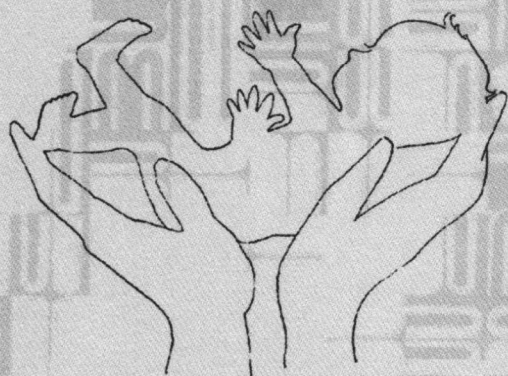


第一部分

怀孕前的准备



准备做父母

身体的准备

身体健康状况对妊娠有重要影响。当你准备生个孩子之前，应进行孕前身体健康状况检查。体检内容包括：①丈夫和妻子有无遗传病家族史，必要时要进行有关的检查，以评估可能发生遗传病的可能性；夫妻的不良生活习惯对胎儿的影响，如烟酒嗜好，并应及早采取对策；如果因病正在服用有害药物，则应在停药后再考虑能否妊娠；准备怀孕前，准父母应学习有关知识，做到心中有数。

以上这些准备工作，可以达到如下目的：帮助受孕；减少流产的风险；减少出生缺陷的机率；治愈可能会影响妊娠的疾病。

财 力 准 备

随着小生命的呱呱坠地，家庭经济开支将会增加，因此，在生孩子之前要有一定的财力准备。另外，女方上班后由谁来教养孩子也得事先考虑好。目前我国从业女性的比例越来越高，因此以哪种方式照料宝宝，每种方式需要多少开销，也应有个估计。

心 理 准 备

女性在决定怀孕时，可能会被一些问题困扰：生小孩失去工作怎么办？孩子生下来有毛病怎么办？有了孩子后，你可能会为当妈妈而高兴，同时也可能会为所承担的责任而忧心忡忡。这种情绪波动和心理障碍，有可能发生在怀孕期，也可能发生在初当母亲的几个月内。你也可能会因为家务增多及财力紧张而苦恼。这些问题如果长期困扰着你，会对丈夫及孩子造成不良的影响。对那些感情基础比较薄弱的夫妇来讲，如果对解决问题的方法有异议，可能会引发大的冲突。但为了宝宝的健康成长，双方应冷静下来，达观处理。首先，要想到宝宝是你们爱的结晶，只有夫妻真挚相爱，家庭和睦，宝宝才可能身心健康；第二，双方选择情绪都好的时候好好谈一谈；第三，要对商谈的问题做好充分的准备，因为有时在解决某一问题时，往往会引发新的问题；第四，如果在某一点上双方很难达成一致，那么可分次讨论；第五，对家人和朋友的建议，要认真考虑一下，这些是否符合你们之间的利益。只有这样才能解决夫妻双方存在的分歧，加深感情，共同照顾好孩子。

认识你的 身体

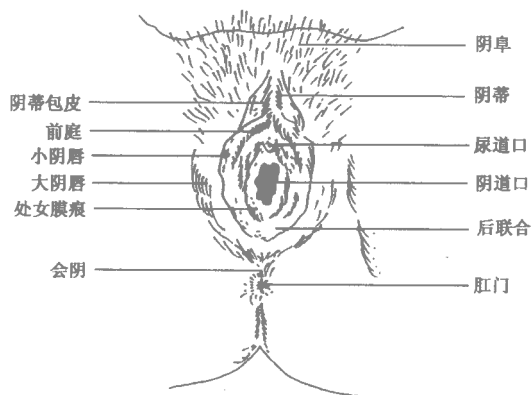
女性外生殖器

女性生殖器分为内、外生殖器。从外部可以看到的部分为外生殖器，包括以下几个部分：

阴阜：即耻骨联合前面隆起的柔软脂肪垫。青春期后长出倒三角形分布的阴毛。

大小阴唇：为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞。外侧有阴毛，为大阴唇。其内侧为一对薄皱襞，表面湿润，无阴毛，富于神经末梢，为小阴唇。

阴蒂：位于两侧小阴唇之间的顶端，是和男性阴茎海绵体极为相似的组织。为小突起，有勃起性，富于神经末梢，



女性外生殖器

为性敏感区。

阴道前庭：为两侧小阴唇之间的菱形区，前为阴蒂，后为阴唇系带，两侧有勃起性组织，构成前庭球。

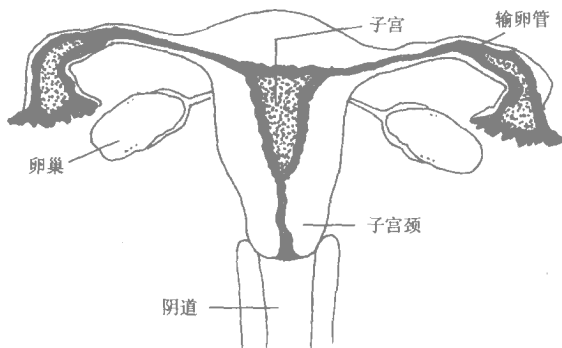
前庭大腺：位于大阴唇的后部，分泌黄白色粘液，性兴奋时分泌旺盛，起滑润作用，增强性快感。

阴道口及处女膜：前庭的前部为尿道口，后部为阴道开口，其大小、形状常不规则。阴道口覆有一层较薄的粘膜，称处女膜。处女膜中央有孔，孔的大小、形状及厚薄因人而异。处女膜多在初次性交时破裂，分娩时进一步破裂，产后残留数个小突起，称为处女膜痕。

女性内生殖器

女性内生殖器包括：阴道、子宫、输卵管及卵巢。

阴道：长约 10 厘米。为性交器官及月经血排出和胎儿娩出的通道。阴道粘膜受卵巢激素的影响，伴随月经周期发生周期性变化。



女性内生殖器

子宫：子宫内膜受卵巢激素的影响，发生周期性改变并产生月经，性交时为精子到达输卵管的通道。受孕后，子宫内膜是孕卵着床、发育、成长为胎儿的“宫殿”。分娩时子宫肌肉节律性收缩是促使胎儿、胎盘娩出的原动力。成年女性子宫重约 50 克，如鸡蛋大小，到足月妊娠时增大约 1000 倍。

输卵管：是从子宫的两侧角伸出的细长而弯曲的管子。外端呈伞状接近卵巢表面，卵巢排卵后卵子从伞端进入输卵管，在输卵管与精子相会。所以，输卵管是精子和卵子相遇并形成受精卵的地方。

卵巢：为一对扁椭圆形的性腺器官，位于输卵管下方。它的功能有：其一，提供成熟的卵子，是人类繁衍的基础。其二，分泌女性激素，以保持女性特征和生育过程的完成。

排卵和月经

排卵和月经是女性生理上的特殊现象。卵子是由女性性腺卵巢产生的。出生前女性胎儿的卵巢内有卵泡多达 200 万个，出生后大部分卵泡退化；女性婴儿卵巢内有 10~50 万个原始卵泡。每个卵泡由一个半成熟的卵（卵母细胞）和周围的保护细胞组成。青春期（十二三岁）后，每次规则月经周期中均有一个成熟的卵子排出，直到绝经期。妇女一生大约可排出 400~500 个成熟卵子，绝经期妇女卵巢内的所有卵泡均退化，女性生殖能力随之终止。

在卵子成熟过程中，卵巢产生雌激素，使子宫内膜呈增殖期改变，子宫内膜增厚，腺体增多，小动脉增粗，呈螺旋状屈曲。排卵后，卵子外周的细胞体积增大，细胞内含有黄

色颗粒，称为黄体。黄体不仅分泌雌激素，还同时分泌孕激素（又叫黄体酮），这两种激素维持子宫内膜的增厚。如果排出的卵子没有受精，黄体约在 14 天后自行萎缩，不再分泌雌激素和孕激素。子宫内膜因为得不到上述激素的支持，即会坏死、脱落，从子宫腔流出，这就是月经。月经来潮后，卵巢内又有新的卵子成熟，并分泌雌激素，使子宫内膜生长，修复创面，流血停止，月经结束。重新开始下一次排卵，周而复始，形成月经周期。如果排出的卵子和精子结合形成受精卵，新生命孕育则月经停止来潮。

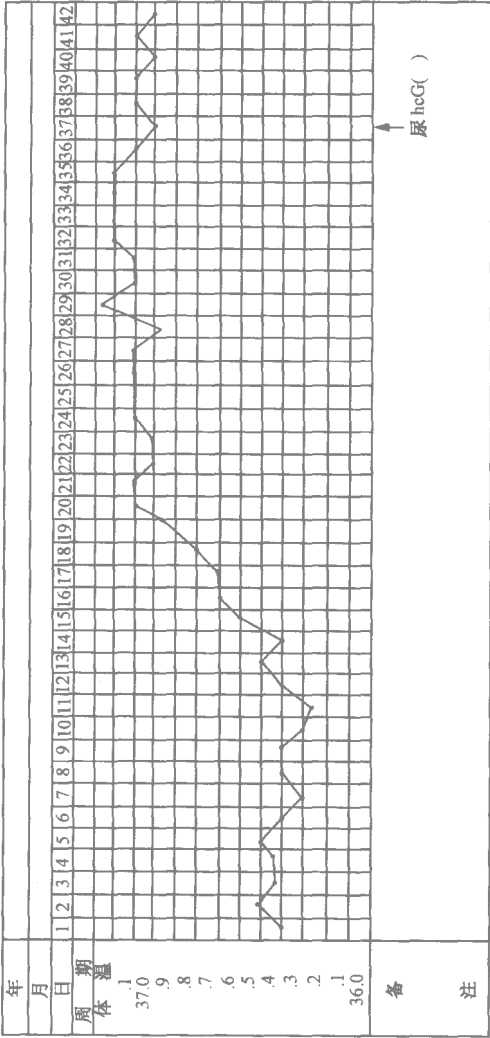
基础体温与排卵

基础体温（BBT）是指清晨睡醒后，安静状态下所测得的体温。女性卵巢功能每个月发生一次周期性变化，基础体温也随之发生相应的变化。

一般在月经过后，体温维持在较低水平，处于低温期；月经间隔中期，排卵后，体温开始上升，维持 14~16 天，上升的幅度为 $0.4^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 以上，即处于高温期。月经来潮前一天或来潮时，体温骤然下降，开始下一个性周期。如果把所测得的基础体温记录在表格上，就可以绘制出伴随月经周期变化的基础体温曲线图。

如果排出的卵子和精子结合，形成受精卵，就怀孕了。这时基础体温则不出现月经期的下降，而是继续维持在较高水平，可在 $36.8^{\circ}\text{C} \sim 37.1^{\circ}\text{C}$ 之间。所以，从基础体温曲线图的变化，就可以最早告诉您已经怀孕了。

那么基础体温怎样测得呢？应在清晨未起床、未进食、



BBT 显示早早孕

进水，即未做任何事以前（躺着不动）测体温（以口表温度为宜），然后将所测读数记录在基础体温表格内（医院妇产科门诊提供表格）。每日不间断测试，便可绘制出曲线，供您观察，以确定是否排卵或妊娠。

另外，在基础体温表格内相应日期，注明性生活，以资判断受孕时机；注明诸如阴道出血、腹痛、服药等，以作为医生诊断的参考资料。

正 常 月 经

大多数女性的月经周期为 28~30 天，但个体之间存在差异，21~42 天的月经周期亦属正常范围。一般而言，每个人的月经周期都相对恒定，月经周期出现较大差异则属异常。初潮后，由于女性卵巢功能尚未发育完善，所以在初潮后的 2~3 年内，月经不规则是正常的。

月经流出时混有子宫内膜碎片和粘液，呈暗红色，比较粘稠，不易凝固。出血量因人而异，一般在 50~60 毫升，出血以第 2~3 天为最多，以后逐渐减少。

行经期通常为 3~5 天，正常范围为 2~7 天。

经期一般无严重不适，只是易感觉疲倦。少数人经期有下腹部坠痛、乳房胀痛、四肢及脸部浮肿等局部反应，以及头痛、烦躁及情绪不稳定等反应，月经后会自然消失。通常无需治疗，也不会影响工作和学习。

月经期卫生

月经期由于子宫内膜坏死、脱落出血及阴道酸性分泌物被血冲淡，使阴道丧失了天然的防御细菌侵袭作用，加之盆腔充血及全身神经体液系统的变化，会造成身体抵抗力下降。若不注意经期卫生和保健，即会导致细菌入侵，引起生殖系统疾病和月经病，影响健康和生育。因此，在月经期应注意以下几个方面：

1. 保持会阴清洁，预防感染。卫生纸（巾）应当干净而吸水；卫生纸（巾）和内裤要勤换勤洗；每天要清洗会阴部，要做到固定洗盆；洗澡忌盆浴，避免脏水进入阴道；大小便后应用手纸从前向后擦拭，以免将肛门周围的脏物带入阴道；月经期禁止性生活，以免细菌进入阴道及子宫造成感染。另外 性交刺激可造成盆腔充血 使月经血量增多及月经期延长。

2. 注意保暖，避免受凉。经期尽量不用冷水洗澡、洗头及洗脚，不要游泳，以免造成月经不调及痛经等。



要注意月经期的卫生和保健

3. 保持情绪稳定，心情舒畅，保证充足睡眠，避免剧烈运动。在饮食方面，多食水果，多饮水，选择易消化的食物，不宜过食油腻，忌烟酒及刺激性食物，保持大便通畅，以减少由此引起的月经紊乱和痛经。

性周期的调节

女性性周期，主要包括卵巢周期和月经周期，即周期性的排卵与行经。排卵和行经这种周而复始的生理变化是受女性性激素的调节而进行的。

与月经周期调节有关的激素包括：丘脑下部激素（促性腺素释放激素）；垂体激素（卵泡刺激素及黄体生成素）；卵巢激素（雌激素和孕激素）。

丘脑下部、垂体及卵巢的激素相互调节，导致卵巢排卵及子宫内膜呈周期性的变化，形成月经周期。

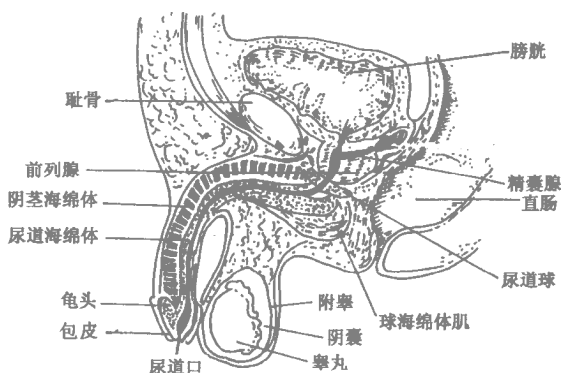
排卵和月经与性生活无关，对于性发育期女性，无论是处女还是已婚女性，她们的排卵和月经周期都是一样的。

男性生殖器官

男性生殖器官分为内、外生殖器。阴茎和阴囊为外生殖器，睾丸、副睾、输精管、精囊及前列腺为内生殖器。

阴茎和阴囊是性交器官，有丰富的血管。

龟头处富于神经末梢，性兴奋时勃起、充血，胀大变硬。内有尿道通过。尿道是精液和尿液的共同通道。阴茎后方有两个袋状器官为阴囊，其中包裹着睾丸和副睾。



男性生殖器官

睾丸和副睾：睾丸为男性性腺，青春期开始产生精子并分泌男性激素——睾丸素，使男子出现第二性特征。副睾是储存成熟精子的“仓库”。

输精管、精囊和前列腺：输精管左右各一条，长约 40 厘米，在膀胱的后面和精囊会合，通过前列腺和尿道相通。精囊左右各一个，可以分泌粘液，利于精子运动。前列腺包绕着输精管和尿道相连的部分，分泌前列腺液。精子、前列腺液和精囊分泌液混合在一起，统称精液，射精时排出。

正常精液的标准

受精时虽然只有一个精子和卵子结合发育成胚胎，但不是说射精时精液中只有少数精子就能受精。精子的数量必须达到一定标准才有可能完成受精成胚胎的任务。

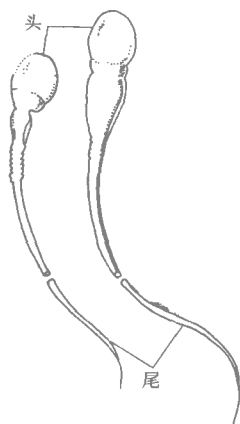
正常男子一次射精的精液量 2~6 毫升，每毫升含精子 2000 万~1 亿多个，精子总数可达 2~6 亿多个。精液为滋养

精子的基质，是由前列腺、精囊腺和其它生殖腺产生的。如取一滴新鲜的精液在显微镜下观察，可以看到无数精子相互撞击着，一会儿直线，一会儿停止，一会儿在急速前进，而一会儿又消失得无影无踪，充满了戏剧性的场面。

您也许会问，能够达到受孕成胎的精液基本标准是什么呢？世界卫生组织 1980 年规定：精子活动率 > 60% ;活动力直线运动占 50% 以上 精子数 > 2000 万个 / 毫升 精液量 1~7 毫升，正常形状 > 60% ，白血球极少。达到上述标准就算正常范围。

精子的形态

精子的形态似蝌蚪，分头、颈、体、尾四部分。精子通常活泼、好动、行动敏捷，身长仅 50~60 微米。只有借助显微镜才能看见。它有大而呈椭圆形的头和细长而善于摆动的尾巴。靠尾巴的摆动，精子能快速前进，每分钟游动 2~3 毫米。头部可分泌一种特殊的酶，只有遇到卵子才会释放出来，去溶解卵子的外壳，帮助精子头部进入卵子内同卵子的核融合。另外它的头部有较大的细胞核，运载着男子的全部遗传密码。



精子的形态

精子的生成

男子青春期后悬垂在阴囊中的两个睾丸逐渐成熟，开始生成精子和男性激素（睾丸素），并持续到生命终止。这两项工作是由睾丸中不同种类的细胞分别完成的。

睾丸内盘曲着千余条管子，叫曲细精管。曲细精管内有无数个精原细胞，它们是制造精子的原始生殖细胞。除了精原细胞外，还有无数个营养精原细胞的营养细胞和产生睾丸素的间质细胞。睾丸间质细胞分泌睾丸素，可直接被释放到血液中，影响着男性特征，如体形、嗓音、喉结、性欲及性功能等。

精子是精原细胞经过成熟发育而成。精原细胞经过初级精母细胞→次级精母细胞→成熟精子。在成熟过程中要经过独特的减数分裂，即每个精子的染色体数目由原来的 46 条，减半为 23 条。然后和同样经过减数分裂后只有 23 条染色体的成熟卵子结合，形成合子，即受精卵。这时染色体数目又恢复到 46 条。所以，受精卵的 46 条染色体由父母各贡献一半。

受精和怀孕

生产优质精子

在睾丸中生产精子，时间为 10~11 周，近 3 个月。丈夫在妻子准备怀孕的几个月中，为保证生产精子的质量，应注意下列因素：

1. 不要洗桑拿浴、蒸气浴、热水澡，因为睾丸温度升高对精子生产的数量及质量均有影响。
2. 不要穿过紧的内裤、牛仔裤。
3. 睡觉时不要穿裤子。
4. 应放弃不良嗜好，如戒烟酒等。

另外，精子时时刻刻都会在精囊内产生，如果不射精，积累的精子会老化，老化的精子受精能力降低。因此，在大约女性排卵前 1 周，将老化的精子排出去，这样能保证使最有生命力的精子游向输卵管。

受孕的最佳体位

怎样使精子比较容易进入宫腔，性交时的体位与受孕有密切关系。最普遍的性交方式是女方仰卧，男方俯在女方的身体上，这种方式对受孕是十分有利的。女方的阴道口朝上，形成一个杯形。为增加受孕机会，女方可在臀部下面垫个枕

头，使骨盆向上方倾斜，精子更易通过阴道进入子宫。男方在射精后阴茎在阴道中多停留一会儿，以使更多的精子到达宫腔，女方则继续保持仰卧 20~30 分钟。也可以采用另一种性交方式，女方面朝下俯卧，用双膝支撑或用枕头支撑，男方的阴茎从女方的后位进入阴道，射精后精子可沉积在宫颈附近。对于后位子宫的妇女，这种方式可能更有利。

性交时应注意的问题

如果你想怀孕，那么在性交过程中不利于精子到达宫腔的任何做法均应放弃，如在射精后，女方不应马上站起来，因为精液可能会流出来影响受精。同样道理，如站立式、坐式性交均会使精液流失，应该避免采用。水中性交可能会把氧化的水引入阴道，并杀死精子。热水会提高男性体温，使精子数量减少。经检查显示，进行阴道灌洗的妇女，阴道 PH 值改变，不利于精子存活，使受孕机会明显减少。患有阴道感染病症的女性，需及时就诊，治愈后可增加受孕的机会。

顽强跋涉的精子

精子在睾丸曲细精管中产生，在副睾中成熟并具有授精能力。性交后一次射精约 2~5 毫升，精子数目约 $100 \sim 150 \times 10^9$ /升。精子排入阴道后 90~180 秒内进入宫颈管。精子必须经过宫颈管、宫腔，到达输卵管壶腹部才能受精。由于宫颈、子宫——输卵管连接部及输卵管峡部——壶腹部连接处