

准父母必读

完美 怀孕

一本通

北京市海淀区妇幼保健院产三科主任、主任医师

李智 编著

孕产专家全方位指导，
帮你享受完美孕期

营养、保健、胎教、分娩、
坐月子、新生儿护理一本通

一本书让你通晓怀孕知识



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

完美 怀孕 一本通

北京市海淀区妇幼保健院产三科主任、主任医师

李智 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

完美怀孕一本通 / 李智编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5101-1793-0

I. ①完… II. ①李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第113757号

完美怀孕一本通

李 智 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京恒石彩印有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	16
字 数	200千字
版 次	2013年7月第1版
印 次	2013年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1793-0
定 价	38.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
电 话	(010)83534662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录 contents

第一章

孕前准备期的保健计划

女性的检查·····	2	遗传奥秘·····	5
孕前应做的必要准备·····	2	优生的主要措施·····	5
开始做孕前检查的时间·····	2	需要做遗传咨询的夫妻·····	6
TORCH检查·····	2	应暂缓生育的夫妻·····	6
怀孕前应做的防疫方案·····	3	不宜生育的夫妻·····	7
怀孕前的口腔检查·····	4	近亲婚配对后代的影响·····	9
		先天愚型儿·····	9
		一胎为先天愚型儿，二胎的发病风险如何·····	10
		以前怀孕时胚胎停止发育，孕前应做检查·····	10
		无脑儿与脊柱裂畸形·····	10
		唇腭裂与遗传的关系·····	11
		为怀孕做准备·····	11
		怀孕前应做的营养准备·····	11
		肥胖者的孕前营养·····	12
		体重过轻女性的孕前营养·····	13
		孕育宝宝应具备的基本条件·····	13
		怀孕应早还是应晚·····	14





最佳生育年龄·····	15
高龄孕妇应注意的问题·····	15
孕前停止避孕应注意的事项·····	16
过度减肥对怀孕的影响·····	16
怀孕前是否需要调换工作·····	17
影响男性生育的药物·····	17
准备做父亲，用药的注意事项·····	18
准备做父亲，何时戒烟、戒酒·····	18
掌握优生要领·····	18
最佳怀孕季节·····	18
掌握受孕规律·····	19
不同季节受孕需要注意的事项·····	20
怀孕前要注意的事项·····	20
计算排卵日期·····	21
与孕育有关的环境·····	22
生男生女由谁定·····	23

改变食谱是否能控制生男生女·····	23
不能任意进行胎儿性别鉴定·····	23
缺乏微量元素对孕妇的影响·····	24
受孕前能否吃安眠药·····	25
新生儿溶血病·····	26

丈夫的检查····· 26

丈夫也要接受孕前检查·····	26
不良环境对丈夫的影响·····	27
患有传染病要暂缓怀孕·····	27
丈夫也要补叶酸·····	27
怀孕前丈夫的注意事项·····	27
丈夫要做的精液相关检查·····	28
影响精子与卵子的人为因素·····	28
对精子有毒害作用的物质·····	29
提高精子质量的方法·····	29

影响怀孕的疾病····· 30

怀孕前应治疗的疾病·····	30
孕前要治疗痔疮·····	31
习惯性便秘·····	31
夫妻一方患有乙肝是否能生育·····	31
心脏瓣膜置换后的女性能否怀孕·····	32
患了肺结核能否怀孕·····	32
乳腺癌患者能否怀孕·····	33
糖尿病患者怀孕前要注意的问题·····	33
哮喘患者能否怀孕·····	34
高血压患者能否怀孕·····	34
甲亢患者能否怀孕·····	35
精神分裂症患者能否怀孕·····	35
系统性红斑狼疮患者能否怀孕·····	36

第二章

十月孕期的健康管理

怀孕的信号.....	38	产前检查可能发现的异常.....	47
检测怀孕的方法.....	38	发现先天畸形.....	47
怀孕的第一个信号.....	38	特殊血液检查.....	48
已确定怀孕了.....	39	唐氏筛查的准确率.....	48
月经已过期，尿液检查却显示没有怀孕.....	39	弓形虫病检查.....	48
孕期检查.....	40	糖尿病检查.....	49
怀上宝宝就要做到定期产检.....	40	妊娠糖尿病未经治疗会出现的问题.....	49
第一次检查前需要做的准备.....	41	孕期发现患有妊娠糖尿病，产后会好吗.....	50
在以后约定的检查中要检查的事项.....	41	HIV检查.....	50
做检查的时间间隔.....	42	学习胎教.....	50
没有按时检查该怎么办.....	43	什么是胎教.....	50
超声检查.....	43	常见的胎教种类.....	51
孕期可以不做B超检查吗.....	43	进行胎教的好处.....	53
应该在怀孕多少周做超声检查.....	43	怀孕了，就应该对宝宝进行胎教吗.....	53
什么是侵入性检查.....	44	孕妇听音乐的时候，宝宝能听到吗.....	54
侵入性检查的几种方法.....	44	对宝宝有好处的乐曲.....	54
侵入性检查是否安全.....	45	孕妇心情不好对宝宝的影响.....	54
为什么医生给我做这种检查，而不是另一种.....	45	如何生出聪明的宝宝.....	55
检查结果的准确率.....	45	孕妇和宝宝说话，宝宝能感觉到吗.....	55
做完这些检查后是否需要特殊护理.....	46	触摸胎教的好处.....	55
需要做的检查.....	46	丈夫抚摩孕妇的腹部，宝宝能感到吗.....	56
需要特殊检查的情况.....	46	看电视与胎教.....	56
		胎教日记.....	56

参加孕期保健课程..... 57

成为一对称职的父母应该如何开始...	57
孕期保健课程.....	58
孕期保健课程由谁进行授课.....	58
参加孕期保健课程的好处.....	58
开始参加孕期保健课程的时间.....	58
推算预产期的方法.....	59

了解胚胎..... 59

卵子被释放以后.....	59
受精的发生.....	59
精子和卵子的相遇.....	59
受精之后.....	60
囊胚到达宫腔后.....	60
胚胎早期发展是否有特殊模式.....	60
胚胎是否有身体感觉.....	61

胎儿的成长..... 61

胎儿看起来大头小身子的原因.....	61
胎儿肢体开始发育的时间.....	61
胎儿能够看到和听到的时间.....	61
胎儿血液是如何产生的.....	61
胎儿心脏的发育.....	62
胎儿心脏开始跳动的的时间.....	62
开始能听到胎儿心跳的时间.....	62
脐带.....	63
胎儿的脐带是否会打结.....	63
胎儿骨骼形成的时间.....	63
胎儿毛发开始生长的时间.....	64
胎儿会打嗝的原因.....	64

胎肺成熟的时间.....	64
孕40周胎儿的头颅骨是否有可塑性...	64
在羊水里生活的胎儿.....	64
胎儿在羊水里不会沉底的原因.....	65
羊水的作用.....	65
如何知道胎儿是否正常.....	65
胎儿在宫内会感觉冷吗.....	66
胎儿能感觉到宫外的事物吗.....	66
胎儿在宫内对感染有免疫力吗.....	67
子宫内安静吗.....	67
孕妇的胎动正常吗.....	68
胎动开始和结束的时间.....	68
38周以后胎动减少的原因.....	68
胎儿在宫内踢或者动是否会伤害孕妇.....	69
听胎心的方法.....	69
如何判断宫底高度.....	69
胎儿睡觉的周期.....	70
如何唤醒胎儿.....	70
如何避免伤害宫内的胎儿.....	70
警惕早产.....	71

警惕胎儿异常..... 72

如果早产，至少多少孕周的胎儿能生存.....	72
为什么有的孕妇的腹形比其他孕妇大...	72
孕期是否吃得越多越好.....	72
孕妇感觉肋下疼痛是否正常.....	72
胎儿臀位.....	73
胎儿比实际孕周小意味着什么.....	73

如果胎动异常孕妇应该怎么办………… 74

双胎与多胎妊娠………… 75

如果有双胎家族史，孕妇是否更可能怀双胎………… 75

双胎的概率是多少………… 75

何时能发现双胎妊娠………… 75

双胎妊娠的风险………… 75

多胎妊娠时孕妇需要对自己特殊照顾吗………… 76

多胎妊娠孕妇的腹部会长到多大………… 77

双胎或多胎妊娠需要多吃吗………… 77

双胎怀孕对孕妇的身体有害吗………… 78

多胎妊娠是否会更不舒服………… 78

多胎妊娠的孕妇更可能出现严重情况吗………… 79

多胎妊娠的孕妇需要更多的休息吗………… 79

两个胎儿在宫内是否都能很好地生长………… 79

是同卵双胎还是异卵双胎，很重要吗………… 80

同卵双胞胎是否会影响分娩………… 80

为什么孕早期超声提示两个胎儿，而实际只有一个胎儿………… 80

两个胎儿发育大小不一样的原因………… 81

孕妇能分别感觉两个胎儿的活动吗………… 81

怀双胞胎是否很可能早产………… 82

怀双胞胎是否很可能进行剖宫产………… 82

怀双胞胎可以坚持尝试顺产吗………… 82

胎儿可能发生什么类型的畸形………… 82

胎儿畸形是否常见………… 82

胎儿畸形经常会在何时被发现………… 83

发现胎儿畸形怎么办………… 83

是否可以采取一些措施预防胎儿畸形………… 83

认识流产………… 84

什么是流产………… 84

所有的流产都一样吗………… 84

流产的迹象………… 85

习惯性流产怎么办………… 85

避免孕中期流产………… 86

流产后应做的调养………… 86

警惕怀孕期间阴道出血………… 87

出血来自胎盘的原因………… 87

阴道炎………… 87

孕早期的身体变化………… 88

孕早期身体发生的变化………… 88

孕妇的感觉………… 88

孕妇的情绪变化………… 89

没有感觉到妊娠或者没有看出身体的变化，正常吗………… 89

孕妇已经感到穿衣服时腰部发紧………… 89

激素是如何发挥作用的………… 89

孕妇为何出现潮热现象………… 90

出现尿频而每次小便量又很少的原因………… 90

出现小便疼痛的原因………… 90

感到呼吸加快是否正常………… 91

腿部出现的蜘蛛状的红色细线是什么………… 91

以前非常喜欢喝咖啡，为什么怀孕后不想喝了………… 91

总感到恶心，对孕妇和胎儿有影响吗………… 91

每天都呕吐，不能进食怎么办………… 92

正确处理孕期出现的疲劳现象····· 92

孕中期的身体变化····· 93

孕妇的感觉····· 93

皮肤颜色发生了变化是否正常····· 93

早上感到眩晕，是否意味出现什么问题····· 94

乳房变大而且颜色加深的原因····· 94

经常感到胃部的烧灼痛，这就是“烧心”吗····· 94

预防妊娠纹的办法····· 95

便秘如何治疗····· 95

孕妇都要补铁吗····· 95

孕妇下肢肌肉痉挛怎么办····· 95

孕妇患痔疮怎么办····· 96

孕妇可能出现静脉曲张····· 96

下肢出现水肿正常吗····· 96

预防静脉曲张和双下肢水肿的办法····· 96

阴道分泌物增多是否意味着感染的发生····· 97

为什么刷牙后会出现牙龈出血····· 97

鼻出血的原因····· 97

孕晚期的身体变化····· 98

孕妇的感觉····· 98

孕妇的身体变化····· 98

总想怀孕的事，应该分散注意力吗····· 98

总忘事是因为怀孕了吗····· 99

梦到流产意味着什么····· 99

总感觉孩子出问题了，这种感觉正常吗····· 99

为什么迫不及待地盼望孩子出生····· 99

为什么总想布置孩子的房间····· 99

孕妇盆腔疼正常吗····· 100

腹部出现紧缩感····· 101

手掌、手指、脚踝等出现水肿····· 101

脸部变圆、发肿····· 102

乳房溢出的液体是什么····· 102

在笑、打喷嚏或咳嗽的时候会出现小便溢出的现象····· 102

应做适当运动····· 103

腹部变大而且感到很不舒服该怎么办····· 103

呼吸短促····· 104

腹部皮肤总是发痒····· 104

出现背部疼痛····· 104

总感觉特别热，特别烦躁····· 104

体重增长的正常范围····· 105

如果体重增长较多，宝宝会因为很大而不好分娩吗····· 105

孕期性生活····· 106

怀孕后过性生活安全吗····· 106

孕期性生活的注意事项····· 106

怀孕后什么情况下不宜发生性行为····· 107

为什么丈夫失去性生活的兴趣····· 107

为什么孕妇对性生活的兴趣发生了很大变化····· 108

性生活能诱发分娩吗····· 108

一次性高潮能引起流产吗····· 108

孕期饮食方案····· 108

孕妇需要的营养····· 108

孕期营养缺乏的影响	109
总是孕吐的孕妇怎样补充营养	109
孕妇应该多吃的食物	109
孕妇应选择的食物类型	109
孕妇应少吃的食物	110
需要服用多余的补充剂吗	110
增加液体摄入量	111
少吃零食和“垃圾食品”	111
少吃快餐或去饭店就餐	111
减少吃火锅的次数	111
不宜多吃冷饮	112
孕期不宜盲目减肥	112
孕期不提倡食用动物肝脏	113
应该戒烟吗	113

用药安全..... 114

易导致胎儿畸形的药物	114
孕期服用中草药不安全	114
提前接种疫苗能否减少宝宝出生后接种次数	115
不得不服用可能对胎儿不好的药物怎么办	115
什么是自然药物或补药	115
孕期服用补药是否安全	116
孕期服用补药的注意事项	116
孕妇生活方式健康胎儿会受益	116
孕妇身体健康，怀孕和分娩会比较顺利	116

科学运动..... 117

妊娠期内正常活动量	117
-----------	-----

适合孕妇的特殊运动	117
针对孕妇的特殊训练班	118
孕妇一周应该锻炼几次	118
运动时应该穿合适的衣服	118
应该避免激烈运动	119
做运动出现意外时	119
学会放松自己很重要	119
放松自己的好方法	120
怀孕时按摩的好处	121
进行穴位按摩	121
到美容院里进行按摩	121
芳香疗法可以缓解的疾病	121
给自己一个最佳形象	121
孕期继续工作需注意	122

孕期疾病的应对..... 123

应该向医生咨询的问题	123
腹痛的原因	123
周期性偏头痛在孕期会恶化吗	123
在站立时骨盆和腿部会感到疼痛、无力	124
什么是高危妊娠	124
患有哮喘病会影响怀孕或胎儿吗	124
患有癫痫病怀孕会正常吗	125
患有甲状腺疾病会影响胎儿吗	125
孕妇会因为怀孕患上严重的疾病吗	125
孕妇的皮肤特别痒	125
妊娠期很可能发生血栓	126
患肺栓塞怎么办	126

分娩的真相..... 128

生孩子究竟是怎么回事.....128

什么是顺产.....128

孕妇如何判断自己能否顺利生产.....129

“七活八不活”的说法毫无根据.....129

分娩需要的时间.....130

宝宝是怎么生出来的.....130

胎头何时进入骨盆.....131

生产过程中胎儿是怎么运动的.....131

医生为什么建议做“切开”.....131

需要做会阴切开术的情况.....132

要特别注意分娩这一天.....133

分娩过程中的饮食.....134

分娩时应该积极配合医生.....134

生完宝宝后要在医院里住多久.....135

生产特别快，没到医院或在家里就生了

该怎么办.....135

可以在家生产吗.....135

自然分娩与剖宫产的选择..... 136

自然分娩与剖宫产的优缺点.....136

自然分娩好处多多.....138

自然分娩要做的准备.....138

剖宫产与剖腹产不是一回事.....139

必须施行剖宫产的情况.....139

怎样做才能减少剖宫产.....140

剖宫产能解决哪些自然分娩不能解决的
问题.....141

剖宫产的方法.....141

普通子宫下段剖宫产、新式剖宫产及腹
膜外剖宫产各自的优缺点.....142

剖宫产术后在腹部压沙袋的目的.....142

为什么有些产妇做了剖宫产同时又行产
钳助产.....142

生了一半出现难产怎么办.....143

监护难产中的胎儿.....143

做好心理准备..... 144

总担心肚子里的宝宝是否正常.....144

总认为宝宝有问题是正常的感觉吗.....144



丈夫要帮助产妇克服分娩时的沮丧情绪·····	145
让自然分娩成为一种美好的回忆·····	145
生产前要避免紧张心理·····	146
迎接小宝宝出生要做的准备·····	146
达到快乐分娩·····	147

产前运动与锻炼····· 148

分娩前要进行呼吸和运动的锻炼·····	148
产前要练习呼吸技巧·····	148
进行盆底肌肉的锻炼·····	148
拉梅兹生产呼吸法·····	149
拉梅兹生产呼吸法在分娩中的应用·····	150
拉梅兹生产运动法·····	151
拉梅兹待产按摩放松法·····	152
刚生下宝宝应该做些什么·····	153

早产、急产和过期妊娠····· 153

识别早产·····	153
引起早产的常见原因·····	154
预防早产·····	154
孕期肚子有时特别发硬是早产现象吗·····	154



急产和滞产对产妇和宝宝的影响·····	155
过期妊娠的危害·····	155
过了预产期还没生，怎么办·····	156
引起过期妊娠的常见原因·····	156
预防过期妊娠·····	156

产兆、临产、胎膜早破····· 157

识别产兆·····	157
阵痛表明进入产程了吗·····	158
临产与产兆的区别·····	158
临产应注意的事项·····	159
胎膜破是否是临产·····	159
胎膜早破·····	159
快到预产期了，什么情况下应该去医院·····	160
确定住院分娩的时间·····	160

意外的应对····· 161

耻骨疼痛厉害不能行走怎么办·····	161
有乙肝“大三阳”是否会传染给孩子·····	162
已经到预产期了，胎头还没有入盆，可以生产吗·····	162



宫口还未开大，就想大便，不自主用力，是怎么回事·····	163
羊水是怎样产生的·····	163
羊水是否会流干·····	163
区分正常羊水与羊水污染·····	163
羊水过少·····	164
分娩过程中，胎儿正常胎心率·····	164
分娩过程中要经常监测胎心率·····	165
正常胎头在分娩过程中的状况·····	165
胎位不正·····	165
胎位不正的应对方法·····	166
临产时胎位发生了变化·····	167
胎位发生变化后的应对·····	168
生产过程中发生脐带缠绕的原因·····	168
脐带绕颈·····	168
脐带绕颈在分娩中的注意事项·····	169

常见合并症····· 169

妊娠合并心脏病在分娩过程中应注意的事项·····	169
妊娠合并肝炎在分娩中的注意事项·····	170
妊娠合并糖尿病与妊娠期糖尿病有什么区别·····	171
分娩前后妊娠合并糖尿病与妊娠期糖尿病的处理·····	171
甲状腺疾病在分娩中的注意事项·····	172
怀孕时贫血，分娩时应选择顺产还是剖宫产·····	172

产科出血与胎盘问题····· 173

什么是产前出血·····	173
--------------	-----

发生产前出血的注意事项·····	173
产前出血与见红的区别·····	174
产后出血的原因·····	174
怎样预防产后出血的发生·····	174
胎盘的功能·····	174
胎盘早剥是否安全·····	175
胎盘功能不良需要提前分娩吗·····	175
胎盘成熟度与胎儿生长有什么关系·····	176
在分娩过程中如何监测胎盘功能·····	176
胎盘钙化是否要提前分娩·····	176

助产、催产、引产····· 177

阴道助产的常用方法·····	177
产钳的作用·····	177
阴道助产与剖宫产的选择·····	177
臀助产与臀牵引的差别·····	178
何种情况需要进行引产·····	178
引产与催生的区别·····	178

了解无痛分娩····· 179

什么是无痛分娩·····	179
常用的无痛分娩方法·····	179
产程的不同阶段疼痛的感觉·····	180
无痛分娩对产妇和胎儿的影响·····	181
减轻分娩时的痛苦的方法·····	181

丈夫陪产····· 182

丈夫在产前应做的准备·····	182
在分娩中丈夫可分担产妇的疼痛·····	182
丈夫在分娩中如何配合·····	183
丈夫在产前、产后应尽的责任·····	184

第四章

月子期的调养恢复及新生儿喂养

调养恢复..... 186

产后“月子”有多久.....186

产后子宫的恢复.....186

生产后阴道、外阴、盆底组织的
变化.....187

泌乳早期的发热.....188

产后月经的复潮.....189

剖宫产术后的自我护理.....189

恶露.....190

不正常的恶露.....190

产褥初期会出现的不适.....191

产后下腹部阵痛.....192

月子期间的休息与活动.....192

月子期间是否可以过性生活.....193

哺乳期的避孕.....193

防止产后发胖.....195

月子期间的营养.....195

从食物中摄取营养素.....196

应有良好的休养环境.....196

月子期间能定期洗澡吗.....197

月子期间洗澡的注意事项.....197

月子期间要刷牙.....197

月子期间中暑的原因.....198

防止产褥中暑的办法.....199

月子期间感到排尿困难的原因.....199

月子期间排尿困难的解决办法.....200

月子期间选用抗生素的原则.....200

月子期间易患生殖道感染的原因.....201

月子期间要预防患生殖道感染.....201

月子期间易发生便秘的原因.....202

月子期间发生便秘怎么办.....202

产后忧郁症.....203

月子期间痔疮复发.....204

足跟痛.....204

产后脱发.....205

子宫脱垂.....206

避免出现产后子宫脱垂.....207

会阴部有伤口要注意的问题.....207

晚期产后出血.....207

建议做产褥体操.....208

不宜做产褥体操锻炼的产妇.....209

做产褥体操时的注意事项.....209

产褥体操.....209

新生儿喂养方案..... 213

母乳喂养的概念.....213

母乳喂养的优点.....214

初乳的特点.....215

初乳对新生儿的好处.....215

分娩后母乳喂养的开始时间.....215

判断母乳不足的方法.....216

乳汁不足的应对.....216

吃公鸡更有利于乳汁分泌·····	216
尽量不让宝宝边吃奶边睡觉·····	217
喂奶后拍嗝的技巧·····	217
喂奶时护理人员的正确姿势·····	218
哺乳宝宝的正确姿势·····	218
宝宝吸吮的正确姿势·····	219
母乳喂养开始时的做法·····	219
母乳较牛奶的优点·····	221
母乳有抗感染的作用·····	223
母乳喂养儿不易发生便秘·····	223
人工喂养的缺点·····	223
避免乳汁不足·····	224
利用膳食改善产后乳汁不足·····	225
奶胀的应对办法·····	226
乳房胀痛的应对办法·····	227
乳头痛·····	227
乳头异常·····	228
乳头太短·····	228
乳头皲裂·····	229
乳房漏奶的原因·····	229
产后调配食疗药膳·····	229
合理安排哺乳期膳食很重要·····	230
如何做到合理安排哺乳期膳食·····	230
产后回奶的方法·····	231
宝宝拒绝吃奶·····	231

宝宝体重增长不足·····	232
哺乳期不能吃的药·····	232
产后应忌用的中药·····	232

新生儿护理····· 233

宝宝健康吗·····	233
宝宝出生后医护人员通常会做的 工作·····	233
宝宝生活必需品·····	234
抱宝宝的方法·····	237
给宝宝换尿布的讲究·····	238
宝宝脐部有少量出血是否正常·····	239
新生儿要经常洗澡·····	239
给新生儿洗澡的方法·····	240
婴儿游泳的好处·····	241
需要到新生儿病房观察的宝宝·····	241



鸣谢:

特邀模特: 鼎 鼎 黄煜宸 蒙乐山 王诺含 王露晨之 王云钧美 吴 瞳 颜子涵
陈 润 崔晶晶 李晶晶 璐 麓 刘 辉 翟 力 孙美玲 王梦然
王小丹 闻 芳 吴廷旭 谢 晖 张剑玲
摄影师: 郭力绮 郭泳君 李 晋 李 雪 李永雄 武 勇 红 雷 张 磊
杨佳静 David



第一章



孕前准备期的保健计划

面对生活中的种种压力，我们时常会期待，期待能够获得幸福。其实最能让我们感到幸福的礼物莫过于有一个属于自己的小生命。为人父母，为了那个甜蜜的时刻，认认真真的做准备是值得的。



女性的检查



孕前应做的必要准备

调整好自己的生理和心理状态，适当锻炼身体。远离烟酒至少3个月，不接触有毒有害物质，远离放射线、辐射。服药时要有医生指导。孕前3个月，开始每日补充0.4~1毫克的叶酸以预防胎儿神经管缺陷的发生。

此外，怀孕前还需进行口腔保健，这样做可以提前避免孕期发生的口腔



疾患。最后，要到正规医院进行孕前检查，包括优生四项的血液检查，一些传染病的筛查以及妇科盆腔的检查，有超过一年以上性生活的女性还应进行宫颈的防癌筛查（简称TCT）。



开始做孕前检查的时间

去医院的妇产科或妇产科专科医院进行相应的孕前检查是很重要的。一般建议孕前3~6个月开始做检查，包括夫妻双方，无论从营养方面，还是接种疫苗方面以及补充叶酸，都留有相应的时间。以便有时间进行干预治疗。所以，至少提前3个月进行孕前检查。



TORCH检查

TORCH一词是由数种导致孕妇患病，并能引起胎儿宫内感染，甚至造成新生儿出生缺陷的病原微生物英文名称的首字母组合而成的。其中T指弓形虫（Toxoplasma），R指风疹病毒（Rubella Virus），C指巨细胞病毒（Cytomegalovirus），H指单纯疱疹病毒（Herpes simplex），O指其他（Others），主要指