

求子必读孕育系列

ZHUNMAMA ZUIGUANXIN DE YUNCHANZHISHI

准妈妈最关心的 孕产 知识

孙倩 刘立新 编著

为什么要进行婚前体检

生男生女能人工控制吗

孕妇日常生活的陷阱

我会变胖吗？我可以减肥吗

哺喂母乳会不会使乳房变形

为什么有些遗传病只传给男孩



天津科技翻译出版公司

ZHUNMAMA ZUIGUANXIN DE YUNCHANZHISHI

准妈妈最关心的 孕产 知识

孙倩 刘立新 编著



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈最关心的孕产知识 / 孙倩, 刘立新编著. -3版. -天津: 天津科技翻译出版公司, 2007.1

(求子必读孕育系列)

ISBN 7-5433-2107-6

I. 准... II. ①孙... ②刘... III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第129898号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 720×1020 16开本 15.75印张 180千字

2007年1月第3版 2007年1月第6次印刷

定价: 18.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

FOREWORD

当被告知“恭喜！你怀孕了”时，你的心情如何呢？在喜悦的心情下，是否还存在着不安的情绪呢？怀孕、生产的确是一件大事，不安是理所当然的事。

为了消除你不安的心情，本书将解答你提出的各种问题。包括从想怀孕到对刚出生宝宝的照顾等一系列问题，都有详尽的说明。

希望本书能伴你安稳地度过妊娠期，并顺利生下健康的宝宝。

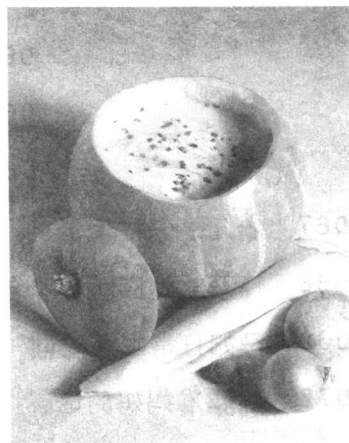
怀孕、生产是女性拥有的特权，当你们准备要小孩时，应想到孩子是你们夫妻的，也是我们祖国未来的主人翁。

衷心祝福你的宝宝能平安顺利地诞生。

编者

目 录 CONTENTS

- 001 人类受孕过程是**怎样**完成的
- 002 **环境**因素对精子质量的影响
- 003 精液及相关检查的**意义**
- 006 **为什么**要进行婚前体检
- 008 **近亲**结婚与优生
- 010 **孕前**检查与优生
- 011 生育的**最佳**时机
- 013 生男生女**能**人工控制吗



- 015 孕前需要做的**营养**准备
- 016 你**怎么**知道怀孕了
- 017 怀孕的**征兆**
- 018 怀孕后母体的**生理**变化
- 026 怀孕**早期**应注意些什么
- 027 几种重要的**营养素**
- 035 怀孕**2个月**了
- 039 怀孕**3个月**了

- 042 怀孕 4 个月了
- 045 怀孕 5 个月,胎儿步入**稳定**期
- 047 怀孕 6 个月,胎儿已具**感官**能力
- 049 怀孕 7 个月,**垫高**双脚睡,减轻抽筋压力
- 052 怀孕 8 个月,开始购买**婴儿用品**
- 055 怀孕 9 个月,开始办理**住院**用品
- 057 怀孕 10 个月了,**清洁**婴儿用品
- 059 出现生产**征兆**时入院
- 060 妇女怀孕**月程**表
- 064 **怎样**进行胎教
- 065 怎样**按摩**有益婴儿发育
- 067 胎儿是怎样**生活**的
- 068 怀孕期间应**避免**哪些事情
- 069 孕妇日常生活**陷阱**
- 072 **提醒**准妈妈的话
- 073 严重妊娠呕吐多会生**女孩**
- 074 妊娠**呕吐**原来有益
- 075 十月怀胎期事事要**小心**
- 076 孕期**宜忌**要知晓
- 077 孕妇吃**火锅**宜忌
- 079 **自家**火锅讲卫生
- 080 降低食量**助**消化
- 080 孕妇**换季**
- 081 **保暖**穿着法建议





- 082 秋冬穿衣的**学问**
- 083 胎死腹中**原因**为何
- 084 什么叫**高危**妊娠,什么是高危新生儿
- 085 闭经与早孕的**区别**是什么
- 086 香烟和酒精对胎儿有哪些**危害**
- 087 高龄**初产**指的是什么
- 089 **为什么**旅行结婚不利于优生
- 090 妊娠期孕妇该怎样**营养**自己
- 094 妊娠妇女的**皮肤**有哪些变化,该怎样护理
- 096 孕期营养的**关键**什么
- 098 孕妇的**理想**体重应该是多少
- 099 孕妇的血压怎样才算**正常**
- 099 孕妇为什么**必须**检验血型
- 100 孕期检查的主要**内容**是什么
- 101 你是哪一**类**孕妇
- 106 **哪些**食物与补品对孕妇有好处
- 106 什么是**均衡**饮食
- 107 我会变**胖**吗,我可以**减**肥吗
- 107 **癖好**某些食物怎么办
- 108 医生该**如何**帮助孕妇
- 108 医生会给孕妇做哪些**检查**
- 110 专为孕产妇**调配**的饮食
- 110 怀孕食谱
- 117 致孕药膳



124 产后坐月子该如何进补

132 产后身材变样了吗

150 孕期身体不适吗

150 增加怀孕机会的食谱

160 孕妇的**情绪**与胎教是什么关系

161 孕妇为什么要保持精神**愉快**

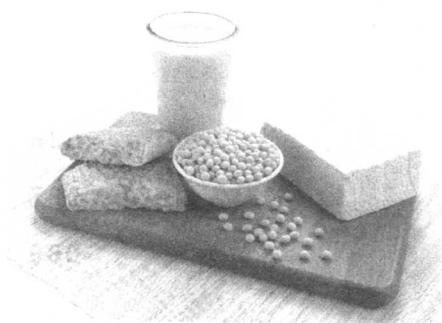
162 **勤**做产前运动利大于弊

164 丈夫陪伴**增进**夫妻感情

165 **控制**呼吸的运动

168 正确**站立**姿势

168 哪些孕妇**应**提前住院待产



170 产程中有**哪些**常见的异常,该怎样预防

178 **增加**母乳的方法

181 怎样区分宝宝的**黄疸**未退

182 如何知道奶水**够**不够

183 母亲有病,母乳会否**伤害**婴儿

183 **无法**分泌足够的奶水哺婴,怎么办

185 乳房**小**与奶水多少有关吗

185 乳头**形状**影响哺乳吗

186 哺喂母乳会不会使乳房**变形**

186 母乳看起来很**稀**,营养够吗

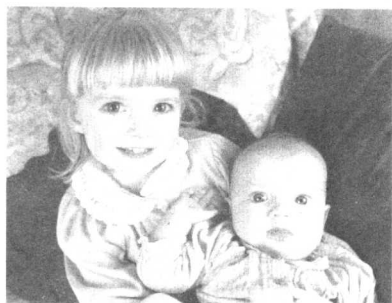
187 母体**虚弱**,会有足够奶水吗

188 喝母乳的婴儿是否需**另**喂开水

189 **半夜**将宝宝叫醒喂母乳

- 190 宝宝突然**失去**兴趣吃母乳怎么办
- 191 宝宝偏好**一边**乳房,怎么办
- 191 哪些情况**不能**哺喂母乳
- 192 还没有**胀奶**时,会有奶水吗
- 193 喝母乳宝宝的**大便**情况如何
- 193 如何让宝宝**不咬**乳头
- 194 喂到何时要**换**奶瓶
- 195 宝宝**含着**乳头入睡有没有问题
- 195 母乳喂哺可提高婴儿**智商**
- 197 婴儿**抚触**
- 198 产妇坐月子用**汤**
- 201 怎样正确**评价**小儿的健康
- 202 产妇“月子”里该怎样进行**家庭**护理
- 205 我如何**知道**我就要生了
- 206 我必须靠**背**躺着生产吗
- 206 生产时会**痛**吗
- 207 如何制订**锻炼**计划
- 208 保持**完美**的站立姿势
- 209 学会**放松**
- 210 **盆底**组织的锻炼
- 211 **什么**是剖宫产
- 211 什么是产后**抑郁**
- 212 为什么**会**有产后抑郁
- 213 如何应付**产后**抑郁





- 213 什么时候要看**医生**
- 214 如何小心**精选**你的下一代
- 217 在什么情况下应做**遗传**咨询
- 218 遗传咨询有哪些**内容**
- 220 什么叫常染色体**显性**遗传病
- 221 什么叫常染色体**隐性**遗传病
- 222 高度**近视**的遗传是怎么回事
- 223 什么叫**X 连锁**遗传病
- 224 **哪些**人不宜生孩子

- 225 第一胎患有遗传病,要生第二胎,如何**预测**
- 227 为什么有些**遗传**病只遗传给男性
- 230 智力与遗传**有关**吗
- 231 哪四类人不能选为**配偶**
- 232 患有哪四类疾病的人应**暂缓**结婚
- 234 **色盲**是如何遗传的
- 234 **什么**叫遗传性疾病
- 237 什么叫**围生期**
- 238 辅助生殖的**伦理**问题
- 239 **试管**婴儿是怎样产生的



人类受孕过程是怎样完成的

受孕是精子和卵子融合的过程,也叫受精。当一个精子进入一个次级卵母细胞透明带时,标志着受孕过程的开始。当精原核和卵原核的染色体融合在一起时,表明受孕过程的完结。

人类受孕过程是复杂的,性交后,男性射出的精液中含有1~3亿个以上的精子,这支庞大的“队伍”就在女性生殖道内“争先恐后”地逆流而上。精子靠它的尾巴摆动,以每分钟2~3毫米的速度游动,经过漫长的“旅程”——阴道、宫颈、宫腔后到达输卵管,在这里精子和卵子“会合”。在上述过程中,精子在数量、形态结构、生化反应等方面都发生了很大的变化,最后仅有数百个,甚至几十个精子能够到达终点。

首先,卵外周的放射冠细胞在输卵管黏膜和精液内酶的作用下分解,若干个精子借尾部运动穿越放射冠。精子顶体释放透明酸酶和神经胶酶,消化卵子外周的透明带,并穿入透明带。

精子穿入透明带后,精子头部与卵细胞表面接触,接触点间的精、卵细胞膜破裂,精子的头部和体部进入卵细胞内,精子细胞膜融合于卵细胞膜上,此卵称为受精卵。尽管可有数百个精子穿入透明带,但通常只有一个精子能进入卵细胞内部与之结合成受精卵,这种阻止多个精子进入卵细胞内的生物学反应,称为透明带反应。

精子进入卵细胞后,尾部消失,头部变圆膨大,形成雄原核;卵

准妈妈最关心的孕产知识





细胞完成第二次有丝分裂后,其细胞形成雌原核。雄原核与雌原核接触,各自的核膜消失、融合,两性染色体在其后的分裂中混合、配对,这样受孕宣告结束,一个新生命宣告开始。受精过程约需24小时。

受精卵开始细胞分裂,并由输卵管逐渐向子宫腔移动,4~5天到达子宫腔。受精卵到达子宫腔后,它能分泌一种分解蛋白质的酶,侵蚀子宫内膜并埋在功能层中,这个过程为受精卵的植入或着床。受精卵在子宫内膜里,得到子宫内膜腺体分泌的营养,就犹如种子置在肥沃、潮湿、疏松的土壤里,得到它生长发育所需要的营养,孕卵不断地生长和发育,成为胎儿,约经280天发育成熟,与母体分离,呱呱坠地。

环境因素对精子质量的影响

半个世纪以来,人类男子精子质量下降,它可能对人类生存造成难以预测的危险。环境条件的恶化很可能在精子质量下降中起到重要作用。

半个世纪以来,精子浓度和精子计数发生长期的下降,与此同时,睾丸异常的发生率却有了显著增加。这两种趋势都使人们对未来男子的生育力感到担忧。

男子生育力在一定程度上是与精子计数相关的,精子计数下降的临床意义可能反映在男子生育力的全面下降。人类男性精液





的平均精子密度已由1940年的每毫升1.13亿下降到1990年的每毫升6600万，每次射精的平均精液体积由3.40毫升下降到2.75毫升。造成这些改变的几种因素都是与环境有关的。

在过去20年间，存在着造成整个男性精液质量下降的因素，这大概是污染增加、辐射和人口重压的后果。如果能够证实这一点，那么，为了人类种族的保存，可能必须采用强制性的严格措施，以减少可能损害精子生成的灾难性的污染、辐射和其他有毒害因素。

因此我们应强调在人类发育、成熟和生育年龄以及衰老（女性更年期、男性更年期）各期中应对激素、代谢和神经递质的功能发挥和调整的重要性予以关注。疾病、营养不良、社会经济状况、长期慢性紧张、情感压抑、嗜烟、酗酒、药瘾和职业性有毒害物质，如重金属、杀虫剂、麻醉剂、细胞生长繁殖抑制剂、抗代谢药物和辐射等大量的形形色色的环境因素都会对各种生殖健康参数具有消极影响。

准妈妈最关心的孕产知识

精液及相关检查的意义

精液量

正常参考值：每次2~6毫升，平均3.5毫升。

临床意义：减少（<7.5毫升），见于射精管道阻塞、先天性精囊





缺陷、生殖道感染性疾病等。此外,脑垂体或睾丸间质性病变也可引起。增多(>81毫升),见于禁欲时间过长或附属性腺功能亢进等。

精液颜色

正常颜色:刚射出的精液为灰白色或略带淡黄色,自行液化后为乳白色。

临床意义:精液颜色为酱油色或鲜红色,见于精囊腺炎、前列腺炎等生殖系统炎症。

精液稠度

精液是一种半流体状的液体,有一定黏度,可自行液化,黏稠度过高或过低,均说明精液质量欠佳。

临床意义:增高(30分钟不液化),见于不育症。降低(精液清稀),见于少精症、无精子症。

精子计数

正常参考值:每毫升0.6~7.5亿。

临床意义:一般精子计数少于每毫升0.2亿为少精症,精液中未找到精子为无精子症。减少,见于少精症和无精子症,均可导致不育。少精症不一定不能受孕,但对受孕影响较大。无精子症又分真无精子症和假无精子症两种;真无精子症见于先天性无睾丸、慢





性中毒、腮腺炎并发睾丸炎后遗症、睾丸发育不良等。假无精子症见于结核病、丝虫病、淋病、附睾炎、尿道狭窄、外生殖道畸形所致的机械性梗阻,以及前列腺炎、精囊炎、尿道炎引起的精子在尿道中被破坏等。

精液酸碱度

正常参考值:pH值为7.2~7.8。

临床意义:增高,见于附属性腺或附睾有急性感染性疾病等。降低,见于生殖系统慢性感染性疾病、精囊功能减退、输精管阻塞、死精子症等。

精液细菌培养

正常参考值:阴性(无细菌)。

临床意义:阳性,见于附睾炎、精囊炎、前列腺炎、尿道感染等。

精子活动度

正常参考值:>70%,其中以一级运动精子为主。

临床意义:降低,见于男子不育。

精液红细胞

正常参考值:阴性(无)。





临床意义:大量出现,见于精囊结核、前列腺癌等。

精液白细胞

正常参考值:<5个/HP。

临床意义:增高,见于精囊炎、前列腺炎、前列腺结核等。

精液果糖

正常参考值:9.11~17.67mmol/L。

临床意义:降低,见于精囊腺发育不全、精囊腺炎等所致的不育症。

死精子数

正常参考值:<15%。

临床意义:增高,见于不育症,多与生殖系统感染有关。



为什么要进行婚前体检

结婚是人生中的一件大事。结婚意味着性生活的开始,随之带来一系列的变化,如妊娠、生育、避孕、人流等。若在上述各环节中





处理不当,会使正常的生理情况变成病态。因此,婚前检查有利于人们的身体健康,有利于预防或减少妇女病的发生。婚前给予必要的卫生指导,更有利于优生优育。婚前检查主要包括四个方面:

本人及家族健康史

检查主要包括有无各种急、慢性传染病史,如肝炎、活动性肺结核等。是否患有高血压病、心脏病、肾炎、精神病等疾病。双方直系亲属是否有精神病史及各种遗传病史。双方是否近亲结婚,因为近亲结婚是遗传性疾病蔓延的主要原因,是威胁人类正常繁衍与健康的大敌。近亲结婚的后代比非近亲结婚的后代患遗传性疾病的机会高150倍。

女性月经史

是判断女性生殖系统、内分泌系统发育是否正常和诊断妇科疾病的重要依据,对婚后性生活及生育子女等有很大的关系。男性则了解遗精情况。

男女双方生殖器官的检查

女方检查时,注意外阴的情况,如发现处女膜肥厚或外阴发育不良,可告诫本人新婚时有引起处女膜破裂导致出血过多的可能,必要时征得男女双方同意,可在婚前将处女膜切开。如发现有滴虫性或霉菌性阴道炎时也应在婚前治疗。婚前检查还能使男女双方

