

妊娠小百科丛书 · 2 ·

妊娠早期生活

上海医科大学附属中山医院 盛丹菁 编著



R714
2
1:2

妊娠小百科丛书

妊娠早期生活

· 2 ·

上海医科大学附属中山医院 盛丹菁 编著

吉林科学技术出版社

妊娠早期生活 · 2 ·

盛丹菁 编著

责任编辑：成与华

封面设计：江 帆

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本2.375印张 50,000字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数：1—5680册 定价：1.00元

印刷 吉林省工商联印刷厂 ISBN 7-5384-0186-5/R.28

编 前 话

人类繁衍生息是大自然的规律，然而这个规律又使女性肩负着艰苦而崇高的使命——妊娠、分娩、做母亲。

怎样顺利地完成这一使命，渡过漫长的孕产期生活呢？这当然有赖于孕产妇的努力和责任感，但更重要的是应该掌握孕期、产期的生活卫生常识。这套小丛书详实地阐述了妊娠生理、妊娠早期生活、妊娠保健检查、妊娠期卫生、妊娠期常见病、初产分娩、产后保健和新生儿喂养与保健，明确地解答了孕产期将遇到的数百个问题。

我们奉献出这套小丛书，为的是让千百万妇女当妊娠期和分娩将至之时，克服各种不安和恐惧心理，用科学知识把握自己，相信伟大的自然力量和做为女性的勇气，顺利地渡过长达一年之久的孕产期生活，无忧无虑地迎接新生命的诞生。

目 录

一、怀孕的信号·····	3
二、怀孕的确定·····	4
三、怀孕与情绪·····	10
四、怀孕以后的生理变化·····	11
五、早孕时的生活琐事·····	21
六、早孕妇女应注意的问题·····	31
七、当心“致畸”·····	43
八、妊娠剧吐不同于早孕反应·····	50
九、流产与保胎·····	52
十、不要这一胎，怎么办·····	60
十一、是胎非胎的葡萄胎·····	65
十二、子宫外孕·····	68

早孕，就是妊娠早期。称早孕也好，叫早期妊娠也罢，这个“早”究竟早到什么时候为止呢？那要从头说起。

青春期后，正常情况下，性成熟妇女的左、右两个卵巢里，每个月有8~10个初级卵泡向高级卵泡（也就是成熟卵泡）发育，但一般只有一个卵泡能成熟，并且每月排出一个成熟卵。成熟卵从卵巢排出约需8~10天，可是它离开卵巢后，却立即被输卵管吸入而停留在它的壶腹部（图1）。如

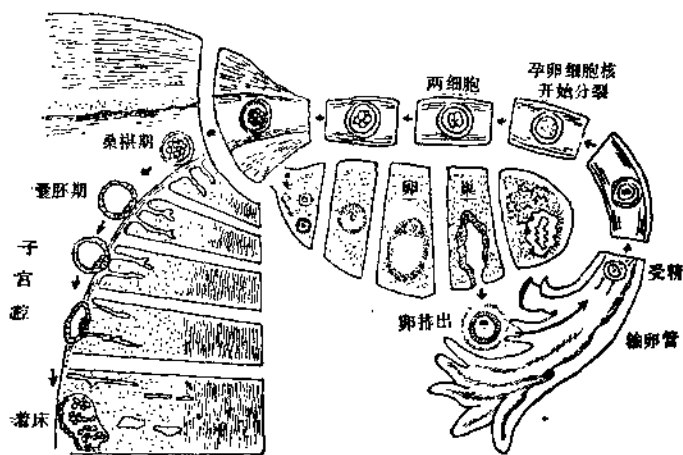


图1 卵子受精与孕卵植入

果成熟卵在24小时之内遇到被射入阴道、游过子宫颈、子宫并进入输卵管的精子，就能在此受精，两相结合而成为受精卵（或称孕卵）（图2）。受精卵一边发育变成胚泡，一边在输

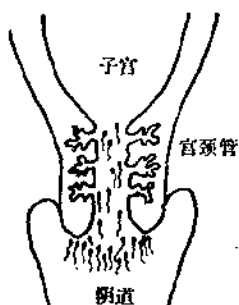


图2 精子在宫颈管内运行

卵管粘膜上皮纤毛的摆动及管壁肌肉蠕动的输送下，于受精后的4~5天到达子宫腔。胚泡分泌一种蛋白分解酶，先将已为孕卵来临作好迎接准备的子宫内膜破坏，而后侵入，子宫内膜表面的破口迅速自行修复，整个胚泡就被包埋。这个过程称为着床或植入，大约发生在受精后的第7~8天。胚泡在子宫内经过千变万化，发育成胎，最后脱离母体，成为一个小生命。

由上所述可见，成熟卵受精是妊娠的开始，而胎儿娩出是妊娠的结束。妊娠全过程所需时间总共为40周。月经正常的妇女，卵巢排卵的时间一般在下次月经前的14天左右，但存在个体差异。正因为成熟卵从卵巢排出的时间、与精子结合的时间无从确切测知，因而280天的妊娠期只能从末次月经的第一天算起。常言道“十月怀胎，一朝分娩”。这个“月”指的是“妊娠月”，与一般的“月”不同，不是30天或31天而是固定为28天。根据妊娠各月的特点，通常将妊娠全过程分为三期。前3个月称为妊娠早期；中4个月叫做妊娠中期；后3个月则是妊娠晚期。妊娠早期是妊娠的关键时刻，时间虽不过短短的12周，却是妊娠能否正常发展、妊娠结局好坏的决定性阶段。

一、怀孕的信号

受孕以后，随着孕卵的迅速发育成胎，母体必然会发生一系列的适应性生理变化。这些生理变化多少会引起主观上的感觉，或反映为客观上的征象。

怀孕的征象有以下几方面：

(1) 月经过期 月经一向比较规则，突然过期不潮，是引起警觉的最早信号。不过，月经过期不至，虽然是受孕的一个重要征象，并非绝对。因为月经超前落后几天是常有的事，迟来几天，也不一定是怀孕。需知除受孕以外，还有很多情况可使月经延期或暂停，象环境的变迁、气候的突变、精神刺激、内分泌的一时性失调等等。然而，要是月经过期10天以上，应当疑为妊娠。与此相反，有些妇女虽然已经怀孕，却在该来月经的时候仍有阴道出血，只是出血量特别少而已，根本没想到自己已经怀孕。

(2) 呕吐、恶心及食欲异常 要是月经过期未来，并且常常在清晨或空腹时，出现恶心、泛吐清水等状，那是早孕的特级警报。此外，还可能伴有胃口不好，甚至食欲异常。例如，有的人一会儿想吃这个，一会儿又想那样，等拿到手时，却又什么都不想吃；有的人平时爱吃的东西现在不想吃，不喜欢吃的反面想吃。当然，较常见的还是倾向于清淡可口、带点酸味的食品，而厌恶油腻、腥气和厚味。

(3) 乳部变化 乳房作胀、乳头触痛，确实是怀孕后乳房在卵巢雌激素和孕激素作用下所起变化的最早表现。但

并不十分可靠。例如，无排卵性月经失调时，也常有类似症候。要是除此之外，还有乳头和乳头周围那一圈乳晕的颜色变深以及乳头周围有深褐色的小颗粒（肥大的皮脂腺）出现，那就肯定是怀孕了。

（4）小腹作胀 在怀孕的头一、两个月里，由于子宫的增大，常会有小腹发胀的感觉。腹壁薄而子宫又前倾的妇女，特别在清晨膀胱充满尿液时，可能会自己摸到小腹部隐隐约约有个象鸭蛋大小的块物。

（5）尿频 如果月经过期不来，排尿不痛却时时想解，而解出来的尿液清彻透明，妊娠的可能性也很大。早孕时，常有排尿次数增多，这是因为增大的子宫压迫膀胱而引起的。当膀胱内稍微积了点尿时，就会引起尿意，因而尿频。

（6）皮肤色素沉着 除了乳头和乳晕颜色加深之外，如果在鼻子两边面颊上出现对称的棕色斑纹；在下腹部肚脐与阴阜之间显现一条细细的、棕色的直线纹，那无疑是妊娠的征象。前者称为妊娠斑，后者叫做妊娠线。

要是以上所列举的各种特殊感觉和异常征象俱全，或者部分出现，那么，生育年龄妇女自然会产生“我可能怀孕了”的想法。不过，是否如此，还有待证实，结论不能下得太早。

二、怀孕的确定

尽管早孕有它的一定征象，而多数妇女对于自己是否怀孕的推断相当正确，但仍有可能会有错觉误判。别提患有这样

那样疾病的人，就说身体健康的生育年龄妇女，倘若切盼生育或者十分害怕怀孕，在如此强烈的精神因素影响下，内分泌功能可以受干扰而产生种种类似妊娠的“假孕”现象，如闭经、呕吐、恶心，甚至腹胀与腹大等等征象。早孕的诊断，有时候的确并不那么简单，尤其是早早孕，在孕6周以前，因为有些征象还不明显。故而，即使有经验的医生也往往需要借助于一些客观指标才能断言。那么，哪些客观指标能够肯定或否定妊娠呢？有以下几项：

(1) 基础体温测试 基础体温是指经过较长时间睡眠（6~8小时）清醒后，在尚未进行任何活动之前，所测得的体温。正常生育年龄妇女的基础体温，是随月经周期而变化的。排卵后的基础体温要比排卵前高些，上升 0.5°C 左右，并且持续12~14天，直至月经前1~2天或月经第一天才下降。为什么排卵后，基础体温会有所升高呢？那是孕激素的作用。需知每个月经周期中，卵巢内总有一个卵泡成熟并排出卵子。卵子排出后，留下的卵泡空壳就变成具有分泌孕激素和雌激素功能的“黄体”。孕激素刺激体温中枢，能使体温略有上升。要是月经过期而基础体温持续在 37°C 左右达18天以上，那么，即使没有其他异常感觉或反应，也可百分之百肯定是怀孕。因为，只有在受孕的情况下，那个卵巢“黄体”才会继续存在并进一步发育、分泌更多的具有致热作用的孕激素。

月经过期，疑已受孕的妇女不妨试测基础体温。夜晚临睡前，将体温计的水银柱甩低在 35°C ，放于随手可取之处而避免起床活动。清晨醒后，在未开口说话、未起床活动前，立即取体温计测口腔体温5分钟。如果接连测上三、四天，即见分晓。

(2) 宫颈粘液检查 子宫颈内膜腺体的分泌功能受卵巢激素(雌激素与雄激素)影响。因此,和基础体温一样,宫颈粘液在量、性状和粘液结晶类型方面,亦随月经周期而变化。在确立早孕诊断方面有意义、有价值的是宫颈粘液结晶的类型。在正常月经周期中,随着卵巢内卵泡的逐渐发育,体内雌激素水平日益升高。在雌激素影响下,从月经周期的第7天起,宫颈粘液涂片逐渐出现羊齿叶状结晶,由不典型结晶、较典型结晶发展到典型结晶。卵巢排卵后,黄体形成,主要分泌孕激素,在孕激素作用下,结晶逐渐减少,一般至月经周期的第22天起,宫颈粘液涂片中不再出现羊齿叶状结晶(图3)。



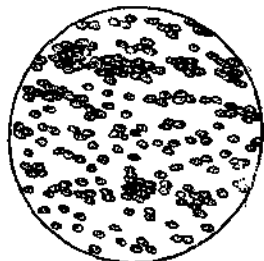
“+++”: 典型结晶



“++”: 较典型结晶



“+”: 不典型结晶



“-”: 椭圆体

图3 宫颈粘液涂片结晶

妇女如果受孕，卵巢的“月经黄体”不但不萎缩，反而进一步发育为“妊娠黄体”，分泌大量孕激素。因此，宫颈粘液涂片中全系排列成行的椭圆体，医生见到这么多的椭圆体就可断定是妊娠现象。要是月经过期而宫颈粘液涂片中见到的是典型羊齿叶状结晶，那就绝对不可能有孕。

(3) 妇科检查 妊娠期间，生殖系统，尤其是子宫的变化最大。但是，月经刚过几天时进行妇科检查，意义不大。因为，由妊娠引起的生殖器官变化，大多在怀孕6周后才逐渐显示。如果检查发现阴道壁和子宫颈充血、变软、呈紫蓝色；子宫颈和子宫体交界处软化厉害，以致两者好象脱离关系一样；子宫变软、增大、前后径增宽而变为球形，并且触摸子宫引起收缩，则早孕诊断可以确立。

(4) 黄体酮试验 根据体内孕激素突然消失后，必然引起子宫出血的原理，对子既往月经周期正常，此次月经过期，疑为早孕的妇女，可应用黄体酮试验辅助诊断早孕。给受试者每日肌肉注射黄体酮（即孕激素）10~20毫克，连用3~5日。如果停药后7天内，不见阴道流血，则试验阳性，早孕可能性很大。因为孕妇体内孕激素水平本来就高，远远超过所用的黄体酮剂量，所以，停药后不受影响，不致子引起药物撤退性出血。如果停经由于内分泌失调引起，而体内尚有一定量的雌激素，则注射黄体酮后，子宫内膜由增生期转变为分泌期，停药后由于孕激素水平的突然下降，内膜剥脱，在3~7天内将出现药物撤退性出血，试验阴性，应排除妊娠的可能。但是，由于雌激素过低引起闭经时，虽然注射黄体酮也不能引起撤退性出血，从而造成试验的假阳性表现。据统计，假阳性率达20%左右。不过，这项试验简便易行，并且不需特殊设备，故而，农村、边区、保健站(所)，

均可参考采用。

(5) 妊娠试验 由受精卵变成的胚泡植入子宫内膜时,与子宫内膜接触的部分是它外围的一圈滋养层细胞。滋养层细胞迅速分裂增殖,在受精后的12天左右,表面有绒毛突

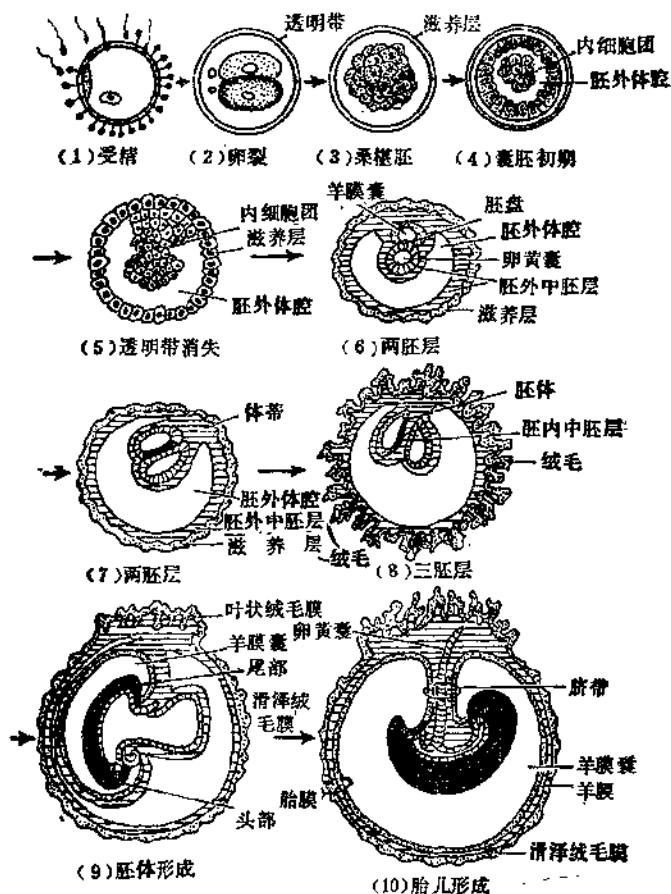


图4 孕卵的发育

起。以后，绒毛继续生长发育，反复分枝而呈树根状，并且每根绒毛中间有血管生成而与胎体血管相通，日后构成胎盘及绒毛膜（图4）。滋养层细胞分泌一种绒毛膜促性腺激素。该激素的主要作用在于促使卵巢中的“月经黄体”继续发育变成“妊娠黄体”，体积增大之外，增加孕激素和雌激素分泌量以维持妊娠的发展。绒毛膜促性腺激素分泌后直接进入母体血液。在末次月经后的8~10周，母血中绒毛膜促性腺激素浓度达最高峰，此后迅速下降。妊娠试验就是检测母体血或尿中有没有绒毛膜促性腺激素。如果有，反映体内存在胚胎绒毛滋养层细胞，也就是说已经怀孕。

测定绒毛膜促性腺激素的方法有两大类。一类是生物法，包括小白鼠试验、家兔试验、雄蟾蜍试验及放射受体试验。由于饲养动物不便，小白鼠及家兔试验目前很少用。新兴的放射受体试验正在发展中，尚未普遍推广。至于雄蟾蜍试验因为只要抓到合适的雄蟾蜍就可进行，所以，设备不足、技术条件限制的医疗单位仍在应用。具体做法很简单，只需将受试者的晨尿5毫升注入体重约50克、与雌蟾蜍已隔离1周、尿中无精子的雄蟾蜍背部或腹部皮下，4~6小时后，取其尿液镜检即可。如果显微镜下发现精子，即为妊娠试验阳性。至于免疫法，常用的有胶乳或羊红细胞凝集抑制试验测定尿绒毛膜促性腺激素、放射免疫试验测定血绒毛膜促性腺激素等。免疫法诊断早孕的正确率高达99%以上，月经延期3天者，即能作出诊断，所以，已逐渐取代原先的生物法，但仍然受到仪器设备与技术条件的限制。

（6）超声检查 是利用向人体内部发射超声波，并接受其回声信号，也就是所显示的波形、图像或信号音来进行诊断。如用B型显像仪，孕5周时，显像屏上可见妊娠

囊，胎心搏动在孕6周时出现。

辅助检查早孕的方法那么多，一般不需样样都做，医生将根据具体条件与设备选择进行。通过检查可以证实是否怀孕了。

三、怀孕与情绪

怀孕，俗称“有喜”。在证实自己已经怀孕以后，对“有喜”的心理反应如何？是喜还是忧？一般说来，有两种不同状况。

妊娠对大多数妇女来讲，是一项乐意履行的义务。因为，即将迎来一名象征爱情的小天使，小家庭将更加美满幸福，当然喜气洋溢。然而，对某些妇女来说却不然。可能视妊娠为负担，引起焦急、忧虑、恐惧，甚至厌恶等等不良情绪，从而懊恼万分，坐立不安。所以会产生这些有害的心理活动，原因种种，象住房条件、经济收入、健康状况、夫妇两地分居、产后无人照料、怕影响学习与工作等等。同一件事，引起不同的生理反应，造成的后果也不同。喜上加喜的孕妇，将安然适应一切因妊娠而引起的机体变化，健康顺当。喜变忧的孕妇们，则往往并发这样那样的妊娠“障碍”。

人的心理活动与人的健康、疾病关系密切。几千年前的古代医学家早就注意到这个问题，并且明确提出心理状态、精神因素能致病、也能防病，更影响治疗效果。

现代医学进一步肯定了祖国医学理论，已经阐明很多疾病存在精神因素；人的心理活动通过中枢神经系统影响人体的一切生理过程，能使器官功能发生变化而致病；情绪影响

治疗效果。切盼生育的妇女，可以无中生有，发生闭经、恶心与呕吐、腹胀甚至腹大等假孕现象；视妊娠为负担的妇女，怀孕后多并发妊娠剧吐，可滴水不进；精神刺激能使孕产妇血压突然升高，发生抽搐；害怕分娩的产妇，临产后吵吵闹闹，往往子宫收缩异常，因而难产。类似情况太多，不胜枚举。至子有病之人，心绪不佳，能使病情加重、病程延长，几乎人人都有体会，不必多讲。

因此，对于妊娠这个“刺激”的心理反应不同，必然影响妊娠的正常发展，从而引起种种“障碍”。所以，怀孕以后，必须端正态度，首先是稳定情绪，保持心情舒畅。既然“有喜”，就该“喜”而不该“忧”。

四、怀孕以后的生理变化

妇女怀孕以后，为适应胚胎、胎儿的生长发育需要，体内发生一系列生理性变化。这些变化虽然是生理性的，却有可能引起近乎病态的异常现象，甚至并发症。下而选择几个在妊娠早期可能出现的问题谈谈。

1. 为什么常常觉得恶心要吐

约半数妇女在怀孕初期（停经6周左右），除了择食、食欲不振之外，常感恶心要吐，并且多在清晨空腹时发生。孕妇所以易感恶心，那是因为卵巢黄体 and 胎盘绒毛产生的大量孕激素使胃肠道平滑肌张力减低、活动减弱、胃排空时间延长、胃酸及蛋白酶减少的缘故。要是贲门括约肌松弛，胃内容物逆流至食道下部，还会有“烧心”感觉。这些消化系统

方面的早孕反应，一般轻微，照样能进食，不需特殊处理。然而，应注意几点：首先，要消除思想上对妊娠的不正确看法，不要怀着恐惧或厌恶的心情。其次，在饮食方面要少吃油腻和太甜的食物，并且采取少吃多餐的办法，使胃里经常有些东西留着。因为胃里空了更容易恶心。此外，生活要规律，工作的时候专心工作，休息的时候充分休息，并且尽可能多作户外活动、呼吸新鲜空气。一般在妊娠13周前后，恶心要吐的现象将自然消失。假使症状不见减轻反而逐渐加重，看见食物就恶心，吃一点东西就吐个不停，那就应当就医诊治。

2. 为什么常常便秘

妇女怀孕以后，全身都起变化，消化系统当然也不例外。孕妇常有肠胀气和便秘，那是因为体内孕激素水平升高之故。孕激素能使肠道平滑肌张力减低、活动减弱。肠蠕动减少，肠内气体积聚则腹胀；粪便停滞，水分过多吸收变干燥，不易排出，使其便秘。再说，排便要靠腹壁肌肉收缩以增加腹内压力，孕妇腹壁肌肉张力不足，又不敢用力下屏，也是造成便秘的一个因素。

为防止大便秘结，怀孕后应多喝开水，多吃新鲜蔬菜和水果，并且每天定时试解，以养成每天排便一次的习惯。如果通过上述方法，仍然发生便秘，常吃蜂蜜对润肠有好处。也可以服些通大便的药，如石蜡油30毫升，或服双醋酚酞2粒或果导2粒。要是感觉粪便堵在肛门口，胀得难受，都排不出来，也可以用开塞路塞肛。但是绝对不可乱吃强烈的泻药，否则肠蠕动剧增，有可能引起子宫收缩而导致流产，风险太大。