

轻松开启智慧之门 成功养育优秀宝宝

安胎养胎胎教小百科



东方知语早教育儿中心 编著

超前一步，领先一生

胎教做得好，宝宝智商高

安胎养胎是胎教的前提

为宝宝一生奠定坚实的基础



上海科学技术文献出版社



安胎养胎胎教 小百科



东方知语早教育儿中心 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

安胎养胎胎教小百科/东方知语早教育儿中心编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5439-4732-0

I. 安… II. 东… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②胎教-
基本知识 IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第040962号

责任编辑: 忻静芬



安胎养胎胎教小百科



东方知语早教育儿中心 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京丰富彩艺印刷有限公司印刷

*

开本 720×960 1/16 印张 17 字数 240000

2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4732-0

定价: 26.80元

<http://www.sstlp.com>

前言

生活中我们常见到，许多资质平平的父母却孕育出了健康且聪慧过人的宝宝，这固然可喜。可也有一些才貌出众、生活优越的父母却生了个有缺陷的孩子，给家庭蒙上了一层阴影。究其原因，大多是在孕前或孕期、分娩时疏忽了一些对胎儿有害的因素，从而造成了胎儿先天性缺陷。

为了孕育最优秀的宝宝，我们特地编写了这本《安胎 养胎 胎教小百科》。此书立足于“安好胎、养好胎、并对胎儿科学实施胎教”的现代育儿观念，从“孕前准备要充分——安胎、养胎与胎教的前提和基础”、“10孕程——安胎、养胎与胎教的全方位指导”和“轻松分娩”三大方面进行讲解，助准妈妈顺利度孕期，并且得到1个健康聪明的宝宝。

孕育生命的过程是喜悦幸福的，但也会有不少担心与疑虑。比如，整个孕期准妈妈的身体会有哪些变化？小宝宝是怎样一点点长大的？准妈妈身体会有哪些不适，又该怎样预防和缓解呢？怎样预防胎儿畸形？生活起居上又该注意什么呢？还有胎教到底该怎么做才能最有利于胎儿的生长发育？自然分娩还是剖宫产？……先不要着急，且看本书为你准备的解答——

★准妈妈与胎宝宝：简述每个月准妈妈身体变化及胎儿的生长发育情况。

★安胎、养胎要点：侧重于准妈妈健康饮食、日常保健、生活起居等方面，为胎宝宝的健康发育创造最佳的内外环境。

★胎教实施方案：根据胎儿的发育情况，科学进行胎教，使胎儿得到安全良好的刺激，为以后的早期教育奠定基础。

★合格准爸爸必修课：孕育生命不只是准妈妈一个人的事，准爸爸的作用也不可低估。准爸爸应明确自己的责任，给予准妈妈最需要的关怀，使孕程更加顺利。另外，对胎宝宝进行胎教准爸爸还有显身手的地方。

★妇产医师特别提示：对整个孕育过程中需引起准妈妈特别注意的相关事宜做了说明。

为方便准父母操作，附录中还提供了安胎、养胎食谱和一部分胎教素材，谨供参考。

这本《安胎养胎胎教小百科》简洁、科学、实用，定会为准妈妈的孕育生活带来助益。

编者

孕前准备要充分

——安胎、养胎与胎教的前提和基础

一、制订一个妊娠计划..... 2	四、以最佳状态把握受孕瞬间... 15
① 尽早制订生育计划 2	① 了解受孕的过程 15
② 心理准备要充分 2	② 受孕时要让妻子达到性高潮 16
③ 夫妻双方都应进行孕前检查 3	③ 避免在身心不佳或同房次数不恰 当时受孕 17
④ 孕前应进行优生咨询 3	④ 避免在性生活后有阴道出血时受 孕 17
⑤ 选择最佳的怀孕时间 4	⑤ 生男生女，谁主沉浮 18
二、孕前营养准备..... 4	五、安胎、养胎与胎教知识入门... 19
① 孕前应加强营养储备 4	① 什么是安胎 19
② 孕前饮食营养原则 5	② 安胎的方法有哪些 19
③ 改掉不良的饮食习惯 7	③ 有助安胎的食物有哪些 20
④ 孕前需补充叶酸 8	④ 高龄准妈妈更要注意安胎 21
⑤ 孕前准爸爸的饮食怎样调整 9	⑤ 什么是养胎 21
三、孕前健康准备..... 10	⑥ 养胎方法有哪些 22
① 工作环境需选择 10	⑦ 什么是胎教 23
② 向不良的生活方式说“拜拜” 10	⑧ 为什么可以对胎儿实施胎教 23
③ 不要在病中求孕 11	⑨ 接受过胎教的婴儿更聪明吗 24
④ 停药多久后怀孕才安全 11	⑩ 胎教方法有哪些 25
⑤ 孕前检查牙齿，解除后顾之忧 12	⑪ 树立正确的胎教观 27
⑥ 孕前直接接种的两种疫苗 13	六、妇产科医师特别提示..... 28
⑦ 调整体重，让身体做好受孕准备 13	① 准妈妈孕前应做TORCH检查... 28
⑧ 锻炼身体，备孕爸妈一起来 14	② 要珍爱你的第一个“宝宝” 29
⑨ 养成良好的作息习惯 14	③ 有异常病史，可以怀孕吗..... 30

孕早期（1~3个月）

孕1月（1~4周）

一、准妈妈与胎宝宝..... 32

① 准妈妈的样子..... 32

② 胎宝宝的样子..... 33

二、安胎、养胎要点..... 34

① 孕1月的饮食原则..... 34

② 补叶酸，防胎儿神经管畸形..... 34

③ 准妈妈应了解怀孕的征兆..... 36

④ 孕期提高免疫力是保胎良方..... 37

⑤ 准妈妈起居要有规律..... 38

⑥ 进行适当的休闲运动..... 39

⑦ 避免药物对孕卵的伤害..... 40

⑧ 孕期感冒全攻略..... 40

⑨ 准妈妈应加强个人卫生..... 41

⑩ 好心情孕育好宝宝..... 42

⑪ 写好妊娠日记..... 42

三、胎教实施方案..... 43

① 良好的心态是最好的胎教..... 43

② 设想宝宝的形象..... 44

③ 音乐胎教：准妈妈听音乐..... 44

④ 经常哼唱好处多..... 45

⑤ 保持好心情，做快乐“孕妈”..... 45

..... 45

情绪胎教小课堂——开心一刻..... 46

四、合格准爸爸必修课..... 47

① 弄清自己的职责..... 47

② 要给妻子好的情绪..... 47

③ 布置温馨安全的居住环境..... 48

④ 及时进入胎教角色..... 48

五、妇产医师特别提示..... 49

① 产前检查千万不能省..... 49

② 怎样推算预产期..... 50

③ 母子血型不合早诊断，早治疗..... 51

孕2月（5~8周）

一、准妈妈与胎宝宝..... 52

① 准妈妈的样子..... 52

② 胎宝宝的样子..... 53

二、安胎、养胎要点..... 54

① 孕2月的饮食原则..... 54

② 准妈妈要补充优质蛋白质..... 55

③ 偏食素食不利于胎儿营养..... 56

④ 安胎时期的食物禁忌..... 56

⑤ 准妈妈食欲不振的调节办法..... 57

⑥ 准妈妈应远离致畸因素..... 58

⑦ 准妈妈要警惕办公室里的污染..... 58

⑧ 准妈妈不应忽视嘴唇卫生..... 59

⑨ 孕早期出现哪种情况需要就医..... 59

⑩ 双胞胎妊娠的准妈妈怎样养胎..... 60

三、胎教实施方案..... 62

- ①创造良好的色彩环境..... 62
- ②音乐胎教：准妈妈听音乐..... 62
- ③试着学习绘画..... 63
- ④准妈妈求知，胎儿受益..... 64
- ⑤准爸爸开展对话胎教..... 64

四、合格准爸爸必修课..... 65

- ①学些孕娩知识..... 65
- ②引导妻子做胎教..... 65
- ③要克制自己的性冲动..... 66
- ④要及时缓解妻子的心理不适..... 66

五、妇产医师特别提示..... 67

- ①怎样预防流产..... 67
- ②何时开始常规的孕期检查..... 69
- ③酸儿辣女不可信..... 69

孕3月(9~12周)

一、准妈妈与胎宝宝..... 70

- ①准妈妈的样子..... 70
- ②胎宝宝的样子..... 71

二、安胎、养胎要点..... 71

- ①孕3月的饮食原则..... 71
- ②止吐和改善食欲的方法..... 72
- ③注意保持水、电解质平衡..... 73
- ④积极补充水分..... 74
- ⑤一定要注意补充钙..... 74
- ⑥多吃有助胎儿大脑发育的食物..... 76
- ⑦孕期便秘的防治..... 76
- ⑧怀孕早期美容需注意..... 78
- ⑨准妈妈不宜戴隐形眼镜..... 78

三、胎教实施方案..... 79

- ①抚摸胎教：来回抚摸法..... 79
- ②偶尔享受一下“音乐浴”..... 80
- ③与胎儿多说话..... 81
- ④童话胎教
——给胎儿讲童话故事..... 81
- ⑤美育胎教..... 82

四、合格准爸爸必修课..... 82

- ①帮助妻子走出阴郁..... 82
- ②帮助妻子抵抗头晕眼花..... 83
- ③学着给妻子按摩..... 83
- ④不能无视妻子的呕吐..... 84
- ⑤尽可能让妻子多休息..... 84

五、妇产医师特别提示..... 85

- ①给上班族准妈妈的七点建议..... 85
- ②准妈妈开车须知..... 87
- ③要记得办理《母子保健手册》
..... 87



孕中期(4~7个月)

孕4月(13~16周)

一、准妈妈与胎宝宝..... 88

- ① 准妈妈的样子..... 88
- ② 胎宝宝的样子..... 89

二、安胎、养胎要点..... 89

- ① 孕中期合理饮食五原则..... 89
- ② 控制饮食的质与量..... 91
- ③ 饮食调味清淡有益母婴..... 91
- ④ 补铁防贫血..... 92
- ⑤ 不可缺少的维生素..... 92
- ⑥ 孕期怎样补锌..... 94
- ⑦ 孕吐减轻,适当活动..... 95
- ⑧ 牙龈出血的应对方法..... 97
- ⑨ 注意防治阴道感染..... 97
- ⑩ 孕中期的“幸福”生活..... 98

三、胎教实施方案..... 99

- ① 抚摸胎教:触压拍打法..... 99
- ② 音乐胎教:继续聆听让自己镇静的乐曲..... 100
- ③ 呼唤胎教..... 101
- ④ 美育胎教:用自然景观打动胎宝宝..... 101
- ⑤ EQ胎教..... 102

四、合格准妈妈必修课..... 103

- ① 及时发现妻子的情绪变化..... 103
- ② 经常给妻子惊喜..... 103
- ③ 带妻子外出就餐..... 103
- ④ 帮妻子找回自信..... 104
- ⑤ 不要特别关注胎宝宝的性别.. 104

五、妇产医师特别提示..... 105

- ① 唐氏综合征产前筛查和神经管缺陷筛查..... 105
- ② 准妈妈腹泻治疗需注意..... 106
- ③ 妊娠期滴虫性阴道炎的防治.. 106

孕5月(17~20周)

一、准妈妈与胎宝宝..... 107

- ① 准妈妈的样子..... 107
- ② 胎宝宝的样子..... 107

二、安胎、养胎要点..... 108

- ① 准妈妈不宜过分滋补..... 108
- ② 鱼类——动物性食品的首选..... 109
- ③ 及时休息,避免疲劳..... 110
- ④ 孕期活动时的注意事项..... 110
- ⑤ 胎动的自我监测..... 111
- ⑥ 讲究姿势,防治背痛..... 112
- ⑦ 准妈妈应选择哪种睡眠姿势.. 113
- ⑧ 减轻疲劳的方法..... 113
- ⑨ 做做提肛运动..... 114
- ⑩ 孕期鼻出血的防治..... 114

三、胎教实施方案..... 115

- ① 行为胎教法..... 115
- ② 抚摸胎教:踢肚游戏..... 116
- ③ 提高胎教效果的呼吸法..... 116
- ④ 音乐胎教:为胎宝宝尽兴演奏117
- ⑤ 阅读一些优美的文学作品..... 118

四、合格准妈妈必修课..... 118

- ① 不要和妻子吵架..... 118
- ② 给妻子按摩..... 119

③和妻子建立“统一战线” 119

④关注宝宝每一天的变化 120

五、妇产医师特别提示..... 120

①怀孕期间体重增加量达到多少为好 120

②孕期要注重乳房和乳头的保养 121

③防治妊娠糖尿病 123

孕6月(21~24周)

一、准妈妈与胎宝宝..... 125

①准妈妈的样子 125

②胎宝宝的样子 125

二、安胎、养胎要点..... 126

③注意多种营养的摄取 126

④早餐要多吃谷类食物 127

⑤准妈妈冬天的注意事项 128

⑥外出就餐时应注意的事项 128

⑦孕期洗澡讲究多 129

⑧准妈妈选择床品有讲究 130

⑨可以使用托腹带了 131

⑩准妈妈游泳好处多 132

⑪皮肤瘙痒要重视 132

⑫怎样判断准妈妈腹部大小是否正常 133

⑬准妈妈被宠物咬伤怎么办 135

三、胎教实施方案..... 135

①轻拍胎儿 135

②音乐胎教：给胎儿听音乐 136

③教宝宝唱儿歌 138

④语言胎教 138

⑤光照胎教 139

四、合格准爸爸必修课..... 140

①学会听胎心音 140

②学一学测量宫高的方法 140

③做好妻子的后勤工作 141

④通过对话传递父爱 141

五、妇产医师特别提示..... 142

①孕中期腹痛的鉴别与处理 142

②维生素制剂和蔬菜不能相互代替 142

③预防妊娠贫血的发生 143

孕7月(25~28周)

一、准妈妈与胎宝宝..... 145

①准妈妈的样子 145

②胎宝宝的样子 146

二、安胎、养胎要点..... 146

①孕7月的饮食原则 146

②准妈妈要谨防过敏性食物 147

③肥胖准妈妈怎样摄取营养 148

④适合这个月的运动 148

⑤孕期的皮肤护理 149

⑥准妈妈应警惕妊娠高血压综合征 151

⑦防治孕期腿脚抽筋 152

⑧准妈妈要防肾结石 153

⑨瘦弱的准妈妈如何进行自我护理 154

⑩准妈妈妊娠晚期忌远行 155

三、胎教实施方案..... 156

①抚摸胎教：推动散步法 156

②选择适合自己的胎教音乐 156

- ③记忆胎教 158
- ④和胎儿一起看画册 158
- ⑤光照胎教：与音乐胎教、对话胎教同时进行 158

四、合格准爸爸必修课.....159

- ①和妻子一起接受产前培训..... 159
- ②体谅妻子的冷淡 159
- ③给妻子提供适宜的衣着 160
- ④给胎儿适度的刺激与锻炼..... 160

五、妇产医师特别提示.....161

- ①准妈妈头痛时应注意 161
- ②当心胎盘异常..... 161
- ③准妈妈谨防早产 162

孕晚期（8~10个月）

孕8月（29~32周）

一、准妈妈与胎宝宝.....164

- ①准妈妈的样子..... 164
- ②胎宝宝的样子..... 165

二、安胎、养胎要点.....165

- ①孕晚期饮食注意事项 165
- ②多吃一些有助于顺产的食物 .. 166
- ③给胎宝宝吃出明亮的眼睛..... 167
- ④准妈妈腿部水肿的调理 167
- ⑤准妈妈腰酸背痛怎么办 168
- ⑥学会分辨真假宫缩 169
- ⑦练习做分娩呼吸操 169
- ⑧孕晚期性生活应注意事项..... 170
- ⑨患有子宫肌瘤怀孕后怎么办 .. 171
- ⑩自我矫正胎位异常 171

- ⑪远离孕期抑郁症 172

三、胎教实施方案.....173

- ①教胎宝宝学习汉语拼音 173
- ②教胎宝宝认识动物 174
- ③通过光照胎教调整胎宝宝作息 174
- ④和胎儿一起做“体操” 174
- ⑤给胎儿讲故事..... 175
- ⑥注意胎教音乐的频率、节奏及力度..... 176

四、合格准爸爸必修课.....176

- ①妊娠晚期准爸爸要做的事情 .. 176
- ②为妻子做臀部和腿部按摩..... 177
- ③帮助妻子克服惰性心理 177
- ④照顾睡眠不好的妻子 177

五、妇产医师特别提示.....178

- ①孕晚期腹痛的鉴别 178
- ②预防静脉曲张..... 178
- ③心脏病准妈妈应注意些什么 .. 179

孕9月（33~36周）

一、准妈妈与胎宝宝.....180

- ①准妈妈的样子..... 180
- ②胎宝宝的样子..... 180

二、安胎、养胎要点.....181

- ①孕9月的饮食原则 181
- ②准妈妈要注意补充“脑黄金” 182
- ③多吃蔬菜好处多 182
- ④准妈妈不宜过量吃的水果..... 183
- ⑤准妈妈胃灼痛如何应对 184
- ⑥准妈妈怎样应对妊娠期鼻炎 .. 185

- ⑦怀孕后期生活备忘录..... 185
- ⑧胎儿什么时候能入盆..... 186
- ⑨顺产需具备哪些条件..... 186
- ⑩轻松面对分娩..... 186
- ⑪做有助于顺产的体操..... 187
- ⑫妊娠晚期需警惕的几种异常情况..... 188

三、胎教实施方案..... 188

- ①触摸胎教..... 188
- ②不要过度迷信胎教音乐..... 189
- ③文学语言胎教..... 190
- ④与胎儿说话也要讲究分寸..... 190
- ⑤美育胎教：欣赏艺术作品..... 191
- ⑥学习一些简单的剪纸艺术..... 191

四、合格准爸爸必修课..... 192

- ①坚持每天帮妻子按摩..... 192
- ②为准妈妈把握胎教时间..... 192
- ③按妻子意愿重新布置房间..... 192
- ④帮准妈妈准备宝宝专用品..... 193

五、妇产医师特别提示..... 193

- ①为母乳喂养做准备..... 193
- ②怎样对付恼人的孕期尿频..... 194
- ③准妈妈患痔疮宜保守治疗..... 195

孕10月（37~40周）

一、准妈妈与胎宝宝..... 196

- ①准妈妈的样子..... 196
- ②胎宝宝的样子..... 196

二、安胎、养胎要点..... 197

- ①孕10月的饮食原则..... 197
- ②做好分娩前的营养储备..... 197

- ③行动不便，处处小心..... 198
- ④孕晚期失眠的对策..... 198
- ⑤做好分娩前的准备..... 199
- ⑥选择自己生还是剖宫产..... 200
- ⑦临产前准妈妈身体会有哪些变化..... 201
- ⑧怎样安排临产饮食..... 201
- ⑨准妈妈分娩应谨记“五忌”..... 202
- ⑩何时入院合适..... 202
- ⑪需提前入院待产的7种情况..... 203

三、胎教实施方案..... 204

- ①继续进行视觉胎教..... 204
- ②性格培养..... 204
- ③教胎宝宝学习数字..... 205
- ④教胎儿认汉字..... 206
- ⑤临产前更需要音乐胎教..... 206

四、合格准爸爸必修课..... 208

- ①为准妈妈拟定产后计划..... 208
- ②和妻子共商陪产“佳人”..... 208
- ③为妻子收拾好住院物品..... 209
- ④给妻子积极的心理暗示..... 210

五、妇产医师特别提示..... 210

- ①准妈妈待产时不宜精神紧张..... 210
- ②怎样应对待产中的突发情况..... 211
- ③过了预产期还不分娩，怎么办..... 212



一、阴道分娩..... 214

- ① 阴道分娩好处多 214
- ② 什么样的孕妇能阴道分娩..... 214
- ③ 阴道分娩的全过程 215
- ④ 产妇应如何配合接生 216
- ⑤ 阴道分娩时注意事项 216
- ⑥ 阴道分娩都要侧切吗 218
- ⑦ 无痛分娩 219
- ⑧ 水中分娩 219
- ⑨ 导乐陪伴分娩 220

二、剖宫产..... 220

- ① 哪些情况需行剖宫产 220
- ② 剖宫产的优缺点 221

- ③ 剖宫产的认识误区 222

- ④ 剖宫产前注意事项 222

- ⑤ 剖宫产时准妈妈的配合 223

三、关于分娩的误传..... 224

四、合格准爸爸必修课..... 226

- ① 待产室里准爸爸要做的事..... 226

- ② 产房内准爸爸应做的事 227

- ③ 安排好住院期间的看护工作.. 228

五、妇产医师特别提示..... 228

- ① 临产前怎样吃..... 228

- ② 怎样预防难产 229

- ③ 过期产有哪些危害 229孕

附录1

10月孕程安胎、养胎食谱荟萃

孕1月 230

孕2月 232

孕3月 234

孕4月 236

孕5月 238

孕6月 240

孕7月..... 242

孕8月 244

孕9月 246

孕10月..... 248

附录2

部分胎教素材库

一、古诗词..... 250

二、儿歌童谣..... 252

三、散文诗歌..... 254

四、胎教小故事..... 256



Part 1

孕前准备要充分

——安胎、养胎与胎教的前提和基础



一、制订一个妊娠计划



1 尽早制订生育计划

生育计划应在结婚后尽早制订。首先应明确是否要生孩子，在这个问题上夫妻应达成共识，双方或一方的犹豫不决只会为日后留下隐患。只有具备要做父母的成熟心态，才会帮助你战胜以后的各种困难，用责任心和爱心养育子女，构建和谐的家庭。

如果确定了要孩子，就要制订一个生育计划，这个计划要充分考虑到两人的健康状况、年龄、家庭的经济状况、生活环境、工作安排、孩子的哺养和教育等问题。在此基础上，夫妻双方共同创造一个小宝宝，对于家庭的幸福和稳固有着不可估量的作用。



2 心理准备要充分

有心理准备的准妈妈与没有心理准备的准妈妈相比，前者的孕期生活要顺利、从容得多，妊娠反应一般也轻得多。养育孩子是夫妻双方共同的责任和义务，怀孕前所谓的心理准备，是对夫妻双方而言的——彼此之间的关心与体谅应从孕前就开始。

对于女性而言，怀孕是一件有风险的事情，不少女性对怀孕产生过度的紧张感，分娩的痛苦、怀孕期间的种种不便和艰辛、各种可能发生的疾病等问题都会给女性带来心理压力；怀孕后女性的体型会发生变化，原来凹凸有致的身材，不可避免地就会“大腹便便”，产后常常体型难以恢复，这些都会引起女性很大的心理变化，甚至使女性在孕期和产后患上抑郁症。

相反，如果妈妈做好怀孕的心理准备，生活中也会格外注意。特别是胎儿还无能力告知妈妈其存在的最初一个月内，妈妈有意识的保护对于胎儿来讲至关重要。如果一位妈妈在出现早孕反应时才开始注意保护胎儿，至少已经失职1个月，而优生工作更是晚了4个月。



3 夫妻双方都应进行孕前检查

孕前检查是指夫妇双方计划怀孕前进行的一次身体全面检查。孕前双方进行健康检查是保证优生后代的必要条件之一。通过孕前医学检查和优生优育指导,可以使夫妻双方了解自身的健康状况,查找相关的高危因素,并对影响优生优育的因素进行孕前干预,减少流产、胎儿畸形和妊娠期并发症等的发生,对降低出生缺陷率和孕产妇死亡率、提高人口素质,有着十分重要的意义。因此,孕前检查最晚应在计划受孕前3个月进行。



专家提示

异常情况早发现,早治疗

★如果女方的卵巢功能和甲状腺功能异常

建议:遵医嘱及时补充黄体酮和甲状腺素。

★如果有生殖道畸形、子宫肌瘤、宫颈机能不全等异常情况发生

建议:及时手术纠正,如宫颈内口松弛者,应在妊娠前进行宫颈内口修补术。

★如果男方精液异常

建议:应去正规的医院进行相关的检查,要在医生的针对治疗方案下保持进行积极的配合治疗。

4 孕前应进行优生咨询

去医院请医生做一次优生咨询,向优生专家详细说明自己和丈夫现在的身体健康状况,并且把家庭中其他成员的健康状况也对医生讲清楚。如果被确认有家族病史的话,就要及时找出解决方案,保护宝宝的健康。

一般有下列情况之一的,应进行咨询:

生育年龄的男女,原发不孕者。

自己及配偶有血缘关系。

原因不明的有习惯性流产、早产、死产、死胎史的夫妇。

有遗传病家族史的夫妇。

遗传病患者及致病基因携带者。

两性畸形患者及其血缘亲戚。

有致畸因素接触史(药物、病毒、射线、烟、酒等)。

高龄准妈妈(年龄超过35岁)和曾生育过畸形儿的准妈妈。

以往曾患过其他疾病的准妈妈。

5 选择最佳的怀孕时间

❖ 最佳的生育年龄

女性在24-29岁之间是生育的最佳年龄段。这一时期女性全身发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，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。

男性的最佳生育年龄是30-35岁。国外遗传学的研究成果表明，男性精子质量在30岁时达高峰，然后能持续5年的高质量。

❖ 怀孕的最佳季节

怀孕的最佳月份是7、8、9三个月，因为在这段时间怀孕，3个月后正是秋末冬初，水果蔬菜较丰富，有利于孕妇营养。到次年的4-6月分娩，正好是春末夏初，气候温和，有利于产妇度过产褥期。此外，在这个季节里，衣着单薄，便于哺乳和给新生儿洗澡、晒太阳。婴儿6个月后，需要添加辅食时，又能避开肠道传染病的流行高峰期。

❖ 新婚不宜马上怀孕

新婚之际，忙于应酬，情绪始终处于亢奋状态，体力消耗加大，内分泌不十分稳定。精子从精原细胞到成熟需要80天时间，卵子从初级卵到成熟卵需要14天时间。而新婚前的忙碌，会影响精卵细胞的形成质量。另外，新婚期间亲朋好友前来祝贺相聚，难免吸烟饮酒量较大，而烟酒中的有害物质可直接或间接地损害发育中的生殖细胞。这种受损害的精子和卵子结合，就易产生畸形胎儿，也容易引起流产、早产或死胎。因此，新婚不宜马上怀孕。



二、孕前营养准备

1 孕前应加强营养储备

由于怀孕初期的3个月，胎宝宝的心、肝、肠和肾等都已分化完毕，初具规模，而且大脑迅速发育，因此，在这一关键时期，胎宝宝必须从母体内获得足够而丰富的营养，特别是优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素。这些物质一旦不足，就会妨碍胎宝宝的正常发育。然而，怀孕最初的3个月，通常是妊娠反应最明显的时期，约有半

数的准妈妈会出现恶心、呕吐、不想进食等早孕反应，从而大大影响了充足营养的摄取。因此，怀孕早期胎儿的营养来源，很大部分需要依靠准妈妈体内的储备，即孕前的饮食。

有很多营养可以提前摄取并在人体内储存相当长时间。比如，脂肪在人体内储存时间达20-40天，维生素A能储存3-12个月，铁能储存4个月，钙能储存8个月，碘能储存3年多，这就给你在孕前摄取营养为怀孕做好准备创造了有利条件。

实践证明，宝宝的健康状况与母亲的孕前营养状况明显相关。那些孕前营养状况好的准妈妈所生的宝宝，不仅体重符合标准，健康状况较好，而且抵抗力强，患病率较低。另外，宝宝学龄期的智力发育也受其影响。

因此，无论从准妈妈早期营养需要还是从某些营养素的储存时间来看，每一位打算怀孕的准妈妈都应在孕前加强营养，这对优生大有益处。

备孕妈妈 每日营养配比

主食：400-600克
牛奶：500毫升
肉类：150-200克
鸡蛋：1-2个
豆制品：50-150克
蔬菜：500克
水果：100-150克
坚果类：20-50克
植物油：40-50克

2 孕前饮食营养原则

一般来说在孕前3个月到6个月，备孕妈妈就应该开始调理饮食，保证每天摄入足量的优质蛋白质、矿物质、维生素、微量元素和适量脂肪，这些都是胎宝宝生长发育必不可少的营养元素。

❖ 充足的热能供给

在保证每天正常成人需要的3347.2-10042千焦（1800-2400千卡）热量的基础上，应再多摄入1673.6千焦（400千卡），为性生活提供热量，为受孕准备能量，也为之后的优生打下良好的基础。

❖ 要保证充足的优质蛋白质

建议每天摄取优质蛋白质40-60克，以保证受精卵发育正常。所谓的优质蛋白质是指易消化吸收的蛋白，如鱼、鸡、鸭、瘦肉、鸡蛋、虾、豆制品等。

❖ 适量供给脂肪

身体热量的主要来源之一就是脂肪，而脂肪中的必需脂肪酸是构成细胞组织所不能缺少的。不饱和脂肪酸有利于女性怀孕，适量摄入脂肪，摄取脂溶性维生素对受孕有积极的辅助作用。