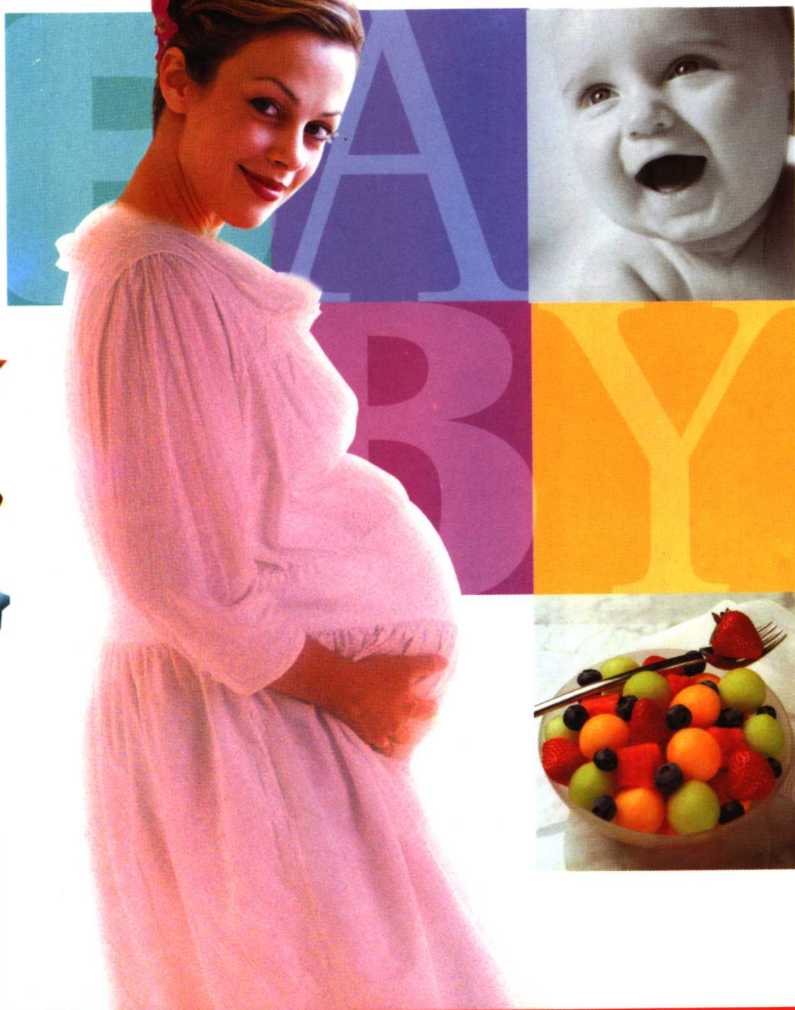


孙 倩 编著

准妈妈该知道的

ZHUNMAMA GAI ZHIDAO DE



天津科技翻译出版公司

准妈妈该知道的

孙倩 编著

天津科技翻译出版公司



图书在版编目(CIP)数据

准妈妈该知道的/孙倩编著. -- 天津: 天津科技翻译出版公司,
2003. 1(2004. 3 重印)

ISBN 7-5433-1520-3

I. 准… II. 孙… III. ①妊娠期-妇幼保健-手册②围产期-妇幼保健-手册 IV. ①R715.3-62②R714-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083998 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

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)87893482

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 32 开本 9.375 印张 180 千字

2003 年 1 月第 1 版 2004 年 3 月第 3 次印刷

印数 8001—13000 册

定价 14.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前言

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。

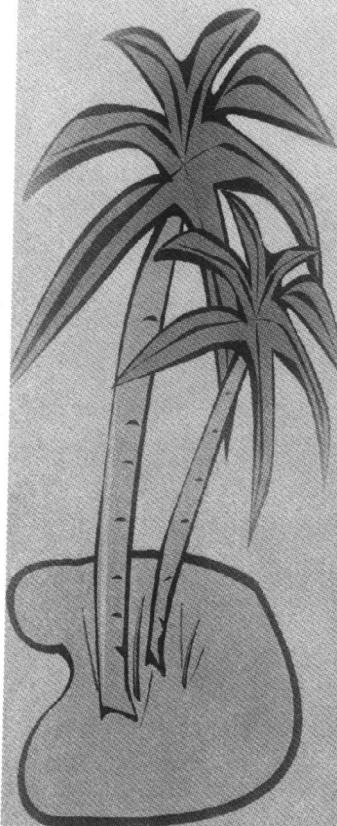
希望本书能伴你安稳地度过妊娠期，并顺利生下健康的宝宝。

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

2002.10.



目 录

人类受孕过程是怎样完成的	1
环境因素对精子质量的影响	3
精液及相关检查的意义	5
为什么要进行婚前体检	8
近亲结婚与优生	10
孕前检查与优生	12
生育的最佳时机	14
生男生女能人工控制吗	17
孕前需要做的营养准备	20
你怎么知道怀孕了	22
怀孕的征兆	23
怀孕后母体的生理变化	25
怀孕早期应注意些什么	33
几种重要的营养素	35
怀孕2个月了	45
怀孕3个月了	49
怀孕4个月了	52
怀孕5个月,胎儿步入稳定期	56

怀孕6个月了,胎儿已具感官能力	59
怀孕7个月,垫高双脚睡,减轻抽筋压力	61
怀孕8个月,开始购买婴儿用品	64
怀孕9个月,开始办理住院用品	67
怀孕10个月了,清洁婴儿用品	69
出现生产征兆时入院	71
妇女怀孕月程表	72
怎样进行胎教	82
怎样按摩有益婴儿发育	84
胎儿是怎样生活的	85
怀孕期间应避免哪些事情	86
孕妇日常生活陷阱	88
提醒准妈妈的话	92
严重妊娠呕吐多会生女孩	93
妊娠呕吐原来有益	94
十月怀胎期事事要小心	95
孕期宜忌要知晓	97
孕妇吃火锅宜忌	99
自家火锅讲卫生	101
降低食量助消化	101
孕妇换季	102
保暖穿着法建议	103

秋冬穿衣的学问	104
胎死腹中原因为何	105
什么叫高危妊娠,什么是高危新生儿	106
闭经与早孕的区别是什么	108
香烟和酒精对胎儿有哪些危害	109
高龄初产指的是什么	110
为什么旅行结婚不利于优生	112
妊娠期孕妇该怎样营养自己	113
妊娠妇女的皮肤有哪些变化,该怎样护理	119
孕期营养的关键是什么	122
孕妇的理想体重应该是多少	124
孕妇的血压怎样才算正常	125
孕妇为什么必须检验血型	126
孕期检查的主要内容是什么	127
你是哪一类孕妇	128
哪些食物与补品对孕妇有好处	133
什么是均衡饮食	133
我会变胖吗,我可以减肥吗	134
癖好某些食物怎么办	135
医生该如何帮助孕妇	135
医生会给孕妇做哪些检查	136
专为孕产妇调配的饮食	137

★怀孕食谱	137
★致孕药膳	146
★产后坐月子该如何进补	156
★产后身材变样了吗	170
★孕期身体不适吗	181
★增加怀孕机会的食谱	193
孕妇的情绪与胎教是什么关系	210
孕妇为什么要保持精神愉快	212
勤做产前运动有助顺产	213
丈夫陪伴增进夫妻感情	213
准妈妈做会阴肌肉的运动	214
控制呼吸的运动	215
正确站立姿势	217
哪些孕妇应提前住院待产	218
产程中有哪些常见的异常,该怎样预防	219
增加母乳的方法	227
怎样区分宝宝的黄疸未退	231
如何知道奶水够不够	232
母亲有病,母乳会否伤害婴儿	233
无法分泌足够的奶水哺婴,怎么办	233
乳房小与奶水多少有关吗	235
乳头形状影响哺乳吗	236

哺喂母乳会不会使乳房变形	236
母乳看起来很稀,营养够吗	237
母体虚弱,会有足够奶水吗	238
喝母乳的婴儿是否需另喂开水	239
半夜将宝宝叫醒喂母乳	239
宝宝突然失去兴趣吃母乳怎么办	240
宝宝偏好一边乳房,怎么办	241
哪些情况不能哺喂母乳	242
还没有胀奶时,会有奶水吗	243
喝母乳宝宝的大便情况如何	243
如何让宝宝不咬乳头	244
喂到何时要换奶瓶	245
宝宝含着乳头入睡有没有问题	246
母乳喂哺可提高婴儿智商	247
产妇坐月子用汤	248
怎样正确评价小儿的健康	251
产妇“月子”里该怎样进行家庭护理	253
我如何知道我就要生了	256
我必须靠背躺着生产吗	257
生产时会痛吗	257
什么是剖宫产	258
什么是产后抑郁	258

为什么会有产后抑郁	259
如何应付产后抑郁	259
什么时候要看医生	260
如何小心精选你的下一代	260
在什么情况下应做遗传咨询	264
遗传咨询有哪些内容	265
什么叫常染色体显性遗传病	266
什么叫常染色体隐性遗传病	267
高度近视的遗传是怎么回事	268
什么叫X连锁遗传病	269
哪些人不宜生孩子	271
第一胎患有遗传病,要生第二胎,如何预测	272
为什么有些遗传病只遗传给男性	275
智力与遗传有关吗	278
哪四类人不能选为配偶	279
患有哪四类疾病的人应暂缓结婚	281
色盲是如何遗传的	282
什么叫遗传性疾病	283
什么叫围生期	285
试管婴儿是怎样产生的	286

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极卵母细胞透明带时,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粘膜和精液内酶





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

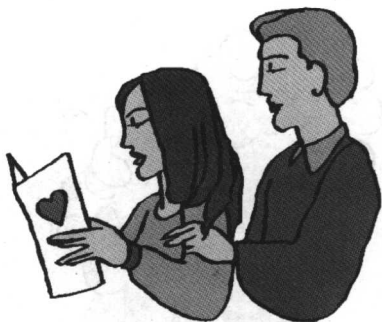
内，精子细胞膜融合于卵细胞膜上，此卵称为受精卵。尽管可有数百个精子穿入透明带，但通常只有一个精子能进入卵细胞内部与之结合成受精卵，这种阻止多个精子进入卵细胞内的生物学反应，称为透明带反应。

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、辐射和其它有毒害因素。

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。

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(<1.5 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。

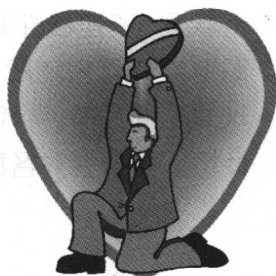
● 精液稠度

精液是一种半流体状



的液体,有一定粘度,可自行液化,粘稠度过高或过低,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 0.6~1.5 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。