

宜忌速查

育 分 妊 儿 娩 娠

王 琪 编著

女人晋升为母亲的百科全书。
产前后放在枕边的速查手册。
专业医师指导，中国家庭必备。

轻松读图
学孕育

通俗·权威



化学工业出版社



妊娠 | 分娩 | 育儿 | 宜忌速查

王 琪 编著

Baby



化学工业出版社

·北京·



本书包括孕前准备、十月怀胎、孕期保健、分娩时刻、产后保健、育儿等几大板块,收录了怀孕、生产、育儿的详尽宜忌知识,内容简单、清晰、明了。希望能帮助孕妇安心度过孕期、顺利生产,并且在产后全方位照顾宝宝,让宝宝健康成长。

图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩育儿宜忌速查 / 王琪编著. —北京: 化学工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-122-15482-8

I. ①妊… II. ①王… 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(2012)第234552号

责任编辑: 肖志明 贾维娜
责任校对: 王素芹

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 瑞雅书业

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张: 14 字数: 250千字
2013年1月第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



目录

Part 1

备孕怀孕分娩阶段宜与忌

第一章 结婚备孕阶段宜与忌 / 2

1. 结婚备孕阶段之宜 / 2

宜晚婚晚育 / 2

宜做全面婚前检查 / 2

宜知癫痫病患者婚育时应理性 / 4

宜慎重对待与精神病患者结婚的事情 / 4

宜知最容易怀孕的日子——女性排卵期 / 5

宜在夫妻双方最佳生育年龄受孕 / 6

宜知受孕应在夫妻情绪良好时进行 / 6

宜在最佳时刻和月份受孕 / 7

宜知受孕应在夫妻双方身体都健康时进行 / 7

宜知环境条件影响受孕 / 8

宜在人体生理节奏高潮期受孕 / 8

宜知备孕女性优生准备 / 9

宜知备孕男性优生准备 / 10

宜知备孕夫妻孕前应检查血液——防止
新生儿溶血病 / 11

宜知备孕女性应远离口腔疾病 / 12

宜知孕前补充维生素有利优生 / 14

宜知备孕女性应重视外阴瘙痒 / 14

宜知备孕夫妻应共同预防衣原体感染 / 14
宜知子宫肌瘤患者不宜马上怀孕 / 14
宜知哪些避孕方法不利于优生 / 15
宜在备孕期远离的药物 / 15
宜知利于优孕的健康饮食金字塔 / 16
宜知适合备孕男性食用的含锌食物 / 17

2. 结婚备孕阶段之忌 / 17

忌近亲结婚 / 17
忌在避孕期间照X射线或服药 / 18
忌外出旅行期间怀孕 / 18
忌结婚后立即怀孕 / 19
忌不考虑分娩的时间而盲目怀孕 / 20
忌在备孕期期间节食减肥 / 20
忌备孕期在室内外养鸟 / 20

忌阴道冲洗过于频繁 / 21
忌备孕夫妻疲劳时受孕 / 21
忌备孕女性体重不合理时怀孕 / 21
忌备孕女性大量吃胡萝卜 / 22
忌备孕夫妻经常食用高糖食物 / 22
忌夜晚长时间开灯 / 22
忌备孕男性过度肥胖 / 23
忌备孕女性大量进食高膳食纤维食物 / 23
忌备孕男性长时间坐着 / 24
忌备孕夫妻在女性经期时性交 / 24
忌备孕女性长时间处于密闭环境中 / 25
忌非生理期但阴道出血时受孕 / 25
忌备孕男性多食不利受孕的食物 / 25

第二章 怀孕阶段宜与忌 / 27

一、怀孕阶段生活习惯宜与忌 / 27

1. 怀孕阶段生活习惯之宜 / 27

宜在有利的时间、地点多散步 / 27
宜学会正确的走姿、坐姿、站姿 / 28
宜保持有利于优孕的居室环境 / 28
宜与电视保持距离 / 29
宜适时到户外晒晒太阳 / 29
宜知孕妇的洗澡之道 / 30
宜根据自己的情况正确选用腹带 / 31
宜让孕妇睡硬板床 / 31
宜使用有助孕妇睡眠的床上用品 / 32
宜正确从事家务劳动 / 32
宜经常做孕妇体操 / 33



宜乐观对待孕期工作 / 35

宜注意自己的形象 / 35

宜正确选用孕期乳罩 / 37

宜及时换上孕妇装 / 38

宜知如何穿出实用又漂亮的孕妇装 / 38

宜知孕妇如何应对酷暑 / 39

宜知孕妇安全过冬的保健策略 / 39

宜知孕期保持好情绪利于优生 / 40

宜知孕期一样要注意口腔卫生 / 40

宜知孕期如何扩展交际 / 40

宜知孕期改善情绪的方法 / 41

宜知孕期进食细嚼慢咽好处多 / 42

宜知孕期如何保证好睡眠 / 42

宜多采用左侧卧位 / 43

宜保证充足的孕期睡眠 / 44

宜知孕期出行大小事 / 44

2. 怀孕阶段生活习惯之忌 / 45

忌与宠物进行亲密接触 / 45

忌孕期使用有害化妆品 / 45

忌孕期接触致畸源 / 46

忌长时间处于含有毒化学物质的场所 / 47

忌在孕妇居室内随意摆放花草 / 48

忌孕期直接接触洗涤用品 / 48

忌孕期经常洗热水浴 / 49

忌孕期经常打麻将 / 50

忌准爸爸把怀孕当成是妻子一个人的事儿 / 50

忌孕期吸烟 / 51

忌孕妇任由自己处于疲劳状态 / 51

忌孕期经常使用电吹风 / 52

忌孕期腹部勒得过紧 / 52

忌孕期强行自己驾车 / 53

忌孕期外出随意选择交通工具 / 53

忌孕妇随意拔牙 / 54

忌孕妇自我消“胎肿” / 54

忌孕期不运动或过度运动 / 55

忌孕期性生活过度或不当 / 55

二、怀孕阶段饮食营养宜与忌 / 57

1. 怀孕阶段饮食营养之宜 / 57

宜知妊娠早期的饮食要点 / 57

宜知妊娠中期的饮食要点 / 57

宜知妊娠晚期的饮食要点 / 58

宜多从水果中摄取维生素 / 58

宜没事嗑点儿瓜子 / 59

宜间隔吃点安全野菜 / 59

宜充分利用白萝卜 / 59

宜多吃点健脑的豆类食品 / 60

宜知孕期营养补充要因人而异 / 61

宜适当进食红枣和鹌鹑 / 62

宜荤素兼食 / 62

宜多食含钙丰富的食物 / 63

宜足量补充优质蛋白 / 64

宜适当吃点儿健脑粗粮——玉米 / 65

宜吃点儿清热醒脑的芹菜 / 65

宜科学合理补充水分 / 66

2. 怀孕阶段饮食营养之忌 / 66

忌孕期食用对胎儿“有害”的食品 / 66

忌孕期过量食用菠菜补铁 / 67

忌过多摄入高盐食物 / 67

忌大量食用荔枝进补 / 68

忌吃饭后不久就食用水果 / 68

忌过量食用生冷食品 / 68

忌孕期经常食用山楂开胃 / 69

忌热补温补 / 69

忌孕期过量饮用浓茶 / 70
忌大量食用酒心糖 / 71
忌进食过敏性食物 / 71
忌孕期进食不规律 / 72
忌经常在饮食中添加热性作料 / 72
忌盲目节食 / 73
忌偏食、挑食 / 74
忌食人工腌制的酸味食物 / 76
忌过量饮食 / 76
忌在孕期过量摄入肝脏类食品 / 77
忌大量服用维生素B₆对抗早孕反应 / 77

三、怀孕阶段保健就医宜与忌 / 78

1. 怀孕阶段保健就医之宜 / 78

宜知甲亢孕妇如何安全度过孕期 / 78
宜全面了解妊娠高血压综合征 / 78
宜知阑尾炎防治要尽早 / 80
宜尽早排除宫外孕 / 81
宜知饮食法应对孕吐比服药法要好 / 82
宜知孕期补钙的重要性 / 82
宜适时纠正胎位不正 / 83
宜知如何避免将尖锐湿疣传染胎儿 / 84
宜知孕期使用镇静剂对胎儿的影响 / 85
宜知孕期阴道炎的局部治疗方法 / 86
宜尽早排除葡萄胎 / 86
宜预防孕期泌尿系统感染 / 88
宜预防孕期肠道病毒感染 / 88
宜分清感冒类型, 安全抗感冒 / 89
宜知几种非药物治感冒的方法 / 91
宜知预防和治疗孕期便秘的方法 / 91
宜知孕期糖尿病的危害 / 92
宜预防孕期牙龈出血 / 92

宜知孕期如何预防淋病感染胎儿 / 93
宜知肝炎患者怀孕后应该怎么办 / 94
宜知孕妇可接种的疫苗 / 95
宜知孕妇如何安全服药 / 95
宜知孕期需禁用的易致流产的药物 / 96
宜知常见药物对胎儿的不利影响 / 97
宜预防孕期流鼻血 / 104
宜注意避免过期妊娠 / 105
宜避免孕期感染水痘 / 105
宜避免孕前及孕期患流感或肺炎 / 105
宜知卵巢肿瘤孕妇的应对措施 / 106
宜知肺结核孕妇应适时终止妊娠 / 106
宜知孕晚期阴道出血的可能诱因 / 107
宜知胎膜早破的处理措施 / 107

2. 怀孕阶段保健就医之忌 / 108

忌接触农药 / 108
忌草率对待孕期腹痛 / 108
忌孕期频繁进行B超检查 / 108
忌盲目认为孕期尿频属正常现象 / 109
忌在孕期随意服用中草药 / 110

四、怀孕阶段完美胎教宜与忌 / 111

1. 怀孕阶段完美胎教之宜 / 111

宜把好胎教基础关——营养胎教 / 111
宜坚持进行运动胎教 / 111
宜对胎儿进行文学熏陶 / 112
宜多对胎儿进行抚摸胎教 / 112
宜重视环境胎教的作用 / 113
宜让胎儿多听一听父母的声音 / 113
宜将胎教融于生活 / 113
宜在孕期多给胎儿唱唱歌 / 114
宜和胎儿一起在清晨散步 / 114

宜让音乐胎教带给胎儿美的享受 / 114

宜让准爸爸全面参与胎教 / 116

宜了解胎儿感官的发育过程,以合理安排胎教 / 117

宜知胎教应始于受孕 / 118

宜多与胎儿进行情感沟通 / 118

2. 怀孕阶段完美胎教之忌 / 119

忌夫妻在孕期吵架 / 119

忌保留不好的生活习惯 / 120

第三章 临产分娩阶段宜与忌 / 121

一、临产阶段宜与忌 / 121

1. 临产阶段之宜 / 121

宜了解临产标志之一——阵痛 / 121

宜知临产前腹痛为哪般 / 121

宜提前做好临产准备 / 122

宜保持好的身心状态迎接分娩 / 123

宜掌握一些分娩辅助动作 / 124

宜在待产时多排尿 / 127

宜在产前保持良好情绪 / 127

2. 临产阶段之忌 / 128

忌入院待产过早或过迟 / 128

忌产前情绪过于紧张 / 128

二、分娩阶段宜与忌 / 129

1. 分娩阶段之宜 / 129

宜了解分娩即将开始的各种征兆 / 129

宜预防分娩时宫缩乏力 / 130

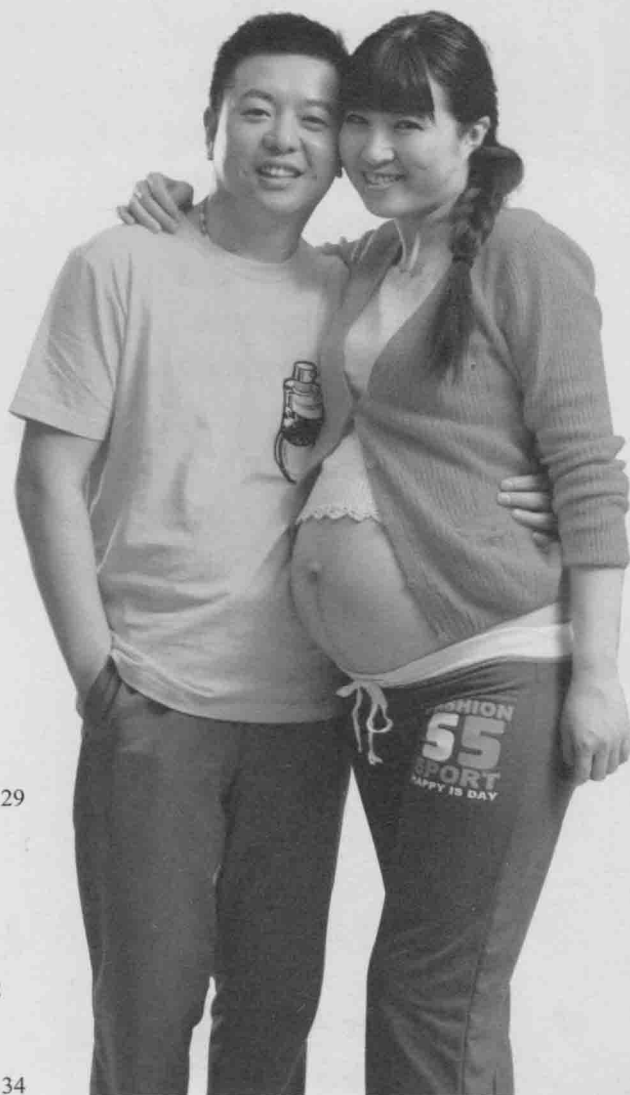
宜了解各种分娩方法 / 130

宜掌握配合分娩的技巧 / 132

宜在临产前补充适量的巧克力 / 132

宜知坐式分娩有哪些好处 / 133

宜掌握一些减轻分娩疼痛的方法 / 134





宜知胎儿出生后立即要进行哪些处理 / 135

宜了解可能出现的异常分娩情况 / 136

宜提前了解分娩中各种异常情况的应对措施 / 136

宜在分娩前后及时保护好胎儿 / 137

宜全面了解会阴侧切手术 / 138

宜知利于顺产的产前食物 / 138

宜知顺利度过各产程的注意事项 / 139

宜知分娩时间长短的影响因素 / 141

宜做好难产的预防 / 141

宜知急产时如何确保母婴平安 / 142

2. 分娩阶段之忌 / 143

忌忽视对羊水栓塞的预防 / 143

忌不重视产后出血的预防 / 144

Part 2 坐月子阶段宜与忌

第四章 月子期护理宜与忌 / 146

1. 月子期护理之宜 / 146

宜重视产后子宫复原 / 146

宜知产后月经的恢复时间 / 146
宜知产褥期的一系列正常生理表现 / 147
宜知分娩结束时新妈妈的生理反应 / 149
宜做好产后第1天的身体护理 / 150
宜知产后1周的护理要点 / 151
宜重视产后会阴部护理 / 152
宜知剖宫产新妈妈的产后护理要点 / 152
宜知缓解产后会阴疼痛的方法 / 153
宜重视产后的适度运动 / 153
宜正确安排产后着装 / 154
宜掌握清洗会阴的方法 / 155
宜知打造完美产后性生活的常用心理调适法 / 155
宜积极克服产后抑郁 / 156
宜通过锻炼改善阴道松弛 / 157
宜积极预防产褥感染 / 158
宜及时做好避孕措施 / 158

宜重视产后乳房护理 / 159
宜做好产后痔疮的预防 / 160
宜积极预防产后贫血 / 161
宜防止产后尿潴留 / 161
宜重视产后面容恢复 / 162
宜知有助于产后形体恢复的方法 / 162
宜知哪些健美操可让形体快速恢复 / 163

2. 月子期护理之忌 / 164

忌剖宫产术后调养不当 / 164
忌产后睡太软的床 / 165
忌月子里恢复性生活 / 165
忌顺产后活动不当 / 166
忌哺乳期不戴乳罩 / 166
忌产后较早开始盆浴 / 167

第五章 月子期饮食营养宜与忌 / 168

1. 月子期饮食营养之宜 / 168

宜适量进食小米粥 / 168
宜每天进食适量新鲜蔬果 / 168
宜多食含铁的食物 / 169
宜积极补钙 / 169
宜多食红糖 / 169
宜吃点鲤鱼 / 170

2. 月子期饮食营养之忌 / 170

忌每天吃鸡蛋多于3个 / 170
忌产后立即节食减肥 / 170



第六章 月子期卫生保健宜与忌 / 171

1. 月子期卫生保健之宜 / 171

宜营造一个通畅、干净的室内环境 / 171

宜经常更换内衣和外衣 / 171

宜保持好个人日常卫生 / 172

宜加强头发的保养和护理 / 173

2. 月子期卫生保健之忌 / 174

忌产后忽视口腔卫生 / 174

忌产妇居室空气不流通 / 175

Part 3

宝宝养育阶段宜与忌

1. 宝宝养育阶段之宜 / 177

宜了解正常新生儿的生理特点 / 177

宜知胎记有哪些类型 / 179

宜知新生儿正常的特殊生理表现 / 180

宜知半岁内宝宝发育表现及护理要点 / 181

宜知新生儿特征的差异性 / 189

宜知宝宝有哪些反射行为 / 190

宜知早产原因及早产儿刚出生时的护理方法 / 191

宜了解早产儿的生理表现 / 192

宜了解巨大儿 / 193

宜了解过期产儿与足月小样儿的生理表现 / 193

宜了解3个月内宝宝的运动能力发展 / 194

宜及时给宝宝穿上袜子 / 196

宜掌握尿布的清洗和消毒方法 / 196

宜经常给宝宝翻身,以变换睡姿 / 197

宜满足宝宝的睡眠需求 / 197

宜学会如何抱宝宝 / 197

宜知如何应对宝宝的哭闹 / 198

宜警惕新生儿刚出生时的易发病症 / 200

宜知给宝宝洗澡时的注意事项 / 201

宜做好宝宝身体的全面清洁和保养 / 202

宜为宝宝准备好优质的生活环境 / 204

宜知怎样带着宝宝畅游 / 206

宜在3个月左右对宝宝进行睡眠和饮食习惯的引导和培养 / 208

2. 宝宝养育阶段之忌 / 209

忌洗尿布时用普通洗衣粉 / 209

忌过早给宝宝枕头 / 210

忌让宝宝的屁屁长时间接触卫生纸 / 210

忌与宝宝同室时吸烟 / 210

忌让宝宝过多地受到噪声干扰 / 211

忌让宝宝受到闪光灯刺激 / 211

忌经常让宝宝在妈妈怀里睡觉 / 212

忌宝宝睡眠时开灯 / 212

忌让宝宝用电热毯 / 212

忌哺乳期妈妈过量食用巧克力 / 213

忌让宝宝睡觉的时候长时间俯卧 / 213

忌母乳喂养的妈妈多摄入味精 / 214

忌哺乳期妈妈饮浓茶 / 214

忌不分自身的身体状况而盲目采用母乳
喂养 / 214

Part 1



备孕怀孕分娩阶段宜与忌

孕育生命是一项伟大而艰巨的工程，从准备孕育宝宝、怀胎十月到分娩，都要做好充足的准备工作，包括物质上的、精神上的准备和育儿知识的丰富与学习。你做好准备了吗？如果没有，现在就一起走进备孕期、怀孕期、分娩期的各种注意事项中来吧！它将指导你科学受孕、孕育，达到优孕优生的目的，让你的宝宝赢在起跑线上。

结婚备孕阶段宜与忌

1. 结婚备孕阶段之宜

宜 晚婚晚育

从法律上来说，18岁的人就可以称为成年人，自己可以承担个人行为责任；从生理上说，是生殖系统已达到能担负生育职能的阶段。这也是人生最长的阶段，倘若将种种因素综合考虑，成人期又有初熟与完全成熟之分。按世界卫生组织的定义，20~24岁为青年期。

青年期相当于初熟阶段，此时的女性虽已具备成熟的性腺功能，但身体仍然处于成熟过程中，有独特的心理和社会行为，经过一定巩固和发展才能达到最旺盛的时期。

我国《婚姻法》规定：“结婚年龄，男不得低于22周岁，女不得低于20周岁。晚婚晚育应予鼓励。”

宜 做全面婚前检查

青年朋友，当你和你的恋人决定结为终身伴侣时，在履行法律手续之前不要忘了先到医院进行婚前体格检查。要知道，这是除了感情因素以外，保证你们婚后家庭幸福、婚姻美满、子女健康的一个重要因素。

首先，婚前检查能防患于未然，及早发现男女双方的健康隐患，特别是那些不宜或暂时不宜结婚和生育的疾病。如青年男女患有心脏病、高血压、糖尿病、肝炎、结核病、甲状腺功能亢进症等疾病时，如不治愈就结婚，婚后怀孕就会影响下一代的

何时婚检因人而异

婚前检查应该早一些为好。什么时间为宜,要根据具体情况而定。

◎双方或一方家族中有遗传疾病的人,在即将确定恋爱关系前应做婚前遗传病咨询,对是否可以婚配、未来的子女遗传病的发生概率如何等问题,请医生做出指导,以便早做决定。

◎婚前健康检查应在婚前半年左右为宜,发现异常可及时进行治疗。

健康。若女方患有心脏病,一旦妊娠,会加重心脏负担,分娩时可能引起心力衰竭,甚至影响胎儿的生长发育,严重的还会危及母子双方的生命。当然,男女双方如果在婚前患有影响婚后生活及子女健康的疾病,应毫无保留地坦诚相告,以免给婚后生活带来阴影,造成许多不必要的痛苦和烦恼,以致伤害子孙后代。当然,有许多疾病往往是自己所不能认识和觉察的。

其次,婚前检查能很大程度地阻止遗传病的发生,有利于后代的健康和民族素质的提高。未婚男女通过婚前检查,可以从医生那里得到优孕优生的忠告:确认是否有遗传性疾病和遗传缺陷,是否能结婚生育,是否有遗传病发生的风险以及怎样预防等,从而有效地阻止在某些方面有缺陷的孩子出世,控制和减少遗传病的延续。

婚前检查还能对婚前青年进行必要的性知识教育,如婚后性生活怎样才能和谐美满;婚后不想马上要孩子的青年夫妇,用什么方法避孕更妥当;从事某种特殊职业或服用过某些药品之后怀孕,对胎儿会不会有影响,影响有多大……这些都可以在婚前检查时得到科学的指导。

此外,婚前检查有利于婚后生活的美满和谐。有些生理缺

★未婚男女结婚前也不要忘记进行婚前检查,这样更有利于婚后生活的美满和谐。



宜

知癫痫病患 者婚育时应 理性

传染病或慢性疾病
患者结婚不宜操之
过急

凡患有传染性
疾病而仍处于规定
隔离期的患者，或
正处在活动期的慢
性病（如肺结核、
各型肝炎、严重心
脏病等）患者，均
应暂缓结婚。

宜

慎重对待与 精神病患者 结婚的事情

陷，不经检查是很难发现的，如男性隐睾症、小睾丸症，女性的卵巢发育不良、先天性阴道闭锁等。若男女双方一方有病、婚后性生活不和谐或影响生育，久而久之可能会对夫妻感情产生不利影响。通过婚前检查，及时发现这些疾病，可及早进行治疗。即使不能治疗，也可以让双方都有思想准备，做出正确的决定。

总之，婚前检查标志着人类的文明与进步，关系到家庭和社会的稳定、子孙后代的幸福和国家民族的繁荣兴旺，已为许多发达国家所接受，在我国的广大城市也已经相当普及，并越来越引起人们的注意。

癫痫病俗称“羊癫风”，是一种因脑部疾病引起意识丧失、肢体抽搐等症状的病变，有大发作与小发作之分。大发作时，患者突然意识丧失，全身抽搐，在惊厥开始时可能发出尖叫，会咬破舌头，呼吸停止几秒钟，口吐白沫，历经几分钟至半小时后才逐步清醒与恢复；小发作时仅见局部肢体抽搐。发作时常有脑电图异常，其发作与脑中异常放电有关。诱发因素有高热、失眠、酗酒、惊吓、情绪激动、精神刺激、劳累等。法律没有禁止癫痫患者结婚，但应注意，性生活对癫痫发作有一定影响。如果夫妻性生活过于频繁、性交后十分疲乏，或夫妻感情不佳、性生活不和谐，可能会加重癫痫发作。只要夫妻性生活有规律、感情好，性生活的过程又十分和谐，则不会产生不利影响。

当然，如癫痫病反复发作，则必须服用大量的抗癫痫药物来治疗，如地西泮（安定）、苯妥英钠等。这些药物镇静作用很强，可抑制性功能，易引起阳痿、不射精及性冷淡等性障碍。因此，患癫痫病的人结婚要慎重。

众所周知，男女双方结为夫妇，共创幸福的家庭生活，这不仅需要双方身体健康，更需要双方精神健康。我国《婚姻法》明文规定，精神失常未经治愈是不能结婚的。

如果精神病患者的症状缓解，已在相当长的时间内不发作，在法律上虽然并不禁止结婚，但也应该让准备结婚的双方

家庭都能对患者过去的病情有充分的认识。必须在自愿的基础上进行结合，决不能隐瞒，更不能强迫，这样才能减少或避免酿成不幸。值得注意的是，已经结婚的人，如果配偶得了精神病，除应该给予积极有效的治疗外，还应给予对方精神上的安慰，若配偶经过长期的充分治疗而无效果，可以提出离婚，但应经过慎重考虑。

我们知道，怀孕的实质就是男女生殖细胞精子和卵子的结合，因此只有精子和卵子同时存在并结合在一起时才能怀孕，那么精子和卵子就成为怀孕最为关键的条件。发育正常的精子，在48~72小时内都有使卵子受精的能力，而卵巢排出的卵细胞仅可存活1~2天。超过了这个限定的时间或女方未排卵、男方未射精，精子与卵子不能相遇，就不会怀孕。所以夫妻在女方的排卵日同房就容易受孕。

那么什么时候是排卵日呢？对于月经周期为28天且周期有规律的女性来说，排卵日期为下次月经来临前的第14天左右。然而，排卵的日期无论对同一女性，还是不同女性都是不固定的，对那些月经周期不规律的女性来说尤为如此。那么能不能用一种简单的方法准确掌握排卵日期，做到心中有数呢？下面给大家介绍一种简单实用、可操作性强的方法——测定基础体温法。

每晚临睡前将体温表水银柱甩至36℃以下，放在床边，在每天早上起床前，用同一支体温计放在舌下，测口腔温度5分钟（注意：不要起床，不要活动，否则误差较大），然后将结果逐日记录在坐标纸上。之后，把每月的坐标连成曲线。由于排卵后的基础体温比

事通过连续几个月的体温观测，确定你的排卵期，然后开始“造人计划”吧！

宜知最容易怀孕的日子——女性排卵日

有无排卵痛感
——自测你的排卵期

卵子每月1次

从一侧卵巢排出，游向输卵管，这是一种动力学过程。如出血部位正好对向腹膜，便可产生一种刺激性不适的感觉，并隐约作痛。当然，各人的痛感也不完全一样，有的只是一侧腰部阵阵酸痛，有的仅感到腰部胀痛，有的无任何感觉。



宜 在夫妻双方
最佳生育年
龄受孕

排卵前上升 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，至月经前1~2天或月经第1天下降，连续测量3个月，从中找出规律：一般在体温上升前后1周内，称为易孕期，但排卵的时间受外界环境及情绪、健康状态等因素的影响，也可能出现排卵推迟或提前。

女性的生育年龄以24~29岁最为适宜，男性最好在25~32岁。这期间，女性身体发育已完全成熟，卵巢功能最活跃，卵子质量高，这时怀孕生育，妊娠并发症少，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。男性的身体、心理及智慧也都趋于完善，精子活跃率最高，性欲也比较旺盛。在此期间，夫妻双方生活经验丰富，有了比较稳定的经济收入，精力充沛，有利于养育好孩子。如果过早地怀孕生育，胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不利。如果女性过早或超过35岁以后才第一次怀孕生育，难产发生率会增大，新生儿容易发生窒息、损伤和死亡。随着女性年龄增大，卵子逐渐老化，容易发生畸变，先天性畸形儿和痴呆儿的发生率随之增高。

宜 知受孕应在
夫妻情绪良
好时进行

情绪影响受孕之说，似乎还没有令人信服的证据，但在临床工作中确实存在这种例子。一组40例未育夫妇，他们都有相当重的焦虑情绪，经多方努力解除焦虑之后，18例怀孕

了。这并非毫无道理，众所周知，紧张焦虑可使女性推迟排卵甚至停止排卵，而且正常的性高潮对受孕有利，在性兴奋时，女性生殖器官出现相应的变化去迎合精子的需求，例如，阴道内段膨胀，外段

★共同怀着对未来宝宝的美好期待，
有助于孕育『优质』宝宝哦！

