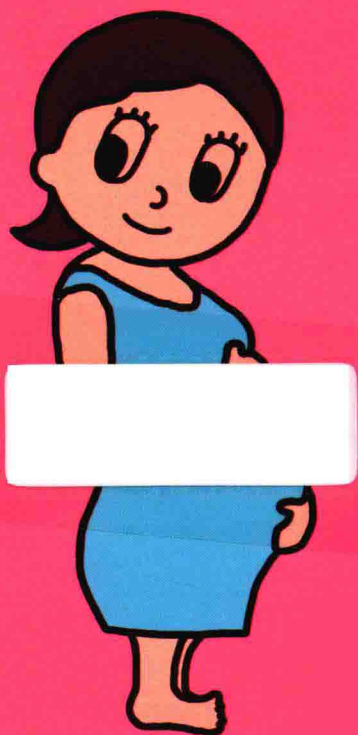


西尔斯 全新升级版
DR. Sears

怀孕百科

THE PREGNANCY BOOK

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 琳达·霍尔特 BJ·斯内尔 著
荀寿温 译



南海出版公司

西尔斯 全新升级版
DR. Sears
怀孕百科
THE PREGNANCY BOOK

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 琳达·霍尔特 BJ·斯内尔 著
荀寿温 译

图书在版编目(CIP)数据

西尔斯怀孕百科 / (美) 西尔斯等著; 荀寿温译. —2版.
—海口: 南海出版公司, 2015.8
ISBN 978-7-5442-7864-5

I. ①西… II. ①西…②荀… III. ①妊娠期—妇幼
保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145682号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-022

THE HEALTHY PREGNANCY BOOK: Month By Month, Everything You Need To Know From America's
Baby Experts by William Sears, M.D. and Martha Sears, R.N. with Linda Holt, M.D. and BJ Snell, PhD.
Copyright © 2013 by William Sears and Martha Sears
Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
All Rights Reserved.

西尔斯怀孕百科

[美] 威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 琳达·霍尔特 BJ·斯内尔 著
荀寿温 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花
装帧设计 段 然
内文制作 博远文化

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 700毫米×990毫米 1/16
印 张 30
字 数 460千
版 次 2009年3月第1版 2015年8月第2版
印 次 2015年8月第24次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-7864-5
定 价 45.80元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



目录

致准妈妈：如何使用本书

给我讲讲科学..... 3

计划怀孕：提高受孕机会的 11 个建议

为什么不要等待时机才怀孕..... 5

1. 对不良生活习惯和身体健康状况进行全面检查..... 6

2. 把健康行为当成爱好..... 7

3. 规划孕前检查..... 7

4. 为身体预存营养..... 8

5. 多吃 12 种怀孕超级食物..... 8

6. 习惯少食多餐..... 9

7. 保持苗条..... 9

8. 为怀孕而过绿色生活..... 9

9. 别担心，怀孕吧！..... 9

10. 动起来！..... 9

实践“内部药物”模式..... 10

11. “我们怀孕了！”..... 10

第一部分 健康怀孕计划

第 1 章 对疾病源自胎儿期的思考

胎儿期影响..... 13

科学说：更健康的子宫环境会带来更健康的成年生活..... 14

源自胎儿期的疾病是怎样产生的..... 14

进入你正在培育的基因..... 15

科学怎么说..... 16

科学说：糖尿病源自子宫..... 17

为什么胎儿很脆弱·····	18	不要吃笨脂肪·····	36
胎盘的力量——不尽完美·····	19	海产品的红绿灯区域·····	38
科学家在脐带里发现了化学物质·····	20	野生阿拉斯加红鲑鱼的营养档案·····	39
如何为宝宝打造更聪明的大脑·····	21		

第2章 怎么吃：少食多餐、啜饮、蘸食

为什么应该少食多餐·····	23	2. 吃坚果·····	40
缓解返流·····	23	3. 吃绿色蔬菜·····	41
孕期的激素和谐·····	24	怀孕时，在食用油上做出改变·····	41
为两个人吃的原则·····	24	玛莎的孕期沙拉·····	42
缓解便秘·····	24	4. 了不起的牛油果·····	42
稳定血糖·····	25	5. 吃鸡蛋·····	43
帮助你保持苗条·····	25	6. 美味的酸奶·····	43
聪明地吃零食·····	25	孕期比较健康的甜味剂·····	44
孕期饮食建议：吃一把食物·····	25	7. 蓝莓——大脑莓·····	44
享受啜饮·····	26	8. 多吃豆类·····	44
如何选择适合你的孕期补充剂？·····	28	9. 极好的亚麻籽·····	44
你可能会遇到的营养问题·····	28	吃有机食品！·····	45

第3章 吃什么：12种怀孕超级食物

怀孕超级食物有哪些·····	31	10. 橄榄油·····	46
怀孕所需的9种营养·····	32	11. 很棒的豆腐·····	47
1. 多吃鱼·····	32	12. 出色的燕麦粥·····	47
Omega-3 如何打造宝宝的聪明大脑·····	33	在子宫里塑造宝宝的口味·····	47
健康怀孕小贴士：·····	33	多喝水！·····	48
科学说：吃 omega-3，养健康宝宝·····	34	不吃白色的食物·····	48
		试一试西尔斯医生的5S饮食法·····	48
		健康孕期的饮食红绿灯区域·····	49
		孕期营养一瞥·····	50

第4章 适当增加体重

怎样的体重增长是健康的？·····	55
增加的体重去哪儿了？·····	56

为什么体重增加太多对宝宝的健康不利?	57
为什么多余的“妈妈肥肉”很难甩掉?	57
科学说: 体重过度增长, 分娩时间会过长。	58
18 个诀窍, 帮你遏制贪吃的渴望, 获得最佳体重	58
1. 吃真正的食物	58
2. 少食多餐	59
3. 不要等饿了再吃	59
不要喝无糖汽水	60
4. 抵制诱惑	60
5. 把每一卡都被计算在内	60
6. 吃可以“自由”享用的食物	60
7. 先吃饱腹的食物	61
8. 用筷子	61
9. 多嚼两遍	61
10. 新的一天, 从早餐开始	61
11. 动起来!	62
12. 减少压力	62
13. 偶尔做出让步	62
14. 制作一份“替代”食物清单	62
15. 每天享用一次健康美食	62
16. 眼不见, “胃不想”	63
17. 去散步	63
18. 就贪吃的问题咨询医生	63
怀孕时可以参考的在线资源	63

第 5 章 正确运动

运动如何让妈妈宝宝都受益——最新研究成果	65
为准妈妈和宝宝正确运动的 8 项建议	67
1. 首先要咨询医生	67
运动对准妈妈的 20 个额外好处	67
2. 穿合适的衣服	68
3. 低起点, 慢慢来	68
4. 了解自己的极限	69
孕期运动的注意事项	70
5. 宝宝越大, 妈妈越慢	70
6. 不要过度刺激关节	71
怀孕时不能做的运动	71
随时随地运动	72
7. 不要过度晃动宝宝	72
8. 保持平衡	72
9. 不要躺着运动	73
孕期游泳, 安全而有趣	73
不要过热	74
为更轻松的分娩而运动	75
凯格尔运动	75
伸展运动	77
第 6 章 别担心, 怀孕吧	
胎儿能感受到妈妈的压力吗?	79
“怀孕脑”让你为“妈妈脑”做好准备	80

为什么不加控制的压力对妈妈和宝宝都不健康? 80

每个准妈妈都能学会的 10 个减压方法 81

1. 你不是总能控制情况, 但总能控制自己的反应 81

2. 关注解决问题的办法, 而不是问题本身 81

痛苦需要快乐相伴 82

3. 要关注大事, 不要关注小事 82

4. 享受积极的回放 82

5. 放松, 深吸一口气 83

6. 让音乐舒缓你的头脑 83

科学说: 为更健康的孕期而冥想 84

7. 让运动舒缓你的头脑 84

8. 冥想——自我疗愈 84

9. 笑是孕期最好的药物 85

10. 让家充满欢乐 85

爱和无忧无虑 85

担忧和压力 89

生动的梦境 89

孕期睡眠的处方 90

度过平静的一天 91

享受更多运动 91

下午小睡几次 91

早睡早起 91

吃助眠的食物 91

助眠食物 92

搞个睡前仪式 92

不要担忧, 要沉睡 92

让卧室保持平静 93

享受香薰 93

按照身体自己的闹钟醒来 93

以最舒服的姿势入睡 93

舒适入眠 94

下床的时候要小心谨慎 94

使用白噪音 94

降温 95

第 7 章 孕期如何睡得安稳

为什么你总是醒来 87

困难的睡眠 87

为什么准妈妈需要更多睡眠 87

烧心 88

想小便 88

宝宝闹腾 88

身体疼痛 89

第 8 章 过绿色生活

孕早期的生活要绝对绿色 97

不要吸烟 98

戒除恶习 99

预先警告: 控制出生缺陷 100

吸烟对宝宝和妈妈的危害 101

不要使用毒品 102

不要喝酒 103

需要限制的食品添加剂	103
最不安全的 12 种添加剂	104
阿斯巴甜和蔗糖素——不适合宝宝	105
高聚果糖玉米糖浆 (HFCS) ——也不适合宝宝	105
咖啡因的担忧	106
过绿色生活的另外 11 种方法	108
1. 净化饮用水	108
2. 为你的家消毒	108
3. 使用空气净化器, 尤其是卧室	109
4. 清理厨房	109
5. 改善你的床	109
6. 小心蜡烛	109
7. 找一个更绿色的干洗店	109
怀孕时的手机安全	110

8. 不要换猫砂	110
9. 不去美甲美发	110
10. 绿色驾驶	111
11. 找个更绿色的工作	111
科学说: 留意你的工作环境	111
保证你的个人护理用品对宝宝安全	112

第 9 章 练习自我保健的“内部药物”模式

发展一种关于内部药物的思维习惯	113
常见孕期疾病的自助技巧	114
打开自己的“药房”	114
流行的怀孕药物: 谨慎服用	115
孕期药物使用的信息来源	115

第二部分 从怀孕到分娩: 孕期逐月详解

第 1 个月的产前检查 (1 ~ 4 周)	118
-----------------------	-----

第 10 章 第 1 个月: 刚刚怀孕的心情

第 1 ~ 4 周 * 宝宝的发育情况	120
第 1 周: 精子先生遇到卵子小姐, 受孕就发生了!	120
第 2 周: 着床	121

第 3 周: 胎盘和宝宝一起成长	121
第 4 周: 宝宝的身体成形	122
你可能会有的感觉	122
快乐	122
矛盾	123
焦虑	124
情绪化	125
疲乏	125

内疚·····	127	“我们怀孕了！”——分享好消息·····	142
怀孕的早期信号·····	128	组建你的分娩团队·····	144
恶心和晨吐 ·····	129	选择正确的医生 ·····	145
关于晨吐可能会有疑问·····	130	要问医生的问题·····	146
丈夫能帮什么忙？·····	132	怎样才能最大限度地从第一次产检中获益 ·····	148
15条缓解孕吐的建议·····	133	产科医生还是助产士？两个都要！·····	150
1. 让每一天有个美妙的开始·····	133	选择助产士·····	150
2. 记录引发恶心的食物·····	133	选择在哪里分娩宝宝·····	154
3. 少食多餐让胃舒服的食物·····	134	为宝宝写日记·····	155
4. 少食多餐是王道·····	134	第2个月的产前检查（5~8周）·····	160
5. 选择啜饮的方式·····	134	第11章 第2个月：我真的怀孕了	
6. 这是吮吸的好时候·····	135	第5~8周宝宝的发育情况 ·····	161
最能安抚肠胃的食物·····	135	科学说：胎儿早期有心跳·····	162
7. 在外面吃饭·····	136	你可能会有的感觉 ·····	163
8. 先闻一下·····	136	察觉到乳房的变化·····	163
9. 减轻压力·····	136	宝宝说：应该叫我什么？·····	163
10. 穿着舒适·····	137	恶心·····	164
11. 尽量多睡·····	137	心跳加快·····	165
12. 试试穴位按压·····	137	流口水·····	165
13. 把眼光放在奖励上·····	138	尿频·····	165
14. 调整一个舒服的姿势·····	138	口渴·····	165
15. 控制缓解恶心的甜食·····	138	便秘·····	166
特别想吃的食物 ·····	139	胀气·····	166
你可能关心的事 ·····	140	烧心·····	167
预产期·····	140	巧克力妥协·····	167
早期出血·····	141		
简单的预产期计算方法·····	141		
用铅笔写在日历上·····	141		
有哪些验孕的方法·····	142		

痉挛	168
倾听激素交响曲	168
你可能关心的事	169
容易生气和过度敏感	169
对丈夫没耐心	169
感觉需要人帮忙	170
皮肤瘙痒	170
睡眠困难	170
遗传筛查：如果做，什么时候做，做哪些筛查？	170
出血	171
超声波：专供医用	172
第3个月的产前检查（9～12周）	176

第12章 第3个月：看起来像孕妇了

第9～12周宝宝的发育情况	177
预防早产	178
你可能会有的感觉	178
乳房经历快速发育期	178
衣服不再合身	178
骨盆不适在显怀之前就可能出现	179
听胎儿的心跳	179
获得足够的支撑：选择胸罩	180
你可能关心的事	181
在妊娠期间享受性生活	181
不要担心，要快乐	181
孕期的脊椎按摩疗法	184

担心流产	184
被剥夺的男人的迷思	184
第4个月的产前检查（13～16周）	190

第13章 第4个月：感觉舒服多了

第13～16周宝宝的发育情况	191
感觉子宫在增大	192
你可能会有的感觉	193
让大家知道	193
宝宝，你好啊！	193
恢复活力	193
去洗手间的次数少了	194
阴道分泌物增加	194
牙龈出血	194
流鼻血	195
科学说：牙龈越健康，宝宝越健康	195
充血堵塞	196
你可能关心的事	196
眩晕	196
体温稍高	198
皮肤的变化	198
孕期的皮肤护理	201
孕期的工作	203
第5个月的产前检查（17～20周）	212

第 14 章 第 5 个月：孕味十足

第 17 ~ 20 周宝宝的发育情况	213
你可能会有的感觉	214
情绪更稳定	214
享受怀孕的额外好处	214
建议铺天盖地而来	214
内省和冥想	215
待在家附近	215
“妈妈脑”开始运作	215
第一次感受宝宝的胎动	216
你可能关心的事	217
视力变化	217
变大的脚	218
头发和指甲	219
明智地穿鞋	219
孕期染发	220
肚脐的变化	221
乳房的变化	221
没有当妈妈的感觉	221
怀孕时要照料其他孩子	222
让疏远的爸爸参与进来	225
女孩还是男孩？你想知道吗？	228
检测妊娠期糖尿病	228
第 6 个月的产前检查（21 ~ 25 周）	234

第 15 章 第 6 个月：感觉宝宝在动

第 21 ~ 25 周宝宝的发育情况	235
--------------------	-----

宝宝的情绪是如何发展的	236
你可能会有的感觉	236
享受更频繁的胎动	236
感觉子宫在“动”	237
需要慢下来	238
更困了	238
腿部抽筋	238
手部的麻木和刺痛	239
下背部和腿部的刺痛	240
防止背疼的 10 个方法	241
你可能关心的事	244
静脉曲张	244
痔疮	245
准爸爸觉得自己怀孕了	246
尿失禁	246
腹肌分开	247
在怀孕的时候旅行	247
空中旅行	247
让血液循环起来	248
帮帮忙！我怀孕了	249
孕期旅行必备	250
怀孕的时候乘游轮游览	250
旅行者腹泻	251
汽车旅行	252
选择适合你的分娩课程	253
什么时候报名	254
课程教什么	254
国际分娩教育协会	255
拉玛泽国际	255

布拉德利分娩法	256
“自然分娩”	258
选择适合你的分娩地点	258
选择医院	258
选择分娩中心	259
选择在家分娩	261
你的“危险”是什么?	261
选择家庭分娩的推荐检查清单	262
为什么有些准妈妈选择家庭分娩?	263

第7个月的产前检查(第26~29周)···270

第16章 第7个月:享受带球跑的日子

第26~29周宝宝的发育情况	271
你可能会有的感觉	272
更富有曲线	272
孕期的快感	272
急着想把事做完	273
健忘	273
心脏工作得更辛苦	274
为两个人呼吸	274
更渴了	274
肿胀更严重	275
笨拙	276
更多胎动	276
宝宝打嗝	276
你可能关心的事	277

疼痛的臀部和背部	277
腹股沟和骨盆疼痛	277
更多阴道分泌物	277
更多的假性宫缩	277
享受孕后期的性生活	278
为可能发生的情况担忧	278
我会成为一个好妈妈吗	279
做更多决定	279
选择专业的分娩教练	279
关于分娩教练的疑问	281
为宝宝选择儿科医生	282
将脐带血存入脐血库	285
形成自己的分娩理念	286
为什么这么多孕妇剖宫产?	287
需要剖宫产的7个原因	289
我们的分娩梦想	291
如何提高阴道分娩的机会	293
常见的剖宫产循环	294
想要剖宫产后阴道分娩	295
科学说:剖宫产后阴道分娩是安全的,但是有小小的风险	297
预约的剖宫产	298
阴道分娩对宝宝有好处吗?	299
剖宫产后的康复	300
从剖宫产中获得最佳结果	301

第8个月的产前检查(第30~33周)···308

第 17 章 第 8 个月：进入分娩准备期

第 30 ~ 33 周宝宝的发育情况.....309

你可能会有的感觉.....310

不耐烦.....310

需要休息.....311

回想上一次的分娩.....311

觉得肚子更大了.....311

更强的假性宫缩.....311

更强的胎动.....312

夜间频频醒来.....312

控制分娩疼痛：了解你的选择.....312

为什么分娩这么疼.....312

你如何感觉疼痛.....313

疼痛是有意义的.....314

10 个有效控制疼痛的策略.....315

1. 对镇痛持有平衡的心态.....315

2. 忘掉你的恐惧.....316

经皮电神经刺激疗法.....317

3. 雇用专业的分娩教练.....318

4. 放松分娩的肌肉.....318

5. 分娩时放音乐.....320

6. 练习心理意象和视觉想象.....321

7. 享受水中分娩.....322

理性地对待分娩疼痛.....323

8. 享受正确的抚触.....326

9. 为分娩而正确呼吸.....327

催眠分娩.....329

10. 了解医学镇痛方式.....330

麻醉镇痛剂.....330

硬膜外麻醉.....332

硬膜外的过程——你可能有什么感觉.....333

硬膜外麻醉的类型.....334

新型硬膜外麻醉.....335

低剂量硬膜外麻醉.....336

硬膜外麻醉的时机.....336

对硬膜外麻醉的安全性的疑问.....338

第 18 章 分娩的激素交响曲

准妈妈、准爸爸，请阅读以下内容.....347

分娩激素的美妙平衡.....348

孕育和准备的激素.....348

力量和进展的激素.....348

缓解和放松的激素.....349

提高演出水平的激素.....350

泌乳和与宝宝建立连接的激素.....351

分娩的下一个乐章：宝宝见到妈妈

.....352

加演曲目：出生联系.....353

宝宝一生中最重要的两分钟.....354

支持性的医护人员.....354

助产士的音乐.....354

乐队的产科部分.....355

分娩时的爸爸.....355

家人和朋友.....356

医学和药物指挥的不太同步的交响曲

.....356

药物性分娩与生理性分娩	356
激素破坏者登场	356
人工催产素如何起作用	356
爱的语言	357
疼痛的“音乐”	358
硬膜外麻醉登场	358
合成催产素可能对宝宝的影响	358
电子胎心监护仪登场	358
妈妈牌催产素 VS. 合成催产素：生理性分娩 VS. 药物性分娩	359
专家为分娩交响曲谱写的最后乐章	
.....	360
第9个月的产前检查（第34～40周）	362

第19章 第9个月：迎接新生命

第34～40周宝宝的发育情况	363
分娩激素如何运作	364
你可能会有的感觉	364
准备好了！	364
想回归“正常”	365
更需要休息和待在家里	365
宝宝下降，感觉好一点	366
骨盆承受更大压力	367
感受不一样的胎动	367
产前准备	368
感觉身体更庞大，失去平衡	368

你可能关心的事	370
是否继续工作	370
在最后冲刺阶段失眠	370
体重轻微改变	370
“过了预产期”该做些什么？	371
从分娩到出生	372
推进分娩的13种方法	372
爱上“分娩水”	374
我的进展如何？	378
找到最佳分娩姿势	379
分娩的阶段	381
用球吧！	381
分娩贴士	382
预分娩：你可能会有的体验	382
分娩开始：怎么判断	386
预分娩宫缩	386
分娩宫缩	386
分娩的第一阶段：初期	387
分娩的第一阶段：活跃期	389
什么时候去医院或分娩中心	391
分娩的过渡期	392
阴道分娩过程中，什么时候可能需要额外的帮助	393
分娩的第二阶段：推出宝宝	395
科学说：大多数孕妇不需要会阴侧切	398
分娩的第三阶段：娩出胎盘	403
产后检查	410

第 20 章 产后第 1 周

你可能会有的感觉	411
兴奋	411
不堪重负	411
需要休息	412
起伏不定	412
疲惫	412
产后宫缩痛	413
会阴疼痛	413
流血和阴道分泌物	414
感觉头晕	414
排尿困难	415
漏尿	415
大汗淋漓	415
产后妈妈的饮食	416
便秘	416
痔疮疼痛	416
胀气	416
为宝宝生产乳汁	417
1. 有个专业的开始	417
2. 享受第一次哺喂	417
科学说：母乳喂养的宝宝更聪明、更健康	418
3. 鼓励正确的衔乳	418
4. 让宝宝离得近些	419
关于母乳喂养，你可能会担心	419
乳房发胀	419
乳头疼痛	420
舌系带过短	421
手术分娩后的母乳喂养	422
在特殊情况下喂养有特殊需要的宝宝	422
如何帮助你的身体从分娩中康复	423
1. 吃康复食物	423
2. 吃 5S 康复食物	424
3. 少食多餐和啜饮	424
4. 多吃海产品和 omega-3 丰富的食品	424
5. 避免不利康复的物质	424
6. 幽默是最好的药物	425
7. 享受抚触的康复力量	425
8. 听康复音乐	425
9. 活动康复中的身体	425
10. 睡眠治愈	425
11. 不要担心，要快乐	425
过渡到母亲阶段	425
亲密育儿法	426
亲密养育的长期效果	426
更有情感联系的孩子	427

第三部分 如果你的怀孕具有挑战性

第 21 章 特殊的怀孕

35 岁之后怀孕	431
怀上有唐氏综合征的宝宝	432
遗传检测	433
养育多胞胎	434
为什么多胞胎这么多?	435
多胞胎是怎么产生的	436

第 22 章 如果你有并发症

贫血	439
医嘱卧床休息	440
充分利用休息最重要的 11 条建议	441
科学说：“治疗性卧床休息”通常没有必要	441
每日提醒	444
卧床休息妈妈的在线支持	445
链球菌感染	446
第五病（传染性红斑）	446
生殖器疱疹	446
妊娠期糖尿病	447
I 型糖尿病	448

血小板减少综合征（Hellp 综合征）

	449
乙型肝炎	449
高危妊娠	449
宝宝应该常规接种乙型肝炎疫苗吗?	450
妊娠剧吐	451
宫颈机能不全	451
胎儿生长受限	451
流产：恐惧和悲伤	452
胎盘问题：胎盘前置、植入性胎盘、胎盘早剥	455
先兆子痫	456
早产：生下早产儿	457
RH 血型不合	457

附录 459

对准妈妈有用的资源 459

致 谢 463

致准妈妈：如何使用本书

怀孕，是每个妈妈人生中的头等大事，而本书是准备做妈妈的你一定要阅读的书。

我们是最棒的怀孕书作者。在本书的酝酿阶段，我们走访了一些准妈妈，了解她们对本书的期待，她们不约而同地表示：希望作者富有经验，具有权威专家的资质。

是的，准妈妈想从有经验的妈妈那里获得建议，而我们的团队中就有这么一位——玛莎·西尔斯（Martha Sears），她是8个孩子的妈妈（其中7个是亲生的），是分娩教练，还是注册护士，她的经验有多么丰富，可想而知。

准妈妈还想从有经验的产科医生那里获得建议，而我们团队中的琳达·霍尔特博士（Dr. Linda Holt）就是这样的人，她既是一位妈妈，又是一位产科专家。她是芝加哥大学的产

科教授，从事产科工作32年，亲手接生了超过3000个宝宝。

准妈妈不仅希望顺利生出健康的宝宝，而且希望生出的宝宝能够健康成长，因此，我们团队中的威廉·西尔斯博士（Dr. William Sears），他是拥有40年经验的儿科专家，曾是大学医院新生儿护理科的主任，同时还作为专家参与接生了一千多个难产的宝宝。

我们的团队里还有一位成员，是一位持有资格证的经验丰富的助产士——BJ·斯内尔博士（Dr. BJ Snell），她是两个孩子的妈妈，曾作为专业助产士工作了25年，助产并照料过三千多个婴儿，经验非常丰富。我们相信她是美国最有资质和经验的助产士之一，她能参与本书，我们感到非常荣幸，她的加入意味着：怀孕绝对不是充满恐惧的过程，而是正常的、