



内容实实在在 关怀点点滴滴



Huaiyun 40 zhou Quancheng Zhidao

# 怀孕 40周 全程指导



YZLI0890122332



指导专家/黄醒华  
首都医科大学北京妇产医院

主任医师  
首都医科大学硕士生导师、教授  
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

张秀丽/编著  
中国人口出版社

# 怀孕40周 全程指导



中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怀孕40周全程指导 / 张秀丽编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5101-0936-2

I. ①怀… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识  
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第214248号

## 怀孕40周全程指导

张秀丽 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司  
开 本 820毫米×950毫米 1/16  
印 张 16  
字 数 200千  
版 次 2012年1月第1版  
印 次 2012年1月第1次印刷  
印 数 1-10000册  
书 号 ISBN 978-7-5101-0936-2  
定 价 34.80元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010) 83514662  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮政编码 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目录

## CONTENTS .....



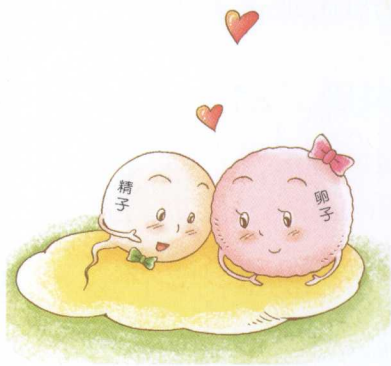
### 怀孕的过程 .....

1

精卵相遇 / 1

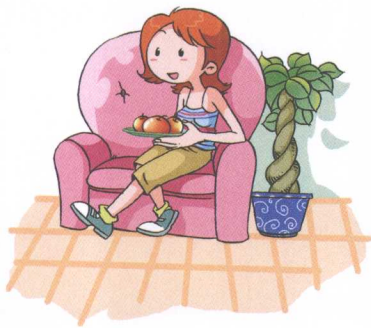
受精卵植入的过程 / 5

怀孕的征兆 / 6



### Part 1 孕早期 .....

10



#### 孕1~2周 / 11

胎儿发育 / 11

准妈妈身体变化 / 11

饮食营养必读 / 12

妊娠早期所需的营养素 / 12

#### 日常保健必读 / 14

如何打造健康无污染的居室环境 / 14

准妈妈如何选择防辐射服 / 15

## 孕3周 / 16

胎儿发育 / 16

准妈妈身体变化 / 16

饮食营养必读 / 17

准妈妈喝水有什么需要注意的 / 17

吃素的准妈妈如何保证孕期营养 / 18

日常保健必读 / 19

孕早期可以进行性生活吗 / 19

孕期如何预防感冒 / 20

## 孕4周 / 21

胎儿发育 / 21

准妈妈身体变化 / 21

饮食营养必读 / 22

准妈妈春季养胎饮食要点 / 22

准妈妈夏季养胎饮食要点 / 22

准妈妈秋季养胎饮食要点 / 23

准妈妈冬季养胎饮食要点 / 23

日常保健必读 / 24

和妻子欢度孕期 / 24

关心怀孕的妻子 / 24

如何选择合适的产检医院 / 25

孕期运动好处多 / 26

## 孕5周 / 29

胎儿发育 / 29

准妈妈身体变化 / 29

饮食营养必读 / 30

怎么判断自己是否缺乏营养 / 30

哪些准妈妈需要服用营养素补充剂 / 31

日常保健必读 / 32

孕期洗澡的注意事项 / 32

适合准妈妈使用的护肤品有哪些 / 33

怀孕后白带增多正常吗 / 33

孕期生病可以用药吗 / 34

## 孕6周 / 35

胎儿发育 / 35

准妈妈身体变化 / 35

饮食营养必读 / 36

准妈妈外出就餐要注意什么 / 36



高龄准妈妈如何保证孕期营养 / 37

日常保健必读 / 38

准妈妈如何使用空调、电扇 / 38

准妈妈尿频怎么办 / 39

## 孕7周 / 40

胎儿发育 / 40

准妈妈身体变化 / 40

饮食营养必读 / 41

可以缓解准妈妈孕吐的食疗方法 / 41

孕吐期间怎样保证准妈妈的营养 / 42

日常保健必读 / 43

早孕反应有哪些 / 43

准妈妈怎么改善孕吐 / 44

## 孕8周 / 45

胎儿发育 / 45

准妈妈身体变化 / 45

饮食营养必读 / 46

适合准妈妈吃的酸味食物有哪些 / 46

准妈妈该如何补充维生素C / 46

日常保健必读 / 48

职场孕妈妈轻松减压法 / 48

## 孕9周 / 50

胎儿发育 / 50

准妈妈身体变化 / 50

饮食营养必读 / 51

漂亮宝宝跟妈妈的孕期饮食有关 / 51

开始有呕吐感了，难受就吃点清淡的 / 52

日常保健必读 / 53

准妈妈如何健康看电视 / 53

准妈妈多汗怎么办 / 54

消除不切实际的致畸幻想 / 54

有先兆流产症状要不要保胎 / 55

## 孕10周 / 56

胎儿发育 / 56

准妈妈身体变化 / 56

饮食营养必读 / 57

准妈妈吃粗粮有什么讲究 / 57

准妈妈吃鱼好，该怎么吃鱼 / 58

日常保健必读 / 59

孕期适合养哪些绿色植物 / 59

第一次正式产检 / 59

怀孕期间需要作哪些检查 / 60

如何读懂产检单 / 62

## 孕11周 / 63

胎儿发育 / 63

准妈妈身体变化 / 63

饮食营养必读 / 64

健康准妈妈每日应摄入多少盐 / 64

适合准妈妈吃的营养小零食有哪些 / 65

日常保健必读 / 66

孕期瑜伽好舒服 / 66

## 孕12周 / 73

胎儿发育 / 73

准妈妈身体变化 / 73

饮食营养必读 / 74

准妈妈如何挑选和食用肉类 / 74

双胞胎准妈妈如何保证孕期营养 / 75

日常保健必读 / 76

当心孕期牙疾 / 76

准妈妈如何呵护日渐浓密的头发 / 78

葡萄胎有何症状 / 79

宫外孕有何征兆 / 80





### 孕13周 / 82

胎儿发育 / 82

准妈妈身体变化 / 82

饮食营养必读 / 83

妊娠中期需增加的营养素 / 83

日常保健必读 / 85

孕中期可以进行性生活吗 / 85

如何预防妊娠纹的形成 / 86

如何去除妊娠斑 / 87

体形发生变化，如何选择内衣裤 / 88

### 孕14周 / 89

胎儿发育 / 89

准妈妈身体变化 / 89

饮食营养必读 / 90

如何保证孕期的饮食卫生 / 90

准妈妈如何判断自己是否缺钙 / 91

日常保健必读 / 92

适当做家务，但要注意方式 / 92

准妈妈孕期增重多少合适 / 93

孕期该如何控制体重 / 93

牙龈容易出血，是妊娠牙龈炎吗 / 94

### 孕15周 / 95

胎儿发育 / 95

准妈妈身体变化 / 95

饮食营养必读 / 96

孕期如何防治缺铁性贫血 / 96

准妈妈如何使用补铁剂 / 97

日常保健必读 / 98

准妈妈如何泡脚对身体好 / 98

孕期不能随使用清凉油、风油精 / 99

准妈妈外出购物要注意什么 / 99

准妈妈外出旅行需要注意什么 / 100

### 孕16周 / 101

胎儿发育 / 101

准妈妈身体变化 / 101

饮食营养必读 / 102

准妈妈如何通过食物补充钙质 / 102

哪些食物会影响补钙效果 / 103

日常保健必读 / 104

练习有助于自然分娩的孕妇操 / 104

准妈妈可以游泳吗 / 105

准妈妈如何测量腹围 / 106

### 孕17周 / 107

胎儿发育 / 107

准妈妈身体变化 / 107

饮食营养必读 / 108

准妈妈可以吃冷饮吗 / 108

爱吃甜食的准妈妈需要注意什么 / 109

日常保健必读 / 110

教您轻松挑选孕妇鞋 / 110

需要进行唐氏儿筛查吗 / 113

准妈妈眼睛干涩时怎么办 / 114



孕期视力不稳定，如何保护眼睛 / 114

## 孕18周 / 115

**胎儿发育 / 115**

**准妈妈身体变化 / 115**

**饮食营养必读 / 116**

准妈妈最适合吃哪些坚果 / 116

准妈妈如何选择牛奶 / 117

**日常保健必读 / 118**

孕期怎样护理乳房 / 118

准妈妈口腔异味重，如何消除 / 119

产检可以检查出所有异常吗 / 120

哪些准妈妈需要做羊膜腔穿刺 / 120



## 孕19周 / 121

**胎儿发育 / 121**

**准妈妈身体变化 / 121**

**饮食营养必读 / 122**

孕期可以吃辣味食物吗 / 122

哪些食品不利于胎儿脑发育 / 123

**日常保健必读 / 124**

准妈妈乘坐公交、地铁要注意什么 / 124

准妈妈乳头内陷怎么办 / 124

## 孕20周 / 125

**胎儿发育 / 125**

**准妈妈身体变化 / 125**

**饮食营养必读 / 126**

体重增加过快的准妈妈怎样控制饮食 / 126

如何吃能帮准妈妈消除妊娠水肿 / 127

**日常保健必读 / 128**

准妈妈外出散步需要注意什么 / 128

胎动有怎样的规律 / 129

准妈妈如何在家监测胎动 / 130

发现胎动异常怎么办 / 130



## 孕21周 / 131

**胎儿发育 / 131**

**准妈妈身体变化 / 131**

**饮食营养必读 / 132**

准妈妈吃什么能让宝宝更漂亮 / 132

夏季，准妈妈如何吃西瓜 / 132

**日常保健必读 / 133**

准妈妈如何避免二手烟的危害 / 133

调整日常姿势，减轻身体负担 / 134

准妈妈如何测量宫高 / 135

## 孕22周 / 136

**胎儿发育 / 136**

**准妈妈身体变化 / 136**

**饮食营养必读 / 137**

准妈妈如何健康食用动物肝脏 / 137

不能混着吃的食物有哪些 / 138



## 日常保健必读 / 139

- 准妈妈如何防治小腿抽筋 / 139
- 准妈妈肥胖对母子有何不利影响 / 139
- 准妈妈容易鼻出血正常吗 / 140
- 在办公室睡午觉要注意什么 / 141

## 孕23周 / 142

- 胎儿发育 / 142
- 准妈妈身体变化 / 142
- 饮食营养必读 / 143

- 准妈妈能不能吃火锅 / 143
- 节假日准妈妈应注意哪些饮食问题 / 144

## 日常保健必读 / 145

- 准妈妈做日光浴的注意事项 / 145
- 准妈妈怎样锻炼骨盆底肌肉 / 146
- 胎儿宫内发育迟缓的原因与诊断 / 147



## 孕24周 / 148

- 胎儿发育 / 148
- 准妈妈身体变化 / 148
- 饮食营养必读 / 149

- 准妈妈吃调味品有什么讲究 / 149
- 准妈妈吃姜、蒜有哪些讲究 / 150

## 日常保健必读 / 151

- 如何打造有利于睡眠的卧室环境 / 151
- 准妈妈容易发生昏厥怎么办 / 152
- 哪些窍门可以帮助消除腿部水肿 / 152

## 孕25周 / 154

- 胎儿发育 / 154
- 准妈妈身体变化 / 154
- 饮食营养必读 / 155

- 妊娠中期如何补铁 / 155
- 失眠的准妈妈可以吃哪些助眠食物 / 156

## 日常保健必读 / 157

- 准妈妈皮肤过敏了怎么办 / 157
- 准妈妈采取什么样的睡姿更健康 / 157
- 准妈妈应如何预防尿路感染 / 158

## 孕26周 / 159

- 胎儿发育 / 159
- 准妈妈身体变化 / 159
- 饮食营养必读 / 160

- 哪些食物可以防治便秘 / 160
- 哪些食物让准妈妈吃出好心情 / 161

## 日常保健必读 / 162

- 孕期如何防蚊虫叮咬 / 162
- 怎样减轻耻骨联合疼痛 / 163
- 胎儿脐带绕颈要紧吗 / 163

## 孕27周 / 164

- 胎儿发育 / 164
- 准妈妈身体变化 / 164
- 饮食营养必读 / 165

- 准妈妈宜多吃的植物健脑食品有哪些 / 165
- 妊娠糖尿病患者的饮食有哪些要求 / 166

## 日常保健必读 / 167

- 如何自我辨别妊娠糖尿病 / 167
- 准妈妈如何预防早产 / 168

## 孕28周 / 169

**胎儿发育 / 169**

**准妈妈身体变化 / 169**

**饮食营养必读 / 170**

哪些食物容易导致早产 / 170

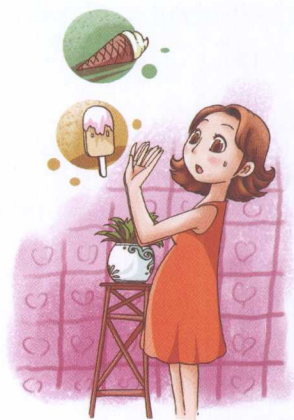
多吃清淡食物对准妈妈好处多 / 171

**日常保健必读 / 172**

需要提前准备哪些宝宝用品 / 172

如何避免发生便秘 / 173

上、下楼梯时的注意事项 / 173



## Part 3 孕晚期

174

## 孕29周 / 175

**胎儿发育 / 175**

**准妈妈身体变化 / 175**

**饮食营养必读 / 176**

妊娠后期的饮食及生活原则 / 176

**日常保健必读 178**

孕晚期可以进行性生活吗 / 178

孕晚期运动有哪些原则 / 178

留心运动后的不良反应 / 179

准妈妈如何应对胃灼热 / 180

**日常保健必读 / 184**

如何练习拉梅兹呼吸法 / 184

假性宫缩与真宫缩有什么区别 / 185

如何防止外力导致的异常宫缩 / 185

准妈妈总感觉心慌气短怎么办 / 186

## 孕30周 / 181

**胎儿发育 / 181**

**准妈妈身体变化 / 181**

**饮食营养必读 / 182**

怎样补充DHA / 182

如何控制热量摄入，避免生出巨大儿 / 183

## 孕31周 / 187

**胎儿发育 / 187**

**准妈妈身体变化 / 187**

**饮食营养必读 / 188**

怎样合理安排零食 / 188



并发妊高征的准妈妈如何健康饮食 / 189

### 日常保健必读 / 190

什么是妊娠高血压综合征 / 190  
如何应对妊娠高血压综合征 / 191

怎样预防压力性尿失禁 / 191

胎位不正别慌张 / 192

## 孕32周 / 195

胎儿发育 / 195

准妈妈身体变化 / 195

饮食营养必读 / 196

孕晚期宜少量多餐 / 196

准妈妈如何吃水果更健康 / 197

日常保健必读 / 198

告别孕期腰酸背痛 / 198

## 孕33周 / 202

胎儿发育 / 202

准妈妈身体变化 / 202

饮食营养必读 / 203

孕晚期胃口不好怎么办 / 203

孕晚期如何补锌帮助顺产 / 204

日常保健必读 / 205

有助于顺产的运动 / 205

练习顺产分娩操 / 206

如何预防静脉曲张 / 207

## 孕34周 / 208

胎儿发育 / 208

准妈妈身体变化 / 208

饮食营养必读 / 209

如何补充维生素K，预防出血病 / 209

准妈妈可以吃中药类补品吗 / 209

日常保健必读 / 210

避免分娩时会阴侧切的小运动 / 210

准妈妈练爬有利于生产 / 210

准妈妈如何预防痔疮 / 211

## 孕35周 / 212

胎儿发育 / 212

准妈妈身体变化 / 212

饮食营养必读 / 213

孕晚期可以吃黄芪炖母鸡吗 / 213

孕晚期准妈妈可多吃菌类 / 214

日常保健必读 / 215

孕晚期睡眠不好怎么办 / 215

准妈妈如何选择分娩方式 / 215

顺产的4大条件是什么 / 216

什么情况下须选择剖宫产 / 217

## 孕36周 / 218

胎儿发育 / 218

准妈妈身体变化 / 218

饮食营养必读 / 219

准妈妈孕晚期补充营养易走入哪些误区 / 219

孕晚期发生水肿宜用的食疗方 / 219

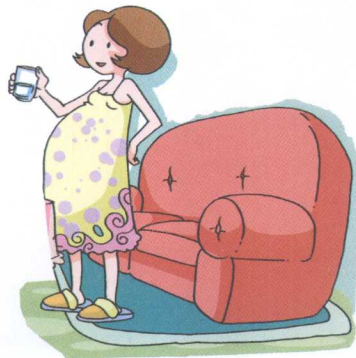
日常保健必读 / 221

提前安排好月子里的事宜 / 221

什么是无痛分娩 / 221

什么是导乐分娩 / 222

前置胎盘的危害与注意事项 / 223



## 孕37周 / 224

胎儿发育 / 224

准妈妈身体变化 / 224

饮食营养必读 / 225

孕晚期需要刻意增加饮食量吗 / 225

临近预产期如何补铁 / 226

日常保健必读 / 227

待产包里要准备哪些用品 / 227

临产前准妈妈要作哪些准备 / 228

准爸爸应帮准妈妈建立分娩信心 / 229

胎盘早剥及其发病因素 / 229



## 孕38周 / 230

胎儿发育 / 230

准妈妈身体变化 / 230

饮食营养必读 / 231

吃哪些食物有助于自然分娩 / 231

日常保健必读 / 232

剖宫产有什么利弊 / 232

剖宫产前需要作什么准备 / 232

临产的征兆有哪些 / 233

对临产征兆的认识误区 / 234

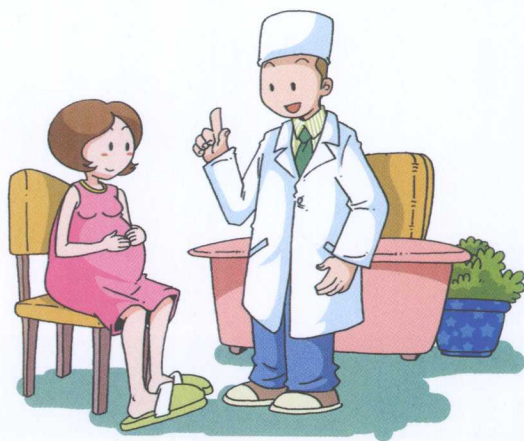
## 孕39周 / 235

胎儿发育 / 235

准妈妈身体变化 / 235

饮食营养必读 / 236

入院待产时的饮食要点有哪些 / 236



日常保健必读 / 237

了解自然分娩的3个产程 / 237

胎膜早破怎么办 / 237

发生急产时怎么办 / 238

## 孕40周 / 239

胎儿发育 / 239

准妈妈身体变化 / 239

饮食营养必读 / 240

剖宫产前、后需要注意哪些饮食问题 / 240

日常保健必读 / 241

分娩时怎样正确地用力 / 241

过期妊娠怎么办 / 242



## 精卵相遇

当长约 0.06 毫米（肉眼看不见）的精子 and 重约 0.01 克、大小是精子 4 倍的卵子相遇并成功结合后，一个小生命就诞生了。

## 卵子的形成

在子宫两侧各有一个卵巢，卵巢里有许多小泡，叫“卵泡”。未发育的卵泡叫“始基卵泡”，每一个始基卵泡中有一个没有发育的卵细

胞（卵母细胞）。卵母细胞早在胎儿 3 个月时就开始发育，胎儿 7 个月时这些初级卵母细胞保持在静止状态，到青春期后才开始发育。胎儿出生时，卵巢内约有 10 万个始基卵泡，但在女性一生中仅有 400~500 个卵泡发育成熟。

通常女性成熟以后，在黄体酮的作用下，每月排卵一次。一般每个月有 100~500 个卵细胞开始发育，但只有一个成熟。

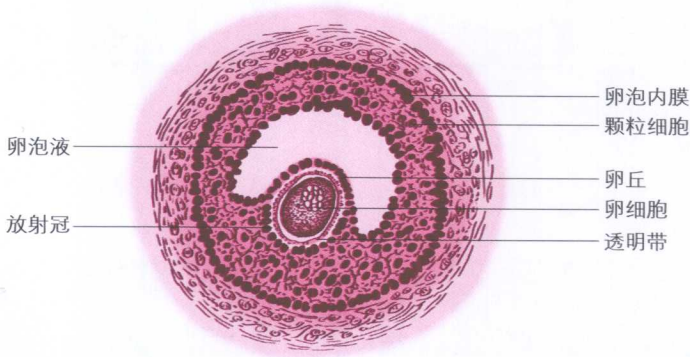
## 排卵的发生

大多数妇女排卵时间发生在两次月经中间，即下次月经前的 14 天左右，故而推算排卵期应由月经来潮日往前推 14 天。

当卵泡发育成熟后，就会逐渐向卵巢表面移动并向外突出，当卵泡接近卵巢的表面时，该处表层逐渐变薄、破裂，于是发育成熟的卵子从卵泡中排出，这就是排卵。

## 排卵信号

虽然大多数妇女在排卵时完全没有感觉，但约有 25% 的人可感到下腹部有膨胀的感觉或疼痛，疼痛的部位通常靠近排卵侧的卵巢。这种疼痛称为经间痛，是由于卵泡破裂时流出的液体刺激而引起的。但是这种疼痛不能作为排卵的信号，因为并不是每次排卵都会出现腹痛。

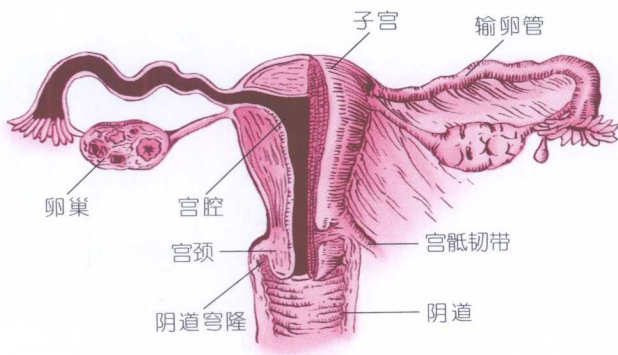


由于女性的基础体温随月经周期而变化，当孕激素的分泌活跃时，基础体温会上升；孕激素不分泌时，则出现低体温状态。正常情况下，从月经开始那天起，到排卵的那一天为止，因孕激素水平较低，所以一直处于低体温，一般为 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 36.5^{\circ}\text{C}$ ；排卵后，卵子分泌孕激素，基础体温上升到高温段，一般在 $36.8^{\circ}\text{C}$ 左右。

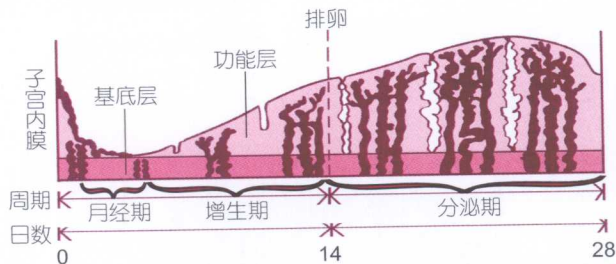
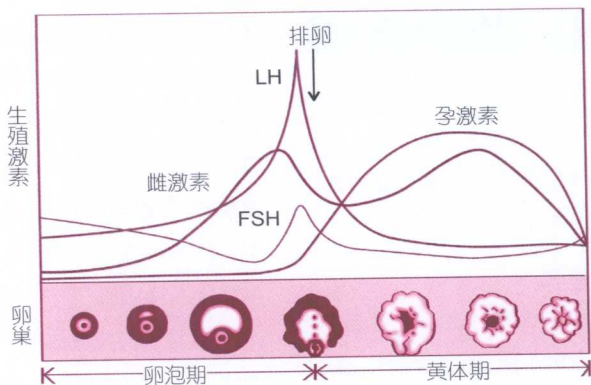
可以把从低体温段向高温段移动的数日，视为排卵日，这期间同房，比较容易受孕。根据精子、卵子的成活时间计算，在排卵前2~3天以及排卵后1~2天为易受孕期，在易受孕期，宫颈黏液逐渐增多，稀薄而透明，会从阴道流出，准备怀孕的女性见到这种黏液，可考虑时值排卵期或排卵前期。

### 精子的形成

精子是在睾丸中生成的。人体每克睾丸组织每日约能产生1000万个精子，如果按每只睾丸平均15克的重量计算，每日两侧睾丸产生的精子总数约3亿个。精子形状像蝌蚪，全长约60微米，分为头部、中间部及尾部。



女性生殖器官剖面图



卵巢及子宫内膜周期性变化和激素水平的关系

## 精子的竞争

卵子在排出后，由于输卵管末端开口处的扫动作用，卵子被扫入输卵管内。一旦卵子进入了输卵管末端，它就可能被授精。

精子进入阴道内，有可能会被阴道内的酸性环境杀死，并且很大一部分精子会被子宫颈这个“大门”挡回去，所以，只有一部分的精子能以极快的速度闯进宫颈口进入宫腔。进入宫腔后，精子还要运行一段比自己的身体长上万倍的距离，因此，它们必须在“沿途”不断地获得能量才能前进。但此时，还有一部分精子会被白细胞吞噬。一些幸

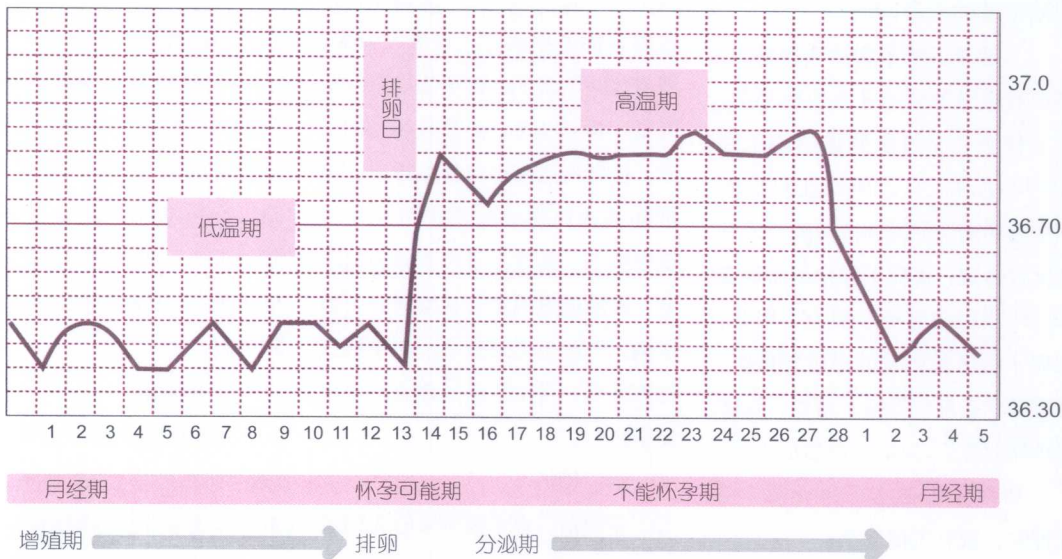
运的精子到达宫腔顶部时，由于两侧卵巢每个月只有一边排卵，究竟是哪一侧呢？精子无法判断。因此，它们只好兵分两路，同时进入两侧输卵管。这样，一部分精子选对了方向，而另一部分则扑了空，所以，经过“长途跋涉”，真正能到达卵子周围的精子已为数不多了。精子在女性生殖道内运行速度很快，性交后 30 分钟或更短的时间内，即能在输卵管内发现精子。

## 精卵结合

精子在和卵子结合前，必须先经过阴道、子宫颈和子宫，接着进入输卵管，尽管这段距离只有短短

的 15~18 厘米，但只有少数的幸运者才能通过。当然，除了它们拥有机遇外，更强健、更有活力也是它们成功的因素。

精子与卵子相遇后，面对比自己体积大 4 倍的卵子，立刻从四面八方将其包围起来。精子释放出一种酶，这些酶溶化包绕卵子的透明带，为精子头部进入卵子开辟通道，使精子的核真正进入卵细胞。一般来说，只有一个精子能进入卵体。但有时透明带封堵不及时或不严密，同时有两条或多条精子进入卵体，就会形成双胞胎或多胞胎。



月经周期的基础体温曲线

卵子与精子的细胞核融合在一起，受精卵便形成了，一个新的生命开始了。

## 生命的诞生

精卵融合时，精子的尾巴消失，头部膨大，形成一个含有46条染色体的细胞，即受精卵。受精卵中的23条染色体来自父方（22条常染色体和1条X或Y的性染色体），23条染色体来自母方（22条常染色体和1条X性染色体），受精卵有来自父母双方的遗传物质。

精卵结合数小时后，受精卵复制了被称做脱氧核糖核酸（DNA）的物质，并一分为二。生命就从这里开始了。

## 选取最佳的受孕时间

当健康的精子到达输卵管时，必须有成熟的卵子才有可能受孕。由于精子在女性生殖道内能生存48~72小时之久，所以在月经周期中容易受孕的时间内每隔一天性交比较适宜。而卵子被排出后仅在12~24小时内有受孕能力，因此，在卵子到达输卵管的中段外侧时，就有精子在那里等待。所以，在即将排卵时性交，时间是比较恰当的。

如果夫妻在妻子排卵前2~3天性交，就有可能受孕。

## 怀孕的概率

初次受孕的概率差异是相当大的，所以有些夫妻需要经过更多的努力才能使受孕成功。一般来说，性生活正常的夫妻，25%的妻子会在一个月内受孕，60%的妻子在半年内受孕，80%的妻子在一年内受孕，90%的妻子会在两年内受孕。

但是，某些因素可能对夫妻一方造成影响而推迟怀孕的时间。例如，吸烟、喝酒、某些药物、肥胖症、高温和化学药品等都可影响精子的数量和质量。量少质差的精子无法完成艰险的旅程与卵子相遇。即使它们相遇，受损伤的精子也难以与卵子结合，即使与卵子结合形成了一个受精卵，这个受精卵也会在发育的早期死亡。在妻子方面，随着年龄的增长，卵子的质量逐渐降低，35岁以后，虽然月经周期正常，但并不是每个月都能排卵。吸烟和滥用药物或喝酒也可使卵子受到损伤。某些妻子由于输卵管阻塞，影响成熟的卵子在输卵管内的运输，因此也无法受孕。如果自己打算怀孕，可按下面的建议来提高受孕机会：

### 1 加强锻炼

受孕前，妻子应下决心先调养好身体，以便在怀孕期和哺乳期一

直都将身体保持在最佳状态，承担养育胎儿、教育婴儿的重任。要胜任怀孕、分娩时体力的消耗，未来的妈妈们在怀孕前就应该进行身体素质方面的锻炼，如游泳、登山、做广播操、长跑、打球、练健美操、跳舞、武术等。每日只需15分钟时间，坚持两个月，就可以达到增强身体素质目的。此后再受孕怀胎，就无大的问题。

### 2 忌烟酒

为了胎儿的健康，怀孕前戒烟是势在必行的。因为吸烟与不育症有极大的关系，尤其对男性不育所造成的影响更大。因为精子比卵子更容易受损害，而且已有实例证明，吸烟能破坏吸烟者身体细胞中的染色体（遗传因子）。

酒精也是怀孕时必须禁忌的“社交性”药物。酒精影响胎儿发育不健全的例子很多，主要影响孩子身、心两方面的发育。凡经常过量饮酒的人，受孕时间最起码应安排在戒酒的10周以后，往后拖延一段更好。

### 3 治疗疾病

“好种出好苗”，良种只有在肥沃的土壤上才能茁壮成长。想要顺利地生育一个健康聪明的孩子，夫妇双方的身体必须是健康的。如果



夫妇在某一方面患有疾病，就会影响胎儿的形成和健康发育。如果夫妇一方患有影响怀孕的疾病，应当认真治疗后再怀孕，这不仅是生育一个健康聪明孩子的必要条件，也是保证妻子安全度过孕期生活的必要措施。为了慎重起见，男女任何一方患有传染病及较重的慢性疾病，如活动性结核、病毒性肝炎、麻风、伤寒等，特别是女方患有较重的疾病，如心脏病、肾脏病、肝病、糖尿病、血液病、甲亢、中枢神经系统病等，都应积极治疗，康复后再受孕。

**4 均衡饮食**  
丈夫在妻子受孕时需注意补充含锌丰富的食物，妻子需要补充含维生素 B<sub>12</sub>、叶酸、铁等丰富的食物。此外要特别注意均衡饮食，不挑食，不偏食。



## 受精卵植入的过程

**卵**子在受精的 12~24 小时后，开始以有丝分裂的形式进行细胞分裂，同时进行遗传物质 DNA 的复制。受精卵在移到大本营——子宫的过程中，细胞分裂不断进行。

### 受精卵发育成胚泡

受精卵也称孕卵、合子，呈球形，在急速的变化中进行分裂，1 个细胞变成 2 个，2 个细胞变成 4 个，4 个细胞变成 8 个，后来形成一个针尖般大小，由 16~32 个细胞组成的实心球，这个实心球医学上称为桑葚胚。桑葚胚经过大约 90 个小时后到达子宫腔，此时大约含 64 个细胞。此时细胞体积开始增大，逐渐从实心球变成充满液体的囊状胚泡，成为囊胚体。胚泡的外面为一层大而扁平的细胞，被称为滋养层细胞。这些细胞后来发育成胎盘。胚泡里面有一小群细胞，被称为内细胞群，将来发育成胚胎。

在发育早期，受精卵仅含几个细胞，这些细胞中的每个细胞都具有发育成一个胚胎的潜能。如果受精卵一分为二，就会形成同卵双胞胎。

### 植入

胚泡埋植子宫内膜的过程称为“植入”或“着床”。

排卵后 7 天左右，黄体酮分泌达到高峰，使子宫黏膜中的血管大

量增生，此时胚泡也刚好到达子宫作植入准备。在受精后的第 8 天，滋养层细胞的海绵状突起伸入子宫内膜，使胚泡黏附在子宫壁上，然后进入子宫内膜致密层。在这个过程中，胚泡分泌的蛋白解酶会使子宫膜溶解出小巢状的凹陷，使胚泡更加容易吸附在子宫壁上。当胚泡进入子宫内膜致密层后，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，胚泡就会被随后来临的月经清洗掉，随经血排出体外。

### 双胎和多胎

一次妊娠分娩出两个或两个以上宝宝称为双胎妊娠或多胎妊娠。

多胎妊娠的并发症及胎儿死亡率均较单胎妊娠时明显增加。因为一个以上胎儿同时在母体内发育，