

★ ★ ★ 美国最权威Booklist盛赞 ★ ★ ★

《YOU》仅前五章的内容，就远比市面上其他孕产书加起来更丰富、更实用



孕婴使用手册

🐣 HAVING A BABY 🐣

超值赠送
怀孕日历表

[美] 迈克尔·罗伊森&迈哈迈特·奥兹 / 著 刘小梅 / 译

怀孕要健康，更要轻松快乐！第一本把快乐放在首位的孕产百科全书！

《YOU：身体使用手册》作者再献新作

美国亚马逊年度育儿保健类畅销书

《纽约时报》年度非虚构类畅销书榜亚军



孕婴使用手册

HAVING A BABY

[美] 迈克尔·罗伊森&迈哈迈特·奥兹 / 著 刘小梅 / 译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

YOU: 孕婴使用手册 / [美]罗伊森 (M.F.Roizen), [美]奥兹 (M.C.Oz)
著; 刘小梅译. —北京: 化学工业出版社, 2012.9

书名原文: YOU: Having A Baby

ISBN 978-7-122-15202-2

I. ①Y… II. ①罗… ②奥… ③刘… III. ①孕妇—妇幼保健—手册②婴幼儿—
妇幼保健—手册 IV. ①R715.3-62②R174-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第205199号

YOU: HAVING A BABY, edition/by Michael F. Roizen, and M. C. Oz Works
ISBN 978-1-4165-7236-7

Copyright© 2010 by Wanrong Book Co.Ltd. All rights reserved.


Authorized translation from the English language edition published by
arrangement with the original publisher, FREE PRESS, a Division of Simon &
Schuster, Inc.

本书中文简体字版由 FREE PRESS, a Division of Simon & Schuster, Inc. 授权化
学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-7124

责任编辑: 余 慧 李 倩

装帧设计:  壹诺设计
CG.10848787

责任校对: 边 涛

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张24½ 彩插1 字数350千字 2012年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

谨以此书献给全世界的母亲们，
是你们把无数生命带到这个世界，这些生命就是未来！

导言

本书作者著有《纽约时报》畅销书《YOU：身体使用手册》（*YOU: The Owner's Manual*），《YOU：身体使用手册2——腰部管理》（*YOU: On A Diet*）和《YOU：身体使用手册3——留在年轻态》（*YOU: Staying Young*）等。

忌食辛辣会导致我将来的孩子挑食吗？真的有什么办法在怀孕阶段增强孩子的智商吗？不论你是否第一次怀孕，你一定对“怀孕意味着什么？”“如何才能更好地度过一个健康、愉快的孕期？”有着许多疑问。可是不管你对这个奇妙的生理历程进行过多少阅读、观察、学习和谈论，你肯定从没读到过一本像这样的书。

在这本开创性的书中，迈克尔·罗伊森博士和迈哈迈特·奥兹博士就像是“流言终结者”，用科学、确凿和有趣的方式为你解答了关于怀孕的几百个问题。通过阅读本书，你会学到你需要了解的一切——胎儿神奇的生长变化、你在孕期的健康，学会如何为你的孩子创造尽可能最好的生长环境。

怀孕是一项复杂的平衡术，但它并不可怕。医生会为你准确而理性地描述怀孕的这九个多月中所发生的所有事情，以帮助你减轻压力。尽管每个孕妇的身体条件不同，但几乎每个人都将经历渴望、哭喊和不适。你的最佳策略是什么？要知道这些事情为什么会发生，以及你应如何面对它们，《YOU：孕婴使用手册》将教给你所有你应该知道的事情，比如：该吃什么？该做多少锻炼？哪些无伤大雅的消遣娱乐将确实能帮助你（和从头到尾守护在你身边的爱你的人们）将怀孕这事儿变得更轻松。孕期的每个阶段都面对着不同的挑战，正确的信息会帮助你做好准备去迎接前面的挑战。书中交互式的周历表为你提供了更加细化的指导，告诉你怀孕每个阶段的情况与应对之策。

希望这本书能给予中国那些准备当妈妈、即将当妈妈和刚刚当妈妈的女性们一些指导和帮助，愿你们都能如愿以偿，拥有健康、可爱、聪明的小宝宝！祝福你们！

目录

引言 嘿，你怀孕了？ / 1

孕期问答 / 9

第一部分 关于YOU学科：如何成为合格的YOU

第1章 优质基因：基因新组合告诉你婴儿是如何发育的 / 20

二者合一：关于受孕的生物学 / 21

YOU学科：基因新探索 / 25

发育遗传学在行动：这对你意味着什么？ / 30

小贴士 / 35

子宫发育时间表 / 39

第2章 孕期喂养：胎盘在胎儿发育过程中的精密作用 / 42

关于胎盘：构成与功能 / 43

一个完美的胎盘：全景图 / 47

赋予免疫力：母亲的第一件礼物 / 50

小贴士 / 58

第二部分：你改变宝宝

第3章 为谁而吃：如何掌控你的食欲 / 62

对于食物的考量：体重控制与食欲 / 63

恶心的感觉：呕吐和营养 / 72

基本成分：你和宝宝共同需要的营养 / 75

小贴士 / 78

第4章 成长中的极端现象：确保宝宝既不偏大又不偏小 / 84

新陈代谢魔法：你的营养如何影响到宝宝的营养 / 87

肥胖胎儿：大并不是好事 / 90

茁壮成长：宝宝发育如何？ / 93

医生的检查：如何确定发育速度 / 97

小贴士 / 103

第5章 感觉敏锐：感官世界丰富多彩，大脑发育神奇无比 / 106

训练中的大脑 / 107

共同的感官：一个内在世界的故事 / 116

小贴士 / 123

准妈妈工具箱 / 127

第三部分：宝宝改变你

第6章 孕妇的思维：掌控你的压力，保持良好睡眠 / 130

孕妇思维的生物学原理 / 133

面对压力：压力应对学 / 135

睡衣晚会：好好休息 / 139

低而不落：关于产期抑郁症 / 141

小贴士 / 145

小测验 / 154

第7章 畅谈性事：激素变化如何影响准妈妈的身体 / 160

雌激素效应 / 161

驿动的心：性冲动 / 163

身材情结：你的形象代表一切吗？ / 165

小贴士 / 174

准妈妈工具箱 / 180

第8章 身体在行动：处理各种妊娠副作用 / 182

激素狂欢：乐极生悲 / 183

痛苦的肠道：消化疾病 / 185

下体感染：阴道和尿路系统的疾病 / 190

肌肉狂躁：肌肉与骨骼系统问题 / 194

错误的流量：循环系统的问题 / 197

小贴士 / 202

第四部分：把宝宝带到这个世界

第9章 分娩旅程：宝宝出生的途中大冒险 / 208

分娩大道 / 212

分娩山庄 / 214

阵痛之所 / 216

分娩策略 / 220

终点之旅 / 224

父母乐园 / 230

小贴士 / 233

第10章 为人母的最初阶段：分娩后第一个月的挑战与回报 / 237

新生儿喂养 / 238

产后睡眠 / 247

宝宝不舒服了？ / 250

关心你自己的健康 / 256

你的情绪如何？ / 258

家庭事务 / 260

产后身体恢复 / 262

第11章 怀孕计划：利用这份清单到达神奇的目的地 / 268

燃料水平：营养 / 272

体格检查：审视你的身体 / 279

波动：压力水平 / 280

空中交通管制员——医生和助产士的作用 / 285

产前检查 / 288

乘客的状态：胎儿的发育状况 / 290

安全着陆：阵痛和分娩 / 291

打车到家门口：产后问题 / 292

第12章 妊娠工具箱：改善你和宝宝健康状况的重要策略 / 293

工具箱一：适当运动 / 294

工具箱二：选择产期护理 / 318

工具箱三：选用药物指南 / 322

工具箱四：为宝宝准备舒适的家 / 326

工具箱五：当下流行的孕期膳食 / 330

工具箱六：给准爸爸的小贴士 / 345

附录一：YOU妊娠计划 / 349

附录二：生育疾病 / 354

附录三：疫苗接种计划 / 362

附录四：关于早产儿和多胞胎的生育 / 367

附录五：关于产后抑郁症 / 371

附录六：胎儿成长表 / 373

致谢 / 375

嘿，你怀孕了？

假如有一天，你站在大峡谷的悬崖边上，霎时间，你会感到体重骤然增加，眼睛圆睁，嘴巴张大，下巴像脱臼了一样，脑子里蹦出的形容词比初涉写作的小说家还要多：壮观、宏伟、令人敬畏、令人震惊，啊呀！这大自然的壮丽奇观。你不由地想要双膝跪地，向上苍膜拜。

然而，瞬间后你又变得忧心忡忡。

这基本上就是怀孕时的感觉。一方面，这是你生命中最神奇的经历；另一方面，这时离分娩还有长长的路要走，如同到达谷底还有长长的路要走一样，所以，你禁不住担心起来，要是走错该怎么办呢？毫无疑问，妊娠正如自然奇观一样，能够引起各种不同的情绪和生理反应：大笑、痛哭、尖叫、口干、皮肤干燥、干呕等（而这才是刚刚开始）。我们在这里能做的就是帮助你调整好情绪，让你不至于走向极端，这样，你就能够欣赏奇迹诞生的过程，克服焦虑和紧张。做到这一点，需要一个强大的武器——知识。

不论这是你第一次怀孕还是第几次怀孕，或者你万分小心，卧床的时间比一只靠枕还要长，无论如何，你或许认为自己怀孕这件事还是略知一二的。因为或许你曾经历过，或许你有朋友、姐妹或者众多育婴博主为你提供子宫

内幕的独家新闻。但是，我们希望你每天花上换一块尿布的时间，读一读这本书。在此，我们要爆料，考一考你的脑力，让你的身体做好准备去完成人类最伟大的旅程——从两个细胞结合成为一个细胞，一直到你的羊水破裂，那个小家伙从你腹内舒适的巢中露出头来。

我们敢打赌，你绝对不知道下面我们要说的这些，为此，我们愿意赌一罐嘉宝牌香蕉泥。

- 有关自然与营养的所有观念，正如一张三条腿的婴儿床那样，是站不住脚的。因为有一门叫做发育遗传学的边缘学科已经告诉我们，你是能够控制胎儿的基因表达的。

- 在这280天里，身体内部发生了什么，实际上会教会你的孩子如何应对母体之外的世界。他其实能够预见到自己的未来——而这又会决定他在未来许多年中健康与否。

- 虽然许多人一相情愿地认为妈妈的子宫会无条件地支持孩子，但事实是你的身体正处于一种脆弱的平衡状态中：既要满足妈妈的需要，也要满足孩子的需要。

- 你的乳晕为何变深，你的双脚为何会肿胀，为什么你前一分钟想到吃饼干就会呕吐，而下一分钟却又会伸手去抓涂着厚厚沙拉酱的哈密瓜，这一切都有一个生物学的原因。

好消息是我们会提供帮助，告诉你有关你身体的一些超酷的事情，教给你一些方法，让你能最大限度地利用好这次经历，从而得到你想要的结果：生一个健康快乐的小宝宝。

如果你跟大多数女人一样，我猜你已经花了大把的时间，计划着能从商店里买些什么，或许你整晚泡在网上，搜索有关妊娠的网页，或是坐在书店的椅子上，身边放着齐腰高的准妈妈指导手册；你从没像今天这样紧张过，你也没有像今天这么忧心忡忡过，或许你反反复复地给孩子起名字，或许你也会跟人

争论婴儿床的栏杆颜色应该带有阳光、棉花糖和石榴汁的色彩。

不，再也没有比怀孕更让人纠结的事情了。一下子，你兴奋无比，迫不及待地要看到小宝宝的第一次微笑，听到小宝宝的咿呀学语，把他抱在怀中，让他慰藉你的心灵。可再过一会儿，你对成百上千万的未知因素感到惴惴不安——担心你肚子里正在发生什么，担心那个小家伙是不是长得好，担心你该如何应对夜不能寐。正因为几乎每个人都可能出现失眠，所以我们必须学会泰然处之。事实上，失眠也有很多益处。这一点，你必须密切关注。我们的目的就是让你集中注意力，看到正确的线索。

就在你努力保持平衡的时候，我们想让你放松下来，好好欣赏整个过程的美，最重要的是牢记最终大多数的妊娠结果绝对是好的。妇女的身体结构天生注定能够安全地怀孕、生孩子，但这并不意味着一切都会一帆风顺。如果你能够学会顺应自然规律，最大限度地利用好你的机会，你就会大大增加自己的胜算。本书就是要告诉你如何做到稳操胜券。



介绍你的新舞伴

现在，让我们再回顾一下关于受精（以及之后）的传统观念，回忆一下性知识课上的内容。我们大多数人得到的有关受孕的配方相当简单。

配料：

1个成熟卵子

1亿个极为活跃的精子

制作方法：

预热烤箱，用百分百的浪漫将配料混合成小面包，再将小面包烤至40周。

最后洒上爱的甘露，呈现给这个世界。

多少年来，那个烘烤面包的比喻十分有效。它强化了这样一个概念：妈妈是保护者，婴儿是受妈妈保护的；妈妈是厨师，婴儿是妈妈调制出来的；妈妈掌控一切，而婴儿却不能。但是，当我们讨论真正生物学意义上的妊娠时，这个类比却有一个根本性的问题，比起面包，婴儿在整个过程中有更多的发言权。

事实上，妊娠更像是跳舞，而不是烹调。你和你的宝宝存在着一种动态的舞蹈关系——你是领舞者，你的宝宝随你而动。你微妙的动作和指令都会有助于宝宝发育和成长。毕竟跳探戈需要两个人，换句话说，这是一个二人团队，而不是单枪匹马。

然而，你的宝宝却并不总是很配合的合作伙伴。有些时候，他也想做领舞者；有些时候，他会给你发出信号，告诉你他想要朝什么方向走；有些时候，他会即兴而动；有些时候，他会翻跟头；而有些时候，他又会踩到你的脚，让事情变得一团糟。你跟他并非是真的敌对关系，但这种关系也并不总是温暖的。即便是在早期，他就试图要证明自己的存在，而你的身体元素也许会与之相违背。这种情况的发生有其进化论的因素，我们会在后面继续讨论，但你也可以认为在今后的许多年里，这种初期的叛逆行为会时常发生。



妊娠可以像跳华尔兹一样优雅从容，像跳拉丁舞一样活力四射，像跳摇摆舞一样洒脱随意。本书的主要目的是教会你跳这场灵活的生物学舞蹈——你不仅有能力和技巧让你的宝宝健康出生，而且可以让他健康一生。

本书主旨

虽然很多孕期指导书会告诉你该做些什么，但我们的目标却有更深层次的意义，以YOU系列丛书特有的风格告诉你该做些什么，为什么要这么做。毕竟，只有你真正理解了其中的道理，才会更容易采取相应的措施。我们将会采取一种全方位、立体式的方式进行孕期指导，而非按照每周或每天进行，主要关注你的精神和身体健康会如何影响到你的宝宝，以及妊娠过程将会如何影响到你的精神和身体。当然，我们也会提供大量的小贴士和YOU工具，帮助你做出最佳选择，安全健康地度过孕期。但是，我们会与其他的孕期指导书稍有不同，这本书将为你提供如下方面的孕期知识：

1. 从基础上理解发育遗传学的原理和为什么发育遗传学原理至关重要。从做爱到孕育胎儿，我们要用发育遗传学的知识来解释你是如何影响宝宝的发育——这或许是近10年来最重要的科学成果。许多人相信后代的基因在精子锁定它中意的卵子时就已经确定了。但各种研究表明，在妊娠期间，你是有可能改变宝宝的基因的。发育遗传学并不仅仅是关于基因的音符是如何跳动的，同时也是关于这些音符的音量能否调高的一门学科。由于子宫内的声学原理跟外界有所不同，我们试图使两者尽可能地保持一致。奇迹由此产生，不管你处在妊娠的哪个阶段，或者正为人父母，你在任何时候都有能力控制基因。

2. 你将了解一位在你和宝宝之间的重要调停者，它负责传递所有导致核外遗传改变的信号。这位重要的使者就是胎盘，这个功能堪称完美的地方正是妈妈和宝宝进行交流的地方，母婴正是在这里传递营养，确定生长和发育的模式。

3. 在讲解胎盘的工作原理之后，我们将会重点关注你和宝宝的营养问题，过多、过少或者不恰当的营养都会影响到你和你的宝宝的健康。你会发现为什么有些时候一想到食物你就会脸色苍白，而有些时候你又非常渴望一杯奶昔。

我们也会讨论诸如胎儿大脑发育，如何应对或预防产后抑郁症以及妊娠可能产生的疾病，如妊娠糖尿病等。

4. 在本书的后半部分，我们会帮你应对可能会遭遇的一些副作用，如心痛、失眠以及先兆子痫。最后，我们会向你介绍非常棒的特别节目，包括：

- **生育之康庄大道**：我们提供很酷的交互式棋类游戏，可以带你走过分娩的惊奇探险之旅，帮助你了解哪些是你能够控制的因素，那些因素是需要留给专业人士的。我们会根据你的分娩状况和产后目标，帮助你做出选择。

- **产后“八宗最”**：分娩之后，你会很有兴趣读一读我们为你准备的这一章节，详细了解你该如何照顾好自己和新出生的婴儿——这是第二次冒险的开始。

- **完美的妊娠计划**：我们会分阶段、一步步地提供指导建议、行动指南和最佳窍门，帮助你完成妊娠之旅，安全着陆。毕竟，你随身相伴的是一位贵宾。这项计划是本书所有最重要、最优贴士和方法的浓缩版。

- **准妈妈工具箱**：在本书的最后部分，我们会就锻炼、饮食、补充维生素等方面给出具体的建议。作为一项行动计划，不仅对孕期妇女，而且对育龄妇女都有指导意义（因为有50%的怀孕是没有事先计划的，如果想要宝宝，至少在精子遇到卵子三个月之前就应该做好一些准备）。我们也将为你提供一系列详尽的指导，从如何选择医生或者助产士到如何装扮你的家，迎接宝宝的到来，一直到新晋爸爸在你怀孕期间应该为你准备什么样的食谱。

宝宝，耶！

在你读到本书最后的特别节目之前，我们认为有必要先来真正了解一下怀孕时身体的工作状态——请记住，是你整个身体怀孕了，而不仅仅是你的肚子。你会注意到，有关怀孕的几大主题，将会贯穿本书的各个章节。

- 你的身体是一架神奇的机器，它的弹性和适应性极强。在怀孕期间，发生变化的不仅仅是你肚皮的大小，而你的身体内部也在发生质的变化。你的心跳加速，以确保营养快速输送给胎儿；你的激素水平急速升高，为子宫的生长做准备；你的肌肉和骨骼系统变得松弛，关节更加灵活，背部曲度更大，这是为了胎儿的生长和分娩做好准备。所有这一切改变都意味着你将会面临一些感觉不好的副作用，比如便秘。有意思的是，很多怀孕症状也会伴随相应的补偿。恶心、憋气、背痛，这些你可能遇到的不适感，从进化论的角度来说，将对你的宝宝产生一定的保护作用。

- 怀孕的目的不仅仅是生一个健康的宝宝，而是为你的孩子，乃至为你的孩子的孩子，打下一生健康的基础，这正是发育遗传学的神奇之处。在你怀孕期间，你的所作所为将对孩子的健康产生长期的影响。一旦了解，你就会明白，从妊娠一开始就要牢记这个终极目的，我们称之为反向工程学。

要想顺利度过妊娠期，成功地生下健康的宝宝，最佳的方法就是尽可能多地了解孕期知识，这样你就不会再忧心忡忡。简单地了解身体内部发生了什么样的变化，这仅仅是你能做的很小的一部分，因为这虽然能让你应对挑战，但还不足以使你一拳制胜，把每一个小的症候或并发症扼杀在苗头中。事实已多

次证明，在怀孕期间保持冷静，对宝宝的健康有积极影响。

因此，我们希望你能卸掉压力，不要试图独立承受。重要的是要取得支持，你的母亲、姐妹、朋友，甚至是你在相关网站上认识的网友，都可以成为支持你的力量。人类之所以成为人类，一个重要的特点就是怀孕期的妇女一直以来都依赖于其他同伴，相互交流，相互支持。今天，大量事实已经证明，社会支持有助于改善胎儿的发育。

从一方面说，孕期管理最终集中到这样一个影响到方方面面的目标：压力管理。我们并非在单纯地讨论压力管理，比如减压的泡泡浴之类的，而是把它放到更大的范畴中来讨论。有了这么一位生物学意义上搭顺风车的旅客，而且他在不断生长，你得给他提供保护和生长的空间，你的身体如何才能应对由此带来的压力呢？你的宝宝该如何适应在子宫中有潜在压力的环境呢？在随后的9~10个月中，你会时常感到担忧，这是正常而自然的事情，你又该如何让头脑冷静下来呢？你该怎样告诉你的婆婆，你想给你的孩子起名叫×××，而又不让她心生怒意呢？

这恰恰是我们设计完美孕期生活质量和压力测试的原因。你可以现在就做这些测试，也可以在接下来的孕期中的不同时段做，检测一下你应对外在影响的能力。

虽然我们作为本书的作者，谁也没有怀孕的经历（我们都是纯爷们儿），但是我们两个人是6个孩子的父亲，如果把整个团队包括进去的话（有一半是妇女，包括一名妇科医生），我们有15个孩子，我们参与接生的小淘气有8000多名。如果你现在已经怀孕了，我们想向你表示祝贺和感谢。感谢你让我们加入到你的旅程中来，感谢你有好奇心和热情来了解在表象之下、在皮肤之下、在你很快就会需要的松紧带裤子下面，到底发生了什么。就在我们开始对神奇的曼波舞展开探索之前，如果我们不问最后一个问题，那就有点不礼貌了：你想跳支舞吗？