

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

图书基本信息

书名：<<孕产·新生儿护理全程必读>>

13位ISBN编号：9787510112454

10位ISBN编号：7510112451

出版时间：2012-7

出版时间：中国人口出版社

作者：徐文

页数：211

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

前言

孕育一个聪明、健康、活泼可爱的宝宝是每一个女性都期待、渴盼的幸福，是女性一生中最值得骄傲、最动人的经历。

怎样才能成功怀上宝宝？

怎样才能平安顺利地度过孕产期？怎样才能照顾好新生儿？

这些都是准备怀孕、将为人母以及初为人母的女性迫切想知道的。

为了帮助大家解答这些问题，我们邀请了优生优育方面的专家编著了这本书。

本书从孕前准备开始，从孕前检查、遗传与优生、最佳怀孕时间、孕前保健等方面，告诉你如何选择最佳的怀孕时机、最好的受孕时间、孕前身体检查和营养准备以及高龄女性的优生优育等生育健康问题，帮你成功怀上健康的宝宝。

本书还从孕妇的身体变化、营养饮食、护理要点和疾病防治以及产检内容等方面详细讲述了在整个怀孕期间你和宝宝身上发生的各种变化以及你们可能遇到的问题。

帮助你戒除孕期不健康的饮食习惯，养成合理的饮食习惯，给你和宝宝提供全面健康的营养，令你能够科学应对孕期的各种不适症状，预防或治疗各种妊娠并发症，为宝宝提供一个舒适而又健康的母体生活环境，也为你产后身体恢复奠定坚实基础。

本书还系统地讲解胎教知识，从胎教的概念、作用到胎教的种类还有实施方法都进行了深入的讲解。

教你通过多种方式促进胎儿健康发育，让你的宝宝赢在人生的起跑线上。

同时，让你能更好地与宝宝沟通交流，帮你尽早与宝宝形成良好的亲子关系，为宝宝出生后的早期教育奠定良好的基础。

本书还系统地讲述了分娩和产褥期恢复方面的知识，包括分娩准备、分娩过程、自然分娩的必备条件、剖宫产的注意事项以及产褥期的营养、锻炼和保健方法，帮助你消除分娩带来的紧张、焦虑等情绪以及各种困惑，让你轻松分娩，快乐坐月子。

每一位新妈妈都想给予自己的宝宝最好的照顾。

新生儿护理是所有新妈妈都非常关注的问题。

本书从新生儿的生理特征、喂养和护理常识、新生儿常见疾病与预防以及新生儿早期教育和训练等方面详细讲述了新生儿护理方面的知识，教你如何从新手妈妈变成育儿达人。

当然，我们也没有忽视爸爸，从孕前检查和如何做好营养保健的知识，到孕期护理准妈妈的知识 and 孕期性生活常识，到分娩中陪产的任务和方法，再到产后照顾新妈妈和宝宝这两个世界上你最爱的人的方法，我们都提出了许多切实可行的方案。

本书是权威专家多年经验和智慧的凝结，相信只要你按照专家指导去做，就一定能会有理想的收获。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

内容概要

孕育一个既健康聪明又活泼可爱的小宝宝大概是每一对准父母的最大心愿了。尤其是在当今社会中，由于竞争压力较大，父母更希望自己的孩子智力超群，才能出众，以便在将来激烈的竞争中立于不败之地。

为了帮助准备怀孕的夫妻实现拥有一个聪明健康的宝宝的愿望，我们邀请了具有丰富经验的孕产专家精心编著《孕产·新生儿护理全程必读》。

从孕前保健到孕期营养护理、胎教、分娩、坐月子及新生儿护理，提供全方位科学指导。希望能为每一对夫妻提供帮助。

作者简介

徐文，主任医师，任职于北京市海淀区妇幼保健院。
毕业于兰州医学院临床医学系，从事妇产科临床工作十五年，从事妇女保健工作六年。
对妇产科各种疾病的诊断和处理有着丰富的经验；对孕产期保健知识、孕期营养指导和咨询、孕期优生优育预防出生缺陷指导和宣教、预防和处理孕期生殖道感染、对妊娠合并症及并发症的处理、产程的观察和处理、产褥期产妇保健知识及指导等方面有丰富的临床经验；在妇女保健健康教育领域有良好的临床和保健知识，能将专业性很强的医学知识转变成老百姓易懂的、能接受的知识，并进行广泛的宣讲，针对大学老师和学生、社区居民、公司职员、中小学女生、农村妇女讲授不同的妇女保健知识，有上百次的讲课经验，并取得良好的成绩。
曾在市级、区级及院级多次获奖。
还参与国家卫生部及北京市多个科研项目，在国家核心期刊发表多篇文章。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

书籍目录

第一章

孕前准备

孕前检查

孕前检查的最佳时间

孕前检查的具体内容

什么是不孕症

哪些女性不适合怀孕

孕前男性要做哪些检查

男性不育的原因是什么

精子质量不高危害大

对精子有毒害作用的几类物质

如何提高精子质量

遗传与优生

优生的主要措施

遗传性疾病的特点

遗传性疾病可以预防吗

新婚夫妇要重视遗传咨询

哪些人不宜生育

生男生女受哪些因素影响

最佳怀孕时间

已婚夫妻如何计划怀孕

选择最佳生育年龄

婚后多久怀孕才好

不同季节受孕的注意事项

一天中何时受孕最佳

停用避孕药后可否立即受孕

取出宫内节育器后可否立即受孕

早产或流产后应隔多长时间再受孕

剖宫产后的女性多久能够再受孕

高龄女性还能怀孕吗

高龄女性生育有哪些弊端

如何提高高龄女性的生育能力

性生活需要注意什么

掌握受孕规律

准确计算排卵日期

孕前保健

女性怀孕前需注射的疫苗

为了怀孕女性需要辞职吗

什么情况下需要换工作

夫妻都要远离烟和酒

妥善安排宠物

孕前用药的注意事项

过度减肥影响怀孕

怀孕前个月不宜接受X线检查

普通计算机辐射不会伤害胎儿

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

丈夫需要进行育前保健
为什么从怀孕前个月开始补充叶酸
丈夫也需要补充叶酸吗
孕前为什么要保证睡眠充足
防治生殖器感染的重要性
孕前饮食的注意事项
第二章孕早期
确定怀孕
神奇的受孕过程
怎么知道怀孕了
如何确定是否怀孕
孕早期的各种变化
身体会发生什么变化
出现了早孕反应
严重的早孕反应需要及时治疗
如何减轻早孕反应
总感觉疲劳睡不够
如何让准妈妈夜夜好睡眠
穿衣服时感到腰部发紧
尿频
营养饮食
准妈妈饮食注意事项
孕期要摄入哪些营养素
准妈妈如何补钙
准妈妈如何补铁
准妈妈如何补锌
准妈妈如何补镁
准妈妈如何补铜
孕期为什么要补充维生素
矿物质对准妈妈有什么作用
孕早期适宜吃哪些食物
护理要点
性生活的注意事项
营造适合准妈妈的居住环境
准妈妈不要使用电热毯
准妈妈使用微波炉安全吗
准妈妈不宜久看电视
准妈妈如何选择交通工具
选择适合自己的孕妇装
选择舒适的鞋子
孕期也要注意皮肤保养
准妈妈应慎用化妆品
孕期不宜烫染头发
准妈妈洗澡注意事项
情绪不好会影响胎儿健康
参加孕期保健课程学习的最佳时间
疾病防治

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

准妈妈用药的原则及注意事项

如何正确看待孕期用药

宫外孕是怎么形成的

宫外孕有哪些症状

什么是流产

引起流产的原因

如何预防流产

哪些情况不适合保胎

什么是人工流产

人工流产对母体的伤害

高龄准妈妈要注意的事项

产检内容

准妈妈接受初诊检查的时间

第一次检查时，准妈妈要做哪些准备

第一次检查的具体内容

初诊检查后，隔多久做下一次检查

复诊检查内容

为什么要计算预产期

预产期的主要推算方法

哪些检查可以知道胎儿的状况

为什么要做血型检验

孕检查出的常见疾病如何应对

孕期特殊的产检项目有哪些

如何读懂产检项目对应的指数

孕期可能出现的异常情况

第三章 孕中期

孕中期的各种变化

身体会发生什么变化

准妈妈会有什么感觉

皮肤颜色变黑了

出现妊娠纹的生理原因

妊娠纹可以预防吗

乳房变大，乳晕的颜色加深

胃部经常出现灼烧感

小腿容易抽筋

下肢出现水肿的现象

阴道分泌物增多

刷牙后牙龈出血

体重增加的正常范围

营养饮食

孕中期的饮食要点

素食的准妈妈孕期吃什么

如何利用饮食控制体重

吃什么食物可以促进胎儿的脑部发育

哪些食物可促进胎儿肌腱和骨骼的生长

准妈妈应多吃强化肠胃功能的食物

护理要点

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

准妈妈怎样保持外阴部清洁
准妈妈如何保持口腔卫生
准妈妈应避免做哪些家务劳动
孕中期夫妻可以同房吗
孕中期以后睡眠多采取侧卧位
注意乳房护理
准妈妈居家、在外应注意什么
准妈妈外出旅行要注意什么
准妈妈坐立行走的正确姿势
准妈妈坚持有规律的运动好处多
游泳是很好的孕期运动
孕期夫妻感情稳定有助于胎儿成长
丈夫如何帮助妻子保持良好的心情
疾病防治
准妈妈头晕是怎么回事
准妈妈腹泻怎么办
皮肤瘙痒怎么回事
准妈妈患痔疮怎么办
准妈妈感冒了怎么办
产检内容
孕中期的常规检查包括什么
如何听胎心
如何测量宫高和腹围
怀孕~周要做唐氏儿筛查
怀孕周后做血糖筛查的重要性
产检能查出羊水异常吗
为什么要及时监护多胎妊娠
第四章 孕晚期
孕晚期的各种变化
身体会发生什么变化
腹部每天会感觉发紧
手脚出现肿胀
脸部变圆、发肿
乳头溢出淡黄色液体
腹部变大后会感到不适
感觉呼吸短促
腹部皮肤发痒
总感觉背部疼痛
有时候会感到肋下疼痛
营养饮食
孕晚期的饮食原则
如何为分娩储存能量
孕晚期为什么要多补充维生素
为什么准妈妈不宜吃刺激性食物
护理要点
如何缓解坐骨神经痛
如何缓解尿失禁

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

如何应对骨盆压力大
掌握胎动的规律
怀孕周后开始每天数胎动
怀孕晚期夫妻同房有危险吗
性高潮会引起早产吗
疾病防治
妊娠期高血压疾病的危害
如何预防妊娠期高血压疾病
孕晚期出血该怎么办
发现胎动异常怎么办
产检内容
前置胎盘的危害
什么是胎位不正
怀孕周左右进行B超检测的重要性
怀孕~周后进行胎儿监护的重要性
足月胎儿体型较小的原因
第五章 胎教
不可不知的胎教问题
什么是胎教
什么是斯瑟蒂克胎教法
胎教应从什么时候开始
谁是胎教的主角
准爸爸在胎教中怎样起作用
孩子的智商与胎教有关系吗
实施胎教后的宝宝有什么特点
行之有效的胎教方法
语言胎教
音乐胎教
抚摸胎教
运动胎教
视觉胎教
光照胎教
第六章 分娩
分娩准备
选择合适的分娩医院
何时到医院待产
住院前的流程
分娩常识
了解临产宫缩的特点和规律
见红意味着什么
发生胎膜早破怎么办
选择合适的分娩方式
分娩时应积极配合医生
什么是会阴切开术
什么时候需要用产钳接生
什么是早产
怎样识别早产先兆

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

过了预产期还没分娩，怎么办

什么是急产

产妇不宜自行选择剖宫产

哪些情况必须做剖宫产

生完宝宝后需要在医院住多久

等待分娩

分娩前排空大小便

分娩前可以吃东西吗

分娩前的注意事项

如何练习呼吸技巧

有效的拉梅兹生产运动法

消除产妇的忧虑情绪

分娩

什么情况下产妇需要提前住院

临近分娩的征兆有哪些

分娩的完整过程

丈夫要积极配合妻子分娩

丈夫陪产可能产生的不良影响

第七章 产褥期恢复

产后休养

为什么要重视产后营养

过分滋补不健康

多吃新鲜蔬菜和水果

过量食用鸡蛋不可取

产后不宜服用人参

产后不宜多吃红糖

产后洗澡的注意事项

刷牙漱口有讲究

产后卧床休息有什么讲究

及早下床活动好处多

产后多久能恢复正常工作

产妇卧室要保持空气清新

产妇坐月子能出屋吗

产妇日常衣着的注意事项

产后第一次排便很重要

重视产后天的妇科检查

产妇不宜服用哪些药物

哺乳问题

把握母乳喂养的最佳时刻

产妇乳房肿胀正常吗

每天哺乳几次对宝宝最好

哺乳后为什么要将乳汁挤尽

正确处理乳头皲裂

得了乳腺炎怎么办

产后恢复与保健

产后容易出汗

产后感觉腹痛

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

恶露是什么

注意保持外阴卫生

如何治疗产后痔疮

子宫复旧不全怎么办

预防产后子宫脱垂

产后健身操

产后何时来月经

什么是产后忧郁症

产后节食不健康

恢复性生活的最佳时机

哺乳期也要注意避孕

哺乳期避孕的措施有哪些

第八章 新生儿护理

迎接新生儿

什么叫新生儿期

Apgar评分

新生儿出生后医护人员的工作

新生儿观察

新生儿体检

新生儿喂养

母乳喂养有什么好处

越早哺乳越好

初乳对新生儿的好处

帮助新生儿找到乳头

哺乳的正确姿势

宝宝为什么拒绝吃奶

解决妈妈奶冲的方法

新生儿为什么会吐奶

怎么给宝宝拍嗝

哪些妈妈不宜哺乳

人工喂养和混合喂养

选购配方奶的注意事项

如何调配配方奶

如何喂配方奶

如何选购奶瓶

怎样选择奶嘴

新生儿护理常识

婴儿室的适宜温度

合理安排新生儿的生活环境

新生儿正确的睡眠姿势

如何抱新生儿

怎样为宝宝穿衣服

勤洗澡能提高宝宝适应能力

怎样为新生儿洗澡

不能洗澡时的清洁

眼、耳、鼻的清洁护理

制作合适的尿布

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

纸尿裤的利弊

选用纸尿裤的标准

更换尿布的基本常识

更换尿布的注意事项

尿布的洗涤和消毒

为新生儿清洁粪便

女宝宝为什么会有“月经”

不要过度清洁男宝宝的生殖器

宝宝小便的特性

宝宝大便的特性

不同状态的大便传达不同的信息

不要给宝宝擦“马牙”

为什么不能给宝宝挤乳头

宝宝惊跳是正常反应

不要给宝宝睡头形

新生儿常见疾病和预防

新生儿急疹的主要症状

新生儿长皮疹了怎么办

新生儿腹泻怎么办

新生儿长湿疹怎么办

新生儿耳部感染了怎么办

新生儿发生肠绞痛怎么办

新生儿长了鹅口疮怎么办

宝宝屁股红了怎么办

宝宝咳嗽了怎么办

奶痂是病吗

新生儿为什么会夜哭

新生儿溶血病

新生儿出血症

新生儿败血症

国家规定的计划免疫

季节性免疫

卡介苗的接种

注射乙肝疫苗

给新生儿喂药的方法

新生儿早期教育和训练

早期教育最佳期

在早期发现宝宝智力落后的方法

关注新生儿的微笑

不要漠视新生儿的哭声

新生儿也有情绪

让宝宝和妈妈形成依恋关系

给新生儿按摩的方法

婴儿游泳的益处

新生儿喜欢看什么东西

什么是对视法

科学训练宝宝的听觉

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

让宝宝学着欣赏音乐
激发宝宝的说话兴趣
回应引导发音
新生儿味觉训练
新生儿嗅觉训练
新生儿触觉训练

章节摘录

第一章孕前准备生一个聪明健康的宝宝，相信是每一对准备怀孕的夫妻共同的心声。

但是，怀孕，你真的准备好了吗？

在孕前3~6个月，准爸爸、准妈妈就要去医院进行相关的遗传咨询和孕前检查。

准爸爸、准妈妈要注意孕前的营养和保健。

要提前3个月开始服用叶酸和多种维生素，尽量保证营养均衡，准妈妈还要接种相关疫苗。

当然，戒烟戒酒更是必不可少。

你们要合理掌握怀孕的最佳时间，尤其高龄女性需要注意更多的相关问题。

还有许多相关事宜，我们将在本章详细讲解。

安心小叮咛遗传咨询——新婚夫妇要进行遗传咨询，从而避免生出有遗传性疾病的宝宝。

孕前检查——准爸爸、准妈妈要在孕前3~6个月去医院进行孕前检查，一旦检查出问题要及时进行治疗。

要等康复以后再怀孕。

补充叶酸——叶酸可以在怀孕早期起到预防胎儿神经管畸形的作用，因此应当大量食用富含叶酸的水果、豆类、绿色蔬菜和粗粮。

注意用药安全——怀孕前3个月开始要注意用药安全，如果遇到必须用药的情况可以向医生咨询。

孕前检查的最佳时间一般情况下，医生会建议夫妻两人孕前3~6个月就开始做检查。

这样做，在补充营养、叶酸以及接种疫苗方面都可留有充裕的时间。

此外，一旦检查出其他问题，还可以有时间进行干预治疗。

孕前检查的具体内容准备怀孕的夫妻要意识到孕前的咨询和检查是优生优育的关键。

特别在自愿进行婚检的今天，孕前检查能发现一些夫妻双方还不清楚，但有可能已经存在的对怀孕不利的问题。

有些检查如在孕前没有做，在孕早期也可以补做（见表1-1）。

表1-1 孕前检查项目
孕前检查项目 检查具体内容
生殖系统检查 主要目的是了解有无生殖道炎症、肿瘤、畸形等。

应做宫颈抹片检查以排除宫颈病变的可能性。

另外，女性需要通过白带检查有无滴虫、霉菌、支原体、衣原体感染、阴道炎症以及淋病等性传播性疾病。

做阴道检查时，多数女性不会有什么感觉，检查时只要放松就不会觉得太难受。

如无特殊情况，对梅毒、艾滋病、乙型肝炎、丙型肝炎等一般在孕早期通过血液进行检测
孕前检查项目 检查具体内容
围产期感染检查 主要包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒4项。

做静脉抽血即可查出，最好孕前3个月就进行检查
肝、肾功能检查 肝功能检查除了肝功能全套外，还包括血糖、胆汁酸等项目；肾功能的检查包括尿素氮、肌酐、尿酸等，是通过静脉抽血来检查的，需要孕前3个月就检查完毕
血常规检查 血常规是为了初步了解血液方面情况，包括红细胞计数、血红蛋白及白细胞计数、分类及血小板计数；尿常规主要检测尿糖、蛋白及红、白细胞管型等，也需要怀孕前3个月做检查。

注意尿检需留取清洁的中段尿
口腔检查 如果孕期牙痛，考虑到治疗用药对胎儿的影响，治疗很棘手，受苦的是准妈妈和胎儿，所以口腔检查是十分必要的。

如果牙齿没有其他问题，只需注意牙齿清洁就可以了；如果牙齿损坏严重，就必须拔牙。

最好在孕前6个月进行检查
妇科内分泌检查 主要是采用静脉抽血的方式。

对月经不调、不孕的妇女进行包括卵泡促激素、黄体生成雌激素、孕激素等6个项目的检查。

一般3天可出结果
ABO溶血检查 采用静脉抽血的方式对丈夫血型为A型、B型或AB型，而妻子血型为O型或者有不明确原因流产史的妇女进行包括血型和抗体滴度的检查，预防新生儿溶血症
Rh血型不合检查 采用静脉抽血的方式检查，如果妻子Rh因子为阴性，丈夫为Rh阳性，就需要预防妈妈和胎儿Rh血型不合的情况。

因为在这种情况下，胎儿的血型有Rh阳性的可能，Rh血型不合往往可导致严重后果，如胎死宫内、新

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

生儿溶血症等染色体异常检查采用静脉抽血的方式对有遗传病家族史的育龄夫妻做遗传性疾病检查什么是不孕症凡处在生育年龄的，配偶生殖功能正常，婚后一直同居且性生活正常，没有采取避孕措施，经过两年仍没有怀孕者，称为原发性不孕症。

若曾有过孕育，又同居两年以上，未避孕而不再怀孕者，称为继发性不孕症。

引起女性不孕的原因很多（见表1-2）。

表1-2引起女性不孕的原因导致不孕因素具体解释阴道膜闭锁、阴道闭锁或缺如、阴道中隔、阴道肿瘤等都可引起性交障碍而导致不孕宫颈子宫颈狭窄、炎症、肿瘤、外伤、粘连等，均可影响精子通过；宫颈若有糜烂，其分泌物也有杀伤精子的作用；若宫颈黏液分泌异常，或存在抗精子抗体，则不利于精子穿透宫颈管。

以上因素均可影响受孕子宫因素引起的不孕症发病率比较高。

主要是子宫发育不良、子宫内膜炎症、子宫肌瘤等；其次则是子宫畸形、粘连性子宫后倾、宫腔粘连等。

存在以上因素可导致受精卵不能着床输卵管因素造成的不孕，以输卵管炎症引起的管腔堵塞最多。

输卵管过长或狭窄等因素也影响精子、卵子或受精卵的运行卵巢卵巢内滤泡发育不良，不能排卵形成黄体，卵巢早衰、多囊卵巢、卵巢肿瘤及子宫内膜异位症等，均严重影响卵泡发育及卵子排出或受精卵着床内分泌下丘脑-垂体-卵巢轴系的器质性或功能性异常，引起月经不调，导致闭经，无排卵月经或黄体功能失调造成不孕；因卵子未能正常发育，或卵巢未能排卵，或未能使子宫内膜有足够的分泌期改变，以致影响受精卵的着床而造成不孕。

另外，甲状腺与肾上腺皮质功能的亢进或低下都能影响卵巢功能而阻碍排卵免疫因素可以造成不孕是近些年才提出来的。

因为患者的血液或体液中存在抗精子抗体，这种抗体是精子的敌对物质，一旦女方摄纳精液后，就立即将精子杀灭，从而导致不孕除去以上这些因素可以导致不孕外，代谢性疾病、慢性消耗性疾病、营养不良等全身性因素；情绪不良、植物神经功能失调等神经精神性因素也可造成不孕。

不孕症检查主要用以观察输卵管形态、周围有无粘连，伞端是否闭锁；观察卵巢形态、有无粘连、有无排卵征象；子宫内膜活检、各种激素的测定、腹腔镜检查等。

哪些女性不适合怀孕女性怀孕后，除生殖器官有明显改变外，其他器官的代谢活动也大大增强，以适应怀孕期间胎儿生长发育的需要。

怀孕也会影响母体疾病的痊愈，甚至加重病情。

如果母体患有某些比较严重的全身性疾病，就会影响胎儿的生长发育，还会造成流产、早产或胎儿畸形。

所以，凡患有下列疾病者都不宜怀孕。

贫血这是一种女性常见病。

平时有晕眩及站起来时出现头晕、头痛等症状。

严重贫血不仅对准妈妈本人身体有影响，而且对胎儿发育不利。

贫血可以采用食疗的方法来减轻症状。

可多食用豆制品、猪肝、木耳、海带等含铁量高的食物。

或在医生指导下每日服用1~2片硫酸亚铁片。

贫血通过治疗有所好转，各种指标到达或接近正常值时，就可以怀孕了。

糖尿病如果孕前患糖尿病，怀孕后为了承担胎儿发育所需的营养需求，体内产生了一些主要为胎儿所分泌的激素，具有促进胰岛素的分泌及拮抗胰岛素的作用，这些作用有利于胎儿获得恒定的营养，但也因此使准妈妈的糖尿病病情变得复杂化。

如血糖难以控制，甚至病情继续发展，易发生低血糖、眼底视网膜病变、妊高征、羊水过多、难产率增大等问题。

所以，患糖尿病的女性必须征求专业医生的建议后再考虑适宜的怀孕时间。

肺结核病肺结核病是呼吸系统的一种慢性传染病，不属于遗传病。

主要是由开放性的患者咳嗽、打喷嚏时散播的带结核杆菌的气溶胶进行传播。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

目前结核病的治愈率很高。

但在治愈前还不能怀孕，否则会传染给胎儿，并导致早产、流产的危险。

经过抗结核药物治疗后，还应定期进行健康检查，确认已经完全治愈后，才能考虑怀孕。

此外，肺结核患者需服用或注射抗结核药物，长期使用这些药物会导致胎儿畸形或死胎。

另外，患者需定期进行X光透视或摄片，可能使胎儿发生畸形。

总之，为了保证母子健康，患活动性肺结核病的女性是不宜怀孕的。

在结核经过治疗，已经有所好转，基本稳定，而且不需要用抗结核药物治疗后，且身体也很好，这样对怀孕的过程及以后的发病都不会有多大影响，才可以考虑怀孕。

怀孕后要注意营养和按时进行产前检查，以保证母婴健康。

肝脏病怀孕后，肝脏负担增加，如果肝脏有病，会使病情恶化，而且还容易出现妊娠高血压综合征，应治愈后再怀孕。

肾脏病怀孕时，由于母体血总量增加，血管外体液积蓄过多，容易出现水肿，肾脏病患者如果怀孕，就会出现妊娠高血压综合征，而且往往比较严重，出现早产、流产等现象。

在进行认真治疗之后，如果病情好转，则可以考虑怀孕。

但决定怀孕前还应对病情进行复查，并听取医生的意见。

高血压病患者如果怀孕，容易出现妊娠高血压综合征，而且会成为重症。

有慢性高血压的女性在怀孕后期，很难控制血压的急剧变化，有的血压升得很高，容易发生脑溢血。

同时慢性高血压患者伴有血管痉挛和血管狭窄，这样使母体对胎儿营养的供应受到影响，易发生胎盘早期剥离，造成死胎。

由于高血压患者在治疗期间不能增加营养，故胎儿吸收的营养就不足，以致胎儿出生后出现很多疾病，如营养不良、免疫力低下、先天性贫血症、发育迟缓、智力下降等。

高血压患者要注意平时的起居和活动，避免过度疲劳、睡眠不足、精神压抑等不利因素的出现。

在饮食上要多吃含蛋白质的食物，少吃较咸的食物，以免胆固醇增高，造成血管脆裂。

患高血压病后，必须认真服药和休息，以便尽快恢复正常。

血压指数正常后就可以怀孕。

心脏病患者心脏病的女性是否可以怀孕，要咨询医生才能确定。

心脏病的严重程度，可以依心功能的分级来衡量，不论为何种类型的心脏病，都可将心功能分为四级。

I级：患者能胜任一般的体力劳动，如行走及日常体力活动。

II级：对一般体力活动略受限制，休息时舒适如常，但在日常体力活动或操作时即感疲劳、心慌和气急。

III级：对一般体力活动明显受限制，休息时虽无不适，但稍加活动即感疲劳、心慌、胸闷或有轻度心衰现象。

IV级：做任何轻微活动时即感不适，休息时仍有心慌、气急或有明显的心衰现象。

心脏病患者有下列情况之一者均不宜怀孕：心功能 III级或 IV级以上。

风湿性心脏病伴有房颤或心率快、难于控制。

心脏有明显扩大或曾有脑栓塞而恢复不全。

有心衰病史或伴有慢性肾炎、肺结核。

严重的二尖瓣狭窄伴有肺动脉高压的风湿性心脏病、心脏畸形较严重或有明显紫绀的先天性心脏病而未进行手术。

心功能为I~III级的心脏病患者虽然可以怀孕，但要加强产前检查，严密观察心脏功能，预防感冒，谨防心衰发生。

孕晚期应住院待产。

若经医生检查，心脏功能不能胜任的，则坚决不能怀孕，已经怀孕，如病情许可，则可继续怀孕，但应注意心力衰竭的发生，定期找医生检查和治疗。

患有心脏病的女性如果怀孕，往往在孕晚期、分娩或产期，因难以承受怀孕及分娩的负担，出现心跳加速、气急、唇色发紫等心力衰竭的症状。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

但也不是所有患有心脏病的女性孕期都会出现这种现象。

过去有过心力衰竭症状的女性，一般也不宜怀孕，以免突然发作造成严重后果。

如果有轻微心脏病症状，可请医生诊断能否怀孕。

在怀孕期内要加强产前检查，注意休息，每日至少保持10小时的卧床休息和睡眠，并要注意防止情绪过度激动。

孕后期，要吃得清淡些。

每日按照医生要求口服适量硫酸亚铁片，以预防贫血。

要防止感冒，因为感冒容易引起心力衰竭的发作。

阴道炎阴道炎患者如果怀孕，就会使胎儿患上鹅口疮。

其症状是在新生儿口腔黏膜和舌头下面长出像白苔一样的东西，影响吃奶。

因此，得此病者应抓紧治疗，治愈后再怀孕就不会影响胎儿了。

孕前男性要做哪些检查想要孕育健康宝宝，男性的检查十分必要。

孕前检查除了要排除有遗传病家族史之外，还要排除传染病、性病，特别是梅毒、艾滋病等，虽然这些病的病原体对精子的影响现在还不明确，但是这些病原体可能通过男性传给妻子，再传给肚子里的胎儿，使宝宝出现先天性缺陷。

另外，男性要接受详细的询问，比如，自己的直系、旁系亲属中，有没有人出现过反复流产的现象，或是生过畸形儿，这些状况对于医生判断是否存在染色体疾病有很大帮助，从而有助于预防婴儿出生缺陷。

常规的健康检查，如血、尿常规，肝肾功能和精液检查等，结果若出现异常，应进行相应的治疗，暂缓怀孕。

同时可以做性病及性传播疾病的筛查：例如，乙型肝炎、甲型肝炎、丙型肝炎、艾滋病、梅毒、淋病等，以避免直接将病毒传染给妻子和胎儿。

也可进行外周血染色体的检查，排除染色体异常的可能。

如果染色体异常，大多数为平衡易位携带者，生出健康下一代的概率就很小。

男性不育的原因是什么导致男性不育的原因多种多样，主要原因如下：精液异常。

具体表现为无精子或精子数量过少（精子数 < 2000万 / 毫升），精子质量差，活动力低，精子畸形等。

。性功能障碍及生殖器官畸形、疾患。

如阳痿早泄、隐睾、鞘膜积液、精索静脉曲张、先天性无睾等。

泌尿系统以外的疾患。

如呼吸系统疾病；慢性疾病，如糖尿病；供血障碍；环境影响，如处于过热工作环境的矿工、锅炉工等。

若男方有不育症，应该及时去医院泌尿科或男性科依次进行如下各项检查：体格检查。

包括全身及生殖器官检查。

实验室检查。

除将精液检查列为必查项目外，其余要视患者具体情况进行选择。

内分泌检查。

通过促性腺激素释放激素或克罗米芬刺激试验可以了解下丘脑 - 垂体 - 睾丸轴的功能，测定睾酮水平可以直接反映间质细胞的功能。

多普勒超声检查。

有助于确认精索静脉曲张。

X线检查。

为确定输精管道的梗阻部位，可采用输精管、附睾造影，输精管、精囊造影或尿道造影等。

高泌乳素血症者可摄蝶鞍X线断层片（正、侧位）以确定有无垂体腺瘤。

免疫学检查。

通过精子凝集试验或制动试验检测血清或精浆中的精子凝集抗体或制动抗体。

检测方法有多种，应因地制宜选用。

睾丸活检。

用于无精子或少精子症，直接检查睾丸曲细精管的生精功能及间质细胞的发育情况，局部激素的合成与代谢可经免疫组化染色反映出来。

染色体核型分析。

用于外生殖器官畸形、睾丸发育不良以及原因不明的无精子症。

精子质量不高危害大男性的生殖细胞，从生精细胞发育为成熟精子的各个阶段，都极为脆弱。

有些有毒物质会作用于男性生殖系统，直接侵害生殖细胞。

它们或杀死尚未成熟的精子，或使得精子残缺不全，破坏其遗传基因。

当受到损害的精子勉强同卵子结合之后，胎儿发育便会出现障碍，流产和胎儿死亡便可能发生。

即使精子受害程度较轻，新生儿尚能存活，宝宝的健康问题也会给父母带来不安和不快。

在大量接触有毒物质的男性中，其子女容易患上神经系统畸形、先天性心脏病、消化系统畸形、白血病、脑瘤等疾病，其发病率明显高于普通人群。

因而提高精子质量也是孕前准备的重要部分。

对精子有毒害作用的几类物质对精子有毒害作用的物质有某些化学制剂，如苯、甲苯、甲醛、油漆涂料、二硫化碳、一氧化碳、二溴氯丙烷、杀虫剂、除草剂等；某些金属，如铅；某些麻醉药品、化疗药品；放射性物质；成瘾性毒品，包括大麻、高浓度烟草、烈酒等。

如何提高精子质量如果不是机能障碍所致，丈夫在日常生活中多吃下列食物将有助于提高精子质量：鳝鱼、泥鳅、鲑鱼、带鱼、鳗鱼、海参、墨鱼、蜗牛、山药、银杏、冻豆腐、豆腐皮等，这些食物中赖氨酸含量高，是精子形成的必要成分。

另外，体内缺锌会使性欲降低，精子减少。

丈夫应多吃含锌量高的食物，如牡蛎、鸡肉、鸡蛋、鸡肝、花生、猪肉等。

在吃这些食物时，不要过量饮酒，以免影响锌的吸收。

若严重缺锌，最好每日口服醋酸锌50毫克，且定期测定体内含锌量。

番茄红素对生育的作用由于不育男性精液中的番茄红素含量较低，因而医学家经过进一步研究认为，男性生育力增强与番茄红素含量增高有关。

男性每天喝西红柿汤能增加人体的番茄红素含量，从而提高生育力。

研究人员推测，番茄红素所含抗氧化剂可能杀死人体内对生育力有害的化学物质。

遗传与优生优生的主要措施进行婚前检查和孕前检查婚前检查是优生的重要内容，主要是对男女双方在结婚登记之前进行询问、身体检查，包括实验室和其他各种理化检查，以便及时发现不能结婚、生育的疾病，或其他生殖器畸形等，供当事人做婚育决策时参考。

当前婚前医学检查为自愿，有一些男女结婚未做过婚前检查，为此，孕前检查就变得尤为重要。

选择最佳生育年龄和受孕时机大量统计资料表明，女性生育的最佳年龄为24~28岁，男性的最佳生育年龄为26~35岁。

在这个年龄段，无论是身体还是思想，都已日趋成熟，而且也有了一定的经济基础，是怀孕的最佳时期。

夫妻双方要把握好这个时期，为胎儿各方面的发育创造人为的“天时”、“地利”的条件。

进行早孕指导最好提前去早孕指导中心咨询专家孕前应注意的事项，做好孕期保健，使胎儿健康地发育成长。

遗传咨询遗传咨询是指有遗传病家族史患者以及生育过遗传病患者，需要根据详细病史、家谱分析、体检及化验等明确该类疾病再现的可能性有多大，有无产前诊断的方法，然后再决定是否可以生育。

进行产前诊断在怀孕期间，用各种方法了解胎儿的情况，预测胎儿是否正常或是否有某些遗传病。

对个别的遗传病还可以通过新生儿筛查加以控制，如先天性甲状腺功能低下、苯丙酮尿症等，这两种遗传病如能在新生儿期及时查出，采用药物治疗或食疗就可以使胎儿发育正常，否则随着患儿年龄的增长会出现智力低下等不良后果。

避免有害环境大气、饮水、电磁辐射以及其他化学物理因素对胎儿的生长发育会有一些的危害和影响。

遗传性疾病的特点目前已知的遗传性疾病达4000多种，一般有以下3个特点：先天性：发病的原因是染

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

染色体数目、结构的异常或基因的突变，故这种疾病在胚胎时期或胎儿发育早期已经存在，婴儿出生即已患病。

终身性：大多数疾病持续终身难以治愈，如先天愚型、白化症等。

某些疾病若能早期诊断，及时治疗，便有缓解症状或避免发病的可能。

例如，苯丙酮尿症的患儿若能在出生后3个月内确诊，6岁前坚持采用低苯丙氨酸饮食，就能避免出现智力发育迟缓的现象。

遗传性：遗传病患者婚后生育便可将致病基因传给后代。

由于致病的基因可以是显性、隐性或性连锁等，故遗传的方式也很复杂。

可以是代代相传或隔几代才发病的，如白化症；男、女都可发病的有多发性家族性直肠息肉症、遗传性舞蹈病等。

另有一种叫伴性遗传，如血友病、红绿色盲等，这种遗传性疾病的特点是“传男不传女”，也就是说男性发病，女性为致病基因携带者。

遗传性疾病可以预防吗为了控制或减少各种遗传病的发生率，需要注意以下几点：实行优生保护法：对导致其后代发生严重的遗传性疾病概率高的人，均应避免生育。

这些疾病包括先天愚型、白痴、遗传性精神病，显著的遗传性躯体疾患，如舞蹈病和肌紧张病、白化病等。

避免近亲结婚：近亲结婚会增加一些遗传病的发生率，这在医学统计学上已得到证实。

例如，肝豆状核变性患者，非近亲婚配后代中的发病率为1/400万，而表兄妹结婚者后代中的发病率为1/64；近亲婚配所生弱智子女比非近亲婚配者要高3.8倍。

避免高龄生育：女性的生育年龄不宜超过35岁。

如果女性35岁以上或45岁以上生育，要做遗传咨询。

产前诊断：经过遗传咨询后，对一些有指征的准妈妈做胎儿产前诊断，以了解有无先天性或遗传性疾病。

常用的方法有绒毛活检染色体核型分析，羊膜腔穿刺吸取羊水做染色体核型分析、生化测定及酶检测等，还可用B型超声扫描及胎儿镜检查等。

新婚夫妇要重视遗传咨询遗传咨询俗称遗传询问、遗传指导。

对于有下述情况之一的，应到优生遗传咨询门诊进行咨询：确诊为遗传病或发育畸形患者及其家庭成员。

连续发生不明原因疾病的家庭成员。

近亲结婚的夫妻。

染色体平衡易位携带者，以及其他遗传病基因携带者。

确诊为染色体畸变者的父母。

曾生过多发畸形、智力低下患儿者。

两性畸形患者。

非妇科性反复流产、有习惯性流产史或不明原因的死胎史者，以及不孕的女性及其丈夫。

有致畸物质和放射物质接触史的夫妻，如放射线、同位素、铅、磷、汞等毒物或化学制剂接触者。

孕早期病毒感染的准妈妈及经常接触猫、狗的准妈妈。

孕期服用致畸药物的。

35岁以上的高龄准妈妈。

血型不合的夫妻。

哪些人不宜生育按照优生学原则，患有下列遗传病的患者，所生子女发病危险大于10%，在医学遗传学上属高发危险率，因此不宜生育。

常染色体显性遗传病如骨骼发育不全、成骨不全、马凡氏综合征、视网膜母细胞瘤、多发性家族性结肠息肉、黑色素斑、胃肠息肉瘤综合征、先天性肌强直等。

这类遗传病的显性致病基因在常染色体上，患者的家族中，每一代都可以出现相同病患者，且发病与性别无关，男女都可发病。

患者与正常人婚配，所生子女的发病率为50%，故不宜生育。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

染色体病先天愚型等染色体病患者，所生子女发病率超过50%，同源染色体易位携带者和复杂性染色体易位患者，其所生后代均为染色体病患者，故不宜生育。

常染色体隐性遗传病夫妻双方均患有相同的严重常染色体隐性遗传病，如先天性聋哑、苯丙酮尿症、白化病、半乳糖血症、肝豆状核变性等，不宜生育，因为其所生子女肯定均为同病患者。

X连锁显性遗传病由于患者的显性致病基因在X染色体上，所以患者中女性多于男性。

女性患者的后代，不论男孩还是女孩，均有50%的发病危险成为相同病患者，故不宜生育。

而男性患者的后代，女孩100%患病，男孩正常。

X连锁隐性遗传病这类遗传病常见的有血友病A、血友病B和进行性肌营养不良等。

由于隐性致病基因位于X染色体上，故患者多为女性。

男性患者与正常女性结婚，所生男孩全部正常，但女孩均为致病基因携带者。

若女性携带者与正常男性结婚，所生子女中，男孩有50%的可能患病，女孩全部正常。

多基因遗传病精神分裂症、躁狂或抑郁性精神病、重症先天性心脏病和原发性癫痫等多基因遗传病，发病机理复杂，遗传度较高，危害严重，患者不论男女，后代的发病危险大大超过10%，均不宜生育。

芝宝贝提醒由于遗传病种类繁多，遗传方式多样，对后代的影响也不同，因此遗传病患者在考虑生育问题时，应该进行遗传咨询，在医生的指导下，作出明智的选择。

生男生女受哪些因素影响在人体细胞中，有23对染色体（即人的遗传物质），其中22对是常染色体，剩下1对是性染色体。

性染色体分两种，分别被称为X染色体和Y染色体，胎儿的性别就由它来决定。

这两条性染色体，一条来自妈妈，一条来自爸爸。

如果两条都是X型，将来便会孕育出女孩；如果X型、Y型各一条，便会孕育出男孩。

妇女卵巢每个月有多个卵泡生长发育，但通常只有一个成熟卵细胞排出，它只含X型的性染色体。

男性的睾丸不断地产生精子，这些精子可有两种类型，一种含X型、一种含Y型的性染色体，两种精子的数量是相等的。

卵细胞与不同类型的精子结合，便决定了胎儿的性别。

然而精子能与卵子结合完全是随机的，并不受人们意志的支配，也和器官的功能没有联系。

因此，科学而公正地说，生男生女和父母双方都不存在任何“责任”关系。

已婚夫妻如何计划怀孕很多夫妻不是按计划怀孕，由于没有事先计划，很多女性在面临新岗位的选择或职位的升迁、学业的发展时怀孕了，弄得自己进退两难。

因此，做好孕前计划对女性来说是很重要的。

如果开始计划怀孕，应注意以下几点：考虑好自己的年龄，生育年龄最好安排在24~30岁，最好不要超过35岁。

合进安排好自己的工作或学习情况。

在怀孕季节上也应有所选择，一般以夏季或秋季为好。

夫妻双方都应该到医院做系统的全身检查。

应在孕前6个月时开始停药；从孕前3个月起，准爸爸、准妈妈应注意营养均衡，加强锻炼，使双方身体处于最佳状态，同时应避免吸烟和酗酒。

选择一个安静、清洁、舒畅的环境；调整身心参与，在女性排卵的前几天，夫妻的生活要有规律，不要熬夜，情绪要保持良好，不要过于疲劳和辛苦，当然还要避开疾病。

选择最佳生育年龄选择最佳生育年龄是许多夫妻所关心的问题。

父母的婚育年龄对胎儿是否有影响？

答案是肯定的。

女性在18岁左右开始进入性成熟期，性成熟期持续约30年，为生育期，处于此期的女性称为育龄妇女。

一般认为女性的最佳生育年龄为24~30岁，此时生育不仅符合人体的生理特点，而且有利于胎儿的健康发育。

女性到了18岁，虽然性器官已基本发育完成，但性成熟并不代表全身各脏器功能都已健全，像骨骼系

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

统和高级神经系统一般要到24岁才发育成熟。

过早生育，母体不仅要承担供给胎儿营养的任务，还要继续完成自身的发育，必定会影响母子的健康。

因此，从有利于未来父母的工作、学习、健康、经济实力、体力、精力等多因素考虑，女性在23岁以后结婚，24~30岁生育；男性在25岁以后结婚，25~35岁生育，对胎儿最为有利，是最佳婚育年龄。

芝宝贝提醒适当晚育有利于后代的健康成长。

但晚育也要有一定限度，女性最好不要超过35岁，男性最好不要超过42岁。

如果因种种原因女性到35岁以后才怀孕，也不必过分紧张，一定要做好孕期保健和产前诊断，以便出现问题时及时处理。

婚后多久怀孕才好女性怀孕、分娩、产褥期需要花费近一年时间。

孩子一生下来便要积极地进行优育、优教，育儿期一般为2~4年。

在这几年中肯定会影响到年轻父母的学习、工作、健康与家庭经济收入。

因此，为了幸福美满地度过婚后这段甜蜜的生活，并为生儿育女打下一个比较充实的经济基础，最好婚后1~3年再怀孕。

不同季节受孕的注意事项胎儿的生长发育有一定的规律性，从受孕到第3个月，是胎儿的大部分器官形成时期，以后是继续生长和各种器官功能的发育完善期，一般来说，怀孕前3个月往往是整个孕期最关键的阶段。

而一年中的四季又各有其特点，所以在不同季节受孕及度过孕早期，对胎儿的发育会有不同的影响。

春、秋季的气温在我国大部分地区对人都很适宜，人们在户外活动的机会较多，日照时间较长，此时受孕能呼吸大量的新鲜空气，对胎儿的神经系统发育大有好处。

但是，春、秋季往往是某些传染性疾病易发的季节。

如在秋冬或冬春季交替时，温差变化较大，气候干燥，特别是北方的秋天，流感的发病率较高，虽然流感病毒能否直接威胁宝宝尚不清楚，但是流感所引起的发烧，特别是发生在孕早期，会导致自然流产、死胎、畸形儿的发生率增加。

所以，在春、秋季怀孕要注意预防感冒，少去人群密集的商场、影剧院，并注意与感冒患者隔离，以减少患病机会。

夏季，食物丰富，对摄取营养有利，但是由于天气炎热，出汗较多，人们常常大量食用冷饮、瓜果蔬菜，即使是鸡鸭鱼肉也愿意吃凉的。

如果这些食物未洗干净或已变质，会使胃肠道感染性疾病的发生率增加，轻者出现腹泻、呕吐，重者会出现高热、脱水及电解质紊乱，需用药物治疗，而所有这些都对胎儿产生不良影响。

因此，在夏季怀孕时，要注意饮食卫生，特别是瓜果蔬菜要洗净，不要食用已变质的食物。

冬季，由于天气寒冷，人们户外活动减少，大部分时间是在有暖气或炉子的屋里度过。

如果门窗紧闭，不及时换气，再加上炉子里散发的一氧化碳气体，会使室内空气污浊，这不仅会使准妈妈本人感到全身不适，而且对胎儿的生长发育，特别是对其中枢神经系统都有不良影响。

所以，准妈妈在冬季既要预防一氧化碳中毒，还要在下午天气暖和时到户外做一些适宜的活动，多呼吸一些新鲜空气，以利于胎儿的发育。

一天中何时受孕最佳通常认为，夫妻在晚上的21~22时同房怀孕较好。

这段时间，既是人体功能的日高潮期，又与中医理论的“阴盛精气足”说法一致，此时同房怀孕会怀上聪明健康的宝宝。

此外，在这段时间里同房，事后夫妻会很快入睡。

女方睡眠中保持身体平卧，有利于精子沿子宫内壁向输卵管里游动，对精子顺利到达输卵管壶腹部跟卵子结合有利。

故此，夫妻在晚上21~22时同房，是最佳的受孕时间。

停用避孕药后能否立即受孕服用短效口服避孕药是女性常用的避孕措施之一。

目前市售的口服避孕药采用高效及高选择性的孕激素，剂量明显低于以往的避孕药。

根据国外的研究结果证明，停药后即可怀孕。

通常在停药一周内会来一次月经，而后便恢复排卵，女性根据自己的意愿随时都可以怀孕。

但是准备怀孕的女性不要随意服用紧急避孕药。

一般来说，口服长效避孕药的吸收代谢时间较长，避孕药经肠道进入体内，在肝脏代谢储存。体内残留的避孕药在停药后需经6个月才能完全排出体外。

停药后的6个月内，尽管体内药物浓度已不能产生避孕作用，但对胎儿仍有不良影响。

由此可以看出，在停服长效避孕药后6个月内怀孕，有可能产生畸形儿的，所以，在计划怀孕时间的前6个月就停止服用避孕药，待体内存留的避孕药完全排出体外后再怀孕。

取出宫内节育器后能否立即受孕宫内节育器是许多女性采用的长效避孕措施。

目前常用的节育器使用年限为5~10年，女性计划怀孕时可随时将节育器取出。

宫内节育器并不影响女性的卵巢功能，每月仍有正常的排卵，因此宫内节育器能防止子宫内的妊娠，却不能防止异位妊娠。

一旦取出节育器，子宫腔的微环境即可恢复正常，随时都可以怀孕；然而因不规则出血或感染而取出节育器者，子宫腔内环境的恢复往往需要较长的时间，最好经治疗后、待月经恢复正常再怀孕。

早产或流产后应隔多长时间再受孕出现早产及流产的女性，由于种种原因会造成机体一些器官的平衡被打破，出现功能紊乱，子宫等器官一时不能恢复正常，尤其是经过人工流产的女性更是如此。

如果早产或流产后就怀孕，由于子宫等的功能不健全，对胎儿十分不利，也不利于女性身体特别是子宫的恢复。

为了使子宫等各器官组织得到充分休息，恢复应有的功能，为下一次怀孕提供良好的条件，早产及流产的女性最好过半年后再怀孕较为合适。

剖宫产后的女性多久能够再受孕有的女性第一胎进行了剖宫产，很快又怀上了第二胎，这对准妈妈身体健康和胎儿生长很不利。

剖宫产按子宫切口部位可以分为子宫体部剖宫产和子宫下段剖宫产。

无论采取哪种剖宫产，再孕时均可能发生子宫切口破裂，造成危险。

子宫体部剖宫产由于体部肌层较厚，缝合时不易对合，产后子宫复旧时子宫体部肌肉收缩明显，故体部切口愈合较差，再次怀孕分娩时，体部切口瘢痕位于主动收缩部位，故更容易发生子宫切口破裂。

相比之下，子宫下段剖宫产由于肌层较薄，缝合时对位好，产后子宫复旧时无明显收缩，故愈合较好，且其外有腹膜遮盖，再次怀孕时子宫切口破裂的可能性较小，即使切口破裂也常是不完全破裂。

据统计资料表明，子宫体部剖宫产再次怀孕后子宫破裂的发生率比子宫下段剖宫产高很多。

但子宫下段剖宫产的女性也需要经过一段恢复期才能再怀孕。

一般接受过剖宫产手术的女性，如欲再次生育，最好在2年之后再次怀孕。

尽管如此，在分娩时也还会有子宫破裂的可能。

所以，剖宫产后的女性应做好避孕准备。

高龄女性还能怀孕吗我国提倡晚婚、晚育，但绝非越晚越好。

一般不主张女性35岁后生育，原因是35岁后的女性怀孕概率降低，且易发生流产。

另外，随着年龄的增长，卵细胞逐渐老化；还因长期受环境中有害因素的影响，卵子在分裂时往往出现染色体分裂异常，因而可能生下畸形儿，特别是先天愚型儿的概率增大。

所以，生孩子最好在35岁以前。

高龄女性生育有哪些弊端怀孕失败率显著增高一名女性一生中所能产生的潜在卵子总数量约有30万个，但是科学家通过研究发现，女性到30岁时就已经消耗约90%。

到40岁时，库存卵子下降到3%。

尽管高龄女性仍然能排卵，但卵子质量下降，怀孕失败率显著增高。

根据丹麦进行的一项研究显示，女性到了35岁时，由于流产、死产或宫外孕等原因，怀孕失败概率达20%。

到了42岁时，失败概率高达50%以上。

在22~24岁，流产的概率是8.9%，到45岁，此概率增加到74.7%。

宫外孕概率增大宫外孕，就是受精卵在子宫和卵巢之间的输卵管内长大，这种情况的发生概率也会随着怀孕女性年龄的增加而升高，从21岁时的1.4%增加到44岁时的6.9%。

易出现妊娠异常由于高龄产妇的产道弹性降低，容易发生延长产程和需手术助娩等情况，势必会在—

定程度上影响胎儿的健康。

30岁以上的准妈妈出现妊娠异常情况的风险开始增加，35岁以上的高龄孕产妇无论在孕期还是分娩中，发生妊娠期高血压病、糖尿病、流产、早产、胎儿宫内发育迟缓的概率都明显高于年轻孕产妇。分娩时由于高龄产妇的骨盆和韧带松弛性下降，软产道组织的弹性差，易发生难产，剖宫产率及产妇死亡率均高于年轻产妇。

畸形儿概率增大女性的原始生殖细胞是在胎儿期形成的，如果怀孕时间过晚，卵巢功能开始减退，容易发生卵子染色体老化，导致畸胎率增高，出现胎儿畸形及智力低下。

35岁以上的初产妇患妊娠期高血压病，采取产科手术者比正常年龄的育龄女性高2~10倍。

44岁以上初产妇流产率增加33%，葡萄胎患病率增加20倍，死产和新生儿死亡率增加9倍。

据统计，先天愚型胎儿的发病率随准妈妈年龄的增加而成倍增加，25~29岁为0.11%，30~35岁为0.26%，36~40岁为0.56%；40岁后上升幅度加大，45岁以上可达5.4%。

一些先天性疾病，如心血管畸形、唇腭裂等的发病率也明显增加，所有这些都应引起高龄准妈妈的高度重视。

如何提高高龄女性的生育能力不吸烟、不喝酒或饮含有咖啡因的饮料。

有规律地进行一项减轻压力的活动，如沉思冥想、瑜伽。

每天坚持锻炼，如散步、游泳或定期去健身俱乐部。

饮食合理，注意补充体内叶酸的含量。

医学研究证明，叶酸缺乏可能导致胎儿神经管发育不正常（如脊柱叉裂）。

此外，还要适当注意摄取维生素C、维生素E和锌等。

性生活需要注意什么要想如愿以偿地按照自己选定的日子怀孕，最好在女方排卵期内同房，这样受孕概率就大。

在排卵期前应减少同房的次数，使丈夫养精蓄锐，以产生足够数量的高质量精子。

但也不宜过少，以免精子发生老化，一般来说，在排卵前4天，每两天一次性生活较易受孕。

掌握受孕规律多数女性排卵是在下次月经前14天左右。

根据精子、卵子成活时间计算，在排卵前2~3天至排卵后1~2天为易受孕期，也是俗称的“危险期”，其余时间则为安全期。

为了尽快怀孕，夫妻在安全期应尽量减少房事，以便养精蓄锐。

在排卵期同房，这样便可能受孕。

准确计算排卵日期首先，可以通过基础体温测得。

正常情况下，从月经开始那天起，到排卵的那一天，体温一直偏低，一般为36.2~36.5；排卵后，基础体温上升，一般在36.8左右。

可以把从低温段向高温段移动的几日视为排卵期。

将一月的体温数用线接起来，形成曲线，经2~3个月测试后便可通过曲线判断出排卵期。

每日最好在同一时间进行测量。

另外，根据月经周期也可以推算。

月经周期固定为28天者，排卵日为月经后第28天 - 14天 = 14天；如果月经周期不规律，则难以准确推算。

孕前保健女性怀孕前需注射的疫苗准妈妈一定十分希望在孕育胎儿的10个月里都能平平安安，不受疾病困扰。

虽然加强锻炼、增强机体抵抗力是根本的解决之道，但针对某些传染疾病，最直接、最有效的办法应该是注射疫苗。

目前，我国还没有专为准备怀孕的女性设计的免疫计划。

一般来说，孕前最好能接种两种疫苗：一是风疹疫苗，用于预防准妈妈感染风疹后出现先兆流产、流产、胎死宫内等严重后果，或可能导致的胎儿畸形，至少要在孕前3个月内予以注射。

目前国内使用最多的是风麻疹疫苗，注射一次可预防风疹、麻疹、腮腺炎三种疾病。

另一种是乙肝疫苗，用于预防胎儿成为慢性乙肝病毒携带者。

一般需要按照0、1、6的程序注射。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

即从第一针算起，在此后1个月时注射第二针，在6个月时注射第三针，加上注射后产生抗体需要的时间，至少应在孕前9个月内注射疫苗。

还有一些疫苗，如甲肝疫苗、水痘疫苗、流感疫苗、狂犬疫苗等可根据自己的需求，向医生咨询，做出选择。

芝宝贝提醒无论注射何种疫苗，都应遵循至少在受孕前3个月内注射，或者在接受疫苗注射时要考虑到怀孕的问题。

而且，疫苗并不是打得越多越好。

坚持锻炼、增强体质才是防病、抗病的关键。

为了怀孕女性需要辞职吗许多过来人建议，如果家庭有经济压力，计划怀孕的女性最好维持现在的工作，毕竟宝宝出生以后，经济压力会增加许多。

另外，如果自己身体健康，丈夫工作较忙，女性最好也能继续工作，这样生活有寄托，就不太会有精神压力，因为精神压力大也利于受孕。

如果原来就有习惯性流产、怀孕状况不稳定、工作压力过大、工作性质不适合怀孕的情况，可以考虑辞掉工作或向公司申请休假。

什么情况下需要换工作如果女性从事以下工作，打算怀孕，最好向单位或公司申请调换另一个比较适合自己的工作。

经常接触铅、镉、汞等有害物质的工作。

从事高温作业、振动作业和噪声过大的工作。

接触X线照射或其他电离辐射的工作。

密切接触化学农药的工作。

另外，在许可的范围内，女性还可以与同事协调一下工作的项目。

夫妻都要远离烟和酒如果夫妻双方已计划好要生宝宝，怀孕前戒烟是势在必行的。

吸烟与不育症有极大的关系，尤其对男性不育方面的影响更大。

因为精子比卵子更容易受损害，而且已有实例证明，吸烟能破坏吸烟者身体细胞中的染色体（遗传因子）。

酒精是必须禁忌的，它可导致精子活动能力下降、精子畸形、死精等。

酒精影响导致宝宝发育不健全的例子也很多，主要影响宝宝身、心两方面的发育。

酒精代谢物一般在戒酒后2~3天消失，男性的精液生成周期为80~90天，也就是说每3个月左右生成一批新的精子。

因此，为了保证精液质量不受烟酒的干扰，至少应该在准备怀孕前3个月戒掉烟酒。

而对于女性来说，一个卵细胞自募集到成熟也需要约3个月时间。

因此，最好安排在戒烟、酒3个月后怀孕。

妥善安排宠物宠物身上可能存在一种能使人畜共患病的病原 弓形虫，所以，有生育计划的夫妻尽量不要接触宠物。

弓形虫对准妈妈和胎儿的健康都会有严重影响。

孕早期感染弓形虫常会导致流产、胎儿发育异常等；孕晚期感染会严重影响胎儿的大脑发育，常致胎儿畸形或死胎。

感染弓形虫病的宝宝出生后主要表现为脑积水、小头畸形、精神障碍等。

如果在孕期，宠物只能放在家里，一定要记得把清洁工作交给家人，因为宠物可通过粪便传播疾病。

在做完清洁后，家人也要注意手的清洁。

另外，女性在怀孕后才开始饲养小动物，更易受到感染。

因为，准妈妈这时刚刚接触小动物，对它们身上的细菌没有抵抗力。

芝宝贝提醒怀孕期间也会因吃了未煮熟的肉而感染弓形虫。

因此，不要吃不熟的肉类和未洗净的蔬菜等。

孕前用药的注意事项孕前因病或其他原因服药时，要特别注意。

因为一些药在体内停留和发生作用的时间比较长，有时会对胎儿产生影响。

在计划怀孕前3个月服药应当慎重。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

安眠药、抗组胺剂、具有解热镇痛作用的阿司匹林等，都不宜长期服用。

孕前服用药物，最重要的是不能自作主张，而要慎重。

如果必须要服药，最好请教医生或有关专家，在医生指导下服用。

过度减肥影响怀孕女性每月都会有一次月经。

只有维持正常的排卵月经周期，女性才可能具生殖能力。

有的女性唯恐脂肪积聚太多，影响身材健美，因此少吃少饮，以苗条身材为最终目标。

成年女性的脂肪过度减少会造成排卵停止或症状明显的闭经。

脂肪含量还可以影响雌性激素水平，不当的减肥会导致女性失去怀孕能力。

准备要宝宝的女性，切忌为了身材苗条而失去做妈妈的机会。

怀孕前3个月不宜接受X线检查女性在怀孕前3个月内不宜接受X线照射。

因为医用X线的照射能杀伤人体内的生殖细胞。

因此，为避免X线对下一代的影响，接受X线透视的女性，尤其是做腹部透视者，过3个月后怀孕较为安全。

如果每月的月经期较预定时间来得晚，怀疑自己怀孕，而又有必要进行X线检查，此时一定要告诉医生有可能怀孕和自己有怀孕的打算。

医生会告诉你可否进行X线检查。

必须要做X线检查时，也要避免照到腹部。

普通计算机辐射不会伤害胎儿据一项持续了10年的研究成果表明，电脑辐射不会对宝宝造成不良影响。

从1991年开始，该项研究在全国范围内对2000万例自孕期至7岁的儿童进行跟踪，寻找我国新生儿出生缺陷的影响因素和预防措施，其中将使用计算机列为调查的一项。

到2001年，还没有发现准妈妈使用计算机会对宝宝的发育有什么不良影响的证据。

因此，专家得出结论：怀孕前后正常使用计算机，不会影响胎儿。

计算机运行时，在其周围产生的X线、紫外线、可见光、红外线和特高频、高频、中频及极低频电磁场以及静电场等电磁辐射远低于我国及国际现行卫生标准要求的数值。

它对精子、卵子、受精卵、胚胎、胎儿来说是安全的。

芝宝贝提醒一项最新研究证实，男性频繁使用笔记本电脑，可能使生育能力受到影响，尤其对年轻男性的影响更明显。

研究专家调查发现，男性如果将手提电脑放至双膝，手提电脑所产生的热量，会导致阴囊的温度上升约3℃，而睾丸温度上升1℃就足以使精子数量减少。

因此，准备怀孕时，丈夫要避免使用笔记本电脑，特别是避免采取紧闭双腿并将其放于双膝之上的姿势。

丈夫需要进行育前保健现代科学认识到，婴儿的健康不仅与女性的孕期状况有关，与丈夫也有着同样重要的关系。

丈夫的育前保健同女性孕期保健、围产期保健一样，值得每一位丈夫高度重视。

丈夫的育前保健关键有两点：一是培养良好的生活习惯；二是避免接触有毒物质。

工作环境存在有毒物质时，应在妻子怀孕前3~6个月开始采取积极的保护措施。

因为精子的成熟约需要3个月的时间。

另外，育前保健还包括饮食营养、体质健康、心情愉快、夫妻恩爱等诸多方面。

Q&A 丈夫在育前用药时应注意什么？

A 研究资料表明，在正常情况下，睾丸组织与流经睾丸的血液之间有一个防护层，医学上称为血睾屏障。

这一屏障可阻止血液中某些物质进入睾丸。

但是很多药物仍能通过血睾屏障，并可干扰精子的形成而影响精子质量。

另外，还有一些药物也能进入精液，如甲硝唑、氨基青霉素、苯丙胺、苯妥英钠等，但现在的研究还不十分清楚它们对精子、受精卵以及胎儿有何影响。

因此，在妻子怀孕前的2~3个月和怀孕期，丈夫用药一定要谨遵医嘱，无特殊情况最好停用一切药物。

为什么从怀孕前3个月开始补充叶酸？

叶酸是一种重要的维生素。

叶酸缺乏将导致准妈妈发生巨幼红细胞性贫血，影响胎儿的发育。

并且，科学研究证实，在孕早期补充叶酸还能预防宝宝的脑神经管畸形。

孕早期是补充叶酸的关键时期，然而，许多女性在此阶段并不知道自己缺乏叶酸，也不知道自己已经怀孕，这有可能错过补充叶酸的关键时期。

一般来说，准妈妈应该在受孕前3~4个月开始服用叶酸（每天400毫克）。

日常还可多吃一些富含叶酸的食物，包括芦笋、鳄梨、香蕉、豆类、西兰花、豌豆、菠菜、草莓和酸奶等。

但是由于食物中的叶酸遇光、遇热不稳定，容易失去活性，因而还要注意烹调方法，避免长时间煮。

丈夫也需要补充叶酸吗有人认为只有准妈妈需要补叶酸，其实不然。

丈夫补一些叶酸对胎儿也是有好处的。

如果叶酸不足，会降低精液的浓度，有时还会造成精子中染色体分离异常，这些都会影响到未来宝宝的身体健康。

所以，夫妻两人最好一起每天补充叶酸。

孕前为什么要保证睡眠充足不良的生活习惯对怀孕会造成很大的影响。

怀孕前调整好生活规律是十分有必要的。

计划怀孕以后就不宜再熬夜了。

因为熬夜有损健康，除了影响次日的精神状况，还会造成免疫力下降，减少男性精子的数量和活力，影响雌性激素分泌和卵子的质量。

防治生殖器感染的重要性生殖道感染是男女常见的疾病，女性生殖系统疾病比男性更为多见，如性传播疾病及炎症引起的疾病等，都会导致不孕。

男性生殖系统感染也会影响精子质量，因此防治生殖道感染对于男女都十分重要。

孕前饮食的注意事项要加强营养受孕前3个月，夫妻双方都要加强营养，以提供健康优良的精子和卵子，为健康胎儿的形成和孕育提供良好的物质基础。

要科学安排好一日三餐，保证身体健康和精力充沛。

要养成良好的饮食习惯不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等。

所以，应当吃得杂一些，不偏食，不忌口，什么都吃，养成良好的膳食习惯。

要注意食物营养和卫生安全准妈妈应尽量选用新鲜天然食品，避免食用含食品添加剂、色素、防腐剂的食品。

应吃新鲜的蔬菜并要清洗干净；水果应去皮后再食用，以避免农药污染；尽量饮用白开水，避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。

应尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、铅元素等对人体细胞的伤害。

第二章孕早期宝宝“安家落户”了当你知道自己怀孕时，至少怀孕已经4周了。

你的身体正在发生着奇妙的变化：你可能感到身体发热、无力、呼吸困难、恶心、呕吐、吃东西不香、想吃酸的食物等。

你的乳晕、乳头变大，而且颜色加深，胸部常有胀痛感。

你总感到疲劳睡不够，还开始出现尿频等现象。

不用紧张，这些都是你的身体为支持不断长大的胎儿而发生的正常反应。

这一时期，你应该及时去医院进行产前检查，平时尽量摄取均衡的营养并保证充足的睡眠，注意身体保养和外出安全，避免出现流产。

安心小叮咛远离烟酒——烟酒对胎儿生长发育影响很大，一旦发现自己怀孕，准妈妈应该马上戒烟戒酒并远离这种环境。

注意安全——尽量避免腹部受到外来的压迫和撞击，平时尽量穿宽松衣服、平底鞋，上下楼注意抓紧扶手，外出注意交通安全。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

避免烫头、染发、涂指甲等——因为很多化妆品、染烫剂和指甲油的化学成分都有可能渗透进准妈妈身体，进而影响胎儿的身体健康。

将喜讯告知领导和同事——让大家帮助你调整自己的工作。

确定怀孕神奇的受孕过程在夫妻的性生活中，丈夫射精时会把精液射到宫颈口附近，数百万个精子迅速地往子宫里游。

也许其中有一位幸运者，经过充满活力地在输卵管内3天左右的游动，在输卵管外侧1/3的地方与卵巢排出的卵子相遇，将头部攻入卵细胞内，而未受精的卵子不久就会枯萎死去，并被机体吸收。

一只精子一旦攻入卵细胞内，卵细胞表面便发生了许多变化，以防御其他精子的进入。

受精的卵子在进行细胞分裂的过程中，大约用7天时间到达子宫腔，受精卵到达子宫腔后，能分泌出一种分解蛋白质的酶，侵蚀子宫内膜并埋入功能层中，子宫内膜缺口迅速被修复，这个过程称为受精卵的植入或着床。

埋入子宫内膜里的受精卵得到了子宫的滋养，就好像种子置于肥沃、潮湿、疏松的土壤里，得到其生长发育所需的营养。

受精卵不断地生长、发育，成为胎儿，一个新的小生命就是这样开始了他的生命历程。

受孕失败后卵子的变化如果受孕失败，未能受精的卵子和储存营养素的子宫内膜会脱落，排出体外，形成月经。

这是排卵2周后卵泡和黄体不分泌激素引起的现象。

与此同时，卵泡又开始为下一次排卵做准备了。

怎么知道怀孕了月经没有准时来如果月经一向来得很准，这次突然过去了十几天还不来，即使偶有出血或出血量很少，也应注意检查是不是怀孕了。

基础体温持续在高温段体温到了该来月经时仍然保持在高温段，如果此现象持续15~20天，就可以考虑已经怀孕。

基础体温无规律者，也可以根据觉得身体发热、无力等感觉，结合基础体温表，判断是否怀孕。

早孕反应大多数女性一旦怀孕，在停经后40天左右开始出现恶心、呕吐、吃东西不香、想吃酸的、行动有气无力等现象。

这些现象多半在早晨起床后几小时内比较明显，叫做早孕反应。

需要注意的是患了感冒。

所以在此阶段，千万不要随便吃药。

芝宝贝提醒由于现代女性营养较均衡、体质健壮，也有许多准妈妈并无任何“害喜”症状出现。

乳头、乳晕及乳房变化孕早期，乳头、乳晕、下腹中央及外阴等部分的皮肤，会因激素分泌增加的刺激而产生黑色素细胞，使乳晕变得较广、乳头变大，而且颜色加深。

此时胸部常有胀痛感，随着孕期的延长，乳房会变大，摸起来有结块的感觉。

女性也可凭此推断是否怀孕。

如何确定是否怀孕一般有四种方法检测是否怀孕：尿液检查、B超检查、妇科检查和血液化验检查。

尿液检查是最常见的检查方法，且可通过早孕试纸在家中检测，也可在医院检测，为提高准确性，最好用清洁的中段晨尿检测。

尿液检验结果为阳性，证明已怀孕，如为阴性，应在1周后复测，检验结果一般是可信的，但为排除异位妊娠，仍需要到医院进检查。

B超检查是诊断早期怀孕的快速、准确的方法。

阴道超声较腹部超声诊断早孕可提前1周。

子宫内出现妊娠囊是超声诊断中最早出现的影像。

通过妇科检查方法来原因怀孕一般在停经40天左右。

近年来许多医院都能用放射免疫方法来检查有无怀孕。

这种方法是利用放射性同位素测定血液中有无微量的绒毛膜促性腺激素，一般在停经后4~5天就可以查出是否怀孕。

与怀孕相关的时间胎儿在母体内生长的时间：40周，即280天。

预产期计算方法：末次月经首日加7，月份加9（或减3）。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

早孕反应出现时间：停经40天左右。

早孕反应消失时间：怀孕12周左右。

首次产前检查时间：停经3个月左右。

自觉胎动时间：怀孕16~20周。

胎动正常次数：每12小时30~40次，不应低于15次。

计算方法是早、中、晚各测1小时，将测得的胎动次数相加乘以4。

早产发生时间：怀孕28~37周。

胎心音正常次数：每分钟120~160次。

过期妊娠：超过预产期14天。

临产标志：见红，阴道流液，腹痛，每隔5~6分钟子宫收缩1次，每次持续30秒以上。

产程时间：一般初产妇为12~16小时，经产妇为6~8小时，总产程不超过24小时。

孕早期的各种变化身体会发生什么变化一旦怀孕，准妈妈的身体就会发生变化以支持不断长大的胎儿。

由于要支持两个个体系统，身体所有器官的负担都加重了：心脏要泵出、泵进更多的血液，脉搏每分钟约增加10次，呼吸频率也会加快以便为胎儿吸入更多氧气、排出更多的二氧化碳；代谢率增加10%~25%；心率增加10~15次/分钟；子宫肌纤维增厚加长；乳房变大变柔软；乳晕颜色加深，乳腺导管增加。

除此之外，怀孕也会引起很多因人而异的情绪反应。

出现了早孕反应停经6周左右的准妈妈，常会出现恶心、胃口差、消化不良或呕吐，吐出胃内容物或黄绿色苦味液体。

此时，准妈妈对一些气味特别敏感，如烧饭气味、油腻味等都可引起恶心。

有时饮食的嗜好会突然改变，出现挑食、偏食、嗜酸辣，或想吃一些过去不喜欢吃的东西。

还可能出现头晕、头痛、失眠、乏力、畏寒、烦躁、忧虑或便秘等。

有些准妈妈感到舌干或有流口水等情况。

这些都是孕早期特有的症状，称为早孕反应。

这种反应多持续4~6周后逐渐缓解。

少数准妈妈的早孕反应会持续更长的时间，甚至到怀孕5~6个月才好转。

当然，还有少数准妈妈可能没有任何反应，也属于正常。

严重的早孕反应需要及时治疗早孕反应不是病，它的发生原因目前还不清楚。

一般认为与绒毛膜促性腺激素的刺激、胎盘激素的影响、准妈妈的自主神经功能失调以及精神因素等有关。

早孕反应持续的时间、症状，反应的程度因人而异，一般不需治疗，经过数周即可自行缓解。

仅有少数准妈妈早孕反应严重，比如，不能进食，频繁呕吐，甚至吐出胆汁或咖啡色的东西，并出现皮肤干燥、眼窝下陷及体重明显减轻等。

如果属于这种情况，准妈妈应及时就医诊治。

如何减轻早孕反应加强身体锻炼准妈妈应加强孕前的身体锻炼，特别要培养不挑食的习惯。

因为体质较差的人，环境稍微一变，就会因为不适应而生病。

注意饮食搭配在饮食上注意合理搭配，准妈妈应尽量少吃油腻、腥味的食品，以清淡可口的食物为主，每日少食多餐。

许多准妈妈早上刚起床时很容易感觉恶心或想呕吐，这常常是因为空腹的原因。

晚上睡觉前可在床头放些爱吃的食物，早上一醒来就放入口中，这样就会使恶心感得到缓解。

保持心情舒畅准妈妈首先要知道这些反应不是病，然后可以采取转移注意力的办法，如和丈夫一起去看电影、去朋友家做客、逛公园、观花赏景等。

同时，坚持进食，牢记吃饭是为了宝宝的健康发育。

丈夫应该体贴关心妻子，多陪她出去。

芝宝贝提醒因为每个人的情况不同，有人有反应，有人无反应，且反应的时间长短不一，但只要在各方面尽可能地消除产生早孕反应的原因，就一定能顺利地度过反应期。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

散散心，对妻子因早孕反应造成的烦恼多采取谅解、忍让的态度，这都是帮助妻子尽快度过早孕反应期的有效方法。

总感觉疲劳睡不够准妈妈在最初怀孕的几周里，无论昼夜，都会感到疲劳：90%的准妈妈会觉得懒散、浑身无力。

这首先是由于体内激素导致胎盘分泌出很多准妈妈必需的激素。

它们被输送给身体各处，使身体像是一个发电站，处于不断的运动状态。

尽管准妈妈在这一期间经常感到疲劳，常常想睡觉，准妈妈却不一定能在这一时期得到理想的休息。

另外，伴随怀孕的一些现象，诸如恶心、呕吐等，也会影响睡眠的质量。

如何让准妈妈夜夜好睡眠想睡就睡早一点上床睡觉。

准妈妈身体的工作量逐渐加大，需要更多的休息，应尽量避免熬夜。

保持睡前放松睡前要保持情绪放松，避免睡前过于兴奋。

将室内温度降低激素导致准妈妈体温略微增高，这样会影响睡眠质量。

降低室温可以使人心平气和，易于入睡。

不必过分在意睡姿虽然这个阶段是胎儿成长发育非常关键的时期，但是因为他还小，可以受到妈妈盆腔的保护，所以外力或是准妈妈自身的压力并不会对胎儿造成伤害。

因此准妈妈尽可以选择让自己舒服的体位，无论是仰卧还是侧卧都可。

养成睡午觉的习惯如果准妈妈还在工作，午睡就显得格外重要了。

其实只需要靠在一个地方，小睡20分钟，或者闭目养神，就可以有效地缓解疲劳感。

穿衣服时感到腰部发紧孕早期发生这种情况，除非是双胞胎或者三胞胎，否则一般来说不会由准妈妈的身体变化引起。

有时候引起这种感觉的原因是肠子发生了变化。

孕激素会作用于小肠引起排气和便秘，使准妈妈觉得腹胀。

多吃高纤维食物和果汁可以缓解这种状况。

但孕早期不要吃过东西，因为胎儿并不需要那么多，而且食用过多会导致肥胖。

尿频这种情况出现的原因是孕早期子宫慢慢变大时，造成盆腔内器官相对位置的改变，导致膀胱承受的压力增加，使其容量减少，即便有很少的尿也会使准妈妈产生尿意，进而发生尿频；身体中激素分泌的改变也是尿频的原因之一。

孕中期时，情况会好一些，因为这时子宫已出盆腔，缓解了对膀胱的压力。

但在孕晚期，逐渐长大的胎宝宝开始压迫膀胱上方，尿频又会出现。

孕期的女性很容易发生泌尿系统感染。

若准妈妈排尿时有刺痛感、小腹痛或血尿，意味着可能患泌尿系统感染。

准妈妈要注意预防泌尿系统感染的发生，平时要多饮水，使尿量增加；每日要换洗内裤，用温开水清洗外阴部，每天1~2次；节制性生活。

孕期感染很常见，准妈妈要特别注意保持外阴部的清洁，睡觉时应采取侧卧位，以减轻对输尿管的压迫，使尿流通畅。

另外，加强营养，增强体质也很重要。

如果发生了泌尿系统感染，要尽快就医。

营养饮食准妈妈饮食注意事项处于孕早期的准妈妈，大都会出现胃部沉重感、食欲不振、恶心甚至呕吐现象。

为了不使准妈妈的健康及胎儿的成长受到较大影响，就得设法进食以获取营养。

饮食不要求规律化准妈妈想吃就吃，每次进食量少一点，可以多吃几次；不必过分考虑食物的营养价值，只要能吃进去就可以。

待孕期的顺延，再恢复正常的饮食规律。

常备爱吃的食品空腹时即感胃部不适、恶心者，应事先准备一些自己爱吃的食品，如饼干、点心或酸奶等，放于床旁，可随时取用。

这样有助于抑制恶心、呕吐。

设法增进食欲饮食要根据准妈妈的爱好适时进行调换。

<<孕产·新生儿护理全程必读>>

如喜食酸者，可准备些酸梅、柑橘或在菜肴中加醋；喜冷食者，可做些凉拌菜，如凉拌豆腐、黄瓜、西红柿，以及冰酸奶等。

不断改善烹调方法，促进准妈妈的食欲。

避免便秘因便秘可导致腹胀而引起更多不适，在平时要多吃蔬菜、水果及含纤维素的食品，并多饮水以预防便秘。

补充水分除进食水果、汤菜、牛奶外，还可饮淡茶水、酸梅汤、柠檬汁，甚至糖盐水以补充水分，避免由于摄入量少及频繁呕吐引起脱水。

芝宝贝提醒某些准妈妈因早孕反应，怕油腻，喜清淡，造成热能摄入不足，缺乏必需脂肪酸，这对于胚胎发育和母体健康不利。

因此，应当采取适当的烹调方法，使食物油而不腻、清爽适口。

碳水化合物主要来源于蔗糖、面粉、大米、玉米、小米、甘薯、土豆、山药等，它比脂肪容易消化，在胃内停留时间较短，能缓解早孕反应。

孕期要摄入哪些营养素准妈妈在孕期要摄入以下营养素：蛋白质蛋白质是直接构成组织器官的基本物质，是参与生长发育的重要营养物质。

孕期每天需要优质蛋白质（含人体必需氨基酸的蛋白质）75克左右（非孕期50~60克），才能满足准妈妈的需要。

优质蛋白质主要来源于动物

编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>