

{ CONG HUAI YUN }
{ DE DI YI TIAN }

主编 万贵平 瞿琳

从怀孕的 第一天



江苏科学技术出版社

R715.3
42

P

从怀孕的第一天

CONGHUAIYUN DE DIYITIAN

主编 万贵平 瞿琳
编者 姜海风 邢燕 纪统慧
钱年凤 孙金玉 徐辉

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从怀孕的第一天 / 万贵平, 瞿琳主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2003. 1

(孕产百科丛书 / 万贵平主编)

ISBN 7-5345-3734-7

I. 从... II. ①万...②瞿... III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2002)第 078670

(孕产百科丛书)

从怀孕的第一天

主 编 万贵平 瞿琳

责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京印刷制版厂
印 刷 南京印刷制版厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 7.25
字 数 170000
版 次 2003 年 1 月第 1 版
印 次 2003 年 2 月第 2 次印刷
印 数 5001—13000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3734-7/R·675

定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



十月怀胎，一朝分娩，过去所说的“十月”，指的是农历“十月”，用我们今天的阳历来算，大约有九个月。“十个月”的时间，对于人的一生来说，或许只是短短的一瞬，而对于即将当妈妈的人来说，却是多么漫长，多么难熬。其间，又充满了多少幻想，多少期待，还有多少的不安与焦虑！

什么时候怀孕最好呢？我怀孕了吗？怀孕前应注意哪些问题呢？怀孕后，饮食上要注意些什么？衣着装扮上要注意些什么？我的宝宝发育正常吗？感冒发烧，我能吃药吗？能吃些什么药呢？怀孕后，我如何对胎儿进行自我监护呢？胎教有用吗？怀孕后出现哪些情况是危险的信号呢？……

我们都知道，怀孕、分娩对于一个女人而言，是一个正常的生理过程，胎儿在子宫内生长发育，这“十个



月”，他的营养来源完全依赖于母体。所以，母亲的一举一动，外界的各种干扰，确实影响着孩子。也正是由于这个原因，从怀孕的第一天起，准妈妈们就开始有着这样那样的疑惑。多了个宝宝在肚子里，准妈妈们干起任何事似乎都特别的小心，生怕惊动了宝宝“大人”。

针对孕妇们普遍关心的种种问题，我们特地组织了在临床第一线工作多年，具有丰富临床和保健经验的医学博士、硕士等妇产科及保健专家，共同编写了这本书。

本书汲取了原来《从怀孕第一天》的优秀内容，深入浅出地阐述了受孕是怎么一回事，如何有计划的受孕，怀孕后生活上、工作上应注意哪些情况；指导孕期如何合理用药；同时，还介绍了与怀孕有关的一些异常情况，如流产、宫外孕、妊娠高血压综合征、前置胎盘、胎盘早剥、妊娠合并高血压、妊娠合并糖尿病等，教会自我监护的方法，简单地辨别自己孕程中情况正常与否，增加警惕性，如觉有异常，随时去医院就诊。书中还结合现在实际生活和临床实践中遇到的新问题，增添了许多新的内容，如手机、电脑等对妊娠有没有影响？B超影响胎儿生长发育吗？避孕失败的胎儿能不能要？孕妇可不可以养宠物？病毒感染是怎么回事？孕妇能打预防针吗？唐氏筛查有用吗？孕期晒太阳有哪些好处？怀孕后，胖好还是瘦好？怀孕后如何化妆？等等。

本书集知识性与趣味性于一体，内容丰富，通俗易懂，可供准备怀孕及怀孕早期的准妈妈们阅读、参考。

本书在编写过程中，得到了江苏省妇幼保健



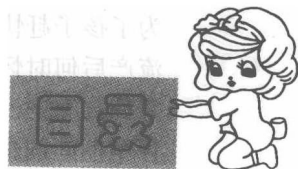
中心的黄京龙主任、妇保科的李菊芳主任的积极支持，为我们提供了许多宝贵意见和帮助，在此，向她们一并表示深深的谢意。

由于编写人员水平有限，书中难免存在不当之处，望广大读者及同行专家予以惠正。

最后，预祝每对夫妇都能平安顺利地养育出健康聪明的宝宝。

江苏省妇幼保健中心 万贵平





爱情是孕产妇心理健康的良药	1
女性生殖系统的结构和功能	2
男性生殖系统的结构和功能	6
婚前健康检查	9
要优生,不要近亲结婚	11
受精、着床、胎儿的形成	
——认识人类生命的开始	13
生男生女由谁决定	18
生男生女可以控制吗	20
你了解“试管婴儿”技术吗	20
怀孕前该注意些什么	24
最佳生育年龄	27
最佳生育季节	28
在什么条件下才能怀孕	29
女性不宜怀孕的疾病	30
正确妙用“易孕期”	31



计划怀孕	
——你准备好了吗	33
我怀孕了吗	36
略谈怀孕妇女尿液检查	38
请注意对胎儿有影响的因素	39
为了胎儿的健康,请快戒酒吧	41
为了孩子赶快戒烟吧	42
流产后何时怀孕好	44
孕妇与家庭	45
怀孕期间的自我监护	47
胎教从精卵结合之时开始	49
胎教真那么神奇吗	50
孕妇不胜任工作能否辞退	55
病毒感染	
——孕妇怀孕早期的敌人	56
警惕“唐氏综合征”	58
你是高危孕妇吗	60
建围生期保健卡的作用	62
建围生期保健卡应做的检查	64
怀胎十月母体的变化	68
引起胎儿发育异常的因素有哪些	71
如何减少有缺陷儿的出生	72
避孕失败胎儿要不要	73
胎儿大脑发育的关键性营养物质	75
怀孕后为何应补充叶酸及食用富含叶	
酸食品	76
孕早期的膳食原则	77
孕早期的膳食调配	80
何为早孕反应	81
妊娠呕吐时的饮食	82



孕早期的性生活	83
妊娠期体重的控制	84
怀孕早期的保健	86
为了你和胎儿的健康,请在冬天多晒 晒太阳	87
怀孕早期,请你改掉泡热水浴的习惯	88
孕早期适量做家务与运动有好处	90
孕期锻炼	92
孕期的服饰与美容	97
穿双合适的鞋保你孕期平安	99
孕期妈妈应回避的工作及环境	100
良好的心理是孕期健康的保证	101
孕早期小心感冒	102
孕妇适宜的睡眠姿势	103
孕妇适宜的睡眠时间	105
孕妇的居住环境	106
为了宝宝的健康,请不要随便化妆	108
怀孕后禁用的化妆品	110
为什么孕妇脸上会出现黄褐斑	111
远离宠物	112
羊水穿刺的意义	114
什么是染色体 为什么要做染色体 检查	116
超声波在孕期的应用	118
怀孕期间能接受 X 线检查吗	120
孕妇能看电视吗	122
怀孕期间可以用手机吗	124
孕妇可以操作电脑吗	125
B 超会影响胎儿健康吗	127
合理用药,保护胎儿健康	129





如何评价胎儿的健康状况	134
医生是如何对子宫内的胎儿进行监 护的	137
孕妇可以打预防针吗	140
重视孕产期乳房护理	145
怀孕期间的烦恼	147
孕妇的口腔保健	150
认识葡萄胎	152
胎盘早期剥离	154
为何会胎死宫内	157
可怕的异位妊娠	159
怀孕与贫血	161
当心乙肝传播给婴儿	164
让孕妇远离艾滋病	166
单纯疱疹与妊娠	168
孕妇与风疹	170
妊娠与心脏病	172
孕早期的出血	175
如何知道自己流产了	177
流产后应注意些什么	179
下一次还会不会流产	182
一个孕妇最关心的问题 ——流产	184
习惯性流产	187
一个导致流产的重要原因 ——子宫颈无力症	189
便秘与痔	191
恼人的白带	194
孕妇与淋病	197
尖锐湿疣与妊娠	198





梅毒与妊娠	199
癫痫与妊娠	202
妊娠与糖尿病	205
妊娠与高血压	208
早期妊娠与子宫肌瘤	210
妊娠合并卵巢肿瘤	211
欢迎小天使来临	214
两代之间	216





爱情是孕产妇心理健康的良药

一位著名的医学专家曾说：多年来，医学忘记了爱情是疾病防治中的一个重要因素，这是非常错误的。近年来，爱情医学逐渐受到了人们的重视。

夫妻感情融洽有益于健康长寿。调查发现，多数情况下，离婚者、丧偶者的身心状况比享受美满婚姻的人要差得多，寿命也会因此而缩短。

国内外医学家分析，爱情是一种使人奋发向上的力量。夫妻恩爱首先是双方在思想上和感情上的一种和谐，在心理活动上的一种互相补充。夫妻双方产生了一种温暖、协调的健康心理，这样有利于大脑皮质功能和机体免疫功能的生理协调，从而促进体内分泌出有益的激素、酶和乙酰胆碱等物质。这些物质能把控制体内血液流量的神经细胞兴奋程度调节到最佳状态，对人的身心健康十分有益。

同样，爱情与孕产妇的身心健康也有着密切关系(图1)。

夫妻恩爱，感情融洽，家庭和睦，是孕产妇能顺利度过孕产期的重要因素。近年来国内外有的医院打破旧的常规，在产妇分娩过程中，允许其丈夫在身边陪伴，使产妇减少了精神、心理上的恐惧感和孤独感。丈夫的体贴、支持和安慰，使产妇顺利地通过产程，把爱情的结晶——小宝宝安全地迎到人



图1 爱情是孕妇心理健康的良药



间。江苏省妇幼保健中心的资料统计表明：有丈夫陪伴的产妇顺产率高于没有丈夫陪伴者 23 个百分点。

感情融洽是家庭和睦的一个重要条件，也是优生优育的重要因素。在夫妻恩爱、家庭气氛和谐的情况下，受精卵就会安然舒适地在子宫内发育成长，生下的孩子就聪明、健康。胎儿在子宫内对外界的刺激是有反应的。资料统计显示不和睦家庭小孩情感障碍的发生率是和睦家庭小孩的 5 倍多。

让我们一同来关心爱情医学，让爱情发挥她那神奇的力量，使孕产妇在甜蜜的爱情和对未来的美好憧憬中度过怀孕、分娩那段人生困难的历程。



女性生殖系统的结构和功能

新婚燕尔的夫妇，心情别提有多高兴。也许下一步你们就准备有一个健康的宝宝，但是你们可知道女性为什么能生育呢？

女性生殖系统由什么组成的呢？除了生育以外又有什么功能呢？下面让我们来回答这些问题。

女性生殖系统由外生殖器和内生殖器两大部分组成。

外生殖器又称外阴，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭球、前庭大腺、处女膜(图 2)。

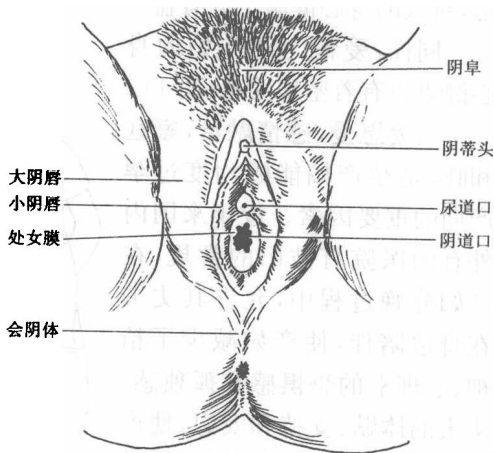


图 2 女性外生殖器





阴阜为耻骨联合前隆起的脂肪垫。青春期后该部开始生长阴毛,分布呈尖端向下的三角形。大阴唇为起自阴阜、止于会阴的一对隆起的皮肤皱襞。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口和尿道口。小阴唇为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。表面色褐,湿润,无毛,富于神经末梢,故极为敏感。阴蒂位于两侧大阴唇的顶端,是与男性阴茎海绵体相似的组织,有勃起性,富于神经末梢,极为敏感。阴道前庭为两小阴唇之间的菱形区,有两个口:上面为尿道口,下面为阴道口。阴道口周围有处女膜,处女膜中间有孔,孔的大小、形状和膜的厚度因人而异。处女膜多在初次性交时破裂,所以,多数女性在初次性交时会有少量出血,这是正常现象。

内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢(图3、4)。医学上常把输卵管和卵巢统称为附件。

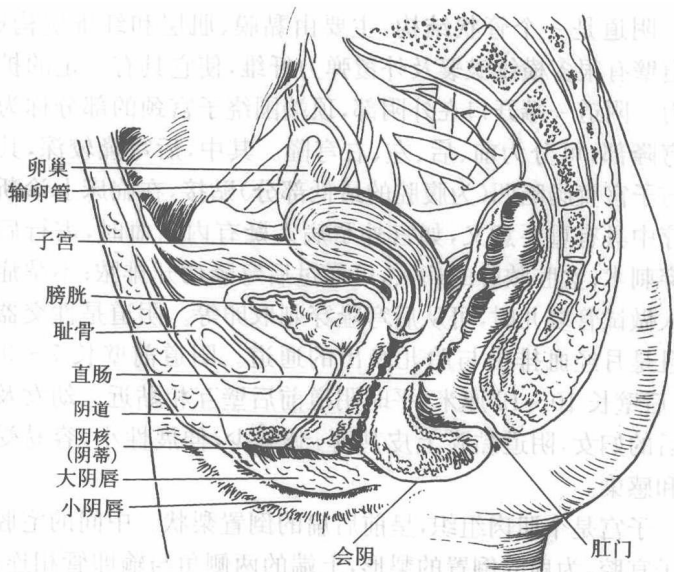


图3 女性生殖器及其邻近器官



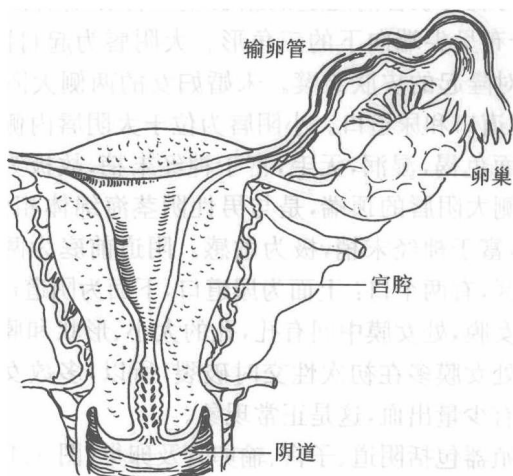


图4 女性内生殖器

阴道是一个管状结构，主要由黏膜、肌层和纤维层构成。阴道壁有很多横纹皱襞及外覆弹力纤维，使它具有有一定的扩展能力。阴道一端开口在外阴部，顶端围绕子宫颈的部分称为阴道穹隆部，可分为前、后、左、右穹隆。其中，后穹隆较深，其顶端与子宫直肠陷凹（为腹腔的最低部分）贴接，在临床上诊断和治疗中具有重要意义，如宫外孕病人疑有内出血时，需行后穹隆穿刺术；盆腔脓肿的病人，可通过后穹隆切开排脓；不孕症的病人做试管婴儿时，可从后穹隆穿刺取卵等。阴道是性交器官并且是月经血排出与胎儿娩出的通道。阴道前壁长7~9厘米，后壁长10~12厘米，平时阴道前后壁互相贴近。幼女及绝经后的妇女，阴道黏膜上皮甚薄，皱襞少，伸展性小，容易受创伤和感染。

子宫是个肌肉组织，呈前后扁的倒置梨状。中间的宅腔称为子宫腔，为扁的倒置的梨形，上端的两侧角与输卵管相连，下端经过子宫颈管与阴道相通。子宫腔的内面衬有一层薄薄的黏膜为子宫内膜。这层内膜受卵巢分泌的雌激素与孕激素影



响,有增生、分泌与脱落的周期性变化。每个月子宫内膜脱落一次伴有出血就是月经来潮。子宫是胎儿生长发育的地方,卵子受精后就要种植在子宫内膜内,然后逐渐长大。子宫壁的肉层很厚,有很大的扩展性。成年女性子宫重约 50 克,而足月妊娠时子宫重量约 500 克。

子宫颈位于子宫的下端,它是一个细长的管道,成年妇女长约 3 厘米,宫颈内腔呈梭形,称子宫颈管,其下断称为子宫颈外口,外口与阴道相通,是进入子宫的门户。未产妇宫口呈圆形,而经阴道分娩的产妇宫口往往呈“一”形。子宫颈有丰富的腺体,分泌粘液,根据月经周期的不同阶段,改变宫颈粘液的性状,以利于受精和维持妊娠。在宫颈外口柱状上皮与鳞状上皮交界处是子宫颈癌的好发部位。

在子宫体与子宫颈之间形成的最狭窄部分称为子宫峡部,在非孕期长约 1 厘米,妊娠后逐渐伸展拉长变薄,扩展成为子宫腔的一部分,形成子宫下段,临产后可达到 7~10 厘米。新式剖宫产时子宫切口就在子宫下段部位。

卵巢是一对白色扁的椭圆形的性腺。青春期前,卵巢表面光滑;青春期开始排卵后,表面逐渐凹凸不平。成年妇女的卵巢约 4 厘米×3 厘米×1 厘米大,重 5~6 克。绝经后卵巢萎缩变小变硬。卵巢的结构精细复杂,作用至关重要。其最主要的功能有两个,一个是生殖功能,产生卵子;另一个是内分泌功能,产生女性激素包括雌激素与孕激素,这些激素维持女性的性功能及第二性征(即女性的特征,如乳房发育、脂肪分布、阴毛腋毛等)。

输卵管有左右二条,为柔软的细管,长 8~14 厘米,一端与子宫腔相连。另一端成伞状,开口在腹腔中,与卵巢接近,它的功能是靠伞端拾拢卵巢排出的卵子,在输卵管中提供受精的场所,并在精子和卵子结合成受精卵后将其运送到子宫腔中。如果输卵管有炎症、粘连或者发育异常,那么,它的排卵和运输功能受损,不能将受精卵按时运送到子宫腔中,易发生宫外孕。





男性生殖系统的结构和功能

男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器。内生殖器由睾丸、输精管道(附睾、输精管、射精管、男尿道的一部分)和附属腺体(精囊腺、前列腺、尿道球腺)组成(图5)。外生殖器包括阴囊和阴茎。睾丸产生的精子经过附睾、输精管运输,与精囊腺、前列腺和尿道球腺分泌的微碱性的液体混合,形成粘稠的乳白色精液。

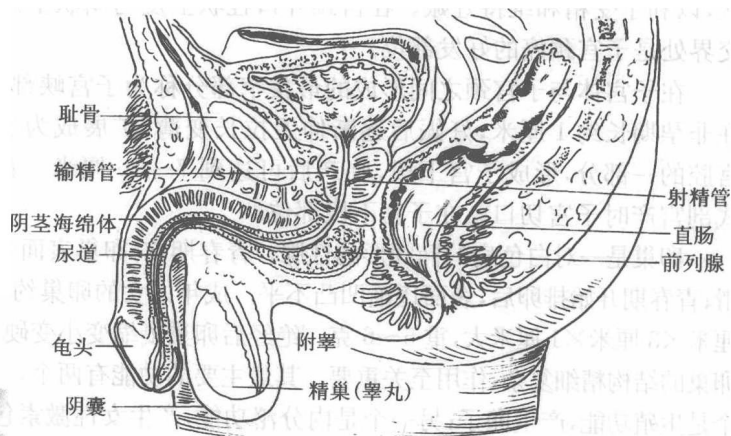


图5 男性生殖器

睾丸位于阴囊内,左右各一,是微扁的椭圆体,表面光滑。主要功能是产生精子和分泌男性激素(睾酮)。前者与卵子结合而受精,是繁殖后代的重要物质基础,后者则是维持男性第二性征(副性征)的重要物质。

附睾呈新月形,上端膨大为附睾头,中部为附睾体,下端纤细为附睾尾,附睾尾向上弯曲续接输精管。其主要功能是促进精子发育和成熟,以及贮藏和运输精子。精子从睾丸内部的精