

# Part 1

## 快乐当妈咪

- ◇我想生 BABY!
- ◇我怀孕了吗?
- ◇我真的有喜了!
- ◇孕妈咪该做哪些检查?



# 我想生 BABY

生 BABY，不是光想像就可以实现的，也不是嘴上说说就能蹦出一个来，除了要有心，还要有实际的行动。而行动的第一步，就是作一个彻底的健康检查。

## 健康检查不可少

如果你羡慕别人家有聪明、活泼又健康的宝宝，也想自己拥有一个，但因没有作婚前健康检查而迟疑，你得赶紧做好以下的补救措施：

### 了解家庭健康史

如果你在婚前已经做过婚前健康检查，那你应该对家族健康史有点了解。如果没有，你最好向先生或家人探询一下下列的问题：

\* 是否患过急性或慢性传染病，如肝炎。

\* 是否患过高血压、心脏病、胃病、精神病等疾病。

\* 双方直系亲属是否有精神病史及其他遗传病史。

\* 是否为近亲结婚，因为近亲结婚是遗传性疾病蔓延的主要原因，是人类健康与正常繁衍的大敌。

在了解过家族健康史之后，那么你对自身的情况又有多少了解呢？为了担负一个神圣的使命，你必须做到下列事项。首先，你应找一位可以信任又有安全感的医师为你安排一次彻底的检查，而到底又该检查些什么呢？

### 进行生殖系统检查

包括月经史检查及生殖器检查。

#### ● 月经史检查

女人的月经史是判断生殖系统内分泌系统发育是否正常及诊断妇科疾病的重要根据，对婚后性生

活及生育子女有很大的影响。你不妨记录下自己的月经周期，提供给医师作为参考。

### ●生殖器检查

最主要是检查生殖器是否有异常现象。因为如果女人的处女膜肥厚或外阴发育不完好，极可能在婚后性交时引起处女膜破裂而导致出血过多，必要时可在征得男女双方同意下，将处女膜切开。如果检查出有阴道缺陷，也可在婚前施行手术治疗；如果发现性病也应在婚前治疗。并且借此机会帮助男女双方正确认识人体的构造和功能以及教导性生活卫生、不能享受正常性生活的原因、受孕知识等。对于婚后不想马上生孩子的夫妻也可请医生帮助选择合适的避孕措施。

### ●体格检查

包括体重、血压、营养状况、视力、淋巴结、甲状腺、四肢及心肺肝脾胃等主要脏器有无器质性疾病。如果不幸罹患急性传染病或是全身性严重疾病者不应急于结婚，可在治疗和控制病情后再结婚，避免相互传染或影响夫妻婚后感情。

## 孕妈咪微妙的身体变化

母体是胎儿的生长环境，为了适应胎儿不断发育的需要，母体是处于随时变化的状态。而变化程度一般都会超过胎儿的实际需要，因为母体储备的能量较大才足以应付各种特殊状况，使胎儿正常发育和以后顺利分娩及哺育婴儿。

你可知道孕妈咪在怀孕期间的生理变化是相当多而且十分明显的，想要生 **BABY** 或计划怀孕的你必须有能力担当，也愿意快乐面对这些变化才可以，孕前检查的目的就是要确认你的身体各项机能正常，而且可以适应怀孕期的生理变化。

### 生殖系统的变化

孕妈咪怀孕后 子宫的体积将增加 1000倍 子宫内的血管也会增多，血流量也会增加 4~5 倍。阴道及骨盆底组织的血管增多，组织变软，阴道黏膜上皮增厚，阴道分泌物酸度增加，静脉瘀血，结缔组织变松，会阴厚而软且弹性增加。

## 心脏负荷增加

孕妈咪怀孕初期 血管的阻力会开始下降 约在怀孕 30 周时降到最低。而周围血管阻力的降低，可能使孕妈咪对血流急剧改变的适应力降低，因而使有心脏病的孕妈咪或产妇无力负荷而出现心脏衰竭。

而增大的子宫会将心脏推向上方，使心跳加速和心博量加大。在怀孕 24 周以后，每分钟约增加 10~12 次，心脏的工作量加重可能使心肌轻度肥大或出现杂音。

## 呼吸系统的变化

随着子宫的不断变大 横隔膜被向上推 横膈的活动受到限制。胸廓增大，肺活量并未减少，怀孕期间的交换量增加，呼吸频率因此稍快。

## 消化系统的变化

孕妈咪怀孕初期会有食欲减退、恶心、呕吐等不适症状，大约在 12 周之后会逐渐消失，而胃肠道平滑肌因受到孕激素的影响会降低蠕动速率。

## 泌尿系统的变化

孕妈咪怀孕期间，母体本身的代谢产物增加，而且代替胎儿排泄废物，肾脏的负担将明显增加，肾脏排泄蛋白及糖的能力降低，可能出现生理性的蛋白尿或糖尿。而在孕激素的影响下，输尿管会扩张，蠕动力减弱，尿液瘀滞，因此容易引起肾盂肾炎。而逐渐增大的子宫也会压迫到膀胱，使得膀胱容量下降而造成尿频的现象。

## ⑥ 关节及韧带的变化

孕妈咪的骨盆各关节及韧带会略微松弛，耻骨之间呈轻度分离现象，如果过分松弛即会引起关节疼痛。而子宫的重量常使孕妈咪为了保持身体平衡，而将头和肩向后倾、腰向前挺，导致腰酸背痛（若欲预防此症状，请参见由本社出版的《准妈咪窈窕圣经》）。

## ⑦ 神经系统的变化

孕妈咪可能出现植物性功能不稳定状态，导致头晕、呕吐甚至昏倒，也容易发生肌肉痉挛、

神经痛或麻木感觉等症状，但嗅觉会变得更加灵敏。

## ⑧皮肤的变化

孕妈咪的乳头、外阴及腹部有色素沉着现象，腹壁与乳房的皮肤因弹性纤维断裂而出现裂纹，即是所谓的“妊娠纹”额头或脸部也可能出现棕色的“妊娠斑”汗腺分泌旺盛 汗量增多。

## ⑨新陈代谢的变化

孕妈咪的代谢速率在怀孕初期略有下降，中期以后便随着氧气的消耗和胎儿的活动而逐渐增加，到晚期约增加 10%，每日需要大约 10.5 千焦（2500 卡）的热量。再加上胎儿羊水和胎盘的重量，孕妇的体重将可能增加 10~12 千克。

## 孕前必须防治的疾病

如果你想怀孕，但身体恰好患有病痛，千万不要着急，因为怀孕会使你的病情加重，而且也会影响胎中宝宝的发育。而影响的程度绝非你所想像！

## 心脏病

怀孕会使心脏负担加重，引起心脏功能不全，血液循环障碍 诱发妊娠毒血症 胎盘、血管异常 导致流产或早产。

## 肾脏疾病

容易引起妊娠毒血症，影响胎儿健康并危及孕妇生命。

## 肝脏疾病

怀孕会使病情加重并恶化，同时威胁到胎儿及母体。

## 高血压

容易诱发妊娠毒血症，导致高血压症状加重。

## 糖尿病

怀孕会诱发糖尿病，可能并发妊娠毒血症，引起流产、死胎或生出巨大儿、无脑儿、畸形儿。

## ⑥ 结核病

结核病会传染给胎儿，也可能引起早产和死胎。

## ⑦ 子宫肌瘤

病患通常不易受孕，即使怀孕也容易流产。

## ⑧ 阴道炎

容易使胎儿感染鹅口疮。

## ⑨ 膀胱炎、肾盂炎

罹患这些疾病的孕妈咪在怀孕期间容易受到感染。

## ⑩ 贫血

会影响胎儿发育和孕妈咪产后的恢复能力。

# 怀孕的最佳年龄

女人怀孕、分娩的最佳年龄是在 24~30 岁之间，因为在这个时期女人的骨骼系统发育得比较完善，腹部肌肉发达有力，骨盆韧带也处于最佳状态，所以母体与胎儿的抵抗力较强，分娩容易，生产后体型也

能迅速恢复。

根据资料显示：过早怀孕、生产的年轻妈咪，由于自己身体的各器官和细胞仍处于发育阶段，负担不起供给胎儿营养这样的重担，所以容易引起高血压、风湿热、肾脏病、心脏病等多种疾病。同时，由于生殖器官和骨盆没有完全发育成熟，分娩时也容易发生胎盘早期剥离、大量出血、产程过长和产道损伤等现象。

同样生育过晚也不好，35岁以上的高龄初产妇容易患高血压、糖尿病等疾病，分娩时间会加长，妊娠并发症增加，容易造成难产，胎儿畸形率增高，产后身体的恢复和育儿的体力都不如24~30岁的妈咪。

另外，父亲的年龄对胎儿的发育也有影响。根据研究显示：男人精子的素质在30岁时达到高峰，然后持续5年都停留在此状态，一直到35岁时为止。因此，在选择最佳生育年龄时，可别忘了也将老公的年龄一起纳入考虑。

## 受孕的理想季节

胎儿的大脑皮层在怀孕的前3个月开始形成

4~9个月时发育最快，因此需要足够的营养和氧气。如果能把这一个怀孕阶段安排在夏秋季时，孕妈咪便可以多在室外散步，呼吸新鲜的空气。如果是在秋天，还有许多新鲜的蔬菜和水果上市，孕妈咪可以充分地摄取营养。再加上四、五月或八、九月的气候佳、气温变化小、风光宜人，对于孕妈咪分娩、哺乳和产后恢复来说比较有利。

而冬末初春之际是流行病猖獗的时期，病毒性疾病的传染机率增多，而怀孕的前3个月是胚胎的敏感期，此时若受到病毒感染便容易成为畸胎。因此，从优生学的角度来看，最好不要在冬末春初受孕。

当然啦，受孕的理想季节也不是绝对的，即使不在夏秋时怀孕，在考虑自身个别条件的前提下，只要能改善不利条件，注意母体与胎儿的营养就是你的理想受孕季节。

## 理想的出生月份

孕妈咪受孕的理想季节以夏、秋为佳，因为在这个时间受孕，胎儿发育的前3个月就可以避开风疹

病毒和流行病毒，有利避免胎儿畸形。在夏、秋时受孕，整个怀孕过程历经夏、秋、冬三个季节，蔬菜和水果的供应量十分丰富，母体需要的矿物质及维生素的来源充足，再加上良好的日照条件，孕妈咪可以多晒太阳以获取足够的维生素 E，促进怀孕过程中钙的吸收和平衡，有利于胎儿的骨骼发育。等到了次年的春夏季分娩时，初生的宝宝还可以避开盛夏的炎热和隆冬的严寒，产后的孕妈咪也很适合在此季节休养生息以及哺乳婴儿。

## 考虑优生的受孕时机

夫妻双方为了达到受孕的目的，最可行的方法是在安全期应该尽量减少房事，以便“养兵千日，用在一时”。而当易受孕期来临时，积极进行房事，受孕的愿望才容易实现。

那么，何时是你的易受孕期呢？一般来说，女人在易受孕期时，子宫颈黏液会增多，这种黏液稀薄而透明，见到这种黏液时，代表现在的你极有可能正处于排卵期或排卵前期。

但对于月经周期不规律的你来说，往往很难掌

握排卵时间。如果有此情况，可以结合测量基础体温来掌握排卵期。

基础体温又称为“静息体温”，是人体经过 6~8 小时睡眠醒来后未进行任何活动时的体温。一般来说，女人经期过后的体温稍低，若正处于排卵日则会更低，排卵后体温升高约摄氏 0.3~0.5 度持续至下次月经前 1~2 天下降，一般需连续测定 3 个月以上才能准确掌握排卵日。

## 生男生女自己掌握

人体每个细胞中都含有 23 对染色体，其中一对是决定性别的性染色体，女性的性染色体是 XX，男性的性染色体是 XY。

成熟卵子中有 22 条常染色体和 1 条 X 型染色体而精子有两类：一类是含有 22 条常染色体和 1 条 X 型染色体，另一类则是含有 22 条常染色体和 1 条 Y 型染色体。卵子如果和含 X 型染色体的精子结合则生女孩；如果和含 Y 型染色体的精子结合则生男孩。

所以，宝宝的性别完全是机遇，它决定于精子所

含的性染色体是 X 型还是 Y 型。不过 许多国家的研究者都认为，如果夫妻性行为发生在接近排卵期的时候，生男孩的机率有 80% 如果性行为发生在距离排卵期较远的时候，生女孩的机率就比较大。因为带 Y 染色体的精子运动比较快，性行为发生在排卵时，Y 精子会抢先与卵子结合，形成受精卵，所以掌握排卵时间便是生男生女的关键。

## 不宜受孕的情况

选择受孕时机时除了生物性的优生期之外，当然还要考虑夫妻双方的健康状况和情绪状态，最好避免在下列情况下受孕：

\* 夫妻任何一方饮酒后都不能受孕。因为酒精会损害生殖细胞，使受精卵品质下降，导致胎儿畸形或低能。

\* 夫妻任何一方在大量吸烟后不宜受孕。因为烟中的尼古丁、一氧化碳会损害生殖细胞，准备怀孕的夫妻最好在戒烟 3 个月后再进行。

\* 直接接触过放射线物质或有害物质后不宜受孕。譬如 进行放射线治疗、腹部透视 或在医院放射科工作，或在其它场合中接触过有害物质，最好在间隔一个月之后再受孕。

\* 夫妻任何一方在患慢性病服药期间不宜受孕。因为长期服药对胎儿可能有不良影响，最好在停药一段时间后再受孕。

\* 服用避孕药者最好在停药 3 个月以后怀孕。

\* 夫妻任何一方正在患病或大病初愈，身体尚未康复时不宜受孕。因为疾病可能影响到精子和卵子的品质与胚胎的发育。

\* 疲劳过度也不宜受孕。新婚夫妇在蜜月旅行期间宜采取避孕措施。

\* 情绪不佳、精神不舒畅时不要行房。

\* 初冬和初春时不宜受孕。因为冬春之际是病

毒感染的多发季节，而胚胎在发育初期最怕病毒感染，一旦不慎感染就可能出现畸胎。

\* 男性在 55 岁以上、女性在 35 岁以上应该避免受孕。因为高龄生育子女的畸形及低能儿发生率均高于一般的适龄孕妇。