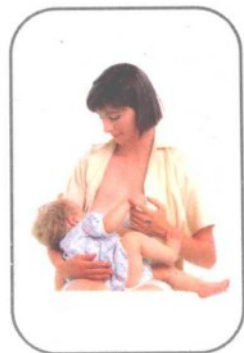


现代家庭百科

汇众家精华 聚百家大全

怀孕 胎教 育儿 百科

金艳 王馥/主编



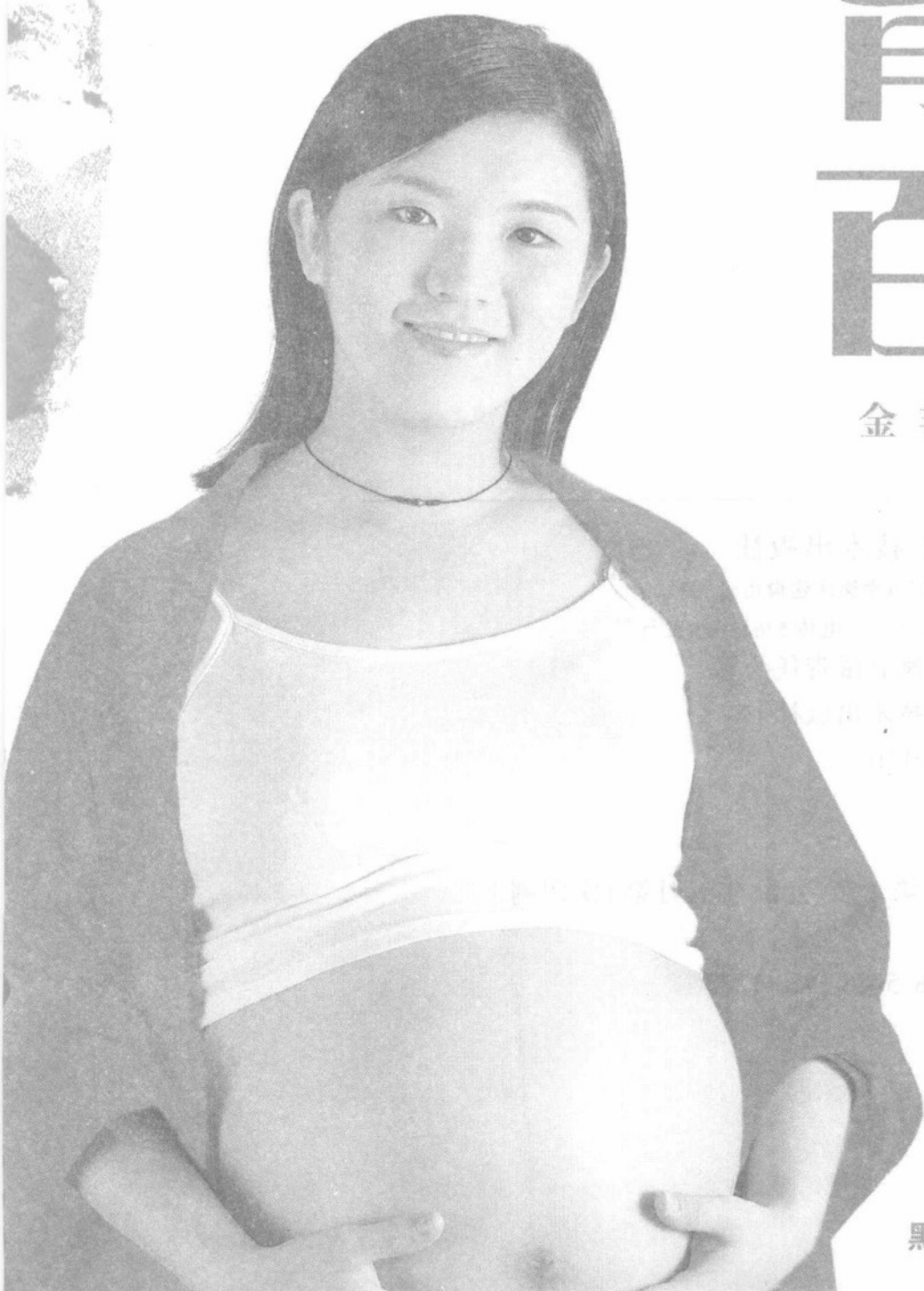
黑龙江科学技术出版社

现代家庭百科

汇众家精华 聚百家大全

怀孕 胎教 育儿 百科

金艳 王馥/主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕胎教育儿百科/金艳,王馥主编.—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2006.4

(现代家庭百科)

ISBN 7-5388-5088-0

I. 怀… II. ①金… ②王… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②胎教-基本知识 ③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②G61③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第035910号

责任编辑 李欣育

现代家庭百科

怀孕胎教育儿百科

金 艳 王 馥 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

发 行 黑龙江科学技术出版社

开 本 787×1092 1/16

印 张 22

字 数 520 000

版 次 2006年6月第1版·2006年6月第1次印刷

印 数 1-10 000

书 号 ISBN 7-5388-5088-0/R·1273

定 价 28.00元

前 言

自古以来，人们都将生儿育女是人生中的一件大事，也是人类繁衍后代的一种必由“程序”，但却不能“顺其自然”。因为人从一个受精卵自生长发育成一个完整的生命，在这过程中的变化除靠自身的细胞分裂、发育外，还受很多外在因素的影响，如妊娠期母亲的营养供给、环境影响、疾病侵袭等，都有可能给胎儿造成不良影响，有的甚至可导致胎儿畸形或死亡。所以做好妊娠期保健、产前产后护理，对于确保新生命的安全来说有着至关重要的作用。

《怀孕胎教育儿百科》该书主要向年轻孕妇介绍孕育优秀宝宝的“法宝”，为即将为人父母的青年男女提供了一个全面、系统、具体的妊娠前及妊娠期生活指导。本书用语精练、图文双解、形式多样、版式活泼，读者可以从简洁的文字或相关的插图里了解怀孕胎教育儿的知识。



目录

受孕知识篇

孕前必备知识

怀孕从精子和卵子结合开始	001
受精到着床的受孕过程	002
选择最佳受孕年龄	003
最易受孕的特征	003
哪个季节最适宜受孕	004
月经误期并非皆怀孕	005
如何掌握最容易受孕的时间	006
生物节律是怎么回事	006
三种计算排卵期的方法	007
孕前预防事项有哪些	008
受孕前须治疗的疾病	010
受孕时情绪要稳定	012
受孕期须知	
怀孕前的征兆	014
预产期如何推算	014
到医院初诊的方法	015
确定怀孕的检查方法	016
如何应对初孕反应	017
何为妊娠, 需做哪些准备	017
妊娠早期须知	018
怎样掌握妊娠的分期性	019
合理安排妊娠期的检查时间	019
如何解除孕早期出现的不适症状	020
孕期检查	022
孕期需做的测量	023
孕妇要常数胎动	023
孕妇情绪对胎动的影响	024
高龄女性怀宝宝的妙术	024
孕期需增强体质	025
怀孕后的心理准备	025
孕期的物质准备	026
受孕后日常生活需合理安排	027
孕妇注意身体清洁	028

怀孕禁忌与预防

出现哪些情况不宜怀孕	029
在身体疲劳时不要怀孕	030
引发流产的原因及怎样预防	030
流产前有哪些症状	032
蜜月旅游受孕不利于优生	033
酒后勿怀孕	033
吸烟对胎宝宝有危害	033
停药避孕药何时怀孕好	034
新婚夫妇不宜睡电热毯	034
婚后不宜很快怀孕	034
春节期间不要怀孕	035
附件炎能怀孕吗	035
习惯性流产想再次怀孕应怎样做	036
隆胸对宝宝的不良影响	036
怀孕期间服食钙剂是否有益	037
过去所服用镇静剂在孕期是否仍有影响 ...	038
怀孕期间可否服用安眠药	038
哪些药物容易引起流产	039
影响宝宝发育的药物	039
病患者的孕育	
病毒性肝炎患者能受孕吗	043
甲亢患者能孕育吗	044
癫痫患者的婚育	044
肾脏病患者的妊娠	045
乙肝阳性者怎样做妈妈	046
男性不育的原因	047
不孕不育的女性因素	048
夫妻双方不孕的因素	049
不孕症的治疗方法	050
不孕症的预防与康复条件	051

优生优育篇

优生与遗传

为什么提倡优生	054
细胞与基因	054
孩子的相貌为何像父母	054
母子血型与优生	056



遗传受环境影响吗	057
遗传影响智力吗	057
对生育有影响的遗传病	058
父亲对胎儿的影响	058
显性遗传病的特征及预防	059
隐性遗传病的特征及预防	060
隐性遗传病与近亲结婚	060
染色体异常引起的遗传性疾病	062
母亲是“鸡胸”宝宝是否会遗传	063
“少年白”会遗传吗	063
遗传链对孩子的影响	063
优生与婚育	
优生从择偶开始	064
婚前咨询好处多	066
婚前务必去检查	067
女性婚前检查的具体内容	069
生男生女是否只能听天由命	070
计划生育很有必要	072
优孕的7种方法	072
优孕新理念	075
性生活与优生的条件	076
丈夫应知道的生育知识	079
优生与预防	
预防环境污染可能造成的畸胎	080
大气污染不利于胎儿发育	080
避免铅污染	081
孕妇应避免农药污染	081
放射性污染与胎儿发育	082
家用电器对孕妇的影响	082
如何防止先天性缺陷发生	084
电脑的电磁辐射对胎儿有无影响	084
服药务必要遵医嘱	085
对胎儿造成损害的药物有哪些	085
会吃维生素才健康	086
可乐对孕妇是否合适	088
净化夫妻内环境的4类食品	088
推荐实用优生的食谱	089
健康孕妇与DHA	091

孕妇保健篇

孕期的营养

为何说营养是决定胎儿生命力的基础	093
孕妇应合理进食营养	093
母体的营养对胎宝宝发育至关重要	094
孕期所需要营养量的标准	095
维生素是调节身体功能的润滑油	097
如何防治盐分过多易患浮肿和高血压病 ...	098
烹调时宜用植物油补充脂质	098
早期妊娠膳食的安排	098
孕妇营养与肥胖症	099
孕期营养要点	100
孕期饮食禁忌	101
怀孕早期的营养食谱	102

孕期的生理

怀孕时生殖系统的变化	104
孕妇其他系统的变化	105
为什么孕后体温较孕前略高呢	106
胎漏、胎动不安如何治疗	106
小便不通的防治	107
妊娠过程中身体会出现哪些症状	108
孕妇腰痛是病吗	110
发生黄疸症状如何防治	110
孕妇要当心前置胎盘	111
孕期牙病怎样防治	111
保胎、安胎的食谱	112

孕期护理

怀孕期日常生活注意事项	113
孕期的正确姿势和动作	114
孕妇抽筋不可大意	115
预防孕妇早产	116
胎儿保健与宫内诊断	116
肥胖孕妇的胎儿保健	117
小儿先天性心脏病	118
胎儿唇腭裂的防治办法	119
当流感来到时	120
怀孕后对家养的宠物怎么办	122



胎宝宝发育篇

妊娠中得了“尖锐湿疣”该怎么办	122		
防晒品扫描	123		
高危怀孕者的特别护理	123		
糖尿病的饮食和锻炼计划	127	怀孕第1个月 (0~3周)	
孕期不要剧烈运动	128	胎宝宝的成长	155
关于日常的动作	128	孕妇身体的变化	155
怀孕期患高血压会发生什么	128	生活上应注意的事项	155
如何消除高血压症带来的隐患	129	孕妇的心理特征与剖析	156
降低血压的几种方法	129	舒适的环境可以缓解妊娠反应	157
怀孕期肌肤与头发的保养	130	孕妇注意营养摄取	157
孕妇鞋子与衣服的选择	131	妊娠第1个月的食谱	158
夏季孕产妇要重视保健	132	怀孕第2个月 (4~7周)	
孕妇沉湎于麻将危害大	132	胎宝宝的成长	161
孕妇享受音乐有奇效	133	孕妇身体的变化	161
孕妇应养成良好习惯	133	生活上应注意的事	161
孕期合理锻炼		如何减轻孕吐	161
妊娠后适度做家务	134	月圆之夜孕妇忌房事	162
孕妇如何健美	135	孕妇睡觉不要开灯,以防光源污染	162
12节妊娠体操	136	孕早期厌食油腻,吃核桃和芝麻好	162
先检查身体再进行运动	137	孕妇胃烧灼疼痛	163
孕期适用舒适的姿势	137	感冒的防治原则	163
孕妇应该采取怎样的睡姿	138	怀孕2个月,做阴道检查对胎儿有无影响 ...	164
孕妇实用体操	139	如何应对味觉、食欲改变	164
孕期的性生活	139	孕妇注意充分休息和睡眠	164
怀孕期间的性交姿势	141	妊娠第2个月的食谱	165
工作与休息怎样安排	143	怀孕第3个月 (8~11周)	
孕期用药须知		胎宝宝的成长	168
孕妇安全用药	145	孕妇身体的变化	168
孕妇用药原则	146	生活上应注意的事	168
如何正确服用常用药	146	胎儿在母体中的生长情况	169
注意可致胎儿先天性耳聋的药物	148	1~3个月体重的增加与能量的需求	171
孕妇不宜用阿司匹林	148	对付晨吐的诀窍	173
孕妇不用清凉油为好	148	从第1个月至第3个月遇到的其他难题	173
妊娠肾炎时怎么用药	148	妊娠第3个月的食谱	175
妊娠时服用中药会影响胎儿的肤色吗	149	怀孕第4个月 (12~15周)	
妊娠哮喘时的用药	150	胎宝宝的成长	177
孕期禁用 (×)、慎用 (△)、可用 (○) 药物		孕妇身体的变化	177
一览表	151	生活上应注意的事	178
		孕妇不宜食用的食物	179



孕妇巧装扮	180	妊娠期要谨慎用药	206
妊娠4个月,健康宝宝与孕妇的五大营养素 ...	181	避免胎宝宝长得太大	207
妊娠第4个月的食谱	183	妊娠第8个月的食谱	207
怀孕第5个月 (16~19周)		怀孕第9个月 (32~35周)	
胎宝宝的成长	185	胎宝宝的成长	209
孕妇身体的变化	186	孕妇身体的变化	210
生活上应注意的事	186	生活上应注意的事	210
孕妇如何裹腹带	187	助产呼吸技巧练习	211
应该抓住胎教的“天赐良机”	187	防治静脉曲张	211
未来宝宝的营养源泉——乳房	188	痔疮的烦扰	212
饮食起居须注意	189	产前诊断	212
少吃损脑的食品	189	孕妇子痫的预防与监护	212
妊娠第5个月的食谱	190	妊娠第9个月的食谱	213
怀孕第6个月 (20~23周)		怀孕第10个月 (36~39周)	
胎宝宝的成长	192	胎宝宝的成长	215
孕妇身体的变化	192	孕妇身体的变化	215
生活上应注意的事	193	生活上应注意的事	216
乳头和乳房的保养	194	临产前的征兆	216
防止发生贫血	195	孕妇怎样掌握住院的时间	217
睡眠时不宜仰卧	195	如何应对可能出现的症状	217
预防腰背痛	195	妊娠第10个月的营养食谱	219
4~6个月体重的增加和对能量的需求	196		
妊娠第6个月的食谱	197		
怀孕第7个月 (24~27周)			
胎宝宝的成长	199		
孕妇身体的变化	199		
生活上应注意的事	199		
怀孕期间要处理好人际关系	200		
预防皮肤出现妊娠纹	200		
衣着要适应体型变化	201		
妇科外用洗剂对胎儿有无影响	201		
妊高症的不良后果	202		
妊娠第7个月的食谱	202		
怀孕第8个月 (28~31周)			
胎宝宝的成长	204		
孕妇身体的变化	205		
生活上应注意的事	205		
预防妊高症	205		
预防早产	206		

胎教知识篇

胎教中的科学

什么是胎教	221
胎宝宝在聆听世界	221
记忆从胎儿期开始	222
胎宝宝能看见外面世界吗	223
胎儿大脑能接受外来信息吗	224
胎宝宝有没有思考力	225
胎宝宝神经细胞生长的特点	226
胎宝宝的生存环境	226
母亲受创伤将会妨碍胎儿的成长	226
解除胎儿的压力即是胎教的重点	227
如何与腹中的胎宝宝心灵沟通	228
怎样进行胎教	
胎教的内容	228
胎教从何时开始	228



胎教的环境	229	孕妇提前入院有好处吗	251
和胎宝宝对话	229	检查住院前的准备工作	251
沟通胎儿与孕妇语言的桥梁——音乐	230	住院前准备的必需品	252
胎教音乐的种类	231	选择婴儿用品的方法	253
音乐胎教方法	231	如何应对分娩前的生理不适	254
通过大自然的陶冶来进行胎教	232	练习分娩的辅助动作	257
怎样对胎儿进行运动训练	232	参加产前夫妇保健班	258
如何对胎儿进行游戏训练	233	如何减轻产前的焦虑	258
帮助胎宝宝做体操	233	分娩前应注意的病变	259
母亲怎样与胎儿之间传递信息	234	临产及分娩方式	
按科学的方法营造胎教环境	235	什么是临产和假临产	263
胎教有哪些好处	236	分娩前见红是怎么回事	263
怎样与胎儿玩耍	237	临盆前的阵痛	264
准爸爸如何跟胎儿搭话	237	产前痛多久才会生	264
准爸爸要当好胎教的配角	238	分娩过程中的关键因素	264
胎教教程一例	239	自然分娩	266
国外胎教实例	239	无痛分娩	266
全职妈妈的条件	239	剖腹产	266
夏天, 准爸爸的爱心行动	240	会阴侧切术、剖宫产术后护理	267
让孕妇凉凉沁沁	241	分娩过程	269
良好的情绪有利于胎教	242	分娩镇痛	270
胎教要求内容丰富的生活	243	导乐陪伴分娩	271
监测母体与胎儿的各项指标	244	分娩过程中的会阴保护	271
夫妻互勉共同进行胎教	245	胎儿娩出后的处理	272
夫妻心理状态会影响胎儿	245	如何预防异常分娩	272
夫妻感情融洽有益于胎教	246		
孕妇需提高自身修养	246		
消极情绪不利于胎教	247		
阅读趣味高雅的书刊	247		
胎教4忌	248		
不要忽视胎儿的感知觉	248		
忌给胎儿听节奏强的音乐	249		
推荐音乐胎教磁带中的歌曲	249		

分娩知识篇

分娩前的准备

分娩前产妇感到紧张怎么办	251
孕妇什么情况下该去医院	251

产妇的护理与生活篇

产后保健

产褥期的身体变化	276
产妇产后注意事项	277
身体的清洁	278
产后应当什么时候开始避孕	279
产后妇女阴道松弛该怎样防治	279
产后常见的疾病	279
产后滋补药膳4例	280
产褥体操	281
产后心理调节	282
产后的洗澡、刷牙	283



产后中暑怎么办	284	怎样给新生儿一个卫生的环境	318
恶露如何处理	285	新生儿需要到户外锻炼吗	318
产后性生活	285	新生儿期要不要加服鱼肝油	318
产妇饮食调整	285	正确怀抱婴儿	319
防治“月子病”	286	保证婴儿充足睡眠	320
民间坐月习俗	288	预防婴儿疾病	321
产后因何掉头发	290	新生儿喂养及保健	
远离便秘的秘诀	290	培养母子情感的方法	322
产后生活防护		怎样正确进行母乳喂养	323
产后身体痛及居家防护	291	人工喂养的方法	326
产后七不宜	293	混合喂养有两种方法	328
产后休养	294	产妇如何多分泌出乳汁	328
产后易患疾病及防范	295	冷敷或热敷可促使母乳分泌	328
产后不能久用腹带	297	补充喂养怎么办	330
怎样解除产后尿失禁	297	不可缺少的水分补充	330
产后瘦身	298	新生儿吐奶怎么办	331
产后体疗瘦身9招	299	怎样为新生儿穿脱衣服	331
食疗纤体4种	300	补充微量元素和维生素的提示	332
产后妈妈的内衣穿着	301	怎样给新生儿喂药	333
孕期及产后补血	302	新生儿采取什么睡姿好	334
避孕宝典	303	宝宝鼻子不通气怎么办	334
		新生儿为什么不能捂	334
		如何防止宝宝发生意外事故	335
		新生儿有哪些常见的病症	335
		婴儿啼哭怎么办	337
		宝宝结膜炎的起因和防护	337
		新生儿该吃多少奶	338
		宝宝用药须知	339
		新生儿便秘怎么办	339
		新生儿头不正的矫正	339
		新生儿面部的粉刺如何防治	340
		新生儿患了肺炎怎么办	340
		怎样消除婴儿头上的“包”	340
		新生儿的脐带如何护理	340
		宝宝腹痛怎么办	341
新生儿护理与保健篇			
新生儿护理			
婴儿的卫生清洁	305		
新生儿护理的一般要求有哪些	306		
新生儿护理中的异常情形	307		
如何给新生儿取暖	309		
新生儿皮肤如何护理	309		
新生儿不宜用的药物有哪些	310		
新生儿期的生理发育	310		
让宝宝充分享受母爱的方法	314		
给新生儿洗澡的学问	314		
学会包裹婴儿的方法	316		
学会换尿布	316		



受孕知识篇

孕前必备知识

健康的青年男女结婚后，大部分妇女都会怀孕，孕育新的生命，即人们常议论的“生命的奥秘”。的确，当我们仔细地考虑一下，会意外地



发现我们对自身的情况并不十分了解。究竟受孕怎样开始的，妊娠又经历了哪些过程，只有正确了解这些问题，才会真正懂得这是健康女性所具有的生理现象。

受孕以后，身体会出现许多变化，对此，既不要过分紧张，也不要疏忽大意。应做好准备，掌握有关知识，正确对待怀孕。

怀孕从精子和卵子结合开始

精子是男性的生殖细胞，它最初由男性生殖腺——睾丸产生，经过一系列的繁殖、生长、分化和成熟等过程，最后形成有特异形态和功能的单细胞。成年男人的睾丸，除了产生精子外，还分泌雄性激素——睾丸酮。精子就是受睾丸酮和

垂体促性腺激素的作用而产生的。

精子很小，全长仅 0.5 毫米左右。精子形似蝌蚪，头部扁圆，是精子的主要部分，里面有细胞核，核内有 23 条染色体。精子的尾巴较长，可以摆动来推动精子前进。头尾之间的中段，是供应精子营养的部分。精子形成以后，要在附睾内贮存一段时间才能成熟。附睾具有贮存精子和吸收衰亡精子的作用。射精时，成熟的精子先到达输精管，再进入射精管与精囊液会合，最后进到尿道与前列腺液会合，然后与精液一起排至体外。

卵子女性的生殖细胞，由女性生殖腺卵巢产生。成熟女性每个月经周期约有 8~10 个卵泡同时发育，通常只有一个发育最快的卵泡成熟，其余的卵泡便逐渐退化。成熟卵泡向卵巢表面移动，接近卵巢表面时，卵泡表面的卵巢组织变得越来越薄，当卵泡内压力较大时，卵泡突出的颈部发生破裂，成熟的卵细胞和周围的颗粒细胞及卵泡液一起从卵巢破口排出进入腹腔，这就是排卵。通常排卵发生在月经前 14 天左右，但也可能发生在月经周期的第 8~20 天之间。

离开卵巢的卵细胞就叫卵子。卵子是人体最大的细胞，但排出的卵子只有针尖那么大。卵子呈圆形，不能游动。卵子的细胞核含有 22 条常染色体和一条性染色体。

人的生殖能力，即产生精子或卵子的能力，随着年龄的增加而减弱或消失，一般说来，男性的过程比较平缓，女性则比较陡峻。人类生殖力旺盛的时期是 22 岁至 30 岁，妇女从 50 岁左右进入绝经期，生殖系统开始衰老退化；男性的生殖系统功能衰老较晚，60 岁得子也是可能的。

女性在胎儿时已有卵子存在

男女孩儿出生后，外观上的区别仅在于性器官，这种由性器官决定男女差别的特征，人们称之为第一性征。到了青春期，激素大量分泌，除性器官以外，还会出现以下的特征。

女性皮下脂肪增厚，全身丰满，乳房隆起，

被称之为第二性征。随着第二性征的出现，言谈、性格及情感方面都逐渐表现出女性特征。不久，便月经来潮、周期性排卵、月经循环。这是由于脑垂体分泌的促性腺激素（性腺刺激激素）和在该激素作用下卵巢分泌的雌激素（卵泡激素）、孕酮（黄体激素）所起的作用。

那么，这种作用究竟是怎样的呢？

女性在出生时，其左右卵巢内便存在着数千个原始卵母细胞。到了青春期，这种原始卵母细胞在促性腺激素作用下开始发育。每月只有1个原始卵母细胞，经过2周时间发育为成熟卵泡。从完全成熟卵泡中排出1个卵子，称之为排卵。排卵前，成熟的卵泡分泌雌激素，使子宫内膜增厚，为妊娠做准备，以便于受精卵着床。孕酮和雌激素都具有使子宫内膜增厚的作用，为受精卵着床、胎儿在子宫内发育创造良好环境。

子宫内膜脱落即为月经

如果卵子未能受精，这些准备便不再需要，于是，子宫内膜血管开始收缩，由于得不到营养，便从子宫壁上脱落。内膜脱落使组织内血管破裂、出血。这种出血和脱落的内膜便是月经。月经将完时，子宫又开始为下一次受精做准备。

精子在睾丸中生成

男性与女性一样，从青春期开始，身体出现第二性征。喉节突出，长出阴毛、腋毛、胡须，全身汗毛浓密，并且身高迅速增长，肩部增宽，骨骼变硬，成为名副其实的男子汉。

到了青春期，男性脑垂体也分泌促性腺激素，精子在睾丸中形成。成熟的睾丸每天可生成数千个精子，这种精子没有受精能力，须输送到附睾等待成熟。附睾中成熟的精子经输精管被输送到射精管，然后，与精囊和前列腺生成的精液混合。射精时，经尿道排出体外。未能射出并已老化的精子被附睾吸收。

受精到着床的受孕过程

不管是男性还是女性，在性兴奋时，性器官及其周围都会出现变化。

女性在受到性刺激时，前庭大腺和阴道壁便分泌黏液易于阴茎进入。性高潮时，小阴唇膨大，阴道口收缩，阴道深部变大，以便于积存精液。此外，宫口张开，便于精子进入子宫。

男性的性高潮是通过射精获得的。受到性刺激后，尿道球腺便分泌出1~2滴液体润滑龟头，做好射精准备。然后，再通过性兴奋，将精子送出附睾，与前列腺和精囊分泌液混合，形成精液。

性高潮时，阴囊收缩，睾丸上提，阴茎膨大，将精液排出尿道口。射入阴道的精子，须用数小时或十几小时，经过子宫颈、子宫腔，到达输卵管，在输卵管壶腹部与卵子结合而受精。在受精前，要渡过许多难关。

一次射精可排出数千万到3亿个精子。然而，其中能够顺利到达输卵管的不足100个，并且只有1个能够受精。



精子的数量、活动力、精液中的酶以及子宫颈黏液的状况等都是影响受精能否成功的因素，只有具备了上述因素，才能够受精、怀孕。



顺利受精的卵子开始细胞分裂,分裂后的各个细胞都携带有卵子与精子的遗传信息,男女性别也已确定。然后,细胞继续分裂,开始向子宫腔移动。移动的受精卵由桑椹胚变为胚囊,很快到达子宫腔,与子宫内膜结合,埋入内膜血管,吸收母体血液中的营养,称之为着床。到此,受孕即告成功。

从排卵到受精仅需数小时,但从受精到着床约需1周的时间。着床后的胚囊表面长出细长柔软的绒毛,绒毛前端分泌出溶解子宫内膜的物质,使胚囊附着于子宫内膜上,形成胎盘。

选择最佳受孕年龄

每一对夫妻都希望生育一个健康、聪明的小宝宝。这首先需要具备优越的先天条件。夫妻精卵结合的时间、地点和双方的健康状况都会影响到后代的先天发育和后天发展。所以,夫妻应做好计划,选择在最佳的条件下受孕。

家庭要做好长期计划,选择最佳的受孕年龄。妇女生育时年龄过大或过小都不利,最黄金的生育年龄是24~30岁之间。在这一年龄段,妇女具有优质的生殖细胞和身体素质,生育能力和子宫收缩力都处于最佳状态,早产和难产的几率很小。

一年四季中每个季节各有特征,所以,也应该注意适宜的受孕季节,以夏秋季为最佳。双方不应患有疾病,精神状态要良好。良好的情绪可以使机体的生理活动正常协调地进行,为胎儿身心健康打下良好的基础,如果夫妻感情不和,勉强受孕,可能会使婴儿体质虚弱,智力发育迟缓,甚至出现畸形。

受孕最好在家中进行。家中比较安宁、卫生,夫妻对家庭环境又比较熟悉和放心,能做到精神放松、情绪稳定,利于优生。旅游怀孕不可取。因为旅途劳累、生活不宁、卫生条件也得不到保障,一旦怀孕,易于出现先兆流产和胎儿畸形。

总之,夫妻二人要做好计划,从卫生、健

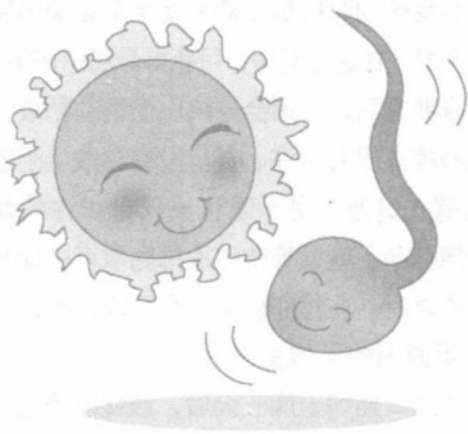
康、营养、情绪等方面综合考虑,选择理想的受孕条件,以保证胎儿有良好的生长发育基础。

最易受孕的特征

准确判断月经周期中容易受孕的阶段,对女性而言,无论是希望受孕或者要求避孕,都是非常有用的。在每个月经周期中,可能怀孕的时间仅五天左右。女性生殖细胞卵子在输卵管的寿命仅12~36小时,即使精子处在良好的宫颈粘液环境中能存活3~5天,受孕通常也只能发生在性交后的24小时里。

排卵往往发生在妇女下次月经来潮前14天左右。大多数正常的育龄妇女,其月经周期都有一定规则。月经不规则多见于青春期、中年以后及分娩之后的一个阶段中,也见于情绪紧张、旅行、疾病和营养不良的时候。如果你能记录下月经周期中的一些现象,经过一段时间,你就能观察到自己月经周期的类型,并能在最大程度上掌握最佳受孕时机。也就是说,您会选择在排卵的阶段性交。

很多症状和体能特征能够反映出妇女体内的排卵现象。这些症状和体征主要有:周期的长



短,宫颈黏液的变化,宫颈本身的变化,基础体温的上升以及身体其他部位物理性状的变化等。

月经周期的长度

我们已经知道,女性的月经周期并不完全相同,大数在21~35天,排卵则发生在下次月经前14天左右。由此,您可以推算出自己易受孕期。例如,通过定期记录,您发现自己的月经周期一般在27~34天之间时,以 $27-14=13$,以 $34-14=20$,那么,每个月经周期的第13~20天便是您最易受孕的阶段。

宫颈黏液的变化

在排卵前,卵巢分泌的雌激素不断增加,雌激素促进宫颈分泌出潮湿、滑润、富有弹性、清亮或白色的黏液,犹如生蛋清状。这类黏液会经阴道流出,只要留意,您就很容易学会观察和体验。这类黏液的分泌可以过滤异常精子,为健康的精子提供营养的通道,引导精子经过宫颈、子宫而进入输卵管。所以,这类黏液也称为“易受孕型黏液”。虽然不同的月经周期易受孕型黏液出现的时间不尽相同,但如果保持记录,您就会发现和了解自己易受孕型黏液的基本特征和出现规律。

易受孕型黏液的出现,标志着您正处于易受孕期。如果您要求避孕,那么在这个阶段禁止性生活,也不要与配偶的生殖器接触;如需同房,则一定要采取有效的避孕方法。如果您希望怀孕,那么最易受孕的时机是在最易受孕型黏液出现的最后两天里,在这时同房,可获得最高的怀孕率。

在排卵之后,宫颈会分泌出很稠的黏液,并形成黏液栓。仅有少许、甚至没有黏液从阴道流出,阴道入口处也呈干燥状或仅有少许的黏稠感。如想怀孕,就须等待下次排卵前再出现易受孕型黏液之时。在排卵后的这个阶段,宫颈是关闭的,阴道内的环境呈酸性,不利于精子的存活。若阴道口连续干燥三天后,您就能确信排卵已经发生,卵子已经死亡。

宫颈的改变

妇女每当月经中期,宫颈上升约2.5厘米,

并且变软。宫颈口微微张开。这与宫颈黏液的变化是一致的,也是女性身体提供的另一排卵信息,如果这时蹲着,且一手指进入阴道,很容易触摸宫颈。每个周期触摸几次,1~2周期后就会体会到宫颈的变化。

身体其他部位的变化

在月经周期中,因血流中雌、孕激素含量的波动,妇女身体其他部位也可能出现一些变化。其主要表现有如下几种:腹部一侧触痛、刺痛或剧痛。下腹刺痛或剧痛也称为“月经间痛”,常发生在接近排卵时。

少量出血或宫颈黏液呈粉红色、咖啡色。

排卵后出现一些综合症状,如:头痛、背痛、全身疼痛、烦躁、乳房不适、小腹肿胀、体重增加以及皮肤不适等。

宫颈黏液变化约在12天开始,黏液高峰约在第14天,第16天起黏液类型变为不易受孕型。排卵通常发生在下次月经前第14天,如果周期长于28天,那么黏液变化和易受孕期也会延迟。

哪个季节最适宜受孕

把生孩子的时间选在所需的各种条件都处于最佳状态的时间最为理想。这不论对父母还是孩子都有很大好处。对于孩子最佳出生时间的选择,应该从能促进体智发育这两方面来考虑。

到底孩子何时出生较好呢?科学家们查对了《大英百科全书》上列名的10832个著名人士和《美国科学人物》上列有姓名的科学家,发现他们大都在三、四、五月份出生的。这种“巧合”说明了出生也是有最佳时期的。按照出生时间推算,这些人的生命是在上一年的六、七、八月份开始的,其中以八月份最为理想。

此时正值初秋时节,天气凉爽,热天造成的体力消耗正在恢复。各种含有维生素的新鲜瓜果蔬菜均已上市。肉、蛋、鱼、肝也很充足,为母



体及时摄取并储备各种营养创造了有利的条件。若妊娠反应严重也不要紧。母体内早有所储备,不会呕吐、不思饮食而对胎儿的大脑细胞发育不会造成不良影响。待隆冬到来之际,正是流行性感冒和风疹病毒流行时间,孕妇已平安度过了胎儿最易感染病毒的致畸敏感期。由于在怀孕和怀孕初期,自然界提供的优厚物质条件对母亲有很多益处,其中一项就是提供了合理的营养素质,可供胎儿迅速发育所吸取。到了养教并重的妊娠中后期,已是春暖花开,景色宜人之时,又给胎教提供了理想的外界环境,待到临产时,正是凉热适宜的春末夏初,既可以避免婴儿出生后天气太热而出痱子,也可以使乳母哺乳有较丰富的新鲜食品,还有利于产后的身体迅速恢复。同时这个季节衣着单薄,便于哺乳,给婴儿洗澡也不必担心受凉。满月后,就可以抱到户外呼吸新鲜空气,进行日光浴以预防佝偻病,同时减少得上呼吸道感染病的机会。到了婴儿四个月该添辅食时,已度过夏季肠道传染病的流行时期。待到满一周岁该断奶时,又值来年春末夏初之时,各种营养丰富的鲜果品陆续上市,及时补充了断奶后各种营养的不足。

择好孩子的出世日期,尤其应警惕怀孕头3个月,是胎儿最易受外界流行病的感染而发生畸形的时期。母亲若受到病毒或其他冬季流行病的侵扰、服药、化验、X线检查,又会对胎儿的正常发育带来一定的影响。若孩子出生在流行病的流行期,那么,防止传染病是最紧要的事情。惟一能避开对胎儿、新生儿均可造成伤害的办法,就是选择好孩子的出世时间,把温度变化激烈、疾病流行影响降到最低限度,同时兼顾胎儿出世后的保育、教育工作,均应在外界自然环境变化最小的时候,那么,在6,7,8三个月份中受孕,来年3,4,5月出生,最为适宜。

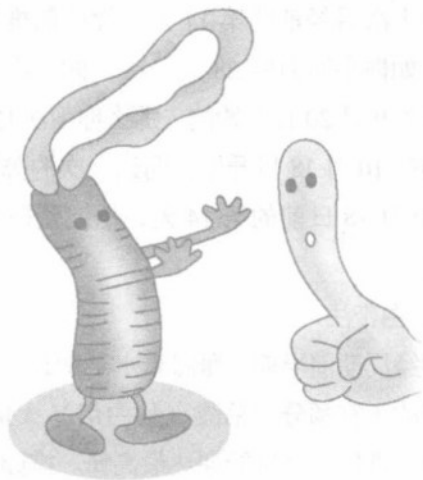
当然,每个人都有自己的想法和实际情况,只要注意了选择最佳生育时机,不一定非按上述建议办不可。

月经误期并非皆怀孕

月经周期是由复杂的神经内分泌调节的,其中包括中枢神经系统、垂体、卵巢及子宫,其中任何一个环节受到影响或出现病变,都可能影响到月经周期。常见的因素有:



在春节、五·一、国庆、元旦结婚的青年男女,容易造成几个生育期高峰。因此,一定要选



- (1) 消耗性疾病或营养不良。如严重贫血、重度结核、精神性厌食症等。
- (2) 精神因素。如精神紧张、恐惧、忧虑、



生活环境改变等。

(3) 药物因素。如避孕药、吩噻嗪类镇静药等。

在上面导致月经误期的诸多因素中,精神因素是最常见的原因,甚至有的人因强烈渴望妊娠而造成一系列妊娠假象,如停经、恶心呕吐、喜食酸等。但此种停经一般不须治疗。

当月经误期后,判断是否怀孕的最好办法是去医院检查一下,以防万一。

如何掌握最容易受孕的时间

除患有无精子症者外,男性的精子总是成千上万源源不断地生长,没有明显的时间差别,每一次排精均有精子排出。但女性却不然,每一次月经周期一般只有一个优势卵泡发育成熟,而且卵细胞只有在排卵后短时间内存活,所以最容易受孕的时候就是女性的排卵日。了解了你自己的排卵日,就清楚地知道了自己什么时候最容易受孕了,对计划受孕和避孕都具有重要的意义。了解排卵日主要有下列4种办法。

1. 月经日期法

如果您的月经周期很准,很有规律,则排卵一般在下次月经前的第14天,你往前推算一下即可。如你平时月经28天一次,你上次月经的第1天为9月20日开始的,那么你下次月经第1天可能在10月18日开始,而这一次的排卵日期则在10月18日前的第14天,也就是在10月4日左右。

2. 白带法

月经周期前半期,雌激素水平增高,从阴道口排出的子宫颈分泌粘液(称白带)大量增多,水分含量增加,至排卵期达最高峰。排卵时白带变稀,如蛋清样,放于拇指与食指间拉丝可长达10厘米,涂于玻璃片上,干燥后可呈羊齿叶状结晶。排卵后,雌激素水平降低,黄体形成并分泌黄体酮,此时,白带量变少、变稠,拉丝度不佳,涂于玻璃片上干燥后可见椭圆形结晶。

3. 基础体温法

女性月经周期中,由于激素的变化,基础体温亦有变化,排卵后孕激素升高,基础体温也要升高。基础体温的测量方法为:

(1) 备一根体温表,每晚临睡前将体温表的水银柱甩至 35°C 以下。

(2) 每天早晨醒来后,立即拿起体温表放入舌下5分钟后拿出来读数,并记录于特别的表格上就形成了基础体温表。

(3) 测体温前不能有起床、说话、大小便、喝水等活动。

(4) 如遇感冒、饮酒、迟睡、失眠、性生活动均应记入表内以作参考。

基础体温表可以从医院买到也可以自己制作,以横向每3毫米划一格,代表一天,纵向上每3毫米划一格,代表 0.1°C 。排卵前体温较低一般为 $36.2\sim 36.5^{\circ}\text{C}$ (月经第一天算起约14天左右)。排卵后,体温较排卵前增高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$,一般为 36.8°C 左右。形成卵泡发育期体温低,排卵后黄体期体温高的双相型体温,直到下次月经来潮。这升高的体温持续12~16天,平均14天。

4. 激素测定法

血内激素和促性腺激素在排卵前24小时有高峰,可用以推测排卵日。目前有测定尿液中促黄体生成素的试纸,大家可试试。

确定排卵日后,易受孕期也就可以确定。卵子受孕能力在48小时内,精子在24小时内。所以在排卵前3天或排卵后1天性交为易受孕期。例如在10月4日左右排卵,那么在10月1日至10月5日这几天性交容易怀孕。

生物节律是怎么回事

人的情绪、智力和体力在每个月都有高潮和低潮。高潮期,人表现的情绪盎然、谈笑风生、体力充沛、智力很高,若夫妇双方都处在高潮期怀孕,能孕育出特别健康聪明的宝宝。这种具有一定规律的现象,称作人体生物节律



或人体生物钟。

制约人体情绪的生物钟周期是 28 天；制约人的体力的生物钟周期是 23 天；制约人体智力的生物钟周期是 33 天。人的这三种生物钟，又是互相影响、密切关联的。当人的三种生物钟都处在周期线上，人就会情绪高昂、体力充沛、智力很高，呈现出最理想的状态。

生物钟的计算方法是：

(1) 首先计算从出生到打算怀孕的那个月第一天的总天数（注意：要把闰年的天数计算正确，周岁数除以 4，所得的整数即要是曾经经历过的闰年数）。

(2) 分别用 23、28 和 33 来除总天数，得到 3 个余数，就是 3 个周期在所了解的那个月份第一天所处的位置。注意：计算时整数部分指该生物钟已“运行”了多少周期；“余数”部分是指除整周期外，新开始的一个周期中生物钟运行到的天数。

如若夫妻双方的智力钟同步运行在高潮期，宝宝智力优秀，若夫妻有一条体力曲线，处在高潮期，则好一些，若再有一条情绪曲线在高潮期，则更好。夫妻 6 条曲线有 4 条运行在高潮期，其中智力、体力钟同步或基本同步，就可孕育出先天智商最高体质又好的胎儿。

测过人体生物节律后，可运用药物提前或推迟女性的排卵日，使其排卵日的 3 条曲线与丈夫的 3 条曲线协调，注意做到智力和体力钟都基本同步，情绪钟偶合（即一方在高峰，一方在低峰），如若 3 项都在高峰最理想。

三种计算排卵期的方法

育龄妇女在脑垂体分泌的促性腺激素的作用下，卵巢和子宫内膜每个月都发生一次周期性的变化。卵巢的周期性变化分为卵泡期、排卵期、黄体形成期、黄体萎缩期，并分泌激素。在卵巢激素周期性变化的作用下，子宫内膜也出现周期性变化，呈增殖期（月经周期第 5~14 天）、分

泌期（15~23 天）、月经前期（第 24~28 天）、月经期（1~4 天），以排出月经为重要征象。两次月经相隔的时间为月经周期，常为 28~30 天，提前或推迟 3 天均属正常。卵巢排卵期是在月经周期中的哪一天呢？



排卵一般发生在月经周期 28 天的中间，即下次月经前 14 天左右。如果月经周期不规则，下次月经的日期不好计算，可粗略推算本次月经后的第 15 天为排卵日。育龄妇女一般在每月排卵 1 个，可由左右两侧卵巢轮流排出，或由一侧卵巢连续排出。排卵与环境、情绪、身体健康状况、性生活、服避孕药等因素有关，有时可提前排卵或一次排两个卵，有时可推迟排卵或暂停排卵。只单纯根据月经周期进行推算有时不能确定排卵日期。以下方法也有助于测定排卵日期。

基础体温的测量

基础体温是早晨醒后未做任何活动时，在床上测得的体温，它间接地反映卵巢的功能。排卵前基础体温比正常体温低，在排卵时体温继续下降 0.1~0.2℃，排卵后体温立即升高 0.3~0.5℃，一直到月经来潮前；来潮前 1~2 天，体温又会下降。此即所谓的双相曲线，表示有排卵。如体温始终接近同一水平，称单相曲线，表示无排卵。