

孕前



饮食调理与优生

膳食自制



主编 郝锦峰



YUNQIAN
YINSHI TIAOLI YU
YOUSHENG
SHANSHI ZIZHI



科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前饮食调理与优生膳食自制/郝锦峰主编.-北京:科学技术文献出版社,2010.9

ISBN 978-7-5023-6719-0

I. ①孕… II. ①郝… III. ①妇幼保健-营养卫生 ②优生优育-食谱 IV. ①R153.1 ②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 160359 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)58882938,58882087(传真)

图书发行部电话 (010)58882866(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882873

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李 洁

责 任 编 辑 李 洁

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 16 开

字 数 237 千

印 张 16.5

印 数 1~5000 册

定 价 24.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

怀孕生子是家庭的大事，需要提前做好万全的准备。不过，对于大多数夫妻而言，这种准备可能更多的还是在心理上。其实，饮食营养也对女性怀孕起着不可忽视的作用，但很多孕妇都习惯于在知道怀孕后再补充营养，却不知宝宝的健康与智力，尤其是先天性体质往往从成为受精卵的那一刻起就已经决定了。

父母的健康是宝宝健康的基础，丈夫有良好的营养状况，才能产生足够数量和良好质量的精子；妻子有良好的营养状况，才有可能提供一个胎儿发育成长的温床。这就对父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况提出了较高的要求。为了保证母婴健康，应当从孕前3个月至半年时就开始调整夫妻双方的营养。

国内外大量的调查资料表明，新生儿的健康状况与母亲的孕前营养状况显著关联，孕前营养好的孕妇所生的婴儿不仅体重等符合标准，健康状况较好，而且抵抗力强，患病率较低。

国外还有报告说，孕前营养状况的好坏，对儿童学龄期的智力发育都会发生影响，孕前营养好的孩子会更聪明些。

本书通俗易懂，贴近实际，实用性、可操作性强。希望通过阅读本书，能够使您了解孕前营养补充的重要性，及时、正确地补充营养，为您将来能生下一个健康、聪明的宝宝打好基础。

编 者

目 录

第一章 孕前知识准备	(1)
第一节 怀孕前的心理准备	(1)
第二节 孕前应有的生理准备	(2)
一、认识受孕生理	(2)
二、孕前需要治疗的疾病	(6)
三、准爸爸需要的生理准备	(11)
四、准妈妈需要的生理准备	(16)
第三节 环境准备	(24)
一、室内环境准备	(25)
二、远离生活污染	(26)
三、妥善处理宠物	(28)
四、怀孕前禁用化妆品	(29)
第四节 孕前需要的营养准备	(30)
一、准爸爸需要的营养储备	(30)
二、准妈妈需要的营养储备	(32)
第五节 孕前应禁食的食物	(35)
第二章 食品原料的准备	(37)
第一节 主要食品原料的选购	(37)

一、粮食类的选购	(37)
二、畜肉制品的选购	(41)
三、食用油脂的选购	(47)
四、禽蛋及其制品的选购	(48)
五、水产品的选购	(50)
六、乳与乳制品的选购	(56)
七、豆制品、面筋、淀粉制品的选购	(58)
八、常见蔬菜的选购	(60)
九、常见果品的选购	(65)
十、调味品的选购	(67)
十一、菌类的选购	(70)
十二、干果类的选购	(72)
十三、补品类的选购	(74)
第二节 烹饪原料的初加工	(76)
一、新鲜蔬菜的初加工	(77)
二、畜产品的初加工	(77)
三、禽类的初加工	(78)
四、鲜活水产品的初加工	(79)
五、干货原料的初加工	(80)
第三节 原料的初步热处理	(83)
一、焯水	(84)
二、制汤	(85)
三、过油	(86)
四、走红	(86)
五、挂糊	(87)
六、勾芡	(88)
第四节 菜肴的主要烹调方法	(90)
第三章 自制助孕食谱	(99)
第一节 助孕主食谱	(99)
第二节 助孕菜谱	(119)

第三节 助孕汤谱	(199)
第四章 选择最佳受孕时机	(247)
第一节 受孕时机的把握	(247)
一、把握最佳时机，制造最佳宝宝	(247)
二、不可忽视的健康受孕禁忌	(249)
第二节 注意怀孕的早期迹象	(251)
一、注意怀孕的信号	(252)
二、确定妊娠	(253)
参考文献	(255)

第一章

孕前知识准备

生一个健康、可爱的小宝宝，是每对未来年轻父母的热切希望。做好孕前咨询和妊娠准备是实现这一愿望的第一步，但要提醒未来的年轻父母们可不能对妊娠前准备有所疏忽，要制订出妊娠计划。想怀孕就要给自己预留出至少1年的时间做准备，这包括身体、心理、经济等多方面的准备。在这段时间内，也要多留心周围新生宝宝的父母，从他们身上总结出以后你们可以用到的方法和经验。

第一节 怀孕前的心理准备

夫妇双方应该对将来怀孕及孩子的出生有所考虑，例如：应该准备些什么？孩子出生后，由谁来带？因为孩子，可能需要增加的开销？对孩子如何进行教育？等等。回忆一下儿时的经历，再看看周围有孩子的父母，对孩子幼年时期将出现的问题做一些估计，并寻找一些双方认可的应对方法。在你们准备为人父母前，和你的他共同谈论有关孩子的种种话题都是很重要的，还会令你们更加珍惜即将逝去的宝贵的二人世界。

如果准备怀孕，在这个时期夫妻双方都应保持精神饱满、情绪愉快、身体健康的状态。

女性必须懂得，从怀孕的那天起就意味着责任随之而来，这是作为一名女性最重要的时刻。它是一个分水岭，过去为人妻，现在还要加上为人母的角色，未来孩子的养育和成长从现在就开始了。准妈妈所要从事的是一项伟大的创造人类的工程，这是一件神圣和愉悦的事情。虽然

身体将发生很大的变化，精神上和体力上也会有很大的消耗，会出现许多麻烦、不适和烦恼，但是心中充满了幸福、信心和自豪，并要你用积极的态度去战胜困难，排除烦恼。有了这样的精神状态就会很快地适应身体的变化，不遗余力地奉献出自己的精力、创造力和责任感，为孕育胎儿准备充裕的物质基础和完美的生理心理环境，让这个幼小的新生命在身体里健康成长。

第二节 孕前应有的生理准备

一、认识受孕生理

1. 认识卵子

卵巢是产生卵子和分泌雌性激素的器官。卵子有两段不同的发育，一次在出生前，另一次为青春期开始以后。在胚胎时期，卵原细胞已进入卵巢内发育。此时卵原细胞会不断减数（减半）分裂，像这样的细胞，在胎龄 7 个月时可能拥有几百万个；不过，这些细胞大多不会成熟，有些甚至提前萎缩掉，因此，出生时大约剩下 10 万～100 万个。出生后到青春期前卵子仍继续萎缩，青春期开始后如果卵子未受精，则卵细胞便随子宫增生的内膜及血液排出。到更年期后卵子便已消耗殆尽。

卵子较精子大，它的外周有保护膜。保护膜由透明带和卵泡细胞组成。在一个月经周期中，卵巢内常有几个甚至十几个卵泡同时发育，但一般只有一个发育成卵子。

一个健康的女性，一生中仅有 400～500 个卵泡发育成卵子。随着卵泡的成熟，卵巢壁有一部分变得特别薄，并显得特别突出。排卵时，卵泡就从这里破出而进入输卵管，排卵时间是从月经第一次算起的第 13～14 天，约 28 天排卵一次。

卵子从卵巢排出后，约需 3～4 天进入子宫。进入子宫前要在输卵

管壶腹部停留 2~3 天。性交时，精子被射入阴道后，即一齐向子宫腔内运动，最后在输卵管与卵子相遇，但一般只有一个精子最后进入卵内而成为受精卵。受精卵在子宫壁植入，逐渐发育成为胎儿。

2. 认识精子

有关精子的一组基本数据：男性平均开始制造精子的年龄：12.5 岁，每次射精所产生的精液为 2~6 毫升；每次射精中所含的精子数 1 亿；精子的寿命 2.5 个月（从形成到射出体外）；精子与卵子相遇受精所需的时间 2.5 秒。

精子在睾丸的曲细精管产生后，进入输精管道，最后再经尿道排出体外。输精管道与附睾、输精管和射精管组成。附睾为细长的扁平器官，贴附于睾丸的后外侧，长约 5.5 厘米；附睾的作用是贮存由睾丸产生的精子，并使其继续发育达到成熟；其分泌的液体，参与精液的组成。

输精管收缩时能排出精子。输精管沿睾丸后缘上升，通过阴囊上部，达腹股沟部进入盆腔，于膀胱后面与精囊腺排泄管会合，二者会合后称射精管。

射精管是一对极短的肌性管道，长仅 2 厘米，由精囊腺排泄管与输精管汇合而成，大部分为前列腺所包围，开口于尿道前列腺部。射精管只有在性兴奋达到一定阈值时才突然开放，使精液经尿道射出。

当精子在曲细精管成熟后，从睾丸支持细胞上脱落下来进入管腔内，随着支持细胞分泌的睾丸网液进入直细精管，通过睾丸网的网状管，经睾丸网后上部发出的输出小管进入附睾。精子在极度迂回弯曲的附睾管内要停留 2~3 周，进一步成熟后进入输精管。此后精子的迁徙主要是由于输精管肌肉收缩造成的。输精管在接近前列腺时扩大而形成输精管壶腹，来自附睾的成熟精子暂时贮存在这里。当性兴奋达到一定程度时，射精管开放，在后尿道中再掺入精囊腺液和前列腺液。性刺激达到一定程度时，引起“射精中枢”兴奋，输精管、精囊、前列腺及球海绵体肌和坐骨海绵体肌有节奏地收缩，膀胱颈括约肌在交感神经支配下关闭，精液冲开尿道外括约肌，将精子和精浆一起一下一下的排出，完成射精过程。

3. 受孕需要的条件

精子和卵子结合形成受精卵，受精卵再种植（又叫着床）到子宫内膜上生长发育，称为受孕。受孕是一个比较复杂的过程，要完成这个过程，夫妻双方必须具备一定的生育条件，这些生育条件大致可以分为以下几个方面。

(1) 男子的睾丸能产生正常的精子。正常成年男子一次射出的精液量为 2~6 毫升，每毫升精液中的精子数应在 6000 万以上，有活动能力的精子达 60% 以上，异常精子在 15%~20% 以下。如精子达不到标准，就不容易使女方受孕。

(2) 女性的卵巢能排出健康成熟的卵子。月经正常的女性，每个月经周期都有一个健康成熟的卵子排出，这样才有机会怀孕。对于卵巢功能不全或月经不正常的女性，就不容易受孕。

(3) 在女性排卵期前后要有正常的性生活，使精子和卵子有机会相遇受精。精子在女性生殖道内能生存 1~3 天，卵子排出后能生存 1 天左右，女性排卵时间在下次月经来潮前 14 天左右，在排卵前后几天内性交才有受孕的可能性。在非排卵期性交是不会受孕的。

(4) 生殖道必须通畅无阻。男性的输精管道必须通畅，精子才能排出。女性的生殖道也必须通畅，这样性交时进入阴道内的精子可以毫无阻挡地到达输卵管与卵子相遇受精。受精卵也可以顺利地进入宫腔。

(5) 子宫内环境必须适合受精卵着床和发育。卵子受精后，一边发育一边向子宫方向移动，3~4 天后到达子宫腔，6~8 天就埋藏在营养丰富的子宫内膜里，然后继续发育为胎儿。受精卵发育和子宫内膜生长是同步进行的，如受精卵提前或推迟进入宫腔，这时的子宫内膜就不适合受精卵着床和继续发育，也就不可能怀孕。

4. 应知道受孕生理过程

受孕是一个复杂的生理过程，必须具备下列条件：卵巢排出正常的卵子，精液中含有正常活动的精子，卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合成为受精卵，受精卵能被输送到子宫腔中，子宫内膜发育必须适合孕卵着床，这些条件只要有一个不正常，便会阻碍怀孕。卵子从卵巢排

出后 15~18 个小时受精最好，如果 24 小时之内未受精则开始变性，失去受精能力。精子一般在女性生殖道中可存活 3~5 天，这段时间内具有受精能力。所以在排卵前 2~3 天或排卵后 24 小时之内，也就是下次月经前的 12~19 天性交，受孕的机会最高。

5. 生男生女的奥秘

随着计划生育工作的开展，许多夫妇都很关注未来宝宝的性别问题，希望有所选择。有的想要个聪明的儿子，有的想要个漂亮的千金，这种心情是可以理解的。常常有人向医生提出这样的问题，生男生女有没有诀窍？

我们知道，生命的基本单位是细胞，细胞主要可分为细胞质和细胞核，细胞核位于细胞质中。细胞核中有一种很容易被碱性染料染上颜色的物质，称为染色体。在细胞分裂时，染色质成为形状清晰的染色体，决定生物遗传性状的基本因素就在染色体上。每一种生物的染色体数都是恒定的。人的体细胞中有 46 条染色体，可配成 23 对，其中 22 对是男女相同的，而有一对染色体则为男女有别，这对染色体与性别直接相关，叫做性染色体。

女性的性染色体大小、形状相同，称为 X 染色体；男性的性染色体中一条与女性 X 染色体相同，另一条极小，称 Y 染色体。在生殖细胞形成时，染色体发生分离，数目减少，两条性染色体分别进入不同生殖细胞中。母亲的两条 X 染色体分开，进入到不同的细胞，所以卵细胞中只有一种，即 22+X；父亲的 X 染色体与 Y 染色体彼此分开，进入到不同的精子中，便产生两种精子：一种是 22+X（称为 X 精子），另一种是 22+Y（称为 Y 精子）。

在受精过程中，精子和卵子随机结合，若 X 精子与卵子结合成受精卵，受精卵核型为 44+X，发育成女孩；Y 精子与卵子结合，受精卵核型为 44+XY，发育成男孩。因此，生男生女并不是女方的责任，而是决定于卵子与精子结合的一瞬间。

为了达成生男生女的愿望，许多人采信一些民间流传下来的偏方，都各有其一套独特的解释观点，许多人深信不疑，而奉行不渝。当然，从现代医学观点来看，这些生男生女秘方缺乏科学理论的验证与实验证

明，更没有完善的统计结果足以令人信服。随着文明的进步，我们应该抛弃那些旧的、落后的宗法观念，而从优生的角度看待这个问题。

二、孕前需要治疗的疾病

一般来说，夫妇双方在准备要孩子前，应同去医院检查，确认一下有无疾病，保证妊娠的顺利进行。女性带病妊娠，不仅对本人有害，可使病情加重，而且还会危及胎儿。不过，也并非所有的慢性患者都不能妊娠。因为，有些慢性病短时间不能治愈，但经过合理、恰当的治疗，待病情好转后，也可以妊娠。

1. 贫血

贫血是妊娠常见的并发症，部分原有的贫血情况因妊娠而加重，部分在妊娠后发生。贫血对母婴都会造成影响，其中轻度贫血妊娠后对母婴影响较少；重度贫血可增加母体妊娠期并发症如妊高症、感染，甚至贫血性心力衰竭，而对胎儿影响也较大，如早产、胎儿发育不良、胎儿宫内窘迫等发病率均增加。

因此，妇女在怀孕前如有贫血，应在孕前进行咨询，并查清贫血的原因和程度，做出评估和处理。贫血得到治疗后，可以妊娠。

2. 高血压

高血压是一种有遗传倾向的疾病。很多人虽然年轻，但可能已患高血压，因此，计划怀孕的女性，尤其是有家族高血压史者，一定不要忘记监测血压。如果已经知道自己有慢性高血压，在怀孕之前，需请心血管专家进行全面检查，以决定能否怀孕。怀孕前高血压的状况，心、肾是否受到影响，眼底有无异常，这些对怀孕是否能成功很重要。高血压患者如果怀孕，容易出现妊娠中毒症，而且会成为重症。有慢性高血压的妇女在怀孕后期，很难控制血压的急剧变化，有时血压很高，容易发生子痫或脑溢血。同时慢性高血压患者伴有血管痉挛和血管狭窄，会使母体对胎儿营养供应受到影响，易发生胎盘早期剥离，造成死胎。要经系统治疗，血压指数正常或接近正常，再听取医生意见之后考虑怀孕。

3. 心脏病

年轻人中较常见的心脏病主要为先天性心脏病和风湿性心脏病，此外还有心律失常等情况。这些心脏病女性能否耐受怀孕和生产，主要取决于心脏病的严重程度、孕前心功能的状况。孕前心功能越差，产后发生问题的概率就越大。因为妊娠期孕妇全身的血容量比未孕期增加约1300毫升，心脏负担明显加重，分娩更是一种强体力劳动，心脏负担十分重。产后原来供给胎儿、胎盘的血液，在胎儿、胎盘从体内排出后，这些血液也回到心脏，再次加重心脏的负担。

患心脏病的女性是否能承受得了妊娠、分娩及产后这么多次的负担，必须经医生同意。有些心脏患者还需要应用一些药物，甚至必须要在医院住院接受治疗和监督，不可大意，整个孕期应在医生的指导下完成。

4. 肾脏疾病

肾病有很多种，到底能不能怀孕，啥时候怀孕好，要分情况看。

(1) 不宜怀孕生子的情况

①肾功能衰竭患者，不建议怀孕。特别是女患者怀孕以后，会进一步加重肾脏负担，不仅危及自身生命，还容易导致胎儿畸形、流产、死胎。

②膀胱炎、肾积水等重症感染性肾病患者，治疗过程中要大量使用抗生素，可能影响胎儿健康，也暂时不宜怀孕。

(2) 重症感染性肾病：重症感染性肾病患者不能要孩子只是暂时的，等病情控制住后，也停药2~3个月了，再考虑怀孕。相比较而言，肾功能衰竭的患者除非做了肾脏移植手术，而且是迫切希望要孩子，男方可以等术后1年、女方等术后2年后，所用抗排斥反应药剂量较小时，再考虑怀孕。不过，这类妊娠的风险以及胎儿畸形的风险都比正常人高，要警惕。

(3) 慢性肾炎：如果女患者病情较轻，且不存在高血压或肾功能受损的问题，可以考虑怀孕。但在孕期要密切监测血压、尿蛋白量和肾功能。

此外，如果患有红斑狼疮等自身免疫性肾病，若想要孩子，须在医生指导下达到尿蛋白转阴、肾功能正常、病情控制稳定、停用激素药物半年以上等生育指标。

5. 肝病

急性乙肝患者经过适当治疗和合理调养后，数月内即可获得痊愈，此时检查肝功能恢复正常，乙肝病毒抗原指标都已转阴。患者再休养一段时间，体力完全恢复，即可怀孕。

慢性乙肝患者应该首先搞清楚自己病情的轻重程度，再决定是否怀孕。

如果患者属于病毒携带者，长期随访检查肝功系列始终正常，B超检查不提示肝硬化，可以考虑怀孕。

如果患者乙肝炎症正处于活动阶段，检查肝功异常，自觉疲乏、食欲不振、腹胀等，这时应该避免怀孕。因为这一阶段为肝脏炎症活动阶段，如果此阶段怀孕，会使身体负担加大，肝脏要完成更多的工作，肝炎不易恢复，反而容易导致重型肝炎，危及孕妇生命。另外，对于胎儿的发育生长也不利。因此活动期的乙肝患者，应该首先接受正规的治疗，包括抗病毒和免疫调节治疗等。待肝功恢复正常、病毒复制指标转阴或复制能力降低时再怀孕，这样对于母子均有利。如果B超检查发现肝炎已经发展到肝硬化程度，最好不要怀孕。对于活动性肝炎患者经治疗后，病情稳定，肝功正常半年以上，怀孕较为安全。

对于迁延型慢性肝炎，如病情轻微、肝功能正常，患者年轻，体质又好，经过适当治疗，也可以妊娠。但在妊娠后，应坚持高蛋白饮食和充分休息，加强孕期监护。

6. 糖尿病

一般来讲，糖尿病患者的怀孕问题，应该由产科医师和内分泌科医师经过协商后决定。因为怀孕会使糖尿病的病情加重，容易导致妊娠高血压综合征，严重的还会发生胎死宫内的情况。另外，患糖尿病的孕妇，胎儿往往较大，容易出现难产、死胎。即使顺利娩出，也容易出现新生儿低血糖症和呼吸困难等。如果允许怀孕，应该经常去产科和内分泌

泌科随访。

7. 阴道炎

霉菌性阴道炎会使胎儿在分娩过程中感染上霉菌。因此，患有霉菌性阴道炎的女性，应在治愈之后再受孕。

8. 肺结核

得了肺结核，除了肺部受到直接损害外，由于毒素的刺激，还会引起神经、内分泌功能紊乱，出现一些全身的症状。患者常感到疲乏无力、食欲减退、消化不良、消瘦、夜间盗汗、午后发热、两脸颊潮红等，一些女性患者还可能出现月经失调或闭经。另外，呼吸道症状较为常见，主要表现为咳嗽吐痰或痰中带血，甚至咳血。胸部 X 线检查是发现肺结核的重要方法之一。

(1) 活动期肺结核避免怀孕：患有肺结核的女性，当她们的结核病处于活动期阶段时，一定要做好避孕，待病情稳定、遵医嘱完成正规治疗方案，并治疗结束后，停药 1 年，再考虑生育。所谓肺结核活动期，主要是指有发热、盗汗、全身乏力、咳嗽、咯血以及胸部检查 X 线发现浸润渗出性病变、血沉降率升高等表现的结核病。在肺结核活动期怀孕，不仅可能导致肺结核恶化，产后还会易发血播型甚至全身性结核，胎儿也可能因此感染上结核，或因妊娠期间治疗不当而导致胎儿畸形。

(2) 非活动性肺结核病情轻者可怀孕：有一部分肺结核患者可以在专科医生监督下怀孕、妊娠直至分娩。这类患者的结核病变轻微且处于恢复阶段，或肺结核病情稳定，无并发症及伴发病。这类结核病称为非活动性肺结核，患者的肺功能无大的改变，对胎儿的发育不会有明显影响。病者在怀孕期间要密切观察病情变化，按医嘱服药，并注意生活保健。

9. 子宫肌瘤

患子宫肌瘤的女性，在妊娠期没有特别异常现象，大多能正常分娩。但是不容易受孕，所以最好及时治疗。

10. 盆腔炎、附件炎

建议先治疗再怀孕。因为其中一部分患者可能有盆腔粘连、输卵管不通等问题，易导致流产、宫外孕或早产等。经过治疗等症状消失后，下个月经周期（不用药）一过，便能考虑要孩子。

11. 甲亢

患甲亢的孕妇在孕期服用大量抗甲状腺药物时，易发生流产、胎儿发育不良及胎儿死于宫内等。建议先治疗好甲亢再怀孕也不迟。

12. 性病患者受孕

生儿育女是女性一生的大事，如果孕期感染了性传播疾病，不论感染了哪一种都会不同程度地危害孕妇自身的健康，还会殃及胎儿乃至新生儿的健康。

准备怀孕的女性，如出现性病的相关症状，或配偶有性病的相关症状均应及时到医院进行检查诊治，以免危害自身和后代的健康。

性病是传染性疾病，国家规定监测 8 种性病：梅毒、淋病、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、生殖器疱疹、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、艾滋病。性病主要是经性接触传播，但不要以为性乱就会有性病，性乱会增加传染性病的机会，同样，没有性乱的人也不一定没有性病，性病可在夫妻间传播，也可通过其他途径传播，如血液、母婴、间接接触传播。

若孕期感染了梅毒或有梅毒病史的女性在未完全治愈的情况下怀孕，梅毒螺旋体会通过胎盘感染胎儿，治疗不当不能控制病情发展，就会发生死胎、早产，也可能生下患有先天梅毒的新生儿。如果孕期女性感染了疱疹病毒，尤其是孕妇为该病毒的初次感染者，那么发生流产、早产、死胎的概率非常高，疱疹病毒可以侵害胎儿的神经系统、听力系统、呼吸系统等诸多系统，导致胎儿畸形，即使能正常分娩，新生儿死亡率也很高。人乳头瘤病毒感染不但给孕妇带来痛苦并与女性宫颈癌的发生直接相关，而且感染胎儿或新生儿会导致其发生皮肤黏膜的乳头样增生。又如第二代性传播疾病支原体、衣原体的感染也会不同程度地影响到胎儿的健康等。