



Lingxian De Yunyu
Lingxian De Weilai

领先的孕育
❀ 领先的未来

十月怀胎 实用宝典

- 怀孕前应做哪些准备
- 孕期营养与保健
- 孕妇日常护理与保健
- 产前产后的注意事项

主编/张湖德

中国人口出版社





Shiyue Huaitai
Shiyong Baodian

十月怀胎 实用宝典

主编/张湖德



社址：北京市宣武区广安门内大街80号中加大厦
邮编：100024
电话：(010)83219401
传真：(010)83219390
电子邮箱：chinaqphouse@163.net
社长：李洪军

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎实用宝典/张湖德主编. —北京:中国人口出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 80202 - 646 - 9

I. 十… II. 张… III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101880 号

十月怀胎实用宝典

张湖德 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	10.75 插 页 1
字 数	200 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 646 - 9/R · 597
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

CONTENTS

PART 1 孕前必知 001

什么是受孕	003
只有少生才能优生	006
还是“择优而生”好	007
近亲不能结婚	008
最好是适龄婚育	009
不宜忘记婚前遗传咨询	010
婚前检查不可少	012
女性婚前检查的具体内容	014
要避免性传播疾病	017
孕前应做哪些准备	020
孕前必须要肾气充沛	022
优生的关键在于肾	023
选择好受孕环境	025

PART 2 受孕宜知 029

- 宜对子宫有清楚了解 031
- 受孕宜具备的基本条件 032
- 宜了解妊娠时自身生殖系统的变化 033
- 宜了解妊娠时全身各系统的变化 034
- 宜了解妊娠时自身新陈代谢的变化 036
- 宜掌握妊娠全过程的生理特点及易出现的问题 037
- 宜了解妊娠十月每个月胎儿的发育 039
- 宜了解妊娠十月每个月母体的变化 042
- 宜早日确定自己是否妊娠 046

PART 3 孕期优生宜与忌 049

- 宜重视职业因素对女性生殖机能的影响 ... 051
- 孕期宜避免与狗接触 052
- 孕妇不宜多做B超 053
- 有些孕妇宜做产前染色体检查 054
- 孕妇宜坚持写日记 055
- 孕妇不宜久留厨房 057
- 孕妇应高度注意“畸胎危险期” 058
- 孕妇宜防电磁波 059
- 孕早期照了X射线后宜采取的保健措施 ... 061

CONTENTS

孕妇不宜久留半导体生产线	062
孕妇婴儿居室忌放花草	063
孕妇患乙肝时宜终止妊娠	064
肥胖孕妇宜采取的保健措施	064
血小板减少性紫癜患者怀孕后宜采取的 措施	066
农村妇女怀孕应格外注意的问题	067
孕妇宜少接触铅	069
孕妇宜应避免噪音的侵扰	070
丈夫宜学会听胎心	070
初胎不宜随便做人工流产	071
人工流产多会促发乳腺癌	073

PART 4 孕期心理保健宜与忌 075

孕妇心理受创宜致畸胎	077
孕期宜有好情绪	078
孕妇宜经常进行胎教	080
音乐胎教宜采用的方法	083
孕早期心理保健	086

PART 5 孕妇日常保健宜与忌 089

孕妇宜选择的妊娠体操	091
孕妇也宜穿时装	094

目 录

孕妇在妊娠晚期不宜仰卧	095
孕妇宜左侧卧位	096
孕妇不宜穿高跟鞋	096
孕妇着衣穿鞋宜讲究	097
胎教包括孕妇打扮	098
孕妇不宜迷恋麻将	099
孕妇稍微多卧益胎儿	100
孕妇宜劳逸结合	100
孕妇宜走出小圈子	101
宜注意气象变化和环境因素对优生的 影响	103
孕妇变得难看时宜采取的措施	104
孕妇忌玩猫	105
孕妇不宜坐浴	105
孕妇进行水浴时温度不宜过高	106
孕期保护胎儿牙胚宜采取的措施	107
孕妇宜佩戴胸罩	108
妊娠时宜关注体重增加的情况	108

PART 6 孕期用药宜与忌 111

孕妇忌盲目进补	113
孕妇宜接种的疫苗	114
孕妇用药时宜注意腹中的胎儿	115
服避孕药时怀孕宜采取的措施	116
易致胎儿畸形的药物要忌用	117
孕妇忌服的中草药	118

PART 7 妊娠饮食保健宜与忌 121

孕妇营养宜采取的基本措施	123
孕早期宜采用的营养保健法	125
孕中期宜采用的营养保健法	125
孕晚期宜采用的营养保健法	126
孕妇临产时宜选用的营养法	127
孕妇宜注意饮食多样化	128
妊娠不宜烟酒	128
孕妇忌吃火锅	129
孕期更宜吃“粗粮”	130
孕早期不宜多吃水果罐头	131
孕妇优生不宜节食	132
孕期宜多食的几种营养物质	133
现代营养学对孕妇饮食的基本要求	134
孕妇不宜乱吃酸	137
孕中妇女宜补碘	138
胎儿不宜缺铜	138
孕妇宜注意摄入锰	139
盛夏孕妇宜吃什么	140
怀孕不要忘了补叶酸	141
孕妇更宜补锌	142
孕期忌贪食	143
孕期营养过剩宜防糖尿	144
孕妇不宜过多服鱼肝油	146
动物肝脏孕期不宜多食	147
孕妇忌吃久存土豆	148

目 录

妊娠一月宜常食的佳肴	149
妊娠二月宜常食的佳肴	156
妊娠三月宜常食的佳肴	164
妊娠四月宜常食的佳肴	172
妊娠五月宜常食的佳肴	181
妊娠六月宜常食的佳肴	187
妊娠七月宜常食的佳肴	193
妊娠八月宜常食的佳肴	197
妊娠九月宜常食的佳肴	201
妊娠十月宜常食的佳肴	205

PART 8 孕期临产时的宜与忌 209

分娩不宜过了预产期	211
临产前宜为新生儿做好准备	212
临产前后宜做的四件事	213
临产八忌	214
宜防难产	216
宜了解临产前的迹象	218
宜正常分娩	219
宜了解分娩对孕妇的影响	220
宜了解产程的经过和处理	221
胎位不正宜采取的措施	224
乳头凹陷宜在产前矫正	225
助产宜食巧克力	226
宜防早产	227
胎儿宫内死亡宜早知	228

早破水宜采取的保健治疗措施	229
胎儿脑积水时宜采取的保健治疗方法 ...	230

PART 9 孕妇防病保健宜与忌 231

孕早期要注意警惕宫外孕	233
要在妊娠中预防佝偻病	234
孕期宜警惕糖尿病	235
预防流产宜用叶酸	236
习惯性流产宜用参胶固胎饮治疗	237
预防流产宜用固孕安胎药膳	238
不宜盲目保胎	240
妊娠期尿结石时宜采取的保健措施	242
妊娠反应宜采取的保健治疗措施	243
孕妇宜防感冒	245
春季风疹发病多, 孕妇宜早预防	246
患甲亢时妊娠宜采取的措施	247
妊娠期缺铁性贫血宜采取的保健治疗措施	249
妊娠期心脏病宜采取的治疗保健措施 ...	250
不宜自用流产药物	251
孕妇患尿路感染宜采取的保健措施	252
妊娠水肿宜采取的饮食疗法	253
忌忽视孕妇体痒	255
孕妇患恶性肿瘤宜采取的措施	256
孕妇外阴静脉曲张宜采取的措施	257
妊娠期乳汁自出宜采用的食疗方法	258

目 录

宜警惕妊娠高血压综合征的发生	260
宜防妊娠便秘	261
羊水过多宜采取的保健医疗措施	262

PART 10 产后养生宜与忌 265:

产褥期妇女的生理特点	267
产褥期保健宜与忌	270
产后防病宜与忌	284
乳房保健要点	305
产后性生活	309
产后健美宜与忌	319
妇女阴虚体质的调理	327
妇女阳虚体质的调理	328
妇女血虚体质的调理	330
妇女气虚体质的调理	331
妇女血瘀体质的调理	332
妇女痰湿体质的调理	333
妇女气郁体质的调理	334

PART 1



孕前必知



什么是受孕



早年间,人们只知男女交合可以生儿育女,但关于孕育的真实过程,谁也说不清楚,顶多知道精液起着决定性的作用,所谓“单雌不生”。直到发明显微镜以后,人们才看到了精子和卵子。近年来,有关人员用高倍显微镜观察,并经生物化学的分析研究,科学地探讨了人类及高级动物的生殖现象。如今,人们已经基本弄清楚了精子、卵子的发育过程和外形、结构、功能,以及精子、卵子如何“合二为一”,并了解了整个孕育过程。至于为什么会形成男孩、女孩,也已有了定论。

先从精子的形成、发育谈起。男性到了青春期,双侧睾丸逐渐发育成熟(人类和高等哺乳类动物离开母体以前,其睾丸应垂出体腔,到达阴囊内,悬于两腿之间。阴囊皮肤表面所形成的许多皱褶,是为了增加散热表面积,因为睾丸温度比体腔温度低 1°C 左右时才能正常工作,制造出合乎标准的精子。如果睾丸留于体腔内,未垂入阴囊,就称为隐睾症。这样的人,成年后没有生育能力,还易患肿瘤)。睾丸里有许多弯曲小管,管壁上有数不清的初级精母细胞。这种细胞大体呈圆形,其中含46个(23对)染色体。

那么,什么是染色体呢?人们用特殊染料把细胞染色后,用高倍显微镜来观察,可以清楚地看到许多着了色的短棒状物质,有长、有短、有粗、有细,这些物质就叫染色体。在这23对染色体中,有22对是常染色体,负责传递各种遗传信息,如决定下一代的身高、外貌、血型、肤色、虹膜(眼珠颜色)、发色……另有两个(一对)染色体叫性染色体,男性的两条性染色体不一样,代号为8,9。用显微镜观察,8体型较大,9体型则较小。

初级精母细胞发育到一定程度,一分为二成为次级精母细胞,每个

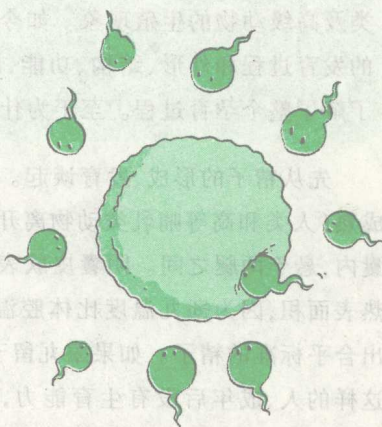


次级精母细胞的染色体仍为原来的 23 对。再下一步,次级精母细胞又一分为二,这次分裂,把 23 对染色体,各分一半,每个细胞各含 23 个染色体,其中 22 个是常染色体,另一个是性染色体。如此算来,一个初级精母细胞最后变成 4 个精子,其中两个含 X,两个含 Y。

上述这种生理现象,分秒不停地悄悄进行着。最近研究证实:一个初级精母细胞,从分裂开始到分裂成为 4 个成熟的精子,大约需要 50 天左右。

健康男性一般每次排出的精液约 2~6 毫升,每毫升内含精子约 6000 万个。有人统计,男人一生中可以产生精子 1 万亿个以上,含 8,9 染色体的精子一样一半。据生物学家研究,男人直至八九十岁,其睾丸仍可产生精子。

精子头部呈扁圆流线型,这可以减少它向前游动时的阻力。头部包含着上述的 23 个染色体。中段或称颈部是其能源部分,像火箭的燃料部分。精子的尾部细长,由它摆动而游走。精子从头至尾的长度为 0.06 毫米。



性交排精时,成亿的精子随精液射入女性阴道深处(阴道穹窿),这时精子万头攒动,争先恐后地往子宫颈管、子宫腔里游去。排卵时,宫颈黏液受雌激素作用,宫口松弛开大,黏液稀薄,酸碱度适宜,有利于精子进入。性交时女方性感高潮的出现,会使子宫腔收缩形成负压,也可帮助精子“进宫”。

精子在适宜的条件下,每分钟可移动 2~3 毫米。子宫外口到输卵管壶腹部(受精多在此处)共长 20 厘米左右,上亿个精子中最后到达壶腹部的健壮精子只有 50~200 个。据观察,性交后 5 天仍可在女性子宫颈内找到有活动力的精子,但近年研究证实,精子排出后超过 48 小时即趋老化,难以与卵子结合。

下边,再简单叙述有关卵子(或称卵细胞)发育的过程。女性子宫两侧的后方,各有一个卵巢,外观像白色的鸽子蛋。到青春期后,卵巢逐渐成熟,它可以培育出成熟的卵子。卵子是人体100多种细胞中体积最大的细胞,其直径为0.2毫米,比小米粒还小得多。卵子内含22个常染色体和一个X性染色体(请注意:所有卵子都只有X染色体而无Y染色体)。

女性从青春期到绝经期,大约每4周排卵1次,1次排1个卵子(通常是两侧卵巢轮流排卵,特殊情况下可多于1个,如果受精可成为多卵多胎)。粗略算来,女性一生大约排卵400~500个。绝经以后,不再排卵,所以50岁以上的女人极少再能孕育。

排卵时,卵子随卵泡液流出,这时输卵管受雌激素作用,其外口(伞端)发生较为活跃的蠕动现象,到卵巢表面去“抓取”卵子。因为伞端和卵巢表面有一定距离,而且是“盲抓”,所以并不是十抓九准。有时可以将卵子抓进输卵管(从排卵到被抓进大约要10分钟),有时也许发生失误,卵子坠落腹腔中而退化并被腹膜迅速吸收。如果伞端将卵子抓进输卵管并传送到壶腹部,诸多精子中的一个撞进卵子的外膜,卵子立即在这一瞬间使外膜变得坚韧起来,使得其他精子无法进入。这一过程就叫“受精”。一般情况下,卵子排出24小时以后,就再难以与精子结合了。

精子头部所含的染色体和卵子的染色体在受精卵中重新排列组合,“你中有我,我中有你”,然后迅速分裂,1而2,2而4……成为细胞团,输卵管把这细胞团传递到子宫腔,埋入子宫内膜,医学上称为“着床”。从受精到着床,约经7天,受精卵像一颗种子埋入土壤,细胞经过不断增多、分化成为各种组织、器官。“十月怀胎,一朝分娩”,一个新生儿呱呱出世了。

前面已讲明精子的性染色体含8或9,而卵子的性染色体只含8,所以含8的精子与卵子结合,受精卵的性染色体为88,即为女孩。如含9的精子与卵子结合,受精卵的性染色体为XY,即为男孩。也就是说生男生女取决于精子而与卵子无关。



只有少生才能优生



距小区不远,是一所幼儿园。每天早晨,那边的广播里会准时传来一阵阵欢快、活泼的少儿歌声,那纯真的音色,伴随清风入室,好听极了。从楼上再往下瞅,瞧,绿茵茵的草坪上,兴高采烈的孩子们,一队队,一排排,晃着小脑袋,拍着小巴掌,美极了。孩子们金色的童年,常令我们这些过来人羡慕不已。同时,在满怀欣慰之余,也平添出几分感慨来:贫困的往昔,我们没有积木,没有苹果,只能在沙滩上堆满我们儿时的欢乐……

与今天的孩子们相比,我们确实望尘莫及,失去过不少的东西。失去的原因固然很多,但除了时代和环境的因素以外,我们几乎谁都无法回避这样一个最基本的事实:家庭人口太多。

人口太多,对于一个家庭来说,不利因素很多。特别是由于经济拮据,家庭生活困难,使孩子们很难有一个真正意义上的童年。而这,对于年幼无知的生命来说,是一种多么残酷的折磨!诚如人们常说的,顾了这个,就顾不了那个,能够吃饱、穿暖,就已相当不错,哪还敢奢想别的!

家庭人口多,无疑首先降低了孩子们的生存质量,而这,又必将影响和妨碍到他们的成长,这是人所共知的事实。其次,过多的家庭人口,也给国家带来了沉重的人口压力,不仅影响国民经济的发展,也妨碍社会的进步。在这个意义上,与其说是我们这一辈实行计划生育做父母的给孩子们创造了金色的童年,倒不如说正是孩子们今天美好的存在,才让我们更加明确地认识到了我们昨天人口众多的危害。

因此,作为人父,作为人母,我们应该彻底抛弃“多子多福”,“不孝有三,无后为大”等等陈腐观念的束缚,牢记:只有少生,才能优生。一心一意地为我们的子女的健康成长创造物质和精神条件,让他们在明媚的阳光下,在甘甜的雨露中长大成人。