# 新手爸妈攻略第一篇-备孕全攻略 知乎ID: 妥爸赵十三

妥爸育儿攻略全集【execl表格】: <mark>备孕全攻略</mark> | 孕期全攻略 | 生产全攻略 | 月子全攻略 | 待产包全攻略 | 新生儿哺喂睡眠全攻略 | 新生儿护理全攻略 | 新生儿疾病护理全攻略 | 宝宝早教全攻略 (分月龄版) | 新生儿发展及护理全攻略 (分月龄版) | 月嫂面试攻略+自制面试表

#### 第一部分:写在攻略之前几句重要的话

计划要宝宝各位,一定要意识到从计划备孕开始,"完美射中把心"不是结果,只是踏出第一步,后边还有好几万步呢。我们如若稍稍具备一点点"上帝视角",把未备孕,身心都要准备好 来要面临的难点提前前置并沟通,未来的孕期、生产、育儿过程中,才会减少摩擦。 话题如:应该准备些什么?宝宝出生后谁来带孩子?因为孩子,可能会增加哪些开销?双方老人能否给些经济支持?孩子该怎么教育,父母扮演怎样的角色?

提前让亲妈摘下母爱有色眼镜,妈好她好你 才好 有娃之后,意味着婆媳关系即将走上台面,男主人具备小家的"主人翁"意识、敢于担责,才能处理好婆媳关系,有些话有些理,提前对妈妈挑明后,妈妈才能摘下伟 大自私的母爱有色眼镜,婆媳关系才能更和谐。

如"感情就像银行,先存钱才能连本带利的取钱,你养育我几十年,所以我才对你好尊敬你听你话,但你没对她任何付出,也没有什么感情积累,你要重新把她当成你 的女儿,她才会把你当成真正的妈"

"在您的眼里,我是您儿子,在家里怕我累着受委屈,但在我和XX成立的新家,我是男人、是丈夫、是爸爸,做家务、扛压力都是应该做的"

从备孕这一刻开始, 你已经是孩子的爸爸和 妈妈了

你们的身体里预备结合的精子和卵泡即将成为你们的孩子,为了我们以后的孩子更聪明健康,一定要戒烟戒酒、适量运动、健康饮食、规律作息…… 作为爸爸,身边人劝你喝酒、劝你吸烟时,一定要拒绝,别不好意思。因为他们不是孩子的爸爸,真出了问题他们也不负责。

备孕别嫌烦,其实健康的生活方式本该这样

除了服用叶酸、禁忌一些药品外,戒烟戒酒、合理膳食、规律作息、适量运动这几项,其实都是我们本应该这样做的。 所有生命的终极奥义就是繁衍后代,所谓马上成为新爸爸新妈妈的我们,难道不想甩出一条最优秀的DNA,创造一个最能代表自己的后代么。

#### 第二部分: 备孕好物推荐

编号	品类	说明	品牌推荐	
1	温度计	<b>用途</b> :检测基础体温,观测体温变化,辅助检测排卵	耳温枪 (博朗) 推荐理由: ①时间快,两秒出体温数据 ②有娃后的必需品,提前买提前用 ③温度与水银实测差距很小0.1度~0.2度 除耳温枪之外,也可以买常规水银温度计	
		<b>什么时候测?</b> 早上起床,排卵的女性有双向体温,基础体温在排卵当天及排卵前一天会比较低(0.3-0.5度)排卵后,体温升高,持续十余天,升高0.3-0.5度		
2	体重秤	<b>用途:</b> 用于体重管理,过胖过瘦都不适合怀孕,不建议含有微电流的体重秤(体脂检测用的),怀孕后,也要用体重秤做孕期体重管理。	小米体重秤2 推荐理由: ①数值精准,性价比高,颜值高 ②整个孕期都要用来做体重监测,提前买提前用 ※不要买带体脂测量的小米体脂称2(有微电流)	
		体重指数BMI=孕前体重kg/身高的平方㎡ BMI= (18.5~24.9) 正常,理想体重BMI值为22 BMI<18.5低体重 BMI>29 肥胖		
3	半定量试纸	半定量试纸比普通试纸更准确	<b>大卫排卵试纸</b> 推荐理由:性价比高,尿显清晰出结果快	

## 第三部分: 备孕爸爸妈妈生活习惯建议

编号	♀ 准妈妈版本(准备时间:提前6个月)	♂ 准爸爸版本 (准备时间:提前3个月)
1	告别烟酒和药物,远离不安全的环境,经常接触化学、辐射的工作,要调离岗位	戒烟戒酒至少三个月,不要长时间久坐、不要长时间骑行、不要长时间穿紧身裤
2	了解生育保险和生育费用(各个地方不同)	不要穿紧身三角裤,要穿较为宽松的平角内裤,不要把笔记本放在腿上玩,条件允许的话,最好裸睡,小 蝌蚪喜欢凉爽的环境
3	保证睡眠,调整心理状态,不要紧张焦虑,放松心态,保持心情愉悦	保证睡眠,调整心理状态,不要紧张焦虑,放松心态,保持心情愉悦
4	学习孕育相关知识,提前了解怀孕时可能出现的问题,出现问题合理应对	和老婆一起学习孕育相关知识,提前了解怀孕时可能出现的问题,出现问题合理应对
5	互相体贴恩爱	互相体贴恩爱,多爱老婆一些,这样才能"情浓意浓水乳交融"
	每周保证适当的运动	每周保证适当的运动
6	*爱运动的人 1周3~5天,每天20~60分钟的有氧运动,如慢跑、跳舞、骑自行车等 一周2~3天韧性联系,如日常伸展、瑜伽等	* <b>爱运动的人</b> 1周3~5天,每天20~60分钟的有氧运动,如慢跑、跳舞、骑自行车等 一周2~3天肌肉加强训练,如力量器材训练
	*不爱运动的人 先从一些轻松的运动开始,如散步10~20分钟 增加生活中的运动量如:用爬楼代替乘电梯;提前一两站下车,步行回家;每天简单深蹲3组,每组10个	*不爱运动的人 先从一些轻松的运动开始,如散步10~20分钟 增加生活中的运动量如:用爬楼代替乘电梯;提前一两站下车,步行回家;每天简单深蹲3组,每组11个

## 第四部分: 备孕爸爸妈妈饮食建议

编号	板块	♀ 准妈妈版本	♀ 准爸爸版本
1		【 <b>补铁食物</b> 】促进造血的重要物质,缺铁容易引起贫血和排卵障碍。 富含铁的食物:动物肝脏、瘦肉、菠菜、木耳、海带等	【 <b>富含精氨酸的食物</b> 】精氨酸是小蝌蚪的主要成分,缺乏精氨酸会引起少精症,多吃能够提升小蝌蚪活力富含精氨酸的食物:鳝鱼、泥鳅、海参、墨鱼等
2		【 <b>补钙食物</b> 】钙可以强化骨骼,防止抽筋。 喝牛奶的时候补充一点维生素D,可以促进钙质吸收,也可以从虾皮、大豆、牛肉、蛋类等补充。	【补充蛋白质的食物】小蝌蚪的重要原材料,合理补充优质蛋白质,有益于协调男性内分泌功能、提升小蝌蚪的数量和质量 主要食物来源:牛奶、鸡蛋、鸡肉、虾、牡蛎、鱼肉等
3	多吃这些	【 <b>补锌食物</b> 】改善食欲、促进造血,从而提升受孕能力。 富含锌的食物有牛肉、牡蛎、蛤蜊锌含量丰富,可以多吃	【 <b>补锌食物</b> 】当人体锌不足时,会影响小蝌蚪的质量和数量。 主要食物来源:牛肉、牡蛎、蛤蜊锌含量丰富,可以多吃
4	<b>多昭</b> 広三	【 <b>补充雌激素食物</b> 】雌激素能够促进卵泡生长。 植物雌激素多存在于豆类中,如黑豆、黄豆、豆浆、豆腐等	【 <b>补硒食物</b> 】有"男子体内黄金"之成,可适当增加补硒类食物的日常摄入。 主要食物来源:牡蛎、虾、贝类、桑椹、猕猴桃、牛奶豆类
5		【 <b>补充维生素E食物</b> 】增强女性卵子的活性、调节内分泌。 动物肝脏、菠菜、芦笋、西瓜、樱桃、玉米、山楂等。	【 <b>补充维生素E食物</b> 】又称"生育酚",能促进性激素分泌,提升性欲 动物肝脏、菠菜、芦笋、西瓜、樱桃、玉米、山楂等。
6		【 <b>补充维生素C食物</b> 】增加卵子抗氧化力,保持卵泡活力 橙子、苹果、猕猴桃、火龙果、香蕉、西蓝花、菠菜等	
7		【 <b>补充叶酸食物</b> 】叶酸可促进造血,降低胎儿神经管畸形发生率。 富含叶酸的食物有绿叶蔬菜、胡萝卜、柠檬、豆类、坚果类等	

8	9	【 <b>烧烤油炸类食物</b> 】含有丙烯酰胺,平时的时候也要少吃	【 <b>烧烤油炸类食物</b> 】含有丙烯酰胺,平时的时候也要少吃。可导致男性少、弱精	
9		【含有反式脂肪酸的食物】反式脂肪酸停留人体时间较长,如未及时排出,会"喂"给胎儿,对胎儿的中枢神经系统发育产生不良影响,还会造成大脑脂质缺乏,从而影响宝宝智力发育。	【 <b>含有反式脂肪酸的食物</b> 】摄入过多反式脂肪酸会减少男性荷尔蒙分泌,影响精子生成活性和发育,从而降低生殖能力。 重灾区:反式脂肪酸的食物,如部分奶茶、植物奶油的蛋糕饼干等	
10	少吃这些	【 <b>高糖的食物</b> 】会扰乱体内的激素水平,女性就比较容易出现经期紊乱的现象, 造成脱水或是钙质流失。	【咖啡】含有大量咖啡因,刺激人的交感神经,降低性欲	
11	J.02_	【辛辣的食物】重口味食物会引发便秘。辛辣食物可以引起消化功能紊乱,如: 胃部不适、消化不良、便秘食物太刺激会导致痛经等问题,月经不调多少会影响 受孕。	【 <b>豆制品</b> 】含植物雌性激素,摄入过多影响体内激素分泌	
12			【动物内脏】过量食用会摄入过量重金属,影响小蝌蚪活力	
13			【 <b>大蒜芹菜</b> 】抑制睾丸酮生成,不利于小蝌蚪生长	
14			【瓜子】抑制睾丸酮生成,不利于小蝌蚪生长	
15		【叶酸】孕前孕后三个月,每日摄入400微克叶酸	【叶酸】备孕期的男性,也要补充叶酸	
16	- 营养品	【复合维生素】可以适量补充复合类维生素	【 <b>维生素E</b> 】又称生育酚,可以调节激素分泌,一般配合叶酸片吃	
第五部分: 备孕前要做这些检查				

编号	♀ 准妈妈版本	♀ <b>准爸爸版本</b>
1	【 <b>血常规</b> 】明确是否贫血,若有贫血需及时纠正,以免影响宝宝正常发育	【精液常规检查】检查男性的精子密度、活力;建议停止papa 2-7天左右再做这一项检查
2	【尿常规】怀孕后肾脏负担加重,检查肾脏是否存在问题。	【肝功能】乙型肝炎检测为主,诊断各类肝炎、肝脏损伤等
3	【妇科检查】检查是否有导致流产或早产的危险	【血常规】排查败血症、白血病等,以及可能影响生育能力的疾病
4	【 <b>肝功能</b> 】怀孕后肝脏负担加重,需检查肝脏是否有问题,以免危及准妈妈的健康。如有传染性肝病,也可在孕期做好病毒阻断,防止宝宝通过母体传染。	【尿常规】检查尿道是否影响生育的生殖系统疾病
5	【血糖】糖尿病是可能给妊娠带来致命性灾害的疾病之一。孕前血糖检查必不可少。	【染色体】检查是否有传染性疾病,或者家族遗传性疾病
6	【染色体】有遗传家族病史的,要检查遗传性疾病,以免给自己的宝宝带来缺憾。	
7	【血压】高血压会给准妈妈和胎儿带来危险,此项检查能够排除妊娠高血压的危险。	
8	【优生四项】家里有宠物的,要进行特殊病原体的检查,如巨幼细胞病毒、弓形虫、风疹、单纯性疱疹病毒等,排除易引起流产或畸形的因素。	

# 第六部分: 这些问题要暂停怀孕

编号	板块	项目	详细说明			
1	过胖或过瘦	体重过胖	说明	肥胖往往伴随代谢紊乱、胰岛素抵抗、脂肪肝等;很多肥胖者吃得多,但摄入不均衡,缺乏维生素和微量元素,会导致人体贫血、缺锌、缺钙等。 会影响受孕,也会增加怀孕时贫血、妊娠期糖尿病、妊娠高血压等情况。		
			减重策略	饮食策略 【少油少盐】每天烹调油摄入在25~30克为宜,盐控制在6g以内,远离油炸、油煎食物 【一份肉配三份菜】多吃蔬菜,特别是难咀嚼的蔬菜,吃肉时优选鱼肉、去皮鸡肉、瘦肉。三餐之外选择水果和奶类当零食 【一半主食换粗粮】精白米面中增加粗粮杂豆、薯类。主食建议原味烹饪,不加油盐糖。		
				运动策略 ①30~45分钟有氧运动,如快走、慢跑等,以消耗能量、减少脂肪 ②运动强度以平均心率达到120次/分钟为好 ③也可每周3次增肌运动,主要是锻炼大肌肉群力量,帮助提高基础代谢率		
			说明	瘦弱的妈妈容易生出低体重儿和早产。将来宝宝可能出现肥胖、糖尿病等风险。所以要做好体重管理		
2		体重过瘦	健康增重策略	饮食策略 ①增加富含优质蛋白质的鱼、瘦肉、蛋类,保证摄入足够的蛋白质 ②适当增加主食 ③两餐之间增加坚果当零食,选择鸡蛋汤、小米粥等易消化的食物当夜宵。 ④饮食规律,细嚼慢咽,少食生冷粗硬油腻的食物。		
				运动策略 ①每天坚持15~20分钟的中低强度运动(散步、做操等),感觉身体发热即可,以改善血液循环、促进消化吸收 ②每周做3次20分钟的增肌运动,以提高肌肉力量,帮助提升代谢率 ③增肌运动后,额外补充一杯牛奶,增加蛋白质摄入		
3		贫血		①严重贫血,不仅使孕妇妊娠痛苦,而且影响胎儿的发育,还不利于产后恢复。 ②(药补+食补)如有贫血症状,要在食物中充分摄取铁和蛋白质,以及适当补充铁剂,贫血得到治疗后再妊娠		
4		糖尿病	①患糖尿病的女性容易出现妊娠高血压、羊水过多等症状,或出现流产、早产、胎死宫内等情况,此时怀孕会增加难产率、或生出巨大儿、畸形儿等。 ②医生会建议至少在血糖控制良好3个月之后再怀孕,同时要保证肾功能和血压都正常。 ③避免摄入过多糖分,控制全天总能量,含糖量较高的水果要慎重食用,如香蕉、荔枝、芒果等。同时要保证维生素、铁和钙的摄入。			
①容易出现妊高症,而且会发展成重症。要在经过系统治疗后,血压恢复正常或接近正常,并听取医生意见后再考虑怀孕。②低盐饮食、合理膳食,每天盐摄入小于6克,增加富含钾的新鲜蔬果和豆类食物的摄入。 ③适量增加水果、蔬菜、低脂奶制品,富含膳食纤维的全谷物,减少饱和脂肪的摄入和胆固醇摄入。			膳食,每天盐摄入小于6克,增加富含钾的新鲜蔬果和豆类食物的摄入。			
5	孕前疾病	高血压	高血压必读 a、避免过度劳累、睡眠不足 b、控制体重:使体重指数BMI<24、腰围<85厘米 c、不吸烟、不饮酒、尽量避免被动吸烟 d、多运动(高危者运动前需要评估):除日常生活活动外,每周进行3~5天,每天30~60分钟的中等强度运动(如:步行、慢跑、骑自行车、游泳等)。 e、减轻精神压力:保持心理平衡,避免情绪波动			

			1			
6	甲状腺 功能异常 ②根据个体情况合理 、甲亢人群可以遵医 卵巢囊肿 卵巢囊肿在早孕是引 ①容易引起新生儿的 ②少吃以下食物:甜 蛤、蜂王浆等)				前,胎儿完全依赖胎盘从母体摄取甲状腺激素,所以妈妈的甲状腺激素水平决定了胎儿的神经发育。 乞海带、紫菜、豆制品、禽蛋等就可以达到补碘的目的。而生活在水源性高碘地区的居民和患桥本氏甲状腺炎	
7				引起流产,中期妊娠时则容易发生卵巢B	中蒂扭转,晚期妊娠时囊肿较大者可导致胎位异常,分娩时可能阻塞产道引起难产。	
8					采取不同的治疗方法。(霉菌、细菌、滴虫治疗方式不同) 、腌制食品(咸鱼、酸菜、泡菜等)、辛辣刺激性食品(葱姜蒜、白酒、芥末等)、激素类食物(甲鱼、雪 、滴虫需夫妻双治并禁papa	
9		子宫肌瘤	①子宫肌瘤的大小和位置对怀孕的影响各不相同。肌瘤越大,越不容易受孕,且对妊娠产生一定不良影响。 ②除正常遵医嘱治疗外,也要改善自己的生活习惯。如注意卫生、合理饮食、改善情绪、定期体检、适当运动等。			
		说明		激素、抗生素、止吐药、抗癫痫药等药物会不同程度的对生殖细胞产生影响,各种药物在人体内蓄积的时间以及对卵细胞的影响各有不同,长期服药的女性若计划怀 孕,要先咨询医生,再确定怀孕的时间。		
			四环素类药物		可导致胎儿牙齿、骨骼发育障碍	
			链霉素和卡那霉素	E.	可导致胎儿先天性耳聋、肾脏损害	
10	长期服用药物	备孕、怀孕期间用	氯霉素		可抑制骨髓功能	
		药慎选表	非那西汀		可导致胎儿骨骼、神经系统或肾脏畸形	
			巴比妥类		容易影响胎儿的骨骼发育	
			各种激素		容易导致性别畸形	
11		拔牙	若只是用于消除局 接受治疗。	<b>部終痛的局部麻醉,不会影响胎儿发育,</b>	但未来的怀孕初期应该注意禁服各种药物,如果怀孕期间需要进行牙科治疗,应当在状态相对稳定的孕中期	
12	失误做了这些	烫染头发或涂指甲 油	一次烫发染发所使用的药水量很少,即使渗入到皮肤内也是很少的一部分不用过于担心,涂指甲油也一样,不用过分紧张。但既然已经确认怀孕,最好还是避免染烫 发,以及涂指甲油。			
13	怎么办	服用了感冒药	儿,不是经常服用	意药物的服用,但不必为不知道怀孕而服用的1~2次感冒药或胃药担心。部分感冒药确实含有诱发胎儿畸形的成分,但1~2次的服用量不足以影响胎 服用,不会导致严重的后果。 以怀孕了,在用药的时候一定要多多注意		
14		服用了避孕药	停止服用避孕药后立即受孕,小部分的激素成分确实可能会留在体内,但小剂量激素成分不会影响胎儿。但服用避孕药的准妈妈一定要按时产检,尤其是重要的类似N 、唐氏综合征产前筛查及B超排畸的产检。			
				第七部分: 做好以下证	这些能够提高受孕几率	
	算准排卵期	姨妈周期掐指推算法		14±2天就是排卵期 月经期 安全期	排卵期   排卵后安全期   月经期   10   11   12   13   排   15   16   17   18   19   20   21   22   23   24   25   26   27   28   29   30   31   32	
1		期排卵试纸蘸尿看杠法			日测量尿液,建议不测晨尿,而是测早十点到晚十点的中间尿,更准确一些。 对照线的显色,则表示黄体生成激素(LH)已经出现峰值,意味着将在24-48小时内排卵。	
		早上起床测体温法		体温法效果也比较明显,需要每天早上测量体温,月经期和月经后的7天内是持续的低温期,中途过度到高温期后,在返回低温期。然后下次月经 开始,中途的高温期就是排卵日。		
		观察分泌物拉不拉丝法		到了排卵期前1~2天,宫颈粘液的分泌量相对增多,手指尖触摸能拉出很长的丝,阴道也变得越来越湿润,出现这样的白带,表示马上要排卵了, 一般持续3~5天		
		略麻烦的B超排卵监测法		B超是最直观的方法,可以看到卵巢内	3有几个卵巢在发育、是否有接近排卵的时间等。对于月经不调的备孕妈妈,这种方法比较适合。	
2	双方保持身心愉	身心愉悦		精神状态良好时,精力、体力、X功能	都会处于良好的状态,啪啪啪完成度更高,这个时候更易着床受孕,胎儿的质量也更好	
3	为爱鼓掌的最佳时间		准妈妈准确掌握排卵日至关重要,每月	月有5天为最佳受孕时间,排卵期当天,排卵日前3天和后一天		
4	4 欢天喜地后多躺一会儿		受孕最佳的姿势,建议采用女下男上位 儿,有助于精液充分进入宫腔内,增加	立。性生活时,女方臀部下面可以垫个枕头,这样就防止精液流出,性生活后不要马上起床,可以多躺一会 10受孕的几率。		