

# 迎接宝宝的16项准备

如何才能拥有一个健康聪明的宝宝?这是所有未来妈妈最关心的问题。有关专家明确提出:孕前的各项准备工作尤为重要。

- 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、检查有没有弓形虫等感染。
- 7、如果你有避孕药,那么从现在开始停药。
- 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、饮酒的爱好,那么至少从现在开始就



- 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。
- 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、夫妻每天运动30分钟,以散步为主。不要游泳了,因为如果不知不觉中有喜了,怀孕早期游泳容易导致流产。

## 牙痛的急救措施



“牙疼不是病,疼起来真要命。”牙痛的滋味,确实使人难以忍受。特别是在夜晚,牙痛起来去医院很不方便,实在痛苦。如果掌握必要的应急方法,至少可减轻一时的疼痛。

- 1、用花椒一枚,噙于龋齿处,疼痛即可缓解。
- 2、将丁香花一朵,用牙咬碎,填入龋齿空隙,几小时牙痛即消,并能够在较长的时间内不再发生牙痛(丁香花可在中药店购买)。
- 3、用水磨擦和谷穴(手背虎口附近)或用手指按摩压迫,均可减轻痛苦。
- 4、用盐水或酒漱口几遍,也可减轻或止牙痛。
- 5、牙若是遇热而痛:多为积

脓引起,可用冰袋冷敷颊部,疼痛也可缓解。

### 注意事项

- 1、顽固的牙痛最好是含服止痛片,可减轻一时的疼痛。
- 2、止痛不等于治疗。应注意口腔牙齿卫生,以防牙痛。当牙痛发作时,用上述方法不能止痛,应速去医院进行急诊治疗。
- 3、防止牙痛关键在于保持口腔卫生,而早晚坚持刷牙很重要,饭后漱口也是个好办法。
- 4、预防牙病还要应用“横颤加竖刷牙法”。刷牙时要求运动的方向与牙缝方向一致。这样可达到按摩牙龈的目的,又可改善周组织的血液循环,减少牙病所带来的痛苦。

# 晒后急救,把握黄金六小时

做足防晒措施当然很重要,但有时候难免会接触猛烈的日晒,肌肤觉得热烫,除了肌肤不适,其实这时黑色素已经开始蠢蠢欲动了,抢在晒后六小时内做好急救保养,一切都还来得及。

## 第一步:晒后1小时:化妆棉沾冰镇化妆水敷脸

将化妆棉泡在化妆水中浸泡几分钟,如果有条件,最好放入冰箱冰镇10分钟,将它贴在面部发烫处,能最快地缓解面部的灼热感。

敷脸10分钟后能够明显感觉到原本脸部发烫的感觉有了一点缓解。

## 第二步:晒后2小时:冰凉面膜降肤温

化妆棉沾冰镇化妆水敷脸后用专为晒后设计的冰凉面膜,涂抹在肌表吸收热量。

冰凉面膜敷完之后会感觉到脸上变得凉凉的,脸上泛红的现象也会渐渐消失。

## 第三步:晒后4小时:使用保湿凝露做基本补水

用化妆水和冰凉面膜做完基本的冷却保养后,趁水分未干,赶快使用补水保湿凝露,以锁住水分。



保湿凝露达到降温及镇静肌肤的效果。如果不及时做保湿工作,皮肤会分泌很多油脂来确保水油平衡,使用了保湿凝露后,会明显发现脸上的油脂分泌减少。

## 晒后6小时:补水面膜做深层护理

睡前敷补水面膜能有效地安

抚晒后皮肤,快速为肌肤补足流失的水分。在意斑点的人,选用美白面膜来预防,并且代谢已经形成的暗沉与色素沉淀。

严重晒伤后出现的皮肤干燥、粗糙等问题都会在经过上述的一长串修护工作后得到减轻,甚至能够完全避免。肌肤重现活力。

## 睡前不宜吃的五种食物

夜里能否睡得好,晚上吃了什么非常重要。导致睡眠障碍的原因之一,就是晚餐中吃了一些“不宜”的食物。那么,究竟晚上吃什么有利于睡眠(睡眠食品),而哪些食物会让你夜不能寐呢?

**一、咖啡因**  
很多人都知道,含咖啡因食物会刺激神经系统,还具有一定的利尿作用,是导致失眠的常见原因。

**二、辛辣食物**  
其实,除此以外,晚餐吃辛辣食物也是影响睡眠的重要原因。辣椒、大蒜(大蒜食品)、洋葱等会造成胃中有灼烧感和消化不良,进而影响睡眠。

**三、油腻食物**

油腻的食物吃了后会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担,刺激神经中枢,让它一直处于工作状态,也会导致失眠。

**四、有饱腹作用的食物**  
还有些食物在消化(消化食品)过程中会产生较多的气体,从而产生腹胀感,妨碍正常睡眠,如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。

**五、酒类**  
睡前饮酒曾经被很多人认为可以促进睡眠,但最近的研究证明,它虽然可以让人很快入睡,但是却让睡眠状况一直停留在浅睡期,很难进入深睡期。所以,饮酒的人即使睡的时间很长,醒来后仍会有疲惫的感觉。

