

<<孕育知识百科>>

图书基本信息

书名：<<孕育知识百科>>

13位ISBN编号：9787537536172

10位ISBN编号：7537536171

出版时间：2008-1

出版时间：河北科技

作者：邵守进,良石,李桂英

页数：415

字数：545000

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>

<<孕育知识百科>>

内容概要

《孕育知识百科》是年轻父母的枕边宝典，一部权威专家极力推荐的育儿全书。深思熟虑计划要宝宝，比意外而至好得多，如果你和丈夫已经开始策划要宝宝：了，那么除了把生活习惯、身体状态调整到最佳外，还要做好心理准备，要调整好，心理、精神状态，准备迎接新生命的诞生。

作者简介

邵守进，主任医师。

1987年毕业于山东医科大学医学系并工作于卫生部北京医院，1988年于北京协和医院进修学习，1988年于北京协和医院进修学习，1998年于日本短期访问学习，2004年于美国学习，现任人民卫生出版社《中国临床医生》杂志编委。

<<孕育知识百科>>

书籍目录

- 一、怀孕准备小百科 (一) 孕前心理准备 1.为怀孕做好心理准备 2.你确定准备好要当妈妈了吗
3.打有准备之仗——怀孕前应做的心理准备 4.做好出现妊娠反应的心理准备 5.重视产前检查
6.树立生男生女都一样的新观念 (二) 孕前知识准备 1.怎样创造良好的受孕环境 2.哪些季节
出生的孩子更聪明 3.男性生育的最佳年龄是多少 4.女性生育的最佳年龄是多少 5.饮酒妇女停饮
多长时间才可以怀孕 6.男子戒酒多长时间才能怀孕 7.妇女怀孕前应做哪些准备 8.妻子怀孕前,
丈夫应注意哪些问题 9.新婚夫妇马上怀孕好吗 10.“抢红”有利于怀孕吗 11.生男生女能通过饮
食控制吗 12.头胎不如二胎聪明吗 13.旅游途中怀孕好吗 14.怀孕后能“转胎”吗 15.女性外生
殖器的结构与生理功能有哪些 16.男性外生殖器的结构和生理功能有哪些 17.女性的性生理特点
是什么 18.男性的性生理特点是什么 19.女性的哪些部位是性敏感区 20.男性的哪些部位是
性敏感区 21.怎样的性生活才是正常的性生活 22.正常的性交体位有哪些 23.性生活应注意
哪些不良习惯 24.与性功能有关的维生素和矿物质有哪些 (三) 孕妇专家解疑 1.服用避孕药
期间怀孕的胎儿能要吗 2.做过人工流产的妇女停多长时间才可以怀孕 3.停用避孕药多长时间才
可以怀孕 4.带环怀孕的胎儿能要吗 5.丈夫年龄大,妻子怀孕的胎儿会出现异常吗 6.高龄妇
女怀孕有哪些危害 7.丈夫服用药物对胎儿有影响吗 8.孩子哪些方面跟遗传有关 9.在选择助
孕方法时需注意哪些问题 10.妇女婚后哪些情况下不宜怀孕 11.婚后生活多长时间不孕应到医院
检查 12.影响女性不孕的因素有哪些 13.女性不孕时,应做哪些检查 14.患有哪些疾病不能
结婚 15.患有哪些疾病不能生育 16.“不孕”和“不育”是一回事吗
- 二、妊娠调养小百科 (一) 孕期常见问题解答 1.怎样才能生一个体重正常的孩子 2.怀孕期间体重增长有什么规律吗
3.孕期体重增加孩子体重也增加吗 4.怀孕了怎么还会来“月经” 5.妊娠后白带增多正常吗
6.为什么胎位会经常变化 7.发生妊娠呕吐怎么办 8.重症妊娠呕吐怎么办 9.为什么有的
孕妇会发生妊娠剧吐 10.妊娠反应一般持续多长时间 11.孕妇的心理状态对胎儿有哪些影响
12.孕妇为什么老想小便 13.孕妇为什么容易发生牙龈出血 14.孕妇为什么易眩晕与昏厥
15.孕妇为什么易贫血 16.孕妇为什么经常小腿抽筋 17.孕妇下肢水肿怎么办 18.矮个子孕
妇骨盆就小吗 19.孕妇为什么多汗 20.孕妇经常鼻出血怎么办 21.孕妇为什么易长痔疮
22.孕妇为什么易产生便秘 23.怎样才能解决便秘的问题 24.孕妇为什么易发生尿路感染
25.怀孕期间白带会发生什么变化 26.怀孕期阴道会发生什么变化 27.孕妇胃灼痛是怎么回事
28.怀孕后乳房会发生什么变化 29.停止哺乳后,乳房能恢复吗 30.怀孕期间怎样做好乳房
护理 31.孕妇腹部出现的紫纹是怎么回事 32.生完孩子后,腹部的紫纹能消失吗 33.根据孕
期反应轻重推测生男生女有道理吗 (二) 孕期如何安排饮食起居 1.怀孕早期如何合理安排饮食
2.怀孕后为什么爱吃酸的 3.想补钙,多喝点骨头汤行吗 4.怀孕了,需补铁吗 5.DHA是什么
?
孕妇需要吗 6.应该怎样补锌 7.怀孕后需要补碘吗 8.孕妇需要补充维生素吗 9.孕前和怀孕早期补充
叶酸有何作用 10.孕妇补充营养需要注意些什么问题 11.怀孕中期应该怎样增加营养 12.上班族孕妇
怎样科学补充营养 13.怀孕晚期饮食应注意什么 14.哪些食物孕妇不宜多吃 15.孕妇需要忌口吗
16.怀孕后可以吃火锅吗 17.孕妇可以喝饮料吗 18.孕妇喝酒对胎儿会造成什么危害 19.孕妇能抽烟
吗 20.孕妇吃兔肉可能引起孩子患兔唇吗 21.妻子怀孕后丈夫能干点什么 22.孕妇穿什么样的内衣、
鞋子好 23.孕妇需要戴乳罩吗 24.孕妇可以睡电热毯吗 25.怀孕后为什么老爱做梦 26.孕妇
可以打麻将吗 27.为什么孕妇不宜进舞厅 28.为什么孕妇要少用电吹风 29.住高楼的孕妇要
注意什么 30.孕妇的走、坐、站要注意什么 31.为何孕妇居室忌放花草 32.孕妇洗衣服要注
意什么 33.孕妇有必要使用净水器吗 34.孕妇洗澡应注意哪些事项 35.怎样的睡姿对母婴
最有利 36.孕妇能用电脑吗 37.孕妇能看电视吗 38.怀孕后活动多好还是活动少好 39.
怀孕期间参加体育运动要注意什么 40.怀孕期可以出去到外地旅游吗 41.孕妇日常活动时
要注意什么 42.孕妇上下班骑自行车好还是乘车好 43.孕妇工作时需要注意什么问题 44.怀孕后
为什么不宜长时间站立或坐着不动 45.怀孕后可以去拥挤的公共场所吗 (三) 胎儿长什么样
1.怀孕早期的胎儿长得是什么样子 2.胎儿什么时候出现心跳?

<<孕育知识百科>>

- 什么时候能听到胎心 3.怀孕几个月能感到胎动？
 胎儿一直在动吗？
 胎动有什么规律 4.怀孕早期应注意什么 5.妊娠5~6周胎儿有什么变化 6.妊娠7周胎儿有什么变化 7.妊娠8周胎儿有什么变化 8.妊娠12周母体、胎儿有什么变化？
 此时孕妇需要做什么事 9.胎盘是怎样的 10.哪些妊娠危险与胎盘有关 11.妊娠16周母体、胎儿有什么变化？
 此时孕妇需要做什么事 12.胎动是怎么回事 13.妊娠20周母体、胎儿有什么变化？
 此时孕妇需要做什么事 14.什么时候能知道胎儿是否正常 15.妊娠24周母体、胎儿有什么变化？
 此时孕妇需要做什么事 16.怎样计算预产期 17.妊娠28周母体、胎儿有什么变化？
 此时孕妇需要做什么事 18.妊娠28周时胎儿的发育情况是怎样的 19.妊娠32周母体、胎儿有什么变化？
 此时孕妇需要做什么事情 20.胎位是怎么回事 21.妊娠36周母体、胎儿有什么变化？
 此时孕妇需要做什么事 22.入盆是怎么回事 23.妊娠40周母体、胎儿有什么变化？
 此时孕妇需要做什么事 (四) 孕期用药 1.孕妇用药有什么忌讳 2.孕妇怎样选择药物 3.孕妇服中药安全吗 4.药物对胎儿有哪些不良影响 5.药物对孕妇有哪些影响 6.哪些药物会导致胎儿畸形 7.孕妇如何使用抗生素 8.孕妇为什么要禁服己烯雌酚 (五) 疾病防治 1.怀孕后感冒会对胎儿产生影响吗 2.孕妇外阴瘙痒是怎么回事 3.生下来有的疾病就是遗传性疾病吗 4.为什么不能生男孩 5.什么是自然流产？
 自然流产了怎么办 6.为什么会发生自然流产 7.男方也与自然流产有关吗 8.自然流产时可以进行保胎吗 9.用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害 10.为什么会造成习惯性流产？
 该怎么处理 11.在怀孕期间肝炎会传染给胎儿吗 12.有乙肝“大三阳”可以生孩子吗 13.胎儿宫内发育迟缓是怎么回事 14.胎儿为什么会发生宫内发育迟缓 15.脐带绕颈是怎么回事？
 会导致胎儿死亡吗 16.只有剖宫产才能解决脐带绕颈吗 17.喝水多了会出现羊水过多吗
 18.胎儿的心律为什么会不齐 19.什么是早产？
 早产有什么危害 20.“七活八不活”是什么意思？
 它有道理吗 21.宫外孕是怎么回事 22.为什么有的孕妇一次生两个孩子 23.孕妇生双胞胎能遗传吗 24.双胞胎的身体连在一块是怎么回事 25.多胎妊娠的孕妇孕期应注意哪些问题 26.胎儿在母体内血型为什么会不合 27.母子血型不合会造成什么危害？
 应采取什么措施 28.早破水是怎么回事？
 应该如何处理 29.什么是胎儿窘迫？
 它有什么表现 30.什么时候胎头应该入盆 31.到了预产期胎头为什么仍然不入盆 32.胎盘功能级是胎盘老化的结果吗 33.妊娠后期经常出现宫缩会引起早产吗 34.什么是宫颈功能不全？
 应该怎样诊断和处理 35.孕期出现阴道流血有危险吗 36.妊娠高血压综合征是怎么回事 37.可以预防妊娠高血压综合征的发生吗 38.妊娠高血压综合征应如何治疗 39.怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办 40.怀孕期间患上真菌性阴道炎怎么办 41.可以在怀孕期间做阴道冲洗吗
 42.患有心脏病的妇女能怀孕吗 43.患有心脏病的妇女怀孕后应注意些什么 44.患有心脏病的孕妇应选择什么样的分娩方式 45.患糖尿病的妇女怀孕后可能出现哪些异常 46.患糖尿病的孕妇应注意哪些问题 47.癫痫患者可以结婚生育吗 48.怀孕期间会长癌吗 49.有精神病的妇女可以结婚生育吗 50.患有结核病，选择什么时间生育最好 51.患慢性肾炎的妇女能怀孕吗
 52.孕妇为什么要警惕腮腺炎的危害 53.患有子宫肌瘤怀孕后怎么办 54.患有卵巢肿瘤怀孕后怎么办 55.孕妇患有尖锐湿疣应如何治疗 56.孕妇患有淋病应如何治疗 57.甲状腺功能亢进妇女能不能怀孕 58.甲状腺功能亢进患者怀孕后应注意哪些问题 59.孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办 60.怀孕后为什么容易感到眩晕 61.宫颈糜烂影响怀孕吗 62.痛经对妊娠有影响吗
 63.双子宫照样也能怀孕吗 64.人工流产后拟怀孕需等待多长时间 65.什么是葡萄胎？
 它有哪些表现 66.一次葡萄胎后再怀孕还会是葡萄胎吗 67.什么是脐带脱垂 68.什么是胎盘

<<孕育知识百科>>

- 早期剥离 69.前置胎盘有什么典型表现 70.怎样避免生育唐氏综合征患儿 71.怎样预防先天性唇腭裂的发生 (六) 产前检查 1.怀孕初期的10项检查都检查什么 2.产前诊断是怎么回事? 需要做产前诊断吗 3.产前诊断是怎样进行的? 它有哪些方法 4.进行遗传咨询有什么好处 5.什么情况下可以知道胎儿的性别 6.孕妇做B超都检查些什么内容 7.B超测量胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义 8.胎盘真的是孕妇与胎儿联系的纽带吗? 它有哪些功能 9.怎样知道胎盘功能是否正常 10.怎样做才能避免胎盘受到伤害 11.一直坚持定期做产前检查,自己不数胎动没关系吗 12.产前常规检查有什么用 13.产前检查测量宫高和腹围有什么意义 14.人的肚子里怎么会有“羊水”? 它是做什么用的 15.抽取羊水会影响胎儿发育吗 16.羊水少了对胎儿有危害吗 17.羊水是不是越多越好 18.怎样才能知道羊水是多还是少 19.需要做羊水穿刺吗 20.孕妇怎样对胎儿进行自我监护
- 三、分娩生产小百科 (一) 准备分娩 1.到了预产期就能分娩吗 2.过了预产期还未分娩,该怎么办 3.临产前需要做好哪些准备 4.应该为婴儿准备怎样的衣物 5.孕妇在什么情况下应该去医院 6.在家里接生需要做哪些准备 7.夏天生孩子要注意哪些问题 8.婴儿的房间和用品需要如何准备 (二) 分娩过程 1.生孩子为什么会痛 2.分娩必定要经历剧痛吗 3.分娩时可以要求丈夫陪着我吗 4.如果一切正常,胎儿是如何娩出的 5.入院后需要做哪些检查 6.哪些因素决定着分娩的顺利程度 7.如果孩子生不下来,是否应该引产 8.如何区分不同性质的腹痛 9.产妇临产后还需要灌肠吗 10.分娩前还需要把阴毛刮掉吗 11.临产妇大便时需要注意哪些问题 12.临产妇小便时需要注意哪些问题 13.可以在临产后吃点东西吗 14.临产时为什么要做肛诊或阴道检查 15.怎样才能正确听取胎儿心声 16.分娩过程中用什么方法可以减轻疼痛 17.什么时候胎头应该入盆 18.“开骨缝”是怎么回事 19.第一产程该怎么做 20.第二产程应怎样和医生配合 21.第三产程的临床经过是怎样的 22.分娩时会发生会阴裂伤吗 23.如何保护会阴不受伤害 24.如何才能避免会阴裂伤 25.能拒绝做会阴侧切术吗 26.什么时机适合做会阴侧切术 27.会阴侧切是不是会很痛 28.别人也同我一样做会阴侧切术吗 29.会阴侧切术会影响以后的性生活吗 30.胎盘已剥离会有什么征兆 31.如何娩出已剥离的胎盘 32.分娩后为什么还要观察2小时 33.为什么会发生产后出血? 应该怎样防治 34.如何评定新生儿的成熟程度 35.水中分娩是怎么回事 36.多胎妊娠应注意什么 37.什么是引产 38.什么样的引产方法适合自己 39.蓖麻油炒鸡蛋引产管用吗 (三) 分娩常见异常 1.什么是胎位 2.什么样的胎位是正常的 3.宫缩乏力是怎么回事? 它会造成难产吗 4.什么原因导致产妇宫缩乏力 5.如何应对宫缩乏力 6.滞产是怎么回事 7.为什么会发生难产 8.羊水混浊是怎么回事 9.什么是胎膜早破? 它是什么原因引起的 10.应该怎样对付胎膜早破 11.头位都可以顺利分娩吗 12.持续性枕后位、枕横位是怎么回事 13.横位是怎么发生的 14.臀位是怎么回事 15.臀位有什么危险吗 16.臀位是不是一定要剖宫产 17.剖宫产是怎么回事 18.剖宫产是不是比阴道分娩好处多 19.剖宫产的孩子是不是比经阴道娩出的孩子聪明 20.别人也都在做剖宫产吗 21.什么情况需要做剖宫产术 22.是否可以拒绝做剖宫产术 23.做了剖宫产,再生是不是还得做剖宫产 24.剖宫产对母婴有哪些不利因素 25.做过剖宫产后需要注意哪些问题 26.不想从阴道分娩,剖宫产可以做几次 27.疤痕子宫妊娠要注意什么 28.如何预防子宫破裂 29.胎头吸引术是怎么回事? 它对胎儿有危害吗 30.胎盘滞留是怎么回事? 它很危险吗 31.脐带脱垂是怎么回事 32.是什么原因引起胎盘滞留的 33.做胎儿外倒转术危险吗 34.前置胎盘母儿危险吗
- 四、产后护理小百科 (一) 产妇产后护理 (二) 产妇起居护理 (三) 产妇饮食护理 (四) 新生儿护理 (五) 新生儿疾病防治
- 五、宝宝喂养小百科 (一) 母乳喂养 (二) 人工喂养 (三) 儿童饮食与营养
- 六、教育培养小百科 (一) 宝宝生长发育规律 (二) 益智教育与智力开发
- 七、防病保健小百科 (一) 宝宝日常保健 (二) 宝宝防病治病 (三) 家庭小药箱 (四) 日常生活中的安全防护

章节摘录

插图：一、怀孕准备小百科（一）孕前心理准备1.为怀孕做好心理准备 深思熟虑计划要宝宝，比意外而至好得多，如果你和丈夫已经开始策划要宝宝：了，那么除了把生活习惯、身体状况调整到最佳外，还要做好心理准备，要调整好，心理、精神状态，准备迎接新生命的诞生。

（1）我感到自己还没有长大，怎么能要孩子呢：你永远无法等到万事俱备，无法等到完美的生活，你和丈夫也不会修炼成完人。

如果达到了接近于满意的程度，到那时恐怕已经错过抚养孩子的最佳年龄，将做母亲作为使自己接近完美的一个机会，这样认识才是正确的。

从孩子的立场上看，过于自信、主观的母亲并不是好母亲，那种能同孩子一道成长的母亲才是好母亲。

（2）我将会手足无措，不知道怎样养育宝宝：你大可不必因为缺乏育儿经验而不敢要孩子，世界上没有不经育儿就具有经验的父母。

育儿技术并不需要全程试验，婴幼儿身上的问题是由其月龄决定的。

你遇到什么问题就关注什么问题——1个月婴儿的母亲，只知道养育1个月婴儿有关的知识即可。

育儿是母亲的本能，通过学习，你完全能够很好地掌握现代育儿技巧。

即使你做的不那么完美，也不一定会给宝宝带来不良影响，你会从他身上感受到蓬勃的生命力和成长的惊喜。

（3）工作太忙……我将没有精力养育宝宝：也许我们会在某一段时间忙于“紧急”的事情，而忽略“重要”的事情。

与生命本身相比，还有什么是要更紧要的呢？

有了孩子的女人很少会后悔，她们通常会发现，孩子教会她们提高效率、平衡生活和工作；教会她们放弃，在劳累时放松自己的神经；教会她们更加努力和负责任，无所畏惧……你会有多忙？

最忙碌的女首相都能有时间养育自己的孩子和享受家庭生活。

2.你确定准备好要当妈妈了吗 怀孕和分娩是女性一生中最重大的事情。

大部分人在评价女人时常常这样说：“一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程，才算是拥有了一个完整的人生，才称得上是一个完整而成熟的女性。”

大量研究表明：女性怀孕期间的心理状态与情绪变化直接影响着体内胎儿的发育，影响着孩子成年后的性格、心理素质的发展。

由此看来，怀孕期间女性良好的心理状态不仅影响着孕妇，更重要的是对孩子的直接影响。

如果婚后你们夫妻都希望尽快要孩子，双方就必须从心理和精神上做好准备，内容包括：（1）接受怀孕期特殊的变化：妻子形体变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化，以及对丈夫的依赖性的增加。

（2）接受未来生活空间的变化：小生命的诞生会使夫妻双方感觉生活空间和自由度较以前变小，往往会因此感到一时难以适应。

（3）接受未来情感的变化：无论夫妻哪一方，在孩子出生后都会自觉或不自觉地将自己的情感转移到孩子身上，从而使另一方感到情感的缺乏或不被重视。

（4）接受家庭责任与应尽义务的增加：怀孕的妻子需要丈夫的理解与体贴，尤其平时妻子可以做的体力劳动，在孕期大部分都会转移到丈夫身上；孩子出生后，夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都在随着时间的迁移而增加。

不论你是正在盼望着怀孕，还是你对此抱有随遇而安的想法，或是对可能发生的事情感到困惑、担忧、恐惧，甚至在你还没来得及做任何基本准备时已经怀孕，即使这样，一旦怀孕成为事实，就要愉快地接受它。

要知道，怀孕、分娩不是疾病，而是一个正常的生理过程，天下几乎绝大多数的女性都经历了或正在经历或将要经历这个阶段。

以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来，以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化，坚信自己能够孕育一个小生命，完成将他平安带到这个世界上的使命，就是我们需要做的心理准备。

<<孕育知识百科>>

这种心理准备是夫妻双方的。

丈夫充分的心理准备可以帮助妻子顺利度过孕期的每一阶段，并对未来孩子的成长发育奠定坚实的基础。

从女性到妻子，从结婚到怀孕，从分娩到做母亲，所有的变化都是人生经历的自然过程与阶段。

因此，无论是新婚的年轻夫妻，还是结婚数载的老夫妻，无论是妻子还是丈夫，只要我们以自然与平和的心理，接受这些自然的事实与过程，用我们聪明的大脑思考，用我们可以沟通的方式与丈夫及时沟通，共同警惕在每个过程或每个阶段可能发生的问题或矛盾，并及时处理解决，相信每对夫妻都会以非常健康的心理面对发生在你们面前的一切；每对夫妻都会相互支持并非常顺利、安全地度过每个自然阶段；每对夫妻都可以保持结婚时的最佳状态。

3. 打有准备之仗——怀孕前应做的心理准备怀孕之前，到底需要做好哪些心理准备呢？

我们的建议是：（1）学习相关知识：要想掌握孕、产期的生理和心理知识，就要学习关于妊娠分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识，了解如何才能怀孕及妊娠过程中出现的某些生理现象，如：如何应对早期的怀孕反应，中期的胎动，晚期的妊娠水肿、腰腿痛；如何应对分娩之痛；如何应对产后情绪低落，等等。

随着孕、产期一天天的临近，这些生理、心理现象必然出现，掌握了相关知识之后就更容易做到正确对待，泰然处之，避免不必要的紧张和恐慌。

（2）保持乐观稳定的情绪：在怀孕的过程中，孕妈妈要尽量放松自己的心态，及时调整和转移自己的不良情绪，有效而便捷的做法是：夫妻俩要经常谈心，相互鼓励。

给胎儿唱唱歌、共同欣赏音乐也是不错的方法。

如果孕妈妈真的出现了激烈的情绪反应，可找心理医生咨询，进行心理治疗。

（3）适量的体育活动对调节心理状态有积极意义：适当参加体育锻炼和户外活动，放松身心，对孕妈妈很有好处。

到了妊娠中晚期，孕妈妈的体形变得臃肿、沉重，觉得身心疲惫，因此整天待在室内，懒于活动，这是很不科学的。

为了你和宝宝的健康，你应该根据自身的实际情况，选择适宜的运动。

如果自己拿不准，可以与有生育经验的熟人、朋友聊一聊，请过来人现身说法，或者咨询医生，总之，一定要重视户外活动，创造机会，尽可能多地做些户外活动，这样不仅有利于血液循环和内分泌的调节，还可以放松紧张与焦虑的心情。

积极的体育活动，加上户外的阳光和清风，能够让你振奋精神，帮助你摆脱胡思乱想和郁闷情绪，以利胎儿的健康发育。

4. 做好出现妊娠反应的心理准备虽然大多数的女性在怀孕之后已经做好了一定的心理准备，但是她们没有想到的是孕后的种种不适会如此令人难以忍受，比如：头晕、乏力、嗜睡、恶心、心悸、呕吐，有时甚至不能工作，不能进食。

可这只是孕育宝宝所必须经历的第一道“坎儿”。

要减轻这些症状，正确的方法是：早晨起床，可以先吃一些饼干或点心，吃完后休息半小时再起床。

无论呕吐轻重，都不要不吃东西，可以选择清淡可口的蔬菜、水果，少吃油腻、太甜的食物，以少吃多餐为好。

呕吐发作的时候，可以做深呼吸来缓解症状（嘴里有吐出来的东西时，不要吸气）。

如果呕吐比较严重，一定要去医院找医生诊治。

5. 重视产前检查有些孕妈妈过于担心宝宝在肚子里能否健康生长、发育会不会畸形；尤其是怀孕期间自己遇到的一些伤病会不会影响到宝宝；宝宝将来出生后是否漂亮、是否聪明、是否健康等等。

这些问题总是在孕妈妈的脑子里萦绕，总是挥之不去。

这些担心是很正常的心理反应，不过要知道，定期的产前检查是保证母子平安的重要措施。

就现在的医学水平而言，医院的产前检查已经形成了一整套规范的程序，它有利于对孕妈妈妊娠情况的循序掌握，如果发现问题还可以及时得到解决，所以孕妈妈一定要重视产前检查，这是优生的关键。

6. 树立生男生女都一样的新观念我国传统的“重男轻女”思想，不仅深深地影响着老辈人，对当代的

<<孕育知识百科>>

年轻人也同样有影响。

而且，对于靠体力生活的农村人，抛开“传宗接代”的过时思想不谈，生男生女对家庭经济的影响确实存在一些区别。

但是，这种压力显然不应该让孕妈妈和小宝宝来承担。

而且，生男孩的决定因素也不在女方，而是由男方的染色体基因型所决定的。

对于这一点，不仅需要准妈妈和准爸爸必须要有正确的认识，而且还应该成为所有家庭成员的共识，特别是老一辈人要从“重男轻女”的思想桎梏中解脱出来，这样才能从根本上解除孕妈妈的思想压力。

有了这些心理准备，相信你会愉快地度过孕前和孕后这段特殊的生活，家庭中依旧可以充满幸福、安宁和温馨，让胎儿在健康的环境中茁壮成长。

(二) 孕前知识准备 1. 怎样创造良好的受孕环境 受孕时的良好环境，是优生不可缺少的条件。

我国古时候就很重视客观环境和优生的关系，如大风大雨、大雾、大寒大暑不孕，雷电霹雳、日食月食不孕，甚至没有明月的阴沉天气也不孕。

这虽然有些迷信色彩，但也不无科学道理。

因为恶劣的自然环境给夫妻双方心理带来不利的影响。

因此，理想的受孕日子最好是空气清新、令人精神振奋及精力充沛的日子。

卧室的环境应尽量安静，不受外界不良环境所干扰，保持室内空气流通；室内陈设应摆放得整洁有序，被褥、枕头等床上用品清洁整齐，最好是刚刚洗晒过，能散发出一股清香的味道。

恬静的环境，往往给人们产生较好的心理效应，有利于双方的恩爱缠绵，在最佳的环境下播下爱情的种子。

2. 哪些季节出生的孩子更聪明 综合来看，6月份左右怀孕可以说是最佳时期。

其优点是：一般怀孕42天开始出现恶心、呕吐、畏食等早孕反应，若此时期若摄入营养不足，会影响胚胎发育，6月份左右怀孕，到反应期正值8、9月份，蔬菜、水果丰富，可不断调换品种，变换口味，改善饮食，保证营养的供应；早孕反应在怀孕3个月后逐渐消失，此时正值秋天，新鲜粮食瓜果更多，营养更充足。

秋冬或冬春季节交替时，气温变化较大，人们容易感冒、发烧。

怀孕前3个月的胚胎，各器官刚开始发育，母体感冒可能导致胎儿畸形。

而6月份左右怀孕者，到此时胎儿各器官已发育成形，即无此忧虑。

孩子降生于3月份，产假在春天度过，气温不冷不热。

到6月份后，天气变暖，可以把孩子抱出室外，经常晒太阳，防止软骨病、佝偻病等缺钙性疾病。

当然，优生是综合因素的结果，怀孕时间除考虑到季节因素外，还要考虑到夫妇双方的身体条件、精神状态等因素。

3. 男性生育的最佳年龄是多少 大量研究证明，男子越年轻，产生的精子质量越差，在30~35岁时，产生精子质量最高，有最强的生命力，可将最好的基因传给下一代，其中包括智力。

但男子的生育年龄过大，所生孩子中先天畸形和遗传病的发病率也增高。

因此，遗传优生学家认为，男子的最佳生育年龄应比妇女的最佳生育年龄晚1~2岁。

4. 女性生育的最佳年龄是多少 优生学家认为，妇女的受孕怀胎年龄以24~30岁最为适宜。

因为这个年龄段的女性全身发育已完全成熟，卵子质量高，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低，且分娩顺利。

此年龄段夫妻精力充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好婴儿。

如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲的健康和胎儿的发育都不利。

而女性过晚婚育，特别是在35岁以后才怀孕，难产、手术产机会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会亦加大，且由于妇女年龄偏大，卵子质量降低，发生畸形、痴呆儿的可能性亦加大。

5. 饮酒妇女停饮多长时间才可以怀孕 酒精是生殖细胞的毒害因子。

酒精中毒的卵细胞仍可与精子结合而形成畸形胎儿。

要想避免此种情况，应等这种中毒的卵细胞排出后，新的健康的卵细胞成熟，才考虑受孕。

酒精代谢物一般在戒酒后2~3天即可排泄出去，但一个卵细胞的成熟至少要14天以上。

<<孕育知识百科>>

因此，可安排在戒酒后3~4周怀孕。

6.男子戒酒多长时间才能怀孕酒精对精子的危害很严重，特别是酗酒者。

酒精可导致精子活动能力下降、精子畸形、死精等。

古人说“酒鬼多无后”是非常有道理的。

酒精代谢物一般在戒酒后2~3天即可消失，但一个精子的成熟则需要60天左右，也就是说，当次射精的成熟精子，是2个月前开始产生并逐渐成熟的，因此，从优生角度来说，对男性而言，最少应完全戒酒2个月以上方可考虑要孩子。

有人认为当天不饮酒就没事的观点是没有科学道理的。

7.妇女怀孕前应做哪些准备优生学家的研究证明，妇女在怀孕之前就应做好优生的准备。

(1)了解自己的体重：如果体重低于正常值，应适当增加饮食，锻炼身体，使自己的体重达到标准，贮备足够的营养，为将来胎儿的正常发育生长打下一个良好的基础。

而超重的妇女，最好在怀孕之前适当减肥，待降到标准体重后再怀孕。

因为孕期体重还要增加12.5千克，过于肥胖的妇女，如果体重指数，即体重(千克)与身高(米)的平方之比大于24，则易发生高血压、糖尿病、巨大儿、难产等并发症。

(2)贮备必需的营养：准备怀孕的妇女，可多吃些牛肉、动物肝脏、绿叶蔬菜、乳制品、谷类、海产品等。

这些食物含铁、钙、叶酸及微量元素较高。

(3)戒除不良习惯：吸烟、饮酒、吸毒等对卵子及受精卵有毒害作用，应在怀孕之前戒除。

等怀孕后再戒往往为时已晚。

(4)避免工作环境中的不良因素：如放射线、噪音、化工原料等，有条件者应适当调换工作岗位。

8.妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题现代科学认识到，婴儿出生质量不仅仅与妇女的孕期状况有关，与男性也有着同等重要的关系。

男性育前保健同妇女孕期保健、围产期保健一样，值得准备做父亲的男人高度重视。

已知对精子有害的物质包括：(1)某些化学制剂，如苯、甲苯、甲醛、油漆涂料、二硫化碳、一氧化碳、杀虫剂、除草剂等。

(2)某些重金属，如铅、汞、镉等。

(3)某些麻醉药品、化疗药物。

(4)放射线。

(5)成瘾性毒品，包括大麻、高浓度烟草、烈酒等。

这些物质可作用于男性生殖系统，直接毒害生殖细胞。

它们或杀死尚未成熟的精子或使精子畸形，破坏其遗传基因。

当受到毒害的精子或畸形的精子与卵子勉强结合之后，胎儿发育就会出现障碍，从而导致流产。

因此，男性育前保健，关键有两点：第一，培养良好的生活习惯。

第二，避免接触有害物质。

吸毒者应戒毒，吸烟者应戒烟，嗜酒者应戒酒。

工作环境存在有毒物质时，应积极采取保护措施。

而所有以上准备工作均应在其妻子准备怀孕前5个月左右开始进行，因为精子的成熟需要2个多月的时间，而不是今天想要孩子，今天或昨天戒烟、戒酒就解决问题的。

另外，男子育前保健还包括饮食营养、体质健康、心情愉快、夫妻恩爱等社会、心理、生理等诸多方面。

9.新婚夫妇马上怀孕好吗蜜月怀孕称为“座上喜”。

有人认为，蜜月生的宝宝聪明，其实这是不符合科学生育的旧观念。

<<孕育知识百科>>

编辑推荐

《孕育知识百科》由河北科技出版社出版。

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>