

图解孕产



权威指导

黄晓峰

爱 尚 健 康 生 活

TUJIE YUNCHAN 40ZHOU SHIYONG QUANSHU

40周实用全书

用心提供孕期保健知识

帮您作好孕期筹划

▲ 全面指导孕前的准备工作

孕前要作好生理准备，用健康的身体孕育胎宝宝；孕前要作好心理准备，用爱滋养胎宝宝成长。

呈现孕妈妈、胎宝宝变化图谱

全面介绍孕期的生活细节

了解孕妈妈心理，掌握孕妈妈情绪

开启宝宝教育的第一课

◎ 主编 黄晓峰

孕期运动更健康

细致介绍分娩知识

产后恢复情况关系女性的健康

学会母乳喂养以及照顾新生宝宝



知书达礼

zhishudali 知书达礼



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解孕产 40 周实用全书 / 黄晓峰主编. — 哈尔滨 :
哈尔滨出版社, 2010.11
(爱尚健康生活)
ISBN 978-7-5484-0332-6

I. ①图… II. ①黄… III. ①妊娠期-妇幼保健-图
解 IV. ①R715.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182254 号



书 名: 图解孕产 40 周实用全书

主 编: 黄晓峰

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 金 金 李仁波

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 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 978-7-5484-0332-6

定 价: 19.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



爱尚健康生活

AISHANG JIANKANG SHENGHUO

图解

孕产

40周

实用全书



哈尔滨出版社



前言

QIAN YAN

怀孕、分娩、育儿对于女人来讲是一段充满希望的生命里程。它不仅代表着女人从稚嫩走向成熟,也代表着新生命孕育、诞生、成长的全过程,这个过程对于女人和新生命来讲都非常重要。为此,我们编写了《图解 280 天孕期胎教》、《图解孕产 40 周实用全书》、《怀孕分娩育儿完全指南》、《让孕产期饮食更科学》、《科学育儿每日课堂》、《0—3 岁宝宝智能启蒙训练》六本书,为第一次为人父母的人解决从胎教到分娩,再到育儿的过程中遇到的各种问题。

其中,《图解 280 天孕期胎教》通过图解的方式将孕期的 280 天编排成不同阶段,为不同个体提供最佳的胎教方案,让孕期的 280 天,天天都有不同的胎教。全面而具体地从孕期开始培养胎宝宝的智商与情商,让宝宝一出生就站在更高的起点上。《让孕产期饮食更科学》通过对饮食中营养成分的分析,为孕产期的妈妈们制订最佳的饮食方案,从而让靠母体进行营养补给的宝宝们得以健康、茁壮的成长。《怀孕分娩育儿完全指南》中对新生命从孕育到诞生过程中遇到的问题进行详细的解答,让新晋父母们消除疑惑,轻松解决孕前、孕期、产后遇到的各种问题。《科学育儿每日课堂》则根据宝宝不同时期的发育特点,为父母制订最健康的喂养方案,通过最科学的日常护理,为宝宝打造最优秀的早教课堂。《0—3 岁宝宝智能启蒙训练》详细介绍了开发 0—3 岁宝宝各方面智能的要点和方法,包括宝宝的生长发育和智能发育状况、智能训练方法、亲子启蒙益智游戏和父母护理早教课堂,帮助父母找到培养聪明宝宝最适合的方法。

怀孕、分娩、育儿是一个漫长的过程,充满琐碎、复杂的难题。相信有我们这一系列图书的陪伴,你一定能度过一段充实的幸福时光。



目录 Contents



第一篇

优孕筹划

妊娠能力评估

生理机能评析

1. 女性年龄因素 12
2. 男性年龄因素 12
3. 年龄与畸胎的关系 13
4. 测试卵巢储备 13
5. 超重对生育的影响 13
6. 体重过轻对生育的影响 14

全方位自检

1. 避孕方式检测 14
2. 女性不孕的医学方面因素 16
3. 定期服用的药物对怀孕的影响 17

孕前心理准备

1. 性格因素是否影响生育能力 17
2. 情绪因素与生育能力 17
3. 不利于生育的情绪 18
4. 精神创伤或生理疾病与生育 18
5. 小时候与父母的关系对生育的影响 ... 18
6. 为什么想要宝宝 19
7. 害怕心理与生育 20
8. 影响身心健康的其他因素 20
9. 心理放松法 21

孕前营养与饮食

孕前女性健康饮食

1. 孕前饮食原则 22
2. 优孕的营养储备 22
3. 营养储备的食物选择 23
4. 不可忽视的营养素 24
5. 咖啡因对妊娠的影响 25
6. 远离油炸食物 25
7. 孕前不吃高糖食物 26
8. 孕前不吃高盐分食物 26
9. 孕前补充叶酸的重要性 26
10. 停用避孕药后及时补充营养素 28
11. 健康减肥, 迎接胎宝宝 28
12. 孕前增肥, 健康受孕 30

孕前男性健康饮食

1. 多吃蔬菜水果 30
2. 补充优质蛋白质、微量元素和矿物质 ... 30
3. 补充叶酸 31
4. 孕前营养补充 31
5. 男性育前须调节体质 32
6. 可以提高生育能力的食物 33
7. 想当爸爸不要挑食 34

孕前引导

优生小妙招

1. 最佳受孕年龄 35
2. 受孕季节的选择 35
3. 排卵日期的计算 35
4. 孕前生物钟调试 37
5. 暂缓受孕的情况 38
6. 不宜怀孕的情况 39



7.如何成功受孕	39
8.不良环境与优生	41

行动倒计时

1.提前 12 个月作全身健康检查	42
2.提前 11 个月注射乙肝疫苗	43
3.提前 10 个月改变不良生活习惯	43
4.提前 8 个月注射风疹疫苗	43
5.提前 6 个月看牙	44
6.提前 3 个月补充叶酸	44
7.提前 1 个月洗牙	44

一切为了宝宝

1.制订怀孕计划	45
2.准爸爸要注意的事	45
3.为宠物搬家	46
4.准备优质孕妈妈居室	47
5.良好精子的培养	48



第二篇

孕期 40 周全程指导

1—4 周全程指导

孕程追踪

1.孕妈妈的身体变化	50
2.胎宝宝的成长	50

孕期保健

1.孕期检查	50
2.危害胎宝宝的药物	50
3.室内噪声对孕妈妈的危害	51

4.光源对孕妈妈的危害	52
5.远离有毒物品	52
6.放射线对孕妈妈的影响	52
7.地毯的潜在危险	53
8.妊娠反应	53
9.维生素 B ₆ 可防治妊娠呕吐	53
10.孕妈妈就寝有讲究	54
11.选择床上用品	54
12.孕妈妈的衣着	55
13.解决头晕乏力的方法	56

孕期胎教

1.1—4 周胎教要点	56
2.音乐胎教	57
3.情绪胎教	58
4.环境胎教	58

准爸爸的责任

1.你陌生的领域	59
2.你周到的想法	60
3.你必须做的事	60

孕期心理

1.问:为什么我的情绪波动这么大?	61
-------------------------	----

5—8 周全程指导

孕程追踪

1.孕妈妈的身体变化	62
2.胎宝宝的成长	62

孕期保健

1.产前检查	62
2.应作产前诊断的孕妈妈	63
3.定期化验尿蛋白	63



目 录

CONTENTS



4.白带检查	63
5.慎作B超检查	64
6.慎作胎儿镜检查	64
7.孕妈妈要适量运动	65
8.注意日常小动作	66
9.上班孕妈妈的注意事项	66
10.避免性生活	66
11.孕妈妈不宜染发或烫发	67

孕 期 胎 教

1.5—8周胎教要点	67
2.意念胎教	67

准 爸 爸 的 责 任

1.你陌生的领域	68
2.你周到的想法	69
3.你必须做的事	69

孕 期 心 理

1.问:我该如何调节孕期心理?	70
-----------------------	----

9—12周全程指导

孕 程 追 踪

1.孕妈妈的身体变化	71
2.胎宝宝的成长	71

孕 期 保 健

1.注意事项	72
2.安胎食物	72
3.预防贫血	74
4.必需微量元素	74
5.早餐必须吃	77

6.孕妈妈的第一次产检	77
-------------------	----

孕 期 体 操

1.坐椅子的步骤	78
2.脚部运动	79

孕 期 胎 教

1.9—12周胎教要点	79
2.呼唤胎教	79
3.情绪胎教	80
4.音乐胎教	80

准 爸 爸 的 责 任

1.你陌生的领域	81
2.你周到的想法	82
3.你必须做的事	82

孕 期 心 理

1.问:我的情绪变化如何影响胎宝宝?	83
--------------------------	----

13—16周全程指导

孕 程 追 踪

1.孕妈妈的身体变化	84
2.胎宝宝的成长	84

孕 期 保 健

1.加强冬季保健	85
2.补充适量维生素	85
3.如何计算孕期标准体重	88
4.适宜的有氧运动	89
5.谨慎的孕期性生活	89
6.孕期牙齿疾病	90
7.孕期常见病防治	91
8.充分补钙	95



9.注重补碘	96
10.注意补铁	96

孕 期 体 操

1.鼓胸运动	97
--------------	----

孕 期 胎 教

1.13—16 周胎教要点	97
2.环境胎教	98
3.抚摩胎教	98
4.情绪胎教	99

准 爸 爸 的 责 任

1.你陌生的领域	100
2.你周到的想法	100
3.你必须做的事	101

孕 期 心 理

1.问:作为职场孕妈妈会对胎宝宝造成哪些影响?	102
-------------------------------	-----

17—20 周全程指导

孕 程 追 踪

1.孕妈妈的身体变化	103
2.胎宝宝的成长	103

孕 期 保 健

1.学会计数胎动	103
2.谨慎使用家电	104
3.孕妈妈生活小细节	105
4.小心乘坐交通工具	106

5.谨慎服用过敏性药物	106
-------------------	-----

孕 期 体 操

1.从站到坐的姿势	107
2.使乳腺发育的运动	107
3.妊娠气功	107

孕 期 胎 教

1.17—20 周胎教要点	107
2.学习胎教	108
3.音乐胎教	108
4.情绪胎教	109

准 爸 爸 的 责 任

1.你陌生的领域	110
2.你周到的想法	111
3.你必须做的事	112

孕 期 心 理

1.问:如何远离孕期抑郁症?	113
----------------------	-----

21—24 周全程指导

孕 程 追 踪

1.孕妈妈的身体变化	114
2.胎宝宝的成长	114

孕 期 保 健

1.前置胎盘	114
2.美丽孕妈妈	115
3.孕期如何养发	116
4.防治孕期肾结石	117
5.防治妊娠高血压综合征	118
6.护理高危妊娠	119



目 录

CONTENTS



7.胎位经常变化的原因	120
-------------------	-----

孕 期 体 操

1.盘腿坐运动	121
2.从侧坐到侧卧	121

孕 期 胎 教

1.21—24 周胎教要点	121
2.情绪胎教	122
3.抚摩胎教	123
4.语言胎教	123

准 爸 爸 的 责 任

1.你陌生的领域	125
2.你周到的想法	125
3.你必须做的事	126

孕 期 心 理

1.问:如何能有个好睡眠?	126
---------------------	-----

25—28 周全程指导

孕 程 追 踪

1.孕妈妈的身体变化	127
2.胎宝宝的成长	127

孕 期 保 健

1.露宿纳凉的危害	128
2.优质孕期食物	128
3.纠正异常胎位	130
4.孕期有益锻炼	131
5.起居姿势及坐姿	133

孕 期 体 操

1.松弛法	134
-------------	-----

孕 期 胎 教

1.25—28 周胎教要点	134
2.情绪胎教	135
3.环境胎教	135
4.运动胎教	136
5.情感胎教	137

准 爸 爸 的 责 任

1.你陌生的领域	138
2.你周到的想法	138
3.你必须做的事	139

孕 期 心 理

1.问:怎样摆脱焦虑心理?	140
---------------------	-----

29—32 周全程指导

孕 程 追 踪

1.孕妈妈的身体变化	141
2.胎宝宝的成长	141

孕 期 保 健

1.营养需求	142
2.孕期误区	142
3.妊娠性皮痒症	143
4.及时查胎位	143
5.早产及其原因	144
6.体形与难产的关系	144
7.助产食物	144



孕期体操

- 1.按摩和压迫 145

孕期胎教

- 1.29—32周胎教要点 145
- 2.性格胎教 146
- 3.语言胎教 146
- 4.音乐胎教 146
- 5.美育胎教 147

准爸爸的责任

- 1.你陌生的领域 148
- 2.你周到的想法 148
- 3.你必须做的事 149

孕期心理

- 1.问:作为职场女性孕期有哪些权益? ... 149

33—36周全程指导

孕程追踪

- 1.孕妈妈的身体变化 151
- 2.胎宝宝的成长 151

孕期保健

- 1.营养需求 151
- 2.胎盘早期剥离 151
- 3.胎宝宝窘迫 153
- 4.避免性生活 153
- 5.注意事项 154
- 6.如何应对远行 154

孕期体操

- 1.鼓腹呼吸 155

孕期胎教

- 1.33—36周胎教要点 155
- 2.修养胎教 155
- 3.语言胎教 156
- 4.情绪胎教 156
- 5.光照胎教 157

准爸爸的责任

- 1.你陌生的领域 157
- 2.你周到的想法 158
- 3.你必须做的事 158

孕期心理

- 1.问:如何调整孕妈妈生育宝宝的心态? ... 159

37—40周全程指导

孕程追踪

- 1.孕妈妈的身体变化 160
- 2.胎宝宝的成长 160

孕期保健

- 1.分娩三要素 160
- 2.心理准备 161
- 3.分娩前的准备 162
- 4.孕妈妈去医院的时机 162
- 5.分娩的征兆 163

孕期体操

- 1.骨盆的振动运动 164
- 2.短促呼吸 164



目 录

CONTENTS



孕 期 胎 教

- 1. 37—40周胎教要点 165
- 2. 情绪胎教 165
- 3. 音乐胎教 166
- 4. 光照胎教 166
- 5. 性格胎教 166

准 爸 爸 的 责 任

- 1. 陪她参加产前辅导 166
- 2. 如何为宝宝找个好保姆 167

孕 期 心 理

- 1. 问: 我应该选择分娩日期吗? 168



第 三 篇

分 娩 时 刻 指 导

分娩前指导

分 娩 知 识 早 储 备

- 1. 需住院待产的孕妈妈 170
- 2. 胎宝宝窘迫及原因 171
- 3. 如何处理早期破水 171
- 4. 临产时的规律宫缩 173
- 5. 分娩的三个产程 173
- 6. 各产程的关键 174
- 7. 分娩呼吸法 175
- 8. 分娩时的异常情况 176
- 9. 临产体力储备 177
- 10. 产前饮食 177
- 11. 分娩时刻的食物选择 178
- 12. 临产不可憋大小便 178
- 13. 分娩时切忌喊叫 179

准 爸 爸 的 分 娩 辅 助

- 1. 办理入院手续 180
- 2. 准爸爸的陪产责任 180
- 3. 陪产心理备战 182
- 4. 分娩时她对你的期望 182
- 5. 你是她分娩时的依靠 183

分娩方式

- 1. 无痛分娩 185
- 2. 特殊分娩 185
- 3. 剖宫产 186
- 4. 应对早产 188
- 5. 应对难产 188
- 6. 全面了解催生 190
- 7. 器械的辅助生产 192
- 8. 直面产科麻醉 193



第 四 篇

产 后 全 面 指 导

新妈妈产后健康

产 后 恢 复 保 健

- 1. 产褥期的注意事项 196
- 2. 产褥期保健与用药 196
- 3. 产褥期护理误区 197
- 4. 饮食原则 197
- 5. 保持会阴清洁 198
- 6. 产后护理乳房 199
- 7. 乳头皲裂的护理 200
- 8. 产后子宫脱垂的护理 201
- 9. 会阴撕裂的护理 201



10.护理产后乳房胀痛	203
11.产后出汗多的原因	203
12.产后尿失禁的原因	203
13.产后尿潴留的处理	204
14.洗澡的注意事项	204
15.产后如何刷牙	205
16.产后不宜立即入睡	206
17.产后要及时下地活动	206
18.注意卧室通风	206
19.重视产后检查	207
20.产后不宜多看电视	207

产后饮食

1.新妈妈所需营养特点	208
2.坐月子的进补阶段	208
3.产后初期饮食原则	210
4.新妈妈要避免食用的食物	210
5.产褥期也要防止营养过剩	212
6.正常分娩的新妈妈产褥期饮食原则	212

产后心理健康

1.产后忧郁症	212
2.产后抑郁的原因	213
3.产后心理健康调适	213
4.营造好心情的方法	214
5.在家人的帮助下渡过难关	216
6.新爸爸也应预防产后抑郁症	217

产后保健操

1.产后保健操的作用	217
------------------	-----

2.产后第一天保健操	218
3.产后第二天保健操	218
4.产后第三天保健操	219
5.产后第四天保健操	219
6.产后第五天至第七天保健操	219
7.一周后的保健操	220

产后哺乳知识

1.必需营养素	221
2.忌食炖母鸡	222
3.哺乳妈妈少食盐	222
4.哺乳妈妈如何吃	223
5.哺乳妈妈错误吃法	225
6.乳汁中的营养组成	227
7.初乳的重要性	229
8.哺乳的正确姿势	229
9.哺乳期如何用药	230
10.情绪对乳汁的影响	231
11.哺乳期忌用抗生素	232
12.哺乳期忌喝酒、吸烟	232
13.生病时忌喂奶	233

新生儿健康护理

照顾新生儿

1.明晰宝宝的哭闹	234
2.宝宝吐奶的应对方法	235
3.宝宝大小便正常与否的辨别	235
4.脐带护理	236
5.换尿片有方法	236
6.宝宝清洁逐步学	236
7.为宝宝修剪指甲	238
8.宝宝不吃奶的原因	239

第一篇

优孕筹划

- 👑 生理机能评析
 - 👑 全方位自检
- 👑 孕前心理准备
 - 👑 孕前女性健康饮食
 - 👑 孕前男性健康饮食
 - 👑 优生小妙招
- 👑 行动倒计时
 - 👑 一切为了宝宝

妊娠能力评估

♠ 生理机能评析

♥ 女性年龄因素

年龄是决定女性生育能力的重要因素。在出生的时候，女孩卵巢内约有 100 万个卵细胞，而到了青春期，这些卵细胞只剩下不到 50 万个，但在女性具有生育能力的阶段，卵巢只释放约 400 个发育成熟的卵细胞。而在女性 35 岁左右的时候，卵巢释放卵细胞的数量会进一步减少，并且卵细胞质量也会有所降低，甚至会出现不排卵的现象。这种



随着年龄的增长，而使卵细胞减少的情况是目前科学难以解决的问题，换句话说，科学难以推迟女性的绝经期，从而也难以延迟女性生育能力下降的年龄。

虽然年龄的因素对生育能力的影响是巨大的，但是随着科学的发展，高龄未育女性也可成功受孕、生育，需要注意的是，不论年龄的大小，所有夫妇的平均怀孕时间是半年到一年。

若是你的年龄已经超过 35 岁，并且计划受孕已经超过 6 个月，但是仍没有怀孕，那么你要考虑接受一些检查，确定是否患有某些不孕疾病。另外，在不育的夫妻中，大约有 40% 的原因是男性方面的，所以，对于不育的夫妇，不能只从女性方面寻找原因。

此外，即使女性处于最佳受孕年龄也不要大意，影响女性受孕概率以及胎宝宝质量的因素有很多，如生活方式、营养摄入等。

♥ 男性年龄因素

年龄对男性的生育能力同样有影响，随着年龄的增长，男性生育能力也在逐渐下降，但是男性生育能力的下降程度没有女性明显。据调查研究显示：35—39 岁的女性与比她大 5 岁的男性怀孕的概率是和年龄相同的男性怀孕概率的 90%。这是由于随着男性

年龄的增长，其体内精子的数量、健康和完整程度、活动能力等也会随之下降，从而影响男性的生育能力。

据统计，年龄超过 45 岁的男性的异常精子占精子总数的 45% 左右，而 45 岁以下的男性大约是 16%，20 岁的男性的异常精子仅为 4%。另外，就让伴侣怀孕的时间而言，45 岁以上的男性需要 30 个月，而 30 岁的男性只需要 6 个月。

另外，年龄因素不仅会对男性的生育产生影响，同时还会影响男性的生活。例如，若男性比其伴侣的年龄大很多，而对方没有作好要宝宝的准备，那么就会使双方的关系变得紧张，并进而影响受孕。同样的，若男性的年龄比较小也会产生相似的问题。因此，对于双方的年龄导致的争端，必须综合分析情况，找到解决问题的办法，或者寻求专业帮助。

3 年龄与畸胎的关系

随着女性年龄的增加，其卵细胞的质量会下降，那么在受精后，受精卵携带染色体异常的可能性就高，因此女性超过 30 岁，其生育先天性畸形儿的可能性就会增加。

先天性畸形，是指出生时就患有某种功能紊乱或障碍。造成婴儿先天性畸形的原因主要是染色体数目缺失或者过多。在正常情况下，人体有 23 对染色体，即同一种染色体有两条，但是若同一种染色体出现 3 条时，就会出现三体性。最常见的染色体异常疾病是 21 三体综合征或唐氏综合征，这种疾病的根本症状就是有 3 条 21 号染色体。

另外，若夫妻双方的年龄均超过 35 岁，男性的年龄也会造成这种风险，从而增加胎宝宝畸形的概率。而 35 岁以上的女性流产的重要原因就是胎宝宝畸形。

4 测试卵巢储备

女性在绝经前的生育能力很低，甚至不具有生育能力，虽然目前面临的难题是难以评估女性的生育年限，但是可以通过检验试剂盒和流气式计数器来测量女性血液中抑制素 B、抗苗勒氏因子和卵泡刺激素等激素水平，来确定女性的卵巢储备，评估生育年限。

当然，虽然卵巢储备影响着女性的生育能力，但是，导致女性不育的原因还有很多，如输卵管不通或男性精子数量低等，而卵巢储备测试检查难以提示这些原因，所以，最周到的做法就是进行全方位的检测。

5 超重对生育的影响

相对于男性而言，女性的皮下脂肪比较多，主要集中于乳房、臀部、腹部等处。皮下脂肪的积累不仅会影响女性的外观，还会诱发多种疾病，对于育龄女性，皮下脂肪堆积对生育会产生负面的影响。

医学研究表明，超重会引起女性月经不调、闭经甚至是不孕。据调查显示，原来月

经正常，但超重后出现月经异常的女性中，出现月经稀少或过多、继发性闭经等情况的概率可达到 50%，不孕症的发生率为 19%，比同龄女性高 8%—12%。

超重的女性不仅不容易受孕，而且怀孕后并发妊娠期综合征的概率也会增多，女性过度肥胖可能引起妊娠高血压综合征、胎盘早期剥离、巨大胎儿、难产及胎死宫内等。

肥胖还会导致会阴部多汗、湿疹、外阴炎、大腿根部摩擦性皮炎等，甚至导致瘙痒，这些症状不仅给女性带来许多难言之苦，而且还会导致女性性欲减退、性冷淡，从而影响性生活，减少女性受孕的机会。

因此，超重女性在准备怀孕前，要通过适当的锻炼和饮食调节来降低体重，尽量接近理想体重，从而实现健康妊娠。

6 体重过轻对生育的影响

越来越多的女性为了追求形体上的骨感美，会选择各种方式来减肥，如拒绝吃肉，只吃素食，久而久之就形成了吃素的习惯。不可否认的是，吃蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物的确可以减掉脂肪。但是，经研究证实，女性经常吃素会破坏体内激素分泌的平衡，甚至导致不孕。

经研究发现，通过食素方式减肥的女性中，有 78% 的人出现了停止排卵的现象，几乎所有的人月经周期都比正常月经周期短。分析证明，食素女性的食物中缺少蛋白质，从而导致激素分泌失常，月经周期紊乱。由此可知，女性食素会降低生育能力，导致生殖功能异常，甚至严重影响生殖能力。因此，育龄女性在进行减肥的时候要选择健康的方法，尽量不要节食，特别是大龄女性，由于生育能力有所下降，所以更要谨慎减肥，选择合适、健康的方式。

全方位自检

1 避孕方式检测

育龄女性不适当的避孕方式可能会在一定程度上影响到妊娠。如果这方面有怀疑，可以咨询专业的医师，检查一下身体。

避孕药

有很多女性都喜欢通过服用避孕药来进行避孕，很可能长时间服用，等到想要孕育宝宝的时候才停药。但是大家并不知道自己体内的雌激素什么时候才会恢复正常，什么时候才能孕育宝宝。就一般情况而言，医生会建议女性在停止服用避孕药后 3 个月再考

虑妊娠。但是近期有研究表明，依据个人的身体情况不同，可能有的人不需要3个月那么久的时间，反而会因为刚刚停药而带来的激素波动而更容易受孕。而在这样的激素波动后，身体内的激素水平会在一段时间内恢复平衡，这样也就可能将怀孕的时间向后推。避孕药中的孕激素成分会使子宫颈的分泌物发生改变，所以在停药后需要一段时间来恢复，等恢复到正常水平后才方便精子通过，成功受孕。

避孕针剂 ■■■

避孕针剂是以3个月为一个周期，用激素类避孕药物进行肌肉注射。通常情况下，怀孕会发生在距最后一次注射的12个月之后，因为这种针剂的药效(其中包括改变宫颈黏液的性状)在3个月之后仍然会持续。所以，如果需要的话，可以使用其他的避孕方法，如避孕套等，从而保证在最后一次注射之后的较合适时间内怀孕。

避孕套 ■■■

此种方法对未来的生育能力没有影响，但需要注意的是，虽然在使用避孕套时可以保证性健康，但一旦没有再使用，首先要确定自己是否有感染各种性传播疾病的风险，这样才不会影响到自己的生育能力。

宫内节育器或节育环 ■■■

放置宫内节育器的女性患盆腔炎的风险较大，可能会进一步影响生育能力。但是，这种风险的增加和生活方式有很大的关系。所以，如果放置宫内节育器的女性没有生育的打算，而且只和一个性伴侣维持长期性关系的话，宫内节育器是一种孕激素控释系统。当准备怀孕时可以让医生将它取出。一般来说，几个月后月经周期就会恢复正常，风险将会很小。

皮下埋檀剂 ■■■

皮下埋檀剂主要是将尺寸合适的小杆埋植在皮下，通过其持续释放的孕激素来阻止排卵，以达到避孕的目的。此外，和其他的激素类避孕药物一样，它也可以影响宫颈黏液，所以在使用之后，宫颈黏液分泌正常以及体内激素恢复平衡需要一定的时间。

