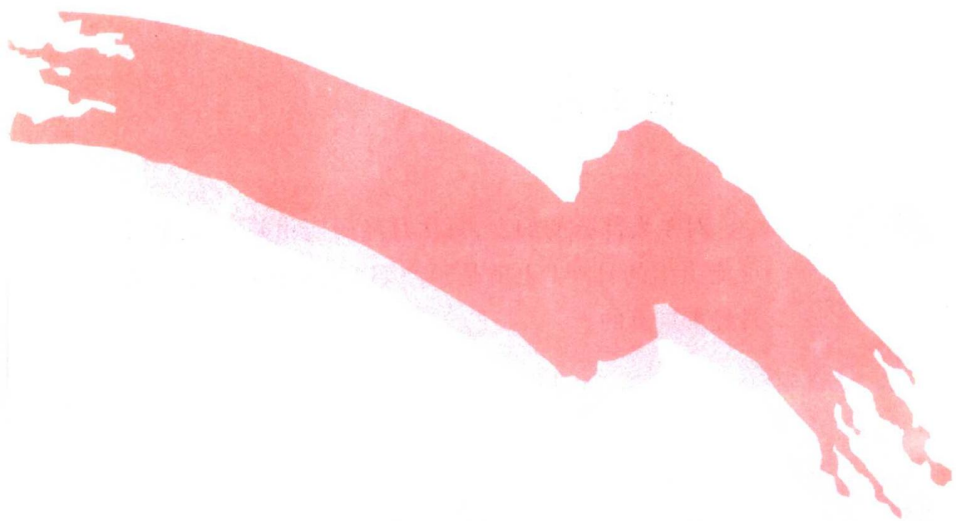


Part 1

怀孕，  
你准备好了吗



## 怀孕的基本常识

怀孕就是指一个新生命在母体子宫内生长及发育的过程。

这期间是从受孕的那一刻（精子和卵子结合成受精卵）起，历经胚胎成长和发展成为胎儿，一直到生产（分娩）的过程持续约 266 天（也就是 38 周）。

如果从最后一次月经的第一天算起的话，大概是 280 天（也就是 40 周 阴历 10 个月 阳历 9 个月又多 1 周），通常 37 周后可称为足月。

## 预产期

对于大部分的妇女，每次月经周期相差不多，胎儿可能出生的日期（也就是预产期）就是根据最后一次月经来推算的。

因为阳历是 9 个月又多 1 周，所以简单的推算方式为，用最后一次月经的月份加上 9 或是减掉 3（表示隔年），日数加上 7 就是预产期。

如果月经相当不规则的话，则可能要在妊娠早期时靠超声波来估计胎儿周数，以求预产期。

但是要是可以确定受精是何时（比如受孕的那个月只同房过一次，或是怀孕是经由辅助而成功的），预产期还是可以依受孕日加上 266 天来求得。



## 受精及着床

通常在下次可能月经来潮的前 14 天，卵巢会排卵。如果在这段时间没有怀孕，子宫内膜就会在两个星期后剥落出血，这就是月经。

如果在排卵期的前后几天有性行为，射精时有几千万个精子会在阴道中，其中有数以千计的精子会到达输卵管靠外的  $1/3$  的地方，但是只有其中一个精子可捷足先登通过卵膜而进入卵子，也就是受精。

受精卵接受来自精子（含父亲的半套染色体）和卵子（含母亲的半套染色体）的遗传物质（基因），而成为新的细胞。

受精时，男女性别就已经由精子决定了。在接着的6~7天内，受精卵开始分裂成多个细胞，同时慢慢地移行到子宫，而且附着在子宫内膜内，这就是所谓的着床。



## 胚胎、胎儿与胎盘

随着细胞的分化，部分细胞和母体子宫结合而形成胎盘，其他的大部分则逐渐演化为胚胎，发育到妊娠满八周后则称为胎儿。

怀孕最初几个月，小生命的各种器官、系统不断地分化成形。而怀孕末期则是胎儿快速成长的阶段，胎儿 $\frac{3}{4}$ 的体重都是在最后3个月长成的。

胎盘具有极复杂的功能，包括气体交换，营养的吸收、代谢、排泄作用，还有与胎儿共同合成各类相关的激素，以利怀孕和生产过程的进行。



## 流产、早产和畸形的预防

- 避免感染及发烧，如痢疾、流行性感冒。
- 注意性生活：有迫切性流产、流产史、阴道出血、子宫曾手术者应避免房事。一般的产妇房事要温和，避免腹部用力、男性性器官太深入及过分疲倦。
- 对于需下腹部用力的动作应限制，如快速奔跑或激烈运动，骑乘自行车或摩托车。
- 对曾有流产经验者 需查出原因并矫治 如梅毒。
- 避免接受可能影响胎儿而致畸形的物质，如照射 X 光、服用医师指定外的药物、打预防针、抽烟、喝酒等。



## 准备怀孕妇女的理想体重

女性同胞的标准体重在医学上的认定是：（身高 - 70）× 0.6 单位为公斤。然而 事实上苛求每个人都是

非常标准的则不可能的，一般只能说尽量朝着这个目标看齐。

在孕前想要减轻体重的话，应该是增加运动量，少吃甜食、酒精饮料，甚至一些油脂品、油炸品。过瘦的话则刚好相反，但是医生不建议吃具有刺激性的食物。

体重过胖的孕妇比较容易造成妊娠毒血症或是糖尿病，这一点要特别小心，免得体重过重又怀孕，属于高危险妊娠，照顾起来会比较麻烦。所以要进行特别调适，饮食要特别注意营养的均衡。



## 怀孕的诊断

月经没有来是否就表示已经怀孕了？如何知道自己是否怀孕？怀孕时会有哪些症状或征兆？要怎样才能确定已经怀孕了？

如果平常月经都很规则，但是在月经应该来而没来的时候，直觉上我们可能会怀疑已经怀孕了。其实，并非月经没有来就表示怀孕。通常在下次可能月经来

潮的前 12~16 天，卵巢会排卵。如果在这段时间没有怀孕，子宫内膜会在两个星期后剥落出血，这就是月经。因此任何引起没有或较晚排卵的情形，都会导致月经迟来或不正常的现象。在排卵期的前后几天发生性行为，才可能会受精，也才有可能怀孕。



## 怀孕的症状及征兆

许多妇女在开始怀孕时，都会有一种觉得自己已经“有了”的感觉，而会想要进一步证实。怀孕的最初几个星期，会因为体内激素变化的关系，而开始有所谓“害喜”的现象。会不定时地感觉到恶心、食道有异物感、胃不舒服，甚至会一直呕吐。在空腹像清晨或是闻到异味的时候会更严重，这样的情形会持续好几周。再则小便方面会因子宫逐渐膨胀而出现频尿，常常有想上厕所的感觉。此外还会有全身无力，头晕、头痛而且容易疲倦等现象。再过十几周后，开始会感觉到胎动。乳房及全身皮肤会慢慢出现色素沉淀，乳房变大且

出现乳晕腺，腹部也开始有妊娠黑线及妊娠纹，阴道黏膜会呈暗紫红色。但是这些都只是一般人借以猜测有怀孕的症状及征兆。

如果虽然月经不见得非常规则，但是在测量基础体温时，高温期持续超过 21 天以上，而且尿液或抽血孕呈阳性反应的话，则更可能是怀孕了。腹部会因怀孕而逐渐变大，子宫增大变软，同时子宫颈也明显地开始软化。除了孕妇可自己感觉到胎动之外，别人也可经由触摸、聆听等方式来感觉胎动。



## 正确诊断怀孕的方法

但是如果要证明的确是怀孕了的话，不能单靠上述身体变化的情形或是验尿或抽血验孕来诊断，最好还是要到妇产科接受检查，医师可通过超声波或多普勒确定胎儿心跳，通过视诊、触诊或听诊来认知胎动，或是以超声波等仪器来直接观察胚胎或胎儿，才能做出正确的诊断。



## 怀孕期间生活空间的调整

在怀孕期间，要怎样调整生活空间呢？

从怀孕刚开始最初几个星期，孕吐的烦恼或流产的不安，一直到大腹便便所带来各种日常活动或生活作息的不便，都会使准妈妈的心里和情绪变得较不稳定，因而需要更多的爱。这时，准爸爸持续的关怀便是最大的支柱。以下简单列出针对日常生活空间的再检查，所需的注意事项：

- 在确知怀孕时，最好能将居住场所好好地整理整理，这段期间要避免饲养宠物。准妈妈经常会出入的地点，也尽可能地改善通风和采光，让准妈妈有个舒舒服服的活动空间。

- 室内的活动空间要明确，这样会让准妈妈较好活动。地板上容易使人绊倒的，如电线等物品要固定好。

- 室内的摆设需要重新整理，较常用的物品要改放在较低的地方，以方便准妈妈拿取。

- 玄关或浴厕内外的垫子要换成不易滑动的，最

好能经常保持浴厕及厨房地板的干燥，而且浴厕内宜装扶手。

- 检查阳台的栅栏是否牢固，晒衣架要调整得低一点，如果是利用脚架时，也要检查脚架稳固的程度。

- 一次上下的楼层不宜太多。

其实，准爸爸在这段期间宜更多分担点家事，尤其需要搬重物、用力、久站、经常走动或攀爬等工作应主动代劳或协助。厚重的衣物、棉被可外送洗涤，以减轻准妈妈的负担。



## 怀孕期间外出安排

### 的注意事项

- 重新规划准妈妈常活动地点间的路线，如单位、市场、公园、产检医院等地方到家里的交通路线，了解各种交通工具的方便性、安全性和时效性，与准妈妈共同讨论于怀孕期间不同时期各种可以利用的交通工具。

- 如果可以的话，尝试改变自己的作息时间，配合

准妈妈的外出，如接送准妈妈上下班、陪伴她到市场买菜、到医院产检等。这样不但可增加夫妻间的感情，也可兼顾到母子的安全。

● 骑乘机车，可能容易造成危险，最好能避免。勿站在或靠近公共交通工具的车门边，以确保安全。开汽车时，安全带应从骨盆下方跨过，每隔一段时间应下车活动一下。如果准妈妈有孕吐、抽筋、腹痛及其他不适时，不宜自行开车。

● 避免出入有宠物、汽车废气、挥发性有害化学物质的地区和吸烟区或辐射区等。

● 公共场所如果有人患感冒、出疹或其他传染病时，应该提醒准妈妈与对方保持距离。

● 对于平常的外出，准爸爸最好也能抽空陪她，避免让准妈妈独自外出。

● 主动了解并协助准妈妈向老板要求调任较轻松而且无害的工作。

聪明的准爸爸，看了上面的建议后，或许还会想到更多更贴心、更周到的需要注意的地方喔！



## 工作环境会对准妈妈

### 造成不良影响吗

发育中的胚胎或胎儿对放射离子极为敏感，放射线能诱发基因突变，造成染色体异常。如果在妊娠的 3 个月内孕妇腹部曾接受放射线照射的话，胎儿全身所受到的照射量，可导致胎死、流产或胎儿畸形，如大头症和眼畸形等。虽然实验室与临床资料证实小剂量的放射线不会引起胎儿发育迟缓或明显的先天性畸形，但有时放射线的影响要在出生 10~15 年后才发现。所以如条件许可，应尽可能避免暴露于放射性的环境中。

复印机的碳粉，所引起的后果不如放射线的严重，目前无专门的医学文献证实对胎儿的危害。但为安全起见，应减少接近碳粉，因长期吸入堆积于肺部，日后也较易患上肺病。

## 怀孕前应做哪些准备

准备怀孕，夫妻间应有良好沟通。

怀孕是夫妻双方的事情。夫妻俩于事前应该有良好的沟通，心理上都要有准备且达成共识。妇女于怀孕前及怀孕期生理上的变化、情绪的改变，都可能造成夫妻心理上的压力，因此两人之间的沟通非常重要。所以一定要先建立好两人间的沟通及相处模式，无论是孕前或怀孕期，另一半的支持、包容及倾听都将是最重要、最需要的。

## 准备怀孕的 10 项提示

妈妈在怀孕前的身体越健康，怀孕的过程就会越顺利，且越有可能生出健康的宝宝。那么当我们计划怀孕时，须做好哪些准备呢？以下提供 10 项提示，让即将

成为准爸爸、准妈妈的人作为参考。

1. 身体检查 做一次全身检查，看看自己是否身体健康、适合怀孕。超过 30 岁的妇女尤其需要在怀孕前进行一次这样的检查。

2. 摄取叶酸 想怀一个健康的宝宝，在孕前及怀孕头 3 个月摄取丰富的叶酸是至关重要的，因为其为健康胚胎组织发育所需。叶酸可帮助神经系统的发育，香蕉、橙子、酪梨、绿色蔬菜、肝脏、酵母中，都含有丰富的叶酸。不过，熟的食物会摧毁叶酸，所以多吃水果和生菜沙拉是最理想的摄取叶酸方式。

3. 检查风疹抗体 虽然风疹不是什么严重的疾病，但在怀孕时患上风疹，对腹中胎儿将有致命的影响，可导致流产或胎儿患严重疾病。您可在婚前健康检查中抽血检查，或是在计划怀孕前 3 个月向医生查证自己是否具有风疹免疫能力，没有的话就要接受免疫注射。

● 提醒您，接种风疹疫苗后，3 个月内不能受孕。

4. 检查牙齿 在孕期进行牙齿手术，可能会对腹中胎儿不利。故检查牙齿、补牙、拔牙或做牙齿手术都应当在怀孕前进行。

5. 减少咖啡因 咖啡、茶、巧克力、可乐或其他类似

饮料均含有咖啡因，为了避免对胎儿产生不良影响，最好参考以下的标准：

● 每日不可摄取超过以下数量的咖啡因：

2 杯咖啡或 2.5 杯冲泡式咖啡

4 杯中浓度茶

4 杯热巧克力

6 杯可乐

6. 远离香烟、酒精。

7. 慎用药物。

8. 合适的年龄。

9. 适度的运动。

10. 工作及生活有规律。

以上是做一个准妈妈该有的心理、生理、工作或生活上的准备。如果您是刚结婚的新人，或是已经充分享受过两人世界的丁克族，别忘了，等万事具备了再怀孕，才能怀个健康的宝宝，当个有韵味、有自信的孕妇。若您已做好以上的准备，随时都可以怀孕。但再次提醒您，怀孕是夫妻俩人的事，一定要一起计划、一起准备，这样才能给宝宝一个美好的家，您们才是合格的准爸爸、准妈妈。



## 胎儿的成长历程及母体变化

怀孕的最初两个月（发现怀孕到第 8 周末）

### 胎儿发育

怀孕的开始，是从最后一次月经周期的第一天开始算起。整个怀孕的过程约 280 天，也就是以最后一次月经开始后满 40 周，通常 37 周后可称为足月。

卵子排出后与精子在输卵管结合成受精卵，3 天后到达子宫，并在子宫内固定下来，称为着床。

着床后受精卵便开始逐渐发育而成胚胎，进而成为胎儿。

两个月末（第 8 个星期）胎儿的发育与生理：

- 身长约 2.5~3cm 体重约 4~5g。
- 头部及身体分明，头部约占全身 1/2 头部腮裂及腮弓突起。
- 手、脚、眼睛、口唇、鼻梁、嘴巴已经能够辨别。
- 心脏开始搏动。
- 周围绒毛组织渐渐发育形成胎盘。绒毛细胞为

了持续怀孕的需要，会分泌出激素。

## 母体变化

月经停止，但少数人第一个月尚有少量的月经样出血。

月经停止不久，会开始害喜(恶心、呕吐)饮食嗜好改变。

怀孕初期两个月，体型尚无明显变化。

乳房发胀 乳头、乳晕变黑而敏感。

两个月末，子宫如鹅蛋大小。膀胱因受子宫增大的压迫 尿较为频繁。

阴道的乳白色分泌物会渐渐增加，故宜注意清洁。

卵巢会出现黄体囊肿，尤其是使用过排卵药的孕妇，宜超声波追踪检查，不必贸然接受手术治疗。

### 专家提醒

计划怀孕前及知道怀孕后，宜开始补充适当营养，尤其是叶酸、铁质及钙质等。

开始定期产前检查，每个月一次直到 7 个月末。

怀孕初期，自己没有感觉的人很多，特别是月经不规则的人。

确定怀孕后可到妇产科医院、妇产科诊所或卫生