

推荐单位

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

腾讯儿童
KID.QQ.COM

怀孕 产后恢复



HUAIYUN
FENMIAN
CHANHOU HUIFU

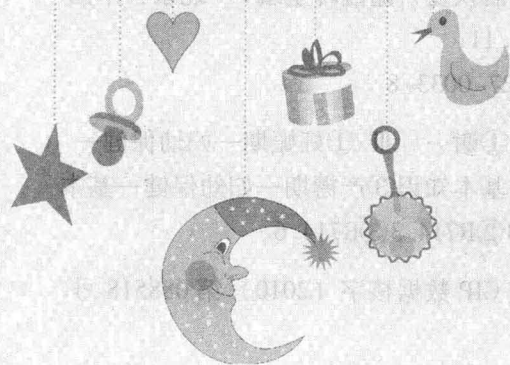
权威妇产专家全程护航，陪伴您度过一生中最特殊、最幸福的阶段

谢霞玲◎主编

实用、全面、细致的孕期同步指导

中国妇女出版社

ibaby 同步指导书系



怀孕 · 分娩 · 产后恢复

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕·分娩·产后恢复 / 谢霞玲主编. —北京: 中国
妇女出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0033 - 8

I. ①怀… II. ①谢… 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 IV. ①R715.3②R714.3③R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 088518 号

怀孕·分娩·产后恢复

作 者: 谢霞玲 主编

责任编辑: 黄宾莉

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20.5

字 数: 301 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0033 - 8

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

本书浓缩了众多妇产科专家长期临床经验，提供了全面的、系统的、权威的孕期指导，内容涵盖了从怀孕准备期、孕期、产后恢复期以及整个过程中的相关必备知识。

全书分为孕前准备、怀胎十月、分娩阶段、产后恢复四大部分，内容科学全面，语言通俗易懂，以图文并茂的形式，全方位地提供准妈妈从妊娠前三月到产后恢复过程的专业指导，解密准妈妈的身体、日常饮食营养、胎儿的生长发育状况，告诉准妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切，给予每一位准父母最全面、最贴心、最细致的指导，陪伴每一位准妈妈度过一个安心、愉快的孕育之旅。

本书是每一位育龄女性的必备指导用书，是广大读者了解孕产知识和科学育儿的理想参考用书，也是每一个孕产家庭随需随查的科普图书。

参与本书的人员还有方佳敏、陆彩翥、柯洪娣、潘华英、徐苇、徐海霞、张珊珊、蔡梦蝶、何林苡、刘佳英、任晓芳、孙燕、袁盐、章晓娟、曲海燕、刘正红，特此感谢。

Contents

目 录

PART 1 孕前准备

第一章 必须做好孕前准备/2

找到最佳的受孕状态/2

1. 最佳生育年龄/2

2. 最佳怀孕月份/3

3. 最佳怀孕时刻/3

影响受孕的不利因素/4

1. 十大“黑色”受孕时间/4

2. 4月出生的孩子更聪明/7

3. 什么在影响精子的质量/7

4. 精子的“杀手”/9

如何为自己做检查/11

1. 排卵日的检测/11

2. 孕前体检很重要/12

第二章 怀孕前的健康准备/14

孕前健康检查/14

1. 什么是婚检、孕检和产检/14

2. 为孕检做准备/17

3. 男性要做的男科检查/18

孕前保护生殖健康/18

1. 孕前女性生殖健康保护/18

2. 孕前男性生殖健康保护/19

女性孕前要治的病/20

1. 泌尿系统感染/20

2. 阴道炎/21

3. 盆腔炎及宫颈糜烂/22

4. 其他疾病/22

男性育前要治的病/24

1. 前列腺炎/24

2. 淋菌性尿道炎/25

3. 精子质量异常/25

4. 腹腔疾病/26

孕前积极预防常见病/27

1. 预防呼吸道感染/27

2. 预防口腔疾病/27

3. 预防消化道疾病/28

4. 预防泌尿生殖系统感染/28

孕前该做遗传咨询/29

1. 什么是遗传咨询/29

2. 遗传风险率/31

3. 干预和防范遗传病风险/31

第三章 怀孕前的常识准备/33

孕前的饮食和营养补充/33

1. 如何健康饮食/33

2. 改变饮食坏习惯/36



3. 孕期吃喝十忌/39

孕前规避用药风险/41

1. 孕前应如何避孕/41
2. 孕前用药需谨慎/41
3. 避孕药没起作用怎么办/42

做好怀孕计划/42

1. 孕前10个月/42
2. 孕前6个月/43
3. 孕前3个月/45
4. 孕前1个月/45

孕期生活须知/46

1. 孕期生活必须注意的事项/46
2. 孕期生活安全事项/49

孕期饮食调理方案/51

1. 品种多样, 缺啥补啥/51
2. 少食多餐取代“一日三餐”/52
3. 不要盲目追求高营养/52
4. 补充叶酸要从孕前开始/52
5. 提前了解胎儿器官系统发育与所需营养素/53

孕期锻炼方法/55

1. 孕期日常锻炼方法/55
2. 学做妊娠体操/55

PART 2 怀胎十月

第四章 怀孕第1个月(0~4周)/60

小宝宝的发育状况/60

准妈妈的身体变化/60

准爸爸该做的事/61

准妈妈1月卡/61

孕1月/62

1. 新生命的孕育过程/62
2. 早孕征兆/63
3. 预产期的计算/64
4. 如何应对早孕反应/65

孕1月胎教方案/68

1. 做好孕期的胎教计划/68
2. 了解胎儿的脑发育过程/68

准妈妈准爸爸必修课堂/69

1. 脐带/69
2. 胎盘/70
3. 羊水/71
4. 子宫/72
5. 胎龄评估/73
6. 宝宝更像谁/73
7. 这样的胎儿性别预测方法科学吗/74
8. 双胞胎和多胎妊娠/76
9. 药物对胎儿影响的外围因素/77

第五章 怀孕第2个月(5~8周)/79

小宝宝的发育状况/79

准妈妈的身体变化/79

准爸爸该做的事/80

准妈妈2月卡/80

孕2月/81

1. 逐周观察胎儿的发育状况/81
2. 孕2月胎儿器官的发育情况/82
3. 早孕检查/83
4. 妊娠呕吐期的营养补充/83

2月胎教方案/85

1. 夫妻关系与胎教/85
2. 妈妈快乐, 宝宝才能健康/85
3. 准妈妈要对忧愁说“不”/86
4. 不良情绪对宝宝的影响/86
5. 为宝宝提供一个健康的居住环境/87

准妈妈准爸爸必修课堂/88

1. 如何判定阴道出血是否为流产/88
2. 什么是过期流产/89
3. 引起自然流产的主要原因/89
4. 如何减少流产的发生/89
5. 孕初期腹痛是什么原因/90
6. 令准妈妈闻而生畏的胎停育/90
7. 孕期预防感冒十招/91
8. 孕期感冒怎么办/93

第六章 怀孕第3个月(9~12周)/94

小宝宝的发育状况/94

准妈妈的身体变化/94

准爸爸该做的事/95

准妈妈3月卡/95

孕3月/96

1. 孕3月胎儿发育逐周观察/96
2. 孕3月胎儿外形是怎样的/97
3. 令父母兴奋的胎动和心跳声/97
4. 妊娠反应就要过去了/98
5. 如何预防因饮食不当引发的突然孕吐/98
6. 清洁乳房要轻柔/99
7. 孕3月的检查/99

3月胎教方案/101

1. 启动腹中宝宝的各种感觉/101
2. 对宝宝进行游戏训练/102
3. 给予宝宝适当的物理刺激/102

准妈妈准爸爸必修课堂/102

1. 孕期准爸爸要做到的事/102
2. STORCH筛查/105
3. AFP检查/105
4. 孕期糖尿病筛查/106
5. 关于B超检查的诸多问题/107
6. 孕期的各种检查方法/108
7. 孕期常规检查项目/109

第七章 怀孕第4个月(13~16周)/110

小宝宝的发育状况/110

准妈妈的身体变化/110

准爸爸该做的事/111

准妈妈4月卡/111

孕4月/112

1. 4月胎儿生长情况逐周观察/112
2. 4月胎儿外形是怎样的/112
3. 听到胎心/113
4. 胎宝宝和妈妈的交流方式/113
5. 孕4月准妈妈状况/113
6. 学着测量腹围/114
7. 孕4月可能遇到的问题/115
8. 意想不到的身体变化/116

4月胎教方案/117

1. 想象可以让宝宝更漂亮/117
2. 去大自然中接受美的熏陶/117



准妈妈准爸爸必修课堂/118

1. 孕期睡眠问题/118
2. 孕期如何提高睡眠质量/119
3. 孕妇不宜睡席梦思床/119
4. 孕妇是否要一夜保持左侧卧位/120
5. 孕妇需要午睡/122
6. 孕妇不宜去拥挤的场合/122
7. 困扰孕妇的便秘与腹泻/123

4. 孕妇的体重并不完全代表胎儿的生长发育/137
5. 孕妇的腹围大小并不完全代表胎儿的大小/138
6. 孕期要不要戴胸罩/139
7. 孕妇穿平底鞋还是高跟鞋/139
8. 如何选购孕妇装/140
9. 关于腹带使用的问题/141

第八章 怀孕第5个月(17~20周)/124

小宝宝的发育状况/124

准妈妈的身体变化/124

准爸爸该做的事/125

准妈妈5月卡/125

孕5月/126

1. 5月胎儿生长发育逐周观察/126
2. 5月胎儿外形是怎样的/127
3. 准妈妈初感胎动/127
4. 练习用听诊器听胎宝宝的心脏跳动/128
5. 可以测量子宫底高了/128
6. 孕5月重点提示/129

5月胎教方案/131

1. 准妈妈应该对胎宝宝进行语言胎教/131
2. 为胎宝宝讲述一天的生活/131
3. 给胎宝宝进行音乐胎教/132
4. 让轻柔的音乐带来愉快的情绪/132
5. 准妈妈唱歌给胎宝宝听/133

准妈妈准爸爸孕期必修课堂/133

1. 孕期性生活/133
2. 孕中期性生活有益健康/136
3. 孕妇洗澡有讲究/137

第九章 怀孕第6个月(21~24周)/142

小宝宝的发育状况/142

准妈妈的身体变化/142

准爸爸该做的事/143

准妈妈6月卡/143

孕6月/144

1. 孕6月胎儿生长发育逐周观察/144
2. 孕6月胎儿外形是怎样的/145
3. 孕6月的胎动/145
4. 孕6月准妈妈的变化/146
5. 孕6月准妈妈需注意的问题/147

6月胎教方案/148

1. 色彩环境能促进胎儿的发育/148
2. 教你几个胎教法/148
3. 准妈妈爱学习, 宝宝更出色/149
4. 准爸爸是胎教的主力军/150

准妈妈准爸爸必修课堂/150

1. 贫血对准妈妈和胎儿的影响/150
2. “天然”食物就是安全的吗/152
3. 如何正确补钙/152
4. 孕期如何正确补充叶酸/153
5. 处方药与非处方药/154

6. 孕期危险药物/155

7. 孕期用药指南/156

第十章 怀孕第7个月(25~28周)/158

小宝宝的发育状况/158

准妈妈的身体变化/158

准爸爸该做的事/159

准妈妈7月卡/159

孕7月/160

1. 孕7月胎儿生长发育逐周观察/160

2. 孕7月胎儿的外形是怎样的/160

3. 记录胎动/161

4. 孕7月准妈妈的变化/161

5. 孕7月准妈妈应注意的问题/163

6. 孕7月儿科医生也开始管理你的胎宝宝了/164

7月胎教方案/164

1. 准妈妈经常读图书给宝宝听/164

2. 准妈妈要经常和宝宝对话/165

3. 母亲通过情感调节来促进宝宝的记忆/165

4. 母亲要用爱心带给宝宝美好的初始记忆/165

准妈妈准爸爸必修课堂/166

1. 家用电器与孕期健康/166

2. 厨房油烟危害大/167

3. 准妈妈要正确进行美容美发/168

4. 孕期清洁用品选购最应注意的要素/172

第十一章 怀孕第8个月(29~32周)/174

小宝宝的发育状况/174

准妈妈的身体变化/174

准爸爸该做的事/175

准妈妈8月卡/175

孕8月/176

1. 孕8月胎儿生长发育逐周观察/176

2. 孕8月胎儿外形是怎样的/177

3. 该确定胎位是否正常了/178

4. 孕8月准妈妈常见问题/179

8月胎教方案/180

1. 准妈妈要教胎宝宝算数和图形/180

2. 想象会让宝宝更聪明/180

3. 准妈妈的情感可以传递给胎宝宝/180

4. 受过胎教训练的宝宝更聪明/181

准妈妈准爸爸必修课堂/182

1. 给准妈妈的安全提示/182

2. 乙肝与母婴传播/183

3. X射线可不是儿戏/184

4. 装修与胎儿健康/186

第十二章 怀孕第9个月(33~36周)/188

小宝宝的发育状况/188

准妈妈的身体变化/188

准爸爸该做的事/189

准妈妈9月卡/189

孕9月/190

1. 孕9月胎儿生长发育逐周观察/190

2. 孕9月的胎动、胎心/192

3. 孕9月准妈妈的体重、腹围和宫高/193

4. 重视产前检查/193

5. 孕9月可能遇到的问题/194



9月胎教方案/194

- 1.把良好的生活情趣带给宝宝/194
- 2.通过胎教把自己的爱好传给宝宝/194
- 3.准妈妈多和胎宝宝进行情感交流/195
- 4.妈妈勤动脑,宝宝更聪明/195
- 5.临近产期不宜多进行拍打或抚摸胎教/195

准妈妈准爸爸必修课堂/196

- 1.胎儿疾病的产前诊断/196
- 2.哪些孕妇需要做产前诊断/197
- 3.胎儿宫内感染/198
- 4.重视胎儿脐带绕颈现象/200
- 5.孕期旅行/201

第十三章 怀孕第10个月(37~40周)/203

小宝宝的发育状况/203

准妈妈的身体变化/203

准爸爸该做的事/204

准妈妈10月卡/204

孕10月/205

- 1.密切监测胎儿情况/205
- 2.胎头衔接/206
- 3.分娩前的产前检查/206
- 4.分娩前可能出现的问题/207
- 5.临产/208
- 6.准爸爸进入临产准备状态/209
- 7.过期产/209

准妈妈准爸爸必修课堂/211

- 1.哺育用品准备/211
- 2.妈妈用品准备/212
- 3.新生儿清洁保养用品准备/213
- 4.新生儿衣物用品准备/214

5.选购婴儿用品时应注意/215

PART 3 分娩阶段

第十四章 必须了解的分娩知识/218

进入临产状态/218

- 1.分娩前可能忽视的问题/218
- 2.阵阵腹痛/221

自然分娩/222

- 1.顺利分娩的四大要素/222
- 2.分娩疼痛对宝宝有六大益处/225

无痛分娩/226

- 1.借助药物的无痛分娩/226
- 2.影响分娩的痛感因素/227
- 3.无痛分娩的方式/228
- 4.水中分娩/230
- 5.分娩方式与孩子的未来/231

剖宫产/233

- 1.都市白领青睐剖宫产/233
- 2.剖宫产指征和注意事项/235
- 3.剖宫产的术后恢复/236
- 4.剖宫产的7宗罪/239

难产/240

- 1.不同情形下的难产/240
- 2.难产的预防/243
- 3.难产的应对措施/243

第十五章 痛并快乐的分娩期/245

分娩的三个产程/245

- 1.第一产程/245

2.第二产程/246

3.第三产程/247

慎重选择分娩医院/249

1.如何选择分娩的医院/249

2.全面了解各项医疗费用/251

3.产房里的尴尬事/252

第十六章 分娩前准爸爸应该做的事/256

准爸爸的“恐惧”/256

1.有些“恐惧”/256

2.在妻子生产时不知所措/257

3.为妻子和孩子的健康担心/257

4.对“第三者”的恐惧/257

5.缺乏“生产”知识的恐惧/258

陪老婆去做产前检查/258

1.产前检查/258

2.产前班/259

3.产前讲座/259

学一套缓解妻子痛苦的“奇招”/259

1.好话说尽/259

2.按摩高手/260

3.制造轻松气氛/260

4.点滴关怀/260

5.不要责备/260

准爸爸必知的9大助产建议/261

1.了解相关知识/261

2.做好等待的准备/261

3.灵活变通/261

4.不要在意妻子的“拒绝”/262

5.为自己准备些东西/262

6.多多提问/262

7.做妻子的好帮手/262

8.帮妻子集中注意力,放松身体/263

9.准爸爸要清楚自己的能力/263

PART 4 产后恢复

第十七章 宝贝的降世/266

新生儿/266

1.新生儿生理特点/266

2.新生儿健康10标准/268

及早给婴儿哺乳/269

1.早早吸吮/269

2.母婴同室利于产妇产乳/270

3.产妇应该重视母乳喂养/270

4.按需喂奶/271

5.保持乳房健康/271

6.增加乳母营养/271

7.充分排空乳房/271

8.正确的哺乳方法很重要/272

9.注意哺乳细节/272

10.注意防止婴儿吐奶/272

家人应帮助产妇恢复身体/273

1.帮助产妇恢复身体/273

2.家人需安抚产妇产后情绪/274

第十八章 新妈妈产后6周护理指导/276

产后第1周充分休息、保证营养/276

1.产后第1天/276

2.产后第2天/279

3.产后第3~4天/280



4. 产后第5~7天/281

产后第2周子宫恢复、简单淋浴/281

1. 身体的复原状况/281
2. 产后第2周生活注意事项/282
3. 产后第2周的运动/282

产后第3、第4周/283

1. 产后第3周情况/283
2. 产后第4周情况/283
3. 产后第4周可以开始减肥/284

产后第5、第6周/284

1. 产后第5周的身体恢复/284
2. 产后第6周情况/285
3. 产后第6周的护理/285
4. 产后第6周的体检/286

坐月子/287

1. 给坐月子的新妈妈的几点建议/287
2. 专家对新妈妈坐月子的建议/288
3. 坐月子问题实例解答/289

第十九章 新妈妈产后饮食调理/291

坐月子期间的饮食建议/291

1. 养成好的进食规则/291
2. 给新妈妈几点饮水建议/291
3. 正确的饮食方式/291
4. 新妈妈的营养需求/292

月子期间进补的注意事项/293

1. 怎么选择进补食物/293
2. 月子期间摄取营养的特点/294
3. 产妇喝汤的学问/294

产妇的保养饮食误区/294

1. 产后多食母鸡能强身增乳/294

2. 产后应当多吃红糖/295

3. 产后不宜食用蔬菜、水果/295
4. 产后不宜服用的食物/295
5. 产后保养的七大错误观念/296

第二十章 新妈妈产后恢复宝典/298

产后易得的病/298

1. 尿潴留/298
2. 产褥热/299
3. 会阴肿痛/299
4. 产后腰腿痛/299
5. 产后腹痛、腹胀与便秘/300
6. 产后泌尿系统感染/300
7. 产后抑郁症/300

产后生理、心理的恢复/301

1. 分娩后体形的变化/301
2. 侧切手术后的恢复/302
3. 产后的生理恢复/302
4. 产后的心理恢复/304

产后锻炼项目/304

1. 产后10天的运动/305
2. 产后10天后的保健操/305

附录篇

附录一 孕期检查大盘点/307

附录二 孕期护理问题专家解答/309

附录三 有益于孕妇的健康膳食/310

附录四 新生儿测评标准/312

PART 1

孕前准备



第一章

必须做好孕前准备



找到最佳的受孕状态

1. 最佳生育年龄

经过长时间的研究得出结论：中国女性最佳生育年龄为24~34岁之间，男方在30~40岁之间。在24~29岁时，女性的生理已经趋向成熟，精力较为充沛，利于孕育和抚育胎儿及婴儿，能较好地避免胎儿发育不良、妊娠合并症、流产、死胎或畸胎等情况的发生。

孩子的智力大多来自父亲，30岁以上的父亲不仅智力发育比较成熟，相对来说生活经验更丰富，比较容易接受和掌握胎教知识，更懂得关切爱护妻子，因此能为胎儿的生长发育提供非常良好的环境。

一些遗传学家通过研究得出结论，男人在30~35岁时生下的后代是最优秀的，因为男性在30岁时的精子素质会达到最高峰，接着还能将这个高质量状态持续5年。而女性的这一方面，生理学家公认的是23~30岁之间的女性发育完全成熟，卵子质量高，是生育的最佳年龄段。假如女性过早怀孕生育，其腹中的胎儿会与正在发育中的母亲争夺营养，对两者的健康和发育都有比较大的影响。

综上所述，从生育年龄上来看，夫妻之间相差7岁左右才是比较完美的组合。年龄较大的父亲的智力也更为成熟，能将更多的“密码”遗传给下一代；年轻的母亲生命力旺盛，也就为胎儿提供了更好的孕育环境，助其生

长发育。因此,这种优化后的“组合”生育的后代在先天上就超越了别人一大截。

2.最佳怀孕月份

理论上来说,7~8月份应该是受孕的最佳月份。孕早期3个月的不适阶段过去后正值秋凉,水果、蔬菜新鲜可口,鸡、鱼、肉、蛋供应充足。此时孕妇食欲增加,也有较好的睡眠,孕妇能充分摄入并吸收这些营养物质,对自身营养和胎儿的发育都十分有利。

7~8月份受孕,孕早期就能与寒冷和污染较严重的冬季错开,大大减少了妊娠早期患病致畸的因素。

根据研究发现,冬季大气中的二氧化硫、总悬浮颗粒浓度较高,孕早期处于此时期将导致孩子的出生缺陷率达到0.78%。夏秋两季浓度最低,孩子的出生缺陷率仅有0.5%~0.58%。

另外还有一个好处,若是在7~8月份受孕,十月怀胎(人的妊娠周期是280天)后,孩子将在第二年的4~5月份出生,正好赶上春夏之交,气候适宜,方便了新生儿的护理,也有利于产妇的身体恢复。随着气温的逐渐上升,婴儿即使需要经常洗澡也不必担心受凉,还能走出室外呼吸新鲜空气,多晒太阳预防佝偻病的发生。



仰 面 休 息

同房后女方在床上躺半个小时,能进一步提高怀孕的概率,最好是仰面躺,并用枕头把臀部抬高。从理论上来说,在重力的帮助下,精子会沿着输卵管进一步向里运动。

3.最佳怀孕时刻

人体生物钟一直是科学家们关注的焦点。研究发现,人体的生理现象和技能状态在一天24小时内一直处于波动状态:人的身体技能状态从7点到13点是呈上升趋势;到了中午的13点末至14点,是白天里的最低时刻;到了下午17点会再度上升,晚上23点又会急剧下降。因



此，普遍认为晚上9~10点是受孕的最佳时刻。另外，同房后女方保持长时间的平躺睡眠有利于精子运动，增加受孕率。



影响受孕的不利因素

1. 十大“黑色”受孕时间

所谓“黑色”受孕时间，是指精子和卵子在相遇时，人体正处于不良的生理状态下或不良的自然环境下，这时形成的受精卵容易受到各种干扰，质量受到影响。

A. 情绪压抑时

伤神也会导致伤身，情绪能影响健康，情绪压抑的时候也会导致精子质量受到影响。母体的不良情绪会影响激素分泌，引起胎儿的躁动不安，阻碍其生长发育，甚至引发流产。为此，在精神不愉快的时候应该避免受孕，等到哪天心情好了再要个孩子更好。

B. 蜜月

结婚，这可是关乎一辈子的事，自然不会草草应付了事。男女双方为操办婚事、礼节应酬而奔走劳累、迎来送往，比跑马拉松还累。此时夫妻俩的体力绝对是超负荷状态，其精子和卵子的质量自然有所降低。而且新婚燕尔，蜜月时自然免不了频繁的性生活。此时精子和卵子的子宫着床环境受到了影响，降低了受孕治疗，也不利于优生。

C. 患病期间

病来如山倒，病去如抽丝。疾病不仅会影响你的体质，还会影响精子或卵子的质量，女方生病还会影响宫内着床环境。而且很多药物服用后也会伤害精子和卵子，因此夫妻双方若有人患病，需等体质康复停药后咨询了医生再决定是否考虑受孕。

因为卵子从初级卵细胞发育到成熟卵子约需14天，在这期间最易受药物

的影响。若是女方有病且需长期服用某种药物，应先通过医生了解停药药物多长时间后受孕才不至于影响下一代，然后考虑是否受孕。

D.旅行途中

现在生活条件好了，旅游成了年轻人闲暇之时的好选择。只是旅游并非想象中的那样放松，往往旅游归来后个个都累得不想动弹。在旅游途中，人们往往生活起居没有规律，饮食失调，饥饱无常，营养不均，睡眠不足，大脑皮质长时间处于兴奋状态，加上过度疲劳和旅途颠簸，这都会影响受精卵的成长或引起子宫收缩，容易导致流产或先兆流产。

E.高龄

高龄妇女不适合怀孕的理由有以下几点：

★首先，随着妇女渐渐走入高龄，心脏病、高血压、糖尿病之类疾病的患病率可能增高，它们都会对胎儿产生一定影响。

★其次，高龄孕妇在孕期很容易发生妊娠高血压综合征、妊娠期糖尿病等妊娠并发症，造成复杂的高危状况。

★再次，高龄产妇的宫颈比较坚韧，开宫口慢，使得自然生产难度加大，导致高龄产妇产程一般比年轻产妇长，剖宫产的几率也较高。

★最后，35岁以上妇女生产染色体畸变而导致畸形胎儿的比例呈逐渐增高的趋势。因此，妇女生育的最佳年龄是24~34岁。

F.使用避孕药后

避孕药能抑制女性排卵，还会干扰子宫内膜生长发育，因此，建议长期口服避孕药的妇女最好停药6个月后再怀孕。在这半年期间内，推荐选择避孕套等安全的物理方式避孕，使子宫内膜和排卵功能在半年内完全恢复。

G.早产、流产和清除葡萄胎后

若是通过放置避孕环实现避孕的妇女，应在取出避孕环后等待2~3次正常月经后再选择受孕，此时的子宫内膜以及排卵功能经过了一段时间的恢复适应过程，有利于受精卵的生长发育。

孕妇的早产、流产会对子宫内膜造成伤害，并打破机体的平衡。子宫等器官在一时半会儿间很难恢复到正常状态，若在此时受孕，容易引起再度流

