



RENSHENQI TUPU

妊娠期图谱

主 编 赵慎珠
编 委 (以姓氏笔画为序)
王治英 杨晓娜 张荣欣
绘 图 许菲斐
策 划 李泰然



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠期图谱 / 赵慎珠主编. — 北京: 人民军医出版社, 2007.8
ISBN 978-7-5091-1147-5

I. 妊... II. 赵... 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 (2007) 第 115564 号

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 郁静 责任审读: 李晨

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010) 68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印装: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/16

印张: 1.75 字数: 50 千字

版、印次: 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 29.00 元

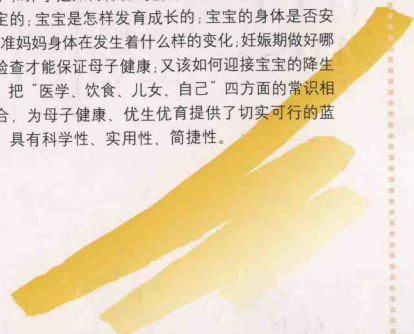
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252



内容提要



本书以图谱的形式, 形象、直观、亲切地介绍了精子和卵子是如何神秘约会的; 生男、生女是由什么决定的; 宝宝是怎样发育成长的; 宝宝的身体是否安康; 准妈妈身体在发生着什么样的变化; 妊娠期做好哪些检查才能保证母子健康; 又该如何迎接宝宝的降生等, 把“医学、饮食、儿女、自己”四方面的常识相融合, 为母子健康、优生优育提供了切实可行的蓝本, 具有科学性、实用性、简捷性。



前言

妊娠生子是自然赋予女性最美好的职责，生一个聪明、健康的宝宝是每一位父母的心愿，而母子安康则是所有人的共同祝福。

妊娠俗称怀孕，一般是从女子末次月经算起至分娩前的整个过程。

《妊娠期图谱》就是献给准妈妈最完美的关爱、最真诚的期待。她精致而别具特色：精子和卵子是如何神秘约会的；生男生女是由什么决定的；宝宝是怎样发育成长的；宝宝的身体是否健康？妊娠期准妈妈身体在发生着什么样的变化；做好哪些检查才能保证母子平安；如何迎接他（她）的到来。

本书解答了妊娠期的这些问题，既满足了准妈妈的好奇心，又把“医学、饮食、儿女、自己”四方面的常识相融合，为母子健康、优生优育提供了切实可行的蓝本，具有科学性、实用性、简捷性。

本书尤其注重图画的美观、实用，使读者更准确、直观地了解相关科学常识，把难以描述的妊娠自然变化以图的形式清楚表达出来。生动的画面、活泼的文字表达是本书的特色，为准妈妈提供指导，为医生提供参考，为读者描述生命的形成过程是本书的主题。

衷心祝愿：《妊娠期图谱》能让准妈妈妊娠期的生活健康而快乐，分娩时自信而从容地迎接宝宝的降生。



编者



目 录



1. 妊娠前准备 /1



2. 十月妊娠 /2



3. 产前准备 /24



4. 分娩过程 /25



十月妊娠

SHIYUE RENSHEN

精子与卵子的邂逅

精子，形状像蝌蚪，有着长长的尾巴。男子每次射精后约有2亿个精子进入女子阴道（图1）。

而女子每月一般有一个成熟卵子被释放出来，在输卵管等待精子的到来（图2）。

在输卵管，精子与卵子有了第一次亲密接触，精子试图穿过卵子周围的放射冠，进入卵子（图3）。

但随后，还有第二道防线——透明膜，这需要众多精子的合力打拼才能通过（图4）。

最后，只有一个精子能进入卵子，与卵子结合，形成受精卵（图5）。

生男？生女？

这与染色体有关，精子有X、Y两种。当X精子与卵子结合时为女孩，当Y精子与卵子结合时为男孩。

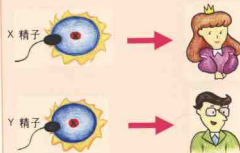


图1

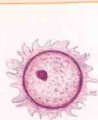


图2



图3



图4



图5



1 胎儿成长 到第4周时，身长0.5~1厘米，体重不足1克，约相当于一块“饼干”的重量。子宫已稍微增大，宝宝以惊人的速度分化出眼、鼻、脑、神经和皮肤，状如小海马，尚不具备人形，因此被人们习惯地称作“胎芽”。



3 温馨提示 对胎儿来说，这个时期非常重要，因此准妈妈们可不能“粗心大意”。饮浓茶、浓咖啡、可乐型饮料及抽烟、喝酒或乱吃药物都有可能影响胎儿的健康。



2 母体变化 前半个月还没有变化，后半个月子宫出现少许变化，变得稍软了一点，母体一般不会有明显感觉，敏感的人可能会有类似感冒的症状。



4 定期检查 刚刚妊娠的您，是否急于知道什么时候能见到自己的宝宝呢？那么，我们来推算一下预产期吧。从末次月经第1天算起，月份加9或减3，日期加7（阴历日期加14），这一天可能就是宝宝的出生日！

十月妊娠

妊娠第2个月(5~8周)

SHIYUE RENSHEN



胎儿身长约2.5厘米



体重约4克



相当于一块冰糖的重量



黑的是胎囊

中间像蚕豆样的
白色部分是将来
发育成为胎儿的
胚胎

妊娠7周超声波图像



腹围, 60~80厘米, 为
初次测定值



妊娠第2个月(5~8周)



1 胎儿成长 身长约2.5厘米,体重约4克,相当于1块冰糖的重量。形状像蚕豆,头部几乎占整个身体的一半,面部黑色的小点是宝宝的眼睛,手和脚看上去像划船的桨,尾部已开始退化。最重要的是宝宝的心脏在这时候已经可以跳到每分钟150次,相当于成年人心跳的2倍。



3 温馨提示 这一时期最易发生先兆流产和自然流产,因此,准妈妈们应多休息,避免过度劳累;在饮食上,宜选择清淡可口、易消化的食品;另外,战胜妊娠反应,少不了丈夫的关心和体贴。



2 准妈妈变化 本月的腹围可作为初次测定的数值,为60~80厘米,因妊娠前体形的不同而各不相等。早孕反应一般比较明显,会出现头晕乏力、嗜睡、食欲减退、喜食酸物或厌恶油腻、恶心呕吐、不能闻油烟或异味等症状,以晨吐最为显著。这些情况俗称“害喜”。若症状轻微,不必太在意。



4 定期检查 这个月是胎儿致畸的敏感期,最易受外界刺激的影响。为了使宝宝更健康,你不妨在医生的指导下服用些叶酸。若出现阴道出血、腹痛等不适,请及早就诊,以便根据病情采取相应措施。

十月妊娠

妊娠第3个月(9~12周)

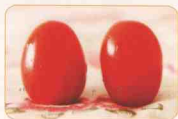
SHIYUE RENSHEN



胎儿身长7.5~9厘米



体重约20克



相当于两个圣女果的重量



妊娠10、11周超声波图像



四肢成形，尾巴消失。
胎儿已初具人形，在子宫内可随意改变方向

妊娠11周三维超声





1 胎儿成长 身长7.5~9厘米,体重约20克,大概相当于两个圣女果的重量。宝宝已初具人形,可以称为“胎儿”了。颜面初具轮廓,眼睑、唇、鼻及下腭已形成,肾和输尿管也发育完成,出现微量排泄,生殖系统也日渐完善,11周左右即可分辨出性别。



胜利了!

3 温馨提示 即使胃口不好,也要尽量多吃些有营养的食品,保证自己和胎儿的健康,衣着上尽量穿棉质的胸衣和宽松的衣服。另外,您的情绪波动可能会影响胎儿,因此切勿生气。



坚持哦

2 准妈妈变化 会有尿频、便秘、阴道分泌物增多的反应。一般来说,本月之前腹围没有大的变化。如果按压子宫周围,能够感觉到宝宝的存在。11周时可能会发现腹部有一条深色的竖线,这是妊娠纹。12周后,早孕反应会逐渐消失,恶心、呕吐减轻,胃口好转。



4 定期检查 超声波下检查到胎儿后,即可到医院办理孕、产妇保健手册,定期进行产前检查。初次需进行全身检查和血、尿化验,复查时,仅检测血压、体重、尿液、腹部B型超声即可。

妊娠早期胎儿生长过程(0~12周)

妊娠分为3个时期，即早期、中期、晚期，雅称为“妊娠三部曲”。其中，妊娠早期指的是妊娠后头12周。

在早期3个月中，有许多惊人的变化发生在您身体内部，您是否注意到了呢？了解胎儿在这个时期的生长过程，将有助于我们日后做好充分的准备。

胎儿躯干变化



受精28天
约4毫米



36天
约8毫米



41天
约10毫米



48天
约13毫米



51天
约18毫米



56天
约24毫米

胎儿手掌变化



妊娠7周像个
握着的拳头



8周手指隆起，
指间有蹼状物



9周手指伸长，
蹼状物开始消失



14周蹼状物消
失，完全形成手指

胎儿脚掌变化



妊娠8周时脚
的形状



9周时，脚趾轮
廓形成



10周时可清楚看
到脚趾和脚心



14周时蹼状物消
失，脚的形状形成

十月妊娠

妊娠第4个月(13~16周)

SHIYUE RENSHEN



胎儿身长16厘米



胎儿的内脏
发育完全，指
甲已长出

体重120克



相当于1个橘子的重量



妊娠13周超声波图像



妊娠15周



与初次测量值相比，腹
围约增加2厘米



又长大了!



1 胎儿成长 身长约16厘米,体重约120克,开始长出胎毛,骨骼和肌肉逐渐发达,胳膊、腿能做些轻微的活动,内脏发育大致完成,心脏搏动增强,可通过超声波测出胎心音,胎盘形成,羊水的量开始快速增加,此时已具备人体外形,由阴部的差异可分辨性别。



2 准妈妈变化 下腹部稍微隆起,腹围约增加2厘米,子宫大小如成人的拳头,乳房胀大,基础体温逐渐呈低温状态。妊娠反应结束,身心舒畅,食欲增加,但尿频,腰部的沉重感依然存在。



3 温馨提示 为了生一个健康的宝宝,准妈妈要摄取充分的营养,如蛋白质、钙、铁、维生素等含量高的食物。此外,还要适度的活动。妊娠期有些准妈妈的牙齿易出问题,此时应去看看牙医。由于受激素的影响,阴道分泌物增多,容易引起外阴瘙痒等不适症状,所以要经常洗澡、换洗内衣。

◎高龄妊娠妇女要注意: 由于妊娠呕吐现象逐渐消失,食欲会显著增强,但不要吃得过饱,也不要食用辛辣及过咸的食品。



定期检查哦!

4 定期检查 每4周检查1次。检查项目主要包括:体重、血压、尿液、子宫底、腹围测定、胎心音、超声波等。

十月妊娠

妊娠第5个月(17~20周)

SHIYUE RENSHEN



胎儿身长约25厘米



体重约250克



约一串葡萄的重量



妊娠18周超声波图像



妊娠20周的胎儿小手不时地伸缩活动





1 胎儿成长 身长约25厘米,体重约250克。全身长出细毛,皮下脂肪开始形成,皮肤呈不透明的红色。胎儿的肺泡形成,胃液开始分泌,可以消化吸收喝入的羊水。骨骼肌肉健壮,小胳膊、小腿活动开始活跃,曾经生产过的妈妈此时能感到胎动。



3 温馨提示 从本月开始准妈妈要穿舒适的孕妇装。因食物在胃中不易消化,可少食多餐。多吃些含铁高的肉类或绿色蔬菜,以防贫血。注意保护乳房、乳头。

④ 高龄妊娠妇女要注意: 多食有营养的食物,但也要防止肥胖,多做些户外活动。



2 准妈妈变化 子宫大小如成人头部,下腹部隆起明显。食欲旺盛,体重开始增加。乳房逐渐变大为将来哺育小宝宝做好了。由于体内激素分泌失调,面部开始出现色斑。



4 定期检查 每4周做1次检查。检查项目主要有:体重、血压、尿液、子宫底、腹围、胎心音、超声波等。本月为唐氏综合征(21三体综合征)、开放性神经管缺陷等产前筛查的最佳时间。为了宝宝的健康,准妈妈一定要去检查!

妊娠第6个月(21~24周)

十月妊娠



胎儿身长约30厘米



体重600~750克



约3个梨的重量



妊娠24周超声波图像

胎儿正吮吸着小手



胎儿在子宫中自由自在转动



腹围比妊娠第2个月增长了8厘米





哇哇...

1 胎儿成长 身长约30厘米, 体重600~750克。胎儿的脸形更加清晰, 已经具有人的模样了。皮脂腺开始分泌, 皮肤表面长出白色胎脂。头发、眉毛、睫毛开始长出, 颅骨、脊椎、肋骨以及四肢的骨骼已经相当结实。胃肠会吸收羊水, 肾脏会排泄尿液。羊水增多, 胎儿能自由地变换位置, 活动更加频繁。从本月开始胎儿带有积极的生活情绪, 不满意时会发些小脾气。

请注意



3 温馨提示 由于准妈妈的腹部越来越大, 身体的重心也发生改变, 走路、上下楼梯时应注意。累时要注意休息, 保证睡眠充足。要注意牙齿的保养。饮食上应均衡摄取各种营养, 以满足准妈妈和胎儿的需要。

15



2 准妈妈变化 子宫底高度为18~24厘米, 达脐处。腹部越来越大, 接近典型孕妇的体型。乳房外形饱满, 挤压时会有稀薄的乳汁流出。膨大的腹部易使人感觉疲劳, 有时伴有腰痛。睡眠中有时也会出现腿部痉挛现象。这个时期几乎所有的妈妈都能感觉到胎动。

妈妈,
要检查!

4 定期检查 准妈妈每4周要做1次检查。检查项目主要包括: 体重、血压、尿液、子宫底、腹围、胎心音、血液、心电图、超声波、血糖浓度等。有条件的妈妈最好做一个三维彩超以筛查胎儿发育是否有畸形。