

生个健康 聪明的宝宝

点击！怀孕与分娩

- 胎儿的成长与孕妇的生活守则
- 怀孕 10 月，贴身小挂历
- 难道我的宝宝是……避免畸形儿！
- IQ 增加 50，孕育聪明宝宝的生活胎教
- 体贴照顾怀孕中的妻子，丈夫大变身
- 摆脱流产，早产恐怖的安心之计
- 解答妊娠中的疑惑
- 准妈妈皮肤护理 & 化妆
- 不惧怕分娩！无痛分娩完全指南
- 健康完美的产后调理

图书在版编目(CIP)数据

生个健康聪明的宝宝/李梅花等译, - 长春:北方妇女儿童出版社, 2004.4

(时尚育儿指南)

ISBN 7-5385-2438-X

I. 生… II. 李… III. 优生优育-基本知识

IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 117367 号

Copyright © The Woong-jin Publishing CO., Ltd

时尚育儿指南

生个健康聪明的宝宝

内容提供 enfant
翻 译 李梅花 李春晖 金 晶
照 片 See photography, 熊津 - 摄影
插 图 赵妍姬
责任编辑 江 帆 李少伟
医学顾问 刘莹琦
出版发行 北方妇女儿童出版社
照 排 昆立得图文设计有限公司
印 刷 沈阳新华印刷厂
开 本 889 × 1194 毫米 1/16
印 张 15.5
版 次 2004 年 6 月第 1 版
印 次 2004 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1 ~ 6000 册
标准书号 ISBN 7-5385-2438-X/G·1576
图 字 07-2003-1210 号
定 价 70.00 元

时尚育儿指南

点击！怀孕与分娩

健康胎教指南

生个健康聪明的宝宝

李梅花 译



 北方妇女儿童出版社

卷首语

“恭喜您，您怀孕了！”

一对男女在众人的祝福中结为了夫妇。在甜蜜的新婚期间，即便偶尔闹别扭，只要一看到对方的脸就会重拾笑容。相爱的两人幸福地生活着，就在某一天，两人收到了一份意外的礼物。怀着紧张期待的心情，您听到了这样的话……

“恭喜，您怀孕了。”就这样，您当上了妈妈。



《生个健康聪明的宝宝》是一本准妈妈准爸爸必备之书。和以往的书有所不同，本书为准妈妈准爸爸们的所有疑惑提供了详细的解答。而且我们将怀孕期间需要的信息按时间做成了一张有10个月份的挂历，您将它贴在明显的地方，很容易就会知道宝宝的生长情况。还有，您还可以把医院和保健所的电话附在后面，它们是您在怀孕期间和抚养宝宝时不可缺少的，请您一定要妥善保管，在紧要关头它会给您带来帮助。



此书分为两个大的部分

第一部分是怀孕。这里又分为以下几个小部分。怀孕前身心的准备，孕育宝宝的技巧，怀孕前的一些疑惑和怀孕期的小挂历。从怀孕的第1个月到第10个月，我们按月将每个月必需的资料编辑在一起，方便您的查阅。比如说，打开第5个月的挂历，此书就会详尽地向您——阐述5个月胎儿的发展状态，孕妇的生活守则，这个月身体检查要进行的项目以及怀孕5个月时的饮食生活资料 and 此时需要进行的胎教项目。而且此书是以童话故事，两个孩子的母亲蔡仁善的生活经验为基础编辑的，相信会给您带来更多的感动。在“爸爸必读”中记录了爸爸要为妻子和宝宝做的一些事情。不要只是埋怨丈夫不够体贴，让他读一下“爸爸必读”吧！接下来的部分集中介绍了每个月最为重要的事情。例如怀孕2个月时选择妇产医院的要求，3个月时如何防止流产，4个月时如何判断宝宝是否是畸形婴儿等等。



第二部分是分娩。肚子一天天大了起来，越来越担心分娩的那一瞬间，根本无法想象到底怎么才能把宝宝安全地生出来。有一句活叫做“知己知彼，百战不殆”。如果知道了分娩的方法，既可以减少恐惧又可以为顺产做充分的准备，而且此书还介绍了硬膜外麻醉和无痛分娩的资料，也可以减轻您的担忧。生下宝宝以后最担心的就是产后调理了。本书不仅介绍了产后恢复身体的秘诀，而且充分考虑到您虽然当妈妈了，也不能不顾自己的体形啊！本书介绍的减肥食谱、运动减肥以及中药减肥能够让您比生育前更具魅力。



怀孕与分娩，让人惊异的瞬间，请打开《生个健康聪明的宝宝》吧！这里有您需要的所有信息。



原中华人民共和国卫生部妇幼司司长 王凤兰

CONTENTS

卷首语—2

“恭喜你，您怀孕了”

学习明星的育婴课堂—6

吴克海的自然主义育儿法

section 1 怀孕故事

怀孕的过程—14

准爸爸准妈妈的健康生活守则—16

准妈妈孕前需治疗的疾病—18

神奇的遗传故事—20

从经验得出的男孩女孩区分法—23

简单的预产期计算法—26

证明怀孕的多种症状—28

妊娠期的饮食生活—30



0—3个月的好娠故事

怀孕第一个月

孕育了新的生命—32

怀孕预想期开始就要小心再小心—33

怀孕第二个月

扑通，扑通……宝宝的心在跳呢—34

揭示怀孕的信号，恭喜—37

每月胎教—38

让宝宝聪明起来的蛋白质食谱—39

综合：专科医院及个人产院

优缺点对比&分娩费用—40

怀孕第三个月

流产多发期，请多加注意—46

怀孕初期出血疼痛之对策—49

每月胎教—50

有效预防治疗便秘的纤

维素食谱—51

流产的原因&对策—52

妊娠0—4个月防止流产生活法—56

4—7个月的好娠故事

怀孕第四个月

胎盘已形成，进入安定期—58

怀孕中期的困难及克服—61

每月胎教—62

有效预防畸形的叶酸食谱—63

因为不了解，所以更加担心的畸形嬰
儿的产生及检查方法—64

怀孕第五个月

肚子一天天大了起来，能感到胎动了—68

扑腾，扑腾……

让你感到宝宝存在的胎动—71

每月胎教—72

有助于造血的含铁食谱—73

即使大着肚子却风采依旧—74

胎儿喜欢的妈妈的内衣—78

神奇的羊水故事—79

怀孕第六个月

骨骼发育，宝宝基本成形—80

1/3以上的孕妇都有危险

怀孕性贫血之对策—83

每月胎教—84

加固宝宝骨骼和牙齿的含钙食谱—85

使妊娠生活变得愉快的

孕妇体操&乳房护理法—86

怀孕第七个月

早产危险期，请格外注意—92

腰痛&静脉曲张的预防—95

每月胎教—96

有助胎儿健康及分娩的维生素C食谱—97

妊娠高血压综合征&预防法—98

臀位胎位的诊断及矫正法—102

8—10个月的好娠故事

怀孕第八个月



倒立在妈妈腹中准备出世—104
 怀孕后期的不快症状 & 困难—107
 每月胎教—108
 防止早产的维生素B₁食谱—109
 早产的原因 & 预防法—110

妊娠第8个月

临近分娩，孕2周检查一次—114
 怀孕后期的困难—117
 每月胎教—118
 有早产征兆时摄取富含维生素B₁的食物—119
 事先参观产房—120
 上分娩台的方法 & 有效的用力方法—122



妊娠第10个月

日益期盼宝宝的诞生—124
 临近分娩！一定要准备好！—127
 每月胎教—128
 创造明眸和柔肤的维生素A食谱—129
 掌握去医院的时间 & 检查住院必需品—130
 产前期前1个月产妇身体的变化—134

妊娠中的记忆

不惧高龄，勇生头胎—136

妊娠中的安全房事—138
 妊娠过程中需要减肥的理由—140
 了解及禁用危害胎儿的药物—142
 妊娠期间服用中药—144
 用民间疗法治愈孕妇的小病—146
 给宝宝起个好名字—149
 皮肤护理 & 化妆—150
 通过听音乐、对话和深呼吸进行的生活胎教—154
 职业女性妊娠时需要注意的事项—160
 回到单位工作岗位前的注意要点—163
 信得过的托儿设施 & 方法之详细资料—164

section 2 分娩的故事

购置分娩必需物品，万事OK—167
 布置我家独有的婴儿房—170
 产后助手 & 产后调理院信息—174
 出生申报—180

分娩过程 产房准备

与宝宝见面的倒计时D-30天—182
 这个“感觉”，就是分娩的信号—184
 宝宝是这样出生的—186
 自然分娩过程A to Z—190

诱导分娩，吸引助娩，产钳分娩—191



关于分娩的一些疑惑—192
 剖腹产手术—193
 剖腹产手术的步骤—195
 分娩中出现的异常症状的完全指导—196
 宝宝出生后首先要经历的—200
 从水里到水里的旅行！水中分娩—204
 拉玛兹分娩，硬膜外麻醉，
 强普劳尔基分娩—206

生完宝宝后使自己更加健康的产后调理

恢复健康的产后调理6周计划—212
 产后日常生活规范样本—216
 酷暑 & 严冬的产后调理—220
 产后易得的疾病—222
 了解产后身体的异样—224
 各阶段产后忧郁症的原因 & 克服法—228
 帮助产后恢复的营养饮食计划—230
 生育后与丈夫的第一次做爱 & 安全避孕法—234
 分娩后的健康减肥—236
 帮助产后恢复的乳房按摩—242





“宝宝，你是这个世界上最宝贵的，
我最希望的就是你能够
自由地选择自己的生活”

斯斯文文的英贤
周岁照。看他在照相机
前熟练的样子，一定是
得到了妈妈的真传
吧！



熟练的英贤好像天
使一般，他是吴贞海最
珍贵的宝贝。



英贤最喜欢的
洗澡时间，因为一边
洗澡一边戏水，每次
洗澡都要超过30分
钟。

看着宝宝一天天健康地成长。父母的喜悦是无法形容的。儿子英贤就是吴贞海快乐的源泉。刚得知怀孕的时候。第一次感到胎动的时候。那种对生命的敬畏之心在分娩的瞬间达到了顶点。“生了宝宝以后，我变了很多。为了方便抱着英贤，我连卸妆也觉得太麻烦。所以不化妆就外出的次数越来越多了。忘记了自己是个公众人物。跟别的妈妈们一样行动。每当这时。就会有这样的想法：妈妈这个称呼给了我克服害羞的勇气。工作一结束就往家里赶的我总是觉得为什么自己的脚步这么的慢……就好像家里藏着一个大宝藏似的。”



超高速结婚 & 超速度孕育宝宝

吴贞海是1996年11月出演音乐剧《show comedy》时初次见到丈夫金运亨的。他们是由一起演出的萧正元介绍相识。见了4次面就在当年的12月订了婚。1997年4月经过了短暂的恋爱。当时任国民议会总裁的金大中总统为他们主持了婚礼。同年10月17日吴贞海通过剖腹手术产下了健康的小宝宝

英贤。“我丈夫本来就很喜欢小孩子。所以订婚以后我们根本就没有采取任何避孕方式。结婚典礼时为了藏住怀孕的消息费了好大力气呢！当时我在一个电视台的电影音乐节目中担当DJ。早孕反应很严重。可是连一起工作的同事们都没有发现。”

据说是婆婆帮她做了一个胎梦。因为梦见了一条巨大的蟒蛇。所以婆婆坚信一定会得个孙子。婆婆为早孕反应的吴贞海做了各种各样的食物。

俗话说“结了婚的男人就会暴露本性”。没有经过长期恋爱的吴贞海结婚前也很是紧张了一阵。可是婚后的丈夫体贴入微。所以贞海毫不吝惜地给“天使般的丈夫”打足100分。服完兵役后进入公司工作的丈夫金运亨是个十足的家庭型丈夫。一到周末。就会带妻儿外出游玩。虽然曾在给1个月大的英贤洗澡时失手将他掉入浴缸。但现在已经能很熟练地给儿子洗澡了。吴贞海不停地夸着自己的丈夫。二人虽然是同岁。但丈夫却比自己成熟许多。

“我们夫妻和其他的夫妻正相反。晚上英贤哭的话。我只管继续睡觉。丈夫会起来哄他的。相反。我总是唱黑脸。因为他

学习明星的育婴诀窍

吴贞海的自然主义育儿法



看一眼照相机。吃一口饭……现在19个月大的英贤已经会使用勺子了。而且吃得干净。一点儿也不会掉在桌子上。



爸爸总是像朋友一样和蔼可亲，而我却总是很严厉，所以英贤好像更愿意和爸爸一起玩。”虽然很快就拥有了盼望已久的孩子，给吴贞海带来了很大喜悦，但同时她也很遗憾没有享受到二人世界，所以夫妇俩决定不再要第二个宝宝。好好照顾英贤的同时，也可以增加夫妻二人相处的时间。虽然想到没有兄弟姐妹的英贤可能会有些寂寞，但是好在有许多堂兄弟堂姐妹，相信英贤也不会感到孤独。



育儿经验谈

“生下孩子的喜悦也是短暂的，开始时没有找到合适的人来帮忙，自己又要带孩子，又要做家务，忙得晕头转向。”因为远在本浦的妈妈没法来帮忙，而英贤又黑白颠倒，晚上总是哭个不停，所以吴贞海连月子也做不好。开始的两个多月经常是母子一起哭。好在，百日后的英贤开始没那么能闹了，贞海也终于能松一口气了。后来擅长家务的姨妈来帮忙，贞海又可以开始工作了。和那些又要上班又要照顾孩子的妈妈们相比，贞海算是很幸运的了。姨妈把英贤当做亲生儿子一样对待，而且经验丰富，连家务活都帮着做了。

虽然工作繁忙的吴贞海很少有时间下厨房，但她的厨艺还是很高的，因为她曾经学习过做饭。



“我看过一个电视节目，说如果频繁地更换保姆的话孩子容易得压力性精神疾病。虽然妈妈自己照顾宝宝是最好的，但是在不得已的情况下，应该找一个信得过的人长期帮忙。这么说来我也算得上是个幸运儿了，有这么好的姨妈帮我照顾英贤，虽然年纪大了一些，但是经验丰富又有爱心。小孩子不是很愿意亲近喜欢自己的人吗？英贤就非常喜欢和我姨妈一起睡觉。”

也许有人会觉得最近在电影和电视上看不到吴贞海，她一定比较清闲，其实她就读于中央大学艺术系的她正忙着准备硕士论文，还举行演奏会，在学校教课，在电台做DJ，因为工作繁忙，所以吴贞海选则了一套与时间相比更加重视质量的育婴法。有空的时候就会抱着英贤和他一起聊天，让英贤充分地感受到妈妈对他的爱。



产后减肥秘诀

怀孕前体重仅为43公斤的吴贞海在分娩前上升到58公斤。也许是产后做的减肥运动有效，分娩100天后她就瘦到了50公斤，并在1年后恢复了原有的体形。

学学看

营养丰富的吴贞海辅食

不知道是不是因为吃了妈妈用新鲜材料为他做的营养餐，英贤从出生到18个月大的时候只得过四五次感冒。现在就让我们一起来看看吧！

米粥

首先把多种杂粮（大米、糯米、大豆、高粱、小米等）加水泡30分钟后用搅拌机搅碎。再将芝麻、花生、核桃、松子、白芝麻籽、虾米和绿豆弄碎后和杂粮面一起煮成粥，含有高热量、各种维生素、钙，还有DHA，不易久放，每次不宜多做。

豆浆汤

像大人一样，宝宝也

会喜欢吃比较爽口的食

物。于是吴贞海特制了这种豆芽汤。将洗净的豆芽放入少许的生姜煮熟后加入少量的白糖和切碎的黄瓜。这道汤还有预防感冒的作用。

鳕鱼汤

将准备好的中条大小的鳕鱼除去内脏洗净，用食用油炒至七八分熟后撒上少许的糖，不要炸得时间过

菠菜粥

富含纤维，对便秘有很好的疗效。将焯好的菠菜用冷水提过后再切成小块，放入粥中一起煮熟后加少量的盐即可。

参、枸杞、绿茶

把人参一根，枸杞、绿茶各一把放在一起，可以得到180ml的药汁。这是奶奶为孙子发明的“英贤补药”。一天喝一勺，增进宝宝健康。

“生了宝宝以后，变得特别爱吃。摸着身上长出来的这些赘肉，有时会想‘啊，我也成了宝宝妈妈了’。但是却没有什么太多的伤心，刚开始并不是特意要减肥，只是想消消浮肿，就少吃些晚饭，做一些轻松的运动，其实爬楼梯就是一项很好的运动，产后6个月时关节很虚弱，一定不要做剧烈运动。大家都说宝宝周岁的时候妈妈开始恢复体形。我是因为排练新派剧《儿媳的悲哀》而瘦下来的。看来对工作的责任感和紧张是减肥的特效药。”

虽然是一名演员，但是吴贞海在产后并没有特意去做身材和皮肤护理。只是为了防止长斑，除了防晒霜而已。为了工作不得不给刚刚满月的英资断了奶，一直是吴贞海的一件憾事。



自然胎教与育儿法

吴贞海式胎教的基本原则就是要让宝宝心情愉快。在怀孕期间贞海也努力保持了安定的心情。因为无论吃再好的东西，看再好的画面，听再好的音乐，如果心情不舒畅的话，还是会给胎儿带来不好的影响。

“我看过一本书，上面说如果孕妇持续受到压力的话，就像吃了毒药一样，会生下畸形儿。虽然有时也会想如果宝宝在妈妈肚子里只看到好的东西，将来怎么能适应复杂的社会呢，但后来还是相信安心才是最好的胎教。”

也许是吴贞海怀孕时经常笑的缘故，英资也是个笑口常开的心地善良的宝宝。

吴贞海的第二种胎教方法就是音乐胎教。怀孕期间她正好担任了某电视台节目的DJ，自然有时间进行音乐胎教。但是她并没有刻意去播放一些幽静的古典音乐，因为无论做什么事，她都不喜欢太刻意，因为听说妈妈的声音对宝宝的听觉发育有好处，所以会经常唱歌给宝宝听。不仅唱自己拿手的曲子，还唱童谣和抒情歌曲。

“对胎儿有害的东西我是绝对不吃的。你不知道怀孕的时候我是多想喝一口加糖和伴信的咖啡……结果分娩后就先喝了一杯咖啡，因为吃药会影响胎儿，所以要注意不得病。有一次，我不小心吃了一个坏了的面包，肚子疼得不得了，可还是忍着没有吃药。”

贞海十分注意对英资的教育。要他不要总是依赖别人，不

学习明星的育婴诀窍



吴贞海的自然主义育儿法

不停地忙碌是减肥的最好方法。怀孕时增长的15kg也在音乐剧的排练中不知不觉地减掉了，吴贞海又恢复到了怀孕前的身材。



英资最喜欢的玩具就是汽车。虽然还不太会讲话，但如果在路上看到了漂亮的小汽车，就会略费力地喊“车”。



英资百日时的样子。胖乎乎的脸上有着端正的五官，白白的皮肤，像极了小天使，对吧？

要过于追求物质享受。吴贞海是7兄妹中最小的一个，她是最明白勤俭和分享的重要性的。

作为独生子，幼年就留学日本、美国的丈夫金运亨也十分提倡节俭和独立精神。夫妇俩决定以后要把留学的费用还给父母。吴贞海每次去婆婆开的日本料理店吃饭都会买单，还要给职员小费。

做父母的都认为自己的孩子是最特别的，所以很容易就会产生错觉，认为自己的孩子天赋异常。有时我也会觉得英贤的注意力好，脑子转得快。但是我不想像有的父母那样让孩子很小就学这学那，我希望英贤做自己喜欢做的事，让他自己去发现自己的兴趣和才能。

贞海不希望小英贤过早地就去精通什么，而是能够体验到更多的东西。她的“野心”就是希望英贤能够喜欢体育就好了。

因为家里人都不喜欢太过注重形式，所以英贤的百日宴和周岁宴都是在家里简而单地举行的。但是婆婆考虑贞海演员的身份，所以就在自己经营的日本料理店招待了电影电视界的前辈。



事业诚可贵，家庭价更高

吴贞海是个典型的韩国美人。对她来说家庭是最最重要的。无论是多么好的演出机会和条件，为了丈夫和孩子，贞海可以毫不犹豫地拒绝。当问到她将来的计划时，贞海马上回答说要根据丈夫的计划来决定自己的计划。

“虽然家庭对我来说最重要，但是千万不要以为我放弃了事业。如果有好的作品我还是会继续演戏的。而且我已经答应我的老师金素姬要继续学习。但是如果我丈夫决定去美国修完MBA（工商管理学硕士）课程的话，我会跟他一起去的。暂时去美国学习一下英语也是好的。”

最近吴贞海金运亨夫妇一直决定不再要第二个宝宝了，这样可以增加夫妻两人独处的时间，还可以有更多的时间照顾英贤。因为要学习的东西还很多，即使将来孩子长大了离开了自己的怀抱，贞海相信自己也不会感到过度的空虚的。

“在养大孩子的过程中我们就已经体会到很大的乐趣了。如果不想将来孩子长大后离开自己时感到空虚，妈妈们一定要有一种以上的爱好。当一个‘不忘我’的妈妈是最重要的。”

吴贞海非常会讲故事。可能是因为每天妈妈生动的讲解，英贤很喜欢看童话书。



妈妈贞海对小英贤的希望

1. 健康开心地长大

英贤，你一定要健康快乐快乐地长大！只要你身体健康，每天开开心心，爸爸妈妈就没有别的祈求了。

2. 自己的事自己做

你要长成一个有独立性的孩子。父母只是远处给你指引方向的灯塔。当你离开我们的怀抱，在精神上经济上能够独立解决问题的时候，爸爸妈妈会很高兴的。

3. 要勤俭节约

你的尿布、玩具，包括你睡的床都是别人用过的。妈妈只是给你买了二三套衣服而已。过于丰富的物质条件会让你失去感恩之心。你一定要学会节俭，学会分享。

4. 自由地生活吧

爸爸妈妈绝对不会要求你将来成为什么。一张白纸有无限的潜力，我们会给你100%的自由权。只要是你真心喜欢，能够让你感到幸福的工作，我们会感到加倍的幸福。

怀孕故事

Pregnancy story

依旧沉浸在新婚的甜蜜和喜悦中的我们，又迎来了一个喜讯。

“亲爱的，再有10个月你就做爸爸了。”

紧张而忐忑地把这个消息告诉给丈夫时，准妈妈们的心情该是多么的激动啊！

每天都会无数次地把肚子摸了又摸……



当然怀孕带来的并不只有喜悦。和只知道一个劲儿地开心的丈夫相比，妻子孕育一个生命并不是件很容易的事。早早反应时连胆汁都能吐出来，肚子越来越大，腰、腿、肩膀，浑身没有不疼的地方。但是也许这些痛苦和某些事情比较起来还算不了什么。偶尔在电视上看到那些残疾儿童时，就会整夜睡不着觉，担心自己宝宝的健康。怀孕之后就再也无法忽视别人求助的眼神，总会想我做的这点小小的善事会化作宝宝的祝福……确实是这样的。这就是为人父母的心情，在这10个月的日子

里，就好像怀揣了一个稀世珍宝一样，倾注一切孕育宝宝，这就是怀孕。现在你们马上就要经历这一美好的时光了。爱自己之前，要先学会去爱别人，这样才能成为一个合格的妈妈，真心地祝福天下所有的准妈妈们！

从排卵到着床，追踪怀孕的全过程

怀孕的过程

怀孕并不简单地形成“精子和卵子的结合”，它有一个精密的准备过程。

我们的宝宝是怎样形成的呢？在我的肚子里究竟发生了什么事情呢？

我们的宝宝是怎样产生的呢？

精子

受精能力持续24小时

女性的肚脐下方20毫米处是鸡蛋大小的子宫。在子宫的两边是喇叭形状的输卵管，输卵管的尽头就是卵巢。卵巢里聚集了几千个尚未成熟为卵子的卵泡。

卵子中央的卵核含有女性的遗传因子，被细胞质包围着。卵子大约能够存活24小时，没有活动能力，是人类细胞中体积最大的。

月经

怀孕之前的信号

排卵后未能受精的卵子和储存营养素的子宫内膜会脱落，排出体外，这就是月经。这是排卵2周后卵泡和黄体分泌激素引起的现象，与此同时，卵泡又开始为下一次排卵开始活动了。

排卵

每月一次

每个月未成熟的卵泡发育为成熟的卵泡的同时都会产生一个卵子。这个过程就叫做排卵。产生的卵子被吸入输卵管，其实发育成熟的卵泡并不只有一个。只是在一般情况下只有一个通过排卵成为卵子，其余的已发育成黄体。如果有两个卵细胞通过了排卵和受精的话，就是怀上了双胞胎。排卵在两侧卵巢里交替进行，一生大约可以排卵400次，每次排卵在月



精子

遗传基因在精子头部

精子产生在睾丸中，睾丸和女性的卵巢作用相同。睾丸中产生的精子转移到副睾后发育成熟，保存在精囊中，射精时进入女性子宫。每次射精会有2亿左右的精子，但只有不到100个的精子能到达输卵管。其中的一个和卵子结合成受精卵。长相类似蝌蚪的精子全长0.05毫米，分为头部、颈部、躯干及尾部，含有遗传因子的核心位于精子头部，颈部连接着头部和躯干，躯干供应营养给尾部，使尾部能够游动，与卵子相遇。进入子宫的精子2—3个小时后到达卵子所在地——输卵管。精液能够中和酸性过强的女性阴道，其含有的果糖还能够提供能量给精子。

受精

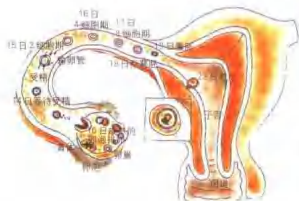
只有精子的头部进入卵子

从卵泡中跳出来的卵子的可受精时间是24小时左右，进入阴道的精子的存活时间是2—3天。所以能够受孕的期间是排卵之前的2—3天到排卵后的1天。

没有运动能力的精子通过输卵管里的纤毛十分缓慢地向子宫移动，而精子则通过尾部游动快速向输卵管移动，接近卵子。遇到了卵子的精子利用化学作用开始冲破卵子的外壳。这时，只有精子的头部进入卵子。以上就是受精的过程。如果有精子进入卵子了，卵子就会加厚



受精和着床的过程图



怀孕

怀孕10月从现在开始

受精卵经过7-8天以后通过输卵管附着在子宫壁上。这个过程称为着床。这时已是怀孕的第3周了。因为荷尔蒙的变化，血管变厚，子宫壁已经做好了着床所需的准备。受精卵快速地反复着细胞分裂。到着床时为止，已经可以识别出构成胎儿的部分和构成胎盘的部分了。所以

外腹，使其他的精子无法进入。这时的受精卵细胞具有完整的遗传因子，包括性别在内的身体特征已经极决定了。

当月经比平时晚，怀疑“我是不是怀孕了”，的时候，可能细胞已经在这7-8周之间发展到相当的阶段了。



小常识

排卵期，测量体温，轻松怀孕

什么是基础体温？

早上睁开眼睛后立即测量出来的口腔温度叫基础体温。连续测量一个月后，就会发现月经来2周左右时体温会略而上升，几天后又恢复为正常体温。而在体温升高之前体温会比正常体温低一些，这时就是排卵期。高温和低温之间只有0.55℃的差异，至少要连续测量4个月才能准确地算出自己的排卵期是在月经后的第几天。

如何测量基础体温？

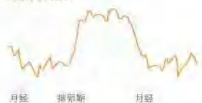
放一支体温计在枕边，一起床就测量。因为要放在舌底测量口腔温度，所以请准备口腔用的体温计。只有一睁开眼睛就测量才能知道准确的体温。服用避孕药会影响体温，请使用避孕套。

使用基础体温的注意事项

首先可以迅速得知是否已经怀孕。如果怀孕了的话排卵后升高的基础体温不下降。将持续一个月。平时坚持测量基础体温的人就会根据体温的这个变化判断自己已经怀孕。而且测量基础体温可以用来避孕。在卵子和精子可能相遇的日子，即排卵前2-3天开始到排卵后的一天。这3-4天不进行房事即可避孕。

基础体温曲线

没有怀孕的情况



怀孕的情况

