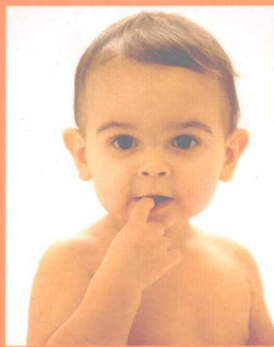
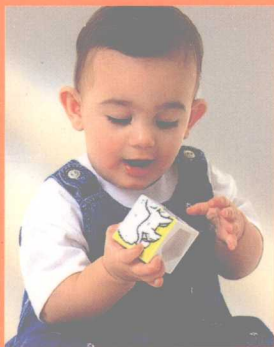
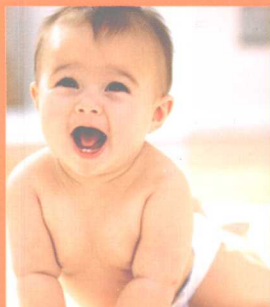


借

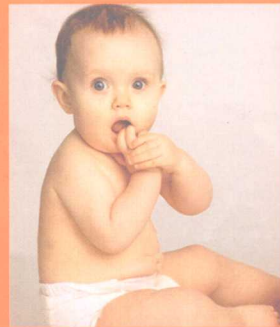
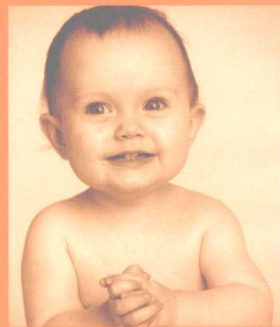
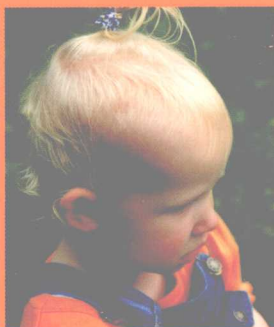
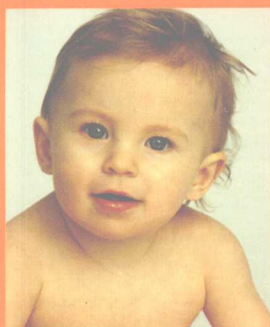


[英] 蒂娜·奥特 著

陈曦 杨永建 译



# 妊娠与分娩 全程指导



山东科学技术出版社  
[www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

## 图书在版编目(CIP)数据

妊娠与分娩全程指导 / [英] 奥特著; 陈曦, 杨永建译. —  
济南: 山东科学技术出版社, 2007.1

ISBN 7-5331-4579-8

I. 妊... II. ①奥...②陈...③杨... III. ①妊娠 — 基本  
知识②分娩 — 基本知识 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 130677 号

## 妊娠与分娩全程指导

[英] 蒂娜·奥特 著

陈曦 杨永建 译

---

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: [www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

电子邮件: [sdkj@sdpress.com.cn](mailto:sdkj@sdpress.com.cn)

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

---

开本: 700mm × 1000mm 1/16

印张: 9.5

字数: 190 千

版次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

---

ISBN 7-5331-4579-8

R·1247

定价: 25.00 元

# 妊娠与分娩 全程指导





 山东科学技术出版社

# 妊娠与分娩 全程指导

[英] 蒂娜·奥特 著  
陈曦 杨永建 译

*Pregnancy and Birth* by Tina Otte was published by  
New Holland Publishers (UK) Ltd © 2005  
Simplified Chinese translation copyright © 2007 by  
Shandong Science & Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字：15-2005-049







# Contents

## 目录

### 第一部分 妊娠

#### 妊娠确认与孕期体检 / 10

本章帮助你在确认怀孕后，选择合适的医生，并介绍孕期体检的内容、目的、作用以及妊娠过程中可能出现的并发症。

#### 妊娠期的三个阶段 / 30

本章详细描述你自身和宝宝在妊娠期每个月所发生的变化，以及在各阶段你必须做的和推荐你做的事。

#### 妊娠期的疼痛与不适 / 52

本章讲述各种常见的妊娠期疼痛和不适（如背痛，胃灼热、恶心等），包括它们发作的症状及诱因，并告诉你有效的应对措施。

#### 孕育健康的宝宝 / 68

本章关注你在妊娠期的饮食，强调营养均衡的食谱的重要性，告诉你必须补充哪些元素，应该多吃或避免吃哪些食物。

#### 妊娠期健身运动 / 78

本章说明坚持常规锻炼的重要性、不同运动方式（瑜伽、散步、游泳等）带来的益处以及如何安全地进行运动。

### 第二部分 分娩

#### 分娩前的准备 / 90

本章讲授如何为分娩做好身心的双重准备，其中包括呼吸和放松技巧、分娩姿势练习以及可选的镇痛方法。

#### 分娩过程 / 108

本章介绍不同的分娩方式，按分娩阶段进行相应的指导，并告诉你可能出现的分娩并发症以及紧急情况下需要采取的措施。

#### 分娩后的 24 小时 / 136

本章涉及产妇分娩后的身体恢复、对新生儿的护理以及怎样与宝宝连结起最初的情感纽带，并教授新爸爸如何照料伴侣和宝宝。



# 第一部分 妊娠

**Part I** *So you are going  
to have a baby*



## 妊娠确认与孕期体检

没有理由怀着恐惧的心情或是在对怀孕一无所知的情况下开始你的妊娠历程。你要对宝宝和你自己的身体负责，这一点非常重要。只有在充分了解身体即将经历的变化后，你才可能对所面临的选择项做出恰当的评估。孕育一个宝宝会影响到你身边的所有人和事，而你可以做许多事，使自己的状态朝着好的方向发展。尽管现代医学已经取得长足的进步，但你仍然需要为分娩保存体力，因为你和孩子的未来都处于不可知的危险之中。孕育宝宝是一个正常的生理过程，你的身体会自然地完成这段历程。

充分了  
解你的身体  
即将发生  
的变化



## 妊娠的征兆和确认

有些女性在受孕后立即有所察觉，尤其是那些以前怀过孕，感受过在受孕的那几天里激素是如何变化的女性。其他的女性尽管没有出现任何征兆，却会本能地觉得自己怀孕了。最早的最可靠的妊娠信号就是原本规律的月经没有按时到来。

如果你怀疑自己怀孕了，接下来要做的就是孕检。孕检通过检查尿液或血液中是否含有在妊娠期分泌的一种激素（人绒毛促性腺激素，HCG）来判断你是否受孕。

药房会出售家用的尿液孕检棒。你可以在月经应该来潮的第一天即受孕后约两周的时间取尿样进行测试。由于你会在睡眠中产生人绒毛促性腺激素，所以早晨第一次排出的尿液最适合用来孕检。要确保

你用来采集尿液样本的容器清洁而且没有经过肥皂的洗涤。

使用血样进行孕检，在受孕后的几天内就可以进行。医护人员会为你采集血样，24小时内你就能拿到结果。尽管阳性结果总是准确的，但阴性结果却不那么可信，你可能需要在大约一周后再做一次。

一旦确认了怀孕的事实，你可能会产生复杂的情感变化，尤其是对于计划外的受孕。这是正常的，给自己一点儿时间来适应。设法在妊娠早期就参加产前培训课程，它可以让你结识其他的妊娠女性，她们正与你经历相同的激素变化和类似的情感波动。

何时向家人和朋友公开你怀孕的事实取决于个人意愿，没有正确或错误之说。过去的女性常常被建议直到妊娠最关键的前三个月过后才公布自己怀孕的消息，而在今天，许多期盼做妈妈的女性会在确诊怀孕后立即公开这一喜讯。

### 微小的迹象

- 乳房的变化：你会感觉自己的乳房饱满起来，还可能发现乳头附近变得敏感而且有刺痛感，乳晕的颜色也加深了。
- 尿频：主要发生在夜间。
- 恶心：甚至呕吐，可能发生在一天内的任何时间。这种感觉也许只是出现在前三个月，也可能持续得更久些。
- 阴道分泌物增多：但是没有出血、炎症和异味。
- 突然而至的厌恶感：对于茶、咖啡、油腻食物及烟草的味道突然感到厌恶。



上图：一旦确认怀孕了，医护人员就会为你进行一次常规的尿检。



## 计算预产期

尽管受孕大约发生在距离你上次月经开始两周的时间，妊娠期却是从上次月经的第一天算起，并将平均持续 280 天或 40 周，所以当医生或助产士说你妊娠 8 周时，你的宝宝其实只有 6 周大。医护人员会从你最近一次月经期的第 1 天算起，先减去 3 个月再加上 7 天，就得出了宝宝的预产期。如果你的月经周期多于（或少于）28 天，就将多出来的天数加到原来的预产期上（相应地，从原来的预产期中减去少的天数）。如果你确切地知道受孕是在哪一天，然后向

后数 266 天，就能够得到一个更为精确的预产期。但是并非每个女性都知道自己受孕的准确日期。

你可能希望用下面提供的表格计算你的预产期。在黑体标注的月份栏中查找你最近一次月经开始的日期，其右边的日期就是你的预产期了。例如，你最近一次月经开始于 4 月 13 号，那么你的预产期就是 1 月 18 号。你的预产期只是一个估计时间，事实上，宝宝可能在早于预产期 3 周到晚于预产期 2 周之内的任何一天出生。只有 5% 的婴儿恰好出生在预产期，而 70% 的婴儿是在预产期之后出生的。

| 一月 十月 | 二月 十一月 | 三月 十二月 | 四月 一月 | 五月 二月 | 六月 三月 | 七月 四月 | 八月 五月 | 九月 六月 | 十月 七月 | 十一月 八月 | 十二月 九月 |
|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 1 8   | 1 8    | 1 6    | 1 6   | 1 5   | 1 8   | 1 7   | 1 8   | 1 8   | 1 8   | 1 8    | 1 7    |
| 2 9   | 2 9    | 2 7    | 2 7   | 2 6   | 2 9   | 2 8   | 2 9   | 2 9   | 2 9   | 2 9    | 2 8    |
| 3 10  | 3 10   | 3 8    | 3 8   | 3 7   | 3 10  | 3 9   | 3 10  | 3 10  | 3 10  | 3 10   | 3 9    |
| 4 11  | 4 11   | 4 9    | 4 9   | 4 8   | 4 11  | 4 10  | 4 11  | 4 11  | 4 11  | 4 11   | 4 10   |
| 5 12  | 5 12   | 5 10   | 5 10  | 5 9   | 5 12  | 5 11  | 5 12  | 5 12  | 5 12  | 5 12   | 5 11   |
| 6 13  | 6 13   | 6 11   | 6 11  | 6 10  | 6 13  | 6 12  | 6 13  | 6 13  | 6 13  | 6 13   | 6 12   |
| 7 14  | 7 14   | 7 12   | 7 12  | 7 11  | 7 14  | 7 13  | 7 14  | 7 14  | 7 14  | 7 14   | 7 13   |
| 8 15  | 8 15   | 8 13   | 8 13  | 8 12  | 8 15  | 8 14  | 8 15  | 8 15  | 8 15  | 8 15   | 8 14   |
| 9 16  | 9 16   | 9 14   | 9 14  | 9 13  | 9 16  | 9 15  | 9 16  | 9 16  | 9 16  | 9 16   | 9 15   |
| 10 17 | 10 17  | 10 15  | 10 15 | 10 14 | 10 17 | 10 16 | 10 17 | 10 17 | 10 17 | 10 17  | 10 16  |
| 11 18 | 11 18  | 11 16  | 11 16 | 11 15 | 11 18 | 11 17 | 11 18 | 11 18 | 11 18 | 11 18  | 11 17  |
| 12 19 | 12 19  | 12 17  | 12 17 | 12 16 | 12 19 | 12 18 | 12 19 | 12 19 | 12 19 | 12 19  | 12 18  |
| 13 20 | 13 20  | 13 18  | 13 18 | 13 17 | 13 20 | 13 19 | 13 20 | 13 20 | 13 20 | 13 20  | 13 19  |
| 14 21 | 14 21  | 14 19  | 14 19 | 14 18 | 14 21 | 14 20 | 14 21 | 14 21 | 14 21 | 14 21  | 14 20  |
| 15 22 | 15 22  | 15 20  | 15 20 | 15 19 | 15 22 | 15 21 | 15 22 | 15 22 | 15 22 | 15 22  | 15 21  |
| 16 23 | 16 23  | 16 21  | 16 21 | 16 20 | 16 23 | 16 22 | 16 23 | 16 23 | 16 23 | 16 23  | 16 22  |
| 17 24 | 17 24  | 17 22  | 17 22 | 17 21 | 17 24 | 17 23 | 17 24 | 17 24 | 17 24 | 17 24  | 17 23  |
| 18 25 | 18 25  | 18 23  | 18 23 | 18 22 | 18 25 | 18 24 | 18 25 | 18 25 | 18 25 | 18 25  | 18 24  |
| 19 26 | 19 26  | 19 24  | 19 24 | 19 23 | 19 26 | 19 25 | 19 26 | 19 26 | 19 26 | 19 26  | 19 25  |
| 20 27 | 20 27  | 20 25  | 20 25 | 20 24 | 20 27 | 20 26 | 20 27 | 20 27 | 20 27 | 20 27  | 20 26  |
| 21 28 | 21 28  | 21 26  | 21 26 | 21 25 | 21 28 | 21 27 | 21 28 | 21 28 | 21 28 | 21 28  | 21 27  |
| 22 29 | 22 29  | 22 27  | 22 27 | 22 26 | 22 29 | 22 28 | 22 29 | 22 29 | 22 29 | 22 29  | 22 28  |
| 23 30 | 23 30  | 23 28  | 23 28 | 23 27 | 23 30 | 23 29 | 23 30 | 23 30 | 23 30 | 23 30  | 23 29  |
| 24 31 | 24 1   | 24 29  | 24 29 | 24 28 | 24 31 | 24 30 | 24 31 | 24 1  | 24 31 | 24 31  | 24 30  |
| 25 1  | 25 2   | 25 30  | 25 30 | 25 1  | 25 1  | 25 1  | 25 1  | 25 2  | 25 1  | 25 1   | 25 1   |
| 26 2  | 26 3   | 26 31  | 26 31 | 26 2  | 26 2  | 26 2  | 26 2  | 26 3  | 26 2  | 26 2   | 26 2   |
| 27 3  | 27 4   | 27 1   | 27 1  | 27 3  | 27 3  | 27 3  | 27 3  | 27 4  | 27 3  | 27 3   | 27 3   |
| 28 4  | 28 5   | 28 2   | 28 2  | 28 4  | 28 4  | 28 4  | 28 4  | 28 5  | 28 4  | 28 4   | 28 4   |
| 29 5  |        | 29 3   | 29 3  | 29 5  | 29 5  | 29 5  | 29 5  | 29 6  | 29 5  | 29 5   | 29 5   |
| 30 6  |        | 30 4   | 30 4  | 30 6  | 30 6  | 30 6  | 30 6  | 30 7  | 30 6  | 30 6   | 30 6   |
| 31 7  |        | 31 5   |       | 31 7  |       | 31 7  | 31 7  |       | 31 7  |        | 31 7   |



## 确认怀孕之后

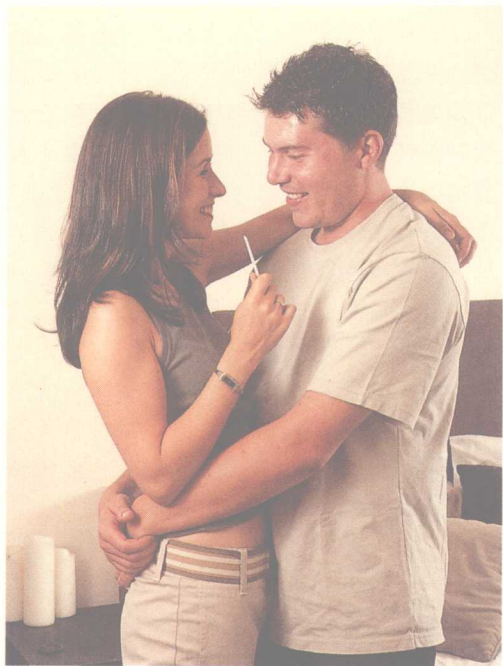
怀孕是对你的人生进行重新设计和规划的理想时机。你和你的伴侣即将面对伴随父母身份而来的许多选择。你需要努力学习，并为新生儿的到来做必要的改变。

### 选择医护人员

对于分娩的预期，会将埋藏在女性内心深处的许多事情重新呈现在她的眼前——对儿时的回忆，她的性经历，她将来分娩时的样子，她对于自己做母亲的展望，甚至是她与伴侣的关系，对于妊娠和分娩的记忆将会伴你终生。所以，寻找一位能对你的妊娠进行全程指导的医护人员来倾听你的顾虑并回答你的问题是非常重要的。你找到的医护人员应该具备值得信赖的专业技术，能够为你提供情感支持，并根据你的分娩情况帮你就特定的问题做出计划和决定。

只要妊娠和分娩一切正常，即将为人父母的你们就可以根据自己的意愿来做决定。但是如果情况复杂化，例如你患有妊娠并发症，则要以医护人员的决定为主。当你选择医护人员时，要特别注意他/她将在哪家医院或诊所为你接生，这有助于你决定自己是否乐意接受这一选择。

可能一开始你不知道该问些什么，所以最好把任何让你困惑的或是突然想到的问题写下来。不要因胆怯而不敢提问！你或许会发现一旦参加了分娩培训课程，就会产生许多问题需要向医护人员提出。你可能还需要草拟一份“愿望清单”（参见 122 页）。



上图：与伴侣分享怀孕的喜讯，是一件激动人心的事，尤其是对于计划中的受孕而言。

### 应该向医护人员提出的问题

- 具有哪些相关的资格证明和经验？
- 下班后，谁会替你接听我的电话？
- 是否具有在不止一家医院接生的权利？
- 需要付给你多少酬金？
- 如果选择在家中分娩，到时候是否能够为我为提供帮助？



### 妇科医师 / 产科医师

妇科医师是专门诊治女性生殖系统疾病的医生，而产科医师的专职则在妊娠和分娩方面。妇科医师和产科医师一般都能同时胜任这两个学科，并且他/她是唯一有资格实施剖宫产手术的医生。在某些医院，还会有注册医生（也是有行医资格的医生，其等级在主治医师之下）为你进行诊视。

有些妇科医师和产科医师拥有自己的私人诊所，其他的则在医院工作。

如果你选择了一位经营私人诊所的产科医生，那么在妊娠早期你只需按月拜访他/她的诊所，但随着分娩的临近，就诊频率会逐渐增加，直至每周一次。

### 助产士

助产士是具有执业资格的专业助产人员。她们协助健康的产妇在医院、家里以及水中进行分娩。一位经验丰富的助产士能够早在分娩开始之前就发现分娩中可能出现的问题，并在必要的情况下为你请来专业医师。助产士通常是接受过4年基础课程学习再加1年高等产科学培训的护士。助产士这份工作主要由女性担当，她们既可以受雇于医院，也可以私人开业。她们的助产方式主要取决于产妇的情况和选择。

### 全科医生

尽管全科医生不是妇产科方面的专家，但是他们/她们仍然可以诊视孕妇，这种情况在小镇上尤为普遍。事实上在英国，按照规定就是由全科医生作为孕妇的

医护人员（尽管分娩过程由助产士组织和主持），只有在需要专家时才会咨询妇科医师/产科医师。培养一名全科医生需要6年的学习加1年的实习，这其中包括对产科学的培训。有些全科医生还会接受进一步的培训，以获得专业产科文凭。全科医生可以受雇于医院或私人诊所，他们/她们倾向于让妊娠及分娩随自然规律发生，但是他们/她们也接受过关于如何“控制”分娩的培训。

**下图：**选择一位让你感觉舒服的医护人员，不要害怕问问题！





## 第一次孕期体检

大多数女性是在刚发现自己怀孕，即妊娠6~8周时，接受第一次健康检查。由于医护人员要为你建立一份完整的医疗档案，所以第一次孕期检查的就诊时间将是最长的。医护人员会询问许多有关你的问题，包括你的年龄、过去及现在的健康状况、是否接受过手术、是否患过某些疾病、是否有过妊娠史、是否出现过死胎或流产等。你还将被问及你和你的伴侣的家族病史，因为探究两个家族的病史，对于预测宝宝会不会患遗传病是非常重要的。医护人员还会问到你的职业，以便对你的需求形成总体印象。如果你感觉在任何一个方面你需要受到特别的关注，应该在这个早期阶段就提出来。

### 体检

对你的询问结束后，医护人员就会让你换上长袍，以接受体检（并不是所有国家都这样做）。

在第一次体检时，医生可能会通过阴道内检查来确认你的妊娠。医生会用一只手稳定而轻柔地按压你的腹部，同时用另一只手的手指轻轻地探入你的阴道，以感觉你宫颈的状况，并估计你子宫的大小。有些医生会用超声波扫描



顶图和上图：在整个妊娠期的体检中，医护人员都会测量你的体重和血压。

### 具体还包括下列检查项目

**体重：**这次体重的测量值，将作为与未来胎儿的发育进行比较的基准，可能今后每次体检时都会测量体重（并不是所有国家都进行这个项目的检查）。

**身高：**测量身高，是为了帮助医护人员估计你的骨骼，从而对你的骨盆大小形成一个概念。这种做法只是起指导性作用，并不意味着你身材瘦小就一定会接受剖宫产。可能医护人员还会询问你所穿鞋子的尺码（并不是所有国家都进行这个项目的检查）。

**血压：**每次体检都会测量血压。这项检查很重要，因为妊娠会改变你的血压，如果血压增长得过高，将危及到你和你宝宝的生命；而血压过低则会令你感觉晕眩和疲惫。

**乳房：**医护人员会检查你的乳房是否有肿块，看看是否存在对母乳喂养造成影响的问题。如果结果不确定的话，可以去咨询专业的哺乳期顾问（在英国，乳房检查并不是常规检查项目）。

**牙齿和牙龈：**在这个阶段，医护人员会检查你的牙齿和牙龈。由于胎儿的成长可能耗尽你对自身的能源供应，所以妊娠期的你需要额外补充钙质。

来代替阴道内检查。大多数情况下，在妊娠第36周到来之前你都不会再接受阴道内检查了（很多医生认为没有必要在首次体检时就进行阴道内检查）。