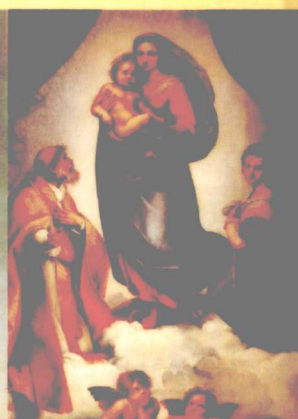


Yun Chan Yu Sheng Jing Bao Dian

# 孕·产·育圣经宝典(一)

## 怀孕圣经



尚社锋 编著

# 孕·产·育圣经宝典(一)

## 怀孕圣经

尚社锋 编著

本书深入浅出地阐释从孕前到整个孕期你不知道的、想知道的、应当知道的自身体征变化、胎儿发育、准妈妈孕育小生命的280天历程,从而打消顾虑,轻松地度过孕育之旅,把孕期变成人生中最值得回味的美好经历。



天津科学技术出版社

## 图书在版书目(CIP)数据

孕·产·育圣经 / 尚社锋编著. - 天津: 天津科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5308-4878-4

I.孕… II.尚… III.①妊娠期-妇幼保健-基本知识  
②产褥期-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识IV.R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152328 号

---

责任编辑: 王璐 孟祥刚

封面印制: 王莹

---

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振秦

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332403(编辑室) 23332393 发行部

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

广州市城誉彩印有限公司印刷

---

开本: 700×1000 毫米 印张: 47 字数: 6000 千

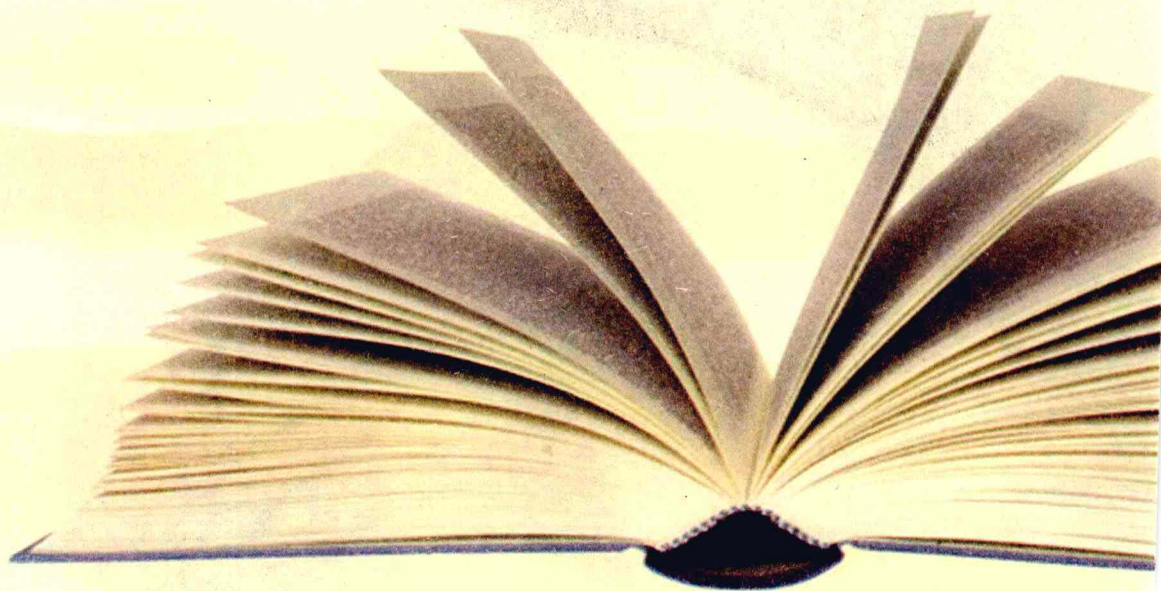
版次: 2009 年 1 月第 1 版印刷

定价: (共二册)74.60 元





# YOUR Pregnancy BIBLE



试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



# 前 言

妇女孕育,繁衍后代,是一项神圣而伟大的事业,也是一个奇妙而复杂的过程。为了生育一个健康聪明的宝宝,孕妇和丈夫及其家人需要做出各种努力,保证孕妇的健康、快乐和安全,以利于胎儿的生长发育,并能够顺利分娩。

随着我们社会的发展和科学技术的进步,我们生存环境和生育观念发生了巨大的变化。现代社会生活节奏越来越快、生活方式越来越多样化、环境污染越来越严重、空气中粉尘等有害气体越来越多、电磁辐射无处不在……,所有这些都影响着我们的生活和身体,更影响着我们的生育环境和我们的后代!据统计,现代青年男性的精子含量是20年前的一半左右,而且精子的活力明显下降;随着医疗科技的发展,初生儿的死亡率大幅度下降,但初生儿畸形和先天疾病却大幅度上升,研究表明这些都与环境和生活方式密切相关。

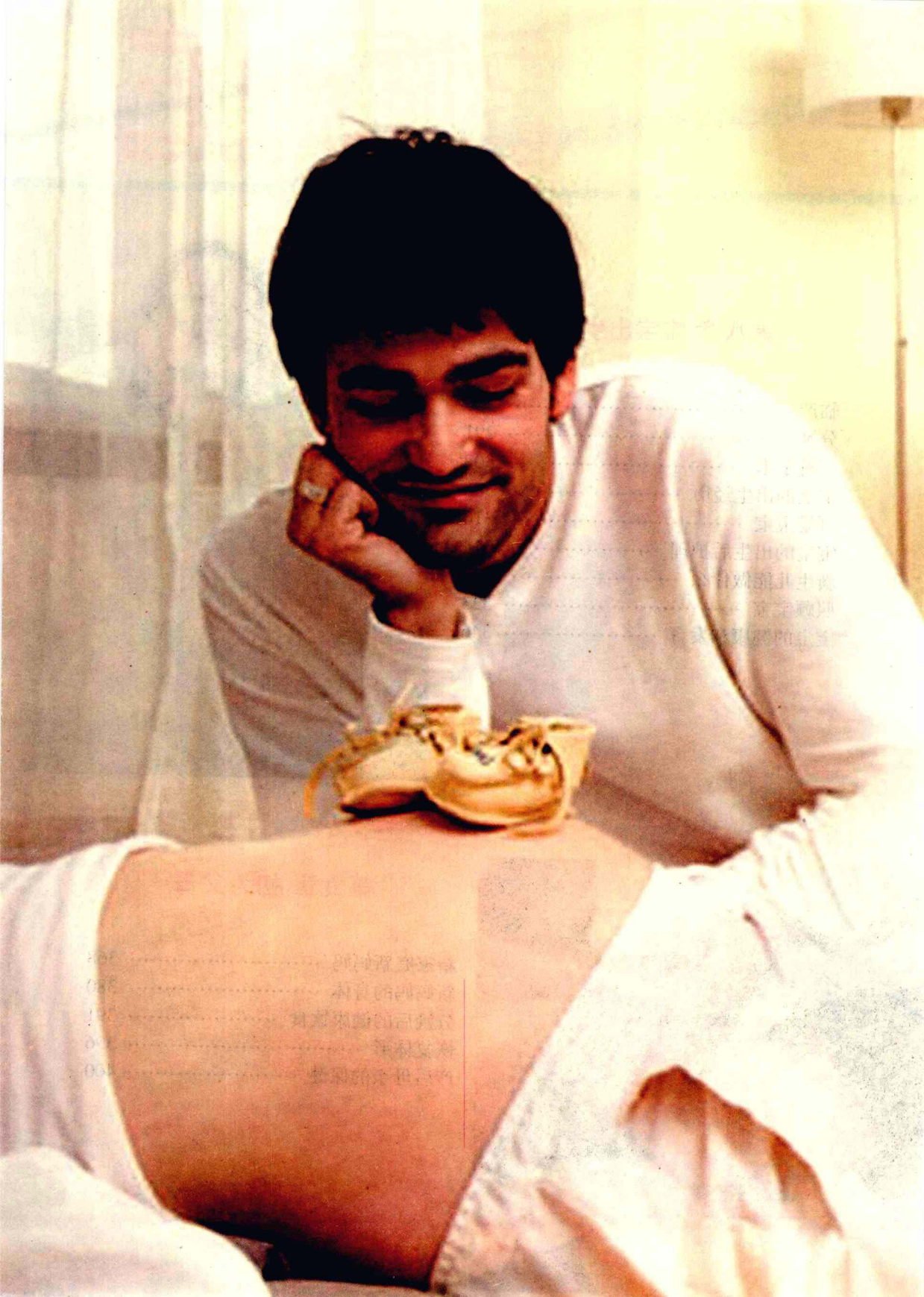
当然前面所提到的情况还是少数的,而且绝大部分是可以避免的,只要孕妇和家人在运前、孕期和产后得到了科学的、系统的指导,并严格遵守这些指导,孕妇一定能够孕育一个健康聪明的宝宝。

本书的编写目的就是为准备生育宝宝的青年男女介绍孕前、孕期和产后有关孕妇和宝宝的科学常识,并提供大量实用的建议和忠告,以帮助孕妇轻松度过孕育历程,养育一个聪明健康的宝宝。

本书特点是符合生活实际,遵循科学规律,语言通俗易懂,图文并茂,读者一定会轻松获得您要了解的知识。

祝天下的母亲和未来的母亲平安快乐。

编者

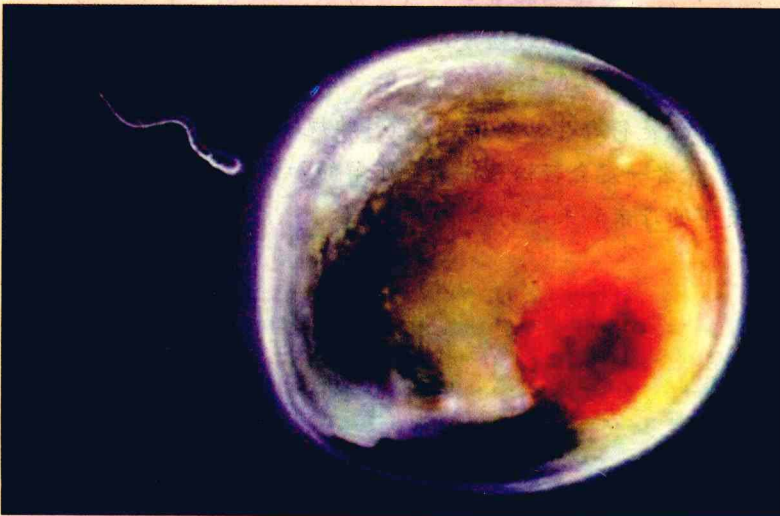


# PREGNANT

## Contents 目 录

### 第一章 神奇的怀孕历程

精子和卵子的结合 .....	2
受精卵到达子宫的旅程 .....	8
宝宝像谁 .....	13
我怀孕了吗? .....	17
怀孕周记 .....	24
怀孕早期 .....	24
怀孕中期 .....	36
怀孕晚期 .....	50
宝宝要出生了 .....	63





# T BIBLE

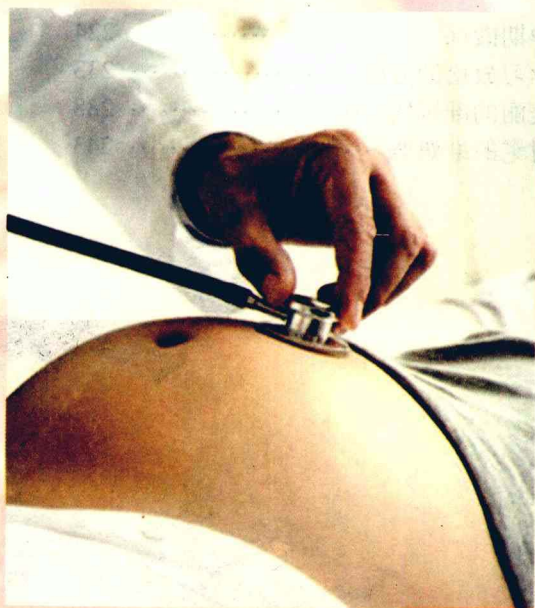
## 第二章 妊娠期间的夫妻

准爸爸 .....	66
准妈妈的情绪 .....	76
夫妻之间 .....	84



## 第三章 产前检查指导

产前检查 .....	90
遗传咨询 .....	103
孕前疾病 .....	108
妊娠病发症 .....	116
紧急病症 .....	131
流产 .....	137
胎儿相关异常 .....	140
非正常分娩 .....	144



## 第四章 准妈妈的产前保健

产前保健的基本知识 .....	148
第一次产前检查 .....	151
高危妊娠 .....	158

# PREGNANT

## 第五章 妊娠期的准妈妈和宝宝

准妈妈的身体变化 .....	164
准妈妈身体内部的变化 .....	169
妊娠期常见症状处理 .....	173
妊娠期准妈妈的饮食 .....	183
妊娠期准妈妈的安全 .....	201
准妈妈的特殊生活习惯 .....	208
子宫内的宝宝 .....	212
与宝宝互动 .....	217

## 第六章 准妈妈的健美

孕期锻炼 .....	224
学习放松的方法 .....	233
美丽的准妈妈 .....	238
时髦的准妈妈 .....	243

## 第七章 为迎接宝宝做准备

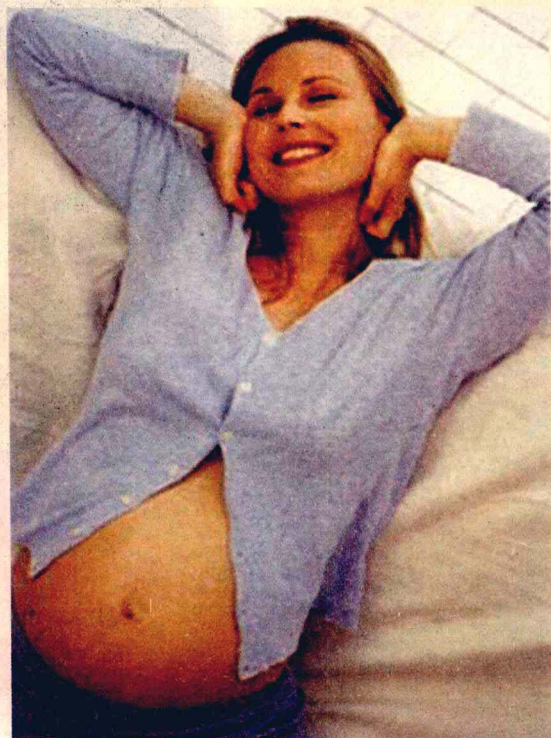
产前培训 .....	248
在医院分娩 .....	249
无痛分娩 .....	251
分娩时的准爸爸 .....	255
分娩干预 .....	260
迎接宝宝进家 .....	268
分娩准备 .....	277
妊娠后期的身体 .....	280



# T BIBLE

## 第八章 宝宝出生前后

临产 .....	286
分娩 .....	291
产科手术 .....	302
宝宝的出生经历 .....	308
可爱宝宝 .....	310
宝宝的出生后护理 .....	314
新生儿能做什么 .....	317
照顾宝宝 .....	323
宝宝的健康和发育 .....	346



## 第九章 初为父母

新家庭新妈妈 .....	368
新妈妈的身体 .....	380
分娩后的健康饮食 .....	391
恢复体形 .....	396
产后母亲的保健 .....	400



## 第一章

怀孕是个复杂而奇妙的过程。简言之,就是左右两个卵巢轮流孕育出一个健康的卵子,然后卵子被输卵管拣拾起来,并在这里等待与精子的相会。而亿万精子则要拼命地冲过阴道、子宫颈黏液和子宫等形成的层层障碍,其中只有一个精子与卵子在输卵管内相遇并结合成为受精卵,受精卵再输送到子宫腔。而只有在子宫能提供舒适的“住宿条件”时,受精卵才能在这里安家并生长发育成胎儿。

## 神奇的怀孕历程

# 精子和卵子的结合

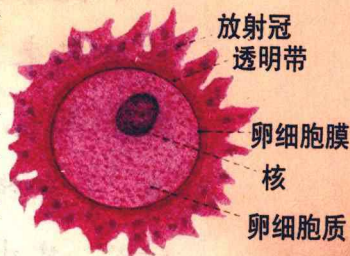
为了一次成功的怀孕，卵子和精子在微观世界各自经历了令人难以置信的、充满艰辛和失败的历程。如果它们成功了，它们的结合便创造出一个含有双亲遗传信息的细胞——受精卵。也是这个细胞经过一个复杂而奇妙的过程，将发育一个独一无二的新生命。

受孕经历了三个基本时期：排卵、受精和受精卵分裂。直到受精卵定居于子宫，才可以说受孕成功、妊娠开始了。

## 妈妈的卵子

卵子是女性的生殖细胞，在卵巢产生。一个女人在刚出生时约有 200 万个原始卵泡。然而，在女人出生后，原始卵泡就开始退化，到青春期只剩下约 40 万个。而且，一生中只有 400~500 个卵泡能发育成熟，并在排卵期排出卵子。

妇女在垂体分泌的黄体生成素的作用下，每个月只排卵一次。每个月大约有 100~150 个卵细胞开始发育，形成一个个充满液体的小囊——卵泡。一般只有一个卵泡发育成熟。此时，雌激素被释放入血液中，终止其他卵泡的发育。雌激素同时也引起子宫内膜的增厚，形成血管丰富的厚垫子——为胚泡的植入准备好的床垫。



## 排 卵

排卵的时间一般在月经周期的中间，这时卵泡突向卵巢表面，卵泡破裂，卵子从卵泡中排出。破裂的卵泡壁在卵巢内形成黄体，黄体可分泌维持胎儿生长的黄体酮。

当卵子排出后进入输卵管。卵子在像毛发一样的微小突起——纤毛的推动下通过输卵管向子宫移动。一般在靠近卵巢约输卵管 1/3 处的部位，卵子会与精子相遇并受精。

卵子排出后,在12小时内没有受精,便失去活力并死亡。此时黄体将退化,黄体酮分泌量急剧减少,子宫内膜脱落,转入月经期。如果卵子受精成功,黄体酮的分泌量将增加,子宫内膜继续增厚,为受精卵着床做准备。

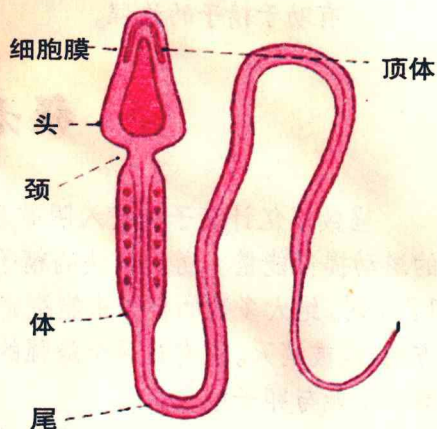
大多数妇女在排卵时是没有感觉的,但约有1/4的妇女会感到下腹部靠近排卵侧的卵巢部位疼痛。这种疼痛称为经间痛,是由于卵泡破裂时流出的液体或血液刺激而引起的。并不是每次排卵都会出现腹痛,因此这种疼痛并不能作为排卵的信号。

要得到比较确切的排卵信号,可以通过观察妇女体温的变化,黄体酮会引起体温从 $36.4^{\circ}\text{C}$ 升高到 $36.7^{\circ}\text{C}$ ,虽然幅度很小,但是非常明显,也比较确切。还可以观察子宫颈分泌黏液的变化来确定排卵。月经刚刚过去之后,子宫颈分泌的黏液少而黏稠,使精子难以通过。当排卵期到来的时候,子宫颈分泌的黏液量多、稀而薄,方便健康的精子快速通过子宫颈。排卵期过后,子宫颈分泌的黏液又像以往一样,更少而黏稠。夫妇在妻子排卵期——刚排卵或即将排卵的时候做爱,最容易怀孕成功。

## 爸爸的精子

精子是男性生殖细胞,睾丸产生的精子储存在附睾和输精管壶腹。精子功能与其正常形态结构密切相关。精子是一种高度分化的细胞,人类成熟精子形似蝌蚪。在透射电子显微镜下可见整个精子由细胞膜包裹着,精子头部有一个顶体和结构致密的细胞核。精子细胞核中主要成分为脱氧核糖核蛋白(DNP)。

当男孩进入青春期时,产生了包括雄性激素在内的一系列激素,精子便开始发育。精子在整个成年时期可连续不断地产生,但大约40岁以后,精子的数量和质量就开始逐渐下降。平均每个健康的青年男性每次射出2~6毫升精液,每毫升精液内含有5千万至1.5亿个精子。精子看起来像小蝌蚪,大约有0.05毫米长。每个精子都长有一个椭圆形的头和一条长尾巴,椭圆形的头内含有遗传信息,长尾巴帮助其游动,以便从阴道一直游到输卵管。



## 有趣的精子

♀ 精子产生于睾丸中,精子需要大约 10 周的时间发育成熟。

♀ 成熟的精子储存在附睾中。

♀ 精子是体内最小的细胞,它需要均衡的能力补充。

♀ 必须在低于体温 3~5°C 的温度下,才能产生大量健康的精子。

♀ 一个成年男性每天可产生约 7 千万~1.5 亿个精子。

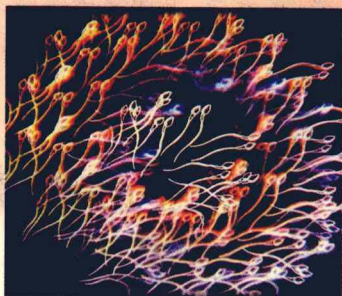
♀ 在勃起的阴茎尖端大约有 300 万个精子。

♀ 射精过程中精子的运动速度可达 16 千米/时。

♀ 附睾中的精子通过输精管传输,输精管中有富含果糖的流体,果糖相当于火箭的燃料,有助于精子的运输。

♀ 它每小时游动约 30 厘米。

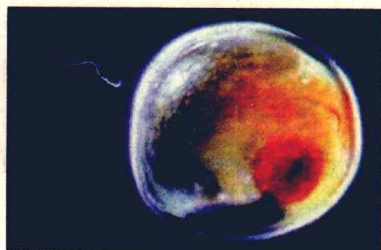
♀ 精液中的大部分是碱性物质,它有助于精子的旅程。



## 强者的竞争

当数以亿计精子被射入阴道后,精子混合于含果糖的液体内,果糖为精子的游动提供能量。游动最快的精子在 45 分钟内能与卵子相遇,最慢的要花费 12 小时。绝大多数的精子未能跑完它们的赛程——它们或从阴道流出、或迷失方向、或被消灭。仅有数百个最强的运动健将能到达输卵管内的受精地点,而只有一个能与卵子结合。

大约只有 200 多个精子最终到达受精的地点,但竞争还没结束。卵子被数千个滋养细胞包围着。精子必须继续努力,精子用尾巴轻击这些细胞,打开一条通道。当精子到达卵子的细胞膜时,卵子表面的粘性物质使它们与卵子结合。这些精子聚集在卵子的周围,释放出一些特殊的酶,使卵细胞外围的附加细胞层(放射冠)分散,紧贴卵细胞之外的透明



带局部溶解,此时若干精子即穿过放射冠和透明带而接近卵细胞表层。精子头部与卵细胞表面接触,在接触点之间的精子细胞膜和卵细胞膜破裂,精子的头和尾进入卵细胞内,而精子的细胞膜则融合于卵细胞膜上。一旦有一个精子与卵细胞融合后,就会通过一种尚未完全弄清的机制,阻止另外的精子进入。在异常的情况下,如果有两个以上的精子进入了卵内,那么这个受精卵是不会发育为正常胎儿的。

精子在与卵子结合之前必须游过阴道、子宫颈和子宫,接着游进输卵管。这段距离长度只有15~18厘米,但它相当于人类游过100个标准游泳池的长度。

精子在与卵子结合之前,首先要在女性阴道中获得能量——这是个十分复杂的形态学和生物化学过程,许多问题至今还未彻底弄清。精子只有在获得能量后才具备了游动能力和“钻入”卵细胞内的能力——受精的能力。其中,数百万的精子在前进的过程中陷入阴道内的无数条沟壑内,或误入无成熟卵子的另一条输卵管内。其他的精子,主要是发育不良的或受损的精子被阴道内的强酸性环境所消灭,还有数百万以上的精子被子宫内面的微纤毛给推了出来。令人惊奇的是,含有X染色体的精子比含有Y染色体的精子更适应阴道内的酸性环境。



虽然精子在到达受精的地点的过程是如此的艰难,还是有一些因素给精子的

运动提供了帮助。例如在做爱时,当妻子达到性高潮时,阴道的规律收缩能推动着精子游向子宫颈,当然,达不到性高潮也照样可以怀孕;原先在子宫颈周围的黏液是精子通向子宫颈的屏障,但在排卵期黏液变得稀而薄,以利于精子进入子宫;同时子宫颈口也开大,为精子的通行做好准备,估计约有4千万个健康的精子通过子宫颈到达子宫;输卵管也分泌出一种碱性黏液,可以为精子提供营养,进一步帮助精子快速到达卵子处。

当卵子与精子融合时,精子的尾巴消失了,其头部膨大。精子和卵子形成一个含有46条染色体的细胞,在这46条具有遗传基因的染色体中,其中的23条来自父亲,另外的23条来自母亲。染色体在细胞内相互缠绕、融合。数小时后,这个细胞复制了被称作脱氧核糖核酸(DNA)的物质,并一分为二。一个新的生命历程将从这时开始。



## 合理选择做爱时间

成功的受孕完全依靠时间的把握。选择最理想的受孕日，一般安排在妇女月经来潮前14天左右，17天以后做爱受孕失败率较高。当健康的精子到达输卵管时，输卵管内必须有一个成熟的卵子才能受孕。精子在女性体内一般可以存活1~3天，如果卵子在3天后才姗姗来到输卵管，精子已死亡。也就是说，一对夫妇在妻子排卵前3天至排卵后1天做爱，就有可能怀孕。卵子排出后，一般只能存活12~24个小时，如果精子在排卵后24小时才到达，那它就失去了与卵子在输卵管内结合的机会。

## 怀孕的概率

初次受孕的概率差异非常大，所以某些夫妻等待的时间要比其他夫妻长的多。一般来说，在有正常性生活的夫妻中，有25%的妻子会在1个月内怀孕，60%的妻子将在6个月内怀孕，80%的妻子在1年内怀孕，90%的妻子可能在1年半之内怀孕。

但是，某些因素可能对夫妻一方造成影响而推迟怀孕的时间。例如抽烟、喝酒、某些药物、肥胖症、高温和化学药品等都可影响精子的数量和质量。量少质差的精子无法完成艰险的旅程与卵子相遇。即使它们相遇，受损伤的精子也难以与卵子结合，即使与卵子结合形成了一个受精卵，这个受精卵也会在发育的早期死亡。在妻子方面，随着年龄的增长，卵子的质量逐渐降低，35岁以后，虽然月经周期正常，但并不是每个月