

# 怀孕·分娩 坐月子·育儿 全程指导

完美怀孕幸福妈咪



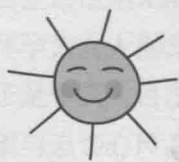
张庆◎编著

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

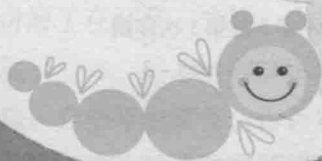


# 怀孕·分娩 坐月子·育儿 全程指导

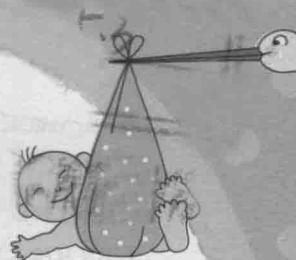
完美怀孕幸福妈咪



张庆◎编著



中国中医药出版社  
· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩坐月子育儿全程指导/张庆编著. —北京: 中国中医药出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1688 - 3

I. ①怀… II. ①张… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识  
②分娩 - 基本知识③产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识④婴幼儿 -  
哺育 - 基本知识IV. ①R715.3②R714③TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 257135 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京树仁印刷装订有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 20 字数 349 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1688 - 3

\*

定价 28.80 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

# Preface

## 前言

一份甜蜜而奇妙的责任将落在您的身上，您的感受是欣喜若狂，还是忐忑不安？以后的日子里，每天都会多一点感动，因为您即将面临人生中最神圣的体验——孕育一个新的生命。这个新生命长着一张酷似您的脸，给您的生命带来无限的快乐与憧憬。

怀孕为女人揭开生命中崭新的一页，科学分娩是每个家庭心之所系，坐月子是中国人自古以来的民间传统，成功育儿更是万千家庭父母们的强烈愿望与迫切心声。怎样才能安度怀孕、分娩、坐月子以及育儿这些对于年轻父母们而言生命中的特殊时期，又怎样才能无微不至、科学全面地养育宝宝呢？本书为您设置了“怀孕”“分娩”“坐月子”“育儿”四个部分，详细讲解了在怀孕、分娩、坐月子和育儿过程中所遇到的各种问题以及应对方法。

怀孕篇：介绍孕前准备，告诉您优生优育的秘诀、最佳怀孕季节、孕前的营养准备、提高精子和卵子质量的方法以及怀孕禁忌等。在这部分内容中，我们和您一起探寻孕期中每个月孕妈妈和胎宝宝所经历的神奇变化，引领您展开奇妙的旅程。

分娩篇：系统地讲解分娩前兆、剖宫产、自然分娩、拉梅兹待产按摩放松法、产前营养及保健方法，从而消除分娩紧张和困惑，助您轻松顺利地成功分娩。

坐月子篇：立足于“母子健康”这一核心目标，将告诉您一些在月子

里的日常自我护理和运动保健以及出月子后心态调整的好方法，让年轻妈妈们轻轻松松坐月子。

**育儿篇：**介绍0~3岁宝宝养育的相关知识，从宝宝身体发育状况、喂养方法、护理知识、行为习惯、智力培养、疾病等方面全方位、多角度地介绍养育宝宝的相关问题，力求做到养育宝宝的所有问题都能从本书内找到解决方案，从而让您科学地养护宝宝，让宝宝身体更健康、头脑更聪明。

《怀孕分娩坐月子育儿全程指导》通过“怀孕”“分娩”“坐月子”“育儿”四个部分，详细讲解了准妈妈们在怀孕、分娩、坐月子和育儿过程中所遇到的各种问题以及应对的巧妙方法，以简单、轻松的风格，传播人性化、通俗化、科学化的孕产育儿百科知识，让初为人母的您少一分担心，多一分安心，少一分忧心，多一分开心！

编者

2014年2月

# Contents

## 目录

### 怀 孕 篇

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一章 做好孕前的准备工作 .....       | 1   |
| 要有一个周全的孕前计划 .....         | 2   |
| 孕前了解优生知识 .....            | 11  |
| 制定科学的孕前营养膳食 .....         | 23  |
| 选择最佳的生育时机 .....           | 32  |
| 了解孕前及孕后胎教知识 .....         | 35  |
| 第二章 完美孕期 40 周 .....       | 45  |
| 怀孕第 1 个月 (0~4 周) .....    | 46  |
| 怀孕第 2 个月 (5~8 周) .....    | 68  |
| 怀孕第 3 个月 (9~12 周) .....   | 88  |
| 怀孕第 4 个月 (13~16 周) .....  | 106 |
| 怀孕第 5 个月 (17~20 周) .....  | 120 |
| 怀孕第 6 个月 (21~24 周) .....  | 135 |
| 怀孕第 7 个月 (25~28 周) .....  | 149 |
| 怀孕第 8 个月 (29~32 周) .....  | 162 |
| 怀孕第 9 个月 (33~36 周) .....  | 179 |
| 怀孕第 10 个月 (37~40 周) ..... | 191 |

### 分 娩 篇

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第三章 平安分娩, 迎接宝宝的出生 ..... | 207 |
| 临产分娩饮食营养指导 .....        | 208 |
| 产前心理准备指导 .....          | 210 |
| 选择最佳的分娩方式 .....         | 212 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 把握入院待产时机 ..... | 215 |
| 正常的分娩过程 .....  | 218 |
| 分娩中的疼痛 .....   | 223 |

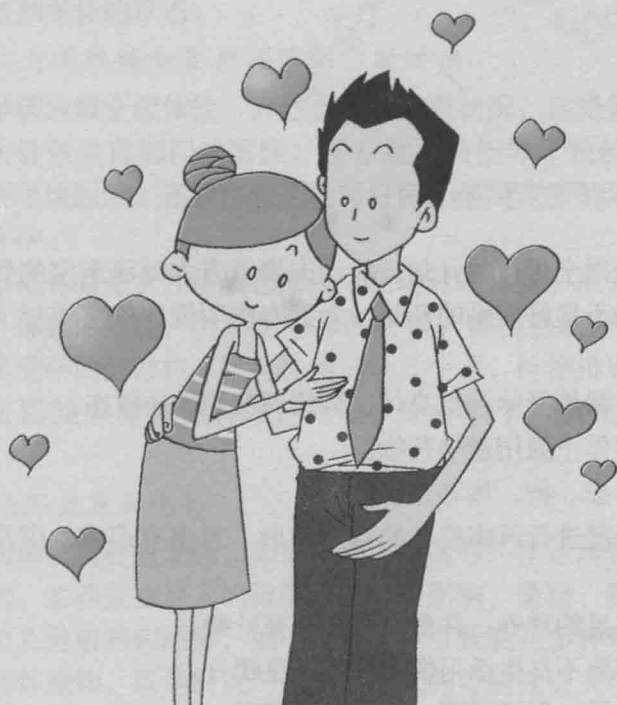
## 坐 月 子 篇

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>第四章 坐好月子，呵护健康与美丽</b> ..... | 225 |
| 产后保养与注意事项 .....               | 226 |
| 产后护理常识 .....                  | 229 |
| 产后饮食调养 .....                  | 234 |
| 产后运动恢复 .....                  | 238 |
| 产后美容美体方案 .....                | 241 |

## 育 儿 篇

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>第五章 0~1 岁宝宝护理指导</b> .....  | 245 |
| 认识新生儿 .....                   | 246 |
| 新生儿喂养与日常护理指导 .....            | 251 |
| 1~3 个月婴儿的喂养 .....             | 259 |
| 1~3 个月婴儿的日常护理 .....           | 262 |
| 4~6 个月婴儿的喂养 .....             | 269 |
| 4~6 个月婴儿的日常护理 .....           | 271 |
| 7~9 个月婴儿的喂养 .....             | 275 |
| 7~9 个月婴儿的日常护理 .....           | 279 |
| 10~12 个月婴儿的喂养 .....           | 283 |
| 10~12 个月婴儿的日常护理 .....         | 288 |
| <b>第六章 1~3 岁宝宝全方位护理</b> ..... | 293 |
| 1~2 岁幼儿饮食指导 .....             | 294 |
| 1~2 岁幼儿的日常护理指导 .....          | 298 |
| 2~3 岁幼儿饮食指导 .....             | 302 |
| 2~3 岁幼儿的日常护理方法 .....          | 309 |

# 怀孕篇



## 第一章

### 做好孕前的准备工作

# 要有一个周全的孕前计划



## 做一个周全可行的孕前计划

怀孕前先做一个周全可行的计划，能让夫妻双方为健康宝宝的到来做好充分的准备，有助于良好妊娠的开始，为拥有聪明健康的宝宝打下一个良好的基础。

夫妻双方应注意锻炼身体，把身体、情绪调节到最佳状态。

至少孕前半年要停止服用避孕药物。

家里尽量不要养猫、狗、鸟等宠物。

做孕前体检，提前进行风疹疫苗的预防注射。若患有疾病，应及时治疗至痊愈。

要保证均衡、充足的营养，并提早开始补充叶酸。

调节好饮食，摒弃不良生活习惯，戒除不良嗜好。

保持有规律的生活，保证睡眠，不要过于疲劳。

妻子要保证自己的工作对胎儿无危害，生活起居的环境要舒适宁静。



## 孕前计划细安排

夫妻做孕前计划时应尽量细致，这对孕育健康聪明的宝宝十分重要。可以把计划分成几个阶段，孕前准备时间最好提前到怀孕前半年以上。

### 第1阶段：孕前6个月以前

#### ◇保持健康的生活

夫妻双方首先要戒除不良嗜好，尤其是远离烟酒，包括被动吸烟。烟、酒对生殖系统毒害极大，会使精子、卵子质量受损。喜欢喝咖啡的准妈妈，也要把量限制在每天一杯之内，最好是让咖啡和可乐类饮料从食谱中都暂时消失，改喝新鲜果汁或蔬菜汁。丈夫也不宜留胡须，因为胡须会

吸附空气中的灰尘和污染物,通过呼吸进入体内,而影响“生产精子”的内环境,还可能通过接吻把各种病原微生物传染给妻子。

夫妻都要做好孕前身体素质的调养,坚持进行健身活动,保持良好的精神状态和充分的营养,避免房事过多,保证精子和卵子质量优良,把身体调节到最佳的状态。

#### ◇全面体检和坚持测体温、验精液

孕前应做全面体检,评估自身的健康状况,这是健康怀孕的基础。妻子可去计划生育部门或医院,在专业人员指导下做检查。如发现患有疾病,要尽快医治,还要注意药物对日后怀孕所产生的不良影响,痊愈后才利于怀孕。

基础体温是女性清晨起床尚未活动时的体温。从月经到排卵前的这段时间,体温比较低,当开始排卵的时候,体温急剧升高,黏液分泌旺盛,表明是受孕的好时机。坚持连续记录几个月,检测排卵的稳定程度。丈夫也应去医院采集精液样本,化验、分析精子的数量和活力,判断精子质量。

#### ◇不宜再养宠物

如果家里养有宠物,如猫、狗、小鸟等,在计划怀孕时就需要远离这些宠物。家养宠物对人的健康多有不利影响,像猫、狗等动物可能会携带危害胎儿健康的病原体,如弓形虫等,可致胎儿多种畸形。准备怀孕的夫妻若饲养宠物,则孕后流产及生畸形儿的可能性会大增。有嗜好养宠物的女性,应及早忍痛割爱,将其送给亲友或寄养在别处。

### 第2阶段:孕前6~4个月

#### ◇与牙医“约会”

牙齿对怀孕有特别重要的影响,尤其是妻子的牙齿原来就有龋齿等问题时,更应及时修补。由于整个孕期准妈妈都是不宜去看牙科的,X射线的检查、麻醉药和止痛药等都会对胎儿的健康不利,所以最好在孕前做口腔检查和保健,如洗一次牙,以确保牙齿健康。

#### ◇开始有规律地运动

如果平时工作一直忙且运动又少,这时夫妻双方都要有计划、有规律地运动了,这是调节良好身体状态的重要一环,有利于高质量受孕和促进胎儿发育及加强未来宝宝身体的灵活性,避免流产的发生,还能明显地减轻分娩时的难度和痛苦。晨跑、瑜伽、游泳等运动形式都是不错的选择,即使是每天慢跑或散步也是有益的,运动可不要求强度,但贵在坚持。

### ◇养成好的膳食习惯

为了营养平衡，日常饮食上要注意尽量吃得杂一些，注意不要偏食，要养成好的饮食习惯。

食物中首选含有优质蛋白质的豆类、蛋类、瘦肉以及鱼肉等；其次是含碘食物，如紫菜、海蜇；含锌、铜的鸡肉、牛肉以及有助于帮助补铁的芝麻、猪肝、芹菜等。足量的维生素也不可缺少，新鲜蔬菜瓜果是天然维生素的来源。特别是能预防无脑儿、脊柱裂等神经管畸形的叶酸，妻子从孕前4个月就应开始提前补充。可以选择专为孕妇设计的复合维生素叶酸片，但主要注意从饮食中摄取。妻子还要注意体重，偏瘦或偏胖都会使怀孕的概率大大降低，需要从这个阶段开始有计划地进行调整。

### ◇停服避孕药，改变避孕措施

现在一些新型的短效避孕药对母亲和意外妊娠胎儿的损害已大大降低，但对于准备怀孕的准妈妈，专家建议至少应提前6个月停止使用避孕药，此间可采取男用避孕套来进行避孕。如在停药6个月内怀孕，则胎儿产生某种缺陷或畸形的可能性相对要高。

宫内节育器对妊娠也可能产生不利影响，如果女方放置宫内节育器，要在准备怀孕前至少3个月取环，待子宫内膜得以修复后怀孕，才可避免流产、胎盘异常的发生。

### ◇纠正一些不良生活方式

首先是远离不安全环境。如果工作中经常接触化学物质、超强电磁波等，在孕前准备期要特别小心，每天超过6小时以上的电脑操作也不可取。在办公室开空调时，应每隔3小时左右离开一下空调环境，去户外透一下新鲜空气。

其次是要不要长期饮用矿泉水、纯净水。虽然矿泉水中含有丰富的矿物质，让人感觉饮用方便、卫生，但实际上瓶装矿泉水更易受到外界（如水桶、饮水机）一些微生物的污染，其中的致病细菌可能要比想象中多得多。对于免疫力较弱者和孕妇来说，长期单一喝瓶装矿泉水，对于健康相当不利。怀孕前最好还是喝自来水烧的开水，或者是开水与矿泉水混合喝，应注意煮水的容器要定期消毒，而剩水更不宜反复循环煮沸后再喝，要做到当天的开水当天饮用。

第三是要改变睡眠不足或不按时睡觉的状况。孕前长期没有好睡眠，会引起大脑过劳，使脑血管长时间处于紧张状态，出现头痛、失眠、烦躁等症状，这更是孕前大忌。保证良好的睡眠对准父母都非常重要。此阶段

每天睡眠时间至少应保证在8小时以上,入睡时间在21:30~23:30,午休在12:30~13:30为好,这样利于进入甜美的梦乡,使身体彻底地放松和休息。

睡眠时门窗不要紧闭,否则在3个小时后,居室内的二氧化碳浓度会增加3倍以上,细菌、尘埃等有害物质也会成倍增长,这些都会影响健康。睡眠时至少应留一些窗缝,以使新鲜空气不断流入,二氧化碳及时排出,也可适当选用有换气功能的空调。

第四是应避免长时间泡澡、泡温泉或洗热水澡。洗澡时,热水产生出大量的水蒸气,附在水中的有毒物质,如三氯乙烯、三氯甲烷等,分别会被蒸发80%和50%以上。有些有毒物质会随蒸汽被身体部分吸收,对血液循环系统有危害。所以每次洗澡不要超过15分钟,水温也不宜超过42℃,以免怀孕后影响胎儿的正常发育。准备当爸爸的男性还应避免穿紧身裤或洗桑拿。

第五要暂时杜绝化妆、美甲、染发和烫发。女性所热衷的化妆、美甲、染发、烫发等和美丽相关的这些活动,在准备怀孕前期都应有所控制,最好完全杜绝。各种化妆用品都是复杂的化学制剂,不安全因素很高。特别是烫发药水和染发水,还可能经皮肤吸收后进入血液循环,对卵子产生不良影响,而影响正常怀孕。准妈妈应整理化妆包,清理梳妆台,把美容品、化妆品、美发品都暂时放在一边,原则上只护肤不美容。

### 第3阶段:孕前3个月至怀孕当月

#### ◇调整性生活频率

在这个阶段,要适当减少性生活的频率。丈夫应增加健身的次数,调整好身体状态,以保证精子的数量和质量。

#### ◇考虑TORCH筛选

这是一项针对至少5种可能严重危害胎儿发育的宫内感染病原体而进行的筛选。主要是检测妻子体内风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫、单纯疱疹病毒等的抗体水平。根据检测结果来估算胎儿可能发生宫内感染乃至畸形、发育异常的风险,最大限度保障生育一个健康的宝宝。

经过一段时间的准备,在夫妻双方的身体都处在孕育宝宝的较佳状态时,进入最后的冲刺阶段。在这个月,应尽可能地抛弃烦恼,放松心情,解除一切“防范措施”,在一个最佳的日子受孕。



## 孕前要注意了解的问题

### 怎样及时发现自己怀孕了

不少女性在怀孕早期都不知道自己是否已经怀孕。因为怀孕而月经过期未来时还认为是月经不调，擅自服用调经活血药，这样会导致不良的后果，引起流产。以下一些征象有助于准妈妈判断是否怀孕。

育龄妇女月经周期一般都比较规律，月经过期不来（即停经）以及出现不同程度的食欲不振、厌油腻、喜酸食、恶心、呕吐、乏力、困倦、怕闻油腻味、畏寒、尿频等现象，就要考虑是否怀孕了。

坚持测试一下基础体温，晨起的基础体温往往升高  $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，且持续高温期超过 16 天。

乳房出现变化，如感到乳房发胀、增大，乳头、乳晕颜色加深，乳头增大，周围出现一些小结节。

有了以上征象，可用查孕检测试纸，自行测试尿妊娠反应。若试纸上出现两条红线，即为早孕，此时最好到医院检查确定。

### 如何安全地服药

如果女方因某种疾病需服用药物的话，孕前应向医生咨询所用药物是否影响受孕和胎儿发育。一般情况下，不影响某些病的治疗尽可能不服药，如果必须服药，也要在医生的指导下，尽可能使用对胚胎安全的药物。

### 饱满的精神状态利于受孕

准备怀孕时一定要审视在这个时期的精神状态，夫妻双方都应保持精神饱满、情绪愉快、身体健康。准备怀孕时，女性还要预防感冒及其他流行性传染病，以免因疾病和服药影响胚胎的发育。疲乏劳累时也不适合怀孕，身体的疲劳对胚胎发育极为不利，有引起流产的可能。

### 远离有害物质，进行必要遗传咨询

如果妻子的工作需要密切接触电离辐射、铅、汞、汽油、油漆、二硫化碳、有机磷农药或麻醉剂等，就一定要调离这些对胎儿有害的工作岗位或工作环境，以免引起精子和卵子染色体的突变。

为了将来生出健康聪明的宝宝，在下列情况下，一定要向医生进行孕前遗传咨询：夫妻双方有一人患有先天性疾病；夫妻双方有遗传疾病家庭

史；曾分娩过有遗传性疾病或先天性疾病婴儿；近亲结婚；女性年龄超过35岁；连续3次或3次以上流产等。



## 准妈妈不宜从事的工作

为了母子健康和安全，在怀孕准备时期，应及时提前了解孕妇应该回避的一些工作，以便根据自己的实际情况早作调整及安排，可更换工作或尽可能减轻这些工作的强度。

需要长时间站立或频繁走动，尤其是经常上下楼梯的工作。

经常从事野外作业的工种，或远离他人独自一人进行的工作。如孕期作业时发生危险，不易实施紧急救助。

受放射线辐射的工作和暴露于较高强度的电磁场环境的工作。

接触刺激性物质或有毒化学物质及农药的工作。

经常要接触动物的工作。动物身上带有各种微生物和细菌，会影响未来胎儿的发育。

长时间在高温作业和噪声环境中的工作。

强度大、高度紧张且不能适当休息的工作以及需要经常抬举重物的工作。



## 怀孕前的心理和物质准备

### 孕前的心理准备

决定生孩子是人生中的一件大事，每个家庭都会因此发生变化。作为妻子，在怀孕前有一个周全的考虑并做好心理准备会给怀孕带来最佳的开始，这有时比其他方面的准备都更为重要。

所谓心理准备即精神准备，是指夫妇双方应在心理状态良好的情况下受孕。凡双方或一方受到较强的劣性精神刺激，如心绪不佳、忧郁、苦闷时或夫妻之间关系紧张时，都会影响精子或卵子的质量，不宜受孕，否则会对胎儿产生有害影响，甚至流产。所以，孕前必须做好如下心理准备：

消除忧虑感，保持乐观、稳定的情绪。不少女性都对怀孕抱有一种担忧心理，怕怀孕会影响优美的体形，怕分娩时会产生难以忍受的疼痛，怕自己没有经验带不好孩子等。其实这些顾虑都是没有必要的。妻子要懂得，怀孕是一件神圣和愉悦的事情，意味着责任随之而来，过去为人妻，现在还将要为人母，未来要开始承担孩子的养育和成长。怀孕后虽然身体

将发生很大变化，精神和体力也会有很大的消耗，甚至会出现许多麻烦、不适和烦恼，但是未来的准妈妈心中会充满幸福、信心、自豪感和责任感，并有一个积极、乐观的心态去克服各种困难。只要注意锻炼，产后的体形很快就能得到恢复。至于分娩时所产生的疼痛也只是很短暂的一阵，要想到一切都是为了宝宝，并同医生密切配合，就能减轻疼痛，顺利分娩。有了这样的精神状态，就为孕育胎儿准备了一个很好的心理环境。

掌握一些相关知识。要学习和掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的知识，了解如何才能怀孕及妊娠过程出现的某些生理现象，如早期的怀孕反应等。接受怀孕期特殊的变化：体形变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫的依赖性的增加等，树立“生男生女都一样，宝宝健康才重要”的新观念。对于这一点，夫妻和其他所有家庭成员都应有正确的认识。

妻子还要做好怀孕会影响到工作、生活的心理准备。怀孕和分娩一定会对工作带来不便和影响，甚至有可能因此而暂时失去工作。对这些要有充分的认识，要做好产后再发奋补救的准备。另外，怀孕后要注意的事项很多，许多活动或娱乐都将受到限制，妻子对此也应有充分的思想准备，为了生一个健康聪明的宝宝，做些牺牲是值得的。

夫妻双方要接受未来家庭心理空间的变化。小生命的诞生会使夫妻二人世界变为三人生活格局，孩子不仅要占据父母的生活空间，而且要占据夫妻各自在对方心中的空间。这种心理空间的变化往往为年轻的夫妇所忽视，从而感到难以适应，要提早做好心理准备。

其实，无论是妻子还是丈夫，只要以自然与平和的心态，有问题及时沟通，做好共同解决将来在孕期每个阶段可能发生的问题的思想准备，并有自信解决问题的良好心态，就能孕育一个健康的宝宝。而事实也证明，有较好心理准备的孕妇，孕期生活相对要顺利、从容得多，产后生活将轻松愉快，充满幸福、安宁和温馨，胎儿也会在优良的环境中健康成长。

### 怀孕前要做的物质准备

生儿育女是人生中的大事，当夫妇决定承担做父母的重任时，在怀孕前还要做些必要的物质准备。

改善住房的条件，根据自己的实际情况，房间不论大小，都必须解决阳光照射和室内保温的问题。阳光照射不好的屋子，室内会阴暗潮湿，对未来孕产妇及婴儿都会有不利影响，特别是增加婴儿患感冒等疾患的可能。所以保持室内阳光充足十分重要。冬季的住房更要解决保温问题，如提前增设取暖设施，这对将来冬季烘干孩子衣物很有用。

孕产妇和婴儿的衣物等,虽然不一定在怀孕前就要都准备好,但准父母可以抽点时间了解一些相关的市场行情,包括质量、品牌、价格等,以备需要时有的放矢。

如果没有洗衣机的话要考虑买了,这样便于妻子怀孕后不便洗衣服时,那些相对“笨”一点的丈夫不至于手忙脚乱。

平时的锻炼很重要,如果家里没有锻炼器材,可以适当添置些简易实用的辅助锻炼工具,像羽毛球拍、网球拍、跳绳等。怀孕前,经常练习气功、体操是十分有益的,游泳、跳舞、打球、跑步等也都是不错的选择。

另外,就要学会有计划地消费,为怀孕、宝宝的出世做一定的积蓄。家庭经济状况较差及夫妻双方或一方在忙于考试和学习时,都不适合马上怀孕,最好是等条件成熟时再考虑怀孕。



## 孕前居家健康指南

### 孕前健康生活准则

每天按时吃饭,减少在外就餐的次数,饭菜应可口又有营养。

水污染会影响胎儿的正常发育,一定要选择合适的净化装置,保证饮水的质量合格。

保证充足的睡眠,不过于劳累,不熬夜。不长时间上网、玩游戏或看电视。尽量少使用能造成电磁污染的电视、音响、电脑、微波炉、手机等。

生活环境舒适宁静,保证周围没有嘈杂的声响,同时保持良好的通风状态。

提前开始阅读有关孕期保健和胎儿生长的书籍和杂志,多听些愉悦精神、放松心情的音乐,让自己愉快、平稳地开始孕期生活。

小心使用化妆品,减少使用美容品,暂时只使用知名品牌的护肤品。原则上只护肤不美容,以防化妆品中的有害物质对胎儿造成伤害。

### 营造整洁温馨的生活环境

夫妻的生活环境应整洁明亮、安静舒适、通风换气。

居室最好保持适宜的温度,即  $20^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 。



居室最好保持适宜的湿度，即 50% 的相对湿度。

居室中的物品摆放要便于妻子日常起居，消除各种不安全因素。

夫妻要保持亲密和睦的关系，和家庭其他成员也要保持良好关系。

### 疲劳过度不利于怀孕

在准备怀孕前，尽量不要再出差、加班、熬夜或进行强体力劳动。因为性生活要消耗一定的体力，如果身体疲劳或精神疲惫时同房，会影响性生活的质量，也会损害身体健康，如果此时受孕，还会影响下一代的正常发育。