

《新编家庭生活实用书库》

姜 坤 主编



小
常
识

怀
孕



农村读物出版社



在这个充满竞争的快节奏的世界里生活，已不容许人们在生活知识上的贫乏。然而人们已没有太多的时间和精力去对日常生活表示太多的关注，或为此四处询问。对生活知识的占有手段是否迅捷便利，就决定了人们能否在这个世界里活得快乐，活得有尊严，活得有滋有味。

为此，我们约请有关专家编写，以一种全新的概念，建立起家庭生活的咨询自助系统——《新编家庭生活实用书库》，旨在为读者提供足够丰富的生活知识，涉及家庭美容、美食、健身、娱乐、用药、教育子女、美化房间等诸多方面，供读者在家庭生活中遇到问题随需随用，各取所需，达到咨询、参谋之功效。

您的家庭可以没有一套漂亮的书柜，但绝对不能没有一套实用的生活用书，因为：

拥有这套书，您就拥有了一颗精神自助餐；

拥有这套书，您就拥有了一座生活图书馆。



本书是一部知识性、实用性、通俗性的妇女必备读物。绝大多数妇女一生中均要经历怀孕过程，即胚胎及胎儿在母体内发育成长的重要阶段。科学地掌握一些孕期及怀孕前后的知识，是保障母婴健康，提高全民健康素质的必要条件。

本书力求为广大读者提供一些优生优育的科学资料，从性的起源开始，直到小生命的诞生，通俗地介绍了孕前准备与受孕的知识、遗传与优生、孕期保健，如孕期饮食营养、美容、胎教及孕期性生活；还介绍了孕妇禁忌、正常妊娠与异常妊娠的区别、妊娠合并症的诊断及处理、孕妇的安全用药等内容。

由于编著者水平有限，书中缺点和错误在所难免，肯请广大读者批评指正。

编 者

1995年10月

编辑寄语

前 言

一、性的基础知识 1

1. 性的起源 1
2. 男女性主要区别 3
3. 女性生殖器官解剖与生理 4
4. 男性生殖器官解剖与生理 9
5. 性激素作用 11
6. 新婚性生活 13

二、孕前准备与受孕知识 17

1. 受孕的基本条件 ... 17
2. 受精与胚胎发育 ... 17
3. 怀孕期母体变化 ... 20
4. 怀孕最佳时机 22
5. 孕前心理和物质准备 27

三、遗传与优生 30

1. 遗传物质基础 30
2. 性别的决定与控制 32
3. 遗传性疾病特点及预防 35
4. 遗传性疾病产前诊断 38
5. 优生概念与内容 ... 40
6. 怀孕与血型 41

四、孕期保健 45

1. 早孕诊断与保健 ... 45
2. 孕期检查 47
3. 常见症状及处理 ... 52
4. 孕期饮食与营养 ... 57
5. 孕期劳动与休息 ... 60
6. 孕期环境与清洁 ... 62
7. 孕期美容与服装 ... 64
8. 孕期运动与健美 ... 67
9. 胎教 71
10. 孕期性生活 73

11. 孕期乳房护理	75	5. 胎盘早剥	114
12. 孕期感染对胎儿的影响	76	6. 妊娠高血压综合征	117
13. 用药对胎儿新生儿的影响	79	7. 早产	124
14. 孕妇家庭自我监护	88	8. 多胎妊娠	125
15. 胎位不正的影响和纠正	90	9. 羊水过多及过少	130
五、孕妇禁忌	93	10. 死胎	132
1. 忌烟	93	11. 过期妊娠	134
2. 忌酒	94	12. 高危妊娠	137
3. 忌接受 X 射线	94	七、滋养叶细胞疾病	140
4. 忌感染	95	1. 葡萄胎	140
5. 忌滥用药	95	2. 侵蚀性葡萄胎	145
6. 忌接触有毒有害物质	96	3. 绒毛膜癌	147
7. 忌婚后第一胎做人工流产	97	八、妊娠常见合并症	151
8. 忌盲目保胎	97	1. 心脏病	151
9. 忌自服堕胎药	97	2. 急性病毒性肝炎	156
10. 忌不做产前检查	98	3. 慢性肾炎	160
六、异常妊娠	99	4. 急性肾盂肾炎	162
1. 妊娠剧吐	99	5. 贫血	165
2. 流产	101	6. 糖尿病	172
3. 异位妊娠	107	7. 肺结核	177
4. 前置胎盘	111	8. 阑尾炎	181
		九、分娩前准备	185
		1. 精神准备	185
		2. 物质准备	189
		十、安全分娩注意事项	190

1. 第一产程	190		209
2. 第二产程	192	13. 洗澡不要水温过高	 210
3. 第三产程	193	14. 不要涂指甲油 ...	210
十一、产后母体变化及		15. 做饭时做到四不要	 211
护理	195	16. 不要久坐久站和	
1. 产后母体变化	195	负重	211
2. 产后自我护理	198	17. 洗衣服做到四不要	 212
十二、孕期常识	202	18. 不要常看电视 ...	213
1. 子宫后倾者不要		19. 不要操作电子计算	
担心不孕	202	机	213
2. 哪些慢性病患者		20. 住室不要放松柏类	
不要怀孕	202	植物	213
3. 不要忽视维生素的		21. 不要涂用清凉油 ...	214
补充	203	22. 不要担心某些器官	
4. 不要缺微量元素	205	变化	214
5. 孕期营养对胎儿		23. 乳房胀痛不要担心	 216
牙齿的影响	205	24. 正常宫缩不要紧张	 216
6. 不要多吃酸性食物		25. 哪些宫缩不要大意	 217
.....	206	26. 不要忽视孕期阴道	
7. 不要常吃罐头食品		出血	219
.....	206	27. 不要忽视胎动 ...	220
8. 不要多吃水果	207		
9. 不要多吃菠菜	207		
10. 不要吃桂圆	208		
11. 不要饮用可乐型			
饮料	208		
12. 不要仰卧或右侧卧			

28. 哪些疼痛不要麻痹	221	症	224
29. 不要把孕后流血当 成月经	222	33. 出现气喘不要怕 ...	225
30. 不要让孕妇焦虑 带来后患	222	34. 不要忽视感冒 ...	225
31. 不要轻视妊娠便秘	223	35. 下肢浮肿不要愁 ...	226
32. 不要轻视孕妇瘙痒		36. 不要忽视尿频 ...	227
		37. 不要忽视阴道出血	227
		38. 不要多做日光浴 ...	228

一、性的基础知识

1. 性的起源

长期以来对于什么是性，性是怎样产生的，性与生殖的关系，以及人类的性与动物的性有什么根本差别，性在人类进化和群体的延续中的地位如何等问题曾困惑不解，也曾众说纷纭。直到近代分子生物学的产生，才使这个问题得到科学的解释。

达尔文在《物种起源》(1859年)里，给生物界的发展作了一个科学的解释，确定在生物界里，某些生物不断地发生自然选择现象。生物的原始状态，是单细胞生物并无性别之分，繁殖方式也不涉及性，故称无性繁殖。高等动物在自然选择的进化过程中，放弃了低等生物所采用的无性繁殖的方式，产生变异，获得了有性繁殖的方式。在比较高等的生物体内，有了特定的专门进行生殖的细胞和器官，生殖是靠性细胞的结合，于是便有了雌、雄之分。除少数动物如蚯蚓，父母是一个雌雄同体者外，许多高等动物，都是雌雄分开，靠异性的交配繁殖后代，这就是有性繁殖，有性繁殖的出现，是生命进化中的一次巨大的飞跃，这样的选择对物种的繁衍昌盛关系重大，也在人类进化发展中起到了举足轻重的作用。有性生殖，生殖细胞在发展过程中遗传物质减为体细胞的半数，然后又在受精过程中由精子和卵子合并成一个新的个体，这种

双亲的遗传物质通过不断混合与分离的世代交替，就形成了每个个体的多样性。就如同玩扑克牌一样，不断的洗牌与分牌，使每人每次所得的牌几乎不重样，与玩牌不同的是双亲物质的世代交替还有自然存在的突变基因，可以说每一个新个体都是不重样的。遗传上的这种多样性恰恰是自然选择进化的物质基础。因此，高等动物在发育、生殖、繁衍后代方面，获得了进化的优势，这就是性。

性与生殖关系密切。动物按雌性与雄性分为两大种类，人类则称为女人与男人。雌性动物在定期排出少量卵子的同时，还发展了为维持保护新生命得以在体内发育的一系列解剖和生理的变化。而雄性动物则只是每天制造亿万个精子，其主要生殖任务就是如何在适当的时机，把精子送入雌性体内，与卵子结合产生新个体，并且具有保护雌性和幼仔的作用。此外，雄性动物还有一个十分重要的作用，就是与同性对手争夺与占有雌性，为传播自己的基因和繁衍后代而进行着激烈竞争。由此可见，虽然动物中雌性与雄性在解剖、生理、求偶、交配、哺乳、育仔等方面有差别，而且雌、雄动物的行为也不同，但实际上，一切动物的生存目的就是繁衍子孙，就是性。但是作为万物之灵的人类，与动物的根本差别在于人类能够控制自己的生育，并且可以选择优生的方法，还在于人类的性已不是主要的生活目的。尽管它仍渗透到人类生命活动和社会活动的各个方面，但因人是具有高级心理活动即思维活动的，因此，使性行为更增添了丰富的斑斓的情感内容，使人超脱了动物的性只是宣泄和繁衍后代的天职，从而升华到情感，由生理的自然最后归结于自然形成的情感的爱。从而产生了人类男女的心理和社会行为都有一定的差异。

2. 男女性主要区别

男女两性在生物学上的区别,几乎表现在每一个细胞上,这种说法并不夸张。就生殖细胞而言,人类繁衍后代要经过有性生殖,其特点是新一代个体接受来自父母双方的遗传因子,其中一半来自精子,另一半则来自卵子。因人的两性核型(即染色体组型)是不同的,男女细胞中各有46条(即23对)染色体,其中22对为常染色体,另一对为性染色体。男性性染色体由一条X染色体与一条Y染色体组成,因此,经过减数分裂后得到的精子也分为两种,一种带一条X染色体,另一种带一条Y染色体。女性性染色体则由2条X染色体组成,减数分裂后产生的卵子,都只带有1条X染色体。因此,性别的决定是在受精的瞬间。当精子与卵子相遇时,含Y染色体的精子与卵子结合即得雄性,含X染色体的精子与卵子结合即得雌性。这种细胞的性差,女性在嗜中性白细胞的核上表现出有一个鼓锤样小棒,因此,法医可以借几个细胞便能判断出人的性别。

男女两性在生理发育上的不同特征,主要是由于各自体内的生殖器官不同。男子生殖器官构造上的区别与特征称为第一性征。男子的主要性器官为睾丸,能够产生精子和分泌男性激素,女子的主要性器官为卵巢,能够产生卵子和分泌女性激素。男子的附属性器官有附睾、输精管、前列腺、精囊腺、阴茎等,女子的附属性器官有子宫、输卵管、前庭大腺、阴道、外阴等。

男女进入青春期后(男子为12~20岁,女子为10~18岁)表现出生理发育上的不同特征称为第二性征(副性征)。

男子的第二性征主要表现为生长胡须、喉结突出、嗓音低沉、肌肉发达、骨骼粗大等，女子的第二性征主要表现为乳房发育、皮肤细腻、皮下脂肪丰富、嗓音尖细、骨盆宽大等。男女第二性征的出现有赖于睾丸和卵巢所产生的性激素的作用。性激素促使性器官得到发育，才出现了第二性征。

男女作为人类社会的两大集团，不仅表现上述两方面的差别，而且在诸多方面如大脑，其它器官，代谢方面，性生理功能以及社会行为和心理方面也存在着明显的差别，这些差别甚至影响着生命的进化和社会历史的发展。

3. 女性生殖器官解剖与生理

〔女性生殖器官解剖〕

(1) 女性骨盆。女性骨盆是胎儿出生的必经之路，分娩能否顺利完成与骨盆的形态，大小有密切的关系。成年妇女的骨盆是由骶骨、尾骨和左右两块髋骨所组成，通常女性骨盆较男性骨盆宽而浅，有利于胎儿的娩出。

骨盆的骨是由耻骨联合接合在一起的。耻骨联合是由纤维软骨和上耻骨韧带以及下耻骨韧带所组成。耻骨联合有一定程度的可动性，可动性在妊娠时增加，特别在经产妇中增加更多，骶骨与髋骨之间的关节也有一定程度的可动性。在妊娠过程中，骨盆的关节及耻骨联合松弛，在分娩后很快转为正常。

骨盆可分为大骨盆（假骨盆）和小骨盆（真骨盆），二者以髂耻线（耻骨联合上缘至髂岬上缘）为界。小骨盆的前壁是耻骨联合，两侧是髂骨体，坐骨体和坐骨支，后壁是骶尾骨。大骨盆与分娩关系不大，而小骨盆与分娩密切相关。生

产前要检查骨盆的大小，以确定胎儿是否能顺利娩出，若骨盆狭窄或畸形，可引起流产、早产或难产。

(2) 女性外生殖器。

① 阴阜。耻骨联合前方的脂肪垫。在青春期后开始长出阴毛，其分布呈倒三角形，上界较宽，一般不超过耻骨联合上缘，下部较窄。

② 大阴唇。由阴阜开始，向下向后扩展的左右两堆盖有皮肤的脂肪组织，后方逐渐并入会阴部。

③ 小阴唇。分开大阴唇可见到小阴唇。左右小阴唇在外阴的前上方互相靠拢，大小和形状因人而异，差别很大。未产妇的小阴唇往往被大阴唇遮盖，而经产妇的小阴唇可伸展到大阴唇之外。

④ 阴蒂。是小而长且有勃起功能的小体。其头位于阴蒂的包皮和系带之间，直径很少超过 0.5 厘米，阴蒂即使在勃起的情况下，长度一般也不超过 2 厘米。其组织与男性的阴茎海绵体类似。

⑤ 前庭。指左右小阴唇包围的长圆形区域。由前向后为阴蒂、尿道口、阴道口、阴蒂系带。

⑥ 前庭大腺。又称巴氏腺。位于前庭下方尿道口的两侧，是一对小小的复腺。

⑦ 阴道口与处女膜。阴道口位于前庭的后半部，其形状和大小可因人而异，处女的阴道口往往被小阴唇所盖没。处女膜为阴道口周围一环状粘膜，中央有孔，月经从此口流出。

⑧ 会阴。肛门与阴道口之间的一段软组织，分娩时会阴承受压力最大，易发生撕裂，因此，必须注意保护。

⑨ 阴道。由肌肉粘膜组成的管道。人体直立时位于外阴部之上，子宫颈之下，膀胱之后，直肠之前。是月经、性生

活及胎儿娩出的管道。

(3) 女性内生殖器。

① 子宫。是一个以肌肉为主组成的空腔器官。宫体的前壁与后壁几乎互相接触，中间的子宫腔仅为一个裂缝。外面被腹膜所覆盖，内面由子宫内膜覆盖。子宫的大小和形状，随女性的年龄和产次，而可有较大差别。成年人的子宫7~8厘米长，4~5厘米宽，2~3厘米厚，其形状如倒置的鸭梨。上部较宽大为子宫体，下部较狭窄呈圆柱状为子宫颈，宫体上端隆起部分称为子宫底，子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫内膜受卵巢激素的影响，可有周期性的改变，并产生月经。受孕后，子宫为孕卵着床、胎儿发育提供场地及供给胎儿营养。

② 输卵管。为一细长而弯曲的管，左右各一，内侧与子宫角相连，外端游离呈伞状接近卵巢。输卵管外由腹膜所覆盖，管腔内壁有粘膜，每个输卵管分为间质、峡部、壶腹部和漏斗部（又称输卵管伞部）4个部分。输卵管壁分为外、中、内三层。外层为浆膜层，中层为平滑肌层，平滑肌的收缩可引起输卵管的蠕动，以帮助孕卵的运送。内层为粘膜层，含有纤毛细胞，纤毛细胞的摆动可协助孕卵运送。

③ 卵巢。在子宫两旁，输卵管的后下方，左右各一，形状似杏仁。其主要生理作用是周期性的产生和排出卵子，且能分泌女性激素。输卵管、卵巢又称子宫附件。

〔女性生殖器官的生理〕

(1) 妇女一生各阶段的生理特点。

① 新生儿期及儿童期。从出生到出生后1个月为新生儿期。由于女性胎儿在母体受到雌激素的影响，在新生儿期常可见到外阴轻度发育和充血，阴道有少量白带和出血，乳房

略有发育，有时可挤出少量乳汁，这些都是正常的生理现象。儿童期一般指10岁以前。无论男孩还是女孩，在8岁以前身体发育都较快，而生殖器官发育较慢，此期女孩的子宫很小，卵泡不发育，外阴和阴道上皮较薄，酸性较低，抵抗力弱，容易发生外阴和阴道炎症。

② 青春期。是由儿童向性成熟期过渡的时期。生殖系统在青春期迅速发育，并出现具备生育能力的现象。月经初潮是青春期发育的重要标志。

③ 性成熟期。也叫生育期。此期是指青春期后，性功能成熟及有生育能力起，一直延续到生殖功能减退的更年期，可持续30年左右。

④ 更年期。是指妇女由生殖功能旺盛的状态，至功能衰退直至月经断绝的过渡时期。更年期的长短因人而异，有的人仅数月，有的可达数年。

⑤ 老年期。目前一般认为65岁以后，妇女机体逐渐老化，进入老年期。由于性腺机能的减退，影响骨中钙的代谢，易出现骨质疏松及发生骨折。由于阴道萎缩，抵抗力减弱，阴道容易发生感染。

(2) 卵巢的周期性变化。

① 卵巢产生卵子的功能。受下丘脑和垂体的影响而产生。女婴出生时，卵巢内已储存了一生中所具有的卵细胞的全数，卵巢内可有10万个以上原始卵泡，以后随着年龄的增长卵细胞也逐渐发育，特别是青春期后卵泡开始发育成熟。在1个月经周期中，卵巢内可有几个或10几个卵泡同时发育，但往往只有1个卵泡发育成熟，其它卵泡则在发育的不同阶段先后退化。所以，妇女一生中只有400~500个卵泡发育成熟。发育成熟的卵泡逐渐向卵巢表面靠近并突出，卵泡壁变

薄，当成熟的卵泡直径达到 18 毫米时，在卵泡腔内的压力和溶解酶的作用下，卵泡破裂而引起排卵。排出的卵子进入腹腔落到输卵管伞端附近。卵子存活仅数小时，若在排卵后数小时进入输卵管遇到精子即能受精成为受精卵。若未能受精，则于排卵后 13~14 天来月经。一般情况，每月只有一个卵子排出，可一侧卵巢连续排卵，也可两侧卵巢交替排卵。排卵后，卵泡上的裂口闭合，卵泡壁内积有血液，以后胞浆内逐渐出现黄色固醇脂类物质，由血体变成黄体。黄体可分泌孕激素和雌激素、排卵后 9 天逐渐达到高峰，以促进受精卵的着床与发育，若在此期间未受孕或未着床，黄体则开始萎缩，逐渐纤维化，形成斑痕即形成白体。

② 卵巢的内分泌功能。受下丘脑和垂体的影响而产生。正常卵巢能分泌 3 种激素，即雌激素、孕激素和少量雄激素。

(3) 子宫内膜的周期性变化及月经。子宫内膜受卵巢激素的作用周期性脱落及出血即是月经。所以月经与子宫内膜的周期性变化有密切的关系。子宫内膜的这种周期性变化可分为增殖期、分泌期和月经期。如果月经周期以 28 天计算的话，各期情况变化如下：

① 增殖期。月经周期的 5~14 天（月经周期的第 1 天，从第 1 天来月经算起）相当于卵泡成熟阶段。子宫内膜受雌激素影响迅速增生，腺体增多，但无腺体分泌。

② 分泌期。月经周期的 15~28 天。子宫内膜在前半期增生的基础上，再受孕激素的影响进一步增殖，腺体增大弯曲，间质水肿，胞浆丰富，此期的特点是腺体分泌。到分泌期末，黄体萎缩，雌激素与孕激素的分泌量减少，内膜腺体缩小变性，内膜变薄，血管收缩，使内膜缺血而坏死。

③ 月经期。相当于月经周期第 1~4 天。子宫内膜坏死

脱落出血形成月经。随后又开始增生修复，开始一个新的周期。由此可见，月经期子宫内膜的变化是受卵巢的控制，而卵巢又受丘脑下部和垂体前叶促性腺激素的调节，是一个复杂的过程，任何一个环节出现异常均会影响到月经。青春期的第1次出现的阴道流血叫月经初潮，妇女一生中最后1次月经称为经绝。1个月经周期平均为28~30天。经期是指经血持续的时间，一般3~7天，经血量30~100毫升不等。

4. 男性生殖器官解剖与生理

〔男性生殖器官的解剖〕

(1) 男性外生殖器。

① 阴茎。是一个圆柱状海绵样器官，有丰富的血管和神经分布，为男性的交配器官。

② 尿道。是一条细长的管道，内连膀胱，外口在阴茎龟头上，全长约12厘米。输精管、精囊腺、前列腺均开口于尿道，故男子的尿道是排尿和排精的通道。

③ 阴囊。是由皮肤构成的囊袋，位于阴茎的后方，有左右两部，分别容纳左右两侧的睾丸。

(2) 男性内生殖器。

① 睾丸。在阴囊内，呈卵圆形，左右各一，是男性的生殖腺，可产生精子和分泌性激素。

② 附睾。贴在睾丸的后上方，左右各一，形状扁平，是储藏和输送精子的地方。

③ 输精管。一端起于附睾，另一端开口于尿道，是一条细长的管道，长约45厘米，其主要作用是输送精子。

④ 前列腺。是一个栗子形的腺体，在直肠之前，膀胱之

下。前列腺、精囊腺、尿道球腺分泌的液体是精液的成分，所产生的弱碱性液体有保护精子的作用。

〔男性生殖器官的生理〕

(1) 睾丸的机能。

① 睾丸的生精作用。睾丸位于阴囊中，此处温度比腹腔温度低4~7℃。自青春期开始，睾丸每天可产生几亿个精子。一般40岁以后生精能力减退，但据报道，有的90岁老人还有生精能力。

② 睾丸的内分泌机能。睾丸分泌的激素主要是睾丸酮，又称雄激素。

(2) 精子的产生与射精。

① 精子的成熟与储存。精子在睾丸中产生后，在附睾中逐渐成熟，由无运动能力变为具有活泼的运动能力。精子主要储存在附睾中，也可储存在输精管的壶腹部。

② 阴茎的勃起与射精。因阴茎头密布着许多感觉神经，对刺激非常敏感，当性兴奋时，阴茎的动脉扩张，注入阴茎的血流增多，使阴茎体积增大而勃起。人类高级神经系统可以抑制勃起。射精，是指精液由阴茎射出的过程。它是一个反射动作，是通过生殖管道各部分一系列协调的动作来完成的。当阴茎头不断地接受刺激，反射性地作用于脊髓中枢，由脊髓中枢传出的冲动再经腹下神经作用于输精管、附睾、精囊，前列腺等处的平滑肌，引起初步射精。另外，中枢传出的冲动传到海绵体肌，引起它们强烈而有节律的收缩，便把精液射出体外。

③ 精液。是由精子和精囊腺、前列腺、尿道球腺所分泌的液体的混合物。正常精液为乳白色或淡黄色，带有特殊的腥味。精液在射出后1分钟内凝固呈胶冻状，约经10分钟后