



妈妈宝宝精品书系

英国DK公司独家授权



一部简明、实用、图文并茂的怀孕与分娩小百科

新编孕产指南

【英】米丽娅姆·斯托帕德博士/著
瞿全新 赵蓓 李金春 徐敏珠/译
李昕/校



英国皇家助产士学院 推荐
英国健康教育协会

中国妇女出版社



妈妈宝宝精品书系

英国DK公司独家授权



一部简明、实用、图文并茂的怀孕与分娩小百科

新编孕产指南

【英】米丽娅姆·斯托帕德博士 / 著
瞿全新 赵蓓 李金春 徐敏珠 / 译

李金春校



中国妇女出版社



A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW.dk.com

Copyright © 1985, 1991, 1996, 1999 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 1985, 1991, 1996, 1999 Miriam Stoppard

Black-and-white photography © 1985, 1991, 1996, 1999

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

新编孕产指南/(英)斯托帕德(Stoppard, M.)著;瞿全新等译. - 北京:中国妇女出版社, 2000.2

(金爵妈妈宝宝精品书系)

ISBN 7-80131-396-8

I. 新… II. ①斯…②瞿… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②围产期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 02919 号

著作权合同登记图字:01-98-2754

新编孕产指南

[英]米丽娅姆·斯托帕德博士/著

瞿全新 赵蓓 李金春 徐敏珠/译

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

全国各地新华书店经销

北京清华园胶印厂印刷

880×1230 毫米 1/32 8 印张 130 千字

2000 年 3 月北京第一版 2000 年 3 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80131-396-8/R·28

定价:26.00 元

原书缺页

原书缺页



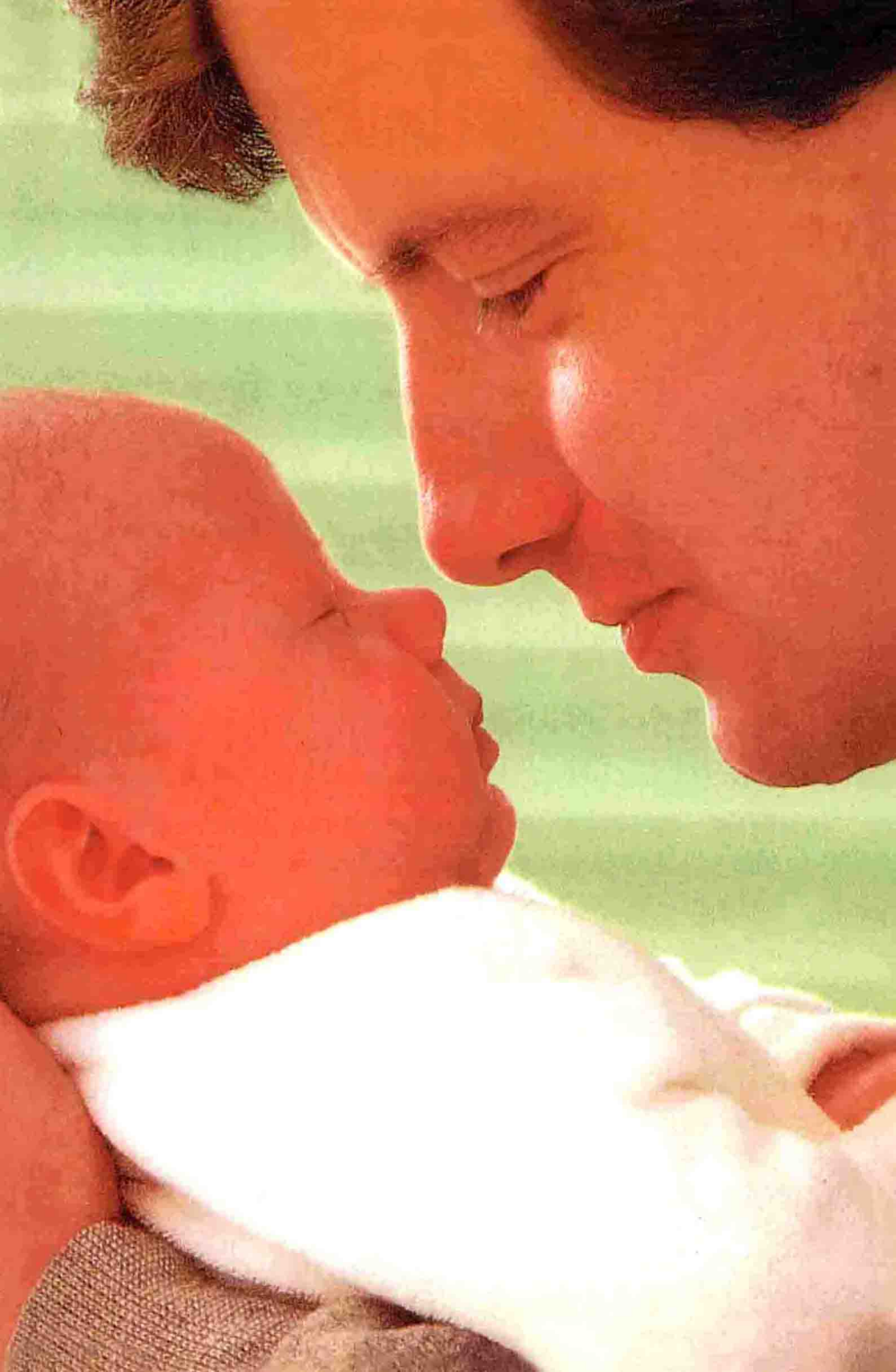
第一产程中随意活动及站立体位对产妇会更有利；如果不了解直立分娩的优点，就不可能选择这种方式进行分娩。

因此本书提供了一些新观点，帮助你做出适合自己的决定，从而有勇气去尝试你想要的分娩方式。书中不仅介绍了可以帮助你同医生或助产士进行商讨的资料，而且也提供了选择医院时应该询问的一系列有关问题。本书的另一目的是将分娩过程客观地描述出来，从而消除孕产妇对分娩的恐惧心理和神秘感。长期以来，由于孕妇不了解妊娠和分娩过程而产生的恐惧，往往会在临产后加重疼痛及不适，减慢产程进展，甚至造成难产。而如果在妊娠期间坚持锻炼，读一些有关的资料，做呼吸技巧训练和放松练习，那么就会缩短产程、减轻疼痛，使分娩过程更加舒适和愉快。

初为人父

许多研究表明，如果丈夫从妻子妊娠开始就参与其中，他们就会成为豁达而富于爱心的父亲。因此他们应该参与所有的产前准备和产前训练，帮助确定在哪所医院分娩及采用哪种方式分娩，否则他们将很难充当好父亲的角色。一个风趣而富于同情心的丈夫对孕产妇是最有帮助的；在分娩过程中，一个善于理解和给予支持的丈夫是最好的医生；而一个积极、热情的父亲对新生儿也是最有益的。分娩本身对初次做父亲的人来说也是一种奇妙的经历，这种感受就像下面这封信中所描述的那样。

无论在家里还是在医院分娩，都会使你陷入某种困扰之中——你会很快意识到你的妻子正经历着她从未体验过的事情——在分娩过程中，她可能会低声呻吟或大声喊叫，可能会漠视你的存在，问一些令你无法回答的问题。因为她已经把自己全身心



地投入到了一场艰苦的工作之中,这时候你如能尽可能地专心致志,对你们两人都会很有帮助。例如,替她回答护士的提问,帮助做某些决定,以及其他任何可能发生的问题。因为此时的她除了自己身体内所发生的事情之外,根本无暇顾及任何身外之事。不要在她心里留下不信任的阴影,要时刻鼓励她,因为不论结果如何,她都是在尽其所能地努力。不要评论她,要帮助她,给她力量。在你的孩子出生的这段时间中的夫妻交流,会给你带来终生益处。

绝大多数妊娠妇女会得到很多的帮助,而最大的帮助来自她的丈夫。让亲密的朋友——不论男性或女性,做分娩助手,能给予更实际的帮助及情感上的支持。

你可能希望你的丈夫和朋友在分娩中陪伴你,而且从妊娠开始时就陪你进行产前训练和产前检查,与助产士及医生谈论有关如何分娩等问题,这些并不很容易做到,不过,本书可以帮助你从各种可能中选择最适合自己的方法。

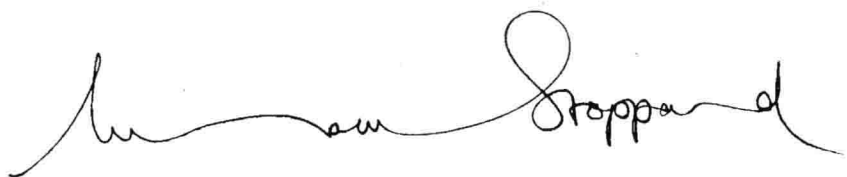
初为人母

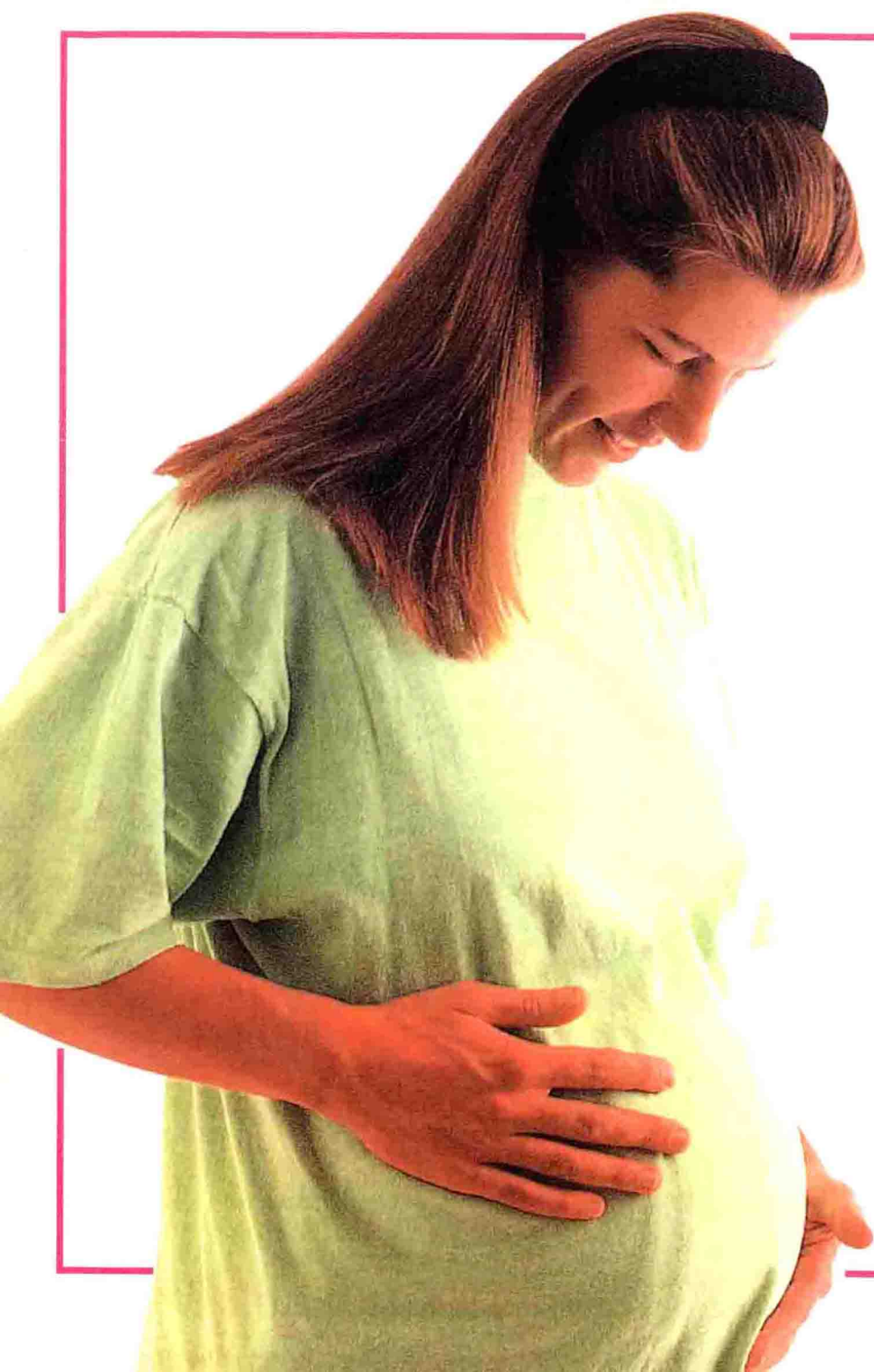
当今许多妇女因追求事业而推迟妊娠,这一现象已相当普遍,有些人到了35岁左右才决定要孩子。按以往的观点,超过30岁妊娠的高龄初产妇属高危妊娠,但这种观点现已改变,医生及助产士在处理这种高龄初产妇时已将其视为正常妊娠。

大多数妇女怀孕后仍在工作,这就意味着现在的孕产妇将面临许多全新的问题。过去的女人们怀孕后总是停止工作,呆在家里,直到生产。现在的许多女人不得不对自己将来的工作保障有更多的考虑,因此我在本书中对孕妇和母亲参

加工作的利弊作出归纳，并指出解决办法。即使你准备在产后 6 个月重新开始工作，但到时你会因为舍不得丢下孩子而不得不再将假期延长一段时间。这种体验在孩子出生前是不会知道的。

每一个孕妇都曾被怀疑、恐惧和焦虑所困扰，这是一种正常的情感反应，然而对于每一个过来人来说，这又是很自然、很简单的事。看看周围的孕妇，她们都有着相同的经历：愉快的妊娠、难忘的分娩、为饮食和体重增加担忧而不眠，而所有这一切都无法掩盖宝宝带来的欢乐，这些经历也使女人获得了完整的人生。

A handwritten signature in black ink, reading "Susan Stappard". The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end of the last name.



妊娠日历

了解妊娠中发生的变化，可以使你了解自己身体的改变和需要，从而能保持平静。妊娠日历总结了胎儿发育和你身体中的变化。每个人的妊娠都是不同的，没有两个妊娠的发展速度和感觉是完全相同的。所以，如果在妊娠的某一阶段没有特别经历或观察到某种变化，也不必紧张。

每日都有一些事情需要你去做，如预定产前检查的日期，何时开始做一些特殊的锻炼，或采买孕妇服和喂奶乳罩等。这些都将在后面详细叙述。

初孕

妊娠的征状

如果你计划怀孕，并且发现月经延期，应该想到可能怀孕了。初孕期除了月经推迟外，可能没有其他表现，但随着体内激素的增加，将出现下列一个或多个受孕征状。

- 有时感到恶心。
- 口味改变：也许你将突然不能耐受饮酒或咖啡。
- 喜食某些食物，有时甚至成癖。
- 口中有金属味。
- 乳房：可感觉触压痛或刺痛。
- 尿频。
- 整天感到疲劳、乏力、头晕目眩。
- 阴道分泌物增多。
- 情绪波动。

妊娠持续时间

从卵子受精时间算起，妊娠持续 266 天。但在估计怀孕周期时，应该从末次月经的第一天算起。如果月经周期为 28 天，受精大约发生在月经周期第 14 天，而不是第 1 天，这是因为排卵发生在下一个月经周期的前 14 天。

因此妊娠持续时间为 266 天加 14 天，也就是 40 个星期。这仅仅是一个估计。平均怀孕周期为 38~42 周。估算预产期，可参看本书第 49 页的图表。

第6~10周

这时你应该看医生确定是否怀孕。如果做妇科检查,将会发现子宫变软,略有扩大。阴道、宫颈变软,并略带蓝色。与医生初步讨论一下你希望的分娩方式(参阅第3章),以及你将接受什么样的产前检查(参阅第4章)。在诊所预订检查。

确诊妊娠

- 可化验少量尿液中绒毛膜促性腺激素(HCG)的含量而确诊,准确率为95%。在月经错后几天内即可检出。
- 在你意识到月经过期之前,验血可检测出妊娠激素。
- 当停经两个周期时,妇科检查可确定是否怀孕。

诊断性化验

年龄在35岁以上的孕妇可取绒毛检查以确定胎儿有无异常。这种异常多发生于高龄孕妇和有胎儿畸形家族史的人中。

保健

在妊娠的前几个月,胎儿非常敏感,所以你应倍加注意:

- 如正接受药物治疗,应立即看医生。
- 停止吸烟、饮酒。如果很难戒除,也应减量。
- 了解工作环境是否对妊娠有不良影响(参阅45页)。
- 检查你对风疹病毒的免疫力(参阅36页)。
- 避免病毒感染,保持较高卫生标准。

产前检查▶

当你去诊所检查时,助产士将记录下你的详情。



你身体的变化

- 乳房会感到触压痛、较沉重。
- 情绪不稳定。
- 在早晨或一天的任何时候，会有恶心的感觉。
- 疲劳会使得任何其他症状更为严重。

胎儿的成长

- 胚胎，或者称之为胎儿，他意味着一个幼小的生命。在适当的位置上，他已具备了所有的发育中的内部器官。
- 他可以不停地活动，尽管你感觉不到这些活动。

长度 25 毫米

重量 3 克

面部可识别出来，如鼻子、嘴巴以及舌部



心脏和其他内部器官现在已经具备

口中有金属味，有恶心的感觉

乳房感觉刺痛或沉重

你的膀胱需要经常被排空



第12周

在孕12周末,孕吐、尿频有所缓解。此时体重有所增加。由于血容量逐渐增加而使心肺负担加大,肾脏负担也加重。肠蠕动减慢可能导致便秘,因此应坚持日常活动。应进行一次牙科检查。

产前检查

●如果没有做过产前检查(参阅74页),你的首诊将得到免费的处方和牙科检查。

●应把你怀孕的情况告诉你的上司,以免因为你的定期检查被扣工资。

●选择适合自己的妊娠教育课程。医院根据孕妇的不同需要而设立不同的课程,所有课程均是免费的。医院还提供有关妊娠、分娩的资料,帮助熟悉医院常规和产房的布置。如果你住院分娩,应先参观一下这所医院。

●助产士将告诉你一些有关课程的资料,不过内容较少、不太正规。

●基层单位将组织一些课程(参阅244~246页)。这些课程特别着重于产前锻炼和在分娩中进行放松及呼吸技巧的训练(参阅144页)。这是一个接触其他孕妇及其丈夫的好机会。



▲血压

有规律的测量将能发觉血压的显著升高。



▲体重

每次检查时都要称体重。

