

实用 孕产育 全书

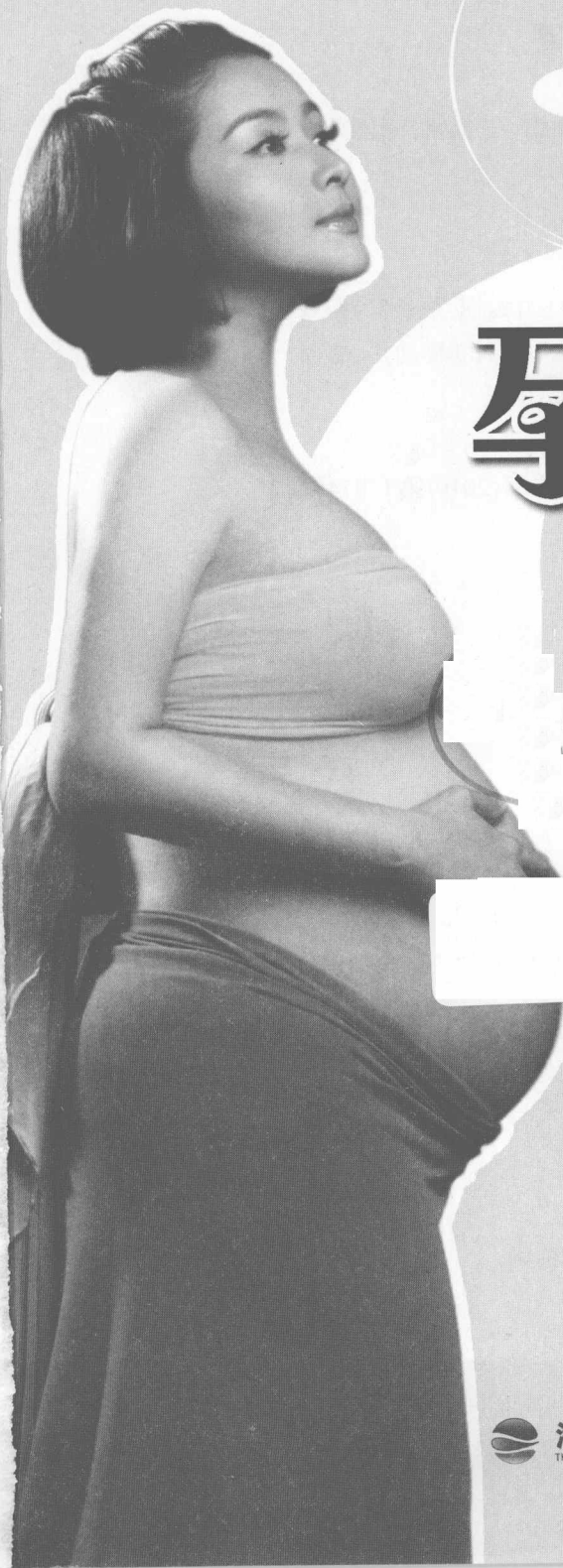
主编 何跃青

- ◎ 详解孕前、孕期、产后科学保健知识
- ◎ 让孕妈妈健康、快乐度过妊娠十个月
- ◎ 孕育健康、聪明宝宝必备实用全书



海峡出版发行集团
HAI XIA CHU BAN FA XING JI TUAN

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



实用 孕产育 全书

主 编：何跃青

编 委：张静伟 燕小雨 蒋 葳

叔霞 李利萍 向淑敏

艳锋 徐明月 李 昊

内文插图：陈艳彦 赵 霖

封面妈咪：戴丽娜



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

实用孕产育全书/何跃青主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5335-3705-0

I. ①实… II. ①何… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第128745号

书 名	实用孕产育全书
主 编	何跃青
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号(邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	20
字 数	370千字
版 次	2010年11月第1版
印 次	2010年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3705-0
定 价	29.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



目录



CONTENTS

一、孕前准备与保健 1

◎ 孕前准备 2

孕前检查详细清单 2

你做好怀孕的心理准备了吗 4

蜜月期最好别怀孕 5

抓住最佳怀孕时机 7

科学受孕的七条禁忌 8

宝宝的性别是如何决定的 11

受孕前应该回避的工作 14

哪些情况不宜立即怀孕 15

◎ 孕前保健 16

这些不良饮食习惯你有吗 16

孕前要注意的生活习惯 19

如何调整孕前生理机能 24

影响受孕的生理状况及对策 27

准爸爸的生活习惯对健康受孕的影响
..... 29

孕前饮食的 12 条基本原则 31

仔细安排孕前健身计划 33

孕前营养六补充 34

高危妊娠莫大意 36

二、孕期全程保健知识 38

◎ 怀孕 1 个月 39

宝宝的发育情况 39

孕妈妈的生理变化 40

孕妈妈的心理调适 41

孕妈妈的饮食营养 44

怀孕 1 个月注意事项 45

◎ 怀孕 2 个月 47

宝宝的发育情况 47

孕妈妈的生理变化 48

孕妈妈的心理调适 51

孕妈妈的饮食营养 53

怀孕 2 个月注意事项 59

◎ 怀孕 3 个月 60

宝宝的发育情况 60

孕妈妈的生理变化 62

孕妈妈的心理调适 64

孕妈妈的饮食营养 68

怀孕 3 个月注意事项 70

◎ 怀孕 4 个月 72

宝宝的发育情况 72

孕妈妈的生理变化 73

孕妈妈的心理调适 74

孕妈妈的饮食营养 78

怀孕 4 个月注意事项 82

◎ 怀孕 5 个月 84

宝宝的发育情况 84

孕妈妈的生理变化 85





孕妈妈的心理调适	86
孕妈妈的饮食营养	89
怀孕 5 个月注意事项	91
◎怀孕 6 个月	93
宝宝的发育情况	93
孕妈妈的生理变化	94
孕妈妈的心理调适	96
孕妈妈的饮食营养	98
怀孕 6 个月注意事项	100
◎怀孕 7 个月	102
宝宝的发育情况	102
孕妈妈的生理变化	104
孕妈妈的心理调适	106
孕妈妈的饮食营养	107
怀孕 7 个月注意事项	107
◎怀孕 8 个月	111
宝宝的发育情况	111
孕妈妈的生理变化	113
孕妈妈的心理调适	114
孕妈妈的饮食营养	115
怀孕 8 个月注意事项	116
◎怀孕 9 个月	117
宝宝的发育情况	117
孕妈妈的生理变化	119
孕妈妈的心理调适	120
孕妈妈的饮食营养	121
怀孕 9 个月注意事项	122
◎怀孕 10 个月	124
宝宝的发育情况	124
孕妈妈的生理变化	125
孕妈妈的心理调适	126

孕妈妈的饮食营养	127
怀孕 10 个月注意事项	129
◎产前准备	130
分娩方式要了解	130
临产状况要能分辨	131
剖宫产知识应知道	133
自然分娩过程要清楚	135
学习产程中正确的呼吸方法	137
临盆待产的住院准备	139
临盆待产的心理准备	139

三、孕期生活起居

◎生活细节与护理	144
孕妈妈如何穿衣	144
孕妈妈如何选择服饰	145
孕妈妈如何保养皮肤	151
◎孕期运动保健	155
孕妈妈运动的好处	155
给孕妈妈的运动建议	157
适宜孕妈妈的运动	158
有助顺产的运动	162
孕期保健体操	163
◎孕期性事宜忌	166
透析孕妈妈的性心理	166
性生活的方式	167
如何做性感孕妈妈	168
◎孕妈妈日常起居	170
孕妈妈需要的居室环境	170
孕妈妈的睡眠及睡姿	171
预防感冒确保孕妈妈健康	174
孕妈妈坐卧行站的正确姿势	175





孕妈妈应停止的日常喜好	176
孕妈妈安全出行守则	180
孕期使用电器应小心	184
◎ 孕期的工作	186
孕期适合工作吗	186
白领准妈妈孕后期的工作	188
孕妈妈如何应对工作压力	189
◎ 孕期安全与应对	191
孕期常见问题与应对	191
安全怀孕避免流产	197
孕妈妈用药宜忌	199
◎ 孕期胎教优生	204
形象意念胎教法	204
音乐胎教法	205
抚摸胎教法	207
呼唤胎教法	209
趣味数学胎教法	210
自测胎动是孕妈妈的必修课	211
正确使用保胎药	213
让胎宝宝健康成长	215
孕妈妈要保持优良情绪	217
合理营养对优生很重要	220

四、产后保健与护理知识

◎ 产后几天护理与保健	223
产后护理的注意事项	223
产后护理的重点	225
产后第 1 天最该做什么	226
食欲不佳怎么办	228
感到疲累怎么调整	229
顺产后第 1 周的产褥操	230

产后子宫恢复的锻炼方法	232
◎ 月子期产妇饮食调理	234
坐月子的科学饮食	234
建议产妇吃的几种食物	235
月子里的饮食禁忌	237
月子里滋补食物的吃法	239
钙是哺乳妈妈必要的营养	240
◎ 月子期产妇保健与护理	241
新妈妈产后身体检查	241
新妈妈的子宫护养	242
顺产妈妈产后会阴伤口的护理	245
新妈妈产后乳房的护理	246
顺产后机体恢复运动	249
剖宫产妈妈的养护要点	251
剖宫产妈妈的自我护理	252
适宜剖宫产妈妈的运动	254
产褥期预防发胖的方法	255
新妈妈产后心理调适	256
◎ 新妈妈疾病防治与用药原则	258
产后易出现的疾病及预防	258
肛肠方面疾病的预防	260
哺乳期新妈妈的用药原则	261
◎ 哺乳期新妈妈饮食宜忌	262
哺乳期新妈妈饮食调理方法	262
哺乳期新妈妈的饮食禁忌	264
◎ 哺乳期新妈妈保健	265
哺乳期乳房的护理	265
增加乳汁分泌的方法	267



五、宝宝护理知识 270

◎ 宝宝的科学喂养与护理 271

新生宝宝母乳喂养的原则 271

如何给新生宝宝洗澡、穿衣 273

新生宝宝常见小问题 275

新生宝宝最需要注意的问题 278

◎ 0 ~ 1 岁宝宝的成长保健 279

1 个月的宝宝 280

2 个月的宝宝 284

3 个月的宝宝 288

4 个月的宝宝 291

5 个月的宝宝 294

6 个月的宝宝 297

7 个月的宝宝 299

8 个月的宝宝 302

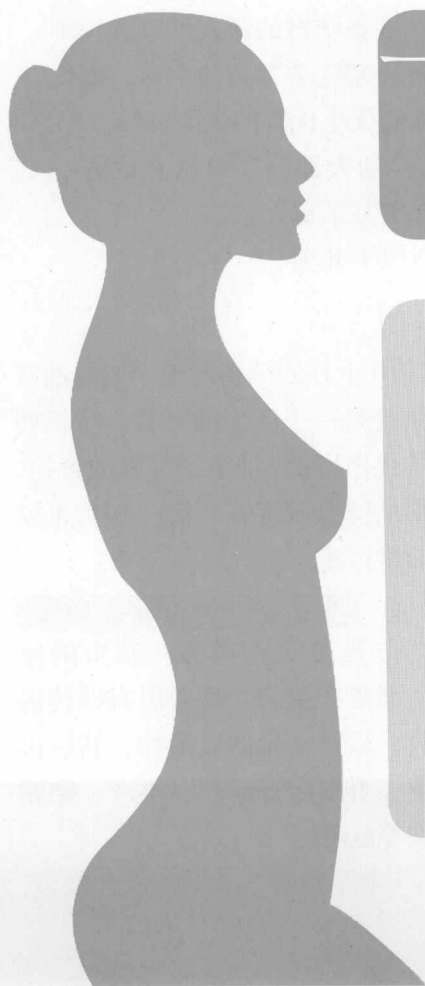
9 个月的宝宝 304

10 个月的宝宝 307

11 个月的宝宝 309

12 个月的宝宝 311





一、孕前准备 与保健



孕前准备

孕前检查详细清单

在甜蜜感情的基础上，男女双方成立新的家庭，以后将孕育出新的生命。在孕育新生命之前，你了解你们夫妻双方的身体状况是否适合怀孕？是否有生殖系统缺陷或疾病？是否患有不利于胎儿发育的遗传性疾病吗？

根据最新颁布的《婚姻登记条例》，准备结婚的新人可以选择不做这些“婚前医学检查”，但是如果准备为家庭孕育新的生命，那么孕前检查就像是一个安全补丁，将成为你们优生优育的最终屏障。

孕前检查就是在准备怀孕阶段把婚检的大部分项目认真地查一遍，这对家庭的幸福和生育一个健康的宝宝关系重大。

专家建议夫妻双方必查的项目大概有以下几项。

1. 体格检查

进行一般性的全身检查和生育能力的评估。

2. 血常规

可以及早发现贫血等血液系统疾病。因为如果孕妈妈贫血，产后容易出现出血、产褥感染等并发症，还会殃及宝宝，可能使宝宝容易感染、抵抗力下降、生长发育落后等。

3. 尿常规

有助于早期诊断肾脏方面的疾

病。10个月的孕期对于孕妈妈的肾脏系统是一个巨大的考验。孕妈妈身体代谢增加，加重了肾脏的负担。如果此时肾脏存在疾患，那后果就会非常严重。

4. 白带常规

主要是筛查霉菌、滴虫的感染。准备怀孕的女性若患有性传播疾病，最好是先彻底治疗，然后再怀孕，否则会有流产、早产、胎膜早破等危险。





5. 粪常规

主要是检查寄生虫感染和消化系统疾病。如弓形虫感染没有及早发现,就会造成流产、胎儿畸形等。

6. 肝功能

检查各型肝炎和肝脏是否有损伤。如果孕妈妈是病毒性肝炎患者,但又没有及时发现,怀孕后就有可能发生早产甚至新生儿死亡,而且肝炎病毒会垂直传播给宝宝。

7. 胸部透视

主要是结核病等肺部疾病检查。患有结核病的女性怀孕后治疗用药会受到限制,影响治疗,而且活动性的结核常会因为新妈妈产后的劳累而加重,并有传染给宝宝的可能。

8. 妇科内分泌检查

主要是卵巢疾病的检查。患有卵巢囊肿的女性即使肿瘤为良性,怀孕后因为子宫的增大影响了对肿瘤的观察,也会有流产、早产的危险。

9. 染色体检查

可以及早发现各类遗传性疾病以及不育症。

10. 梅毒筛查

主要是隐匿性梅毒。它是仅次于艾滋病的对人体伤害最大的性病,会传染给配偶,造成流产、死胎、早产、新生儿先天性梅毒

等。患者往往对该病全然不知,但只要早期发现并进行及时治疗,是完全可以治愈的。

11. 乙肝检查

我国是乙型肝炎高发国,在带毒者中约有 25% 的人会发生慢性肝病,因此在我国控制乙肝病毒感染具有重大的意义。乙肝的传播途径主要是母婴传播和生活接触性传播。乙肝病毒表面抗原阳性的母亲所生的宝宝,出生 1 年内将有 25%~40% 成为乙肝病毒表面抗原阳性。如果发现男方乙肝病毒表面抗原阳性,给予女方注射乙肝疫苗全程免疫,可以有效地预防女方感染和母婴的垂直传播;若女方是乙肝病毒表面抗原阳性,通过婚前卫生指导,怀孕后进行乙肝“三阻断”也可以有效地预防母婴传播,从而将母婴乙肝病毒感染率降低 2/3。





你做好怀孕的心理准备了吗

对每一对夫妻来说，孕育后代都是人生中的一件大事，是两人要共同经营的“事业”，这就要求他们做好全面的准备。在这些准备中，仅仅有良好的身体条件、物质条件、环境条件是不够的，同时还要做好心理准备。

那么，准备怀孕的女性需要做好哪些心理准备呢？

1. 掌握相关知识

要在孕期内有良好的心态，就要掌握一些孕产期的生理和心理知识，即学习关于妊娠、分娩和宝宝在子宫内生长发育的知识，了解怀孕和妊娠过程中会出现的一些生理现象。及早准备好如何应对早期的怀孕反应、中期的胎动以及晚期的妊娠水肿和腰腿痛，如何应对分娩之痛，如何应对产后情绪低落等。



2. 为出现妊娠反应做好心理

预备

虽然大多数的女性在怀孕之前已经做好了一定的心理准备，但是往往孕后的不适会超出她们的预料，尤其是妊娠反应，像恶心、呕吐、乏力、嗜睡、头晕、心悸等，有时甚至不能工作、无法进食。但这并不是每个人都会发生的，有些女性就不会出现这些不良反应。

3. 乐观稳定的情绪很重要

孕妈妈在怀孕过程中要尽量放宽心态，并及时调整和转移不良情绪。其中最有效且方便的方法是夫妻俩经常谈谈心，相互鼓励。此外，给宝宝唱唱歌、共同欣赏音乐也是不错的方法。如果孕妈妈真的出现了比较强烈的情绪反应，也可找心理医生咨询，进行心理治疗。

4. 拒绝重男轻女的观念

我国传统中有“重男轻女”的思想，这一思想不仅深深地影响着老一辈人，对当代的年轻人也同





样有影响。但是这显然不应该让孕妈妈和宝宝来承受。而且我们知道生男孩的决定因素不在女方，它是由男方的染色体基因型决定的。这不仅要孕妈妈和准爸爸有正确的认识，还应该成为所有家庭成员的共识，这样才能从根本上解除孕妈妈的思想压力，才能生出健康的宝宝。

5. 进行适宜的运动

孕妈妈在孕期可以根据自身的实际情况，进行适当的运动。如果不知道什么运动适宜，可以与有生育经验的朋友交流或者咨询医生。孕妈妈要重视户外活动，进行适量的运动不仅有利于血液循环和调节内分泌，还可以放松紧张、焦虑的情绪。积极的户外活动，加上明媚的阳光、清新的空气，一定能够帮助孕妈妈摆脱郁闷的心情，为宝宝的健康发育营造心理支持。

6. 产前检查莫忽视

有些孕妈妈过于担心自己在怀孕期间生病会影响到宝宝，担心宝宝在肚子里发育畸形，担心宝宝出生后不漂亮、不聪明、不健康等。这些担心总是在孕妈妈的脑子里萦绕，使她们整天胡思乱想。这是很正常的心理反应，但是要进行自我调整，否则对孕妈妈和宝宝都是不利的。

进行定期的产前检查是保证孕妈妈和胎宝宝平安的重要措施。医院的产前检查已经形成了一整套规范的程序，能够循序掌握孕妈妈的妊娠情况，发现问题可以及时得到解决。因此孕妈妈一定要重视产前检查，这也是优生的关键。

有了以上这些心理准备，相信孕妈妈会愉快地度过孕前和孕后这段特殊的日子。

蜜月期最好别怀孕

新婚蜜月是人生的一个特殊时期，相爱的青年男女携手走进婚姻的殿堂，共同品尝新婚的甜蜜与喜悦。然而，据研究，在新婚蜜月期马上受孕却是不好的，其原因有以下几方面。

1. 婚礼疲劳威胁优生

在婚礼以及筹备婚礼的一段时间内，男女双方由于操劳婚事，四处奔波，导致生活很不规律、精神

疲惫等，这很容易引起睡眠不足和食欲减退，营养物质摄入也会减少。在这种状态下产生的精子和卵子，很可能不够健全或存在某种缺陷，



即使健全也可能质量不高。如果在此时受孕,下一代很可能出现先天不良或不足的情况。从优生的角度看,蜜月期怀孕确实存有潜在危险。



2. 疾病的出现威胁优生

蜜月期由于新婚的劳累,抵抗力下降,容易感冒或者发生泌尿系统感染,甚至容易遭到风疹等致畸病毒的袭击,随之增加了使用多种药物的机会。再加上婚礼期间饮酒和吸烟较多,酒中乙醇和烟中尼古丁会直接或间接使发育中的精子、卵子受到损害,从而发生畸变。若这时怀孕,不仅宝宝容易出现生长和智力发育不良,而且会发生多种畸形、流产、早产、死胎以及婴儿先天性疾病发生概率增高等。

3. 生活一时无法适应

新婚夫妇不仅在性生活上有一

个摸索过程,在日常生活的许多方面也都有一个彼此进一步了解、熟悉和调适的过程。此外,双方在新组成的家庭中建立新的角色意识也需要一个实践过程,如果蜜月就怀孕,将一下子面临许多事情需要处理,如新娘的妊娠反应、身体状态对工作的影响,宝宝出世之后的抚养问题、居住条件的安排或经济开支等。这些很可能使两位新人在心理和能力上难以自如地调整 and 安排,影响新婚之后感情的进一步发展。

这可是蜜月期呀,我们还是不要匆忙要宝宝!



4. 年龄也是问题

国家的法定结婚年龄其实是允许结婚的最低年龄,而不是优生的最佳年龄。但是,目前农村中的多数青年是刚到法定婚龄甚至少数人还不到法定婚龄就结婚。这些人中



的女性自己尚且需要进一步的发育成熟,如果婚后就怀孕,无论对母亲的身体健康,还是对宝宝的生长发育都十分不利。这种情况下孕育的宝宝,其先天性疾病和遗传性疾病的发生率都会比较高,孕妈妈的难产发生率也相对较高。

蜜月期就怀孕的不利因素比较多,所以为了下一代的健康和家庭的幸福,新婚夫妇应该积极地采取避孕措施,另外选择时机,在男女双方身体都很健康、体力最佳、精神旺盛、心情愉快的时候,有计划地孕育出健康、聪明的新生命。

抓住最佳怀孕时机

自己的孩子是否聪明、健康是父母最为关注的事情。医学专家告诉我们,孩子健康聪明与否,和母亲受孕的年龄、季节,受孕时父母双方的健康状况、精神状态及嗜好有着密切的关系。因此在竞争日趋激烈的今天,如果想要孩子不输在“起跑线”上,就要选择怀孕的时间。要抓住最佳怀孕时机就要把握以下几点。

1. 冬末春初不宜受孕

我国冬季以西北风或东北风为主,尤其是北方天气寒冷而干燥,降雨量少,室外风沙大、灰尘多,室内门窗紧闭,新鲜空气少。恶劣的气候适宜风疹、流感、腮腺炎等疾病流行。如果选择冬末受孕,一方面孕妈妈易感染病毒而致胚胎畸变,另一方面胎宝宝在第3~4个月时正值盛夏,生长发育的加快需从母体内摄取更多的营养物质,但孕妈妈受高温影响进食减少,加上出汗多使体内排泄量加大,内外环境和营养因素均不利于宝宝发育。

此外,冬末春初受大气环流的

影响,冷暖交替很频繁,尤其是冷暖空气的交汇造成季风进退极不稳定,影响人的情绪、降低抵抗力。再加上多种病毒的袭击,妊娠早期的孕妈妈很容易患流感。妊娠早期是胚胎脑细胞发育的关键时期,任何不利的环境因素都容易致胚胎畸变。

2. 春末受孕最具优势

春末夏初,地气生发、万物复苏,气候舒适使人精神饱满。此时受孕有利于精卵结合、发育。妊娠3个月后正是宝宝大脑和神经系统形成的时期,这时正值秋高气爽的金秋收获季节,果蔬丰富。适宜的



气候不仅使孕妈妈感到愉悦，而且使各种所需营养素都能充足供应。

同时，适度、适量的阳光照射对孕妈妈的身心健康及宝宝的发育也大有益处。

3. 立秋之后受孕最佳

立秋之后也就是在公历8月8日至9月8日之间受孕，分娩是在夏季。夏季万物繁茂，一些野生哺乳动物亦在此季生育幼仔，因此根据生物有相同的“生物韵律”的理论，我们可以推测出立秋之后也是最佳受孕时机。

爱心小贴士：最佳受孕时刻

科学家根据生物钟的研究表明，晚上9点到10点是受孕的最佳时刻。人体的生理现象和机能状态在一天24小时内是不断变化的，早上7点到12点人体机能状态呈上升趋势，下午1点快到2点时是白天里人体机能的最低时刻，下午5点再度上升，晚上11点后又急剧下降。

科学受孕的七条禁忌

父母都爱自己的孩子，爱孩子就要给孩子一个健康的身体。因此，父母为未来宝宝所做的第一件事就是科学受孕，即夫妻双方在做好生理、心理准备和家庭生活安排妥当的情况下，选择最佳受孕时间，采取正确的方法和措施，在恰当的时间里成功受孕。科学受孕有以下七大禁忌，值得准爸妈们注意。

1. 忌在人体生理节律低潮时

受孕

每个人从出生到生命终止，体

内一直存在着体力、情绪和智力三方面的周期性变化，这种周期性的变化就是人体生理节律。





人体处于生理节律低潮期或低潮与高潮期临界日时，身体容易疲倦、情绪不稳、做事效率低、记忆力下降，同时抵抗力下降，容易感染疾病。如果受孕时夫妻一方的生理节律处于高潮，而另一方的生理节律处于低潮，就容易生出健康但智力一般的孩子；如果夫妻双方都处于生理节律低潮期或低潮与高潮期临界日时，则容易生出体弱、智力有问题的孩子；如果夫妻能在双方都处于生理节律的高潮期里受孕，则孕育出的孩子身体健康、智力较好。

实际上，夫妻双方生理节律的时间是有规律的，一般来讲，体力生理节律周期为 23 天，情绪生理节律周期为 28 天，智力生理节律周期为 33 天。每一种生理节律都有高潮期、临界日及低潮期，临界日是指每个周期最中间的那一天，也就是低潮与高潮临界时间。三个生理周期的临界日分别为第 11.5 天、第 14 天及第 16.5 天，临界日的前半期为高潮期，后半期为低潮期。夫妻可以根据以上方法为自己的 3 个生理节律时间做一个周期表，当 3 个节律期产生交集的时候就是自己的最佳生理节律期。

2. 忌在身心情况不佳时受孕

夫妻双方在身体不疲劳且心情

愉快时，内分泌系统会分泌出大量有益健康的酶、激素及乙酸胆碱等，使夫妻双方的体力、智能处于最佳状态中。此时同房受孕，性功能最和谐，非常容易进入性高潮，形成优良的受精卵。反之，夫妻双方或一方身体疲惫或心情欠佳，都会影响精子或卵子的活力，不利于形成优良的受精卵，并影响受精卵的着床和生长，易导致流产或影响胎宝宝脑神经的发育。

准备受孕的前几天，夫妻双方一定要让身体得到充分的休息，放松心情。准备受孕前既不要性生活过频，也不要过疏，这样都不利于受孕。因为过频会使精液稀薄，精子数量减少；过疏会使精子老化，活力欠佳。最好受孕前停止性生活 5~7 天，以保证精子的活力。





3. 忌受孕时不注意让妻子达到性高潮

女性在性生活时达不到性高潮不利于形成优良的受精卵。因为性高潮会使精子在阴道中的运动能力增强，便于精液贮存于阴道内，同时还会促使闭锁的子宫颈口松弛张开，易于精子进入。这样就会使强壮而优秀的精子拥有更多与卵子结合的机会，形成优良的受精卵。

4. 避开黑色受孕时间

人体是一个充满电磁场的导体，自然环境的变化如日食月食、山崩、地震、雷电等都会影响人体的生殖细胞，甚至引起畸变，因此在这些时间里都不宜受孕。

● 避开各种自然灾害时间。发生自然灾害如日食月食、山崩、地震、雷电时，自然界中会产生强烈的X射线，使精子和卵子受到辐射，发生畸变。

● 避开太阳黑子高峰年。目前国际统一规定以1745年的零点计算太阳黑子周，一般认为每隔11.2年出现一个太阳周。科学研究认为太阳黑子在爆发时可能会对人体造成很大的冲击，尤其是生殖细胞，使受精卵的着床和生长发育受到阻碍，甚至导致宝宝出生后智力低下。

● 避开阴历每月十四至十六。

这段时间里月球对地球的引力最

大，容易使人情绪发生波动，影响精子和卵子的活力。

5. 忌在性生活后有阴道出血时受孕

正常的性生活不会引起阴道出血。如果出现阴道出血，则往往说明生殖器官存在疾病，最常见的是炎症，如各种阴道炎、宫颈息肉等。

如果在患滴虫性阴道炎时受孕，孕早期有可能引起流产或畸胎，孕中期有可能导致胎膜早破、胎盘早剥，直接引起胎宝宝感染，更严重的是胎宝宝的眼睛可能在分娩经过阴道时被感染，使角膜受影响；如果患霉菌性阴道炎，分娩时会使胎宝宝受到霉菌感染，出生后引起鹅口疮；如果有宫颈息肉，分娩时会使子宫颈裂伤，引起出血。

因此如果在性生活后有阴道出血的情况，一定要及时去医院检查，积极治疗，等到病情得到控制或治愈后方可受孕。

6. 忌在发生异位妊娠不久后受孕

异位妊娠即宫外孕。有些夫妻求子心切，常会在宫外孕治愈后不久又匆匆怀孕。这样是非常危险的。因为如果输卵管没有完全疏通，就有可能再次发生宫外孕。重复异位妊娠的发生率可达15%左右。

发生过宫外孕的女性，在彻底

