

“21 世纪最有影响力的妊娠书”

孕育资料库

Pregnancy and Childbirth

怀孕·分娩·婴幼儿护理

〔美〕Sandy Jones and Marcie Jones 著

刘 敏 吴岩峰 梁 华 译

本书内容包括：

以周划分的母婴成长时间表

生育方式的选择

怀孕与分娩的完全资料库

婴儿每周的成长指标……

这本书以现代、合理、积极的方式阐述了妊娠期间发生的所有事情、涵盖了情绪变化、身体变化、生活方式变化、胎儿发育等内容。



赠两期
品牌杂志
《妈妈宝宝》
高清晰电子版
价值 20 元



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

孕育资料库：

怀孕·分娩·婴幼儿护理

YOUR ALL-IN-ONE RESOURCE FOR

PREGNANCY&CHILDBIRTH

〔美〕 Sandy Jones & Marcie Jones 著

刘 敏 吴岩峰 梁 华 译



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕育资料库: 怀孕·分娩·婴幼儿护理/(美)琼斯著; 刘敏等译. —济南: 山东科学技术出版社, 2006.11
(经典孕育文库)

ISBN 7-5331-4295-0

I. 孕... II. ①琼... ②刘... III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识③婴幼儿-护理-基本知识 IV. ①R714②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 011462 号

孕育资料库

怀孕·分娩·婴幼儿护理

[美] Sandy Jones & Marcie Jones 著

刘敏 吴岩峰 梁华 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 29.25

字数: 480 千

版次: 2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-4295-0

R·1201

定价: 33.00 元(含赠光盘 1 张)

祝贺你——怀孕了！

三个小字或测试棒上的一条线，将你置于完全崭新的世界。

你根本就无法预料怀孕，你要全身心地为另一个人负责，确保两人都安然无恙——即使这不是你第一次怀孕。

外形的变化可能容易感知到，体内的变化，包括心脏、大脑和雌性激素也发生了重要的变化而我们却不易感知。

本书就是这次妊娠旅行的向导。

很多有关妊娠的书都是由从来没有怀孕过或者已经忘记怀孕是怎么回事的人写的。它们告诉你“不要担心，你是正常的”。在什么都不用担心、一切正常的情况下，我们想要告诉你的是简单安慰之外的更多东西。我们假设：像我们一样，你想知道事情为什么和如何发生，想知道更多的事情，而不是更少。

我们希望本书为你提供信息而不做评判。的确，没有什么比教导孕妇该如何做更令人厌烦的。怀孕（或做父母）的可怕之处是不管你做出什么选择，总有人认为是错误的。你不能取悦于所有的人——尽可能做“完美”的孕妇并“正常”地分娩。如果你做了调研，就可以将真正的危险和想像中的危险区分开来，并根据论据而不是观点做出选择。

最后，我们努力写一本尽可能真实描述怀孕的书。怀孕是美妙非凡的。是的，它是一个奇迹，你可能为有了孩子而感到激动万分，但有时怀孕确实让人很不舒服，没有尊严且令人厌恶。感觉怀孕像一次徒步野营，你应该学习如何克服不适并提前预防不可预见的事件发生，在关心自己和牺牲自己之间寻求平衡。不管其他书怎么讲，怀孕的全过程中并没有享受的感觉是很正常的。

即使怀孕不能带来许多乐趣，但它总是很有意义的。怀孕像无止境的牺牲，但是最终身体付出的代价换来了内心、勇气和人性的十倍收获。你能做到，一定能做到！不管你怎么做，我们都支持你！



内容简介

第一章“怀孕周记”是简单的指示图，将你从怀孕的第一天带到分娩时。它表明你和孩子的变化和成长，提供所有需要的信息。

第二章“安排好妊娠期生活”提供了治疗孕期身体疼痛的实用办法，以及孕期医学和精神方面的可靠信息。

第三章“分娩指南”提供最新最全面的分娩信息，使你信心十足地迎接分娩。你将了解分娩的全过程、止痛方法和最常用的医疗介入的最新研究成果。我们阐述了常规程序的益处和危险，如硬膜外麻醉、引产、促产和剖腹产。

第四章“你和你的孩子”帮助你从生理和心理角度来探究妊娠和分娩，也提供了前6个月婴儿保健的许多实用建议。

第五章“婴儿用品指南”是购买安全耐用的婴儿产品的指南，产品按字母顺序排列。它指导你应该买什么和不应该买什么，提供所有主要婴儿产品的挑选参考，包括婴儿床、汽车座位和婴儿手推车。

本书收集的信息源自最新的医学研究，是产科、家庭医学、助产和保健等领域的智慧结晶，是分娩教育者和产妇陪护者共有的经验。另外，我们也融合了许多母亲的智慧，一起分享了她们的妊娠、分娩和育儿的经历。

当然，我们也将自己妊娠、分娩和婴儿护理的经验奉献给大家。

找到方向

《孕育资料库》是为像你一样繁忙的母亲准备的“30秒”参考书。你可以根据自己的具体需要直接找到相关的题目，也可以从头到尾阅读。

这本书的详细目录指引你发现书中你需要的信息，书中每一章的第一页都有“看准方向去哪里”指南，帮助你快速找到信息，而不必在不感兴趣的题目上浪费时间。

我们将最新最全面的研究成果转化为容易理解的“要点回

顾”，帮助你成为明智的消费者。

在谈论孩子时，我们保持“性别中性”，不管孩子是“女”还是“男”，都同样重视。所以，你会发现书中孩子的性别一直在不断转换。

保健医生

在美国，几乎 1/3 的孕妇没有丈夫，我们将你的同伴说成“伴侣”，他（她）可能是你的丈夫、孩子的父亲、亲密的朋友、你的母亲或任何其他陪伴你度过妊娠阶段的人。

尽管这本书是最全面的，但你在孕期仍然需要更多的帮助和支持，这些不仅仅是书所能提供的。这就是我们在书中一直建议你咨询保健医生的意见的原因。

虽然美国的大多数妇女由产科医生指导产前保健和分娩，但是我们特意将你选择的帮助你分娩的专家说成是“你的保健医生”，因为我们认为你可以选择由家庭医生、助产士或护理助产士来接生。

有经验的保健医生在支持和指导你分娩和为你接生时起着非常重要的作用。在孕期的每一步他们都能帮助你在许多种选择中进行衡量：首选你喜欢的止痛和分娩方法，建议不使用任何完全不符合你和孩子利益的医疗测试或介入。

我们不能过分强调分娩室里有人支持和帮助的重要性。最近的研究表明，分娩过程中得到积极支持的孕妇疼痛减轻、焦虑减少、结果更好，做剖腹产手术的更少。我们建议在分娩过程中由你选择的出生伴侣和分娩助手一起陪伴你。

有事实根据的医学建议

我们在孕期和分娩期间的医疗实践中获得的实际发现都是有事实根据的，是对大量孕妇和孩子的临床研究的运用，目的是为了建议那些被证明确实有利的做法。

由于这场激动人心的医学革命，已被证明效果不大或者根本没有什么效果的医疗测试或介入正在被停止。然而，有时在科学发现的发表与保健医生的实践之间有个时间差，尤其是在发现与常规程序相矛盾的时候。

保健医生也只是人，依赖他们所学的知识并相信常规做法。

如果你或孩子的安全与健康面临危险，我们建议要做知情的医学消费者，包括寻求其他人的意见。

关于我们

《孕育资料库》是由两位母亲为所有母亲撰写的。

老作家桑蒂·琼斯有心理学硕士学位，从事育儿书籍和文章的写作已经有 30 年了。她写了 6 本婴儿和儿童保健书，包括：《爱孩子》、《哭泣的孩子》、《无眠之夜》和《婴儿产品指南》。她是玛西·琼斯的母亲。马西·琼斯是自由作家和写作教师，也是一位母亲，有出版设计学硕士学位。

我们最大的希望是《孕育资料库》使你的妊娠、分娩与你和孩子的保健更轻松而不是那么可怕。我们从一开始就计划设计和编排好这本书，让你更容易准确地找到需要的信息。

我们意识到构成这本书的基础研究还在不断地变化和扩展。不可避免地，在这本书出版之后还会产生新的研究成果，这些成果相对过去的理论和实践还会有所扩展和变化。

应对产科、家庭医学、助产学和护理知识的不断变化和更新的最好办法是在今后的几年出版新的版本。我们欢迎你的评论和回馈，以便更新将来的版本，请写信给我们的出版商。

桑蒂·琼斯和玛西·琼斯



彼得·波斯丁博士赠言

1989年，一个美国公共服务专栏发表了一项关于美国产前保健的报告，认可了在过去的一个世纪里现代医学在孕妇和新生儿方面的进步，同时指出还有一些重要的领域需要更密切的关注，尤其是妊娠心理、社会和教育方面。桑蒂·琼斯和玛西·琼斯撰写的《孕育资料库》最终回答了这个问题。

现代医学已经在产前保健方面取得了巨大的进步，越来越多的研究表明，那些自我教育和积极配合产前护理人员的准父母会有最好的结果。孕妇知道得越多，她就越能参与到护理中。遗憾的是，护理人员通常没有时间告诉孕妇许多重要的产前保健知识，如合理地加强营养、母乳喂养的重要性、避孕选择和护理新生儿。

在这里，我们举个例子来说明了解妊娠对于孕妇是多么重要。对于不了解分娩自然过程的妇女来说，每一次宫缩都是一次可怕的经历，使她感觉自己的身体像失控了一样。她所经历的恐惧甚至会使分娩更痛苦。对于有准备的妇女来说，宫缩的开始表示分娩的开始，分娩令人激动，恐惧和疼痛感减少，满足感强烈。

《孕育资料库》为准父母提供了在筹备妊娠、分娩和新生儿护理等方面的许多方法。

我喜欢这本书，它以系统完整的方式探讨妊娠的方方面面。它涵盖了妊娠的全过程和孩子的全身。它帮助妇女了解自己身体的变化，使她们在精神上为妊娠变化做好准备，告诉她们需要的知识以便积极参与产前保健，然后进一步帮助新妈妈为早期的育儿做好准备。这些都是以非常清晰和容易理解的方式完成的。

妊娠对妇女来说是激动人心的经历——对她来说，也是重新关注自己和家人健康的重要阶段。了解这本书中的知识，将使孕妇更有能力为自己和家人的健康创造条件。

彼得·波斯丁, MD, MPH, FACOG

蒙特佛医学中心的综合家庭保健中心妇产科主任
阿伯特·爱因斯坦医学院妇产科临床和妇女保健副教授



21 世纪妇女怀孕

我做助产士是在 30 年前“美好的旧时光”，当时的妇女大声疾呼妊娠和分娩过程中的护理变革。这种妊娠和分娩的革命开创了以家庭为中心的护理模式，将重点放在自然分娩、家庭纽带和给母亲舒适的家庭或家庭式环境方面。普通的不适和妊娠及分娩并发症也可通过营养和草药来治疗。

对于深入挖掘自己潜能的妇女来说，妊娠和分娩是有意义的生命体验，为她们提供了养育新生儿的必要能量。另外，妇女接受了这样的教育，要相信她们的身体和这个过程。当时，我是一位助产士，同时我生了儿子，自己也体验了做妈妈的感觉。

今天，妊娠和分娩的体验非常不同。科技的进步，如常规的超声波检查、胎儿电子监控、基因测试、羊膜穿刺术、常规的引产、硬膜外麻醉的广泛运用，已经改变了“正常”的妊娠和分娩的经历。大多数妇女在妊娠开始时就想知道孩子的性别。妇女可以选择“无痛分娩”，孩子的生日是由引产还是剖腹产手术来决定。而吸奶器是过分忙碌的妇女常用的喂奶用品。

现在，妊娠和分娩被看作是必须受监控、测量和控制的医疗事件，是面临危险的复杂事件。妇女害怕她们不能控制或理解的东西。例如，准妈妈在妊娠过程中，成功地经过一组医疗测试后又面临另一组测试，测试是否患有另一组可能的疾病。危险和风险隐藏在妇女和护理人员的意识里。孕妇没有时间放松，感觉不到自由、有力和强大，只是在事后才感到妊娠和分娩是“正常”的。所有这些把 21 世纪的孕妇引向何方呢？在倾听了几百位孕妇的陈述后，我证实了这样一个事实：妇女对自己孕育、分娩和养育孩子的自然能力缺乏信心。

《孕育资料库》满足了今天孕妇的需要。桑蒂·琼斯和玛西·琼斯阐明了现代的医学实践，建议对于妊娠和分娩的不同阶段进行一揽子的整体选择。在孕期，妇女被鼓励学习所有关于胎儿发育、营养、孕妇心理学和身体科学知识。《孕育资料库》为那些想了解和参与、影响妊娠、分娩的妇女提供了依据。

这是一本我很乐意向妇女推荐的书。它提供了现代妊娠和分娩复杂性的最新医学信息，最重要的是它传达了这样的信念：妇女是有力量的；妊娠阶段是快乐时光。这是孕妇最需要听到的。

克莱尔·韦斯特达,CNM,MPH,FACNM
艾墨利医科大学护理助产学主任

目 录

1 怀孕周记

怀孕了呀 3

感觉得了经前综合征 (PMS)，但是并没有来月经
嗅觉更敏锐 感觉肿胀 乳房有变化
家庭怀孕测试结果呈阳性
如果感觉怀孕了，但测试结果却是阴性，该怎么办
测试结果是阳性的，又该怎样做
得到怀孕的消息 应该告诉谁 工作中

与医生或助产士的第一次会面 7

如何计算预产期 预产期 制作自己的妊娠日历

前三个月 11

第 1~13 周 11

感觉极差 这是一生中最重要的消息，必须保密
你们的关系在变化并承受着考验 未来改变了
变得情绪化 感觉搞错了 不知道什么是安全的，什么是不安全的
小睡 正确饮食 调研 调整生活方式
记录你的习惯 开始或继续锻炼 做好心理准备

第 2~3 周 16

胎儿

大小 发育

孕妇	
身体变化 感受 怎么办	
第4周	20
胎儿	
大小 发育	
孕妇	
身体变化 感受 怎么办	
第5周	21
胎儿	
大小 发育	
孕妇	
身体变化 感受 怎么办	
第6周	24
胎儿	
大小 发育	
孕妇	
身体变化 感受 应该去健身房吗	
第7周	28
胎儿	
大小 发育	
孕妇	
身体变化 感受 需要安排的事情 建议的锻炼	
第8周	30
胎儿	
大小 发育	
孕妇	
身体变化 感受 情绪变化 怎么办 推荐的运动	
第9周	33
胎儿	
大小 发育	
孕妇	
身体变化 情绪变化 需要安排的事情	
第10周	36
胎儿	
大小 发育	

<u>孕妇</u>	
身体变化 情绪变化 身体感受 怎么办	
第 11 周	39
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 怎么办 亲朋好友	
第 12 周	41
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 情绪变化 怎么办	
第 13 周	43
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 推荐的运动	
.....	
中间三个月	45
第 14~24 周	45
上课可减轻恐惧 与其他准父母交朋友 成为一名有经验的消费者	
第 14 周	46
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 怎么办	
第 15 周	48
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 情绪变化 怎么办	
<u>选择孩子的儿科医生</u>	
需要提的问题	



第 16 周	52
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 怎么办	
第 17 周	54
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 情绪变化 怎么办	
第 18 周	56
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 情绪变化	
第 19 周	57
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 怎么办 情绪变化	
第 20 周	58
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 怎么办	
第 21 周	60
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 怎么办 需要筹划的事情	
合理的购物清单 不明智的购物清单	
第 22 周	61
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	

身体变化 怎么办	
第 23 周	62
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 怎么办	
第 24 周	64
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化	

后三个月 65

第 25~40 周	65
第 25 周	66
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 怎么办	
第 26 周	68
<u>胎儿</u>	
孕妇 身体变化	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 感受 需要筹划的事情	
第 27 周	71
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 怎么办	
第 28 周	72
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	



身体变化	情绪变化	怎么办	
第 29 周			74
胎儿			
大小	发育		
孕妇			
身体变化	锻炼		
第 30 周			75
胎儿			
大小	发育		
孕妇			
身体变化	需要筹划的事情		
第 31 周			77
胎儿			
大小	发育		
孕妇			
感受	本周要做的事		
第 32 周			80
胎儿			
大小	发育		
孕妇			
身体变化			
第 33 周			81
胎儿			
大小	发育		
孕妇			
身体变化	感受	怎么办	
第 34 周			82
胎儿			
大小	发育		
孕妇			
身体变化	怎么办	需要筹划的事情	
第 35 周			84
胎儿			
大小	发育		
孕妇			

身体变化 怎么办	
第 36 周	85
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 怎么办	
第 37 周	86
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 感受 以后的 3~5 周做什么	
第 38 周	88
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
身体变化 感受 怎么办	
第 39 周	90
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	
感受 自我保健建议 需要筹划的事情	
第 40 周	92
<u>胎儿</u>	
大小 发育	
<u>孕妇</u>	

2 安排好妊娠期生活

调养身体 98

头部	98
<u>头发</u>	
<u>头疼</u>	
<u>偏头痛</u>	