



- 孕产基本常识
- 生男生女奥秘
- 胎教优生方法
- 妊娠营养护理
- 产褥保健必知

孕产妇 实用大全

A COMPLETE COLLECTION

PREGNANT WOMAN

赵卫红 贾晓芳◎编著

中国三峡出版社



序 言

生儿育女是女性的天职。每个婚后的女性在充分享受了爱的甜蜜后,都会想要生个小宝宝,都会想知道有关优生、怀孕、分娩及产后等方面的知识,以保证自身健康,生一个健康聪明的下一代。

那么,如何在孕前采取优生保健措施,如何对胎儿进行胎教,如何选择性别以躲避显性遗传基因病,如何进行孕、产保健护理,生一个漂亮、健康的宝宝,本书就这些问题进行了全面详细的解答。内容包括基础知识、优生优育、性别选择、胎教等方面的知识,还包括妊娠、分娩及产褥各期的心理、生理及病理的护理保健以及营养等方面的相关知识。

本书是由天坛医院妇产科的主任医师,副主任医师,具有20多年妇产保健及临床经验的专家编写而成。本书结合她们多年的实践经验,内容全面翔实,文字通俗易懂,在文字不容易说清楚的地方配有部分插图,实用性极强。如果你即将面临孕、产方面的各种问题,相信此书肯定会给你带来很大帮助。



目 录

第一部分 基础知识

- 一、男性、女性生殖系统及受精 (1)
 - ☐ 男性女性的生理特征 ☐ 受精的过程
- 二、可以生育的条件 (7)
 - ☐ 生育的必备条件 ☐ 遗传与生育的问题
 - ☐ 最佳生育时机
- 三、孕前应知与优生咨询 (13)
 - ☐ 优生学简述 ☐ 孕前优生咨询
- 四、优生优育的因素 (17)
 - ☐ 宫内感染与优生 ☐ 职业因素与优生 ☐ 吸烟的危害 ☐ 药物的影响 ☐ 病毒性肝炎与妊娠
- 五、营养学与优生 (36)
 - ☐ 正常环境下营养与优生 ☐ 特殊环境下营养与优生

第二部分 生男生女的奥秘

- 一、如何决定性别 (51)
- 二、影响性别的因素 (52)
 - ☐ 金属元素 ☐ 温度 ☐ 病毒 ☐ 家庭性因素
 - ☐ 体液酸碱度 ☐ 营养 ☐ 其他因素





三、性别控制与鉴定的方法 (57)

☐ 性别的控制 ☐ 性别的鉴定

四、预选性别的方法 (59)

☐ 生命活动周期规律法 ☐ 生命活动规律周期计算方法
☐ 计算排卵时间 ☐ 生男孩的理想时机 ☐ 生女孩的理想时机
☐ 生男孩的三原则 ☐ 生女孩的三原则 ☐ 胎儿性别与饮食

第三部分 妊娠期检查与护理保健

一、早孕诊断和预产期确定 (69)

☐ 早期妊娠保健的必要性 ☐ 妊娠的征兆 ☐ 早孕检查
☐ 预产期的推算方法 ☐ 妊娠检查和健康检查

二、建立保健卡并坚持检查 (78)

☐ 产前检查的重要性 ☐ 必须遵守的正规产前检查

三、妊娠期的母婴发育情况 (81)

☐ 妊娠 1—4 周 (第一月) ☐ 妊娠 5—8 周 (第二月)
☐ 妊娠 9—12 周 (第三月) ☐ 妊娠 13—16 周 (第四月)
☐ 妊娠 17—20 周 (第五月) ☐ 妊娠 21—24 周 (第六月)
☐ 妊娠 25—28 周 (第七月) ☐ 妊娠 29—32 周 (第八月)
☐ 妊娠 33—36 周 (第九月) ☐ 妊娠 37—40 周 (第十月)
☐ 不同妊娠时期的保健

四、高危妊娠 (88)

☐ 什么是高危妊娠 ☐ 高危妊娠的范畴 ☐ 高危妊娠的保健
☐ 高危妊娠的特殊检查

五、妊娠期自我监护 (94)

☐ 妊娠早期 ☐ 妊娠中期和晚期

六、怀孕期的保健与护理 (97)



☐生殖器官及乳房的变化与护理 ☐消化系统的变化与护理 ☐骨骼、皮肤的变化与护理 ☐体重的变化 ☐孕初的心理活动——喜忧参半 ☐孕妇体态与色素斑 ☐最后 1 个月的期待 ☐家庭给予孕妇的关爱多些、再多些 ☐心理变化对孕妇的影响 ☐孕期着装 ☐注意工作中的保健 ☐运动、休息与睡眠

七、怀孕期的营养…………… (126)

☐实现标准体重 ☐纠正营养失衡 ☐补充特殊营养物质 ☐孕妇、胎儿——两个人的营养需求量 ☐蛋白质的摄取 ☐脂肪的需求 ☐糖类的摄取 ☐矿物质的摄取 ☐维生素的摄取 ☐供给全面合理的营养 ☐保证蛋白质的供给 ☐适当增加热能的摄入 ☐供给充足的维生素、无机盐 ☐妊娠早期营养素供给量 ☐妊娠早期的饮食原则 ☐孕早期每日摄入的食物量 ☐妊娠早期一日食谱举例 ☐妊娠早期四季食谱举例 ☐妊娠中期膳食要求 ☐妊娠中期饮食原则 ☐妊娠中期膳食的安排 ☐妊娠中期一日食谱举例 ☐妊娠中期四季食谱举例 ☐妊娠晚期的膳食营养特点 ☐妊娠晚期饮食原则 ☐妊娠晚期的饮食安排 ☐妊娠晚期一日食谱举例 ☐妊娠晚期四季食谱举例 ☐平衡膳食的组成 ☐食谱的合理配制 ☐食谱的等级标准参考 ☐妊娠呕吐的饮食调养 ☐妊娠剧吐的饮食调养

第四部分 常见病理妊娠的护理

一、自然流产…………… (163)

☐自然流产的原因 ☐自然流产的表现与结局 ☐流产的护理



- 二、宫外孕..... (171)
- ☐近年来宫外孕发病率有上升趋势 ☐宫外孕的表现 ☐宫外孕的护理措施 ☐宫外孕的手术治疗
- 三、早产..... (180)
- ☐早产发生的原因 ☐早产的诊断 ☐早产的预防性护理
- 四、前置胎盘..... (183)
- ☐发病原因 ☐前置胎盘的三种类型 ☐临床特点 ☐前置胎盘对母亲和胎儿的影响 ☐前置胎盘的预防与护理
- 五、胎盘早剥..... (189)
- ☐发生胎盘早剥的高危因素 ☐胎盘早剥的表现——阴道流血、腹痛、贫血及休克 ☐防治
- 六、胎膜早破..... (193)
- ☐胎膜早破的原因 ☐胎膜早破时的表现 ☐胎膜早破给母子带来的影响 ☐胎膜早破的护理措施
- 七、双胞胎..... (197)
- ☐双胎妊娠属“高危妊娠” ☐双胎的种类 ☐双胎的表现 ☐双胎的胎位及分娩方式 ☐双胎的护理要点
- 八、羊水过多或过少..... (204)
- ☐羊水的来源 ☐正常羊水量 ☐羊水过多 ☐羊水过少
- 九、胎位异常..... (211)
- ☐胎位的问题 ☐臀位发生的原因 ☐臀位对母亲和胎儿的影响 ☐臀位的护理 ☐臀位如何选择分娩方式
- 十、妊高征..... (218)
- ☐极为复杂的发病原因 ☐妊高征对胎儿的影响巨



大	☐ 不同程度妊高征的表现特点	☐ 妊高征的预防 和护理方法	
十一、糖尿病			(227)
	☐ 糖尿病对母儿的影响	☐ 糖尿病孕妇的护理	
十二、心脏病			(234)
	☐ 对孕产的影响	☐ 种类 ☐ 护理方法及预后	
十三、卵巢肿瘤			(237)
	☐ 卵巢肿瘤的种类	☐ 症状及诊断 ☐ 治疗及预后	
十四、子宫肌瘤			(239)
	☐ 产生原因	☐ 子宫肌瘤对妊娠和分娩的影响	
	☐ 及早做出正确的诊断		
十五、尿路感染			(242)
	☐ 原因	☐ 对胎儿的影响 ☐ 尿路感染的表现	
	☐ 治疗与护理		

第五部分 孕期特别注意

一、烟酒对胎儿的影响		(246)
	☐ 尼古丁可使子宫的血流量减少	☐ 畸胎发生率与 孕妇饮酒量直接相关
二、药物对胎儿的影响		(249)
	☐ 孕期用药对胎儿的影响不容忽视 ☐ 关于孕期药 物的五大分类	
三、胎儿的致畸敏感期		(251)
	☐ 着床前期 (怀孕 1 ~ 2 周) —— 致畸相对不敏感 期 ☐ 器官形成期 (怀孕 3 ~ 8 周) —— 致畸非常 敏感期 ☐ 胎儿期 (怀孕 9 周以后) —— 致畸敏 感性降低	
四、孕妇乳房的护理		(254)





- ☐ 乳房的保护 ☐ 乳头的保养方法 ☐ 扁平乳头与
乳头凹陷的自我矫正

五、孕期性生活…………… (256)

- ☐ 怀孕对性生活的影响 ☐ 孕期性生活原则

第六部分 胎 教

一、胎儿医学…………… (263)

二、胎教的影响…………… (265)

三、母体与胎儿互动…………… (268)

- ☐ 母爱情感的产生 ☐ 胎儿的反应 ☐ 情绪行为的作用

四、胎教是父母共同的责任…………… (275)

五、胎教方法…………… (278)

- ☐ 音响刺激 ☐ 抚摸刺激 ☐ 对话刺激 ☐ 光照刺激

第七部分 产前准备

一、心身医学的概念…………… (281)

二、心理调整…………… (283)

三、孕产妇可能出现的问题…………… (285)

- ☐ 妊娠过程中的心身问题 ☐ 临产及分娩期的心身
问题 ☐ 产褥期的心身问题

四、保持良好的心理状态…………… (289)

五、产前的物质准备…………… (292)

第八部分 分娩过程及护理

一、分娩三要素及先兆…………… (299)

- ☐ 分娩三要素 ☐ 分娩先兆





二、自然分娩	(303)
三、手术助娩	(307)
☐ 会阴切开术 ☐ 胎头吸引术 ☐ 产钳术 ☐ 臀位助娩术 ☐ 剖宫产术	
四、诱发难产的因素	(311)
五、难产类型	(313)
☐ 产力异常性难产 ☐ 产道性难产 ☐ 胎儿性难产	
六、产妇分娩的配合	(318)
七、分娩中的营养供给	(321)
☐ 产妇的消耗 ☐ 分娩时应注意补充的营养素 ☐ 补充营养的办法	

第九部分 产褥期的保健护理

一、生理变化	(325)
☐ 子宫体的复原 ☐ 子宫颈的变化 ☐ 会阴、阴道及周围组织的恢复 ☐ 消化系统的变化 ☐ 泌尿系统的变化 ☐ 月经的复潮 ☐ 产后乳房的变化 ☐ 腹壁的变化	
二、产褥期常见表现	(330)
☐ 全身表现 ☐ 产后阵痛 ☐ 褥汗 ☐ 阴道出血 ☐ 产后会阴疼痛 ☐ 产后尿潴留	
三、产后的自我护理	(334)
☐ 要有充足的休息 ☐ 尽早下床活动 ☐ 尽早哺乳 ☐ 积极预防感染 ☐ 谨慎恢复性生活 ☐ 重视做产后检查	
四、产褥期如何喂养婴儿	(339)
☐ 喂奶时母亲应有正确姿势 ☐ 喂乳时的技巧 ☐ 产褥期乳房保健 ☐ 挤奶 ☐ 异常情况下乳房护理	



☐ 哪些情况不宜哺乳

五、产后锻炼…………… (347)

☐ 产后基本运动 ☐ 产妇健美体操

六、产褥期营养保健…………… (353)

☐ 产后第一周的饮食调养 ☐ 产妇营养保证 ☐ 产妇授乳时的营养

七、产褥期疾病…………… (363)

☐ 产褥热 ☐ 产褥出血 ☐ 乳头皲裂 ☐ 瘀乳 ☐
乳腺炎 ☐ 便秘与痔疮 ☐ 产褥中暑 ☐ 产后精神障碍



第一部分 基础知识

一、男性、女性生殖系统及受精

① 男性女性的生理特征

精子卵子相互结合孕育了一个新生命。那么，精子和卵子是通过一个怎样的途径结合成受精卵，最终发育成一个可爱的小生命的呢？

首先让我们来看一看女性生殖系统的解剖图。女性生殖器官主要包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。(图 1—1, 图 1—2)

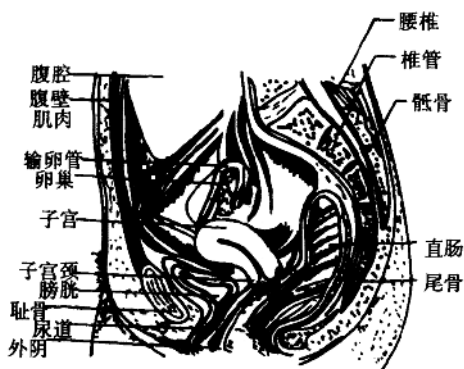


图 1—1 女性生殖系统解剖

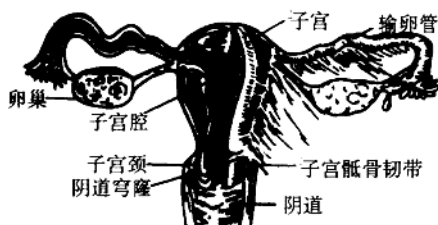


图 1—2 女性生殖系统解剖

阴道是女性生殖器与外界相通的部分，是性交器官、月经血排出与胎儿娩出的通道。正常情况下，阴道内壁有很多横纹皱襞，有较大的伸展性和弹性。

子宫下方与阴道相连，上方两侧连接输卵管。非妊娠的子宫如鸡蛋大小，子宫内膜在卵巢激素的作用下发生周期性变化，进行周期性脱落、出血、产生月经。受孕以后，子宫是胎儿发育、成长的地方。

输卵管为细长弯曲的管，左右各 1 条，全长 8~14 厘米，内侧与子宫角相连，外侧开口于腹腔。输卵管是卵子与精子相遇的场所，受精后的卵子即“受精卵”，被输卵管运向宫腔。输卵管与卵巢一起被称为“附件”。

卵巢是产生性激素和卵子的部位。正常卵巢约成人拇指头大小，左右各有 1 个。控制卵巢性激素分泌的中枢位于脑中，称“下丘脑”。青春期以后的女性，在下丘脑和垂体促性腺激素作用下，每个月有 8~10 个卵泡向成熟卵泡发育，其中只有 1 个卵泡中的卵子能发育成熟并由卵泡排出。

人体的内分泌系统有着严格的程序调节控制，因此使得女性每个月有规律的月经来潮和排卵。排卵的时间一般在两



次月经的中间或在下次月经前 14 天左右。卵巢排出的卵子的直径大约 0.2 毫米大小。卵子缺乏运动能力,被输卵管伞部拾检(抓到)并运送到输卵管的壶腹部(输卵管中较宽敞的部位),在此处停留约 2~3 天等待受精(见图 1—3)。如果未能受精形成受精卵,十几天以后月经来潮,卵子被排出体外。

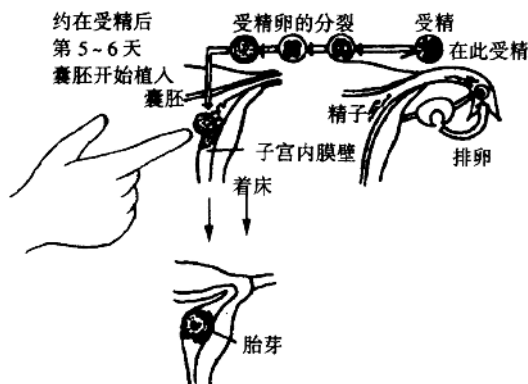


图 1—3 受精及受精卵的运送过程

男性生殖器为睾丸,附属生殖器包括附睾、输精管、前列腺、精囊、阴茎等(图 1—4)。精子由睾丸产生,在附睾中储存,并由输精管运送。正常男子每次射精时排出 3~6 毫升精液,每毫升精液中含 2000 万到 4 亿个精子,少于 2000 万个精子往往不易使卵子受精,即常造成不孕。可见射精时精子数量也是关系怀孕成败的一个因素。成熟的精子形似蝌蚪,全长约 0.06 毫米,分头尾两部分。尾部能摆动,移动速度每分钟 2~5 毫米。

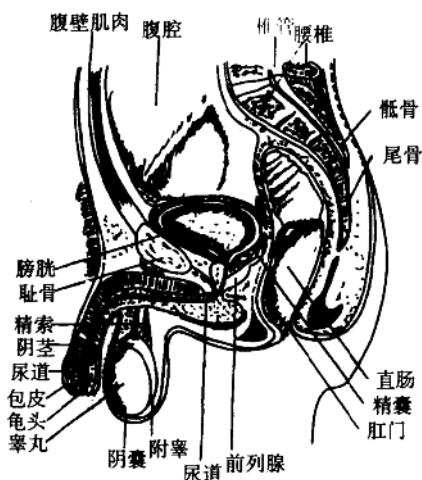


图 1—4 男性生殖系统解剖

性交使精液被排放到阴道内，女性宫颈粘液接受精子的能力很强，所以，一般性交后靠冲洗阴道避孕是很难奏效的。

每次射精后的几千万个精子中，只有几千个能通过宫颈进入宫腔，而能达到输卵管受精部位的只有 100 个左右。其中最后只有 1 个精子与卵子结合，使卵子受精。卵子一旦受精，就不再接受与其他精子的结合。

精子在女性生殖道内的受精能力大约只能维持 48 小时，在性交后两天以内如果没有遇到卵子，将失去与卵子结合的机会。



② 受精的过程

正常情况下阴道分泌物呈酸性，如果 $\text{pH}4 \sim 5$ ，则不利于精子的生存；宫颈粘液呈碱性， $\text{pH}7.2 \sim 7.8$ ，则有利于精子活动。性交时，射精后精子进入阴道深部后，约于 $90 \sim 180$ 秒内可进入宫颈管，精子必须通过宫颈管、宫腔，到达输卵管壶腹部才能受精。在排卵期由于雌激素的作用，宫颈口松弛，宫颈粘液量增多，含水量达 $95\% \sim 98\%$ ，质稀薄而透明，使精子易于穿过。精子先释放顶体中所含的蛋白水解酶，解聚宫颈粘液后，再凭借精子本身的活动力使精子相继进入宫腔。性交可以引起阴道和子宫的有力收缩，尤其是在排卵前后性交，子宫收缩更明显。子宫肌肉收缩后，肌肉松弛而造成宫腔内的负压，把精子吸入宫腔，并加速精子向上运行。精子通过宫颈到达输卵管需要的时间最短仅数分钟，长的可达 30 分钟 ~ 1 小时或更长时间。从精子在有限的时间内所走的距离可以看出，精子穿过宫腔不单是依靠精子本身的活动力向前游走，而与性交加强了子宫收缩有一定的关系。精子在输卵管中运行，运行的方式和速度取决于多种因素，如输卵管的蠕动、肌肉的收缩、输卵管上皮纤毛细胞的纤毛摆动与输卵管液的流动，都直接关系到精子的运送快慢。

卵细胞较大，直径约 0.2 毫米，无主动的活动能力。其活动完全依赖输卵管的推进功能。成熟卵泡在排卵时，卵泡液带着有卵丘的次级卵母细胞经排卵点缓慢流出，排卵后卵子并不能在腹腔内游走很远的距离，而是通过输卵管伞部的捡拾作用将排出的卵子捡拾到输卵管，再向壶腹部移动和精子相遇而进行受精。



当一个精子进入一个次级卵母细胞的透明带时，标志着受精的开始，卵原核与精原核的染色体融合是受精过程的完成。当精子穿过透明带接触卵细胞膜时，次级卵母细胞即分离出第二极体——排出至卵周间隙，主细胞则称为成熟的卵细胞。至此，卵子的两次成熟分裂全部完成。卵细胞核含有单倍体数染色体。精子穿入卵细胞后遂发生透明带变质，使透明带以外的精子不能再穿入，正在穿入的精子则被固定在透明带内，以保证单精子受精。精子进入卵细胞后通过两性原核的融合，即形成一个新细胞，恢复 46 个染色体，父母各系 23 条。性染色体为 XX 的胚胎是女性，XY 的胚胎是男性，这个过程就是受精。已受精的卵子称为受精卵或孕卵，是一个新生命的开始。孕卵在输卵管中从输卵管液吸取部分营养和氧。受精后 24 小时孕卵开始分裂，即卵裂。72 小时发育成一个 12~16 个细胞组成的实心细胞团，如同桑椹称为桑椹胚，受精卵的运行和分裂是同时进行的。受精卵发育成桑椹胚时，通过输卵管进入宫腔，此时相当于月经周期的第 18 天左右。桑椹胚进入子宫腔后保持游离状态约 3~4 天，继续发育成胚泡。胚泡侵入子宫内膜完成孕卵着床。着床开始于受精后第 6~8 天，第 11~12 天完成。着床前孕卵所需的营养来自卵细胞的胞浆、输卵管液及宫腔液。当然，这些物质不能满足胚胎日益发育的需求，故必须及时着床，否则很快就会死亡。胚泡附着于子宫内膜表面后，从滋养层细胞分化出来的合体细胞很快侵袭子宫内膜，在其表层形成小缺口。随着胚泡向子宫内膜侵入，整个孕卵即被埋于子宫内膜中，约在受精的第 11~12 天，子宫内膜表面的缺口即迅速被修复，此时着床即完成。





二、可以生育的条件

① 生育的必备条件

我们已经了解了男、女生殖系统的解剖、生理和受精以及受精卵的着床，那么需要具备什么样的条件才能达到生育呢？

(1) 正常的男性生殖系统，也就是能产生正常的精子，以及有通畅的输精管并有射精能力将精液排出，射入阴道内。

(2) 女性生殖系统需要有正常的卵子产生并且输卵管通畅。子宫内膜在下丘脑——垂体——卵巢轴内分泌的作用下周期性变化，为受精卵着床做好准备。

(3) 精子、卵子能于输卵管壶腹部相遇而受精，形成受精卵，并能很好地在子宫内膜着床发育。

② 遗传与生育的问题

生儿育女、人类繁衍有一个非常重要的问题，遗传问题。遗传就是亲体通过一定方式，将其性状传给子代。但亲体直接传给子代的是控制遗传性状的物质——基因，而不是性状本身。

我国是一个拥有十几亿人口的大国，要想使国富民强，实行计划生育、优生优育是一项非常重要的措施。要想实行计划生育，“控制人口数量，提高人口素质”，需要进行长期艰苦努力，积极发展科学和技术，才能逐渐实现。人口