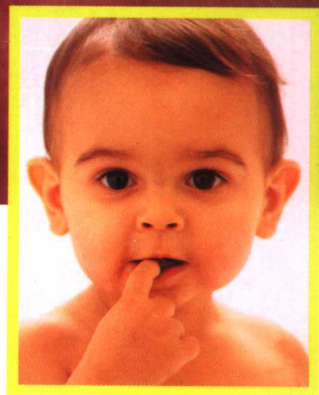




你的怀孕 计划 Your Practical Pregnancy Planner



(美) 布莱特·麦克霍特·萨姆博 著 张青卫等 译

How to create your pregnancy budget, customize a birth plan
and arrange leave from work

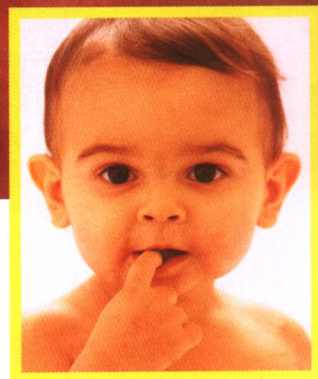
Advice on finding high-quality day care you can afford

制定怀孕预算, 安排出生计划, 准备待产休息
精品产前护理, 经济价位享受, 为你量身定做

推荐从怀孕到生产每个月的事项清单
介绍准妈妈需要为新生儿宝宝准备的各项事宜

中国妇女出版社

Mc
Graw
Hill Education



你的怀孕

计划 Your Practical * * Pregnancy Planner

〔美〕布莱特·麦克霍特·萨姆博 著 张青卫等 译

图书在版编目 (CIP) 数据

你的怀孕计划/(美) 萨姆博著; 张青卫等译.—北京: 中国妇女出版社, 2007.1
ISBN 978-7-80203-347-4

I. 你... II. ①萨... ②张... III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV.R715.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 135616 号

Copyright © 2005 by Brette McWhorter Sember.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by China Women Publishing House under the authorization by McGraw-Hill Education (Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳-希尔教育出版(亚洲)公司授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口, 视为违反著作权法, 将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2006-6565

你的怀孕计划

作 者: [美] 布莱特·麦克霍特·萨姆博 著

译 者: 张青卫 等

丛书策划: 杨光辉

责任编辑: 朱婷婷

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 8.25

字 数: 150 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-347-4

定 价: 16.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

致谢

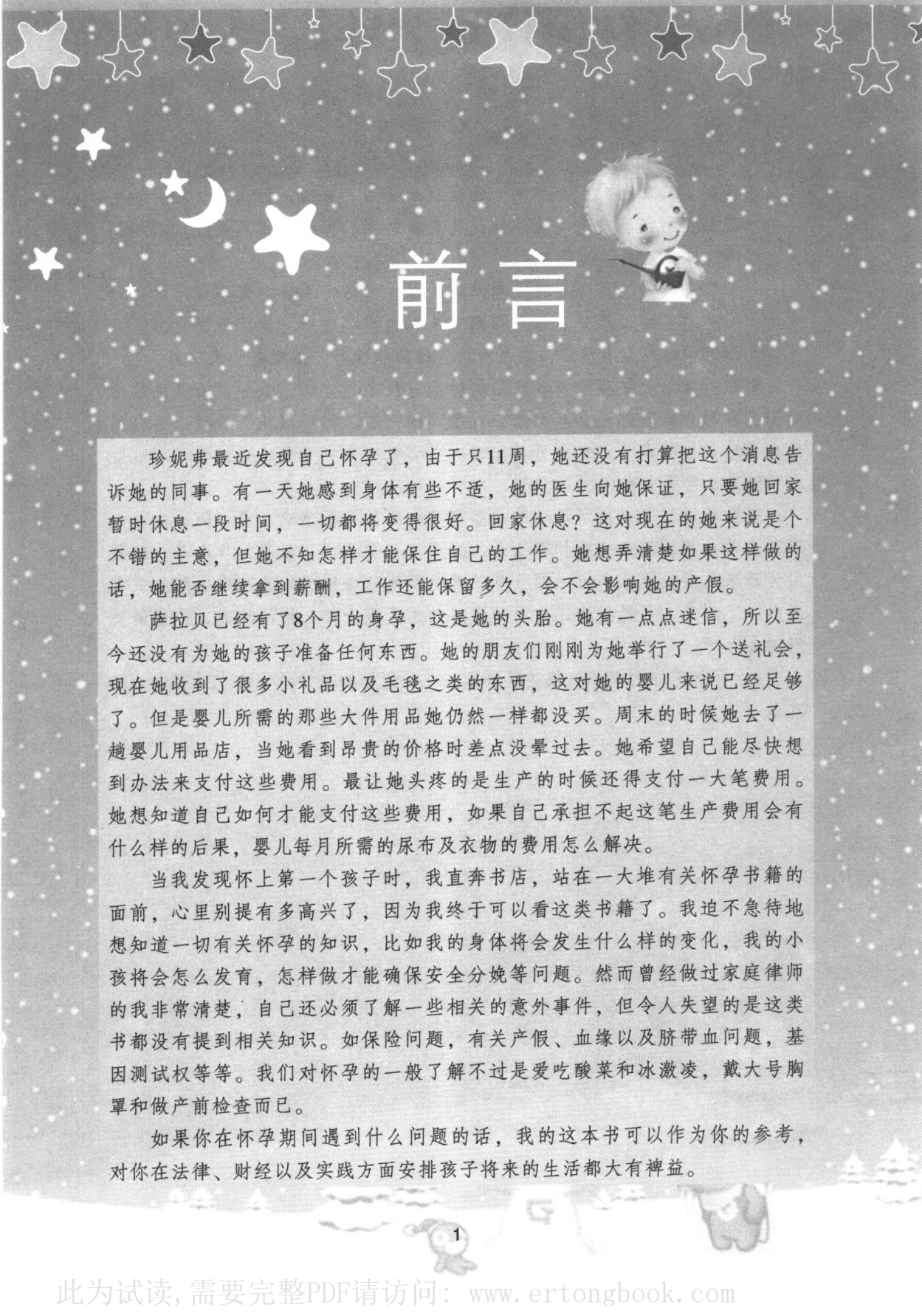


谨以此书纪念我的祖母奥利夫·霍特，她深信一个女人在怀孕期间是最漂亮的，而且她对孩子的爱胜过我所认识的任何人。

本书的出版要归功于我的编辑——米歇尔·佩佐特的才华，尽管她在最后时刻还要求我缩减篇幅，我还是十分爱她。麦格劳-希尔的整个团队都非常了不起，特别是那些不断向我提出问题的人，所有的这些问题都被收录进了这本书中。

我要感谢城市儿童护理中心的主任琳达·克拉克和丹尼斯·伊夫希克保险公司，回答了我的许多问题；同时感谢我的私人产科医师玛丽亚·康丽格利安娜博士和儿科医师约翰·马福特博士、密斯提·波特、谢瑞·沃拉斯、米根·巴克尔多琳·福克斯，这么多年来，他们一直不断地帮助我，回答我那些繁多而可笑的问题。

我之所以能在写书过程中保持明智，那全靠我的好朋友贝乐·沃恩不厌其烦地倾听我每天的书写进程。感谢我的父母汤姆·霍特和凯瑟琳·霍特，他们教会了我深究问题的技能。最后感谢我深爱的丈夫特里、我两个可爱的孩子奎娜和扎伊恩，我们一起从这本书中获得了不少的的经验。



前言

珍妮弗最近发现自己怀孕了，由于只11周，她还没有打算把这个消息告诉她的同事。有一天她感到身体有些不适，她的医生向她保证，只要她回家暂时休息一段时间，一切都将变得很好。回家休息？这对现在的她来说是个不错的主意，但她不知怎样才能保住自己的工作。她想弄清楚如果这样做的话，她能否继续拿到薪酬，工作还能保留多久，会不会影响她的产假。

萨拉贝已经有了8个月的身孕，这是她的头胎。她有一点点迷信，所以至今还没有为她的孩子准备任何东西。她的朋友们刚刚为她举行了一个送礼会，现在她收到了很多小礼品以及毛毯之类的东西，这对她的婴儿来说已经足够了。但是婴儿所需的那些大件用品她仍然一样都没买。周末的时候她去了一趟婴儿用品店，当她看到昂贵的价格时差点没晕过去。她希望自己能尽快想到办法来支付这些费用。最让她头疼的是生产的时候还得支付一大笔费用。她想知道自己如何才能支付这些费用，如果自己承担不起这笔生产费用会有什么样的后果，婴儿每月所需的尿布及衣物的费用怎么解决。

当我发现怀上第一个孩子时，我直奔书店，站在一大堆有关怀孕书籍的面前，心里别提有多高兴了，因为我终于可以看这类书籍了。我迫不及待地想知道一切有关怀孕的知识，比如我的身体将会发生什么样的变化，我的小孩将会怎么发育，怎样做才能确保安全分娩等问题。然而曾经做过家庭律师的我非常清楚，自己还必须了解一些相关的意外事件，但令人失望的是这类书都没有提到相关知识。如保险问题，有关产假、血缘以及脐带血问题，基因测试权等等。我们对怀孕的一般了解不过是爱吃酸菜和冰激凌，戴大号胸罩和做产前检查而已。

如果你在怀孕期间遇到什么问题的话，我的这本书可以作为你的参考，对你在法律、财经以及实践方面安排孩子将来的生活都大有裨益。



当我怀上第二胎时，身体的变化是我最关心的事情，但我也发现为新生儿的准备工作所花费的时间比我预想的要多得多。怀孕并不只是肚子渐渐变大，同时也意味着生活的巨大变化。

等待婴儿的降生是一段让人激动的旅程。你会忙于面对怀孕带来的各种变化，有些甚至难以承受。每人都期望能知道或牢记所有的这些变化，我只希望在你怀孕时或为人母后，本书能成为你的指导者、提醒者和策划者。

本书的章节是按照孕期和产后的特别时段来划分的。每一章所关注的话题都是在那个时段你正在考虑或应该想到的问题。你可以从头看起也可以光看自己感兴趣的章节。你也可以把这本书当做一本参考书，当你想了解这些东西时可从索引中查找。

坦白地说，书里面所提到的一些事项也许你并不愿意考虑，因为没人有下面这些打算，例如健康护理指示、流产、怀孕歧视、紧急剖腹产等。但是成为母亲之后，你的很大一部分责任就是要处理会影响你的家庭的那些重大问题。了解了本书提供的这方面知识后，无论遇上什么样的状况，你都能更好的去面对。

我祝愿你的怀孕过程健康快乐，并祝愿你的孩子给你的生活带来无限欢乐。



第一章 怀孕前



朱迪和她丈夫决定了想要一个孩子。她认为这是个私人决定，不需告诉任何人，但是她最好的一个朋友提醒她，在怀孕之前应该先去看看医生，因为在怀孕期间有些药物不能服用，而同时在饮食中需要加入一些营养物质。而后另一位朋友建议她去看一下遗传学专家。另外，她丈夫正打算跳槽到另一家公司，因此她不得不开始考虑一旦怀孕，而同时他们又换了保险公司之后会有什么后果。

做出怀孕的决定是人生中重大的一步，同时也令人非常兴奋，这表示你已决定成为一位母亲并准备经历怀孕带给你的各种变化。它将成为你个人的一个里程碑，但在此之前，你必须做好某些准备工作。

你的权利

怀孕前的医疗护理

以前，有些妇女往往在怀孕之后才去看医生，但是现在，越来越多的健康护理师建议（不强求）广大女性，最好在怀孕前与医生安排一次会面。会面的目的是为了了解你的健康状况以及你的病史可能会给怀孕带来的影响，同时也为了得到未确定怀孕的那段时间里如何照顾自己的一些建议。医生可能会让你服用一些产前维生素，通常他们会建议你在试图受孕的时候开始服用，并告诉你通过饮食或营养品增加一定量的维生素和矿物质的重要性，同时会为你做全面的身体检查，以确保你的身体健康，能够安全怀孕。他们还会告诉你在受孕和怀孕初期，服用哪些药物才是健康的。假如你正在进行某种治疗，例如理疗、脊柱按摩护理、服用草药、针刺疗法等，或是正在用某种药方，怀孕前一定要先询问医生，如果继续下去是否安全。医生将告诉你如何尽快受孕，并回答你所关心的各种问题。产前检查同样会让你的神经舒缓，使你更好地了解自己受孕和怀孕的能力。

务必向医生咨询以下问题：



- 哪些处方药和非处方药对你安全？
- 他会推荐什么样的饮食变化（比如像减少咖啡因和酒精的摄取量）？
- 在受孕时哪些活动需要减少或完全停止？
- 你已有的那些病症对怀孕有何影响？
- 怎样估算你的生育期，在你的月经周期里什么时候怀孕受孕几率最高？
- 家族遗传病对怀孕有何影响？

药物

医生将会告诉你有怀孕的打算之后，不要服用任何不必要的药物。在服用某种非处方药之前，一定要电话咨询你的医生或药剂师以确保它们对胎儿是无害的。如果是处方药的话，你最好问问医生是否还要继续服用。不要仅仅满足于“是”和“否”的回答，还应该询问下面的一些问题：

- 该药物对发育中的胎儿有何影响？如果怀孕期间服用会产生什么已知的后果？最好掌握统计数字，这样你自己就可以估计风险。
- 在某阶段服用此种药物是否比在其他阶段安全些？
- 假如停止服用的话，你可能会有什么样的身体反应？
- 是否有更安全的西药、草药或治疗手段来替代必须停止的那些手段？

可能的话最好对每种药取两方面意见——分别来自药剂师与产科医生。药剂师很清楚这些药物的效用，但你的产科医生可能更了解它们对怀孕的影响。同样很重要的一点是，向医生询问受孕时咖啡因和酒精的摄取量，他们会帮助你了解和评估其中所包含的风险。

咨询遗传学顾问

遗传学顾问会让你认识到遗传病和天生缺陷所带来的风险，向你解释它们是如何遗传的，并向你讲述其测试方法、治疗手段以及出现的可能性。如果你有以下情况，美国遗传学顾问协会（The National Society of Genetic Counselors）建议你应该咨询遗传学顾问：

- 你已超过 35 岁
- 你家族中的某一成员有严重的遗传病
- 你先前的孩子有畸形的情况
- 你或你的伴侣已被确认携带有遗传病

- 你和你的伴侣是近亲
- 你曾数次流产

个人理财

为医疗花费作打算

在美国，一次怀孕的平均费用超过 4000 美元，它不仅包括产前问诊，还包括分娩时的护理以及产后护理的费用。即便你只需承担其中的 30%，这也不菲了。因此，在打算怀孕之前要做好理财计划。

治疗不孕

万一你发现自己有不孕症，有很多办法可以帮你解决问题。假如一年之内还怀不上，就要去看医生了。医生会跟你讨论检测和治疗手段。你选择的手段取决于你的支付能力。

你的生活方式

排卵监测手段

受孕并不会像你预期的那么容易。你可以买到一些专门帮你追踪排卵和受孕的产品。你的医生可能向你推荐一种排卵监测用品，它在非处方药店可以买到。

怀孕测试

怀孕之后，你一定想知道是在什么时候怀上的。市场上有许多种家庭测试工具，能第一时间测出自己怀孕与否。咨询你的医生，他会给你推荐一种测试工具。你最好买上两套，因为你的第一次努力很少能够成功。如果你自己的测试结果是肯定的，还应该去医院再检查一下，确认自己已经怀孕。

孕前事项清单

- 孕前会诊
- 向医生咨询你正在服用的所有药品是否得当

- 决定是否需要咨询遗传学顾问
- 检查自己的健康保险状况
- 需要的话，购买排卵监测用品
- 购买怀孕测试品



第二章 第一个月



麦乐迪自己测试的结果显示她已怀孕，她非常兴奋同时也意识到有许多事情要作出决断。她想请一位助产士来为自己做护理，但却不知道上哪儿去找一位合适的，应该考查哪些方面。她知道自己需要服用一些产前维生素，但她想等助产士来给自己开药方。她姐姐有一个孩子得了脑瘫，所以她有点担心自己孩子的健康，怕这种病属于遗传病。因为染过发，她想知道在怀孕期间这样做是否安全。她觉得现在就考虑给孩子买什么东西未免太早，所以她根本没有这样的想法，也没有为这方面的费用做任何准备。

第一个月往往过得非常快，因为当你意识到并确认自己已经怀孕的时候，这个月已过去了一大半。在你刚发现自己怀孕的时候，会受到各种情绪和想法的左右，有时甚至身陷其中难以自拔。在一夜间，怀孕不再是你所期望的事，而已经成为了既成事实。最好能让你的伴侣和密友分享此刻的感受，并把怀孕的消息告诉你的家里人。

你的权利

挑选一位健康护理人

如果你还没有选定一位健康护理人，现在应该是时候了。

内科医生

如果你想选择一位内科医生，可以选一名产科医师或家庭护理专家。产科医师专于生产，而后者却能解决其他所有的初级护理人应付的医疗问题。许多妇女想选择一位既能处理分娩又能进行妇科检查和解决相关问题的产科医师或妇科医生。试用以下方法选择你的护理人：

- 护理医生的推荐
- 家人和朋友的推荐

● 陪产员（导乐妇）

陪产员是指一个有经验的妇女或生产助手，她的工作是向产妇、她的配偶及其家庭提供支持和鼓励。陪产员并不能进行临床工作，例如阴道检查、胎儿监测等等。她并不提供产前护理，因此你在生产时需要一位陪产员的话，就需要再选一位护理人。

你的家族病历

在你第一次去问诊的时候，你会被要求填一份详细的家庭病历。你在填写的时候很难记准你的叔叔死于什么病或祖母有什么癌症之类的细节，因此你最好在事先就花些时间来想一想或问一下你的家人。在下面这张表格里填上你所能想到的或从亲戚那儿打听来的信息，并在去问诊时带上它。

最重要的一点就是如实填写你和你配偶的病历。包括流产，死胎，堕胎，怀孕症状，早孕，性传播疾病，你的避孕手段，使用的避孕药（处方药，非处方药，以及非法药品），烟酒，以及医生可能询问或需要了解的任何其他信息。

如果你已超过 35 岁，或你和你配偶任何一方的家族中有遗传疾病，你就需要咨询一下这方面的专家以了解自己所面对的风险，并通过怀孕期间的测试来避免出现问题。

家 族 病 历	
你的家族病历	
母亲：	_____
父亲：	_____
姐姐：	_____
妹妹：	_____
哥哥：	_____
弟弟：	_____
外祖母：	_____
外祖父：	_____
舅舅和舅母：	_____
表兄弟姐妹：	_____
外叔祖父母：	_____

祖母： _____

祖父： _____

叔叔和婶婶： _____

堂兄弟姐妹： _____

叔祖父母： _____

你配偶的家族病历

母亲： _____

父亲： _____

姐姐： _____

妹妹： _____

哥哥： _____

弟弟： _____

外祖母： _____

外祖父： _____

舅舅和舅母： _____

表兄弟姐妹： _____

外叔祖父母： _____

祖母： _____

祖父： _____

叔叔和婶婶： _____

堂兄弟姐妹： _____

叔祖父母： _____

你的首次产前问诊

如果你还没有这样做的话，马上给你的医生打电话预约。首次预约之后会坚定你怀孕的信心，而这只是你九月怀胎的第一步。

由于这是你的首次问诊，所以在与医生会面时要问一些问题。妇产科医生会在一天中安排一段时间来会诊其他的孕妇病人，所以你们的会面应安排在这段时间里。这样的话整个会诊过程就非常快，而如果你安排在那些做年检的病人或专门去看妇科的病人中间，耗时就会长得多。要是安排在做产科月检的病人中间，也会要等更长的时间。

问一下你是否需要在每次会诊时都得提供尿样。医生可能会给你一个容器带回家，用来装尿样并在每次会诊时带过去。

在会诊时要弄清下列问题：

- 你大概的生产日期
- 护理人向你做出的特别指示
- 下一次的会诊期
- 你还需要补充什么营养物或维生素
- 什么处方药和非处方药不能继续服用
- 你是否需要进行试验测试，是否需要事先了解任何特别指示（例如节食）
- 怀孕后是否需要注射流感疫苗

有什么不明白的地方或是担心的问题一定要在这时弄清楚，并在临走前安排好下一次会面的时间。

你的生活方式

生活方式的变化

以下各项是美国怀孕协会建议女性在怀孕期应当避免做的事情：

- **接触油漆。**汞制品或铅制品的油漆对你的胎儿非常有害。
- **为猫更换便盆。**你可能会染上弓形虫病。
- **使用杀虫剂。**可能有害胎儿的健康。
- **高温的洗浴或桑拿浴。**高温对胎儿构成危险。
- **进行牙齿美白或使用自助产品。**产品中的化学物对胎儿有害。
- **注射肉毒杆菌毒素和胶原蛋白，化学方法换肤。**尽管没有科学证明，但它们可能伤害你的胎儿。
- **使用某些除皱霜。**这些产品中的化学物含有一定风险，应该在医生的指导下使用。
- **烫染头发。**这些化学产品都会对胎儿有害。
- **汞合金补牙。**填补物中的汞对胎儿有害。向牙医咨询你的具体情况。
- **日光浴。**高温对胎儿有害。
- **使用含有 DHA 的防晒霜。**这种化学物质对胎儿有害。
- **吸烟。**吸二手烟对胎儿有害。
- **骑马消遣。**许多骑马道都有警告牌，如果你不睬它们而继续前行就可

- **戴水肺潜水。**这种减压过程对胎儿有害。

你可以向你的医疗护理人或营养师咨询应摄取的热量和营养。美国怀孕协会建议怀孕女性减少或杜绝以下食品：

- 汞含量较高的鱼类（比如金枪鱼和箭鱼）
- 生肉
- 未消毒的蜂蜜
- 未消毒的果汁
- 熟食（除非在吃之前重新加热）
- 软奶酪（比如羊奶干酪，布里干酪，卡门贝干酪，蓝纹干酪，这些奶酪都可能引起利斯特菌感染）
- 坚果（如果你的家族成员中有食物过敏的病例，这会增加你孩子得食物过敏的风险）
- 含酒精的饮料
- 生鸡蛋

填写下面的紧急卡并把它放在你的钱包里。你可能永远都用不上它，但有所准备总是好的。

把它贴在索引卡上并压成薄片，这样就有利于保存并不易受损。把你医生的电话记在家里一个容易找到的地方，并存于你的手机或掌上电脑，最好让你的配偶也存一份在他的手机或掌上电脑中。

对于自己不断变化的身体、胎儿的发育、阵痛或分娩，你可能会有很多的疑问。你可以去当地的图书馆浏览一些怀孕类书籍，或者直接去书店购买。即便你的医生就是一个出色的信息源，你手边还是最好准备一些书，以便帮助你解答怀孕时遇到的各类问题或了解以后会发生的事。

联系信息

姓名_____ 出生日期_____

分娩日期_____

服用的药物_____

血型_____

过敏的东西_____

主治医生（姓名和电话）_____

产科医师/助产士（姓名和电话）_____

紧急状况下的联系人_____或_____

开始写你的怀孕日记

许多孕妇喜欢记怀孕日记，好让她们能记住这一段美好时光，而且还能保存当时的一些感想以期将来能和孩子一同分享。你可以开始在笔记本上写下你自己的怀孕日记，如记在布皮本上或是存在电脑文档里，抑或买一本专门的怀孕日记本。

你可以在日记中记下以下内容：

- 你身体的变化
- 渴望做的事
- 对胎儿的希望和期待
- 孕期中的情绪变化
- 怀孕期的重大事件（比如你是怎样发现自己怀孕的、胎儿第一次踢你等等）
- 你如何告知他人你怀孕了

怀孕第一个月事项清单

- 为自己选一位健康护理人
- 准备一份家族病历
- 安排产前检查
- 估算自己的生产期
- 改变一些生活方式
- 填写紧急信息卡并放于钱包中

