



妊娠十月

• 湖南科学技术出版社



序

妇女是人类的母亲，儿童是社会的未来。现在的儿童是 21 世纪的主人，国家发展的重担将落在他们身上，关心妇女儿童是我们当代每一个人的责任。妇女和儿童又是天然不可分的整体，因此，妇幼卫生工作作为培育身心健康与高智商的下一代，提高民族素质的基础工程，离不开母亲，也离不开千百万家庭——组成社会的细胞。

在计划生育作为一项国策的今天，如何对独生子女实行“优生、优育、优教”，已成为每个家庭及社会关心的问题。随着经济的发展，人民物质、文化水平的提高，群众对健康教育知识的需求日益迫切。

《家庭妇幼保健小丛书》在广大群众需要下应时而出版，丛书由多位教授，专家进行编写，全书共分四个分册，包括由婚前到喂养婴儿的全过程。全书浅显易懂，通俗实际，是编写得相当好的一套妇幼保健丛书。我谨向广大读者推荐，相信您读后会感到本丛书确是一本家庭必备的健康手册。

田文琴

1993 年 5 月 12 日

前 言

我国政府制定的《九十年代中国儿童发展规划纲要》为实现“母亲安全，儿童优先”创造了条件，是我国妇幼卫生工作划时代的纲领性文件，也是妇幼卫生工作新的里程碑。它将推动我国“控制人口数量，提高人口素质”；一对夫妇生育一个孩子这项基本国策的落实，为我国民族的繁荣昌盛奠定坚实的人口素质基础，必然有益于我国妇女、儿童的身心健康，将带给我国人民的家庭生活以欢乐和幸福。

现在，我国每年因死于怀孕、分娩的妇女近2万人，主要死因为产科出血和感染；有800多万残疾儿童，其中智能低下者约有100万；每年出生的2000多万新生儿中大约有38万残疾儿；每年因患小儿急性呼吸道感染夺走30万年幼的生命，且近10年来婴幼儿死亡率呈徘徊的局面。这一切，除了加强妇幼卫生工作，专业人员尽职尽责努力之外，还须有全社会的支持，尤其是我国2.7亿个家庭的支持，因为它们是组成社会的细胞，是每一位妇女、儿童赖以生存的基础。

为此，我们组织了妇女保健、儿童保健、妇产科、儿科、计划生育技术指导方面的专家和教授编写了此《家庭妇幼保健小丛书》，遵循妇幼保健的科学

原理，着眼于家庭妇幼保健的工作方法，力求知识全面、系统、新颖、通俗和实用，供千万个家庭学习参考。本丛书分《当婚当嫁的时候》、《妊娠十月》、《初当母亲》、《母婴疾病防治》共四册。按婚前健康检查、孕产期、小宝宝的降临及母婴常见疾病防治的顺序编排。希望给予择夫选妻的青年男女提供既尊重感情又遵循科学规律的指南；希望给予即将为人父母的年轻夫妇选择良好恰当的怀孕时间和安全有效地渡过妊娠期提供指南，喜迎小宝宝的出生；希望给予初为人之父母的年轻爸爸妈妈，欢乐有余的爷爷、奶奶提供科学育儿的心理、物质准备和方法的指南；希望提供家庭母婴自我保健的指南。限于编写的时间和编者的水平，丛书中想必有不少错误和不尽人意之处，竭诚欢迎同道及广大城乡读者批评指正。

在本书的编写过程中，我们得到全国妇幼卫生专家咨询委员会成员，妇产科教授，湖南省卫生厅副厅长田文琴，妇幼处邱向辉、毛一岚处长的指导与支持，田文琴副厅长还为本书作序，在此一并致谢。

编 者

1993年5月

目 录

怀 孕.....	(1)
●生命的开端——受精	(1)
●怎样才算怀了孕——着床	(2)
●生男生女由什么决定.....	(3)
●十月怀胎, 怎么只有280天	(3)
●怎么知道自己怀孕了.....	(4)
●怎样推算分娩日期.....	(5)
●如何克服高龄初产妇的不利因素.....	(6)
●服避孕药期间怀孕如何处理.....	(7)
●带节育环时怀孕如何处理.....	(8)
●怀孕, 做了X线检查怎么办	(9)
●双胎与多胎是怎么回事	(10)
●胎盘的作用	(11)
●羊水的作用	(13)
胎儿发育及母体变化	(14)
●怀孕第一个月	(14)
●怀孕第二个月	(15)
●怀孕第三个月	(17)
●怀孕第四个月	(18)
●怀孕第五个月	(19)

●怀孕第六个月	(19)
●怀孕第七个月	(20)
●怀孕第八个月	(21)
●怀孕第九个月	(22)
●怀孕第十个月	(23)
常见妊娠反应与身体不适	(25)
●妊娠早期恶心、呕吐	(25)
●孕期头昏眼花	(26)
●孕期尿频	(26)
●孕期便秘	(27)
●孕期胃痛、消化不良	(28)
●孕期下肢抽筋	(28)
●孕期痔疮	(29)
●孕期静脉曲张	(29)
●孕期腰背痛	(30)
●孕期失眠	(30)
●孕期心烦	(31)
●孕期流鼻血	(31)
●孕期头痛	(31)
●孕期心慌、气喘	(32)
●孕期低热	(33)
●孕期下腹胀痛	(33)
●孕期白带增多	(33)
●孕期手脚麻木	(34)
●孕期浮肿	(34)
●孕期皮肤粗糙	(35)
●孕期皮肤发痒	(35)

● 孕期面部长黄褐斑和雀斑	(36)
● 孕期皮肤出现红色条纹	(36)
● 孕期脱发	(37)
● 孕期仰卧综合征	(37)
产前检查与监护	(39)
● 为什么要做产前检查	(39)
● 为什么要重视早检查、早确诊	(40)
● 领取保健卡并定期产前检查	(41)
● 产前检查的主要内容	(41)
● 妊娠期间母体的正常变化	(42)
● 什么叫孕期监护	(44)
● 孕期怎样自我监护	(44)
● 什么样的血压才算正常	(46)
● 骨盆是否够大	(46)
● 孕期怎样判断是否贫血	(47)
● 妊娠各期体重的正常值是多少	(48)
● 记住胎动开始的时间	(48)
● 什么叫围产期	(49)
● 围产期保健的宗旨和工作内容	(50)
妊娠期的衣、食、住、行	(51)
● 妊娠三期生活须知	(51)
● 妊娠“四忌”	(52)
● 中医逐月养胎法	(53)
● 孕妇的心理特点	(54)
● 安静愉快地渡过怀孕期	(55)
● 丈夫及家人应该怎样做	(55)
● 为什么要重视孕期营养	(56)

- 如何保证妊娠早期(1-3个月)营养...(56)
- 如何保证妊娠中期(4-6个月)营养...(57)
- 如何保证妊娠后期(7-10个月)营养
养.....(57)
- 孕妇穿什么样的衣服好.....(58)
- 孕妇穿什么样的鞋好.....(58)
- 孕妇怎样做家务和休息.....(58)
- 孕妇怎样保护牙齿.....(59)
- 孕妇怎样洗澡.....(60)
- 孕妇怎样保护乳房.....(60)
- 孕妇应怎样对待性生活.....(60)
- 孕妇看电视要注意什么.....(61)
- 孕妇看电影、戏剧要注意什么.....(62)
- 怀孕后为什么不应去跳舞.....(62)
- 孕期为什么不能接触农药.....(63)
- 孕期哪些食品可以多吃.....(63)
- 孕期哪些食品不应该吃.....(65)
- 孕期可以旅行吗.....(65)
- 孕期可以参加体育锻炼吗.....(66)
- 孕期怎样保护面容.....(67)
- 孕期怎样护理头发.....(68)
- 孕期为什么最好不养小动物.....(68)
- 孕期不适合的工作有哪些.....(69)
- 孕期上班途中要注意什么.....(69)
- 胎教.....(70)
- 什么是胎教.....(70)
- 胎儿为什么能够接受教育.....(71)

●正确认识胎教的规律	(72)
●胎教的具体方法	(73)
●怎样使你的孩子口齿伶俐	(75)
●怎样培养孩子的音乐天赋	(76)
●让孩子热爱运动	(77)
●赋予孩子良好的性格	(78)
●父亲与胎教	(79)
●怎样巩固和发展胎教的效果	(80)
●错过了胎教期怎么办	(81)
妊娠期疾病及合并症	(84)
●什么是高危妊娠	(84)
●高危妊娠需做哪些监护检查	(85)
●妊娠早期阴道出血	(86)
●妊娠晚期阴道出血	(87)
●为什么不能盲目保胎	(88)
●何谓胎位不正	(89)
●胎儿臀位的处理	(90)
●胎儿横位的处理	(91)
●早产及其防治	(92)
●妊娠并发风疹	(93)
●妊娠并发水痘	(94)
●妊娠并发流行性感冒	(94)
●妊娠与分娩对心脏病患者的影响	(95)
●各种类型的心脏病患者妊娠时可能发生 的情况	(96)
●如何估计心脏病患者能否妊娠	(96)
●妊娠并有心脏病的防治与监护	(97)

●妊娠并有病毒性肝炎	(97)
●孕妇怎样知道患了肝炎	(98)
●妊娠对肝炎的影响	(99)
●肝炎对妊娠的影响	(99)
●妊娠并有肝炎的防治	(100)
●妊娠并有慢性肾炎有何特点	(101)
●妊娠与慢性肾炎的相互影响	(101)
●妊娠并有慢性肾炎的治疗	(102)
●为什么孕期易发生贫血	(102)
●贫血对妊娠有何影响	(103)
●妊娠并有贫血的防治	(103)
●妊娠并有糖尿病有何特点	(104)
●糖尿病对妊娠的影响	(104)
●妊娠并有糖尿病的防治	(105)
●妊娠并有急性阑尾炎有何特点	(106)
●妊娠并有急性阑尾炎的表现	(107)
●妊娠并有急性阑尾炎的治疗	(107)
分娩	(109)
●分娩前的思想准备	(109)
●分娩前的物质准备	(110)
●怎么知道自己快生孩子了	(111)
●分娩地点的选择	(112)
●正常分娩需要多长时间	(112)
●如何减轻分娩时的疼痛	(114)
●切记“临产八字诀”	(114)
●产妇分娩时怎样和医护人员配合	(115)
●难产的预防	(117)

- 过了预产期不生怎么办 (117)
- “早破水”怎么办 (118)
- 怎样权衡剖腹产的利弊 (119)

怀 孕

卵子与精子的结合，标志着一个新生命的起始，而受精卵的顺利着床，才是怀孕的开端。孕期保健是母婴身心健康的保障，但其前提应是尽早获得已经怀孕的信息。生男生女，单胎多胎都是一种自然过程，懂得了这一点，也就不会去自寻烦恼。在某些特殊情况下怀孕，应该权衡利弊，当机立断，以免留下后患或遗憾。

●生命的开端——受精

精子进入阴道后，向宫腔内游动，经子宫进入输卵管等待卵子。卵子由卵巢排出，通过输卵管的“拾卵”作用，进入输卵管腔。此时，精子与卵子相遇结合形成新的个体——受精卵。这个结合过程称为受精。这就是生命的开端。

受精卵含有来自父母双方的染色体，共 23 对，具备父母亲的遗传特点。

一次射精约 2~6 毫升，每 1 毫升精液中约含有 1 亿个精子，但精子从阴道经过子宫进入输卵管等待卵子时，数量已减少了很多。精子只有 65 微米大

小，由头、体、尾组成。每个精子含有 23 条染色体。精子在精液中并没有使卵子受精的能力，必须在女性生殖道内经过一段时间的孵育、获能才具备受精能力。

卵子约 0.2 毫米大，内含来自母体的 23 条染色体，女性自青春期开始排卵，每月排出一个成熟的卵子。

●怎样才算怀了孕——着床

受精卵借助输卵管绒毛的摆动，如滚动的小雪球朝子宫腔方向移动，同时其内部亦开始急骤变化，细胞不断分裂、发育、成倍增长。受精后的第三天，体积已增大 8 倍，外形如桑椹，这是早期的囊胚。受精后 4 天，早期囊胚进入了子宫腔，继续不断发育成为晚期囊胚。受精后 6~7 天，晚期囊胚需要安家了，经过定位、粘着和穿透三个阶段侵入子宫内膜，吸收母体的营养，发育生长。这种情形称之为着床。从受精到着床，这才完成了怀孕第一步（见图 1）。

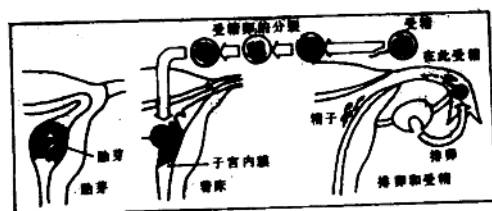


图 1 从受精到着床

●生男生女由什么决定

腹中孕育的婴儿是男是女，在精子与卵子结合的一瞬间就已决定了。男女双方体内各有一对与性遗传有关的染色体，女性是 XX，男性是 XY，也就是说女性卵子均含 X 染色体，而男性精子中有携带 X 或 Y 的染色体。当带有 Y 染色体的精子与卵子结合受孕成胎，出生的婴儿是男性；而带 X 染色体的精子与卵子结合出生的婴儿则是女性。因此，婴儿的性别取决于精卵结合时，精子所携带的性染色体(见图 2)。

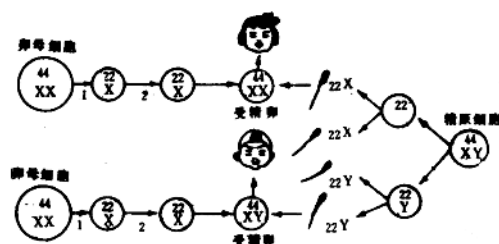


图 2 精子与卵子结合与子代性别

●十月怀胎，为什么只有 280 天

卵子与精子结合的具体时间很难确定，为了便于计算，临床上以末次月经的第一天作为妊娠开始时间，7 天为一周，28 天为一个妊月。从末次月经的第

一天到分娩需要 280 天 (40 周), 整整 10 个月。因此, 这里所说的十月怀胎与日历上的 10 个月是不相同的。实际上自受精到胎儿出生, 在子宫内经过的天数大约只有 266 天。医学上将整个妊娠过程分为三个时期: 妊娠 12 周末以前为早期妊娠; 从 13 周至 27 周末为中期妊娠; 28 周以后为晚期妊娠。

●怎么知道自己怀孕了

1. 自我诊断: 凡月经周期规律, 有正常性生活的已婚健康妇女, 月经过期 1~2 周尚未来潮, 首先应考虑是否怀孕。随之出现有恶心、上腹不适、晨起呕吐、乳房胀痛、排尿次数增多等症状, 这些都是早孕的重要表现。但是, 由于疾病、疲劳、精神刺激、环境改变也会使月经迟来。故是否怀孕应及时去医院检查, 明确诊断。

2. 医生诊断: 当生育年龄女性出现停经, 医生常会寻问你以往月经情况。结婚年龄, 有无怀孕及分娩的经历及当时状况, 是否有过手术史, 经过如何, 家族中有什么特殊疾病, 丈夫的健康状况。随之会为你进行身体检查, 经内诊了解你子宫的位置、大小、软硬度, 以此判断你是否怀孕。如妇科检查子宫增大不明显, 还需进一步化验检查, 检测尿液或血液中的激素。妊娠后, 体内会出现一种“绒毛膜促性腺激素”, 如该激素水平增高, 尿液及血液就会出现阳性结果。同时, 也可辅以 B 超检查, 孕 6 周时在 B 超下可以看见妊娠囊胚, 孕 7~8 周可以清楚看见胎心搏动。

为了得到正确的诊断，医生检查是绝对必要的。

●怎样推算分娩日期

1.根据末次月经推算：确定怀孕后，医生会告诉你预产期是多少，便于你及家人为分娩做好准备，也便于你定期产前检查及监测。

预产期该怎样计算呢？预产期是从你的最后一次月经的第一天算起，末次月经的月份减3或加9，日数加7。比如你的末次月经是93年2月8日，那么预产期将是93年11月15日。若你的月经是按阴历记录的，预产期的月份仍是减3或加9，日数则加15，算出来的就是阴历预产期。比如你的末次月经是阴历92年11月8日，预产期就是阴历93年8月23日。

实际分娩日期与预产期是有差距的，但差距不应该超过二周以上，也就是说预产期是93年11月15日，那么在93年11月1日~29日分娩均属正常范围。

2.根据同房的日期进行推算：有些妇女对末次月经记不清楚，或是产后月经未复潮又怀了孕，怎么办呢？你可以将第一次同房的日期作为受孕期，再加上9个月算出大致的预产期。

3.根据早孕反应的日期推算：早孕反应一般在停经后40天左右出现，根据早孕反应出现的时间，再加上240天，就是大致的预产期。

4.根据胎动的时间推算：胎动多在怀孕4个月末

到5个月出现，从感觉到胎动日期算起，再加140天，就是大致的预产期。

5. 根据子宫底的高度推算：怀孕月份与子宫底高度有一定规律，根据子宫底高低，可以大致估计预产期。

●如何克服高龄初产妇的不利因素

超过30岁第一次分娩称为高龄初产。无论从高龄初产妇的生理、优生、发生合并症、及产后恢复、育儿等方面考虑，都存在一些不利因素，但这些不利因素并不是不可以最大限度地克服的。高龄初产妇首



图3 大于35岁怀孕，尤其是多次怀孕者，

对孕妇和胎儿都有危险

先应该树立信心，先天畸形儿毕竟是极少数。尽管由于30岁以后，产道和会阴、骨盆关节变硬，容易造成难产，但高龄初产妇一般自我控制能力强，生活经