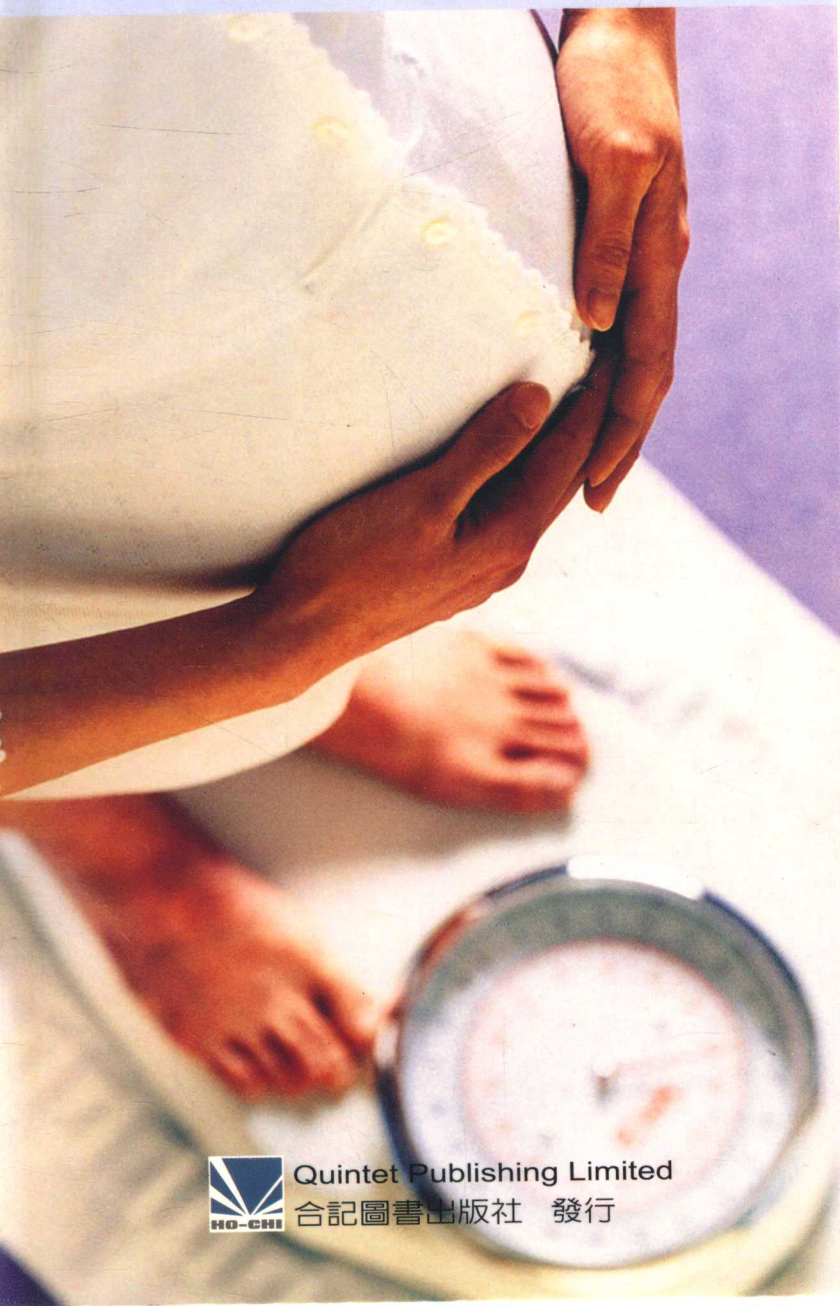


1

妳的

懷孕與生產指南

YOUR PREGNANCY AND CHILDBIRTH PLANNER



Quintet Publishing Limited
合記圖書出版社 發行



妳的懷孕與生產指南
Your pregnancy and childbirth planner

YOUR BABY PLANNER

By Joanna Trevelyan /Lauren Floodgate
Debbie Puley

ISBN 1-58923-074-4

Copyright © by Quintet Publishing Limited.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the permission of the copyright owner.

Copyright © 2005 by Ho-Chi Book Publishing Co.

All Rights Reserved. Published by arrangement with Quintet Publishing Limited.

國家圖書館出版品預行編目資料

為寶貝做好準備 / Joanna Trevelyan, Lauren Floodgate, Debbie Puley

等原著；蔡玫娟編譯 -- 初版：-

臺北市：合記，2005 [民 94]

面：公分

參考書目：面

含索引

譯自：Your Baby Planner

ISBN 986-126-184-2 (精裝)

1. 妊娠 2. 分娩 3. 育兒

429.12

93023131

書名 為寶貝做好準備－育嬰手扎
編譯 蔡玫娟
執行編輯 鄭巧怡
發行人 吳富章
發行所 合記圖書出版社
登記證 局版臺字第 0698 號
社址 台北市內湖區(114)安康路 322-2 號
電話 (02)27940168
傳真 (02)27924702
網址 www.hochi.com.tw

Head Office 322-2 Ankang Road, NeiHu Dist., Taipei 114, Taiwan.
總公司 台北市內湖區(114)安康路 322-2 號
TEL: (02)2794-0168 FAX: (02)2792-4702

1st Branch 249 Wu-Shing Street, Taipei 110, Taiwan.
北醫店 台北市信義區(110)吳興街 249 號
TEL: (02)2723-9404 FAX: (02)2723-0997

2nd Branch 7 Lane 12, Roosevelt Rd, Sec 4, Taipei 100, Taiwan.
台大店 台北市中正區(100)羅斯福路四段 12 巷 7 號
TEL: (02)2365-1544 FAX: (02)2367-1266

3rd Branch 120 Shih-Pai Road, Sec 2, Taipei 112, Taiwan.
榮總店 台北市北投區(112)石牌路二段 120 號
TEL: (02)2826-5375 FAX: (02)2823-9604

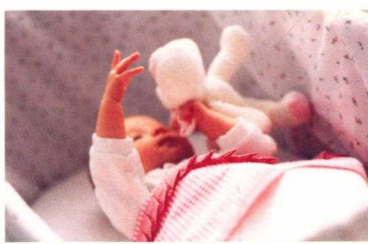
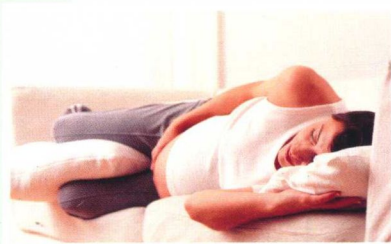
4th Branch 24 Yu-Der Road, Taichung 404, Taiwan.
台中店 台中市北區(404)育德路 24 號
TEL: (04)2203-0795 FAX: (04)2202-5093

5th Branch 1 Pei-Peng 1st Street, Kaoshiung 800, Taiwan.
高雄店 高雄市三民區(807)北平一街 1 號
TEL: (07)322-6177 FAX: (07)323-5118

6th Branch 632, ChungShan Road, Hualien 970, Taiwan.
花蓮店 花蓮市(970)中山路 632 號
TEL: (03)846-3459

郵政劃撥 帳號 19197512 戶名 合記書局有限公司
西元 2005 年 3 月 10 日 初版一刷

本書經原出版者授權翻譯、出版、發行；版權所有。非經本公司書面同意，請勿以任何形式作翻印、攝影、拷錄或轉載。



目錄 (contents)

序	5
懷孕的準備	6
懷孕前健康篩檢	8
懷孕的症狀	12
妳懷孕了	14
妳感覺如何與該先做什麼事	16
妳與成長中的寶寶	20
第一孕期	22
第二孕期	24
第三孕期	26
給自己最好的產前照顧	28
第一次產檢：該做些什麼事	30
檢查項目與結果表示的意義	32
自我照顧	40
均衡飲食	42
懷孕期的運動	44
旅行、社交生活與工作	46
在懷孕期工作	50
懷孕期的問題	52
如何處理懷孕期常見的不適	54
合併有其他疾病時的處理	58
胎盤問題	62

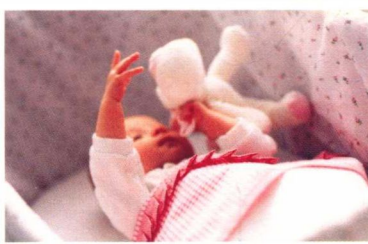
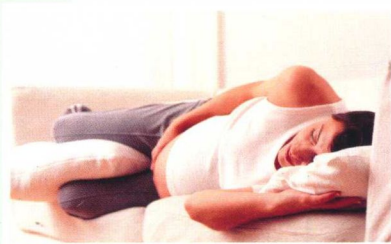


目錄 (contents)

生產地點與方式的選擇	64
在醫院生產	66
在家生產	68
分娩的方式	70
為生產做好準備	78
在分娩前計劃好一切	80
分娩	84
辨識分娩的預兆與分娩的過程	86
新生兒護理	94
寶寶的初生階段	96
如何照顧妳的寶寶	100
母乳哺餵與奶瓶哺餵	102
寶寶日常生活照顧與常見健康問題	104
產後的自我照顧	110
妳的健康與生活型態的轉變	112
建立一個家庭	116
何以說是建立一個家庭呢？	118
實用資源	122
索引	126



妳的懷孕與生產指南
Your pregnancy and childbirth planner



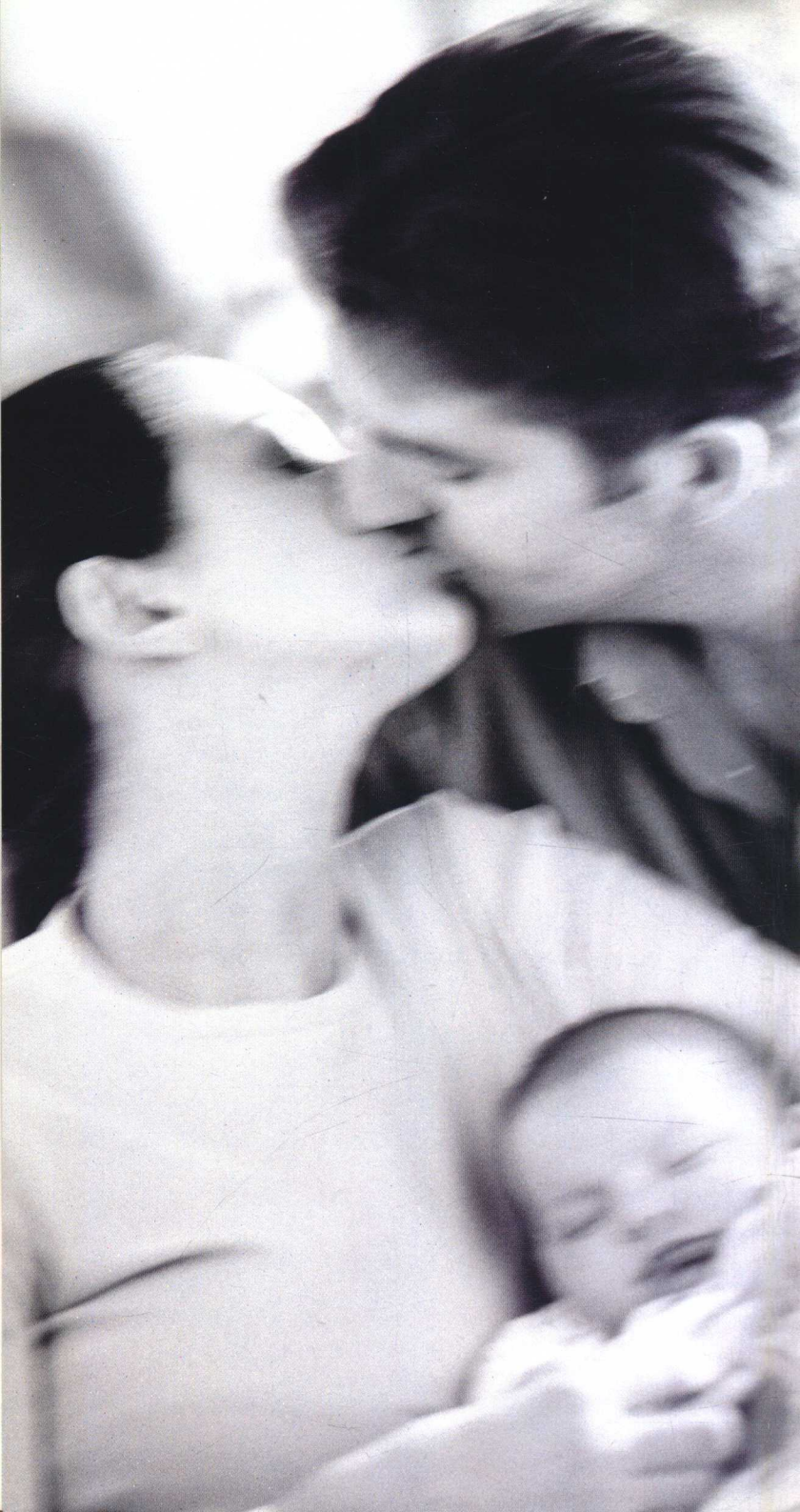
目錄 (contents)

序	5
懷孕的準備	6
懷孕前健康篩檢	8
懷孕的症狀	12
妳懷孕了	14
妳感覺如何與該先做什麼事	16
妳與成長中的寶寶	20
第一孕期	22
第二孕期	24
第三孕期	26
給自己最好的產前照顧	28
第一次產檢：該做些什麼事	30
檢查項目與結果表示的意義	32
自我照顧	40
均衡飲食	42
懷孕期的運動	44
旅行、社交生活與工作	46
在懷孕期工作	50
懷孕期的問題	52
如何處理懷孕期常見的不適	54
合併有其他疾病時的處理	58
胎盤問題	62



目錄 (contents)

生產地點與方式的選擇	64
在醫院生產	66
在家生產	68
分娩的方式	70
為生產做好準備	78
在分娩前計劃好一切	80
分娩	84
辨識分娩的預兆與分娩的過程	86
新生兒護理	94
寶寶的初生階段	96
如何照顧妳的寶寶	100
母乳哺餵與奶瓶哺餵	102
寶寶日常生活照顧與常見健康問題	104
產後的自我照顧	110
妳的健康與生活型態的轉變	112
建立一個家庭	116
何以說是建立一個家庭呢？	118
實用資源	122
索引	126



序 (Introduction)

歡迎來到我的懷孕與生產指南 (Your Pregnancy and Childbirth Planner)

當您計畫準備懷孕、生產，甚至於在您寶貝出生後的前幾個月裏，這本書皆能提供您過程中需要的協助。我們搜集了最新的資訊與點子，並將其有條理的分成13個篇章，每個章節皆針對不同時期，做深入淺出的介紹。由於這是本半私人札記，因此在章節裏，我們為您預留了空白的私人空間，您可在屬於自己的角落裏，記下當時的想法，以作為未來的提醒與參考。讓這本書可以成為您寶貝成長過程裏的收藏之一。

在賞讀了本書之後，如果您還想更深入的了解某一篇章的內容，我們在書末皆提供了一系列實用的參考資料：從相關的機構、網站，乃至書籍推薦等，相信必可滿足您求知的慾望。

另外，本書部份的編輯是以摺頁的方式，併列出時間表，以呈現同時期、不同個體的發展。在「瀏覽」中會依續列出寶貝在子宮中每週的成長與發育；同時，併列在旁的是母親在當時會經歷的變化。此外，在時間表上會有標示，以提醒您在每一期所需完成的功課；例如：何時應知會老闆－我懷孕了！何時又是預約第一次產檢的恰當時機等。

成為一位母親，是一件會扭轉生命的奇特經歷，而這本書的目的也就是為了在過程裏，有步驟及條理的協助您。

懷孕的準備 (preparing for pregnancy)

我們都知道健康可以使生活更加從容且愉快，而健康也使婦女較容易得以受孕並生一個健康寶寶。所以如果妳正計劃想有一個孩子，那妳可能需要開始改變以塑造一個健康的生活型態。開始進行實際的運動計劃和均衡的飲食是非常重要的，而避開一些潛在危害健康的事物也是值得的。



懷孕前健康篩檢 (Pre-pregnancy screening)

無論在什麼情況下，儘可能的維持自己健康的最佳狀態以準備懷孕是明智的——給未出生的孩子一個最好的開始。



運動 (Exercise)

專家建議每人一週至少3至4次，每次至少20分鐘的有氧運動，但對許多人來說這聽起來無異是天方夜譚。其實關鍵在找出可以融入妳生活中的某些活動，如每天10分鐘輕快的散步、不搭電梯改走樓梯，如此一來就可達到幾乎一樣的效果喔。

放鬆的重要



生活中充滿過多的壓力對健康是很不好的，並可能會影響生育，而多少的壓力算「過多」則因人而異，且也取決於個人面臨困難時如何處理。學習放鬆在生活中是很重要的課程，它不只在懷孕時才需要，如果妳覺得壓力造成妳情緒低落了，請與妳的醫師或助產士談談關於放鬆的課程及一些實用的壓力管理書籍吧。

飲食 (Diet)

由於沒有一種單一的食物可供給所有人體所需的微量營養素、維生素及礦物質，所以必須以均衡飲食為目標。一般來說，新鮮自然的食材要比加工過的食物好，烹煮方式可選擇清蒸、炒與水煮要比油炸來得好。葉酸對要懷孕的婦女尤其重要，因為它已被證明可以幫助寶寶預防神經管的缺陷如脊柱裂。建議可以從懷孕前幾個月開始每日服用葉酸補給品直到懷孕12週。

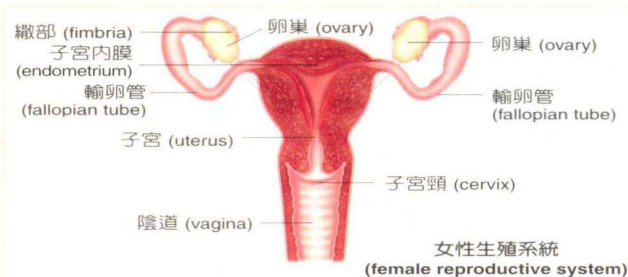
在均衡飲食之餘還要避免肥胖，若妳的體重超過理想體重的20%則視為肥胖，而這也是影響生育的高危險因子。過度肥胖的首次妊娠孕婦，死胎的機率也相對增加。所以如果妳有嚴重的肥胖問題，現在就去尋求醫生的幫助吧。



過晚或沒有接受產前檢查將增加這類健康問題的發生或根本無法提早監測到，目前在美國只有 83% 的孕婦從第一孕期就接受產檢。

受孕的過程 (How conception occurs)

受孕的過程其實很簡單，在性交過後卵子與精子在輸卵管相遇而受精。受精卵而後逐漸移動至子宮並在子宮內膜著床，如果一切順利，受精卵在未來九個月裡就在此逐漸的成長直到分娩。



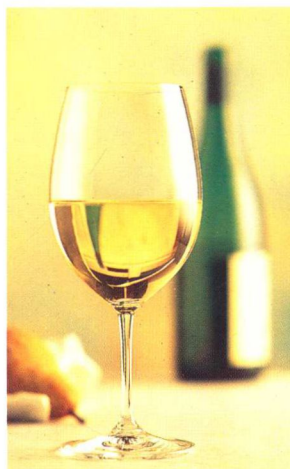
多數的夫妻每個月只有20%的可能性會受孕。有鑑於此，科學家們找出女性的排卵期（何時卵巢會製造卵子並排出成熟卵子到輸卵管），以便於在此時期行房來增加受孕機率。目前排卵已可藉由基礎體溫的測量或特定的賀爾蒙檢查來測知，但這類的檢查有些昂貴且並不完全準確，而試著將排卵時間精準的測定出來也似乎不是那麼有用。最理想的行房時刻是在排卵前12至48小時，也就是說在任何測定結果知道即將排卵之前。所以欲促進受孕機率最好的建議還是增加行房的頻率，尤其在排卵期前後，勝過於試圖精確的在排卵時行房來得有效。



如果妳正在服用任何的藥物，妳應該向妳的醫師確認妳的藥物是否會影響生育。另外，像大麻這類的毒品都會影響月經週期與降低精子數量，毒性強且易成癮的毒品如可卡因與海洛因更會直接傷害妳與肚子裡寶寶的健康。所有的違禁藥物都應在懷孕前及懷孕時避免使用。

如果妳正打算懷孕，請最好不要喝酒，目前已知酒精會影響生育且傷害成長中的胎兒。少喝咖啡因飲料也是明智的。

有些專家建議，在懷孕之前數月即應儘早停止避孕藥的使用，以其他形式的避孕方法來替代。如此一來可確保避孕藥裡的賀爾蒙成分已完全排出體外，以及月經週期能正常來到。但要多久前停藥還是要視不同的藥物而定，所以請教妳的醫師與助產士以決定之。最後，確定自己是否有德國麻疹抗體，如有需要請接種疫苗。德國麻疹會嚴重的影響胎兒發育，造成許多的先天缺陷，甚至可引發流產。



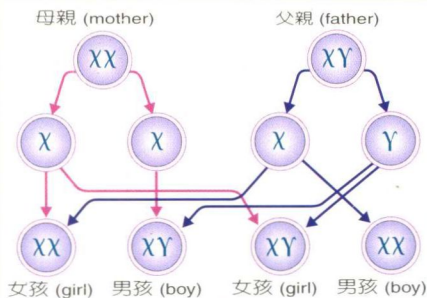
如同毒品與香煙，懷孕前後也應避免喝酒

基因學的考量 (Genetic counseling)

如果妳擔心妳的寶寶可能會有遺傳性的疾病，妳可以去請教基因學的專家。專家們可幫妳分析妳的寶寶遺傳某些疾病的機率。必要時他們會安排妳與妳的配偶作檢查以確定妳們任一方是否帶有某些特定疾病的遺傳因子。

寶寶的性別 (Your body's sex)

在人體的每個細胞裡都有細胞核，而我們人類的基因就在這細胞核的46個染色體裡，它決定了我們的長相與其他的特質。而唯一例外的是我們的卵子與精子，每個卵子與精子裡各含有23個染色體，在受精結合後組成受精卵正常所需的46個染色體，而性染色體就是這23個其中之一，每個卵子帶有一個X（女性）性染色體，女性性染色體兩個都是X，而精子的性染色體則可能是帶有X或Y，因為男性的性染色體為一個X一個Y，所以是男性而不是女性決定了他們孩子的性別。



染色體的配置—小孩性別是如何決定的

懷孕的症狀

(Symptoms of pregnancy)

妳的身體經歷一些改變，這是因懷孕初期所造成的症狀，包括容易疲累，不尋常的食物渴望，有時還覺得味覺改變了。

有些媽媽在受孕的那一刻起就知道自己已經懷孕了，但多數的人是從月經延遲才發現到的。其實能越早確認懷孕是越好的，因為寶寶最初幾個星期的發育是極為關鍵的，能越早確定懷孕，也就能越早開始為自己及寶寶增添額外的照顧及保護。

除了經期延遲之外，還有其他的徵象告訴妳妳可能懷孕了喔，包括了：

• 乳房的改變

在懷孕之後乳房便開始預備乳汁的分泌，妳可能會發現乳暈的顏色變得較深且乳腺管 (Montgomery's tubercles) 也變得更加突起了，膚色白皙的人可能會見到網狀的血管更明顯的分佈在乳房上，而胸部較小的人則發現自己的尺寸在變大。

• 疲倦感

在懷孕後身體代謝便開始產生巨大的改變，其包含了大量的黃體激素賀爾蒙（黃體素有鎮靜安定作用），所以妳可能會感覺到身體非常的容易疲累。

• 噁心

除了在清晨血糖較低的時候有噁心想嘔吐的感覺，且在一天的其他時候也會有這樣的情形，這是另一個懷孕的早期徵兆。此情形可能還會因妳嗅覺變得更加敏感而惡化，濃烈的味道將使得妳更加不舒服。

• 頻尿

在懷孕之後，骨盆腔的血流量開始增加，因而影響膀胱—即使只有不多的尿液量還是會一直想排尿。

