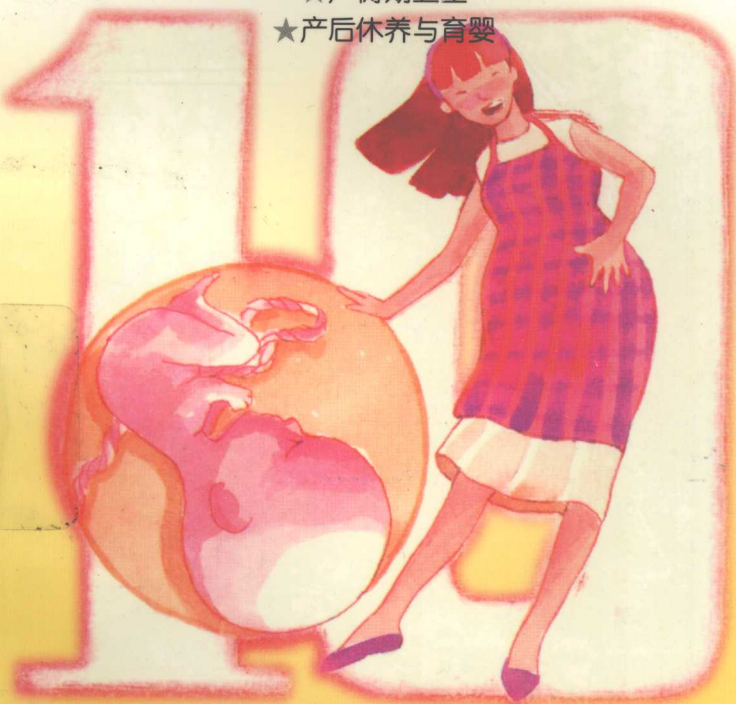


初为人母

刘英介 主编

- ★如果您想有个小孩
- ★母体营养与胎儿的关系
- ★孕期保健
- ★怀孕与药物
- ★孕妇难产的危险及处理
- ★孕妇的禁忌
- ★产褥期卫生
- ★产后休养与育婴



江苏科学技术出版社

妇 女 百 科 丛 书

12715.3
10

P

为人
初

刘英介 主编

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

初为人母/刘英介主编. —南京:江苏科学技术出版社, 1998.1(2000.7重印)

(妇女百科丛书)

ISBN 7-5345-2470-9

I.初... II.刘... III.①妊娠期-妇幼保健②围产期-妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 37293 号

妇女百科丛书

初为人母

刘英介 主编

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 扬州印刷总厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 4.625
插 页 2
字 数 101 000
版 次 1998 年 1 月第 1 版
印 次 2000 年 7 月第 3 次印刷
印 数 24 001 - 29 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2470-9/R · 435
定 价 6.10 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

由台湾妇幼家庭出版社授权出版

目 录

受精·着床·胎儿的形成	
——认识人类生命的开始	1
怎样才能生出健康的婴儿	7
如果您想有个小孩	10
孕妇须知	13
孕期保健	19
孕妇的禁忌	22
胎儿和胎教的关系	27
母体营养与胎儿的关系	31
有关怀孕的一些饮食问题	34
妊娠期间的性生活	37
孕期皮肤的变化	41
妊娠期胃肠并发症	45
孕妇要尽量避免 X 线照射	50
怀孕与预防注射	53
避孕药会不会引起癌症	57
怀孕与药物	60
谈安胎针的使用	62
谈妊娠期的牙周病	64

怀孕并发风疹	67
怀孕合并尿路感染	71
妊娠与淋病	73
漫谈心脏病与妊娠	75
糖尿病与孕妇	81
漫谈怀孕期的肾脏病患	84
癫痫会影响怀孕吗	87
葡萄胎是怎么回事	90
从一例胎盘早期剥离谈起	93
不排卵的困扰	97
预估胎儿健康的羊膜镜	101
关怀未出世的孩子——羊膜穿刺术	107
羊膜穿刺术与产前遗传诊断	110
产科医生的一大利器——催生	113
孕妇的早产和晚产	117
孕妇难产的危险及处理	119
产褥期卫生	122
产后的变化及反应	125
产后期的精神障碍	128
产后休养与育婴	130
如何给宝宝喂奶	137
母乳喂养有什么好处	139
给宝宝舒舒服服洗个澡	142

受精·着床·胎儿的形成 ——认识人类生命的开始

所谓受精是指男性的精子与女性的卵子结合成合子的过程。受精卵移行到子宫内植入子宫内膜的过程称为着床。着床后的胚卵在其与子宫内膜接触的底面发育形成胎盘,因此受精、着床及胎盘的形可说是人类生命的开始。

人体是由许多的细胞组合成组织,许多组织共同行使某种生理功能称之为器官。几种器官的活动,共同组织成为系统。因此,在妇产科要考虑一个人的生产,一个生命的开始,必须从细胞讨论起。人体细胞大约可分为两大类:一类是体细胞,另一类是生殖细胞。

生殖细胞分为两种:一种是含有 Y 染色体的男性生殖细胞,另一种是含有 X 染色体的女性生殖细胞。男女性别决定于受精时精子所含的性染色体,即 X 染色体或 Y 染色体。每个性细胞中都有 46 条染色体,其中 44 条是普通染色体,2 条是性染色体。当性细胞成熟,行减数分裂后,每个性细胞中含有 22 条普通染色体及 1 条性染色体。在女性因为原来的两条性染色体都是 X 染色体,所以在成熟的卵中都是含有 X 染色体,而男性因为原来的两条染色体一条是 X 染色体,另一条是 Y 染色体,因此在成熟过程中行减数分裂后,精细胞中可能含有一条 X 染色体或者是一条 Y 染色体。当受精时如含有 X 染色体的精细胞与含有 X 染色体的卵细胞相结合,将来即发育成女性。如果含有 Y 染色体的精细胞与含有 X 染

色体的卵细胞相结合,将来即发育成男性。

胚芽细胞的构造和成熟

胚芽细胞男性为精子,女性为卵子。

精子:分头、颈、体及尾。头部有顶帽子,称为顶体。外观如蝌蚪状。

卵子:外层被卵泡细胞围成放射冠。内层有由卵泡细胞分泌的透明带围绕在细胞膜外,细胞质内有细胞核。

精子的形成

精原细胞自胎儿时期就出现在睾丸的生精小管内,一直到青春期才开始活动、增加其数目,经过几次增殖分裂之后,成为原始精母细胞。原始精母细胞经过成熟减数分裂使染色体减半成为半倍体的二次精母细胞,染色体半倍体的二次精母细胞经过二次成熟倍数增殖成为四个精细胞,精细胞再经过变形成为蝌蚪状的精子。整个的精子形成过程约需2~3星期。

卵的形成

卵母细胞存在于卵巢皮质上,青春期以前不会活动时称为原始卵母细胞,其外层有初级卵泡细胞包围着,在卵巢皮质约有4万个初级卵母细胞。自青春期到停经期(12岁开始至45~50岁),每个月排一卵也不过400多个,其余的就退化掉。排卵前,初级卵母细胞行第一次成熟的减数分裂,使配子、卵母细胞的染色体减半,由于细胞质分配不均匀,次级卵母细胞几乎得到全部的细胞质,而极体则几乎没有得到细胞质。次级成熟分裂是在排卵时发生的,但分裂只进行到中期就停止了,当受精时,次级成熟分裂完成,变成一个成熟卵及一个二次极体。

从青春期开始及在生殖年龄期间,正常女人都有月经来

潮。所谓月经是指女性子宫内膜在无怀孕时，每月定期的子宫内膜脱落，而发生子宫流血的现象，此种周期涉及下丘脑、垂体、卵巢。促性腺激素、卵泡刺激素及黄体生成素作用于卵巢上使初级卵泡慢慢成长。但最后的成熟需要黄体生成素的作用，成熟的束状细胞受到黄体生成素作用就发生排卵。排卵后的卵泡上的颗粒状细胞在黄体生成素作用下变为黄体。假如卵没有受精，黄体即会开始退化（约在排卵后的第九天），最后变成白色的玻璃样物质，称为白体。

在排卵前卵胚受到卵泡刺激素的作用，囊状细胞会产生雌激素，此种雌激素作用于子宫内膜。此时子宫内膜处于增生期，子宫内膜增生期的特征是内膜表皮再生，内膜腺体增长，结缔组织细胞不断增加。

在排卵后卵胚受到黄体生成素的作用，黄体形成之后分泌黄体素，它使子宫内膜由增生期变为分泌期，子宫内膜分泌期结缔组织会水肿，为着床做准备，此种现象随着黄体的存在一直持续着。正常黄体的寿命约有两星期，如少于两星期在11天以下就称为黄体素不足，这会增加流产的可能性。

子宫内膜在分泌期时会分泌一种流体，称为内膜液，它具有使精子顶盖脱除的作用，可使精子活化而具有受精能力。在实验室中如直接取下精虫与卵子放在一起，它们是不会融合的，一定要将精虫经过活化后，它才有能力穿透卵泡外围的放射冠状细胞层进入卵内。如子宫内膜在分泌期没有受孕，此时黄体慢慢萎缩，所分泌出的黄体素渐渐减少，以致无法维持一定的浓度后，子宫内膜会发生脱落而排出体外，这就是月经。

如卵已受精，黄体就会增大，形成怀孕的黄体，同时激素的制造也增加，它所分泌的黄体素一直维持到胎盘形成，以后

即由胎盘所分泌的绒毛膜促性腺激素(HCG)来维持。

排卵

月经中期在卵泡刺激素及黄体生成素的作用下,成熟的卵泡由卵巢表面突起,形成一个圆形斑点,称为卵泡小斑。当此小斑突起裂开时,卵随着卵泡排出,此种现象称为排卵。

卵的搬运

排卵之后卵子会被子宫输卵管伞部所捡拾,经由输卵管纤毛细胞的颤动及肌肉收缩,卵就被送到输卵管之膨大部,经输卵管的蠕动,卵会被送到子宫腔内,此过程称为卵的搬运。

精子的游动与受精

当男女行房,男性射精在阴道内,精液多积聚在阴道后穹窿,精子利用其尾部的颤动进入子宫颈管到子宫腔内。精子在子宫腔内受到子宫内膜液的冲洗,把精子的顶盖脱掉,同时被赋予活化能力,此时精子头部会释放出各种酶,使精子能穿透卵外围的放射冠状细胞层及透明带。当精子与卵相遇之后,精子就以螺旋状弓式钻入放射冠状细胞层。当精子进入卵的一瞬间,透明带与卵膜发生变化,分泌一种物质包围整个卵,以防止另一精子进入卵内,卵在这时期完成次级成熟分裂。此成熟卵的细胞核称为卵原核。精子一旦进入卵的细胞质内,很快就脱掉尾巴,头部迅速增大成为精原核。精原核与卵原核互相靠近并进一步将彼此的细胞核膜脱掉,使两个半倍体的染色体结合成为有正常染色体数的合子,整个结合的过程称为受精。

受精卵的发育与着床

受精约 30 小时之后,合子分裂成两个子细胞称为分裂球;约在受精后第三天,分裂到 16 个细胞时称为桑椹胚,此时已到达子宫腔。试管婴儿的作法是在此时期采取桑椹胚。子

宫腔内的液体进入桑椹胚内占据细胞间隙,液体越来越多,最后把桑椹胚分为两部分,即称为增殖母细胞的外层细胞团与内部的胚芽细胞团,容纳液体之间隙渐渐扩大成为囊胚腔。

到此,桑椹胚转变发育成囊胚,大约在第五天透明带开始消失,到第六天囊胚贴在子宫内膜的表面,囊胚分泌蛋白溶解酶,侵入子宫内膜,此过程称为着床。着床时已是受精后的第七天。

增殖母细胞在侵入子宫内膜之后渐渐分成两层,即细胞滋养层及合体滋养层。当增殖母细胞向子宫内膜层植入的同时,内层的胚芽细胞团渐变成胚盘。胚盘具有两层,即外胚层及内胚层。外胚层与入侵的增殖母细胞间有空腔渐渐形成羊水囊腔。此腔上有一很薄的上皮形如屋顶,称为羊水膜。这可能是由细胞滋养层的细胞转变而来。另外增殖母细胞内又分出一层薄的外体腔膜。此膜与胚盘的边缘连接形成另一个腔,称为原始卵黄囊。此时增殖母细胞再度分层产生另一层疏松的细胞,称为胚外中胚层。在受精卵早期的发育中,胚胎是借着中胚层的连接柄与绒毛膜的结缔组织连结,此连接柄将来形成脐带,胎儿的脐带血管就与原处发生的血管相吻合,以便与母体交换物质,因此有人称脐带为胎儿的“生命线”。

受精卵——合子在输卵管内滚动,加上输卵管的蠕动大约在受精后的第三天,在桑椹胚的时期被送到子宫腔内,约在受精后的4~6天即形成囊胚,其外围透明带消失,使囊胚直接接触在子宫内膜上,这时的子宫内膜因受激素之影响,其上层会转为蜕膜。分娩时此种子宫内膜均会随胎盘脱落,故称为蜕膜。

依妊娠胚囊着床的位置不同,怀孕的现象亦会不同。在子宫腔内者称为子宫内妊娠,不在子宫腔内着床者称为宫颈

妊娠,在输卵管着床者为输卵管妊娠,着床在卵巢上者为卵巢妊娠。

附:胎儿在妊娠8星期以前叫胚胎,从妊娠8星期以后到娩出以前叫胎儿,出生到1个月以内叫新生儿,到1岁时称为婴儿,1~3岁叫幼儿。

怎样才能生出健康的婴儿

每一个母亲都盼望她的婴儿活泼可爱,有时候一个孕妇却又不知应当怎样做才有助于她达到愿望,因为她压根儿就不知道当她在妊娠期间,她个人的哪些举动会与胎儿的发育与健康息息相关。

在以前,医药常识不够普及,人们往往借求神卜卦的方式来决定畸形婴儿的未来。更有一些荒谬的说法,认为畸形婴儿的出生是报应,或者是家庭中某种恶运即将来临的先兆。

20 世纪的今天,当然大家都有了较为正确的认识,但还有人相信:当孕妇看到奇异的东西或被某种特殊的事物惊吓过度时,她的胎儿也会同样奇形怪状。这种说法简直是荒谬极了。对孕妇来说,这些方面不会影响她的胎儿,而是她所做的某些事或某些她应当做到的事,对她的胎儿会产生重要的影响。

任何一个孕妇要生出一个健康而活泼的小宝宝,有三个条件是特别重要的:首先孕妇本身必须是健康的,其次在妊娠期间要接受医生检查和指导,最后就是在生产时,发现任何特殊情形,能够接受到最快和最好的医治。如果孕妇能做到这几点,那她生产健康活泼的婴儿是毫无疑问的。

当然,母亲的健康仍是其中的关键,尤其不能在怀孕以后再来讲求健康。因此,每一个妇女在平时就应善自珍重,一旦她进入生儿育女的过程中,她的健康状况,几乎可以左右未来

胎儿的发育趋势。

一般来说，婚后的妇女应当每年去做一次身体健康检查，发现任何病症应立刻医治。如果已经染上某种疾病，医生可能会建议她，暂缓怀孕以待彻底治疗此一病症。最近医学界发现，有几个部位的X线透视将有害于婴儿。他们认为当受孕以后最初两个星期中，如腹部受X线照射，极可能促成胎儿畸形，但很少有妇女会在短短的时间内能发现到自己已受孕，因为一般受孕都在经期后第二周末或第三周开始之间，因此，医生们都建议，除了迫不得已的紧急情况外，处于育龄中的妇女们在月经周期的中间，她们的腹部应当避免X线照射。

一旦知道自己怀孕以后，应去医院做一次检查。在怀孕的最早期接受检查，对母亲及胎儿的健康都大有裨益。对如何生产一个健康的婴儿来说，医生确可提供很多帮助。合理安排孕妇的饮食，无疑是其中重要的一环。根据过去说法，妇女每养一个孩子就会脱落一颗牙齿，甚至在本世纪初，还认为有相当的事实根据，因为胎儿骨骼的形成及发育，都需要大量的钙质，如果母亲所吸收的钙质成分较少，则母体的钙质被胎儿所吸收，因而使母亲的牙齿掉落。现在我们已了解，如果孕妇能吸收到足够钙质，她的牙齿就不至于因怀孕而受损了，大多数医生都建议，孕妇应当每天喝1升牛奶及吃一点钙片，以保护她自己及未出生婴儿的健康。

现在大家都有了进一步的认识，一个孕妇所吸收的营养，实际上是两个人所需的，她应当有一份营养均衡的食谱，其中要含有丰富的维生素及矿物质，体重不要增加太多。如孕妇超重，大人及胎儿就会有意外的危险。当孕妇体重超重时，医生会建议她减少饮食，同时，必须在医生的指导下进行。

有些孕妇常会感到小便不正常，因妊娠期间代谢废物较多，排泄的次数也比平常增多。每次去医院检查时，医生都要检查小便，如果发现小便成分有异常，医生可能建议她调整饮食或服用某种药物，如这些症状继续存在，即能导致早产或其他病症。

如果母亲患有梅毒或淋病且在受孕前未作适当治疗，就很可能造成胎儿死亡或畸形。有些染有淋病的孕妇，胎儿的眼睛会受到感染而变成瞎子。怀孕后早作诊断，有助于胎儿免除感染，这也是为什么一旦已知道受孕时，就应去医院检查的主要原因之一。

根据美国医学界资料统计，在医院中生产的婴儿，畸形及死亡率都比在家中生产的低得多，在必要时，医院可立即提供输血、氧气及保育器等各种设备。有时候因父母两性的血型不同，婴儿会发生先天性的黄疸病，如果母亲能在怀孕的早期去检查血液，医生即可判明两性的血型是否会引起障碍，一旦发现有此种可能时，母亲在妊娠期间定期检查，当婴儿出生时，医生即可抽血化验，如果染此种病症，医生可立即对婴儿实施急救输血。

有时候尽管孕妇在妊娠期间一切都很注意，但当婴儿出生时还是免不了发生畸形、疾病或早产等，处理这类事情的最佳办法是立即治疗。不论何种畸形，治疗愈早，治愈的机会愈多。

总之，每个人所期望的是健康的母亲生产健康的婴儿。母亲在妊娠期间应细心照顾自己，定期接受检查；在生产时，一切需用物品准备齐全。如果还不足以防止生产畸形婴儿，科学化的医疗仍是最可靠的手段。

如果您想有个小孩

问：怀孕前我能做哪些准备？

答：如果是这辈子尚未罹患风疹，赶快去接受风疹疫苗接种，同时须3个月后方可怀孕。如果你无法确定时，可以检查血液抗体加以确定。另外，对你自己的月经周期也应记住，如果最后一次月经超过预定日期8天未来时，便应该去看你的医生了。

问：我需要吃什么？我是否需要额外的维生素？

答：如果你过去吃的不好（诸如早上匆匆忙忙以小吃代替早饭或以咖啡代替午饭），则赶快计划改善饮食。应该吃较少的脂肪、糖分及盐分，而需要更多的水果、植物和谷类。

只要你吃的食物相当均衡，那么你便不需要补充维生素了。如果你的体重过轻或超重许多，那么在怀孕前需设法达到更理想的体重。

问：停用避孕丸后，接着怀孕安全吗？

答：最好等待3个月后，到月经周期恢复正常。如月经周期恢复正常，你的医生便容易计算出怀孕日期。这种方法亦适用于使用宫内节育器者。

问：我的朋友说我生小孩太老了，30岁年龄是否真的太迟？

答：不迟的，就是超过35岁，发生额外并发症的机会也很小。无论如何，如果你超过37岁，危险性会稍微增加，你的

小孩可能发生 Down's 症状,而此危险性随年龄增大逐年增加,怀孕时可要求你的医生多做检查,以及早发现此症状。

问:有人说怀孕时吸烟,会造成胎儿较小,那不是一件好事吗?

答:有人说怀孕时吸烟可使胎儿容易娩出,其实不然,怀孕时抽烟,会影响胎儿发育生长则是真的。为了要使分娩容易或产程缩短,而通过吸烟使胎儿变小是不对的,胎儿过小反而会引起更多的问题。

除此之外,如果双亲抽烟则其所生的胎儿,在第一年内得肺部感染机会会更多。为了你和你未来的孩子,怀孕时是戒烟最好的机会。

问:许多古老书籍说怀孕时,每天喝一杯酒会有所助益——帮助你松弛身心,但是最近也听说酒会使胎儿发生危险,何者对呢?

答:酒已经被证实会引起流产,影响胎儿发育生长,甚至会引起畸形及精神迟滞。怀孕头3个月内,只要有一次喝酒超量,就可能造成严重后果。目前我们无法知道怀孕时喝多少酒仍是安全的。所以最好的忠告是当你知道已经怀孕或可能怀孕时,就不要喝酒。

问:我的工作非常繁重,有时因为紧张及压力的关系,晚上常需依赖镇静剂或安眠药方能入睡,如果在服用上述药物期间怀孕,对胎儿有影响吗?

答:最安全准则是一旦怀孕时,不管上班或是在家里,均应避免所有药物,诸如医师处方药物、自购药物、草药以及大量维生素等。

如果你有慢性病时,你应在怀孕前想办法先去克服它。试着借用非药物,如按摩术等,来消除紧张和焦虑。

问：如果我有气喘毛病，必须长期服药，当我怀孕时怎么办？

答：如果你有内科毛病，需要长期规律治疗，则要事先在几个月前告诉你的医生：你计划想要有个小孩，问医生哪一种药最适合你，影响胎儿最少，以及可否在怀孕前3个月减少药量甚至停药。

问：我有个兄弟得了痴呆病，将来我的小孩会像他吗？

答：假如下列几种情况发生在你或你先生家，如双胞胎、气喘病、糖尿病等，或者你本身有癫痫病，或者你已有小孩不正常，那么在你怀孕前与你的医生讨论。他或她会介绍你看遗传病专家，替你解决困难问题。

问：说真的，我不能确定是否需要有个小孩？

答：的确，有了小孩后，在你人生过程中就跨出了一大步。不要因为你的朋友们都已经怀孕，或者你的母亲认为你目前适合怀孕，或者公公、婆婆想要抱孙子，所以即便想要有个小孩。一旦有了小孩，你便不能像过去自由自在工作，你必须仔细思考有了小孩后，将会改变你的生活方式。如果你仍然无法确定是否要怀孕时，那么请等待一段时间吧！