

孕期必读

陈俊杰
编著

- 怀胎十月
- 逐月指导
- 养医护
- 问必答

1.3

科学出版社

内 容 简 介

本书以怀孕十个月为重点,围绕著从怀孕到分娩的各个阶段的特点、保养应注意的问题和可能遇到的各种问题,逐月详细指导。凡孕期中可能碰到的问题,有问必答,是每个孕妇必备的保养手册。

孕 期 必 读

陈俊杰 编著

责任编辑 吴浩源

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100707

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1991年2月第一版 开本:787×1092 1/32

1991年2月第一次印刷 印张:6 $\frac{1}{4}$

印数:0001—22 000 字数:137 000

ISBN 7-03-002214-9/R·108

定价:2.70元

前言

往往是婚后甜美幸福的日子还没有过够，一个新的小生命就已经开始在你的体内“发芽”、孕育成长了。这预示着两个人的小家庭生活即将结束。你怀着几分感伤、几分憧憬的心情，在众人的一片恭喜声中迎来了妊娠的时光。怀孕分娩、生儿育女虽然说是妇女的天性，但是对初次做母亲的人来说，有很多情况是缺乏思想准备和感到突然的。别的不用说，只要看一下这个基本事实：“十月怀胎”，从一个肉眼看不见的受精卵长成为一个胖乎乎的大娃娃，难道是简单的吗？因此，妊娠过程中常会发生这样或那样的异常变化是不足为奇的。年轻的夫妇，只有科学地、正确地对待这些情况，才有助于顺利地由妊娠期过度到“一朝分娩”的欢乐时刻。本书的内容就是企图为初次怀孕的妇女提供一些有益的帮助。

当然，孩子不仅仅是夫妻两个人的小“宝贝”，更重要的是祖国的未来，民族的希望。我们国家的一项基本国策，就是实行计划生育。计划生育不仅是要控制人口的数量，同时还意味着需要不断地提高人口的素质。今天，我们提倡优生、优生、优教，一对夫妇只生一个孩子，这已经为越来越多的家庭所接受。在这种形势下，期望生养一个高质量的、健康、聪明的孩子的心情也就尤为迫切。普天之下，为人父

母，谁不愿意自己的孩子能茁壮成长，这乃是人之常情。而现代医学的长足进步，已为实现这种美好的愿望提供了充分的可能性。

我国现有妇女、儿童达六亿五千万之多，约占总人口的三分之二。因此，妇、幼的健康保健问题，显然具有不可估量的重要意义。本书以妊娠的十个月为重点，围绕着怀孕、分娩等各个阶段的特点和可能碰到的问题，力求通俗生动、形象、易懂，介绍有关的科学知识和实用的养护方法。当您准备做妈妈的时候，本书愿意成为您的顾问和参谋。如果能或多或少地对您有些益处的话，编者也就心满意足了。最后，祝愿您孕期健康、愉快，生一个可爱的、称心如意的小宝宝。

编 者

1990年2月于北京

目 录

1. 妊娠之前	1
什么时候当妈妈、爸爸最好——谈最佳生育年龄	1
选择适宜的受孕时机	2
2. 十月怀胎	4
妊娠一个月——胎儿的“塑造成形”	4
要点	4
● 胎儿的生长——孕育成胎	4
● 母体的特征——缺乏妊娠的自我感受，仅基础体温偏高	6
孕育的奥秘	7
● 女性的生殖器官	7
● 男性的生殖器官	10
● 受精前精子与卵子漫长的旅程	12
● 精卵结合	14
● 着床	15
宝宝成长的先天条件——良好的遗传	15
生男生女取决于什么？	17
从“女儿象爸爸，儿子象妈妈”谈起	22
近亲结婚不好	23
胎儿性别的预测——不是为了挑选男孩	25

什么是遗传咨询?	26
哪些情况应该做产前诊断?	27
孩子的血型——遗传的一个侧面	29
提倡记“妊娠日记”	30
妊娠两个月	31
要点	31
● 胎儿的生长——头面显现, 初具人形	33
● 母体的特征——早孕反应日渐加重	33
怀孕应当尽早发觉	34
怎样知道怀孕了?	36
预测胎儿的诞生日期——预产期	38
定期做产前检查	39
孕期的保健	41
● 心情愉快地度过妊娠期	41
● 当妻子怀孕的时候——说给做丈夫听的话	42
● 活动和休息都要适当	44
● 孕妇的衣着	46
● 妊娠期间正确的姿势和动作	48
● 保持身体的清洁卫生	52
● 合理安排营养	52
● 营养上的危险信号	56
● 禁烟忌酒	57
● 不要饲养小动物	59
● 避免接触放射线	59
● 预防病毒性疾病的感染	60
● 孕妇与感冒	62
● 孕妇食物过敏后会不会引起胎儿畸形?	63
● 孕妇能刷牙吗?	66
● 孕妇用药宜谨慎	67

●口服避孕药与妊娠	72
盲目地保胎好吗?	72
妊娠合并肺结核	74
妊娠合并慢性肾炎(肾小球肾炎)	75
妊娠合并病毒性肝炎	76
妊娠合并甲状腺功能亢进	77
妊娠与心脏病	78
孕妇为什么容易患肾盂肾炎?	80
什么是“高危妊娠”?	81
妊娠三个月	83
要点	83
●胎儿的生长——骨架形成,人形毕现	84
●母体的特征——早孕反应达到高峰	84
孕妇不宜滥服维生素B ₆	85
糖尿病人的妊娠问题	86
妊娠早期的阴道流血	88
葡萄胎——未长成胎的一团水泡	89
宫外孕——异位妊娠	91
妊娠期皮肤疾患	92
●皮肤粗糙	92
●皮肤瘙痒	92
●妊娠疱疹	93
●妊娠丘疹样皮疹	93
●疱疹样脓疱病	93
妊娠四个月——胎儿的稳步发育	94
要点	94
●胎儿的生长——胎盘形成,男女可辨	95
●母体的特征——妊娠反应结束	95

怀孕后的下肢静脉曲张	96
妊娠中期的阴道流血	97
妊娠合并原发性高血压	98
妊娠合并肺炎	98
妊娠合并支气管哮喘	99
妊娠合并急性阑尾炎	100
脊柱裂和无脑儿如何预测?	101
妊娠五个月	102
要点	102
● 胎儿的生长——毛发萌生, 胎心可闻	102
● 母体的特征——身体发胖, 感到胎动	103
孕妇如何知道胎儿在子宫里是安稳的?	103
胎教	104
妊娠六个月	105
要点	105
● 胎儿的生长——分泌胎脂, 能够呼吸	106
● 母体的特征——胎动明显, 极易疲劳	106
妊娠合并贫血	107
● 缺铁性贫血	107
● 巨幼红细胞性贫血	108
● 再生障碍性贫血	109
妊娠七个月——胎儿渐趋成熟	110
要点	110
● 胎儿的生长——眼裂分明, 存活不易	111
● 母体的特征——上腹饱满, 腰疼浮肿	111
妊娠后期宜采取左侧卧位睡眠	112
胎位不正怎么办?	114
腹部特别大和特别小	119
● 多胎妊娠	119

●羊水过多	119
●巨大儿	120
妊娠八个月	121
要点	121
●胎儿的生长——睾丸下降, 胎位固定	122
●母体的特征——身体沉重, 行动困难	122
警惕妊娠中毒症(妊娠高血压综合征)	122
预防早产	125
妊娠九个月	126
要点	126
●胎儿的生长——浑圆丰满, 渐趋完善	127
●母体的特征——胃胀纳少, 心慌尿频	127
妊娠晚期的阴道流血	128
●前置胎盘	129
●胎盘早期剥离	131
异常分娩(难产)	132
●产力异常	132
●产道异常	133
家庭接生必须早做准备	134
妊娠十个月	134
要点	134
●胎儿的生长——发育成熟, 跃跃欲生	135
●母体的特征——胃纳转佳, 即将临产	135
生孩子并不可怕!	137
临产的三大信号	138
●阴道见红	138
●阵发性宫缩	139
●阴道流水(破水)	140
分娩的全过程	142

分娩时医生可能要采取的措施·····	143
●为何要给产妇灌肠?·····	143
●为什么有时要做会阴侧切?·····	144
●器械助产没有害·····	145
●剖腹产不是分娩的捷径·····	145
什么时候住院好?·····	146
过期妊娠——瓜熟蒂不落·····	147
为宝宝的出生做好准备·····	148
孕妇分娩时要准备的物品·····	150
3. 常见的孕期不适症候·····	152
恶心、呕吐·····	152
胃部不适——“烧心”、嘈杂及返酸·····	154
呃逆·····	154
流涎·····	155
头晕、眼花·····	155
阴道分泌物增多·····	155
尿频·····	156
便秘和痔疮·····	157
心慌·····	158
气短·····	158
腹胀·····	159
腹泻·····	159
鼻衄·····	160
脱发·····	160
头痛·····	161
失眠·····	161
妊娠水肿·····	162
腰背痛·····	163

小腿抽筋	165
妊娠斑和妊娠纹	166
4. 妊娠期的性生活	168
妊娠早期（前三个月）	169
妊娠中期（四至六个月）	171
妊娠晚期（七至十个月）	173
妊娠期性生活应当避免的体位	175
5. 产后保健	176
产褥期的卫生保健	176
●产褥期母体的变化	176
●产后常见的不适症候	178
●注意产后休息	182
●保持外阴部清洁	182
●讲究营养及饮食卫生	183
●预防中暑和感冒	184
●产后要适当活动和锻炼	184
产后的性生活	186
产后避孕	187
按时做产后检查	187

1

XXXXXXXXXXXX

妊娠之前

什么时候当妈妈、爸爸最好 ——谈最佳生育年龄

恋爱、结婚，男女双方组成了小家庭，明显地改变了原先无拘无束的单身生活。一旦怀孕、分娩，生儿育女，则进一步使家庭发生了巨变，这是众所周知的。但生育的时间应选择在什么时候呢？当然是各种条件都处于最佳状态时为理想，这无论对于双亲还是后代都有好处。

结婚年龄日渐推迟，是近代世界各国出现的普遍趋势，随之，生育年龄也有所后延。但总起来说，合适的生育年龄要兼顾妇女的生理特点、优生和人口控制等方面。通常，青年夫妇宜结婚之后二三年再生孩子。从国家来说，利于有计划地控制人口增长；对个人和家庭来讲，也可获得一个相对缓冲的时间，有益于夫妇身体健康、学习和工作，并且在经济和精力上也不致于过分的紧张；从妇幼的卫生保健方面来看，还要考虑，什么年龄生孩子，畸形和难产的机会最少，而出生的孩子素质最佳。医学家多方面地综合分析，结果认

为，妇女在 24 至 27 岁生育比较合适。这个年龄，正是妇女生育旺盛的时期，女性的骨盆、卵巢、子宫达到了完全成熟的阶段。而大量的统计学资料也表明，父亲在 29 岁左右，母亲在 26 岁左右，所生育的子女的智力和体质最佳。

当然，提倡推迟生育年龄，决不意味着越晚越好。一般，妇女的生育年龄最好不要超过 30 岁，尤其不要超过 35 岁。因为到了这个时候，不但妇女骨盆韧带的松弛性和弹性下降，盆底肌肉的张力减低，致使妊娠的并发症增多，并且卵细胞发生畸变的可能性加大，受孕后胎儿的畸形率上升。因此，晚婚晚育必须适当。

如果因为社会或个人的种种原因，已经成为了大龄青年后，才结婚生育，请您也不必紧张和害怕。对于高龄初产妇，只要做好产前检查和产前诊断，重视孕期的卫生保健，并请医生在分娩时予以特别关照（医生也会主动这样做的）。在现代妇产科学飞跃进步的年代里，这也是根本不成问题的事情。

选择适宜的受孕时机

精子与卵子相结合，新的生命才得以开始。因此，精子和卵子的质量，不仅关系到能否受孕，也会影响到受精卵的发育，甚至胎儿的生长。

（1）首先是夫妇双方中的任何一个人患有某些疾患的情况下不宜怀孕，如急性传染病，重症结核病及发热性疾患等，因为精子和卵子的形成以及受精卵的发育肯定会受到影响。女方患有严重的心、肝、肾疾病时，也应暂时避孕，待病情好转时再予以考虑。否则，容易使胎儿发育迟缓、流产或早产，甚至胎死宫内。同时，也可能会使母亲难以胜任分娩时的沉重负担而发生危险。

(2) 注意避免一些不利因素对于受孕过程及受精卵发育的不良作用。酒精可使受精卵的质量降低，致使出生的孩子体力、智力低下，因此，人们常说“举杯之际不可忘，酩酊之后莫同房”。而丈夫嗜烟成癖对于后代的影响更是显而易见的，可使精子活动力明显下降，畸形率升高。夫妇一方正在用药，也不宜怀孕，即使是口服避孕药，也应在停药半年后方可妊娠。育龄妇女接受X射线透视或照相一个月后再受孕比较安全，这是由于放射线能使卵细胞发生染色体畸形或基因突变。

(3) 妇女要尽量避免高龄（35岁以上）妊娠。

(4) 宜在双方身体状况、精神情绪、饮食营养以及环境因素等等都较为合适的情况下受孕。话虽然这么说，但是，谁也不能事先知道那一次性生活时能够怀孕。因此，为了优生优育，只能尽量避免上述不利因素。

(5) 最后要指出的是，想通过选择受孕时机来控制生男生女，目前还根本做不到。某些书刊、报纸上介绍，接近排卵期性交，易生男孩；反之，则多生女孩。这在理论上也许有些道理，也很令那些思男想女的人所心驰神往，实际上却行不通。因为准确的测定排卵日期，是专科医生才能做到的事情，更何况影响性别的还有许多其他的因素。至于根据天干地支，日月时辰来选择男女，预卜贵贱，甚至扬言说是古代宫廷内流传出来的秘诀，即便不是有意或无意的骗局，也至少是无稽之谈。

2

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

十月怀胎

妊娠一个月 ——胎儿的“塑造成形”

要点 由于缺少妊娠的自觉症状，往往不知道自己已经怀孕。只有基础体温不下降，仍保持着排卵期的高温，这一点才暴露了妊娠的秘密。新婚及盼望生育的人，平时不要轻易服药和接受X射线的检查，并要避免接触各种化学毒物以及病毒感染。妻子要戒烟酒嗜好，丈夫也同样要这样做。

● 胎儿的生长——孕育成胎

精子和卵子结合，医学上叫作受精，形成了受精卵。科学家已经把这最为精彩的镜头——一个精子正在钻入一个卵子的情景拍摄下来，取名为“生命的接吻”，真是再贴切不过了。精卵结合后，成为“合子”。在24小时内，它们的核膜融合，两者的遗传物质也结合到一起，并且立刻开始分裂，一个新生命萌生了。受精卵在不断进行细胞分裂的同时，由于输卵管的蠕动而被逐渐地送往子宫腔。约经过24小时完

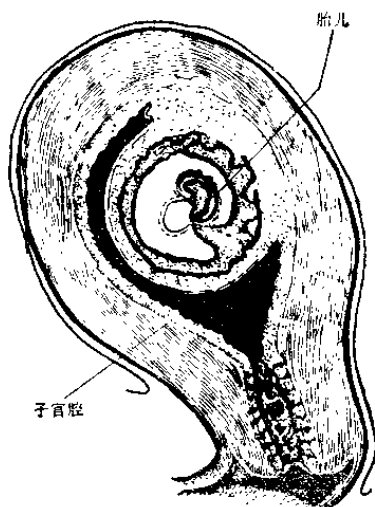


图 2.1 妊娠一个月胚胎示意图

成一次分裂。4 细胞、8 细胞时称作胚球。大约在第三天分裂成为一个含有 16 个细胞的实心细胞团，叫做桑椹胚。于第四天进入子宫腔。受精后第五天，形成 108 个细胞。第六至七天时，改称囊胚，开始把子宫内膜溶化成一个小小的缺口，并将整个胚胎埋入膜内，这个过程称为着床。从此，胚胎就在这里与母体血肉相连，迅速发展壮大起来。这个时期的胚胎又称作胚芽，不过 1 厘米长，重量约 1 克。从外表上看身体是二等分。头部非常大，占身长的一半。头部直接连着躯体，有长长的尾巴，其形状很象小海马。这时，还看不出和其他动物的胚芽有什么明显的区别。胳膊、腿大体上有了，但因太小还看不清楚。在外形上还没有形成人的特征。胚芽表面被绒毛组织覆盖着，不久后将发育成为胎盘。脑、

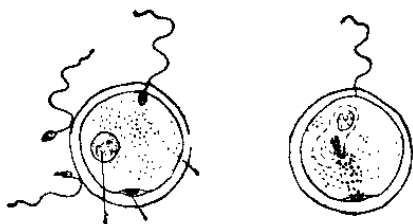


图 2.2 受精

脊髓等神经组织，血循环器官的原形几乎都已出现。心脏从第二周末开始成形。肝脏在这时也开始明显发育。眼睛和鼻子的原形尚未生成，但嘴和下巴的原形已能看到。与母体相连的脐带，也从这个时期开始发育。

●母体的特征——缺乏妊娠的自我感受,仅基础体温偏高

这个月的前半个月还没有受孕，妊娠大约在中旬前后。这时，绝大部分孕妇没有妊娠的主观感觉。但如果观测基础

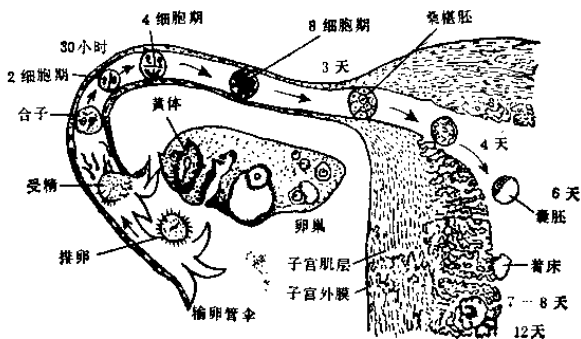


图 2.3 受精卵运行、发育及着床示意图