

XIANDAI 现代生活指南
SHENGHUO ZHINAN

主编 © 林青平

怀孕 与分娩百科

珠海出版社
新疆青少年出版社

现代生活指南

怀孕与分娩百科

林青平/主编

新疆青少年
珠海 出版社

图书在版编目(CIP)/数据

现代生活指南/林青平著

乌鲁木齐:新疆青少年出版社,珠海出版社,2001,4

ISBN 7-5371-3185-6/Z·48

I. 现… II. 林… III. 生活—中国—当代

IV. C913

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 19729 号

怀孕与分娩百科

林青平 著

新疆青少年
珠 海 出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

全国新华书店经销 北京朝教印刷厂

850×1168 毫米 32 开 58 印张

2005 年 1 月修订版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN7—5371—3185—6/Z·48 定价:127.60 元(共 6 册)

如有印装问题请直接同承印厂调换



目 录

怀孕前后

第一节 如果想怀孕……

一、受孕	(1)
(一)男子射精	(1)
(二)女子排卵	(2)
(三)受精	(3)
(四)着床	(3)
二、遗传	(3)
(一)细胞与基因	(3)
(二)遗传与环境	(4)
(三)精子和卵子	(5)
(四)胎儿血型与父母血型	(6)
三、优生	(7)
(一)优生	(7)
(二)禁止近亲结婚	(8)
(三)选择最佳生育年龄	(9)
(四)选择最佳受孕时机	(11)
(五)最佳生育时机	(15)
(六)胎儿性别	(17)





(七)影响孩子智力的因素	(19)
四、孕前准备	(21)
(一)孕前的心理准备	(21)
(二)孕前的生理准备	(24)
(三)孕前饮食与服药	(26)
第二节 如果怀孕.....	
一、怀孕的症状与预产期的推断	(28)
(一)怀孕的自觉征兆	(28)
(二)推算预产期	(30)
(三)怀孕周数及月数的算法	(32)
二、知道怀孕之后的准备手续	(34)
三、医院的选择方法	(35)
(一)选择医院的重点	(35)
(二)医院的种类及特征	(36)
四、产前检查	(37)
(一)产前检查的方法	(37)
(二)产前检查的内容	(40)
五、怀孕期间应注意的问题	(45)
(一)希望孕妇注意的事项	(45)
(二)高龄产妇	(51)
六、患者应该注意的事项	(53)
(一)糖尿病	(53)
(二)心脏病	(54)
(三)高血压	(54)
(四)肺结核	(54)
(五)肾脏病	(55)



七、怀孕时母体的变化	(55)
------------------	------

孕妇的生命历程

第一节 了解十月怀胎的过程	(58)
---------------------	------

第二节 怀孕前期

一、怀孕中的舒适生活	(75)
(一)创造舒适的环境与气氛	(75)
(二)生活的重点	(76)
(三)烟及酒	(82)
(四)咖啡、红茶有影响吗?	(84)
(五)清凉饮料	(84)
(六)辛辣的食物	(85)
二、应付孕吐和疾病的对策	(85)
(一)孕吐的对策	(85)
(二)便秘	(88)
(三)痔疮	(89)
(四)其他不快的症状	(90)
三、怀孕前期的危险信号	(96)
(一)流产	(96)
(二)宫外孕、葡萄胎	(99)



第三节 怀孕中期

一、怀孕中期应该注意的事项	(102)
(一)腹带可以保证胎儿有安定的感觉	(102)



(二)回家乡生产	(104)
二、怀孕中期的生活重点	(105)
(一)若是决定去旅行	(105)
(二)电影、录影带	(106)
(三)怀孕中的性生活	(107)
三、帮助顺利生产的有效运动	(108)
(一)孕妇体操	(108)
(二)生产的辅助动作	(112)
(三)孕妇的运动	(118)
(四)乳房的按摩	(119)
四、孕妇的妆扮	(120)
五、怀孕中期应注意的信号	(126)
(一)胎位不正	(126)
(二)双胞胎、多胎	(128)
(三)子宫肌瘤	(129)
六、有工作的母亲应注意的问题	(130)
(一)怀孕中的生活方式	(130)

分娩及产后恢复

第一节 产前准备

一、为新生儿的准备	(134)
(一)环境样式	(134)
(二)空间的样式	(134)
(三)婴儿必备的用品	(135)
二、产妇自身的准备	(140)



- (一) 产前心理准备 (140)
- (二) 分娩知识 (141)

第二节 分娩过程

- 一、顺产 (143)
 - (一) 第一期的情形 (144)
 - (二) 第二期的情形 (148)
 - (三) 第三期的情形 (153)
- 二、特殊分娩、难产及分娩异常 (155)
 - (一) 特殊分娩 (155)
 - (二) 难产 (159)
 - (三) 分娩中的异常 (162)

第三节 产后的护理与生活

- (一) 身体的变化 (165)
- (二) 产后的疾病与异常 (170)
- (三) 产后的日常生活 (176)
- (四) 产后的营养 (179)
- (五) 产褥体操 (180)
- (六) 产后的性生活与避孕 (184)



孕妇进补与营养

第一节 孕妇营养

- 一、怀孕中营养的摄取方法 (186)
 - (一) 有必要摄取多少营养呢? (186)



(二)食物的摄取方法	(190)
(三)在外吃饭摄取营养的方法	(196)
(四)加工食品的利用方法	(197)
二、怀孕各期不同的营养的摄取方法	(199)
(一)怀孕前期	(199)
(二)怀孕中期	(199)
(三)怀孕后期	(200)
(四)授乳期	(200)



第二节 孕产妇菜谱

一、怀孕前期菜谱	(201)
二、怀孕中、后期菜谱	(212)
三、产后菜谱	(222)

第三节 孕产妇进补

调理身体功能适应怀孕与分娩	(243)
---------------------	-------

关于胎教

第一节 胎教从母体内开始	(258)
第二节 胎教音乐	(288)
第三节 胎教运动	(322)



怀孕前后

第一节 如果想怀孕……

一、受孕

人的生命从何时开始？严格地讲，应该从父亲的精子和母亲的卵子结合成功的一瞬间算起，所以说是父母亲给了胎儿以生命。从受精卵存活那天起，尽管胎儿尚未出世，但夫妇已经是父母亲了。

受孕成胎的过程是这样的：

(一)男子射精

当夫妻双方性交后，男子射出的精液量有 2 - 5 毫升，内有 1 亿 2 千万 - 3 亿精子，这支庞大的“队伍”就在女性生殖道内像长跑运动员一样“争先恐后”地游动，精子靠尾巴的摆动能快速前进，它每分钟能游动 2 - 3 毫米。要同卵子“相会”，至少要闯过四关：要通过阴道、穿过子宫颈、在子宫腔内运行，“长途跋涉”，最后才能进入输卵管同卵子“相会”。





男性射精后,大部分精液射到阴道上端和子宫颈口,数分钟后进入子宫颈管。这支数量庞大的精子“部队”,由于路途遥远,绝大多数被“饿死”在路途中,经过“前仆后继”,有1-5%可以到达子宫腔,仅有数千个精子能到达输卵管,所以淘汰率很高。质量差的精子,因为不能很快地达到子宫腔,就失掉活力。在子宫底部、子宫腔和输卵管连接处可见到的精子数量更少。这一现象,就说明子宫颈起着阻碍大量精子进入子宫腔的作用。精子在女性生殖道内的寿命,一般不超过1-3天,在阴道内不超过8小时。



(二)女子排卵

精子要同卵子“相会”,精子能不能进入子宫颈口,是一道“难关”,这与子宫颈粘液的成分有关。在排卵期,妇女体内雌激素水平增高,子宫颈粘液变得很稀薄,清澈透明如蛋清样,量也增多,其中含有糖、维生素和盐等营养物质,能提供精子所需的能量,维持精子的活动。有利于精子继续前进上行,所以在排卵时精子最容易通过子宫颈。而在其它时期子宫颈粘液变得少而粘稠,所含的营养物质也少,并有大量的白细胞,精子就很难穿透这补粘稠的粘液。

精子通过子宫颈后进入子宫腔,由于子宫腔的液体的帮助,精子继续前进。

精子经过子宫到达输卵管,输卵管内的上皮细胞含有纤毛,纤毛像扫把一样摆动,会阻止精子的前进,但是精子具有“逆行运动”的奇妙特性,会逆行而上,一般到达输卵管的壶腹部与卵子相遇,精子与卵子终于“相会”了。



(三)受精

卵子怎样同精子结合呢?这就是受精。在输卵管内,当精子和卵子接近时,有许多精子包围一个卵子,卵细胞外面有一层由蛋白质构成的透明带,它的外面还有放射状排列的冠状细胞。精子的顶部会释放两种酶,叫做神经胺酶和透明质酸酶,它们能消化卵子外围的透明带,冲破围绕卵子的细胞并溶解这些细胞间的酸质,为下个精子开辟道路,精子进入卵子与卵细胞结合,这个全过程就叫做受精,受精了的卵子称为受精卵。

(四)着床

受精卵开始进行细胞分裂,并由输卵管向子宫腔移动,受精后4-5天就到达子宫腔。受精卵到达子宫腔后,能分泌一种分解蛋白质的酶,侵蚀子宫内膜并埋在功能层中,子宫内膜缺口迅速被修复,这个过程称为受精卵的植入或着床。受精卵埋在子宫内膜里,得到子宫的滋养,就好像种子置在肥沃、潮湿、疏松的土壤里,得到它生长发育所需要的营养,孕卵不断地生长、发育,成为胎儿。



二、遗传

(一)细胞与基因

细胞是生命的基本单位。新的生命是从一个细胞开始的,众多的细胞(约100万亿)组成了人体中各种各样的



组织结构和器官系统,行使着灵活协调的生理机能。

细胞中与遗传有关的是细胞核,细胞核内有一种染色较深的物质,叫做染色体,生物的遗传信息就是贮存在染色体里面。人的染色体有 23 对(46 个)。在染色体上载有许多决定一个人各种特点的物质,它的名字叫基因。

基因是遗传的基本单位,它有这样几个特征:

①能够“忠实地”复制自己。这叫基因的稳定性,没有这种稳定性,生物的种系就无法延续了;

②能够控制细胞的新陈代谢,这是生命所必需的;

③能够发生“突变”,使生命进化和发展。

(二)遗传与环境

我们在生活中常常可以见到这种现象:一对高个子夫妇所生的儿女并不都是高个;而一对矮个子夫妇所生的儿女并不都是矮子;一高一矮的夫妇所生子女的高矮更是参差不齐。很显然,身高是受遗传影响的,那么为什么遗传如此纷乱呢?这一方面是因为身高受多基因控制,另一方面很多环境因素,特别是营养、生活方式、工作性质等条件,也都对身高发生影响。

所以,任何个体都是遗传和环境相互作用的产物,正确的结论应该是:遗传 + 环境 = 个体。

对人体的不同组织,不同的身体性状,遗传和环境所起的作用并非平分秋色。有的遗传性状很稳定,一旦形成,就不再受环境的影响,如血型、指纹等;有的环境因素起重要作用,如精神分裂症,哮喘等,有 80% 归因于遗传问题,20% 归于环境因素;有的二者的作用差不多,如先天性心脏病只有 35% 是由于遗传导致,65% 则是由体内





外环境的影响所致。

总之,人体的特征完全由遗传基因决定的毕竟是少数,绝大多数的是正常和异常性状,都是遗传和环境相互作用的结果。这就要求我们重视体内外的环境因素,利用环境补救遗传缺陷,防止环境因素造成身心缺陷。

(三)精子和卵子

男性的性细胞是精子,女性的性细胞是卵子。

精子是由男性的性腺睾丸制造的。精子的形状像蝌蚪,头像扁梨,有条尾巴,能四处游动,非常活跃。正常男子每日可产生几亿个精子,一次射精约含精子2-5亿个,它们与精液一起承担进入子宫、使卵子受精的任务。但是,一般来说,绝大多数精子都“牺牲”在路上了,只有一个精子能钻进卵子内,形成受精卵。

卵子是由女性的性腺卵巢产生的,是女人体内最大的细胞。正常的妇女,在整个生育年龄中排出的卵子不过3-4百个,每个月只有1个或2个成熟的卵子定期排出(若2个同时受精则发育成双胞胎),沿着输卵管向子宫移动。一般说来,卵子存活的时间只有12-24小时,而精子存活的时间可稍长一点,在适宜的环境中,射出的精子可存活24-48小时或更长的时间。

人的生殖能力,即产生精子和卵子的能力,随着年龄的增加而减弱或消失。一般说来,男子的过程比较平缓。妇女从50岁左右进入绝经期,生殖系统开始衰老退化,男子的生殖系统功能则衰竭的晚,60岁时得子也是正常的。





(四)胎儿血型与父母血型

人的血型基本分为 A 型、B 型、AB 型和 O 型四种。已知父母的血型,就可以推测出子女可能是哪种血型,不可能是哪种血型(见下表)。

父母血型和子女血型的遗传关系

父母血型	子女可能血型	子女不可能血型
A × A	A、O	B、AB
A × B	A、B、AB、O	
A × O	A、O	B、AB
A × AB	AB、A、B	O
B × B	B、O	A、AB
B × AB	A、B、AB	O
B × O	B、O	A、AB
AB × O	A、B	AB、O
AB × AB	A、B、AB	O
O × O	O	A、B、AB

有一种比较常见的胎儿和新生儿疾病叫做溶血病,由于母亲和子女血型“不合”,致使胎儿和新生儿发生溶血症,即红细胞被破坏。结果,轻者发生黄疸、贫血,重者可致死胎,有的遗留“核黄疸”,使脑神经受到损害,出现抽风发作,留下智力障碍。



母子血型不合,主要有 ABO 型和 RH 型两大类,以 ABO 型不合多见。

三、优生

(一)优生

每个家庭、每对夫妻,都希望下一代健康、聪明、美丽。那么,就应当了解一些优生方面的知识。

优生学是对于提高民族生物素质的研究,也就是用现代科学的办法来研究如何提高新生儿的质量的问题,这对提高民族素质有很大的促进作用。优生问题可分为两个方面:一方面是减少以至消除有严重遗传性疾病和先天性疾病的个体出生;另一方面是促进体力和智力上优秀的个体出生。前者是劣质的消除,后者是优质的扩展。我国计划生育所强调的优生工作,正是尽力降低以至消除出生缺陷儿的孕育和诞生,这正符合每对夫妻的良好愿望。

优生学对个人、家庭、民族乃至整个人类都有着现实的和深远的影响。因为,由于遗传性疾病、先天性疾病所造成的生理缺陷和浪费是相当惊人的。常见的遗传病有 3000 余种,它不仅威胁着千万人的健康,也将有害于子孙后代。据调查,先天异常是造成新生儿死亡的首要因素。在新生儿中,先天性畸形可达 2%,全世界仅先天愚型患儿的数量就达数百万。而且遗传性疾病和生理缺陷在人体的各种器官、组织、系统几乎都可以发生。





所以说优生就是生优,即采取一系统措施保证诞生的下一代素质是优秀的。因此,凡是与保证出生一个健康聪明的孩子有关的内容,都包括在“优生”的范围。

它大致包括:

①优生宣传教育。使未婚青年树立正确的恋爱婚姻观,禁止近亲结婚,选择配偶时除是否有爱情为基础外,还应注意到对方的家庭、家族有无遗传性疾病等问题。

②进行婚前检查。把好生育优秀后代的第二关,防止遗传病延续。

③选择最佳生育时机,确定最佳生育年龄。

④孕期优境育胎。防止一切有可能危害胎儿和母体的不利因素的侵害,熟悉并掌握产前保健知识,及早定期进行产前检查,必要时作“产前诊断”以阻断严重缺陷儿(如畸形儿)的诞生,做好预产期保健工作。

⑤重视母子感情的沟通,对胎儿进行优教,培养健康聪明的下一代。

一对夫妇从决定结婚起,便开始为自己的家庭生活设计出一个美好的规划。生育一个健康、聪明的孩子,则是规划中最重要、最令人激动的一项。但健康完美、资质聪明的孩子,并不都是靠自然的本能就可以轻而易举得到的。准备做父母的年轻夫妇,应当认真学习优生方面的知识,以便实现自己的美好愿望。

(二)禁止近亲结婚

我国婚姻法规定,直系血亲和3代以内的旁系血亲禁止结婚。这是因为近亲结婚后生育的孩子容易出现先天性遗传疾病,如聋哑、痴呆、畸形、低能儿等等,造成父

