



孕产育儿 终极宝典

缔造完美孕育的秘诀

美国医学委员会认证的妇产科专家
《纽约时报》畅销书作者、艾美奖获奖作家

倾情
打造

Yvonne Bohn
[美] 伊冯·伯恩

Allison Hill
艾莉森·希尔

Alane Park
阿兰·帕克

Melissa Jo Peltier
梅丽莎·乔·帕尔贴 著

岑艺璇 译

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



美国医学委员会认证的妇产科专家
《纽约时报》畅销书作者、艾美奖获奖作家

倾情
打造



孕产育儿 终极宝典

缔造完美孕育的秘诀

Yvonne Bohn
[美] 伊冯·伯恩

Allison 艾莉森·希尔
Alane Park 阿兰·帕克
NLC 岑芝璇 译

Melissa Jo Peltier
梅丽莎·乔·帕尔贴 著



NLIC2970861038

图书在版编目 (C I P) 数据

孕产育儿终极宝典/伊冯·伯恩等著;岑艺璇译.
—长春:吉林科学技术出版社,2012.10
ISBN 978-7-5384-6209-8

I. ①孕… II. ①伊… ②岑… 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③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第220392号

Copyright © 2011 by Yvonne Bohn, Allison Hill, Alane Park and Melissa Jo Peltier
This edition arranged with Trident Media Group, LLC
through Andrew Nurnberg Associates International Limited
Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by Jilin Science & Technology
Publishing House
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2012-3903

孕产育儿终极宝典

著 伊冯·伯恩 艾莉森·希尔 阿兰·帕克 梅丽莎·乔·帕尔贴
译 岑艺璇

出版人 张瑛琳
责任编辑 许晶刚 端金香 徐霜
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 600千字
印 张 27.5
印 数 1—8000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6209-8

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话:0431-85635186

传递奇迹

在这个世上，没有什么事情比迎接一个新生命还重要。

请相信我们。我们既是产科医生，同时还是母亲——伊冯·伯恩、艾莉森·希尔、阿兰·帕克。你可能看过我们的有线电视真人秀《交给我》，该节目曾在探索健康广播网播了第三季，如今在奥普拉·温弗瑞广播网播出。你也可以在网站上查看我们的博客，那里有关于怀孕和女性健康的信息。

经统计，我们三人已经为10 000个宝宝接生。每次接生时，我们都无法用语言来表达那种兴奋之情，而且这种兴奋之情是不会随着年龄的增长而消失的。你可能在凌晨三点被吵醒，然后睡眼惺忪地以50公里/小时的速度开向医院。你可能担心自己的孩子在家抽搐，或者丈夫感觉受到了冷落。但是，当你进入产房开始接生的时候，你就和这个妈妈一同经历最紧张的时刻。此时，别的事情都不重要了。在宝宝出生的那一刻，你会感到自己的心跳会随着小宝宝心脏的跳动而跳动，而且此时肾上腺分泌加快程度是任何极限运动都无法比拟的。

我们不仅是医生，还是母亲，而且我们亲身经历过各种分娩状况，所以我们希望每个准妈妈都能和我们一样在这个过程中感到激动。从接收一个新孕妇到孕妇分娩再到胎儿出生是一个奇妙的过程。

但是，根据我们45年的经验，我们发现怀孕和分娩不仅不会让孕妇感到幸福、开心，反而会令她们感到紧张且沮丧。我们遇到过太多的孕妇，她们觉得怀孕让她们很痛苦，而且伤脑筋。造成这种情况的原因仅仅是因为她们缺乏相关知识或是了解到的都是错误的信息，而不是因为一些可以克服的医疗高风险因素，如糖尿病或狼疮。都市传说和愚蠢的迷信对孕妇影响很大，甚至一些市场上最畅销且可信的怀孕指南上都充斥着这些迷信和半真半假的“真理”。



这就造成了许多困惑迷茫的准妈妈不知道该相信哪一条建议。我不是真的九个月内都不能接触猫？吃寿司会不会伤到胎儿？我为什么不能穿高跟鞋？我妈妈说怀孕七个月后不可以将手举过头顶，是她疯了还是我疯了啊……从表面看，这些问题很可笑，但是对于一个受惊吓的孕妇来说，这些很重要。

我们每天都会回答很多这样的问题。尽管这样，我们还是感到很欣慰，因为这些孕妇足够相信我们才会问这样的问题。但是，有时我们也会感到很吃惊，那些原本很聪明的女人在孕期居然因为这些迷信思想而失眠。

在查看了一些可能解决那些问题的信息后，我们决定和大家分享我们的专业知识和经验，所以依据最新的医学研究成果和我们每天的经验，我们决定写一本自己的书。

我们的经历

我们刚刚结束私人妇产科诊所的12周年庆。在那之前，我们曾经一起在洛杉矶郡立医院工作过，那里到处是疾病、意外和伤员。南加利福尼亚医学院的实习计划规定我们每个人都要在洛杉矶郡立医院实习四年。事实证明，我们在那里的实习为现在的工作奠定了良好的基础。

在洛杉矶，我们很少能遇到低危母亲。我们照顾的都是从医学上来说比较复杂的孕妇。那些低危母亲是由医院的助产士照顾的，而且自然阴道分娩都集中在一个楼层。在我们第一次接生的时候，该郡的妇产科主任吩咐助产士指导我们工作。他告诉我们：“在接下来的四年，你可能都不会做这项工作，所以我希望你第一次接生是和助产士一起进行，这样你就会知道一个正常的分娩过程是什么样的。”

接下来，我们真正的训练开始了。有一天，我们每个人接生了25个婴儿。我们一半的时间都是在冒险，但是我们会一起努力。每次遇

到高危产妇、生病的母亲或是非常虚弱的胎儿时，我们要瞬间做出生死决定。

这四年的经历为我们日后处理各种怀孕或分娩的复杂情况提供了丰富的知识和经验。很难想象有哪种情况是我们没有经历过的。我们要让每个孕妇知道，即使你是高危产妇，我们也可以很好地照顾你。

我们为什么当医生

艾莉森·希尔医生



我第一次做妇科检查时，给我检查的医生是位老先生，这让我感到非常的不舒服。他并没有做错了什么事情，但是我有很多关于性和避孕方面的疑惑。我想我不能问他这些问题，因为就好像是在问我祖父一样。那天，我就想我可以做得更好，可以让做妇科检查的女性感觉更舒服。从此，这种想法就一直停留在我脑海中。

我对妇产科和女性健康越来越感兴趣。这些与女性生活中最密切的问题相关，如性、雌激素、性传染病、避孕……还有生育。进行妇产科检查是一件非常私人的事情。我真的很珍惜我和她们之间的关系。

我是一个在伊利诺伊州中心出生并长大的美国中西部女孩。由于住院医生实习，我搬到洛杉矶，然后再就没有回去过。现在，我是一个单身母亲，养育两个孩子，他们是8岁的卢克和6岁的凯特。他们都是早产儿，所以，他们教会了我许多关于生育方面的知识，这是教科书所不能比的。这段时间，我作为足球队队员的妈妈、童子军女训导，还是全能司机，在小镇里到处跑。在空闲时间里，我会跑步或做瑜伽，这是我最喜欢的两件事，它们

让我远离日常生活中的喧嚣。为了完成提高女性健康的项目，我到世界各地考察。我去过埃塞俄比亚、哥斯达黎加、圣卢西亚岛、墨西哥、印度尼西亚。

现在，通过母亲医生基金会，我很开心可以把女性预防保健护理这一简单概念带到国内。我们的目标就是为洛杉矶服务水平低下的社区里的女性提供免费的医疗服务，并最终为美国各个地区提供同样的服务。

伊冯·伯恩医生



在我12岁的时候，我的母亲患上了精神病。那时我真的是很天真，我想要帮助她还有那些和她一样的人们，所以我就开始对医学感兴趣。在学习期间，我发现自己更擅长做一些程序性的工作和一些手术工作。而且，我非常喜欢做外科手术，如神经外科和普通外科。但是，这些工作都被男人占据了，这让我很不甘心。后来，我发现妇产科医生可以做手术，而且还会把我带到女性聚集的地方。作为妇科医生，我能够帮助女性提高自身健康状况，同时还能让我经历接生这一紧张的过程。

同妇产科医生一样，作为母亲和妻子也让我从心底里高兴。每天，我8岁的儿子赖安，和我19个月大的女儿凯莉都会给我带来无尽的欢乐与爱。他们让我成为一个更好的医生，还让我更深刻地理解拥有健康的孩子和家庭对女性来说是多么的重要。我和我的丈夫鲍勃已经结婚13年了，自从在大学里相识后他就一直陪在我身边。当我被医学院录取时，他为我感到高兴，他陪伴我度过医生实习期和私人实习期的漫长时光。如果没有他作为丈夫和父亲的奉献，我不可能做现在所做的事情。

我坚信，运动和健身对于健康和有质量的生活非常重要。所以，在有限的空余时间里，我会跑步、徒步旅行、玩旋转球，还着

迷于“新兵训练营”。我喜爱做饭和园艺活动。用自家做的新鲜、美味和健康的食物来招待朋友和照料家人是另一个让我很喜欢的事情。同时，我还会空出时间去儿子所在的小学里当志愿者，主要教授园艺课程和科学课程。

我和艾莉森还有阿兰都希望为洛杉矶服务水平低下的社区里的女性还有经济紧缺的女性提供医疗保健服务。

阿兰·帕克医生



从我有记忆时开始，医生和医务人员就已经成为我生活中的一部分。我出生于韩国的首尔，夏天的时候我会去拜访年迈外祖父。他是一位受人尊敬的传统社区儿科医生。即使在寒冷季节，他有时一天会为一百多个孩子看病。

我的外祖父住在一栋两层楼里，他将整个第一层都改成门诊室、小型实验室和药房。我喜欢偷偷地溜下楼来观看那里的一切活动，并且看着外祖父毫不费劲地干着他自己喜欢的职业。我还记得叔叔同我们住在一起，那时候他正在准备医药学院的入学考试。每次去地下室叫他出来吃晚餐，我都会发现他枕着一堆书睡着了。

尽管出生于医生世家，但是，直到大学毕业后，我才意识到我想要成为医生。在进入医学院之前，我曾经试着在研究界发展，希望以后成为一名教授或是理科教师。但是在没有入气的实验室里长时间待了一段时间后，我发现只有医学能够将我对人和科学的爱融合在一起。在医学院期间，我非常期待妇科岗位轮转，因为我发现它是一个最好结合体，能将我生命中喜欢的所有东西交融在一起：与女性互动、外科手术还有婴儿。

人生中最困难也最美好的事情就是成为母亲和丈夫的好伴侣。我的两个儿子（9岁的马修和5岁的马克斯）使我成为一个友好且耐心的人。我的丈夫陪伴我度过了26年的风风雨雨。除了繁忙的妇科



工作还有送孩子们到各自不同的运动场所和活动场所，我还加入了一个叫作“牛奶与爱读书的人”的慈善组织，它以一种我和我的伙伴们想要通过“母亲医生基金会”的方式推进扫盲活动，启发孩子们尽早地回馈社区。

医生和母亲是我生命中的两大重要组成部分，它们是我的天职。

豆荚里的3颗豆子

有几个原因使我们的妇科工作很成功。首先，我们是一群真心珍惜友谊的伙伴和朋友，我们的家庭在下班后如果有空也会聚在一起。

也许是由于都在洛杉矶郡医院工作过，我们三个人的工作风格和职业态度也十分相似。我们信任彼此的知识、手术技巧和待人风格。如果我们当中的一人出了小镇而她的孕妇又出了问题，那么我们并不会担心，因为我们任何一人都会尽力去帮助她！

处于同样的人生阶段使得我们的工作变得更容易。我们每个人都有自己的小孩子。我们知道，如果其中一位的孩子必须去参加足球比赛，那么她就得出去观摩足球比赛，这时其他人就会代替她工作。这就像你的商业伙伴是你的童年伙伴一样，我们非常有默契。

在整个怀孕期间，孕妇会在同一位医生那里进行产检。但是，如果在分娩当天，那位医生生病了或者不在城里，那么就必须让一位从没见过医生为其接生，这会让孕妇感到很恐惧。事实上，没有哪位医生能365天全年工作。在我们的诊所，从一开始我们告诉孕妇我们有三位医生，而且每个医生都会为她进行产检。

当重大时刻来临时，我们每一个人都会尽力赶到孕妇的身边。她们知道，所有的事情都在她们认识并信任的医生的掌控之中。本书的目标之一就是编写一本方便阅读且值得信任的妇科指南，就好像我们三人始终都在你身边并时刻准备着回答你每一个迫切的问题一样。

为什么女性会信任我们

最近，艾莉森为一位叫凯伦的孕妇做了检查。凯伦患上了妊娠期高血压综合征。艾莉森告诉她“我也有过同样的经历，当时我是这样做的，然后就这样结束了。”然后凯伦的面部表情就开始放松了。当听到患有此病的医生和其他女性的经历后，她更加放松了。

我们自己经历过怀孕、分娩、母乳喂养以及做母亲的过程，所以我们的经验十分丰富。我们很清楚孕妇所经历的事情。我们知道怎样才能平衡事业、家庭和孩子三者的关系。我们敞开心扉与孕妇分享自身的经历，特别是那些初次为人母的女性，这样我们之间的关系就更融洽。

我们独特的治疗方法分为三部分，一部分是妇科检查与治疗，另一部分是朋友和母亲的支持，还有一部分是为每位孕妇提供心理医生。首先，怀孕会带来很多情绪。无论是进行怀孕检查还是妇科检查，来到医院的女性都是很容易受伤的。她赤身裸体地待在那里，信任我们，所以愿意让我们查看身体上的私密部位，而且她们也常常与我们分享生活中发生的事情，可能那些事情与妇科并没有关系。我们会问她们家庭里面是否有人去世，她们的丈夫是否欺骗她们，她们的母亲是否让她们抓狂。她们会在告诉其他人这些事之前告诉我们。

有时候只是一句简单的问候“最近好吗？”或是这位女性感觉到我们是在真心地问候她，她就会愿意和我们交谈。如果她感到我们愿意倾听时，那么我们之间的交流便自然就多了。

另一方面，有一些女性不敢谈论某些话题。但是我们可以感觉到隐藏在表面之下的问题。对于这些孕妇，我们会聚在一起探讨她们的病例。我们会思考：“对于你来说，她不正常吗？她喜欢我为她检查还是你呢？她的生活中是否出现了问题？她看起来不高兴吗？”我们会尽力地找到问题的答案，因为有时候这些问题会对孕妇产生直接或



间接影响。洛杉矶郡立医院有来自各地的孕妇。在那里，我们第一次发现文化冲击事件和压力会对孕妇产生影响。

每种文化都有其独特的偏爱和迷信，我们应该尊重她们，但必要的时候要帮助她们摆脱那些迷信，例如，在西班牙裔居民区，有一种反对硬膜外麻醉的传统。我们需要让产妇们理解它是一种非常安全的止痛方式，而且该方法对于自然分娩非常重要，而且也是十分必要的。

尊重每一位女性的文化、家庭传统还有她想要的分娩方式是我们工作中的一部分。发生在孕妇身上最糟糕的事情就是，她感觉到自己就像一个生产线上的产品，等待医生帮她度过生命中的关键时刻。同时，如实际情况与孕妇的理想的分娩方式矛盾时，我们要安慰她们并告诉她们原因。

干预和制造恐慌

如果每个人都认为自己是怀孕方面的专家，那么情况会是什么样？每天都有孕妇告诉我们有一些陌生人告诉她们，“哦，你不能那么做。”“你竟然在做瑜伽？”“你看过这部电影吗？”“你真的要喝那杯浓咖啡吗？”“你看过在网上的那篇文章吗？”由于某些原因，似乎每个人都可以给出一些不请自来的妇产科意见。

虽然本意是好的，但是这些建议可能导致破坏性的结果。曾经有位孕妇的精神已经快崩溃了，她告诉我们“我觉得自己无法再享受怀孕的感觉了，就好像我应该待在一个泡泡里而且谁都不能碰”。她完全被外界众多的信息压垮了，而且她无法分辨信息的真伪，对于她们来说，每件事情都变得更加难以忍受。

我们不能计算出这种忧虑情绪要让身体付出多少代价，但是我们知道压力对于身体没有益处。我们希望通过阅读这本书，人们能够正确地看待这些问题并且减少不必要的害怕与忧虑。在怀孕过程中有很多美好的经历，我们并不希望这些美好的经历被亲戚、朋

友、同事甚至是陌生人的错误信息所毁灭。在妇产科，会遇到一些孕妇选择听从祖母或是阿姨的意见，而不是医生的意见。你能够想象一位患有心脏病的孕妇对她的心脏病医生说“嗯，我知道你建议我做心脏搭桥手术，但我的老同学告诉我每天少吃75克的蛋白质就可以了。”当然不行！以前，医院的政策很死板，怀孕被看作一种“疾病”。女性（特别是孕妇）常常感觉没人愿意倾听她们的声音……然而，幸运的是，随着时代的发展，我们的职业也发生了变化。

与以前的相比，现在的妇产科诊所变得更加先进、灵活且以孕妇为中心。同时，孕妇也知道我们同样是母亲，也经历过她们正在经历的事情，而且我们会耐心解释她们的各种担心。

医学阐述事实，而非文化神话

我们的患者之所以能够和我们相处愉快是因为我们和她们是一样的。我们都是妻子，都拥有工作而且都有孩子。有时，我们自身的经历就能解答她们的疑虑。我们每个人的怀孕过程都出现了一些问题：艾莉森患上了先兆子痫，艾伦在一次分娩中阴道撕裂，伊冯胎盘前置（一种潜在的严重并发症）。在分娩后的前几周，我们都在家折腾，试着母乳喂养同时还要保住工作。最后，我们都成功地度过了那段时期。我们都拥有美丽的健康孩子。同时，我们坚信我们能够帮助孕妇战胜她们可能会遇到的所有挑战。我们很荣幸能够与那些信任我们的母亲分享经验，照顾她们并为她们接生。

我们希望本书能够帮助那些即将成为母亲的女性走出外面世界所制造的恐慌，并获得一些可靠的信息。我们想让我们的读者安心。只要跟随着一些简单的步骤，怀孕并能生下健康的孩子是很容易的。

有些健康问题（如慢性高血压或糖尿病）可能会增加患有并发症的概率，但如果你听从可靠的医疗建议并照顾好自己，你就非常可能拥有一个健康的孩子。



曾经有些孕妇患过心脏病，甚至还做过化疗，但是她们都生下了健康的孩子。曾经有一个心跳非常没有规律而且还曾被建议最好不要尝试怀孕的女性，在向有经验的专家请教后，她成功地生下一个健康的孩子。每个人的情况都不一样。现在的医学技术发达了，高危产妇们也不那么危险了。我们希望你知道的是，你可以拥有一个美好的结果。相信我们——我们已经为成千上万的产妇接生，其中有些产妇从理论上讲并不适合怀孕。

如何使用这本书

我们希望本书对所有的准妈妈和新妈妈来说，都是简单易读且富有趣味性的。书里的章节是按照怀孕的过程编排的，且书中还包括一些发生在我们工作中、我们接待过的孕妇身上和我们自己生活中的一些奇闻轶事。由于大部分的怀孕过程都是正常的，所以我们会在最后介绍高危产妇的详细信息。大多数的女性都不会成为高危产妇，但是我们也希望减轻高危产妇的害怕与担忧。我们在书中明确描述了每种并发症，包括起因和风险因素，同时还提供了能够减少高危情况出现的药物。请记住，请不要担心。我们每一个人在怀孕期间都患过并发症，现在我们都在书里面写出来了，而且我们健康的孩子正在家里等待我们回去。

本书其中一章是关于情绪问题的，因为成千上万的孕妇都产生了这方面的问题。有几个章节是关于流产和不孕问题的，还有一章是关于常提及的问题及迷信。我们十分高兴孕妇能把这个地方当作一个安全的天堂，在这里她们能够告诉我们她们所有的担心与害怕以及对孩子的美好憧憬。

目录

序 言

传递奇迹·····	3
我们的经历·····	4
我们为什么当医生·····	5
豆荚里的3颗豆子·····	8
为什么女性会信任我们·····	9
干预和制造恐慌·····	10
医学阐述事实，而非文化神话·····	11
如何使用这本书·····	12

第一章 准备怀孕

怀孕前的准备·····	20
孕前遗传性疾病检查·····	33
怀孕：这是需要时间的·····	36
如果你之前有过怀孕的经历·····	46
选择医生·····	49
选择接生员·····	54
改变一生的一刻·····	58



第二章 孕期生活指导

我的体重会增加多少·····	60
孕期饮食·····	64
哪些食物不能吃·····	74
孕期不可以做的事情·····	77
怀孕时期的运动·····	78
更多照顾自己和胎儿·····	84
什么能做，什么不能做·····	87

第三章 孕早期：0~12周

恭喜，你怀孕了·····	92
孕早期胎儿的成长·····	98
孕早期的症状·····	100
孕早期的产检·····	108
孕早期遗传性疾病筛查·····	111

第四章 孕中期：13~28周

欢迎来到孕中期阶段·····	125
孕中期阶段胎儿的发育·····	127
感觉到胎动·····	131
孕中期症状·····	132
调整你的运动·····	142

孕中期的产检·····	143
孕中期潜在并发症·····	152
分娩课程·····	152
孕中期结束阶段·····	154

第五章 孕晚期:29~42周

最后的冲刺·····	155
孕晚期胎儿的成长·····	158
孕晚期的症状·····	162
孕晚期并发症·····	169
孕晚期的运动与生活·····	171
胎儿的位置在不断变换·····	173
提前做分娩计划·····	178
日益增大的腹部, 日益增长的忧虑·····	179
分娩计划·····	185
我将在何时分娩·····	192

第六章 分 娩

突发状况的分娩·····	207
入院分娩·····	208
分娩阶段·····	214
催产·····	221
缓解分娩时的疼痛·····	229
不同的分娩姿势·····	239



什么情况下选择剖宫产·····	242
关于剖宫产后阴道分娩术的争论·····	248
宝宝出生后·····	249
不要害怕新生儿的“尖锋头”·····	250
新生儿出生当天的监测和特殊护理·····	251
生命的奇迹·····	253
宝宝回家之前·····	255

第七章 宝宝出生后

怀孕的第四阶段·····	258
在家的第一天·····	259
新生儿的生活：睡眠、吃奶、排尿、排便·····	264
哺乳的时间·····	266
宝宝为什么会哭·····	281
关于奶嘴·····	283
宝宝的睡眠周期·····	284
产妇的睡眠周期被破坏·····	287
你需要一个夜班护士·····	289
情绪上的变化·····	290
为什么我的腹部看起来还是那么大·····	300
恢复孕前体重·····	302
重新开始性生活·····	304
掉发·····	304
重返职场·····	305
一切辛苦终究会过去·····	308