



怀孕这件事 大事儿



杜小溪 著

丁香诊所医生、知乎健康医疗领域知名回答者 **田吉顺**
新浪育儿十佳自媒体、微博十大影响力医疗大V **白衣咸饭**

北京妇产医院妇产科知名临床专家 **阮祥燕**

倾力推荐



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

怀孕这件 大事



杜小溪 著

图书在版编目(CIP)数据

怀孕这件大事儿 / 杜小溪著. —北京: 北京联合出版公司, 2017.6

ISBN 978-7-5596-0454-5

I. ①怀… II. ①杜… 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(2017)第094705号

怀孕这件大事儿

作者: 杜小溪

责任编辑: 李红 徐秀琴

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

字数: 140千字 880mm×1230mm 1/32 印张: 7.5

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0454-5

定价: 39.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

序

在我们妇科内分泌门诊，每年有数以万计的女性冲着怀孕而来，可她们中的很大一部分却并不清楚怀孕是怎么一回事儿。卵巢和子宫是什么关系，卵泡是怎样长大排卵的，应该怎么科学备孕，受孕的过程是怎样的，怀孕后要做哪些检查……面对奔涌而至的问题，小溪会手舞足蹈地一个个解释，用生动形象的比喻来让患者理解，甚至还建了个微信群，随时随地为患者解惑。从这里我看到了她对专业和科普的热爱，作为她的老师，我感到非常欣慰。

后来我知道，小溪开始写科普文了。她用年轻人的方式，把复杂的妇科内分泌知识讲成有内容的故事——每个女性身体内部都在发生的故事。她幽默、独特、逻辑性极强的文字，获



得了读者们的喜爱。

这本书延续了小溪一贯的风格，对文字的把握也愈加驾轻就熟。以怀孕概述为起点，带大家重新认识怀孕这件事儿。再分备孕篇、产检篇、孕期问题篇和产后恢复篇，完整地讲述了与怀孕相关的各个方面。内容不少，却字字精华。独辟蹊径，将沉闷的教科书式内容挖了出来浮在水面，欢腾雀跃。

我相信，当你拿起这本书，将会舍不得放下，并在欢笑声中读完。原来，怀孕是这样一件大事儿！

阮祥燕



目录

第一章 总貌：怀孕是怎样一件大事



- 一、首先，你要有一个卵 / 002
 - (一) 成就一个“天之骄卵”的 85 天 / 002
 - (二) 你不是一个卵在战斗 / 004
- 二、你若畅通无阻，我必如期而至 / 007
 - (一) 相会鹊桥输卵管 / 007
 - (二) 此路不通，请绕行 / 008
 - (三) 输卵管不可承受的生命之重 / 010
- 三、姨妈，求您别再掀我被褥了 / 014
 - (一) 被褥是怎样铺成的 / 014
 - (二) 姨妈，您休假去吧 / 016
 - (三) 姨妈也有好多变异形态 / 018
 - (四) 贵姨妈近来可好 / 020



(五) 经量越来越少，是我越来越老？ / 024

(六) 姨妈暴躁，怪我咯？ / 028

四、载人十月，轻磅回归 / 031

(一) 姨妈休假的十来个月，发生了什么？ / 031

(二) 生完娃后，身体内发生了什么 / 034

(三) 感恩十月，重磅回归，轻几磅可好？ / 038

第二章 备孕篇：让娃有备而来



一、孕前检查少不了 / 042

(一) 一般检查 / 043

(二) 抽血 / 044

(三) 尿常规检验 / 054

(四) 妇科类检查 / 055

二、准备一副好身体 / 060

(一) 各路营养预备齐 / 060

(二) 装上盔甲再怀孕——孕前疫苗注射 / 065

(三) 缓“娃”之计——避孕 / 068

(四) 怀孕需要小两口的共同努力 / 070

(五) 那些帮助怀孕的“黑科技” / 083





- 一、恭贺娘娘，有喜啦 / 092
 - (一) 你怎么知道本宫有喜啦? / 092
 - (二) 你是不是怀孕了 / 097
 - (三) 数学这么好，帮我算个预产期呗 / 099
- 二、第一次产检攻略 / 101
 - (一) 特色项目：建档 / 101
 - (二) 建档所需的全面检查 / 103
- 三、第二次产检攻略 / 109
特色项目：唐筛（唐氏综合征筛查） / 109
- 四、第三次产检攻略 / 114
特色项目：B超大排畸 / 114
- 五、第四次产检攻略 / 120
特色项目：妊娠期糖尿病筛查 / 120
- 六、第五次产检攻略 / 124
 - (一) 特色项目 1——小排畸B超 / 124
 - (二) 特色项目 2——数胎动 / 125
- 七、第六次产检攻略 / 127
特色项目：妊娠高血压综合征筛查 / 127
- 八、第七次产检攻略 / 131
特色项目：胎心监护 / 131
- 九、第八次产检攻略 / 134
特色项目：确定娃的出生方式 / 134

十、第九次产检攻略 / 137

(一) 特色项目 1——宫颈成熟度检查 / 138

(二) 特色项目 2——B超、抽血 / 139

第四章 问题篇：关爱娃，更关心你



一、孕吐 / 142

二、出血 / 146

三、用药 / 149

四、运动 / 154

五、吃 / 159

六、性生活 / 165

七、静脉曲张（含痔疮）/ 168

八、剖宫产 / 172

九、快生了 / 179

十、生娃的过程 / 182

十一、生娃的姿势 / 187





- 一、娃好，你也好 / 193
 - (一) 为娘第一课——如何正确伺候娃 / 193
 - (二) 回去上班，像个酷妈一样 / 199
- 二、产后重启的正确姿势 / 202
 - (一) 谈谈坐月子，我是认真的 / 202
 - (二) 科学重启，拒绝漏洞 / 204
- 三、为娘要臭美 / 218
 - (一) 你把食物都献给了娃？快别幻想啦 / 219
 - (二) “不动产”你好，起来动 / 224
 - (三) 听说哺乳会让乳房下垂？别闹 / 227
 - (四) 留下点儿妊娠纹做纪念？不要啊 / 228

CHAPTER 1

第一章



总貌：
怀孕是怎样一件大事

一、首先，你要有一个卵



(一) 成就一个“天之骄卵”的 85 天

卵巢是个仓库，每个姑娘出生时的标配是库存 100 万~200 万个卵泡，只能消耗，不能补货。到了青春期，卵泡数消亡到 20 万~40 万个。随着发育成熟，姑娘们要开始排卵啦，当然，跟屁虫大姨妈也随之而来。由此开始，前赴后继，一般每个月都会有 1 个卵排出；伴随它长大的还有 1000 多个卵泡，因为实力不够强劲而落选当了炮灰（优胜劣汰的奥义）。

好的，接下来姑娘们到了育龄期，准备造小人儿啦。首先，你要有一个卵，而且最好是质量上乘的一个。在茫茫卵海中，我们发现了一个：“哎哟，不错，我们看好你哦！”它，注定成为“天之骄卵”，且让我们叫它 L。

“喂，醒醒！”只有 30 μm 大的 L 被叫醒了。此时的它，

跟其他几十万个卵泡一样处于最小个儿的睡眠状态，称为始基卵泡。“你们这 1000 多个，醒醒，跟我走！”仓库管理员喊道。于是它们磨叽地起床，慢慢地生长，经过 270 多天，才长到 120 μm 。在这个过程中，它们各长各的，互不干扰，默默无闻，和平相处，经过初级卵泡阶段变成次级卵泡。

从小不点儿 L（次级卵泡）正式进入 PK 模式赢过 1000 多个卵泡（成为优势卵泡），需要 85 天。现在你猜，为什么总说备孕需要 3 个月？答不上来的自动左转面壁去吧。

卵泡们首先需要长身体（营养生长阶段）。这个阶段包括 4 级，每吃胖一圈儿，升一级。1 级小 L 的食欲可好啦！25 天后获得了 2 级勋章，还有升级装备——吃货专属大口袋（卵泡腔），这个口袋里装着生长因子、类固醇激素、促性腺激素，随时补充营养，吃饭香香，身体棒棒。再过 20 天 L 升到了 3 级，14 天后升为 4 级。这个时候啊，L 已经从 0.12mm 长到 2mm，数量级都升了呢！

接下来进入战斗模式。4 级 L 抢夺食物能力超群，口袋（卵泡腔）里装足了卵泡刺激素（FSH），还超能吃，所以长势喜人，10 天后顺利升到 5 级。残酷的事情由此发生，接下来会有 58% 的 5 级卵泡（5mm）、77% 的 6 级卵泡（10mm）、50% 的 7 级卵泡（16mm）因为抢不到食物饿死（缺乏 FSH 刺激而闭锁）。我们的 L 过五关斩六将，身体倍儿棒，从千余

个卵泡中脱颖而出，成功升到荣耀 8 级，获得荣誉称号：成熟卵泡（>18mm）。从第 5 级到第 8 级，每级之间相隔 5 天，共经历了 15 天。

这里插播一个 L 战无不胜的秘密：在这批卵泡的生长过程中，每个都在不停地制造雌激素。所谓勤劳的孩子惹人爱，卵泡制造的雌激素越多，对食物（FSH）的消化吸收功能（敏感性）就越好，吃得不多也能长大个儿。L 就是其中体质最好、干活儿最勤快的一个，得到的食物也最多，而且吸收还好，当然长得最大。

最后是排卵。当卵泡们分泌的雌激素够多时（>200pg/ml），老板们开心地给发了更多的食物——卵泡刺激素（FSH）和黄体生成素（LH），鼓励大家干活儿，形成了正反馈。这么你来我往，雌激素、FSH、LH 的水平相继达到高峰，LH 的峰值引发排卵，卵子从卵泡中破壁而出：“你好，世界！”

（二）你不是一个卵在战斗

就算是强大的 L，没人给发口粮还是会被饿死。这口粮是谁给批的，又是谁给发的呢？有请幕后老板：老大下丘脑、老二垂体、老三卵巢，它们共同组成的下丘脑—垂体—卵巢轴（HPOA）是姑娘们内分泌的核心。

咱们从官儿小的说起。老三卵巢是一种性腺，负责存卵、

养卵、排卵（生殖功能）和制造雌、孕、雄等激素（内分泌功能）。老二垂体在脑袋里，负责分泌促性腺激素（包括卵泡刺激素和黄体生成素），“促”的对象是卵巢，作用呢，大家在卵泡生长过程中都已经见识过了。此外，垂体还分泌催乳素（PRL）。老大下丘脑也在脑袋里，分泌的是促性腺激素释放激素，用来命令垂体释放 FSH 和 LH。晕咯？那就再读一遍，然后接着往下看。

正常情况下，它们仨的合作是很愉快的。

下丘脑是启动中心、总命令的来源，会根据下属的反馈调整命令；垂体因为离下丘脑很近，传话快，称为“短反馈”；卵巢距离垂体和下丘脑都很远，称为“长反馈”。垂体受下丘脑之命，给卵巢发放口粮。FSH 是卵泡长大最需要的东西啦：可以叫醒睡眠状态的小卵泡；可以直接刺激小卵泡生长发育；可以激活卵泡里的一种酶（芳香化酶），从而让它拥有制造雌激素的能力；可以筛选优势卵泡，把竞争力差、抢不到足够 FSH 的卵泡淘汰掉。另外，垂体还给卵巢发 LH，可以助成熟的卵泡一臂之力，把卵子排出来；排卵后 LH 可以把卵子留在卵巢中的窝（卵泡壁、卵泡膜）和小伙伴们（颗粒细胞、卵泡膜细胞）改造成黄体，并维持黄体的功能，使其制造和分泌大量的孕激素和一定量的雌激素，用来给受精卵铺床。

卵巢听话可人，甚是乖巧。在卵泡成长的前期，造出的

雌激素没那么多 ($<200\text{pg/ml}$)，卵泡们的胃口也没那么大，卵巢会向老大、老二汇报：“节省开支为重，给发一点儿 FSH 就够啦！”（负反馈）后来，当卵泡筛选得差不多了，出现了既能干又能吃的优势卵泡，制造的雌激素超多 ($\geq 200\text{pg/ml}$)，领导们高兴极了，开始发放大量的 FSH 和 LH（正反馈），达到高峰时，就帮助卵子排出来了。排卵后，领导们为了保护可能已经受精的卵子，只给卵巢发一丢丢口粮，从而限制仓库里的小卵泡们的发育，不然万一怀孕了那边还在排卵，岂不乱了套啦！

二、你若畅通无阻，我必如期而至



（一）相会鹊桥输卵管

姑娘们请坐好，优雅地展开双臂。深呼吸，想象你的身体是一个子宫。很好，现在你的双臂就是输卵管，从腋窝到手，分别是输卵管的间质部、峡部、壶腹部和伞端。伞端和手长得非常像，也有手指（指状突起）。在两只手的下方不远处，想象自己在用意念一边控制着一个球，对啦，球就是卵巢（在体内当然是由韧带固定的）。

卵子从卵巢破壁而出后来到腹腔，一片漆黑。“不认道儿怎么办！”正想着，就感受到了一只温暖的手，这便是输卵管伞了。这位国际伞，是被卵子出来啾瑟时的一句“你好，世界”召唤来的，它能顺利“拾卵”，依靠的是末端许多指状的突起，还有输卵管肌肉的收缩。这项技能远比你想象的强