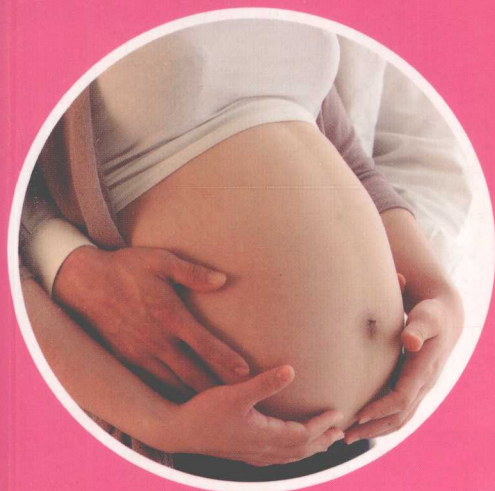


孕产妇

编著 中国人民解放军第421医院妇产科主任
周荣向

一本指导孕产妇居家保健的实用手册
让准妈妈妊娠分娩育儿一路无忧!



居家保健 一本通

主编 / 金版文化

- ◆详细介绍最佳生育时机和婚前检查事项，帮您把好生育第一关。
- ◆详细介绍孕妇最为常见的疾病防治问题，使您的宝宝健康发育。
- ◆详细介绍最前沿的胎教方法和分娩知识，让宝宝从起跑线领先。
- ◆详细介绍产后日常生活和婴儿喂养要领，助您轻松养育好宝宝。



吉第 8112703

健康主典 III ①

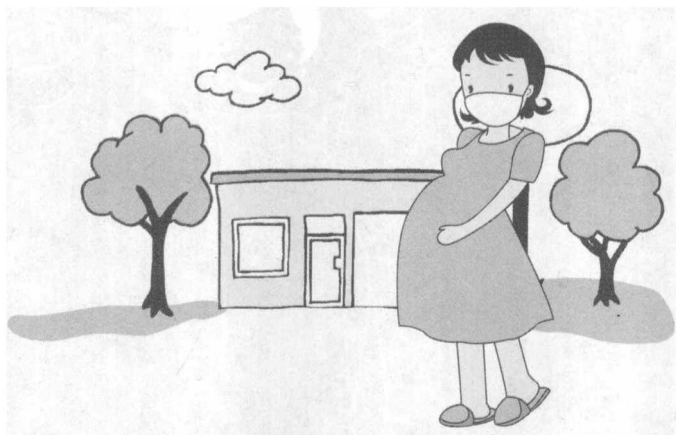
孕产妇居家保健

一本通

南海出版公司

每一位将要做妈妈的女性，心中都充满了幸福和欢乐，希望自己能够生育一个健康、聪明的宝宝。但与此同时，她们也感到惶恐与不安，不知道要如何应对漫长的妊娠生活，担心可能发生意外，常常由于缺乏孕产知识而被一些小事弄得手忙脚乱。

为了解决这一问题，让准妈妈们孕期与产后的生活变得高枕无忧，同时使宝宝能够更加健康地成长。编者以优生优育为宗旨，精心整理和编写了这本《孕产妇居家保健一本通》。本书全面详细地介绍了孕前准备，孕期生活起居、饮食运动、疾病防治、胎教方案以及产后保健与新生儿护理等多方面知识，其内容新颖、结构严谨、条理清晰、语言简洁、针对性强，是一本不可多得的孕产妇保健书籍。愿此书能给予您帮助与指导，陪伴您安然、幸福地度过孕产期。



第一章

完美受孕

生育常识10

1. 了解女性生殖系统10
2. 了解男性生殖系统11
3. 了解排卵期11
4. 受孕的条件12
5. 受孕的过程13
6. 受孕的征兆13
7. 受孕的测试方法14

优生优育15

1. 优生与优生学15
2. 优生的五要素15
3. 忌忽视婚前检查16
4. 遗传与遗传性疾病16
5. 预防遗传性疾病17
6. 遗传与先天性疾病17
7. 近亲结婚危害大18
8. 早婚早育影响优生18
9. 吸烟喝酒影响优生19
10. 环境污染影响优生19
11. 父母血型与优生20
12. 饮食营养与优生21
13. 性交频率与优生21

选择受孕时机22

1. 最佳生育年龄22

2. 最佳受孕时间22
3. 最佳受孕季节23
4. 易受孕的性交姿势23
5. 开灯性交有益受孕23
6. 心情愉悦容易受孕23
7. 不宜受孕的时期24

影响生育的疾病27

1. 心脏病27
2. 肝炎28
3. 糖尿病28
4. 哮喘28
5. 甲亢29
6. 肺结核29
7. 癌症29
8. 高血压30
9. 肾炎30
10. 风疹30
11. 白血病31
12. 类风湿31
13. 癫痫31
14. 精神病32
15. 遗传病32
16. 梅毒32
17. 淋病33
18. 尖锐湿疣33
19. 滴虫性阴道炎33
20. 严重贫血34
21. 系统性红斑狼疮34

大龄女性完美受孕 ...35

1. 大龄女性生育有什么风险35
2. 大龄女性须进行孕前检查35
3. 大龄女性要重视身体准备36
4. 大龄女性要重视心理保健37

第二章

日常生活

孕期生活起居39

1. 环境污染影响大39
2. 生活环境要净化40
3. 孕妇避免噪音伤害40
4. 孕妇勿小视辐射41
5. 孕妇看电视须知41
6. 孕妇须防空调病42
7. 孕妇忌久吹风扇42
8. 孕妇慎用电热毯42
9. 孕妇养宠物隐患多43
10. 孕妇勿沉迷玩麻将43
11. 孕妇请远离舞厅44
12. 孕妇注意活动姿势44
13. 孕妇怎样做家务45
14. 孕妇也要护肤保养45
15. 孕妇不宜美容美发47
16. 孕妇宜适当晒太阳48
17. 孕妇需要新鲜空气48

18. 孕妇巧选用文胸	49
19. 孕妇巧选用内裤	49
20. 孕妇巧选用鞋子	50
21. 孕妇巧选用外衣	50
22. 孕妇怎样打腹带	50
23. 孕妇拔压注意事项	51
24. 孕妇洗澡特别提示	52
25. 孕妇巧选床上用品	53
26. 孕妇要注意睡姿	53
27. 孕妇睡觉不宜开灯	54
28. 孕妇宜适当劳动	54
29. 孕妇慎选交通工具	54
30. 孕妇开车要注意	56
31. 孕晚期忌长途旅行	56
32. 孕妇要护理好身体	57
33. 孕妇注意排便习惯	58
34. 孕妇重视外阴清洁	58

孕期饮食营养59

1. 孕妇与营养补充	59
2. 孕期不同阶段膳食	60
3. 孕妇宜吃的水果	61
4. 孕妇要巧食蔬菜	62
5. 孕妇宜吃的蔬菜	63
6. 孕妇宜适当吃干果	64
7. 孕妇宜吃豆制品	65
8. 孕妇宜多吃鱼肉	66
9. 孕妇宜多吃粗粮	66
10. 孕妇宜慎用补品	67

11. 孕妇宜正确吃酸	67
12. 孕妇宜少吃的食品	68
13. 孕妇忌多吃黄瓜	70
14. 孕妇忌多吃菠菜	70
15. 孕妇忌吃生鸡蛋	70
16. 孕妇需要“脑黄金”	71
17. 孕妇少吃动物肝脏	71
18. 孕妇忌吃桂圆	72
19. 孕妇忌食人造食品	72
20. 孕妇忌喝浓茶咖啡	72
21. 孕妇喝水有讲究	73
22. 孕妇忌食冷饮食	74
23. 孕妇呕吐忌不进食	74
24. 孕妇忌口味过重	75
25. 孕妇用药粥治便秘	75
26. 宜补充蛋白质	76
27. 宜补充矿物质碘	76
28. 宜补充矿物质钙	76
29. 宜补充矿物质铁	77
30. 宜补充矿物质锌	77
31. 宜补充矿物质硒	78
32. 宜补充维生素A	78
33. 宜补充维生素B ₁	78
34. 宜补充维生素B ₂	79
35. 宜补充维生素B ₆	79
36. 宜补充维生素B ₁₂	79
37. 宜补充维生素C	80
38. 宜补充维生素D	80
39. 宜补充维生素E	81

40. 宜补充维生素K	81
41. 宜补充叶酸	81

孕期运动健身82

1. 运动对孕妇的好处	82
2. 宜控制运动强度	82
3. 孕期不同阶段锻炼	83
4. 宜选择适合的运动	84
5. 孕妇散步好处多	84
6. 孕妇要多做健身操	85
7. 孕妇游泳宜忌	85
8. 孕妇可常做体操	86
9. 孕妇宜练习太极拳	86
10. 不宜运动的孕妇	86
11. 孕妇参加运动须知	87
12. 孕妇勿剧烈运动	87

孕期性生活保健88

1. 孕妇性欲的变化	88
2. 高危孕妇性生活	88
3. 孕期性生活须知	89
4. 阴部感染者勿性交	89
5. 性交须防病菌感染	90
6. 孕早期性生活	90
7. 孕中期性生活	90
8. 孕晚期性生活	91
9. 性交应避免的体位	91
10. 禁过性生活的时期	91

孕期心理调节92

1. 孕妇的心理需要92
2. 早期妊娠阶段心理92
3. 中期妊娠阶段心理93
4. 晚期妊娠阶段心理93
5. 孕妇要有良好的心态94
6. 孕妇要以情养胎95
7. 消极情绪的危害95
8. 赶走消极情绪96
9. 调节忧郁心理97
10. 调节害怕心理97
11. 调节烦躁心理98
12. 调节依赖心理98
13. 调节焦虑心理99
14. 调节羞怯心理99

第三章 孕期胎教

胎教须知101

1. 什么是胎教101
2. 胎教开始的时间101
3. 胎教不宜心急102
4. 胎教要有耐心102
5. 多微笑对胎儿有利102
6. 胎教应避免受刺激103

7. 准爸爸的胎教责任103

胎教方法104

1. 营养胎教104
2. 情绪胎教104
3. 意念胎教105
4. 意识胎教105
5. 运动胎教106
6. 抚摸胎教106
7. 行为胎教107
8. 音乐胎教108
9. 语言胎教110
10. 光照胎教112
11. 色彩胎教112
12. 美育胎教112
13. 环境胎教113

第四章 医疗与保健

母体与胎儿变化115

1. 妊娠1个月的变化115
2. 妊娠2个月的变化115
3. 妊娠3个月的变化116
4. 妊娠4个月的变化116
5. 妊娠5个月的变化117

6. 妊娠6个月的变化117

7. 妊娠7个月的变化118
8. 妊娠8个月的变化118
9. 妊娠9个月的变化119
10. 妊娠10个月的变化119

孕期保健与用药120

1. 孕早期的保健120
2. 孕中期的保健120
3. 孕晚期的保健121
4. 孕期母体的变化121
5. 孕妇五官变化护理122
6. 肥胖孕妇的保健123
7. 瘦弱孕妇的保健123
8. 矮小孕妇的保健124
9. 孕妇双胎妊娠护理124
10. 孕妇多胎妊娠护理124
11. 什么是产前诊断125
12. 产前诊断的方法126
13. 合理安排产前检查127
14. 正确看待B超检查129
15. 大龄孕妇更要检查130
16. 孕妇用错药怎么办130
17. 对胎儿有害的药物131
18. 孕妇忌拒服药物132
19. 孕妇忌服用的西药132
20. 孕妇忌服用的中药134
21. 孕妇忌用清凉油135
22. 便秘勿使用开塞露135

23. 正确使用非处方药135

孕期疾病防治136

1. 预防肾结石	136
2. 预防腮腺炎	136
3. 预防风疹	137
4. 预防病毒性肝炎	137
5. 防治妊娠腰背痛	138
6. 防治妊娠高血压	138
7. 防治鼻出血	139
8. 防治阑尾炎	139
9. 防治贫血	140
10. 防治感冒	140
11. 防治眩晕昏迷	141
12. 防治心慌气短	141
13. 长皮疹怎么办	142
14. 防治妊娠头痛	142
15. 防治下肢痉挛	142
16. 孕晚期水肿治疗	143
17. 防治便秘	143
18. 防治痔疮	144
19. 预防坐骨神经痛	144
20. 防治失眠	145
21. 防治牙病	145
22. 防治皮肤瘙痒	145
23. 防治子宫肌瘤	146
24. 预防胆石症	146
25. 防治泌尿感染	146
26. 防治妊娠期糖尿病	147

27. 防治念珠菌阴道炎148

28. 防治血小板减少148

孕期异常妊娠149

1. 畸形儿的出现	149
2. 羊水过多症	150
3. 羊水过少症	150
4. 孕晚期阴道出血	150
5. 宫外孕的发生	151
6. 脐带脱垂	151
7. 胎位不正	152
8. 胎盘早剥	153

第五章 轻松分娩

产前准备155

1. 产房早布置	155
2. 婴儿用品早准备	156
3. 准备好产妇用品	157
4. 临产前身体准备	157
5. 临产前心理准备	158
6. 临产前要摘除首饰	158
7. 临产前的饮食护理	158
8. 预产期计算方法	159
9. 了解临产的征兆	160

10. 在医院待产的程序161

11. 勿隐瞒流产史161

分娩常识162

1. 分娩需要多长时间	162
2. 分娩三要素	163
3. 怎样保护产力	163
4. 如何增加顺产几率	164
5. 会阴切开助产术	164
6. 吸头产术	165
7. 产钳助产术	165
8. 怎样选择分娩方式	165
9. 产前是否须灌肠	166
10. 产前是否须刮阴毛	166
11. 产中须做肛查	167
12. 何时做阴道检查	167
13. 软产道异常的影响	167
14. 骨盆狭窄的影响	168
15. 巨大儿的影响	168
16. 双子宫妊娠的影响	169
17. 不协调宫缩的影响	169
18. 宫缩乏力的因素	169
19. 如何减轻分娩疼痛	170
20. 产妇忌大喊大叫	170
21. 小心注射“催产针”	171
22. 丈夫陪产的意义	171

分娩过程172

1. 第一产程172

2. 第二产程	174
3. 第三产程	175

分娩方法176

1. 自然分娩法	176
2. 剖宫产法	177
3. 竖位分娩法	178
4. 水中分娩法	178
5. 无痛分娩法	179

异常分娩180

1. 难产	180
2. 流产	181
3. 早产	182
4. 过期产	182
5. 滞产	183
6. 急产	183

第六章

产后恢复

生活起居185

1. 产妇休养环境要好	185
2. 产妇要巧选衣物	186
3. 产妇勿束腰	186
4. 产妇不宜化妆	186

5. 产妇也要保养脸部	187
6. 产妇要保护好眼睛	187
7. 产妇头发护理	188
8. 产妇不宜久卧	188
9. 产妇卧姿有讲究	189
10. 产妇不宜睡软床	189
11. 产妇宜勤洗澡	189
12. 产妇宜勤刷牙漱口	190
13. 产妇忌穿戴过多	190
14. 产妇勿多看电视	190

饮食调养191

1. 适量饮食有益健康	191
2. 产后切勿节食	192
3. 多补充蛋白质	193
4. 多补充钙和铁	193
5. 多吃清淡湿热食物	194
6. 多吃蔬果	194
7. 产妇应怎样忌口	194
8. 忌吃人参鹿茸	195
9. 勿吃过量鸡蛋	195
10. 忌吃温燥性寒食物	196
11. 忌多吃红糖	196
12. 注意红白糖的搭配	196
13. 忌多食巧克力	197
14. 素食产妇饮食护理	197
15. 血虚产妇饮食护理	197

运动保健198

1. 产后运动有利恢复	198
2. 产后勿瘦身过早	198
3. 产后怎样恢复体形	199
4. 产后何时做健身操	200
5. 产褥体操运动须知	201
6. 产后腹部运动	202
7. 产后乳房运动	202
8. 产后腿部运动	203

产后护理204

1. 产褥期保养	204
2. 产褥期保健“三要”	205
3. 产褥期保健“三忌”	205
4. 重视产后检查	206
5. 学会观察恶露	206
6. 产后会阴保健	207
7. 产后及时排便	207
8. 产后性生活保健	208
9. 产后性生活须知	208
10. 哺乳期也要避孕	209
11. 产后情绪调整	209
12. 子宫恢复要趁早	210
13. 子宫复旧不全	210
14. 剖宫产后身体护理	211
15. 剖宫产后生活护理	212
16. 剖宫产后饮食护理	213
17. 剖宫产后伤口护理	214
18. 剖宫产后疤痕护理	214

疾病预防215

1. 预防乳腺炎215
2. 预防产褥感染215
3. 预防中暑216
4. 预防受风感冒216
5. 预防心力衰竭216
6. 预防子宫脱垂217
7. 预防手关节痛217
8. 预防膀胱炎217
9. 预防肛裂217
10. 预防肌风湿218
11. 预防颈背酸痛218
12. 预防骨盆疼痛218
13. 预防腰腿痛219
14. 预防阴道松弛219
15. 预防失眠219
16. 预防病菌感染219

第七章

宝宝护理

母乳喂养221

1. 母乳喂养好处多221
2. 产妇勿忽视初乳221
3. 产妇注意哺乳卫生222
4. 怎样保持充沛乳汁222

5. 产妇哺乳方法有讲究223
6. 应重视乳房护理223
7. 要适时喝催乳汤224
8. 不宜母乳喂养者224

日常护理225

1. 抱宝宝有学问225
2. 为宝宝选好枕头225
3. 料理宝宝排便226
4. 清洗尿布226
5. 勿长期使用纸尿裤226
6. 夏季尿裤使用须知226
7. 选择尿布226
8. 给宝宝换尿布227
9. 给宝宝洗澡227
10. 不宜洗澡的宝宝228
11. 给宝宝使用爽身粉228
12. 给宝宝夜间喂奶228
13. 宝宝的睡眠姿势229
14. 宝宝的睡眠时间229
15. 宝宝夜里哭闹对策229
16. 不要摇晃宝宝230
17. 宝宝睡觉要关灯230
18. 宝宝会长多少颗牙230
19. 夏季防蚊咬宝宝230
20. 宝宝掏耳朵要注意230
21. 给宝宝剪指甲231
22. 帮宝宝选择玩具231
23. 勿让宝宝吸空奶嘴231

24. 不要给新生儿剃头231

疾病防治232

1. 认真做好预防接种232
2. 注射预防针有禁区232
3. 接种卡介苗233
4. 接种乙肝疫苗233
5. 预防鹅口疮233
6. 预防肺炎234
7. 预防感冒234
8. 预防感染234
9. 预防佝偻病234
10. 预防腹泻235
11. 注意宝宝脐部流水235
12. 预防结膜炎235
13. 预防奶癣235
14. 怎样为宝宝驱虫236
15. 宝宝为何眼皮浮肿237
16. 中医调理宝宝感冒237
17. 中医调理宝宝疳积237

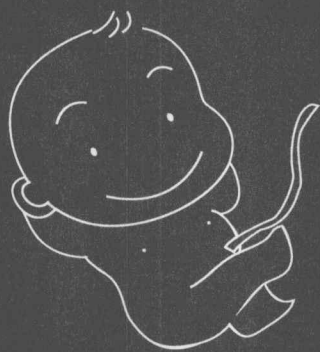
营养饮食238

1. 新生儿的营养需要238
2. 宝宝补水6大原则238
3. 换乳期的营养搭配239

第一章

完美受孕

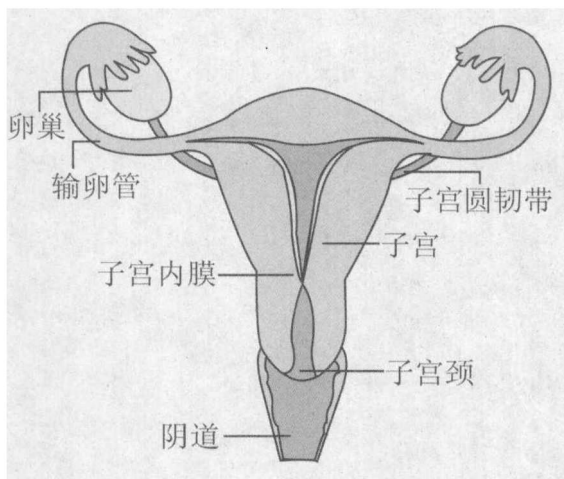
受孕是孕育一个生命的开始，准爸爸准妈妈们，你们准备好了吗？



生育常识

要想孕育一个健康的宝宝，了解相关的生育常识是必要的，也是相当重要的。只有了解了男女不同的生殖系统和女性的排卵期，才能在适当的受孕条件下受孕，并根据相关的受孕征兆来判断自己是否怀孕。

1 了解女性生殖系统



女性的生殖器分为外生殖器和内生殖器两部分：外生殖器是指不用借助器械，肉眼可见的部分组织，包括阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、处女膜；内生殖器则包括阴道、子宫、输卵管、卵巢。

(1) 阴道

阴道是圆筒状肌性通道，是内生殖器与外界相通的管道，具有性交、排出经血和娩出胎儿的作用。

(2) 子宫

子宫为肌性中空组织，呈倒三角形。子宫两侧上角与输卵管相通，下端为宫颈，与阴道相通，子宫内壁覆盖有红绒样内膜。子宫内膜随月经周期中激素的变化而变化。卵泡期雌激素水平高，促使内膜增厚，排卵后在孕激素作用下内膜变得水肿、松软，准备迎接受精卵的到来。月经的到来则是因为未能受孕，孕激素水平迅速降低，内膜脱落出血所致。如果将受精卵比作种子，子宫内膜则为土壤，子宫为保护胎儿的“温室”。

(3) 输卵管

输卵管为细小空心肌性管道。其功能为输送卵子、精子，提供受精的场所，并将受精卵送至子宫腔内。

(4) 卵巢

卵巢不仅提供卵子，还会分泌性激素，是女性生活和生育中极重要的器官。

(5) 卵子

卵子诞生于卵巢，呈圆球形，直径约140微米，由细胞核与细胞质组成。卵子外部有透明带与放射冠，它们一起组成“外

壳”，能保护卵子。成年女子两个卵巢中共有约30万个卵泡，每个卵泡里都有1个卵细胞，随着卵泡的不断成熟，卵细胞会成熟为卵子，然后冲破卵泡而出，即为排卵。排出的卵子可存活12~24小时，有时可达34~48小时。女性每月通常只生产1个卵子，一位女性一生中孕育出的成熟卵子大约为400~500个。

2 了解男性生殖系统

男性生殖器包括外生殖器和内生殖器：外生殖器包括阴茎和阴囊，内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺。

(1) 阴茎

阴茎内为海绵体，就像海绵一样，内有许多孔。当受性刺激时，阴茎因为内部会充血而变成硬直的勃起状态，进而完成性交和射精活动。

(2) 阴囊

阴囊内包括睾丸与附睾，起保护睾丸、附睾及散热作用。

(3) 睾丸

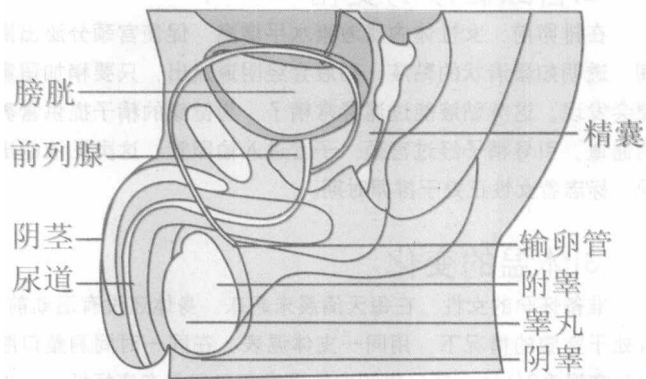
睾丸可分泌雄性激素，即睾丸酮，同时也是产生精子的器官。没有睾丸的男性一般不会有生育能力和性交能力。

(4) 附睾

附睾是附着于睾丸的管道性组织，能分泌液体，以利于精子成熟和活动。这些分泌物充盈时，会与精子进入输精管，然后再输入精囊。在射精时，精囊内的液体与前列腺分泌的碱性乳状液体会一起通过尿道排出体外。

(5) 精子

精子形如蝌蚪，头部较大，活动力较强。精子的头部有顶体与核细胞。顶体里有许多酶类物质，有助于精子穿透卵子的“外壳”进入卵内。头部的细胞核是储藏各种遗传物质的场所，其中含有基因的染色体。生男生女就是决定于精子细胞核里所携带的



性染色体的种类。男性睾丸内的精曲小管会制造无数的精子，精子在副睾丸内逐渐成熟，经由输精管送往输精管膨大部的精囊。精子在精囊时，精囊会提供含蛋白质的物质，使精子更活泼，从而制造成精液。

3 了解排卵期

成熟女性的受孕期要选在排卵期，即月经来潮后第14天左右，也可以是排卵当天或者排卵前3天，如果错过这几天，就不会受孕。正常生育期的女性，每月在一侧卵巢中有一个细胞成熟并排出，卵子排出后数分钟，就可达到输卵管的壶腹部。卵子在输卵管的寿命一般为24小时左右，如果这段时间没有精子与之会合，卵子就会死亡。一般来讲，精子的寿命为72小时左右，但最佳受精能力只能维持20个小时，最佳的受孕期是在卵子排出的15个小时以内。因此，夫妻双方即使具备健康的精子和卵子，以及通畅无阻的输卵管，还必须掌握女性的排卵期，知道哪天性交容易受孕。那么怎样估计排卵期呢？主要有以下方法。

(1) 月经周期

排卵多发生在下次月经来潮前14日左右，在正常的月经周期（28天）中，月经来潮后第12~16天是排卵期，在这段时间性交可受孕。

(2) 宫颈黏液的变化

在排卵前, 女性体内雌激素水平增高, 促使宫颈分泌出湿润、透明如蛋清状的黏液。黏液会经阴道流出, 只要稍加留意便会发现。这类黏液能过滤异常精子, 为健康的精子提供营养的通道, 引导精子经过宫颈、子宫进入输卵管。这类黏液的出现, 标志着女性正处于排卵期。

(3) 体温的变化

准备怀孕的女性, 在每天清晨未起床、身体还没有活动前, 且处于空腹的情况下, 用同一支体温表, 在同一时间测量口腔或腋窝温度3分钟。然后将测定的温度每日记录在座标纸上。根据记录, 就可以在曲线图上观察到静息的体温随时间上升或下降。正常的口腔温度是 36.5°C , 排卵后升高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$, 如果发现体温在某一天明显上升, 这就说明身体已经开始排卵了, 也就是排卵期到了。

(4) 身体其他变化

在月经周期中, 因血中雌孕激素含量的波动, 女性身体其他部位也可能出现一些变化。如腹部一侧触痛、刺痛或剧痛。下腹刺痛或剧痛也称为“月经间痛”, 常发生在排卵期前后。排卵后出现一些经前综合症状, 如头痛、背痛、全身疼痛、烦躁、乳房不适、下腹肿胀、体重增加以及皮肤不适等。

4 受孕的条件

受孕是一个非常复杂的过程, 要达到受孕的目的, 必须具备4个基本条件:

(1) 健康的精子

男子每次射精排出的精液量应为 $2\sim 6$ 毫升, 每毫升精液中含有精子为2亿 ~ 3 亿, 不能少于6千万, 否则会减少生育的机会。正常形态的精子应在60%以上, 性交时射出的精子在女性生殖道内存活 $2\sim 3$ 天, 精子活动力强, 可利用尾部的摆动向上运行, 经宫腔到达输卵管与卵子结合。

(2) 健康的卵子

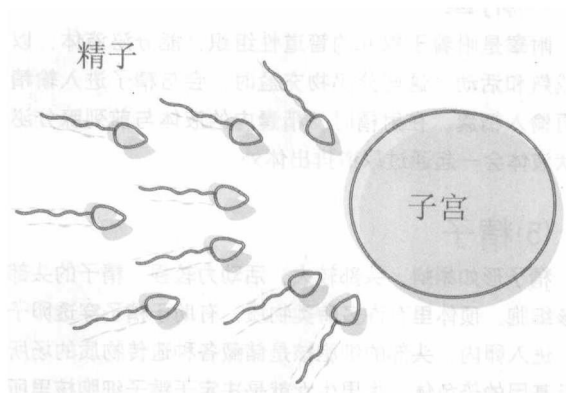
女子在14岁左右进入青春期, 此时生殖器发育逐渐成熟。卵巢发育成熟后, 每月有一个卵泡发育成熟, 成为优势卵泡, 凸向卵巢表面, 卵泡破裂而排出卵子, 即称排卵。一般排卵在下次月经来潮前14天左右, 如果在排卵期性交, 受孕的可能性就比较大。卵子自卵巢排出后, 进入腹腔, 由输卵管伞端进入输卵管内。卵子排出后24小时内具备受精能力, 如不受精, 卵子24小时后开始变性, 失去受精能力。

5 受孕的过程

所谓妊娠, 即女性的卵子和男性的精子结合成受精卵, 受精卵开始在子宫中发育的过程。

当夫妻双方性交后, 由男性睾丸中精巢所制造的精子, 连同其他分泌物形成精液, 随着性交中的射精动作, 从尿道口排出。

精子进入女性阴道后, 会摆动细长的尾巴, 游进子宫颈与子宫腔, 最后再进入输卵管的内部。这时, 如果输卵管中有卵子, 众多精子会包围住卵子, 并释放出神经胺酶和透明质酸酶, 它们能消灭卵子外围的透明带, 冲破围绕卵子的细胞并溶解这些细胞间的酸质, 使其中一个精子顺利进入卵子与卵细胞结合。这种现象称为受精, 受精后的卵子, 叫受精卵。



受精卵不断地重复细胞分裂，并逐渐由输卵管向子宫腔移动。经过4~5天之后，受精卵会到达子宫腔并埋入子宫内膜中，这个过程称为受精卵的植入或着床。此后，受精卵即成为许多细胞的集团，形成组织（绒毛），从子宫内膜的血管吸收氧气等营养成分，不断地生长、发育，并形成将来成为胎儿的部分（胎芽）。

经过上述程序，受精卵最终深入养分多而又柔软的子宫内膜中，在子宫内膜环抱下发育，这就意味着女性怀孕了。

6 受孕的征兆

一般来说，女性受孕之后，身体会出现一系列的变化和反应。当出现以下情况时，应赶紧到医院进行早孕检查，也可以自己用早孕试纸进行检查。

(1) 月经逾期10天未来

如果平时每月的月经都很正常准时，这次却推迟多天不来，且在此前发生过性行为并未注意避孕，那么很有可能是怀孕了。因此，当出现月经逾期10天未来的情况时，应立即到医院进行检查，也可以自己利用早孕妊娠试纸检查是否怀孕。不过，由



于月经周期是由神经内分泌调节的，包括中枢神经、垂体、卵巢及子宫，所以只要这其中的任一环节出现异常，都有可能影响到月经周期。

(2) 呕吐、恶心

月经逾期的同时，在清晨或空腹时经常感到恶心，呕吐清水，吃饭时胃口不好，食欲和平常有异，那么很可能是怀孕了。

(3) 身体变化

怀孕后，女性的身体会发生一系列变化。首先是乳房有发胀、乳头碰触有疼痛的感觉。另外，乳头和乳晕的颜色会较平常稍深。其次，如果怀孕，由于子宫的增大，常会有小腹发胀的感觉。再次，在鼻子两侧的面颊上出现对称的棕色斑纹，下腹部肚脐与阴蒂之间显现出一条细细的呈棕色的直线纹。面颊上的叫做妊娠斑，下腹部的就是妊娠线。如果这些身体变化均

有发生，那么很可能是怀孕了。

(4)感觉尿频

月经逾期未来的同时，如果感觉经常有尿意，排尿频繁，且排出来的尿液清澈透明，也可能是怀孕了。

7 受孕的测试方法

确定怀孕并不那么简单，尤其是早孕。在怀孕6周以前，因为有些征象还不明显，所以，即使是经验丰富的妇产科大夫也经常需要借助于一些客观指标才能下结论。

(1)黄体酮试验

试验原理是体内孕酮的突然撤退，可以引起子宫内膜的萎缩脱落出血。对于平常月经周期正常，此次月经过期因而怀疑为早孕的女性，每日肌肉注射黄体酮20毫克（即孕激素），连用5天，如果停药后7天内不见阴道流血，基本上可以确定怀孕。

(2) B 型超声显像仪检查

B 型超声波对早孕诊断能提供可靠依据。若受孕5周时，用B型超声显像仪检查，显像屏可见妊娠囊，怀孕7~8周时出现胎心搏动，就可以确定怀孕。超声检查是目前诊断怀孕最准确、最可靠的一种方法。

(3)妊娠试验

妊娠试验主要是检测母体尿液中是否有绒毛膜促性腺激素，如果有，说明体内存在胚胎绒毛滋养层细胞，即可确定怀孕。本法比较简单，女性可以买早孕试纸自己在家做。但由于妊娠试验有时也会出现假阳性或假阴性，故判断是否妊娠仍要结合其他检查。

(4)基础体温

正常月经周期的健康女性，随着月经周期的变化，基础体温呈双向性，如果月经没来，高温持续18天仍不下降，这时怀

孕的可能性较大。如果高温持续3周以上，那么怀孕的可能性就更大了。

(5)宫颈黏液

女性在怀孕后，卵巢的“月经黄体”不但不会萎缩，反而进一步发育为“妊娠黄体”，分泌大量孕激素。因此，宫颈黏液涂片有许多排列成行的椭圆体，医生见到这么多的椭圆体，即可断定是妊娠现象。

(6)妇科检查

妊娠期间，生殖系统尤其是子宫的变化非常明显。月经刚过几天时进行妇科检查，如果检查发现阴道壁和子宫颈充血、变软，呈紫蓝色。子宫颈和子宫体交界处软化明显，以致两者好像脱离开一样，子宫变软、增大、前后颈增宽而变成球形，并且触摸子宫会引起收缩，则可断定已经怀孕。

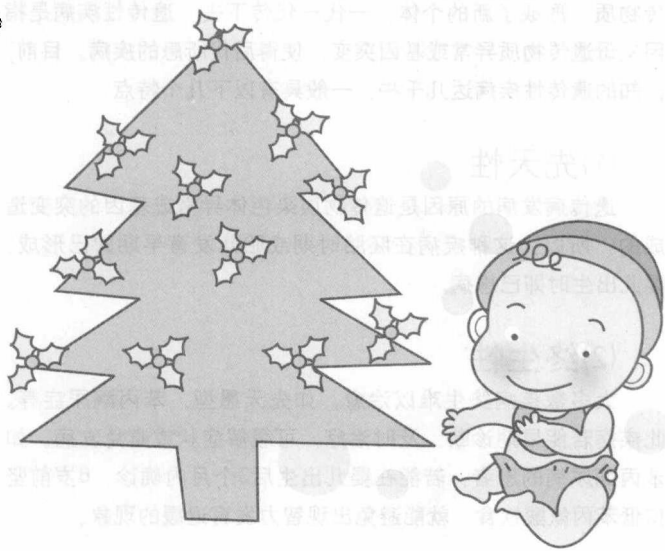


早孕试纸测验

优生优育

人类社会的不断发展与进步，人们都不再仅仅满足于单纯的生儿育女，更重要的是生育出智力非凡、体魄健康的后代。优生是生育的目的，而优育是培养优秀人才的必经之路，优生优育是我国计划生育的基本国策。

1 优生与优生学



什么叫优生？优生即指“生出健康、聪明的孩子”。优生学则是在达尔文“物竞天择，适者生存”学说的启发下创立起来的。人类本身作为生物之一，同其他生物一样受大自然的选择而进化，经过无数代遗传、变异，“不适者”被毫不留情地淘汰掉，而“适者”才能生存下来。

优生有利于改善人类体质和智力，对社会发展具有推动作用。优生是一个社会问题，实行优生是每一个公民应尽的义务。据美国调查统计，先天性盲聋者达200多万人，有3%的人智力不全。如果按3%的比例推算，我国则有3000多万人智力不良。为了提高下一代的智力水平，以利于和谐社会建设中对科技人才的需求，需要制定优生法，建立产前诊断，制订出绝育手术的规范，普及医学、遗传等科学知识。

2 优生的五要素

优生的五要素为：

- ◆生育年龄。生儿育女的最佳年龄为男25~31岁、女24~30岁。
- ◆身体状况。男女双方在身体状况最佳时受孕，这样有利于受精卵的正常发育，有利于新生儿的身体健康。特别应当注意孕后应少服或不服药。
- ◆结婚范围。我国农村的婚配范围越来越小，而结婚范围的缩小不利于下一代的健康。应倡导农村青年广交朋友，利用报刊、电台等媒体优势，促成跨区域、范围广的婚姻。
- ◆某些疾病。精神病患者在治愈后的2年以内时间里不宜生育；肝炎、肺结核、麻风病、性病以及其他一些传染性疾病，患者未治愈前或治愈后半年时间以内不得受孕生育。
- ◆婚姻法规。直系亲属和三代以内的旁系血亲不得结婚。

3 忌忽视婚前检查

每对父母都想生育一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子，然而一些因素对优生优育存在严重的影响，不通过检查很难知道。比如夫妻有一方是遗传病携带者，其本人不发病，但是所生的孩子却有可能发病。

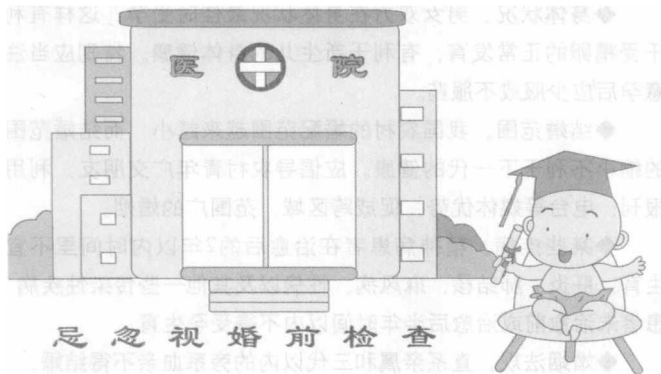
婚前检查是一次过筛性检查，是优生的保障，可以全面了解男女双方的健康状况，如果发现一方患病可以及早治疗。例如发现有碍婚育的遗传病，根据这种遗传病的遗传规律和方式，估计子代发病率有多大，从而对男女双方进行指导，告诉其应该怎么操作。这样，就可以减少身体不健康或智力有问题的孩子出生的几率。对于有器官功能障碍而影响婚后正常性生活者，可以用手术或药物治疗来改善，以免婚后才发现，影响夫妇感情或造成家庭纠纷，使双方精神遭受痛苦。婚前检查还可以发现并避免近亲结婚，减少畸形儿、智能低下儿的出生几率。

同时，婚前检查是一次性知识和生育知识普及宣传的机会，医生可以向男女青年讲解生理知识、性知识、合适的避孕方法及生育时机。

婚前检查的内容包括以下方面：

◆**血缘关系。**了解双方是否有血缘关系，是否近亲婚配，如果是，则不可以结婚。另外，还要了解双方家族的遗传病史。

◆**身体检查。**对男女双方疾病史进行了解，看有无遗传病、精神病和传染病史等。检查男女双方的身体健康状况，如患有心、肝、肺、肾病或处于高血压急性期，待病情痊愈后方可结



婚。以前认为患有唐氏综合征、严重的精神病、麻风病、性病者应该禁止结婚，现在认为改为暂缓结婚会显得更人性化一些。

◆**生殖系统检查。**对生殖器官进行检查，判定是否患有严重的生殖器官的畸形和异常。患有无法矫正的生殖器畸形的人不宜结婚，因为这些患者婚后不能进行正常的性生活，会导致婚姻不和谐，甚至导致离婚。此外，还要询问女方月经史及男方遗传史。

4 遗传与遗传性疾病

遗传是指生物在繁衍时，将亲代的形态结构、生理功能和外貌特征传给后代的现象。人的繁衍是由父母的生殖细胞，即精子和卵子结合、发育分化而成。受精卵携带着父母双方的遗传物质，形成了新的个体，一代一代传下去。遗传性疾病是指因父母遗传物质异常或基因突变，使得后代所患的疾病。目前，已知的遗传性疾病达几千种，一般具有以下几个特点：

(1) 先天性

遗传病发病的原因是遗传物质染色体异常或基因的突变造成的，所以，这种疾病在胚胎时期或胎儿发育早期即已形成，婴儿出生时即已患病。

(2) 终生性

大多数疾病终生难以治愈，如先天愚型、苯丙酮尿症等。此疾病若能早期诊断，及时治疗，可缓解症状或避免发病。如苯丙酮尿症的患者，若能在婴儿出生后3个月内确诊，6岁前坚持低苯丙氨酸饮食，就能避免出现智力发育迟缓的现象。

(3) 遗传性

遗传性疾病患者婚后生育时，可将致病基因传给后代，但有显性和隐性之分，遗传的方式也很复杂，可以代代相传，也可隔几代才发病。还有的遗传性疾病是传男不传女，也就是说男性发病，女性为遗传基因携带者。

遗传性疾病如不加以控制，将势必扩散。为了能生育一个