

科学备孕需要注意什么

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/09e1fe660ed387b65d417bc31cd1284b.html>

范文网，为你加油喝彩！

无论是一孩还是二孩，无论是备孕期还是孕期，此时的女性都需要得到家人的关爱，也需要女性自身

调整好心态。

因为怀孕期间的不良情绪，

容易对孩子的生长发育造成影响。那么，科学备孕需要注意什么呢？

<https://www.882682.com/>这就给您介绍一些相关的知识。

1、确定要不要孩子。如果你和爱人的家庭中有遗传病史，如：遗传性精神病、智力低下、糖尿病、高血压等；或者妻子有grain慢性病，如：心脏病、肾炎、癫痫等，都需要去向医生咨询，然后决定是否要孩子。

2、如果确定要一个宝宝，建议你们夫妻俩一起去医院做孕前检查的咨询。

3、接受必要的预防接种。

4、如果你的体重超过标准体重，应该从现在开始控制饮食了，争取将二级甲等体重减到标准体重后再怀孕。

5、把你心爱的宠物托付给亲友。

6、检查有没有弓形体等感染。

7、如果你有避孕药，那么从现在开始停服。

8、从现在开始慢跑、游泳、太极拳等运动。适当的体育锻炼还可以帮助丈夫提高身体素质，确保精子的质量。因此，对于任何一对计划怀孕的夫妻而言，应该进行一定时期的有规律的运动后再怀孕。

9、如果你们夫妻俩有吸烟、饮酒的爱爱情骗了我好，那么至少从现在开始就要戒烟戒酒了。

- 10、最佳受孕年龄，一般在女性25-30岁，男性26-30岁。此时夫妻双方身体发育成熟，激素分泌旺盛，胎儿发育环境好，有利于胎儿生长发育。
- 11、最佳受孕季节，应选在五到六月份，避免在初春或深冬季节。此季节有充足的蔬菜、水果和日照，有利于胎儿的生长发育。
- 12、理想的受孕日，一般应安排在月经周期第十四天左右同房。有报告说月经周期第17天以后同房受孕后流产率较高。（月经周期第一天为月经来潮的第一天）。
- 13、坚持每天运动三十分钟，每天保持一份好心情。
- 14、在放射环境中工作的人应该暂调离。
- 15、要增强免疫力，别让自己感冒哦。
- 16、不同身体状况与素质的夫妇必须根据自己的实际情况，有的放矢地准备与补充所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素与矿物质。但并不是没有限量。因此，我们希望所有计划怀孕的夫妇，要在专业人员指导下掌握好自己所需营养的量。
- 17、应避免各种食物污染。食物从其原料生产、加工、包装、运输、储存、销售直至食用前的整个过程中，都有可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素以及放射性核素等有害物质的污染，对人类及其后代的健康产生严重危害。因此，孕前夫妇在日常生活中尤其应当重视饮食卫生，防止食物污染。应尽量选用新鲜天然食品，避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂物质的食品；蔬菜应充分清洗干净，必要时可以浸泡一下，水果应去皮后再食用，以避免农药污染。

如果您还有更多关于 大龄男女备孕注意事项的知识，欢迎留言给
生日配对查询[ps://www.882682.com/](http://www.882682.com/)！以上就是<https://www.882682.com/>
小编为您提供的关于科学备孕需要注意什么
的解答，真心希望对您有所帮助！想要了解
更多关于备孕安全小知识和孕婴安全小知识请您多多关注
<https://www.882682.com/>！

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发