

# 妊娠·分娩·育儿 安心百科



〔日〕杉本充弘 藁部友良 著  
马 艳 任路平 杨泽宇 译



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

妊娠

育儿

分娩

安心  
百科

原著

〔日〕杉本充弘  
菌部友良

译者

马艳  
任路平  
杨泽宇

辽宁科学技术出版社  
沈阳

HAJIMETE NO NINSHIN SHUSSAN IKUJI ANSHIN HYAKKA

© SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., 2000

Originally published in Japan in 2000 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

全部译者名: 马艳 任路平 杨泽宇 张宏 刘艳艳 王刚 李洁  
赵晶 杨雪飞 范颖 高娜 徐东 田媛

### 图书在版编目(CIP)数据

妊娠·分娩·育儿安心百科/(日)杉本充弘, 菌部友良著; 马艳等译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2004. 1

ISBN 7-5381-3906-0

I. 妊… II. ①杉…②菌…③马… III. ①妊娠-基本知识②分娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识④婴幼儿-妇幼保健-基本知识 IV. ① R714 ② R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000526 号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

发行者: 各地新华书店

开本: 787mm × 1092mm 1/16

字数: 452 千字

印张: 18.5

印数: 1 ~ 4000

出版时间: 2004 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2004 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 唐丽萍

封面设计: 邱言

插图: 袁舒

版式设计: 于浪

责任校对: 朱雨虹 刘力

刘家林 希茹

定 价: 48.00 元

编辑部电话: 024-23284370, 23284363

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

## 作者简介

### 杉本充弘

1973年毕业于日本东京大学医学部，先后在东京大学医学部附属医院、日立制作所综合医院、长野红十字医院、三乐医院从事医疗工作，并于1995年晋升为日本红十字会医疗中心产科部长。现任日本东京大学医学部讲师、日本红十字看护大学讲师、日本红十字会医疗中心助产士学校讲师、日本妇产科学会评议员、日本新生儿学会评议员、日本周产期学会干事等职务。著作有《家庭医学大百科(编委)》(小学馆)、《最新育儿百科(编委)》(主妇与生活社)等。

茵部友良 1968年毕业于日本千叶大学，1970年至今服务于日本红十字会中央医院(现日本红十字会医疗中心)。日本红十字会医疗中心儿童保健部从事治疗与保健工作，同时担任筑波大学临床教授、圣心女子专门学校保育科讲师、日本小儿循环系统学会评议员、日本川崎病研究会执行委员、东京川崎病联络会会长等职务。专长为育儿学、预防接种、川崎病、小儿心脏病。曾主编《初为人母读本》、《初次育儿BOOK》、《爸爸育儿手册》(上述书籍由讲谈社出版)、《初次患病与护理》(妇人生活社)、《最新版辅食大百科》(班尼特株式会社)、《最新育儿百科》(主妇与生活社)等多部著作。

## 资料合作收集

### 江藤礼子

日本红十字会医疗中心小儿保健部，临床心理师。专长为发育心理学、临床心理学。

### 畑山伊佐枝

日本红十字会医疗中心小儿保健部，保健师。

### 木坂京子

日本红十字会医疗中心营养科，管理营养师。

### 古川俊子

管理营养师。

# 准妈妈大事记

一月

六月

二月

七月

三月

八月

四月

九月

五月

十月

# 目 录

## 第一部分 妊娠·分娩编

为了愉快而顺利地分娩 .....	10
当怀疑可能怀孕的时候 .....	12
接受诊断前应该了解的知识 .....	14
孕周的计数方法 .....	16

<b>专栏</b> 双胞胎和三胞胎的发生率在高 龄产妇中呈增加趋势 .....	16
--	----

<b>专栏</b> 肚子中到底是个什么样的地方 .....	17
请接受妊娠诊断 .....	18

<b>专栏</b> 希望您能够了解的有关 染色体检查的知识 .....	19
--	----

### 进行分娩前的计划和准备 .....

选择医院之前了解预知事项 .....	22
--------------------	----

各种产科医院(综合医院、妇产医院 私人医院) .....	23
---------------------------------	----

各种分娩方式 .....	24
--------------	----

拉梅兹法 陪产 LDR 主动式分娩  
水中分娩 无痛分娩

如何迎接宝宝 .....	26
--------------	----

### 怀孕妈妈和宝宝的10个月 .....

孕期妈妈和宝宝的日历 .....	28
------------------	----

妊娠第1个月(0~3周) .....	30
--------------------	----

妊娠第2个月(4~7周) .....	32
--------------------	----

妊娠第3个月(8~11周) .....	34
---------------------	----

妊娠第4个月(12~15周) .....	36
----------------------	----

妊娠第5个月(16~19周) .....	38
----------------------	----

妊娠第6个月(20~23周) .....	40
----------------------	----

妊娠第7个月(24~27周) .....	42
----------------------	----

妊娠第8个月(28~31周) .....	44
----------------------	----

妊娠第9个月(32~35周) .....	46
----------------------	----

妊娠第10个月(36~39周) .....	48
-----------------------	----

### 写给爸爸

知道她怀孕了,要祝福一下 .....	33
--------------------	----

帮一帮处在妊娠反应中的妈妈 .....	35
---------------------	----

你了解产前诊断吗? .....	37
-----------------	----

通过超声影像看看宝宝,参加爸爸学习班 .....	39
--------------------------	----

爸爸要戒烟,还要避免过于剧烈的性生活 .....	41
--------------------------	----

和妈妈一起做些喜欢吃的饭菜 .....	43
---------------------	----

如果妈妈不在家,应该知道东西放在哪里 .....	45
--------------------------	----

如果妈妈抱怨不舒服,表示和她有同感比鼓励她 更重要。开始做分娩的各项准备工作 .....	47
---	----

爸爸也应该随时准备好,并且确定自己 是否能领导好呼吸法 .....	49
--------------------------------------	----

不妨参加爸爸学习班或夫妇学习班 .....	56
-----------------------	----

初学者家务事入门 .....	83
----------------	----

你做好陪产的准备好了吗? .....	125
--------------------	-----

好好地慰劳一下产后的妈妈 .....	137
--------------------	-----

爸爸的工作 .....	158
-------------	-----

妈妈不能喂奶的时候,爸爸给宝宝喂冷冻母乳 .....	170
-------------------------------	-----

和宝宝一起散步怎么还需要体力呢? .....	186
------------------------	-----

爸爸在产后一个月内可以做的事情 .....	199
-----------------------	-----

首先尝试给宝宝洗澡、换尿布 .....	200
---------------------	-----

### 怀孕生活注意事项 .....

定期接受健康检查 .....	52
----------------	----

<b>专栏</b> 如何与医生进行交流 .....	52
---------------------------	----

<b>专栏</b> 可发现异常的检查项目 .....	52
----------------------------	----

<b>专栏</b> 定期健康检查的内容 .....	53
---------------------------	----

参加妈妈学习班 .....	54
---------------	----

通过本章您可以了解到随着妊娠时间的增长妈妈的身体也在发生变化,宝宝在妈妈的肚子中不断地成长,通过超声波我们可以清楚地看到宝宝的样子。这个时期爸爸可要给宝宝妈妈充分的支持啊!





早孕反应	109	从分娩开始到胎儿娩出	128
妊娠剧吐	110	第一产程	128
宫口松弛症	110	分娩的先兆→马上就要住院了→分娩准备室(阵痛室)	
静脉曲张	110	第二产程	132
前期破水	110	第三产程	134
贫血	111	对分娩后的妈妈要进行的处置	135
超重	112	<b>专栏</b> 捐献脐带血	135
尿糖	112	分娩后对宝宝进行的处置和检查	136
倒产	113	分娩过程中的的医疗处置	138
有点儿让人担心的麻烦	104	常规的处置	138
鼻衄、牙龈出血 104/鼻炎 104/便秘、痔疮 105/		灌肠/备皮/导尿/输液	
妊娠性湿疹、妊娠性皮肤瘙痒症 106/困倦 107/		宝宝怎么也生不出来时如何处置	138
失眠 107/腰疼 108/心慌、气短 109/烧心、胃部		会阴切开/产钳分娩/吸引分娩/人工破膜	
不适 109/尿频 110/妊娠纹 110/头疼 111/		微弱阵痛时的处理方法	140
手麻痹 111/腿抽筋 112/皮肤粗糙、色斑、雀斑 112		促宫缩药	
<b>专栏</b> 孕期容易患念珠菌性阴道炎	105	<b>专栏</b> 各种诱发分娩的方法	140
<b>专栏</b> 孕期的感冒和流感	111	剖腹产	141
<b>专栏</b> 关于宝宝常见的几种担心	113	如果宝宝是早产儿	142
<b>为分娩做准备</b>	114	<b>专栏</b> 早产儿疾病	143
孕妇用品的准备	116	新生儿视网膜病变/呼吸暂停/呼吸窘迫	
孕妇装 腹带 孕妇紧身裤 鞋 睡衣 胸罩		综合征/早产儿贫血/坏死性肠炎	
短裤		<b>产后的妈妈和宝宝</b>	144
宝宝用品的准备	118	住院期间妈妈和宝宝的生活	146
分娩前需要准备的东西一览表	118	住院第1天	146
分娩后可能用到的东西一览表	119	住院第2天	147
住院用品的准备	120	入院后妈妈要做什么呢? 本文向您介绍喂奶、照顾宝宝以及接受各种检查等妈妈入院后需要做的事情。	
住院时需要用到的东西	120	住院第3~4天	147
出院时物品	121	住院第5~6天	148
为母乳喂养做准备	122	住院第7天	149
<b>专栏</b> 乳房按摩	123	<b>专栏</b> 产褥体操	149
当预产期临近的时候	124	新生儿所要接受的检查	150
<b>马上就要生了,从阵痛到分娩</b>	126	<b>专栏</b> 新生儿疾病	151

生产是怎样开始的?生产前需要接受哪些处置?宝宝是怎样出生的?……在这一章你将会知道从阵痛到宝宝出生的很多事情,为了轻松地迎接生产,不妨从现在开始学习有关生产的知识。



新生儿黄疸/新生儿窒息/分娩骨折/新生儿黑便症/产瘤/头皮血肿/颅内血肿/脐部肉芽肿	
产后妈妈身体的不适	152
子宫复旧不全 153/恶露异常 153/产褥热 153/乳汁淤积 153/乳头皲裂 154/乳腺炎 154/膀胱炎、肾盂肾炎 154/孕期抑郁 154/其他不适/154	
你的外形恢复了吗?	155
产后一个月健康检查前的生活如何度过	156
<b>专栏</b> 妈妈和宝宝的一天	156

## 第二部分 育儿篇

欢迎来到我家	160
照顾宝宝的每一天	162
如果宝宝哭了	164
关于宝宝的哭 Q&A	164
宝宝为什么哭	165
如何抱和背宝宝	166
如何抱宝宝?Q&A	166
抱和背宝宝的方法	167
母乳	168
正确的哺乳方法	169
哺乳 Q&A	172
奶粉	173
冲奶粉的方法和奶瓶保养	175
换尿布	176
换尿布的方法	177
洗澡和保养	178
洗澡的方法 保养宝宝的方法 和大人一起洗澡时注意	
洗澡与保养 Q&A	181
衣服的选择与穿着方法	182
给宝宝穿脱衣的方法 衣服和鞋的选择方法	
营造育儿环境	184
布置宝宝的房间	185
与宝宝快乐出行	186
和宝宝一起外出	187
防止意外是妈妈爸爸的重要工作	190
不同年龄的宝宝在室内容易发生意外的预防要点	190
意外事故和损伤的应急处置	191
<b>宝宝的发育过程和养育方法</b>	194
0~1月(新生儿)宝宝的养育方法	196
1个月时健康检查/0~1个月 Q&A	201
1~3月宝宝的养育方法	202
3~4个月时健康检查/1~3个月 Q&A	207
3~6个月宝宝的养育方法	208
6~7个月时健康检查/3~6个月 Q&A	210
随着月龄的增加,爸爸妈妈应该给宝宝做哪些促进生长的活动呢?育儿过程中爸爸妈妈该为宝宝做些什么呢?	
6~9个月的宝宝的养育方法	211
9~10个月时健康检查/6~9个月 Q&A	213
9~12个月宝宝的养育方法	214
9~12个月的 Q&A	215
1~1岁半宝宝的养育方法	216
1岁半时健康检查	217
1岁半~2岁宝宝的养育方法	218
2~3岁宝宝的养育方法	220
3岁时健康检查	221
<b>制作辅食的第一步</b>	222
宝宝会不会吃呢?——最初的辅食	224
<b>专栏</b> 果汁·蔬菜汤·海带鱼肉汤的制作方法	225
何谓“辅食”?	226
<b>专栏</b> 辅食烹调的基本方法	227
初期~完结期辅食的添加方法	228
初期(5~6个月)要点	228
中期(7~8个月)要点	229
后期(9~11个月)要点	230
完结期(1~1岁半)要点	231

宝宝的均衡饮食 .....	232	流行性腮腺炎 .....	266
宝宝饮食 Q&A(过敏、牛奶) .....	233	小儿尿路感染 .....	266
愉快的制作辅食 .....	234	川崎病(急性发热性皮肤黏膜淋巴结综合征) .....	267
从大人的饭菜中分出宝宝的辅食		脑膜炎·脑炎 .....	267
可大大提高烹调速度 .....	236	皮疹 .....	268
<b>生活习惯与教育方式</b> .....	238	以皮疹为主要症状的疾病 .....	270
教宝宝学会洗漱清洁 .....	240	水痘 .....	270
教宝宝学会穿、脱衣服 .....	242	风疹 .....	270
教宝宝学会用餐 .....	243	手足口病 .....	270
向宝宝灌输安全意识 .....	244	传染性红斑 .....	271
外出教育 .....	245	猩红热 .....	271
培养良好的睡眠习惯 .....	246	咳嗽 .....	272
培养孩子做家务的习惯 .....	247	以咳嗽·喘息为主要症状的疾病 .....	274
学会上厕所 .....	247	急性支气管炎 .....	274
如厕训练要诀 .....	248	哮喘型支气管炎 .....	274
如厕训练过程 .....	248	肺炎 .....	274
教养 Q&A .....	249	毛细支气管炎 .....	275
<b>婴幼儿疾病预防与家庭护理</b> .....	250	百日咳 .....	275
宝宝用药·检查早知道 .....	252	急性喉炎 .....	275
<b>专栏</b> 急救箱的构成与用药方法 .....	253	小儿结核 .....	275
预防接种 .....	254	呕吐·腹泻 .....	276
感冒和过敏相关知识 .....	256	以呕吐·腹泻为主要症状的疾病 .....	278
感冒 .....	256	急性胃肠炎 .....	278
<b>专栏</b> 热伤风 .....	257	肠套叠 .....	278
过敏性疾病 .....	258	轮状病毒肠炎 .....	279
哮喘 遗传过敏性皮炎 荨麻疹		细菌性肠炎(食物中毒) .....	279
过敏性鼻炎 渗出性中耳炎		贲门弛缓 .....	280
不同症状婴幼儿疾病 .....	262	先天性肥厚性幽门狭窄 .....	280
发烧 .....	262	痉挛 .....	281
以发烧为主要症状的疾病 .....	264	热痉挛 .....	283
流感 .....	265	小儿癫痫 .....	283
幼儿急疹 .....	265	不同部位的疾病 .....	284
麻疹 .....	265	皮肤病 .....	284
		婴儿湿疹 .....	285

脂溢性皮炎 .....	285	肛周脓肿 .....	291
尿布疹 .....	285	包茎 .....	291
脓疱疹 .....	285	脐疝 .....	291
传染性软疣 .....	286	脐炎·脐肉芽肿 .....	291
念珠菌性皮炎 .....	286	骨·关节疾病 .....	292
眼·耳·鼻疾病 .....	287	先天性髋关节脱位 .....	292
结膜炎 .....	288	肌性斜颈 .....	292
斜视 .....	288	肘关节脱臼 .....	292
急性中耳炎 .....	288	O形腿·X形腿 .....	293
急性鼻炎 .....	289	<b>专栏</b> 真的不要紧吗? ——宝宝的健康	
副鼻窦炎 .....	289	问题 .....	293
先天性鼻泪管阻塞 .....	289	心脏疾病 .....	294
臀部·脐·生殖器疾病 .....	290	室中隔缺损 .....	294
腹股沟斜疝 .....	290	房中隔缺损 .....	294
阴囊水肿 .....	290	法洛四联症 .....	294

## 第一部分

# 1

# 妊娠 · 分娩篇



# 为了愉快而顺利地分娩



虽然怀孕不是生病，  
但也有一定的危险

大多数人都可以通过自然分娩顺利地生下健康的宝宝。肚子中怀着宝宝是一件不可思议的事情，经过充满惊喜戏剧般的10个月后，抱着宝宝时的那种喜悦是难以言表的。相信无论是哪位妈妈都会有这样的幸福体验。

随着医学的进步，怀孕危险性虽说变得很小，但怀孕毕竟伴随着新生命的诞生，所以说完全没有危险。

认识其危险性并掌握正确的知识和相关资料，不但可以保证母子平安，还可以保证宝宝健康。



试着与伴侣商量一下  
有了宝宝后的生活

宝宝的诞生是双方共同期待的，还是意外的结果呢？现代社会因为各种各样的原因，许多人可能想晚一点儿要孩子。有的人还没有结婚可宝宝出生了，对他们来说怀孕可能是意料之外的事吧！而且结婚的形式也正在变化之中。



如果有顺产的愿望，可以  
得到令你满意的分娩

从被动分娩到按自己的意愿选择，分娩方式正在发生着变化。

分娩时确保母子平安当然是最重要的，但是在哪家医院、采用哪种方式、你的愿望是否能得到完全满足也变得越来越重要。目前选择自然分娩、丈夫陪产的拉梅兹法分娩的人在增加；此外在自己家里生产的人虽然只是少数，但也不是完全没有。

每个孕妇都想让自己的怀孕和分娩过程成为一种美好的体验。为此要定期接受健康检查、掌握呼吸方法和孕妇体操、保证饮食营养均衡，以顺产为目标主动进行自我管理。





马上就可以见面了!



### 出生后即刻与宝宝相互接触是亲情育儿的开始

多数人习惯在医院分娩，而且多采用在哺乳时间妈妈到新生儿室去给宝宝喂奶的母子分室的模式。马上就要生宝宝的妈妈可能对某些问题还没有什么切实的感受，如幼儿虐待、家庭破裂、欺负同学以及其他一些围绕孩子们展开的新闻都是很令人担心的事情。有人认为产生这些问题的原因之一就是亲子关系处理得不好；有关专家的研究也已经证明出生即刻就让妈妈与宝宝接触可以加深亲子关系。如果要让妈妈觉得自己的孩子特别可爱，就应该尽早让她接触宝宝，这不失为一种最有效的方法。出生后让母子尽早接触，不但有利于调整分娩所导致的妈妈体内激素水平剧烈变化，使其恢复平衡，也是亲情育儿的良好开端。

基于上述考虑，越来越多的医院让妈妈在分娩后马上就抱着宝宝、呆在宝宝身边，如果哭了

赶紧就喂奶。很多医院被指定为爱婴医院，它们重视分娩后即刻让妈妈与宝宝接触，倡导母乳喂养。相信今后这样的医院会越来越多。

母性虽说是谁都会有的很自然的情感，也是需要培养的。分娩后，让妈妈与宝宝接触的越早越多，越有利于日后的育儿生活向好的方向发展。



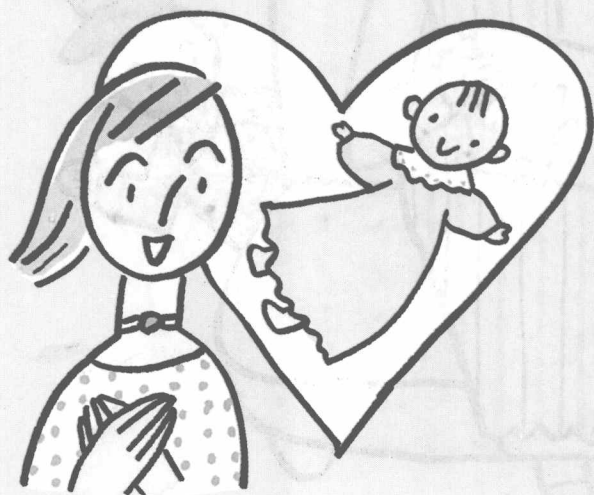
### 要想使育儿生活过得愉快，从怀孕时就应该开始做准备

刚刚提到孩子会给我们的生活带来幸福，但是还应该要有心理准备，因为有了孩子以后生活会比想象中的还要忙、还要辛苦。如果想要继续工作，在怀孕时就要和伴侣商量，他在宝宝出生后怎么进行角色变换，能帮你做些什么，同时要收集有关托儿所的所有相关资料。

想专职育儿的妈妈在怀孕的过程中也要让伴侣做出准爸爸的样子，锻炼他做家务和育儿的能力。



# 当怀疑可能怀孕的时候



规检查的医院接受检查，以排除流产和宫外孕的可能性。通过检查可以确定宝宝在正确的位置着了床，正在你的肚子中孕育着。然后，了解相关的正确知识，选择适合自己的分娩方式。

## 为接受怀孕这一事实，开始做心理和身体两方面的准备

### 可以先用市售的妊娠检查药确定一下

当怀疑自己可能怀孕的时候，原则上应该尽早去妇产科接受检查，以确定是否确实怀孕了。但是最近很多人在月经延期1周时，会先用药店卖的妊娠检查药私下里检查一下。取尿为标本，出现阳性反应就是怀孕了。这时各种早孕反应，如胃不舒服、想吐、身体疲倦、发热等症状在不是特别敏感的人，可能感觉不到。有了这种药，就可以不用在不确定是否怀孕了的期待和不安中度过每一天。

市售的妊娠检查药如果为阳性，收集一些相关资料后，最好到可以进行正

怀孕伊始，身体就会利用其精细巧妙的调节机制开始为分娩做准备；但在心理上，可能很多人不能积极地接受怀孕这一事实，或者感到不知所措，或者觉得为难。

首先，要了解怀孕的机制，感受生命的伟大。接下来，就要意识到即将成为母亲这一严肃的事实并树立信心。

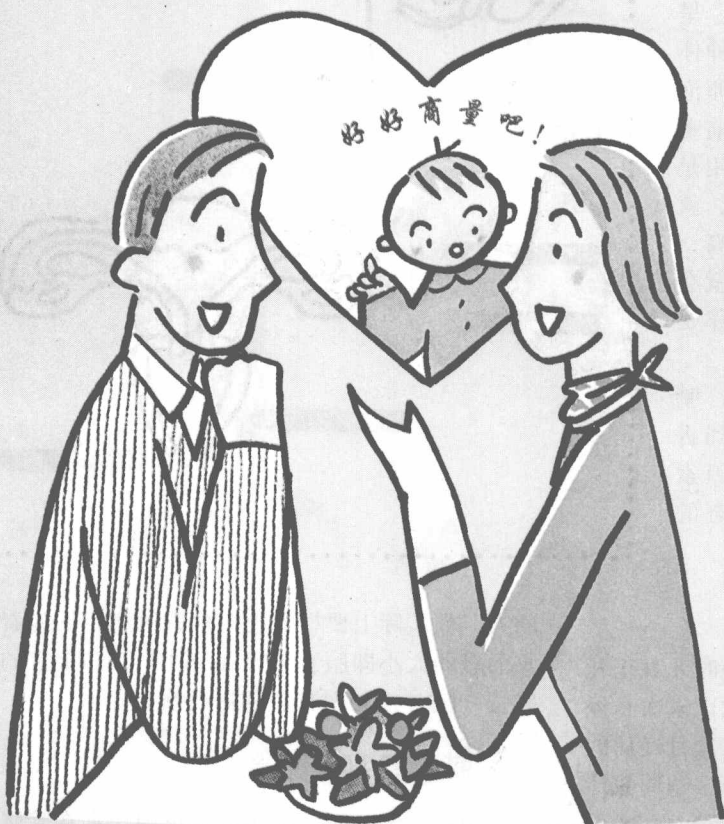
身体每时每刻都在发生变化，让你觉得自己不再是自己，这是一种既有趣又充满惊奇的体验。随着身体的变化，心理也会发生变化，宽容、沉稳、和蔼的心态开始生根发芽。这时不妨仔细体会一下肚子中的宝宝与自己融为一体的幸福感。

# 试着与宝宝的爸爸商量一下

这时,不管结婚与否,都应该和宝宝的爸爸商量一下。对宝宝来说,什么样的生活是最好的呢?两个人各自的梦想是什么、将来想过什么样的生活?两个人该怎样相互配合才能让宝宝幸福?

怎样才能使宝宝幸福、夫妻和乐呢?好好商量一下,一定能找到好的答案。

借怀孕这个机会可以更深入地了解彼此,为了让两个人和宝宝今后的生活朝良性发展,谈话一定要透彻。



调查

## 对先辈妈妈进行的问卷调查!

得知怀孕时,你的心情如何?

“是真的吗?”,“好高兴啊!”……

●本想和丈夫多过一段二人世界的的生活,但是结婚第二年就怀孕了,觉得有点早。但是孩子生下来觉得特别可爱。

●结婚第四年怀孕的。当时正想要孩子,得偿所愿。因为将来想继续工作,就把自己怀孕的事儿告诉了上司,得到了上司和同事们的理解,真是太好了。

●结婚第五年还没有孩子,正在为不孕而苦恼,犹豫着是不是要去医院接受不孕治疗,恰巧这时怀孕了。与其说是高兴,不如说是吃惊。本来已经对要孩子失去了信心,所以家居条件不适合有孩子的生活,感到很为难。

●因为有了孩子才想结婚的。早孕反应特别重的时候,正赶上办迁户口等乱七八糟的手续,而且还有结婚典礼等很多事情要做,没有太多的精力注意肚子中的宝宝,所以到了中期才有怀孕的真实感。打心眼儿里觉得结婚没有想象中的那么好,但有孩子的感觉还不错。

●怀孕的时候还没有结婚,因为有了孩子才和他步入了婚姻的殿堂,真是太好了。将来还想继续工作,所以在身体状况稳定后就告诉了上司。

●因为先兆流产才知道自己怀孕了。总是为宝宝的健康担心,所以进入安定期后也不能全身心地投入工作,有一段时间怎么也高兴不起来。现在是专业主妇,以育儿为无上快乐。

●想要孩子但一直没有,结婚后两年才怀孕。因为想继续工作,觉得有些为难。公司没有年度中间采用新人的制度,所以担心请不到产假,但最终请到了。在关注宝宝的同时,每天也很努力地工作。

# 接受诊断前应该了解的知识

POINT

受精卵着床于子宫内膜是妊娠的开始。这时虽然绝大多数妈妈还没有意识到自己已经怀孕了，但是受精卵已经开始在子宫内膜内迅速地发育。那么宝宝是在什么样的环境下生活？又是如何发育的呢？我们来学习一下排卵、受精和着床的机制以及女性激素的生物节律。

## 基础体温所揭示的女性生物节律

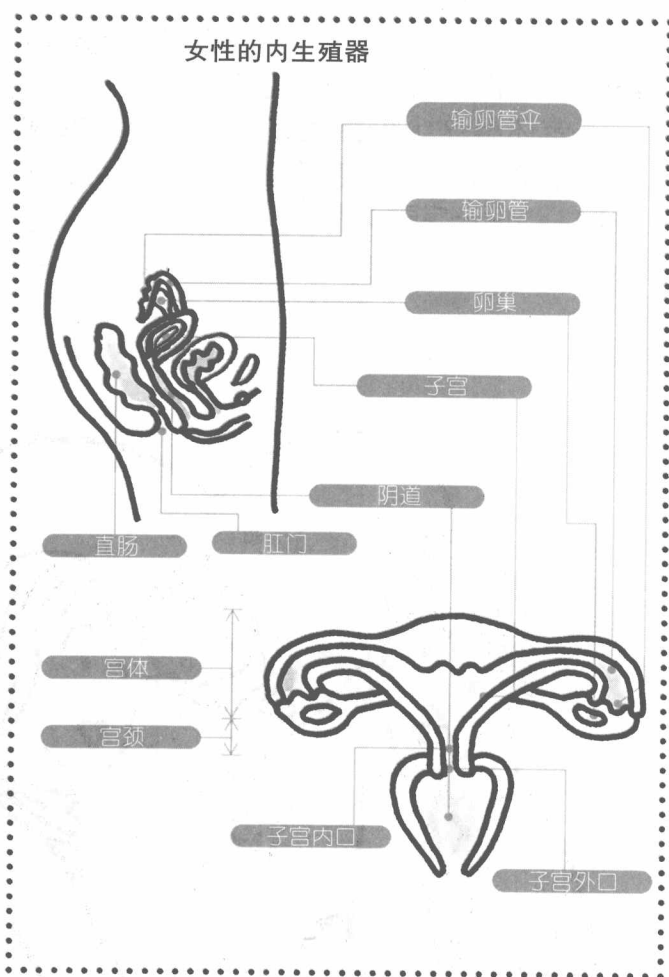
多数女性都是因为月经延期而怀疑自己可能怀孕了，但也有一部分人是在平时测量基础体温的过程中想到自己是不是怀孕了。

基础体温是指为了维持呼吸、消化和血液循环等生命基本活动，身体内的能量燃烧而形成的体温。对女性来说，从月经开始到排卵为低温期，从排卵到下次月经开始为高温期，两个时期交替。一般来说，以  $36.5^{\circ}\text{C}$  为中心，呈  $0.4\sim 0.6^{\circ}\text{C}$  的双向式体温变化。这种体温变化是卵巢分泌的两种激素——卵泡激素和黄体激素水平变化的体现，前者的作用是使体温下降，而后者的作用是使体温上升。月经前女性多爱睡觉，就是因为黄体激素分泌增加使体温升高；而月经一旦开始，体温下降，头脑就会变得清醒。所以说，女性的身体节律是激素水平的反映。

基础体温是指早上刚刚醒来，躺在被窝中没起床时，把体温计放到舌下所测量到的体温，很少受其他因素的影响，所以说能反映出身体状态的微小变化。

## 根据末次月经推算孕周数

妊娠是从受精卵着床于子宫内膜时才真正开始的，但是孕周数的计算则不同，它以末次月经开始日为 0 周第 1 天。预产期就是末次月经后的第 280 天、受精后的第 266 天，如果按孕周数计算则为第 40 周。但这仅适用于月经周期为 28 天



的人，而实际上要根据超声检查所测定的包着宝宝的囊的大小即胎囊横径（GS P31）和宝宝的头臀长（CRL P31）对预产期进行修正。

## 怀孕时身体的各种变化

孕育宝宝的子宫位于骨盆正中，夹在膀胱和