

THE PREGNANCY HEALTH GUIDE

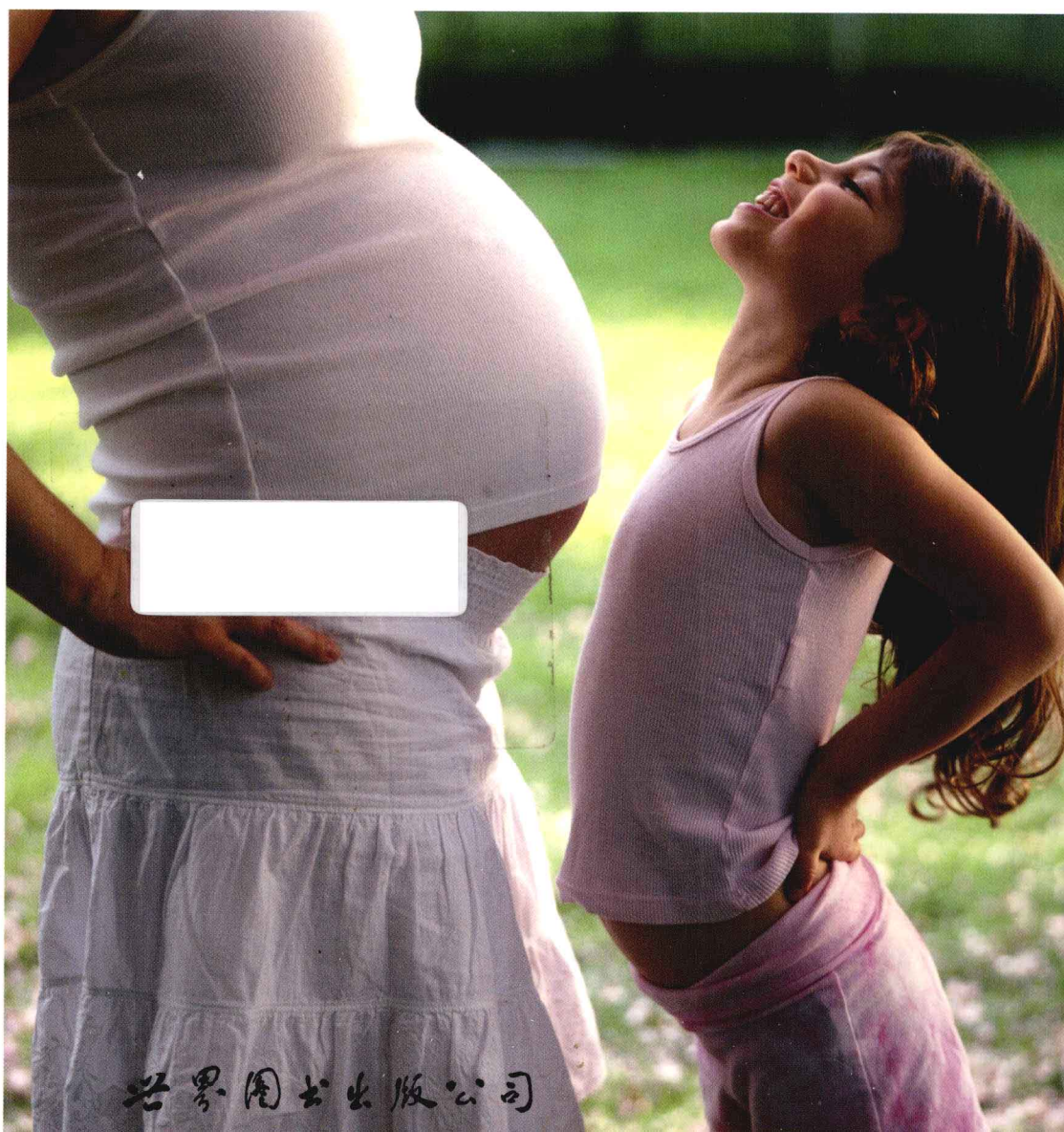
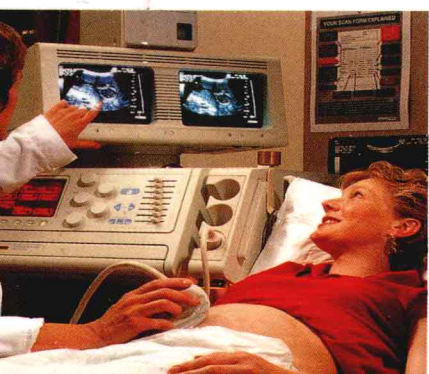
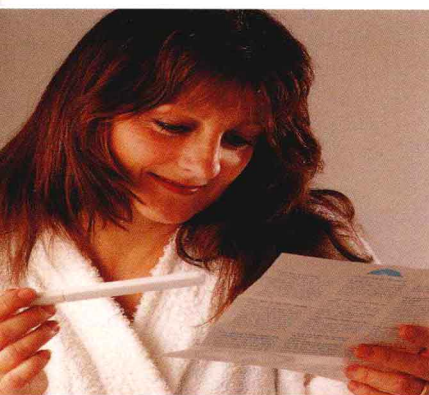
孕产健康

· 英国医学教授为您解说健康知识 ·

[英]彼得·亚伯拉罕斯 著
杨祖菁 叶伟萍 熊瑛 译

知识决定健康，超过 400 张图片，为您解读

* 备孕事项 * 各阶段情况 * 综合征分析 * 应对方法



世界图书出版公司

孕产健康

[英]彼得·亚伯拉罕斯 著
杨祖菁 叶伟萍 熊瑛 译



世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产健康 / (英) 亚伯拉罕斯著; 杨祖菁, 叶伟萍, 熊瑛译. —上海: 上海世界图书出版公司, 2012.6

ISBN 978-7-5100-4431-1

I. ①孕… II. ①亚… ②杨… ③叶… ④熊… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 068545 号

Copyright © 2007 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only) ©

2012 World Publishing Shanghai Corporation Ltd.

Together with the following acknowledgment 'This new edition of The Pregnancy Health Guide published in China is published by arrangement with Amber Books Ltd. Originally published in 2007 by Amber Books Ltd.'

孕产健康

[英] 彼得·亚伯拉罕斯 著
杨祖菁 叶伟萍 熊瑛 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

质检科电话: 021-56683130

各地新华书店经销

开本: 889 × 1194 1/16 印张: 11.75 字数: 300 000

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-5000

ISBN 978-7-5100-4431-1/R · 288

图字: 09-2009-736 号

定价: 58.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

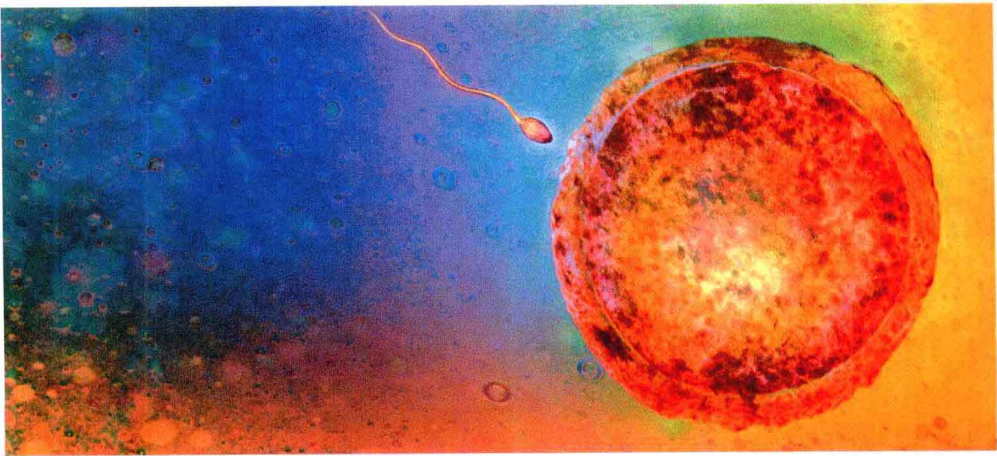
翻译人员

(按姓氏笔画排序)

王 蓓	上海交通大学医学院附属新华医院产科
王 磊	上海交通大学医学院附属新华医院产科
叶伟萍	上海交通大学医学院附属新华医院产科
张 逸	上海交通大学医学院附属新华医院产科
张 琳	上海交通大学医学院附属新华医院产科
杨祖菁	上海交通大学医学院附属新华医院产科
花晓琳	上海交通大学医学院附属新华医院产科
虞荷莲	上海交通大学医学院附属新华医院产科
熊 瑛	上海交通大学医学院附属新华医院产科

目 录

6	引言	53	第二篇 妊娠
9	第一篇 受孕	56	子 宫
12	男性生殖系统	58	早期妊娠
14	女性生殖系统	60	中期妊娠
16	月经周期	62	晚期妊娠
18	排卵如何发生	64	第 1 个月
20	男性生殖期	66	第 2 个月
22	女性生殖期	68	第 3 个月
24	计划生孩子	70	第 4 个月
26	产前遗传咨询	72	第 5 个月
28	受孕如何发生	74	第 6 个月
30	受精	76	产前保健
32	植入	78	妊娠期身体变化评估
34	男性不育的诊断	80	妊娠期间的化验
36	男性不孕的治疗	82	一个正常妊娠的监护
38	男性绝育术和复通术	84	监护妊娠期代谢
40	女性不孕原因	86	染色体异常的检查
42	体外受精技术	88	多胎妊娠
44	IVF 治疗	90	妊娠期常见问题
46	捐献精子	92	治疗妊娠期骨骼肌肉的紊乱
48	捐献卵子	94	妊娠期出血
50	捐献胚胎	96	流产
		98	妊娠期高血压





100	异位妊娠	155	第四篇 出生以后
102	妊娠期疱疹	158	初生婴儿的检查
104	分娩倒计时	160	新生儿黄疸
107	第三篇 分娩	162	生命最初的6周
110	分娩经历	164	6周时的检查
112	在医院的正常分娩	166	分娩后复原
116	在家分娩	168	成为父母
118	家庭分娩步骤	170	产后的身体改变
120	水中分娩	172	女性乳房
122	水中分娩步骤	174	母乳喂养
124	分娩镇痛	176	无母乳的应对
126	分娩中非药物镇痛法	178	母乳喂养的困难
128	会阴切开术	180	感情的建立
130	引产	182	产后抑郁症
132	助产术	184	产后返回工作岗位
136	剖宫产术	186	婴儿猝死综合征
140	双胞胎分娩		
146	胎儿先露异常		
148	臀位分娩		
152	胎盘的解剖结构		

引言



孕妇会有一系列的检查，来查看胎儿的位置和健康状况。

受孕妊娠和孩子出生是一系列非凡的过程，孕育着一个新的生命诞生。这一过程充满着高度情感，但是这也是正常的生理过程，由人类繁衍后代的自然本性所控制。虽然这一过程有时会出现偏差，但是从计划受孕、孕期监护到分娩技术已经有了很大发展，因此，现在生育一个孩子比以前要安全得多。即将为人父母的夫妻会接受大量的建议和信息，而无所适从。本书的目的就是为妇女以及她们的伴侣提供有关生育孩子的直接而又准确的医学信息。

怀上你的孩子

数十年来，对于生育的态度，以及在生育领域都发生了巨大的变化。有效的避孕使夫妇双方能延迟怀孕直到有充分的准备才怀孕。计划受孕能使夫妇双方在受孕前采取健康的生活方式，这样有利于母

胎都健康。话虽如此，但是受孕并不是都能在你准备怀孕的时候即刻发生的，有时需要经过几周，几个月甚至几年才怀孕，而有的夫妻却始终不能怀孕。有些夫妇在决定要孩子以前努力专注事业，当双方年龄到了三四十岁，年龄大时，决定要孩子了，在大龄阶段，要受孕就比较困难了。那些渴望怀孕的夫妇多年不孕开始决定放弃，而随着技术进步，一个简单的方法就能达到怀孕的目的。

一旦怀孕，最担心的问题之一是孩子不正常，对于年龄较大的妇女来说这种可能性较大。在发达国家，由于有先进的监测技术与测试手段，以及专业的医护人员，大多数的孕妇顺利分娩。但是在妊娠和分娩期间的干预手段会使那些准父母产生忧虑不安，在这种情况下向准父母们讲清楚检查过程以及这些是否会影响母胎，是非常必要的。

胎儿的生长

要描绘一个“正常”的妊娠过程是很难的，因为每个孕妇都会有不同的情况。有些孕妇在怀孕期间无任何不适，而一些孕妇有晨起恶心、踝关节肿胀和背痛。当然每个孕妇都有一些相似的生理变化，胎儿在子宫内生长发育需要9个多月，子宫的大小是未孕时的20倍。孕妇还有其他生理变化，例如乳房增大到1~1.5千克(2.2~3.326磅)以做好母乳喂养之需；由于激素水平的变化，皮肤也有变化。

大约37周，胎儿成熟，孕妇等待分娩，这时孕妇常常是很烦躁，几周以后，孕妇到了孕期的最后阶段，进入分娩期。在这个阶段，大多数夫妇要关注的有两件事：第一，孩子健康；第二，分娩顺利。解除疼痛是至关重要的，但是每个孕妇对疼痛的感受是有很大差异的，有的孕妇分娩时不需要用镇痛剂，而有的选择吸入气体镇痛或者硬膜外麻醉镇痛。无论疼痛的程度有多大，在分娩时精神支持，尤其是来自于伴侣的支持，是最重要的。

分娩后

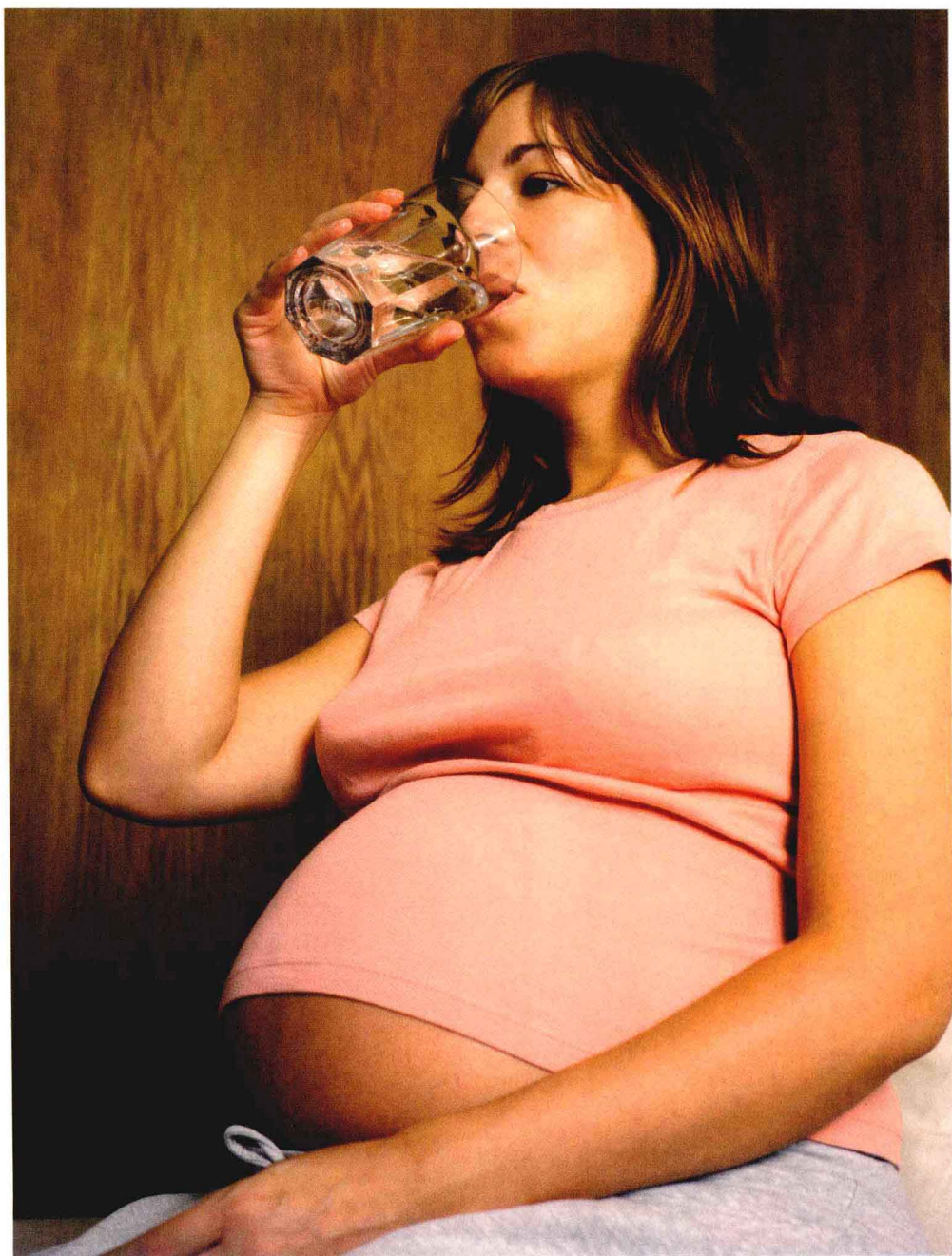
当孩子出生后，感情可能升华，疲惫，如释重负和兴奋等各种感觉融于一体。成为父母，特别是初为父母，会感到

将来的生活会比较艰巨。最初的几周里和小孩在一起会使责任感倍增，会感到困难重重，但同时对未来又充满希望。

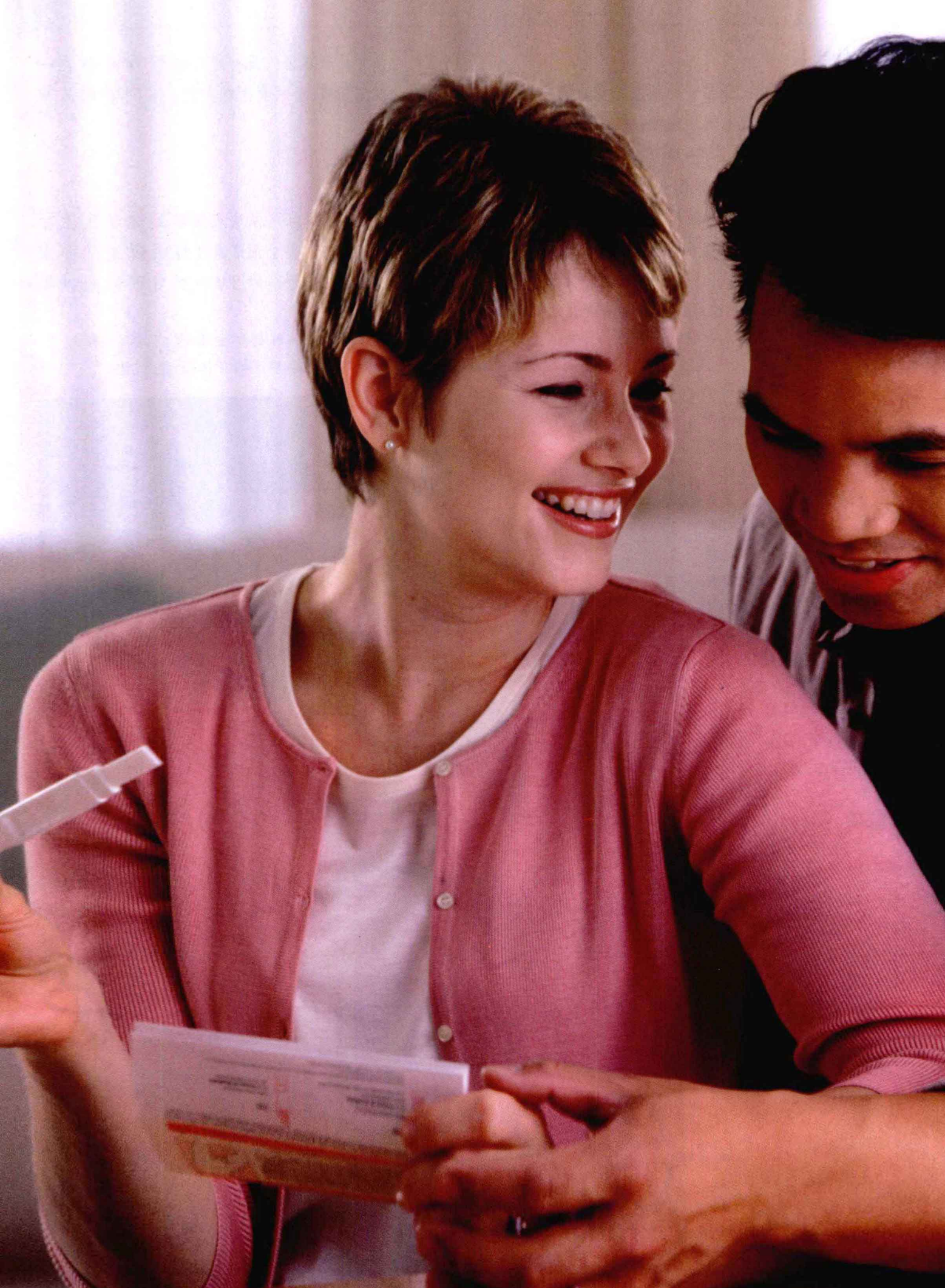
本书

《孕产健康》展示给你，从决定怀孕到孩子出生后几周的整个过程。对整个正常的过程提供清楚而直接的建议，也对可能遇到的困难和不可预计的结果进行解释。

某些章节描写相关解剖和生理的内容，有助于清楚理解妊娠期和产后孕产妇身体变化过程。



在怀孕期间，孕妇健康的饮食是至关重要的。



受孕

受孕是指精子和卵子受精后,受精卵在子宫内种植的过程,但是受孕过程远不是那么容易。

虽然有些夫妇很容易就受孕了,甚至有的时候事先还没有计划,但是有的夫妇几个月甚至几年都不能成功受孕。不过统计数字还是乐观的,每10对夫妇中有6对在同居后6个月怀孕,2对在1年后怀孕,2年后其中9对夫妇都能怀孕。所以如果你想要孩子而没有立即怀上,请不要担心,这很重要。

图左:发现怀孕了,对于夫妇来说是最快乐的经历之一。

乐观面对受孕变化

如今，多种易行的避孕方式使夫妇能够计划怀孕的时间，对孩子出生后新的家庭问题有充分的时间考虑。对许多人来说，有了孩子就要改变生活方式，如戒烟、戒毒、戒酒、健康饮食。性传播疾病的高危人群可能需要性健康检查，有遗传性疾病家族史的人需要遗传咨询。其他措施还包括在怀孕以前停用口服激素类避孕药。所有方面都需要考虑，确保怀孕及分娩时母胎健康。

生育能力

大多数妇女从青春期，早至10岁就有生育功能，直到45~50岁绝经。但是，30岁以后，由于卵泡的“质量”下降，生育功能随之下降。卵泡自出生后就储存在卵巢中。女人出生时可以有高达200万卵泡，但是到了青春期只剩下40 000~400 000个。

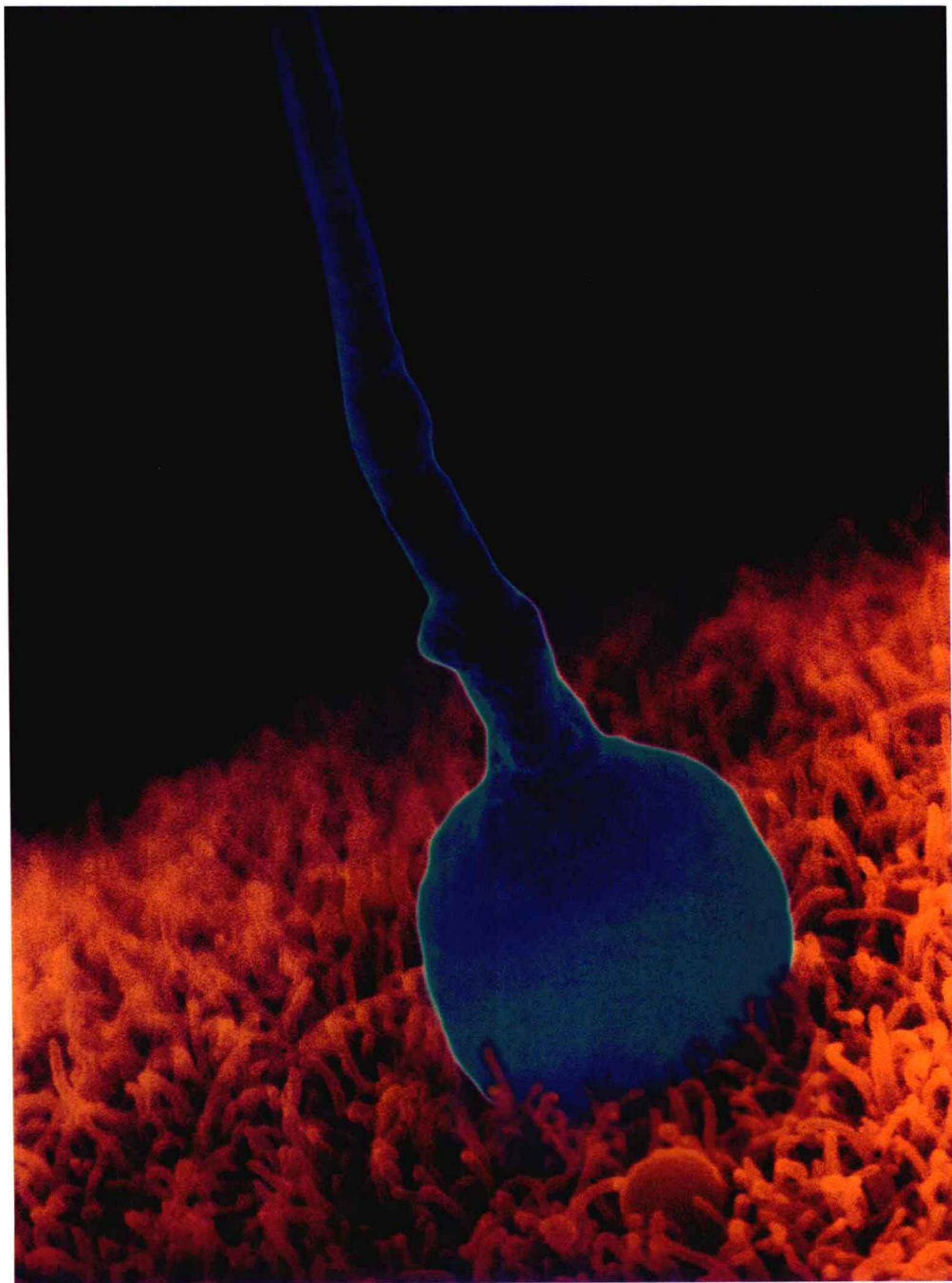
月经周期28天左右，有20个卵泡开始发育，但仅有一个卵泡（在双卵双胞胎中有2个）排卵。排卵时，激素水平、体温和阴道分泌物都会有变化，可用这些简单方法来预测排卵。

男子到青春期才产生精子，但是他们没有像妇女那样有绝经期，因而他们的生育能力时间比妇女更长些。著名的查理·卓别林在他73岁时有了他最小的孩子。

受精卵

男子一次射精有2亿~4亿个精子，但只有几千个精子2小时后到达输卵管口，几百个精子能进入输卵管。卵子停留在输卵管中，进入的几百个精子开始穿破卵子的外膜。第一个成功穿透的精子能激发一种代谢反应，阻止其他精子进入。精子头部携带遗传物质与卵子里的遗传物质结合，开始一个复杂过程，在受孕后40周左右，一个足月胎儿诞生了。

计算机增强的照片显示一个人类精子穿过女性的卵子壁。



受孕失败

对于有些夫妇，孕育一个孩子不是一个简单过程。受孕失败并不意味着夫妇一方或另一方没有生育功能，但是接受专家咨询是否需要检查是很有必要的。

受孕失败是有许多原因造成的，而某些原因很容易消除。有些只要简单改变生活方式就有可能提高生殖能力（下述），压力被公认为是降低夫妇双方生殖能力的因素，所以不焦虑，特别是不要过分关注自己是否怀孕是很重要的。特别要告之那些在进行不孕检查或治疗的人们，因为不孕诊断也是一种精神打击。不孕症的治疗本身就是压力之一。

男性不育常由于精子量的减少和活力的下降，完全没有精子是无精症。感染和炎症等因素影响精子的产生，而这些原因是很容易治疗的。女性不孕症常见，任何原因影响或妨碍了卵泡产生、排卵、受精和着床的正常周期都会导致不孕。如果一对夫妇存在不可逆的不孕问题，那么可以利用试管婴儿（IVF），或者精子、卵子和胚胎捐赠技术，这些技术使以前不能怀孕的夫妇有生孩子可能。

增加受孕的概率

- ◆ 达到健康的体重
- ◆ 戒烟



如果6个月后受孕困难,大多数夫妇会去看医生咨询。

- ◆ 避免不必要的药物（咨询专科医生关于处方药的使用）
- ◆ 减少酒精摄入
- ◆ 按时适量锻炼
- ◆ 健康饮食
- ◆ 治疗性传播疾病

男性生殖系统

男性生殖系统包括阴茎、阴囊和两侧睾丸（在阴囊内），内生殖系统位于盆腔内。

男性生殖道产生精子和精液，并将精液运输至体外。和其他器官不同的是，到了青春期后才开始发育并育有功能。

组成部分

男性生殖系统由一系列相关组织和器官组成。

◆ 睾丸—有一对，悬于阴囊内。精子从睾丸通过一系列管道运至体外，起始部分是附睾。

◆ 附睾—射精后精子从附睾排出到输精管。

◆ 输精管—精子沿着输精管这条肌性的管道到达前列腺。

◆ 精囊—从输精管来的精液与精囊腺分泌的液体在联合的射精管里混合。

◆ 前列腺—射精管在前列腺中通入尿道。

◆ 阴茎—离开前列腺后，尿道变成了阴茎的中心部分。

前列腺：在膀胱底部环绕尿道，提供富含酶的液体有助于精子活力

射精管：精囊分泌管道和输精管的结合部位

精囊：紧贴膀胱的小腺体，分泌稠厚液体，与精液相混

输精管：从附睾到前列腺运输精子的管道

阴茎：在不同的时候，将精液和尿液分别输送至体外

尿道

阴囊：内含睾丸，使它们保持低于身体其他部位体温的状态

睾丸：生成精子（男性性细胞）和睾丸酮（男性性激素）的地方

附睾：有一对，呈逗号形状，紧贴睾丸，精子通过此处时逐渐成熟并储存在内

外生殖器

外生殖器是生殖道在会阴部可见的部分，而其他部分仍然隐藏在盆腔内。

男性外生殖器组成：

- ◆ 阴囊
- ◆ 阴茎

成年人，周围有粗糙的阴毛。

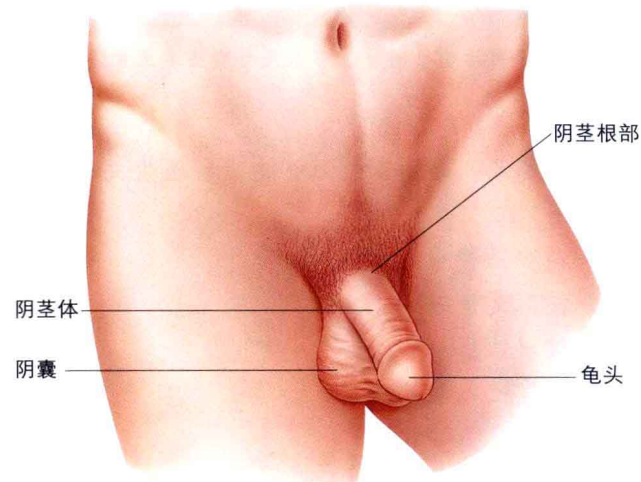
阴囊

是一个疏松的袋状样皮肤和结缔组织，内含睾丸并悬吊在其中，中间有一隔膜，分隔两个睾丸各自位于左右，

把睾丸置于一个这么脆弱的位置，放在体外，不受体腔的保护，这看上去有点不寻常，但是这样却是必需的，在产生精子的过程中要保持低的温度。

阴茎

阴茎大部分是由可勃起组织构成，当有性欲时，勃起组织充血，阴茎勃起。尿道通过阴茎，尿液和精液均通过尿道排出。



男性外生殖器由阴囊和阴茎组成，位于耻骨区域。成年人，阴毛围绕在阴茎根部

前列腺

是男性生殖系统的重要部分，产生富含酶的液体，占精液量的 1/3。

前列腺大约有 3 厘米（1.2 英寸）长，位于膀胱下面，围绕尿道的起始部分，其基部紧邻膀胱底部，其成圆形的前表面位于耻骨后面。

囊

前列腺被坚韧的囊包裹，囊是由致密纤维结缔组织构成，在这个真性囊组织之外还有一层纤维结缔组织，被称为前列腺鞘。

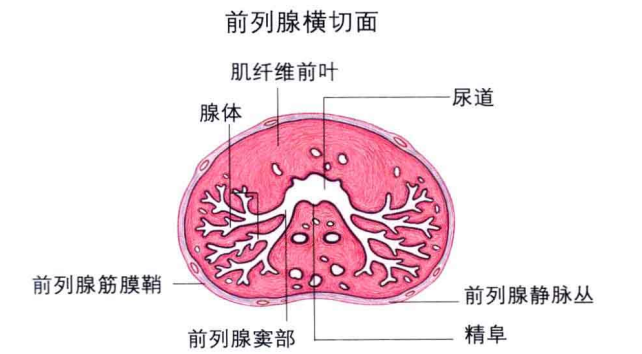
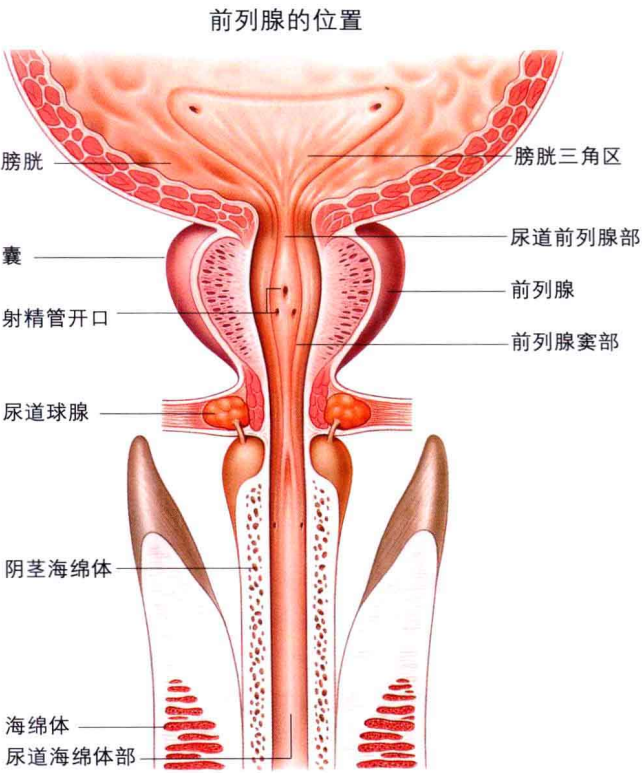
内部结构

尿道是尿液从膀胱流出的通道，尿道垂直穿过前列腺中心，这部分称尿道前列腺部。射精管开口于前列腺尿道的突脊为精阜。

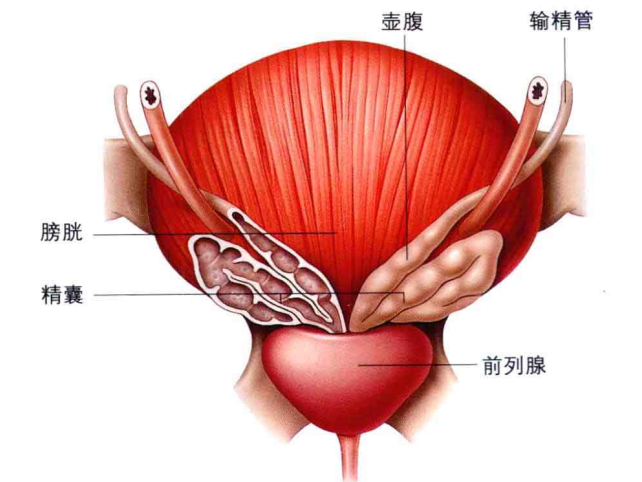
前列腺可划分成几个叶，虽然这些小叶不像在其他器官里那么清晰：

- ◆ 前叶——尿道前方，主要是纤维肌肉组织。
- ◆ 后叶——尿道后方，射精管下方。
- ◆ 侧叶——两叶，分别位于尿道两侧，是腺体的主要部分。
- ◆ 中叶——在尿道和射精管之间。

前列腺位于膀胱的底部，围绕着尿道，是一个坚硬而光滑的器官，如核桃大小。



精 囊



精囊位于膀胱背面，分泌物通过输精管，进入到尿道前列腺部。

一对精囊是男性生殖道的附属腺，分泌稠厚、富含糖分的碱性液体，是精液的主要部分。

结构和形态

每个精囊如一小指大小的细长结构，在膀胱后面直肠前面，两个精囊排列成“V”形。

前列腺容积

前列腺如一袋状物，能容 10~15 毫升液体，内部为卷曲的分泌管，管壁为肌性。分泌物从腺体到达精囊管，精囊管和输精管在前列腺一起形成射精管。

女性生殖系统

女性生殖系统有两方面的作用：卵巢产生卵子等待受精，子宫在9个月的妊娠期内有营养和保护胎儿的作用。

女性生殖道由内生殖器卵巢，子宫，输卵管，阴道和外生殖器外阴组成。

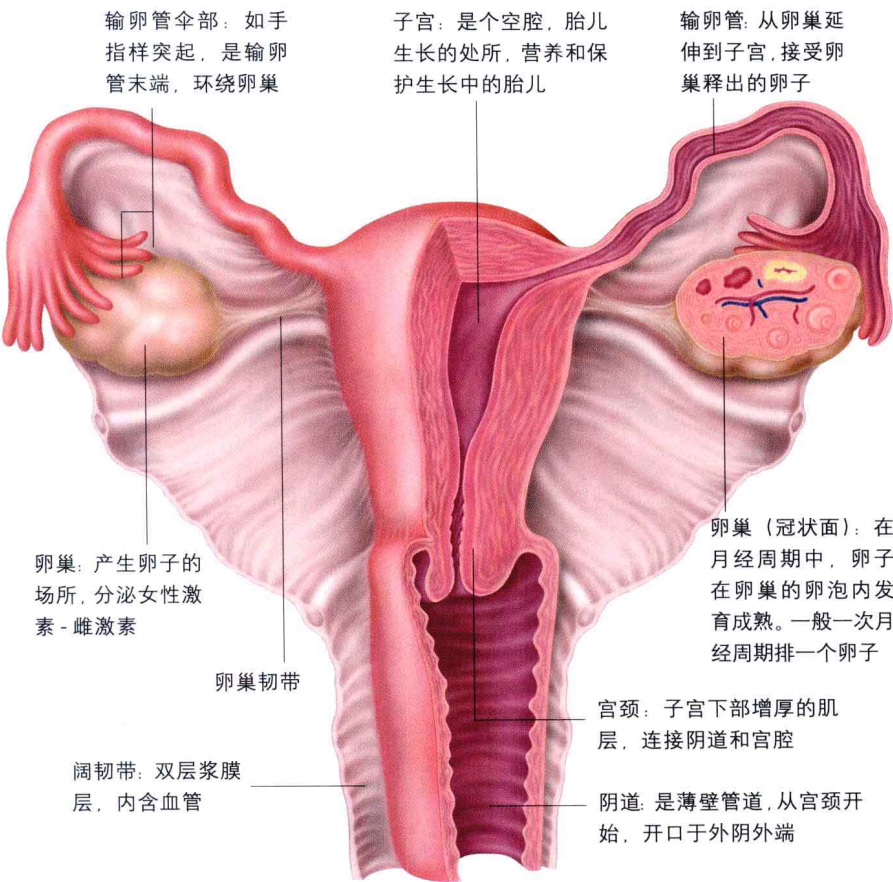
内生殖器

卵巢呈杏仁状，分别位于子宫两旁，由韧带悬吊起来。在卵巢上方是一对输卵管，它是卵子受精的场所，并将受精卵送入子宫。

子宫位于盆腔内，怀孕后子宫上升进入下腹腔。阴道连接子宫颈和外阴，可以扩张到很大程度，就像在分娩时，阴道可以扩张成为胎儿娩出的通道。

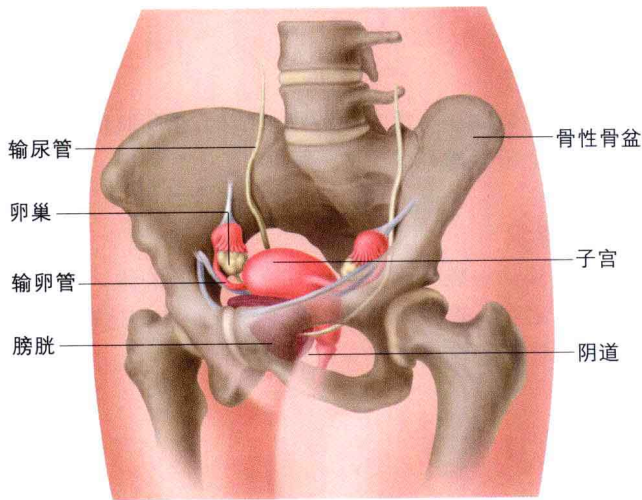
外生殖器

女性外生殖器又称为外阴，是生殖器的外露部分。阴道开口位于尿道开口的后方，此区域称前庭，每侧由两层皮肤覆盖，分别是大小阴唇，在阴唇的前方有突起的阴蒂。



女性生殖系统，由内外生殖器组成，内生殖器呈“T”字型位于盆腔内。

女性生殖系统位置



成年女性的内生殖器（除了卵巢基本上都是管腔结构）位于盆腔内深部，受到环形的骨盆保护。这与儿童相反，儿童的盆腔较浅，因此儿童的子宫和它前面的膀胱一样，都位于下腹部内。

阔韧带

子宫和卵巢的上表面位于帐篷般的腹膜下，薄薄的一层衬托在腹腔和盆腔中，腹膜皱壁形成阔韧带保持子宫位置。

成年妇女内生殖器位于盆腔内深部，所以它们受到骨性骨盆的保护。

内生殖器血供

女性生殖道经动脉网状系统接受丰富的血供。静脉血通过静脉网状系统排出。

女性生殖器有4条主要动脉：

◆ 卵巢动脉——自腹主动脉分出到卵巢。

卵巢动脉分支经卵巢系膜，即卵巢所在的腹膜皱壁，供应卵巢和输卵管血供。卵巢动脉在卵巢系膜组织中与子宫动脉相连。

◆ 子宫动脉——骨盆内大的为髂内动脉分支，其到达子宫的地方正好是宫颈上起固定作用的宫颈韧带的地方。子宫动脉向上和卵巢动脉相连，有一分支与下方的动脉相连供应宫颈和阴道血供。

◆ 阴道动脉——也是髂内动脉分支，和来自子宫动脉的血液一起，供应阴道壁血供。

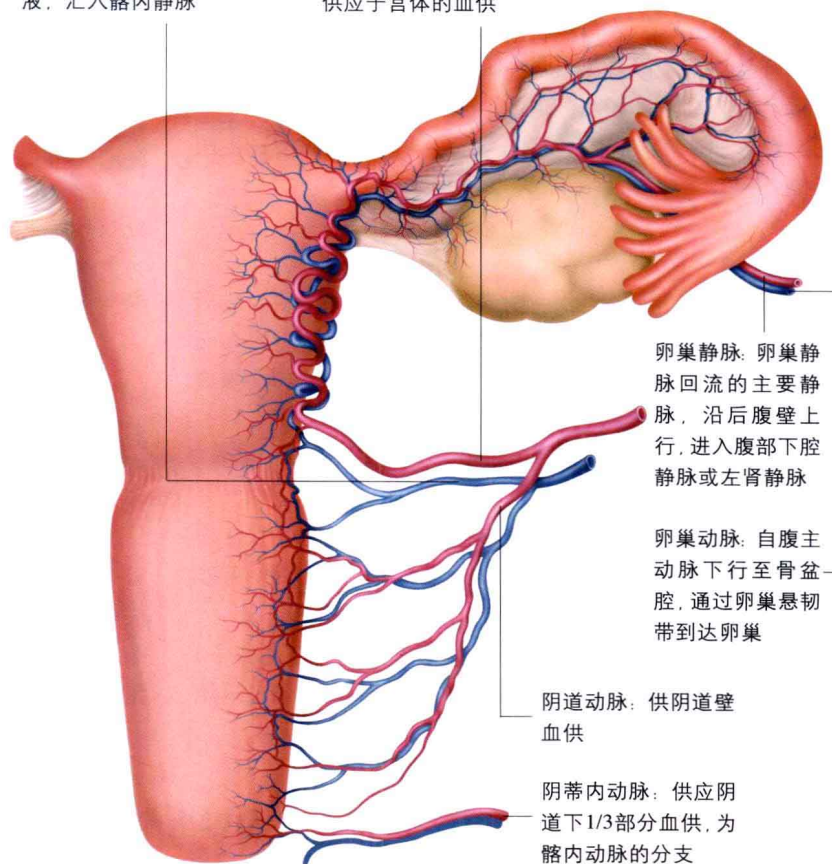
◆ 阴部内动脉——供应阴道下1/3部分和肛门血供。

静脉

小静脉的静脉丛位于子宫壁和阴道壁内，这些静脉收集的血液经子宫静脉汇入髂内静脉。

子宫静脉：收集子宫壁和阴道壁内小静脉的血液，汇入髂内静脉

子宫动脉：髂内动脉的分支，连接卵巢动脉，供应子宫体的血供



这张图中，位于表层的女性骨盆内器官已被去除，显示了女性盆腔器官下方的静脉系统。

女性生殖道造影



子宫输卵管造影显示子宫腔(中央)内充满了造影剂。造影剂也同时通过输卵管并进入腹腔中。

女性生殖道的管腔或中空部分，可以通过子宫输卵管造影显像。

在这过程中从宫颈把一种特殊的不透X线染料注入宫腔，然后X线摄片，造影剂充满宫腔进入输卵管，最终排入腹腔。

评估输卵管

子宫输卵管造影可判断输卵管通畅还是受阻来检查不孕，如果输卵管受阻，很多是感染导致的，造影剂在输卵管中就不能显示输卵管全长。

月经周期

月经周期是有规律的，每个周期有一个卵子从卵巢内排出为受孕做准备，女性从第一次月经来潮直到绝经，每次大约4周为一个周期。

月经周期是以周期性的卵母细胞在卵巢内成熟(卵母细胞发育为成熟卵子)，和子宫发生相应的生理变化为标志。青春期通常在11~15岁，此时激素水平骤增，生殖系统成熟。

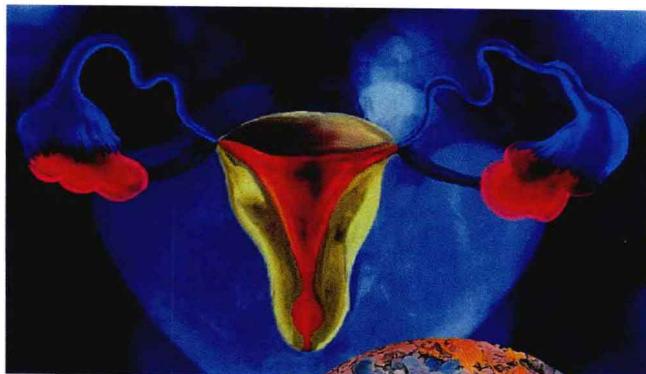
周期开始

月经第一次来潮称月经初潮，多在12岁左右。此后一个生殖周期开始了，平均为28天。周期的长短因人而异。妊娠期间无周期，但是，神经性厌食患者或者高强度锻炼的运动员可能会不来月经。

月经

如果没有受孕，每月雌、孕激素水平下降，子宫富含血液的内膜脱落而月经出血，28天左右为一个周期，可能在19~36天波动。

月经持续5天左右，大约有50毫升血（一蛋壳杯子）子宫组织和黏液会排出，但是月经量因人而异，有人只流



通过计算机色彩处理的X线照片，显示女性生殖系统的主要结构。

卵泡中心一个正在发育的卵子，卵子的数量是有限的，通常在50岁以前耗竭。



失10毫升血液，而有的人会达到110毫升，月经量过多称为月经过多。暂时月经不来，例如在妊娠期，称闭经。通常在45~55岁，月经周期完全停止，称绝经。

每月生理变化

图表显示一个周期内发生的各种变化，从月经第一天到第五天，子宫内膜出血，同时另外一个卵泡发育，第14天左右子宫内膜增厚，卵泡释放卵子，称为排卵。

促性腺激素：由垂体释放的激素，促使卵泡排卵和性腺（卵巢）释放性激素

卵巢活动：每月一个卵泡发育成熟，排卵时释放卵子。卵巢中剩余部分形成黄体，是一个暂时性分泌激素的腺体

卵巢激素：由卵巢分泌，促使子宫内膜增厚。排卵后黄体分泌黄体酮，为子宫受孕作准备

子宫内膜：子宫内膜逐渐增厚，准备受精。如果没有受精卵着床，在周期的前5天子宫内膜脱落（月经）

