# 准爸爸陪产流程

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-02-19

*第一篇：准爸爸陪产流程准爸爸陪产流程夫妻双方到待产室产房护士帮产妇做胎心音监测及产道内诊检查。确定要生产，办理入院许可。征询准爸爸是否要陪产。待产室与产房简介。陪产技巧准备和注意事项说明。拉玛兹呼吸法的技巧指导。入产房前准爸爸更换隔离衣、...*

**第一篇：准爸爸陪产流程**

准爸爸陪产流程

夫妻双方到待产室

产房护士帮产妇做胎心音监测及产道内诊检查。

确定要生产，办理入院许可。

征询准爸爸是否要陪产。

待产室与产房简介。

陪产技巧准备和注意事项说明。

拉玛兹呼吸法的技巧指导。

入产房前准爸爸更换隔离衣、戴手术帽与口罩。

准爸爸在产房内的位置安排及注意事项说明。

准爸爸学习鼓励太太呼吸及用力的技巧。

产后于恢复观察30分钟，稳定后送回病房。

产程3阶段

在学习如何协助准妈妈舒缓产痛前，先来了解一下整个产程3阶段(开口期、娩出期与后产期)的过程中，准妈妈感受的产痛强度变化。

产程第1期 开口期

开口期主要是指准妈妈正在待产的整个过程。在此阶段，阵痛的感觉还算轻松，趁有食欲的时候可以吃些食物来储存体力。另外，可以调整一下姿势让自己觉得舒服，或是利用散步和另一半聊聊天以缓和情绪。

开口期可做的6件事

产程第1阶段，准妈妈大部分都还处于待产的状态，准爸爸在这时可以进行以下几项工作，给予待产的准妈妈一些心理支持。

1.补充水分

准爸爸随时询问准妈妈是否需要补充水分，最好在水杯中附上一支吸管，让准妈妈可以轻松地摄取水分。

2.观察子宫收缩与胎儿的心跳

观察床边的胎音以及阵痛监测器，来了解母体与胎儿的状况。

3.准备食物以储存能力

由于此阶段准妈妈的阵痛感受尚未达到高峰，准爸爸可以准备三餐，让准妈妈有足够的体力面对生产。

4.协助如厕

由于准妈妈在待产的过程中，会因为阵痛使如厕较为困难，准爸爸可以陪同准妈妈如厕，减轻准妈妈的困难。

5.协助更换产垫

在待产的过程中，护理人员会在妈妈的臀部下方垫上一层产垫，保持被褥的清洁，准爸爸可以在旁随时观察产垫的状况，提醒护理人员前来更换。

6.轻按腰部减痛

准爸爸可以握拳，以手指背面轻压产妇的背部，可以有效地舒缓疼痛感。引起阵痛的3要素

要素1.子宫收缩的疼痛

子宫由肌肉组成，在阵痛间歇的过程中会变得松驰，当一波波的阵痛来临时，子宫会变得紧绷。

要素2.胎儿压迫骨盆的神经和骨骼的疼痛

胎儿降到产道时，腰、臀以及大腿等部位，会开始逐一产生疼痛感。要素3.胎儿通过产道时的牵引性疼痛

子宫口、产道以及会阴等的柔软度都有其伸展的极限，当其组织与皮肤受到胎儿下降的牵引时，会格外疼痛。

产程第2期 娩出期

当子宫颈口接近全开时，就要准备进入娩出期的阶段。产妇身旁最好有另一半陪产，给予足够的心理支持，分散产妇的注意力，协助产妇正确用力。娩出期可做的4件事

产程进入第2阶段时，子宫颈口已经全开，产妇可以配合阵痛的频率，跟随护理人员的指导，使力生产。

正确使力3重点

重点1.脸部

收缩下巴，尽量放松脸部的肌肉，阵痛开始时，应睁开眼睛看着肚脐，收缩下巴将嘴巴紧闭。由于脸部用力无法有效帮助胎儿娩出，因此要尽量避免咬紧牙根或皱眉头。

重点2.背部

背部与腰部要紧靠着分娩台，使力时，手要紧握着卧把或握杆，手臂和肩膀尽量放松，将力量传到下半身。

重点3.脚部

双脚应尽量张开，加上脚跟的力量，脚底应紧贴着脚踏台，脚跟用力踩，就能顺利使出力量。两脚尽量张开，对于胎儿娩出有很大的帮助。

1.陪伴产妇的左后方

准爸爸在陪产的过程中，可站在产妇的左侧方，给予支持、鼓励。

2.补充水分

在娩出期的过程中，产妇耗费相当大的体力，准爸爸可以用棉花棒蘸上开水，擦试在产妇的双唇上，以补充流失的水分。

3.协助用力(握手)

准爸爸可以紧握产妇的手，让产妇更容易使力。由于产妇看不见胎儿娩出的状况，准爸爸可以随时告诉产妇目前的生产状况。

4.照相或录影留念

对许多准爸妈而言，生产是件让人难忘的回忆，准爸爸可拍下或录下生产的过程，作为日后珍藏的回忆。

产程第3期 后产期

后产期是指将胎盘娩出的时期，胎盘一旦顺利娩出，生产也就结束，等医师处理好会阴的伤口后，就进恢复室观察与休养。

后产期可做的2件事

产程进入第3阶段时，胎儿已顺利娩出，胎盘也趁着微弱的阵痛一同娩出。此时的阵痛感变得较为缓和，产妇可稍作休息。

1.观察妈妈产后的状况

产后需到观察室休养并观察约30分钟，以防产后大出血或其他的意外状况，爸爸可随时协助观察妈妈产后的状况。

2.协助哺喂母乳

医护人员会让自然产的妈妈在产后进行照看宝宝的工作，爸爸可以在旁协助妈妈哺喂母乳。

产后住院期间

产后住院期间，是产后妇女生理、心理都较为虚弱的阶段，很需要身旁的亲友给予协助与鼓励，这时，爸爸一样可以继续提供贴心的协助与帮忙。

1.按摩子宫

为了要增加子宫的收缩使恶露排出，爸爸可以向护理人员学习子宫按摩的技巧。

2.准备会阴冲洗瓶

产后的会阴伤口照护与清洁也是重点之一，爸爸可以在冲洗瓶中装入温开水，使产后妈妈方便清洁。

**第二篇：准爸爸陪产可以做些什么**

在学习如何协助准妈妈舒缓产痛前，先来了解一下整个产程3阶段(开口期、娩出期与后产期)的过程中，准妈妈感受的产痛强度变化。

产程第1期 开口期

开口期主要是指准妈妈正在待产的整个过程。在此阶段，阵痛的感觉还算轻松，趁有食欲的时候可以吃些食物来储存体力。另外，可以调整一下姿势让自己觉得舒服，或是利用散步和另一半聊聊天以缓和情绪。

开口期可做的6件事

产程第1阶段，准妈妈大部分都还处于待产的状态，准爸爸在这时可以进行以下几项工作，给予待产的准妈妈一些心理支持。

1.补充水分

准爸爸随时询问准妈妈是否需要补充水分，最好在水杯中附上一支吸管，让准妈妈可以轻松地摄取水分。

2.观察子宫收缩与胎儿的心跳

观察床边的胎音以及阵痛监测器，来了解母体与胎儿的状况。

3.准备食物以储存能力

由于此阶段准妈妈的阵痛感受尚未达到高峰，准爸爸可以准备三餐，让准妈妈有足够的体力面对生产。

4.协助如厕

由于准妈妈在待产的过程中，会因为阵痛使如厕较为困难，准爸爸可以陪同准妈妈如厕，减轻准妈妈的困难代孕 http:///。

5.协助更换产垫

在待产的过程中，护理人员会在妈妈的臀部下方垫上一层产垫，保持被褥的清洁，准爸爸可以在旁随时观察产垫的状况，提醒护理人员前来更换。

6.轻按腰部减痛

准爸爸可以握拳，以手指背面轻压产妇的背部，可以有效地舒缓疼痛感。

产程第2期 娩出期

当子宫颈口接近全开时，就要准备进入娩出期的阶段。产妇身旁最好有另一半陪产，给予足够的心理支持，分散产妇的注意力，协助产妇正确用力。

娩出期可做的4件事

产程进入第2阶段时，子宫颈口已经全开，产妇可以配合阵痛的频率，跟随护理人员的指导，使力生产。

1.陪伴产妇的左后方

准爸爸在陪产的过程中，可站在产妇的左侧方，给予支持、鼓励。

2.补充水分

在娩出期的过程中，产妇耗费相当大的体力，准爸爸可以用棉花棒蘸上开水，擦试在产妇的双唇上，以补充流失的水分北京代孕 http:///。

3.协助用力(握手)

准爸爸可以紧握产妇的手，让产妇更容易使力。由于产妇看不见胎儿娩出的状况，准爸爸可以随时告诉产妇目前的生产状况。

4.照相或录影留念

对许多准爸妈而言，生产是件让人难忘的回忆，准爸爸可拍下或录下生产的过程，作为日后珍藏的回忆。

产程第3期 后产期

后产期是指将胎盘娩出的时期，胎盘一旦顺利娩出，生产也就结束，等医师处理好会阴的伤口后，就进恢复室观察与休养。

后产期可做的2件事

产程进入第3阶段时，胎儿已顺利娩出，胎盘也趁着微弱的阵痛一同娩出。此时的阵痛感变得较为缓和，产妇可稍作休息。

1.观察妈妈产后的状况

产后需到观察室休养并观察约30分钟，以防产后大出血或其他的意外状况，爸爸可随时协助观察妈妈产后的状况。

2.协助哺喂母乳

医护人员会让自然产的妈妈在产后进行照看宝宝的工作，爸爸可以在旁协助妈妈哺喂母乳。产后住院期间

产后住院期间，是产后妇女生理、心理都较为虚弱的阶段，很需要身旁的亲友给予协助与鼓励，这时，爸爸一样可以继续提供贴心的协助与帮忙代孕 http:///

1.按摩子宫

为了要增加子宫的收缩使恶露排出，爸爸可以向护理人员学习子宫按摩的技巧。

2.准备会阴冲洗瓶

产后的会阴伤口照护与清洁也是重点之一，爸爸可以在冲洗瓶中装入温开水，使产后妈妈方便。

**第三篇：产房陪产须知、流程、制度**

家属陪产须知

亲爱的家属们：

首先恭喜您的家庭即将迎来一位新成员，同时也很高兴您愿意进入产房与产妇共同迎接这位新成员的到来。

陪伴在分娩中起着非常大的的促进作用，一个值得信赖的人在身边可以消除害怕和紧张，给准妈妈精神上的鼓励！那么不管是产妇的丈夫还是其它亲人陪产，您都应该了解一些陪产的注意事项，因为大多数家属都没有陪伴的经验，在分娩来临时会感到不知所措，因此，以下的注意事项将有助于您了解应该怎样做：

1.请详读本须知，不要在病区四处闲晃，以免影响到其它孕妇。2.要做好足够的陪产心理准备，如：看到产妇痛苦就惊慌失措。3.进入产房前在医生的指导下穿好手术服和鞋套，带好帽子，中途不可换人。

4.信赖医师并听从其指示，不可干涉医务人员的治疗工作。5.如孕妇因病情需要使用了镇静剂，应按照医生的指导，让产妇进入睡眠状态，而不是和她说话，干扰她的休息。

6.进入产房后位置要站在产床孕妇头一侧，因为孕妇腹部以下是清洁区，所以注意不要站错位量。

7.在待产分娩过程中，产妇体力耗费大，家属可准备好开水及易消化的食物，宫缩间款时可从旁边协助进食进水。

8.给予孕妇肢体的接触。在每次宫缩时，应给孕妇安慰和支持。可以用双方熟悉的动作抚慰她、亲吻她、给她擦汗、整理散乱的头发或按摩孕妇的背部和腰部来缓解产痛。提醒孕妇在宫缩时放松，多说些鼓励及赞美的话，给孕妇以支持。

9.运用在孕期课程中学习的知识或协助助产士指导孕妇产程中的呼吸及用力，稳定产妇的情绪。

10.在分娩期间要协助孕妇保持正确的分娩姿势，宝宝出生后协助妈妈与新生儿进行皮肤接触和哺乳。

11.在生产过程中，孕妇可能会有过激或反常的表现，这时家属常常成为“出气筒”。在这种情况下，家属不可流露任何责备，尽量表现出理解和忍让，帮助孕妇度过难关。

12.如果愿意，可由丈夫在医生的指导下剪断脐带。

13.产后需留产房观察约2小时，以防产后大出血或其他的意外状况，家属可随时协助观察产妇产后的状况。

如上述几点同意后请签字，并保留备份。

家属签字：

日

期：

家展陪产流程

病房护土送临产孕妇及家属进入待产室 助产士遵医嘱为孕妇做相关检查 确定宫口开大3cm送入产房 咨询询家属是否要陪产 待产室与产房简介 陪产准备和注意事项说明| 拉玛兹呼吸法的技巧指导

入产房前家属更换隔离衣、戴手术帽与口罩 家属在产房内的位置安排及注意事项说明 家属学习鼓励产妇呼吸及用力的技巧 产后于产房观察2小时，稳定后送回病房

家属陪产制度

1.产房只允许一位家属进入陪产，男性只能是丈夫，女性可以是家属或朋友，中运不能更换家属（如特殊情况下，请与产房工作人员联系）。

2、陪产者请勿携带责重物品进入产房，并按要求换上陪护衣和套上鞋套，做好消毒准备。陪产期间，请勿在产房内四处走动，请勿照相、摄录及高声说话，禁用手机，以及使用充电器充电，以免影响仪器的运作。可携带进入产房有：红牛、巧克力、纸巾、水杯、吸管、葡萄糖、宝宝的尿片与湿纸巾、产褥垫、卫生纸。

3、陪产者在遇到医生进行检查与治疗时，如进行无痛分娩、阴道检查、阴道助产、抢救等情况时，请家属暂时离开等待。

4、在陪产期间，陪产者可给予产妇鼓励和安慰，为产妇抹汗、按摩背部，协助其进食、排小便。

5、在生产期间，陪产者可提醒产妇在助产士的指导下正确用力。休息期间，协助按摩大小腿，协助其完全放松。助产士为孕妇接生时，请站在孕妇头侧，不要触摸医疗用品，勿干扰医务人员工作及治疗。

6.若您有任何不适或需协助，请通知工作人员。

7、产妇产后观案2小时无异常回病房，离开前请将隔离衣、帽及鞋套放制定位置。

**第四篇：陪产请假条**

陪产假请假条

尊敬的学校领导：

本人因妻子分娩，需要看护，特此请假回家陪产15天，时间从2025年5月2日到2025年5月16日，共计15天。请领导批准。

请假人xxx 2025年5月2日篇二：陪产假请假条(陪产必备)陪产请假条

请假人：\*\*\* 日期：\*\*\*\*年\*月\*\*日篇三：男性陪产假请假条

男性陪产假请假条

尊敬的领导：

由于本人的妻子已近临产(预产期×月×日)，属计划内合法生育，并属晚婚、晚育。由于家中妻子无人照顾，难以坚持正常工作。特此请求陪产假×天(从xx年x月x日至xx年x月x日)。请领导批准为盼。

此致!请假人：××× ×年×月×日篇四：陪产假请假条

教师请产假请假条

尊敬的学校领导：

因本人有孕在身，预产期11月份，现需要回家休息，调养身体。特向领导申请办理请假手续，春节后回来上班，请假时间为4个月。另在此非常感谢学校领导对我的关心和照顾，真正体现了人文化主义。

特此申请，望领导审批。xxx 尊敬公司领导：

由于本人预产期(x月x日)将至，为免给工作及同事带来麻烦，特向公司领导申请从x月x日开始休产假。根据公司规定，产假为xx天，预计将于x月x日恢复上班，望领导批准!申请人：xxx xx-xx年 xx月 xx日

敬爱的\*老师

我是\*\*\*我今天要(干吗)所以我不能来上课真抱歉 希望你能批准

女职工的产假不得少于九十天。其中产前休假十五天。难产的，增加产假十五天;多胞胎生育的，每多生育一个婴儿，增加产假假十五天。

怀孕三个月以内流产的女职工，根据医疗单位的证明，给予二十至三十天的产假;三个月以上七个月以下的，产假四十二天;七个月以上的，产假九十天。

产假期满恢复工作时，允许有一至二周的时间逐步恢复原定额的工作量 xx(单位)办公室：

因本人即将临产，根据国家规定产假为90天，自即日起向办公室请产假。

特此请假，恳望批准!xx(单位)xx(部门)xx(姓名)年 月 日

另附:法定产假期限

女职工的产假不得少于九十天。其中产前休假十五天。难产的，增加产假十五天;多胞胎生育的，每多生育一个婴儿，增加产假假十五天。

怀孕三个月以内流产的女职工，根据医疗单位的证明，给予二十至三十天的产假;三个月以上七个月以下的，产假四十二天;七个月以上的，产假九十天。

产假期满恢复工作时，允许有一至二周的时间逐步恢复原定额的工作量

请假申请书 尊敬的公司领导：因本人有孕在身，预产期11月份，现需要回家休息，调养身体。特向领导申请办理请假手续，春节后回来上班，请假时间为4个月。目前本岗位的工作已移交给某某同志，经过近期的培训，某某同志已经完全可以胜任本岗位工作了。另在此非常感谢公司领导对我的关心和照顾。特此申请，望领导审批。(名字)年 月 日 2.尊敬的公司领导：因本人有孕在身，预产期11月份，现需要回家休息，调养身体.特向领导申请办理请假手续，春节后回来上班，请假时间为4个月。目前本岗位的工作已移交给xxx同志，经过近期的培训，xxx同志已经完全可以胜任本岗位工作了。另在此非常感谢公司领导对我的关心和照顾，真正体现了人文化主义。

特此申请，望领导审批。xxx 产假请假条

本人于2025年\_\_\_\_月\_\_\_\_日的预产期，经医生建议，定于2025年\_\_\_\_月\_\_\_\_日提前待产，特从2025年\_\_\_\_月\_\_\_\_日开始请假，期限为\_\_\_\_\_天，请领导予批准，谢谢!申请人:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 xx(单位)办公室：

因本人即将临产，根据国家规定产假为90天，自即日起向办公室请产假。

特此请假，恳望批准!xx(单位)xx(部门)xx(姓名)年 月 日

另附:法定产假期限

女职工的产假不得少于九十天。其中产前休假十五天。难产的，增加产假十五天;多胞胎生育的，每多生育一个婴儿，增加产假假十五天。

怀孕三个月以内流产的女职工，根据医疗单位的证明，给予二十至三十天的产假;三个月以上七个月以下的，产假四十二天;七个月以上的，产假九十天。

产假期满恢复工作时，允许有一至二周的时间逐步恢复原定额的工作量

请假申请书 尊敬的公司领导：因本人有孕在身，预产期11月份，现需要回家休息，调养身体。特向领导申请办理请假手续，春节后回来上班，请假时间为4个月。目前本岗位的工作已移交给某某同志，经过近期的培训，某某同志已经完全可以胜任本岗位工作了。另在此非常感谢公司领导对我的关心和照顾。特此申请，望领导审批。(名字)年 月 日 尊敬的学校领导：

因本人有孕在身，预产期11月份，现需要回家休息，调养身体。特向领导申请办理请假手续，春节后回来上班，请假时间为4个月。另在此非常感谢学校领导对我的关心和照顾，真正体现了人文化主义。

特此申请，望领导审批。xxx篇五：陪产假请假条

陪产假请假条

尊敬的领导：

本人因妻子分娩在即（预产期xxxx年xx月xx日，属计划内合法生育，并属晚婚晚育），需要看护，特此请假回家陪产7个工作日，时间从xxxx年xx月xx日到xxxx年xx月xx日，请领导批准为盼。

**第五篇：准爸爸知识**

提高男性精子质量的6大方法

【导读】怎么提高自己的精子质量，做到优生优育——这是不少准备怀孕的未准爸爸们想知道的。但是还是有一些未准爸爸们，不知道如何提高自己的精子质量；小编为您推荐提高男性精子质量的6大方法——现实如此严峻：欧洲、美洲、亚洲许多国家和地区经过对调查数据的统计表明，男性精子质量有所下降。中国学者的研究显示，中国男性的精子质量正以每年1%的速度下降，精子数量降幅达40%以上。工业化程度越高的地区，精子质量下降速度越快。引起精子质量下降的原因，有些是先天或后天的疾病，有些则是生活中一些人为因素，比如汽车尾气、医疗药品、烟酒、噪音、毒品等造成的。未准爸爸们，最好从以下几个方面多关照自己，因为你好才会好!

1、给“精子”一个稳固的后方

在男性生殖器官中，睾丸是制造精子的“工厂”，附睾是储存精子的“仓库”，输精管是“交通枢纽”，精索动脉和静脉是后勤供应的“运输线”，前列腺液则是运送精子必需的“溶剂”。

当未准爸爸在“前方”“冲锋陷阵”的时候，如果“后方”失守，未免全盘皆输。比如梅毒、淋病等性病会影响精子的生成、发育和活动能力，前列腺炎、精索静脉曲张、结核等疾病可造成不育等（精液检查方法有哪些）。如果未准爸爸患有生殖器炎症、早泄、性病等疾病，一定要及早治疗。

2、别闷坏了你的“种子”

精子对温度的要求比较严格，必须在低于体温的条件下才能正常发育，温度过高会杀死精子，或不利于精子生长，甚至会使精子活力大幅度下降而导致不育（精子成活率低的原因及治疗）。有关资料统计，男子不育症中有相当一部分人是由于睾丸温度高于正常温度所致。

所以，要尽量避免导致睾丸温度升高的因素，如长时间骑车、久坐不动、穿紧身牛仔裤等。而在备孕期间，洗桑拿浴、蒸汽浴、过热的热水澡这样的行为更要节制或避免。

3、戒除不良嗜好

如果说禁烟戒酒对一般人来说只是一种号召，那么对准备要孩子的夫妇来说则是一道禁令。吸烟、酗酒、吸毒不仅影响身体健康，而且可使精子质量下降。饮酒过度可使精子发生形态和活动度的改变，甚至会杀死精子，从而影响受孕和胚胎发育，使先天智力低下和畸形儿的发生率相对增高。有人检验了120名吸烟时间达1年以上男子的精液，发现每天吸烟30支以上者，畸形精子的比例超过20%，且吸烟历史越长，畸形精子的数量也越多。酒精是一种性腺毒素，长年累月地大量饮酒，会给男性的性功能造成难以恢复的损伤。而且，父亲酒后“制造”出来的婴儿畸形、低能的几率会很高。为我们大家所熟知的唐代大诗人李

白，一生嗜酒如命，所生四子竟是清一色的痴呆。

同样，自称“造饮辄尽，期在必醉”的东晋诗人陶渊明，所生五子也皆为痴愚难教的低能儿。在西方有“星期天婴儿”的说法，是指那些在周末受孕而生的孩子，这些孩子智力不佳、身体孱弱，其原因是时逢假日，夫妇举杯痛饮，酒后受孕，贻害骨肉。中国古代有“酒后不入室”之说，这是颇有道理的。

一般情况下，精子的存活时间为2个月，如果不射精，源源不断积累的精子会老化、死亡、重新被身体吸收。因此，如果准备怀孕，未准爸爸需在孕前2～3个月戒烟禁酒，这样才能有足够的时间产生优质的精子，保证最有生命力的精子与卵子结合。

4、防止身体肥胖

男性过于肥胖，会使体内雄性激素减少，雌性激素相对增加，从而妨碍精子生成，影响精子质量（精液检查方法有哪些）。另外，过于肥胖还可诱发高血压、糖尿病，这些病症都有可能引发性功能障碍。所以，为了你的天使宝宝，未准爸爸们也要管住嘴，迈开腿呀!

不少化学药品，如雌激素、利血平、氯丙嗪等均会影响精子的生存能力和使畸形精子的数目大量增加。所以准爸爸用药前一定要十分小心。肥胖丈夫在减肥过程中，更不能让妻子怀孕。因为在肥胖人的体内，贮存有更多的有害化学物质，比如某些脂溶性的化学物，游离出来进入人的血液之中，进而对精子造成危害。

5、远离辐射和有害物质

现已确定辐射对人体的健康有明确的影响。小剂量的辐射会影响机体发育，大剂量的辐射可引起睾丸组织结构的改变，增加精子的畸形率，降低精子数量、密度。日常生活中，辐射源很多，微波炉、电脑、电视机、空调、手机等，都会产生辐射。因此，男性平时应尽量减少与辐射源的接触，比如卧室内不要放置电脑、电视一类的电器;不要用电热毯取暖；要尽量避开电磁波、核辐射、X射线照射。许多化学、生物因素会使精子畸形或染色体异常，如铅、苯、二甲苯、汽油、氯乙烯、农药、除草剂、麻醉药等均可致胎儿畸形。如果接触农药、杀虫剂、二氧化硫、铜、镉、汞、锌等有害物质过久，体内残留量一般在停止接触后6个月～1年才能基本消除，在此期间也不宜受孕。

6、食物

多吃含锌的食物：

与男性生育相关的微量元素主要包括锌、硒、铜、钙和镁等。锌是生殖系统内重要的元素，锌直接参与精子的生成、成熟、激活和获能。缺锌会影响青春期男性生殖器官和第二性征发育，降低精子的活动能力，影响精子的密度，削弱机体的免疫功能，使男性容易患前列腺炎、附睾炎等感染性疾病。因此，男性平时应该多吃含锌的食物。富含锌的植物类食物主要有豆类、花生、小米、萝卜、大

白菜;动物类食物以牡蛎最佳，其次是牛肉、鸡肝、蛋类、羊排、猪肉。多吃优质蛋白质：

优质蛋白主要指禽、蛋、色、肉类等动物类蛋白及豆类蛋白。蛋白质含有人体活动所需要的多种氨基酸，它们参于包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞的构成，如精氨酸是精子生成的重要原料，且有提高性功能和消除疲劳的作用。大豆制品、鱼类均含有较多的精氨酸。有些动物性食品，本身就含有性激素。

酶是一种在体内具有催化活性的特殊蛋白质，能加速化学反应，对人体健康作用极大。体内一旦缺乏酶，可出现机能减迟包括性功能的减退，甚至失去生育能力。酶存在各类食物中，烹制食物时，温度过高过长特别是炸、烤、煎等方法易使酶受到破坏。

日本有学者研究后指出，鲍鱼、章鱼以及文蛤、牡蛎、魁蛤、蝾螺、海扇等贝类含丰富的氨基酸，是有效的强精食品。滑溜的水产品也具有强精效果，这类食品有鳗鱼、泥鳅、鳝鱼等。

摄入适量的脂肪：

近年来，因为成年男子大多担心胆固醇过高导致肥胖症、心脏病等，所以采取了少摄取的原则。但从性功能的维护角度看，应适当接入一定量的脂肪。因为人体内的性激素(雄、雌激素)主要是脂肪中的胆固醇转化而来，长期素食者性激素分泌减少对性功能是不利的。另外脂肪中含有一些精于生成所需的必需脂肪酸，必须脂肪酸缺乏时不仅精子生成受到影响而且引起性欲下降。适量脂肪的食用，还有助于维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收。肉类、鱼类、食蛋中含有较多的胆固醇，适量的摄入有利于性激素的合成，尤其是动物内脏本身就含有性激素，应有所摄入。

补充与性功能有关的维生素和微量元素：

研究表明，人体锌的缺乏会引起精子数量减少，畸形精子增加，以及性功能和生殖功能减退，甚至不育。维生素A和维生素E都有延缓衰老和避免性功能衰退的作用，且对精子的生成和提高精于的活动均具有良好的效果。维生素c对性功能的维护也有积极作用。

优质蛋白质特别是动物的肝脏、胰脏、肉类、贝壳类、牛奶、谷类、豆类、马铃薯、蔬菜、红糖中含锌。肝脏、禽蛋、乳制品、鱼、蟹、贝类、甘蓝、菠菜、韭菜、芹菜、胡萝卜、南瓜、甜薯、干辣椒、番茄等莱类中含维生素A。谷胚、蛋黄、豆类、硬果、植物油、鸡肉、麦胚、麦片、面包、人造油、花生、芝麻中含有维生素E。鲜枣、各种蔬菜、水果都含有大量维生素c。

慎用对性功能不利的食品：

粗棉籽油、猪脑、羊脑、免肉、黑木耳、冬瓜、菱角、火麻仁、杏仁等被认

为是不利于性功能的食品。其影响的环节尚不十分清楚，但祖国医学认为它们有伤精气、伤阳道和衰精冷肾等不良的作用。

怀孕前的准备工作有哪些

大家都想要生出高质量的宝宝，若想优生优育，自然是少不了要做好怀孕前的准备了。那么，在怀孕前，需要做什么准备呢?接下来小编就为大家介绍下怀孕前的准备工作有哪些。要做好孕前准备工作，必须从精神、身体、物质三方面入手。

1、怀孕前的身体准备

运动罗。。

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。

最佳生育年龄

男性在30-35岁出生的小孩智力最高最聪明，精子的活力最好，有最强的生命力，30-35岁的男性，这个年龄段各个方面都非常成熟，身体素质好，事业稳定，经济状况良好，养育孩子条件优越。

所以，亲爱的，你的宝宝肯定又漂亮又可爱又健康又聪明，因为你都那么优秀啊！嘎嘎!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！