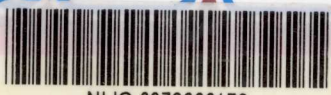


孕期十月饮食 与生活宜忌

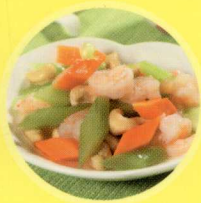


NLIC 2970626170

营养指导

关注细节

妇幼安康



摄取充足而均衡的营养
确保母子健康与平安



掌握孕期营养理论常识
分阶段进行饮食调养



全程指导十月生活起居
孕妈妈衣食住行必备

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国优生科学协会理事 王庭礼 主审

中国人口出版社



家庭 生活 健康

孕期十月饮食 与生活宜忌

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国优生科学协会理事 王庭礼 主审



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期十月饮食与生活宜忌 / 《家庭·生活·健康》
丛书编委会编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.10
(家庭·生活·健康)
ISBN 978-7-5101-0539-5

I. ①孕… II. ①家… III. ①孕妇-营养卫生-基本知识
②孕妇-妇幼保健-基本知识 IV. ①
R153.1②R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第183880号



孕期十月饮食与 生活宜忌

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司
开 本 720×960 1/16
印 张 14
字 数 140千字
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0539-5
定 价 19.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

Foreword

迎接新生命的到来，你准备好了吗

孕育是一项神圣而伟大的工程，是女性期待的一生中最骄傲、最美丽的时刻，更是女性人生中最完美的经历和体验。

诚然，生育一个健康、聪明的宝宝是每个孕妈妈的希望。然而，如果孕妈妈在孕期不注意自身的生活细节和饮食调养，这种希望与孕妈妈心中之所想就会有很大的差距。因此，作为一名即将“荣升”为人母的女性，为做好这个新角色，只有系统、科学地了解相关的孕育知识，在实际的生活中，才能做好“什么该做，什么该吃”这件事。

正是基于此目的，我们组织了许多权威的儿科、妇产科专家，编撰了《孕期十月饮食与生活宜忌》一书，对年轻夫妻在孕期可能遇到的问题进行了详细的解答与指导。希望通过专家的讲解，来告诉孕妈妈在日常生活中应注意哪些特殊宜忌才能保证宝宝的健康成长，孕期该进补哪些食物才会有益于孕妈妈自身和宝宝的健康，孕期该进行怎样的胎教才能让宝宝的智力发育更加良好……

本书图文并茂，语言通俗易懂，实用性极强，相信有了它的指导，一定能让自己更自信、更从容地迎接新生命的降生。



目录

CONTENTS

第1章

孕前准备——给十月怀胎一个完美的序幕

孕前生活宜忌.....	1
孕前宜做身体盘点.....	1
宜选择怀孕的最佳时机.....	2
孕妈妈要纠正错误的观念.....	4
这些事早计划提前做.....	6
创造一个舒适温暖的“窝”.....	8
运动锻炼, 增强体质.....	10
孕前检查, 切莫忽视.....	11
营养百科与调养食谱.....	12
孕前宜根除的坏习惯.....	12
食物帮你先排毒后怀孕.....	13
什么是良好的孕前饮食.....	15
补充叶酸, 准爸准妈齐上阵.....	15
准爸爸的营养准备.....	16
调养食谱.....	17



第2章

怀孕第1个月

——崭新生命从此开始

母体变化与胎儿发育.....	20
胎儿: 全重约1克的小胚芽.....	20
母体: 迎接天大的惊喜.....	20
怀孕第1个月生活宜忌.....	21
怎么确定自己怀孕了.....	21
初诊检查前的准备.....	22
得知怀孕后心理要自然过渡.....	23
孕早期应立即去医院的情况.....	24
孕妈妈必须记住这些数字.....	25
洗浴注意事项.....	27
精神和心理保健指导.....	27
营养百科与调养食谱.....	28



孕早期的合理营养	28
保证营养的具体操作方法	30
一日三餐的科学营养吃法	31
孕期营养金标准：“九个一”	33
五种体质孕前饮食调养要点	34
调养食谱	35

营养百科与调养食谱	49
一个人吃，两个人补	50
孕妈妈嗜好“酸溜溜”	51
孕妈妈饮食禁忌	51
孕妇使用调味品要谨慎	53
调养食谱	54



第3章 怀孕第2个月 ——宝宝向你传递喜讯

母体变化与胎儿发育

胎儿：长得真快，我像颗“葡萄”了 ..39

母体：迎接孕期的害喜期

怀孕第2个月生活宜忌

巧妙应对身体的诸多不适

了解孕初期的心理变化

如何聪明选择防辐射服

手机放哪里才合适

孕妈妈看电视的注意事项

如何在孕期拥有好气色

孕期生病要权衡利弊合理用药

第4章 怀孕第3个月 ——谨防意外发生

母体变化与胎儿发育

胎儿：我是真正意义上的小宝宝了 ...58

母体：看起来像孕妈妈了

怀孕第3个月生活宜忌

孕早期缓解孕吐有办法

第3个月要格外小心

孕早期应避免性生活

怀孕后化妆事宜

怀孕3个月即可胎教

如何减轻孕早期的疲倦感





孕期做家务注意事项	66
营养百科与调养食谱.....	68
食用碘盐要注意	69
孕妈妈宜多吃鲤鱼	69
荤肉素菜互搭配	69
粗粮精面互搭配	70
孕妈妈吃饭不宜狼吞虎咽	70
调养食谱.....	71

第5章 怀孕第4个月 ——肚肚悄悄鼓起来

母体变化与胎儿发育.....	75
胎儿：喂，我开始做鬼脸了	75
母体：感觉舒服多了	75
怀孕第4个月生活宜忌.....	76
孕中期性生活应节制	76
选择合适的胸罩	77
简单实用的肌肤保养	77

孕期最好别戴首饰	79
从第4个月就可以做瑜伽	80
孕中期定期检查及项目	83
特别需要警惕的危险症状	84
胎教：视觉功能的训练	86
营养百科与调养食谱.....	86
孕妈妈不宜多吃甘蔗	86
孕妈妈不要勉强进食	87
早晚进食要均衡	88
孕妇奶粉要不要喝	88
调养食谱.....	89



第6章 怀孕第5个月 ——宝宝开始萌动啦

母体变化与胎儿发育.....	94
胎儿：听到我心跳的声音了吗	94
母体：吹气球般地胖了起来	94
怀孕第5个月生活宜忌.....	95
5个月，适宜适量运动	95
乳房保健，孕5月的重头戏	96
孕妈妈穿鞋要讲究	98

呵护怀孕后变脆弱的几个部位.....	99
孕妈妈的穿衣之道.....	101
孕妈妈的心理变化及措施.....	102
胎教：一起听听音乐.....	104
营养百科与调养食谱.....	107
孕中期营养特点.....	107
多吃瘦肉、鱼虾补铁多.....	108
孕妈妈饮水须讲究.....	109
孕妈妈过度节食的危害.....	110
调养食谱.....	111

季节交替之际的孕妇保健.....	119
怀孕了，该怎么睡.....	119
孕妈妈自己怎样检查胎动.....	120
胎教：轻轻抚摸.....	122
营养百科与调养食谱.....	123
妊娠中期每天吃多大量为宜.....	124
妊娠中期需要补充优质蛋白质.....	124
孕妈妈怎样摄入维生素.....	125
掌握孕期补铁方程式.....	127
妊娠高血压综合征的饮食要求.....	129
调养食谱.....	130

第7章 怀孕第6个月—— 秀一秀你的完美孕姿

母体变化与胎儿发育.....	115
胎儿：我听见妈妈说话了.....	115
母体：胎动非常明显啦.....	115
怀孕第6个月生活宜忌.....	116
腰背疼的原因及减轻方法.....	116
孕妇怎样调节不良情绪.....	117
如何保养头发.....	118



第8章 怀孕第7个月 ——一摇一摆的幸福

母体变化与胎儿发育.....	134
胎儿：我眼睛睁开，向往光明.....	134
母体：睡觉有点问题了.....	134
怀孕第7个月生活宜忌.....	135
用电脑须遵循12个小贴士.....	135
孕妈妈须躲避的孕期险情.....	137





充分认识边孕边工作的好处	139
应注意孕妇多汗	141
孕妈妈外出旅游须知	141
孕妈妈要定期测量体重	142
胎教：与胎儿对话	143
营养百科与调养食谱.....	144
孕妈妈科学补钙	144
爱美妈妈的防晒食物	145
孕妈妈可以喝什么样的茶	147
过年孕妇饮食须慎重	148
调养食谱.....	149

第9章 怀孕第8个月 ——巩固你的成果

母体变化与胎儿发育.....	153
胎儿：我的大脑发育迅速	153
母体：进入分娩准备期	153
怀孕第8个月生活宜忌.....	154
孕妈妈也要美丽	154

孕晚期性生活应注意什么	154
孕妇如何聪明应对职场环境	155
怎样减轻痔疮烦恼	157
预防早产的措施	158
准爸爸如何体贴妻子	160
胎教：培养胎儿好性格	161
营养百科与调养食谱.....	163
妊娠水肿的食疗	163
孕妈妈便秘食物疗法	164
孕妈妈食用薯类食物宜知	164
孕妈妈要忌食用过敏食物	165
调养食谱.....	166

第10章 怀孕第9个月 ——珍惜这种感觉

母体变化与胎儿发育.....	169
胎儿：我是可爱的小BABY	169
母体：这个月好难对付	169
怀孕第9个月生活宜忌.....	170
离流感越远越好	170
孕期瘙痒解决方法	171
临近分娩孕妇要坚持散步	171
孕晚期需远行怎么办	172
注意妊娠晚期的自我诊断	172
给孩子准备必需品	173
纠正臀位的方法	174

胎教：给宝宝讲故事	175
营养百科与调养食谱	175
饮食调理奇招对抗水肿	175
过多食用酸性食物危害大	176
空腹、饭后吃水果危害大	178
孕妈妈不宜大量吃夜宵	178
调养食谱	179

如果身体允许最好自然分娩	196
怎样处理过期妊娠	197
蔬果残留农药处理步骤	198
营养百科与调养食谱	198
营养与胎儿智力发育	198
孕晚期多吃什么利于优生	199
分娩前正确饮食有助分娩	200
调养食谱	201

第11章

怀孕第10个月—— 轻松迎接新生命降临

母体变化与胎儿发育

胎儿：迫不及待横空出世了

母体：迎接瓜熟蒂落吧

怀孕第10个月生活宜忌

家务和工作提前准备

选择产后调理方式和地点

对抗孕晚期水肿有奇招

小心下肢静脉曲张

糖尿病孕妇一定要小心

宜准确判断分娩的先兆

助产呼吸技巧的练习

分娩过程变轻松的10个建议

准备好产房中可能需要的物品

产前出现情况要及时告知医生

助产运动的原则

做好临产心理障碍疏导



附

附录1:

十月怀胎日程表

附录2:

十月怀胎的孕期检查时间表全集

附录3:

胎儿器官系统发育与所需营养素

附录4:

孕妇每天所需营养表

附录5:

妊娠期用药的安全性分类表

第1章

孕前准备



给十月怀胎一个完美的序幕

孕前生活宜忌

孕前宜做身体盘点

为了宝宝的健康，怀孕前小夫妻最好对自己的身体来个大盘点，看看你的身体状况是否有利于孕育聪明可爱的下一代。以下几个方面是要特别注意的：

1 是否长期患有疾病

假使有病痛长期伴随你，如糖尿病或癫痫，在你打算怀孕之前就应告诉医生，医生可能要给你更换治疗所用的药物。因为这些药物可能对胎儿有不利影响，或者会使你较难受孕。

2 有无遗传性疾病的家族史

有些疾病是遗传性的，如血友病。在你打算怀孕前最好先去看医生，因为医生会介绍你去看遗传学专家，他能估计出你妊娠的危险性有多少。

3 是否接触到有害化学品和烟酒

铅、麻醉剂或X光，这些都会影响你受孕的机会或者给胎儿带来某种程度上的危害，所以必要时要告知医生你是否曾经有所接触。最好是在你怀孕前调换一个工作。孕前夫妻双方还要禁烟酒。

4 体重是否在正常范围内

理想的情况是：至少在受孕前的6个月内保持与身高相称的正常体重。如果你严重超重或体重过轻的话，就要去看医生并听取如何获得正常体重的意见。除非你有严重的体重问题，否则在妊娠期间千万不要节食。因为节食会使身体失去维持生命所必需的营养。

5 孕前情绪如何

如果你处于焦虑、抑郁或有沉重思想负担的精神状态，最好暂时避孕，因为这不仅会影响精子或卵子的质量，也会在受孕后因情绪的刺激而影响孕妈妈激素的分泌，使胎儿躁动不安，影响其生长发育。





6 是否有过度疲劳的迹象

连续夜班、长途旅行、沉迷于夜生活、过度体力劳动、剧烈体育运动、过于集中并持久的脑力劳动等疲劳状况下是不宜受孕的，而应选择双方都精神饱满、心情舒畅时受孕。

以上6种状况是我们不能忽略的，在决定怀孕前一定要来个大盘点，如果可以采取措施改进，那就赶快行动吧！

宜 选择怀孕的最佳时机

选择最佳怀孕时机，是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。为了确保如愿以偿，请注意以下几方面的问题。

1 别错过生育的最佳年龄

中国婚姻法规定，男子结婚不得早于22周岁，女子不得早于20周岁。这个年龄期结婚，从生理发育和心理成熟度上说都是有利于人体健康的。对选择适当的结婚年龄，我国古代就有“合男女必当其年”、“男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁”之说。意思是说，年龄合适，才能有健康合格的精子和卵子，才能保证胎儿发育正常，出生后生命力强。

我国女性的最佳生育年龄为24~29岁，男性为25~35岁。现在很多年轻人由于各种原因晚婚晚育，30岁当妈妈的比比皆是，但要提醒大家的是，如果条件允许，最好不要错过生育的最佳年龄。

2 婚后不宜马上怀孕

婚后马上怀孕有个俗称叫“坐床喜”，生个大胖儿子有人认为是喜上加喜。实际上婚后马上怀孕，存在着许多不利的因素。如在婚前准备工作消耗了夫妻双方很大的精力、体力，再加上结婚期间是大喜的日子，免不了要喝酒，要应酬，既费精力，又费体力。如果再加上身体不舒服，随便吃点药等，都会对怀孕带来不利的影响。

另外，有人作过统计，结婚后立即怀孕的产妇与结婚后休息一段时间再怀孕的产妇相比，前者发生妊娠高血压综合征、胎儿流产、难产等情况的概率要比后者大。因此，希望能够引起新婚夫妇的重视。

3 宜知孕育的最佳季节

有人统计,《大英百科全书》上的10832名知名人士,大部分是在4月受孕,来年1月出生。从中我们可以悟出最佳孕育季节应当是4月。

我国传统医学讲究天人合一。在自然界的四个季节中,春季是万物滋生繁衍的最旺盛季节。植物在春季发芽,生根,开花,传粉,孕育果实;动物在春季生命力旺盛,发情交配,受孕怀崽。同样,人类在春季阳气上升,阴气下降,男子的生精功能最旺盛,性欲也最强烈,女人在春季最容易动情,卵泡发育也比其他季节快而好。春天是人类和世上万物生存繁衍的最佳季节。

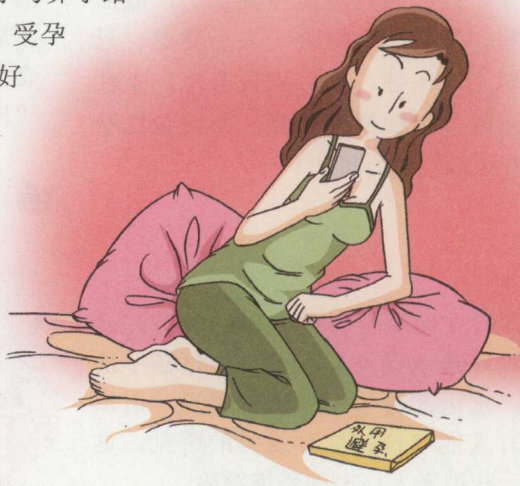
4 宜算好怀孕的最佳时机

女性的基础体温是与月经周期相对应的,这是因为孕激素的作用。孕激素分泌活跃时,基础体温会随之上升;孕激素分泌不活跃时,则出现低体温。在正常情况下,从月经开始那一天起,至排卵的那一天,因孕激素水平较低,所以一直处于低体温,一般为 $36.2^{\circ}\text{C}\sim 36.5^{\circ}\text{C}$ 。排卵后,卵泡分泌孕激素,基础体温会猛然上升至高温段,一般为 36.8°C 左右。

根据记录可以得知,从低体温段向高温段移动的几日,视为排卵期,这期间同房容易受孕。

在排卵期应减少同房的次数,使男方养精蓄锐,以产生出足量高质的精子,这样的精子与卵子结合可孕育出聪明、健康的宝宝。此外,受孕前一个月内,同房次数不宜过频,最好在女方排卵期一次成功。

同房时间宜选择双方都有强烈的性需求时,最好是早晨起床前,而不要在晚上入睡前,因为晚上都比较疲劳,而早晨经过休息,精力充沛;早晨女性易测排卵期,男性激素水平高。且最好要赶上风和日丽的好天气。



5 孕前必须肾气充足

《内经》中指出“肾为先天之本”。肾精之盈亏,影响人的生长发育、衰老全过程。又指出人体衰老主要表现为:“天癸竭,精少,肾气衰。”究其原因,多见于“醉以入房,以欲竭其精”所致。

鉴于以上理由，医生认为要想生个健壮的孩子，首先要父母健壮，要肾气充沛。不论男方与女方出现肾阴亏（症见：腰痛、耳鸣、口干；同房时男方精液少，女方阴道分泌物少）均不适宜怀孕，应用滋阴补肾法调理一段时间为好。

孕 妈妈要纠正错误的观念

在当今城市生活中，有不少家庭崇尚单身或“二人世界”的生活，拒绝生儿育女。为此，“丁克”族家庭屡见不鲜，生活得自得其乐。但需要注意的是，年轻女性如果为了保持身材或由于惧怕衰老等原因而拒绝生育，可能给自己的未来埋下隐患。

现列举以下4种错误的怀孕观念，对女性朋友来说，也是一种警戒。

1 担心自己不再美丽

爱美，是女性的天性，而做母亲是女性的天职。孕产育期间，做妈妈的身体会发生很大的变化：体形会变得臃肿、皮肤变得粗糙……爱美的女性因此会害怕怀孕，甚至拒绝怀孕。

其实不必担心，这种变化是暂时的，并非做了妈妈的女性就老了，靓丽的容颜、曼妙的身材会一去不复返。只要孕期注意保健，产后积极锻炼，女性的美丽就会很快得到恢复，而且会比孕前更有风韵、更有魅力！

2 担心“二人世界”一去不回

新婚的女性沉湎在充满温情的甜蜜幸福感中，更希望这样的“二人世界”能够一生一世、永不改变。因此部分人会担心孩子的出生，会对“二人世界”的温馨甜蜜构成威胁，甚至造成破坏。

“审美疲劳”萌芽时，孩子是最佳的情感调剂。孩子会把生活琐事带来的矛盾消灭在萌芽状态。三口之家，常会有享受不尽的“天伦之乐”，更会有“同舟共济”的充实感。

3 担心生孩子太痛苦

有的女性朋友害怕分娩的痛苦，认为这种疼痛承受不了。没有生过孩子的女人，永远都体验不到那种感觉，所以说没有人能够预知你分娩时的感觉，这只是一些过来人口中的恐怖经验。



4 担心不会照顾小孩

做母亲是女人的本能，女人天生就会照顾小孩，这话听起来不假。但是事实并非如此，学习照顾新生婴儿，就像学习其他技能一样，只要投入时间、耐心和爱，就一定能做好。

事实上，做了母亲，女性的生命更精彩完整。一位女性，只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的全部过程，才拥有了完整的人生，才称得上是一位完整而成熟的女性。而一位成熟女性，经历一次完整的孕、产、育历程，从中能够得到的好处也不胜枚举。下面这些你可能还没有真正体会到：

● 感悟生命

做母亲的历程，能充分体味到从生命初始到呱呱坠地的全过程，享受无数次欣喜的回报，对于生命、生活的意义获得独有感悟，从而重新定义自己的人生坐标，完成人一生最伟大的人生飞跃。

● 耐心加倍

“升格”当了妈妈，在照料宝宝及家人的同时，协调沟通和耐心的能力会无形中大幅度增加，使自己更能体谅自己和别人的心态，而且变得更加富有责任感。这些经过生活不断磨炼出来的技能，譬如在庞大压力下同时处理多项事务、具有领导能力、能照顾他人等，更能让自己在职场上得以大放异彩。

● 变得聪明

现代医学研究显示，女性在怀孕和养育孩子这两个阶段中，不仅脑力增加，而且学习与记忆技巧也会变得更加卓越！当母亲的大脑必须适应因生殖带来的挑战时，脑部就像处于备战状态一般，会更加灵敏。怀孕不仅能提升女性脑力，对于延年益寿也有功效。

● 增强免疫力

研究数据表明，一位女性如果经历一次完整的孕育过程，能增加至少10年的免疫力，而未生育的女性则容易发生子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢良性肿瘤及卵巢癌等疾病。因为不生育的女性，往往得不到孕激素及时有效的保护。

● 更加勇敢

妈妈为了保护孩子，会毫不迟疑地做出许多以前不敢做的事。比如有的女孩特别害怕蟑螂、蜘蛛、老鼠等，但做了妈妈会毫不迟疑地对其给予痛击。

● 心理更趋成熟

孕育儿女，不仅能使女性的生理更趋成熟，同时也会让女性的心理更加健康。女性在孕育生命的过程中，可以体会更深刻的人生哲理，从养育子女的辛苦中理解父母、师长的恩情，面对生活中的种种变化，会变得更加拥有感恩之心。

● 推迟更年期

一个女性的排卵年限大约为30年，随着排卵的停止、绝经期的到来，女性将会步入老年期。有的女性认为，生育过的女性更年期会早于未生育的女性，而事实恰恰相反，生育过的女性，更年期会被推迟。

因此，作为已婚女性，最好选择在自己最适合生育的年龄，孕育属于自己的宝宝。不要错过了最佳生育时期，才想起自己还有一件最伟大的工作——延续生命的大事没有来得及去做，那时体力、精力还有孕育宝宝的温床，可能会力不从心，让人后悔莫及。

这些事早计划提前做

想要一个健康可爱的宝宝，孕前准备很重要！那么想在不久的将来怀孕的女性朋友们，到底应该准备些什么呢？

1 提前6个月考虑停服某些药物

某些药物可能会导致精子、卵子的变异，引起胎儿的畸形。因此，为了能够孕育一个健康的宝宝，计划怀孕的夫妻，应提前6个月甚至1年避免长期用药，如抗结核药物。慎重服用各种药物尤其是抗生素类药，如喹诺酮类药。激素之类的药物也应谨慎地使用，不管是雄激素、雌激素都会使胎儿男性化或女性化。有些激素可能还会导致男胎女化或是女胎长大后更易得阴道癌。抗癫痫的药也应当尽量减少使用，还有一些肾上腺皮质激素之类的药物，也很容易使胎儿受到影响。

2 提前6个月看牙

牙病不仅影响准妈妈的健康，严重的还会导致胎儿发育畸形，甚至流产或早产。因为孕期如果出现牙周和其他牙齿疾病，不管从治疗手段，还是用药方面都会有很多禁忌。因此应该在孕前防患于未然。

如果牙齿没有其他的问题，只需要在怀孕之前洗牙就可以了。一般来说，早孕期的3个月不宜看牙和洗牙，所以怀孕前清洁一下，整个孕期都没有牙病来捣乱。如果牙齿损坏严重，虽然不痛，也应该在孕前拔除。另外，智齿周围容易积存食物残渣，也是影响健康的隐患，应该在孕前尽早拔除。

3 提前5个月抗体检测

检查一下注射乙肝和风疹疫苗后，是否有抗体产生。如果没有，应该补种。

4 提前3个月补充维生素，尤其是叶酸

提前3个月补充叶酸，可以预防神经管畸形儿的发生。夫妻双方都应当补充。

5 提前3个月停服避孕药

尽管现在有些避孕药声称停药后可立即怀孕，你也应该谨慎为妙。改变一下避孕方式，让自己的内分泌环境恢复一下，会对受孕有帮助。

6 提前3个月少用化妆品

某些化妆品中包含有害化学成分，如口红、指甲油等，而各种染发剂、冷烫剂及定型剂中也含有对胎儿有害的化学物质，计划怀孕之前最好少用。

7 提前3个月把宠物送人

猫猫狗狗虽然可爱，但却可能是弓形虫的携带者，这种病菌通过口腔进入人体内进行繁殖生长，怀孕后可能通过胎盘感染胎儿，易导致流产或胎儿畸形。而鸟不仅可能携带弓形虫，还可能传播各种病菌。所以，最好提前3个月把宠物送人。



8 提前3个月洗澡温度不过高、不洗桑拿

用燃气热水器洗个热水澡舒适又解乏，然而，热水在汽化时产生一种叫氯仿的物质，并随蒸汽被身体部分吸收，对计划中宝宝的健康埋下隐患。因此在洗澡、用热水时尽量不要用温度过高的热水，在34℃左右为宜。另外，精子的适宜温度是35.5℃~36℃，比体温低1℃~1.5℃，温度过高会影响睾丸内精子质量，特别是桑拿浴，会造成死精，男性一定要注意。

9 提前3个月讲究衣着

在计划受孕期，男女双方最好不穿紧身裤，如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些布料透气性差，容易给病菌形成滋生地，使女方容易患阴道炎，而影响到受孕的过程。男方内裤过紧，易使睾丸压向腹部，增加睾丸的温度，使精子生成减少。在这种情况下受孕，畸形儿或有先天性缺陷的婴儿出生概率会有所增高。

10 提前3个月到1年调整饮食

准备怀孕的夫妻要提前3个月到1年对饮食进行健康调整。无论男性还是女性，饮食与生育能力密切相关。坚持均衡饮食，不仅能提高孕育宝宝的概率，而且还能提高孕育健康宝宝的概率。孕前应结合受孕的生理特点安排饮食。