

# 准备怀孕

昆仑街道社区卫生服务中心

南苑计免 朱玉芝

## ○ 1、前的身体准备

- 有慢性疾病的人群如心脏病、高血压、肾炎、甲亢等疾病患者，应该在病情稳定或者是基本上痊愈一段时间以后，再准备怀孕，这样才不会在怀孕后加重病情，或是疾病给妊娠带来不良影响。另外，接触有害物质的职业人群在准备怀孕前应适当调换工作，避免不良影响。

## ○ 2、怀孕前的精神准备

- 首先不能压力过大。夫妻双方计划怀孕后不要给自己或对方压力，在工作压力大时不宜准备怀孕，理想怀孕时间是心理最放松、最平静，工作压力最轻时，心理上做好孕前准备很重要！

- 3、怀孕前的生活准备
- 首先要改变不良生活方式，例如休息没有规律、吸烟、喝酒、喝咖啡等等，掌握计算排卵期及最佳怀孕时间的方法，不能盲目应用药物，如需服药应在医生的指导下进行。

- 1、做一张排卵周期表

- 排卵试纸和温度计可以帮助你得知什么时段是你的最佳受，也可以知道你是否存在排卵不规律的问题。如果存在排卵不规律问题，应及时进行调整，以便合理安排受孕时间。

- 2、关注饮食健康

- 选择新鲜水果和蔬菜。远离吃垃圾食品，你和丈夫还应该为了未来的宝宝而一起戒烟戒酒，因为这些都可能导致你们的卵子和精子异常，降低生育能力。另外，还可以口服一些维生素和叶酸。饮用水尽量选择瓶装矿泉水或者纯净水，因为自来水中可能有过量重金属，这会导致你的生育能力下降或者流产。对于鱼类，应当谨慎选择，一些鱼类如金枪鱼、鲨鱼和鳕鱼等当中可能含有大量的汞。

### ○ 3、管理体重和血压

- 35岁以后许多女性都会开始发胖，但是肥胖会降低你的生育能力，还可能让你在怀孕过后患上糖尿病，而孕期糖尿病可能造成胎儿过大和新生儿呼吸问题。另外高血压会造成胎儿发育缓慢，以及给孕妇带来生命危险，所以孕前和孕中都要注意控制血压。

### ○ 4、充分休息和睡眠

- 也许你正处在工作忙碌的事业上升期，但是请每天保证足够的睡眠，否则你的免疫系统将会受到影响，荷尔蒙分泌将被打乱，还会产生发炎等症状，这些都不利于你怀孕。

- 5、会给自己减压

- 适量减少工作，让自己有一个轻松的心情。别给自己太大压力，长城不是一天修成了，你也不可能一天调理好身体并立即怀孕。可以试着练习瑜伽，既可以放松心情又锻炼身体。

- 6、远离电子产品的辐射

- 让笔记本电脑和手机远离你和你丈夫的生殖系统，因为它们发出的电磁场可能降低卵子或者精子的质量。如果你的工作环境本身辐射较为严重，那么应该考虑及早穿着防辐射服或者改变工作环境。

- (1) 要做好孕前准备，未来的准爸爸是一定要好好配合的。从事喷洒农药、除草剂等工作的已婚男子，至少在70天时间内，应避免妻子怀孕，也要少接触化学品与重金属。
- (2) 肥胖丈夫在减肥过程中，不能让妻子怀孕。因为在肥胖人的体内，贮存有更多的有害化学物质，某些脂溶性的化学物都贮在脂肪中。在快速减肥过程中，蓄积在脂肪中的毒物，也随之游离出来进入人的血液之中，进而对精子造成直接或间接的危害。

- (3) 丈夫不要滥用药物，更不要使用含雌激素的护肤脂。不少化学药品会影响精子的生存能力和使畸形精子的数目大量增加。
- (4) 丈夫要做到不。精子的生成需要优质蛋白质、钙、锌等矿物质和微量元素、精氨酸、多种维生素等。如果偏食，精子的生成会受到影响，或会产生一些低质精子。



- (5) 丈夫要戒除烟酒。烟酒中的多种有害物质也会杀伤精子。至少应在受孕前3个月就停止喝酒、吸烟。
- (6) 丈夫还要保持良好稳定的情绪。若经常忧郁、烦恼、或脾气暴躁，会使睾丸生精功能以及性功能不稳定，影响精子的产生和质量。

- 第1阶段：孕前10-7个月
- 1、调整生活方式
- 准爸爸、准妈妈首先要戒烟禁酒。喜欢喝咖啡的准妈妈，也要把量限制在一天一杯之内，取而代之的是新鲜或蔬菜汁。
- 2、全面体检
- 孕前做体检，评估一下自身的健康状况。如发现疾病，应尽快医治，以免服用的药物对日后怀孕产生不良影响。

- 3、测体温、验精液
- 记录基础体温，检测出排卵的稳定程度。
- 4、与宠物谨慎相处
- 带宠物去医院也做个体检，并检测一下弓形虫病抗体。
- 5、远离不安全环境
- 在怀孕前的准备工作中，准妈妈在生活中应尽量减少接触染发剂；在办公室应每隔3小时离开一下空调环境，去户外透透新鲜空气。

- 第2阶段：孕前6-4个月
- 1、精算出排卵日
- 为了提高受孕率，要算好排卵日。也就是月经来潮当日加上15天，如果平时月经周期不够准确，也可以按照预计下次月经来潮之日向前推14天的方法计算。
- 2、选择受孕最佳时间
- 专家们普遍认为8月份受孕、5月份分娩比较科学。初秋时节，天气比较凉爽，适宜受孕。

- 3、与牙医“约会”

- 孕前准备莫忘了检查牙齿哦！因为整个孕期，准妈妈都是不宜拜访牙科的，所以应在孕前做个口腔保健，洗一次牙，确保牙齿健康，以免后患。

- 4、开始有规律的运动

- 在进行至少一个月以上有规律的运动再怀孕，晨跑、瑜伽、游泳等运动形式都是不错的选择。

- 5、养成好的膳食习惯
- 不同的食物中所含的营养成分不同，含量也不等，尽量应吃得杂一些，不要偏食，养成好的膳食习惯。
- 6、改变避孕方式
- 提前6个月左右停止使用避孕药，而改用避孕套等物理避孕方式或自然避孕法等。

- 第3阶段：孕前3-1个月
- 1、调整性生活频率
- 在计划怀孕的阶段里，要适当减少性生活的频率。准爸爸应通过增加健身的次数，以保证精子的数量和质量。
- 2、考虑TORCH筛选
- 这是一项针对至少5种可能严重危害胎儿发育的宫内感染病原体而进行的筛选。根据检测结果来估算胎儿可能发生宫内感染乃至畸形、发育异常的风险，最大限度保障生育一个健康的宝宝。

- 第4阶段：前1个月-怀孕
- 选个最容易中标的夜晚做爱，一个可爱而健康的“准宝宝”就可能会如愿以偿地落户于你的子宫。



- 如果婚后夫妻双方都希望尽快要孩子，就必须从心理和精神上做好准备，内容包括：
  - 1、接受期特殊的变化：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。

- 一旦怀孕成为事实，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代表未来的小生命，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。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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/928015044065006070>