

不一样的孕育  
不一样的未来



怀孕、分娩对女性来说是一段美丽、神圣而并不轻松的生命历程。本书重点介绍了孕前准备、孕期注意事项、孕期疾病防治、顺利分娩的方法及新生儿喂养等知识，旨在帮助年轻夫妻提高怀孕质量，解决孕期常见问题，为孕育一个健康、聪明的宝宝做好充足的准备。

张少麟 编著

# 怀孕

HUAIYUNZHISHISUCHASHOUCE

# 知识 速查手册

全国知名妇幼保健专家倾心打造

新生命是怎样产生的/什么是优生学/怀孕后身体有哪些信号/妊娠期间如何过性生活/妊娠期间如何护肤美容/孕妈咪营养需求有哪些特点/孕期需要做哪些检查/孕期异常情况如何处理/怎样选择恰当的分娩方式



孕妈咪  
最佳方案

中国妇女出版社

# 怀孕

HUAIYUNZHISHISUCHA SHOUC

# 知识

# 速查手册

全国知名妇幼保健专家倾心打造

张少麟 编著

中国妇女出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识速查手册/张少麟编著. —北京:中国妇女出版社,2012.11

ISBN 978-7-5127-0515-9

I. ①怀… II. ①张… III. ①妊娠期-妇幼保健-手册 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 240448 号

## 怀孕知识速查手册

---

作 者: 张少麟 编著

责任编辑: 陈经慧

责任印制: 王卫东

封面设计: 黄墨言

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 14.25

字 数: 210 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0515-9

定 价: 26.80 元

---

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

# 前言

## PREFACE



怀孕分娩对一个女人来说,是一段美丽、神圣而并不轻松的生命历程。如何踏上这一转折性的历程并顺利度过,是每一对夫妻都必须重视的。

要想科学地实行优生优育,就必须有一个科学系统的指导。对于一般家庭而言,医生的指导与产前检查虽能给予及时有效的帮助,但在日常生活中,随时都有可能碰到一些医生未曾提及的症状,在这种情况下,如能备有一本详尽的孕期指导书,就能游刃有余地解决此类问题了。

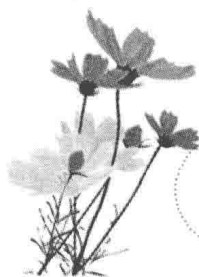
为此,我们编写了《怀孕知识速查手册》一书,试图帮助新婚夫妻提高怀孕质量,解决孕期常见问题,帮助准备孕育宝宝的夫妻未来能成为合格的爸爸妈妈。

本书重点介绍了孕前准备、身体调养、科学受孕及孕期保健、孕期饮食与营养、孕期各阶段胎儿的情况和注意事项、孕期常见的疾病及预防方法、顺利分娩的方法、产后护理、新生儿喂养等一系列内容,从而有助于年轻夫妇全面地了解和掌握怀孕、分娩的有关知识。

本书尽量避免解释“为什么”,着重介绍“怎么做”,从而能够让读者在很短的时间内以最快捷的方式了解、掌握妊娠生活所必需的参照“方案”。从这个意义上说,该书必将成为女性所青睐的孕期必备手册。

在本书的编写过程中,作者得到了孕产护理专家的大力支持和帮助,在这里向他们表示衷心的感谢!由于编写时间仓促,加之编者水平所限,难免有不当或遗漏之处,敬请同行及广大读者给予指正。

编者



# 目 录

CONTENTS



## 第一篇 孕前优生知识

### 第一章

#### 新生命是怎样产生的

|            |     |
|------------|-----|
| 怀孕需要具备的条件  | 002 |
| 什么叫孕卵着床    | 003 |
| 胚胎是怎样生长发育的 | 004 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 胎盘的结构特点及主要功能  | 004 |
| 脐带——胎儿的生命线    | 006 |
| 什么是试管婴儿       | 006 |
| 什么是人工授精       | 007 |
| 女性不孕的原因有哪些    | 008 |
| 生男生女由谁决定      | 009 |
| 饮食可以控制胎儿性别吗   | 009 |
| 如何控制生男生女      | 010 |
| 生育过畸形儿还能正常妊娠吗 | 011 |

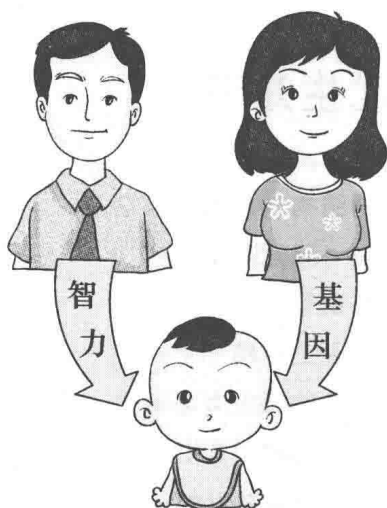
### 第二章

#### 优生学和遗传

|                |     |
|----------------|-----|
| 什么是优生学         | 012 |
| 提倡优生，民族昌盛，家庭幸福 | 013 |
| 优生应从择偶开始       | 014 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 扩大择偶区域有什么意义 ..... | 016 |
| 择偶要取人之长补己之短 ..... | 016 |
| 父亲与优生的关系 .....    | 017 |
| 家电污染对优生的影响 .....  | 017 |
| 什么是遗传 .....       | 019 |
| 遗传与智商的关系 .....    | 019 |
| 遗传与长寿的关系 .....    | 020 |
| 遗传与优生环境 .....     | 020 |
| 父母的容貌特征与遗传 .....  | 021 |
| 遗传病有哪些临床表现 .....  | 023 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 哪些情况可能发生遗传病 ..... | 024 |
| 遗传性疾病有什么特点 .....  | 024 |
| 近视会遗传吗 .....      | 025 |

### 第三章

#### 怀上最棒的一胎

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 孕前 10~7 个月的准备 ..... | 027 |
| 孕前 6~4 个月的准备 .....  | 028 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 孕前 3~1 个月的准备 .....       | 029 |
| 孕前 3 个月开始储备营养 .....      | 030 |
| 微量元素与受精关系密切 .....        | 030 |
| 暂时离开有害的工作环境 .....        | 031 |
| 肥胖者孕前营养建议 .....          | 031 |
| 体重过轻女性孕前如何饮食 .....       | 032 |
| 高龄女性生育应注意哪些问题 .....      | 033 |
| 在最佳生育年龄受孕 .....          | 033 |
| 选择最佳受孕季节 .....           | 034 |
| 提高性生活质量，完美受孕 .....       | 035 |
| 注意人体生物节律 .....           | 036 |
| 最容易怀孕的时间 .....           | 037 |
| 服用避孕药的女性如何怀孕 .....       | 038 |
| 人工流产、剖宫产后如何怀孕 .....      | 039 |
| X 线照射后及长期服药的女性如何怀孕 ..... | 040 |
| 怀孕前应改变的生活方式 .....        | 041 |

### 第四章

#### 老公也要学习优生知识

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 有健康爸爸才有健康宝宝 .....     | 043 |
| 多学习孕产知识 .....         | 043 |
| 丈夫在优生中有哪些责任 .....     | 044 |
| 丈夫在妻子怀孕前应注意哪些问题 ..... | 045 |
| 保证精子的数量和质量 .....      | 045 |
| 丈夫为何要补锌 .....         | 046 |
| 准爸爸禁用的药物 .....        | 047 |



## 第二篇 孕期保健方案

### 第五章

#### 怀孕后身体有哪些信号

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 如何从自己的身体变化感知怀孕 ..... | 050 |
| 如何确定自己怀孕了 .....      | 051 |
| 为什么要定期到医院检查 .....    | 053 |
| 怀孕后如何减轻心理负担 .....    | 053 |
| 如何计算孕周及预产期 .....     | 054 |
| 孕妈咪应记住的几个时间 .....    | 054 |
| 什么是早孕反应 .....        | 055 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 如何克服早孕反应 .....   | 056 |
| 怀孕后乳房有什么变化 ..... | 057 |
| 怀孕后子宫有什么变化 ..... | 057 |
| 怀孕后体重有什么变化 ..... | 058 |
| 怀孕后皮肤有哪些变化 ..... | 058 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 妊娠几个月时能看到孕妈咪腹部增大 ..... | 059 |
|------------------------|-----|

### 第六章

#### 孕期日常生活与工作

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 孕妈咪的居住环境要注意什么 .....  | 060 |
| 孕妈咪如何干家务活 .....      | 060 |
| 孕妈咪如何购物 .....        | 062 |
| 通过多种途径学习孕产知识 .....   | 062 |
| 孕妈咪坐、站立、行走的姿势 .....  | 063 |
| 孕妈咪能不能与宠物相处 .....    | 064 |
| 孕妈咪怎样休息 .....        | 064 |
| 孕妈咪躺卧以什么姿势为宜 .....   | 065 |
| 孕妈咪着装有什么要求 .....     | 066 |
| 孕妈咪如何选择内衣 .....      | 067 |
| 为什么孕妈咪不能穿高跟鞋 .....   | 068 |
| 孕妈咪能有性生活吗 .....      | 069 |
| 哪些情况下不宜过性生活 .....    | 069 |
| 妊娠中期如何过性生活 .....     | 070 |
| 妊娠晚期如何过性生活 .....     | 071 |
| 为什么提倡孕妈咪边怀孕边工作 ..... | 072 |
| 孕妈咪如何去上班 .....       | 073 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 上班族孕妈咪如何自我保健·····  | 073 |
| 孕妈咪应避免哪些工作和环境····· | 074 |
| 孕妈咪不应再值夜班·····     | 076 |
| 孕妈咪应适时停止工作·····    | 076 |

## 第七章

### 孕期营养与美食

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕妈咪的营养需求特点·····    | 077 |
| 增加营养能增强产妇体力·····   | 078 |
| 孕妈咪为什么要补充叶酸·····   | 078 |
| 如何安排妊娠期饮食·····     | 079 |
| 春季如何安排饮食·····      | 080 |
| 夏季如何安排饮食·····      | 080 |
| 秋季如何安排饮食·····      | 081 |
| 冬季如何安排饮食·····      | 081 |
| 为什么孕妈咪要多饮水·····    | 082 |
| 为什么孕妈咪要多吃鱼·····    | 082 |
| 为什么孕妈咪要多喝牛奶·····   | 083 |
| 孕早期的营养要求·····      | 083 |
| 孕中期的营养要求·····      | 084 |
| 孕晚期的营养要求·····      | 085 |
| 大豆食品的保健作用·····     | 086 |
| 孕妈咪忌食冷饮·····       | 087 |
| 孕妈咪忌多吃山楂·····      | 088 |
| 孕妈咪忌多服补品·····      | 088 |
| 孕妈咪忌多吃刺激性食物·····   | 089 |
| 孕妈咪便秘如何进行饮食调养····· | 089 |
| 孕妈咪吃红糖有什么作用·····   | 090 |
| 孕妈咪吃玉米有何作用·····    | 090 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 孕妈咪为何应多吃瘦肉····· | 091 |
| 孕早期营养食谱举例·····  | 092 |
| 孕中期营养食谱举例·····  | 098 |
| 孕晚期营养食谱举例·····  | 102 |



## 第八章

### 做个漂亮的孕妈咪

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 孕妈咪洗脸就可以美容·····     | 106 |
| 如何爱护自己白皙娇嫩的面容·····  | 107 |
| 孕妈咪如何美发·····        | 107 |
| 如何细心护理自己的秀发·····    | 108 |
| 孕期化妆有何要诀·····       | 108 |
| 孕期不同阶段的化妆技巧·····    | 109 |
| 孕妈咪靓肤护肤小妙招·····     | 109 |
| 孕妈咪为何出现妊娠纹·····     | 110 |
| 减轻妊娠纹的方法·····       | 111 |
| 可以预防黄褐斑的食物·····     | 111 |
| 孕妈咪美容要以健康为前提·····   | 112 |
| 孕妈咪穿着不要邋里邋遢·····    | 112 |
| 孕妈咪不可忽视自己的职业形象····· | 113 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕妈咪怎样为自己增添美感 ..... | 113 |
| 孕妈咪居室巧美化 .....     | 115 |
| 孕妈咪如何保持快乐的心情 ..... | 115 |

## 第九章

### 孕期需要做的检查

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 产前检查有哪些好处 .....       | 116 |
| 怎样定期进行产前检查 .....      | 116 |
| 产前检查有哪些常规项目 .....     | 117 |
| 什么时间到医院做第一次检查 .....   | 119 |
| 产前诊断的主要方法 .....       | 119 |
| 孕期不同阶段 B 超检查的重点 ..... | 120 |
| 如何数胎动 .....           | 121 |
| 为什么要测量骨盆 .....        | 121 |
| 什么是绒毛吸取术 .....        | 122 |
| 什么是羊膜穿刺术 .....        | 123 |
| 什么是 TORCH 检查 .....    | 123 |
| 孕妈咪为什么要测体重 .....      | 125 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 为何要测量宫高、腹围 ..... | 125 |
| 在家中可做的测查 .....   | 126 |

## 第十章

### 孕期异常情况处理

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 孕妈咪得了感冒怎么办 .....       | 127 |
| 怎样鉴别孕期的腹痛 .....        | 127 |
| 哪些人容易发生宫外孕 .....       | 129 |
| 如何鉴别宫外孕 .....          | 129 |
| 孕妈咪容易患哪些疾病 .....       | 130 |
| 羊水过少怎么办 .....          | 131 |
| 羊水过多怎么办 .....          | 131 |
| 患妊娠高血压疾病怎么办 .....      | 132 |
| 胎儿可能出现哪些先天畸形 .....     | 132 |
| 双胎妊娠要注意什么 .....        | 133 |
| 分娩巨大胎儿要注意什么 .....      | 134 |
| 孕晚期腰背痛怎么办 .....        | 135 |
| 胎儿宫内发育迟缓的原因及治疗方法 ..... | 135 |



## 第三篇 顺利分娩方案

## 第十一章

### 分娩前如何作准备

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 怎样为宝宝准备房间 ..... | 138 |
|-----------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 怎样为宝宝准备尿布和隔尿裤 ..... | 138 |
| 怎样为宝宝准备衣物 .....     | 139 |
| 怎样为宝宝准备床和被褥 .....   | 140 |
| 分娩前要有充分的思想准备 .....  | 140 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 分娩前应做哪些身体准备  | 141 |
| 分娩前应做哪些物质准备  | 141 |
| 为什么适当运动有利于分娩 | 142 |
| 产前饮食有什么要求    | 143 |
| 怎样选择分娩医院     | 143 |
| 出现哪些情况要马上去医院 | 144 |

## 第十二章

### 选择恰当的分娩方式

|              |     |
|--------------|-----|
| 什么是自然分娩      | 146 |
| 什么是无痛分娩      | 146 |
| 无痛分娩的镇痛方法有哪些 | 147 |
| 有哪些人工辅助分娩措施  | 148 |
| 什么是坐式分娩和水中分娩 | 150 |
| 什么是陪伴分娩      | 150 |
| 什么是导乐分娩      | 151 |
| 什么是剖宫产       | 152 |

|            |     |
|------------|-----|
| 孕妈咪不要青睐剖宫产 | 153 |
| 剖宫产注意事项    | 155 |

## 第十三章

### 如何顺利分娩

|             |     |
|-------------|-----|
| 分娩前的征兆      | 157 |
| 分娩第一产程      | 158 |
| 分娩第二产程      | 159 |
| 分娩第三产程      | 160 |
| 产妇应该怎样配合分娩  | 160 |
| 初产妇和经产妇的不同  | 162 |
| 短促呼吸的运用     | 162 |
| 分娩时母体和胎儿的状态 | 163 |
| 如何减轻分娩时的疼痛  | 164 |
| 胎儿臀位怎么办     | 164 |
| 难产怎么办       | 165 |
| 早产怎么办       | 166 |
| 过期产怎么办      | 166 |
| 丈夫怎样做最佳配角   | 167 |
| 丈夫陪伴分娩的意义   | 168 |





## 第四篇 产后——健康美丽着

### 第十四章

#### 健康康坐月子

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 新妈妈产后两小时要留在产房内观察 ..... | 172 |
| 产后要及时解小便 .....         | 172 |
| 如何度过产后的前3天 .....       | 173 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 产后不宜马上熟睡 .....       | 173 |
| 产后可以洗头、洗澡 .....      | 174 |
| 为产妇创造一个良好的休息环境 ..... | 174 |
| 产后应注意衣着 .....        | 175 |
| 新妈妈佩戴乳罩应注意什么 .....   | 176 |
| 产褥期要劳逸结合 .....       | 176 |
| 科学安排产后营养 .....       | 177 |
| 适合产妇食用的食物 .....      | 178 |
| 有利于产后恢复的蔬菜 .....     | 179 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 产妇为什么吃红糖好 .....    | 180 |
| 产妇喝肉汤要讲究方法 .....   | 180 |
| 产妇不宜吃味精 .....      | 181 |
| 产后要预防腰腿、手足痛 .....  | 181 |
| 产后为何还会出现阵阵腹痛 ..... | 182 |
| 剖宫产术后九大护理要点 .....  | 183 |

### 第十五章

#### 产后瘦身与美容

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 产后怎样恢复健美体态 .....     | 185 |
| 体形、体态健美的标准有哪些 .....  | 186 |
| 什么样的坐、走姿态才是优美的 ..... | 187 |
| 产后如何保养皮肤 .....       | 188 |
| 产后如何保持头发的秀美 .....    | 189 |
| 如何避免产后肥胖 .....       | 190 |
| 怎样做面部美容保健操 .....     | 191 |
| 怎样做颈部健美操 .....       | 192 |
| 肩、背、胸部健美方法 .....     | 193 |
| 让乳房重现美丽 .....        | 193 |
| 收紧你的腰腹 .....         | 194 |
| 怎样做臀部健美操 .....       | 195 |
| 使双腿恢复昔日风采 .....      | 195 |
| 如何让阴道紧缩 .....        | 196 |
| 肥胖体质怎样调理 .....       | 197 |
| 消瘦体质怎样调理 .....       | 198 |
| 产后瑜伽调理术 .....        | 198 |



## 第五篇 细心照顾新生儿

### 第十六章

#### 新生儿护理与喂养

|                    |     |                    |     |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 新生儿适宜的生活环境 .....   | 202 | 如何给新生儿穿衣服 .....    | 207 |
| 细心观察新生儿的身体状况 ..... | 202 | 新生儿如何晒太阳 .....     | 207 |
| 如何给新生儿换尿布 .....    | 204 | 新生儿的抱法和包裹法 .....   | 208 |
| 如何清洗新生儿尿布 .....    | 205 | 如何辨别新生儿的异常信号 ..... | 209 |
| 如何护理好新生儿的脐带 .....  | 206 | 新生儿睡眠不安怎么办 .....   | 210 |
|                    |     | 母乳喂养的重要作用 .....    | 210 |
|                    |     | 哺乳的方法 .....        | 212 |
|                    |     | 哺乳的时间和次数 .....     | 212 |
|                    |     | 如何合理喂养婴儿 .....     | 213 |
|                    |     | 怎样给新生儿喂药 .....     | 214 |

# 怀孕知识速查手册

## 第一篇

### 孕前优生知识





## 第一章

# 新生命是怎样产生的

怀孕是人生最奇妙的旅程！这一旅程约 10 个月（40 周、280 天），不是一朝一夕的事情，其中有无数的因素困扰着孕妈咪们。因此，有计划地怀孕，科学地优生，健康、安全、快乐地度过十月怀胎，是所有孕妈咪的共同追求！



### 怀孕需要具备的条件

受精是一个非常复杂的过程，要达到受孕的目的，必须具备四个基本条件：

#### 1. 健康的精子

男子每次射精排出的精液量应为 2 毫升~6 毫升；每毫升精液中含有精子为 2 亿~3 亿，如果少于 6 千万，就会减少生育的机会；正常形态的精子应在 60% 以上；性交时射出的精子在女性生殖道内应能存活 2~3 天；精子活动力强，可利用尾部的摆动向上运行经宫腔到达输卵管，与卵子结合。

#### 2. 健康的卵子

女子在 14 岁左右进入青春期，

此时生殖器官逐渐发育成熟。卵巢发育成熟后，每月会有一个卵泡发育成熟，凸向卵巢表面，卵泡破裂而排出卵子，即称排卵。一般排卵在下次月经来潮前 14 天左右，如在排卵期夫妇同房，受孕的可能性就比较大。

卵子自卵巢排出后，进入腹腔，由输卵管伞端进入输卵管内。卵子排出后 24 小时内具备受精能力，如不受精，卵子 24 小时后开始变性，失去受精能力。

#### 3. 精子与卵子的会合

性交时射出的数亿精子进入阴道后，其中少数精子沿宫颈黏膜上升，穿过宫腔再进入输卵管，在输卵管外 1/3 处与卵子结合。大部分精子在阴道酸性环境中死亡。精子的受精能力可保持 1~3 天，一般只能有一个精



子进入卵细胞，二者在输卵管外 1/3 处相结合的过程称受精，此时的卵子称受精卵。



#### 4. 着床

受精卵在输卵管内移动，经 4~5 天到达子宫腔。受精卵在向子宫腔运行的过程中，经过一分为二，二分为四，四分为八的细胞分裂使细胞越分越多。在受精后的第 8 天，受精卵分泌一种酶，侵蚀子宫内膜，然后进入子宫内膜致密层，表层缺口迅速封闭，使整个受精卵包埋在子宫内膜中间，这个过程称为着床。

着床后的受精卵在子宫内生长发育，形成胎儿及胎盘、脐带、羊水等附属物。

如果子宫内膜有炎症或长了肿瘤，以及因卵巢功能不良使子宫内膜发育不充分，受精卵就不能着床，而被排出体外。

### 温馨提醒

有些夫妇急切地想实现做父母的愿望，并做好了充分的准备，却偏偏怀不上。其实，孕前的准备工作是要有科学的方法，并且还需要在医生的指导下进行。精子与卵子的存活和受精都有一定的时间限制，超过这一时间，精子和卵子就失去受精能力，并进而萎缩、退化和死亡。所以掌握适当的时机进行房事，对受孕是十分重要的。



### 什么叫孕卵着床

卵子受精后，通过输卵管的蠕动被送到子宫腔。从卵子受精至被送进子宫，需 4~5 天时间，在子宫腔内受精卵还要游离 2~3 天。在此过程中受精卵不断地分裂增殖，逐渐形成一个细胞团，称为胚囊或胚泡。大约在受精后 7~8 天，胚泡已到达子宫腔内的合适位置，并“扎根”于子宫内膜之中（医学上称为“植入”）。这个过程就叫孕卵着床，即俗称的“坐胎”。

胚囊着床后，子宫内膜随着受孕后体内激素的变化而发生相应的改变。子宫内膜不再剥脱形成月经，而是变成蜕膜，把胚囊包裹起来，供给

它养分,使它进一步发育生长。以后随着胚囊发育、胎儿生长,胎儿及其附属物即逐渐占满整个宫腔。

生活能力弱,一旦胎儿出生需特殊护理方可存活,称早产儿。

## 胚胎是怎样生长发育的

受精卵形成4天后被输卵管推送入子宫腔,边前进边分裂、发育,3~4天后着床于子宫内膜(又称蜕膜)。孕期共10个月,即40周(280天)左右。胎儿的生长发育过程可分为三个阶段。

### 1. 胚卵期

发生在受精后2周内(末次月经后4周),此时受精卵迅速分裂,形成具有内、外胚层的胚囊。

### 2. 胚胎期

胎龄4~8周内称为胚胎,具有内、中、外3个胚层,即将发育成胚胎的各组织器官。期末已初具人形。

### 3. 胎儿期

胎龄9~40周,此期间胎儿逐渐生长发育成熟。

胎龄4个月末(16周末),胎儿身长约16厘米,体重约110克,性别清晰可分。医生由孕妇腹部可以听到胎心,孕妇自己可以感到轻微的胎动。

胎龄7个月(28周末),胎儿身长约35厘米,体重约1000克。有头发,皮肤薄嫩有胎脂保护,眼可睁,



胎龄满37周已进入足月胎儿期,胎儿身长50厘米左右,体重约3200克,男孩较女孩约重100克。皮下脂肪丰满,肤色红润,发长2厘米~3厘米,指甲已超过指(趾)端,出生后哭声洪亮,四肢运动灵活,心跳有力、规律,约140次/分,呼吸约40次/分;有吸吮反射,显示出很强的活力。

## 胎盘的结构特点及主要功能

### 1. 胎盘的结构特点

胎盘是由胚胎的绒毛和子宫的蜕膜所构成,是母体与胎儿间进行物质

交换的重要器官。正常足月胎盘为扁椭圆形，直径10厘米~20厘米，厚1.5厘米~3厘米，重500克~600克（相当于胎儿体重的1/6）。胎盘分为母体面和胎儿面，母体面紧贴子宫壁，呈暗红色，粗糙，分许多胎盘小叶；胎儿面表面光滑，覆盖羊膜，其上面附有脐带，脐血管于脐带附着处分出许多分支，并伸入到胎盘小叶内，胎盘在妊娠6~9周开始形成，怀孕3个月后完全形成。胎盘是胎儿在母体内十分重要的器官，胎儿的气体交换、消化吸收、排泄都离不开它，一直到胎儿产出后，胎盘才结束自己的一生，可谓功高命短。

## 2. 胎盘的主要功能

(1) 气体交换：胎盘有代替胎儿肺呼吸的作用，即将母体血液中的氧气，通过胎盘输送给胎儿。相反，胎儿体内的二氧化碳，也通过胎盘进入母体血液而排出。

(2) 营养物质的供应：水和大部分的电解质，如钾、钠、镁等，矿物质如铁、钙、磷、碘等，维生素如维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、叶酸、维生素B<sub>12</sub>等，以及蛋白质、脂类、葡萄糖等，通过扩散、合成转运等方式，从母体运输供给胎儿。血浆蛋白、免疫球蛋白、脂类等可被分解为简单的物质，通过胎盘供给胎儿。胎盘还能合成糖原、蛋白质等供给胎儿，这就代替了胎儿消化道的功能。

(3) 排泄功能：胎儿体内的代谢物，如尿素、尿酸、肌酐、肌酸等可经胎盘送入母血而排出体外。

(4) 防御功能：胎盘能阻挡对胎儿有害的物质，使之不能通过，以保障胎儿免受其害。但是这种胎盘的屏障作用极为有限。各种病毒，如流感、风疹、巨细胞病毒等，能比较容易地通过胎盘而感染胎儿，甚至引起胎儿畸形，应予以重视。一些药物在不同程度上能通过胎盘进入胎儿体内，因此，孕妈咪服药必须由医生给予指导。不论是自身或接种而来的母体抗体，都可以通过胎盘进入胎儿体内，因此，新生儿出生后短时期内具有一定的免疫能力，不受麻疹和天花的感染。一般情况下，细菌是不能通过胎盘的，但在胎盘的绒毛受损伤或破坏时，细菌就能进入血液，造成胎儿的感染。因此妊娠期间预防孕妈咪得病，对保护胎儿是很重要的。

(5) 分泌作用：胎盘能产生多种激素，其中主要有绒毛膜促性腺激素，受精后20天（闭经35天左右），即可在孕妈咪的血和尿中出现（临床上利用小便来做妊娠试验），其次是孕激素和雌激素，这三种激素对维持孕妈咪妊娠起很大作用。

胎盘在完成了历史使命后，仍然被人们利用，如中药中的紫河车便是胎盘。中医认为，它是补气、养血、湿肾和益精的良药。