,应注意,在孕期前3个月,禁止食用以下食物:

大麦芽。准妈妈怀孕期间忌食大麦芽,它有催生落胎的功效。

薏苡仁。薏苡仁有堕胎的功效。

马齿苋。又称“马齿菜”,其性寒滑,对子宫有明显兴奋作用,可促使子宫收缩,怀孕早期尤其是有习惯性流产史女

性禁止食用。

● 每日胎教

受过胎教的宝宝出生后有以下特点:

对音乐敏感,有音乐天赋,一听见胎教音乐,则表现得非常高兴,并随韵律和节奏扭动身体。

心理行为健康,情绪稳定,夜里能睡大觉,很少哭闹。

语言发展快,说话早,抬头、翻身、坐、爬、站、走早,动作敏捷、协调。手抓握、拿、取、拍、打、摇、捏、扣、穿、套、绘画等能力强。学习兴趣高,喜欢听儿歌、故事,喜欢看书。

细节备忘录

男上女下式:这种性交姿势对受孕最有利。这种姿势使阴茎插入最深,因此能使精子比较接近子宫颈。要加强效果,女性可以用枕头把臀部抬高,这样子宫颈就可以最大限度地接触精子了。

后面插入式:当男性从后面插入,无论躺下还是跪着,都可以使精子接近子宫颈,有助于受孕。

侧卧式:男性和女性并排侧卧,这是最放松的姿势(能提高性快感),而且对肥胖或背痛者有益,这种姿势也有助于受孕。

第5天

酒后不宜受孕

● 优生百宝箱

酒的主要成分是酒精，当酒精被胃、肠吸收后，进入血液运行到全身，少量会通过汗、尿及呼吸排出体外，大部分则在肝脏内代谢。



受酒精毒害的卵子很难迅速恢复健康，酒精还可使受精卵不健全，酒后受孕可造成胎儿发育迟缓。因此，受孕前1周女性饮酒对胎儿不利。那些常年饮酒的女性即使受孕前1周停止饮酒，也还是有一定危害。

夫妻双方尤其是女性，应提早在孕前戒酒。女性受孕前不要饮酒，最好在受孕前1周就停止饮酒。当然，为了宝宝的健康，夫妻双方应至少提前6个月就开始戒酒。

● 孕期营养滋味

准备怀孕的女性以往可能出现过贫血症状，也可能有过节食减肥、限食脂肪和动物性食物的经历，或是有体内脂肪堆积过多等营养失调现象。从优生角度考虑，怀孕女性机体营养失衡会带来胎儿发育所需的某些营养素短缺或过多，对优生不利。故女性在怀孕前应当对自己的营养状况有一个全面了解，必要时也可请医生帮助诊断，以有目的地调整饮食，使体内营养达到均衡的状态。

● 每日胎教

实施胎教的主要目的是让胎儿的大脑、神经系统及各种感觉机能、运动机能发展更健全、完善，为出生后接受各种刺激、训练打好基础，使宝宝对未来的自然与社会环境具有更强的适应能力。但不要认为胎教就一定能培育天才，而要怀着平常心，随和、脚踏实地、科学地进行胎教，这才是正确的胎教心态。总之，胎教不要急于求成，而要选择最佳的方案进行科学胎教。科学的胎教需要准父母对胎教有正确认识，学习相应的知识，用科学的方法进行。应按自然的发展规律，按胎儿的月龄及发展水平进行相应的胎教。