

准妈妈

蒋晖 主编

46

堂必修课

—— 中外孕产的差异

- 孕前检查与准备
- 孕期饮食营养、生活习惯、产前检查、性别预测
- 分娩方式、产房陪伴、产后休养



化学工业出版社
生物·医药出版分社

准妈妈

46

堂必修课

—— 中外孕产的差异

蒋 晖 主编
高晓玲 主审
田堂允 插图

- 孕前检查与准备
- 孕期饮食营养、生活习惯、产前检查、性别预测
- 分娩方式、产房陪伴、产后休养



化学工业出版社
生物·医药出版分社
· 北 京 ·

孕产是每个女性一生中必须经历的过程。而如何孕产更是女性朋友们关注的焦点。本书采用讲故事式的叙述,从孕前准备、孕期、分娩准备、分娩及产后五个方面描述了中外女性孕产观念、做法的46个差异,以及专家对这种差异的分析,从而指导更好地孕产。本书语言生动、轻松,内容贴近现实生活,适合准备怀孕或已经怀孕的女性及其家属阅读。

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈46堂必修课——中外孕产的差异/蒋晖主编. —北京:化学工业出版社,2008.4

ISBN 978-7-122-02429-9

I. 准… II. 蒋… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第039451号

上架建议:孕产保健

责任编辑:邹朝阳 蔡红

文字编辑:戴小玲

责任校对:陈静

装帧设计:韩飞

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张12¼ 字数187千字

2008年8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:22.00元

版权所有 违者必究

前言



21 世纪是信息的时代。从准妈妈第一次到医院做产前检查开始，准父母们就被各种各样的孕产信息包围了，从普遍流传的例行规定到地方传统做法，从国内到国外，关于孕产、养育孩子的种种信息扑面而来；在大量的信息中许多准父母们常常会觉得无所适从，尤其是中西方截然不同的孕产、养育观念导致的大相径庭的做法让准父母在半信半疑中失去了方向。西方的月亮究竟有多圆？是不是传统的就一定没有道理？在这样的环境下诞生的这本书，希望能通过中西方对照的形式帮助大家找到适合自己的孕产、养育方式。

本书通过故事的形式将中西方在孕前准备、孕期、分娩准备、分娩及产后的不同做法一一进行对应比较，并邀请专家针对每一种差异做专业点评，给出最适合的指导方案，细节详尽。内容既包括准父母们普遍关心的孕期营养、休息、检查项目的问题，也有时下较热门的产房陪伴、摄像等问题，内容丰富。此外，还配以充满现代气息的插图，为读者营造良好的可读性和视觉效果。

在写作过程中，编者得到了家人以及专家的大力支持，在此表示感谢。由于时间较紧，书中难免会有一些不足之处，诚望读者提出宝贵意见。

编者

2008 年 3 月



孕前准备

1

怀孕计划 墙头草 VS 坚定派	2
有棵墙头草的名字叫小美	2
坚决生孩子派的瑞贝卡	3
专家观点：要不要孩子	4

2

孕前体检 身体检查第一 VS 综合调理	6
全身上下查个透	6
身体、心理、营养一个不少	7
专家观点：孕前检查查什么	8

3

生活习惯 被动吸烟 VS 主动吸烟	10
被动吸烟	10
主动吸烟	11
专家观点：如何戒烟	12

4

营养问题 中式午餐 VS 西式快餐	14
永远不变的烦恼午餐	14
景色比菜美的极简餐	14
专家观点：午餐吃什么	15

5

家居装修 理想温馨族 VS 简约自然派	18
理想温馨族	18
简约自然派	18
专家观点：如何预防室内污染	19

6

看牙问题 逃避族 VS 积极看牙族	22
怕看牙医的小美	22
爱牙的美国人	22
专家观点：孕前为什么要检查牙齿	23

7

维生素补充 生活奢侈品 VS 家常必备品	25
友情维生素	25
饭前开胃餐	26
专家观点：维生素补充剂补与不补	27

8

避孕方式 避孕药 PK 避孕套	29
鱼和虾米的爱情	29
101 个避孕套	30
专家观点：准备怀孕时如何避孕	31

孕 期

9

产前检查 医生、医院总动员 VS 三种选择	34
医生、医院总动员	34
三种选择	35
专家观点：如何选择医院	36

10

第一次产前检查项目 常规检查 VS 宫颈刮片	38
第一次孕检，护花使者先闪	38
宫颈刮片查不查	38
专家观点：孕期检查查些什么	39

11

B超 第一次会面 VS 四种选择	42
盼望已久的见面	42
1 个月一次的约会	43
专家观点：孕期做 B 超安全吗	43

12

饮食禁区 海鲜 PK 特别奶酪	46
幸福媳妇的怀孕便当	46
奶酪放弃计划	47
专家观点：孕期能吃奶酪和海鲜吗	48

13

特别嗜好 酸酸辣辣 PK 咸咸甜甜	50
灯火阑珊处的水煮鱼	50
咸咸甜甜	51
专家观点：孕期口味改变很常见	52

14

喝水 喝 8 杯 VS 多多喝	54
喝水内战	54
孕期的几吨水	55
专家观点：准妈妈该如何喝水	56

15

吃鱼 吃鱼百无禁忌 PK 吃鱼黑名单	58
爱情模范生的鱼肴	58
吃鱼黑名单	59
专家观点：孕期吃鱼安全吗	60

16

牛奶 上火牛奶 VS 安全牛奶	62
上火牛奶	62
低脂牛奶	63
专家观点：喝牛奶会上火吗	64

17

补充碘 碘片 VS 自然“碘”	66
碘片	66
自然碘	67
专家观点：碘到底要不要补	67

18

孕妈妈运动 散步准妈妈 VS 运动准妈妈	70
散步准妈妈	70
运动准妈妈	71
专家观点：孕妇适合进行哪些运动	72

19

旅行 工作旅行 VS 宝宝蜜月	74
工作旅行	74
宝宝蜜月	75
专家观点：孕期可以旅行吗	76

20

猜猜是男女 72 猜 VS 揭晓秘密	78
72 猜	78
揭晓秘密	79
专家观点：正确看待胎儿性别	80

21

夫妻生活 警报孕期 PK 亲密孕期	82
警报孕期	82
亲密孕期	83
专家观点：孕期是性生活的禁区吗	84

分娩准备

22

产前课 一站式产前课 VS 五花八门产前班	87
一站式产前课	87
五花八门产前班	88
专家观点：产前课的内容有哪些	89

23

分娩计划 简约计划 VS 详细计划	91
简约计划	91
详细计划书	92
专家观点：分娩该怎么计划	93

24

产前休息 1 个月 VS 1 分钟	96
提前 1 个月休假	96
工作到最后 1 分钟	96
专家观点：孕晚期应适当休息	97

25

住院包裹 母子包 PK 全家包	99
母子包	99
全家包	100
专家观点：分娩包以实用为主	101

分 娩

26

家庭分娩 在医院生 VS 在家里生	104
惟一选择在医院生	104
计划周详在家里生	105
专家观点：提倡家庭式分娩	106

27

水中分娩 水中分娩需要勇气 VS 亲身体验	108
水中分娩需要勇气	108
亲身体验	109
专家观点：水中分娩安全吗	110

28

无痛分娩 忍痛 PK 镇痛	112
忍痛	112
镇痛	112
专家观点：“无痛分娩”安全吗	113

29

剖宫产 预谋剖宫产 VS 紧急剖宫产	116
预谋剖宫产	116
紧急剖宫产	117
专家观点：剖宫产有哪些利弊	118

30

陪伴生产 守候准爸爸 PK 陪伴准爸爸	120
守候准爸爸	120
陪伴准爸爸	120
专家观点：陪产你准备好了吗	121

31

分娩录像 小众行为 VS 普及行为	123
小众行为	123
普及行为	124
专家观点：拍摄分娩有哪些注意事项	125

32

出院 1 周出院 VS 24 小时出院	127
产后 1 周出院	127
产后 24 小时出院	127
专家观点：产后还要在医院住几天	128

33

分娩费用 花钱如流水 VS 事后付账	130
花钱如流水	130
事后付账	131
专家观点：分娩费用知多少	132

产 后

34

镇痛 药物镇痛 PK 冰袋镇痛	135
药物镇痛	135
冰袋镇痛	135
专家观点：产后如何镇痛	136

35

下床活动 产后 24 小时 VS 产后 6 小时	139
产后 24 小时下床活动	139
产后 6 小时下床活动	139
专家观点：产后何时下床活动	140

36

产后清洁用水 开水 PK 热水	142
开水	142
热水	142
专家观点：产后应当用什么水	143

37	谁来照顾新妈妈 超人新妈 VS 伊人新妈	145
	中国伊人新妈	145
	西方超人新妈	146
	专家观点：谁是照顾新妈妈的最佳人选	146
38	穿衣服 粽子式新妈妈装 VS 宽松式新妈妈装	149
	粽子式新妈妈装	149
	宽松新妈妈装	150
	专家观点：产后着装有什么讲究	150
39	出门 1个月 PK 1天	153
	1个月	153
	1天	154
	专家观点：产后什么时候能出门	155
40	休息方式 静养 VS 动养	156
	静养	156
	动养	157
	专家观点：产后如何休养	158
41	刷牙 偷偷护牙 VS 光明正大护牙	160
	偷偷护牙	160
	看牙医	161
	专家观点：产后为什么易患牙病	162
42	蔬菜水果 解馋蔬菜水果 PK 正餐蔬菜水果	164
	解馋蔬菜水果	164
	正餐蔬菜水果	165
	专家观点：产后不能吃水果吗	166
43	喝水 禁止喝水 PK 大量喝水	168
	禁止喝水	168
	大量喝水	169
	专家观点：坐月子不能喝水吗	170

44

红糖 滋养型 PK 月抛性	172
滋养型	172
月抛型	172
专家观点：红糖越过越好吗	173

45

清淡饮食 少盐 PK 少脂肪	176
少盐	176
少脂肪	176
专家观点：什么才是清淡饮食	177

46

催乳 催乳汤 PK 催乳茶	180
催乳汤	180
催乳茶	181
专家观点：产后有哪些催乳方法	182

孕前准备

离离原上，几岁枯荣，风吹落，岁月如雨。面对如水流华，没有人能做到处惊不变、坦然自若。结婚生子，是茫茫人生中最重要的事件之一；孕前做好充分的身体准备、心理准备、知识准备和经济准备，有利于健康孕育。





1. 怀孕计划 墙头草 VS 坚定派

有棵墙头草的名字叫小美

这一天，小美结婚正好十年，一天不多也不少。下班回家后，她眯着眼睛窝在大沙发里，大声宣布：“我打算要孩子啦！”这个结婚十年的小美，在要不要孩子的问题上徘徊了十年的资深徘徊族，终于打算要孩子了，终于要结束艰难的墙头草生活。

这天夜里，小美与老公——一对大龄夫妻趴在沙发上仔细规划了一番即将来临的三人生活。

在规划之余，两人稍稍回忆了一下小美的墙头草经历：

第一年，小美和老公一致地说：“我们先好好玩玩，暂时不要孩子。”

第二年，老公说：“亲爱的，我妈想要抱孙子了。”小美说：“不会吧！结婚才1年啊，我们自己都是孩子呢，怎么教他啊！”

第四年，小美怀孕了，意外怀孕让小美感受到前所未有的母爱。小美说：“亲爱的，这个孩子要不要留下？也许留下比较好，你妈妈不是想抱孙子吗？”老公说：“不，当然不能要，我们公司正在裁员，万一黑暗降临，你们两个可得喝北风。”





这一年也过去了。

第七年，来自父母的压力前所未有的大，老公顶不住，找小美商量：“老婆，我们的‘造人工程’什么时候启动啊？”小美说：“再过两年吧，我好不容易升职了，现在生孩子，还要不要前途啊？”

于是，第七年也风平浪静。

第八年和第九年，小美照样忙得神龙见首不见尾，老公则夜夜笙歌。一个颓一个醉，深夜12点两人在家门口的电梯里遇见，老公已经找不到北，看小美的眼神仿佛是陌生人。小美的心里有一点点痛，想起朋友说没有长久的爱情，只有永远的亲情。

于是到了第十年，小美终于想通了，她对老公说：“亲爱的，我们要个孩子吧！”老公满口答应，之后则偷偷躲到厕所，拨了个电话：“老兄，谢谢咯！果然是个好办法！”

坚决生孩子派的瑞贝卡



瑞贝卡早在3年前就已经想好，她要成为3个孩子的妈妈。3年前，她是《时尚》杂志的主编，选题、策划、会见不一样的人、参加各种活动，每天紧张得犹如上了发条的小人，不过对于精力旺盛的瑞贝卡来说这不过是小菜一盘。事实上她享受这样的生活，生活就如过山车，充满了意想不到的乐趣。

可是3年不过是一眨眼的短暂片刻。3年后，什么都没改变，惟一改变的是瑞贝卡她有了孩子。其实孩子还没有来到，只是瑞贝卡发现自己怀孕了，她自己做了人绒毛膜促性腺激素试纸测试。之后她又联系了自己的医生，医生替她检查后告诉她她要做妈妈了。听到这个，瑞贝卡非常激动，她立刻给杰弗打了电话，“你要做爸爸了！是的，这是真的！”

事实上这个结果是瑞贝卡和杰弗共同的愿望，或者说从他们相识的那一天起，他们就在这个问题上达成了共识：他们将来会有一群孩子。而现在他们的第 1 个孩子即将来临。

在瑞贝卡看来，真正的幸福应该来自家庭，孩子们在花园里嬉戏游玩的场面是瑞贝卡心目中经典的幸福场面。在人们的眼中，哈佛毕业的瑞贝卡应该是职场上叱咤风云的成功人物，但是瑞贝卡更看重家庭生活，她和杰弗商量好，第 1 个孩子出生后，她就在家专心照顾他，她说：“职位、金钱你永远有机会获得，可是每个孩子的童年只有一次。错过就不可能再来。”

事实上瑞贝卡在 3 年之内都不可能回到办公室了，因为在大儿子 2 岁时，瑞贝卡再次怀孕，他们的第 2 个孩子也即将来到，而且杰弗说，等老二 2 岁的时候，他们就再生 1 个。

何况瑞贝卡已经非常习惯当妈妈的生活，牵着孩子在公园散步。没有人知道她曾经是哈佛的高材生，是那本最有名的《时尚》杂志的主编。人们曾无数次在电视看见过她，而眼前这个安详幸福的女人不过是这个世界上最普通的一员。而这就是瑞贝卡心目中的幸福时刻。

专家观点：要不要孩子

当我们的“小美”们在为要不要孩子的问题伤神费脑的时候，世界各地的夫妻们也同样在讨论：到底要不要孩子，什么时候要孩子。更多年轻的夫妻在孩子问题上举起了反对票，连媒体也大张旗鼓地宣扬没有孩子的快乐人生。

事实上，在过去 20 年左右的时间里，世界各地不要孩子的夫妻数量正在增加。

希腊：结婚率低于欧洲平均水平，是世界上生育率最低的国家之一。

英国：没有生孩子的女性数量翻了一倍。

日本：女性的平均生育率维持在 1.25，有 56% 的 30 岁女性没有孩子。

德国：彻底不要孩子的人所占的比例越来越大，大学毕业的德国女性中有 30% 打算终身不要孩子。

世界各地的年轻或者已经不再年轻的夫妻们都在不约而同地逃避生孩子，不过美国是个例外。

在美国越是富有、受教育程度越高的夫妻，越愿意生孩子。大量高学



历、高收入的女性在生下第一个孩子后甘愿辞职，回到家中做专职妈妈。一个家庭有四五个孩子的现象越来越多。《纽约时报》曾经采访了 138 名在读的耶鲁大学女生，其中 85 名女生表示，将来有了孩子会做专职妈妈或者只是做些临时的或兼职的工作，她们愿意把母亲当作人生最大的事业来经营。

事实上不仅仅是美国的女性们母性大发，美国的男性同样不示弱，他们说如果在事业和孩子之间一定要做一个选择，他们可以牺牲自己的事业，选择要小孩。随着年龄的增长，这种对孩子的爱也越来越浓烈，美国 35~49 岁男性的生育率相比 20 年前有所上升。在经历了长久的思考后，男性终于做好了思想和经济的双重准备。年轻时精力充沛，有充足的时间，年老时经济宽裕却体力不济，处于中间阶段的中年时期被许多男性当作是生孩子的最佳时机。

提示：要不要孩子？

在作出决定之前，你应仔细考虑以下几个问题。

健康程度：你和你的另一半是否都身体健康；是否有心脏病、糖尿病等疾病；年龄是否超过 35 岁，体重是否过重等。

工作稳定度：你们的工作是否稳定；如果怀孕，公司是否有规定；你可以休息多久等。

经济状况：你们是否有存款，有多少；万一发生失去收入的情况，估计可以维持多久；生育费用可以报销多少等。

爱情指数：你和你的另一半的情感是否和睦；是否能同舟共济等。

生涯规划：对于你的未来，你和你的另一半是否有打算？是全职妈妈，还是继续上班。

看护人：对于打算继续上班的女性来说，你还需要考虑是否有人帮忙看孩子。