

育儿

书

The Simple Guide to Having a Baby

(美)珍妮特·沃莉 彭妮·辛金 安·开普勒◎著

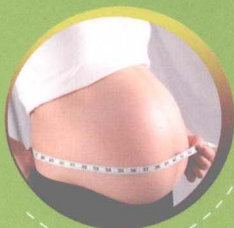


WODEDIYIBENYUERSHU • WODEDIYIBENYUERSHU • WODEDIYIBENYUERSHU • WODEDIYIBENYUERSHU

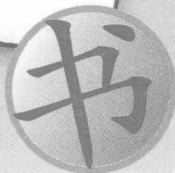
本 书 会 有 助 于 您

- 在孕期保持健康舒适，心情愉快，大大减轻心理压力
- 做好分娩的计划安排，使生产更加安全顺利
- 学习更多育儿知识，信心十足地护理宝宝

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



育儿



The Simple Guide to Having a Baby

(美)珍妮特·沃莉 彭妮·辛金 安·开普勒◎著

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

育儿书 / (美)沃莉, (美)辛金, (美)开普勒著;
王惠芳等译. —青岛: 青岛出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5436-4981-1

I. 育… II. ①沃… ②辛… ③开… ④王… III. ①妊娠期—
妇幼保健 ②婴幼儿—哺育 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 172753 号

The Simple Guide to Having a Baby by Janet Whalley, Penny Simkin, Ann Keppler
Copyright: © 2005 BY GREAT STARTS BIRTH & FAMILY EDUCATION
This edition arranged with MEADOWBROOK PRESS
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2009 QINGDAO PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

山东省版权局著作权合同登记 图字:15-2008-038 号

书 名 育儿书

著 者 (美)珍妮特·沃莉 彭妮·辛金 安·开普勒

译 者 王惠芳 吴 静 何翠翠 杨向梅

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)85814750 85840228

责任编辑 曹永毅 杨成舜

封面设计 青岛出版设计中心·张伟伟

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm×1000mm)

印 张 11

字 数 100 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4981-1

定 价 20.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532—80998826)

本书建议陈列类别:育儿

目 录

第一章 怀 孕	[1]
开始怀孕	[1]
胎儿什么时间出生?	[3]
孕期发生哪些变化?	[4]
孕期间答	[9]
准爸爸应注意的事项	[13]
 第二章 孕期保健	[14]
产前保健很重要	[14]
什么时间应该给医生或助产士打电话?	[18]
孕期常见问题	[18]
 第三章 孕期健康	[23]
孕期健康食谱	[23]
锻炼保健	[26]
健康的生活方式	[29]
远离其他有害物质	[32]
常见孕期不适怎么办?	[34]
 第四章 产前准备	[39]
参加产前培训班	[39]
产前准备	[40]
提前看医院或生产中心的产房	[43]

填写医院或生产中心的入住表格	[43]
备好衣物,准备入住医院或生产中心	[44]
生产计划	[45]
 第五章 生育宝宝:分娩	 [47]
分娩开始	[47]
与分娩相关的医疗用词	[48]
宫缩是何种感觉?	[52]
辨别分娩期	[53]
分娩:第一产程	[55]
分娩:第二产程	[63]
娩出胎盘:第三产程	[65]
产后几个小时	[66]
 第六章 分娩过程中,产痛怎么办?	 [69]
产痛的原因	[69]
克服产痛的技巧	[70]
减轻背部疼痛的办法	[83]
分娩中的镇痛药	[85]
分娩中减少使用药物的方法	[89]
克服产痛小贴士	[90]
 第七章 分娩和剖腹产	 [91]
在自然分娩开始前,进行分娩	[91]
急产	[94]
慢产	[96]
剖腹产	[100]
结语	[108]

第八章 与宝宝相处：你是妈妈了	[109]
回家	[109]
照料自己	[109]
帮助与支持	[116]
产后健康	[118]
避孕和性行为	[124]
生育宝宝，改变生活	[125]
 第九章 婴儿喂养	[128]
母乳喂养	[128]
配方奶喂养	[143]
 第十章 婴儿护理	[146]
了解宝宝	[146]
婴儿哭了怎么哄？	[149]
婴儿的日常护理	[152]
让宝宝健康、安全地成长	[159]
再育家庭须知	[165]
新爸爸须知	[166]

第一章 怀 孕

怀孕是一次奇妙的体验！你会很好奇自己孕期有什么反应，好奇胎儿如何长大，好奇自己怎样生产以及初为人父母的感觉。这一部分详细描述了孕期的变化，包括：

- 孕期体形变化。
- 孕期反应。
- 胎儿的成长过程。

珍妮的故事

我们平常都很注意避孕，当我发现自己怀孕时很吃惊。过了一段时间，我才慢慢接受了这个现实。凯尔刚听到这个消息时很慌乱，他还没有准备好做一个父亲。忽然间我开始注意身边可爱的宝宝，关注很多漂亮的宝宝衣服和玩具。为人父母很不容易，但很值得。虽然他还未出生，我已经爱上他了！

开始怀孕

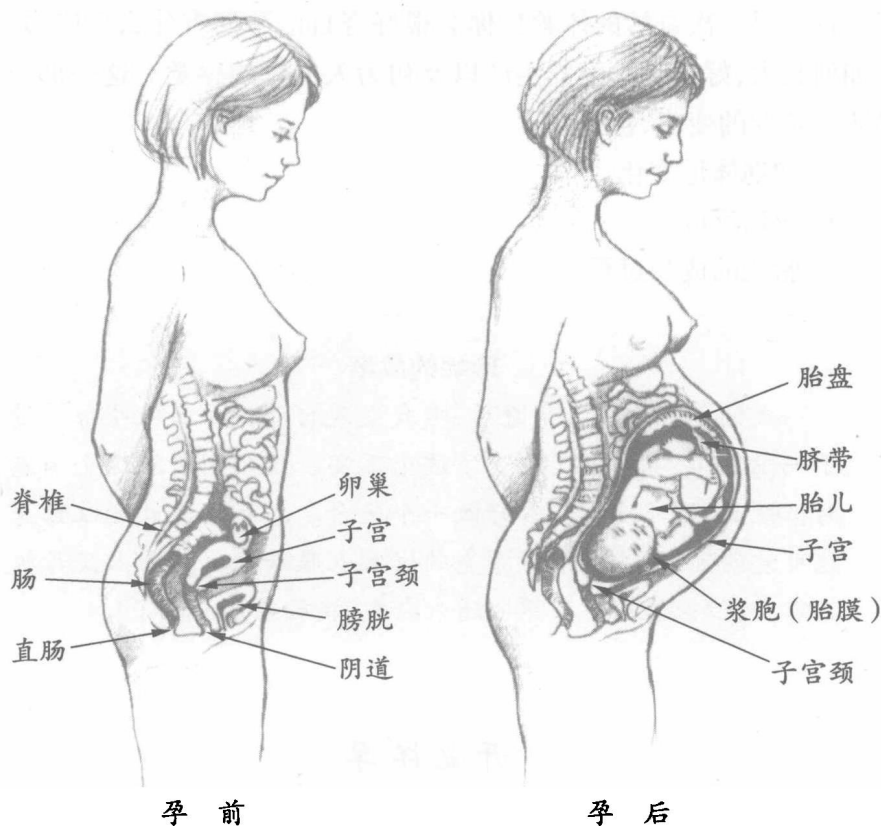
女性在卵巢（腹部性腺器官）排卵期间性交就可以怀孕。男性精液进入女性阴道后，精子细胞（由男性性腺睾丸产生）向卵子移动。当精子细胞进入卵子时，女性便怀孕了。参考女性孕前身体剖面图，了解身体内部结构。

怀孕时，你会了解很多这方面的常识，包括身体各器官的变化和工作情况。本章节你会看到很多新词汇，当医生和助产士来检查时，如果熟知这些词汇，他们的话就容易理解了；同样，了解一些医疗词汇和术语，这本书读起来也轻松多了。

- 未出生的婴儿称为“胎儿”。

● 胎盘分泌激素(激素使身体发生相应变化,促进胎儿发育)。这些激素(雌激素和孕激素)会引起孕妇生理和心理的变化。

● 脐带连接胎盘和胎儿,把母体中的各种营养成分输送给胎儿,也把胎儿的代谢废物送回母体血液循环中。



● 胎膜内充满羊水,因此羊膜囊也称“浆胞”。胎儿在羊水中自由遨游,羊水保护胎儿,胎儿在里面可以自由运动。

怀孕期间,子宫是胎儿生长发育的家。

● 子宫(有时称为孕育处)是一个由平滑肌构成的“厚实袋子”,位于盆腔中部,前方为膀胱(贮存和排泄尿液),后方为直肠(排泄粪便)。未怀孕时呈梨形大小;受孕后,子宫成为胚胎成长发育的家。

● 子宫下方是子宫颈,连接进入阴道。

● 在怀孕时,子宫颈通道细胞会筑起黏液塞,封住子宫,保护胎儿免受任何有害物质的伤害。

● 阴道是一条生产通道,生产时扩张开使胎儿顺利产出来。产后就会恢复原形。

玛丽亚的故事

我一直想成为一个母亲,只是希望孕期不要9个月那么长时间,但我的丈夫约翰说他需要9个月来适应成为一个父亲。他认为我喜怒无常,但我只是劳累一整天后感觉脾气有些暴躁。

胎儿什么时间出生?

预产期是胎儿预计分娩的日期,虽然只是大概日期,却非常有帮助。医生和助产士怎么计算预产期呢?

从末次月经第一天起,怀孕期通常是40个周。计算预产期,护士可以写下你末次月经的第一天,把月份减去3,而日期加7。

(末次月经第一天)

- (3 个月)

+ (7 天)

= (预产期)

例如:

(末次月经第一天)7月10日

- (3 个月)4月10日

+ (7 天)4月17日

= (预产期)4月17日,第二年

有的胎儿出生早些,有的晚些,大多数胎儿都会在预产期提前或推后10日内,但通常不会在预产期那天出生。如果新生儿出生比预产期提前或推后两周时间,仍算正常分娩。

坦尼娅的故事

我已经有第二次怀孕计划,这样等第二个孩子出生大女儿就已经3岁了。希望妈妈可以来家里帮我,上次她还在上班走不开;这次我计划生产的时间在夏天,正好她可以不必在小学上课了。我们尝试怀孕一周后就幸运地怀孕了。

孕期发生哪些变化?

孕期与以前有很大不同,身体会感到变化,情绪也会有变化,其间胎儿迅速生长发育。

怀孕分为三个阶段(也称作孕期),每一阶段通常是三个月。人们大都认为孕期为9个月,实际上还要长些(总共约40周)。

妊娠最初三个月的变化

这是胎儿的“形成期”,三个月后胎儿器官(如胃、肺、心脏和神经)已经形成,而且开始工作了。怀孕14周后,胎儿就会:

- 长7.6厘米,重28克。
- 长出了眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴。
- 可以呼吸,当然不是真正的呼吸(胎儿通过脐带从母体获取氧气)。
- 胳膊和手已经长出,手指上有了指纹。
- 腿上长出了膝盖、脚踝、脚趾。
- 用特殊听诊器多普勒仪可以听到心跳。

凯米的故事

我发现月经没来之前,就感觉有些异样了。先是乳房胀痛,之后异样的事情一件接一件:我不能忍受大蒜和烟味,杰夫的朋友必须到房间外吸烟;乘车和看电视时经常睡着了;长时间站立就会头晕;白天断断续续恶心呕吐。幸好两个月后慢慢好多了(气味还是不能闻)。

在妊娠最初三个月内,虽然你感觉不到任何胎动,但成长中的胎儿越来越好动了。他“拳打脚踢”,吮吸自己的拇指,一边吞咽羊水,一边在羊水里撒尿。羊水每天多次更新保持清洁。

在妊娠前三个月,孕妇从生理和心理上都要逐渐适应。刚开始孕妇就会感到荷尔蒙增多,身体上的变化有:

- 月经停止。
- 恶心呕吐(此现象称为“晨间害喜”,但白天随时也会恶心呕吐)。
- 经常感觉疲劳困怠。
- 尿频。
- 阴道有黏液流出(并无异味)。
- 乳房增大(为哺乳做准备)。乳头刺痛,表面变柔嫩。乳头周围(乳晕)变深。

孕妇有时会很高兴,但有时会易怒、好哭,恐惧不安。怀孕后情绪会有以下变化:

- 情绪不稳(莫名开心或难过)。
- 一想到可爱的宝宝就很高兴。
- 想到失去自己的自由就难过(任何时候都要把孩子放在首位)。
- 担心自己和丈夫会有变化。
- 怀疑自己会不会成为称职的父母。
- 为生计担忧。

妊娠前三个月后,子宫会有柚子大小。有的孕妇体重增加 2.25 千克,有的则不同。尽管生理心理有很大变化,但还是有人感觉不到自己已经怀孕了。

妊娠中三个月的变化

这正是胎儿的“生长发育期”,6 个月时胎儿仍然很小,无法成活。24 周时,胎儿就会:

- 长 28 ~ 35.5 厘米,重 680 克。
- 心跳有力。
- 逐渐长出手指甲和脚趾甲。
- 能够吮吸大拇指。

- 能够打嗝。
- 开始听到外界声响。
- 身体到处移动,手脚伸展摆动。
- 能抓东西。

玛丽亚的故事

怀孕三四个月的时候,我精力充沛起来,胃口大开,非常想吃辣椒,有时只想吃辣椒,朋友们都觉得很奇怪。衣服都不合身了,在家时我就穿着约翰的衬衣,自己原来牛仔裤的纽扣敞开。工作时感觉衣服很紧,直到换上了孕妇装。当肚中宝宝动起来,那种感觉太美妙了!起初是一种心跳的感觉,很快我就知道是宝宝在“手舞足蹈”,看来小家伙很健壮!

妊娠中三个月往往是怀孕期间最舒适的阶段。严重的反胃已经消失了,精力更加充沛了。即便如此,您还是可以注意到从头到脚发生的变化:

- 胎儿的移动(轻拍一下感觉像气泡)。
- 肠运动变慢(便秘)。
- 胃口很好。
- 打喷嚏或快速站起时,下腹部或臀部感到剧痛。
- 腹部中间出现一条黑线,直到肚脐。
- 眼睛、鼻子的皮肤比正常时黑一些(妊娠面斑),生产后通常会很快消失。
- 鼻塞。
- 牙龈或鼻孔流血。
- 体重增加(每周约 500 克)。
- 早期宫缩。怀孕时宫缩很正常,这时子宫收紧,腹部一阵阵变硬。如果子宫压力增大,腹部变形,这就属于早期宫缩。或者将手指按在腹部感觉一下子宫是否是硬的。有时这种宫缩预示过早生产(早产)。第 18、19 页中阐述了早产收缩和早期宫缩的不同之处。

此时子宫变大,怀孕看起来很明显了。有的孕妇很喜欢现在的样

子,感觉很好,有的孕妇却不同,她们会:

- 感觉自己太胖,甚至到处走动都有困难。
- 感觉更加依赖别人。
- 对宝宝和如何养育宝宝更感兴趣。
- 白天幻想,晚上易做梦。
- 更有想象力。
- 关注性爱感觉的变化。

6个月后,怀孕这一事实为家庭和朋友习以为常,现在你体形越来越臃肿,可以明显感觉到胎动,其他人触摸到你的腹部时也可以感觉到。

妊娠末三个月的变化

这是胎儿出生前的“生长期”,怀孕后期,胎头下沉,手脚乱动,但不会移动太多。胎儿可能会打嗝。打嗝时,孕妇腹部就出现阵发性跳动,像自己打嗝。怀孕40周后,胎儿会:

- 长50厘米,重3~3.5千克。
- 指甲已经长全。
- 毛发增多。
- 睡觉多次醒来。
- 有听觉。

子宫里噪音很大,有心跳声、胃汩汩声、胎盘中血液循环声,但是胎儿喜欢这些声音。如果外界有突然大的声响,胎儿会跳起来。胎儿可以听到妈妈的声音,所以应多和他聊天或者唱歌给他听。

坦尼娅的故事

怀孕最后几个月时,我的身体出奇地胖。令人难过的是腹部上出现了红线,真希望把它去掉。整个8月份我都感觉很热,白天我和女儿坐在浅水池,晚上一直让电扇对着我吹。我喜欢胎儿在肚里活动,给他起名叫“检测器”,詹森则给他起名叫“酷马克斯”。我不断想自己可能熬不到预产期了,真想早点见到宝宝,不要这么胖、这么热!

孕期最后三个月,子宫底已上升到肋骨下缘。你会注意到腹部增大带来的很多变化:

- 呼吸短促。
- 肋骨疼痛。
- 腿部血管扩张。
- 脚踝肿胀。
- 直肠静脉曲张疼痛(痔疮)。
- 背痛。
- 尿频。
- 容易失去平衡感。

怀孕期间荷尔蒙增多,会引起一些变化:

- 腹部、大腿或乳房会出现红色斑纹(生产后便成银白色线)。
- 皮肤上有红色小突起或红线(蜘蛛痣)。
- 感觉很热。
- 难以入睡。

怀孕末期,子宫频繁发紧收缩,这是假宫缩,将促进子宫血液循环;将胎儿向子宫颈挤压,使子宫颈变软变薄。

产前两周,胎儿进入骨盆,称为待产或孕腹轻松,常感上腹部较前舒适,呼吸较轻快,胃灼热减轻。但由于胎儿头部积压膀胱,你需要经常去洗手间。

怀孕这段时间,准父母们常常喜忧参半,他们会:

- 期待宝宝出生。
- 夫妻间加深相互理解。
- 担心性交时伤害胎儿。
- 想到自己的父母当年怎么照顾自己。
- 担心自己会不会成为称职的父母。
- 对宝宝到来感到兴奋。

这些感情都是正常的,和能够敞开心扉的人(配偶、亲戚、保健员或朋友)谈谈自己的担心忧虑,可以大大缓解这些情绪。

怀孕末期,孕妇就会更多担心考虑到分娩生产和胎儿。通过参加产

前培训班,孕妇和配偶就能更多了解分娩生产和育婴。当有了这些经验后,担心焦虑就会减轻。



孕期间答

孕妇会有很多问题,因为孕后生活中会有很多变化,必然有一些担忧和问题。这一部分将解答孕妇们可能遇到的问题。

孕期性爱

孕期性爱感觉会有变化,通常会:

有的孕妇感觉很美妙性感,而有的人则感觉肥胖笨拙。

一半的孕妇感觉得到爱人的关怀,另一半则会感觉孤单或与爱人关系紧张。

一半男方会厌烦妻子的大肚子,另一半会很喜欢。

有的孕妇根本不喜欢孕期性交,有的则很喜欢。

身体上的变化,如恶心、疲倦、乳房敏感,都会影响性生活欲望。以前令人感觉兴奋的事情也不同了,有的孕妇不喜欢性交,但喜欢被拥抱

爱抚关爱。你的配偶无论能否理解你性爱情趣的改变,他的性趣都会改变。孕期对两个人都有压力,因此性生活需要沟通,了解和尊重彼此的感受。

下列情况不能进行性生活:

保健员建议不要进行性生活。

有早产危险(可能预产期前三周生产)。

孕期阴道流血。

性交后腹痛。

男方患有或可能患有性传播疾病。

一方不想进行性生活。

除以上情况外可以进行性生活,尽管性高潮时会引起宫缩,但不会影响胎儿。如果孕期有新的性伙伴,一定要有安全措施,使用安全套。否则性交时有可能传染疾病(如生殖器疱疹、艾滋病病毒、生殖器疣或其他传染病)。

性交时最好不要采取男上女下的姿势,那样会压迫腹部。可以采取侧卧位或女上男下的姿势。如果不想做爱,双方可以相互爱抚。

年龄很重要吗?

女性从青少年到五十左右都可以怀孕,最佳怀孕时间是20岁到35岁之间,这期间怀孕会比较顺利。但健康的身体比年龄更重要,每个孕妇觉察自己怀孕后都应该去看保健员。无论什么年龄,孕期良好的健康护理对你和胎儿都有好处。

如果是第二次怀孕有什么不同?

第二次怀孕时,孕妇就不会像第一次那样兴奋。这时很少有时间休息了,你会担心第一个孩子对新生儿有什么反应。同样,带着第一个孩子去看医生或助产士也很麻烦。

孕妇会较早注意到自己怀孕了,孕期身体的变化也会比较早。

孕妇能早些感觉到胎动。

子宫很快膨胀变大。

怀孕末期孕妇会感觉到更多次假宫缩。

很多第二次生育的母亲担心：“第二次生产会不会比上次困难？”“能忍受生产的疼痛吗？”如果第一次难产或对第一次心有余悸，孕妇就会担心第二次生产。这些担心都是正常的，和爱人和保健员交谈会很有帮助。保健员了解到你的忧虑后，就会想办法帮你缓解。

二次怀孕的妈妈担心自己的爱不够，爱了第一个孩子，第二个孩子的爱少了；或者担心新生儿降生后对第一个孩子的爱少了。这些担心都是正常的，但你可以同时爱很多人，爱心是无限的，完全可以同时爱两个孩子。

坦尼娅的故事

这次怀孕我不是很愉快，由于常抱大女儿、弯腰捡玩具，我的背很痛。詹森和我很少谈论怀孕这件事，我们考虑更多的是莫利会不会喜欢这个弟弟或妹妹。

如果你期待双胞胎、三胞胎或多胞胎怎么办？

如果孕妇怀孕超过一个胎儿，就是多胞胎妊娠。多胞胎妊娠的征兆是听到两个或多个心跳。比起只怀孕一个胎儿，孕妇体重迅速增加，子宫快速膨胀增大。超声波扫描仪（利用声波来生成可视图像）可以检测是否怀有多胞胎。

期待多胞胎既令人激动又充满压力，虽然很辛苦，但多数人认为双胞胎和三胞胎很特别。怀孕超过一个胎儿对身体要求比较高，孕妇需要：

- ① 尽量多吃。
- ② 多休息。
- ③ 因为胎儿通常出生较早，不必请助产士和家庭医生，而要去看产科医生（经过特殊培训的医生，可以应付胎儿生产的各种问题）。

如果期待多胞胎，可以和其他有同样愿望的父母交流。

如果你曾被伤害或正在受到伤害，这时怀孕有什么不同？

如果女性身体、性或感情上受过伤害，即使是很久以前，也会给孕