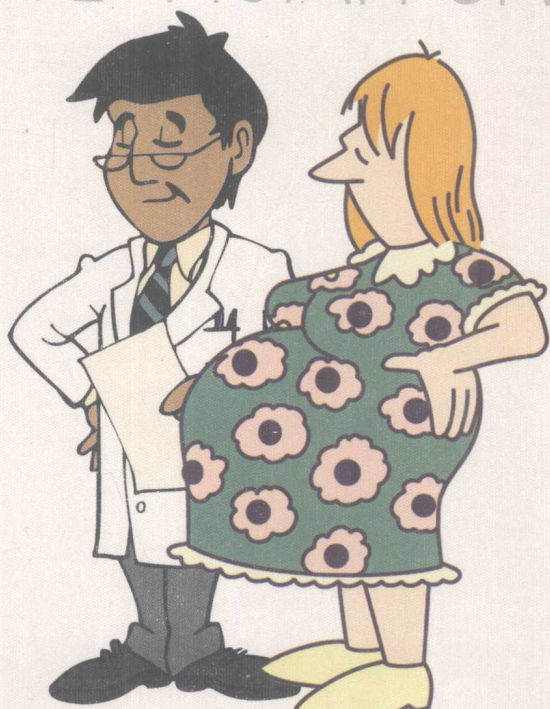




健康 怀孕

福建科学技术出版社





健康怀孕

JIANKANG HUAIYUN

段 涛 主编

朱前萍 秦 敏 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康怀孕/朱丽萍, 秦敏编著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2005. 2

(准爸爸准妈妈系列/段涛主编)

ISBN 7-5335-2498-5

I. 健… II. ①朱…②秦… III. 妊娠期-妇幼保健
健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 004013 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 健康怀孕
准爸爸准妈妈系列 |
| 主 编 | 段涛 |
| 编 著 | 朱丽萍 秦敏 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 人民日报社福州印务中心 |
| 开 本 | 850 毫米×1168 毫米 1/36 |
| 印 张 | 3.667 |
| 字 数 | 76 千字 |
| 版 次 | 2005 年 2 月第 1 版 |
| 印 次 | 2005 年 2 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1—4 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-2498-5/R·541 |
| 定 价 | 9.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目

一、孕前准备

(一) 受孕及其原理

1. 女性生殖系统	1
阴道——新生命的通道	2
子宫——新生命的摇篮	3
输卵管——受精卵的运输通道	4
卵巢——卵子的发源地	4
2. 女性激素——生殖的调节剂	5
3. 受孕的必备条件	5
4. 受孕的过程	6
性——生命之源	6
生殖细胞——新生命的种子	7
受精卵——新生命的起点	8
“着床”——新生命的孕育	9
5. 不孕与助孕技术	10
不孕症	10
人工授精	10
试管婴儿	11
(二) 遗传、环境与优生	12
1. 优生	12



2. 影响优生的环境因素	13
生物因素及其危害	14
物理因素及其危害	14
职业化学因素及其危害	16
影响优生的药物	17
影响优生的不良生活方式	18
营养与优生	19
“坐床喜”不利优生	19
3. 影响优生的遗传因素	19
种瓜得瓜，种豆得豆	19
染色体——遗传信息的载体	20
基因——遗传的基本单位	20
遗传与血型	21
遗传与智力	23
遗传病	23
近亲结婚害处多	24
遗传病的代代遗传与隔代遗传	24
遗传病与性别的选择	25
多基因遗传病	26
(三) 受孕前准备	27
1. 计划受孕	27
2. 孕前咨询	28
遗传咨询	28
最佳生育年龄	29
适宜的受孕时机	29
掌握最易受孕期	30
最佳生育季节	31



不宜受孕的情况	31
流产后再怀孕的时间	32
停用避孕药后多久才能怀孕	32
高龄母亲要注意什么	33
心脏病患者不宜怀孕的情况	33
其他需要孕前咨询的疾病	34
预防职业危害	35
酒后不入室	35
孕前要戒烟	36
远离宠物	37
慎用药物	37
孕前营养	38
受孕前要补充叶酸	38
科学补充叶酸	39
含叶酸的食物	41
男性与微量元素	42
3. 孕前准备	43
生理准备	43
心理准备	44
物质准备	45
准爸爸的准备	45

二、孕期保健

(一) 孕期日常保健	47
1. 孕期常见症状	47



胃肠道症状	47
静脉曲张	48
尿频	48
痔疮	48
阴道分泌物增多	48
牙龈出血	49
2. 孕妇的衣食住行	49
合理膳食原则	49
孕妇的膳食禁忌	51
小腿抽筋与补钙	52
孕妇补钙	53
孕妇的衣着	53
孕妇的性生活	54
采取左侧卧位	55
孕妇生活起居其他注意事项	56
孕妇的居住环境	58
孕妇与出差、旅游	59
3. 产前检查与自我监护	60
定期产前检查	60
产前检查的时间安排	61
产前检查项目	61
产前检查的有关化验项目	63
尿液检查可发现的疾病	64
孕妇的自我监护	65
4. 产前运动	66
科学产前运动益处多	66
孕妇体操	68



5. 孕妇学校	70
(二) 孕早期保健	72
1. 母体的主要变化	72
停经——怀孕的第一信号	72
孕吐与尿频	73
子宫	73
子宫颈	73
乳房	74
基础体温	74
2. 胚胎的发育变化	74
3. 孕早期保健要点	75
正确使用早孕试纸	75
确定妊娠	76
早孕检查	76
早孕检查的内容	77
孕早期妇科检查	78
孕早期 B 超	78
孕早期用药原则	79
致畸药物	79
孕早期的饮食营养安排	80
妊娠剧吐的营养与膳食	81
孕早期的生活保健	82
孕早期应注意的问题	84
(三) 孕中晚期保健	88
1. 母体主要变化	88
2. 胎儿生长发育	88
3. 孕中晚期保健要点	90



孕中晚期营养要求	90
妊娠中期的膳食营养安排	91
妊娠晚期的膳食营养安排	91
孕中晚期的体重增长	92
纠正胎位不正	92
(四) 分娩准备	94
1. 分娩准备教育	94
分娩是人生大事	94
接受分娩准备教育好处多	94
2. 分娩前的准备	95
生理准备	95
心理准备	96
物质准备	97
准爸爸的准备工作	99
3. 剖宫产	100
什么情况下需要剖宫产	100
剖宫产的利与弊	100

三、妊娠与疾病

1. 高危妊娠	102
2. 妊娠高血压综合征	103
妊高征的诱发因素	103
预防妊高征的发生	104
发生妊高征后的应对措施	104
妊高征的膳食原则	104
3. 贫血	107



为什么妊娠期容易发生贫血·····	107
孕妇贫血怎么办·····	108
4. 妊娠期瘙痒与妊娠肝内胆汁郁积症 ·····	109
妊娠期瘙痒怎么办·····	109
什么是妊娠肝内胆汁淤积症·····	109
5. 妊娠期糖尿病 ·····	110
妊娠期糖尿病的诊断·····	110
妊娠期糖尿病对母婴的影响·····	110
妊娠期糖尿病的注意事项·····	111
妊娠合并糖尿病膳食治疗原则·····	112
6. 性病 ·····	112
要重视妊娠期梅毒·····	112
妊娠合并尖锐湿疣怎么办·····	113
妊娠合并淋病怎么办·····	113
7. 心脏病 ·····	114
8. 前置胎盘 ·····	114
前置胎盘对母婴的影响·····	114
前置胎盘的注意事项·····	115
9. 胎盘早剥 ·····	116
胎盘早剥对母婴的影响·····	116
发生胎盘早剥怎么办·····	116
10. 羊水过多与羊水过少 ·····	117
什么是羊水过多·····	117
什么是羊水过少·····	117
11. 早产和早产儿 ·····	118
12. 过期妊娠 ·····	118



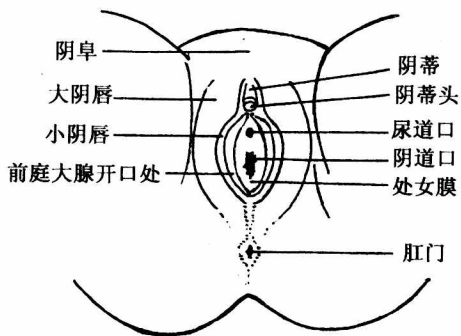
过期妊娠对胎儿的影响·····	118
过期妊娠的预防·····	119
13. 低体重儿与巨大儿·····	119
14. 胎儿宫内窘迫·····	120
15. 难产·····	121
难产可以避免·····	121
头盆不称·····	121

一、孕前准备

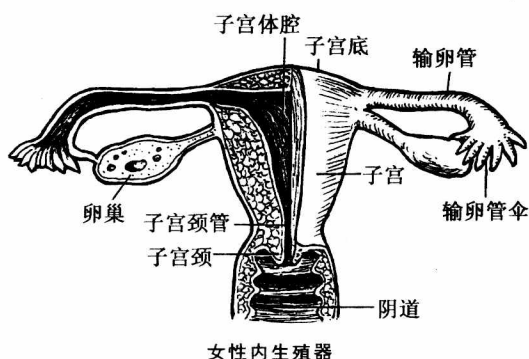
(一) 受孕及其原理

1. 女性生殖系统

女性生殖系统包括内、外生殖器官及其相关组织与邻近器官。女性的外生殖器又称外阴，指生殖器官的外露部分，位于两股内侧之间。女性的内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。输卵管和卵巢统称子宫附件。



女性外生殖器



阴道——新生命的通道

阴道是一个富有弹性的管状器官。它在人类生殖繁衍的各阶段担任着不同的角色。它既是一个重要的性器官，同时也是婴儿娩出的必经之路。

人们比较关注阴道，毕竟它与性生活联系紧密。平时阴道壁是彼此紧贴的，需要时却可以充分扩展。阴道实际上是一个极富弹力的肌肉器官，能收缩也能舒张，收缩时连一根小手指头也插不进去，而舒张时却可以让阴茎随意插入或抽动，甚至可以容纳胎儿并允许胎儿从中通过。女性阴道的松紧程度大不一样，未婚女子的阴道都比较紧，肌肉富于弹性，生过孩子之后，阴道壁变得松弛，阴道也就比较宽松了。

阴道各段对性刺激的反应不同。如阴道外 $1/3$ 段富含神经纤维，而阴道内 $2/3$ 段没有神经末梢分布，所以对触摸有反应的神经末梢只集中在阴道口附近，阴道外 $1/3$ 段要比内 $2/3$ 段更富有性感觉。就阴茎而言，虽然松弛时大小差异较大，但勃起后的差别便减



小，一般勃起后都能大大超过阴道外 1/3 段这个深度，所以女性性满足的决定因素绝不是阴茎的大小粗细。

阴道另一重要的生理特点是它的周围具有丰富的肌肉，称为耻骨尾骨肌，在性交抽动过程中，它的微微收缩使阴茎感受到“紧握”的感觉，在性高潮时它将呈有力的节律性收缩，对男方阴茎的紧握感显著增强。

阴道本身没有分泌腺，它的正常分泌物系由上皮四周丰富的血管网渗透出的少量渗出液与脱落上皮、宫颈黏液混合而成，正常时量不多，呈蛋白样或乳状，能湿润阴道。青春期后由于卵巢内分泌的刺激，阴道上皮细胞内含有丰富的动物淀粉，经阴道杆菌分解作用后变成淀粉，以致阴道内分泌物呈弱酸性（pH 值约 4.5），可防止致病菌在阴道内繁殖，即所谓的阴道自净作用。正常女性的阴道微微潮湿并散发着一种自然的气味，如果出现异常气味，那么很可能是长时间没有清洗或有了炎症。

子宫——新生命的摇篮

子宫是女性特有的重要的生殖器官，是新生命的摇篮与温床，是胎儿的“家”。

子宫平时像个倒置的鸭梨，位于骨盆中央。子宫上部较宽，称子宫体；下部较窄，呈圆柱形插入阴道的部分叫子宫颈；子宫体上端的隆起部分叫子宫底，子宫底两侧分别与输卵管相通，而下部的子宫颈则开口于阴道。子宫从里到外分别由内膜、肌层和外膜三



层组成。

在青春期到绝经期的漫长岁月里，子宫的内膜始终处于增生、发展和脱落的周期性变化中。如果没有怀孕，子宫内膜每个月脱落一次，于是就发生了月经。一旦怀孕，子宫内膜就不再脱落，月经也就暂停。怀孕9个月，子宫的重量增加20倍，其形状也由梨形变为卵圆形。当胎儿成熟时，子宫又能将紧闭的宫颈口充分扩展开来，使胎儿顺利降临人间。

输卵管——受精卵的运输通道

顾名思义，输卵管的功能是输送卵子。

输卵管是一对细长而弯曲、以平滑肌为主的中空管道，内侧与子宫角相通，外端游离而靠近卵巢。输卵管全长8~14厘米，分间质部、峡部、壶腹部、漏斗部，其中漏斗部末端有许多指状突起，能将卵巢排入腹腔的卵子捕获。

卵巢——卵子的发源地

卵巢能产生卵子并排出卵子。另外，卵巢又是一个重要的内分泌器官，制造、分泌雌激素、孕激素和雄激素。

卵巢是一对扁椭圆形的性腺，位于子宫的两旁、输卵管的下方。成年女性卵巢大小约为1厘米×3厘米×4厘米，重5~6克。卵巢大小随月经周期而变化，一般在月经期间体积较小。绝经后卵巢逐渐萎缩、变硬。



2. 女性激素——生殖的调节剂

女性激素由女性的性腺——卵巢分泌，主要有雌激素和孕激素两种。前者能促进女性生殖器官的发育，维持女性的特征。怀孕时，雌激素分泌旺盛，使孕妇骨盆扩大、皮下脂肪积存、乳房进一步隆起等。孕激素在排卵后产生，随时准备促进有可能开始的妊娠。在受精卵到达子宫内膜定居前，孕激素已经使脆弱的子宫内膜发生增殖变厚等变化，为孕卵着床创造了很有利的条件。此外，孕激素还能使子宫肌肉松弛，对外界刺激的反应能力降低，起到防止流产、早产的作用。

3. 受孕的必备条件

受孕是一项精密的工程，它的顺利完成需要各方面的共同努力，当然，以下这些条件是必不可少的。

(1) 男子的睾丸能产生正常的精子。正常成年男子一次射出的精液量为 2~6 毫升，每 1 毫升精液中的精子数应在 6000 万以上，有活动能力的精子达 60% 以上，异常精子在 15% 以下。

(2) 女性的卵巢能排出健康成熟的卵子。月经正常的女性，每个月经周期都有一个健康成熟的卵子排出，这样才有机会怀孕。

(3) 女性在排卵期（即下次月经来潮前 14 天）前后要有正常的性生活，使精子和卵子有机会相遇而受精。在排卵前后几天内性交才有受孕的可能。

(4) 生殖道必须通畅无阻。男性的输精管道必须



通畅，精子才能排出；女性的生殖道也必须通畅，这样性交时进入阴道内的精子才能毫无阻挡地到达输卵管与卵子相遇受精，受精卵才能顺利地进入宫腔着床、孕育。

(5) 子宫内环境必须适合受精卵的着床和发育。受精卵的发育和子宫内膜的生长是同步进行的。

上述这些受孕条件缺一不可，否则就会造成不孕。简而言之，受孕的必要条件为：①女方有正常的性器官、性功能，包括正常的卵泡发育、排卵、通畅的输卵管、正常的子宫内膜。②男方有健全的性器官、性功能，能产生正常的精子并能射精。③通过正常的性交，或通过医疗技术的方式如人工授精等，使精子和卵子相遇并受精。④有适宜受精卵生存和发育的环境。

4. 受孕的过程

性——生命之源

伊甸园的故事其实并不遥远——每一个身心健康的人，在人生的道路上都会扮演亚当或夏娃的角色，都会有对神秘禁果的好奇，都会有品尝禁果的欲望，都会有走向禁果时的惊悸和震颤，都会有触到禁果时的担心和害怕，也都会有尝到禁果时的沉醉、甜蜜、激动……性是伴随人们一生的快乐。

人类就是在这性与美的结合中，孕育出一个个新的生命。