

怎样才能生个 好宝宝



孙桂新 编著
陕西科学技术出版社



ZENYANGCAINENG
SHENGGEHAOBAOBAO



怎样才能生个好宝宝

孙桂新 编著

陕西科学技术出版社

怎样才能生个好宝宝

孙桂新 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.25印张 5万字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数：1—10,000

ISBN 7-5369-0701-X/R·206

定 价：1.70元

前 言

目前，世界上许多国家都非常重视儿童的智力投资，这是提高本民族素质，国家兴旺发达的重大事情。所以，各国都在积极地教育和培养儿童方面，花大本钱，下狠功夫。

在我国，随着人们科学文化知识的提高，生活水平的改善，愈来愈多的家长，已经开始重视对儿童进行早期教育和培养。但是，对于胎儿的胎教，还重视的相当不够。

无数事实说明，有许多小儿先天畸形（残疾）的发生，与受孕的时间，受孕时的环境，以及受孕后的母亲心理状态，妊娠期间的饮食，妊娠期间的疾病，服药等因素的刺激有一定的关系。

本书详细地叙述了有关孕妇应当注意的问题，胎儿的发育过程，并以大量的事实详尽地说明了怎样才能使你生个称心如意的好宝宝。

由于本人业务知识有限，错误之处恭请读者指正。

孙桂新

1989年10月于西安

目 录

前 言

一、胎儿的形成 (1)

 胎儿的形成过程 (1)

 精子和卵子的结合 (6)

 卵子的形成与孪生 (7)

 为什么不怀孕 (8)

 胎儿的性别由谁决定 (9)

二、受孕之禁忌 (12)

 有病时不宜受孕 (12)

 酒是“毒药” (22)

 烟对胎儿的危害 (24)

 情绪与胎儿 (26)

 新婚蜜月受孕不好 (27)

三、受孕的最佳选择 (28)

 受孕的最佳年龄 (28)

 受孕的最佳季节 (29)

 受孕的最佳心理状态 (32)

 受孕的最佳性生活 (32)

四、怎样防止受孕 (34)

 几种常用的避孕方法 (34)

新婚夫妇哪种避孕方法好	(37)
五、胎儿与孕妇的卫生保健	(38)
自测受孕	(38)
妊娠后的饮食	(39)
情绪对妊娠的影响	(44)
妊娠期的卫生	(45)
孕妇的着装	(48)
妊娠期的劳逸	(48)
孕妇忌玩猫养鸟	(49)
受孕初期少看电视	(50)
B型超声波对胎儿的影响	(50)
六、妊娠期服药之忌	(52)
服药致畸危险期	(52)
对胎儿有害的药物	(55)
七、怎样进行胎教	(58)
胎教非常重要	(58)
情绪与胎儿	(59)
环境与胎儿	(61)
丈夫要当好胎教的配角	(61)
八、产前检查	(64)
预产期的计算	(64)
产前自我监测	(65)
高度危险妊娠的自测	(67)
受孕后的危险信号	(69)
胎位不正	(71)

九、分娩前的准备	(74)
婴儿的衣物准备	(74)
产前卫生	(75)
产前锻炼	(76)
正确对待分娩	(76)
临产征兆	(77)
十、妊娠期常见病的防治	(79)
呕 吐	(79)
感 冒	(81)
咳 嗽	(82)
肠 炎	(83)
大便干燥	(84)
细菌性痢疾	(86)
风 疹	(87)
水 肿	(89)
尿路感染	(90)
贫 血	(91)
缺 钙	(93)
先兆流产	(94)

一、胎儿的形成

建国40多年来，在党的领导下，我们在和平的环境里，从事辛勤地劳动和工作。工农业的飞速发展，人民生活不断地提高，到处是莺歌燕舞令人欣喜的新气象，这都是党给我们带来的好世道。于是，在人们每日紧张地工作、劳动以后，总感觉精神上无所寄托，有点空虚，好象需要有个什么。结过婚的年轻人，盼望能早日生个健壮、漂亮、聪明、活泼的好宝宝；年长的父母们，又何尝不想让自己的儿女生个心疼、可爱的乖孙孙呢。因此，了解胎儿是怎样形成的，是每个男女青年必须懂得的生育常识。

胎儿的形成过程

从男性的生殖细胞——精子，与女性的生殖细胞——卵子，相结合形成受精卵开始，到离开母体止，这段时间的新生命，就叫胎儿。

精子：精子，来源于男性睾丸里的曲细精管，贮存在精囊里。成年男子每克睾丸组织，每天可产生

一千多万个精子。刚产生出来的精子，叫“精原细胞”。它暂时生存在附睾里，靠精浆来营养生活。因此，在精浆正常的情况下，才能生长发育成健壮的精子。

由原始的“精原细胞”，发育成健壮成熟的精子，大约需要60天左右的时间。

精子在精浆里，具有一定的活动力，象蝌蚪在水里一样自由地活动。精子越健壮，活力越强。人的精子活力，在体内的精浆里，可以保持24天左右；在体外，最多能保持4—8天。

射精，在一般情况下，一次射出的精液，大约2—6毫升。每毫升精液中，约含有1—1.5亿个精子，其中成熟而又具有活力的精子，应该占到75%以上；形态正常的，应该占到85%以上。如果一次射出的精液，少于1毫升半，或者有活动能力的精子低于40%，或者有活动能力的精子，虽然在40%以上，而能动性差，就不易顺利通过子宫和输卵管，当然，与卵子结合就不容易，也就不容易受孕。

另外，在每毫升精液中，精子少于6千万个，或畸形的精子，占总数的30%以上，也难使妻子受孕。

精浆，是精子生命的摇篮。它是由精囊液、前列腺液、尿道球腺液组成的。主要作用是为精子提供必需的营养物质及润滑作用。精浆和精子的关系，就象

鱼和水的关系一样密切。如果精浆的成分异常，精子就不能很好地成长发育，甚至使精子过早死亡，或者使精原细胞不能发育成为成熟的精子。因而，无论是精浆的量不够，还是精浆的成分异常，都可能影响精子与卵子的结合，引起不能生育。

精子的运输：精子的运输，是一个很复杂的过程。过去，许多学者认为，射入阴道的精子是靠精子尾部的摆动，自身主动地进入输卵管的。近年来，通过电子显微镜的观察，发现精子所以能顺利地进入输卵管壶腹，除了靠它的自身主动运动外，还要靠女性生殖器（阴道、输卵管）平滑肌的收缩，以及输卵管内舒张、收缩力的共同作用下，才能使精子顺利通过子宫颈、子宫、输卵管以及输卵管和子宫接近的子宫间质部，而达到受精地——输卵管壶腹。这样，一个漫长的旅途，对于一个每分钟只能运动2—3毫米的精子来说，是一个艰苦的里程。然而，精子借助子宫颈、子宫壁、输卵管舒张和收缩力的推动，运动速度大大地加快。一般在射精后30分钟，就可以到达输卵管壶腹(图1)。

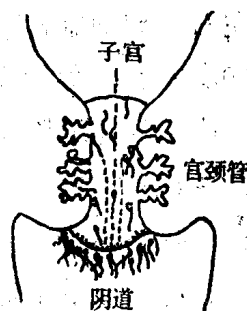


图1 精子在宫颈管内运行

一次射精排出的精子，虽然数以万计，可是，有

一部分精子，在阴道内就已经死亡了；进入子宫里的精子，一些贮存于子宫腺体周围；还有一些精子，在运输的道路中，被白细胞吃掉（吞噬）。所以，最后能到达受精部位——输卵管壶腹的精子，只有10—15个左右。

精子的寿命：前面已经说过，精子在体内，只能存活48小时左右。这是指射精以后，精子脱离了精浆以后，失去生存条件而言。到达受精地，输卵管壶腹的精子，如果在48小时内能和卵子相遇，就可能受精，成为新的受精卵。如果遇不到卵子，48小时左右就死亡了。

卵：卵细胞，人的卵细胞，是人体中最大的细胞。生理上没有缺欠的女性，大约在14岁左右，卵细胞就开始成熟了。成熟的卵细胞，具有生育能力。50岁左右，卵细胞就不再成熟了。所以，一般妇女在15—50岁左右，称谓女性的生育年龄。

成熟的卵细胞，由卵巢内向表面逐渐移动，最后，象泡一样突出在卵巢的表面。这样，就便于脱离卵巢，进行排卵。

排卵：成熟的卵细胞，在雌性激素的作用下，脱离卵巢表面，叫排卵。生育年龄的妇女，每个月只排一次卵。一般每次排卵，只排出1个成熟的卵细胞。

排卵期：排卵的时间，就叫排卵期。通常是（月

经周期规律的妇女) 下一次月经前的14天左右排卵。例如下次月经, 应该是本月20日来, 往前推14天, 那么, 本月的6日左右, 可能是排卵期。但是, 排卵受内分泌、性生活的影响, 也可能提前或错后排卵。

卵细胞的存活时间, 从卵泡破裂(也就是排卵开始), 到卵子进入输卵管只要8—10分钟, 进入输卵管的卵子, 在输卵管壁肌肉的舒张、收缩以及输卵管壁纤毛摆力的推动下, 很快到达输卵管壶腹。卵子在输卵管壶腹可以生存2—3天时间。但是, 多数人为, 人卵排出后, 只有18—30小时的存活期。也就是说, 一般情况下, 卵子排出后, 24小时内和精子相遇, 受精的可能性大。否则就不易受精。

输卵管: 输卵管, 是一个狭长的管道, 一端与子宫连结, 而另一端叫输卵管伞。输卵管伞不与其他器官相连, 而是在卵巢的表面, 前后移动, 时刻准备着捕捉卵子。卵子从卵巢排出后, 在输卵管伞端上皮细胞纤毛摆动和周围液体流动力的推动下, 和周围的颗粒细胞(卵丘)一起, 很快进入输卵管(图2)。

月经: 月经, 是在雌性激素(主要是黄体生成素)的作用下, 引起子宫内膜周期样增殖脱落而发生的周期性阴道流血。第一次来月经, 叫初潮, 是性成熟的标志。但是, 月经和卵细胞的形成没有关系。这里面包括两种情况, 一是月经初潮以后, 虽然可以按

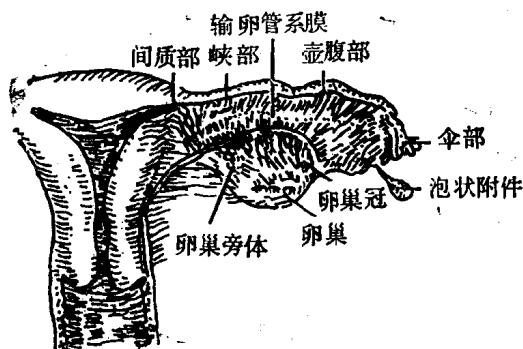


图2 输卵管的局部解剖（后面观）

月行经，但是，短时期（1—5年），不一定有成熟的卵细胞形成，也就是单有月经不排卵。另一种情况，是在生育年龄的妇女，月经正常，也不一定有成熟的卵细胞。通常把以上这种情况，叫无排卵型月经。这样的妇女，当然不具备生育能力。还有一种情况，就是将要绝经的妇女，也可能没有成熟的卵细胞形成，也不排卵。所以，将要绝经的妇女怀孕的较少。

精子和卵子的结合

精子与卵子结合，产生一个新的受精卵。这个过程，叫受精。

排卵期内，在雌激素的作用下，子宫颈的粘液量增多，而且变得稀薄，弹力也有所增强，这就为精子顺利通过子宫颈创造了条件。此外，在雌激素的作用

下，输卵管的蠕动方向由内向外分段地进行，以推动精子从子宫角向卵巢方向移动，使精子顺利地、更快地到达输卵管壶腹。

用电子显微镜观察，精子是从它的中段接近卵细胞，并开始与卵细胞膜融合的，然后向其尾部逐渐融合，最终精子全部进入卵细胞中。受精后的卵细胞，称为受精卵。这就是新生命的开始。

卵子的形成与孪生

绝大多数妇女每个月只能排出一个成熟的卵子。所以，多数情况下，一次受精只生一个婴儿。

有时候，一个卵细胞内，有两个或两个以上的卵子。如果一次能排出两个或两个以上的成熟卵子，而且，都与精子结合、受精，那么，就可以生双胞胎，或多胞胎婴儿。由一个卵泡中的二个，或多个卵子和精子结合产生的婴儿，他（她）们在相貌和性格上都很相似。尤其是相貌上，不知底细的人，很难辨认谁是老大、谁是老二。

一般情况下，卵子是由两侧卵巢轮流排出的。也就是说，如果这个月由左侧卵巢排出，下个月就由右侧卵巢排出。但是，偶尔也有两侧卵巢同时排卵的现象。这时，如果两个卵子同时受精，也会生双胞胎婴

儿。这样的双胞胎婴儿，在相貌和性格上则差别较大。

为什么不怀孕

受孕是一个极其复杂的过程，因而，引起不能受孕的原因也较多。

一般不孕症，是指夫妻同居1—2年以后而没有受孕的。

男性不孕的常见原因有：

1. 无精虫症：男性的精液里没有精子，缺乏和卵子相遇受精的基本物质，因而不孕。

2. 精子的活动能力差：一般说精子的活动能力低于40%的，不容易使妻子受孕。如果更少，受孕的可能性就更少了。

3. 精子畸形：在一次性交（或一次射精）中，畸形的精子如果超过50%，则也很难使妻子受孕。

4. 精浆量过少：精浆是精子生活的主要营养供给者，精浆过少，精子的数量和质量都要受到影响。因而，精浆过少，也容易引起不孕。

5. 精浆的化学成分异常：精浆的化学成分异常，容易引起精子死亡。过多的精子死亡，使其整个精子的数量减少。因此，这也是不孕的原因之一。

6. 染色体异常：染色体异常引起不孕，这是近

年来新发现的，也是较为常见的不孕原因。

女性不孕的常见原因有：

1. 无卵子：有的妇女，虽然月经正常，但是没有卵细胞生成，因而不排卵，通常称这种月经为“无卵型月经”。没有卵子，当然不能受孕。

2. 输卵管不通：输卵管是卵子运输的唯一道路。如果此管不通，卵子无法到达输卵管壶腹，不能和精子会合，因而，不能受孕。例如得过输卵管结核、输卵管炎不孕的妇女就是这样。

3. 幼稚形子宫：子宫体过小，常称幼稚形子宫。这也是不孕的常见原因。

4. 内分泌紊乱：各种原因引起的内分泌紊乱，影响月经的周期与排卵，也可以引起不孕。

对于婚后时间不长，性生活过频，而精子的数量相对减少的夫妻，或者长期两地分居，偶而相聚的夫妻，短期不孕也是常有的，不能笼统地称为不孕。

胎儿的性别由谁决定

胎儿的性别，主要取决于丈夫。过去，由于科学不发达，在生男生女的主要责任是丈夫还是妻子的问题，没有得到证实以前，人们以为生男孩，还是女孩，主要是妻子的责任，这是不对的，也是极不公正

的。

随着科学技术的不断发展，生男生女的秘密，终于被揭开了。现在，人们掌握了人工控制胎儿的方法，其主要目的，是为了避免与性别有关的遗传性疾病和某些先天性畸形，如抗维生素D性佝偻病，为性联显性遗传，这种病，男性患者只传给女儿。这就可以采用人工控制的方法，可以只生男孩。如果妇女患这种病，她的后代，男女都可以患这种病。但是，男孩的症状重，女孩的症状轻。有的只有低血磷的症状，而无骨骼方面的改变。在这种情况下，患这种病的妇女，如果生女孩，就比生男孩强的多。也可以采用人工的方法，让这样的妇女只生女孩。

决定胎儿性别的基本因素是人体细胞染色体。一般人体细胞有46个染色体，而精子的染色体，只有23个。这是由于精子在形成过程中，精母细胞减数分裂造成的。

一个精母细胞，经过二次分裂后，成为4个精子，其中有2个，各带1个X染色体；另外2个，各带1个Y染色体。所以，在男性的精子中，有X和Y两种染色体。

女性的卵子中，只有X一种染色体。

卵子和精子结合的过程中，如果丈夫的X染色体和妻子的染色体（X）相结合，则发育成女性胎儿。