

.16

3

# 孕期保健与优生

汪受传 童健 编著

中国医药科技出版社

# 孕期保健与优生

汪受传 童健 著

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书是介绍孕期保健、优生优生知识的科普读物。围绕着怎样才能生一个聪明健康的孩子这一问题，从妊娠生理、早孕诊断、胎儿发育，到孕期保健所必须注意的各种问题，孕妇各种常见疾病的防治、养护要点，直至分娩的正常过程，孕妇临产应作好哪些精神和物质方面的准备等，都作了系统而生动的描述。适合于婚后、孕期的广大青年阅读，也可供妇儿科医务工作者参考。

## 孕 期 保 健 与 优 生

汪受传 童健 著

\*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

北京市大兴孙中印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

\*

开本 787×1092mm 1/32 印张2 2/3

字数 56 千字 印数1—30000

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

ISBN 7-5067-0028-X/R·0029

科技新书目：184—126 定价：0.90元

## 写在前面

渡过新婚蜜月，踏上了家庭生活的新起点。年青的夫妇们，下一步该考虑什么问题呢？作为甜蜜爱情的结晶，一个新的生命将由你们孕育。谁不希望自己有一个聪明健康的孩子呢！这不仅关系到家庭的幸福，而且关系到社会的进步，于家、于国都是一件大事。在这一本书里，我们就来谈谈从受孕开始，你们所希望了解和必须知道的一些问题，通过本书的介绍，将能给你排忧解难，为你们顺利渡过妊娠期，生出健美的下一代提供帮助。

在我国，孕期保健自古以来就受到重视，“文王胎教”的记载表明，在距今约3000年前，妇女中的有识之士已经注意到孕期调摄与胎儿健康的密切关系了。在成书于2000年前的《内经》中，对于妊娠的诊断和用药原则等，有较深刻的认识。历代妇、儿科医家对孕妇养胎和妊娠病防治积累了丰富的经验，给我们留下了一份宝贵的遗产。在国外，随着现代科学技术的进步，从受精、怀胎到分娩的一系列生命之谜已经逐步揭开，各种检查和治疗手段也日趋完善，“围产医学”和“优生学”的研究取得了长足的进展。妊娠保健的目的不仅在于保护孕妇的身体健康，更重要的是，做好胎儿保健，生产出体质健康、智能发达的下一代。我们就是本着这样的宗旨，将前人的、当今的经验，中国的、外国的成就奉献给读者，为渴求科学生育的青年夫妇服务。

本书分为四个部分。“妊娠探颐索隐”介绍妊娠生理及

4-21/06

妊娠诊断。“孕妇养胎须知”提出孕妇在各方面应当注意的问题。“孕期疾病防治”介绍妊娠期常见疾病的防治知识。“临娩早作准备”介绍正常的分娩过程，孕妇怎样为分娩和即将降生的婴儿作好精神和物质上的准备。

汪受传 童 健

于南京中医学院

# 目 录

## 一、妊娠探颐索隐

- 生命亲吻 受精怀孕..... 1  
早期妊娠 诊断有法..... 2  
胎儿发育 月月更新..... 4  
母体变化 休戚相应..... 7

## 二、孕妇养胎须知

- 畅情怡怀 豁达开朗..... 9  
动静结合 多作小劳.....11  
    附：妊娠期保健操.....13  
食物丰富 饥饱适度.....29  
嗜好有节 戒去烟酒.....31  
穿戴合适 量体择衣.....32  
起居有常 讲究卫生.....34  
调节冷暖 预防感染.....36  
谨慎用药 勿犯药忌.....38  
防止外伤 远避射线.....41  
不恋房事 节欲保胎.....43  
产前检查 定期进行.....43  
提高素质 免生畸胎.....45  
超早教育 夫妻有责.....48

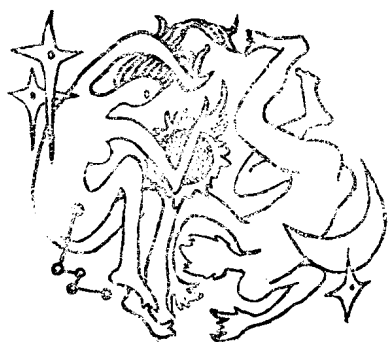
## 三、孕期疾病防治

- 妊娠剧吐.....50

流产	52
妊娠早、中期阴道出血	55
妊娠晚期阴道出血	58
妊娠中毒症	60
妊娠音哑	63
妊娠便秘	63
妊娠合并贫血	64
妊娠合并心脏病	67
妊娠合并肺结核	68
妊娠合并病毒性肝炎	69
妊娠合并慢性肾小球肾炎	71
妊娠合并泌尿道感染	72

#### 四、临娩早作准备

十月怀胎 一朝将娩	74
坦然自若 喜待临产	76
衣着尿布 及早添置	77
婴儿用具 一应齐备	78



## 一、妊娠探颐索隐

### 生命亲吻 受精怀孕

情深意切的恋爱，欢快庄重的婚礼，一个新家庭的诞生，标志着社会增添了一个新细胞。面临着人生的新历程，婚后的青年男女担负起了孕育下一代的责任，怎样才能培育出聪明健康的孩子呢？从婚后性生活开始之时，这已是一个不容迟疑的问题了。追本溯源，让我们从受精怀孕是怎么回事谈起吧！

妊娠是夫妻双方炽热感情的结晶。胎儿是由受精卵发育成的，产生这一“高级元件”，男方提供了强健的精子，女方献出了珍贵的卵子。

精子的外形酷似蝌蚪，它是在睾丸里“制造”出来的。睾丸的工作效率惊人，每克睾丸组织一天可以产生1000万个精子。精子的隐蔽所是副睾，它在那里“集结待命”。

卵子由卵泡发育而成，正常女子的卵巢里有数十万个原始基卵泡。卵泡的发育并非易事，妇女成年之后，每个月只能产生一个成熟的卵子，它按时于每两次月经来潮之间前来“报到”。



男女性交，精液射入阴道上端及子宫颈口处。如果时逢排卵期，就有一个卵子在输卵管壶腹部“恭候”。由宫颈口到输卵管，要经过漫长的路程和复杂的环境。虽然每次性交，男子会射出数以亿计的精子，但最后能通过这段艰难行程，到达目的地的，不过数百“勇士”。最后，只有数亿里挑一的优胜者，才有资格投入卵子的怀抱。精子钻入卵子的生动情景，这一极为精彩的镜头，已被科学家拍摄到，并取下了一个形象贴切的美名——“生命的接吻”。

与精子结合之后的卵子，便成为受精卵。受精卵神通广大，一变二、二变四、四变八，要不了几天，便发育成了一个细胞团。在受精后3、4天，它从输卵管移入子宫，再经过3、4天，侵入子宫内膜，就在这里定居下来，医学上称为“着床”。这以后，受精卵才发育为胚胎，所谓妊娠，就从此开始了。

顺便讲一点，为什么有人育男、有人生女呢？未来孩子的性别，在受精的那一刹那就决定了。精子分作两类，一类的性染色体是X、一类的性染色体是Y，如果受到卵子青睐的是含X染色体的精子，则所生为女；如果与卵子结合的是含Y染色体的精子，则所育为男。至于怎样人为地帮助X精子或Y精子得势，这是一个复杂的问题，至今还没有很可靠的办法。自然的安排是男、女机会各半，我们也不能违背自然规律，强行改变这一均等的比例。否则，用不了多少年，人类就会遭到严厉的惩罚，我们不应该去做那样的蠢事。

## 早期妊娠 诊断有法

怀孕俗称“有喜”，怎样早点知道自己是不是“有喜”了

呢？各民族自古以来都在探索这个问题。古埃及人把妇女的尿加入大麦中，如果能催其发芽生长，就证明是怀孕了。我国2000多年前的中医典籍《内经》中说：“妇人手少阴脉动甚者，妊子也。”指寸口的脉象滑动流利是妊娠的表现。又说：“身有病而无邪脉”，是讲如果出现月经停止、恶心、呕吐等似乎是生病的表现，但脉象却是显示气血旺盛的滑脉，没有病理的脉象，就说明是怀孕了。

根据前人的经验和现代科学的检测手段，要及早诊断出早期的妊娠，可以注意以下几个方面：

1. 停经。过去一向月经规则，近期有过性生活，过了预定月经应该来潮的日子仍无经行，就应该考虑到怀孕的可能。

2. 早孕反应。多数妇女在停经6个星期后，有头昏、恶心、食欲不振、喜食清淡的或酸的食物、流口水，甚至呕吐等现象。

3. 小便频数。由于生殖器官血液循环旺盛，增大的子宫压迫、刺激膀胱，多数孕妇在妊娠早期有小便次数频繁的现象。

4. 乳房变化。由于妊娠后雌激素和孕激素的作用，妊娠早期会感到乳房发胀、敏感、疼痛。

5. 子宫增大。妊娠3个月时，孕妇自己就可以在下腹部摸到一个圆球似的块，这就是增大的子宫。在此之前，医生做妇科检查可以较早地发现子宫的增大。

除了以上这些现象之外，现在还可以采用一些检查手段来肯定诊断。

妊娠试验。一般在停经40天以后就可以通过化验尿中的绒毛膜促性腺激素来诊断妊娠。目前多用乳胶凝集抑制试验

法，要送清晨醒来的第一次小便去医院检查，这样比较容易得到正确的结果。

超声波检查。超声波检查是一种比较可靠的方法，在妊娠6周后，就可以测得胎心。如果查B型（多普勒）超声诊断仪，更可以描绘出胚胎的形状。

妊娠的诊断肯定之后，你不妨给自己算一下预产期，就是预计分娩的日期。计算的方法很简单，只要回忆一下最后一次月经来潮时的日期，将月份减去3（不够减3则加9），日期加上7就行了。例如：末次月经来潮是6月7日，预产期是明年3月14日；末次月经来潮是2月28日，预产期就是今年12月5日。

## 胎儿发育 月月更新

受精卵系男女之精相合，真是神通广大，魔法惊人。在280天的时间里，它使自己从被人睁大了眼睛也看不到踪影的“小不点儿”，增长成重3公斤左右、长约50厘米的活生生的婴儿。

受精卵从植入子宫腔开始，就施展他的“法术”了。当然，他的能力还需要“护法神”——母亲的点化。子宫和羊水构筑成一座水晶宫殿，给胎儿提供了最合适的生活环境，母亲又通过胎盘和脐带给他输送来一切必需的营养物质和氧气，其待遇之优厚，远远超过了在深海中作业的蛙人。胎儿有此得天独厚的条件，才能使他的全身解数，日新月异地变化成长。

妊娠期的胎儿发育，我国古代早有观察。春秋战国时期的管子已提出胎儿“五月而成，十月而生”；西汉《淮南

子》，唐代《千金要方》等书对胎儿的逐月变化有详实的记述，现代对正常胎儿各阶段的发育情况观察得更加细致、具体。

俗说“怀胎十月”，这个“月”指的是孕月。每个孕月只有28天，也就是4个孕周。妊娠各个阶段胚胎的主要变化如下：

第3—4孕周，受精卵发育成胚囊，植入子宫壁。

第6孕周，胚胎长成0.5厘米，可见臂芽和腿芽。

第8孕周，长2—2.4厘米，颜面形成，肢体伸长、指、趾明显，肝、心和消化管发育迅速，使腹部膨隆。外生殖器发生，但还不能辨别性别。

第10孕周，是胚胎期与胎儿期的分界线，此时胚胎长近4厘米。

12孕周末，胎儿长7—9厘米，多数胎儿出现骨骼骨化中心。脑的发育较早，此时头部占胎儿全长的1/3，并见散在性短发。外生殖器分出男、女。

16孕周末，胎儿长13—17厘米，重约100—120克，已经有骨骼形成。

20孕周末，子宫底达脐平，孕妇感到胎动已有1—3周。医生仔细检查可以听到胎心音。胎儿身长约25厘米，重约300克，皮肤不太透明，全身盖以毳毛。已能呼吸、吞咽和排尿。

24孕周末，胎儿身长28—32厘米，重约600—700克。皮肤出现皱纹，出现眉毛及睫毛。

28孕周末，长约37厘米，重约1000克。皮肤呈红色，盖以胎脂。此时出生的胎儿，四肢活动良好，有微弱的哭声。在良好的监护条件下，有些胎儿出生后可以存活。

32孕周末，胎儿长约42厘米、重约1700克。皮肤仍呈红

色，有皱纹。此时出生的胎儿，已经具备一定的生命力，在较好的护理下可以存活。

36孕周末，胎儿长约47厘米，重约2500克。皮下脂肪积聚，身体较丰满，脸部皱纹消失。

40孕周为妊娠足月，胎儿发育成熟。长约50厘米，重约3000克。皮肤红润，皮下脂肪丰满，毛发较粗直光亮，指（趾）甲超过指（趾）端，男婴儿睾丸已下降到阴囊，阴囊皮肤皱襞；女婴儿大阴唇已覆盖阴蒂及小阴唇。此时出生的胎儿哭声宏亮，四肢运动活跃，肌肉张力良好，且有寻食反射和强烈的吸吮反射。

胚胎的发育，经历3个时期。从受精到孕后17天是受精卵着床期，细胞的分裂活动旺盛。从18天到55天是胚胎期，也是器官发生期，这段时期最易受到各种有害因素的影响。从56天到分娩，是胎儿生长发育期。了解各个时期的不同特点，对做好孕妇、胎儿保健工作是十分重要的。

## 母体变化 休戚相应

妊娠妇女，是孕妇与胎儿的统一个体。在胎儿发育的同时，为了维持自身的正常生理活动，保证胎儿的各种需要，并为分娩、哺乳作好准备，孕妇的机体也就相应发生一系列的变化。

**生殖系统。**生殖系统发生的变化，以子宫最为显著。妊娠期间，子宫逐渐长大，子宫体由扁平梨状变为圆柱状，随着组织的增生和增殖，肌纤维、血管、淋巴管也增多。非妊娠期子宫的重量只有40克，妊娠末期要增加到1000克左右，子宫腔的容积比非妊娠子宫增加500多倍。在孕育胎儿的工作中，首功应当归于子宫。

妊娠期子宫颈也肥大，呈现紫蓝色，质软如海绵状，宫颈分泌物增多，堵塞宫颈口，起着阻止细菌侵入宫腔的作用。随着子宫的增大，子宫韧带变粗、变长，可以比妊娠前增大4倍，这对于保持子宫的位置起着重要的作用。

外阴部色素沉着，阴道粘膜增厚，血管丰富充血，呈紫蓝色，组织松软，弹性增加，阴道分泌物也增多。

妊娠后，卵巢内黄体继续增长，在妊娠早期，黄体产生的雌激素和孕激素有维持妊娠的作用。妊娠3月以后，这一功能则由胎盘取代。

**乳房。**妊娠早期几周内，感觉乳房发胀，或有触痛、刺痛感。妊娠8周后，乳房明显增大。乳头也很快长大，颜色加深，乳头周围有很多散在、凸出于表面的颗粒（肥大的皮脂腺）。乳房的变化，是由于妊娠期胎盘分泌的大量雌激素和孕激素的刺激。乳房增大，乳腺发育，为产后分泌乳汁作好

了充分的准备。

全身其它系统。孕妇的血液总量比未孕时增加约40—50%；心跳加快，心脏搏出血量增多，以胜任因怀孕而增加的负担。呼吸比平时要短促一些，以增加氧气和二氧化碳的交换。孕妇骨盆韧带变柔软，使关节略松，骨盆经线略增加，以利于分娩时胎儿通过。其它如消化系统、泌尿系统、神经系统、内分泌系统和皮肤等，也都产生一系列变化。

可以这样说，为了孕育和抚养下一代，从受孕开始，母体就进行了整体大动员，全力以赴，完成这一崇高的使命。

## 二、孕妇养胎须知

畅情怡怀 豁达开朗



周文王是我国历史上著名的君主之一。他胸怀大志，行以德政，天下归心，国势日盛，率师征讨暴虐的商纣，所向披靡。他在位50年，活到97岁，奠定了灭商兴周的基业。

据《史记》、《列女传》等古籍记载，周文王所以聪明贤达、健康长寿，是与他母亲妊娠时注意精神调摄有关的。

文王之母太任端庄淑质，素有德行。妊娠之后，居于简朴清静之所，每日焚香诵读，观礼听乐，目不视恶色（丑陋之色）、耳不听淫声（邪恶之声）、口不出敖言（嬉戏之言），坐立寝食俱有规矩，不作嗜想。这样，足月之后，生下了文王姬昌，自幼聪慧，教一而知百。后来，终于作出了一番轰轰烈烈的事业。

这个故事是我国古代“胎教”的最早记载。这一经验被后世医家总结为“调心神，和情性，节嗜欲，庶事清静。”认为只要能做到这些，则“生子皆良，长寿，忠孝仁义，聪慧无疾。”

怀孕，会给家庭带来欢乐，同时，也易于使孕妇产生情绪上的种种变化。婚后多年不孕，一朝停经得子，可以使人大喜过望；担心生下的孩子不会带、没人带，会影响自己的



工作、学习和生活，能形成厌恶孩子的情绪；对妊娠、分娩这一生理过程的不正确认识，会使孕妇感到恐惧不安；在丈夫、公婆封建思想严重的家庭，使孕妇为生男还是育女而忧心忡忡；自身情绪不稳定，或夫妻感情不和睦、同志之间缺乏谅解，使人易于冲动，时而愤懑，时而惊惧，……

七情：怒、喜、悲、思、恐、惊、忧，为人之常情，尽皆有之。但是，如情志过极，便能伤人致病，因此，中医历来将七情作为内伤致病的主要原因。对于孕妇来说，过强或持久的精神刺激，都会扰乱她的正常生理活动，不仅损害孕妇自身的健康，而且必然“母病及子”，影响胎儿的正常发育。

关于孕妇情志过极招致胎儿病变，我国古代早有记载。在2000年前的医学典籍《内经》中已提出，孕妇过受惊恐，会使气逆于上，产生儿童先天性神经、精神方面的疾病。《产孕集》中说，“孕藉母气以生，呼吸相通，喜怒相应，一有偏倚，即致子疾。”主张孕妇要“无悲哀、无思虑惊动”，“无大言、无号哭”，喜怒哀乐适可而止。孕妇必须精神内守、情绪稳定，才能安养胎儿，这对于以后孩子性格、品德的养成，身体、智力的发育，以及健康、长寿，都会产生深远的影响。

最近，英国心理学家欧德斯进行了一项有趣的试验：在一位孕妇的腹部安放一个耳机，向孕妇体内的胎儿播放音乐。没有出世的婴儿对音乐作出了迅速的反应。他似乎不仅听到了优美的华尔兹舞曲，而且好象还要起来随着乐曲跳舞似的。这个试验和其它一些类似的试验表明，胎儿具备听觉、感知和反应的能力。孕妇妊娠期的情志变化，会对胎儿产生影响。巴西医学家认为：平静愉快的孕期对生长出一个正