

现代人丛书

十月怀胎

SHI YUE HUAI TAI

编著 ● 盛丹菁

出版 ● 上海三联书店

14.16

21-2116

2

十月怀胎

编著 盛丹青

出版 上海三联书店



XIAN
DANKEN

特约编辑 方婷源
责任编辑 王福康
封面设计 宋珍妮

十月怀胎

盛丹青 编著

生活·读书·新知

三联书店上海分店出版
上海绍兴路5号

此书由上海发行所发行
吴县人民印刷二厂印刷
1988年11月第1版
1991年4月第2次印刷
开本：787×1092 1/32
印张 4.875 字数：110000
印数：12501—22500

ISBN7-5426-0152-0/R·3

定价：2.00元

目 录

第一月

- 一、喜相逢..... 1
- 二、瞬间定“性”..... 4
- 三、在前进中成长..... 6
- 四、发动攻势，突破一点..... 8
- 五、新生命的最早信号..... 9

第二月

- 一、就此停经..... 12
- 二、主观感受..... 14
- 三、客观证据..... 16
- 四、两种异常结局..... 20
- 五、可以与不可以..... 26
- 六、芳名“胚胎”..... 30

第三月

- 一、当心致畸..... 31
- 二、慎防风云突变..... 36
- 三、必须远离烟雾..... 40
- 四、性生活问题..... 42
- 五、注意急性阑尾炎的并发..... 44
- 六、改名“胎儿”..... 46

第四月

- 一、牙血与鼻血..... 47

二、口腔卫生第一	49
三、皮肤的清洁卫生	51
四、产前诊断对象	54
五、摘除卵巢肿瘤的最佳时间	58
六、四个月的胎儿	60

第五月

一、产前检查保平安	62
二、请认真回答	64
三、定血型	68
四、身材与骨盆	72
五、新生命的第二信号	75
六、五个月的胎儿	77

第六月

一、最佳睡眠姿势	78
二、标准孕妇装	80
三、最合适的鞋	82
四、饮食与营养	84
五、住与行	88
六、六个月的胎儿	91

第七月

一、双胞胎的喜中忧	92
二、特大与特小子宫	96
三、最常见的妊娠并发症	100
四、妊娠引起的贫血	102
五、钙能预防高血压	105
六、七个月的胎儿	106

第八月

- 一、警惕白带异常····· 107
- 二、讨厌的尿路感染····· 110
- 三、皮肤发痒的真相····· 112
- 四、肝损不是肝炎····· 114
- 五、产前流血危险····· 116
- 六、八个月的胎儿····· 121

第九月

- 一、糖尿病孕妇注意····· 122
- 二、心脏病孕妇的难关····· 124
- 三、几种常见现象····· 128
- 四、防便秘，防痔疮····· 132
- 五、婴儿天然食品厂——乳房的保护工作····· 135
- 六、九个月的胎儿····· 137

第十月

- 一、该吃的药吃，该打的针打····· 138
- 二、子宫肌瘤问题····· 140
- 三、不要“怕”字当头····· 143
- 四、作好充分准备····· 146
- 五、一朝分娩····· 149
- 六、成熟胎儿····· 150



第 一 月

一、喜 相 逢

有一份生育调查资料表明：未避孕的夫妇，60%在婚后6个月内怀孕，80%在9个月内怀孕，85~90%在1年内怀孕；仅有4%迟至婚后第二年才怀孕。怀孕说明夫妇双方性功能正常。那么，为什么不都在新婚燕尔就怀孕呢？各对夫妇从结婚到生育之间的时间怎会长短不一呢？从受孕必须具备的条件来看，关键在于卵子和精子能否在输卵管内相遇，并结合成为“受精卵”，也就是说能否喜相逢。

卵巢是女子的性腺，它的主要生理功能是排卵和分泌性激素。女婴出生时，卵巢里面就藏有很多很多原始卵泡，至少10万个。女孩到了12岁左右，受中枢神经系统控制的下丘脑（位于脑底部）和脑垂体（在脑下面与脑相连）开始活动。下丘脑产生促性腺激素释放激素，它调节着脑垂体两种促性腺激素的分泌与释放。脑垂体促卵泡素刺激卵巢里的原始卵泡发育并分泌少量的雌激素。随着卵巢的日益成熟，女孩进入青春期，建立了由下丘脑-脑垂体-卵巢三者调节的月经周期。在脑垂体促卵泡素和黄体生成素的影响下，卵巢每月生成8~10个卵泡，不过，通常只有一个卵泡能继续发育成熟，并且排出卵子（卵细胞）。如果月经周期规则，每隔28天发生一次排卵，即在下次月经前的14天左右排卵。

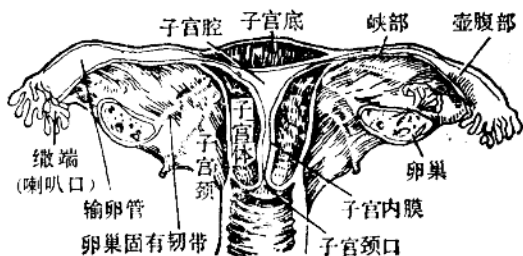


图1 女子内生殖器

卵巢位于输卵管的纤端附近，与输卵管并不直接相连(图1)，但是从卵巢排出的卵子却能进入输卵管。更奇怪的是从一侧卵巢排出的卵子，还有可能进入另一侧输卵管。卵子本身并无活动能力，主要是输卵管在发挥作用。首先，排卵期时，由于雌激素水平处于高峰，输卵管系膜与卵巢固有韧带(卵巢与子宫间的联系)均发生强烈收缩，使原先伸直的输卵管变成弓形，从而使纤端与卵巢更加接近。其次，输卵管纤端具有捕获卵子的功能。人们甚至可以观察到一侧卵巢排卵时，左右两侧的输卵管纤端都会趋向排卵一侧的卵巢，并在它表面前后移动的现象。最后，由于输卵管粘膜的上皮纤毛不断地向子宫腔方向摆动，将纤端捕获的卵子吸入输卵管，并在输卵管肌壁蠕动和粘膜上皮纤毛摆动的共同作用下，大约10分钟左右，卵子就被推送到输卵管壶腹部与峡部交界处停留。卵子从卵巢排出后的寿命很短，如在24小时内不受精就要开始变性。每个月仅仅排卵一次，排出的卵子又如此短命，因此与精子相遇并结合的机会十分难得。

再说男方，睾丸是男子的性腺，也受脑垂体促性腺激素的控制。青春期后，睾丸产生精子和分泌男性激素。成熟的精子

很小，形状像蝌蚪。虽然它的全长不过 50 微米，却分头、颈、体、尾四个部分。精子的尾巴细而长，在适宜的条件下，依靠尾部的摆动，每分钟可向前推进 2~3 毫米。性交时，精液射入女方阴道。每次射精排出 2~5 毫升精液，每毫升精液约含精子 1 亿个左右。精液呈碱性反应，内含较多果糖，可供精子活动所需的能量。精液进入阴道后，迅速变成胶冻样物质以保护精子暂时免受酸性阴道液杀伤。不过，大部分精子还是死在阴道内或被白细胞吞噬，仅仅一小部分精子能脱险而在 90~180 秒内进入子宫颈。子宫颈粘液呈碱性，有利于精子活动。若逢排卵期，在高水平雌激素影响下，宫颈粘液变得稀薄、量多、弹性大，便于精子通过；子宫颈粘液中的粘蛋白排列成纵行，便于精子不走弯道一直向前进。即使如此，经过子宫颈时，仍有一部分精子被挡在子宫颈管的皱壁内；即使那些凭借自身活动能力勇往直前的精子也只能到达子宫颈内（图 2）。好在精液中富含前列腺素，能刺激子宫发生阵缩，收缩过后的松弛会使子宫腔内产生负压，将精子吸入子宫腔内。然而，好不容易到达子宫腔的精子，又有部分被留在子宫腺体周围或被白细胞吞噬。输卵管蠕动受卵巢激素的支配。在雌激素占优势的状况下，输卵管峡部分泌物增多，而且蠕动方向由内向外，可推动精子与管液一步步从子宫角朝输卵管壶腹部移动。通过道道关口，最后到达终点站的精子仅仅 15~20 个，时间大约在性交后 30~90 分钟。旅途中，精子获能，就是说精子外膜逐渐活化，并发生形态变化而获得受精

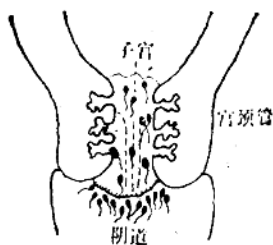


图 2 精子在子宫颈管内运行

性，有利于精子活动。若逢排卵期，在高水平雌激素影响下，宫颈粘液变得稀薄、量多、弹性大，便于精子通过；子宫颈粘液中的粘蛋白排列成纵行，便于精子不走弯道一直向前进。即使如此，经过子宫颈时，仍有一部分精子被挡在子宫颈管的皱壁内；即使那些凭借自身活动能力勇往直前的精子也只能到达子宫颈内（图 2）。好在精液中富含前列腺素，能刺激子宫发生阵缩，收缩过后的松弛会使子宫腔内产生负压，将精子吸入子宫腔内。然而，好不容易到达子宫腔的精子，又有部分被留在子宫腺体周围或被白细胞吞噬。输卵管蠕动受卵巢激素的支配。在雌激素占优势的状况下，输卵管峡部分泌物增多，而且蠕动方向由内向外，可推动精子与管液一步步从子宫角朝输卵管壶腹部移动。通过道道关口，最后到达终点站的精子仅仅 15~20 个，时间大约在性交后 30~90 分钟。旅途中，精子获能，就是说精子外膜逐渐活化，并发生形态变化而获得受精

能力。一般认为精子的授精能力可维持1~3天。因此 唯有机缘凑巧,恰在女子排卵期性交,硕果仅存的少数精子才能在输卵管壶腹部内与卵子相遇。

喜相逢的结果是,获能精子中的一个佼佼者穿过卵子外面的透明带(图3)进入卵子(图4),一方面自身的尾部脱落,头部核膜消失,留下光溜溜的一个细胞核并变成精原核;另一方面刺激卵子完成再次成熟分裂,成熟卵子的细胞核即卵原核。两性原核融合,形成一个新细胞,称为受精卵或孕卵,一个新生命由此开始。

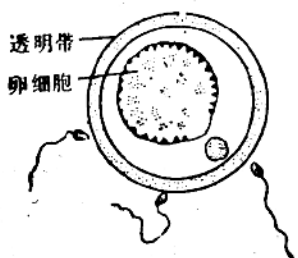


图3 精子穿过透明带

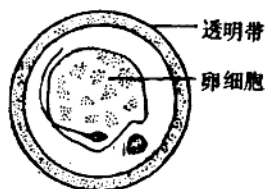


图4 精子头部进入卵细胞

二、瞬间定“性”

卵子和精子一旦在输卵管内喜相逢,并两相结合成受精卵后,一个新生命即由此开始。那么,即将诞生的一个新人,是男还是女呢?新生命的性别是在精子穿透卵子外围透明带那一瞬间决定的,关键在于是具有哪种“性染色体”的精子侥幸入赘。什么是“性染色体”?

染色体是遗传基因的载体,由蛋白质和脱氧核糖核酸组

成，位于细胞核内。正常人体细胞中均含有 23 对 (46 条) 染色体，其中 22 对 (44 条) 为常染色体，男女都一样；1 对 (2 条) 是决定性别的，称为性染色体，男女不一样。性染色体有两种：X 染色体和 Y 染色体。正常男性的一对性染色体是 X 和 Y (图 5)；正常女性的一对性染色体则为 X 和 X。不论是常染色体还是性染色体，它们上面都排列着许许多多成对的、与遗传密切有关的基因，称为等位基因。这些等位基因，其实是脱氧核糖核酸分子的片段，它们以特定的方式组成了染色体的基本结构，分别控制人体形态和生理的各种正常或异常性状的发育和表现。

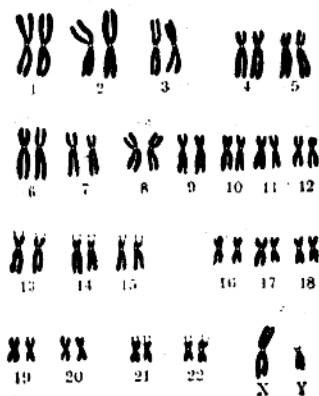


图 5 正常人体细胞染色体的组型(男性)

胎儿阶段，生殖细胞(即精原细胞或卵原细胞)不断进行细胞分裂。在胎儿的生长发育过程中，细胞每分裂 1 次，染色体都要复制 1 次。所以，每次分裂所形成的子细胞内的染色体数目与母细胞内的染色体数目是相同的。然而，青春期开始后，精原细胞或卵原细胞的成熟分裂却别具一格，细胞分裂 2 次，染色体只复制 1 次。因此，成对的染色体必须彼此分离，各自进入一个子细胞，所载基因当然也随之分开。其结果是，成熟的生殖细胞(即精子或卵子)，它们的染色体只有 23 条(22 条常染色体和 1 条性染色体)，而等位基因也是形单影只。当精子和卵子缔结良缘后，理所当然，受精卵中既含有父亲精子中的 23 条染色体，也含有母亲卵子中的 23 条染色体，从而

051267

恢复体细胞该有的 23 对 (46 条) 染色体, 所载基因也同时恢复成为配对的等位基因。

受精卵中的性染色体决定新人的性别。父方源自精原细胞的初级精母细胞经过 2 次成熟分裂, 性染色体 X 与 Y 分开, 各自进入不同的精细胞内, 结果有的精细胞含有 X 染色体, 有的精细胞含有 Y 染色体。母方源自卵原细胞的初级卵母细胞经过 2 次成熟分裂, 性染色体 X 与 X 也要分开, 但是成熟的卵细胞均含有 X 染色体。因此, 精细胞有两种, 一种含有 X 染色体, 一种含有 Y 染色体; 而卵细胞只有一种, 含有 X 染色体。如果含 X 染色体的精细胞抢先穿透卵细胞的透明带与卵细胞融合成受精卵, 则受精卵的性染色体为 XX 型, 将来诞生女婴。倘若含 Y 染色体的精细胞进入卵细胞, 一个男婴将会降临 (图 6)。既然胎儿性别决定于授精的精细胞的性染色体类型, 那么, 切盼得子的丈夫毫无理由埋怨妻子只会育女不会生儿。

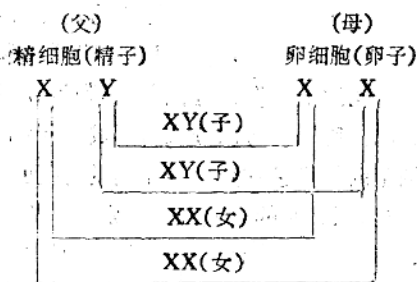


图 6 子代性别的决定

三、在前进中成长

输卵管仅仅是一对细长而弯曲的薄壁管子, 外端游离, 与

卵巢邻近；内侧与子宫两角连接相通。它在生儿育女方面的作用，仅限于捡拾卵巢排出的卵子，并将卵子输送到壶腹部，以及提供卵子与精子相会的场所。当然，倘若“红娘”牵线成功，还得将受精卵（或称孕卵）运向子宫腔内。

虽然，输卵管的全长不超过 14 厘米，孕卵却需运行 4 天左右才能到达子宫腔内。旅途中，孕卵一边从输卵管液中吸取部分营养和氧气，一边发育成长。受精后约 24 小时，孕卵即开始细胞分裂，历时 12 小时，分裂成两个细胞（图 7），以后，平均每 12 小时分裂 1 次，经 72 小时发育成一个由 12~16 个细胞组成的实心细胞团，形状像桑椹，称为桑椹胚。孕卵的分裂

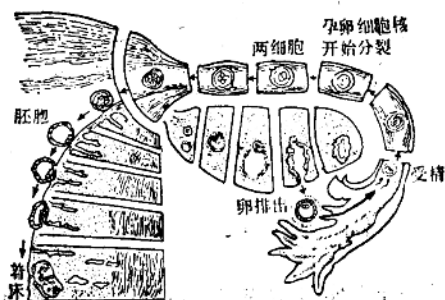


图 7 卵子受精与孕卵(胚胎)植入

过程与普通细胞不同，它的细胞数虽然增多，但细胞却越分越小。所以，桑椹胚的总体积并不增加，它的大小与未受精的卵子相仿。桑椹胚有赖于输卵管肌壁的蠕动和粘膜上皮纤毛的摆动，通过峡部进入子宫腔。桑椹胚在前进中继续细胞分裂，体积增大，并在中央出现含有少量液体的腔隙，变成胚泡。胚泡的外围细胞将来形成胎盘及其他结构，叫做滋养细胞。胚泡

内部一端的一团细胞是日后胚胎发育的始基，称为内细胞团。内细胞团所在的一端，称为胚极，与胚极相连的滋养层称为极滋养层(图 8)。胚泡在子宫腔内大约游动三、四天。在此过程中，胚泡从宫腔液获得营养供应。随后，胚泡的极滋养层就附着在子宫内表面。

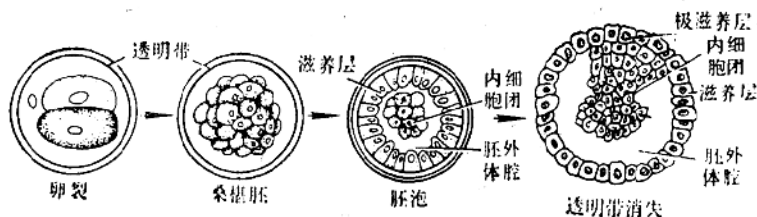


图 8 孕卵的发育

四、发动攻势，突破一点

受孕是一个非常复杂的生理过程，必须具备 5 大条件：第一，卵巢能排出正常的卵子。第二，精液正常并含有正常精子。第三，卵子和精子能在输卵管内相遇并结合成为受精卵。第四，受精卵顺利地被输送入子宫腔。第五，子宫内膜已充分变化而适合于受精卵着床。受精卵顺利通过输卵管平安抵达子宫腔后，进入了最后的关键一步——着床。因为胚泡不能老在子宫腔中游荡，仅仅靠子宫腔液供应营养是不能满足它进一步生长发育需要的，而得不到营养补充，它就会很快死亡。唯一能为胚泡提供营养的庇护所是子宫内膜，子宫内膜

的变化必须与胚泡的发育同步。胚泡自管自发育，与子宫内膜毫无关系，子宫内膜怎么会发生适应性变化的呢？

子宫内膜是在卵巢性激素的作用下发生适应性变化的。性成熟妇女的卵巢里每月有成批的卵泡因受脑垂体促卵泡素刺激而生长并分泌雌激素。雌激素使子宫内膜增生。等到有一个卵泡发育成熟，雌激素产量增多就反馈刺激脑垂体释放黄体生成素。黄体生成素和促卵泡素的协同作用诱发成熟卵泡排出卵子。排卵后，这个成熟卵泡的外壳迅速变成一个叫做“黄体”的东西。黄体继续分泌激素，不过主要是产生孕激素，使增生期子宫内膜发生分泌期变化——腺上皮细胞增殖，分泌活动旺盛，间质水肿，血管表浅并轻度扩张和充血。如此变化的子宫内膜，称得上与胚泡的发育同步，换句话说，已为迎接“贵宾”（受精卵）的来临作好充分的血液供应准备。

胚泡在子宫腔中游荡时，先分泌一种能溶解外围透明带的分解酶以解放自己。一旦透明带消失，胚泡的极滋养层就附着于近处子宫内膜上，大多在子宫腔上部的前壁或后壁。紧接着，滋养细胞分泌一种能溶解子宫内膜的蛋白分解酶，向子宫内膜发动攻势，侵蚀所接触到的子宫内膜，先是突破一点，而后钻入子宫内膜。胚泡进入子宫内膜后，子宫内膜表面的破口迅速修复，整个胚泡被包埋在子宫内膜里，从而得以继续吸取营养及自行合成蛋白质、葡萄糖维持其生长发育。此时此刻，才算得上是真正的受孕，而胚泡侵入子宫内膜的过程，称为孕卵植入或孕卵着床。

五、新生命的最早信号

新婚妇女盼生育，年轻妈妈怕怀孕。盼也好，怕也罢，一

且月经过期，心理状态相仿，大都忐忑不安，急于知晓究竟是否妊娠。妇女受孕以后，随着孕卵的发育成长，机体必然发生一系列适应性生理变化。这些生理变化多多少少会引起主观上的异样感觉或反映为客观上的特殊征象，诸如恶心、呕吐、食欲改变、乳头触痛、乳房作胀、乳头和乳晕颜色加深、小便次数增多等等。这些征象固然属于早孕的症状与体征，不过，有些并不可靠，有些又出现较晚。首先，月经超前落后是常事，迟来几天并不一定是怀孕。众所周知，除妊娠外，尚有许多情况可使月经延期或暂停，像环境的变迁、气候的突变、精神刺激、内分泌一时性失调等等。再说，月经失调时，也常伴有乳头触痛、乳房作胀征候。至于乳头与乳晕变黑、尿频，大多要到停经后2个月左右才有所显现，所以，根本算不上是早早孕的表现。那么，新生命的最早信号是什么呢？是基础体温持续高水平不降达16天以上。

所谓基础体温，是指经过较长时间睡眠（至少6小时）醒后，在尚未进行任何活动之前（包括起床、说话、甩低体温表水银柱、排尿等）所测得的体温。性成熟妇女的基础体温随卵巢的周期性变化而变化。女子的性腺——左右两个卵巢，每月总有一批初级卵泡生长发育并分泌雌激素使子宫内膜增生。然而，通常只有一个能变为高级卵泡而成熟。成熟卵泡排出卵子后，留下的那个外壳就变成“黄体”。“黄体”继续分泌雌激素，不过，主要是产生孕激素。孕激素不仅能使增生的子宫内膜发生变化进入分泌期状态，且能影响下丘脑的体温调节中枢和散热过程，从而使基础体温上升 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。因此，卵巢功能正常的妇女，要是每天测量基础体温，基础体温的联线应当呈双相型，即排卵前体温低，排卵后体温上升，并且维持高水平（图9）。假如，排出的卵子未遇到精子，即妇女未受

孕，“黄体”就在排卵后9~10天开始萎缩，功能减退，雌、孕激素的分泌量下降。“黄体”的寿命一般为12~16天，平均14天。等到“黄体”功能完全消失，子宫内膜失去雌、孕激素的支持，必然脱落、出血而表现为月经来潮，基础体温则在月经前1~2天或行经第一天下降。

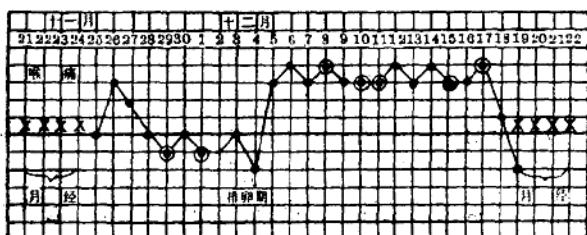


图9 正常妇女的基础体温

倘若成熟卵在24~48小时内巧遇精子，即能两相结合而成孕卵。孕卵边发育边被输卵管输送入子宫腔内，大约在受精后的第7~8天就变成“胚泡”，植入子宫内膜并分泌“绒毛膜促性腺激素”。这种激素能使卵巢内那个“月经黄体”的寿命大大延长，变成“妊娠黄体”，并且刺激它继续合成及分泌雌、孕激素，从而发挥维持早期妊娠的作用。既然由于受孕，黄体不但不萎缩反而进一步发育，分泌更多具有致热作用的孕激素，基础体温必然不降。因此，即使无其他异常感觉，要是月经过期不潮而基础体温持续在 $36.8\sim 37.1^{\circ}\text{C}$ ，超过16天（“月经黄体”的最长寿命期限），即可视之为妊娠，或者说持续16天的高水平基础体温就是新生命的最早信号。如果高基础体温持续3周以上，那就不作尿妊娠试验也能基本肯定是早孕。