

编著：宋朝

北京、上海、广东多家知名妇婴医院联合推荐

# 妊娠分娩育儿

## 全程指导



最科学的妊娠关怀

最贴心的分娩呵护

最实用的产后护理

最全面的育儿指导

广东省出版集团

广东人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩育儿全程指导/ 宋朝编著. -广州: 广东人民出版社,

2011.5

(汗牛文化系列)

ISBN 978-7-218-06950-0

I. ① 妊… II. ①宋… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识IV. ①R715.3②R714.3③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第222050号

---

妊娠分娩育儿全程指导 宋朝编著  版权所有翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

策划编辑: 刘雄英

装帧设计: 澳柏·惟识

责任技编: 陈玲

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714(总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06950-0

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 18.5 字数: 2900千字

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 45.00元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487

# 妊娠分娩育儿

## 全程指导



NLIC2970791434

广东省出版集团  
广东人民出版社



# 前言



## 只因有你

我们是新妈新爸  
我们虔诚静候  
神奇生命的来临

当

小宝贝如愿来到妈妈腹中时  
我们欢欣喜悦  
我们如履薄冰  
每一天  
我们只祈祷  
宝贝健康平安

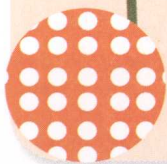
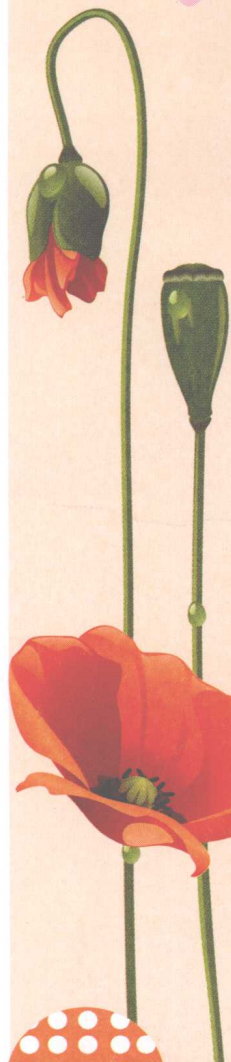
当

小天使真切降临身边时  
生活  
似乎被打乱了  
又似乎更包容了

你哭  
我们慌得找不着北  
你笑  
我们觉得拥有了全世界

我们笨手笨脚  
因为有你  
我们努力学习  
我们仍像孩子那样未曾长大  
因为有你  
我们迅速成长  
生活中有太多烦心的尘事  
因为有你  
我们选择看见阳光  
.....

一切 只因有你  
宝贝 我们爱你!





《妊娠分娩育儿全程指导》是一本指导新手父母妊娠、分娩、产后、育儿的科学读本，内容全面、实用、指导性强，包括宝宝发育、营养、保健、护理、游戏、专家问答六大部分，并根据胎儿和宝宝发育特点，特别推荐了近100道精心设计的食谱，是一本值得所有孕产妇、0~3岁宝宝的父母及关爱宝宝成长发育的读者学习阅读的孕育书籍。

骆欣彤妈妈和麦广轩妈妈为本书提供了大量的宝宝照片，在此特别感谢！





# CONTENTS

## 9

## 第一章 妊娠

### 10 孕前准备 完美的造人计划

- 10 孕前必读
- 11 营养方案
- 12 孕前保健
- 13 疾病防护
- 14 生男生女
- 15 专家Q&A

### 16 孕1月 受精卵的神秘之旅

- 16 妈妈必读
- 16 准爸爸学堂
- 17 营养方案
- 18 缓解不适
- 19 疾病防护
- 20 本月产检
- 21 专家Q&A

### 22 孕2月 胎宝宝健康发育的关键期

- 22 妈妈必读
- 22 准爸爸学堂
- 23 营养方案
- 24 缓解不适
- 25 疾病防护
- 26 本月产检
- 27 专家Q&A

### 28 孕3月 早孕反应高峰期

- 28 妈妈必读
- 28 准爸爸学堂
- 29 营养方案
- 30 缓解不适

- 31 疾病防护
- 32 本月产检
- 33 专家Q&A

### 34 孕4月 美妙动人的胎动来临啦

- 34 妈妈必读
- 34 准爸爸学堂
- 35 营养方案
- 36 缓解不适
- 37 疾病防护
- 38 本月产检
- 39 专家Q&A

### 40 孕5月 胎宝宝大脑发育的黄金期

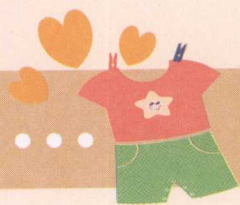
- 40 妈妈必读
- 40 准爸爸学堂
- 41 营养方案
- 42 缓解不适
- 43 疾病防护
- 44 本月产检
- 45 专家Q&A

### 46 孕6月 进入孕程安稳期

- 46 妈妈必读
- 46 准爸爸学堂
- 47 营养方案
- 48 缓解不适
- 49 疾病防护
- 50 本月产检
- 51 专家Q&A

### 52 孕7月 诸多不适打扰的交织期

- 52 妈妈必读
- 52 准爸爸学堂



## 78 第二章 分娩

- 79 临产
- 79 临产准备
- 80 临产信号
- 82 营养方案
- 83 分娩
- 83 分娩方式
- 84 分娩过程
- 86 分娩意外
- 88 专家Q&A

## 90 第三章 产后护理

- 90 月子护理
- 90 护理原则
- 91 护理禁忌
- 92 专家Q&A
- 93 月子饮食
- 93 护理原则
- 94 饮食禁忌
- 96 产后不适
- 96 产后贫血
- 98 产后恶露不净
- 100 产后水肿
- 102 产后腹痛
- 104 产后便秘
- 106 产后痛风
- 108 产后抑郁
- 110 产后避孕
- 110 避孕方法
- 111 专家Q&A

- 53 营养方案
- 54 缓解不适
- 55 疾病防护
- 56 本月产检
- 57 专家Q&A
- 58 孕8月 最后的冲刺
- 58 妈妈必读
- 58 准爸爸学堂
- 59 营养方案
- 60 缓解不适
- 61 疾病防护
- 62 本月产检
- 63 专家Q&A
- 64 孕9月 幸福与紧张交织的临产期
- 64 妈妈必读
- 64 准爸爸学堂
- 65 营养方案
- 66 缓解不适
- 67 疾病防护
- 70 本月产检
- 71 专家Q&A
- 72 孕10月 等待分娩
- 72 妈妈必读
- 72 准爸爸学堂
- 73 营养方案
- 74 缓解不适
- 75 疾病防护
- 76 本月产检
- 77 专家Q&A





## 113 第四章 育儿

### 114 第1周 娇嫩可爱的新生儿

- 115 育儿必读
- 116 宝宝护理
- 118 宝宝喂养
- 119 专家Q&A
- 120 新妈咪食谱推荐
- 121 疾病防护
- 125 宝宝游戏

### 126 第2周 吃和睡是最重要的任务

- 127 育儿必读
- 128 宝宝护理
- 130 宝宝喂养
- 131 专家Q&A
- 132 新妈咪食谱推荐
- 133 疾病防护
- 135 宝宝游戏

### 136 第3周 吐奶呀，真难受

- 137 育儿必读
- 138 宝宝护理
- 139 宝宝喂养
- 140 专家Q&A
- 141 新妈咪食谱推荐
- 143 疾病防护
- 145 宝宝游戏

### 146 1个月 我满月啦

- 147 育儿必读
- 148 宝宝护理
- 149 宝宝喂养
- 150 专家Q&A
- 151 新妈咪食谱推荐

152 疾病防护

153 宝宝游戏

### 154 2个月 我会抬头啦

- 155 育儿必读
- 156 宝宝护理
- 157 宝宝喂养
- 158 专家Q&A
- 159 新妈咪食谱推荐
- 160 疾病防护
- 161 宝宝游戏

### 162 3个月 吮吮手指翻翻身

- 163 育儿必读
- 164 宝宝护理
- 165 宝宝喂养
- 166 专家Q&A
- 167 新妈咪食谱推荐
- 168 疾病防护
- 169 宝宝游戏

### 170 4个月 开始辅食喂养之旅

- 171 育儿必读
- 172 宝宝护理
- 173 宝宝喂养
- 174 专家Q&A
- 175 宝宝食谱推荐
- 176 疾病防护
- 177 宝宝游戏

### 178 5个月 好喜欢吃糊糊哦

- 179 育儿必读
- 180 宝宝护理
- 181 宝宝喂养



|            |                         |
|------------|-------------------------|
| 182        | 专家Q&A                   |
| 183        | 宝宝食谱推荐                  |
| 184        | 疾病防护                    |
| 185        | 宝宝游戏                    |
| <b>186</b> | <b>6个月 小牙牙长出来了</b>      |
| 187        | 育儿必读                    |
| 188        | 宝宝护理                    |
| 189        | 宝宝喂养                    |
| 190        | 专家Q&A                   |
| 191        | 宝宝食谱推荐                  |
| 192        | 疾病防护                    |
| 193        | 宝宝游戏                    |
| <b>194</b> | <b>7个月 我会坐啦</b>         |
| 195        | 育儿必读                    |
| 196        | 宝宝护理                    |
| 197        | 宝宝喂养                    |
| 198        | 专家Q&A                   |
| 199        | 宝宝食谱推荐                  |
| 200        | 疾病防护                    |
| 201        | 宝宝游戏                    |
| <b>202</b> | <b>8个月 我爬, 我爬, 我爬爬爬</b> |
| 203        | 育儿必读                    |
| 204        | 宝宝护理                    |
| 205        | 宝宝喂养                    |
| 206        | 专家Q&A                   |
| 207        | 宝宝食谱推荐                  |
| 208        | 疾病防护                    |
| 209        | 宝宝游戏                    |
| <b>210</b> | <b>9个月 我能站起来啦</b>       |
| 211        | 育儿必读                    |
| 212        | 宝宝护理                    |

|            |                        |
|------------|------------------------|
| 213        | 宝宝喂养                   |
| 214        | 宝宝食谱推荐                 |
| 215        | 专家Q&A                  |
| 216        | 疾病防护                   |
| 217        | 宝宝游戏                   |
| <b>218</b> | <b>10个月 准备断奶了</b>      |
| 219        | 育儿必读                   |
| 220        | 宝宝护理                   |
| 221        | 宝宝喂养                   |
| 223        | 专家Q&A                  |
| 224        | 宝宝食谱推荐                 |
| 226        | 疾病防护                   |
| 227        | 宝宝游戏                   |
| <b>228</b> | <b>11个月 开始学习走路</b>     |
| 229        | 育儿必读                   |
| 230        | 宝宝护理                   |
| 231        | 宝宝喂养                   |
| 232        | 专家Q&A                  |
| 233        | 宝宝食谱推荐                 |
| 234        | 疾病防护                   |
| 235        | 宝宝游戏                   |
| <b>236</b> | <b>1周岁 饭饭真好吃呀</b>      |
| 237        | 育儿必读                   |
| 238        | 宝宝护理                   |
| 239        | 宝宝喂养                   |
| 240        | 专家Q&A                  |
| 241        | 宝宝食谱推荐                 |
| 242        | 疾病防护                   |
| 243        | 宝宝游戏                   |
| <b>245</b> | <b>1岁3个月 像大人一样会走路啦</b> |
| 245        | 育儿必读                   |
| 246        | 宝宝护理                   |



247 宝宝喂养  
248 专家Q&A  
249 宝宝食谱推荐  
250 疾病防护  
251 宝宝游戏

### 252 1岁6个月 跑呀跑呀跑

253 育儿必读  
254 宝宝护理  
255 宝宝喂养  
256 专家Q&A  
257 宝宝食谱推荐  
258 疾病防护  
259 宝宝游戏

### 260 1岁9个月 会表达大小便了

261 育儿必读  
262 宝宝护理  
263 宝宝喂养  
264 专家Q&A  
265 宝宝食谱推荐  
266 疾病防护  
267 宝宝游戏

### 268 2周岁 开始学会反抗了

269 育儿必读  
270 宝宝护理

271 宝宝喂养  
272 专家Q&A  
273 宝宝食谱推荐  
274 疾病防护  
275 宝宝游戏

### 276 2岁6个月 我爱蹦蹦跳跳

277 育儿必读  
278 宝宝护理  
279 宝宝喂养  
280 专家Q&A  
281 宝宝食谱推荐  
282 疾病防护  
283 宝宝游戏

### 284 3周岁 自己的事自己做

285 育儿必读  
286 宝宝护理  
289 宝宝喂养  
290 专家Q&A  
291 宝宝食谱推荐  
292 疾病防护  
293 宝宝游戏

### 294 特别关注

294 宝宝安全用药  
295 宝宝预防接种





# 第一章 妊娠



## 完美的造人计划

孕育一个健康聪明的宝宝，是每一对父母最大的心愿。要想使这一心愿完满达成，就需要从孕前开始做好准备，筹划好“造人计划”，以最佳状态迎接新生命的到来。

### 孕前必读

#### 一年倒计时

##### >>做好孕前检查

我国取消强制性婚前检查后，新生儿出生缺陷发生比例逐年增高。所以，如果夫妻准备怀孕而且没有做过婚检的，千万不能再忽略孕前检查。最好在准备怀孕的半年前就先做孕前检查，确定身体是否处于健康状态。女性的基本孕前检查包括生殖系统及阴道炎症检查，检查时间最好是月经刚刚干净的时候。

##### >>做好口腔检查

资料显示，80%的女性怀孕时易出现牙疼、牙龈出血等问题。怀孕前三个月和后三个月不能拔牙，怀孕初期拔牙易诱发流产，怀孕晚期拔牙易发生早产。

所以，孕前要将所有口腔问题都处理好，以免病菌进入血液，通过血液循环进入胎盘，影响胎儿的生长发育，甚至发生早产。

##### >>最好接种两种疫苗

建议女性最好在怀孕前接种乙肝疫苗和风疹疫苗。乙肝疫苗至少应该在孕前9~10个月注射，才能保证怀孕的时候体内乙肝疫苗病毒完全消失并产生抗体。另外，有些人注射完3针疫苗后还需要进行加强注射，所以最好将接种乙肝疫苗的时间提前到孕前11个月。

孕期感染风疹病毒可能导致胎儿畸形。为保险起见，最好提前8个月注射风疹疫苗，并在接种2个月后确认体内是否有抗体产生。至少应该在孕

前3个月注射风疹疫苗，这样才能保证怀孕的时候体内风疹疫苗病毒完全消失，不影响胎儿健康。

#### 半年倒计时

##### >>掌握排卵期

排卵期间最易受孕。如果月经规律，排卵期是在下次月经来潮前的第14天左右。如果月经不正常，可测量基础体温来确定排卵期，即每天清晨醒来时，不要起床，也不要移动身体，先用体温表测量体温，排卵正常的女性基础体温一般在经期后稍低，排卵日可能更低，排卵后的体温要比排卵前高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。

除了测量基础体温外，观察宫颈黏液变化、通过排卵试纸测试等，也可测出排卵期。

#### 3个月倒计时

##### >>补充叶酸

怀孕前3个月女性应该每天补充0.4毫克叶酸，以减少新生儿神经管畸形风险。怀孕前3个月还要注意加强营养，多吃一些高蛋白和维生素丰富的食物，多补充矿物质、维生素、微量元素等，以保证生殖细胞的健康发育。饮食要多样化，不偏食，避免食用被污染的食物。

##### >>保持好心情

在计划怀孕前，夫妻双方关于何时怀孕、怀孕期间以及宝宝出生以后如何安排好家庭生活都要达成共识。受孕前两三个月，夫妻双方应该早睡早起，适当锻炼，并保持心情愉悦。如果工作或学习太过紧张疲劳，家庭不和，或刚刚遭受重大精神打击时，不宜怀孕。



## 营养方案

### >>合理使用避孕药物

准备怀孕前三个月注意合理使用避孕药,因为有些避孕药容易引起体内水溶性维生素如叶酸、B族维生素及锌、铁等微量元素流失。

### >>增加精子和卵子的活力

夫妻双方因精子或卵子活力不强而致怀孕失败的例子较为多见,多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜和时令水果等,可以改善精子和卵子的某些缺陷,提高受孕几率。

### >>注意补水

身体有了充足的水分,可以帮助清除体内的各种代谢废物,如重金属,增强免疫功能和抗病力。要注意的是,应多喝烧开后自然冷却的白开水,这样的水具有独特的生物活性,少喝含咖啡因、色素、香精等人工制作的饮料或果汁。

### >>饮食回归自然

准备怀孕时及怀孕后,应注意选用新鲜、无污染的蔬菜、瓜果,避免食用含食品添加剂、色素、防腐剂的食品(如罐头鱼),让体内产生高质量的精子和卵子,以形成优良的胚胎。

### >>饮食多样化

不同的食物所含的营养素不同,营养含量也不等。有的含这几种,有的含那几种;某些营养素含量高,某些营养素含量低。因此,食物要吃得杂一些,不要偏食或忌口,最好什么都吃,特别是五谷杂粮。

### >>储存钙和铁

怀孕中后期,容易发生缺铁性贫血和缺钙,受孕后再去补充为时已晚,特别是原本身体较差、营养缺乏的女性。因此,在孕前应多食用鱼类、牛奶、奶酪、海藻、牛肉、猪肉、鸡蛋、豆类及绿黄色蔬菜等食物,在体内储存丰富的铁和钙,以免怀孕后缺铁和缺钙。

### >>避免辛辣食物

辣椒、胡椒、花椒等调味品刺激性较大,多食可能导致便秘。若计划怀孕的女性不宜多食这类食品。

### >>避免吃过多的糖

若经常食用高糖食物,容易引起糖代谢紊乱,甚至成为潜在的糖尿病患者。

### >>避免吃味精

味精的成分是谷氨酸钠,进食过多可影响锌的吸收,不利于胎儿神经系统的发育。

### >>避免吃人参、桂圆

中医认为孕妇多数阴血偏虚,食用人参会引起气盛阴耗,加重早孕反应、水肿和高血压等;桂圆辛温助阳,孕妇食用后易动血动胎。

### >>避免吃腌制食品

这类食品虽然美味,但内含亚硝酸盐、苯丙芘等,对身体很不利。

### >>过敏性体质的人慎食致敏食品

食用可能致敏食品对胎儿的影响尚未引起人们的重视,但事实上,致敏食品很可能引起流产、早产,导致胎儿畸形等多种恶性后果。



## 孕前保健

### >>咨询医生

如果准备怀孕的女性患有长期的疾病，如糖尿病或癫痫，在计划怀孕之前应告诉医生，医生会根据需要更换治疗药物。因为之前的治疗药物可能对胎儿不利，或者影响受孕。

### >>停止服用避孕药

如果想要怀孕，就要完全停止服用避孕药，使身体恢复到正常的月经周期。最好等到有三次月经周期后再怀孕，在此期间可以使用避孕套。

### >>远离各种危害

粉尘、焊接烟尘、有毒的化学品和机械加工噪声等，这些不良因素会造成胎儿畸形、自然流产等，因此，在准备怀孕时女性应尽量远离这些危害。

### >>避免接触麻醉剂或X光辐射等

这些不良危害会影响到女性受孕，或者导致流产、胎儿停止发育以及胎儿受到伤害等。

### >>保持正常体重

准备怀孕的女性应在受孕之前的半年内保持正常体重。体重过重或体内脂肪过多，容易造成内分泌紊乱，影响排卵，因此准备怀孕时要控制高糖、高脂、高热量的饮食，增加运动量，把体重减下来。体重过轻、经常减肥的女性，免疫力、抵抗力低下，一旦怀孕就会发生感冒以至严重的孕吐，要提前半年停止服用减肥药，调整饮食，增加体重。

### >>饮食规律

准备怀孕的女性要改变挑食、偏食的不良习惯，多吃富含蛋白质、维生素的食物，调整不健康的就餐习惯，如就餐无规律、暴饮暴食等。

### >>戒除烟酒

吸烟女性怀孕易出现胎儿早产和体重不足、婴幼儿期免疫功能降低、容易生病等现象。被动吸烟的婴儿致畸率明显高于正常人。女性如果酗酒，也会导致胎儿发育畸形，酒精对于中枢神经系统有抑制作用，长期喝酒的女性，所怀的胎儿会产生酒精中毒症状，包括生长发育迟缓、智力发育不足、行为偏差以及特

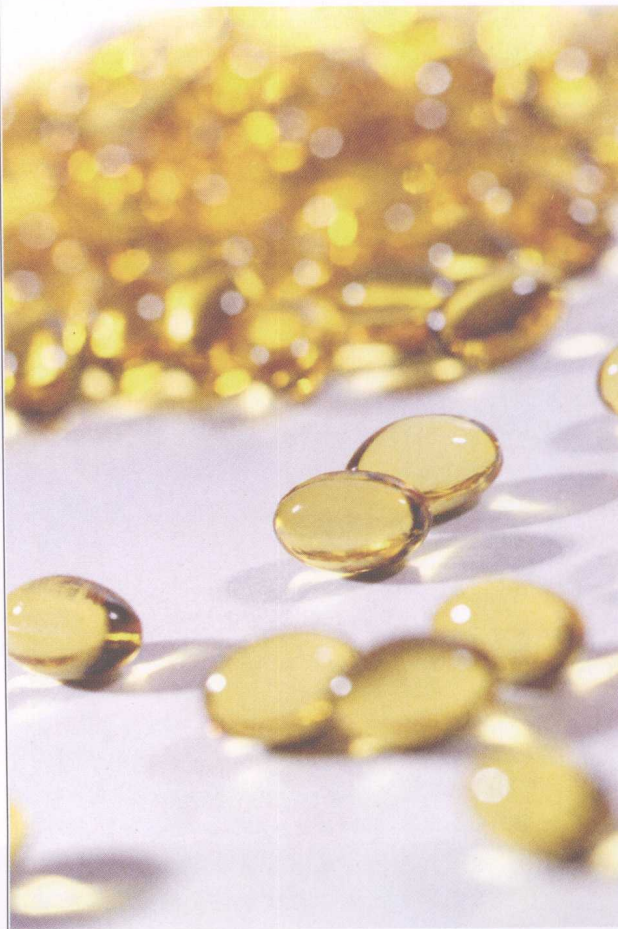
殊的脸部外观。

### >>作息规律

准备怀孕就要改变原来晚上不睡、早上不起的坏习惯，早睡早起身体好，平时多走路、多游泳，周末远足爬山，呼吸大自然的新鲜空气，增强体质，减少疾病。

### >>爸爸修行很重要

想要孕育一个健康的宝宝，并不是只有妈妈提前做好准备就够了，爸爸的修行也很重要，在怀孕前爸爸一定要记得“6个远离”：远离烟酒、远离温热环境、远离紧身牛仔裤、远离有毒物质、远离糟糕情绪、远离新装修居室。







## 疾病防护

### 弓形虫病

弓形虫病是一种由弓形虫寄生引起的感染，世界各地的弓形虫感染非常普遍。正常人感染弓形虫绝大多数没有症状，或症状很轻，只有少数人初次感染时有发热、淋巴结肿大、头痛、肌肉关节痛和腹痛，几天或数周后随着人体产生免疫力，一般能自愈。弓形虫是优生“杀手”。

如果在早孕期受感染，因弓形虫难以通过胎盘，所以仅有15%的新生儿会出现先天感染，但由于这时胎儿抵抗力差，基本上都是致命性的，多表现为流产或胚胎停止发育。

孕中期感染，25%左右的新生儿会受到感染，多表现为妊娠晚期流产或胎死宫内，成活胎儿多伴有先天性出生缺陷。

孕晚期感染，胎儿受累的几率高达60%，表现为胎死宫内、早产。侥幸存活的胎儿，绝大多数伴有严重的神经系统障碍和其他出生缺陷。

#### 预防

人们喜爱的一些宠物，如猫、狗等都是弓形虫病的重要传染源，建议准备怀孕的女性家里不要饲养这些宠物，也不要接触其排泄物。

加工处理猪、羊、牛等生肉食品后要彻底洗手，并且在烹调各种肉食品以及蛋、乳类时一定要煮熟，不能一味追求口感，防止摄入含有弓形虫活包囊的食品。

饭前要洗手。蔬菜瓜果在食用前应充分清洗。

育龄女性做病原学检测或者血清学检查，感染者需治愈半年后方能再怀孕。

### 地中海贫血

一般来说，夫妻中如果只有一方带有地中海型贫血的基因，则胎儿不会有严重或致命的后果。然而若双方都带有隐性基因时，胎儿有1/4的几率可能得到严重或致命的贫血，1/2的几率和双亲一样带有基因，但不至于致命或严重影响健康，1/4的孕妇几率可能完全正常。

因此，现在的孕妇在做第一次产前检查时，医师都会要求检查血色素、血容比以及红细胞平均体积（MCV），以筛检出孕妇是否有地中海型贫血。假如红细胞平均体积低于80，则夫妻双方必须同时接受检查。如果不幸夫妻同时带有同型地中海型贫血的基因，则孕妇须接受绒毛采检或羊膜穿刺或抽胎儿脐带血等检验，来分析胎儿的基因。

#### 应对措施

孕妇经检查证实胎儿有重度地中海型贫血，最好施行人工流产，终止怀孕。因为这种孩子可能胎死腹中，也可能到怀孕末期发生胎儿水肿，出生不久即死亡，即使能勉强存活下来，将来也会需要长期输血或接受骨髓移植。反之，如果检查的结果表明胎儿的基因正常或是属于轻度的地中海型贫血，则可安心地继续怀孕生产。



## 生男生女

生男生女虽然强求不来，但是有一些方法可以提高生男孩或是生女孩的几率。

### 方法1. 控制饮食

#### >>想生女孩

怀孕前女方可以多吃酸性的食物，增加血液的酸度浓度，改变体质，也促使阴道产生酸性的分泌物，有利于孕育女宝宝。男方则应多吃碱性的食物。

酸性食物：鱼、肉类、蛋白及酸味的水果，如西红柿、橘子、草莓、葡萄、苹果、菠萝、蛋、花生等。

#### >>想生男孩

怀孕前女方可以多吃碱性的食物，调理体质，有利于孕育男宝宝。男方则可多吃酸性的食物。

碱性食物：蔬菜（尤其是绿叶蔬菜）、豆类、牛奶、大多数坚果类（如南瓜子、葵花子、杏仁、腰果、芝麻、核桃）、胡萝卜、橙子、香蕉、海带等。

### 方法2. 改变阴道的酸碱度

#### >>想生女孩

可利用X精子喜好酸性的特质，改变阴道环境，使其成酸性，以提高怀女孩的可能性。因此，女性在同房之前，以少量的温开水稀释醋酸之后，冲洗阴道，有助于孕育女宝宝。

#### >>想生男孩

可利用Y精子喜好碱性的特质，在同房前女性以苏打水冲洗阴道，有助于孕育男宝宝。

### 方法3. 掌握阴茎插入的深浅度

#### >>想生女孩

男方尽量在阴道入口附近射精。把酸性环境变大，以求耐酸能力弱的Y精子脱落。采用伸长位置和侧面位置，选择阴茎插入浅的位置。

#### >>想生男孩

男方尽量将阴茎深深插入阴道后再射精。因为酸性环境对Y精子不利，如果离宫颈入口远，那么受伤害的精子就会增加，因此要将阴茎插入阴道深处，在子宫颈管最近的地方射精。

### 方法4. 性高潮控制法

#### >>想生女孩

男方在女方达到性高潮前射精，抑制有利于Y精子的碱性液体的分泌，为子宫创造酸性环境。这也许是一种很难满足性欲的性交，根本不需要爱抚，只在阴道内射精即可。

#### >>想生男孩

男方在女方到达性高潮之后再射精。因为精子耐酸性能力弱，如果在碱性环境之中，则Y精子比X精子更活跃。

另一方面，如果女性达到了性高潮会分泌碱性液，那么性高潮次数越多，碱性液也就分泌越多，对于Y精子来说，便为其创造了更有利活动的环境。

### 方法5. 计算同房日期

#### >>想生女孩

X精子寿命长，游动速度慢，因此，想生女宝宝的夫妻同房不要在排卵日当天，最好选在排卵日前2~3天，当卵子到达子宫时，X精子就会存活较多，使生女孩的几率提高。

#### >>想生男孩

因为Y精子重量轻、游动速度快、寿命短，所以，想要生男孩的夫妻，应尽量选在女方的排卵日当天同房，有利于Y精子存活。

### 方法6. 把握同房次数

#### >>想生女孩

不必节制性行为的次数，约2~3天同一次房，次数频繁，Y精子的数量就减少，提高生女孩几率。如果男方平时比较忙碌，生女孩的几率也会比较高，因为不容易恰巧在排卵日当天同房，加上X精子在偏酸性的阴道存活时间较Y精子长，就会有较多的机会生女孩。

#### >>想生男孩

约7~10天同房1次，可增加精液的浓度。

### 方法7. 科学方法生男生女

目前，最常见的人为方法以精虫分离术为主，利用X、Y精子的比重不同，将X、Y精子分离，配合女性排卵日放入子宫，此种方法受孕后成功生男生女的几率约70%。



# 专家Q&A

## Q 长期月经不准，该怎么计划要孩子？

**A：**正常的月经周期是21~35天，平均28天。月经周期受内分泌系统调节，月经周期不规则，可能因为内分泌系统紊乱了，降低受孕的几率，但是只要有排卵，还是可以受孕的。最好去医院检查月经不规则的原因，看看有没有排卵，如果没有排卵，就要进行相应的促排卵和调经治疗，然后再准备怀孕；如果有排卵，选择在排卵前2~3天至排卵后24小时内同房，可以提高受孕的机率。如果一年仍未受孕，应到医院查找原因，另外，精神紧张也会影响排卵，所以不要心急，保持良好心情。

## Q 前几次怀孕都在孕早期流产了，再孕时应做什么准备？

**A：**如果几次怀孕后，都不明原因地在孕早期发生流产，可能是习惯性流产。再次怀孕前夫妻双方应先到医院做一些详细检查，如全身性疾病检查、染色体检查、妇科检查、精液检查以及卵巢功能测定、血型是否相合等。查明原因后，采取针对性的治疗措施，避免怀孕后再发生习惯性流产。

## Q 准备怀孕时，丈夫使用药物会对胎儿有影响吗？

**A：**有些药物对精子有很大的损害作用，如吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星、酮康唑等，影响受精卵的质量。研究表明，引起不育症、习惯性流产的部分原因就是精子受损所致。

另外，含有药物的精液会在同房时排入阴道，经阴道黏膜吸收后进入女性的血液循环，对受精卵造成损害，增大低体重儿和畸形儿的发生几率。因此，准备怀孕的夫妻孕前3个月都要慎用药物。

## Q 如果患有附件炎，孕前应该怎样治疗？

**A：**卵巢或输卵管发生炎症，容易造成管腔部分或完全不通，从而影响精子与卵子结合，或影响受精卵向子宫方向运行。如果病变是双侧性的，容易导致患者难以受孕。一旦患病就要积极治疗，及时控制病情发展，避免输卵管发生粘连。如果输卵管已经完全不通，可以通过内窥镜的疏通作用，使管腔重新畅通。

## Q 怀孕前为什么要补叶酸？

**A：**我国是世界上出生缺陷婴儿的高发国家之一，在每年3000万左右的新生儿中，约有4%~6%的缺陷儿。而在所有出生缺陷中，神经管畸形排名前三位。现有医学已经证明，导致神经管畸形的主要原因是体内缺乏叶酸。我国为“胎儿神经管畸形”的高发区，其病因与缺乏叶酸密切相关。我国育龄女性的叶酸水平普遍较低，饮食习惯是其中一个重要原因，其缺乏率为北方高于南方，农村高于城市。

## Q 孕妈咪有银屑病，会遗传给胎儿吗？

**A：**大多数学者认为银屑病的病因并非单纯的遗传问题，环境因素也发挥了很大作用。据国内的资料，有家族史的患者中，一级家属、二级家属的银屑病发病率分别为17%和3%左右，而非所有的后代均发病。所以无需过于担心。

## Q 老公近期注射了疫苗，我们能要宝宝吗？

**A：**建议半年以后再要宝宝比较好，因为接种疫苗后机体需要一定的时间来产生抗体，在这段期间对精子的质量可能会有影响，所以，最好隔段时间再准备受孕。

## Q 我有宫颈糜烂，可以怀孕吗？

**A：**宫颈糜烂通常不会影响怀孕，如果先治疗，一来等待怀孕的时间太长，而且现在非重度的宫颈糜烂不主张治疗；二来宫颈物理治疗后形成的瘢痕容易在生产时出现宫颈裂伤，导致大出血。建议先怀孕，等生完孩子再治疗宫颈糜烂。