



微妙的教育法 胎教必备手册

# 怀孕知识百科

《科学育儿》编委会 / 编著



初为人母:怀孕知识必备

女性怀孕前须知

本书全面包括了孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健、  
育儿等多方面知识,多名有丰富临床经  
验的妇产科专家联手解答你在孕期出现的常见疑  
问,并系统地介绍了从准备怀孕到宝宝出生的过程中你  
不知道的、想知道的和该知道的知识。



第四军医大学出版社



微妙的教育法 胎教必备手册

# 怀孕知识百科

《科学育儿》编委会 / 编著



## 初为人母:怀孕知识必备

### 女性怀孕前须知

本书全面包括了孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健、育儿等多方面知识,多名有丰富临床经验的妇产科专家联手解答你在孕期出现的常见疑问,并系统地介绍了从准备怀孕到宝宝出生的过程中你不知道的、想知道的和该知道的知识。

第四军医大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕知识百科/《科学育儿》编委会编著. —西安: 第四军医大学出版社, 2007. 9

健康怀孕育儿百科丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 417 - 6

I. 怀… II. 科… 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 137723 号

## 怀孕知识百科

编 著 《科学育儿》编委会

责任编辑 杨耀锦

特约编辑 屈春萍

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号 (邮编: 710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 北京市梨园彩印厂

版 次 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开 本 787 × 960 1/16

印 张 19

字 数 300 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 417 - 6/R · 334

定 价 24.80 元

(版权所有 盗版必究)

# 前 言

每一对年轻的父母都希望自己的爱情结晶——孩子能够健康活泼、智力超群，能够承托他们所寄予的厚望，成为他们的骄傲。但是，从新妈妈初期怀孕到顺利产出可爱的宝宝，直至开发他们的无穷潜力，都是一项科学系统的“工程”，涉及到方方面面的工作和知识，尤其是我们已经进入21世纪，科学知识的爆炸式增长，使许多行业、工作都出现了崭新的变化。优生优育、科学教育已经成为国人的共识，这需要年轻的父母们以科学知识为依托，用爱心、耐心和细心去哺乳、抚养自己的宝宝，有鉴于此。

本书是根据现代科学理论和实践的发展，将怀孕初期的胎儿视作正不断积极发育成长的“人”来看待，以胎儿在不同时期的不同生理、心理特点为基础，以现代最新胎教理论和实践成果为依托，进行优生胎教的全面介绍，共分“孕前准备”、“选择最佳怀孕时机”、“孕前健康检查”、“孕前必知常识”、“甜蜜孕味的孕初期”、“感觉宝宝心跳的孕中期”、“迎接新生命来临的孕晚期”等十个部分，既具知识性，又通俗易懂。此书内容全面翔实、结构科学严谨、脉络自然分明，希望能以此给新手妈妈们一些专业的指导，使她们能有计划地受孕怀孕、安胎养胎，进而科学地胎教，顺利地分娩，专业地护理及完美地育儿。

《科学育儿》编委会

2007年7月



# 目 录

## 第一章 孕前准备

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、怀孕前的考虑 .....        | 1  |
| 二、孕前的心理准备 .....       | 1  |
| 三、孕前的生理准备 .....       | 4  |
| 四、孕前的完美计划 .....       | 6  |
| 五、准爸妈资格考试 .....       | 9  |
| 六、12 个月之完全备孕计划 .....  | 11 |
| 七、请在婚前做“心检” .....     | 13 |
| 八、怀孕准备过于精心会影响生育 ..... | 14 |
| 九、受孕的最佳心理状态 .....     | 14 |
| 十、孕前营养大盘点 .....       | 15 |

## 第二章 选择最佳怀孕时机

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 生育年龄篇 .....           | 19 |
| 一、大龄生育——尴尬的现实问题 ..... | 19 |
| 二、高龄妇女能否妊娠 .....      | 21 |
| 三、30 岁怀孕优劣一道槛 .....   | 22 |
| 生育时节篇 .....           | 23 |
| 一、春天为孕育健康宝宝做准备 .....  | 23 |
| 二、在不同季节受孕的注意事项 .....  | 24 |
| 三、受孕时间的禁忌 .....       | 25 |
| 四、如何提高受孕的“命中率” .....  | 25 |
| 五、多少岁生的孩子最聪明 .....    | 27 |
| 生育健康篇 .....           | 28 |
| 一、哪些病人不宜怀孕 .....      | 28 |
| 二、哪些妇女暂时不宜怀孕 .....    | 29 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| 三、影响优生的因素及预防 .....   | 29 |
| 四、优生必备的基本条件 .....    | 30 |
| 五、怀孕前要治疗哪些疾病 .....   | 32 |
| 六、女性不孕症需要做哪些检查 ..... | 33 |
| 七、成熟女性正常环境下的优生 ..... | 34 |

### 第三章 孕前健康检查

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、查查口腔,优生优育 ..... | 38 |
| 二、孕前需做哪些体检 .....  | 39 |
| 三、孕前检查的必要性 .....  | 42 |
| 四、孕前先打“针” .....   | 42 |

### 第四章 孕前必知常识

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、父母会给孩子遗传什么 .....   | 45 |
| 二、父母哪些疾病易遗传给孩子 ..... | 46 |
| 三、高龄孕妇的优生规划 .....    | 47 |
| 四、怀孕前的体育锻炼 .....     | 48 |
| 五、怀孕的危险征兆 .....      | 49 |
| 六、迈出优生优孕的第一步 .....   | 50 |
| 七、美国优生圣经 50 条 .....  | 52 |

### 第五章 甜蜜孕味的孕初期

|                      |    |
|----------------------|----|
| 胎儿发育与母体变化 .....      | 56 |
| 一、怀孕一至二周时胎儿的发育 ..... | 56 |
| 二、怀孕第三周时胎儿发育情况 ..... | 56 |
| 三、怀孕第四周胎儿的发育情况 ..... | 57 |
| 四、怀孕第五周胎儿的发育情况 ..... | 58 |
| 五、怀孕第六周胎儿发育的情况 ..... | 58 |
| 六、胎儿在第七周时的发育情况 ..... | 58 |
| 七、胎儿在第八周时的发育情况 ..... | 59 |
| 早孕反应与对策 .....        | 59 |
| 一、怀孕有哪些反应 .....      | 59 |
| 二、早孕期怎样对付“害喜” .....  | 62 |



|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 三、妊娠呕吐不宜盲目止呕 .....      | 65         |
| <b>孕早期营养饮食 .....</b>    | <b>67</b>  |
| 一、孕早期营养饮食与禁忌 .....      | 67         |
| 二、孕早期准妈妈要合理摄入钠 .....    | 74         |
| 三、孕早期准妈妈要“因时择食” .....   | 76         |
| 四、7 种坚果为孕期加油 .....      | 77         |
| 五、准妈妈工作餐怎样吃才健康 .....    | 79         |
| <b>孕早期健康检查 .....</b>    | <b>81</b>  |
| 一、怀孕初期的兴奋与烦恼 .....      | 81         |
| 二、绒毛与产前检查面对面 .....      | 86         |
| 三、标本检查 .....            | 89         |
| 四、教你学会看 B 超 .....       | 89         |
| 五、超声波检查 .....           | 90         |
| 六、导致胎儿畸形的几种病毒 .....     | 91         |
| <b>孕早期护理保健 .....</b>    | <b>97</b>  |
| 一、准妈妈如何做快乐孕妇 .....      | 97         |
| 二、最佳保胎蔬菜 .....          | 98         |
| 三、指甲油用多了影响生育 .....      | 99         |
| 四、儿童防龋从准妈妈孕早期开始 .....   | 100        |
| 五、孕妇的美容健康澡 .....        | 100        |
| 六、妈妈日常的自我监护性 .....      | 101        |
| 七、准妈妈按摩小秘籍 .....        | 103        |
| 八、谨防化学剂对胎儿的危害 .....     | 104        |
| 九、孕早期的心理保健 .....        | 105        |
| <b>孕早期健身运动 .....</b>    | <b>106</b> |
| 一、每天做做简单的锻炼 .....       | 106        |
| 二、孕妇适量运动会伤害胎儿吗 .....    | 109        |
| 三、孕妈咪的十月瑜伽生活 .....      | 109        |
| 四、孕期锻炼好处多多 .....        | 113        |
| 五、什么人不适合孕期运动 .....      | 115        |
| 六、有利于生产和保护胎儿的妊娠体操 ..... | 115        |
| <b>孕早期胎教 .....</b>      | <b>118</b> |
| 一、怀孕早期的“养胎与胎教” .....    | 118        |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 二、准妈妈饮食规律与胎教 .....     | 120        |
| 三、我国古代的胎教学说 .....      | 121        |
| <b>孕早期生活安排 .....</b>   | <b>122</b> |
| 一、孕妇应穿哪种内裤 .....       | 122        |
| 二、孕妈咪如何睡得好 .....       | 123        |
| 三、准妈妈防暑非小事 .....       | 125        |
| 四、准妈妈家事大全 .....        | 126        |
| 五、准妈妈开车注意事宜 .....      | 129        |
| 六、孕期性交姿势 .....         | 130        |
| <b>孕早期疾病防治 .....</b>   | <b>131</b> |
| 一、“孕期恐药症”危及母婴 .....    | 131        |
| 二、宝宝缘何“胎死腹中” .....     | 132        |
| 三、准妈咪便秘千万别疏忽 .....     | 135        |
| 四、出现妊娠合并症的处理方法 .....   | 138        |
| 五、打碎孕期抑郁症的噩梦 .....     | 145        |
| 六、感冒为何导致胎儿畸形 .....     | 148        |
| 七、准妈妈贫血吃什么 .....       | 149        |
| <b>关于胎儿的必知知识 .....</b> | <b>151</b> |
| 一、胎儿大脑发育的关键性营养 .....   | 151        |
| 二、关于胎儿大小的 12 个问题 ..... | 152        |
| 三、胎儿的“分期保护” .....      | 154        |
| 四、胎儿与母亲的情感交流 .....     | 155        |
| 五、聚焦胎宝宝的体位 .....       | 159        |
| 六、早孕反应与胎儿智力 .....      | 160        |
| 七、胎盘问题知多少 .....        | 161        |
| 八、胎儿需要生命的亲昵 .....      | 163        |
| <b>孕早期用药 .....</b>     | <b>164</b> |
| 孕早期用药小常识 .....         | 164        |

## 第六章 感觉宝宝心跳的孕中期

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>胎儿发育与母体变化 .....</b> | <b>173</b> |
| 一、胎儿在十三周时的发育情况 .....   | 173        |
| 二、胎儿在十四周时的发育情况 .....   | 174        |



|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 三、胎儿在十五周时的发育情况 .....      | 174        |
| 四、胎儿在十六周时的发育情况 .....      | 175        |
| 五、胎儿在十七周时的发育情况 .....      | 175        |
| 六、胎儿在十八周时的发育情况 .....      | 176        |
| 七、胎儿在十九周时的发育情况 .....      | 176        |
| <b>孕中期营养饮食 .....</b>      | <b>177</b> |
| 一、妊娠 4 个月小常识 .....        | 177        |
| 二、妊娠 5 个月月生活中的重点 .....    | 177        |
| 三、妊娠 5 个月之准妈妈饮食 .....     | 178        |
| 四、妊娠 6 个月准妈妈妊娠中吃什么呢 ..... | 178        |
| 五、母亲吃素孩子痴呆 .....          | 179        |
| 六、妈妈科学吃酸有利胎儿健康 .....      | 179        |
| 七、孕妇不要闯入饮食误区 .....        | 180        |
| 八、多喝牛奶保证母体营养 .....        | 182        |
| 九、别拒绝脂肪 .....             | 183        |
| <b>孕中期健康检查 .....</b>      | <b>185</b> |
| 一、不要随便做胎儿镜检查 .....        | 185        |
| 二、自测胎宝宝健康 .....           | 186        |
| 三、唐氏筛查问答 .....            | 187        |
| 四、多胎妊娠的诊断 .....           | 189        |
| 五、让别人陪同去做产前检查 .....       | 189        |
| 六、胎儿肺成熟度的检查 .....         | 190        |
| <b>孕中期护理保健 .....</b>      | <b>191</b> |
| 一、勿将紧张“传染”胎儿 .....        | 191        |
| 二、孕期焦虑导致孩子行为障碍 .....      | 192        |
| 三、孕期腹部过大须当心 .....         | 193        |
| 四、服用止痛剂易流产 .....          | 194        |
| 五、多胎妊娠——保护这次妊娠 .....      | 195        |
| 六、清水“游”出健康准妈妈 .....       | 195        |
| 七、孕中期的心理保健 .....          | 196        |
| <b>孕中期健身运动 .....</b>      | <b>197</b> |
| 跳操也保健 .....               | 197        |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 孕中期胎教 .....          | 198 |
| 一、怀孕中期如何进行胎教 .....   | 198 |
| 二、准爸爸如何参与胎教 .....    | 203 |
| 三、警惕音乐胎教致使孩子耳聋 ..... | 204 |
| 四、胎教与宝宝性格有何关系 .....  | 206 |
| 五、胎教时间巧安排 .....      | 207 |
| 孕中期生活安排 .....        | 207 |
| 一、怀孕中期的性生活 .....     | 207 |
| 二、怀孕妇女自我保护六项指要 ..... | 208 |
| 三、准妈妈安全度夏7要点 .....   | 209 |
| 四、常用家用消毒法 .....      | 210 |
| 五、孕妇要注意足部锻炼 .....    | 212 |
| 六、孕妇久卧对胎儿不宜 .....    | 213 |
| 孕中期疾病防治 .....        | 213 |
| 一、孕妈咪孕期警惕妊高症 .....   | 213 |
| 二、用丈夫的血给妻子保胎 .....   | 215 |
| 三、孕妇为何易患坐骨神经痛 .....  | 216 |
| 四、妊娠合并肝炎的饮食疗法 .....  | 217 |
| 五、下达“妊高症”逐客令 .....   | 218 |
| 六、妊娠期应注意的肾脏疾病 .....  | 222 |
| 七、妊娠糖尿病饮食6大原则 .....  | 224 |
| 八、孕妇血糖异常可能会患癌 .....  | 226 |
| 关于胎儿的必知知识 .....      | 226 |
| 一、孕中期胎儿的生长状况 .....   | 226 |
| 二、胎儿大脑发育过程不再神秘 ..... | 228 |
| 三、胎儿发脾气是缺氧吗 .....    | 228 |

## 第七章 迎接新生命来临的孕晚期

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 胎儿发育与母体变化 .....      | 230 |
| 一、胎儿第二十五周的发育情况 ..... | 230 |
| 二、胎儿第二十六周的发育情况 ..... | 230 |
| 三、胎儿第二十七周的发育情况 ..... | 231 |
| 四、胎儿第二十八周的发育情况 ..... | 232 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 五、胎儿第二十九周的发育情况 .....     | 232 |
| 六、胎儿在第三十周的发育情况 .....     | 233 |
| 七、胎儿第三十一周的发育情况 .....     | 233 |
| 八、胎儿第三十二周的发育情况 .....     | 234 |
| <b>孕晚期营养饮食</b> .....     | 234 |
| 一、胆碱使孩子一生聪明伶俐 .....      | 234 |
| 二、为了安全临产,充分摄取维生素 E ..... | 236 |
| 三、妊高症孕妇饮食建议 .....        | 236 |
| 四、妊娠 7 个月准妈妈饮食 .....     | 237 |
| 五、妊娠 8 个月准妈妈饮食 .....     | 238 |
| <b>孕晚期健康检查</b> .....     | 238 |
| 一、产前诊断能诊断哪些遗传病 .....     | 238 |
| 二、探究胎儿的生命之水——羊水 .....    | 239 |
| <b>孕晚期护理保健</b> .....     | 242 |
| 一、妊娠晚期腿痛应如何处理 .....      | 242 |
| 二、初产妇临产六忌 .....          | 243 |
| 三、孕晚期常见症状及分娩准备 .....     | 244 |
| 四、孕晚期准妈妈的异常现象 .....      | 247 |
| 五、高龄孕产妇生产风险有多大 .....     | 250 |
| 六、孕晚期的心理保健 .....         | 254 |
| <b>孕晚期健身运动</b> .....     | 255 |
| 孕妇做体操有助分娩 .....          | 255 |
| <b>孕晚期胎教</b> .....       | 257 |
| 一、如此“胎教”必害孩子 .....       | 257 |
| 二、胎宝宝听故事分享 .....         | 259 |
| 三、胎教:给胎儿进行英语启蒙教育 .....   | 261 |
| 四、胎教:胎儿在腹中的记忆超强 .....    | 262 |
| 五、孕妇求知,胎儿受益 .....        | 264 |
| <b>孕晚期其他常见问题</b> .....   | 265 |
| 一、大腹便便孕妇爱做家务 .....       | 265 |
| 二、孕妇旅行该准备怎样的百宝箱 .....    | 266 |
| 三、与你腹中的小宝宝一起旅行 .....     | 267 |
| 四、孕妇洗澡忌坐浴 .....          | 268 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 五、胎宝宝过大不是福 .....     | 268 |
| 六、脐带缠绕是母亲摔跤惹祸吗 ..... | 269 |
| 七、前置胎盘的分类及临床表现 ..... | 270 |
| 八、前置胎盘对母婴有何危害 .....  | 270 |
| 九、全面认识“过期妊娠” .....   | 271 |

## 第八章 产前准备

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 分娩前的准备工作 .....       | 274 |
| 一、准妈妈的准备 .....       | 274 |
| 二、准爸爸的准备 .....       | 275 |
| 三、准爸爸的临产培训课 .....    | 275 |
| 四、分娩前有哪些需要特别注意 ..... | 278 |

## 第九章 看有无分娩前征兆

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、分娩开始的标志 .....      | 280 |
| 二、临产的三大信号是什么 .....   | 280 |
| 三、准妈妈应该何时到医院待产 ..... | 281 |

## 第十章 选择分娩方式

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、竖位分娩好处多 .....       | 284 |
| 二、水中分娩 .....          | 285 |
| 三、新剖宫产技术减轻疼痛少出血 ..... | 286 |
| 四、每个女人都该了解剖宫产 .....   | 287 |
| 五、剖宫产并非谁都能做 .....     | 288 |
| 六、阴道分娩和剖宫产优缺点 .....   | 290 |
| 七、十种方法减少剖宫产 .....     | 291 |



## 第一章 孕前准备

### 一、怀孕前的考虑

决定生个孩子是人生中的一件大事,这会给你的身体和日常生活都带来巨大的影响,有时甚至难以承担。

因此怀孕前先有一个周全的考虑会给妊娠带来最好的开始。你能够采取很多措施。这些措施不仅可以使你增加受孕的机会;也是让你能拥有一个正常又健康的婴儿的最佳保证。为此,理想的安排至少是在开始怀孕前3个月,你和丈夫就应对妊娠订出计划。

在妊娠的最初几周,也许甚至连你也不知道自己已经怀孕,但是,在这段时间内,胎儿的发育却最容易受到影响。

所以,你要保持健壮,吃得好,这样才能使子宫内的胎儿得到足够的营养和保护。此外,还有其他需要考虑的事:诸如你的工作或许对胎儿有危害,可能影响他的健康,或者你因忙于工作学习,疏于锻炼而体质状态不佳等。制订了妊娠计划,你才会有时间去考虑这些带有危害性的问题,而且如果需要的话,还可为消除这些危害而采取一些有效措施。

### 二、孕前的心理准备

#### 优生,生育新理念

优生是一个全新的生育新理念:在精子和卵子结合那一刻前的3个月,甚至6个月,就应该开始做孕育的准备,因此生命的孕育不仅只是10月怀胎而已。新婚夫妇应力求在达到优身、优时、优境的最佳状态下,让最健康最富活力的精子和卵子把父母双方的精良基因,如容貌、智慧、个性、健康在受精卵中完美地重组并表达。



## 怀孕前的心理调适

想当母亲是每一位女性内心世界所渴望的正常心理需求。但光有愿望不行,除了做好上述各种物质、生活准备外,在心理上也应该做好相应的准备,这种准备有时比其他准备更重要。

女性必须懂得,从怀孕的那天起就意味着责任随之而来,这是作为一名女性最重要的时刻。它是一个分水岭,过去为人妻,现在还要加上为人母的角色,未来孩子的养育和成长从现在开始就由自己承担了。准妈妈所要从事的是一项伟大的创造人类的工程,这是一件神圣和愉悦的事情。虽然身体将发生很大的变化,精神上和体力上也会有很大的消耗,会出现许多麻烦不适和烦恼,但是心中充满了幸福、信心和自豪,不由得要用积极的态度去战胜困难,排除烦恼。有了这样的精神状态就会很快地适应身体的变化,不遗余力地奉献出自己的精力、创造力和责任感,做好胎教工作应承担的义务,为孕育胎儿准备优裕的物质基础和完美的生理心理环境,让这个幼小的新生命在身体里健康成长。

所谓心理准备大体要注意以下几项:

### 1. 掌握孕育知识

要学习和掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识,了解如何才能怀孕及妊娠过程出现的某些生理现象,如早期的怀孕反应,中期的胎动、晚期的妊娠水肿、腰腿痛等。若一旦有这些生理现象的出现,就能够正确对待,泰然处之,避免不必要的紧张和恐慌。怀孕期间,母体为了适应胎儿生长发育的需要,全身各系统都会发生程度不同的生理改变,其中精神与神经系统的正常调解规律易失衡被破坏,由此而出现兴奋与抑制间的不协调。

此外,在相当多的重男轻女的家庭中,往往会使孕妇心情紧张、焦虑、不安,不知自己怀的是男孩,还是女孩,为此容易产生情绪波动。另外,还有部分孕妇由于缺乏医疗保健知识,对妊娠及分娩感到不安或恐惧,怕痛、怕手术、怕难产等等,这些生理与心理上的变化,最终会使得不少怀孕妇女患上焦虑症,出现烦躁、易激动、失眠、食欲差等症状,很不利于母体和胎儿的身心健康。因此,女性要加强自我保健,注意孕前就调整好身心状态,做好充足的怀孕心理准备,积极防治焦虑症的发生。

### 2. 树立生男生女都一样的新观念

对于这一点,不仅是准妈妈本人要有正确的认识,而且应成为家庭所有成员的共识,特别是老一辈人要从“重男轻女”的思想桎梏中解脱出来,给予子女更多的鼓励和关心,解除孕妇的后顾之忧。特别是在农村,面对社会强



大舆论的压力,哪怕没有来自家庭直接的压力,女人也会自觉不自觉地对孩子的性别担心。有了这样的顾虑,怀孕前的心理负担就不会小,这对优生不利。如果能有生男生女都一样的思想准备,则可放松,不再有思想包袱,对优生则大有好处。

### 3. 保持乐观稳定的情绪状态

怀孕是每个妇女几乎都要历经的人生过程,是件喜事。作为女性能体会到十月怀胎的艰辛滋味也不愧母亲这一光荣称号。不要把生产想得那么可怕,不必为此背上思想包袱。在怀孕的过程中,孕妇要尽量放松自己的心态,及时调整和转移产生的不良情绪,如夫妻经常谈心,给胎儿唱唱歌,共同欣赏音乐,必要时还可找心理医生咨询,进行心理治疗。

### 4. 生活规律,饮食科学,保持良好的生活方式

生活和行为方式是受心理支配的,有了足够的思想准备,才能有意识地调整自己的行为方式,使之适应优生胎教的需要。妊娠要注意适当休息,除保证晚上有充足睡眠外,白天也要有一定时间的短暂睡眠,特别午休是很重要的。妊娠期饮食要清淡而又富有营养,蛋白质、维生素及矿物质(如钙、磷、铁、锌)等营养物质的需求量要比孕前有所增加。要根据自己的胃口和喜爱,适当搭配,品种花样更多些,以增加摄入量,保证膳食营养、合理。烟、酒均对孕妇和胎儿有害而无利,应当戒除。丈夫在家也不能抽烟,以免污染室内空气。良好的生活方式不仅能促进母体和将来怀孕后胎儿的身体健康,而且是心理健康的保障。

### 5. 了解体育活动对调节心理状态的积极意义

适当参加体育锻炼和户外活动,放松身心。无论是孕前、孕后女性都要有适当的体育活动。到了妊娠中晚期,孕妇的体形变得臃肿、沉重,这时候许多孕妇懒于活动,整天待在室内,这是不科学的。可根据自身实际情况,选择适宜的运动,尽可能多做些户外活动,这样有利于血液循环和精神内分泌的调节,还可放松紧张与焦虑的心态。积极的体育活动能振奋精神,最终有利于胎儿的正常生长发育。

### 6. 要做好怀孕以后出现妊娠反应的心理准备

虽然大多数的女性为要一个宝宝,而做好了心理准备。但是她们没有想到的是孕后的种种不适会如此令人难受,如头晕、乏力、嗜睡、恶心、呕吐,有的甚至不能工作,不能进食。可这只是孕育宝宝经历的第一步。要减轻这些症状,方法是:早晨起床,可以先吃一些饼干或点心,吃完后休息半小时再起床,无论呕吐轻重,都不要不吃东西。要选择清淡可口的蔬菜、水果,少吃油腻、太甜的食物,以少吃多餐为好。呕吐发作的时候,可以做深呼吸来



缓解症状,但嘴里有吐的东西时,不要吸气。如果呕吐严重,就要找医生诊治。

### 7. 心理上要重视产前检查,接受医生指导

有些准妈妈担心宝宝在肚子里能否健康生长,发育会不会畸形?尤其是怀孕期间遇到伤病,会不会影响到宝宝?将来出生的宝宝是否漂亮,是否聪明,是否健康等等。那么定期的产前检查就是保证母子平安的重要措施,它已形成了一整套程序。产前检查有利于对妊娠情况的循序掌握,发现新的问题可及时得到解决,成为优生的关键。有些妇女不懂得产前检查的重要性,心想只要怀孕期间没病没灾,查它干什么?已经怀孕了,到时只要能生下小孩就行。

事实证明,有心理准备的孕妇与没有心理准备的孕妇相比,前者的孕期生活要顺利从容得多,妊娠反应也轻得多。有了这样的心理准备,孕前孕后的生活是轻松愉快的,家庭充满幸福、安宁和温馨,胎儿也会在优良的环境中健康成长。

## 三、孕前的生理准备

### 认识卵子

卵巢是产生卵子和分泌雌性激素的器官。卵子有两段不同的发育,一次在出生前,另一次为青春期开始以后。在胚胎时期,卵原细胞已进入卵巢内发育。此时卵原细胞会不断减数(减半)分裂,像这样的细胞,在胎龄7个月时可能拥有几百万个;不过,这些细胞大多不会成熟,有些甚至提前萎缩掉,因此,出生时大约剩下10~100万个。出生后到青春期前卵子仍继续萎缩,青春期开始后如果卵子未受精,则卵细胞便随子宫增生的内膜及血液排出。到更年期后卵子便已消耗殆尽。一个健康的女性,一生中大约会排出400~500个成熟的卵子,其余的卵母细胞大多萎缩掉了。所以女性卵子的数量是固定的,无法再新生。

卵子较精子大,它的外周有保护膜。保护膜由透明带和卵泡细胞组成。在一个月经周期中,卵巢内常有几个甚至十几个卵泡同时发育,但一般只有一个发育成卵子。

在妇女一生中仅有400~500个卵泡发育成卵子。随着卵泡的成熟,卵巢壁有一部分变得特别薄,并显得特别突出。排卵时,卵泡就从这里破出而进入输卵管,排卵时间是下次月经来潮的前14天,约28天排卵一次。



卵子从卵巢排出后,约需3~4天进入子宫。进入子宫前要在输卵管壶腹部停留2~3天后。性交时,精子被射入阴道后,即一齐向子宫腔内运动,最后在输卵管与卵子相遇,但一般只有一个精子最后进入卵内而成为受精卵。受精卵在子宫壁植入,逐渐发育成为胎儿。

### 认识精子

有关精子的一组基本数据:男性平均开始制造精子的年龄:12.5岁;每次射精所产生的精液1~2茶匙;每次射精中所含的精子数:1亿;精子的寿命:2.5个月(从形成到射出体外);精子与卵子相遇受精所需的时间:2.5秒。

精子在睾丸的曲细精管产生后,进入输精管道,最后再经尿道排出体外。输精管道与附睾、输精管和射精管组成。附睾为细长的扁平器官,贴附于睾丸的后外侧,长约5.5厘米,附睾的作用是贮存由睾丸产生的精子,并使其继续发育达到成熟;其分泌的液体,参与精液的组成。

输精管收缩时能排出精子。输精管沿睾丸后缘上升,通过阴囊上部,达腹股沟部进入盆腔,于膀胱后面与精囊腺排泄管会合,二者会合后称射精管。

射精管是一对极短的肌性管道,长仅2厘米,由精囊腺排泄管与输精管汇合而成,大部分为前列腺所包围,开口于尿道前列腺部。射精管只有在性兴奋达到一定阈值时才突然开放,使精液经尿道射出。

精子在曲细精管成熟后,从睾丸支持细胞上脱落下来进入管腔内,随着支持细胞分泌的睾丸网液进入直细精管,通过睾丸网的网状管,经睾丸网后上部发出的输出小管进入附睾。精子在极度迂回弯曲的附睾管内要停留2~3周,进一步成熟后进入输精管。此后精子的迁徙主要是由于输精管肌肉收缩造成的。输精管在接近前列腺时扩大而形成输精管壶腹,来自附睾的成熟精子暂时贮存在这里。当性兴奋达到一定程度时,射精管开放,在后尿道中再掺入精囊腺液和前列腺液。性刺激达到一定程度时,引起“射精中枢”兴奋,输精管、精囊、前列腺及球海绵体肌和坐骨海绵体肌有节奏地收缩,膀胱颈括约肌在交感神经支配下关闭,精液冲开尿道外括约肌,将精子和精浆一起一下一下地排出,完成射精过程。

### 受孕需要哪些条件

1. 女方排卵:育龄妇女有两个卵巢,每月排出一个卵子,卵子排到盆腔内被输卵管伞端吸入输卵管内。如月经周期为28天,排卵的时间大约在月经周期的第14~15天,即距离下次月经来潮的前14天。排卵与年龄有关,也受全身健康、精神状态及外界环境变化的影响。卵子排出后约存活16~