

Pregnancy Bible

怀孕圣经

40周怀孕全程指导

〔德〕弗朗茨·凯纳 〔德〕安妮特·诺尔登 / 著
刘纬纶 张凌萱 冯慧姗 / 译



- 德国医学界权威推荐
- 畅销**10**年



北京科学技术出版社


Pregnancy Bible

怀孕圣经

40周怀孕全程指导

〔德〕弗朗茨·凯纳 〔德〕安妮特·诺尔登 / 著
刘纬纶 张凌萱 冯慧姗 / 译



 北京科学技术出版社

©2009 GRÄFE UND UNYER VERLAG
GmbH, München

All Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet,
durch fotomechanische Wiedergabe,

Tonträger und Datenverarbeitungs - systeme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Simplified Chinese Copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2013-1441

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕圣经：40周怀孕全程指导 / (德) 凯纳, (德) 诺尔登著; 刘纬纶, 张凌萱,
冯慧珊译. —北京 : 北京科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5304-7099-2

I. ①怀… II. ①凯… ②诺… ③刘… ④张… ⑤冯… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第057840号

怀孕圣经：40周怀孕全程指导

作 者：〔德〕弗朗茨·凯纳 〔德〕安妮特·诺尔登

策划编辑：张毓婷

责任印制：张 良

出 版 人：曾庆宇

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

版 次：2014年8月第1版

ISBN 978-7-5304-7099-2/R·1750

译 者：刘纬纶 张凌萱 冯慧珊

责任编辑：尹天怡

图文制作：北京潜龙大有文化传播有限公司

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227（发行部）

网 址：www.bkydw.cn

印 刷：北京龙世杰印刷有限公司

印 张：25

印 次：2014年8月第1次印刷

定价：79.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究

京科版图书，印装差错，负责退换



目录

前言	1
1 受孕	3
妊娠的开始	4
妊娠期	4
怀孕历程概览	9
预产期	12
健康安全 的 9 个月	14
感触良多的 40 周	14
母子健康饮食	17
体重	26
有害物质	28
怀孕之美与保养	30
从芬兰浴到日光浴	36
旅行	37
运动	42

孕期瑜伽	47
呼吸运动	52
按摩：舒缓紧张，享受更亲近的感觉	54
可以过性生活	55
胎教	58
医疗护理	60
医生和助产士	60
怀孕日记	63
助产士考核	64
产前检查	65
侵入性检查	67
高危妊娠	70
疾病处理	74
妊娠期用药	74
其他治疗方法	79
原有疾病的治疗	86
2 妊娠期	91
每一周：	
◎ 胎儿的生长发育 ◎ 孕妇的身体变化 ◎ 资讯	
◎ 医生建议 ◎ 特别提示	
孕早期	92
要当妈妈了	92
第2个月	94
◎ 第5周 94页 ◎ 第6周 105页	
◎ 第7周 110页 ◎ 第8周 116页	
第3个月	124
◎ 第9周 124页 ◎ 第10周 128页	
◎ 第11周 134页 ◎ 第12周 139页	
孕中期	144
初次胎动	144

第4个月	146
◎ 第13周 146页	◎ 第14周 152页
◎ 第15周 155页	◎ 第16周 162页
第5个月	167
◎ 第17周 167页	◎ 第18周 174页
◎ 第19周 178页	◎ 第20周 181页
第6个月	189
◎ 第21周 189页	◎ 第22周 197页
◎ 第23周 200页	◎ 第24周 205页
孕晚期	210
最后一周	210
第7个月	212
◎ 第25周 212页	◎ 第26周 222页
◎ 第27周 230页	◎ 第28周 233页
第8个月	240
◎ 第29周 240页	◎ 第30周 246页
◎ 第31周 251页	◎ 第32周 257页
第9个月	263
◎ 第33周 263页	◎ 第34周 271页
◎ 第35周 277页	◎ 第36周 280页
第10个月	287
◎ 第37周 287页	◎ 第38周 288页
◎ 第39周 292页	◎ 第40周 296页
3 分娩和产褥期	305
分娩	306
如冒险般的分娩	306
选择分娩地点	306
分娩开始	314
宫颈口扩张期	316
缓解疼痛	318
医疗护理	322

胎儿娩出期	323
宝宝的父亲	327
娩出胎儿	329
第一次体检	331
助产术	334
剖宫产	336
臀位情况下的分娩	340
早产	340
双胎儿的分娩	341
产褥期	342
产褥期早期	342
产妇的护理和消毒	347
分娩后的头几天	348
第一次为宝宝护理	353
产褥期体操	358
哺乳	360
哺乳开始	360
哺乳期会出现的问题	368
用奶瓶喂养	372
和宝宝在家	374
和宝宝在家的最初几天	374
宝宝的护理	375
宝宝的健康	376
如果宝宝哭闹	379
良好的睡眠	380
产褥期晚期	381
参考词汇表	384

前言

恭喜你！你怀孕了！一段激动人心又充满疑虑的时光在等待着你。这本怀孕圣经将像一本说明书一样陪伴你度过紧张的10个月。如果你在怀孕期间有一些不清楚的问题或者有出乎意料的情况，这本书将为你答疑解惑并为你提供建议。

允许还是禁止？

喝一小杯香槟酒、短途飞行、染发、涂指甲油、晒日光浴等等的一切在怀孕期间还被允许吗？从你知道怀孕开始，饮酒、服药、吸烟、潜水和文身都是禁止的。有些事情在一定的条件限制下或遵医嘱的情况下是被允许的。因此，除了一些个别情况，你的生活依旧如常。

特定时间的信息

每个孕周都有“资讯”，提醒你所有重要的阶段做好准备。例如，下一次大型超声检查的时间、缓解分娩疼痛的针灸疗程、会阴按摩。你将周复一周地发现身体的变化还有宝宝的成长。

从临床中了解最新的知识

在怀孕的40周内，你的身体将经历难以置信的变化。其间会出现不少

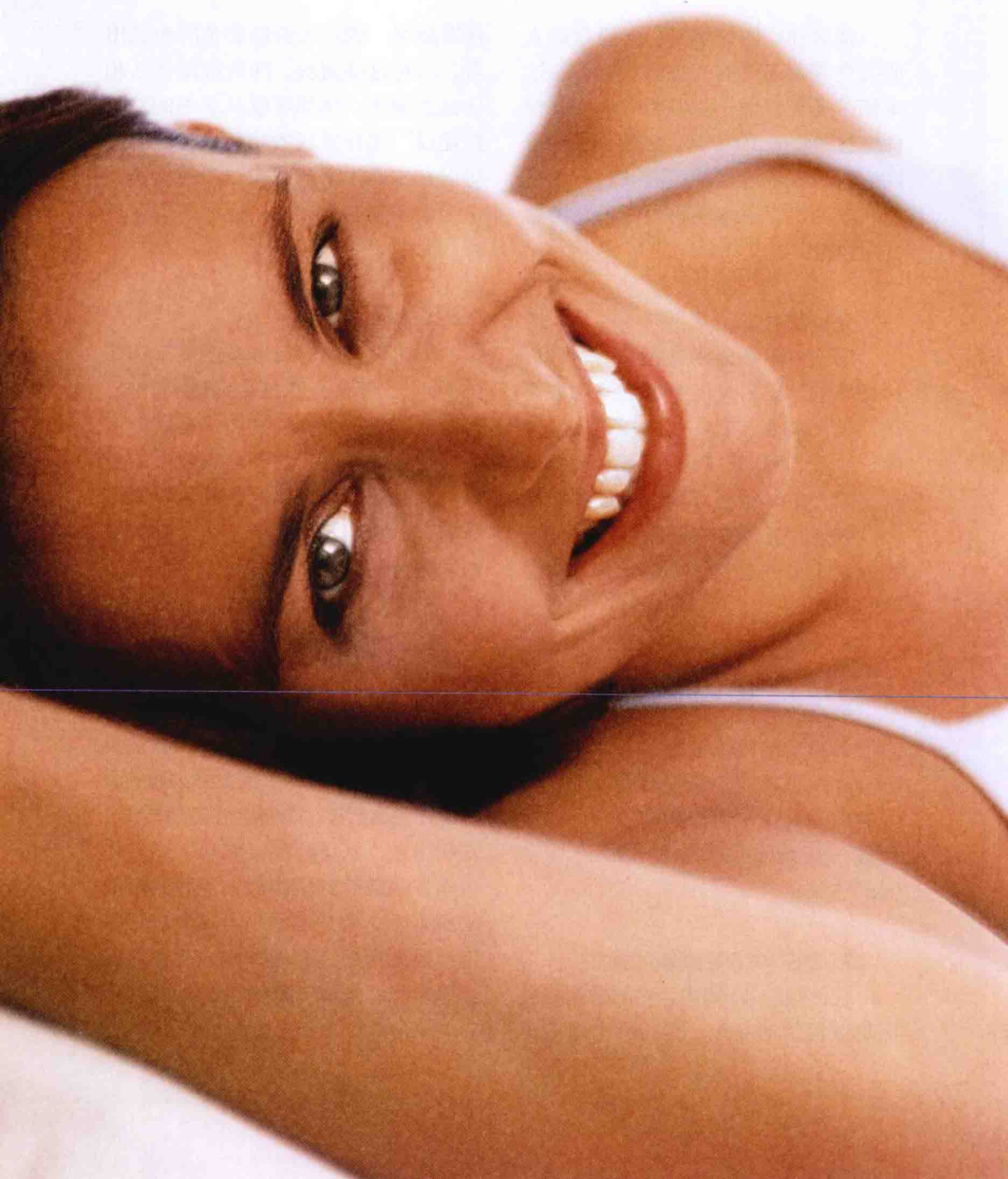
伴发症状，偶尔还会以痛苦的形式出现。面对这些情况，你应该做什么和什么时候做，你都可以从本书的“医生建议”部分来获取相关信息。你还可以在本书中了解关于“产前检查”这个重要主题的知识，让你不再有后顾之忧！

为生育做准备

你可以收集尽可能多的关于选择分娩地点、不同分娩方式的准备工作、分娩的过程、分娩方式和产褥期的信息。如果你做好了这些信息收集的工作，你就做了最好的准备并且可以把带着你的愿望和偏爱的生育计划转交给你的生育团队了。

和宝宝在一起的生活

一直伴随你直到分娩的是那将宝宝拥入怀中的强烈愿望。本书详细又温情地描述了在生育之后你和宝宝会发生什么变化、什么事情是必须做的、你该如何抱宝宝、如何给宝宝穿衣服、安抚宝宝，怎样给宝宝喂奶，还有你在离开医院回到家中后如何开始新的家庭生活。有一点你千万不能忘记的是：对你自己还有你体内与生俱来的当母亲的“天赋”充满自信。





受孕



妊娠的开始

妊娠期

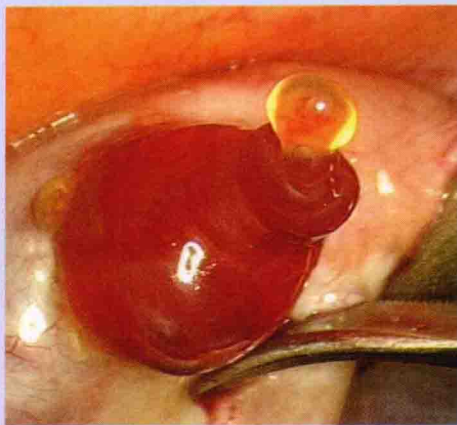
为期 280 天的妊娠期始于末次月经周期的第一天：这时卵子既未发育成熟也未受精。尽管如此，育龄妇女的身体仍然月复一月地为真正的怀孕做着准备。

卵子

有生育能力的女性每个月都在为怀孕“做准备”。从她们出生起，她们的卵巢里就贮存了 600 000 ~ 800 000 个卵母细胞。直至青春期，卵巢里还会有 500 000 个卵母细胞，其中 400 ~ 500

个会在育龄期间发育成成熟的卵子。作为人体内最大的细胞，卵子除了携带母体的基因信息外，还包含着营养物质（主要存在于卵黄中，部分存在于蛋白中）。这些物质能在新生命刚开始的几天为其提供营养。卵子外包裹着一层外被，也就是透明带。在透明带下面的才是卵子本身的细胞膜。卵子自身不会运动，15 厘米长的输卵管既是一条通向子宫的通道，也是输送卵子的运输工具。

输卵管从子宫延伸至卵巢并终止于卵巢的游离缘及内侧面上部。它覆盖在卵巢上并通过节律性的收缩完成



卵泡在月经周期中的第 14 天左右破裂并排出成熟的卵子。

拾卵，而输卵管伞端微小的纤毛则通过“扫拂运动”把卵子推向子宫方向。另外，输卵管液和肌肉运动也在运送卵子的过程中发挥了作用。

经期出血也是女性在为可能发生的妊娠做准备的表现：如果在上一个月经周期中卵子没有受精，已经“衰老”的子宫内膜就会脱落并且在 4 天左右的经期内伴随着经血排出体外。接下来，子宫内膜会重新增殖、变厚和充血。这时，促黄体生成素、卵泡刺激素、雌二醇和黄体酮等激素开始增多，卵巢内的卵泡开始发育并成熟。卵泡由卵母细胞和许多小型卵泡细胞组成，内部充满了卵泡液。一般来说，一个月经周期内只有一个卵泡能发育成熟，这个卵泡在月经周期中的第 14 天左右完成发育，直径达 20 ~ 25 毫米。这时，卵泡会破裂并释放出卵子。因此，

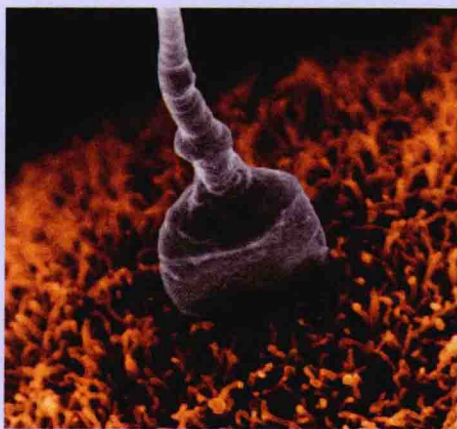
排卵前的两周也被称为卵泡期。

排卵后的卵泡会形成黄体，而黄体会在卵巢中分泌雌激素和孕酮。如果在一个月经周期中有两个或者多个卵泡发育成熟，那么它们就会同时释放出两个或多个卵子，而且这些卵子都有可能在输卵管中受精。

在这种情况下，就有可能生育出双卵的双胎儿或者多卵的多胎儿。与单卵的双胎儿或者多胎儿不同的是，这些胚胎拥有不一样的遗传物质，所以出生后的婴儿们并不相像。

精子

与女性的卵子不同，男性的精子可以自己活动。精子的大小为卵子的 1/10。它有着细长的尾巴，由 4 个部分组成：头部、颈部、中部和尾部。椭圆形的头部里有记录着基因信息的



在数百万的精子中只有一个精子能成功进入卵子。

细胞核。颈部连接着头部与中部。中部则是为精子的前进提供动力的线粒体。尾部是精子最长的部分，通过类似拍打的运动使精子游向卵子所在的方向。

为了完成这个漫长的“旅程”，精子必须像女性的卵子一样，进行一次由身体激素控制的生长：在男性的曲细精管中生成之后，功能齐全的精子游到附睾继续发育，其成熟周期大约为3个月。在男性射精时，精子就踏上了寻找受精机会的旅程。它们首先到达女性的宫颈口，在那里汇集。然后继续游动，通过宫颈管和子宫腔到达输卵管，和卵子结合而完成受精过程。

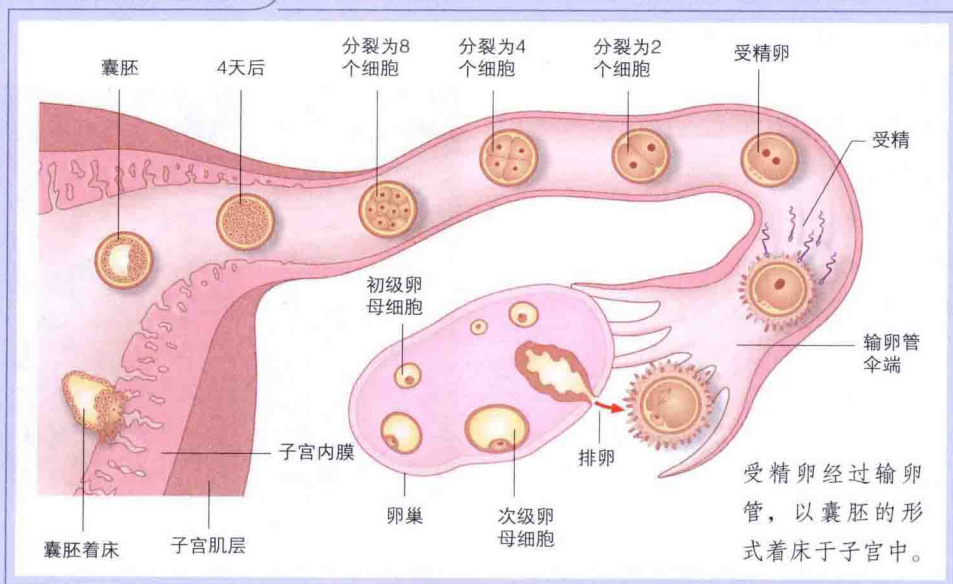
精子并不总是能到达输卵管，经

常在寻找卵子的路上就被宫颈黏液阻挡住了。这种有韧性的黏液由宫颈黏膜腺细胞分泌，可以将宫颈口和子宫腔的人口封锁住，以避免细菌在子宫内生长，从而起到预防疾病的作用。然而在女性受精期间——即排卵期前后——宫颈黏液会随着雌激素水平的升高而变得稀薄，这样精子就可以轻松地通过。而在女性怀孕后，变得黏稠的宫颈黏液会保护胚胎免受病菌的侵害。

怀孕第3~4周

成熟的卵子通过输卵管伞端摆动的纤毛的捡拾作用开始向输卵管方向运动。12~24个小时后，卵子就准备好与一个精子结合受精。精子可以

早期发展阶段



在女性的身体内存活5~6天，因此可以在女性排卵期间“静候”卵子。当精子等到了卵子，受精就可以开始了。

伴随着男性的射精，有40个至3亿个精子被释放并到达女性的阴道，其中只有一个精子——准确地说是其头部和颈部——可以成功进入卵子。一旦精子的头部穿过卵膜，触及卵子内部，卵子的细胞壁就会变硬，阻止其他精子进入。只有两个细胞的细胞核融合成一个新的细胞核，受精才可以顺利进行。

在精子与卵子结合的过程中，来自父母双方的不同染色体也开始配对。精子的23条染色体和卵子的23条染色体组合成一个包含大约40 000个基因的46条（23对）染色体。基因学专家认为宝宝的基因结合了父母双方的基因，因为宝宝的基因中既有父亲的基因，也有母亲的，它们在胚胎期就决定了宝宝的性别。此外，所谓的显性基因与隐性基因也在发挥作用。在一一对应配对的基因中，能够表现性状的基因被称为显性基因，而那些不能表现性状的基因被称为隐性基因。一个受显性基因影响的例子是褐色头发的遗传：宝宝从父亲那里得到了金色头发的特征（隐性基因），从母亲那里得到了褐色头发的特征（显性基因），所以他的头发是褐色的。只有宝宝从父母那里得到的都是金发的特征，他的头发才会是金色的。即使现

男孩还是女孩？

人类有23对染色体，即46条染色体。它们是按照规律连续编号的，而第45和46条染色体决定了人的性别。拥有两条X染色体的是女性，拥有一条X染色体和一条Y染色体的是男性。女性的每个卵子都包含一条X染色体，而男性的每个精子包含一条X染色体或一条Y染色体，所以你怀的是男孩还是女孩主要由男性的精子类型决定。如果含有X染色体的卵子遇上的是含有Y染色体的精子，那么染色体的配对情况就是XY，就会发育出一个男性胚胎。而如果卵子遇上的是含有X染色体的精子，其配对情况就是XX，那么就会发育出一个女性胚胎。

在人类在不断破译基因的信息，但是父母双方结合后会诞生怎样的宝宝仍然是个未知数。

子宫里的旅行

0.1~0.5毫米大的受精卵在输卵管中的旅程大约要历时4天，而从受精那天开始它就进行了第一次分裂。从那时起，每隔几个小时它都会进行一次分裂，在此期间产生的细胞球（桑葚胚）会在输卵管中的绒毛温柔地推

动下继续前往子宫的旅程。来到子宫的小细胞球在大约3天的时间内会像个气球一样到处飘来飘去。最后，这个细胞球会带着100多个细胞黏附在子宫壁的任意一个地方，这个过程被称为“着床”。这时有些女性还会出现点状出血的症状。

这时这个细胞球被称为囊胚（胚胎），它在着床期间会形成柔软的、手指状的绒毛组织（绒毛膜）滋养层，而且会依靠滋养层黏附于子宫内膜并与母体的血液循环系统建立起联系。为了避免受到子宫内膜的排斥并引起下一次月经周期，囊胚会变得活跃并产生hCG（人绒毛膜促性腺激素）。这种激素会向卵巢中的黄体传递信号：产生维持妊娠的黄体酮。人们也把排卵或受精后的两周称为黄体期。

囊胚的生长

由内细胞群以及滋养层细胞组成的囊胚生长很迅速，不久内细胞群就会发育成胚胎，而滋养层细胞则会发育成胎盘和胚膜。

胚盘

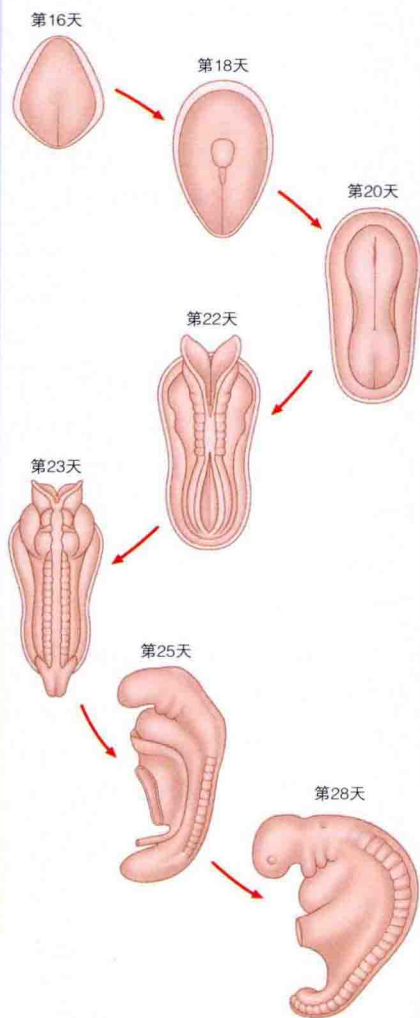
一旦着床完全结束，子宫内膜的“受伤”部位就会通过一种纤维蛋白得到修复。子宫内膜会从底部重新生长，而且外胚层和囊胚的滋养层之间会形成羊膜腔。这时囊胚会被子宫内膜完全覆盖，形成一个隆起——通常是在子宫前壁的上方，那里是大部分胚胎着床的位置。

胚胎在初步具备手脚雏形之前，会从成胚细胞中发育出一个圆形的胚盘。胚盘首先形成二胚层胚盘，然后



受精卵会先发育成桑葚胚，再发育成由上百个细胞组成的囊胚。

胚胎的发育



内细胞群仅仅在 28 天就会发育成有手脚雏形的小胚胎。

发育出中胚层，即形成三胚层胚盘。胚盘在子宫里的圆形隆起下面快速生长，原本的内胚层和外胚层细胞形成羊膜囊和卵黄囊。胚盘约在怀孕第 5 周发育成三胚层胚盘。

◎外胚层：分化为神经系统、脑、皮肤和毛发。

◎内胚层：分化为大部分内部组织，包括消化器官和黏膜等。

◎中胚层：分化为骨骼、关节、肌肉、结缔组织、生殖器官以及整个心血管系统。

我们很早就可以从外胚层识别出所谓的神经，它们组成了最初的神经管和之后的脊髓。心脏、肺或者肠道这些器官最初都是以纤细的管状形式出现的，它们从下一周开始将会继续发育。

不断长大的羊膜囊在怀孕第 8 周就会完全包裹胚胎。而作为胚胎中最早形成血细胞的部位，卵黄囊则逐渐退化萎缩，它的残存物与联结胚胎和胎盘的体蒂一起发育成脐带。

怀孕历程概览

恭喜！在几个月之后你就可以将一个新生命拥在怀中。一个受精之后 4 天就到达子宫的微小细胞，仅仅 40 周之内就能生长为你的一个小小的家庭成员。你将经历一次激动人心的旅程，直到你和宝宝相视而笑。

从细胞到宝宝

你从下个月开始就可以每周观察新生命是如何在你体内生长的。一开始你可能并没有意识到身体有什么变化，可在你身体内部正在发生巨大的变化。当你怀孕约7周时，医生将为你做第一次超声波检查，你可以和宝宝第一次“四目相对”。对很多女士来说，在超声波仪器的屏幕上注视那跳动着的小心脏让人激动不已——它有力地证明了一个新生命正在你体内成长！接下来你将经历更多幸福的时刻。怀孕第14周的时候，你几乎可以触摸到子宫里的宝宝。

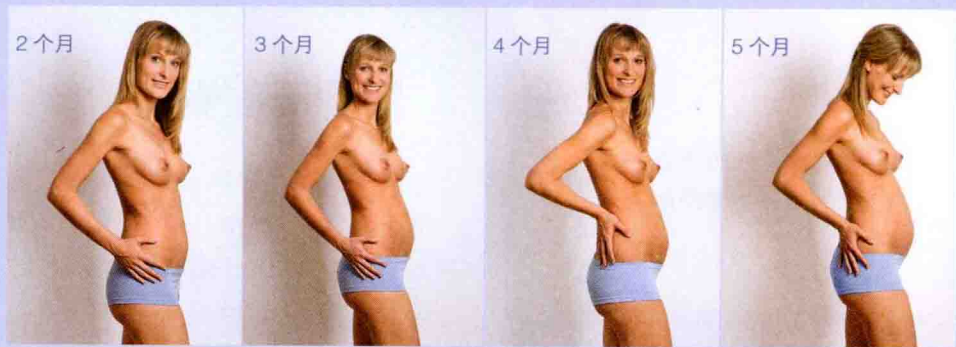
很多女士在怀孕第12周后才放下心来：从此时开始，流产的风险降到了1%以下。你可以与朋友和熟人们分享怀孕这个好消息了，一起为这个愉快的秘密而欢呼雀跃吧。

第一次活动

你如果用心体会，在怀孕第18周就可以感觉体内轻微的胎动。宝宝每天的“体操运动”会一直提醒你：你很快就可以将这个小生命拥入怀中了。当你的宝宝从第22周开始用他小小的腿用力地踢你的腹壁时，你的伴侣也能感觉他的活动并且第一次真实地感受到这个你们共同拥有的小宝宝的存在。

除了运动，你的宝宝还要做一件事情：努力地成长。这样他才能在出生以后健健康康地躺在你的怀中。从孕晚期起，你可能感觉不那么舒服了，因为这时你会越来越频繁地出现气短和胃灼热的症状。

从第36周开始，宝宝的小脑袋开始用力地向下旋转，这意味着宝宝的胎位很正。你要好好利用最后这段妊娠时间，让自己得到充分的休息。



在接下来的几个月内，你也可以通过你逐渐隆起的腹部见证你健康的妊娠历程。