

Pregnancy & Birth



怀孕与分娩 百科全书

权威专家解读

女性孕期以及分娩过程中
需要知道的每一件事

全程实景彩图

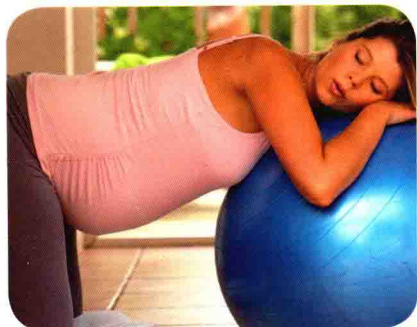
跟踪拍摄胎儿生长

产前检查以及分娩过程

玛丽·斯汀 著

中国大百科全书出版社

Encyclopedia of China Publishing House





怀孕与分娩 百科全书

玛丽·斯汀 著

陈梦捷 译



A DORLING KINDERSLEY BOOK

中国大百科全书出版社



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: Everything You Need to Know
Pregnancy and Birth
Copyright © 2011 Dorling Kindersley Limited

北京市版权登记号：图字01-2012-1991

图书在版编目（CIP）数据

DK怀孕与分娩百科全书 / 英国DK公司编著；陈梦捷译。—北京：中国大百科全书出版社，2014.1
（DK孕产育儿系列套装）

书名原文：Everything you need to know pregnancy and birth

ISBN 978-7-5000-9291-9

I. ①D… II. ①英… ②陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3
②R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第295564号

译者：陈梦捷

策划人：武丹
责任编辑：李建新
特约编辑：李眉
封面设计：应世澄

DK怀孕与分娩百科全书
中国大百科全书出版社出版发行
（北京阜成门北大街17号 邮编：100037）

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印制

开本：787毫米×965毫米 1/16 印张：12

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9291-9

定价：298.00元（全4册）



目录

7 前言

怀孕

10 你的孕事
12 现在你怀孕了
14 产前检查
16 产前检查中的选择
18 预约检查
20 保持健康
22 一人吃俩人用
24 孕期饮食
26 健身
28 瑜伽和普拉提
30 你的骨盆底
32 良好的睡眠
34 失眠怎么办?
36 情绪症状
38 躯体症状
40 何时去医院就诊
42 平衡怀孕和工作
44 你身体的变化
48 渐渐长大的宝宝
54 B超筛查
56 筛查化验
58 高危妊娠
60 与胎儿沟通
62 第一次胎动
64 多胎妊娠
66 产前课程

68 为分娩做计划
70 让一切井然有序
72 你的待产包
74 宝宝的住院包
76 为迎接宝宝回家做准备
78 宝宝的必需品
80 宝宝的房间
82 出去走走
84 儿童安全座椅的选择

产程和分娩

88 分娩
90 分娩环境
92 缓解疼痛的方法
96 胎位
98 宝宝姗姗来迟
100 分娩过程
102 我是否临产了?
104 第一产程
106 分娩早期的体位
108 保持乐观的心态
110 胎儿监护
112 辅助分娩的方法
114 第二产程
116 最后用力
118 生命伊始
120 助产
121 当宝宝出生后
122 第三产程

- 124 额外的帮助
- 126 剖宫产术
- 128 特殊分娩
- 130 新生活的开始
- 132 出生之后
- 134 需要特殊照顾的宝宝
- 136 新生儿查体
- 138 从零开始

- 158 可重复使用的尿布
- 160 保持宝宝清洁
- 162 哄宝宝入睡
- 164 安抚你的宝宝
- 166 建立纽带关系
- 168 了解你的宝宝
- 170 给宝宝做按摩
- 172 第一次外出
- 174 你的支持网络
- 176 角色转换
- 178 适应家庭生活
- 180 产后复查
- 182 新生儿复查
- 184 然后呢?
- 186 享受与宝宝共度的时光

- 188 索引
- 191 致谢

新生儿

- 142 崭新的生活
- 144 最初的日子
- 146 照顾自己
- 148 宝宝的基本需要
- 150 母乳喂养
- 152 母乳喂养小贴士
- 154 人工喂养
- 156 一次性纸尿布

作者简介

玛丽·斯汀博士是3个孩子的母亲，她在英国从事助产工作已经20多个年头了。为了改善孕期女性、婴儿及其家庭的保健水平，她做了大量的研究工作。斯汀的博士论文特别着眼于分娩后会阴损伤的影响和护理，她还发明了一种冷却设备以缓解产妇因损伤或缝合所导致的疼痛。

斯汀曾多次出席国内、国际会议，其著作也曾成书或发表在一些健康类期刊上。她对由DK出版的另外两本书（《Ask a Midwife》《The Day-by-Day Pregnancy Book》）亦有贡献。斯汀还是英国皇家助产士学院助产杂志、在线论文系统的专业编辑和编委会成员，也是助产期刊的专业审稿人，同时还是“帮宝适”育儿专家组的成员之一。

斯汀在临床实践创新、基础研究和助产服务方面取得了很大成绩。2010年，她成为英国切斯特大学的助产学教授。



怀孕与分娩 百科全书







怀孕与分娩 百科全书

玛丽·斯汀 著

陈梦捷 译



A DORLING KINDERSLEY BOOK

中国大百科全书出版社



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: Everything You Need to Know
Pregnancy and Birth
Copyright © 2011 Dorling Kindersley Limited

北京市版权登记号：图字01-2012-1991

图书在版编目（CIP）数据

DK怀孕与分娩百科全书 / 英国DK公司编著；陈梦捷译。—北京：中国大百科全书出版社，2014.1
（DK孕产育儿系列套装）

书名原文：Everything you need to know pregnancy and birth

ISBN 978-7-5000-9291-9

I. ①D… II. ①英… ②陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3
②R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第295564号

译者：陈梦捷

策划人：武丹
责任编辑：李建新
特约编辑：李眉
封面设计：应世澄

DK怀孕与分娩百科全书
中国大百科全书出版社出版发行
（北京阜成门北大街17号 邮编：100037）

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印制

开本：787毫米×965毫米 1/16 印张：12

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9291-9

定价：298.00元（全4册）



目录

7 前言

怀孕

10 你的孕事
12 现在你怀孕了
14 产前检查
16 产前检查中的选择
18 预约检查
20 保持健康
22 一人吃俩人用
24 孕期饮食
26 健身
28 瑜伽和普拉提
30 你的骨盆底
32 良好的睡眠
34 失眠怎么办?
36 情绪症状
38 躯体症状
40 何时去医院就诊
42 平衡怀孕和工作
44 你身体的变化
48 渐渐长大的宝宝
54 B超筛查
56 筛查化验
58 高危妊娠
60 与胎儿沟通
62 第一次胎动
64 多胎妊娠
66 产前课程

68 为分娩做计划
70 让一切井然有序
72 你的待产包
74 宝宝的住院包
76 为迎接宝宝回家做准备
78 宝宝的必需品
80 宝宝的房间
82 出去走走
84 儿童安全座椅的选择

产程和分娩

88 分娩
90 分娩环境
92 缓解疼痛的方法
96 胎位
98 宝宝姗姗来迟
100 分娩过程
102 我是否临产了?
104 第一产程
106 分娩早期的体位
108 保持乐观的心态
110 胎儿监护
112 辅助分娩的方法
114 第二产程
116 最后用力
118 生命伊始
120 助产
121 当宝宝出生后
122 第三产程

- 124 额外的帮助
- 126 剖宫产术
- 128 特殊分娩
- 130 新生活的开始
- 132 出生之后
- 134 需要特殊照顾的宝宝
- 136 新生儿查体
- 138 从零开始

- 158 可重复使用的尿布
- 160 保持宝宝清洁
- 162 哄宝宝入睡
- 164 安抚你的宝宝
- 166 建立纽带关系
- 168 了解你的宝宝
- 170 给宝宝做按摩
- 172 第一次外出
- 174 你的支持网络
- 176 角色转换
- 178 适应家庭生活
- 180 产后复查
- 182 新生儿复查
- 184 然后呢?
- 186 享受与宝宝共度的时光

- 188 索引
- 191 致谢

新生儿

- 142 崭新的生活
- 144 最初的日子
- 146 照顾自己
- 148 宝宝的基本需要
- 150 母乳喂养
- 152 母乳喂养小贴士
- 154 人工喂养
- 156 一次性纸尿布

作者简介

玛丽·斯汀博士是3个孩子的母亲，她在英国从事助产工作已经20多个年头了。为了改善孕期女性、婴儿及其家庭的保健水平，她做了大量的研究工作。斯汀的博士论文特别着眼于分娩后会阴损伤的影响和护理，她还发明了一种冷却设备以缓解产妇因损伤或缝合所导致的疼痛。

斯汀曾多次出席国内、国际会议，其著作也曾成书或发表在一些健康类期刊上。她对由DK出版的另外两本书（《Ask a Midwife》《The Day-by-Day Pregnancy Book》）亦有贡献。斯汀还是英国皇家助产士学院助产杂志、在线论文系统的专业编辑和编委会成员，也是助产期刊的专业审稿人，同时还是“帮宝适”育儿专家组的成员之一。

斯汀在临床实践创新、基础研究和助产服务方面取得了很大成绩。2010年，她成为英国切斯特大学的助产学教授。

前言

怀孕和分娩是一段奇妙的生命历程，甚至会永远改变你的生活。当得知自己怀孕的消息，你可能会感到快乐和兴奋，或者会像目前一些研究发现的那样感到焦虑，迫切需要家人和朋友为你提供一些必要的信息。这便是我写这本书的初衷。

这本书与其他书的不同之处在于，它不仅能帮你减轻因怀孕、分娩和父母责任等带来的焦虑和担忧，还将告诉你应对不同阶段问题的良策。身为一位母亲，且担任助产士多年，我很乐意把自己总结出来的经验介绍给大家。

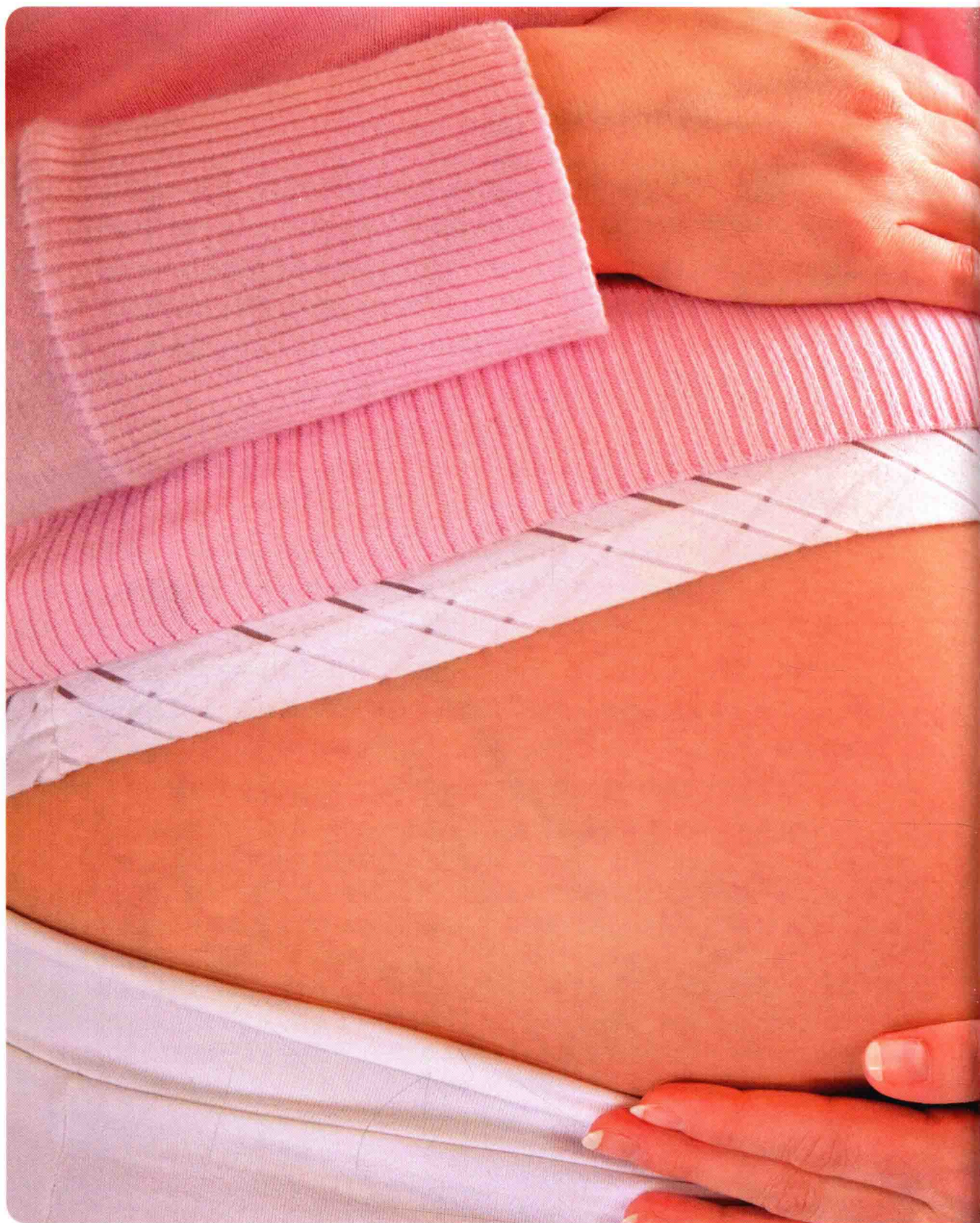
这本书分为3个章节：怀孕、产程和分娩、新生儿。第一章涵盖产前检查的方方面面，包括孕期可能出现的情况和你将经历的身心变化。它将为你解答关于孕期营养、运动、胎儿发育，以及为迎接宝宝的到来所做的准备等各方面的的问题。第二章将向你介绍分娩的全过程和许多有用的方法，如减轻疼痛的手段和分娩地点的选择。第三章将帮助你掌握如换尿布、母乳喂养等新生儿的基本护理方法，也将为你提供关于宝宝睡眠的建议。

千万年来，女性都承担着孕育、繁衍后代的重任，并且还将继续如此。怀孕和分娩是女性生命中正常、健康的过程，完全没有必要害怕。请相信你一定能孕育出新的生命，承担起为人父母的责任。为此，你要积极地寻求帮助和建议。

今天，我依然如20多年前刚成为一名助产士时那样，对这份职业充满热忱。在这里，能将多年来所积累的经验与大家分享，我非常开心。祝愿大家一切顺利。



玛丽·斯汀博士
英国切斯特大学助产学教授



怀孕



你的孕事

对任何一对夫妻而言，怀孕都是生命中最神奇的事情之一。怀孕不仅给你带来喜悦，还会使你焦虑和担忧。这些都是十分正常的，你很快就能摆脱这些情绪，开始享受“准妈妈”这个角色了。

现在你怀孕了

对每一个女人来说，无论是计划内的还是预料之外，怀孕都会使你的人生发生巨大的变化。当体内的激素水平开始急速升高，你的身体会做出调整以满足宝宝生长发育的需求。这时，许多需要决策的事情也摆在了你面前。为迎接即将到来的宝宝，你得拟一张清单。在哪家医院做产前检查、在何处以何种方式分娩都是需要仔细考虑的问题。所有必需的产前检查都是为了确保母亲和宝宝的健康，因此

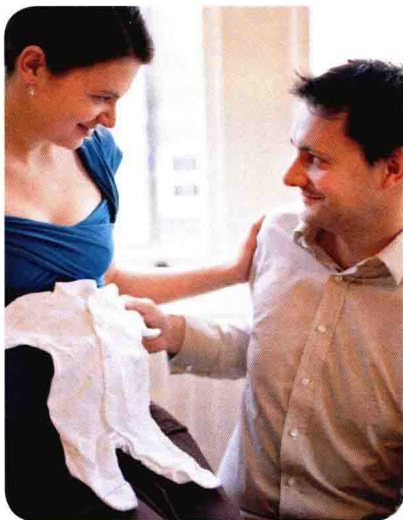
你还需要处理好工作与产前检查之间的关系。

照顾好自己

为了让宝宝有个好的开端，你要好好地照顾自己：合理饮食，呼吸大量新鲜空气，适量运动，充足睡眠以及尽可能地保持放松的心态。怀孕之后将会出现许多症状，你会常常担心这些症状是否正常，会持续到什么时候。你可能时而开心，时而沮丧，变得很情绪化。在之后的章节中，我们将为



利用手边的资源 尽可能最大范围地寻求支持，无论处于孕期哪个阶段都要勇敢地提出问题。



做好准备 怀孕期间做好所有准备以迎接宝宝的到来。

你提供所需的支持，并为你解答那些盘亘于脑海中的问题，帮助你在生活中达到健康平衡的状态。

你的宝宝

我们会详尽地为你介绍宝宝在子宫内的发育过程，以及孕期各阶段发生在你身体上的变化。我们还会帮助你着手进行准备，以迎接宝宝降生的重要时刻。

孕早期

整个孕期可粗略地划分为3个阶段，怀孕的头3个月，即前12周称为孕早期。对有些女性来说，孕早期可能是孕期最难熬的阶段。除了常见的晨吐、便秘、头痛和乳房胀痛等身体不适之外，还可能出现情绪上的波动：这一刻还情绪高涨，下一刻便没来由地担忧甚至悲伤流泪。这个时期宝宝的生长速度惊人，仅在孕10~12周，他全身的各个脏器便初具雏形了。胎盘也将逐渐发育成熟，并在整个孕期为宝宝提供生长必需的物质。

孕早期需要着手安排你的产前检查，专业人士将给予你指导与支持，与此同时你会获知大量信息，这些信息对整个孕期和分娩均有所帮助。孕早期是令人兴奋的日子，专家们会陪伴着你，为你的孕期保驾护航。

孕中期

孕13~27周称为孕中期。许多孕妇反映这段时间常感觉精力充沛，身心都达到了平衡的状态。你的身体已逐渐适应体内激素水平的变化，那些曾令你不舒服的早孕反应也逐渐减轻，你会发现你的皮肤和头发都处于健康的状

态。在这段时间里，你的腹部逐渐隆起，而你也将会感受到第一次胎动。你还可能首次体验到子宫的收缩，即所谓的“不规律宫缩”。

孕晚期

从孕28周开始，你就进入孕期的第三个阶段也就是最后一个阶段了。在这段时间里，宝宝的体重不断增加，他的生长需求也更大了，常常使你感觉疲惫和不适。你的身体将为分娩做好准备，而你也将为迎接宝宝的降生做着最后的准备，以确保万无一失。而有些孕妇，只有到了这个阶段，才真正体会到自己即将成为母亲了。

寻求各方支持

每一次怀孕都是独一无二的，孕期里你总会遇到许多令人担忧的问题，但别忘了医生和护士都乐于为你解答问题，并为你提供支持。大量的研究显示，孕期获得充足信息的孕妇其妊娠结果较好。因此，当你需要帮助的时候，请不要犹豫，务必向专业人士求助。

逐步做好准备

我们将一一探讨所有孕期必须知道的事情，这样你的孕期会更加轻松，你也能为自己和宝宝做出最恰当的选择。当你临产时，所有事情都应该准备就绪，只待接宝宝回家了。另外，每次准备的事情少一些，会令你感觉放松而平静，也能更加从容地应对即将到来的变化。

怀孕是一段充满喜悦与期待的过程。保持乐观的状态，了解相关的基本知识，使所有事情都朝你预期的方向发展，将有助于你顺利度过孕期，而你也能享受这一过程，充满自信地进入人生的下一阶段。



照顾自己 整个孕期里照顾好自己十分重要：合理膳食，适量活动，并尽可能地保持健康。尽量享受这一过程吧，一旦宝宝降生，属于你自己的时间将少之又少。

现在你怀孕了

无论是早有计划，还是意料之外，现在你怀孕了，这一重大消息意味着你即将开启人生中一个令人兴奋的全新阶段。

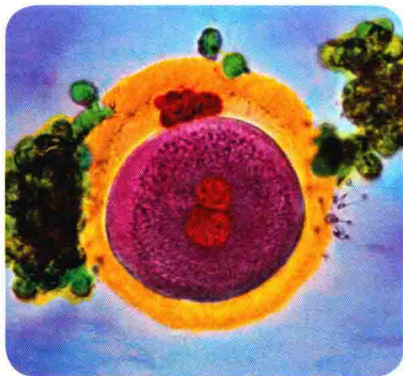
早孕检测阳性之后

在逐渐适应“准妈妈”这个新角色的过程中，出现复杂的情绪波动是十分正常的。

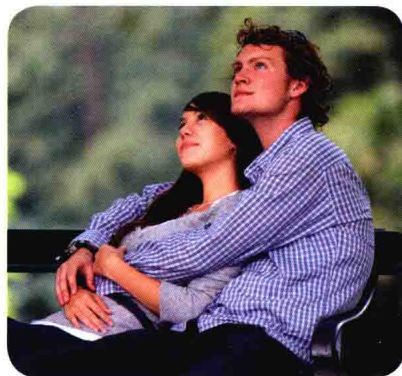
寻求支持 对许多夫妻来说，孕期是一个令人兴奋又充满挑战的过程，因此，寻求支持以协助你处理孕期身心的变化十分重要，家人和朋友都能替你分忧，并给你提供有用的建议和意见。

参与其中 有些网站会介绍关于妊娠的知识。你可以注册成为会员，了解怀孕不同阶段身体发生的变化和胎儿生长发育的情况。这些网站还常有为初为父母者组建的讨论群，你可以参与讨论，获得关于妊娠和育儿方面的有用的信息。

享受怀孕的过程 这么说可能令人难以置信，但当宝宝躺在你臂弯中的时候，你就会意识到9个月的时间竟在不知不觉中过去了。



新生命的开始 精子与卵子结合后仅24小时便开始形成胚胎，胚胎将最终发育成你的宝宝，此时你体内的激素水平也已开始发生变化，可能出现恶心、乳房胀痛等不适。



分享喜悦 由于种种原因，部分妊娠于早期便自行终止了，因此即使你迫不及待地想把怀孕的消息告诉所有人，但最好还是等一等。等到怀孕12周后，你基本可以放心地与大家分享这个好消息了。



选择适宜的时机 你的孩子们都会对即将到来的小弟弟或小妹妹感到兴奋不已，但孩子们可能很难理解为什么要等待这么长的时间，因此最好不要过早地告诉他们。



重要决定 是应为即将到来的9个月做出重要决定的时候了，你爱人的参与非常重要。你们俩可能会感到力不从心，但说出各自的感受能增强彼此之间的默契。