

家庭发展孕产保健丛书

怀孕40周



完美方案

艾贝母婴研究中心 编著



40周的怀孕历程是一个漫长的过程。在忐忑不安的等待中，准父盼望着小天使的降临。本书为准妈妈提供了全面的、系统的、权威的孕期指导，让准妈妈了解自身的变化、胎儿的生长发育、日常生活中的注意事项等，将伴随准妈妈走过难忘的40周。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

怀孕40周 完美方案

艾贝母婴研究中心 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

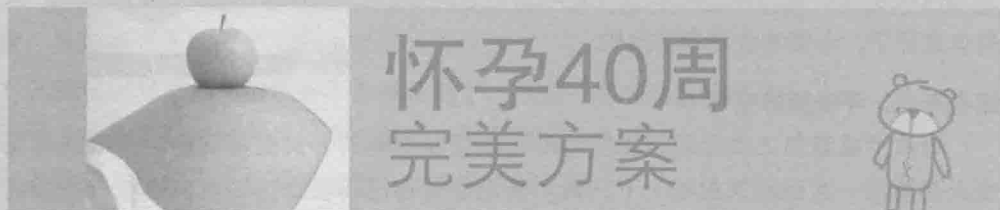
怀孕40周完美方案/艾贝母婴研究中心编著. —北京: 中国人口出版社, 2014. 5

(家庭发展孕产保健丛书)

ISBN 978-7-5101-2386-3

I. ①怀… II. ①艾… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第052706号



艾贝母婴研究中心 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毫米×960毫米 1/16
印张 19.5
字数 285千字
版次 2014年7月第1版
印次 2014年7月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5101-2386-3
定价 29.80元

社长 陶庆军
网 址 www.rkcbcs.net
电子信箱 rkcbcs@126.com
总编室电话 (010)83519392
发行部电话 (010)83534662
传 真 (010)83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

前言

» Foreword

怀孕是每一个孕妈妈最期待、最渴望的幸福时期，从此就会拥有骄傲而美丽的曲线。40周的怀孕历程，是一个漫长的过程，盼望着小天使的降生，则又是一种兴奋与煎熬的等待。

现在身怀宝宝的你，是否在得知自己体内有一个小生命的那一刻起，就从内心深处产生了兴奋呢？此刻应该有一种自豪且幸福的感觉涌上你的心头。从此生活中多了一份牵挂，多了一种期待，而你身体的变化都会与腹中慢慢成长的胎儿息息相关。

当然一个女人怀孕后内心的变化也是巨大的，惊喜和焦躁同在：“惊喜的是一个小生命的降临，焦躁的是对自己身体的无知，对漫长孕期感到茫然。”

40周孕程，或许是这个世界上最神奇的体验了。孕妈妈都是伟大的，在面对孕期诸多困惑、烦恼中，她们都会用无私与博大的母爱去包容接纳；40周孕程，这种体验是不可能其他地方获得，也不能用任何别的体验来替代的。孕育小生命拓展了孕妈妈的博大胸襟，这就是孕育生命的奇迹。倘若不是孕育过小生命的妈妈，怎么能有如此真切的孕期感悟呢？



目录 Contents

Part 1 孕育宝宝，你准备好了吗？

❀ 孕前期之饮食营养准备	2
叶酸：预防胎儿神经管畸形	2
维生素E：提高精子活力	4
维生素C：清除体内毒素	5
锌：增加受孕机会	6
备孕女性补益卵子的食物	7
准爸爸要少吃“杀精”食物	8
❀ 孕前期之健康身体准备	9
最佳受孕年龄	9
最佳怀孕季节	10
制订一个大略的怀孕计划	10
做全面孕前体检	11
进行遗传优生咨询	13
这些疾病最好在孕前治愈	14
如果需要，提前接种疫苗	17
少喝咖啡、可乐，戒除烟酒	19
开始谨慎用药	20
❀ 孕前期之日常生活准备	22
如果你养宠物，请暂时离开它	22
做好怀孕的物质准备	23
改掉对精子和卵子不利的生活习惯	25

Part 2 孕早期1~12周小心呵护

❀ 怀孕第1周 “幸福时刻”	28
胎儿发育状况	28
怀孕后要调整饮食结构	28
饮食注意符合3个要求	30
安全舒适的家居环境有利于胎儿发育	31
营造好的睡眠环境，保证睡眠质量	32
床垫软硬适度最好	33
卧室不宜摆放4类植物	34
什么是胎教	35
胎教什么时候开始最合适	35
胎教的常用方法	36
做好当父母的心理准备	37
摆正怀孕在婚姻生活中的位置	38
本周特别提醒 初期尿频	39
❀ 怀孕第2周 已经开始	41
胎儿发育状况	41
不需加大饮食物量	41
要重点补充叶酸	42
禁吃山楂，科学吃酸	42
性生活在孕早期要尽量节制	43
冷水澡有可能引起子宫收缩	43

孕期泡澡、泡脚的注意事项	44
斯瑟蒂克胎教，成功的胎教案例	44
不要用孕育神童的心态对待胎教	45
本周特别提醒	
处理好工作和怀孕的关系	46
☞ 怀孕第3周 怀孕真相	47
胎儿发育状况	47
科学安排孕期早餐	47
饮用“孕妇奶粉”注意事项	48
孕期喝水有讲究	49
避免频繁长途旅行与出差	50
孕早期不宜剧烈运动	51
有害辐射源要远离	52
常见的4大胎教误区	52
比平常更加敏感	54
本周特别提醒 恶心、呕吐	55

☞ 怀孕第4周 安营扎寨	56
胎儿发育状况	56
孕期不宜喝咖啡和浓茶	56
避免食用易导致流产食物	57
补充足量蛋白质	58
可以进行柔缓的瑜伽运动	58
开始孕妇体操	60
推荐3种孕妇体操动作	60
每日最佳胎教时间段	61
胎教要持之以恒	61
乳房触痛	62
本周特别提醒	
注意避免食物中隐藏的致畸物	62
☞ 怀孕第5周 顺利进入孕2月	64
胎儿发育状况	64
孕5周营养指导	64
孕5周重点补充锌	64
口腔异味这样去除	65
应当收起美容化妆品	66
不同皮肤的护理方法	67
孕期皮肤常见3大问题	68
孕期应避免挑食	69
制订一个胎教计划	70
和胎儿说说心里话	71
本周特别提醒 正确使用早孕试纸	71
☞ 怀孕第6周 早孕感觉来临	72
胎儿发育状况	72
维生素B ₆ 可以帮助缓解孕吐	72



孕吐严重的孕妈妈注意保证营养	73
轻松缓解孕早期的疲劳	74
生活细节缓解早孕反应	75
下腹部抽痛	75
对异样的身体变化不可掉以轻心	76
孕期不适不要过分担心	76
故事《拔萝卜》	77
本周特别提醒	
谨慎对待孕早期胎儿出现危险的信号	78
☞ 怀孕第7周 预防早期流产	79
胎儿发育状况	79
适量摄入维生素C, 提高抵抗力	79
每日饮食兼顾“五色”	80
厌食油腻的孕妈妈如何补充脂肪	80
不宜在人多的地方长久逗留	81
不要染发、烫发	82
风油精、樟脑丸、精油要谨慎使用	82
孕早期的散步方法	83
不要根据早孕反应武断判定胎儿性别	84
本周特别提醒 孕期便秘	84
☞ 怀孕第8周 胚胎即将进入胎儿期	86
胎儿发育状况	86
孕妈妈要少吃火锅	86
保留食物营养的技巧	87
孕吐孕妈妈吃水果注意事项	87
孕妈妈如何降低手机辐射	88
看电视不可过久过近	89
屋子要经常通风换气	90



孕早期头晕眼花	91
画一画胎儿以后的样子	91
本周特别提醒 情绪不稳	92
☞ 怀孕第9周 现在才是胎儿	93
胎儿发育状况	93
开始有感觉不到的轻微胎动	93
孕3月营养指导	94
孕3月注意补充碘	94
穿着要宽松、舒适	95
干家务注意适度	96
孕妈妈做家务时的安全提醒	97
孕3月胎教指导	98
情绪胎教: 放松精神传递平静	98
妊娠反应最难过的阶段	99
本周特别提醒 预防早期流产	100



88 怀孕第10周 宝宝像一颗小草莓 101

胎儿发育状况 101

小腿容易抽筋的孕妈妈，看看是否缺钙 101

饮食预防抽筋 102

注意少喝含咖啡因的饮料 103

喝汤更要吃“渣” 103

缓解不良情绪，告别孕期抑郁 104

缓解不良情绪的方法 104

牙齿的几种保健方法 105

脑筋急转弯 106

本周特别提醒 及早发现宫外孕 107

88 怀孕第11周 宝宝爱上运动 108

胎儿发育状况 108

孕妈妈宜吃这些杂粮 108

吃素的孕妈妈要保证营养的全面均衡 109

最好不要吃冰镇食物 109

孕期这样洗脸 110

阴道分泌物增多 110

本周特别提醒

大龄妊娠有必要接受羊膜腔穿刺检查 111

88 怀孕第12周 孕早期要谢幕了 112

胎儿发育状况 112

吃鸡蛋时需要注意的问题 112

孕妈妈可以适当吃些零食 113

补品补药，服用遵医嘱 114

避免二手烟的危害 114

腹部容易受凉 115

本周特别提醒 早孕反应即将结束 115

Part 3 孕中期13~28周快乐度孕

88 怀孕第13周 孕中期正式开始 117

胎儿发育状况 117

孕4月营养指导 117

不爱吃肉的孕妈妈可以这样补充蛋白质 118

不爱吃蛋的孕妈妈这样补充蛋白质 119

谨慎服用蛋白粉 119

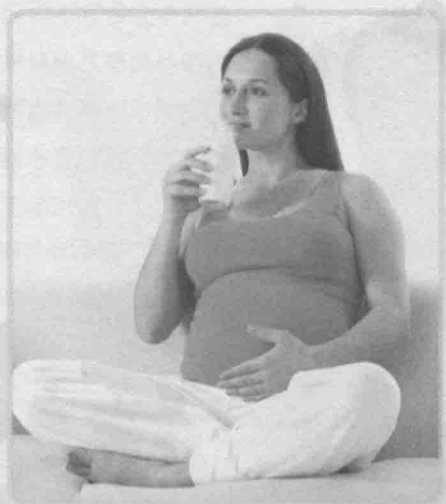
孕4月产检的注意事项 120

适度游泳，有助减轻孕期不适 120

一起来做抚摸胎教 121

本周特别提醒 腰背酸痛 122

☞ 怀孕第14周 宝宝开始做鬼脸了	124	胎动是观察胎儿健康的好指标	144
胎儿发育状况	124	孕期牙齿问题	145
适合孕妈妈食用的坚果	124	胎儿“挑食”的本领是天生的	146
胎儿热能需求大，孕妈妈注意多吃主食	125	本周特别提醒	
适量补充脂肪酸，帮助胎儿大脑发育	125	胎教的最佳时机在有胎动之后	146
正确姿势有助安胎	126	☞ 怀孕第17周 心动与胎教	147
通过阅读让心绪宁静	127	胎儿发育状况	147
孕4月胎教指导	128	孕5月营养指导	147
语言胎教这么做	128	孕5月要全面补钙	148
贫血	129	饮用牛奶可补钙	149
头痛、头晕	130	补钙需要注意的问题	150
本周特别提醒 出现妊娠纹，腹部瘙痒难忍	130	孕5月产检的注意事项	151
☞ 怀孕第15周“我”的性别不重要	131	护理好乳房，为哺乳做准备	151
胎儿发育状况	131	适度按摩可以美胸健胸	152
预防并应对缺铁性贫血	131	孕5月胎教指导	153
加餐的注意事项	133	抚摸胎教：触压拍打练习	153
孕中期性生活的注意事项	133		
舍弃腰带，展现孕妈妈独特魅力	136		
听音乐《月光》	136		
做一次全面的产前检查	137		
本周特别提醒 抑郁症	138		
☞ 怀孕第16周 心情好胃口也好	140		
胎儿发育状况	140		
适合孕妈妈吃的植物油	140		
胎儿会玩脐带了	141		
空调、电风扇使用禁忌	142		
游戏对弈	143		
和准爸爸一起听胎儿有力的心跳	143		



头发易干易断, 出现掉发	154	按摩穴位缓解眼睛疲劳	164
本周特别提醒 不要过于担心胎儿的身长	154	多晒太阳促进身体对钙质的吸收	165
✿ 怀孕第18周 要小心体重增加	155	本月可选择穿上孕妇装	165
胎儿发育状况	155	玩踢肚游戏	166
适量补充维生素A	155	本周特别提醒	
适当补充维生素E	156	指甲生长加快, 易脆易断	166
适量补充磷脂酰胆碱	157	✿ 怀孕第20周 做美丽孕妈妈	168
戴眼镜的孕妈妈不要选用隐形眼镜	158	胎儿发育状况	168
注意保持口腔卫生, 避开妊娠期牙龈炎	158	合理膳食, 避免“低体重儿”	168
预防妊娠斑可选择使用自制面膜	159	孕中期旅行, 孕妈妈注意5件事	169
开始准备胎教卡片	160	孕妈妈外出购物需注意	171
本周特别提醒		孕期恰逢冬季时要注意的问题	171
孕妈妈要把握好体重增长速度	161	这个月去拍大肚照吧	172
✿ 怀孕第19周 乳房护理很重要	162	双胞胎孕妈妈的孕期护理原则	173
胎儿发育状况	162	本周特别提醒 乳房开始分泌“初乳”	173
巧妙应对孕期失眠	162	✿ 怀孕第21周 换上孕妇装吧	174
孕期甜食需适量	163	胎儿发育状况	174
		孕6月营养指导	174
		孕6月重点补充铁	175
		孕6月产检的注意事项	175
		温柔的腹部按摩可助消除妊娠纹	176
		孕6月胎教指导	176
		音乐胎教的注意事项	177
		本周特别提醒 水肿	178
		✿ 怀孕第22周 宝宝超过半斤重	180
		胎儿发育状况	180
		控制饮食, 预防营养过剩	180



小窍门：医治孕妈妈鼻出血	182	☞ 怀孕第26周 身体越来越重	199
孕妈妈不要用搪瓷杯喝热饮	183	胎儿发育状况	199
根据胎儿性格选择不同的胎教音乐	183	重点补充“脑黄金”	199
孕妈妈情绪影响胎儿性格	184	补脑食物这么吃	200
本周特别提醒		孕妈妈多汗要注意日常保健	200
孕妈妈不要过度焦虑，避免妊娠焦虑症	184	孕期胸痛需要区别对待	201
☞ 怀孕第23周 宝宝越来越活跃了186		想象胎教帮助胎儿成长	201
胎儿发育状况	186	本周特别提醒 腿部抽筋	202
孕6月的零食建议	186	☞ 怀孕第27周 宝贝，做个好梦吧	203
每周吃1~2次海带	187	胎儿发育状况	203
孕妈妈坚持午睡的好处	188	孕妈妈吃鱼的讲究	203
定时讲故事，让胎儿跟孕妈妈一起读书	189	孕中期宫缩要谨慎对待	204
本周特别提醒 孕妈妈不必要过度进补	190	孕期保养头发有妙法	205
☞ 怀孕第24周 宝宝500克了	191	胎儿喜欢的光照游戏	206
胎儿发育状况	191	本周特别提醒 行动不便	207
这样吃帮助减少妊娠纹	191	☞ 怀孕第28周 孕程已过2/3	208
妊娠高血压的饮食指导	192	胎儿发育状况	208
上班族孕妈妈要注意日常护理	192	孕妈妈不宜多吃鱼肝油	208
简单十字绣	194	缓解胃胀气难消化的饮食“配方”	209
本周特别提醒 妊娠糖尿病	194	孕妈妈打鼾不可忽视	210
☞ 怀孕第25周 大脑发育高峰期	195	重新布置居室环境，换个好心情	210
胎儿发育状况	195	手工幸运星	211
营养指导	195	本周特别提醒	
产检的注意事项	196	在医生指导下正确使用托腹带	211
孕期晒太阳要注意时长与强度	196		
胎教指导	196		
本周特别提醒 孕期腹胀	197		





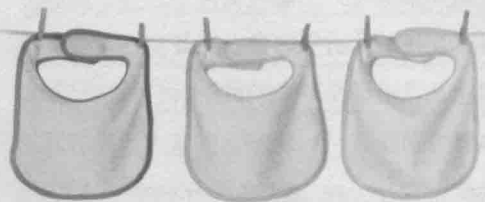
Part 4 孕晚期29~40周期待与幸福

- | | |
|---------------------|-----|
| ☞ 怀孕第29周 进入孕后期 | 214 |
| 胎儿发育状况 | 214 |
| 孕8月营养指导 | 214 |
| 胎儿生长加快, 孕妈妈要合理安排饮食 | 215 |
| 本月产检的注意事项 | 215 |
| 孕8月胎教指导 | 216 |
| 故事胎教: 《一天到晚游泳的海豚》 | 217 |
| 本周特别提醒 痔疮 | 217 |
| ☞ 怀孕第30周 宝宝1500克了 | 218 |
| 胎儿发育状况 | 218 |
| 孕8月重点补充碳水化合物 | 218 |
| 孕妈妈睡觉要用好枕头 | 220 |
| 可以开始练习分娩辅助动作 | 221 |
| 抚摸胎教: 推动散步法的练习 | 222 |
| 本周特别提醒 胃灼热 | 222 |
| ☞ 怀孕第31周 孕味十足的孕妈妈 | 223 |
| 胎儿发育状况 | 223 |
| 补充维生素C降低分娩危险 | 223 |
| 预防早产的饮食方案 | 223 |
| 夏季孕妈妈的驱蚊之道 | 224 |
| 准爸爸给胎儿上上课 | 225 |
| 本周特别提醒 | |
| 分娩的疼痛更多的是主观感受 | 225 |
| ☞ 怀孕第32周 发育健全的小宝宝 | 226 |
| 胎儿发育状况 | 226 |
| 这些食物让孕妈妈心情变好 | 226 |
| 补充足量的钙, 预防妊高征 | 227 |
| 克服孕后期焦虑综合征 | 228 |
| 音乐胎教: 《杜鹃圆舞曲》 | 228 |
| 本周特别提醒 | |
| 现在是早产高发期, 要积极防范早产 | 229 |
| ☞ 怀孕第33周 分娩技巧需练习 | 231 |
| 胎儿发育状况 | 231 |
| 孕9月营养指导 | 231 |
| 孕9月重点补充膳食纤维 | 232 |
| 孕9月产检的注意事项 | 232 |
| 本周特别提醒 再次尿频 | 233 |
| ☞ 怀孕第34周 做好准备——头入骨盆 | 234 |
| 胎儿发育状况 | 234 |
| 缓解孕9月胃灼热的好办法 | 234 |
| 几款补充维生素的水果餐 | 234 |
| 孕妈妈不宜使用卫生护垫 | 235 |
| 本周特别提醒 孕9月胎教指导 | 236 |

❧ 怀孕第35周 准备分娩用品	237	孕晚期孕妈妈饮食原则	253
胎儿发育状况	237	做好临产准备	254
孕晚期补充蛋白质, 产后奶水多	237	密切注意身体变化, 准确判断产期	255
维生素制剂不宜常服	238	准爸爸的抚摸胎教爱意更浓	256
胎位不正怎么办	238	本周特别提醒	
本周特别提醒 不要对分娩恐惧过度	239	过了预产期不要慌, 及时就医最重要	256
❧ 怀孕第36周 忐忑不安的时期	240	❧ 怀孕第40周 天使降临啦	257
胎儿发育状况	240	胎儿发育状况	257
补锌、控制体重, 助孕妈妈自然分娩	240	剖宫产孕妈妈的饮食问题	257
孕晚期不可常吃奶油蛋糕	241	乳房漏奶	258
不要忽视了准爸爸的产前焦虑	241	生产的3个征兆	258
本周特别提醒 产前焦虑	242	胎头入盆的时间和感觉	259
❧ 怀孕第37周 了解分娩常识	244	本周特别提醒 大龄孕妈妈不一定难产	259
胎儿发育状况	244		
孕10月重点补充维生素B ₁	244		
孕晚期吃这些食物有助产作用	245		
孕10月每周1次产检	245		
孕10月胎教指导	246		
本周特别提醒 总感觉心慌气短	247		
❧ 怀孕第38周 已经是“足月儿”	248		
胎儿发育状况	248		
临产前注意吃些高蛋白、半流质的食物	248		
产前简单练习——盘腿坐	249		
做好迎接胎儿出生的身心准备	250		
跟胎儿说说即将到来的世界	251		
本周特别提醒 异常宫缩	252		
❧ 怀孕第39周 离宝宝出生越来越近	253		
胎儿发育状况	253		

Part 5 产妇及坐月子护理保健	
❧ 分娩常识全知道	261
避免外力引起异常宫缩	261
常见分娩方式有哪些	261
自然分娩, 好处多多	262
分娩前医生会做哪些准备	262
自然分娩需要多长时间	262
分娩时正确与错误的用力方法	263
生产方式的选择问题	264
缓解分娩疼痛的方法	265
什么是导乐式分娩	266
了解无痛分娩	266
了解会阴侧切术	267

把握宫缩节奏	267	环境与产后护理	286
分娩之后还得继续观察	268	产后需要做的检查	286
自然分娩后的照料	268	产后大小便的注意事项	286
剖宫产，不得已而为之	268	会阴侧切后一定要认真护理	287
剖宫产后的照料	269	产后痛的护理	288
分娩前准备	270	产后下床眩晕的护理	289
孕妈妈待产时精神不宜紧张	270	剖宫产新妈妈对伤口的护理	289
临产前怎样吃	270	产后胀奶的防治	290
有些征兆不明显，不要忽视	270	坐月子时洗澡、洗头的注意点	291
分娩进行时	272	正确哺乳可以防止乳房变形	292
熟悉自然分娩的3大产程	272	产后运动	292
自然分娩孕妈妈该怎么做	272	产后性生活	293
自然分娩时注意事项	273	产后常见不适	294
剖宫产前注意事项	275	产褥感染	294
剖宫产时孕妈妈的配合方法	276	子宫脱垂	294
营养常识与饮食方案	277	急性乳腺炎	295
产后饮食原则	277	产后腹痛	295
产后前3天的饮食要清淡好消化	277	产后关节痛	297
这些食物月子期间不宜吃	278	产后痔疮、肛裂等	297
缓解产后口渴的方法	278	产后抑郁症	298
排除恶露要正确喝生化汤	279		
喝催奶汤要适时适量	281		
吃红糖补血要适量	282		
饮食帮助产后伤口快恢复	283		
大龄新妈妈月子进补原则	284		



Part 1

孕育宝宝，你准备好了吗？



“妈妈，我是你和爸爸共同创造的精灵，虽然现在你还无法看到我、摸到我，可我就在你们身边，等你们为我创造了最好的条件后，我就会来到的。”

“宝宝，我和你爸爸为打造最优秀的你，在努力准备着、期盼着……”

——妈妈宝宝心灵相约

省时阅读

读完本章，你将能够：

- 了解到孕前补充叶酸能防胎儿畸形；为提高受孕质量，需注意补充维生素C、维生素E、锌等营养素；哪些不良的饮食习惯需改变；能补益卵子和杀精食物有哪些。
- 了解最佳的受孕年龄、季节；怎样制订怀孕计划；要进行孕前检查、接种疫苗和优生咨询；合理锻炼身体，将体重调整到正常范围；少喝咖啡、可乐，戒除烟酒；谨慎用药等。
- 了解怎样布置居家环境；需远离宠物；调整生活节奏；改掉对精子和卵子不利的生活习惯等。
- 了解不孕不育症的原因及预防方法；避孕方式的选择；受孕前如何调整性生活的频率；哪些姿势有助于受孕；需避开哪些黑色受孕期。

孕前期之饮食营养准备

叶酸：预防胎儿神经管畸形

什么是叶酸，对怀孕有什么作用？

叶酸是一种B族维生素，因为最早是从菠菜叶中提取纯化的，而命名为叶酸。它的主要作用是预防胎儿出生缺陷。同时，叶酸还是胎儿大脑神经发育必需的一种营养素，对胎儿的细胞分裂、增殖和各种组织的生长也有着重要的作用。孕前及孕期坚持补充叶酸，可将新生儿神经管畸形发生率降低70%，还可防止新生儿体重过轻、早产以及婴儿唇腭裂（兔唇）等。

温馨提示

胎儿神经管畸形主要表现为无脑儿、脑膨出、脑脊髓膜膨出、隐性脊柱裂、唇裂及腭裂等。

从孕前就开始补充

准备怀孕的女性最好从孕前3个月开始科学地补充叶酸，为什么这么早就开始补充呢？因为孕早期是胎儿中枢神经系统生长发育的关键时期，而当你知道自己妊娠时，月经已过期1~2周，这时胎儿的脊索也已形成，心脏已开始跳动，许多预防神经管畸形的措施已经无效。所以，备孕女性最好从孕前3个月就开始补充叶酸，最早至孕早期结束，有条件的话建议整个孕期都坚持服用。

每天补充0.4毫克

叶酸的摄入并非越多越好，世界卫生组织推荐备孕女性每日摄入叶酸400微克，即0.4毫克。如果过量摄入叶酸（每天超过1毫克），反而会干扰孕妈妈的锌代谢，锌一旦摄入不足，就会影响胎儿的发育。

建议备孕女性从孕前3个月开始，直到怀孕后3个月，每天坚持补充0.4毫克叶酸。

需要注意的是，如果你在孕前有过长期服用避孕药、抗惊厥药史，或是曾经生过过神经管缺陷宝宝，则需医生指导下，适当调整每日的叶酸补充量。

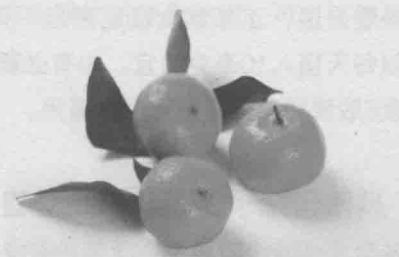
►► 选择哪种叶酸补充剂呢？

如今市面上有很多叶酸增补剂，要购买得到国家卫生部门批准的、预防胎儿神经管畸形的叶酸增补剂，一般每片0.4毫克。每天只需要服用一片就能满足1天的叶酸需求。

除了叶酸片，还有不少专门针对备孕女性的营养素制剂以及孕妇奶粉等，也含有适量的叶酸。建议备孕女性认真查看营养素制剂、孕妇奶粉中的叶酸含量，以避免重复补充叶酸，导致叶酸摄入过量。

►► 巧用食物补叶酸

富含天然叶酸的食物有很多，包括动物肝脏、豆类、深绿叶蔬菜（如西兰花、菠菜、芦笋等）、坚果、葵花子、花生和花生酱、柑橘类水果和果汁、豆奶和牛奶等。你可以多摄入以上含叶酸较丰富的食物，保证每天所需的叶酸量。



此外，长期服用叶酸会干扰体内的锌代谢，也会影响胎儿的发育。所以，孕妈妈在补充叶酸的同时，还要注意补锌。

／温馨提示／

叶酸容易受光和热的影响而失去活性，使得食物中叶酸的成分大大损失。因此，蔬菜要尽量吃新鲜的，储存得越久，叶酸损失就越多；烹调方式最好采用蒸、微波、大火炒的方式，避免长时间炖煮或高温油炸。

►► 备孕男性也要注意补充叶酸

对正在备孕的男性来说，多摄入叶酸能降低染色体异常精子的比例，降低宝宝出现染色体缺陷的概率，使宝宝长大后患癌症的危险性降低。不过，由于精子的形成周期长达3个月，所以想要优生优育，准爸爸也要提前补充叶酸。

当然，备孕男性补充叶酸不必像备孕女性那样按计划服用叶酸片，只需要在日常饮食中注意多吃一些富含叶酸的食物即可。