

母·子·保·健·系·列·丛·书

★ CHUCI HUAIYUN BAISHITONG ★

初次怀孕

百事通

吴 凌 / 主编

广州中医药大学第一附属医院
妇产科教授

打造健康靓丽孕妈妈 养育聪明可爱小宝宝

孕育
经典

科学
实用

环保
印刷

无毒
无害



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

母·子·保·健·系·列·丛·书

★ CHUCI HUAIYUN BAISHITONG ★

初次怀孕

百事通

吴 凌 / 主编

打造健康靓丽孕妈妈
养育聪明可爱小宝宝



目 录

CONTENTS



第一篇 掌握一些优生知识

第一章

新的生命是怎样产生的

生命的起始——精子和卵子·····	002
精子与卵子是怎样结合的·····	003
受精卵是怎样发育成胚胎的·····	004
受孕需要的条件·····	006
孕育宝宝的整个过程·····	007
胎儿生长示意图·····	008

第二章

学习优生知识

什么是优生·····	009
什么是优生学·····	010
优生与哪些因素有关·····	011
科学择偶是优生的先决条件·····	012
扩大择偶区域有什么意义·····	013
择偶要取人之长补己之短·····	013

婚前检查的好处·····	015
怀孕时应禁忌的药物·····	016

第三章

选择最佳的怀孕时间

最佳生育年龄·····	018
最佳怀孕月份·····	019
最佳怀孕时机·····	019



女子性高潮有益优生.....	020	如何怀孕.....	023
口服避孕药的女性如何怀孕.....	021	何时最容易受孕.....	024
取环后的女性如何怀孕.....	022	预测排卵有哪些办法.....	025
做人工流产、剖宫产后或早产的女性			



第二篇 为孕育宝宝做好准备

第一章

做好心理和身体准备

创造和谐的孕前心理环境.....	028
妊娠是爱情的升华.....	029
做好充足的心理准备.....	030



剔除不必要的担心.....	032
孕前调养好身体素质.....	033
孕前应加强营养.....	034
孕前需要补充的营养素.....	035
孕前应加强体育锻炼.....	037
孕前为什么要戒烟.....	038
怀孕前为什么要戒酒.....	039
肥胖者孕前营养建议.....	039
体重过轻女性孕前如何饮食.....	040
孕前应注射哪些疫苗.....	040

第二章

培养优秀的精子和卵子

胎儿健康状况与父母的关系.....	043
孕前应回避的工作.....	044
微量元素与受精关系密切.....	046
丈夫需要注意的问题.....	046

电磁波的危害及防止措施·····	048
孕前需要改变的生活方式·····	049
不要接触X射线·····	051

第三章

有计划地进行生育

怎样做到有计划地怀孕·····	052
为什么想怀怀不上·····	053
反复人工流产害处多·····	054
婚后不宜马上怀孕·····	055
避孕有什么现实意义·····	055

新婚初夜如何避孕·····	056
在什么情况下适宜口服短效避孕药·····	057
避孕套的使用·····	059
紧急避孕药的运用·····	060
节育环不影响性感觉·····	061
性交中断法不宜采用·····	062
安全期避孕法不安全·····	062
哪些人不适合吃避孕药·····	063
长期服用避孕药停多长时间可怀孕·····	064



第三篇 孕期基础知识

第一章

怀孕后身体有哪些信号

怀孕第一个信号——停经·····	066
怀孕第二个信号——早孕反应·····	066
怀孕第三个信号——尿频·····	067
怀孕第四个信号——乳房的变化·····	067

怀孕第五个信号——基础体温升高·····	068
多长时间可测出怀孕·····	068
早孕试纸很准吗·····	069
到医院确诊·····	069

第二章

怀孕后身体变化

孕1月几乎没什么感觉·····	071
孕2月身体有了反应·····	071
孕3月妊娠反应严重·····	072
孕4月子宫明显增大·····	072
孕5月腹部可见隆起·····	073



孕6月体重急剧增加·····	073
孕7月腹部已见很大·····	074
孕8月身体笨重,行动不便·····	074
孕9月出现气喘、胃胀等症状·····	075
孕10月子宫每天数次收缩·····	075

第三章

胎儿十月发育细节

妊娠第1个月胎儿体重不到1克·····	076
妊娠第2个月胎儿头比身大·····	076
妊娠第3个月胎儿模样像常人了·····	077
妊娠第4个月能辨出是男是女·····	077
妊娠第5个月开始生长头发与指甲·····	078
妊娠第6个月胎儿体重快速增长·····	078



妊娠第7个月胎儿貌似小老头·····	078
妊娠第8个月胎儿发育基本完成·····	079
妊娠第9个月可适应子宫外的生活·····	079
妊娠第10个月胎儿发育完成·····	080

第四章

孕期需要做的检查

孕期检查有什么重要意义·····	081
围产期保健手册·····	081
怎样定期进行产前检查·····	082
产前检查有哪些常规项目·····	083
在家中可做的一些测查·····	085
为什么要测量骨盆·····	087
什么是TORCH检查·····	087

第五章

初孕应注意的几个问题

推算孩子的出生日期·····	089
孕妈妈应记住的几个时间·····	090
孕期阴道出血怎么办·····	091
孕期感冒能服药吗·····	092
不知道怀孕,吃了药怎么办·····	093
不知道怀孕发生同房有关系吗·····	094



第四篇 孕期饮食与生活起居

第一章

孕妈妈该怎样吃

- 孕期需要的营养素..... 096
- 孕妈妈怎样加强营养..... 098
- 孕妈妈多吃什么将来孩子聪明... 099
- 为什么孕妈妈要多吃鱼..... 099
- 孕早期营养有何特点..... 100
- 早孕反应严重时如何安排饮食... 101
- 孕中期如何选择食物..... 102
- 孕晚期如何选择食物..... 103
- 妊娠期间便秘如何饮食调养..... 105
- 孕妈妈强化营养有哪些常见误区 106

第二章

孕期生活起居

- 孕妈妈在居住方面有什么要求... 108
- 孕妈妈如何干家务活..... 109
- 孕妈妈应该怎样休息..... 111
- 为什么孕妈妈不宜养猫狗..... 113
- 孕妈妈洗澡四忌..... 114
- 孕妈妈如何做好口腔保健..... 115
- 孕妈妈在夏季要注意什么..... 116

- 孕妈妈在冬季要注意什么..... 117
- 孕妈妈能不能外出旅游..... 118
- 孕妈妈能乘飞机吗..... 119
- 孕妈妈能打麻将吗..... 120
- 妻子怀孕期间丈夫应怎样做... 121

第三章

衣着、化妆与美容

- 孕妈妈着装有什么要求..... 123
- 如何选择合适的孕妈妈装..... 124
- 孕妈妈为何不能穿化纤内衣裤... 126
- 为什么提倡孕妈妈穿全棉内衣... 126
- 孕妈妈的裤子有什么特点..... 127



孕妈妈如何戴乳罩·····	128
为什么孕妈妈不能穿高跟鞋·····	128
孕妈妈怎样为自己增添美·····	130
孕妈妈如何修饰打扮·····	131
孕妈妈如何保养皮肤·····	132
妊娠期应注意哪些乳房卫生·····	133
孕期化妆有何要诀·····	134
秋冬季节如何选择化妆水·····	135
孕妈妈为什么不宜涂指甲油·····	135

第四章

孕期社交与工作

为什么提倡孕妈妈边怀孕边工作·····	136
在妊娠期间不宜从事哪些工作·····	137



孕妈妈如何去上班·····	138
上班族妈妈如何自我保护·····	138
孕妈妈上班时应注意保暖·····	140
利用点滴时间休息·····	140
孕妈妈能否参加婚葬仪式·····	141
孕期如何进行相关知识的学习·····	142
怀孕期间怎样进行体育锻炼·····	143



第五篇 如何顺利分娩

第一章

做好分娩准备

到了预产期就能分娩吗·····	146
如何选择分娩医院·····	146
哪些情况需立即住院·····	147
怎样分辨真假临产·····	148
影响顺利分娩的四大因素·····	149

初产妈妈和经产妈妈的不同·····	150
什么是剖宫产·····	150
高龄初产必须进行剖宫产吗·····	152
分娩要有充足的思想准备·····	153
孕妈妈住院前的物质准备·····	154
分娩前准爸爸应做哪些工作·····	154
婴儿的房间和用品如何准备·····	155
临产妈妈的饮食安排·····	156

临产前的征兆	157
临产前的注意事项	158

第二章

细说分娩全过程

孕妈妈临盆入院不宜过早或过晚	161
产前注意能量补充	162
为什么适当运动有利于分娩	162
分娩时产妈妈应放松自己	163
如何减轻分娩时的疼痛	164
生孩子不是越快越好	165
分娩时的简单呼吸技巧	166
出现以下情况要马上去医院	166
助产要做哪些动作	167
什么样的分娩姿势有助于顺产	168
分娩开始	169



分娩第一产程	169
分娩第二产程	171
分娩第三产程	172
分娩时母体和胎儿的状态	172
产妈妈应该怎样配合分娩	173
丈夫陪伴分娩的意义	175
丈夫如何陪伴分娩	176



第六篇 产妈妈护理方案

第一章

坐月子怎样吃

产后头几天的饮食怎样安排	178
产妈妈适宜吃哪些食物	179
产褥期饮食误区	180

产后进补需要注意哪些问题	182
产妈妈饮食有哪些禁忌	183
如何选用催乳食方	184
产后怎样吃水果	185
产妈妈应适量摄入食盐	185
新妈妈滋补食谱	186

第二章

产后护理和保健

什么是产褥期	189
产褥期注意事项	190
产后为什么出汗多	190
产后穿什么样的衣服好	192
月子中怎样刷牙漱口	192
产后开始性生活的时间	193



产后阴道松弛怎么办	194
断奶后怎样预防身体发胖	195
产后丈夫应该怎样做	195

第三章

产后疾病预防

产后为何还会出现阵阵腹痛	197
产后恶露何时干净	197
产后会阴胀痛的处理方法	198
什么是子宫复旧不全	199
子宫复旧不全的应对措施	200
什么是产褥感染	201
产褥感染的预防	202
乳房胀痛的处理方法	202
产后腰腿疼痛的防治	204



第七篇 新妈妈育儿指南

第一章

哺乳知识解答

母乳是婴儿最理想的食物	206
什么叫早接触和早吸吮	207
正确的哺乳方法	208

不要用奶瓶喂奶喂水	209
产妈妈不宜躺在床上给孩子喂奶	210
为什么乳房一只奶多一只奶少	210
母乳是否充足的判断方法	211
哺乳期禁用药物	212
不宜母乳喂养的情况	213

第二章

新生儿日常护理

新生儿第一周生理状况	214
新生儿“三围”有什么标准	215
怎样护理新生儿	216
怎样护理新生儿的眼、耳、口鼻	217
怎样护理脐带	217
如何给新生儿洗澡	218
使用尿布需要注意哪些问题	218



如何判断新生儿哭声的含义	219
如何给新生儿穿衣服	220
如何给新生儿脱衣服	220
怎样清洁新生儿的头垢	221
怎样防治新生儿“睡偏头”	221

第三章

新生儿疾病防治

新生儿要注射卡介苗	222
新生儿要注射乙肝疫苗	223
怎么知道宝宝病了	223
新生儿发热怎么办	224
怎样预防新生儿结膜炎	225
如何预防新生儿破伤风	225
新生儿得了肺炎怎么办	226
新生儿腹泻是怎么回事	227
新生儿不宜使用哪些药物	227
鹅口疮如何防治	228

第一篇

掌握一些 优生知识





第一章

新的生命是怎样产生的

从生理年龄上来看，夫妻之间男方年龄比女方大才是完美的组合。年龄稍大的父亲的智力也更为成熟，能将更多的“密码”遗传给下一代；年轻的准妈妈生命力旺盛，也就为胎儿提供了更好的孕育环境，助其生长发育。因此，这种优化组合所生育的后代在先天上就超越了别人的一大截。



生命的起始——精子和卵子

生育的基础是男方提供精子和女方提供卵子。精子和卵子各自携带着父母的遗传物质，通过受精结合到一起，形成一个新生命。

男性的精子是在睾丸的几百万条曲细精管内产生的。曲细精管的精原细胞经过多次分裂，最后形成精子。男性青春期发育以后，睾丸便拥有持续不断的生精能力。成年人睾丸重 10 ~ 20 克，而平均每克睾丸组织每天可产生约 1 千万个精子。一般到 40 岁后，生精能力逐渐减弱，但 60 ~ 70 岁甚至个别 90 岁的老人还具有生精能力。因此，男性的生育年龄明显长于女性。

女性的卵子是由卵巢的原始卵母细胞发育而成的。在女性的胎儿时期，卵巢内原始卵泡就已形成，数目多达 200 万个。出生后大部分退化，到青春期剩下约 3 万个或更少。女性青春期发育以后，正常情况下，每一个规则的月经周期排出一个成熟卵子，有时为两个。直到绝经期，一个妇女一生约排出 400 个卵子，最多也不超过 500 个。卵子的发育起源于胎儿时期，形成于青春期，发育在育龄期，历时几十年。因此，高龄孕妈妈的卵子历经数十年，出现畸形的机率就可能比较高。在 55 岁左右，女性就进入绝经期，卵巢失去排卵功能，从此失去生育功能。

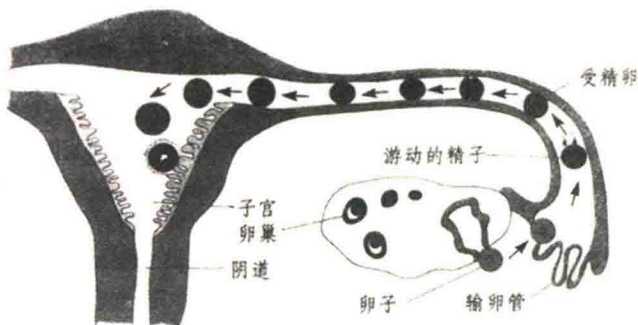


精子与卵子是怎样结合的

精子与卵子结合形成受精卵。正常成年男子每次射入阴道内的精子虽有数千万到2亿个，但最后能到达输卵管部位的精子只有几百个。

精子进入阴道内，有可能会被阴道内的酸性环境杀死，并且很大一部分精子会被子宫颈这个“大门”挡回去，所以，只有一部分的精子能以极快的速度闯进宫颈口进入宫腔。进入宫腔后，精子还要运行一段比自己的身体长上上万倍

距离的路程，因此它们必须在“沿途”中不断地获得能量才能前进。但此时，还有一部分精子会被白细胞吞噬。等精子到达



宫腔顶部时，由于两侧卵巢每个月只有一边排卵，究竟是哪一侧呢？精子无法判断。因此，它们只好兵分两路，同时进入两侧输卵管。这样，一部分精子选对了方向，而另一部分则扑了空，所以经过“长途跋涉”，真正能到达卵子周围的精子已为数不多了，一般不超过200个。精子在女性生殖道内运行是很快的，性交后30分钟或更短的时间内，即能在输卵管内发现精子，而精子在适宜条件下，仅靠尾部摆动，每分钟只能推进2~3毫米。这说明在整体条件下，精子从阴道迅速到达输卵管，并非单纯依赖于自身的活动，还必须靠女性生殖道各部分的协同配合。

当精子进入输卵管接近卵子时，卵子外面包绕的一层像带子一样（称为“透明带”）的特殊装置，产生一种特殊的物质，可以把精子吸引到卵子的外围。这时，精子利用其头部所含的一些蛋白质溶解酶把包在卵子外面的一层层的卵泡细胞及其之间的胶质溶化，试图开辟出一条进入卵子的通路。当然，一个精子所含的蛋白质的溶解酶量是远远不够的，但是，

在许多精子的共同作用下，终于在卵泡上打开了一个缺口。与此同时，透明带也在积极准备，“欢迎”精子的到来，它释放一些能溶解蛋白质的物质，从里面使卵泡细胞解体，一旦缺口形成，精子中的“勇士”就乘虚而入，钻进卵细胞内。当一个精子钻进卵子后，透明带会很快分泌一种物质把自身的缺口堵上，关闭了进入卵细胞的“大门”，以后的精子就闯不进去了。所以，每次受精总是一个精子对一个卵子，一次闯进去两个精子的机会是极其少见的。这样，就完成了受精的过程，一个新的生命开始了。



温馨提示

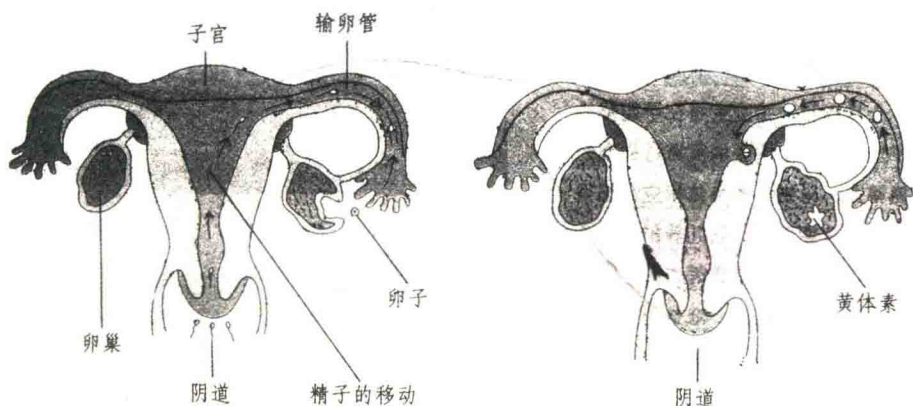
医学研究的发展，已使人们能够在怀孕早期识别胎儿的性别。如怀孕40~60天，吸取绒毛细胞；怀孕3~4个月后，用羊膜腔穿刺抽取羊水，经过特殊的细胞培养和染色后，在显微镜下观察其染色体，就可以区分男女了。这里要强调指出的是，建立这些方法的目的是为了迎合生男生女的意愿，而是为了优生。



受精卵是怎样发育成胚胎的

卵子受精后形成受精卵，受精卵不是一成不变的，它需要更深一层的发展，即孕卵被植入宫腔。孕卵的植入是胎生动物生殖生理的一个重要环节。

植入必须具备的条件是：透明带必须消失，卵泡从透明带中被解脱出来；胚泡滋养层分出合体滋养层细胞；胚泡的发育必须与子宫内膜的发育变化同步；必须有足够量的孕激素；子宫有一个极短的敏感期允许受精卵着床，能接受胚泡的子宫内膜被称为致敏的内膜。这个时间很短，过一定时间，子宫就会拒受胚泡。如果这些条件都具备了，受精卵就能够被送到宫腔植入。



植入的过程是这样的：受精卵第一天停留于输卵管的壶腹部，约在第2天进入峡部，在峡部停留两天，分裂成由16个细胞组成的实心细胞团，称为桑椹胚，也称囊胚。第4天桑椹胚进入宫腔，即受精卵被送入宫腔植入，并“扎根”于子宫内膜之中。这个过程就叫孕卵着床，即俗称的“坐胎”。但受精卵到达宫腔后，并不是说受精卵就一定能够在宫腔内“安营扎寨”。受精卵到达宫腔后3天之内必须具备着床能力，才能发育成胎儿；若宫腔内有功能性或器质性病变，受精卵不能植入，就会枯萎、死亡，无胎儿生长，临床上称此为忽略性流产，其表现为不孕。

胚泡着床后，子宫内膜随着受孕后体内激素的变化而发生相应的改变。子宫内膜不再剥脱形成月经，而是变成蜕膜，把胚泡包裹起来，供给它养分，使它进一步发育生长。以后随着胚泡发育、胎儿生长，胎儿及其附属物即逐渐占满整个宫腔。

在胚泡植入到子宫壁的同时，胚泡的内细胞群的细胞形成由两层细胞所组成的圆盘状的胚盘，滋养层形成绒毛膜。植入在第5～6天开始，11～12天结束。胚胎发育第3周，在内、外胚层中间出现另一个胚层，即中胚层。内、中、外胚层细胞组成一个梨形的扁平状胚盘。

梨形的胚盘由内胚层、中胚层、外胚层组成，一端较大为胚胎的头部，有一个黑色的圆圈的部位是口咽膜，另一端较小为胚胎的尾部，也有一个黑色的圆圈，是泄殖腔膜。在胚胎的尾侧可以看到一个黑色的条状结构，

是原条，它将形成神经板和神经褶。如果出现两个原条，就会形成双胞胎。由扁平状的胚盘逐渐形成圆柱形的胚体，眼、鼻、耳刚开始出现，脐带和胎盘形成。



受孕需要的条件

人类繁衍生息的过程，其实就是男性和女性相互结合完成生殖和孕育的过程。男、女生殖系统的健康、成熟及功能完善是这一过程的基础。

生殖的进行有 4 个基本条件。首先，有成熟、

健康的卵子排出。生殖系统发育成熟的妇女双侧卵巢，每月排出一个卵子。卵子的排出和排出卵子的质量与年龄、全身健康状况、精神状态及外界环境都有关系。一般卵巢排卵大约在月经周期的中间，卵子排出后约存活 16 ~ 24 小时，在 12 小时内活力最好，如 24 小时内未受精则死亡。

其次，精液和精子的质量要有保证。精液的组成、酸碱度、液化时间、精子数量、形态及活力都决定着精子能否克服重重阻碍，把握时机在

合适的时间和场合使卵子受精，并且保证受精卵的质量高低。

再次，要求女性的生殖器官正常。精子和卵子顺利进入输卵管壶腹部，对女性的生殖器官的要求是严格的，要求女方子宫颈正常、输卵管通畅、蠕动能力正常及盆腔内无粘连。正常子宫颈在排卵期宫颈黏液清亮稀薄，

