



# 健康怀孕40周

🌸 全图解 🌸



**孙念恬** 主编

北京协和医院妇产医师  
著名妇产科专家林巧稚医师亲传弟子

七彩生活

# 健康怀孕40周

🌿 全图解 🌿

孙念怙 主编



## 图书在版编目 (CIP) 数据

健康怀孕 40 周全图解 / 孙念恬主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4026-5

I. ①健… II. ①孙… III. ①妊娠期-妇幼保健-图解 IV. R715.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 210218 号

# 健康怀孕40周全图解

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 韩学安

版式设计: 孙阳阳

文图编辑: 刘 玫

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)  
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司  
(http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

字 数: 250千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 19.80元



©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



十 月怀胎，一朝分娩。这十个月是女人一生中最幸福、最难忘、最美丽的时光，无论是对即将出世的“小天使”，还是对满怀期待和憧憬的准妈妈，都是至关重要的。

准妈妈从得知自己体内有一个小生命开始孕育时，除了有一种激动和庄严感外，还带着几分不安与紧张，会对接下来的40周妊娠生活感到疑惑和担忧。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程，这是每一位将为人母者所迫切想知道的。

本书以图文并解的形式，由积累多年产科经验的专家为您提供最全面、最权威、最专业的怀孕知识，从孕前准备开始讲解，介绍了怀孕必备的优生常识，指导准爸爸和准妈妈全面调养身心，为孕育创造最佳条件，充分做好准备，满怀信心地迎接怀孕的到来。

本书主体部分以妊娠40周为主线，用通俗易懂的文字，告诉准妈妈每一周的自身变化、胎儿的发育状况，细说孕期的日常保健注意事项，让每一位准妈妈都能成为自己最好的保健师，从容面对孕期的一切不适。本书还从营养学角度出发，着重介绍了孕前及孕期母体的营养摄取及科学饮食，为准妈妈提供了最科学健康的营养方案。更有专家温馨指导，全方位细心呵护准妈妈和胎宝宝一起成长的每一周。

孙念忱

北京协和医院妇产医师  
著名妇产科专家林巧稚医师亲传弟子



# 目录 | Contents



知识储备：

## 掌握必备的优生常识 / 10

### 了解怀孕的真相 / 10

- \* 成功受孕的基本要求 / 10
- \* 影响精子的因素有哪些 / 11
- \* 卵子是如何产生的 / 12
- \* 了解胎宝宝的栖息地——子宫 / 12
- \* 警惕伤害子宫的行为 / 13
- \* 你知道哪些避孕方法 / 13
- \* 哪些女性不适合服用避孕药 / 14
- \* 什么是高龄妊娠 / 15
- \* 了解高危妊娠 / 15

### 遗传对生育的影响 / 16

- \* 遗传的基本规律 / 16
- \* 遗传病的遗传方式与种类 / 17

- \* 哪些父母会把不良基因遗传给宝宝 / 18
- \* 患哪些遗传病的夫妻不宜生育 / 19

### 疾病对生育的影响 / 20

- \* 心脏病对怀孕的影响 / 20
- \* 高血压对怀孕的影响 / 21
- \* 肝脏病对怀孕的影响 / 21
- \* 糖尿病对怀孕的影响 / 22
- \* 贫血对怀孕的影响 / 23
- \* 阴道炎对怀孕的影响 / 24
- \* 宫颈糜烂对怀孕的影响 / 24
- \* 盆腔炎对怀孕的影响 / 25

身心调养：

## 创造最佳的孕育条件 / 26

### 心理调养：怀孕前，先调心 / 26

- \* 具备积极的生育态度 / 26
- \* 做好孕前的心理准备 / 27
- \* 避开压力，快乐怀孕 / 28

### 饮食调养：为母婴健康提供有力保障 / 29

- \* 孕前积极储备营养 / 29
- \* 了解孕前饮食原则 / 30
- \* 肥胖者的孕前饮食 / 31

- \* 素食者的孕前饮食 / 31
- \* 孕前缺少微量元素应注意 / 32
- \* 补充叶酸要趁早 / 33

### 运动锻炼：为孕育准备一个健康的身体 / 34

- \* 运动能提高身体素质 / 34
- \* 有氧运动：最有效的孕前运动方式 / 35
- \* 孕前运动的注意事项 / 36



全面准备:

## 迎接怀孕的到来 / 38

### ■ 必不可少的孕前检查与防疫 / 38

- \* 孕前检查的主要内容 / 38
- \* 月经检查 / 38
- \* 尿常规检查 / 39
- \* 妇科内分泌检查 / 39
- \* 乳房检查 / 40
- \* 血常规检查 / 40
- \* 肝功能检查 / 41
- \* 病毒检查TORCH / 41
- \* 做好孕前防疫 / 41

### ■ 建立良好的生活方式 / 43

- \* 营造舒适的生活环境 / 43
- \* 驱除身边的害虫 / 43
- \* 不要接受X光检查 / 44
- \* 孕前忌逛大商场 / 44

- \* 穿衣化妆需谨慎 / 45
- \* 保持充足的睡眠 / 45
- \* 不要长期久坐 / 46

### ■ 选择最佳的怀孕时间 / 47

- \* 适宜怀孕的季节 / 47
- \* 注意怀孕的月份 / 47
- \* 婚后半年再怀孕 / 48
- \* 流产、早产后不宜急于怀孕 / 48

### ■ 掌握成功受孕的技巧 / 49

- \* 学会推算排卵期 / 49
- \* 观察子宫黏液 / 49
- \* 记录基础体温 / 50
- \* 选择适宜受孕的环境 / 51
- \* 注意掌握性交的频率 / 51



孕早期:

## 开始一段美好的孕程 / 52

### ■ 第1周 为受精做准备 / 52

- \* 孕期全记录: 怀孕倒计时 / 52
- \* 饮食要符合营养要求 / 53
- \* 室内避免养不利怀孕的植物 / 53
- \* 了解胎教的作用 / 54
- \* 胎教对宝宝性格的影响 / 54
- \* 胎教开始的时间 / 55
- \* 准爸爸要保证精子的健康 / 55

### ■ 第2周 进入排卵期 / 56

- \* 孕期全记录: 关键的排卵期 / 56
- \* 及时补充维生素 / 57
- \* 让工作变得轻松 / 58
- \* 养成午睡的习惯 / 58
- \* 谨慎使用电脑和手机 / 58
- \* 正确认识胎教 / 59
- \* 受孕瞬间的胎教 / 59
- \* 准爸爸要改变不良的生活习惯 / 60



### ■ 第3周 精子与卵子的结合 / 61

- ★ 孕期全记录：象征希望的“小胚芽” / 61
- ★ 准妈妈不能缺碘 / 62
- ★ 一周至少吃一次鱼 / 62
- ★ 准妈妈感冒怎么办 / 62
- ★ 孕期发热危害大 / 63
- ★ 好心情是最好的胎教 / 63
- ★ 丈夫要帮助妻子克服恐惧 / 64

### ■ 第4周 胚胎着床 / 65

- ★ 孕期全记录：为什么感觉不到你 / 65
- ★ 适当多吃黑木耳 / 66
- ★ 花生、芝麻营养好 / 66
- ★ 准妈妈宜吃嫩玉米 / 66
- ★ 警惕胚胎的异常情况 / 66
- ★ 及时发现宫外孕 / 67
- ★ 及时进行初孕检查 / 68

### ■ 第5周 手脚逐渐伸展开来 / 69

- ★ 孕期全记录：疲劳来袭 / 69
- ★ 饮食不宜饥饱不一 / 70
- ★ 准妈妈进食切忌狼吞虎咽 / 70
- ★ 选择零食应谨慎 / 70
- ★ 保持规律的起居生活 / 71
- ★ 讲究卫生防感染 / 71
- ★ 准妈妈失眠怎么办 / 71
- ★ 注意潜移默化的影响 / 72
- ★ 进行父亲角色的转变 / 72

### ■ 第6周 宝宝有心跳了 / 73

- ★ 孕期全记录：遭遇早孕反应 / 73
- ★ 用饮食缓解早孕反应 / 74
- ★ 减轻早孕反应的生活方式 / 75
- ★ 如何缓解孕期疲劳 / 75
- ★ 用沟通刺激胎儿大脑发育 / 76

### ■ 第7周 脸部逐渐成形 / 77

- ★ 孕期全记录：变化越来越大 / 77
- ★ 全面保证营养供给 / 78
- ★ 增加植物油的摄入 / 78
- ★ 素食妈妈饮食需注意 / 78
- ★ 职场孕吐巧应对 / 79

- ★ 遇到这些情况应暂时停止工作 / 79
- ★ 经常想象宝宝的形象 / 80
- ★ 照顾妻子要细心 / 80
- ★ 不要强求性生活 / 80

### ■ 第8周 可爱的“小葡萄” / 81

- ★ 孕期全记录：大头宝宝 / 81
- ★ 食欲不振怎么办 / 82
- ★ 准妈妈的常备零食 / 82
- ★ 日常生活防流产 / 83
- ★ 睡眠环境要重视 / 84
- ★ 关键的第一次产前检查 / 84
- ★ 进行绒毛细胞检查 / 85

### ■ 第9周 进入“胎儿期” / 86

- ★ 孕期全记录：生活在变化中 / 86
- ★ 孕3月的饮食原则 / 87
- ★ 适当增加补铁食物 / 87
- ★ 动物肝脏不宜食用过多 / 88
- ★ 防止病毒感染很关键 / 88
- ★ 看展览陶冶情操 / 89
- ★ 阅读优美的文学作品 / 90
- ★ 促进准妈妈的食欲 / 90

### ■ 第10周 胎盘开始形成 / 91

- ★ 孕期全记录：迅速发育的大脑 / 91
- ★ 食用土豆要小心 / 92
- ★ 少吃桂圆防上火 / 92
- ★ 山楂可口但有害 / 92
- ★ 准妈妈能开车吗 / 93
- ★ 开车出行的注意事项 / 93

### ■ 第11周 骨骼逐渐变硬 / 94

- ★ 孕期全记录：细微之处开始发育 / 94
- ★ 摄入足够的热量 / 95
- ★ 准妈妈补水有学问 / 95
- ★ 孕期皮肤问题完全攻略 / 95

### ■ 第12周 初具人形的“胎宝宝” / 97

- ★ 孕期全记录：倾听美妙的心跳 / 97
- ★ 补镁有助于胎儿骨骼 / 98
- ★ 抓住时机补充钙 / 98

- \* 孕期缺硒有危害 / 99
- \* 劳逸结合, 适当活动 / 99
- \* 准妈妈忌用化学用品 / 100

- \* 腹部疼痛要警惕 / 100
- \* 流产先兆 / 101



孕中期:

## 进入幸福的安定期 / 102

### ■ 第13周 对声音有反应了 / 102

- \* 孕期全记录: 胎宝宝生长迅速 / 102
- \* 孕中期的营养原则 / 103
- \* 增加主粮和动物性食品 / 104
- \* 准妈妈洗澡要小心 / 104
- \* 浴室安全注意事项 / 105
- \* 音乐胎教的方式 / 105
- \* 选择合适的胎教音乐 / 106
- \* 办理《母子健康手册》 / 106

### ■ 第14周 胎宝宝有表情了 / 107

- \* 孕期全记录: 胎宝宝已经完全成形 / 107
- \* 适当摄入脂质类食物 / 108
- \* 不要只吃精米精面 / 108
- \* 早餐要多吃谷类 / 108
- \* 规律运动不可少 / 108
- \* 运动之前先热身 / 109
- \* 边做家务边胎教 / 110
- \* 给胎宝宝起个名字 / 110
- \* 准爸爸要多和胎宝宝对话 / 110

### ■ 第15周 开始轻微活动 / 111

- \* 孕期全记录: 运动并快乐着 / 111
- \* 忌食高脂肪高热量食品 / 112
- \* 吃巧克力要适量 / 112
- \* 小米营养价值高 / 112
- \* 上下班路上注意安全 / 113
- \* 选择一双合适的鞋 / 113

### ■ 第16周 胎动的惊喜 / 114

- \* 孕期全记录: 出现了呼吸的征兆 / 114
- \* 便秘的食疗方法 / 115
- \* 正确饮食防痔疮 / 115
- \* 吃掉水肿 / 116

- \* 简单易行的床上体操 / 116
- \* 接受畸形儿检查 / 117

### ■ 第17周 循环系统开始工作 / 118

- \* 孕期全记录: 胎宝宝发育的关键期 / 118
- \* 选择高能量低脂肪的食物 / 118
- \* 注意调节体重 / 120
- \* 了解控制体重的范围 / 120
- \* 勤于哼唱别放松 / 121
- \* 准爸爸要学会听胎心 / 121

### ■ 第18周 活动越来越频繁 / 122

- \* 孕期全记录: 我动我存在 / 122
- \* 这些食物最补血 / 123
- \* 如何选择补铁口服液 / 123
- \* 寻找胎动异常的原因 / 124
- \* 胎动减缓莫惊慌 / 124

### ■ 第19周 感觉器官迅速发育 / 125

- \* 孕期全记录: 腹部越来越大 / 125
- \* 警惕影响胎宝宝脑发育的食物 / 126
- \* 准妈妈的着装原则 / 127
- \* 巧妙搭配显韵味 / 127
- \* 了解光照胎教 / 128
- \* 用光照训练胎宝宝的昼夜节律 / 128

### ■ 第20周 具备全部神经细胞 / 129

- \* 孕期全记录: 胎宝宝耐不住寂寞了 / 129
- \* 食补让你容光焕发 / 130
- \* 适量服用卵磷脂 / 130
- \* 准妈妈要注意工作的姿势 / 131
- \* 孕中期B超检查的内容 / 132
- \* 准妈妈需要做彩超吗 / 132

### ■ 第21周 消化器官日渐发达 / 133

- \* 孕期全记录：光滑细腻的小宝贝 / 133
- \* 选择避免肥胖的食物 / 134
- \* 注意烹饪方法 / 134
- \* 不要长时间站立 / 135
- \* 保持正确的坐姿 / 135
- \* 这样起身最安全 / 135
- \* 进行宫内运动训练 / 136
- \* 不要让空调温度过低 / 136
- \* 一起装饰宝宝的房间 / 136
- \* 帮助妻子测腹围 / 136

### ■ 第22周 心跳越来越有力

- \* 孕期全记录：小小“倾听者” / 137
- \* 如何预防食物过敏 / 138
- \* 尽量少吃大鱼 / 138
- \* 少吃生鱼片 / 138
- \* 缓解手水肿的运动方式 / 139
- \* 应对静脉曲张的按摩方法 / 139
- \* 尽情享受音乐浴 / 140
- \* 音乐胎教的注意事项 / 140

### ■ 第23周 具备微弱的视力 / 141

- \* 孕期全记录：胎宝宝接近新生儿 / 141
- \* 肾功能差的准妈妈这样吃 / 142
- \* 心脏病准妈妈的营养调理 / 142
- \* 准妈妈爱出汗的应对方法 / 143
- \* 准妈妈烧心怎么办 / 143
- \* 避免刺激宝宝的大脑发育 / 144
- \* 向宝宝传递爱心 / 144
- \* 胎教要有规律 / 144

### ■ 第24周 为呼吸做准备 / 145

- \* 孕期全记录：匀称的小身体 / 145

- \* 适当进行健走运动 / 146
- \* 接受妊娠糖尿病检查 / 146
- \* 把胎宝宝当做懂事的孩子 / 147
- \* 上班族准妈妈如何开展胎教 / 147

### ■ 第25周 躯体快速成长 / 148

- \* 孕期全记录：皱巴巴的“小毛孩” / 148
- \* 准妈妈的蔬菜大餐 / 149
- \* 孕期眼睛容易出现的问题 / 150
- \* 暂时别戴隐形眼镜 / 150
- \* 慎重选择眼药水 / 150

### ■ 第26周 开始练习呼吸 / 151

- \* 孕期全记录：分享妈妈的快乐 / 151
- \* 准妈妈的睡眠护理 / 152
- \* 番茄赶走妊娠斑 / 152
- \* 语言胎教要循序渐进 / 152

### ■ 第27周 运动越来越强烈 / 153

- \* 孕期全记录：胎宝宝有了睡眠周期 / 153
- \* 准妈妈上班时如何吃 / 154
- \* 选择正确的睡觉姿势 / 155
- \* 帮助准妈妈睡眠的方法 / 155

### ■ 第28周 脑组织更加发达 / 156

- \* 孕期全记录：生活开始有规律 / 156
- \* 多吃健脑食品 / 157
- \* 多吃容易消化的食物 / 157
- \* 减少盐分的烹调方法 / 157
- \* 干果之王作用大 / 158
- \* 三高一低饮食法 / 158
- \* 缓解水肿有方法 / 158
- \* 如何预防妊娠期高血压疾病 / 159



孕晚期：

## 忐忑不安中的期待 / 160

### ■ 第29周 睁开眼睛看世界 / 160

- \* 孕期全记录：听觉系统发育完成 / 160

- \* 及时调整饮食 / 161
- \* 定期检查，及时发现问题 / 161

### ■ 第30周 大脑快速成长 / 163

- \* 孕期全记录：艰难的呼吸 / 163
- \* 合理饮食避免巨大儿 / 164
- \* 缓解大腿疼痛的运动方式 / 164

### ■ 第31周 眼睛时开时闭 / 165

- \* 孕期全记录：越来越小的空间 / 165
- \* 本周饮食原则 / 166
- \* 姿势正确防疼痛 / 167
- \* 孕晚期丈夫的责任 / 167

### ■ 第32周 越来越像婴儿了 / 168

- \* 孕期全记录：宝宝长，我也长 / 168
- \* 多喝牛奶豆浆 / 169
- \* 这些水果对胎儿视力有益 / 169
- \* 准妈妈应避免剧烈运动 / 169
- \* 胎位异常怎么办 / 170
- \* 通过数胎动与胎宝宝交流 / 170

### ■ 第33周 发育接近成熟 / 171

- \* 孕期全记录：吞吐羊水的游戏 / 171
- \* 加餐多点花样 / 172
- \* 产前检查要加密 / 172
- \* 警惕胎膜早破 / 173

### ■ 第34周 为分娩做好准备 / 174

- \* 孕期全记录：头朝下的姿势 / 174
- \* 预防孕晚期便秘的食物 / 175
- \* 适时停止工作 / 175

### ■ 第35周 肾脏发育完全 / 176

- \* 孕期全记录：提前进入状态 / 176
- \* 多吃高锌食物助分娩 / 177
- \* 孕晚期的超声波检查 / 177
- \* 准妈妈心悸怎么办 / 178
- \* 哪些情况下必须引产 / 178

### ■ 第36周 胎动减少了 / 179

- \* 孕期全记录：幸福的压迫感 / 179
- \* 制定详细的分娩计划 / 180
- \* 检查胎儿的体重 / 180
- \* 孕妇吸氧要谨慎 / 180

### ■ 第37周 胎头降入骨盆 / 181

- \* 孕期全记录：形成免疫力 / 181
- \* 不要吃油性大的食物 / 182
- \* 为住院准备些食物 / 182
- \* 保持身体的平衡 / 182
- \* 日常动作要注意 / 182

### ■ 第38周 随时准备出生 / 183

- \* 孕期全记录：坚持就是胜利 / 183
- \* 临产前的饮食原则 / 184
- \* 临产前的营养要求 / 184
- \* 吃些点心防恶心 / 184
- \* 用香蕉提供能量 / 184
- \* 练习帮助分娩的运动 / 185

### ■ 第39周 身体各器官发育完成 / 186

- \* 孕期全记录：等待分娩的信号 / 186
- \* 多吃能量较高的食品 / 187
- \* 灵活进食应对宫缩 / 187
- \* 准爸爸应考虑是否陪产 / 187
- \* 阴道流水怎么办 / 188
- \* 提前预防产褥感染 / 188

### ■ 第40周 宝宝即将出生 / 189

- \* 孕期全记录：踏上分娩之旅 / 189
- \* 每天增加20克蛋白质 / 190
- \* 缺维生素B<sub>1</sub>不利于分娩 / 190
- \* 第一产程的饮食要点 / 190
- \* 临产饮食很重要 / 190
- \* 第二产程的饮食要点 / 190
- \* 缓解阵痛有办法 / 191
- \* 如何预防和处理过期妊娠 / 191





知 识 储 备 :

# 掌握必备的优生常识

怀孕，对每一个想做妈妈的女性而言都是一项重大考验，不论在心理上，还是在物质上都要有充分的准备，这样才能担负起“十月怀胎”的重任。从未生育过宝宝的你，现在很可能对一些妊娠问题有疑惑，那么，让我们一起看看，在孕前，你应该先了解哪些问题。



## 了解怀孕的真相

怀孕是怎么回事？怎样才能成功受孕？为什么会出现双胞胎和多胞胎？跟我们一起寻找怀孕的真相。

### 成功受孕的基本要求

精子和卵子结合形成受精卵，受精卵再着床到子宫内膜上生长发育，称为受孕。受孕过程比较复杂，要完成这个过程，夫妻双方必须具备一定的生育条件，这些条件大致分为以下几个方面：

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，每毫升精液

中的精子数应在2000万以上，有活动能力的精子达60%以上，精子的畸形率不超过15%。精子排出后可存活48~72小时。

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。

③ 在女性排卵期前后要有正常的性生活，使精子和卵子有机会相遇受精。

④ 正常而又通畅的生殖道。夫妇间性交时，男子必须将精子排入女子阴道。整个精子的必经之路，包括男子附睾、输精管、尿道，女子阴道、子宫颈管、输卵管和子宫腔，都必须畅通无阻。

⑤ 精子和卵子在输卵管的壶腹部相遇，精子有能力进入卵子，结合成受精卵。

### ⑥ 受精卵能向子宫腔移行。

受精卵借助输卵管的蠕动被送到子宫腔。如滞留，就成为输卵管妊娠，即宫外孕。

⑦ 子宫内环境必须适合受精卵着床和发育。卵子受精后，一边发育一边向子宫方向移动，3~4天后到达子宫腔，6~8天就埋藏在营养丰富的子宫内膜里，然后继续发育为胎儿。受精卵发育和子宫内膜生长是同步进行的，如受精卵提前或推迟进入宫腔，这时的子宫内膜就不适合受精卵着床和继续发育，也就不可能怀孕。



## 影响精子的因素有哪些

大家都知道，女性能否成功怀孕，在很大程度上决定于准爸爸的精子质量和数量。影响精子质量和数量的因素有很多，主要来说包括以下几个方面：

### 〔年龄〕

老年男性精子的“游动能力”与年轻男性相比显然不足。精子游动每过一年都会减弱约0.7%，男性22岁时，精子游动出现异常的比例仅为25%，而60岁时这一比例已上升到约85%。

### 〔射精的频率〕

禁欲时间太长，精子的质量也会跟着下降。

### 〔烟和酒〕

香烟中的尼古丁能杀伤精子，而酗酒则可能会导致男性生殖腺功能降低，使精子中染色体异常，从而导致胎宝宝畸形或发育不良。

### 〔汽车尾气〕

汽车尾气中含有大量有害物质，如二氧化硫、二氧化碳等。人体长时间接触这些物质会影响生殖健康。最严重的是，汽车尾气中的二恶英是极强的环境内分泌干扰物质，可使男性的睾丸形态发生改变，精子数量减少，生精能力降低。

### 〔噪声〕

随着现代化的发展，城市噪声对健康的影响更为突出。噪声会使人体内分泌紊乱，导致精液和精子异常。长时间的噪声污染可以引起男性不育；对女性而言，则会导致流产和胎儿畸形。



### 〔辐射〕

大剂量的辐射可引起男性睾丸组织结构的变化，增加精子的畸形率，降低精子数量、密度。日常生活中，辐射源很多，微波炉、电脑、电视机、空调、手机等，都会产生辐射。因此，男性平时应尽量减少与辐射源的接触，但也不必过度紧张。

### 〔高温〕

“低温环境”是精子的最佳孕育空间，高温对精子来说是生存的残酷大考验。高温对睾丸会产生损害，但是究竟多高的温度和在这种温度下暴露的时间多长，才会对睾丸产生影响，目前在学术界仍有争论。在现实生活中，男性应尽量避免在高温环境中停留过长时间，如洗桑拿浴和用热水泡澡等。



## ❁ 卵子是如何产生的 ❁

卵巢是女性的性腺，是位于子宫两侧的一对扁椭圆形器官。成年女性卵巢约重5~8克。卵巢虽小，但能量巨大，既是卵子产生的场所，又可以分泌多种性激素。

女性出生时，便携带有上百万个卵细胞来到人世间。正常情况下，人的一生中只有数百个卵细胞发育成熟，绝大部分都在发育过程中退化死亡。而这些成熟的卵子中，又仅有极个别能受精发育成胚胎。



## ❁ 了解胎宝宝的栖息地——子宫 ❁

子宫是女性重要的生殖器官，它是孕育胎儿的重要场所。子宫的生理功能主要取决于子宫内膜正常的周期性变化，而这种变化则受卵巢分泌的雌激素和孕激素控制。

子宫颈突出于阴道内，宫颈黏膜含有腺体，可分泌一种黏液，即宫颈黏液。这种黏液的性状和量的多少，与子宫内膜一样，受卵巢功能的影响，并呈明显的周期性变化。在排卵期，由于雌激素的作用，

宫颈黏液稀薄，有利于精子通过，与此同时，精子还能从子宫颈黏液中摄取养分，增加其活力，促进精子与卵子结合。而排卵后，在孕激素作用下，宫颈黏液减少而黏稠，并可在子宫颈管内形成黏液栓，使宫颈与外界分开，产生保护作用。



### 警惕伤害子宫的行为

各种子宫疾病使许多女性朋友不得不放弃怀孕，严重时还可能出现生命危险。因此，我们一定要警惕下面这些伤害子宫的行为：

**① 反复流产：**不要以为人工流产是小事一桩，如果反复手术，特别是在短时期内重复进行，对子宫损害很大，严重时还可能导致不孕。



**② 多次妊娠：**每增加一次妊娠，子宫就增加一分风险。有数据表明，怀孕3次以上，子宫患病及发生危险的可能性就会显著增加。

**③ 私自堕胎：**有些女性朋友出于各种原因私自堕胎或找没有资质的江湖医生进行流产手术，这样做的严重后果是子宫破损或继发感染。



### 你知道哪些避孕方法

如果还没有做好怀孕的准备，就需要采取一些避孕措施。避孕节育的方法种类较多，各有优点，每对夫妇应根据自己的具体情况选择不同的避孕方法。

#### 〔避孕套〕

避孕套分阴茎套和阴道套两种，它既能避孕，又不损害机体，还能防止性病。适用于新婚及所有育龄夫妇。如果正确使用避孕套的话，避孕效果安全可靠。

#### 〔宫内节育器〕

宫内节育器又称节育环，是目前应用最广的一种长效避孕工具。它具有安全、经济等特点，放置后长期有效，需要妊娠时可取出而不影响生育。

### 〔避孕药物〕

① 口服避孕药。使用方法简单、安全、高效，适用于身体健康的女性。口服避孕药又分为短效避孕药、长效避孕药和速效避孕药。

② 注射避孕针。避孕针叫做“单孕激素避孕针”。它的避孕机理是抑制排卵，改变宫腔内环境。避孕针的效果一次持续2~3个月。

③ 皮下埋植剂。用手术方法将皮下埋植剂埋植于上臂皮下，药物会缓慢释放，从而达到避孕目的。此方法具有简便、安全、长效等特点。



### 〔自然避孕法〕

自然避孕包括体外射精法和安全期避孕法。体外射精是在性高潮来临前，将阴茎抽出阴道外射精。此法实施起来较为困难，而且在射精之前可能有一些精液已经漏入阴道。因此，此法极其不可靠，长期使用会严重影响男性身心健康，甚至能引起前列腺炎等疾病。安全期避孕法是在女性排卵期避免性交，从而达到避孕目的的方法。此法的优点是，免除避孕器械和工具避孕法的副作用以及对手术的顾虑等；缺点是失败率高。



## 哪些女性不适合服用避孕药

避孕药是适合健康育龄女性的避孕方法之一，但下面这些女性是不适宜应用避孕药来避孕的。

### 〔肝肾疾病患者〕

由于激素类药物要在肝脏代谢，从肾脏排出，所以避孕药会加重肝肾功能负担，故急慢性肝炎、肾炎等患者均不宜使用。

### 〔血液病及高血压病患者〕

避孕药会使凝血功能亢进，并增加血栓形成的危险；另外，可使血糖升高，并影响甲状腺功能。所以，各种血液病、血栓性疾病、内分泌疾病（如糖尿病、甲状腺功能亢进等患者）均应避免使用避孕药。

### 〔妇科肿瘤患者〕

由于妇科肿瘤、乳房疾病大多为激素依赖的疾病，服用含有雌激素的避孕药可加重病情，应禁用。

### 〔月经不调者〕

避孕药可能会使月经更加紊乱，加重病情。



### 什么是高龄妊娠

一般来说，35岁后妊娠被定为高龄妊娠。高龄妊娠之所以成为问题，主要是因为晚孕和晚育会给胎儿和妈妈带来负担。与年轻妈妈相比，高龄孕妇各种疾病的发生率增加2~10倍，给孕妇和胎儿双方增加了许多危险性的因素。

高龄妊娠的情况下，流产或者早产的几率比较高，并可能生出畸形儿或者导致孕妈妈患妊娠性糖尿病、高血压等各种疾病。如果条件允许的话，最好在年轻健康时分娩。但也不必因为是高龄分娩而寝食不安。只要有计划的妊娠，进行完善的产前管理，产妇和婴儿都可以健康地度过分娩。

### 了解高危妊娠

高危妊娠，顾名思义就是本次妊娠有某种病理因素或致病因素对孕产妇及胎儿有较高危险性，可能会直接危害母亲及胎儿的健康和生命安全。具有下列情况之一者属高危妊娠：

- ① 孕妇年龄小于18岁或大于35岁；
- ② 有异常孕产史者，如流产、早产、死胎、各种难产及手术产、新生儿死亡、先天缺陷或遗传性疾病；
- ③ 孕期出血；
- ④ 妊娠高血压综合征；
- ⑤ 妊娠合并内科疾病，如心脏病、肾炎、病毒性肝炎、重度贫血、病毒感染等；
- ⑥ 妊娠期接触有害物质，及服用对胎儿有害药物；
- ⑦ 母子血型不合；
- ⑧ 早产或过期妊娠；
- ⑨ 胎盘及脐带异常；
- ⑩ 胎位异常；
- ⑪ 产道异常；
- ⑫ 多胎妊娠；
- ⑬ 羊水过多、过少；
- ⑭ 多年不育，经治疗受孕者。





## 遗传对生育的影响

父母主要通过遗传基因影响着下一代。父母如果遗传给子女优良的基因，生出来的宝宝一定是杰出的。

## 遗传的基本规律

我们知道，子女身体上的许多性状都是由父母遗传而来的。所以，子女的相貌、行为，甚至喜好常常酷似父母。那么，父母是通过什么将他们的很多性状传给下一代的呢？

### 〔基因〕

基因是DNA（脱氧核糖核酸）分子上具有遗传效应的特定核苷酸序列的总称。基因位于染色体上，并在染色体上呈线性排列。基因不仅可以通过复制把遗传信息传递给下一代，还可以使遗传信息得到表达。

现代医学研究证明，除外伤外，几乎所有的疾病都和基因有关系。不同的基因型对环境因素的敏感性不同，敏感基因型在环境因素的作用下可引起疾病。另外，异常

基因可以直接引起疾病，这种情况下发生的疾病为遗传病。

### 〔染色体〕

人体最基本的单位是细胞。细胞里最主要的遗传物质是染色体，它是遗传的物质基础。人类的染色体有23对即46条。染色体有常染色体和性染色体之分，前22对为常染色体，第23对为性染色体。而遗传基因就排列在染色体上。

在遗传基因中，有的是健康的，有的是有缺陷或带疾病的，父母一般就是通过染色体把遗传基因传给下一代。

