

全方位孕产育丛书01

你懂得孕产期调养吗

准妈妈的身心健康是孕育优质宝宝的基础



中华医学会妇产科专业委员会会员 陈俪审订

一本准妈妈生活保健的实用手册

分月细述准妈妈安胎养胎的方法

重点介绍准妈妈常见疾病的防治

指导准妈妈轻轻松松进行分娩

帮助准妈妈产后身体恢复如初

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

你懂得孕产期调养吗 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2007. 3

(全方位孕产育丛书)

ISBN 978-7-5442-3653-9

I. 你... II. 深... 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008708号

QUANFANGWEI YUN CHAN YU CONGSHU 01 —— NI DONGDE YUNCHANQI TIAOYANG MA

全方位孕产育丛书 01 —— 你懂得孕产期调养吗

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 31.5
版 次 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3653-9
定 价 73.80元(共3册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

全方位孕产育丛书

01

你懂得 孕产期调养吗



南海出版公司



前言

生育儿女是每个家庭必然的经历，也是一个复杂的过程。尤其是对于第一次做父母的朋友来说，妊娠与生育可谓是人生之中的一项巨大挑战。那么，如何面对孕期所出现的一系列生理及心理变化，如何安全健康地度过孕产期，如何做好优生优育，如何培育出一个健康聪明的宝宝呢？这是广大初为父母者所关心的问题。

针对这一疑问，编者通过反复的研究与整理，精心编制出了一本集孕前准备、妊娠、分娩和产后恢复等知识于一体的孕妇百科全书。本书内容全面，且通俗易懂，希望能给准爸爸准妈妈们带来更为丰富、直观、系统、专业的指导，使之能够有计划地受孕怀孕、安胎养胎，科学地胎教，轻松地分娩，完美地恢复身体，顺利度过人生之中的这一美好时光。

本书从怀孕之前开始，详细地介绍了受孕所需的身体准备和心理准备，以及适当的受孕环境和受孕时机。在怀孕之后，再根据孕期每一个月份母体的变化及胎儿生长情况，为孕妇在不同时期提供保健、饮食、运动、生活起居、胎教等方面的指导。此外，本书还详细介绍了孕妇所要做的产前准备，适宜的分娩方法，以及分娩完毕后产妇机体恢复等多方面的内容。因此可以说，这是一本全面又实用的孕产妇百科用书。

专家简介

陈楠 1994年毕业于重庆医科大学临床专业，2002年入选中华医学会妇产科专业委员会会员，现任重庆仁爱医院妇产科主治医师。曾多次在国内医学报刊上发表学术论文。临床经验丰富，擅长孕产保健及妇产科疑难病例和急重症的诊治。



目录

第一章 完美受孕

基础知识013

1. 女性生殖系统013

2. 男性生殖系统014

3. 受孕的过程014

4. 什么是胎盘015

5. 什么是脐带015

6. 什么是羊膜囊015

7. 什么是羊水016

8. 了解排卵期016

9. 怀孕的征兆017

10. 怀孕的判断方法017

11. 怀孕应具备的条件018

优生优育019

1. 优生与优生学019

2. 优生的五要素019

3. 遗传与遗传性疾病020

4. 近亲结婚的危害021

5. 父母血型与优生021

6. 最佳生育年龄022

7. 最佳怀孕季节022

8. 最佳怀孕时间023

9. 必须进行婚前检查023

10. 孕前应戒烟戒酒024

11. 合理补充营养024

12. 避免环境污染025

13. 控制性交频率025

14. 开灯性交有利受孕025

影响生育的疾病026

1. 心脏病026

2. 高血压病027

3. 肝炎病027

4. 糖尿病027

5. 肺结核病028

6. 哮喘病028

7. 肾炎病028

8. 风疹病029

9. 白血病029

10. 癌症030

11. 甲亢病030

12. 系统性红斑狼疮病030

13. 癫痫病031

14. 精神病031

15. 梅毒病031

16. 淋病032

17. 尖锐湿疣病032

18. 阴道滴虫病032

19. 严重贫血病032

20. 遗传病033

第二章 妊娠第一月

孕期常识	035
1. 母体变化	035
2. 胎儿变化	035
3. 应及早发现怀孕	036
4. 学会计算胎龄	036
5. 怎样写妊娠日记	036
饮食方案	038
1. 孕期的营养补充	038
2. 宜吃的水果	039
3. 宜吃的蔬菜	040
运动方案	041
1. 运动的好处	041
2. 控制运动程度	042
3. 选择适宜的运动	042
4. 不宜孕妇运动的体质	043
日常生活	044
1. 避免环境污染	044
2. 净化生活环境	045
3. 注意生活卫生	045
4. 夏季生活注意事项	046
5. 冬季生活注意事项	047
6. 不可轻信民间禁忌	047
胎教方案	048
1. 胎教概况	048
2. 开始胎教的时间	049
3. 情绪胎教	049
4. 胎教不宜急切	049

第三章 妊娠第二月

孕期常识	051
1. 母体变化	051
2. 胎儿变化	051
3. 出现妊娠呕吐	051
4. 孕妇变得爱吃酸食	052
5. 孕期中的危险信号	052
6. 加强多胎儿的监护	053
7. 第一次产前检查	053
饮食方案	054
1. 切勿孕吐期不进食	054
2. 吃酸食要注意	055
3. 口味不宜过重	055
运动方案	056
1. 骑自行车	056
2. 游泳	057
日常生活	058
1. 避免辐射危害	058
2. 防止X线照射	058
3. 孕妇看电视须注意	059
4. 孕妇使用电脑须注意	059
5. 注意睡前饮食	060
6. 孕期性生活	060
7. 孕妇性欲的变化	060
胎教方案	061
1. 多微笑	061
2. 少发怒	062
3. 多看漂亮婴儿图片	062

第四章 怀孕第三月

孕期常识	064
1. 母体变化	064
2. 胎儿变化	064
3. 孕期用药原则	064
4. 药物对胎儿的影响	065
5. 孕期注射防疫针	065
6. 勿盲目保胎	066
饮食方案	067
1. 宜吃清淡食品	067
2. 宜多吃豆类食品	067
3. 宜吃马铃薯	068
4. 宜喝蜂王浆	068
5. 宜多吃鱼	068
运动方案	069
1. 勿剧烈运动	069
2. 散步	069
3. 健身操	070
4. 太极拳	070
日常生活	071
1. 脸部美容保养	071
2. 多梳头	072
3. 多洗手	072
4. 勤刷牙	072
5. 勤洗澡	073
胎教方案	074
1. 意念胎教	074
2. 意识胎教	075
3. 行为胎教	075

第五章 怀孕第四月

孕期常识	077
1. 母体变化	077
2. 胎儿变化	077
3. 什么是产前诊断	077
4. 产前诊断的方法	078
饮食方案	079
1. 补充维生素A	079
2. 补充B族维生素	079
3. 补充维生素B ₁	080
4. 补充维生素B ₂	080
5. 补充维生素B ₆	080
6. 补充维生素B ₁₂	081
7. 补充维生素C	081
8. 补充维生素D	081
9. 补充维生素E	082
10. 补充维生素K	082
11. 补充维生素不可过量	083
运动方案	084
1. 孕妇体操	084
2. 手臂运动: 加强手臂力量	084
3. 腿部运动: 预防腿部痉挛	085
日常生活	086
1. 多晒太阳	086
2. 呼吸新鲜空气	086
3. 孕期拔牙须注意	087
4. 保持厕所卫生	087
胎教方案	088
1. 抚摸胎教	088

2. 运动胎教	089
3. 胎儿做操训练	089
4. 爸爸的责任	089

第六章 怀孕第五月

孕期常识	091
1. 母体变化	091
2. 胎儿变化	091
3. 勿忽视胎动	092
4. 第二次产前检查	092
饮食方案	093
1. 补充热量	093
2. 补充蛋白质	094
3. 补充铁	094
4. 补充糖分	094
运动方案	095
1. 体侧运动：锻炼腹部侧边肌肉	095
2. 腹肌运动：锻炼腹部肌肉	096
3. 肩部运动：消除肩膀酸痛	096
4. 背肌运动：减轻背痛、缓和腰痛	096
日常生活	097
1. 孕妇宜选用的衣装	097
2. 孕妇宜选用的内衣	097
3. 孕妇宜选用的内裤	098
4. 孕妇宜选用的鞋	098
5. 孕妇宜选用的腹带	098
胎教方案	099
1. 音乐胎教	099
2. 适宜的胎教音乐	100
3. 不同时期的胎教音乐	103

4. 忌听的胎教音乐	103
------------------	-----

第七章 怀孕第六月

孕期常识	105
1. 母体变化	105
2. 胎儿变化	105
3. 注意保养乳房	105
4. 不宜刺激乳头	106
5. 妊娠纹、妊娠斑的处理	106
6. 第三次产前检查	106
饮食方案	107
1. 补充碘	107
2. 补充钙	107
3. 补充锌	108
4. 补充硒	109
5. 补充叶酸	109
运动方案	110
1. 胸部运动：为哺乳作准备	110
2. 骨盆运动：使分娩更容易	111
3. 盆底肌运动：加强肌肉弹性	111
日常生活	112
1. 孕妇的睡姿	112
2. 适宜的床上用品	112
3. 不宜露宿纳凉	113
4. 不宜开灯睡觉	113
5. 注意午间休息	113
胎教方案	114
1. 语言胎教	114
2. 给胎儿取名字	116
3. 与胎儿一起旅行	116

第八章 怀孕第七月

孕期常识	118
1. 母体变化	118
2. 胎儿变化	118
3. 双胎妊娠保健	119
4. 第四次产前检查	119
饮食方案	120
1. 宜吃核桃	120
2. 宜吃瓜子	120
3. 宜吃坚果	121
4. 宜吃花生	121
运动方案	122
1. 站立姿势	122
2. 行走姿势	122
3. 平坐姿势	123
4. 蹲跪姿势	123
5. 坐下动作	123
6. 起身动作	123
日常生活	124
1. 勤做家务劳动	124
2. 孕妇做饭应注意	124
3. 孕妇洗衣服应注意	125
4. 选择适宜的交通公具	125
5. 孕妇开车要注意	126
6. 怀孕晚期不宜长途旅行	126
胎教方案	127
1. 帮助胎儿“散步”	127
2. 与胎儿“做游戏”	127
3. 避免受刺激	128

4. 胎教忌缺乏耐心	128
------------------	-----

第九章 怀孕第八月

孕期常识	130
1. 母体变化	130
2. 胎儿变化	130
3. 不必为尿失禁困扰	131
4. 第五次产前检查	131
饮食方案	132
1. 宜多吃瘦肉	132
2. 宜多喝水	132
3. 宜吃粗粮	133
运动方案	134
1. 盘腿练习	134
2. 下蹲练习	134
3. 按摩	135
4. 注意按摩手法	135
日常生活	136
1. 上下楼梯要注意	136
2. 尽早做工作安排	136
3. 小心配戴隐形眼镜	137
胎教方案	138
1. 光照胎教	138
2. 色彩胎教	139
3. 阅读书籍	139

第十章 怀孕第九月

孕期常识	141
1. 母体变化	141



2. 胎儿变化	141
3. 第六次产前检查	142
4. 第七次产前检查	142
饮食方案	143
1. 多喝牛奶	143
2. 宜喝酸牛奶	143
运动方案	144
1. 学习松弛方法的好处	144
2. 全身松弛法	145
3. 精神松弛法	145
日常生活	146
1. 注意外阴清洁	146
2. 便后揩拭要注意	147
胎教方案	148
1. 性格培养	148
2. 习惯培养	149

第十一章 怀孕第十月

孕期常识	151
1. 母体变化	151
2. 胎儿的变化	151
3. 第八次产前检查	152
4. 第九次产前检查	152
饮食方案	153
1. 水果不能代替蔬菜	153
2. 宜吃植物油	153
运动方案	154
1. 仰卧腹式呼吸	154
2. 侧卧腹式深呼吸	154
3. 短促呼吸	154

日常生活	155
1. 尽量避免上街购物	155
2. 不宜搬入新房	155
胎教方案	156
1. 美育胎教	156

第十二章 孕期疾病防治

妊娠疾病	159
1. 预防腮腺炎	159
2. 预防风疹	159
3. 预防胎儿先天性心脏病	160
4. 预防胎儿维生素D缺乏症	160
5. 预防妊高征	160
6. 防治早期感冒	161
7. 防治便秘	162
8. 防治腹泻	162
9. 防治牙病	162
10. 防治贫血	163
11. 防治失眠	163
12. 防治下肢浮肿	163
异常妊娠情况	164
1. 预防流产	164
2. 预防早产	165
3. 预防胎盘早剥	166
4. 预防脐带脱垂	166
5. 预防过期妊娠	167
6. 防治羊水过多或过少	168
7. 防治妊娠早破水	168
8. 防治过期流产	169
9. 警惕宫外孕	169

10. 警惕葡萄胎	170
11. 警惕孕晚期阴道出血	170
12. 胎位不正的处理	171

第十三章 十月怀胎禁忌

受孕禁忌	173
1. 疲劳时不宜怀孕	173
2. 忌旅行途中怀孕	173
3. 避孕中不宜怀孕	174
4. 新婚夫妇不宜急于怀孕	174
5. 长期服药后不宜立即怀孕	175
6. 流产、早产后不宜立即怀孕	175
7. 剖宫产后不宜立即怀孕	175
饮食禁忌	176
1. 忌孕妇吸烟	176
2. 忌孕妇饮酒	177
3. 忌吃桂圆	177
4. 忌多吃山楂	177
5. 忌食人造食品	178
6. 忌多吃含咖啡因的食品	178
7. 忌饮水过多	179
8. 忌吃冷饮	179
9. 忌吃糖精	179
10. 忌吃过敏性食物	180
11. 忌多吃黄烷类食品	180
12. 忌多吃豆制品	180
13. 忌过多服用补品	181
14. 忌多吃糯米精面	181
15. 忌过多吃油炸食品	181
16. 忌多吃黄瓜	182

17. 忌多吃菠菜	182
18. 忌狼吞虎咽	182
生活禁忌	183
1. 忌孕妇从事的工作	183
2. 忌多吹空调	183
3. 忌多吹电风扇	184
4. 忌养宠物	184
5. 忌染发烫发	184
6. 忌用化妆品	185
7. 室内忌摆放有害健康的花草	185
8. 忌睡席梦思	186
9. 忌睡电热毯	186
10. 忌闻麝香	186
11. 忌长时间坐车	187
12. 忌久坐沙发	187
13. 忌多闻汽油味	187
14. 忌玩麻将	188
15. 忌噪音环境	188
16. 忌居室内铺地毯	188
17. 忌接触静电	189
18. 忌接触农药	189
19. 防止煤气中毒	190
20. 忌孕妇大笑	190
保健禁忌	191
1. 忌服用的西药	191
2. 忌服用的中药	193
3. 忌私自乱用药	194
4. 忌拒服药物	194
5. 忌用清凉油	195
6. 忌B超检查过多	195



心理禁忌196

1. 忌忧郁196
2. 忌担心196
3. 忌烦躁197
4. 忌依赖197
5. 忌焦虑198
6. 忌羞怯198

第十四章 轻松分娩

分娩前的准备200

1. 布置好房间200
2. 准备婴儿用品200
3. 准备好孕妇住院物品202
4. 注意临产前的饮食202
5. 做好临产前的身体准备202
6. 做好临产前的心理准备203
7. 计算预产期203
8. 了解临产前的征兆204
9. 适时入院205
10. 忌隐瞒流产史205

分娩的基本常识206

1. 分娩三要素206
2. 怎样保护产力207
3. 产妇产时须灌肠207
4. 产妇产前须刮掉阴毛208
5. 产程中需做肛查208
6. 产程中哪些情况需做阴道检查208
7. 分娩时须经常听胎心音209
8. 分娩期间要注意胎动209
9. 双胎分娩时应注意209

10. 减轻分娩疼痛的技巧210

11. 分娩时产妇不可大喊大叫210
12. 严禁分娩期性交211
13. 丈夫陪伴分娩的意义211

分娩的过程212

1. 第一产程212
2. 第二产程214
3. 第三产程216

分娩的方法217

1. 自然分娩法217
2. 剖宫产法218
3. 竖位分娩法218
4. 水中分娩法219
5. 无痛分娩法219

异常分娩220

1. 什么是难产220
2. 什么是早产222
3. 什么是过期产222
4. 什么是滞产223
5. 什么是急产223

第十五章 产后恢复

产褥期保健225

1. 产后检查225
2. 观察恶露226
3. 会阴保健227
4. 产后及时排便227
5. 产后性生活保健228
6. 及时采取避孕措施228
7. 剖宫产保健229

8. 调整情绪	229
产后疾病预防	230
1. 预防乳腺炎	230
2. 预防产褥感染	231
3. 预防产妇中暑	231
4. 预防受风感冒	232
5. 预防子宫脱垂	232
6. 预防手关节痛	232
7. 预防膀胱炎	233
8. 预防肛裂	233
9. 预防肌风湿	233
10. 预防颈背酸痛	234
11. 预防骨盆疼痛	234
12. 预防腰腿痛	234
13. 预防阴道松弛	235
14. 预防失眠	235
饮食调养	236
1. 饮食适量	236
2. 切勿节食	237
3. 剖宫产产妇的饮食	237
4. 多补充高热量、高蛋白食物	237
5. 多补充钙、铁	238
6. 宜吃清淡、湿热食物	238
7. 忌吃温燥、性寒的食物	238
8. 多吃蔬菜、水果	239
9. 忌吃人参鹿茸	239
10. 忌吃过量鸡蛋	239
11. 忌多吃红糖	240
12. 注意红糖、白糖的搭配	240
13. 切勿吸烟喝酒	240

生活起居	241
1. 衣着用品	241
2. 忌产后束腰	242
3. 美容保养	242
4. 产后不宜化妆	243
5. 头发护理	243
6. 卧床姿势	244
7. 产后不宜久卧	244
8. 不宜睡弹簧床	245
9. 产后勤洗澡	245
10. 产后勤刷牙	245
11. 忌捂得过严	246
12. 忌多看电视	246
母乳喂养	247
1. 母乳喂养的好处	247
2. 勿放弃母乳喂养	247
3. 勿忽视初乳	248
4. 不宜母乳喂养者	248
5. 注意哺乳卫生	249
6. 注意哺乳方法	250
7. 注意乳房护理	250
8. 喝催乳汤的时间	251
9. 乳母忌服的药物	251
10. 忌乱用中药	252

第一章

完美受孕

基础知识



1. 女性生殖系统

了解男女生殖系统和受孕的基础常识是孕育健康宝宝的第一步。

女性的生殖器分为外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器指不借助器械，肉眼可见的那部分组织，包括阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、处女膜。内生殖器则为：阴道、子宫、输卵管、卵巢。

阴道

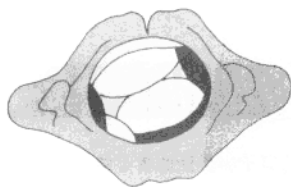
阴道是圆筒状肌性通道，是内生殖器与外界通道的开口，具有性交、排出经血和分娩胎儿的作用。

子宫

子宫为肌性中空组织，呈倒三角形。子宫两侧上角与输卵管相通，下端为宫颈，与阴道相通，子宫内壁覆盖有红绒样内膜。子宫内膜随月经周期中激素的变化而变化。卵泡期时雌激素水平高，促使内膜增厚，排卵后在孕激素作用下内膜变得水肿松软，迎接受精卵的到来。月经则是因为未能受孕，孕激素水平迅速降低，内膜脱落出血所致。如果将受精卵比作种子的话，子宫内膜是土壤，子宫则为养育胎儿的“温室”。

输卵管

输卵管为细小空心肌性管道。其功能为输送卵子、精子，提供受精的场所，并将受精卵输送至子宫腔内。



女性生殖器

卵巢

卵巢不仅提供卵子而且还分泌性激素，是女性生活和生育中极重要的器官。

卵子

卵子诞生于卵巢，为圆球形，直径约140微米，由细胞核与细胞质组成。卵子外部有透明带与放射冠，它们一起组成“外壳”，起着保护卵子的作用。成年女子两个卵巢中约有4万个卵泡，每个卵泡里都有1个卵细胞，随着卵泡的不断成熟，卵细胞会成熟为卵子，然后冲破卵泡而出，即为排卵。排出的卵子可存活12~24小时，有时可达34~48小时。通常女性每月只生产1个卵子，一位女性一生中孕育出的成熟卵子大约为300~400个。

2. 男性生殖系统

男性生殖器包括外生殖器和内生殖器。外生殖器为阴茎、阴囊。内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺。

阴茎

阴茎内为海绵体，就像海绵一样，内有许多孔，当受性刺激时内部充满血液而变得硬直呈勃起状态，可以完成性交和射精活动。

阴囊

阴囊内装睾丸与附睾，起保护睾丸、附睾及散热作用。

睾丸

睾丸可分泌雄激素即睾丸酮，同时是产生精子的器官，一般没有睾丸的男性将不会有生育能力和性交能力。

附睾

附睾是附着于睾丸的管道性组织，能分泌液体以利于精子的成熟和活动。这些分泌物充满时即与精子进入输精管，而后再输入精囊。射精时，精囊内的液体与前列腺分泌的碱性乳状液一起通过尿道排出体外。

精子

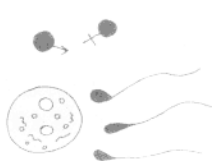
精子形如蝌蚪，头部较大，活动力较强。精子的头部有顶体与细胞核。顶体里有许多酶类物质，有助于精子穿透卵子的“外壳”进入卵内。头部的细胞核是储藏各种遗传物质的场所，里边含有基因的染色体。精子细胞核里所携带的性染色体的种类就决定了胎儿的性别。男性睾丸内的精曲小管会制造无数的精子，精子在副睾丸内逐渐成熟，经由输精管送往输精管膨大部的精囊。精子在精囊时，精囊会提供含蛋白质的物质，使精子的活动更激烈，制造成精液。

3. 受孕的过程

所谓妊娠，即女性的卵子和男性的精子结合成受精卵，受精卵开始在子宫中发育的过程。

当夫妻双方性交后，由男性睾丸中的精巢所制造的精子，将随着性交的射精，连同其他分泌物，形成精液，从尿道口排出。一次所射出的量约2~5毫升，内含有约1.2亿~3亿个精子。

精子射入女性阴道后，会摆动细长的尾巴，游进子宫颈与子宫腔，最后再进入输卵管的内部。这时，如果输卵管中有卵子，众多精子会包围住卵子，并释放出两种酶——神经胺酶和透明质酸



酶，它们能消化卵子外围的透明带，冲破围绕卵子的细胞并溶解这些细胞间的酸质，使其中一个精子顺利进入卵子与卵细胞结合。这种现象称为受精，受精后的卵子，叫受精卵。

受精卵不断地重复细胞分裂，并逐渐由输卵管向子宫腔移动。经过4~5天之后，受精卵会到达子宫腔并埋入子宫内膜中，这个过程称为受精卵的植入或着床。此后，受精卵即成为许多细胞的集团，形成组织（绒毛），从子宫内壁的血管吸收氧气等营养成分，不断地生长、发育，并形成将来成为胎儿的部分（胎芽）。

经过上述程序，受精卵最终进入养分多而又柔软的子宫颈内膜中，在子宫颈内膜的环抱下发育，这才称为怀孕。

4. 什么是胎盘

孕妇足月妊娠的胎盘为一个扁圆或椭圆形的盘状器官，重500~600克，约为初生婴儿体重的1/6。直径16~20厘米，厚约2.5厘米，中间厚，边缘薄。胎盘分为子面与母面，子面有羊膜覆盖，脐带位于近中央处；母面有18~20个胎盘小叶。

胎盘有气体交换、供应营养、排泄废物、防御及促进内分泌作用，是胎儿营养的源泉。足月胎盘约有100支小动脉向胎盘供应血液，血液借助其动脉压在绒毛间隙中流动，与胎儿完成物质交换后，血液经子宫内小静脉送回母体。接近分娩时，胎盘绒毛的总面积可达到12平方米，约为人体皮肤总面积的10倍，以保障胎儿供血。

5. 什么是脐带

脐带，是母子生命的纽带。它一端与胎儿腹壁的脐部相连，另一端附着于胎盘胎儿面的中央或稍偏一侧。足月胎儿的脐长50~60厘米，表面被羊膜遮盖，呈灰白色，横切面直径1.5~2厘米。脐带中央有一条管腔较大、管壁较薄的脐静脉，两边各有一条管腔较小、管壁较厚的脐动脉。在靠近胎儿端的脐带横断面中，除有3条血管外，还有两个小孔，是胚胎时尿囊与卵黄囊的遗迹。脐带基质称为“华通氏胶”，有保护血管的作用。

胎儿通过脐带和胎盘与母体相连接，并进行营养与代谢废物的交换。由于脐带管较长，故脐带呈螺旋状扭曲。如果脐带受压，有可能使血液循环受阻而危及胎儿的生命。脐带异常是危及胎儿的产前并发症，主要有脐带形态异常、脐带绕颈、脐带打结、脐带先露等。脐带短于30厘米称为脐带过短，脐带长于70厘米称为脐带过长。

6. 什么是羊膜囊

羊膜，是胎膜的内层，是一层半透明的薄膜，与覆盖胎盘、脐带的羊膜层相连接。至妊娠12周末，羊膜与绒毛膜的胚外中胚层相连接而封闭形成胚外体腔，称作羊膜囊。

羊膜囊包着胎儿和羊水，囊内羊水恒温、恒压，胎儿可在羊水中自由地活动，可以减少因外力所致的胎儿损伤。临产后，子宫收缩时，压力均匀地分布在羊膜囊上，可有效地保护胎儿，避免局部受压。羊膜囊还可以减少胎动引起的母体不适感，临产时胎囊可以凭借水压扩张软化产道，避免胎体直接长时间压迫母体组织引起子宫颈、阴道及盆底肌肉的损伤。破膜时羊水还有冲洗阴道的作用，可以减少感染。此外，通过对羊膜进行穿刺，取囊内少量羊水进行检查，可诊断某些遗传性疾病、了解胎儿发育是否正常及测定胎儿的成熟度等。