

HEALTH EDUCATION BOOKS

Lesson 2

准妈妈课堂



孕妈咪280天保健

主编 徐蒂
江苏科学技术出版社

HEALTH EDUCATION BOOKS

Lesson 2

准妈妈课堂

孕妈咪280天保健

主 编 徐 芾

编 者 (按姓氏笔划为序)

丁福荣 姜晓红 胡 晨

倪 涵 徐 萍 黄欣慰

韩晓群 黎 枫 戴永梅

江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈课堂/徐芾主编. —南京: 江苏科学技术出版社,
2005.4

ISBN 7-5345-4520-X

I. 准... II. 徐... III. ①妊娠期—妇幼保健②新生儿—护理 IV. ① R715.3 ② R473.72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 022747 号

准妈妈课堂

●孕妈咪 280 天保健

主 编 徐 芾
责任编辑 孙荣洁

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂

开 本 880mm × 1230mm 1/32
总 印 张 14.5
总 字 数 310 000
版 次 2005 年 6 月第 1 版
印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1 - 8 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4520-X/R · 857
定 价 42.00 元/套 (共 5 册)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

亲爱的准妈妈：

恭喜您怀孕了！在您踏上人生这一段重要旅程之际，您一定收到了来自四面八方的祝福，充满着即将为人之母的欢乐，洋溢着对新生命期待的神采与喜悦。

众所周知，21世纪是人类对健康需求向更高层次不断发展的阶段，“人人享有生殖保健服务”已成为全球性的行动目标。母亲安全是生殖健康的核心，也是妇女保健的重要内容。为此，必须对生殖过程中妊娠和分娩这两个最重要且最易于发生危险和意外的过程加强保健服务。为了增强您的自我保健意识，提高您防御妊娠、分娩风险的能力，以及利用医疗服务的水平，让您在没有惋惜、没有后悔、没有走弯路的情况下，迎接新生命的挑战，体验与感受新生命在体内茁壮成长的奇妙过程，从容而自信、安全而顺畅地到达目的地，完成人生分娩大事，我们编写了这本小册子，它将为您提供专业的呵护，使这段人生迈向成熟的特殊旅程，成为您一生中最美好、最难忘的宝贵经历。

最后，衷心地祝愿您能从这幸福的经历中得到巨大成就感，带来一生的欢乐！

编 者

CONTENTS

目 录

● 女性生殖器官及受孕过程	1
● 妊娠期的划分	3
小贴士 什么叫基础体温	3
● 妊娠期间母体和胎儿的变化	4
小贴士 哪些药物孕妇不能用	14
● 早期妊娠的保健	15
小贴士 推算预产期	16
● 中期妊娠的保健	17
小贴士 产前检查的时间	18
● 晚期妊娠的保健	19
小贴士 围产保健册的运转及其他	21
小贴士 孕产妇、儿童系统管理路径	21
● 孕妇的乳房保健	22
● 孕妇的口腔保健	27
● 妊娠期的危险信号	29
● 孕妇定期的健康检查——产前检查	33
● 孕妇的日常生活	38
小贴士 学会保护自己	49
● 孕妇工具箱——孕妇热点问题解答	51
● 孕妈咪家庭作业	58

女性生殖器官及受孕过程

女性生殖器官

女性生殖器官包括内、外生殖器官。内生殖器官位于骨盆内，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，后二者合称为子宫附件。外生殖器官包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂及阴道前庭。



女性外生殖器官



女性内生殖器官

受孕的过程

在排卵期性交，妊娠的可能性为20%，而妊娠的过程是复杂而微妙的。

3. 受精

卵细胞经过输卵管的伞部进入输卵管，并在此与精子会合，受精后的卵子叫受精卵，胚胎的雏形由此诞生

4. 细胞分裂和移送

受精卵一边不断进行细胞分裂，一边在输卵管内向子宫方向运动

5. 着床

受精卵到达子宫腔内，穿过逐渐变厚的子宫内膜并扎下根来，平安地孕育着，这就是妊娠

2. 排卵

卵巢中的卵泡在女性激素的刺激下，不断生长。在垂体促性腺激素分泌的作用下，卵泡中的卵子不断长大，趋于成熟并从卵泡中释放出来，这就是排卵

1. 精子的溯上

按世界卫生组织（WHO）的标准，1毫升精液中的精子数为2 000万以上为正常，这是因为精子在女性的子宫颈管、子宫、两侧输卵管的运动过程中会被淘汰很多的缘故

妊娠期的划分

从女性卵巢排出来的卵子和男性的精子相结合，成为具有发育能力的受精卵，受精卵在母体子宫内逐渐发育、长大，成为成熟的胎儿，直至出生前的这一段时间，称为妊娠。

根据妊娠不同时期的特点，将妊娠全过程分为3个时期：

妊娠12周以前（0~12周），称为早期妊娠；

第13周~27周末（13~27周），称为中期妊娠；

第28周及之后（ ≥ 28 周），称为晚期妊娠。



小贴士

什么叫基础体温

基础体温是静息状态下的体温。就是在早晨醒来以后，不起床，不喝水，不进食，不说话，在身体不活动的情况下，立即用口表测出的体温。每天坚持测量，用图表记录下来，可得到一组数据的连线，叫做基础体温曲线。女性的基础体温变化是与月经周期相对应的。一般在月经过后，一直到排卵那一天，体温维持在 $36.2\sim 36.5^{\circ}\text{C}$ 的较低水平。排卵后体温开始上升，幅度为 $0.4\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 左右，这段时间称为“高温期”。月经来潮前一日或来潮时，体温骤然下降，开始了下一个周期。测试基础体温可以测知准确的排卵期及是否怀孕，并可推算预产期。

妊娠期间母体和胎儿的变化

早期妊娠

妊娠第 1 个月

1周 2周 3周 4周



身长 1 厘米左右
体重 1~2 克

4 周左右的胎儿的特征

- 受精卵大约在受精后 7~11 天着床，开始细胞分裂，到第 1 个月末，其大小用肉眼就能看到。
- 此时的胎儿称为“胎芽”，仅有头部和稍长的尾巴，不过 1 厘米左右，形状像条小鱼。
- 脑、心脏、眼等重要器官开始成形，心脏从第 25 天开始搏动，与母体相连的脐带也开始发育。

母体的特征

- 停经，子宫如鹅蛋大小。
- 母亲往往全然不知体内正在孕育着一个新的生命。大部分人没有妊娠的自觉症状，但也因人而异。有人会出现类似感冒的症状，如浑身无力、发热或发冷，也有人会出现嗜睡等症状。

● 若已经怀孕而自己却不知道，在这种情况下随意抽烟、喝酒或乱吃药，就有可能在无意中损害胎儿的健康。为了避免这种情况的发生，计划怀孕、没有采取任何避孕措施的妇女，平时要注意生活起居，戒烟戒酒，避免接触有害物质。最好养成测定基础体温的习惯，一旦发现基础体温持续高温相，应当想到是怀孕了，及时去医院确诊。

早期妊娠

妊娠第 2 个月

5周 6周 7周 8周



身长 2~3 厘米
体重 2~4 克

8周左右的胎儿的特征

- 头、身体、手足的样子隐约可辨。
- 眼、耳、口、鼻大体可以区分。
- 肠、肺、肾及膀胱等内脏开始形成。
- 胚胎的外面形成了羊膜腔，充满羊水。

母体的特征

- 月经过期，基础体温进入高温相。
- 早孕反应，有恶心、呕吐、食欲不振、疲乏无力、喜吃酸的或辣的东西或口味改变等反应。
- 乳房发胀，乳头色素沉着，突出而敏感并有轻微触痛。
- 呼吸时开始吐粗气。
- 下腹部发胀，腰痛。
- 因为膀胱受到长大的子宫压迫，小便次数增加。
- 容易疲倦和嗜睡。

● 如不能确定怀孕时，有注意谨慎用药，不是有病不吃药，也不是有病乱吃药。在医院就诊或购买药物时，应当告知有可能怀孕的实情。万一生病，应当谨慎合理用药。

● 药物一般都能通过母亲与胎儿之间的“物质交换站”——胎盘直接作用于胎儿，而妊娠头3个月的胎儿最容易受药物的影响。药物致畸是造成先天性畸形的一个重要原因，所以，孕妇一定要谨慎合理用药。

早期妊娠

妊娠第 3 个月

9周 10周 11周 12周



身长 8~11 厘米
体重 20~30 克

12周左右的胎儿的特征

- 五官可辨，眼睛上已经长出眼皮，眉毛和头发也长出。
- 头部明显大于躯干。
- 心、肝、肾、胃、肠都开始活动。
- 生殖器官开始分化，已从外表可以区分男女性别。
- 手足伸长的時候，达到3个头长的长度，长出指甲。
- 手指、脚趾逐渐形成，四肢能做微弱的动作。

母体的特征

- 子宫如成人拳头大小，柔软。
- 乳房更加胀大，乳晕、乳头色素沉着，颜色发黑。
- 白带增多。
- 容易发生便秘或腹泻。
- 尿频、腰痛、下腹部发胀等症状渐趋严重。
- 基础体温仍旧停留在高温期。

早孕反应是对“母性”的一种最初的锻炼，是孕妇经历的第一道难关。怀孕9~10周是最难受的时期，进入没有食欲的阶段。想吃东西时就吃，以保存体力。在此时期容易流产，应当特别注意，尤其要避免做使肚子受压迫的动作，性生活以适度为好。如出现下腹部疼痛或出血等异常情况，要及时到医院就诊，排除流产或异位妊娠。

妊娠期间，随着腹部一天天长大，足部开始水肿，便秘经常发生，不舒服的症状逐渐增多。是迅速赶到医院？还是认定这是妊娠的正常反应？孕妇应当学习和掌握妊娠的基本知识和基本技能，这样可以保自己和胎儿平安。

中期妊娠

妊娠第 4 个月

13周 14周 15周 16周



身长 18厘米左右
体重 约120克

16周左右的胎儿的特征

- 皮肤发红、增厚的同时开始长出胎毛。
- 头上长出头发。
- 胎儿的心跳很快，是成人的2倍。
- 内脏基本完成，开始行使胆囊和胃的机能。
- 已经形成大脑和小脑，能听到子宫外的声音。
- 羊水量增加，胎儿可以在羊水中自由活动。
- 胎盘发育已经完成。

母体的特征

- 乳头可能分泌少量黄色或浅白色的液体，乳晕的面积增大。
- 子宫底高度（从耻骨到子宫最上端的长度）9~13厘米。
- 自己可以在腹部摸到长大的子宫，大小如婴儿的头部。
- 14周左右基础体温开始下降，直到分娩都处于正常体温状态。
- 脚踝肿胀并可能会感到疼痛。
- 阴道分泌物增多。
- 腰部沉重感。
- 尿频。

● 14~15周胎盘基本长成，妊娠渐渐进入安定阶段。旨在愉悦心情的出行是可以的。

作为丈夫

● 一旦得知妻子怀孕，丈夫就应当开始具备做父亲的心理准备。在妻子因为怀孕而惴惴不安时，丈夫要冷静地对待和处理，认真履行做丈夫的职责。

中期妊娠

妊娠第 5 个月

17周 18周 19周 20周



身长 18~27厘米
体重 250~300克

20周左右的胎儿的特征

- 胎儿的头部如鸡蛋大小。
- 头发和指甲开始生长。
- 内脏发育，用听诊器可以听到心音。
- 开始明显感觉到胎动。
- 脑开始具备记忆功能，能熟悉母亲的说话和心跳。

母体的特征

- 身材明显改变，无论是自己或他人都会看出怀孕了。
- 子宫底的高度为14~18厘米，此后，子宫底高度=月数 $\times$ 3+3。
- 乳腺逐渐发达，乳房变大，乳头颜色变深，可有淡黄色的乳汁即初乳分泌出来。
- 体重开始增加。
- 由于胃被子宫挤到上边，饭后感到上腹不适。
- 膨大的子宫会引起腹部皮肤断裂，形成紫红色的斑纹即妊娠纹。

● 应当注意膳食平衡和营养，特别应当多吃富含动物性蛋白质、维生素、铁和富有热量的食物。孕妇一般在18~20周可以感觉到胎动。如果在此阶段有腹泻现象，应当尽早去看医生。

作为丈夫

- 从妻子怀孕5个月后，胎儿就像在安定的房子里住下来一样，开始进入平安期。丈夫应当为妻子做力所能及的事情，还要时时祝福妻子安全生产。

中期妊娠

妊娠第 6 个月

21周 22周 23周 24周



身长 28~34厘米
体重 660~700克

24周左右的胎儿的特征

- 头发、眉毛、睫毛等毛发明显生长。
- 皮肤的表面开始附着胎脂，薄薄皱皱的。
- 听力进一步发展，对喜欢的音乐会表示回应，突然的喧闹会让他心跳加速。
- 骨骼和肌肉发育良好，会在子宫内顽皮地运动，使羊水震荡。
- 开始吞饮羊水，排泄机能开始发达。

母体的特征

- 随着胎儿体重的增加，压迫膀胱使得小便次数增多。
- 食欲和体重进入易增长期。
- 因为子宫的长大，感觉腰酸背痛，下肢容易发生静脉曲张。
- 此时，绝大多数孕妇会感觉到胎动。
- 由于钙质等成分被胎儿大量吸收，有时会牙痛或患口腔炎。
- 胎盘发育已经完成，子宫底高度18~21厘米。

慢慢进入安定期。在注意腹部负担的同时，可以进行一些有益的活动如旅行。不要紧张，而应快乐地过日子。在此时期开始用手将乳头向外轻轻地牵拉，以防止日后哺乳时乳头内陷引起麻烦。

中期妊娠

妊娠第 7 个月

25 周 26 周 27 周 28 周



身长 35~38 厘米
体重 1 000~1 200 克

28 周左右的胎儿的特征

- 胎儿头发长出 5 厘米，全身长满细细软软的胎毛。
- 大脑思维快速发展，对外界的声音有喜欢和讨厌的感受。
- 眼睛能睁开了。
- 味觉开始发达，能够分辨甜和苦，可用舌头舔手。
- 可以清楚地分辨鼻、耳、口。
- 小手喜欢紧握着。

母体的特征

- 因为腹部突出，开始显现孕妇的姿势。
- 足部和外阴部出现静脉曲张。
- 肠道平滑肌张力松弛，会发生便秘和痔疮。
- 开始感觉自己腹部的胀满，妊娠纹更加明显。
- 因受激素的影响，髋关节松弛，会出现股部颤抖，感到步履沉重。
- 子宫底高度 21~24 厘米。

● 应当注意，长时间外出或旅行不要超过 8 个月的孕期。因为如果出现下腹部疼痛或阴道出血，就有早产的可能，应当立即到医院就诊。孕期的检查开始变成 2 周 1 次。

晚期妊娠

妊娠第 8 个月

29周 30周 31周 32周



身长 40 厘米左右
体重 1 800~2 000 克

32 周左右的胎儿的特征

- 骨骼的发育基本完成，开始坚硬，但头颅保持柔软。
- 神经和肌肉的功能开始逐步健全。
- 眼睛能感光 and 聚焦，能眨眼和闭眼。
- 在听觉发育的同时，开始对声音有所反应。
- 当子宫收缩或受到压迫时，会猛踢子宫壁进行抵抗。
- 会感知母亲的激动、不安和悲伤，并做出不同反应。
- 胎位即胎儿在子宫中的位置慢慢固定，一般头部朝下。

母体的特征

- 乳房下部及外阴部颜色变深。
- 随着子宫的逐渐增大，开始出现对胃、心脏和肺的压迫症状，会感到疲劳和心慌。
- 因为子宫的收缩开始感觉腹部的发硬和紧缩，仰卧感觉不适。
- 腹壁开始出现浅红色的妊娠线。
- 子宫底高度 25~28 厘米。

● 体重 1 周增加 500 克以上。如果出现疑似妊娠高血压综合征的症状，应当立即去医院就诊。预防该病的方法是限制盐分和热量的摄入。

作为丈夫

● 慢慢开始准备婴儿用品。联系好妻子生产的医院，这就安心了。还要跟腹中的孩子说说话，多按摩腰酸背痛的妻子，不仅使二人世界而且使三人世界更加其乐融融。如果有可能，要积极参加孕妇学校的学习。

晚期妊娠

妊娠第 9 个月

33周 34周 35周 36周



身长 46厘米左右
体重 2300克

36周左右的胎儿的特征

- 皮下脂肪开始增加，皮肤的张力增强。
- 手足的指甲及毛发逐步长成。
- 毳毛开始消退。
- 受外界刺激后能出现神经反射活动。
- 出生后能啼哭和呼吸。

母体的特征

- 因为子宫对胃的压迫，胸腹胀满，影响食欲。
- 因为心脏和肺被子宫压迫，常会出现心慌和气短的现象。
- 小便频繁的现象逐渐改善。
- 子宫底高度 28~31 厘米。

● 体重以1周为单位，增加500克以上时要注意。如果早晨面部和手部出现浮肿，就要考虑妊娠高血压综合征的可能，应当立即去医院就诊。此时在工作的孕妇出现以上症状，应当开始产前的休假。

作为丈夫

● 入院准备、交通工具、联络办法等事项都应当与妻子商量并确认，做好迎接孩子到来的所有准备，主动积极做好家务。