

1688 百味丛书

编著 屠海燕

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 待孕准备 100天

畅销
特惠版

第二辑



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的待孕准备 100 天/屠海燕编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2009. 10

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-6888-6

I. 你... II. 屠... 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 140865 号

你不可不知的待孕准备 100 天

编 著 屠海燕
责任编辑 孙荣洁
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 186 000
版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6888-6
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

百味丛书

你不可不知的 待孕准备 1000天

编著 屠海燕



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢及令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

C O N T E N T S



待孕倒计时 100 天:待孕预备时,用心了解孕知识

- 001. 决定好,要不要做父母 /6
- 002. 为宝宝储备一份感情 /9
- 003. 生男还是生女,请遵守“游戏规则”/11
- 004. 何时做父母,早决定很重要 /13
- 005. 如何选择受孕的最佳季节 /15
- 006. 种瓜得瓜——从遗传到优生 /16
- 007. 患这些遗传病的夫妻不宜要孩子 /19
- 008. 这些父母会把不良基因遗传给孩子 /21
- 009. 这些病与母亲遗传有关 /23
- 010. 如何预防遗传病儿的产生 /24
- 011. 不孕夫妇要进行哪些检查 /27
- 012. 把脉不孕症 /29
- 013. 试一试,这样治疗妻子不孕症 /31
- 014. 试一试,这样治疗丈夫不育症 /34
- 015. 不孕症寻求专家的手术帮助 /37
- 016. 孕前养性要及时 /38
- 017. 贫血妻子,补血后再怀孕 /40
- 018. 肝炎妻子,病愈半年后怀孕 /42
- 019. 糖尿病妻子,在控制下怀孕 /43
- 020. 心脏病妻子,咨询后怀孕 /44
- 021. 结核病妻子,治愈后才能怀孕 /45
- 022. 慢性肾炎妻子,慎重怀孕 /46
- 023. 妻子甲状腺功能亢进,在治疗和指导
下怀孕 /47
- 024. 妻子患系统性红斑狼疮,选择时机
怀孕 /48
- 025. 淋病孕妇,治愈后怀孕 /49
- 026. 梅毒患者,妊娠率减低 /51
- 027. 软性下疳患者,治疗后怀孕 /53
- 028. 尖锐湿疣患者,慎重怀孕并安全治
疗 /54
- 029. 非淋菌性尿道炎,会引发不孕 /55
- 030. 艾滋病患者,避免怀孕 /56
- 031. 性病会让新生儿染上多种病症 /57
- 032. 阻止! 其他感染累及胎宝宝 /59



待孕倒计时 90 天:有备而孕,设计一个优孕好方案

- 033. 孕前 90 天,制订第一份优孕计划 /60
- 034. 重点发现! 不良的原生环境影响 /63
- 035. 赶紧隔绝! 工业环境污染 /64
- 036. 开始远离! 生活污染 /66
- 037. 注意隔离! 弓形虫病传染源 /68
- 038. 下列问题,帮你进行孕前健康评估
/69
- 039. 孕前身体检查有哪些 /71
- 040. 准妈妈,身体准备好 /74
- 041. 准爸爸,身体准备好 /77
- 042. 准备怀孕前,拒用药品 /78
- 043. 果断停止避孕 /82
- 044. 我的地盘,我作主 /84
- 045. 不良生活习惯,快改变! /86
- 046. 身体排毒,轻装上阵 /89
- 047. 排毒食物数一数 /92
- 048. 孕前健康选修——锻炼与运动 /94
- 049. 赶紧注射预防针 /96
- 050. 准备做妈妈,开始熟悉胎盘 /98
- 051. 准备做妈妈,弄清楚羊水 /100

052. 准备做妈妈,不能陌生脐带 /102

053. 准备做妈妈,了解胎动 /103

054. 准备做妈妈,认识流产 /105

055. 准备做妈妈,要懂得保胎 /107



待孕倒计 60 天:孕前加油站,孕前生活新安排

056. 准妈妈要重视孕前营养——土肥苗才壮 /108

057. 孕前营养要合理 /111

058. 孕前营养补充策略 /113

059. 准妈妈孕前需补充微量元素 /115

060. 帮助受孕的营养补充 /117

061. 准父母饮食要牢记“多食少碰”/120

062. 孕前饮食,不能闯“红灯”/122

063. 一份好食谱,保证准妈妈孕前营养 /124

064. 准妈妈孕前贫血的营养调治 /129

065. 准妈妈孕前如何进行中医调养 /131

066. 妻子性冷淡,食物来帮忙 /133

067. 习惯性流产,美食来改善 /135

068. 丈夫性功能减退,试一试食疗 /137

069. 阳痿丈夫,试一试食疗 /140

070. 早泄丈夫,试一试食疗 /142

071. 少精丈夫,试一试食疗 /143

072. 遗精丈夫,试一试食疗 /145

073. 丈夫不育症,试一试食疗 /147

074. 准爸爸在妻子孕前的保健 /149

075. 做父母,还有什么准备要做 /151

076. 准备做妈妈,了解妊娠中毒症 /152

077. 准备做妈妈,了解妊娠合并糖尿病 /154

078. 准备做妈妈,了解妊娠合并胆汁淤积症 /155

079. 准备做妈妈,了解妊娠高血压综合征 /156



待孕倒计 30 天:提高质量,激情性生活将带给你们生命的“礼物”

080. 尽快迎接宝宝的到来 /157

081. 准父母要有规律的性生活 /159

082. 几种测定排卵时间的方法 /160

083. 采用有利受孕的最佳体位 /162

084. 别让不利的姿势干扰受孕 /163

085. 放松点,你们就会有希望 /164

086. 用爱抚增加受孕机会 /165

087. 抓住最佳受孕时间 /166

088. 让做爱充满激情 /167

089. 保证精子的活力和数量 /169

090. 把握好人体生物钟规律 /171

091. 准备做妈妈,学会估算预产期 /173

092. 准备做妈妈,了解产前检查 /174

093. 准备做妈妈,了解早产 /176

094. 准备做妈妈,了解过期妊娠 /177

095. 准备做妈妈,掌握胎教知识 /178

096. 准妈妈要科学看待胎教 /180

097. 准备做妈妈,学会主要的胎教方法 /184

098. 准妈妈是胎教的主角 /189

099. 准爸爸,当好胎教的助手 /192

100. 孕育的起点:制订完美的胎教计划 /194

A

待孕倒计时 100 天： 待孕预备时，用心了解孕知识

001

决定好，要不要做父母

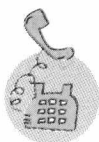
关键词 要不要孩子 心理 经济准备



百日百事点拨

并不是每一对年轻人都希望一结婚就要孩子，随着避孕措施的完善和生活的高速变化，要不要孩子？何时才要孩子？已经成为当代年轻夫妇的一个抉择。即使一对年轻夫妇感情再好，双方也都渴望建立完整的家庭，但多数人还是会发现做这个决定不容易。确实，有了孩子后的生活一定和以前不一样，无论是对日常生活还是对夫妻双方情感都会带来一定的变化。所以，在做出要孩子决定之前，建议你们要预测一下今后生活的改变程度，并以此为依据来及早调整好你们的态度和看法。





专家支招

1. 要考虑自己的财力。财力应该是一对夫妇决定要孩子前必须考虑的因素之一。现在的家庭一般都是夫妇双双工作,大部分女性都受过良好的教育或职业培训,职业竞争的压力使得他们不得不为自己在职场的位置而努力,而生育一个优质孩子必须要耗去大量的心血和财力。所以,年轻夫妇如何在职业生涯、养育孩子以及维持经济来源之间取得平衡,是一个很重要的问题。如果双方都希望坚持工作,都希望获得更多的收入用于抚育孩子,那么就必须要选择某种可靠的方法来照料孩子,并且要准备好这一笔开支;如果双方商量好,暂时牺牲一人的发展来一心一意养育孩子,那就要做好可能会有部分经济损失的准备,并要提前作好经济上的安排。

2. 调整双方的关系。在考虑是否要孩子时,你们还要想到:财力问题并非唯一最重要的因素,生育一个孩子还将改变你们的夫妻关系。



想要孩子的夫妇先问问自己:“我会不会因为妻子在孩子身上付出了时间和爱而感到被冷落?”“我是否已决定放弃家中每日傍晚的宁静?”“我愿不愿意在我随时需要丈夫的时候他可能必须陪伴孩子?”你们要想到,要不要孩子可能比要不要结婚带来的生活影响更大。因为,婚姻破裂了,你们各自可以一走了之,而为人父母后,其责任却是终身的。



准备清单

1. 不要着急。每一对准备做父母的夫妇在决定要孩子之前都百感交集,或喜或忧。但这时,请你们放松自己,以平常的心来静静思考一下你们将要面临的困难和有利条件有哪些,不要惊慌失措。

2. 共同理一理自己纷乱的思绪。确实,在自己还没有准备好做父母的时候,如果意外有了孩子,对孩子将给自己和家人带来幸福和欢乐之余,难免也会有孩子到来给家庭增加的辛苦和负担。但是,做父母的必须承担做父母的责任。对于这个新的生命,你们至少在今后 10~15 年的时间内要担负起养育的重任,这是不可推卸的;同时,你们还必须从头学习抚育孩子的所有

知识,这也是要花费一定的时间和精力的。但是,也请你们想一想,创造一个生命是多么大的成就啊,通过生育孩子,你们完成了人生的情感需求,从中体验到的巨大的满足感和自豪感是任何事情都不能代替的。试着想想,当你们做了父母后,每天回家的脚步更有精神了,孩子长大后你们可以和孩子踢足球了,你们孤独时可以和孩子在洒满阳光的公园里漫步了……这种种幸福,还有什么可以替代的呢?

3. 树立信心。对有了孩子之后如何照顾他,你们的担心并不是多余的,诸如,该怎样孕育一个健康的宝宝?该怎么抱宝宝?怎么给宝宝洗澡?如何给宝宝穿衣以及怎

样和宝宝一起玩？这些问题看起来既具体又琐碎，它往往会让你们不知所措，甚至都可能会让你们开始怀疑自己——能否做称职的父母。可是，别担心，这些都不是

不做父母的理由，因为哪一对父母没有第一次呢？要有信心——这便是能做好父母的最重要的保证。



100 天忠告

尊重自己的真实想法

并不是每个人的想法都一致，也许你们正计划着在当父母之前干一番事业；也许你们想让自己的收入达到某一水平或是拥有自己的住房、年龄达到多少、个人更加成熟之后才考虑要孩子。如果真的这么想，应当暂缓要孩子，以免影响了你们的人生长期计划。

又可能丈夫和妻子之间的关系并没有所期望得那样好，现在就要孩子并不是你们所希望得到的结果。在这种情况下，在要孩子的问题上一定要持谨慎态度。因为，今后不管你们未来的生活会有怎样的变化，你们都必须为孩子的一生负责，而不安定的人生，或多或少都会给孩子带来负面的影响。

当然，当你们真的准备做父母时，尽管在孕育孩子之前会有很多的思想负担、担心甚至害怕，但只要你们充满爱和自信，就一定能够战胜和克服这一系列困难。



好知味链接

辉 28 岁，他与 27 岁的妻子是两年前结婚的。眼下，他们的孩子才 3 个月大。回忆当初刚知道妻子有身孕的那一刻，他感触颇深。他描述了当时的感受：

“我说不清当时的心理感受。那时，我们结婚还不到一年，正在享受着两人世界的快乐时光，而且，我们的朋友都是已婚但还都没要孩子。因此，得知妻子有了身孕后，是要孩子还是不要这个问题确实困扰了我们一阵子。

“我告诉妻子，对于她的怀孕，我是非常兴奋且幸福的，就像所有第一次准备做父亲的人一样。可是，我又诚实地告诉她，我对自己快要当爸爸确实没有足够的心理准备——孩子出生后所需要的衣服、奶瓶、婴儿沐浴液、爽身粉等一大堆用品该怎么筹备，我又该如何独立哺育婴儿……我一无所知，而且不擅长做这些事，这些都让我非常担心；同时，我还担心经济问题，我们还没有足够的经济实力去按照理想来抚育孩子，这都让我们陷入了困顿。

“可我和妻子还是舍不得放弃孩子。就在我惴惴不安中，孩子诞生了。

“没想到的是，孩子出生后的生活状况并不很糟，不久，我就学会了做一个称职的父亲；经济上也并非我想象得那样困难，孩子出生前，我们特意积攒了一些钱，后来都派上了用场。尽管现在我们很少出门，因为整天围着孩子转，但我们很快乐。

“我再一次确信，也想告诉第一次准备做父母的人：孩子出生后情况会变好的，不会像你想得那么糟，要有信心！”

002

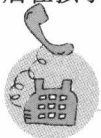
为宝宝储备一份感情

关键词 接受孩子 情感 角色准备



百日百事点拨

在你们认真考虑后决定要孩子,就必须开始健全自己的感情,因为十月怀胎的不易和今后漫长的抚育孩子之路,都将对你们的感情进行考验。也就是说,养育一个孩子实际上必须要进行感情投资。如果在最初决定要孩子和妻子最初妊娠的过程中,你们都会遭遇情感的不顺,那么后期妊娠的激烈反应就会让你们更难保证感情和谐,还不用说这种感情今后在孩子成长过程中将遇到的挑战。



专家支招

1. 克服最初的紧张心情。当听到你们将做父母的消息时,最初会为将有一个孩子而快乐,但是,接下来 10 个月的妊娠期恐怕就会让你们忧心忡忡了,这对于那些感情很好的夫妻也不例外。而对于心理素质不好的人来说,这种紧张从刚得知怀孕就发生了。在整个妊娠期,你们不仅要遇到从未遇到过的生理和心理问题,还会在这个过程中产生担忧,发生彼此间的分歧。通常,要打消这些不良情绪是需要你们克服最初紧张心情的。

2. 紧张时及时沟通。在整个妊娠期,夫妇会由于一个即将到来的孩子产生一些恐惧,比如,“孩子生出来会不会健康”、“孩子有残疾怎么办”、“有了孩子影响夫妻关系怎么办”,等等。如果这些问题一直困扰你们,而你们又疏于沟通,慢慢滋生的不良情绪就会对对方造成不良影响,继而产生感情上的摩擦。处理不好这个问题,会让夫妻感情受到冲击;处理得好,会让你们感受到共同成长的成长愉悦——这,也算为了孩子一种感情的储备吧。所以,感到情绪紧张不安时,你们一定要及时沟通。



准备清单

1. 接受孩子必须要做好情感准备。准父母在情感上做好接受孩子到来的准备是非常必要的。你们可能会想说:情感上还要怎么准备?难道我们在情感上不接受孩子

吗?这里所说的情感准备不仅仅是指在情感上去接受孩子,更重要的是要你们去学会爱孩子。能不能使你们的孩子从出生后到长大成人能得到充分的、适当的爱?能不能使

孩子在父母的关爱下健康地成长?才是你们需要考虑并做出回答的。

研究人员发现,怀孕前强烈希望有孩子的母亲分娩时就对孩子有一种挚爱的感情。随着孩子的成长,在与孩子的不断交流和心理沟通中,对孩子的爱也随之不断加深。而那些将怀孕视为意外,对此持消极态度的母亲,在孩子出生 3 个月时仍没感觉到孩子的可爱,以后随着时间的推移,与孩子接触的不断增多,母爱才逐渐产生和加强。这种差异产生的原因就是母亲孕前对胎儿的态度不同,这两种不同的态度不仅导致对婴儿关爱程度的不同,对胎儿也有影响。

知道怎么去爱孩子是一件非常不容易的事情,是任何书本上的知识都不可能立

即帮助你们的,所以,你们必须在孩子出生前,就在情感上有充分的准备,然后再努力地去学习、实践和体验。

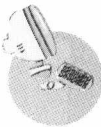
2. 进行角色分配。夫妇两人在生活中的角色定位是不同的,丈夫常会为经济问题而辗转反侧,妻子则可能会为不停地操持家务、照料孩子而深感疲惫。对于生活中这些无法回避的问题,如果夫妻双方产生异议,并且没有更好的解决情绪的办法,就会在有了孩子后让夫妻之间激起较大的冲突,让感情受到损伤。所以,夫妻双方在准备要孩子后,要及时进行角色的分配:谁主要负责家庭经济生活的经济来源,谁主要负责养育孩子和料理家务。



100 天忠告

尽早坐到桌边讨论

每一对第一次生育孩子的夫妇都不可避免会为孩子的抚育过程中出现的各种问题发生情感上的冲突,如果双方心理准备不足,一旦到了情绪激动、难以对话,再坐下来解决彼此的分歧就很难了。生活必须要你们达成某种妥协,就不如尽早坐到桌边,解决问题。



好知味链接

专家给出下面一些讨论方法,应该有助于夫妇探讨因有了孩子后而产生的忧虑:

1. 讨论之前,彼此分别将各自要谈的问题列出来,以免将认为重要的事遗忘掉。不要回避难以启齿的问题,这些问题正是你们首先要谈的话题!
2. 在你们比较冲动时或易受打搅时不要谈。再没有什么比中途造访及骤然而起的电话铃声更让交谈者心烦意乱的了。
3. 别指望毕其功于一役。你们可能会发现,谈论某一话题时往往能引出新的话题。这时,你们不妨先想一想新问题,一个问题一个问题解决。有时,需要分几次谈才能真正解决问题。
4. 谈话应和谐。毕竟你们彼此相爱,而且正在谈小宝宝的到来会给你们的生活带来更多的爱和欢乐。
5. 如果就某一困扰双方达成一项协议,把它记录下来,日后发生争执时便可做参考。
6. 小心对待来自家人和朋友的建议。对一家来说是解决问题的锦囊妙计,对另一家可能是招致灾难的导火索。你们要仔细想想,权衡一下这些建议是否符合双方的利益。

003

生男还是生女,请遵守“游戏规则”

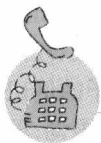
关键词 性别 遗传



百日百事点拨

要谈到胎儿的性别,必须从染色体说起。我们知道,人的遗传基因位于染色体上,染色体由脱氧核糖核酸(DNA)组成。正是基因决定了我们肤色、发色、眼睛的颜色,决定了我们的身高、机体特征以及情感和心理特征。

人体有 23 对染色体,总数 46 条。其中,22 对男女都一样,只有第 23 对男女有别,因此称之为性染色体。在男性一方,第 23 条染色体是由一条 X 染色体和另一条 Y 染色体组成的;在女性一方,第 23 条染色体是由两条 X 染色体组成的。也就是说,第 23 条染色体在卵子中总是 X 染色体,在精子中则一条为 X 染色体,另一条为 Y 染色体。受精时,如果受精的精子恰好是携带的 X 染色体与卵子携带的 X 染色体结合,胚胎有了两条 X 染色体,便发育成女孩;相反,如果受精时,受精的精子恰好是 Y 染色体与卵子的 X 染色体结合,胚胎便有一条 X 染色体、一条 Y 染色体,则将发育成男孩。这就是胎儿性别形成的全部秘密。



专家支招

第一次做父母,不需要对孩子的性别太在乎,别投入太多的感情,你们只当是个游戏最好。



准备清单

如果你对小孩的性别确实很在乎的话,我们建议你们不妨先考虑一下男孩子和女孩子各自的优势吧。

1. 了解男孩子的优势——

男孩子有更多的乐趣。男孩喜欢足球,喜欢较剧烈的摔打滚爬的游戏。这意味着你与孩子在一起仿佛是童年再现似的,你和他一起玩会很愉快。

男孩子没有女孩好哭。在男孩的成长过程中,他们遇到困难时总是较坚强,有眼泪不轻弹。当一个男孩子对于某一事显得十分不安时,可能他正在着手处理这件事。

男孩子需要一个男性模式的角色。男孩需要有一个值得他尊重的男性偶像,他会按照偶像的行为举止来做。他会模仿父亲的行为并反映出你的思想,你会对你孩子成长产生影响。

男孩子多半性格外露。男孩子表达他们的感情一般都是呈现外向型,当他高兴时,他不会高兴不露,他会让你知道他现在很快乐,而且,因为父亲也是一位男性,他会邀你与他一起玩各种游戏和活动,与你一起分享快乐。

男孩子较少忧虑。更能够照顾自己,他一天天地长大,长得越来越强壮,他对于来自其他孩子的威胁知道怎样保护自己。

2. 了解女孩子的优势——

女孩子更加有趣。女孩喜欢玩的项目很多,如球类游戏、猜谜语以及创造性的游戏等,她会用想象力去创造游戏。

女孩子懂得释放情绪。女孩善于用语言表达她们的感觉,在紧张产生之前,她们就提前释放掉自己的情绪,这意味着她们比男孩会较少地突然流眼泪。

女孩子容易交流。由于女孩子一般语言表达能力要比男孩子强,所以她更会将自己的感受对父母说。如果她想与你们讨论一件事,那么她就可能告诉你她的感受是什么,你无需花费更多时间去猜想她的意思。

女孩少有忧虑。女孩发展社会交往的能力比男孩更强,女孩之间很少发生冲突,并善于解决与他人产生的矛盾,再加上女孩较为敏感,社交能力、沟通化解纠纷的能力都较强,养一个女孩要比养一个男孩少点担忧。



100 天忠告

顺其自然吧,这才是最好的选择

阅读完上面的文字,我想你们肯定已为自己的喜好找到理由了吧。不可否认,仍然有不少夫妇对胎儿的性别还是很有期望的。但是,一个小小的生命种子究竟是偶然孕育出男孩子还是女孩子,里面的科学性并不是你能选择的,并不能完全让人随心所欲。并且,任何一颗种子的成功“胜出”,都说明了其优秀于别的“种子”,所以,在你们准备要孩子的倒计时之际,就要遵守生男生女的“游戏规则”,不能强求,做好非儿即女的思想准备。再说,男孩子、女孩子各有优势,所以还是顺其自然吧。

004

何时做父母,早决定很重要

关键词 生育年龄 受孕季节 受孕环境



百日百事点拨

对于一个新生命来说,受孕那一刻的健康优劣与否直接关系到孩子是否优质,因此,选择最佳受孕时机,无疑是优生的基本前提。最佳受孕时机包括最佳婚育年龄、最佳受孕季节、最佳受孕时间、最佳受孕外部环境。



专家讲座

1. 最佳婚育年龄。我国《婚姻法》规定:“结婚年龄,男子不得早于 22 周岁,女子不得早于 20 周岁。”这就是说,男女分别低于这个年龄结婚,是不符合科学道理,也不符合法律的。

首先,只有高于这个年龄才最适合结婚和生育,才有利于母亲和孩子的发育。如果女性发育还未完全成熟就结婚、生育,无疑加重了身体的负担,也必然影响自身的发育和孩



子的发育。如果男子早婚、早育会导致所产生精子数量少、质量低,并容易发生精子体残缺、染色体异常等情况,更不利于胚胎的发育。因此,低龄结婚的夫妇所生育出的孩子必然会因为基因不良和营养不足而出现体弱多病的现象。

其次,有利于自身的智力发育。男女青年 20~22 岁以后,大脑发育才走完内部构造逐渐复杂化的过程。在这个年龄段以后结婚、生育,大脑皮层的抑制功能已经健全,可以控制过度的性冲动,保证身心健康,不仅有利于促进智力发育,更有利于受孕胎儿的健康。

最后,能避免妇科疾病的发生。根据临床统计,妇科病的发生与生育过早有着一定的关系。比如,子宫颈癌发生在早婚、早产和多产的妇女中比其发生在适龄结婚和生育数量少的妇女中要高出数倍。

2. 最佳受孕季节。受孕季节的选择要综合考虑各方面因素。比如,要考虑季节适宜、营养充沛、疾病侵袭以及个人职业生涯、生活安排等因素。

3. 最佳受孕外部环境。我国古人非常讲究受孕环境与优生的关系,有“欲得贤智之子,需得天时、地利”之说。所以,准妈妈要选择“内外和谐”的环境。



健康清单

1. 在最佳生育年龄决定受孕。一般来说,女子年满 22 周岁以后,身体发育才渐渐走向完全成熟。女子一般要到 23~25 岁之间,骨骼才能完成全部钙化。所以,女子至少年满 22 周岁以后才适宜生育。我们认为,男女最佳生育年龄应为男性 26~30 岁,女性 25~29 岁。

2. 选择最佳受孕季节受孕。对于我国中部和北部大部分地区而言,受孕的最佳季节为春夏之交的 6~8 月,准妈妈可以在这个阶段安排怀孕。

3. 受孕讲究“天时、地利、人和”。夫妻双方要选择在晴朗温和的时年里、安适温馨的地点旁、健康愉悦的心情下受孕,才有利于胎儿,也才能使胎宝宝更健康、聪明、俊美。



100 天忠告

女性生育年龄最好不超过 30 岁

女性的生育年龄最好不超过 30 岁,尤其不要超过 35 岁。这是因为,女性出生前卵细胞就已存储在卵巢内,如果怀孕年龄越大,卵子的年龄就越大,卵子受环境污染的影响就较多,容易发生卵子染色体老化,从而导致畸胎率增高。同时,高龄产妇的产道弹性降低,在分娩时容易发生产程延长和手术助产等情况,也在一定程度上影响了胎儿的健康。

005

如何选择受孕的最佳季节

关键词 受孕最佳季节 6~8月



百日百事点拨

一般来说,最佳受孕季节为夏末秋初。因为经历了冬春的营养储备期,夫妇双方身体素质都较好,尽管由于初夏天气开始炎热,准妈妈的胃口可能不佳,会导致部分营养的汲取不足,但若此时怀孕,胚胎尚处于萌芽状态,对营养所需较少,不至于因妊娠反应而影响胎儿发育。

等到胚胎进一步生长发育,尤其是怀孕3个月时,各类瓜果蔬菜、鱼肉禽蛋大量上市,这就为孕妇和胎儿汲取各种营养创造了有利的条件,更为胎儿在大脑形成期(受孕第3个月)的营养需求提供了保证。

等到严寒的冬季和乍暖还寒的初春携带着流行性感冒、流脑等病毒而来时,胎儿生长已超过3个月,能平安度过致畸敏感期。接下来,当春暖花开的春天来临时,良好的气候条件和美丽的大自然又为胎教的实施提供了优良的外界环境。最后,等到婴儿呱呱落地时,正是气候宜人的春末夏初,各种瓜果蔬菜供应充足,产妇能获得全面丰富的营养,保证了母乳的质量,从而保证了孩子降临人间后的第一餐。

此外,经历了夏、秋、春3个季节的孕期,孕妇还能得到良好的日照,可在阳光中获得足够的维生素D,从而促进妊娠期间对于钙的吸收和平衡,有利于胎儿骨骼的钙化。



专家支招

6~8月最适宜受孕。对于我国中部和北部大部分地区而言,受孕的最佳季节为春夏之交的6~8月。

11~12月不适宜受孕。当然,最佳的受孕季节也是相对的,但一般应避开11~12月。因为此期受孕的产妇临产期处在炎热的夏天,不仅婴儿降生后要经过炎热的考验,产妇也容易出现产褥期中暑,增加患病的机会。



100天忠告

受孕时节的选择要具体情况具体对待

受孕时节的选择要具体情况具体对待。我国幅员辽阔,东西南北气候差别很大,生活习惯也不同,所以在选择受孕时节时就要因地制宜,综合各方面因素考虑。比如,要考虑空气是否清新、瓜果蔬菜是否丰富、能否避开病毒感染的流行期、生活是否便利等。