

za jia
中国早教网

中国早教网6年全程跟踪、
记录、测评、指导

如何练习腹式和胸式呼吸

孕胎的饮食禁忌

孕明需要哪些营养素

中国早教网育儿中心◎编著

胎宝宝健康成长 全攻略

TAIBAObAOJIAANKANGCHENGZHANG
QUANGONGLUE

第二军医大学出版社



胎宝宝健康成长 全攻略

中国早教网育儿中心◎编著

TAIBAOBAOJIANKANGCHENGZHANG
QUANGONGLUE

上海第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎宝宝健康成长全攻略 / 中国早教网编. —上海: 第二军医大学出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-81060-675-2

I. 胎... II. 中... III. ①胎儿 - 生长发育 - 问答
IV. R 714.51-44

中国版本图书馆CIP数字核字(2007)第100884号

中国早教网 <http://www.zaojiao.com.cn>

地址: 北京市海淀区学清路38号金码大厦B座21层

邮编: 100083

电话: (86-10) 5142 2488/2588/2688

中国早教网·孕育跟踪系列

胎宝宝健康成长全攻略

主 编: 中国早教网孕产中心

责任编辑: 李睿旻

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路800号 邮政编码: 200433)

徐州医学院印刷厂印刷

开本: 900 × 1310 1/16 印张: 17.5 字数: 210千字

2008年4月第1版 2008年4月第1次

ISBN 978-7-81060-675-2/R · 583

定价: 23.80元

版权所有 侵权必究

出版说明

中国早教网·孕育跟踪系列，是继“中国早教网·早教中国百万智测书系”后的又一集大成的专家指导书系。

本书系全面涵盖了孕育准备、怀孕、分娩、产后和育儿的整个过程。

本书系的内容与“中国早教网多元智能测查和培养系统”和“中国早教网智能测评系统”完美衔接，形成一个整体，为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、完善的孕育护理、早教训练、测评服务和育儿方案体系。

“全程孕育跟踪系统”是中国早教网会员服务系统的一部分，与中国早教网的“宝宝主页系统”、“体格发育监测系统”、“智能发育测评系统”和“育儿同步呵护指导系统”等有机整合，打造出中国最完整和权威的全程育儿记录、监测、呵护和指导体系。

在中国早教网专家团队的指导下，我们对全程孕育系统进行各部分信息整理、资源开发。针对孕妇和婴幼儿身心特点和发育规律，结合最新的妇、产、儿、幼教等学科发展的研究成果，编写出适合家庭使用、家庭必备的案查系列书籍。

通过本书系与网络系统的紧密结合，希望能让更多的家庭、宝宝享受到专业的孕育测查和指导服务，让数以百万计孕妈妈和宝宝得到及时的、细致的专业呵护和良好的早期发展。

希望通过我们共同的努力，全面提升中国下一代的早期发展水平。

中国早教网
2008年4月于北京

前言

怀孕是一段奇妙而神秘的旅程，它是您和宝宝第一次结伴同行，您将把一个新的生命带到这个世界上。不过，沿途既有幸福的感受、也有忧虑和艰辛，您准备好了吗？

让我们用知识来为您保驾护航吧！

本书在国内顶级育儿专家团队指导下的，中国早教网全程育儿记录、监测、指导体系的基础上，汇集了近年来最新的和最权威的育儿知识，帮助您精确把握胎儿发育的过程、准妈妈自身的变化、营养保健、胎教启智和生活中要注意的方方面面。本书资料翔实、内容全面、通俗易懂，希望能给予您最佳的育儿建议与提醒，全方位呵护您和胎宝宝的健康。

愿您带着科学的知识、愉快的体验和适时的提醒，平安、顺利、信心百倍地度过孕期，享受胎宝宝健康成长的每一天。

中国早教网孕产中心
2008年4月于北京

目

录

CONTENTS

第一章

生命之初

- 1. 精子 2
- 2. 卵子 4
- 3. 射精 5
- 4. 排卵 6
- 5. 受精卵形成 7
- 6. 着床 8

第二章

孕育基础



- 1. 受孕过程 10
- 2. 胎盘 11
- 3. 脐带 15
- 4. 羊水 16
- 5. 胎动 20
- 6. 双胞胎与多胎 22

第三章

妊娠期安胎全程

- 1. 孕期划分与预产日期 26
- 2. 妊娠第一个月 (1~4周) 27
- 3. 妊娠第二个月 (5~8周) 31

- 4. 妊娠第三个月(9~12周).....34
- 5. 妊娠第四个月(13~16周).....41
- 6. 妊娠第五个月(17~20周).....44
- 7. 妊娠第六个月(21~24周).....48
- 8. 妊娠第七个月(25~28周).....52
- 9. 妊娠第八个月(29~32周).....56
- 10. 妊娠第九个月(33~36周)....59
- 11. 妊娠第十个月(37~40周)....63



第四章 不利安胎的因素

- 1. 妊娠反应 68
- 2. 孕初期不适 69
- 3. 口腔卫生 70
- 4. 乳房护理 71
- 5. 白带与妊娠纹 72
- 6. 心理调适 73
- 7. 孕期用药分级常识 74
- 8. 粉刺和疮痘 75
- 9. 孕期性交 76
- 10. 失眠 77
- 11. 感冒 79
- 12. 便秘 80
- 13. 妊娠期痔疮 81
- 14. 尿路感染 83
- 15. 孕晚期常见不适 84



第五章 营养与养胎

1. 孕期营养	90
2. 孕期需要的营养素	92
3. 饮食营养平衡	96
4. 养胎的食物禁忌	97
5. 饮水有讲究	99
6. 胖到两全其美	101
7. 上班族孕妈妈营养	102
8. 营养与水果	103
9. 不宜服补品补药	104
10. 孕早期营养撮要	106
11. 孕中期的营养	107
12. 孕晚期的营养特点	109
13. 补充叶酸和 DHA	111



第六章 养胎环境



1. 居室环境	114
2. 合理做家务	115
3. 日常安全	116
4. 少去公共场所	117
5. 叫停出差旅游	118
6. 孕期外出	119
7. 日常动作	120

8. 度夏和过冬	121
9. 自我保护	123
10. 上班	125
11. 使用电脑	127

第七章 运动与健康

1. 适度锻炼	130
2. 散步	131
3. 骑车	132
4. 适宜的活动	133
5. 锻炼细节	135
6. 腰胯及会阴运动	136
7. 爬行运动	136
8. 保健操两款	137
9. 静与动的讲究	138
10. 产前运动操	139
11. 腹式呼吸	141
12. 胸式呼吸	142
13. 放松与用力练习	143
14. 产前训练	144
15. 强胸健乳	145



第八章 调适身心

1. 心理调整	148
---------------	-----



2. 情绪与健康	149
3. 安然入睡	151
4. 多梦	154
5. 产前抑郁	156
6. “小气”、“娇气”，孕妈妈的专利	158
7. 激发良性情绪	159
8. 孕期新收获	160
9. 第二次妊娠反应	163
10. 孕晚期的心理负担	164
11. 临产心理保健	165
12. 孕晚期生活调适	167

第九章[°] 体验分享

1. 孕期劳动保护规定	170
2. 生活细节	171
3. 生理变化	174
4. 体重增长的规律	175
5. 管理体重	177
6. 私密话题	179
7. 远离宠物	181
8. 色彩的偏爱	182
9. 日常习惯的宜忌	183
10. 不宜开怀大笑	185
11. 精神松弛法	185
12. 胎心音和胎动	186



13. 给胎儿取名	189
14. 实用孕育名词	190

第十章 饮食营养



1. 良好的饮食习惯	194
2. 适宜搭配的食物	196
3. 嗜酸的理由	200
4. 科学补钙	201
5. 补锌和补碘	202
6. 牛奶和酸奶	203
7. 水果和蔬菜	204
8. 鸡蛋和猪肝	205
9. 食疗妊娠呕吐	206
10. 水肿的食疗	210
11. 膳食防治便秘	212
12. 食疗感冒	215
13. 饮食调节肥胖	216
14. 低盐饮食	217

第十一章 日常起居

1. 孕期衣着	220
2. 孕妇装	222
3. 内衣选择	223
4. 美丽度孕期	225

5. 皮肤保养	227
6. “孕美人”化妆	229
7. 面部养护	231
8. 保障睡眠	233
9. 秀发护理	234
10. 个人保洁	236
11. 家务场所	239

第十二章[°] 保健医疗

1. 早孕不适	244
2. 水肿和静脉曲张	245
3. 保胎与自然流产	246
4. 异常妊娠	249
5. 孕期不适	252
6. 生病和用药	255
7. 自我监护	258
8. 定期检查	260
9. 胎位话题	262
10. 预防早产	264



附录 中国早教网专家图书简介



特宝宝
热征集中



索：
欢迎来到中国早
名：
码：
忘记密码 注册



育儿中心

儿童疾病

感冒 发烧
咳嗽 过敏
腹泻 疳积
... ..

第一章

生命之初



SHENG MING ZHI CHU

男女结合、男女之间的性爱，是人类繁衍后代的基本活动。本章概述男性体内的精子、射精和女性体内的卵子、排卵活动及受精卵形成的基本知识。





1. 精子

男性生殖细胞——精子，是决定下一代新生命性别的关键。新生命的性别取决于精子细胞核中携带的染色体种类。精子诞生需要90天，成年男性每天能够生产出数量相当大的精子。

我们知道，人体是由数亿万个细胞组成的。其中，担负着繁衍生命功能的细胞被称为性细胞，又称为生殖细胞。男性的生殖细胞是精子，女性生殖细胞是卵子。

精子，作为男性生殖细胞，最早被人类发现的时间是在17世纪末，荷兰学者雷文·虎克发明显微镜之后，其助手哈姆用显微镜在精液中发现了它。

精子诞生在男性的生殖器官——睾丸的精曲小管中，形如蝌蚪，体积极小，长度约4.6微米，宽约2.6微米，厚约1.5微米，拖着一条40微米长的尾巴，全长约60微米。依靠尾部有节律地摆动，每秒钟能运动前进50~60微米。精子的头部有一个叫做顶体的结构和核细胞，内含酶类物质，有助于穿透卵子的细胞膜进入卵子内。细胞核内，储藏着人类的各种遗传物质，包括遗传基因的核心——染色体。

决定新生命性别的关键，取决于精子细胞核中携带的染色体种类。精子在男性性器官睾丸中形成，须经由原始的精原细胞，经历初级精母细胞、次级精母细胞，精原细胞最终分裂，一个精原细胞会分裂成



4个成熟的精子，性染色体随之分裂。精原细胞中含有的46条染色体中原本有一条X染色体和一条Y染色体，4个精子中分别有2个仅有X染色体，2个仅有Y染色体。而女性的卵子细胞分裂后，所含的染色体全部是X染色体。

于是，决定新生命的细胞核中染色体的组成为：

X精子 + X卵子 = XX合子（女性）

Y精子 + X卵子 = YX合子（男性）

男性的生殖器官中，睾丸总重量约20~40克，每一克睾丸组织每天能产生精子约1000万个，成年男性每天能生产出1~2亿个精子，数量相当大。睾丸内部有数千条弯弯曲曲的小管子，叫曲细精管，每一条就是一个生产精子的组织。曲细精管管壁内有许多精原细胞，在男性性发育成熟之后，精原细胞能通过分裂、发育的复杂过程，生成精子。



精子在睾丸内诞生，大约需要90天的过程，其中74天在睾丸中形成，16天左右进入附睾中成长，而只有经过附睾中生长的精子，才具有生殖能力。

在男性的性器官前列腺和精囊中，会产生精浆，含有营养物质，能为精子提供能量和营养，也是精子活动的必需介质，精浆是男性精液的主要成分，功能在于保证精子的活力和输送作用。



2. 卵子

卵子是人體內最大的細胞，誕生在女性的卵巢中。卵子成熟後從卵巢中破裂而出的過程，即為女性的排卵過程。卵子排出後存活的時間，即為女性受孕期。

卵子是人體內最大的細胞，呈圓球形，直徑約有 149 微米，內有細胞核與細胞質，外層是透明帶和放射冠組成的卵外殼，起保護卵核的作用。

卵子誕生在女性的卵巢中。成年女性的兩個卵巢中，約有 4 萬個卵泡，每一個卵泡中有一個卵細胞，隨著卵泡的不斷發育成熟，卵細胞會成熟為卵子，最終冲破卵泡排出，形成女性排卵機理。

女性一生中雖然擁有 4 萬個左右的卵泡，卻並非全部能發育成熟、形成卵子。成年女性的雙側卵巢，在每一個月經周期中，只生產出一個成熟卵子。女性從月經初潮起到絕經期為止，一生中孕育排出的成熟卵子有 300 ~ 400 個。絕經期後，女性的卵巢會逐漸萎縮，雌性激素分泌逐漸減少，卵泡也隨之萎縮。

卵子在女性卵巢中，本為原始的卵原細胞，含有 44 條常染色體和 2 條性染色體 X。卵原細胞經由初級的卵母細胞、次級卵母細胞階段變化成熟，成為含 22 條常染色體和一條 X 染色體的卵子。在生殖活動中，與 X 或 Y 類精子結合，成為 XX 合子或 XY 合子，最終發育成為女性或男性後代。

卵子成熟後，從卵巢中破裂而出的過程，稱為女性的排卵過程。排卵持續時間



80~90秒钟，排卵前30秒钟左右，卵巢上的卵泡会显著向外凸出，然后出现爆发式的破裂，宛如“日出”。排出卵巢的卵子，会被输卵管伞部捕获进输卵管，缓慢向输卵管较宽大的壶腹部移动，停留下来等待精子。

排出的卵子能存活12~24小时，最长能达到34~48小时。卵子成熟排出后存活的时间，即为女性受孕期。

排卵后，成熟的卵泡中因为已经没有了卵子，会变化成为一种黄体组织，能分泌孕激素，随着卵子的死亡，黄体会逐渐退化，最后被吸收掉。而如果卵子受精成为合子，孕激素就能发挥作用，刺激整个机体进入妊娠状态。



3. 射精

男性每次射精，能射出2.5毫升左右的精液，其中有1~2亿个精子。

男女双方经过性爱活动，引起男性的射精，男性每次射精能射出2.5毫升左右的精液，其中包含着1~2亿个精子。

精液被射入女性阴道后，数以亿计的精子靠着尾部的摆动，在女性生殖器内快速前进，争先恐后地竞争着去与卵子相会。射入女性生殖器的精子，还要通过整个阴道、穿过子宫颈、越过子宫腔，最后进入输卵管壶腹部与卵子结合。经历过与精子体长相相比来说过于漫长的里程后，数以亿万计的精子会在中途夭折掉，只有数千个质量较强的精子才能达到输卵管部位，淘汰率极高。质量较差的精子，会因为不