

孕产妇

养生保健宝典

孕前、孕期、产后健康一本通

健康红宝书

潘竹立 主编

科学 专业 权威 实用

66个孕前金点子

98个孕期好帮手

96个产后小叮咛



 人民军医出版社

孕产妇养生保健宝典

YUNCHANFU YANGSHENG BAOJIAN BAODIAN

——孕前、孕期、产后健康一本通

■ 主 编 潘竹立

副主编 王玲玲 纪康宝 湛先霞 王振华 高红敏

编 委 (以姓氏笔画为序)

于 娟	于良强	田鲜兰	伍 艺	刘连军	刘建伟
刘晓晖	刘彩云	刘海燕	李 娟	李 静	宋学军
张 迪	张 俊	张 莉	张建梅	岳贤伦	孟 杰
徐帮学	唐晓磊	董 梅	程晓芬	童怀艳	戴俊益

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇养生保健宝典:孕前、孕期、产后健康一本通 / 潘竹立主编.
—北京:人民军医出版社, 2008.7
ISBN 978-7-5091-1904-4

I. 孕… II. 潘… III. ① 孕妇 - 妇幼保健 - 基本知识 ② 产妇 -
妇幼保健 - 基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第 085174 号

策划编辑:金光印 吴 珣 文字编辑:张翼鹏 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)83414788

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:中国农业出版社印刷厂

开本:710mm × 1010mm 1/16

印张:14.5 字数:297 千字

版、印次:2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:32.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

作者根据怀孕、分娩的历程，按照时间顺序分为孕前、孕期和产后三大阶段，针对整个孕程中每一个阶段可能面临的问题，每部分分别提出了诸多必要的注意事项，为每一位期待做父母的人提供了全面、切实、科学的释疑、建议和指导。在整个孕育过程中，如果你有什么疑问，都可以在本书中找到答案。

前言

怀孕是每一位女性最期待、最渴望的幸福时光，也是最需要充分准备和科学指导的重要阶段。

每个准备做父母的人都希望自己的宝宝聪明、健康，更希望自己的宝宝有着超常的智力，作为现代人，应该告别过去那种顺其自然怀孕的观点，从怀孕之初就做好充分的心理准备、物质准备和营养准备。孕前必知的66个好“孕”注意事项，将会给准备孕育的父母提供最全面的指导，使准爸爸、准妈妈调整到最佳状态，种植爱情的种子，走好优生的第一步，得到最好的结果。

从得知体内有一个小生命开始孕育的那一刻开始，身体的每根神经都牵挂着肚子里那个慢慢成长的神奇生命。然而，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多疑虑和麻烦在时时困扰着你。怎样在长达10个月的孕期里，做好每一个阶段的自我保健、胎教，以及各方面的护理呢？相信孕期必知的96个好“孕”注意事项能给您满意的答案。

“十月怀胎，一朝分娩”，分娩及产后必知的96个好“孕”注意事项详细介绍了如何科学分娩，如何科学护理产后虚弱的新妈妈，如何调节产后抑郁心理，如何进行产后恢复等内容，为正常分娩、科学护理提供必要的知识和技能，将给初为人母的你最大的帮助。

本书将告诉准妈妈在整个孕程中不知道的、想知道的、应该知道的一切，并提出了切实可行的建议，打消孕育过程中所有的疑虑，让准妈妈轻松愉快地度过一段幸福之旅。

目 录

上篇 孕前必知的 66 个注意事项

孕育先知：生命是从这里开始的 2

- 001. 优质的“种子”是优生的基础 2
- 002. 了解自己的身体，心中有底做妈妈 3
- 003. 生命诞生：精子和卵子的成功约会 4
- 004. 药物避孕，不能不说的事 5
- 005. 流产很正常，留病就麻烦 6
- 006. 不孕不育，私密话题 7
- 007. 男性不育有隐情 9
- 008. 高科技圆你父母梦 10

遗传与优生：不给宝宝留下缺憾 11

- 009. 说在前面的丑话：有些人不能做父母 11
- 010. 别让染色体病伤害你的宝宝 13
- 011. 小心“传男不传女”的遗传病 13
- 012. 父母容貌孩子能分享多少 14
- 013. 孩子的智力关键在于母亲 15
- 014. 孩子身高可预测 16
- 015. 孩子血型可预知 16
- 016. 近视的成因和注意事项 17
- 017. 高龄妈妈如何孕育健康宝宝 18

准父母的“资格认证” 19

- 018. 孕前检查：预约健康宝宝 19

019. 严格控制血糖，谨慎做妈妈 20

- 020. 患有高血压的女性谨慎做妈妈 21
- 021. 患心脏病女性小心怀孕保平安 22
- 022. 乙肝父母如何安全孕育健康宝宝 22
- 023. 肾病患者三思后孕育 23
- 024. 女性甲亢未愈忌怀孕 24
- 025. 肺结核女性需治愈后怀孕 25
- 026. 哮喘病女性怀孕禁忌 25
- 027. 类风湿关节炎女性如何安度孕期 26
- 028. 远离性病，保护未来的天使 27
- 029. 治愈妇科疾病，维护宫内环境 28
- 030. 调适贫血健康孕育 29
- 031. 孕前看牙，消除隐患 30
- 032. 女性孕前不治痔疮危害大 31
- 033. 注射疫苗，建好疾病隔离墙 32

孕前营养：培肥孕育健康基床 33

- 034. 提前 3 个月开始营养储备 33
- 035. 孕前多维补充，营养均衡生宝宝 34
- 036. 孕前补充叶酸，储备宝宝健康 35



037. 准爸爸补锌：“优质”
宝宝的前提 35
038. 孕前饮食调养体质，
助准妈妈健康孕育 36
039. 停服避孕药后的饮食调节 ... 37
040. 调节饮食，清除体内有
害物质 38
041. 孕龄女性少吃“垃圾食品” ... 39
042. 改变饮食习惯，保证精子质量 ... 40
043. 促孕食谱，为准爸妈加油 ... 41
- 孕前运动：强身健体好孕育** 42
044. 孕前有氧运动增强体质 42
045. 预备爸爸应制定锻炼计
划提高“精”力 43
046. 孕前瑜伽助准妈妈好“孕” ... 43
047. 三招简易瑜伽增强男性
“精”力 44
048. 孕前运动不要“暴动” 45
- 生活习惯：为未来的宝宝而改变** 46
049. 保持合适体重做父母 46
050. “骨感”女性孕前准备提案 ... 46
051. 超重女性怀孕前准备提案 ... 47
052. 孕前准爸妈妆容有讲究 48
053. 远离烟害，不仅仅是为
了自己 49
054. 为了宝宝，远离酒精 50
055. 为了宝宝，咖啡少喝为妙 ... 51
056. 远离宠物，杜绝弓形虫 52
057. 男性改变不良习惯，养
“精”蓄锐助优生 52
058. 营造良好家居环境，
孕育健康宝宝 53
059. 调整工作，宝宝事业两不误 ... 54
- 心理调适：准备好心情，迎接新变化** ... 55
060. 计划妊娠，做到心中有数 ... 55
061. 和谐夫妻关系，寻求最
大支持 55
062. 用好心情迎接优质精子
和卵子 56
063. 化解担忧，做幸福妈妈 56
064. 保持愉悦心态，享受好
“孕”气氛 57
065. 准爸爸控制情绪，利于
成功孕育 58
066. 避免孕前情绪过敏，保
证健康孕育 58

中篇 孕期必知的 98 个注意事项

- 孕期检查：宝宝健康的保证** 60
001. 产后第一次检查，走好
健康第一步 60
002. 产前特殊检查筛查缺陷宝宝 ... 61
003. 孕期常规检查健康护航孕程 ... 62
004. 阴道检查确保健康宫内环境 ... 63
005. 产前检查必查血压和体重 ... 64
006. 怀孕早期千万别做 X 线检查 ... 64
007. 孕期 B 超检查保证宝宝安全 ... 65
008. 孕期自我监测防异常 66
- 孕期营养：准妈妈健康总动员** 67
009. 营养均衡确保孕期营养 67
010. 孕全期营养饮食指导方案 ... 67
011. 素食准妈妈的饮食计划 68
012. 补足矿物质孕育健康宝宝 ... 69
013. 孕期滋养补气补充蛋白质 ... 70
014. 孕期健康喝水大有学问 71
015. 孕期常吃坚果宝宝更聪明 ... 72



016. 孕期多吃粗粮促健康	73	040. 孕期工作注意爱护眼睛	93
017. 孕期多吃鱼, 宝宝健康 又聪明	73	041. 白领妈妈注意办公室安全 ...	94
018. 水果, 准妈妈孕期健康吃 ...	74	042. 准妈妈安度工作8小时	95
019. 准妈妈吃酸有讲究	75	043. 准妈妈工作别忘了宝宝	96
020. 动物肝脏虽好孕期不宜 多吃	76	044. 孕晚期准妈妈适时停止工作 ...	97
021. 孕早期吃大闸蟹、甲鱼 易致流产	77	孕期运动: 让孕期轻松起来	98
022. 远离饮食禁忌准妈妈合 理膳食	77	045. 准妈妈巧运动, 给宝宝 真健康	98
023. 孕期巧选蔬菜, 确保胎儿健康	77	046. 散步, 准妈妈的运动良方 ...	99
日常起居: 在细节中保障健康	79	047. 孕期游泳, 健康新选择	100
024. 准妈妈安全出行	79	048. 孕期瑜伽助分娩	101
025. 凹凸有致, 穿出孕味	79	049. 孕妇练习体操一举两得	102
026. 放飞心情, 外出旅行	80	050. 有助顺产的产前运动	103
027. 孕期左侧卧位好睡眠	81	051. 出汗运动, 准妈妈要远离	103
028. 准妈妈快乐洗澡有一套	82	孕期性事: 健康安全不可忽视	105
029. 正确孕期姿势, 远离危 险动作	83	052. 孕早期谨慎性生活	105
030. 准妈妈安全做家务	84	053. 孕中期性生活应适度	105
031. 远离家电污染, 营造舒 适环境	84	054. 孕晚期性生活慎之又慎	105
032. 小手机大问题, 准妈妈 巧隔离	85	055. 特殊时期性爱, 需要用 心呵护	106
033. 注重细节, 准妈妈健康 看电视	86	孕期保健: 平安度过孕期每一天 ...	108
034. 麻将桌上“是非”多	87	056. 缓解孕吐有窍门	108
035. 孕期准妈妈的美丽计划	88	057. 孕期尿频别担心	109
036. 孕期乳房细呵护	89	058. 与孕期胀气说再见	110
孕期工作: 带着胎宝宝去上班	91	059. 特别的腰, 特别呵护	111
037. 孕期工作好处多	91	060. 补充铁质防治孕期贫血	112
038. 白领准妈妈上班安全法则 ...	92	061. 细心调养让准妈妈“便”轻松 ...	113
039. 多多接触阳光, 不要拘 偻宝宝	93	062. 准妈妈腿抽筋不要慌	114
		063. 孕期远离口腔困扰	114
		064. 准妈妈宜防孕期流鼻血	115
		065. 准妈妈自我纠正胎位利顺产 ...	116
		066. 孕期宜防异常宫缩	117
		067. 怀孕晚期远离胃灼热	119
		068. 小心处理孕晚期疼痛	119
		正确防病治病: 保障健康孕程	121
		069. 准妈妈保胎应三思而行	121



070. 孕早期警惕异常妊娠 121
071. 避免孕期感冒困扰 122
072. 小心孕期真菌性阴道炎
危害宝宝 124
073. 预防妊高征，其实也很
简单 124
074. 妊娠糖尿病危及母亲殃
及孩子 125
075. 孕期应避免静脉曲张 127
076. 孕期水肿不可忽视 128
077. 妈妈“瘙痒”，宝宝遭殃 ... 129
078. 孕晚期阴道出血别大意 130
079. 预防早产，不要和宝宝
“过早”见面 131
080. 孕期用药慎之又慎 132
081. 准妈妈与抗生素 133
082. 准妈妈应慎用中药和中
成药 134
- 孕期胎教：让孩子赢在起跑线上 ... 135**
083. 快乐自己，就是呵护宝宝..... 135
084. 优美音乐，孕育聪明宝宝..... 136
085. 美学胎教影响宝宝气质 137
086. 语言胎教让宝宝受益匪浅..... 137
087. 胎宝宝，通过抚摸感受爱..... 138
088. 孕妇求知，胎儿受益 139
089. 准爸爸在胎教中也有重
要作用 140
090. 小心坏习惯“传”给胎
宝宝 141
- 调适孕期情绪：妈妈快乐宝宝健康 ... 142**
091. 感受孕早期准妈妈心情 142
092. 别让孕早期心理影响宝
宝健康 143
093. 孕期压力太大，尝试亲
情减压法 143
094. 孕期好心情，宝宝更健
康 144
095. 准妈妈小心孕期移情心
理 145
096. 愉快迎战孕晚期心理 146
097. 别让孕期抑郁缠上身 147
098. 打破孕期抑郁的噩梦 148

下篇 产后必知的 96 个注意事项

- 分娩进行时 喜迎新生命 150**
001. 准妈妈适时到医院待产 150
002. 临产准备中“难言”问
题解密 151
003. 选择适合自己的生产方式..... 152
004. 新生命诞生的全过程 152
005. 生孩子，剖宫产并非
“捷径” 153
006. 无痛分娩让你轻松做妈妈..... 154
007. 水中分娩优势与风险并存..... 155
008. 温柔一刀，会阴侧切 156
009. 临产准妈妈聪明进食增
体力 156
010. 缓解产痛，爱自己多一点..... 157
011. 老公陪产，慎重选择 158
012. 沉着果断，应对急产 159
013. 分娩后 24 小时新妈妈状况 ... 160
014. 贴心呵护住院新妈妈 161
- 月子营养：新妈妈营养吃出来 163**
015. “月子”中摄取营养要点..... 163

016. 新妈妈应补得恰到好处	164	042. 去斑有方产后再造“白美人”	182
017. 月子早餐不能忘	164	043. 新妈妈巧除“橙皮纹”	182
018. 新妈妈喝肉汤有学问	165	044. 赶走黑眼圈做漂亮妈妈	183
019. 新妈妈适当补充盐分	165	045. 产后瘦身, 恢复好身材	184
020. 产后吃鸡蛋要科学	166	046. 悉心呵护, 让剖宫产瘢痕最小化	184
021. 适量红葡萄酒利于产后恢复	167	047. 产后美胸, 让胸部比孕前更高挺	185
022. 产后蔬菜不能少	167	048. 产后新妈妈“全天候”美腹	186
023. 新妈妈吃海带好处多	168	049. 用束腹裤, 找回苗条身材	187
024. 产后喝红糖水应适量	169	050. 生育不留痕, 远离妊娠纹	187
025. 产后多吃老母鸡不利于哺乳	170	051. 恢复产前迷人双腿	188
026. 小米虽好不能当主食	170	052. 产后瑜伽坐出别样月子	189
027. 产后新妈妈吃味精宝宝易缺锌	171	053. 产后护发, 保养有方	189
028. 人参虽然好, 产后不忙服	171	产后保健: 新妈妈完美重生	191
029. 新妈妈过早节食危害母子健康	172	054. 产后康复好坏关系女人终生	191
产后起居: 新妈妈生活细节全攻略 ...	173	055. 剖宫产新妈妈产后保健	192
030. 产后新妈妈尽早下床好恢复	173	056. 产后小心护理会阴伤口	192
031. 产后刷牙利于护齿	174	057. 恶露, 产妇健康的镜子	193
032. 产后洗澡有益健康	174	058. 子宫恢复要趁早	194
033. 月子新妈妈穿衣有讲究	175	059. 产后出汗, 小心对待	195
034. 妙招帮新妈妈解除疲惫	176	060. 产后肌肉酸痛应对有法	195
035. 月子新妈妈睡卧有规矩	177	061. 新妈妈轻松远离产后腰痛	196
036. 新妈妈不应过早穿塑身内衣	177	062. 保健操解决产后尿失禁	197
037. 新妈妈居室宜经常通风	178	063. 产后小心痔疮来做祟	197
038. 调整家居, 产后健康做家务	178	064. 产后腹痛保健有方	198
039. 炎炎夏日新妈妈清爽坐月子	179	065. 产后脾虚, 小心“阴吹” ...	199
040. 产后看书看电视, 适度为宜 ...	180	066. 补肾活血消除产后水肿	199
产后恢复: 还原美丽, 保鲜女人味 ...	181	067. 产后妈妈小心“妈妈腕” ...	200
041. 新妈妈, 别忘了那张脸	181	068. 产褥操助新妈妈好恢复	200
		产后防病: 新妈妈应提高警惕	202
		069. 新妈妈要预防感冒	202
		070. 产后“尿潴留”有对策	203



071. 新妈妈产后要“护心” 204
072. 产后需高度重视“产后风” 204
073. 避免产后感染应远离产褥热 205
074. 新妈妈谨防腰椎间盘突出 205
075. 产后避免骨质疏松 206
076. 产后提防急性乳腺炎侵袭 207
077. 产后别急瘦身，防止子宫脱垂 208
078. 哺乳期新妈妈用药须知 209
079. 新妈妈产后巧用中药调养 209
080. 产后慎用温补活血类中药 210
081. 新妈妈莫忽视产后检查 210
- 产后心理：只要幸福不要抑郁 212**
082. 洞悉新妈妈产后心理变化 212
083. 新妈妈远离产后“婴儿忧虑” 213
084. 产后抑郁：新妈妈的心理感冒 213
085. 新妈妈，别让产后忧郁缠上你 214
086. 新妈妈心情影响乳汁分泌 215
087. 产后抑郁危害宝宝健康 215
088. 新妈妈远离忧郁需要好睡眠 216
089. 放飞想像，远离抑郁的纷扰 216
090. 让音乐赶走新妈妈的产后抑郁 217
091. 克服产后抑郁，饮食来帮忙 218
092. 运动，产后抑郁第一良方 219
093. 向亲人宣泄缓解产后抑郁 220
- 产后性生活：保证健康最重要 221**
094. 产后重享“性福”不宜过早 221
095. 产后第一次“亲密接触”要多加注意 221
096. 哺乳期妈妈如何安全避孕 222

上篇

孕前必知的66个注意事项

生儿育女是一项浩大的工程。因此，夫妻之间要做好充分沟通，不能随意，更不能盲目。因此，作为现代人，应该告别过去那种顺其自然怀孕的观点，在决定怀孕以后，提早为宝宝的到来做好充分的心理、身体准备，把自己的身心健康维持在最佳状态，充分保障宝宝的聪明和健康，让自己的宝宝赢在起跑线上。



孕育先知：生命是从这里开始的

001. 优质的“种子”是优生的基础

所有的青年男女，都知道精子和卵子结合就会怀孕，也知道保持精子质量对于优生的重要，但可惜的是，许多夫妻都不知道怎样才能保持精子的高质量。这里挑几个要点说一说。

◎远离环境因素的危害

环境对精子有危害，在医学上属于常识，只是一般的人未必知道罢了。男性睾丸中的生精细胞对机体内、外环境非常敏感，适应环境因素的弹性度较狭小，如温度、超声波、微波、电离辐射、磁场、药物、全身性疾病、内分泌、维生素、微量元素、烟、酒等物化生物因素，都会不同程度地干扰精子发生和生成，准爸爸要尽量远离这些环境的危害，才能生产出优质“种子”。

◎良好的生活习惯

房事过度、频繁手淫、酗酒或者受凉都可导致前列腺充血、腺小管阻塞及腺体低下，引起慢性前列腺炎，严重的还会导致男性的不育。准爸爸一定要养成良好的生活习惯，注意房事有节，去除手淫习惯，规律起居，避免大量饮酒和吃刺激性食物。

现在的年轻人都不太注意养成好的生活习惯，如果说这是“过错”的话，带着不良的生活习惯要宝宝，就是“错上加错”了，因为，不良的生活习惯会降低精子的质量。房事过度、频繁手淫都可

导致前列腺充血、腺小管阻塞及腺体低下，引起慢性前列腺炎，严重的还会导致男性的不育。更多的人也许不知道，酗酒或者受凉也可能引起上述后果，吃刺激性的食物、过度疲劳，对精子的生成也有一定的害处。对于准爸爸来说，养成良好的生活习惯，已经不是自己一个人的事了。

◎注意生殖卫生和隐患

病菌感染是男性前列腺炎、输精管炎症的主要原因，准爸爸的生殖卫生就显得特别重要。要注意经常清洗生殖器，勤换内裤，避免穿过紧裤子，给“精工厂”创造一个和谐、安全、宽松的环境。

要密切关注生殖系统的“动静”，一旦感觉不对劲，最好到医院检查一下，有问题更要及时治疗，不能给未来的宝宝留下任何安全隐患。



知识加油站

副性腺

“副性腺”对于许多年轻人来说还是一个陌生的词。副性腺是指产生精浆的主要腺体，包括精囊、前列腺和尿道球腺。你们一般都知道，精液一部分从精囊分泌，前列腺的分泌物也是精液的主要组成部分，精液分泌活动受雄激素调控。大家可能不知道的是，精子仅仅在排出体外的一刹那与副性腺分泌的精浆接触几秒钟，但精浆对精子的移动和输送有重要影响，不但是运输精子必需的润滑剂，而且呈碱性的精浆能中和女性生殖道的酸性环境，更利于精子活动，协助精子游向女性的子宫，与卵子会合。



★好“孕”小提示

对于成年男性来说，睾丸过大或过小都会影响生育能力，准备要宝宝的男性，不妨到医院检查一下，看看自己的睾丸在大小、质地、形状等方面有没有异常，已婚多年未育的男性更应该到医院详细检查。另外睾丸的活力与年龄有很大的关系，准爸爸也要注意“适龄”哦。

002. 了解自己的身体， 心中有底做妈妈

准妈妈为孕育提供温床。她们的生殖健康不但影响能否怀孕，对宝宝的健康孕育也具有十分重要的作用。维护准妈妈的生殖健康，提供宝宝一个健康的子宫环境，是实现好“孕”的前提。

了解准妈妈的身体

◎子宫

子宫位于骨盆腔中央，在膀胱和直肠之间，下端连接阴道，两侧有输卵管和卵巢。成年女性的子宫只有成人拳头大小但神奇的是随着宝宝的生长，子宫也会随之变化，小小的子宫可扩张至容纳9个月大的小宝宝。成年女性子宫的正常位置是轻度前倾和前屈的，不过子宫的位置是会随着生产的来临而逐渐升高的。子宫是胚胎发育、成长的场所，在分娩时，子宫就会收缩，使胎儿及其附属物娩出。

◎子宫颈

子宫底端就是子宫颈。性交时，精子也由子宫颈进入子宫，而后进入输卵管与卵子相会。特别是排卵前，雌性激素促使子宫颈分泌出潮湿、滑润、富有弹性、白色清亮的黏液，为通过的精子提供营养和通道，引导精子经过子宫颈、子宫进入输卵管。分娩时，子宫

颈开口会扩大，以使新生儿顺利产出。

◎卵巢

卵巢是产生卵子和分泌女性激素的器官。卵巢有2个，分别位于子宫两侧。卵巢从胚胎时期就具备了产生卵子的功能，并于胎儿出生时，携带有10万~50万个卵细胞。正常情况下，人的一生中只有数百个卵细胞发育成熟，而这些成熟的卵子中，只有特别幸运的那个才能受精发育成胚胎，长成宝宝出现在我们面前。在绝经前，两个卵巢交替排卵。一般情况下女性45岁左右将不再排卵，50岁左右卵巢随月经停止而趋向萎缩。

◎输卵管

输卵管位于子宫的两侧，内端连接子宫，是输送卵子的弯曲像喇叭形状的管道。输卵管具有运送精子、摄取卵子及把受精卵运送到子宫腔的重要作用。输卵管中的输卵管壶腹部是卵子受精形成受精卵的地方。若受精卵由于输卵管的病变未能移入子宫，而在输卵管内发育，就是平常所说的宫外孕了。在输卵管腹腔口有突起状的输卵管伞，通过绒毛运动，将卵子慢慢送往子宫。

◎阴道

阴道是由肌肉与内壁薄膜组成的肌性管道，性成熟期的女性，阴道长度为7~8厘米，阴道内壁薄膜表面类似内脏膜，可分泌黏液，抑制病菌繁殖，避免阴道和子宫受到感染。平时，阴道前后的黏膜相互连接为一体，将子宫所分泌的白带或经血通过阴道排出阴道外。当分娩时，随着婴儿离开母体生下来，阴道尽可能张开以使婴儿通过。

要宝宝，首先要爱惜自己

为实现健康孕育，女性一定要爱惜自己的身体，注意生殖卫生，给孕育创造条件。

◎女性在日常生活中要注意生殖卫



生，人工流产后要认真护理，有妇科病也要及时治疗，以免造成严重后果。

◎注意性卫生，不要纵欲无度，以防生殖感染影响怀孕。

◎爱惜自己，不要反复做人流，特别是不要在非正规场所私自堕胎，以防出现意外，导致终生的遗憾。

◎当出现生殖炎症时要积极治疗，避免病情恶化影响怀孕。

◎正确选择使用私密清洁用品。一些碱性的洗涤用品要避免使用，以免破坏阴道酸性环境。阴道喷雾剂和含有香精的卫生巾会引起阴道 pH 失衡，引起细菌感染。

◎养成良好的生活习惯。外出时不要随便使用不消毒的公共物品，如浴巾、坐式便池、浴盆、衣物等，特别是月经等特殊时期更要注意。内衣要经常用开水烫洗，或用药液浸泡消毒。

◎定期进行妇科检查，达到早发现早诊治的目的。



知识加油站

子宫内膜的变化

子宫腔内覆盖着一层黏膜，就是子宫内膜，从青春期到更年期，子宫内膜受卵巢激素的影响，发生着周期性变化。没有受精时，子宫内膜在每次的生殖周期都会自然增生，而后脱落形成月经。而若发生受精，受精的卵子就会由输卵管进入子宫，植入在子宫内膜之上。在胎盘形成前，子宫内膜内层的养分将作为胚胎早期发育的营养，确保胎儿健康发展。

★好“孕”小提示

女性生殖系统是生育宝宝的必要条件，任何一部分出了问题都有可能导致怀孕计划落空。比如子宫位置的异常往往会降低女性的受孕率，甚至导致女性不孕；

多次的人工流产使得子宫壁过薄，使受精卵不能正常着床，导致女性不孕；输卵管不通或发炎导致精子无法进入；卵巢发育异常影响排卵，也是女性不孕的重要原因。女性一定要爱惜自己的身体，注意生殖卫生，给孕育计划创造条件。

003. 生命诞生：精子和卵子的成功约会

孕育一个新生命，是令人称奇的神秘体验。精子和卵子产生后，究竟要经历怎样的历程，它们之间究竟有着怎样的缘分呢？现在，就让我们一起来探索这个神秘的生命诞生过程吧！

精子和卵子的产生

◎卵子与排卵

一个健康的女性一生中约产生 200 万个原始卵泡，但只有 400 ~ 500 个原始卵泡发育成熟，排出体外。在一个月经周期中，一般只有一个发育完全成熟，成熟卵泡最终破裂，排出卵子，这就是排卵。

卵子从卵巢排出后，在输卵管中存活 2 ~ 3 天，需 3 ~ 4 天进入子宫。卵子如果未能与精子相遇结合就会萎缩死亡，子宫内膜剥落后随血液排出体外，形成月经。如果一个幸运的精子在输卵管与卵子相遇，形成受精卵，就可以逐渐发育成胎儿。少数情况下两边卵巢能同时排出两个或两个以上的卵子，如果分别与精子相结合，双卵双胞胎和多卵多胞胎宝宝就诞生了。

◎精子与射精

精子在睾丸内的精曲小管生成后，已形成像蝌蚪状精子，但是这些精子没有发育成熟，并不具备受精能力。要成为一个幸运的精子，还要在附睾内经历精子成熟过程以及



在女性生殖道内进行顽强的拼搏过程。

在性交过程中，一次射精会排出3~6毫升的精液，含有大约2亿个精子，大约会200万个精子进入到女性的阴道内，但并不是所有的精子都有可能进入子宫，与卵子相遇。女性阴道的酸性环境会首先淘汰掉一批“体弱病残”，而且只有20万个会穿过阴道进入输卵管。

精子和卵子相遇，宝宝即刻“诞生”

◎精子和卵子的生命之吻

精子在输卵管内的活动是典型的优胜劣汰，速度最快、最强壮的“优胜者”才能与卵子相遇，发生奇妙的“生命之吻”。最为神奇的是，当一个精子进入卵子后，卵子立即就会释放一种化学物质将自己包围起来，将其他精子阻挡在外，免受打搅。

◎受精卵的着床

在输卵管内膜纤毛的运动和管壁的蠕动作用下，受精卵慢慢向宫腔侵入。在移动过程中受精卵逐渐分裂发育，其滋养层细胞分泌的蛋白分解酶，使和它接触的子宫内膜表面溶解，形成缺口，受精卵便从这个缺口埋入子宫内膜中，而且一旦进入，缺口便迅速修复。这个过程就叫做叫受精卵的“着床”。从精子与卵子相遇到受精卵着床需要7~8天，缺口多在受精的第11~12天修复。神奇的生命之旅由此开始，接下来就是怀胎10月的历程。



知识加油站

关于孕育的一组数据

男性开始制造精子的平均年龄：12.5岁；
每次射精的量：3~6毫升；
每次射精所含精子数：大约2亿；
精子的寿命（从形成到射出体外）：2.5个月；
精子与卵子相遇受精所需的时间：2.5秒。

★好“孕”小提示

当夫妻双方计划受孕后，性交时最好不要使用润滑油。人造润滑油、植物油、甘油等天然润滑油都能杀死精子，如果你的确需润滑油帮助，那么就尝试使用加热到室温的蛋清吧，它与利于精子通过的子宫黏液几乎一样，对精子无害，还有助于精子通过阴道。

004. 药物避孕，不能不说的事

避孕是夫妻生活必修的功课，有的夫妇没有做好生育的准备，却不注意避孕，让妻子忍受流产的痛苦。避孕套是最常用的避孕方法，使用简单，没有副作用，但有的夫妻觉得避孕套影响性交快感，或者其他原因，选择药物避孕。而采取药物避孕有很多知道需要您知道。

避孕药的种类

口服避孕药主要成分是雌性素和黄体素，可使体内激素维持相当浓度，使卵巢无法产生成熟卵子，借此起到抑制排卵之作用，达到避孕的目的。

口服避孕药使用有讲究

◎注意检查

选择使用避孕药之前，去医院做健康检查，不要以为这是小题大做，因为有的女性患有不宜使用避孕药的疾病。所以，检查身体是必要的。

◎别忽视说明书

有的夫妻粗心大意，买避孕药的时候以及服用的时候都不仔细看说明书，往往会造成失误，有的把长效避孕药当作短效避孕药，有的为了“保险”而超量服用，这都是要注意的。说明书一般都说明了服



用的时间、用量、禁忌、常见反应等基本注意事项，只要照办，一般不会出问题。

◎小窍门

有少数妇女服用避孕药后会出现恶心、呕吐、头晕、乏力等反应。如把短效避孕药放在晚饭后或临睡前服用，长效避孕药放在午饭后服用，可以减轻反应。

◎严重情形

有的女性使用避孕药期间出现阴道流血，以及连续3个月不来月经的情况，应去医院检查原因，以便及时处理。在服用避孕药期间患急、慢性肝炎、肾炎、肿瘤、糖尿病、血栓性疾病、心脏病、严重高血压，均不可服用。或者因病服用了影响避孕药疗效的药物时，也要改用其他避孕方法。产后半年内，哺乳期或年龄在49岁以上的妇女不宜服用。



知识加油站

短效与长效避孕药的转换

服短效避孕药的女性要转服长效避孕药时，可在服完22片短效避孕药的第二天开始服第1片长效避孕药，以后按各种长效避孕药使用方法服用。如果打算停用长效避孕药时，在服用最后1片长效避孕药后，待月经来潮的第5天起改服短效避孕药，按短效避孕药的使用方法服，连续服用2~3个月经周期作为过渡，这样可以避免月经不调。

★好“孕”小提示

如果你暂时不想要孩子，使用口服避孕药时必须要有很强的避孕动机，否则即使在服药，但仍然有可能受孕。而服用避孕药的女性，如欲想生育，应在停药半年以后怀孕，在停药后的半年中，最好采用避孕套避孕，如果服药期间意外受孕，应及时中止妊娠，以防生育畸形胎儿。

005. 流产很正常，留病就麻烦

如果意外怀孕，而这个宝宝并不在你的计划内，可以采用流产的方式来终止妊娠。但是，流产也是一种“产”，为了以后的健康，“产后”的身体调理也同样重要。

流产知多少

◎药物流产

药物流产是指口服一种叫做RU486的药物，使胚胎组织排出，达到终止妊娠的目的。这种方式在怀孕早期有效，孕期越短越能达到终止妊娠的目的。药物流产时怀孕症状消退的时间较手术慢，出血的时间一般约2周，但是部分人可能会出血相当久，甚至引发大出血或流产不干净，再次遭遇手术流产的痛苦。

◎手术流产

手术流产包括人工流产负压吸引术、人工流产钳刮术以及无痛人流。怀孕10周以内的女性适用负压吸引术，手术时间短，术后休息1~2小时就可以回家，恢复也很快，对身体影响小。但是对怀孕达10~14周的女性就不能适用，只能选择钳刮术人工流产了。这种手术难度大，出血多，恢复也比较慢，对身体有一定影响。现在流行的无痛人流是指在静脉麻醉下进行的人工流产，手术约10分钟即可完成，无任何痛苦，术后稍加休息即可离开医院。

不过，即使是无痛流产，无论在心理上和生理上对女性都有极大的影响，一定要好好调理，为以后孕育做准备。

仔细呵护，流产不留病

◎休息，休息，再休息

流产后的1周内，应该尽量休息，维持充足的睡眠，如果能够请假几天更好，