

Shi Yue Huai Tai

# 十月怀胎

十月怀胎是每个母亲艰辛而幸福的经历  
每个女性都必须深深记住这段时光  
因为它不仅仅是我们母亲的受难过程  
同样也是孕育爱和温情的过程  
更是我们作为一个母亲所必须拥有的美好记忆

彭丽娜 艾群 王金霞 刘鸣◎编著

优生·孕育·胎教·分娩·产后

SHIYUEHUAITAI

中国三峡出版社

彭丽娜 艾群 王金霞 刘鸣◎编著

优生·孕育·胎教·分娩·产后

# 十月怀胎

十月怀胎是每个母亲艰辛而幸福的经历

每个女性都必须深深记住这段时光

因为它不仅仅是我们母亲的受难过程

同样也是孕育爱和温情的过程

更是我们作为一个母亲所必须拥有的美好记忆

Shi Yue Huai Tai

中国三峡出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

十月怀胎/艾群等编著. —北京: 中国三峡出版社,  
2005. 1

ISBN 7-80099-879-7

I. 十... II. 艾... III. 孕妇-妇幼保健

IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137088 号

**中国三峡出版社出版发行**

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010)68218553 51933037(发行部)

(010)51933034 51933035(编辑部)

http: //www. c-zgsx. com

E-mail: sanxiaz@ sina. com

ybs5193@ 163. com(编辑部)

北京市洛平印刷厂印制 新华书店经销

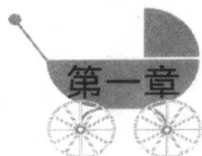
2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 8. 625

字数: 170 千字 印数: 1 6000 册

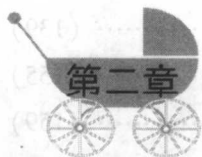
ISBN 7-80099-879-7 定价: 18. 00 元

# 目 录



## 第一章 孕育的奥秘

|               |      |
|---------------|------|
| 受精 .....      | (2)  |
| 着床 .....      | (4)  |
| 胎儿性别的决定 ..... | (6)  |
| 遗传与基因 .....   | (12) |
| 血型的遗传 .....   | (15) |
| 胎儿发育 .....    | (16) |
| 多胎妊娠 .....    | (19) |



## 第二章 孕育前的准备

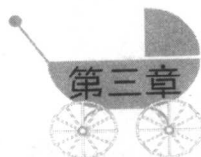
|                  |      |
|------------------|------|
| 生育年龄 .....       | (24) |
| 理想的生育季节 .....    | (31) |
| 最佳受孕时机 .....     | (34) |
| 怀孕前的饮食营养准备 ..... | (38) |
| 孕前的身体健康检查 .....  | (42) |
| 疾病与优生 .....      | (47) |
| 父母血型与优生 .....    | (64) |





# CONTENTS

|                 |      |
|-----------------|------|
| 药物与优生 .....     | (72) |
| 不孕症的检查与治疗 ..... | (83) |



## 第三章 怀孕后的生活

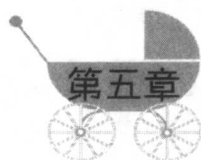
|                   |       |
|-------------------|-------|
| 如何知道怀孕了 .....     | (92)  |
| 预产期的推算 .....      | (96)  |
| 孕期的体育锻炼 .....     | (101) |
| 孕期的乳房护理 .....     | (107) |
| 孕期的性生活 .....      | (109) |
| 孕期的营养 .....       | (115) |
| 孕期安全用药 .....      | (128) |
| 孕妇不可轻视的生活细节 ..... | (139) |
| 孕期医学检查 .....      | (155) |
| 孕期准妈妈心理 .....     | (159) |
| 做个新好准爸爸 .....     | (165) |



## 第四章 胎儿的40周

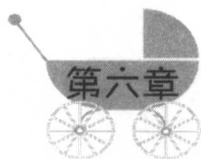
|            |       |
|------------|-------|
| 早期妊娠 ..... | (176) |
| 中期妊娠 ..... | (189) |

|            |       |
|------------|-------|
| 晚期妊娠 ..... | (205) |
|------------|-------|



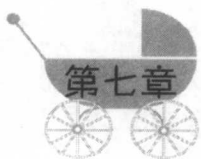
## 第五章 人生第一教育——胎教

|            |       |
|------------|-------|
| 胎教 .....   | (220) |
| 胎教方法 ..... | (226) |



## 第六章 新生命的降生——分娩

|                |       |
|----------------|-------|
| 分娩信号 .....     | (240) |
| 分娩过程 .....     | (245) |
| 分娩时的心理护理 ..... | (250) |



## 第七章 产褥期

|                  |       |
|------------------|-------|
| 产后情绪的变化和抑郁 ..... | (254) |
| 科学坐月子 .....      | (258) |
| 产褥期的中医调理 .....   | (265) |



# 孕育的奥秘





精

受精就是成熟的生殖细胞精子和卵子结合为一个新细胞——受精卵的过程。

成熟的卵细胞由卵巢排出，进入输卵管，此时若遇到精子，就会与精子结合，成为受精卵。排出的卵子寿命为 24 小时，如果在此期间不能与精子相遇而受精，就会死亡。精子在生殖道内的寿命为 1~3 天，而受精能力可维持 1~2 天。如果男性与女性的生殖管道不通畅，精子和卵子无法相遇，受精也就不能发生。受精卵具有高度的生存能力和父母双方的遗传特性。它在从输卵管向子宫移动过程中进行分裂并形成胚泡，种植在子宫内膜上，如果环境条件适宜，则分化发育成新个体。

男性一次射入女性阴道的精子有几千万至上亿个，但在女性生殖道内上行过程中却大批衰亡，最后只剩下一二百个精子能与卵子会合。与卵子会合的精子聚集在卵子的周围，并释放出一些特殊的酶，使卵细胞外围的附加细胞层(放射冠)分散，紧贴卵细胞之外的透明带局部溶解，这时就有若干个精子穿过放射冠和

透明带而接近卵细胞表层。此时，如果某一精子的头部接触到卵细胞表面，精子和卵子的细胞膜在接触点处破裂，精子的头和尾进入卵细胞内，而精子的细胞膜则融合于卵细胞膜上。一旦有一个精子与卵细胞融合后，就会通过一种目前尚未完全弄清的机制，阻止其他精子的侵入，所以，即使可能有若干精子同时达到卵的表面，通常也只有一个精子能进入卵细胞内部与之结合并形成受精卵。

当一个精子进入卵细胞后，精子尾部消失，头部变大，形成雄原核；卵细胞经过一系列的变化过程，细胞核形成雌原核。雄原核与雌原核相互接触，各自的核膜消失，相互融合，形成合子，完成了受精过程。





## 着床

受精卵在输卵管中开始分裂，并同时向子宫腔移动，在受精后一周左右的时间到达子宫腔。

胚泡逐渐埋入子宫内膜的过程叫做植入或着床。这一过程至受精后第 11 ~ 12 天完成。着床时，胚泡的内细胞群一侧的滋养层首先与子宫内膜接触并分泌蛋白酶，分解内膜上皮及邻近的结缔组织，形成一个缺口，胚泡由此逐渐进入子宫内膜。这时，与子宫内膜接触的滋养层细胞迅速增殖增厚。滋养层的浅层细胞界限消失，称合体滋养层；深部的一层立方细胞界限明显，称细胞滋养层。细胞滋养层的细胞通过分裂增殖，不断产生新的细胞补充到合体滋养层。当胚泡全部进入子宫内膜后，着床处的子宫上皮细胞增殖，修复缺口，着床完成。在着床过程中和着床后，滋养层细胞增殖迅速，使滋养层迅速增厚，并形成许多不规则的突起，称为绒毛，滋养层也随之改称为绒毛膜。绒毛膜从子宫内膜摄取营养，供胚胎的发育。胚泡着床部位通常在子宫体部或底部，绝大多数在子宫的后壁。当着床发生在邻近子宫颈处，并形成胎盘，称前



置胎盘；若胚泡着床在子宫以外的部位，如输卵管，则称为宫外孕。

着床时的子宫内膜处于分泌期，母体性激素的分泌正常，黄体分泌的孕酮持续存在，成为胚泡进一步发育的环境基础。着床后的子宫内膜血蕴更加丰富，腺体分泌更加旺盛，使内膜发生增厚等一系列变化，称蜕膜反应，此时的子宫内膜改称蜕膜。由于孕酮继续刺激子宫内膜发育，月经无法产生，所以，成年已婚妇女，若到期未来月经，首先应考虑到是否怀孕。着床一天后的胚泡就能产生绒毛膜促性腺激素（HCG），这种激素能维持黄体，保证继续产生和分泌孕酮。HCG 在妊娠后 3 ~ 10 周期间，分泌达到顶峰，是维持妊娠前 3 个月所必需的。因此，临床上可以把检测血或尿中的 HCG 作为妊娠的早期指标。



## 胎儿性别的决定

### 决定生男生女的因素

正常人有 23 对染色体，其中 22 对为常染色体，男女都一样。还有一对是性染色体，男女不同，女性是 2 条 X 染色体，而男性是 1 条 X 染色体和一条 Y 染色体。在 46 条染色体上具有 5 万种以上基因，每个基因都带有遗传信息。染色体通过一系列活动将遗传信息准确无误地传给后代。

生殖细胞(精子和卵子)要经过两次减数分裂，使原来的 23 对染色体(46 条)减少一半，变成 23 条。当精子与卵子结合成受精卵时，精子细胞核中的每一条染色体与卵子细胞核中相应的染色体一一配对，使受精卵的染色体数恢复至 23 对。每对染色体中的一条来自父亲，另一条来自母亲，因此，形成的新生命就具

有父母双方的遗传信息。

女性只产生一种类型的卵子(X)，而男性产生两种类型的精子(X、Y)，因此受精时会出现以下两种情况：

(1)卵子与带X染色体的精子结合，产生XX型受精卵，发育成女性。

(2)卵子与带Y染色体的精子结合，产生XY型受精卵，发育成男性。

所以说，性别是在受孕的瞬间，由精子的类型决定的。

阴道长约9厘米，为了防止病原菌侵入，在一般情况下，内部由酸性的黏膜覆盖着。精子进入酸性阴道时，活动变得迟钝。X精子与Y精子对酸性的反应又有差别。如果在酸性液中停留同样的时间，则Y精子比X精子更早更先丧失活力。在这种情况下，当然剩下较多的X精子，这样一来，世间可能就只剩女孩儿了。然而，精液中的Y精子比X精子约多了1倍，所以，最后出生的男女比例仍然维持平衡。女性的生殖器官在排卵、妊娠、分娩期会发生变化，例如，接近排卵日时，子宫颈管会分泌强碱性黏液，中和阴道内部的酸性。这时，在普通状态下原本在阴道内缺乏活力的Y精子可以借此活泼地活动。也就是说，接近排卵日时，阴道内形成碱性环境，精子进入时有很多的Y精子，所以容易生男孩儿；反之，X精子较有活力，受精几率较高，容易生女孩儿。



子宫是受精卵着床、胎儿成长的场所，与阴道相连的部分就是子宫颈管。子宫和子宫颈管通常是碱性的，接近排卵日时出现强碱性，并借着提高碱性使精子能自由地在子宫移动，从而形成容易受精的环境。顺畅通过酸性的阴道，进入碱性子宫内的精子恢复了活力，特别是 Y 精子更为活泼。如果到达子宫内的精子中 X 精子与 Y 精子数目相同，那么 Y 精子与卵子结合的几率就较 X 精子高。因此，也有人采用酸性或碱性的洗液来改变阴道的 pH 值，以期提高生男生女的几率。

女性在性交高潮时，子宫颈管会分泌强碱性液体，使阴道环境由酸性逐渐呈现碱性。但是，女性阴道内的酸度具有个体差异，并不是每个女性都能借助高潮而使阴道环境变为碱性。如果阴道环境酸度过强时，即使出现高潮，也无法变成碱性。日本著名医学家临见干在他所著的《生男生女法》中指出：

- (1) 通常阴道内的 pH 值为 4.0 ~ 5.6;
- (2) 进行前戏时，pH 值上升(酸度减弱);
- (3) 最初高潮时 pH 值为 6.4;
- (4) 第二次高潮时 pH 值为 7.2;
- (5) 射精刚过后 pH 值为 8.4;
- (6) 以后阴道内逐渐恢复酸性。

上述报告表明，在第二次高潮时阴道内会由酸性变为碱性。此外，刚射精后 pH 值较高，可能是受精液的影响。女性的阴道内是酸性的，但酸性的强度具有

很大的个体差异。因此，性交时在感觉到2次、3次高潮后，有的人阴道内就会变为碱性。但是有的人即使感受到几次高潮，酸度虽然有所减弱，却仍然无法变为碱性。临见干在他的书中指出，如果想生男孩儿，使阴道内保持碱性较容易达到目的；如果想生女孩儿，阴道内最好保持酸性，为此，女性在过性生活时就最好不要高潮。

通常呈现酸性的阴道，在接近排卵日时会呈现碱性，考虑到X精子与Y精子的性质，有目的地选择性交日，也许在某种程度上可以达到控制性别的效果。

排卵日前两天的特点：

- (1)子宫颈管还没有分泌碱性黏液；
- (2)阴道内为酸性；
- (3)X精子比Y精子的耐力强；
- (4)生女孩的几率较高。

排卵日当天的特点：

- (1)子宫颈管分泌强碱性黏液；
- (2)阴道内的碱性度增高；
- (3)Y精子比X精子的功能旺盛；
- (4)生男孩的几率较高。

我们利用这些原理，依据排卵日和性交日的关系，简单介绍一下生男生女的方法。



## 选择生男生女的方法



经过人类对生殖细胞的长期研究和实验，发现决定性别的关键是男性的 X 型精子和 Y 型精子。它们有不同的特性：X 型精子活动力弱，游动速度慢，但生存时间较长，而 Y 型精子活动力强，游动速度快，但寿命稍短一点（多像男人和女人）；X 型精子喜酸性环境，Y 型精子则喜碱性环境。据此，医学界总结出以下几点：

### 吃的学问

准妈妈应该常吃一些酸性食物或富含钙、镁的食物，如不含盐的奶制品、牛肉、鸡蛋、牛奶以及花生、核桃、杏仁、五谷杂粮等，生女孩的可能性大。准妈妈常吃偏碱性的食物，或含钾、钠多的食物，如苏打饼干、不含奶油的点心、各种果汁、咸一点的食物，粮食中的根茎类，如白薯、土豆、水果等等，生男孩的机会较多。别忘了从准备怀孕的前一个月就要开始控制饮食。

### 性生活的时机

在接近准妈妈排卵期同房，易生男孩；过了排卵

期后同房易生女孩。这是因为 Y 精子好动且游动速度快，但寿命短；X 精子游动速度慢但寿命长，因此可以人为地制造促使精子和卵子成功结合的时机。

### 洗浴方法

因为 X 型精子喜酸性环境，Y 型精子则喜碱性环境。所以准妈妈用 2% 或 2.5% 的苏打水冲洗阴道后同房，男孩的出生机会较大；用 30% 或 50% 的食醋或 1% 的乳酸钠冲洗阴道后同房，生女孩的机会增加。

### 房事细节

准爸爸在准妈妈性欲高潮时射精，一旦受孕容易生男孩；准爸爸射精后女方才达到性高潮，或没有明显性快感，容易生女孩。另外，短期内性交过于频繁，致使每次射精时的精子量少，生女孩的可能性就会加大，反之生男孩的可能性较大。如果想要女孩，就要尽量在阴道浅处射精，反之则要尽量在临近子宫口的地方射精。

虽然生男生女各有喜好，但人类的性别比是遵循大自然生态平衡规律而形成的，如果性别比发生较大偏离，平衡就要遭到破坏，其后果是非常严重的。只有为了医疗目的才可以进行胎儿的性别鉴定和引产，非为医疗目的而进行的胎儿性别鉴定和引产是违法的。