

SHENGGE MANFEN BAOBAO

生个满分宝宝

■ 夏经纬 主编

目前，国际上普遍采用 Apgar 评分对新生儿的健康状况进行评估，共分五项：

1. 心率：心率为“0”，评为“0分”；心率 <100 次/分，评为“1分”；心率 ≥ 100 次/分，评为“2分”。

2. 呼吸：无呼吸，评为“0分”；呼吸浅慢且不规则，哭声弱，评为“1分”；呼吸规则，哭声响，评为“2分”。

3. 肌张力：肌肉松弛，评为“0分”；四肢稍屈，评为“1分”；四肢活动好，评为“2分”。

4. 对刺激的反应（弹足底或导管插鼻反应）：无反应，评为“0分”；略有反应，如皱眉、咧嘴，评为“1分”；反应好，有哭、咳、恶心、喷嚏反应，评为“2分”。

5. 皮肤颜色：全身苍白或青紫，评为“0分”；四肢青紫而躯干红，评为“1分”；全身红润，评为“2分”。

总分“10分”，表明新生儿健康；总分 ≤ 7 分则为新生儿窒息，可能对婴儿生长发育带来影响。



SHENGGE MANFEN BAobao

生个满分宝宝

■ 夏经纬 主编

上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

生个满分宝宝/夏经纬主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2005.6

ISBN 7-5323-8021-1

I. 生... II. 夏... III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045151 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.5

字数 150 000

2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-5 100

定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



前 言

由于计划生育国策的实行,我国独生子女问题日益受到社会的广泛关注,而“优生优育”的观念更是深入人心,每个家庭都想拥有健康、聪明的宝宝。人们对健康需求的提高,对健康知识了解,使人们意识到望子成龙需从“0”岁起步。

父母是孩子的缔造者。在孕期,母亲所吃的食物、所做的事情、情感的波动都会影响新生命的成长。因此,了解一些孕育知识,以采取最有益于胎儿发育的行为,避免影响胎儿的做法是十分重要的。

本书不仅详细描述了胎儿的生长发育过程和母体的生理变化,还展示了胎儿的心理发展及其与母体的紧密联系;告诉未来的父母们如何为迎接新生命做好最充足的准备,如何安排好孕期生活;解答未来父母们最关心的问题,帮助他们实现“优生”的愿望,使未来父母们认识到生命的伟大和为人父母的责任。

本书将陪伴准妈妈、准爸爸们走过孕育生命的神奇之旅。希望大家通过阅读本书,对“生育”这一自然现象有更详细的了解和更充分的准备,更有信心、更轻松地度过怀胎十月,培育出健康、聪明的宝宝,给家庭和社会带来欢乐。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏之处,欢迎广大读者批评指正。

编者

2005年6月



◎目 录



目

录

● 母儿生理健康

- 1 怀孕前准备
 - 1 了解自己——基本生理知识
 - 6 最佳怀孕年龄
 - 7 最佳怀孕时机
 - 8 最佳身心状态
 - 10 孕前饮食
 - 11 孕前锻炼
 - 12 基础体温的测量
 - 13 选择合适的避孕方法
 - 14 职业问题
 - 15 常见问题解答
 - 16 预防 TORCH 感染
 - 18 怎样知道自己怀孕了
 - 19 第一个月(1~4 周)
 - 20 胎儿的生长发育
 - 21 母体的生理变化
 - 23 最早确诊妊娠的时间
 - 25 推测预产期
 - 26 药物对胎儿的影响
 - 28 孕期用药原则



- 29 远离会通过母体带给胎儿的危险
- 31 日常生活小提醒
- 35 营养素的补充
- 39 孕期饮食有讲究
- 42 第二个月(5~8周)
- 42 胎儿的生长发育
- 43 母体的生理变化
- 44 早孕反应的处理
- 47 初次就诊
- 49 B超对胎儿的影响
- 51 宫内还是宫外妊娠
- 54 警惕葡萄胎
- 55 预防流产
- 61 阴道流血的处理
- 63 患有心脏病的准妈妈要当心
- 64 美容与护理
- 67 孕期卫生
- 68 妊娠早期的性爱
- 69 孕期锻炼
- 72 孕早期营养指导
- 74 第三个月(9~12周)
- 74 胎儿的生长发育
- 75 母体的生理变化
- 76 早孕建卡
- 77 容易流产的时期



- 78 适量的体重增长
- 80 乳房的变化和护理
- 82 考虑服装问题
- 83 妊娠早期常见症状及处理
- 93 第四个月(13~16周)
- 93 胎儿的生长发育
- 95 母体的生理变化
- 96 系统产前检查
- 103 16周检测血型不合基础水平
- 104 腹部隆起时的注意事项
- 106 注意口腔卫生
- 107 产前诊断的对象
- 108 唐氏综合征的筛查
- 111 是否高危妊娠
- 112 高危孕妇的保健
- 113 妊娠中期的性爱
- 114 孕中期体操和运动
- 116 孕期出行
- 118 孕中期营养指导
- 121 第五个月(17~20周)
- 121 胎儿的生长发育
- 122 母体的生理变化
- 123 胎动的奥妙
- 124 检测胎儿畸形
- 126 第六个月(21~24周)

- 126 胎儿的生长发育
- 127 母体的生理变化
- 128 日常生活姿势与安全
- 130 适宜的孕妇着装
- 132 铁剂的补充
- 134 胎儿发育的估计
- 135 胎儿生长受限的处理
- 136 第七个月(25~28周)
- 136 胎儿的生长发育
- 137 母体的生理变化
- 138 胎位的异常及处理
- 140 妊娠期糖尿病筛查处理
- 142 双胞胎的忧虑
- 144 妊娠高血压综合征的危险
- 146 妊娠中期常见症状及处理
- 153 第八个月(29~32周)
- 153 胎儿的生长发育
- 154 母体的生理变化
- 155 孕妇自我监护
- 158 母子血型不合的检测
- 158 异常情况的防治
- 164 妊娠晚期常见症状及处理
- 166 妊娠晚期的性爱
- 167 孕晚期体操和运动
- 167 孕晚期营养指导





169 第九个月(33~36周)

169 胎儿的生长发育

170 母体的生理变化

170 母乳喂养的准备

172 给心脏病孕妇的特别提醒

173 早产的预防及处理

176 需要提早结束的妊娠

177 异常情况的及时判断

182 第十个月(37~40周)

182 胎儿的生长发育

183 母体的生理变化

184 了解分娩全过程

187 分娩准备

191 临产先兆及入院时间

194 与医生的配合

196 常见脐带绕颈的原因及处理

197 警惕急产

199 需要引产的情况

200 需行剖宫产手术的孕妇

● 母婴心理健康

204 胎儿也有“心”

205 胎儿大脑的发育

206 胎儿的听觉、视觉、触觉、味觉和嗅觉

208 胎儿的性格

- 209 胎儿的习惯
- 210 胎儿的“思维路线”
- 211 胎儿与母亲的梦
- 212 胎儿的理解能力
- 213 胎儿的记忆能力
- 214 胎儿能喝水
- 215 胎儿会做梦
- 216 胎儿用自己的意志舔手指
- 217 孕妇心理健康
- 217 母亲与胎儿之间的信息传递
- 221 孕妇心理与胎儿
- 232 保持轻松的心情
- 233 避免不良情绪对胎儿的影响
- 237 提高自身修养
- 239 欣赏大自然的美景
- 240 给胎儿适当的刺激
- 245 音乐——拨动胎儿的心弦
- 250 与胎儿一起学习和游戏
- 252 与胎儿“对话”
- 254 准爸爸的参与
- 256 诞生经验影响孩子一生





母儿生理健康

怀孕前准备

优生就是用现代化科学方法来研究如何提高新生儿质量的问题，这对提高民族素质有很大的促进作用，因此受到越来越多的重视。根据最新医学观念，其内涵已延伸至孕前3个月至1年。如何让最健康最富有活力的精子和卵子，在天时地利人“合”之时，把夫妇双方的精良基因，如容貌、智慧、个性、体质，在受精卵中重新组合并表现？这就需要夫妇双方在孕前做好充分的准备。

了解自己——基本生理知识

(1) 女性生殖器官简介 女性生殖器官可以分为



两大部分:外生殖器与内生殖器。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭;内生殖器位于盆腔内,包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。

阴阜:位于女性前腹壁的最低部分,为一隆起的脂肪垫,有肥厚的皮下脂肪。青春期开始后,阴阜皮肤上长出阴毛,阴毛的分布大多呈尖端向下的倒三角形,是女子的第二性征之一。但阴毛的疏密、粗细和色泽因人或种族而异,有的甚至没有阴毛,也属于正常现象。

大阴唇:靠进两股内侧,为一对纵长而隆起的皮肤皱襞,前端与阴阜相连,后端逐渐变薄与会阴相连。外侧面与皮肤相同,皮层内有皮脂腺和汗腺,可分泌液体润滑外阴。青春期长出阴毛。大阴唇有很厚的皮下脂肪层,其内含有丰富的血管、淋巴管和神经,感觉比较敏锐。性兴奋时因充血而变得更为柔软、胀大,且从中线向外张开,暴露阴道口,便于性交。

小阴唇:位于大阴唇内侧,为一对较薄的皮肤皱襞,表面湿润,色褐,无毛。两侧小阴唇向前融合包绕阴蒂,内侧面呈淡红色。小阴唇含有丰富的神经末梢,极其敏感,平时合拢,关闭阴道口及尿道口,性兴奋时充血、分开并增大,增加阴道的有效长度。

阴蒂:位于两侧小阴唇上方联合处,约黄豆般大小。含有丰富的感觉神经末梢,极为敏感,是女性身体最敏感的性敏感部位之一。性兴奋时,会充血而勃起。

阴道前庭:为两小阴唇之间的菱形区,在此区域





内,前方有尿道口,后方有阴道口。阴道口为阴道的开口,形状和大小常不规则。处女膜为阴道口的一层较薄的黏膜,中央有小孔,孔的形态、大小和膜的厚薄因人而异。一般在初次性生活时处女膜破裂,可伴有少量出血和疼痛感觉,处女膜破裂出血的情况也因人而异,有些未婚少女在机械损伤情况下也会破裂。阴道口左右两侧各有一个如黄豆般大小的前庭大腺,性兴奋时,它可分泌淡黄色液体润滑阴道。

卵巢:为一对扁椭圆形的性腺,位于子宫两侧,输卵管的后下方。其主要功能是产生卵子和分泌女性激素(雌激素、孕激素),维持女性的生理特征。卵子的成熟呈周期性。在一个月经周期中,卵巢内常有几个至十几个卵泡同时发育,但一般只有一个发育成熟为卵子。随着卵泡的成熟,卵巢壁有一部分变薄而突出,排卵时卵泡就从这里破裂排出卵子进入输卵管。在一般情况下,女子自青春期起,每隔 28 天排卵一次,每次通常只排出一个卵,排卵一般是在两次月经中间,即下一次月经前的第 14 天左右。女子一生中有 400~500 个卵泡发育成为成熟的卵子。

输卵管:左右各一,为细长而弯曲的圆柱形管道,每条长 8~14 厘米。内侧端与子宫相连通,外端呈漏斗状并游离,开口在卵巢附近,卵巢排出的卵子就是从这开口进入输卵管,并在这里与精子结合成为受精卵,随着输卵管肌肉的节律性收缩和纤毛的波浪状摆动,

被送入子宫腔内。

子宫:位于盆腔中央,呈倒梨形。上部较宽是子宫体,两侧子宫角与左右输卵管相通;下部较窄呈圆柱状突入阴道,称宫颈;子宫体壁内层为子宫内膜,从青春开始,它受卵巢分泌的激素影响,发生周期性的脱落和出血,经阴道流出即形成月经。如果性生活时精子从阴道进入子宫到达输卵管,并与卵子结合,子宫内膜就不发生脱落和出血,而是等待受精卵的到来,并期待它在这里着床从而发育成胎儿。

阴道:为女性性交的器官,也是月经流出和胎儿娩出的通道。上端包围宫颈,下端开口于阴道口,阴道壁有很多皱襞及弹力纤维,故有很大的伸展性。正常情况下,阴道黏膜呈粉红色,能渗出少量液体,与子宫的一些分泌物共同构成“白带”,以保持阴道湿润;同时因为其呈弱酸性,可以防止致病细菌在阴道内繁殖,所以阴道具有自净作用。但少女及绝经后的妇女由于缺乏雌激素,阴道黏膜上皮薄、皱襞少且伸展性小,不仅容易受损,而且由于缺乏自净作用,病菌一旦侵入则易繁殖而发生感染。性生活时,阴道壁的血管高度充盈,渗出液体,润滑阴道。

(2) 男性生殖器官简介 男性生殖器官也可以分为两大部分:外生殖器与内生殖器。外生殖器包括阴茎、阴囊;内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、精囊腺和前列腺。





阴茎:是一圆柱状海绵体,主要功能是排尿、排精液和进行性交,是性行为的主要器官。阴茎皮肤极薄,皮肤下无脂肪,具有活动性和伸展性。阴茎海绵体的血窦可以注入血液。在无性冲动时,阴茎绵软;在性兴奋时,阴茎海绵体的血窦内血液增多,阴茎则膨大、增粗变硬而勃起;当流入的血液和回流的血液相等时,则阴茎持续勃起。阴茎头部神经末梢丰富,性感极强,在性交达到高潮时,由于射精中枢的高度兴奋而引起射精。

阴囊:是容纳睾丸的薄壁囊袋,主要功能是调节温度,保持睾丸处于恒温环境(35℃左右)。阴囊皮肤薄而柔软,含有丰富的汗腺和皮脂腺。在寒冷时,阴囊收缩使睾丸上提接近腹部,借助身体热量而提高温度;在暖热时,阴囊松弛使睾丸下降,拉长与腹部的距离,同时分泌汗液以利于阴囊内热量散失,使睾丸温度下降。由于精子的产生和成熟需要在35℃左右的温度环境中进行,通过阴囊的调温作用,使睾丸温度稍低于人体体温,从而为精子的发育创造一个适宜的环境。

睾丸:是一对卵圆体,质软,左右各一,悬挂在阴囊中。睾丸产生精子和分泌男性激素(睾酮)。睾丸在胚胎早期位于腹腔内,以后通过腹股沟管而降至阴囊中。睾丸的位置不正常,则影响精子的生成和发育的质量,不利于生育。

附睾:位于阴囊内每个睾丸的后方,呈“逗号”状,主要功能是促进精子发育和成熟,以及贮藏和运输精



子。从睾丸产生的精子缺乏活动能力，不具备生育能力。附睾可分泌一种直接哺育精子成熟的液体——附睾液。附睾储存约 70% 的精子。附睾中的精子在性交时，通过附睾管、输精管，经射精管及尿道排出体外。精子在附睾管中若长期未排出，则部分被分解吸收，部分逐渐进入尿道随尿液排出，所以在成年男子的尿液检查时，偶然可以发现精子。当附睾发生炎症或其他疾病时，可影响精子成熟的程度而不利于生育。

输精管：一对细长的管道，长约 50 厘米，一端与附睾相连，另一端开口于尿道口，具有很强的蠕动能力，主要功能是运输和排泄精子。精液通过输精管、尿道排出体外。

精囊腺：精液是输送和营养精子的必需成分，精囊腺的分泌物是精液的主要组成部分（占 50%~80%），当精液射入女性阴道之后，精囊腺的分泌物可促使精液在阴道内保持短暂凝固，防止精液从阴道中流出，增加受孕机会。

前列腺：分泌的前列腺液，也是精液的重要组成部分（占 13%~32%）。

最佳怀孕年龄

研究表明，女性最佳生育年龄是 24~30 岁。从生理





上来讲,此时妇女身体发育已成熟,骨骼的钙化在 25 岁左右完成,生活相对较稳定,社会工作经验较丰富,并且在心理上也有较好的准备。青年女子一般在 20~23 岁身体发育进入成熟阶段,但仍处于迅速生长发育时期,需要充足的营养素和矿物质,且心理发育情况还不成熟,这时怀孕对孕妇与胎儿都不利。虽然说母亲的健康情况比她的年龄更重要,但最好不要超过 35 周岁再生育,因为过晚怀孕,卵子容易老化,胎儿也容易受致畸因素的影响。年龄偏大(35 岁以上)女性染色体的异常发生率比年轻孕妇要多,有研究显示,30 岁以下的孕妇所生孩子患先天愚型(21-三体综合征)的发生率小于 1/1 000,35 岁以后则是 1/300~1/45。并且由于年龄过大、骨盆韧带松弛性下降、软产道及子宫收缩力均减弱,易导致难产、新生儿产伤等。

对于男性而言,最佳生育年龄是 25~35 岁。精子质量在 30 岁时达高峰,然后能持续 5 年的高质量。男性年龄较大(35 岁以上),精子的质量也下降,发生突变的机会也增多,导致胎儿先天畸形或出现遗传性疾病的可能性增加。

最佳怀孕时机

刚排出的新鲜卵子,活力最强,若立即受精,可避