

孕产育
四部曲

顺产是件 美丽的事

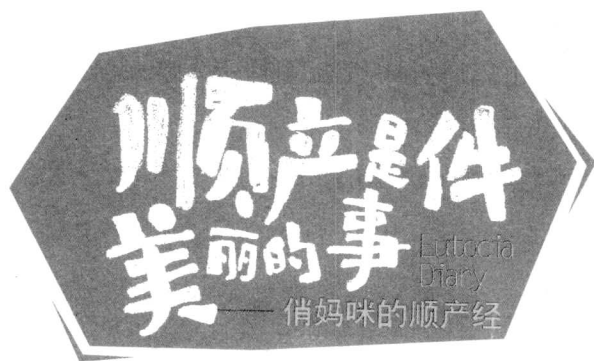
凯特猫斯基 著

张艳琴 审读

——俏妈咪的顺产经
EUTOCIA DIARY



国际文化出版公司



凯特猫斯基 • 著

张艳琴 • 审读

国际文化出版公司

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

顺产是件美丽的事:俏妈咪的顺产经 / 凯特猫斯基著. —北京:国际文化出版公司, 2011. 10

ISBN 978-7-5125-0247-5

I. ①顺… II. ①凯… 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. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第146139号

顺产是件美丽的事——俏妈咪的顺产经

作 者 凯特猫斯基

责任编辑 宋亚珉

出版发行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 700毫米×1000毫米 16开

12印张 150 千字

版 次 2011年10月第1版

2011年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5125-0247-5

定 价 29.90元

国际文化出版公司

地址:北京朝阳区东土城路乙9号 邮编:100013

总编室:(010)64270995 传真:(010)64271499

销售热线:(010)64271187 64279032

传真:(010)84257656

E-mail:icpc@95777.sina.net

<http://www.sinoread.com>



目录

Contents



引子

准备篇 Preparation Of Pregnancy 003

造人篇 Childbirth 009

验孕篇 Pregnancy Test 015

保胎篇 Fetus Protection 025

孕中期 Midterm Of Pregnancy 035

第一次胎动 First Movement Of Fetus 041

胎教插曲 Interlude Of Prenatal Education 049

孕期好心情 Good Mood During Pregnancy 055

孕期保养 Maintenance During Pregnancy 061

时尚娱乐篇 Fashion And Entertainment 067

孕晚期 Late Stage Of Pregnancy 077

顺产篇 Eutocia Experience 085

产前准备 Preparation Of Childbirth 097

生产篇 Parturition 105

坐月子 Puerperium Care 145

下奶记 Milk Production 153

产后抑郁 Depression After Birth 161

产后初体验 Early Experience After Birth 165

瘦身篇 Lose Weight 173

后记



当清晨的第一缕阳光照在脚下的电子秤上，

婴儿床上的虎仔还在流口水，

虎爸的呼噜声正此起彼伏，

一切显得那么平凡而又安谧。

然而几个大大的阿拉伯数字却告诉猫猫，

这是个里程碑般的日子：“51.5公斤”！

猫猫终于回到了这个体重数，

从怀上小虎到他蹒跚学步，

猫猫人生里这件大事终于圆满完成了！

噙着激动的泪水，

让猫猫的追忆为姐妹们拉开这段“光辉岁月”的序幕……





准 备 篇

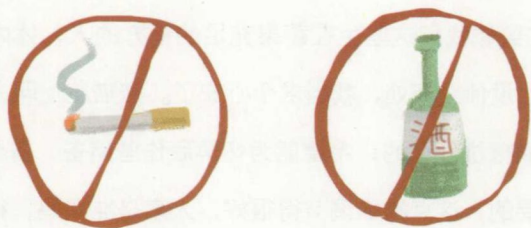
Preparation Of Pregnancy

必要的检查必不可少，要补充一些微量元素，
准爸爸在这个时候也要记得戒烟戒酒、封山育林哦！



这年头早已不像我们父母的那个时候了，准爸妈的“优生优育”观取代了“计划生育”观，不但要生，还要生得漂亮、活泼、英俊、帅气、聪明、伶俐、健康、强壮……90后都出来混了，我们80后的首要任务当然是赶紧制造10后，猫猫的愿望很简单，那就是30岁以前完成生子大事！

猫猫是26岁结的婚，没心没肺玩了两年，又吊儿郎当地来到了28岁，眼看再不怀，就要被人怀疑有生理缺陷了，猫猫终于和虎爸对外宣布开始造人。为什么要对外宣布呢？因为现代人都知道，想生孩子就得戒烟戒酒、封山育林，





从宣布造人的那一天开始，虎爸就等于“金杯漱口”了！

不喝酒的日子，虎爸是寂寞的，寂寞之余，还要每周踢踢球，加强身体锻炼。猫猫也没有闲着，照书上教的那样，开始补充叶酸片（书上说怀孕头三个月内补充叶酸，可以避免胎儿神经管发育缺陷，也可防止胎儿体重过轻或者早产等），附带练练瑜伽什么的。说起这个叶酸，它是一种广泛存在于蔬菜中的B族维生素，其实像我们这些生在蔬果充足的南方的人，体内应该是不缺的，不过反正吃了也没什么坏处，就当求个心安了。猫猫还上网去买了些坚果类的补脑零食，例如核桃什么的，希望能为怀孕后作些储备。备孕期保持心情愉快当然也是很重要的，这点猫猫调节得很好，人家是准妈妈，猫猫则以准孕妇自居，选吃选喝，不亦乐乎，买衣服的时候还要自恋地来一句：“嗯嗯，这件怀孕了也能穿哦！”

很多讲究的小夫妻，这个时候都会去做个优生优育的全套检查，项目包括孕酮激素值，染色体等。孕酮的问题后面猫猫会提到，先说说染色体。猫猫不

是专家，染色体不正常是什么引起的并不清楚，只知道有两个朋友，都是怀孕后宝宝长到三个月就不再长了。听说这叫胎停育，指胚胎发育到一定时候就自然死亡，停止发育。真不敢想象这种情况连续发生两次后当事人的心情和压力如何，之后她俩都选择了去上海检查染色体，还好并没有问题，现在也都有了健康可爱的宝宝。而流产这种事发生过连续两次后，就有可能造成习惯性流产，怀孕后有次去检查，猫猫听见一个医生对病人打着比方：“人家是一颗种子掉进土壤里生根发芽，你这是一颗种子掉在水泥地上……”医生形容得真切，病人了解得神伤啊！

那猫猫为什么不去做孕前检查？因为猫猫惧怕一切和妇科有关的检查，在私立医院还好，公立医院的好多医生都嗓门大而且粗鲁，搞得猫猫留下了心理阴影。在这里还是劝各位姐妹不要偷懒，必要的检查是利无害的，可以降低不少与怀孕有关的风险。

专家提醒：

备孕期的妈妈可以去牙科保养一下自己的牙。“生个孩子掉颗牙”还是有道理的，孕期胎儿会从母体吸收大量钙质，牙龈、牙质都容易出现问題，而且孕期不能轻易做牙科手术或服药，所以牙有问题的要早处理。养成早晚刷牙的好习惯。刚吃完酸性食物后不要马上刷牙，因为在酸的腐蚀下刷牙会导致釉质损伤，可喝点牛奶，让牙表面有钙层后再刷牙。





Childbirth

造人要先选排卵期，不然就是无用功。

如何验证自己处于排卵期呢？

所谓科学技术是第一生产力！

当然中医西医齐上阵了！

造人要在排卵期，不然都是白用功！排卵期又称做危险期，当你想甜甜蜜蜜二人世界的时候，它是危险的！但当你一看到别人家的宝宝就恨不得冲上去啃两口捏两把时，又或者被家里老人催得焦头烂额时，它就被叫做排卵期啦。

怎么测排卵期？对例假比较准的女性，B度上说：排卵应当发生在下次月经来潮前12到16天，加上精子在女性体内能存活2小时至8天不等，卵子能存活12到24个小时，因此最易受孕的时间应该是在下次例假之前9到19天之间。

另外还有体温测量法，早上起来还没睡醒，没有任何运动的时候拿出温度计测舌下温度。正常的时候，温度在36.5度，当某天早上你忽然发现比前一天低0.3度到0.4度，接着第二天温度开始升高0.3-0.5度，那就是排卵期开始了。如果继续升高……先别管生孩子的事了，赶紧看看是不是发烧咧！

以上两种方法，对猫猫这种两三个月才约见一次大姨妈的人来说，是不可行又麻烦的。还好有种试纸叫做排卵试纸，网上有卖，医院里也有得开。看起来和验孕纸长得差不多，区别是，当验孕纸出现两条杠时，恭喜你，不管你想不想要，已经有了！而排卵试纸出现两条杠时，酒别喝了，养足精神，24小时内请立马行动！

不过根据猫猫糟蹋过的排卵试纸来看，这东西也不是太靠谱。第一，我从来没发现出现过两条杠的情况，竟然也怀上了；第二，猫猫的友人在出现过两条杠的情况下造人，却没怀上。当然这东西也没必要天天去验，两三天一次就可以了，因为排卵期它不是如流星般转瞬即逝的，是一个过程，药店里卖的



排卵试纸貌似要5块钱来着，天天用太浪费啦！后来猫猫去医院咨询了有经验的医生，人家教了个简单的方法，观察分泌物。当哪天你的分泌物，很Q而且可以拉长到十公分这样子，基本就是危险期了。方法听起来有点尴尬，但其实妇女姐妹们是可以意会的吧？猫猫事后总结，该描述相当精准，另外，那几天还会觉得特别不舒爽……

猫猫属于子宫前位，从字面理解，就知道这样应该是很容易怀孕的，同样一拨精子小朋友，近水楼台的当然先得月啦。还有些别的小窍门，比如“嘿咻”的时候在腰下面垫枕头让屁屁抬高，事后双腿倒靠在墙上二十分钟等民间说法，回想起来，猫猫中标还真是因为最后一次这两种方法双管齐下了呢！造人是件特不浪漫的事，嘿咻完本来正是浓情蜜意的时候，当事人却有了超理智

的对话如下：“时间到了没？腰疼……”“再摆会儿再摆会儿！”……

专家提醒：

新鲜豆浆可提供卵磷脂等营养，提前食用可帮助产生优质卵泡。

