

孕期

细节

全接触

大多数的婴儿是书中的内容“养”书对孕期生活中问题进行全面归期必须知道的2每节后又设有“栏目，非常符合的阅读方式，是乐孕育的必备工



主编 刘青

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

孕期

细节 全接触

主 编

刘 青

编写人员

邓代业 刘 青 刘文书

刘运建 李占静 赵 红

孙慕芳 张 利 秦永诚

高 青 魏平兰

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



图书在版编目 (CIP) 数据

孕期细节全接触/刘青主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5335-3280-2

I. 孕… II. 刘… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038898 号

书 名	孕期细节全接触
主 编	刘青
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排版设计	邓代玉
印 刷	福州华悦印务有限公司
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	17
字 数	314 千字
版 次	2009 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3280-2
定 价	19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录



第一章 受孕——事关怀孕的前前后后..... 1

孕前准备不可忽视.....	1
关注生育能力.....	3
哪些因素影响生育.....	5
掌握受孕规律.....	6
怎么知道自己怀孕了.....	8
你会使用早孕试纸吗.....	10
如何知道肚子里有几个宝宝.....	11
如何由怀孕推测预产期.....	13
孕前应知的安胎、保胎知识.....	15
怎样面对怀孕征兆.....	16
孕期症状的应对良策.....	18
基础体温完全指南.....	19
孕期TORCH感染的自我评估.....	21
孕期怎样知道胎儿安危情况.....	23
准爸爸如何迎接新生命.....	24
孕妇如何做好防护措施.....	26
如何选个好保姆.....	28

第二章 检查——不可忽视的必要措施..... 30

产前检查的必要性.....	30
哪些孕妇必须做产前诊断检查.....	31
何时建立孕产妇保健手册.....	33
孕期检查包括哪些内容.....	34
早孕检查, 未雨绸缪.....	36
孕期为何要做B超检查.....	37
孕早期何时该做B超检查.....	39
孕妇该进行几次B超检查.....	40
看懂孕检B超报告单.....	41
应知道的早孕绒毛检查知识.....	44
妊娠为何要查血常规及血型.....	45
妊娠为何要定期查尿、测血压.....	46
筛查应据当地切割值评估结果.....	48

羊水染色体检查能检测出胎儿的问题吗	49
孕妇为何要测定母血中的甲胎蛋白	51
听胎心和看胎心搏动是一回事吗	52
两毫升血即可查出先天愚型儿	54
溶血抗体测定对胎儿有影响吗	56
双顶径偏大可能与什么因素有关	57
孕后期羊水量波动正常吗	59
产前应注意检查婴儿肺部	61
产后42天的必要检查	63

第三章 营养——关系母子健康的关键问题 65

营养对妊娠的重要性	65
孕期需要两个人的营养	66
孕期饮食与胎儿肥胖	68
孕期饮食最基本的要求	69
孕期偏食会影响胎儿健康发育	70
胎儿脑发育需9种营养素	72
如何调整孕期饮食结构	74
孕早期的饮食结构	75
孕中期的饮食结构	77
孕晚期的饮食结构	78
叶酸，孕期的必备营养	79
补碘，怀胎十月都不能忘	81
钙，胎儿骨骼发育“密码”	82
锌，能帮助自然分娩	83
铁，留住你的血色红颜	85
维生素D，保护后代的重要营养素	86
吃鱼，能加快胎儿成长	88
黄烷类食品，多吃并非有益	89
水果，不是吃得越多越好	90
牛奶，保证母体营养	91
蛋黄、动物肝脏，有益胎儿大脑发育	93
大豆，妊娠第9月每天都要吃	94
糖尿病孕妇的营养食谱	96
贫血孕妇的营养食谱	97
孕妇不宜吃的食物	98

哪些食物能帮孕妇消肿·····	100
孕期节食的原则·····	102
最易被孕妇忽视的营养·····	104

第四章 运动——获得轻松如此容易····· 106

运动，让孕期轻松起来·····	106
做好运动帮你顺产·····	107
运动也是一种胎教·····	109
孕期不同阶段应做不同运动·····	110
给孕妇的运动建议·····	112
孕妇不宜做出汗运动·····	113
孕妇可以练瑜伽吗·····	114
孕妇骑车是一种锻炼·····	116
爬行锻炼有利生产·····	117
孕妇水中健身收益多·····	119
散步，孕妇的运动良方·····	120
孕妇的阳光“孕”动·····	121
孕妇运动注意事项·····	123
产后第二天开始的健身操·····	124
产后锻炼调适快乐心情·····	125
产后针对乳房松垂的运动·····	127
产后美腿运动·····	128
合理运动消除妊娠纹·····	130
产后不宜依赖腹带收腹·····	131
不同生产方式，运动方式各不同·····	132

第五章 心理——成功孕育的阳光心态····· 134

孕前，心理准备必不可少·····	134
你是何种性格的孕妇·····	135
如何进行孕前心理调试·····	137
怎样看待孕期的紧张心理·····	138
孕期最易产生的不良心理·····	140
孕妇应怎样摆脱消极情绪·····	141
孕期心理与胎儿发育的关系·····	143
怀孕后如何减轻心理负担·····	144
孕期要克服恐药心理·····	145

孕期忌大悲大喜·····	147
孕期常见的焦虑心理·····	148
从容面对他人的帮助·····	149
高危孕妇的心理特征及护理·····	150
别将抑郁“传染”给宝宝·····	152
临产前的心理护理·····	153
剖宫产常见的心理·····	155
让你的孕期“一路好心情”·····	156
分娩后的心理恢复·····	157
如何做好哺乳的心理准备·····	159
克服产后的“婴儿忧虑”现象·····	160

第六章 胎教——促进胎儿发育的良好方式····· 162

成功胎教的基本要素·····	162
胎教应从何时开始·····	164
胎儿在子宫内能否听到声音·····	165
音乐胎教·····	167
体操胎教·····	168
营养胎教·····	169
触觉胎教·····	171
视觉胎教·····	172
朗诵胎教·····	173

第七章 肌肤——孕期美丽从这里开始····· 174

孕期的护肤要点·····	174
怀孕后还能去美容院吗·····	176
给肌肤排毒·····	177
克服肌肤干燥·····	179
和色斑说再见·····	180
呵护肌肤远离过敏·····	182
怀孕期间可以使用香熏精油吗·····	183
改变怀孕后肌肤易疲倦的现象·····	184
拯救出油出痘的肌肤·····	185
全面修复肌肤，消灭妊娠斑·····	187
抵抗肌肤衰老·····	188
产后呵护肌肤的基本原则·····	190

产后去皱的绝胜法宝·····	191
----------------	-----

第八章 性生活——孕妇也可谈性事····· 193

孕期遭遇“性真空”·····	193
孕期性生活的好处·····	195
性生活与孕前有所不同·····	197
孕期常见的性心理·····	198
孕早期性生活的安全姿势·····	200
孕期和产褥期节制性生活·····	201
性爱应避免乳房受损伤·····	203
什么时候应停止性生活·····	205
自然分娩并不影响性健康·····	206
如何面对产后“第一次”·····	208

第九章 分娩——不只是医生的事····· 211

产前应做好的物质准备·····	211
产前应做好的心理准备·····	212
孕妇临产前还能活动吗·····	214
产前该如何选择分娩医院·····	215
如何选择生产方式·····	217
分娩前最容易忽视的征兆·····	217
有哪些分娩迹象时需要去医院·····	218
胎膜早破·····	219
可怕的脐带脱垂·····	220
恼人的预产期·····	221
分娩时孕妇应如何配合医生·····	222
准爸爸该不该进产房·····	223
如何给宝宝喂奶·····	225
怎样增加乳汁的分泌·····	227
剖宫产如何科学坐月子·····	228
细心呵护产后第一次月经·····	230

第十章 常见病——不要以为人人皆有····· 232

孕早期高危妊娠·····	232
孕早期剧烈呕吐·····	234

孕早期腹痛·····	235
孕早期阴道出血·····	237
胎儿宫内窘迫·····	238
胎盘早期剥离·····	240
孕中期妊高征·····	242
孕中期水肿·····	243
孕中期阴道出血·····	245
胎儿脐带绕颈·····	246
前置胎盘·····	248
子宫破裂·····	250
子宫穿孔·····	252
早产·····	253
过期妊娠·····	255
产后宫缩痛·····	257
恶露·····	258
产褥感染·····	260
子宫内翻·····	261
产后出血·····	263



第一章 受孕——事关怀孕的前前后后

怀孕，对所有家庭而言都是一件大事。而大多数夫妻都是在毫不知情的情况下怀孕的，于是，关于怀孕之事准备得不够充分，甚至没有任何的准备，直到知道自己怀孕了，这才手忙脚乱！因此，我们希望给新时代夫妻带来一个全新的怀孕理念，比如受孕前前后后的知识，每对夫妻都应了解，因为了解了才能在此基础上做得更好！

孕前准备不可忽视

天下的夫妻都希望得到一个健康聪明的小宝贝。然而，事实却并不如人所愿。世界卫生组织（WHO）的调查显示：中国是出生缺陷和残疾高发的国家，每年有20万~30万先天畸形儿出生。而在我国，多数女性只生一个宝宝，生育数量的降低意味着对人口质量提出了更高的要求。那么，为了孕育一个健康的宝宝，准备怀孕的夫妻需要提前多久做好准备呢？对此专家认为，怀孕的准备应该越早越好。

对于准备生育的女性来说，做好怀孕前的准备的的确是很值得重视的问题。根据最新医学观念，优生已延伸到孕前3个月到1年。在这一段时间里，夫妻双方应该做好心理、生理等各种准备，为迎接一个健康的优秀宝宝而努力。

☆营养准备

营养准备并不是说准备怀孕的女性应该大吃大喝，不加限制地摄入大量食物，这样反而会使体重增加，不利怀孕。优生学的研究显示，孩子出生后的体质和智力的好与坏，很大程度上取决于胎儿时期所得到的营养是否充足、均衡。因此，在怀孕前就开始营养储备是很重要的，这可以保证孕期营养充足。据专家介绍，要保证孕期营养充足，至少要从准备怀孕的3个月前开始积极储备营养。

☆心理准备

女性在怀孕前后心理会发生一定的变化，无论是何种变化，如果处理不好，不能得到有效缓解，往往会使女性在孕期或产后易患上抑郁症。所

以，在心理上对孕期的变化必须做好充分的准备。

女性在怀孕后会有三个方面的心理变化：首先，由于怀孕后体形上发生变化，不可避免的就会“大腹便便”，心理上就会产生波动。其次，有些女性在孕期饮食毫无节制，体重增长严重超标，继而发生妊娠期的糖尿病、高血压，分娩时难产率和并发症上升。产后体形若难以恢复正常，则会担心丈夫嫌弃。最后，从两人世界进入三人世界，如果没有充分的心理准备，可能会产生厌恶、烦躁、埋怨的心理。这些情绪对胚胎的发育都是不利的，孕前应该注意避免。

☆生理准备

孕前的生理准备包括多方面：首先，孕前夫妻双方都要慎用药物，包括不使用含雌激素的护肤品，一般从孕前3个月开始。其次，孕前女性应注意调整不正常的体重，女性体重如果低于标准体重15%，则为身体过瘦；如果高于标准体重20%以上，则为身体过胖。两者对怀孕都不利，也会对孕育的胎儿造成不良影响。再次，做好孕前医学保健，包括孕前医学检查、孕前生理咨询和孕前心理咨询，在准备怀孕之前，夫妻最好去医院进行一次全面体检，避免在身体健康不允许的情况下受孕，引发很多不必要的麻烦。最后，孕前加强体育锻炼，可使精子和卵子的活力增强，可增强身体的免疫力，防止孕期被病菌感染，甚至有助于日后顺利分娩，避免孕期发生并发症。



专家提醒

要保证孕期充足的营养储备，必须从以下几个方面着手：首先，要注意饮食调整，多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜和时令水果等。其次，要合理搭配，注意多样化，不偏食、不素食、不依赖滋补品进补。再次，对丈夫而言需要多吃花生、芝麻、鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜等食物，并多吃猪肝、瘦肉等富含氨基酸的食物。最后，对于女性来说，孕前应多吃富含叶酸、锌、铁、钙的食物。为防止怀孕后发生便秘、胀气，甚至痔疮，孕前可多吃一些富含纤维素的食物，如全麦面包、糙米、果仁、韭菜、芹菜、无花果等。此时服用一些叶酸增补剂是有益的，也可以注意安排富含叶酸的食物，如动物肝脏、肾脏、绿色蔬菜(菠菜、小白菜、苋菜、韭菜)、鱼、蛋、豆制品、坚果等，但烹制菜肴时注意温度不要过高，时间不宜太长。

关注生育能力

受我国传统生育观念的影响，一般家庭都对新婚夫妇有怀孕生育的要求，渴望家庭中能添个称心如意的宝宝，这也是人之常情。然而，在现实生活中，有些人却并不能如愿，或是不能如期“结果”。当两人迟迟不能怀孕的时候，迫于压力，夫妻双方可能会产生一些隔阂，比如相互埋怨等，影响了夫妻感情。因此，在怀孕之前，夫妻双方还应该关注生育能力问题，如果确有问题应该向妇科医生或生殖医学专科医生寻求专业的意见。



所谓的生育能力要综合考虑到夫妻双方的生育能力之和，如果两个人的能力都偏低，那么实质上怀孕就比较困难。但是如果有一方的生育能力特别强，而使得两人的总和水平不低，怀孕就是可能的。

☆女性生育能力

对于女性来说，生育能力意味着怀孕和生孩子的能力。女性的生育能力始于青春期月经周期之时（13岁左右），通常生育能力会在45岁左右结束，但潜在的怀孕可能直到停经期才结束。从我国的实际情况来看，女子一般从18岁开始，卵巢生殖功能及内分泌功能进入最活跃的阶段，并能持续约30年。

从女性生理上来说，女孩一出生，体内就已经有了40万个未成熟的卵子（卵母细胞），储存在卵巢中被称为卵泡的液体小囊中。一旦进入生育年龄，月经周期就开始了。在每个周期中，卵巢会释放出一个卵子（少数情况下可能多于一个），卵子与男性的精子结合，怀孕就开始了。

☆女性不孕

由于卵子的发育和释放依赖于体内激素的精细平衡，因此，如果女性不能受孕，除了疾病以外往往会与激素有关。一般来说，有三种可能会导致女性不能受孕：其一是排卵失败，其中的原因可能是激素水平低，也有可能是本身输卵管不通；其二是女性器官结构问题，主要是子宫问题；其三是激素失衡，这也是排除疾病因素之外



最可能的原因。因此如果不能受孕，最初医生会建议你做3个月的排卵期记录，如果还有问题，则会有其他相应的检查。

☆男性生育能力

对于男性而言，所谓的生育能力就是使女性怀孕的能力。正常男性有两个睾丸，位于阴囊内（即悬于阴茎下的皮囊）。每个睾丸内都有许多生精小管，这就是精子产生的地方。与女性生来就有固定数量的卵子不同，男性可持续不断地制造精子。男性一旦进入青春期，其精子库每72天就更新一次。

男性的生育能力主要依靠其精子的产生和运送情况。男性的生殖系统需要产生和储存精子，还要将精子送至体外，进入女性的生殖道，这样才有可能使女性正常怀孕。

☆男性不育

据目前医学统计，大约有30%的不育情况，问题出在男性身上。造成男性不育的原因主要有三种：其一是男性本身的性器官问题，比如阳痿、早泄等；其二是男性的精子问题，包括无精症或是精子数量不足，不过也有可能是男性本身产生的免疫问题，男性的免疫功能会分泌抗体杀死自己的精子；其三是性激素水平偏低。



专家提醒



其实，怀孕是一个比较复杂的生理过程，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孕卵并被输送入子宫腔，子宫内膜适合于孕卵着床。因此，正常的怀孕必须具备以下几点：其一，男子睾丸能产生足够数量的形态和活力均正常的精子，以及适宜精子生存的液体环境（精液），而且输精管道畅通无阻。其二，女子卵巢能产生正常的成熟卵子，而且输卵管道畅通无阻。其三，男女双方的生殖器官构造和功能必须正常，能保证精子输入女性生殖道与卵子结合而受精。其四，子宫内环境适合于受精卵的着床和继续发育。其五，选择好关键的受孕时间，一般在女性排卵期前后一定时间内受孕的成功率比较高。

哪些因素影响生育

一般来说，采用自然受孕的夫妇，有25%的妇女在第一个月就可以受孕；60%会在6个月之内受孕；75%可在9个月之内受孕；80%在一年之内受孕；而一年半以后，受孕的达到90%。然而，还有一些夫妇可能在几年之后仍然没有受孕，此时整个家庭可能都会变得不和谐。因为对大多数夫妇来说，不育绝不仅是一种身体状况，往往还会带来情绪和社会的压力，常使夫妻双方感到愤怒、挫折感及朋友和家庭的孤立。



为了更好地孕育出一个健康的宝宝，也为了能够顺利受孕，在怀孕前最好要了解一些能够影响生育的因素。那么，有哪些因素会影响夫妻的生育能力呢？

☆提高生育能力的影响因素

第一，多晒太阳。有研究表明，在日照充分的季节，女性受孕的几率明显高于其他季节。因此，怀孕前进行充分的日光浴可以提高女性的生育能力，增加怀孕的几率。另外，多接受一些阳光的沐浴还可以减少患乳腺癌的几率。在日照较短的秋冬季节，还可以直接服用维生素D。

第二，增加维生素E等摄入量。相对于女性而言，男性更容易出现由于营养不足或过剩而导致的不育。营养不良时，维生素A、B族、C、E和矿物质如钙、锌、硒等缺乏，精子的生成便会减少，活力便会下降。营养专家建议男性应多吃含锌量多的海产品，如牡蛎等贝类；每天服用维生素E，可以延缓性衰老，提高生育能力。

第三，控制好体重。科学家研究证实，与体重正常的男子相比，超重男子的精子密度降低了24%；更严重的是体重过轻的人，他们的精子密度比正常体重的男子降低了36%。类似情况也会出现在妇女身上。因此，科学家们认为，在准备怀孕之前，合理的体重确实能提高生育能力。

第四，女性可以适量饮用一些红酒。丹麦科学家对3万名妇女饮用红酒、茶和咖啡的情况进行了调查，最后研究结果表明，其中选择红酒的女性更容易怀孕。相比之下，完全不沾酒精饮料的



妇女怀孕机会最低。

第五，多吃一些有助于提高生育能力的食物。首先是一些富锌的食物，比如豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等，此外，牡蛎、牛肉、蛋类、羊排、猪肉等含锌也较多。其次多吃一些动物内脏，因为这类食物含有较多的胆固醇。最后，对男性而言应多吃一些富含精氨酸的食物，比如鳕鱼、海参、墨鱼、章鱼、芝麻、花生仁、核桃等。

☆降低生育能力的因素

第一，酒精。虽然女性适量饮用红酒能提高生育能力，但如果女性经常饮酒，每天超过6杯，生育能力会明显减弱。这主要是因为酒精会妨碍营养物质的吸收，仅仅一杯酒就可能减少体内锌的含量，而锌是生育能力的基本因素。

第二，咖啡因。有研究表明，50%生育能力降低的妇女每天都喝至少一瓶的可乐饮品，而可乐中含有大量咖啡因。倘若女性有喝咖啡的习惯，即使每天只喝两杯咖啡，也会降低生育能力达50%以上。

第三，尼古丁。烟草所含的尼古丁会降低激素水平和体内镉的含量，这不仅削弱了生育能力，而且对胎儿有害。研究显示，吸烟会减少女性30%~50%的怀孕机会，而且极有可能发生宫外孕、早产、月经周期不正常及大出血等情况。

专家提醒

除了上述因素可能影响生育能力之外，如环境污染、长时间使用手机和电脑、长时间开车、久坐等都会影响生育能力。另外，性生活的频率确实对生育也有一定的影响，比如当男子的精子数过少时，性生活过于频繁，精子数会更少，当然会使生育机会受到影响。有关研究表明，当禁欲时间少于12小时，精液量和精子密度都将比平时减少一半以上；若禁欲时间达到24小时，精子储备就会迅速增加。

掌握受孕规律

由于平时工作忙碌，很多人都没有考虑过受孕的时间问题，还有一些人是在家中长辈的催促之下才匆忙“结果”的。有时可能由于时间选择不合适，导致久久不能怀孕，也有可能由于准备工作不充分，没有达到优生优育的效果，给日后的宝宝带来一些不便。因此，掌握好受孕的规律，对优生优育而言是很有帮助的。

☆最佳受孕时间

研究表明：在排卵期当天及前5天，性交受孕率较高，受孕率的“顶点”是排卵那天。因此，为了增加受孕的机会，提高胎儿质量，排卵期前男女双方应节欲一段时间，使双方精血旺盛。通常要在排卵期前节欲3~5天，以保证足够数量的高质量的精子受精。另外，应尽量安排在最接近排卵日的时间性交，这样卵子和精子都不必等待太长时间，受精的质量可以得以提高。另外，性交次数过疏或过频都不利于受孕，性交间隔过短，精液稀薄、精子量少，不利于受孕。



☆最佳受孕季节

美国科学家曾调查分析了4.5万名大学一年级的新生，发现春秋季受孕而生的优秀率比盛夏受孕而出生的高60%。因此，科学家相信四季的变化对人类受孕、怀孕和生育有着明显的影响，选择理想的怀孕季节，对母亲的健康和胎儿的生长发育有很重要的意义。

倘若在3~4月怀孕，正是春暖花开的季节，此时气候温和适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。孕妇的饮食起居易于调适，这样使胎儿在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎最为有利。日照充足是春季怀孕的又一个好处，在整个妊娠过程中能提供良好的日照条件。

倘若在9~10月受孕，此时正值秋高气爽，气候温暖舒适，睡眠食欲不受影响，又是水果上市的黄金季节，对孕妇营养补充和胎儿大脑发育十分有利。孕妇的预产期又是春末夏初，气候温和，有利于产妇身体康复和促进乳汁的分泌，孩子衣着逐渐减少，护理较为方便。即将到来的夏季可以给孩子带来良好的光照条件，有利于婴儿生长发育的骨骼钙化，不易患佝偻病。



因此，专家认为受孕最佳的季节是春末或秋初，即3~4月或9~10月怀孕较为理想。

☆最佳受孕年龄

由于学习和工作的影响，很多女性并没有意识到生育的最佳年龄问

题。然而，从生理上看，女性生殖器官一般在20岁以后才逐渐发育成熟，骨骼的发育成熟则要到24岁左右。如在骨骼尚未发育成熟前怀孕，母子就会互相竞争营养，从而影响母亲骨骼发育的进程，很有可能会影响后期的生产和婴儿健康。同样，年龄过大也会带来一些不利影响，比如卵细胞发生畸变的可能性增加，受孕后胎儿畸形率也会上升。因此，一般认为女性在24~27岁生育比较合理，最好不超过30岁，特别不要超过35岁。



专家提醒

从生理上来说，女性受孕并非必须有性高潮，不过有研究表明性高潮可以增加受孕机会。这是因为在性兴奋中，阴道的内2/3段膨大，变成性交后的精液池，外1/3段收缩，减少精液外流，而且兴奋时子宫上提，消退期子宫下降，这有利于精子从精液池流入子宫。在性高潮中子宫内为正压，性高潮后急剧下降到负压，子宫内产生吸引作用，这也有利于精子的游入。此外，在性兴奋中，阴道分泌碱性黏液，

使平常呈酸性的阴道环境pH值上升，有利于精子的生存和活动。

怎么知道自己怀孕了

从怀孕的生理原理上来说，一般到生育年龄的女性，发生性关系而又未采取避孕措施，都有怀孕的可能。对于已婚夫妇来说，如果在婚后一直保持着正常的性生活，也没有采取任何避孕措施，一般而言，在第一年内大约80%的女性会怀孕。尽早发现怀孕就可以尽早做好准备，这对母婴来说都是很有意义的，至少可以为优生优育打下基础。那么，女性怎么知道自己是否怀孕了呢？

☆月经停止

这是最常注意到的怀孕征兆，只要是正值生育年龄的妇女，月经正常，在性行为后超过正常经期两周，就有可能是怀孕了。一般来说，这是怀孕的最早信号，过期时间越长，妊娠的可能性就越大。不过，月经过期也可能是其他原因，比如卵巢功能不佳、工作忙碌、紧张、高热、严重贫血、肺结核、内分泌疾病等，这些情况造成月经过期的，不属此范围。