

大龄妈妈 健康宝宝



—— 30 岁之后怀孕必读

郁凯明 著
海天出版社

大龄妈妈 健康宝宝

——30岁之后 怀孕必读

郁凯明 著
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大龄妈妈 健康宝宝: 30 岁之后怀孕必读 / 郁凯明著.
深圳: 海天出版社, 2003. 4
ISBN 7-80654-904-8

I. 大... II. 郁... III. 优生优育 - 普及读物
IV. R169.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 004886 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com>

责任编辑: 谢 芳

封面设计: 王晓珊

责任技编: 卢志贵

责任校对: 刘翠文

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市希望印刷有限公司印刷

海天出版社经销

2003 年 4 月第 1 版

2003 年 4 月第 1 次印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 9.375

字数: 190 千 印数: 0001 — 5000 册

定价: 18.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



郁凯明 男，1950年11月生，上海人。毕业于上海第二医科大学儿科围产新生儿专业，获医学硕士学位。现任上海市第一妇婴保健院、上海市产前诊断中心常务副主任、教授。

作者长期从事围产医学领域的研究和临床工作，所研究的课题“小于胎龄儿发病机制探讨，胎内诊断和随访研究”获上海市科技进步三等奖；“围产儿质量控制和早期干预的研究”获上海市科技进步二等奖；“抗轮状病毒免疫牛初乳的研制及其临床应用”通过成果鉴定，获世界华人重大科学技术成果荣誉；“儿童哮喘的临床研究”通过成果鉴定。成果论文《小于胎龄儿脐血和母血氨基酸含量的研究》获卫生部全国中青年医学学术交流会优秀论文二等奖；《抗轮状病毒免疫牛初乳治疗婴幼儿轮状病毒性胃肠炎的研究》获卫生部全国“雀巢杯”优秀论文三等奖。发表的主要论文有《胎盘组织形态学和胎儿生长发育的关系》、《20例小样儿体格智力发育随访研究》、《胎盘与胎儿的生长发育》、《胎盘组织形态测量学研究》、《抗轮状病毒免疫牛初乳抑制肠道轮状病毒机制的研究》、《病毒感染与婴幼儿哮喘的关系》等。在国内率先开展了“先天愚型胎儿产前母血筛查的研究”，已通过上海市科委的成果鉴定。

目 录

第一章 年龄和生育

- 第一节 人类生育的物质基础：精子和卵子 2
- 第二节 生殖细胞质量与年龄的关系 6
- 第三节 成功女性如何处理好工作、生活与生育的关系 . 8

第二章 大龄女性的生理变化

- 第一节 女性生殖器官与年龄 12
- 第二节 月经的生理过程与年龄 20
- 第三节 内分泌功能与年龄 23
- 第四节 你是否有过怀孕的经历 26

第三章 你是否准备做妈妈了：受孕前的准备

- 第一节 怀孕前的心理准备 34
- 第二节 怀孕前的生活、起居 37
- 第三节 怀孕前注意避免不良的环境因素 40
- 第四节 如何推算排卵时间 42
- 第五节 准备怀孕：谈受孕的必要条件 45
- 第六节 不孕 46



第四章 优生篇

第一节	遗传与遗传性疾病	54
第二节	环境中有害物质对孕妇和胎儿的影响	60
第三节	怀孕期间用药对胎儿的影响	78
第四节	孕妇年龄与胎儿先天愚型	82

第五章 受孕篇

第一节	新生命的开始：受精卵的形成	88
第二节	胚胎和胎儿的发育	91
第三节	如何确定怀孕	97
第四节	怀孕后生理和心理的变化	99
第五节	异常妊娠：宫外孕和自然流产	104

第六章 大龄准妈妈怀孕期间的保健

第一节	怀孕期的时间划分和预产期的计算	112
第二节	怀孕早期的保健	115
第三节	怀孕中期的保健	120
第四节	怀孕晚期的保健	128
第五节	满足胎儿对营养的需要	132

第七章 胎 教

第一节	认识胎教	146
第二节	胎教的基础	152
第三节	如何进行胎教	164

第八章 怀孕期间容易出现的并发症及预防

第一节	妊娠高血压综合征	182
第二节	妊娠糖尿病	193
第三节	妊娠合并胆汁淤积综合征	201
第四节	胎盘位置异常	205
第五节	胎儿宫内发育迟缓	210
第六节	双胎妊娠	215
第七节	羊水过多或羊水过少	220
第八节	胎膜早破	230
第九节	胎儿宫内缺氧（窘迫）	233
第十节	母一胎血型不合	237
第十一节	妊娠合并子宫肌瘤或卵巢肿瘤	244
第十二节	怀孕期间出血的原因和处理	247
第十三节	胎位异常如何矫正	252

第九章 从准妈妈到妈妈：分娩篇

第一节	瓜熟蒂落：分娩前的准备	258
第二节	如何知道自己将要生产了：分娩的先兆 ...	261
第三节	决定正常分娩的因素	264
第四节	正常自然分娩的过程	269
第五节	怎样选择分娩的方式：自然分娩和剖宫产 .	274
第六节	做好产褥期的保健	277
第七节	初为人母：新生儿的保健和喂养	283



第一章

年龄和生育



第一节

人类生育的物质基础： 精子和卵子

我们人类的生命周期是有限的，为了维持人类的生存，繁衍孕育新的生命是我们共同的职责。新生命的诞生为我们带来新的希望和未来，使我们生生不息，代代相传。家庭是社会的细胞，夫妻的结合，生儿育女除了给家庭带来幸福，使夫妻生活充满活力外，也为人类社会的延续提供了生机。大自然在创造人类的同时，也为我们繁衍后代、维持生存提供了物质基础。和大多数动物一样，人类的生殖是由男女生殖细胞（医学上也称为配子）相互结合而产生新的生命体。

来自男性的精子和女性的卵子各带有一半的遗传信息，当精子和卵子相遇融合形成受精卵后，受精卵在父母双亲的遗传信息指导调控下，发育成长，因此子代的体内流淌着父母双亲的“心血”，是夫妻共同生活的结晶，保留着父母亲的遗传品质。正因如此，我们的子孙后代才能延续先辈的精髓，子子代代生生不息。下面将

介绍男女的生殖细胞——精子和卵子，这是人类能够生殖繁衍的物质基础。了解我们自身生殖细胞的特点，将有助于创造良好的生殖环境，为我们子孙后代的健康奠定坚实的基础。

1. **精子**：精子是男性的生殖细胞，睾丸是产生精子和分泌男性激素的器官，精子的生成过程都是在男性的睾丸曲精细管中进行。睾丸产生的精子在附睾内成熟并储存于附睾，射精时经输精管、射精管、尿道并与精囊、前列腺、尿道球腺分泌的液体组成精液排出体外。睾丸产生的精子，在形态上虽然已成熟，但缺乏运动和受精的能力。睾丸生成的精子在附睾运行的过程中，受到附睾中环境的影响逐渐获得运动和受精的能力，到精子的功能成熟，这段运行时间大约需要3周。虽然精子的运动和受精能力都同时在附睾获得，但有运动能力的精子不一定具有受精能力，而且精子离开身体后受精能力常比运动能力丧失快，人类离体精子的受精能力能保持28~48小时，而运动能力却能维持48~60小时。此外，精子在男性附睾尾部储存过久也会衰老，衰老的精子受精能力和运动能力均下降，即使能受孕，也易发生流产。

当男性在性成熟后，睾丸中的精原细胞可不断进行增殖、生长，并通过细胞分裂，产生大量精子。精子产生的周期大约为2个月。一个男性在一生中产生的精子多如天文数字，大约为 10^{12} ，即1万亿个。正常人一次射出的精液约3~4毫升，其中含3亿~4亿个精子。精子像蝌蚪似的，能够泳动。不良的环境以及过度嗜烟酒等都



会对精子的产生和质量造成不同程度的影响。

2. 卵子：卵子是女性的生殖细胞，其生成过程是在女性生殖器官——卵巢中进行的。卵子的发生早在胚胎发育的早期胎儿的卵巢中就已开始，2个月的胎儿卵巢中约有60万个卵原细胞，此后，它们一方面继续进行有丝分裂以增加卵原细胞，另一方面许多卵原细胞又分化为初级卵母细胞，细胞进入第一次成熟分裂（减数分裂）的前期。胎儿发育到5个月时，卵巢中约有200万个卵原细胞和500万个初级卵母细胞，此时是生殖细胞最多的时期。以后许多卵原细胞和初级卵母细胞开始退化，到胎儿7个月时只有少数靠近表面的卵原细胞保存下来，在出生时初级卵母细胞估计有70万~200万个，到儿童期，大多数初级卵母细胞退化，至青春期只剩下40万个左右。从青春期开始，每个月经周期有一批原始卵泡生长发育，直至更年期。由此可见，从卵原细胞到女性性成熟产生成熟卵子整个过程需十几年到几十年。

卵泡由一个卵母细胞和它周围的卵泡细胞组成，它在卵巢中的发育过程可分为四个连续的阶段：（1）原始卵泡：由初级卵母细胞及一层扁平的卵泡细胞构成，是处于静止状态的储备卵泡；（2）初级卵泡：此时期卵母细胞体积显著增大，卵泡细胞由单层扁平形变成立方形，并增殖成多层；（3）次级卵泡：是卵泡中出现泡腔至成熟前的阶段，次级卵泡的生长主要受FSH（卵泡刺激素）的作用，一般认为直径大于11毫米的次级卵泡可发育成熟和排卵，小于11毫米的卵泡大部分将退化，此时

期卵泡迅速增大而成熟；（4）成熟卵泡：成熟卵泡是卵泡发育的最后阶段，体积显著增大，直径可达15~20毫米，并突向卵巢表面，卵泡腔扩大，卵泡壁变薄，随着LH（黄体生成素）分泌的增加，卵母细胞恢复成熟分裂，并发生排卵。每一个月经周期中都有一些卵泡开始自发生长，当达到次级卵泡时，其生长受到FSH的作用，只有在促性腺激素浓度与卵泡生长同步时，卵泡才能由次级卵泡发育为成熟卵泡。女性性成熟后每个月经周期中卵巢都会产生和排出一个成熟的卵子。

精子和卵子的形态结构如图1所示。影响卵子发育和排卵的因素将在第二章作详尽的介绍。

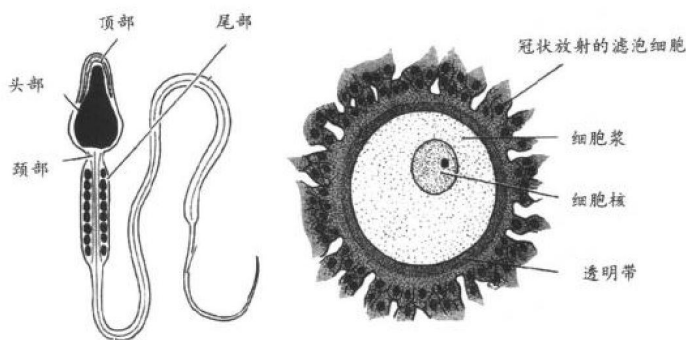


图1 精子（左）和卵子（右）示意图



第二节

生殖细胞质量与年龄的关系

任何生物细胞，在其生长发育的某一个阶段或者生理活动的特定时期，都具有通过细胞分裂而增殖的特性和增殖的潜能。我们人类的细胞增殖主要有两种方式，即有丝分裂和减数分裂。

我们一般的身体细胞如皮肤、肝脏或身体其他的组织细胞都是以有丝分裂的形式进行细胞增殖，由此产生许多新的子细胞，使得机体生长增大和不断补充衰老死亡的组织细胞，有丝分裂的特点是当细胞分裂结束时，产生的2个子代细胞的染色体数目完全与原来的细胞相同，即具有正常人体细胞的46条染色体，医学上也称为二倍体。

而生殖细胞成熟分裂的过程与体细胞不同，有它的特殊性，它是以减数分裂的方式进行细胞增殖，最终产生的子代细胞染色体数目只有母细胞的一半。在男性睾丸中的精原细胞和女性卵巢中的卵原细胞与正常的体细胞染色体数目相同，都是46条染色体，然而在他们成熟分裂过程中，通过减数分裂，最后形成的成熟精子和卵子的染

染色体数目减少了一半，即正常的精子和卵子的染色体数目都是 23 条，医学上将其称为单倍体细胞。我们知道亲代与子代即父母亲与子女之间遗传信息的传递是通过生殖过程来实现的。在这一过程中唯一能够充当上下代间连接桥梁和遗传信息传递的媒介是生殖细胞。当精子和卵子受精形成受精卵时，染色体数目又恢复到 46 条，与正常体细胞的染色体数目相同，这样既保证了我们人类染色体数目世代恒定，新的生命体又同时接受了父母双亲的遗传性状，从而保证了亲代与子代在遗传性状上的相似性。

任何不良的因素，如年龄、环境或疾病等都可影响到生殖细胞正常的减数分裂过程，而产生质量异常的生殖细胞，这在下面的有关章节中还会作进一步描述。通过图解你可能对男女生殖细胞的成熟过程有更清楚的了解。

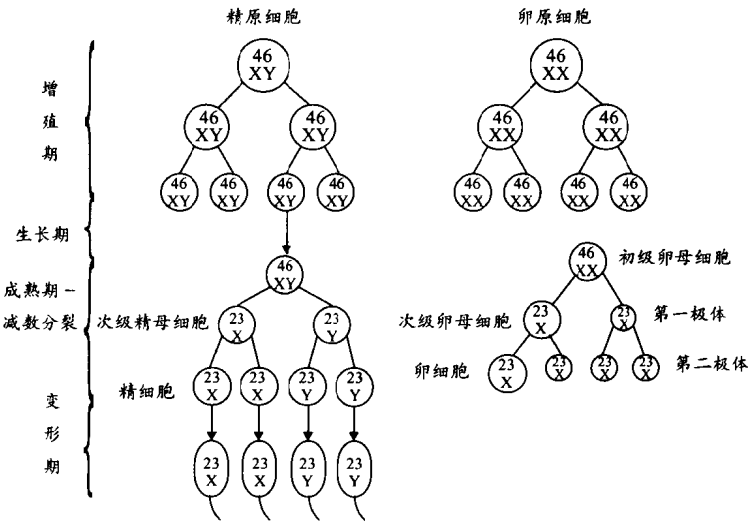


图 2 精子和卵子的发生图解



第三节

成功女性如何处理好工作、生活与生育的关系

随着社会的文明进步，现代女性打破了传统的习俗，她们并不急于扮演传统的贤妻良母型的家庭主妇角色，许多女性通过自身的努力，事业有成，有的取得了相当的社会地位，赢得了人们的尊重，对人类社会的进步和昌盛做出了积极贡献。为此，不少妇女延误了适时婚姻和生育的机会，而步入了所谓大龄妇女的行列。

每个人都离不开家庭和社会。家庭是社会的细胞，是社会最基本的单位，社会生活的各个方面如社会经济、教育、宗教、道德、各种习俗观念和社会活动，无一不渗入到家庭中。家庭是社会生活的基础，也是社会的必需组成成分。在某种意义上说，家庭是以两性结合的血缘关系为基础，其目的是繁衍后代。我们说家庭的幸福是建立在夫妇的感情以及和谐的性生活基础之上，家庭的重要功能之一是繁衍后代，每对夫妇都有生育的意愿和想法，作为女性更渴望做一个母亲，这是女人的天性，也

是我们人类社会得以延续的保证。

人的生命是有限的，人的生理活动尤其是生殖功能更是有一定的时限性。据有关的研究报道，女性合适的生育年龄是在大约 24 到 34 岁之间，最佳的生育年龄在 24 到 29 岁间。35 岁以后生育，发生流产、胎儿异常的概率要明显增加。因此，当你事业有成之后，可别忘了将生育列入你的重要议事日程，适当调整好工作的节奏，减缓工作所带来的压力，保持宽松的心情，为生育做好各项准备，即使是年龄超过合适生育年龄的妇女，通过精心的孕前准备，心理的调整以及恰当的孕期保健检查，也一定会孕育一个聪明健康的孩子。事业的成功，生育的顺当，将相得益彰，更显示出现代女性的魅力，使你的家庭生活和事业更为美满。

本书的目的就是为许许多多为事业而耽误了最佳生育年龄的成功女性以及由于其他种种原因还未生育的大龄妇女提供生育方面的指导。希望本书对你们的生育包括孕前的准备、孕期的保健、分娩和产后调养等有所裨益，使你们能够拥有一个健康聪明的孩子，真正做到事业有成，家庭美满幸福。



