

彩读大生活

完美母婴系列



完美怀孕 40周全书

全国知名妇幼保健专家权威打造

WANMEIHUAIYUN

轻松享受完美孕期

康佳 编著

国家“十一五”攻关科研项目专家

北京市东城区妇幼保健院 院长、主任医师



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美怀孕40周全书/康佳编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.8

(完美母婴系列)

ISBN 978-7-5064-5773-6

I. 完… II. 康… 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109437号

策划编辑: 尚 雅

责任编辑: 向 隽

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 成 馨 蒋正清

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 280千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

彩读大生活

完美母婴系列



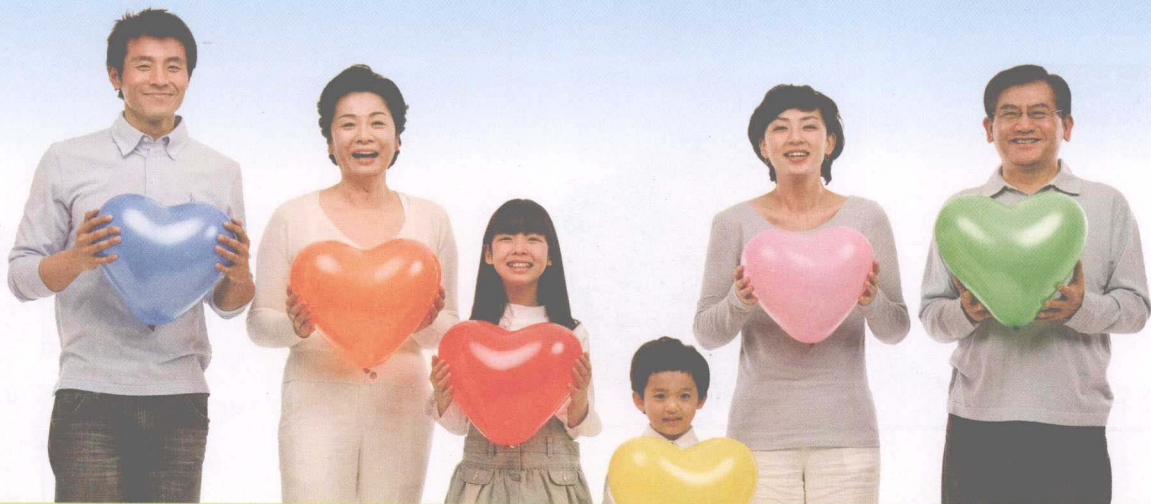
康佳◎编著

完美怀孕

40周全书



中国纺织出版社



“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活

——和谐社会幸福生活彩色读本！

！ 我们是谁 —— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创

！ 我们为您做了什么 ——

1

□ “彩读大生活”，从 美食 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 健康 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

2

3 □ “彩读大生活”，从 孕育 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 “彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚主题，专为优质女性的优质生活……

□精彩生活，从“彩读大生活”开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活一起精彩！

5

我们的期望

Our Expectation

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

本书使用说明

◎逐月解析10个月的
怀孕历程，使阅读更
具针对性。

◎一一列出每月需进行
的孕期检查项目，提醒
孕妈妈不要错过哟！

◎关注每周的孕期细
节，并配有详尽的孕
期指导。

◎每周的大事提醒，为孕
妈妈提供全面、细致的指
导方案。



◎详细介绍孕妈妈每周
的身体状况，并通过精
美的图片展现孕妈妈每
月身体的变化情况，直
观、鲜明。

◎详细介绍胎宝宝每周发
育情况，并通过精美的图
片展现胎宝宝每月的发
育情况，让孕妈妈更直接地
感受宝宝的成长。



◎不可触犯的孕期
禁忌，孕妈妈要小心
哟！

◎根据胎宝宝的发
育状况，每周都设
有符合胎龄的胎教
方案。

◎提醒准爸爸多参与孕
妈妈的孕事，让准爸爸
的照顾更贴心。

目 录



1 孕早期 Mum

孕1月：恭喜你怀孕了

□第1周：你准备好孕育宝宝了吗..... 14

胎教方案：孕育健康、聪明宝宝的两个方案.... 14

孕期禁忌：婚后不宜马上怀孕..... 15

准爸爸爱妻行动：戒掉影响孕妈妈健康的坏习惯 16

本周妊娠大事记1：早孕试纸——验孕好帮手.. 16

本周妊娠大事记2：接受医学检查的必要性..... 17

营养与饮食..... 18

推荐食谱..... 19

□第2周：孕育优质宝宝..... 20

胎教方案：将精神调整到最佳状态..... 20

孕期禁忌：不宜人工流产后短时间内受孕..... 21

准爸爸爱妻行动：做个合格丈夫和准爸爸..... 21

本周妊娠大事记1：接种疫苗，为孕育做好准备.. 22

本周妊娠大事记2：最佳受孕时机..... 23

营养与饮食..... 24

推荐食谱..... 25

□第3周：补充“好营养”，做健康孕妈妈..... 26

胎教方案：记录孕期每一天..... 26

孕期禁忌：不宜高龄怀孕..... 26

准爸爸爱妻行动：帮助妻子缓解紧张的情绪.... 27

本周妊娠大事记：预防哮喘..... 27

营养与饮食..... 28

推荐食谱..... 29

□第4周：生命在你体内孕育..... 30

胎教方案：打造有益的家居环境..... 30

孕期禁忌：不宜酗酒、吸烟.....	30
准爸爸爱妻行动：第一次去医院要做好充分准备	31
本周妊娠大事记：怀孕有征兆.....	31
营养与饮食.....	32
推荐食谱.....	33

2 孕2月：勇敢地面对“害喜”吧

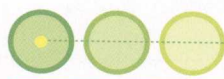
□第5周：孕育宝宝的苦与乐.....	36
胎教方案：保持平和愉快的心态.....	36
孕期禁忌：忌接触有毒物质和射线.....	37
准爸爸爱妻行动：帮妻子减轻压力.....	38
本周妊娠大事记1：预防流行性感冒.....	39
本周妊娠大事记2：预防泌尿道感染.....	39
营养与饮食.....	40
推荐食谱.....	41
□第6周：“害喜”来了，孕妈妈要挺住.....	42
胎教方案：走进大自然.....	42
孕期禁忌：忌忽视早孕反应.....	43
准爸爸爱妻行动：做孕妈妈的贴身护卫.....	44
本周妊娠大事记1：孕早期用药须知.....	44
本周妊娠大事记2：羊水过多不容忽视.....	45
营养与饮食.....	46
推荐食谱.....	47
□第7周：胎宝宝在快乐中长大了.....	48
胎教方案：为胎儿创造良好的情绪环境.....	48
孕期禁忌：不宜喝冷饮.....	49
准爸爸爱妻行动：减轻妻子的心理压力.....	49

本周妊娠大事记：孕妈妈穿衣有道.....	50
营养与饮食.....	51
推荐食谱.....	53
□第8周：你的体内正发生着巨大的变化.....	54
胎教方案：联想胎教.....	54
孕期禁忌：忌在受孕初期和分娩前用安定.....	54
准爸爸爱妻行动：帮妻子缓解孕期工作压力.....	55
本周妊娠大事记1：不要忽视腮腺炎.....	56
本周妊娠大事记2：弓形虫感染的防范.....	57
营养与饮食.....	57
推荐食谱.....	59

盼



3



孕3月：生命已完成最基础的构建

□第9周：和胎宝宝一起聆听音乐..... 62

胎教方案：选择适宜的胎教音乐..... 62

孕期禁忌：冬天不宜用电热毯..... 62

准爸爸爱妻行动：妻子孕吐时及时递上一杯水 63

本周妊娠大事记1：警惕非正常妊娠..... 64

本周妊娠大事记2：自我开导..... 64

本周妊娠大事记3：避开电磁辐射..... 65

营养与饮食..... 66

推荐食谱..... 67

□第10周：别让不好的生活习惯伤害孕妈妈.... 68

胎教方案：保持夫妻良性互动..... 68

孕期禁忌：孕妈妈不宜喝咖啡..... 68

准爸爸爱妻行动：为妻子挑选一位优秀的妇产医生 69

本周妊娠大事记1：管理个人健康..... 69

本周妊娠大事记2：下腹剧痛预示的严重问题.. 70

营养与饮食..... 71

推荐食谱..... 73

□第11周：胎宝宝长成花生大小了..... 74

胎教方案：想象宝宝出生后的形象..... 74

孕期禁忌：孕妈妈不宜打麻将..... 74

准爸爸爱妻行动：帮孕妈妈做运动..... 75

本周妊娠大事记1：阴道出血怎么办..... 76

本周妊娠大事记2：改善腹胀..... 76

营养与饮食..... 77

推荐食谱..... 79

□第12周：轻松应对早孕反应..... 80

胎教方案：培养胎宝宝的性格..... 80

孕期禁忌：孕早期不宜多吃动物肝脏..... 81

准爸爸爱妻行动：学会承认“错误”..... 81

本周妊娠大事记1：以平常心看待早孕反应..... 82

本周妊娠大事记2：6种早孕反应..... 82

营养与饮食..... 84

推荐食谱..... 85

孕



4 孕中期

Mum

孕4月：满怀幸福地感受胎动

□第13周：孕妈妈，最美丽的人是你.....	88
胎教方案：音乐胎教全接触.....	88
孕期禁忌：忌随意摆放花草.....	89
准爸爸爱妻行动：对孕妈妈说“你最美”.....	90
本周妊娠大事记1：保持好心情.....	90
本周妊娠大事记2：做好职场孕妈妈.....	91
营养与饮食.....	92
推荐食谱.....	93
□第14周：孕妈妈要适当忌口.....	94
胎教方案：告诉宝宝“妈妈爱你”.....	94
孕期禁忌：孕妈妈不宜吃火锅.....	94
准爸爸爱妻行动：陪妻子看电影.....	95
本周妊娠大事记1：流鼻血的原因及处理办法.....	96
本周妊娠大事记2：应对小腿抽筋的妙计.....	96
营养与饮食.....	96
推荐食谱.....	99
□第15周：对过敏儿说“不”.....	100
胎教方案：散步是种很好的胎教方式.....	100
孕期禁忌：不宜拔牙.....	102
准爸爸爱妻行动：为孕妈妈提供健康饮食.....	102
本周妊娠大事记：预防过敏儿形成.....	103
营养与饮食.....	104
推荐食谱.....	105
□第16周：拒绝盲目安胎.....	106
胎教方案：起个寓意祝福的中性乳名.....	106
孕期禁忌：孕妈妈不要盲目安胎.....	106

准爸爸爱妻行动：接受妻子的变化.....	107
本周妊娠大事记：孕期眼睛保健.....	109
营养与饮食.....	109
推荐食谱.....	111

5 孕5月

Mum

胎宝宝有了一定的感知力

□第17周：别让贫血找上你.....	114
胎教方案：抚摸胎教.....	114
孕期禁忌：忌铝摄入过多.....	114
准爸爸爱妻行动：无微不至地照顾孕妈妈.....	115
本周妊娠大事记1：预防孕期贫血.....	115
本周妊娠大事记2：警惕习惯性流产.....	117
营养与饮食.....	118
推荐食谱.....	119

爱



□第18周：胎宝宝动得更欢了.....	120
胎教方案：和胎宝宝一起沐浴阳光.....	120
孕期禁忌：孕妈妈不宜进舞厅.....	120
准爸爸爱妻行动：学习孕期性知识.....	121
本周妊娠大事记：关注胎动.....	122
营养与饮食.....	123
推荐食谱.....	125

□第19周：腰酸背痛最缠人，孕妈妈要挺住..	126
胎教方案：和胎宝宝一起欣赏音乐.....	126
孕期禁忌：忌过度补充营养.....	126
准爸爸爱妻行动：告诉妻子孕期体重增加是正常的	127
本周妊娠大事记：预防腰酸背痛.....	128
营养与饮食.....	130
推荐食谱.....	131

□第20周：爱护多多，健康多多.....	132
胎教方案：健康的“环境”也是一种胎教.....	132
孕期禁忌：不宜用过烫的水洗澡.....	133
准爸爸爱妻行动：投入妻子的怀孕过程.....	133



本周妊娠大事记1：预防妊娠纹.....	134
本周妊娠大事记2：护理牙齿.....	134
营养与饮食.....	135
推荐食谱.....	137

6 孕6月：最舒服的时刻来了

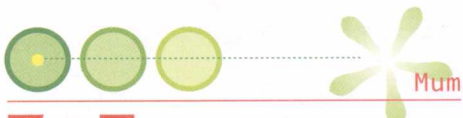
□第21周：可以骄傲地抚摸隆起的肚子了.....	140
胎教方案：为胎宝宝唱歌.....	140
孕期禁忌：孕妈妈不宜染、烫发.....	141
准爸爸爱妻行动：和孕妈妈一起培养胎宝宝..	141
本周妊娠大事记1：孕期多汗怎么办.....	142
本周妊娠大事记2：缓解下肢浮肿.....	142
本周妊娠大事记3：防治痔疮.....	143
营养与饮食.....	143
推荐食谱.....	145

□第22周：时刻注意保护腹部.....	146
胎教方案：向胎宝宝描绘未来.....	146
孕期禁忌：孕妈妈不宜戴隐形眼镜.....	146
准爸爸爱妻行动：扶着妻子走路.....	147
本周妊娠大事记：预防糖尿病.....	147
营养与饮食.....	148
推荐食谱.....	149

□第23周：生命在渐渐完善.....	150
胎教方案：培养胎宝宝的良好习惯.....	150
孕期禁忌：孕妈妈忌用清凉油.....	151
准爸爸爱妻行动：帮孕妈妈翻身.....	151
本周妊娠大事记1：警惕胎盘早剥.....	151

本周妊娠大事记2: 眩晕、晕厥不可忽视.....	152
营养与饮食.....	152
推荐食谱.....	153
□第24周: 不做肥胖孕妈妈.....	154
胎教方案: 语言胎教.....	154
孕期禁忌: 孕妈妈不宜吃山楂.....	155
准爸爸爱妻行动: 为孕妈妈拍照.....	155
本周妊娠大事记1: 谨防孕期肥胖.....	155
本周妊娠大事记2: 注意妊娠性皮肤瘙痒.....	157
营养与饮食.....	158
推荐食谱.....	159

7



孕7月: 努力长成聪明宝宝

□第25周: 宝宝, 你听到妈妈叫你了么.....	162
胎教方案: 语言胎教的关键期.....	162
孕期禁忌: 孕妈妈不宜使用电吹风.....	162
准爸爸爱妻行动: 紧握爱人的双手.....	163
本周妊娠大事记: 孕中、晚期的日常安全措施.....	163
营养与饮食.....	164
推荐食谱.....	165
□第26周: 坚持运动可以缓解不适.....	166
胎教方案: 和胎宝宝一起看画册.....	166
孕期禁忌: 忌受各种环境伤害.....	166
准爸爸爱妻行动: 夫妻体操——缓解孕期不适.....	167
本周妊娠大事记: 高度重视子痫前症.....	168
营养与饮食.....	168
推荐食谱.....	169

□第27周: 沉甸甸的幸福.....	170
胎教方案: 展现善良、温柔的母爱.....	170
孕期禁忌: 孕妈妈忌服利尿剂.....	170
准爸爸爱妻行动: 耐心陪同妻子做孕检.....	171
本周妊娠大事记: 预防妊娠高血压综合征.....	171
营养与饮食.....	172
推荐食谱.....	173
□第28周: 你的小脚踢“乐”妈妈了.....	174
胎教方案: 让胎宝宝做做运动.....	174
孕期禁忌: 孕妈妈忌乱用外用洗液.....	174
准爸爸爱妻行动: 全方位爱护妻子.....	174
本周妊娠大事记1: 应对妊娠期胎儿窘迫.....	175
本周妊娠大事记2: 睡眠障碍.....	176
营养与饮食.....	176
推荐食谱.....	177



8

孕晚期

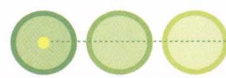


孕8月：孕晚期不适又来了

□第29周：及早做好产前准备.....	180
胎教方案：给胎宝宝讲故事.....	180
孕期禁忌：孕晚期忌出远门.....	180
准爸爸爱妻行动：帮助妻子进行产前大采购.....	181
本周妊娠大事记1：预防早产.....	181
本周妊娠大事记2：肋缘疼痛怎么办.....	182
营养与饮食.....	182
推荐食谱.....	183
□第30周：快乐地成长吧.....	184
胎教方案：踢肚互动游戏.....	184
孕期禁忌：孕妇忌食用过分刺激的食物.....	184
准爸爸爱妻行动：缓解孕晚期不适的按摩.....	184
本周妊娠大事记1：远离便秘之苦.....	187
本周妊娠大事记2：孕晚期的心悸和气喘.....	188
营养与饮食.....	188
推荐食谱.....	189
□第31周：艰难时刻来临.....	190
胎教方案：行为也是一种胎教.....	190
孕期禁忌：孕妈妈不宜睡席梦思.....	190
准爸爸爱妻行动：为孕妈妈营造良好的环境.....	191
本周妊娠大事记：应对下肢静脉曲张.....	191
营养与饮食.....	192
推荐食谱.....	193
□第32周：宝宝的“房间”越来越小了.....	194
胎教方案：对胎儿进行记忆训练.....	194

孕期禁忌：孕妇不要随意接种疫苗.....	194
准爸爸爱妻行动：多陪孕妈妈到户外散心.....	194
本周妊娠大事记1：关于胎膜早破.....	195
本周妊娠大事记2：谨防羊水过少.....	196
本周妊娠大事记3：乳头护理不可忽视.....	196
本周妊娠大事记4：随时准备上医院.....	197
营养与饮食.....	198
推荐食谱.....	199

9



孕9月：坚持就是胜利

□第33周：小拳脚施展不开了.....	202
胎教方案：学习胎教.....	202
孕期禁忌：孕妈妈不宜开灯睡觉.....	203
准爸爸爱妻行动：做好孕妈妈的后勤.....	203
本周妊娠大事记1：珍珠粉对抗孕期美容问题.....	203
本周妊娠大事记2：臀位及其纠正.....	204
本周妊娠大事记3：羊水检查.....	205
营养与饮食.....	205
推荐食谱.....	207
□第34周：期待看到你天使般的模样.....	208
胎教方案：继续坚持音乐胎教.....	208
孕期禁忌：不要挑食、偏食或不吃主食.....	208
准爸爸爱妻行动：进入分娩战备阶段.....	208
本周妊娠大事记1：选择分娩医院.....	209
本周妊娠大事记2：母乳准备工作.....	210
营养与饮食.....	210
推荐食谱.....	211

□第35周：珍惜孕育最后的时光.....	212
胎教方案：简便气功胎教.....	212
孕期禁忌：孕晚期的两个不宜.....	213
准爸爸爱妻行动：和孕妈妈一起应对分娩.....	213
本周妊娠大事记：谨防子宫破裂.....	214
营养与饮食.....	214
推荐食谱.....	215
□第36周：越来越接近成功了.....	216
胎教方案：坚持运动.....	216
孕期禁忌：不要太早到医院待产.....	217
准爸爸爱妻行动：缓解妻子的产前焦虑.....	217
本周妊娠大事记：全力以赴，准备待产.....	218
营养与饮食.....	218
推荐食谱.....	219

10

孕10月：随时可能和宝宝见面

□第37周：面对假宫缩不必慌张.....	222
胎教方案：将胎教坚持到底.....	222
孕期禁忌：分娩时忌太过紧张、敏感.....	222
准爸爸爱妻行动：载着孕妈妈上医院.....	223
本周妊娠大事记：迎接宫缩和阵痛.....	223
营养与饮食.....	224
推荐食谱.....	225
□第38周：心理上的准备也很重要.....	226
胎教方案：艺术胎教.....	226
孕期禁忌：生产时不宜有恐惧心理.....	226
准爸爸爱妻行动：全方位的陪护.....	227

本周妊娠大事记：产中及产后出血怎么办.....	227
营养与饮食.....	228
推荐食谱.....	229
□第39周：记录下最激动人心的一瞬.....	230
胎教方案：助产音乐帮助母子放松.....	230
孕期禁忌：忌盲目使用催产素.....	230
准爸爸爱妻行动：帮助胎儿娩出.....	231
本周妊娠大事记1：难产怎么办.....	232
本周妊娠大事记2：谨防羊水栓塞.....	232
营养与饮食.....	233
推荐食谱.....	235
□第40周：由孕妈妈升级为真正的妈妈啦.....	236
胎教方案：分娩是胎教的总结.....	236
孕期禁忌：忌产程过急.....	236
准爸爸爱妻行动：照顾产后的妻子.....	237
本周妊娠大事记：过期妊娠.....	237
营养与饮食.....	238
推荐食谱.....	239



孕1月

——恭喜你怀孕了

在不知不觉中，卵子与精子成功结合为一个受精卵。在确定怀孕的那一刻，孕妈妈和准爸爸在惊喜之余感到措手不及。该怎样为孕妈妈和胎宝宝补充营养？什么事情该做，什么事情不该做？一系列的问题接踵而来。在这里，你会找到问题的答案。现在，请带着孕育宝宝的喜悦和快乐，走进这本书吧。

第1周

如果夫妻双方卵子排出的前后几天里同房就极有可能怀孕。之后，受精卵从输卵管分泌的液体中吸取营养和氧气，不断进行细胞分裂。与此同时，受精卵逐渐向宫腔方向移动，3~4天后到达宫腔时已发育成为一个具有多个细胞的实体，形状如桑葚，所以称为桑葚胚。这一周孕妈妈一般不会有有什么自觉症状。

第3周

多数女性依然没有明显的自觉症状，但有少数人会有明显的疲劳、发热、嗜睡症状。在利用早孕试纸得出怀孕的结论后，一定要安排时间到医院做一次检查，以确定已经怀孕且为正常妊娠。

孕妈妈 身体状况

第2周

桑葚胚在子宫腔内继续细胞分裂形成胚泡，大约在受精后6~8天进入子宫内膜，这个过程叫做着床或种植。着床在11~12天内完成。少部分人可出现类似感冒的症状：身体疲乏无力、发热、畏寒等，有些女性会感到明显的小腹坠痛。但大部分孕妇依然没有自觉症状，子宫、乳房大小形态还看不出有什么变化，和没怀孕时差不多，子宫约有鸡蛋那么大。

第4周

在受孕成功的第4周，怀孕的体征表现得依然不是很明显，甚至有些孕妈妈几乎没有任何生理上的变化，自己都没有感觉到自己怀孕了。但是也有一些身体很敏感的孕妈妈，会感到消化不良、疲劳、乳房肿胀等。很多孕妈妈在确定怀孕以后，会担心自己在未意识到怀孕时，做过对胎儿不益的事情，请不要担心，因为这种想法会让孕妈妈产生一定的压力，如果孕妈妈真的很担心，可以咨询医生。



🔍 本月孕检

◎在家自己检查毕竟没有那么准确，你还需要到医院进一步确认你是否已经怀孕。在本月末进行验孕检查，准确率一般可达90%以上。

◎为了使孕妈妈得到系统周密的保健，从早孕确诊、产前检查、分娩到产后随诊，最好选择在一家固定的医疗单位进行。

第1周

在排卵期同房的第一周，精子与卵子结合了。这是一个伟大的时刻，后续的受精过程约持续24小时。之后，受精卵开始细胞分裂，并由输卵管逐渐向子宫腔移动，约4~5天到达子宫腔并着床。这时的胎宝宝是一个长约0.2毫米，重约1微克，像个小小的胚芽般的受精卵，开始在母体中扎根吸收营养。

第3周

在短短十几天的时间里，胚胎就会从一个单细胞变成一个含有几百个细胞的细胞团，然后按照预定的模式开始分类成组。受精卵的外层细胞有被称为绒毛的树根状突起，这些突起会植根于子宫内壁，使得尚在发育中的胚胎和母体之间能够进行代谢废物和营养物质的交换。绒毛在发育成熟后会成为宝宝与母体之间的桥梁——胎盘。胎盘在宝宝未出生的几个月里，执行着为发育中的胚胎提供营养和保护胚胎的职责。

胎宝宝发育情况



第2周

在精子与卵子结合成受精卵后，不断向宫腔移动，其间受精卵会分裂成2个细胞，再不断地由2个细胞分裂为4个。直到第10天，受精卵会完全扎根于子宫内膜中，这一过程称为“着床”。

第4周

在第4周，受精卵已发育成医学上称之为囊胚的球状物。之后，囊胚开始变成胚胎，这些胚胎会发展为内胚、中胚和外胚三种不同类型的组织。内胚层会发育成肝、肺、消化系统和胰脏；中胚层会发育为心脏、血管、肾脏、肌肉和骨骼；外胚层会发育为毛发、皮肤、眼球的水晶体及牙齿。



胎教方案

孕育健康、聪明宝宝的两个方案

每位父母都在孩子身上寄托了无限的希望，并盼望着自己的孩子健康又聪明。既然有这样的想法，那么就必须为生一个健康聪明的宝宝打好基础。

□孕前咨询与检查

孕前咨询对孕育一个既健康又聪明的宝宝很重要，因为孕前咨询会给未准妈妈和未准爸爸提供必须的信息。

↓ 身体健康是孕育聪明健康宝宝的基础。



比如，医生会告诉前去咨询的夫妻，宝宝出生后健康聪明，既有先天的因素，也有后天的因素，产前检查就是把控先天因素的重要环节。医生可能会说，父母的智力高低是影响宝宝智力的重要因素，如果父母智力较高，宝宝出生后智力也会较高；父母的身体健康，没有什么遗传疾病，那么宝宝出生后出现身体不健康的概率也会很低。

负责任的父母，本着对自己对孩子负责的态度，一定要做孕前咨询和检查，不把遗传病留给宝宝。

孕前检查对于孕育一个健康的宝宝有着重大意义。每一对夫妻都渴望拿到孕前检查“正常”的通知。因为当未准妈妈患有比较严重的全身性疾病时，孕育胎儿不仅会不利于母体健康，还会加重全身各个系统的代谢负担，加重病情，还可能影响到胎儿的生长发育，造成流产、早产或胎儿畸形。

孕前咨询和检查能帮助未准妈妈和爸爸发现妨碍受孕的身体因素，如生殖器官异常等疾病，同时也是对未来宝宝负责的明智之举，所以孕前接受一次全面的检查对尚未生育宝宝的夫妻很重要。

□及时补充宝宝所需要的营养

在有怀孕计划之后，未准妈妈就要去医院进行检查，看身体缺少哪些营养物质，然后在医生的指导下进行补充。除此

之外，还要切忌挑食，因为孕育一个健康又聪明的宝宝需要全面而均衡的营养。



孕期禁忌

婚后不宜马上怀孕

在我国，存在这样一种传统认识，即刚结婚就怀孕是喜上加喜。

但研究显示，女性刚结婚不久就怀孕，往往会使生育一个健康聪明孩子的美好愿望落空。婚后马上怀孕有以下几个弊端。

◎首先，在筹备结婚的日子里，有许多事情会耗费男女双方的大量精力，如装修房子、购置家具、买结婚用品、邀请亲友等。这些琐事往往使人身心疲惫，而男女双方怀孕时候的不佳身心状态，势必会影响精子和卵子的质量，所以此时怀的孩子体质一般不会很好。

◎与那些结婚后过一段时间再受孕的初产妇相比，一结婚就马上受孕的初产妇更容易出现妊娠中毒症、胎儿流产、难产，死胎的情况。等婚后过一段时间夫妻双方身心均处于最佳状态时再受孕，对大人和孩子都有好处。这是因为婚后身体需要有一个调节和休息的阶段，使精神趋于安宁平和、愉快、轻松，日常饮食上也趋于科学，更富于营养。另外，夫妻刚开始在同一个屋檐下生活，在心理上、生活习惯上需要一段时间彼此磨合，以适应对方的生活节奏。

在这个阶段，夫妻还可以为生育做好物质上的准备，以应对

孕期繁杂的开支。

需要特别注意的是，旅行结婚的新婚夫妇尤其不宜快速怀孕。有人曾对200对旅行结婚的夫妇进行跟踪调查，其中有20%的女性发生流产，10%的女性出现继发不孕，更有甚者，还有人患上了生殖系统疾病。旅行期间饮食生活均不规律，身体疲劳，极易发生消化道及感冒等疾病。另外，新婚旅游中，由于有些酒店的卫生条件不理想，性生活又过于频繁，新婚夫妇还容易患泌尿系统感染。一旦生病，又免不了会服用一些可能有致畸作用的药物。在这种情况下怀孕，非但不能孕育出优质宝宝，反而可能出现畸形胎儿。

综上所述，在结婚后最好过一段时间再怀孕，可利用这段时间将身心调整到最佳状态，即使希望早点怀孕也最好能够共同阅读一些有关如何孕育健康宝宝的书刊，获取怀孕后的卫生保健知识以及为

新婚夫妇不宜马上怀孕。

