

果壳阅读
GUOKE.COM 精英阅读群

第六日译丛

怀孕中150件 需要科学对待 的小事



[英]琳达·格迪斯 著
圆儿 译



Bumpology

CSK 湖南科学技术出版社



怀孕中150件 需要科学对待 的小事

[英]琳达·格迪斯 著
圆儿 译

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕中 150 件需要科学对待的小事 / (英) 琳达·格迪斯著 ; 圆儿译.
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2017. 7
(果壳阅读·第六日译丛)
ISBN 978-7-5357-9214-3

I. ①怀… II. ①琳… ②圆… III. ①妊娠期—妇幼保健—普及读物 IV. ①R715. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 048072 号

Bumpology by Linda Geddes
Copyright © 2013 by Linda Geddes
This edition arranged with Curtis Brown Group Ltd.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited
All Rights Reserved
湖南科学技术出版社通过安德鲁·纳伯格联合国际有限公司获得本书中文简体版
中国大陆发行出版权
著作权合同登记号 118-2013-466

HUAIYUNZHONG 150JIAN XUYAO KEXUE DUIDAI DE XIAOSHI

怀孕中 150 件需要科学对待的小事

著 者: [英]琳达·格迪斯

译 者: 圆儿

责任编辑: 孙桂均 吴 炜 李 蓓

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbss.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南省汇昌印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区东风路福乐巷 45 号

邮 编: 410003

版 次: 2017 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9

字 数: 200000

书 号: 978-7-5357-9214-3

定 价: 38.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

第一次怀孕的时候，我对那个在我肚子里的小家伙充满了好奇和疑问。我依然记得 12 周 B 超检查以后自己对那个小虾米般的宝贝（那时我觉得她已经展现出无比的智慧了）简直到了痴迷的程度。她能辨别出我是在坐飞机，还是在游泳，抑或是在睡觉吗？她能品尝出我在印度餐馆吃的咖喱鸡吗？她能知道现在是晚上吗？或者能记得我在游乐场坐过山车之后的眩晕吗？

与此同时，我被各种相互矛盾且与常识相悖的孕期建议包围着：能吃什么，喝什么，锻炼什么……在网上准妈妈论坛上转一圈，我发现其他的妈妈们也有着同样的问题，往往是道听途说来一些无法让人满意的答案。

作为一名科学作家，我以满足好奇心，揭露隐藏在谣言、惊人的报纸头条和官方指导背后的真相为己任。这就是写作本书的初衷。它源于我第一次孕晚期时为《新科学》杂志撰写的 14 条博客，它们在之后的两年半内逐渐发展成这本关于怀孕、生育和新生儿的科普读物。

在怀孕期间，我和我的“孕友”发现始料未及的新问题层出不穷，而且当预产期逐渐临近的时候，我们的顾虑和担心也逐渐转化到生产本身，问题更是逐渐增多。

这还没完。当我们的女儿玛蒂尔达出生以后，一个全新的世界摆在我面前。在无数个不眠之夜之后，我开始好奇，婴儿们是否知道白天和黑夜的区别？婴儿们早期显现的性格是否会陪伴他们一生？当女儿尿布鼓胀的时候，我在想婴儿大便里的菌群是如何活动的。当女儿开始走动起来，开

始发育语言能力的时候，我很想知道何时她的长时记忆会萌芽，何时她的同情心开始滋长。

其实，人类已经了解了大多数答案，只是它们被埋在厚厚的科学期刊中，或者隐藏在学术圈里。只要深挖就能找到答案。

当我刚刚开始动笔写这本书的时候，我又一次怀孕了。这次和上一次完全不同。我发现，研究的越多，自己第一次怀孕时所听说的种种就越不靠谱；有的更是完全错误的信息：比如说如果我要求无痛分娩的话，我更有可能需要剖宫。

我甚至有些愤怒了。每一周，孕妈妈都会遇到值得担心的新状况。准妈妈不能吃得太多，否则会增加婴儿肥胖或者糖尿病的概率。我们更不能节食，因为也会产生类似的结果。我们也不敢锻炼，生怕流产，光想想就能让我血压升高。同时，我们不能压力过大，这对婴儿也不好。即使我们压力过大了，也不能喝酒，或者泡温泉，甚至仰卧放松都不行！

新生儿诞生以后事情也好不到哪儿去。我们几乎从来没和新生儿单独相处过，更别提负责照顾她。有些凭借本能或者育儿书上的知识勉强能完成，但即使这样，我们耳边依然充斥着对于宝宝吃喝拉撒的各种矛盾的建议。大部分育儿书是有经验的人士写的，但有没有人横向比较过各种建议呢？这些建议是否会对于一些孩子有益，而对另一些孩子有害呢？我想要找到答案。

这本书是我的一次尝试，一次试图突破所有对于怀孕和育儿矛盾意见的尝试。我不是一个医生，所以我并不是想写一本医学建议——不过也许你会发现我在延伸阅读里引用的研究在你以后看医生时会有用。我想做的是，从林林总总的科学研究和与医生的交流中挖掘出有用的知识和经验。

首先，你要明白，大部分新闻里讲的研究都是初期的，一部分还是在

动物身上进行的。尽管记者有义务写得通俗易懂，但有时候这反而让大众把他们写的东西过于当真。我丈夫也是一名科学记者，有一次为了他的一篇稿子做精子测量。他被告知不该把笔记本电脑放在大腿上，因为电脑产生的热量会影响他的精子质量。当他问及这个建议的来源时发现，原来是《每日电讯报》引用了他自己的文章。这只是一项很初期的研究，发表在一个小型科学会议上。尽管他在原文中已经非常注意措辞了，但原意依然被扭曲了。

有的时候，建议是给大众群体的，而不是给个人的。比如国际卫生组织发表建议的时候是给全世界所有妇女的，无论她们的经济状况如何。建议她们喂母乳两年，这样能大幅度提高发展中国家婴儿的抗病能力。但这也让西方发达国家的那些由于工作或各种原因不能喂母乳两年的妇女忧虑。这些建议一般是给大众参考的，不会考虑特殊需求。

最后要指出很重要的一点是，科学对很多问题都还没有确切的答案——尽管科学家已经做了大量的研究。举个例子来说，孕期喝多少酒才安全的问题。我们知道，饮酒超过了一定的界限肯定是对孕妇有害的，但是这个界限就变得有些模糊了，研究结果往往是复杂的、不确定的。还有些情况，从理论上讲可能有害，但现实的证据很少而不能明确地得到证明。

当面对这些不确定性的时候，大多数医生和健康组织都会倾向于谨慎的态度，从而列出来长长的孕妇禁食单。你不能因为这个而批判他们，他们不想给出错误的建议而导致悲剧发生。所以我也强烈地赞同，每个人都应该尽可能地知道更多的事实，然后权衡利弊，自己做出决定。

但怎样才能从如下这样的新闻大标题中得到对自己有用的信息呢——“初育妇女在家里生产会导致婴儿死亡率提高三倍”？

首先要看研究的样本数目。如果少于 100 个样本，我认为最好把这样的结果当作暂时性的。如果有成百上千的事例，那么结果或许令人信服，

不过也要取决于测量的方式。如果是婴儿死亡率这样的小概率事件的话，最好有成千上万的样本才能增加其可信度。

不幸的是，当我写这本书的时候，我发现大部分研究的规模只是十几个到几百个样本的规模。如果只有这样的研究证据的话，我会仔细向读者说明。有的时候，很多小研究产生出相互矛盾的结论，这种情况下，我一般倾向于相信综述，因为综述汇集了大量的研究结果，相对客观。Cochrane 协作网是一个国家级的研究者网络组织，他们专心于怀孕和育儿方面的研究综述，非常权威。

最后，介绍一下风险和统计。报纸上经常引用研究者的话：做某样事情会提高百分之几的风险。他们一般是指相对风险，和我们真正在乎的绝对风险有很大差别。比如说，你也许听说过，在生产的时候需要借助外界器具帮助的可能性，要求无痛分娩的妇女比没有要求的多 42%。但其实，借助外界器具帮助的总概率并不高（大约 12%），所以我们实际上说的 42% 的提高是基于 12% 的，也就是提高了 5 个绝对百分点。换句话说，每 20 个妇女要求无痛分娩的时候，只有一个需要外界器具帮助。

评估风险的时候，值得问自己几个问题。第一，最坏的可能性是什么？第二，提高的风险能有多少？最后，如果去做的话，收益又如何？

我写这本书是为了向父母们陈述科学研究的结果，尽量避免提出矛盾的建议。最后的决定还是要由各位家长自己定夺：能承担多大的风险，什么是对自己的情况最适合的。生儿育女可能是人世间最快乐的事情，但却不是一件简单的事情。我们不能给自己留下不必要的内疚、焦虑和怀疑。

这也是一场探奇之旅。我现在依然觉得一个卵子和一个精子相遇并触发连锁反应而产生一个独一无二、可爱至极的小家伙是多么不可思议的一件事。写这本书让我发现自己的孩子有那么多惊人的地方，我不得不重新审视她。

目 录

Part 1: 孕

饮食

1. 为什么孕妈妈喜欢不健康食品? 3
2. 孕妈妈真的吃煤么? 4
3. 孕吐是怎么回事? 6
4. 有什么办法能缓解孕吐么? 8
5. 孕妈妈能喝多少酒? 8
6. 肚子里的宝宝能尝到妈妈饮食的味道么? 11
7. 准妈妈的饮食会影响宝宝的口味么? 12
8. 咖啡对宝宝不好么? 13
9. 怀孕的时候能吃花生么? 15
10. 准妈妈应该食量加倍么? 16
11. 吃软质乳酪和蓝奶酪有多大风险? 17

孕身

12. 肚子的形状能预测胎儿性别么? 20
13. 孕妇为何是不倒翁? 22
14. 孕妇为何生“黑线”? 23

15. 怎么才能不长妊娠纹?	24
16. 父母高大, 宝宝也大么?	26
17. 我的身材还能恢复么?	27
18. 为什么有的孕妇显怀, 有的孕妇不显? 为什么第二胎 更显怀?	28
19. 温泉和桑拿会导致流产么?	29
20. 还能夫妻生活么?	31
21. 为什么很多人怀孕 12 周之前会流产?	31

锻炼

22. 孕期锻炼安全么?	35
23. 孕期能做什么腹部锻炼?	36
24. 仰卧对宝宝有害么?	37
25. 骨盆底肌练习有用么?	38
26. 怎么才能知道自己做的骨盆底肌锻炼是否正确呢?	39

孕脑

27. 怀孕让人健忘么?	42
28. 孕期压力过大是否对宝宝有害?	43
29. 准爸爸也有孕吐么?	45
30. 为什么孕后期几周会有所谓的“伏窝”行为?	47
31. 是否某些女人更具有母性?	48
32. 男人当爸爸以后会变么?	50

宝宝

33. 宝宝什么时候才有意识?	53
34. 胎动多代表宝宝闹么?	55
35. 宝宝能感应到妈妈的情绪么?	57
36. 宝宝在肚子里的时候能学些什么?	59
37. 音乐胎教会让我的宝宝更聪明么?	61
38. 宝宝会更像妈妈还是爸爸?	62

39. 胎儿会做梦么？	64
40. 宝宝都是晚上更活跃么？	66
41. 指纹是如何发育的？	67

Part 2: 分娩

拉开序幕

42. 何时发动是谁决定的？	71
43. 我自己能有意识地延迟分娩么？	72
44. 过了预产期还没动静正常么？	73
45. 咖喱或者别的什么能催产么？	75
46. “膜分离”有什么用？	78
47. 催产是否意味着顺产的可能性不高了？	79
48. 摇我的手脚会让胎儿转身么？	81
49. 羊水破了以后我还能泡澡么？	82

妈妈加油

50. 为什么人类分娩那么费劲？	84
51. 为什么婴儿出生以后不能自理？	85
52. 世界上曾经诞生的最大婴儿有多大？	86
53. 有什么能预测产程长短么？	87
54. 顺产真的比剖腹产好么？	88
55. 在家生产比在医院生产风险高么？	95
56. 走路或者下蹲会加速分娩么？	98
57. 我要使劲么？	99
58. 从愈合的角度讲，侧切还是撕裂更好？	100
59. 会阴按摩管用么？	102
60. 我怎样才能预防撕裂？	103
61. 延缓剪脐带对我的宝宝有好处么？	104

哎哟

62. 哪个更疼：分娩，还是剃腿？	106
63. 激素会减缓分娩痛么？	108
64. 为什么女人还会再生？	109
65. 催眠或者其他疗法能降低分娩痛么？	110
66. 硬膜外麻醉会对我或者宝宝有害么？	114
67. 氮氧化物或者哌替啶能缓解疼痛么？	116

产后

68. 产后抑郁是怎么产生的？	119
69. 为什么会便秘？	120
70. 我如何判断伤口缝合得好不好？	122
71. 别的国家（比如法国）是如何指导产妇产后恢复身 材的？	123
72. 产后性欲降低正常么？	126
73. 怎么做才能预防母乳喂养后胸部下垂？	127
74. 母乳喂养的妈妈减肥更快么？	128
75. 生完孩子以后，宝宝的细胞在我身体里继续存活么？	129

Part 3: 宝宝

新生儿速写

76. 分娩让宝宝痛苦么？	133
77. 为什么新生儿长得更像爸爸？	134
78. 新生儿知道些什么？	135
79. 新生儿能看到多少？	142
80. 为什么新生儿的眼睛是蓝色的？	144
81. 宝宝如何从不呼吸到呼吸的？	145

82. 为什么新生儿闻起来很香？	147
83. 肌肤接触真能安抚宝宝么？	148
84. 新生儿如何知道要去找奶头吃奶的？	151
85. 莫罗氏反射，或称惊跳反射是怎么回事？	152

宝宝身体

86. 宝宝的生长曲线准确么？	156
87. 大宝宝长大后也会很大么？	159
88. 为什么宝宝不长痣？	160
89. 肠痉挛是如何形成的？	161
90. 什么是对付哭泣的宝宝最好的方法？	164
91. 为什么有些肚脐会凸出来？	165
92. 宝宝愈合得比成人快么？	166
93. 宝宝为什么长牙之前要啃东西？	168
94. 为什么宝宝的发色和成人不同？为什么宝宝也掉头发？	170
95. 新生儿会出汗么？	171
96. 头囟门会疼么？	172
97. 奶嘴有利还是有害？	173

睡眠

98. 宝宝知道白天和黑夜的区别么？	176
99. 宝宝的睡眠习惯来自遗传么？	177
100. 怎么才能让宝宝睡整觉？	178
101. 陪睡对宝宝有利还是有害？	181
102. 让宝宝哭会造成长期危害么？	183
103. 什么更有效：严格执行常规，还是立即回应宝宝的 要求？	186

乳

104. 母乳是怎么回事？	190
---------------------	-----

105. 我应该按需喂食还是隔 3~4 小时再喂?	191
106. 母乳喂养对宝宝来说最好么?	193
107. 要母乳喂养多久才有用?	196
108. 母乳和配方奶混合喂养是不是更好?	197
109. 配方奶是什么? 为什么闻起来很腥?	199
110. “乳头混淆”有这么回事么?	201
111. 我的饮食会影响母乳口感么?	203
112. 有多少酒精能进入母乳呢?	204
113. 早上的母乳和晚上的有区别么?	206
114. 男人能母乳喂养么?	207

断奶

115. 什么时候应该让宝宝断奶吃辅食?	209
116. 怎么让宝宝喜欢吃蔬菜?	210
117. 有证据证明宝宝自然断奶比强制断奶好么?	212
118. 我应该强迫宝宝进食么?	214
119. 宝宝需要多少卡路里?	215
120. 我是否应该为了避免过敏而不给宝宝吃坚果和鸡蛋?	216

黄色的一坨

121. 布尿布比纸尿布更清洁么?	219
122. 绿色环保纸尿布真的环保吗?	220
123. 为什么婴儿的大便是黄色的?	222
124. 为什么婴儿的大便闻起来是芥末酱味的?	223
125. 婴儿的大便比成人的更干净么?	224

宝宝大脑

126. 新生儿的性格会一成不变么?	227
127. 宝宝什么时候有自我意识的?	229
128. 家长能改变宝宝的性格么?	230

129. 排行会影响性格么？	231
130. 为什么是双胞胎性格却会不同？	233
131. 宝宝会挑人么？	234
132. 宝宝能记住什么？	235
133. 我们为什么没有婴儿期的记忆？	237
134. 幼儿园让宝宝更开朗还是更害怕？	239
135. 夏天出生的宝宝和冬天生的有差别么？	242
136. 孩子生日在班里靠前对学业有好处么？	244

语言

137. 什么时候宝宝才能听懂我的话？	247
138. 为什么宝宝先喊爸再喊妈？	248
139. 什么时候宝宝说话才有意义？	249
140. 宝宝不用语言能交流么？	251
141. 好动的宝宝比安静的宝宝语言发展得更快么？	253
142. 为什么妈妈对宝宝用很傻的腔调说话？	254
143. 宝宝什么时候开始学习语言？	255
144. 什么时候开始第二语言最好？	257

下一个

145. 哺乳期的妈妈会怀孕么？	260
146. 女人有了孩子后更容易受孕么？	261
147. 我上一次很容易就怀孕了，为什么现在很难？	262
148. 为什么有的女人好像只能生儿子？	264
149. 我如何才能影响宝宝的性别？	268
150. 双胞胎遗传么？	270



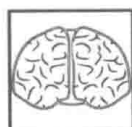
饮食



孕身



锻炼



孕脑

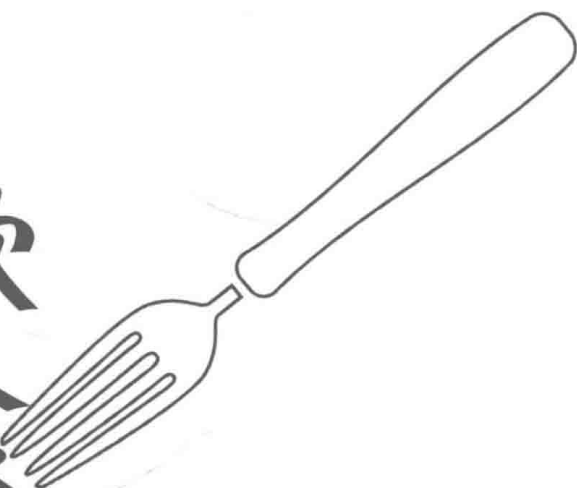


宝宝

Part



饮食



1. 为什么孕妈妈喜欢不健康食品？



安吉丽娜·朱莉在怀孕的时候特别喜欢吃巧克力配桂皮和辣椒，凯特·布兰切特则对酸黄瓜和冰激凌情有独钟，布兰妮·斯皮尔斯竟然说想吃土！一项在怀孕网站 www.babycenter.com 上的研究显示，85% 的美国孕妈妈有过特别想吃某种东西的经历。其中 40% 想吃甜食，33% 则渴望咸食，辣食 17% 排第三，10% 想吃水果。

令人咋舌的是很少有科学研究是针对孕期的食物癖好的。少数的实验发现，孕妈妈持续对咸食感兴趣会导致她们对咸味的敏感度逐渐降低，与此同时却会增加对苦味的敏感度。

对咸味的渴望可能是由于当孕妈妈的血量增加时，她们的身体需要更多的盐分来维持体液平衡。对苦的抗拒很难解释，有的人提出这种抗拒可以让孕妇远离那些苦味的有毒植物（见后文“3. 孕吐是怎么回事？”）。

那么为什么孕妈妈想吃甜食呢？经期味觉倾向性的实验可能会提供一些线索。女人往往在月经周期的后半段时受黄体酮的影响，想吃高糖高脂的食物。而在月经周期的前半段，她们则因为雌激素升高而对甜食更加敏感。

尽管两种荷尔蒙在怀孕期间都会升高，但黄体酮还是比雌激素略高一些，这就解释了我们为什么对甜的、高热量的巧克力或蛋糕情有独钟了（两样一起吃更好）。

很多人认为自己想吃的就是身体所需要的。尽管没人在孕妇身上做过实验，但种种迹象显示这很可能是正确的。伦敦罗汉普顿大学的雷·