

# 孕经

[英] 斯图尔特·坎贝尔 著  
元英丽 李清波 译

## 图解怀孕每一天



山东科学技术出版社  
[www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)



# 孕 经

## 图解怀孕每一天

[英]斯图尔特·坎贝尔 著  
元英丽 李清波 译



◆ 山东科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

孕经: 图解怀孕每一天 / (英) 坎贝尔著; 亓英丽 李清波译.  
济南: 山东科学技术出版社, 2006.6  
(经典孕育文库)  
ISBN 7-5331-4296-9

I. 孕... II. ①坎... ②亓... ③李... III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 图解 IV. R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第011458号

*Your Pregnancy Day by Day* text and scans copyright © 2005  
Professor Stuart Campbell  
Compilation copyright © 2005 Carroll & Brown Ltd.

Translated from the book originally produced by  
Carroll & Brown Ltd.,  
20 Lonsdale Road, London NW6 6RD  
All rights reserved.

Chinese translation copyright © 2006 by  
Shandong Science & Technology Press,  
All rights reserved.

图字: 15-2005-063

## 前 言

大约280天的孕期注定成为女性生命中最刻骨铭心的记忆！从她知道自己已经怀孕的那一刻起，一面怀揣着对美好未来的憧憬，一面却为如何安全度过这段非常时期并顺利产下健康的宝宝而惴惴不安。

本书不但告诉你怀孕期间需要注意的所有细节，而且还会让你了解宝宝一天天成长的变化。看！小家伙跟一个星期以前不一样了！他的小手儿会动了呢……哈！你知道再过些天小家伙肯定就要闹着出来了！

伴随着孕育新生命的紧张和兴奋，你将逐页接受我们对女性怀孕和分娩期间的不同阶段、甚至每一天的针对性指导：从现在开始该注意多吃哪一类食物了？该做什么样的锻炼了？这些天你觉得不太舒





服，有什么好的办法可以缓解呢？有哪些方法可以减轻怀孕和分娩时的疼痛？我们甚至对预产期以后两周内分娩的孕妇该注意哪些问题也提供了足资参考的资料。本书并不是一本关于怀孕和分娩的指导性手册，而是以通俗易懂且容易掌握的方式告诉你所应该了解的事情。

在孕期的前几周里，你身体的变化是通过插图而不是照片的形式呈现的，因为这样能够把某一具体时期的变化表示得更清楚一些。在这之后，你将逐页看到通过超声扫描仪“拍摄”的宝宝的每一天的“特写”以及相应的对宝宝发育状态的描述。在同一页里，你还会了解到在这一天你自己应该注意哪些事情。我们相信当你看到照片中小家伙的各种有趣的神态和动作的时候，一定会心有所动，因为你自己的宝宝也正在与书中的小主人公一起成长！

当然，并不是所有的胎儿都按照同样的速度成长，他们的个头和体重也不可能一模一样。但是，胎儿在正常孕育过程中的成长规律基本都是一样的，医生们对此也颇有共识。所以



书中对小主人公成长过程的“写实”记录完全可以作为你自己的宝宝的成长纪实，对小家伙的个头和体重的每周估测也能够为你提供参考。

一般来说，孕期的长短因人而异，当医生告诉你已经怀孕多少周的时候，通常是比实际的妊娠时间多算了两周（因为怀孕时间是从上次月经时间开始计算的，而受精过程却发生在两周之后的排卵期）。因此你需要注意的是，当书中写到孕期第某某周的时候，胎儿实际上要小两周。比如到了孕期的第27周，实际上你的宝宝只有24周大，直到该周结束时，才能说“我的宝宝已经25周大了！”。

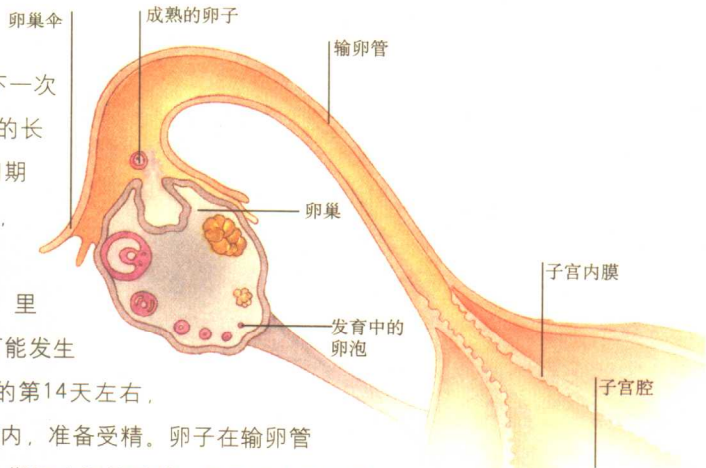
*Sarah Caviezel*



## 了解你自己的月经周期

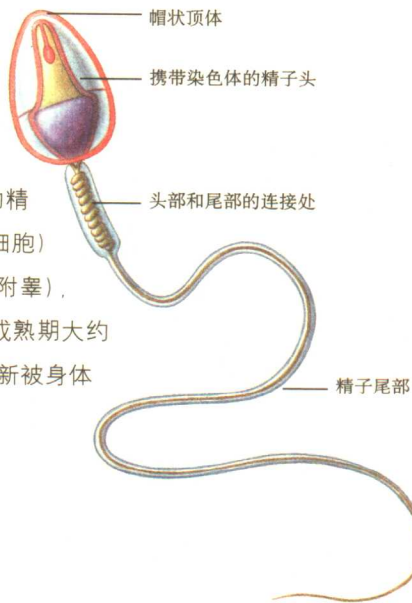
女性从月经出血的第一天开始，到下一次行经，这叫做一个月经周期，月经周期的长度大约为28天。怀孕时间是从上次月经周期的第一天开始计算的。女性有两个卵巢，大约在经期的第五天，一个卵子开始在其中一个卵巢的卵泡（充满体液的囊泡）里逐渐发育成熟，同时子宫内膜增厚，为可能发生

的受精卵着床做准备。排卵发生在经期的第14天左右，排卵后，卵巢伞将帮助卵细胞进入输卵管内，准备受精。卵子在输卵管里能存活大约有12~24小时，如果在这一期间内没能受精，卵子便从输卵管中排出，子宫内膜脱落。同样的过程会在下一个月经周期里重复进行。从理论上说，如果成功受精，在下一个经期开始的时候，你就已经怀孕4周了。



## 精子

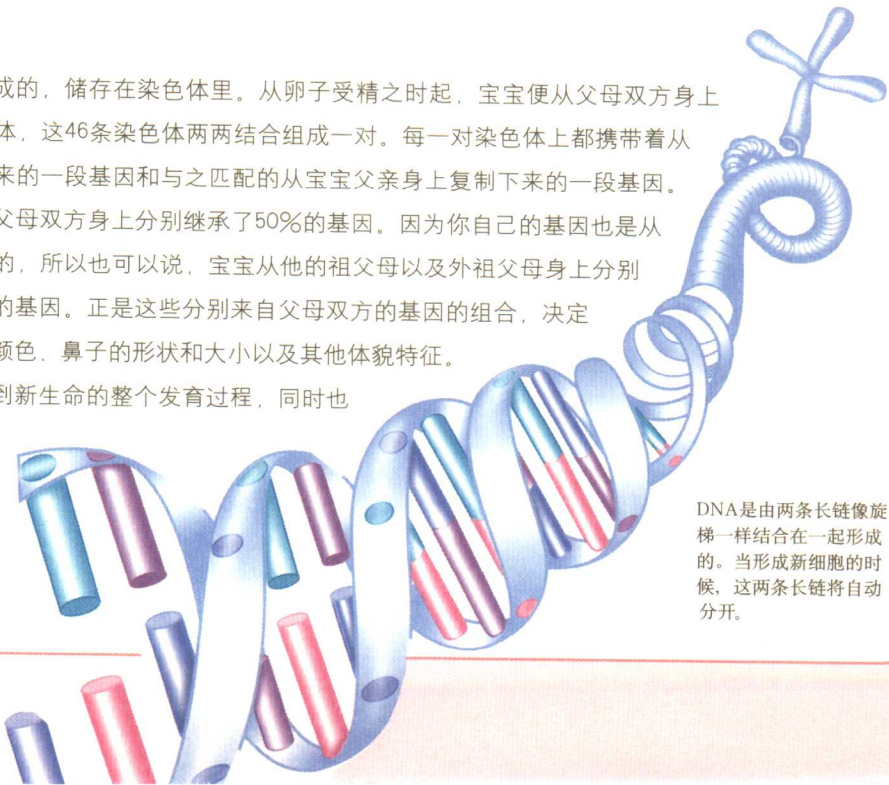
若要完成受精，精子必须穿透卵子并与其细胞核相结合。正常男性睾丸大约每天产生一亿两千五百万个精子。精子由三部分组成：存储细胞核的精子头（23条染色体就储存在细胞核里）、帮助精子进入卵子的帽状顶体以及像推动器一样能够推动精子以每分钟3毫米的速度前进的尾巴。未成熟的精子（即生精细胞）储存在与睾丸相连的精小管里（这些长长的迂曲的小管组成了附睾），精子一旦成熟便会向连接附睾和射精管的输精管移动。精子的成熟期大约是70~100天，成熟的精子或者掺和在精液里排出体外，或者重新被身体吸收。





## 基因是什么

基因是由DNA组成的，储存在染色体里。从卵子受精之时起，宝宝便从父母双方身上分别接受了23条染色体，这46条染色体两两结合组成一对。每一对染色体上都携带着从宝宝母亲身上复制下来的一段基因和与之匹配的从宝宝父亲身上复制下来的一段基因。所以可以说，宝宝从父母双方身上分别继承了50%的基因。因为你自己的基因也是从你父母身上遗传下来的，所以也可以说，宝宝从他的祖父母以及外祖父母身上分别继承了大约四分之一的基因。正是这些分别来自父母双方的基因的组合，决定了宝宝头发和眼睛的颜色、鼻子的形状和大小以及其他体貌特征。基因指导着从受精卵到新生命的整个发育过程，同时也是所有身体机能发育的“蓝图”。

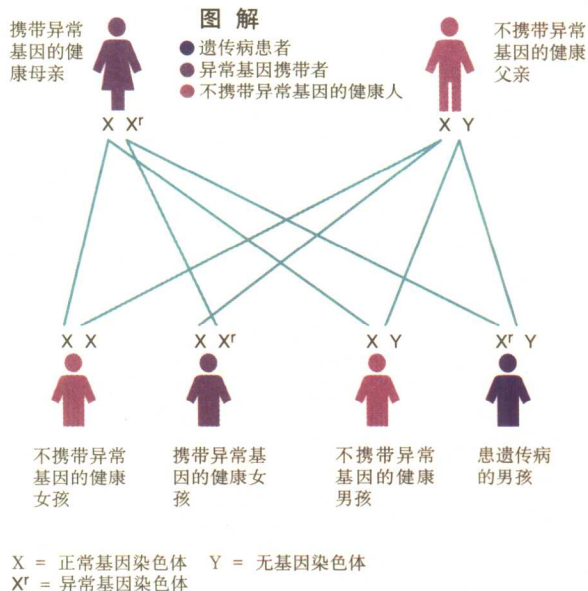


DNA是由两条长链像旋梯一样结合在一起形成的。当形成新细胞的时候，这两条长链将自动分开。

## 疾病是怎样遗传的

有时后代可能从父母一方或双方身上继承一个或多个异常基因，或者在精子或卵子的形成期里，体细胞进行减数分裂时，某个正常基因发生突变，也可能使后代携带上异常基因。异常基因在大多数情况下都不会造成什么麻烦，但是偶尔会导致先天性疾病的发生，例如膀胱纤维变性、镰刀细胞贫血和血友病等。有些异常基因只存在于X染色体上，所以只对男性后代遗传。

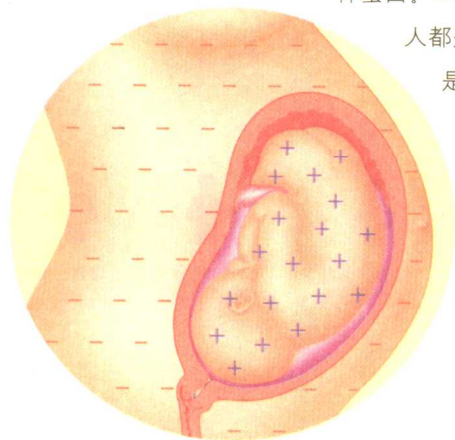
所以在决定怀孕之前，你需要了解你的家族疾病遗传史，并向遗传病专家进行相关咨询。



## Rh血型

基因决定了你的血型是A型、B型、AB型还是O型，同时也决定了你身体里的凝血素是阴性还是阳性的。凝血素的状态通常用Rh因子来表示，Rh阳性表示在红细胞的表层有一种特殊的蛋白，Rh阴性则表示缺乏这种蛋白。Rh阴性血型的女性可能会在怀孕期间出现一系列问题。大约85%的人都是Rh阳性血型，但是如果你恰恰是Rh阴性血型而肚子里的宝宝却是Rh阳性血型（从父亲身上继承而来）的话，就可能产生一种攻击胎儿红细胞的抗体，导致胎儿患上贫血症甚至黄疸病。

如果血样检测结果显示你是Rh阴性血型的话，就需要在怀孕期间加以小心了，有必要在孕期第28周和34周以及分娩后的72小时内注射Rh免疫球蛋白（anti-D）。



- + Rh阳性基因
- Rh阴性基因

## 为什么要补充叶酸?

叶酸是维生素B族的一种，是细胞制造过程中不可缺少的营养素，对于孕期营养和健康极为重要，尤其对防止脊柱裂具有重要作用。定期补充叶酸可以把胎儿患上神经管缺陷症（如脊柱裂）的几率降低75%。在你决定怀孕的3个月前就应该开始补充叶酸了，理想的摄入量是每天400微克（即0.4毫克），而且需要持续补充到孕期的前三个月，因为胎儿的神经管在三个月大的时候才能发育完全。如果你还没有开始服用叶酸的话，现在还来得及。除了服用叶酸药片专门进行补充之外，平时也应该注意多吃一些富含叶酸的食物，如绿叶蔬菜、柑橘类水果果汁、全谷类面包等。





## 吸烟对妊娠的危害

如果在妊娠期间吸烟的话，吸入体内的尼古丁会穿过胎盘而影响到胎儿的健康。尼古丁会导致母体向胎儿输送的血量减少，同时，随尼古丁一起吸入体内的一氧化碳会降低血液中的氧气含量。所以妊娠期间吸烟可导致早产及新生儿体重过轻、兔唇或腭裂等。吸烟也会导致胎儿出生后罹患呼吸系统疾病（如哮喘）的可能性增加。另外，研究表明，妊娠期吸烟与婴儿猝死症（SIDS）之间也有一定的联系。

吸烟还能引起其他一些孕期并发症，给孕妇健康带来严重的危害，有可能导致流产、孕期出血、前置胎盘、胎盘早剥，以及胎膜早破等。

所以尽管并不容易做到，但戒烟还是对你自己和胎儿负责任的最明智的选择。同时要注意，尼古丁的替代品和戒烟药物在妊娠期间都不适于使用。

即使孕妇自己不吸烟，被动吸烟也会影响胎儿的健康，所以应该尽可能地远离吸烟环境。如果配偶吸烟，孕妇应积极帮他戒掉。

## 饮酒对妊娠的危害

妊娠期饮酒没有所谓的安全限量，所以如果你想要一个健康宝宝的话，最好在妊娠前的一段时间以及整个妊娠期间都滴酒不沾！妊娠期的前三个月是胎儿主要器官的形成期，所以尤其要注意避免饮酒。即使并非过度饮酒——每天只喝一点或是偶尔放纵一下——都可能导致流产、孕期并发症以及新生儿体重过轻等。“豪饮”甚至能导致胎儿患酒精综合征，引发一系列先天性婴幼儿疾病，如先天心脏缺陷、智力发育迟缓甚至夭折等。如果你打算在妊娠后期饮酒的话，那么一定要知道，你所摄入的每一滴酒精都将通过你的血液传输给胎儿。如果你实在难以抵挡酒精的诱惑的话，每周的饮酒量也不要超过两个单位（右图所示分别为1个单位）。



227毫升啤酒



85毫升葡萄酒



25毫升烈性酒



50毫升开胃酒

## 药物对妊娠的危害

除非你通过向医生咨询，确信对妊娠没有任何危害，否则千万不要随便服用任何非处方药。尤其是在妊娠期的前12个星期里，更应该注意这一点。因为这段时间是胚胎各器官和脏器的分化时期，最易受药物的影响而引起胎儿畸形。有些药物，比如扑热息痛，可以在妊娠后期服用，但是必须注意服用的剂量要少于正常情况。阿司匹林可能导致流产和新生儿心脏缺陷，所以应该尽量避免服用。如果你在知道自己已经怀孕的时候正处在需要继续服用药物的疗程中，你就需要和医生商讨如何进行调整。需要注意的是，如果上述情况出现，千万不要擅自停药，因为你正在治疗的疾病可能会比药物本身对妊娠的危害都要大。



## 妊娠期的辅助治疗

尽管大多数辅助治疗方法都被冠以“绿色疗法”的美名，但这并不意味着它们对妊娠就没有负面影响，所以在你决定采用任何辅助治疗之前，一定要咨询一下有关专家。到目前为止，许多草药对妊娠的影响都是未知数，所以除非医生认可，否则尽量避免服用。香料按摩使用的香料油具有很大的刺激性，应事先咨询有关专家，了解一下这种香料油对妊娠有没有危害，即使得到肯定答复，也需要谨慎使用。顺势疗法一般不会影响到你和胎儿的健康，而且也许对治疗一些小病小疾颇为有效，但是一定要保证治疗方法对路。针灸和反射疗法对多种孕期综合征的治疗效果都不错，但是在妊娠期的前三个月最好不要施用，而且即使是在此后期间施用的话，也需要找一个有相关资格认证的治疗师。





## 兴奋性药物对妊娠的影响

在妊娠期服用任何药物都会对你自身和胎儿的健康产生影响，其中当然也包括所有的兴奋性药物。尽管目前证明大麻对妊娠有直接影响的医疗证据并不多，但是研究表明，这种药物与胎儿发育迟缓以及新生儿体重过轻之间还是有一定联系的。兴奋性药物引起的昏迷能造成孕妇严重脱水，并导致胎儿四肢和心脏缺陷。服用强成瘾性药物可卡因的风险更大，能造成孕妇早产、胎盘早剥以及中风、心脏病、高血压等。可卡因对胎儿的危害也很大，能导致婴儿出生缺陷、神经系统疾病、癫痫、发育不正常甚至猝死等。

海洛因和其他麻醉药对孕妇和胎儿的危害更大，甚至导致婴儿在出生后即具有药物依赖性，不得不进行药物戒断。

