



孕产妇保健丛书

YUN CHANFU BAOJIAN CONGSHU

孕逐月保健

妇

郑秀华 张揆一 编著



金盾出版社

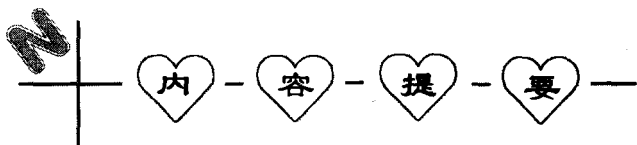
JINDUN CHUBANSHE



孕妇逐月保健

郑秀华 张揆一 编著

金盾出版社



本书简要阐述受孕的相关知识,重点按月介绍孕期胎儿的发育成长、母体的生理变化,以及孕期的营养补充、心理调适、生活指导、运动锻炼、养胎与胎教、性生活节制和防病等知识。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,是广大孕妇必读书。

图书在版编目(CIP)数据

孕妇逐月保健/郑秀华,张揆一编著. —北京:金盾出版社, 2006.6

(孕产妇保健丛书)

ISBN 7-5082-4016-2

I. 孕… II. ①郑…②张… III. 孕妇-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025551 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京大天乐印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:150 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



在世间一切事物中，人是最可宝贵的。因此，对人类的关爱胜过一切。孩子是爱情的结晶，父母的期盼，祖国的希望，人类的未来。关爱人类要从小生命诞生的一刻做起，这是父母的责任，更是做母亲的天职，因为孩子与母亲的联系最为紧密。怀孕后准妈妈的不同精神状态、生活习惯、动作行为、饮食营养等衣食住行，都会直接影响到幼小的生命，导致不同的结果。

人类对自身的关爱和繁衍后代是一生的两件大事。“洞房花烛夜”之后，所期盼的就是小生命何时在子宫里安家落户。当得知已怀孕了，就会既欣喜若狂，又忐忑不安。欢喜的是要当妈妈了，担忧的是“十月怀胎”怎样度过，怎样做既能达到优生优育的目的，又能保证自身健康状况良好。《孕妇逐月保健》就是为了解除孕妇在十月怀胎中的忧虑，保障母子平安，指导孕妇顺利度过孕产期所撰写的。

本书按月阐述了胎儿发育成长特点、母体孕期生理变化、孕期营养和保健、养胎护胎与胎教、孕期疾病防治等知识，以期对孕妇做好保健加以指导，确保母子健康。为了前后连接，首章扼要介绍了受孕的基础知识，末章简述孕妇必须了解的产褥期知识。本书集国内外孕妇保健之精华，内容新颖，图文并茂，融实用性、科学

性、通俗性为一体,保证一看就懂、一学就会、一用就灵,既是孕妇或准备生儿育女夫妇的必备读物,也是用于培训计划生育工作者的好教材。

想生个美丽、健康、可爱的小宝宝,并能做到孕期母子健康,本书可给以科学指导。

郑秀华 张揆一

2006年3月



一、受孕的相关知识/(1)

(一)女性生殖器官的奥秘/(1)

(二)精子和卵子的鹊桥相会/(6)

(三)选择最佳受孕期/(8)

(四)人工授精/(8)

二、怀孕第一个月(1~4周)保健/(10)

(一)怎样知道自己怀孕了/(10)

(二)胚胎的生长发育特点/(11)

(三)母体的变化/(13)

(四)怀孕1个月生活起居要求/(13)

(五)补充叶酸/(14)

(六)调整好孕妇心态促优生/(16)

(七)怀孕早期最好不用药/(19)

(八)不宜过性生活/(21)

(九)怀孕1个月如何养胎/(21)

(十)怀孕1个月记事/(21)

三、怀孕第二个月(5~8周)保健/(23)

(一)胎儿生长发育特点/(23)

- (二)母体的变化/(25)
- (三)怀孕 2 个月如何养胎、护胎/(25)
- (四)妊娠反应的对策/(26)
- (五)怀孕 2 个月营养关注/(27)
- (六)胎教指导/(28)
- (七)选择适宜的运动方式/(35)
- (八)牢记怀孕早期的禁忌事项/(36)
- (九)警惕宫外孕/(38)
- (十)记住孕期禁用的药物/(39)
- (十一)推算预产期并建立保健卡/(41)
- (十二)不盲目保胎/(42)
- (十三)怀孕 2 个月记事/(45)

四、怀孕第三个月(9~12 周)保健/(46)

- (一)胎儿生长发育特点/(46)
- (二)母体的变化/(47)
- (三)怀孕 3 个月的营养关注/(49)
- (四)怀孕 3 个月如何养胎、护胎/(49)
- (五)怀孕 3 个月的胎教/(50)
- (六)怀孕 3 个月怎样预防流产/(51)
- (七)怀孕 3 个月孕妇情绪调适/(55)

(八)怀孕 3 个月常见病症及处理/(56)

(九)怀孕 3 个月记事/(57)

五、怀孕第四个月(13~16 周)保健/(58)

(一)胎儿生长发育特点/(58)

(二)母体的变化/(59)

(三)怀孕 4 个月如何养胎、护胎/(60)

(四)怀孕 4 个月孕妇营养关注/(61)

(五)怀孕 4 个月胎教/(63)

(六)学做孕期保健操/(65)

(七)孕期牙齿保健/(70)

(八)孕妇应穿什么样的内裤/(71)

(九)产前检查应包括的内容/(72)

(十)怀孕 4 个月能否过性生活/(73)

(十一)怀孕 4 个月记事/(73)

六、怀孕第五个月(17~20 周)保健/(75)

(一)胎儿生长发育特点/(75)

(二)母体的变化/(76)

(三)科学膳食保证胎儿的营养需要/(77)

(四)饮食补钙应吃些什么/(78)

(五)妊娠中期保健要点/(79) 产科(八)

(六)胎动的自我监测/(81) 产科(八)

(七)怀孕 5 个月胎教/(85) 产科(八)

(八)孕期服装要宽松/(86) 产科(八)

(九)运动要适量/(87) 产科(八)

(十)怀孕中期乳房的保健/(87) 产科(八)

(十一)怀孕中期性生活的体位/(89) 产科(八)

(十二)怀孕 5 个月记事/(90) 产科(八)



七、怀孕第六个月(21~24 周)保健/(91)

(一)胎儿生长发育特点/(91)

(二)母体的变化/(92) 产科(八)

(三)怀孕 6 个月孕妇营养关注/(93)

(四)矫正平坦或凹陷的乳头/(94)

(五)怀孕 6 个月如何养胎、护胎/(95)

(六)孕妇怎样能睡个好觉/(96)

(七)丈夫是孕妇的心灵安慰剂/(98) 产科(八)

(八)多胎妊娠的保健/(101) 产科(八)

(九)怎样减少腹部妊娠纹/(107) 产科(八)

(十)怀孕 6 个月记事/(108) 产科(八)

八、怀孕第七个月(25~28周)保健/(109)

- (一)胎儿生长发育特点/(109)
- (二)母体的变化/(110)
- (三)怀孕7个月孕妇营养关注/(112)
- (四)怀孕7个月胎教/(113)
- (五)常见症状及处置/(114)
- (六)怀孕7个月孕妇的运动/(117)
- (七)怀孕7个月如何养胎、护胎/(118)
- (八)孕期如何维护自己的职业形象/(119)
- (九)注意分娩前的危险信号/(119)
- (十)警惕妊娠高血压综合征的高发期/(121)
- (十一)怀孕7个月记事/(122)

九、怀孕第八个月(29~32周)保健/(123)

- (一)胎儿生长发育特点/(123)
- (二)母体的变化/(125)
- (三)怀孕8个月如何养胎、护胎/(126)
- (四)怀孕晚期的心理特点及保健/(127)
- (五)怀孕晚期要节制性生活/(128)
- (六)合理饮食预防肥胖/(129)
- (七)练习分娩时的辅助动作/(130)

(八)产前不适症状的缓解方法/(130) 孕孕科(八)

(九)警惕前置胎盘/(130) 育发科主儿部(一)

(十)妊娠合并心脏病怎么办/(135) 科孕(二)

(十一)怀孕 8 个月记事/(136) 个孕科(三)

十、怀孕第九个月(33~36 周)保健/(137) 置少及科孕孕科(五)

(一)胎儿生长发育特点/(137) 医孕科孕孕科个孕科(六)

(二)母体的变化/(139) 8 月 8 部孕, 部孕科孕孕科个孕科(七)

(三)孕妇如何安度三伏/(140) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(八)

(四)怀孕晚期睡眠困难的对策/(141) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(九)

(五)怀孕 9 个月孕妇营养关注/(143) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(十)

(六)怀孕 9 个月如何养胎、护胎/(143) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(十一)

(七)孕晚期乳房的护理/(143) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(十二)

(八)孕晚期更需适当运动/(144) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(十三)

(九)孕晚期的卫生指导/(145) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(十四)

(十)胎位不正怎么办/(146) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(十五)

(十一)产前丈夫该做些什么/(149) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(十六)

(十二)备齐分娩用的物品/(150) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(十七)

(十三)怀孕 9 个月记事/(151) 医孕科孕孕科孕孕科孕孕科(十八)





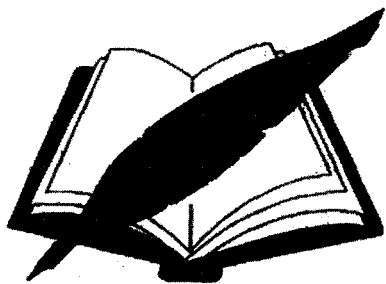
十一、怀孕第十个月(37~40周)保健/(152)

- (一)胎儿生长发育特点/(152)
- (二)母体的变化/(154)
- (三)怀孕 10 个月孕妇营养关注/(155)
- (四)怀孕 10 个月不可放弃胎教/(155)
- (五)不可忽视临产前检查/(155)
- (六)对分娩疼痛有心理准备/(157)
- (七)留心分娩先兆的出现/(157)
- (八)了解正常分娩的过程/(158)
- (九)自然分娩和剖宫产的利弊/(159)
- (十)分娩期丈夫应为妻子做些什么/(161)
- (十一)轻松分娩的秘诀/(162)
- (十二)怀孕 10 个月记事/(164)

十二、产褥期保健知识/(165)

- (一)产褥感染的防治/(165)
- (二)怎样科学坐月子/(166)
- (三)产妇夏季的自我保健/(168)
- (四)月子期产妇吃糖有讲究/(169)
- (五)产后饮食指导/(170)
- (六)产褥期忌吃的食物/(171)

- (七)产后子宫恢复的过程/(172)
- (八)产后恶露持续时间/(173)
- (九)产褥期禁洗盆浴/(174)
- (十)产后月经的恢复/(175)
- (十一)产后何时恢复性生活/(175)
- (十二)会阴侧切分娩后应怎样护理/(176)
- (十三)预防产后子宫脱垂/(176)
- (十四)产后的自身护理/(177)



一、受孕的相关知识



一、受孕的相关知识

(一) 女性生殖器官的奥秘

女性生殖器官分为外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器包括：阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、处女膜(图1)；内生殖器包括：阴道、子宫、输卵管、卵巢等(图2)。

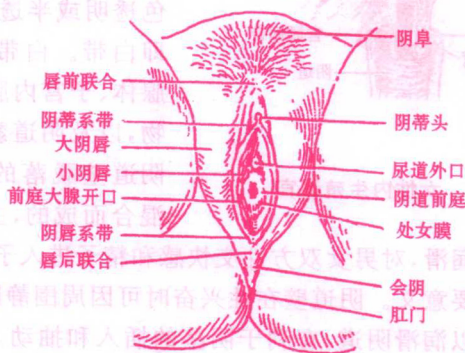


图1 女性外生殖器官

1. 阴道 阴道是连接外生殖器和内生殖器的一个管道。上方连着子宫,下方为通向体外的阴道口。未婚女子阴道口有一层薄膜,叫处女膜,中有小孔。阴道全长约10厘米,有伸展性,是经血外流和分娩的通道,也是性交的器官。阴道上端比下端宽。平时阴道前后壁互相贴近,为闭合状潜在腔隙,由于阴道壁有很多横纹

皱襞及外覆弹力纤维,故有较大的伸展性。性兴奋时,阴道明显扩张,尤以内 2/3 扩张明显,俗称“内勃起”;外 1/3 紧握,又叫“高潮平台”。由于阴道外 1/3 段和阴道口处有丰富的神经支配,对刺激极为敏感,在性高潮时可强烈收缩,起到“紧握”的作用,促进男性性兴奋的产生。其弹力和扩张力使阴茎和阴道的结合达到完美的相容程度,有利于性感的享受,精液的射入、暂存及精子游入宫腔,具有生殖繁衍功能。

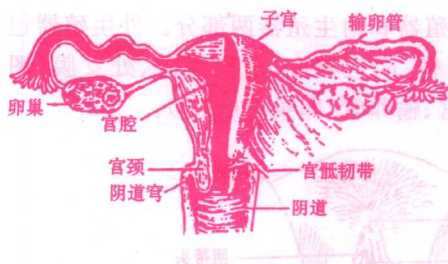


图2 女性内生殖器官

阴道黏膜受性激素的影响有周期性变化。阴道黏膜色淡红,没有腺体。在正常情况下,阴道内流出白色透明或半透明的阴道液,即白带。白带是由子宫颈腺体、子宫内膜腺体的分泌物,以及阴道黏膜渗出物和阴道壁脱落的上皮细胞等混合而成的,主要作用是保持

阴道内的润滑,对男女双方性交快感和精子进入子宫腔、促进女子受孕有重要意义。阴道壁在性兴奋时可因周围静脉丛的扩张而出现渗出液以润滑阴道,有利于阴茎的插入和抽动。不过阴道壁的弹性、皱襞、渗液受内分泌,特别是雌激素的调控,少女及绝经后的妇女,阴道上皮薄,皱襞少,弹力差,自洁润湿作用弱,容易受创伤和引起感染。

阴道有自净作用。这是因为阴道上皮细胞内含有丰富糖原,这种糖原由寄生在阴道内的阴道杆菌的分解而生成乳酸,乳酸使阴道内成酸性环境,防止许多致病菌的繁殖。

阴道的生理功能可概括为:①性交的场所,阴茎插入的部位。②月经排出体外的通道。③胎儿娩出的通道。④阴道本身没有分

泌腺。性兴奋时，阴道周围的小血管高度充盈，液体渗出，滑润阴道，以避免性交时对阴道壁的摩擦损伤。⑤平卧时阴道后穹隆的位置最低，为贮藏精液的地方。⑥后穹隆顶端与子宫直肠凹贴近，为腹盆腔最低部分，是诊断某些疾病或手术的途径。

2. 子宫 子宫位于骨盆腔中央，呈倒置的梨形，前面扁平，后面稍突出，成人子宫长7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米，子宫腔容量约5毫升。子宫上部较宽，称子宫体，其上端隆起突出的部分，叫子宫底，子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫的下部较窄，呈圆柱状，称子宫颈。子宫腔为一上宽下窄的三角形，在子宫体与子宫颈之间最狭窄的部分，称子宫峡部，在非孕期，长约1厘米，其下端与子宫颈内腔相连。子宫颈内腔呈菱形，称为子宫颈管，成年妇女长约3厘米，其下端称为子宫颈外口，连接阴道顶端。未生育妇女的子宫颈外口呈圆形，已生育妇女的子宫颈外口呈大小不等的横裂，而分成前后两唇。

子宫为空腔器官，腔内覆盖有黏膜，称子宫内膜，从青春期末到更年期，子宫内膜受卵巢激素的影响，有周期性的变化并产生月经。性交时，子宫为精子到达输卵管的通道。受孕后，子宫为胚胎发育、成长的场所。分娩时，子宫收缩使胎儿及其附属物娩出。

正常的子宫有较大的活动性，但一般呈前倾前屈位。这主要依赖于子宫的圆韧带、阔韧带、主韧带和子宫骶骨韧带的依托及骨盆底肌肉和筋膜的支托作用。子宫位置的异常往往会降低女性的受孕率，甚至导致女性不孕。

在激素的作用、调适下，每次排卵前后，子宫内膜都会增厚、血管增生，为卵子受精、着床做充分的准备；如卵子未能受精，则子宫内膜崩溃性脱落而造成出血，形成月经。

子宫的功能可概括为：①是胎儿生长发育的地方。②子宫内膜可随着卵巢周期性变化而产生周期性出血——形成月经。③妊娠期肌纤维增粗，在分娩过程中，子宫肌肉的收缩力是胎儿娩出的

主要动力。④在性兴奋时,子宫收缩提升,宫颈也被动提升使阴道加长。⑤性交时子宫是精子通向输卵管的通道。

3. 输卵管 输卵管是输送卵子的弯曲管道,长为10~12厘米,连于子宫的两侧。它执行配子的运送、受精、营养和胚胎的发育。如果出现炎症有可能造成通道受阻,引起不孕。如受精卵在输卵管着床发育就形成宫外孕,是妇科较常见的急症。

输卵管由内侧向外侧全程可分为四部分。

(1)输卵管子宫部:为位于子宫壁内的一段,向内经输卵管子宫口通入宫腔。

(2)输卵管峡部:短而狭窄,水平向外移行于壶腹部。输卵管结扎常在此处进行。

(3)输卵管壶腹部:较粗而长,约占输卵管全长的2/3。自卵巢下端的高度,沿卵巢前缘向下弯行,至卵巢上端向后弯曲,移行为漏斗部。卵子通常在此部受精。若由于输卵管的病变受精卵未能移入子宫,而在输卵管内发育,称宫外孕。

(4)输卵管漏斗部:为输卵管末端膨大的部分,向后弯曲覆盖卵巢上端和后内侧面。漏斗的末端有输卵管腹腔口,开口于腹膜腔。开口的游离缘有许多指状突起,称输卵管伞,覆盖于卵巢表面。其中最长的—条叫卵巢伞,连于卵巢表面。伞端有拾起卵子的作用。

输卵管的主要功能:①有“抓获”卵子、输送精子和卵子的作用。当卵巢排出的卵子进入腹腔时就能被输卵管伞端捕获,通过输卵管蠕动及管内纤毛的运动,将卵子向子宫方向推进。②是精子卵子结合的地方。进入阴道内的精子向上行,经子宫到输卵管,在输卵管壶腹部与卵子结合完成受精,以后受精卵在输卵管内,一边进行分裂,一边缓慢推向子宫腔。

4. 卵巢

(1)卵巢构造与功能:卵巢是位于子宫两旁、输卵管稍下方的