妊 娠 篇



需要全本请访问 www.ertongbook.com

妊娠前准备

每对新婚夫妇,对未来都充满了希望,对幸福家庭早已绘制好一幅美妙的蓝图,但在怀孕前还应有一个现实而又全面的考虑,以及较具体的安排。做好精神与物质方面的准备,会使您的妊娠有一个好的开端,保持在最好的环境里,在身心健康最佳状态下顺利妊娠。在准备怀孕前，夫妇俩应制订一个妊娠计划，做好充分准备，以最愉快的心情迎接小宝宝的到来。



心理与精神准备

妊娠、分娩是一个正常的生理过程,是每个做母亲的都要经历的阶段,无需恐惧和担忧。夫妇双方从心理和精神上做好准备,以一种平和、自然的心境迎接这一事实的到来。

准备怀孕的妻子应做好充足的心理准备,以轻松、愉快的心态面对孕期所发生的变化,坚信自己能够顺利完成这一使命。

丈夫更要有充足的心理准备,要体贴、关心妻子,帮助妻子顺利地渡过孕期和分娩,共同迎接小生命的到来。

妊娠前应考虑的问题

你近期的工作、学习计划是否允许你妊娠？

若有较紧张的或繁重的或特殊环境的学习和工作任务，不宜安排妊娠。

你是否刚刚度完新婚蜜月，且外出旅游？

新婚蜜月外出旅游，使得生活无规律、疲劳、营养不均衡、精神过于兴奋等，不宜妊娠，应做好避孕工作。

你近期采用了什么方法避孕？

如果你使用药物避孕，如口服避孕药、阴道用避孕药及皮下埋植的避孕药等,应停药 3～6 个月后再妊娠。

你近期是否患过传染病，或与传染病患者有密切接触史？

近期患过风疹、肝炎等传染病，或与患病者有密切接触史，应找医生做有关的检查、咨询，确定可以妊娠后，才可妊娠。

近期工作、生活中是否接触了有毒化学物质、药物、 X 射线照射等不良因素？



若近期有接触史，应酌情停止接触一段时间后再妊娠。

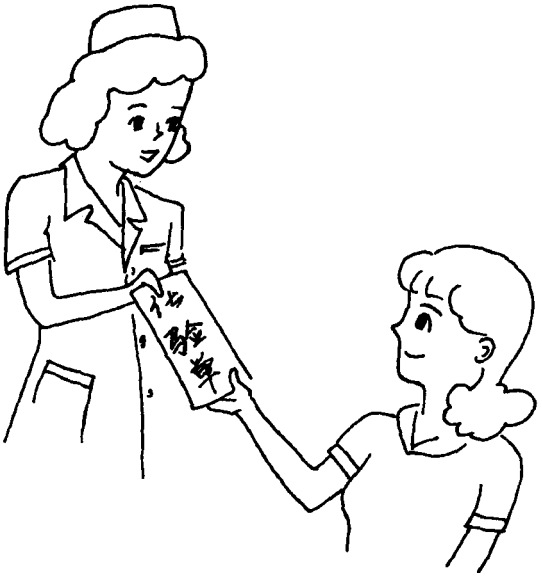
你是否经常吸烟、饮酒？

吸烟、饮酒对胎儿健康不利，最好戒烟、戒酒后再妊娠。

你是否患有与妊娠有关的疾病？

如高血压、慢性肾炎、糖尿病、癫痫等疾病，患病期间妊娠对母亲和胎儿都有一定影响，应找医生做全面检查、咨询、确定，得到医生同意后，才可以妊娠。





你是否患有某些遗传性疾病或有遗传性疾病家族史？

如血友病、苯丙酮尿症、精神病等，有可能遗传给你的下一代，应找遗传病专科医生检查、咨询，并在医生指导下妊娠。

你是否患有某些妇科疾病？

如子宫肌瘤、卵巢肿瘤、严重的阴道炎症等，应去医院检查、治疗后酌情妊娠。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

受孕时机

选择最佳受孕时机，对母亲健康和胎儿的发育是很关键的。最佳受孕时机包括最佳受孕年龄、最佳受孕季节、最佳状态妊娠。

最佳受孕年龄

男　25～40岁
女　24～30岁

医学研究证实,在这段年龄期间,男女双方身体发育已成熟，生殖最旺盛,精子和卵子受内外界影响小,胎儿先天畸形发生率低,难产机会少,母婴安全。

最佳受孕季节

6～8月份受孕
来年春季分娩

根据我国的地理环境、气候条件，大部分地区，6～8月份，瓜果、蔬菜丰盛，怀孕早期即可得到充分的营养。在夏季，风疹、流感等传染性疾病少,对胎儿影响小。

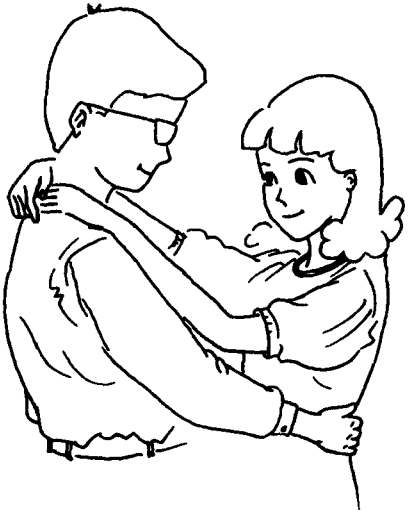
来年春季,春暖花开,气候转暖,阳光充足,便于婴儿室外活动,也有益于母亲产后康复。

最佳状态妊娠

具有充沛的精力,充足的体力,身心健康。

营造温馨的环境、创造和谐的气氛。

调整生活、工作的节奏,保持轻松愉快的心态,以幸福喜悦的心情迎接小生命的到来。



我们真的要做爸爸、妈妈啦!

确 定 妊 娠

- 月经过期不来。
- 疲乏无力、嗜睡、烦躁。
- 择食或厌食。
- 恶心、呕吐。
- 乳房胀大。
- 小便次数增多。
- 尿妊娠试验：阳性。
- 妇科检查：子宫增大变软。
- 基础体温持续偏高。



早晨起来恶心、想吐

妊娠试验

妊娠后，胎盘组织分泌一种激素，称绒毛膜促性腺激素(HCG)。可以通过孕妇的血液和尿液检测出来，检测的方法有很多种，称为妊娠试验。现常用的一种检测方法，非常简单、方便，可去医院检查，也可行自我监测，具体方法如下。

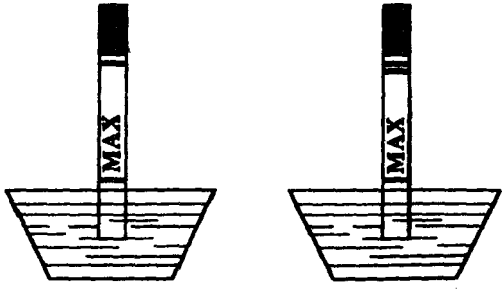
试验方法

取尿液放入尿杯中，将试纸标有 MAX 的一端浸入尿液中（尿液不得超过 MAX 线）。

结果判断

怀孕在白色显示区上端呈两条红色线。

- 如试纸上端无红条时，表示失效或测试方法失败。
- 上线为对照测试线，下线为诊断反应线。
- 试纸反应线因标本中含 HCG 浓度多少可呈现出颜色深浅变化。

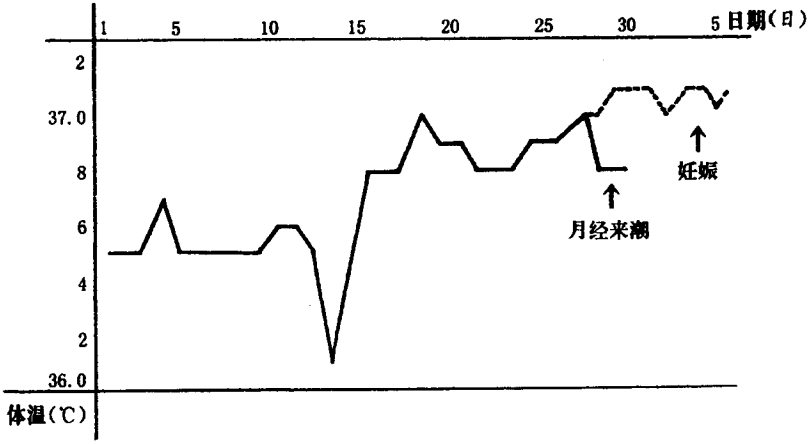


早早孕诊断（试纸法）

基础体温

基础体温(BBT)是正常睡眠 6～8 小时,醒来未进行活动之前所测得的体温。也就是醒来即测体温,口表,测 5 分钟。正常情况未怀孕的妇女,在月经周期的第 14 天前后排卵,此时体温稍下降后升高 0.3～0.5℃,至月经前 1～2 天体温下降,月经来潮。

如果怀孕了,体温维持升高不降,月经也不来潮。



基础体温测定法

基础体温系用以测知卵巢功能情况及排卵日期,以便辅助诊断及治疗参考。由于周期内之体温波动甚小,务必做到以下几点:

- 准备体温表,掌握读表方法,记录要准确。
- 每晚临睡前将体温表水银柱甩到 35℃以下,放于枕旁。
- 每天清晨醒后即测口表 5 分钟,测温前严禁起床大小便、谈话等活动。
- 如有失眠、感冒等影响体温的因素,应在备注项内说明。
- 月经期在体温最下一格中记上 ×。

预产期的计算

预产期也就是预计分娩的日期。从受孕到分娩大约需要 266 天，受孕的时间，多是在月经中期，排卵的时候，即月经前（或后）14 天(月经周期为 28～30 天)。通常以末次月经的第 1 天计算,具体的计算方法是 266 天＋14 天，即 280 天，也就是 40 周。4 周为 1 个月计算，共 10 个月(俗称十月怀胎)。

预产期计算方法

末次月经的月份,减去 3,不够减 3 的加上 9,为预产期的月份。

末次月经的第 1 天,加上 7,为预产期的日期。

例如 末次月经　98 年 6 月 2 日

－3　＋7

预产期　99 年 3 月 9 日

又如 末次月经　98 年 2 月 10 日

＋9　＋7

预产期　98 年 11 月 17 日

如果您的月经周期不规律或是记不清末次月经的日期，有以下几种方法推算预产期。

根据早孕反应开始的时间推算

早孕反应多在停经 6 周开始，也就是停经 40 天左右，以此向后推算加到 40 周或 280 天，即为预产期。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

例如 早孕反应出现日期　99 年 2 月 12 日左右

推算预产期约为　　99 年 10 月 9 日左右

根据胎动日期推算

一般胎动开始是在孕 18～20 周，以此向后推至 40 周即为预产期。

例如 胎动出现时间为　99 年 5 月 20 日左右

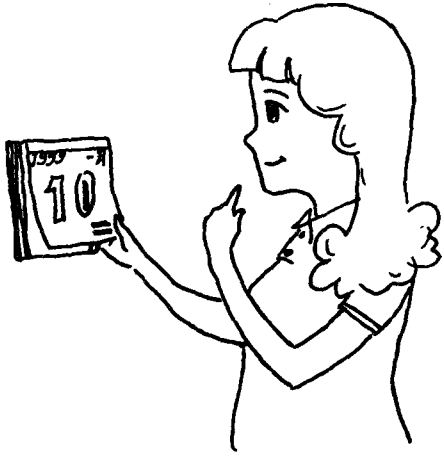
推算预产期约为　99 年 10 月 7 日左右

根据基础体温推算

根据基础体温推算排卵时间，是在体温最低的一天（即排卵日），以排卵后加 38 周，即为预产期。

例如 基础体温最低点　99 年 1 月 16 日

推算预产期约为　99 年 10 月 9 日

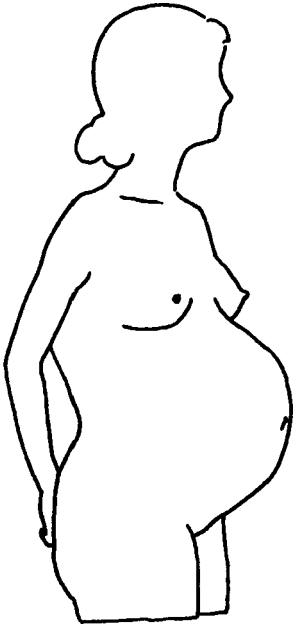


我的预产期是哪天？

妊娠期的生理变化

怀孕后,为了保证胎儿正常发育成长,母体相应发生了一系列的改变。随着胎儿的长大，母体逐渐表现出妊娠特有的妊娠体态。

- 体重增加,整个孕期体重增加 10～14 千克。
- 腹形逐渐增大,同时使腰椎前凸。
- 乳房明显长大、变软,乳头、乳晕变黑,有的有散在的颗粒样突起。
- 面部出现色素斑。
- 腹部及大腿皮肤出现妊娠纹。
- 血液循环的血容量增加,使心脏、肺及肾脏等负担加重,孕妇有时有心慌、憋气等不适。
- 子宫随着胎儿的长大而增大。阴道充血扩张,分泌物增多。
- 随着妊娠的发展,内分泌系统发生了显著的变化。

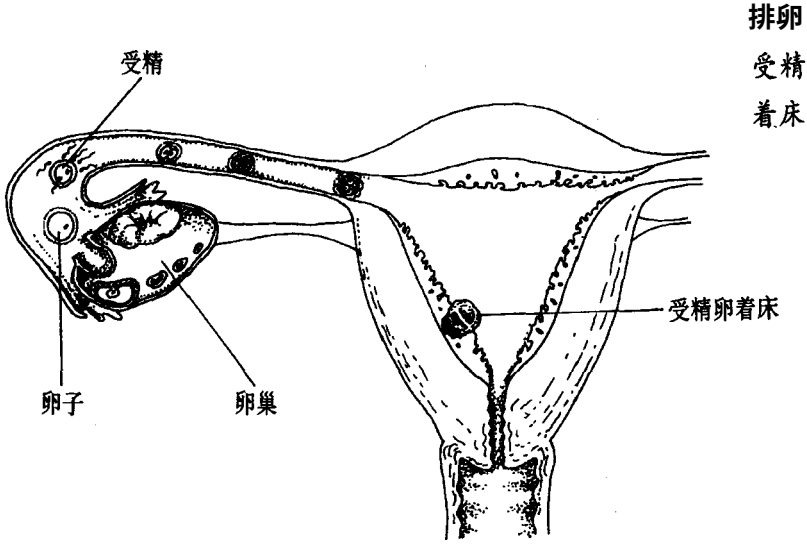


胎儿的发育成长

在母亲的卵巢,卵子成熟,排卵离开卵巢,经过输卵管伞端进入输卵管内，与精子结合受精，成为受精卵，开始不断地分裂增殖,同时运行到达子宫腔后,在子宫内膜着床,依靠母亲的血液供应,孕育着胎儿发育成长。

排　卵

当月经周期为 28 天,在月经周期的第 14 天前后(从月经的第 1 天开始计算),一个成熟的卵子从一侧卵巢的卵泡破裂后释放出来,由于输卵管伞端的蠕动,将卵子抓住,进入输卵管内,与精子相遇受精，发育成受精卵。若没有受精，卵子能成活约 24 小时。

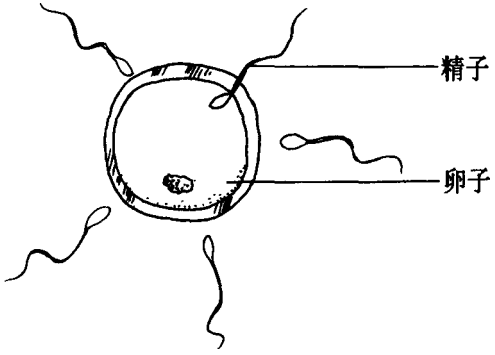


精　子

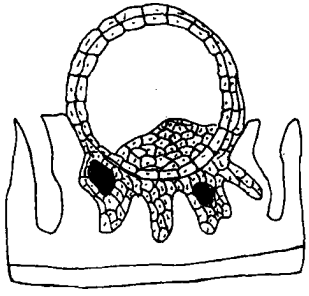
精子是男性睾丸产生的。成熟的精子形态像蝌蚪样，长约 0.5 毫米，分为头部和尾部，尾巴的摆动使精子自由地向前游动。性交时，男性射精后可有 1 亿～4 亿个精子进入阴道。其中有些精子游动穿过宫颈管、子宫，进入输卵管，若与卵子相遇结合受精。精子可生存 48 小时，但在阴道内只能存活 3～4 小时。

受　精

精子的游动自阴道穿过宫颈，通过宫腔进入输卵管，与卵子相遇，其中有一个精子进入到卵子内，失去尾部，头部开始膨大，与卵子融合在一起，形成一个单一的细胞，称为受精卵。这小小的受精卵标志着新生命的诞生。



- 受精的部位是在输卵管的壶腹部。
- 受精的时间多在排卵后 1～2 天。



着　床

受精卵形成并开始进行细胞分裂，同时继续游动，自输卵管到达子宫腔

内,大约在受精后的第 7 天开始植入到又松又软且厚的子宫内膜里,称为着床。着床后,受精卵与母体建立了微细的血液循环,依靠母体的血液供给营养,受精卵发育成胎儿。

胎儿发育生长

受精卵着床后,细胞分裂增殖成胚胎,至妊娠 8 周,初具胎儿的模样,称为胎儿。

胎儿发育生长过程一般分为早孕、中孕和晚孕。即由妊娠至孕 12 周前为早孕 由孕 13 周至孕 28 周为中孕 孕 28 周后为晚孕。



孕 8 周

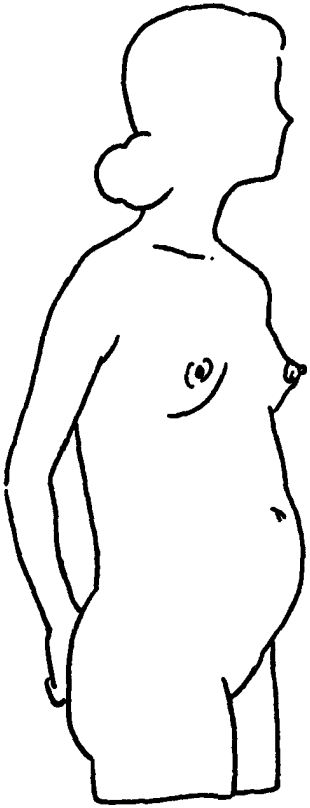
各孕周胎儿的特征

孕 8 周初具胎儿模样，身长 3～4 厘米,体重约 4 克。生殖器不分男女。

孕9～12周　身长4～9厘米，体重10～45克。头颈分明，性别分明。

孕13～16周　身长9～16厘米，体重60～200克。耳壳外突，骨骼钙化逐渐明显。

孕17～20周身长16～25厘米，体重250～450克。全身出现毳毛，可见眉毛。肢体活动，可使母亲感受到胎动。





孕20周

需要全本请访问 www.ertongbook.com