



KISS

成人
生活指南

Keep It Simple Series

怀孕

✓ **了解** 孕期的每一个月
都会发生什么

✓ **学会** 让自己看上去漂亮，
吃得好，保持健康

✓ **着手** 拟出一份分娩计划

精致
生活



前言作者：医学博士、著名妇婴专家 米丽亚姆·斯图帕特

法西亚·埃尔森伯格·莫娜 著



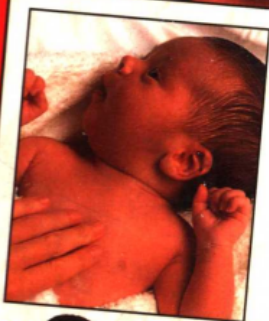
中国轻工业出版社

KISS



成人
生活指南

为梦想而存在，因精致而生活



快乐健康地孕育你的宝宝

- ✓ **了解** 在这特殊的九个月中，怎样得到最好的产前照顾
- ✓ **发现** 怀孕期间如何保持魅力、身材和自信的秘诀
- ✓ **找到** 最适合自己的分娩方式
- ✓ **学会** 科学地照顾你的宝宝

精致生活

ISBN 7-5019-3490-8



9 787501 934904 >

ISBN 7-5019-3490-8/TS · 2111

定价：128.00元



KISS

9.16.

成人生活指南

你需要的最棒的指南

《K. I. S. S. 成人生活指南》是你人生各个阶段中都可信赖的指南。比如你和大家一样怀孕了,比如你刚养了一只狗,比如你必须要减肥了,比如你不知道该怎样向自己的爱人表达爱意……在这些事上我怎么让自己过得最精致呢?方法就这么简单:只需你拿起《K. I. S. S. 成人生活指南》,然后翻开它的第一页……

《K. I. S. S. 成人生活指南》从头到尾都是专家撰写的,富有经验的作者会带你了解各个主题。它细致入微,从每个细节入手,一步一步,就像傻瓜相机一样,你只需轻轻一按,一切尽在你的掌握之中。

顺着《K. I. S. S. 成人生活指南》你还会发现一些你喜欢的主题:美容、葡萄酒、高尔夫、吉他弹奏……我们将陆续推出。







成人生活指南

Keep It Simple Series

怀孕

法西亚·埃尔森伯格·莫娜 著

 中国轻工业出版社

A Dorling Kindersley Book



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目(CIP)数据

怀孕/法西亚·埃尔森伯格·莫娜著;沈思,
罗小婷译. —北京:中国轻工业出版社,2002. 1
(K. I. S. S. 成人生活指南)
ISBN 7-5019-3490-8

I. 怀... II. ①法... ②埃... ③莫... ④沈...
⑤罗... 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③新生儿—妇幼保健—
基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079916 号

版权声明:

Original title: K. I. S. S. GUIDE: PREGNANCY
Copyright © 2001 Dorling Kindersley limited, London
Text Copyright © 2001 Felicia Eisenburg Molnar

策划编辑:龙志丹 责任终审:孟寿萱 封面设计:郎 艳
责任编辑:罗小雨 版式设计:王培燕 责任校对:方 敏

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-88390671

印 刷:东莞新扬印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本:889×1194 1/16 印张:22

字 数:510 千字 印数:1—10000

书 号:ISBN7-5019-3490-8/TS·2111

定 价:128.00 元

著作权合同登记图字:01-2001-4481

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

主 目 录

第一部分

令人兴奋的早孕

我怀孕了吗？

分娩的选择

做母亲我是不是太老了？

老天，我又怀孕了！

第二部分

你就要做妈妈了

关照自己

保持体形

感受魅力与漂亮

准备分娩

第三部分

40周，让我们一起数！

孕期化验

妊娠初期三个月

妊娠中期三个月

妊娠后期三个月

第四部分

分娩的过程

这是真正的幸福吗？

分娩倒计时

宝宝出世了

第五部分

小宝宝刚诞生的日子

新生命的第一天

喂养婴儿

体形恢复

第六部分

你与宝宝的健康安宁

对付并发症

如果你的宝宝需要特别照顾

考虑一下自然疗法

目 录

前言	14
引言	16
内容简介	18
使用说明	19

第一部分 令人兴奋的早孕

第 1 章 我怀孕了吗? 23

作胎的基本因素	24
怀孕的迹象	25
测试呈阳性	29
庆祝的时刻	32

第 2 章 分娩的选择 39

做一个分娩计划	40
医生还是助产士?	41
助产士是什么?	42
我应该把自己与社区医生的联系进行到底吗?	44
挑选分娩的场所	46

第3章 做母亲我是不是太老了?

51

35岁以后怀孕:事实与构想	52
与年龄有关的征状	53
年龄、受孕和怀孕	54
平衡利弊	58

第4章 老天,我又怀孕了!

61

第二轮又开始了	62
剖腹产后,我还可以自然分娩吗?	66
这次我流产的危险有多大?	68
我还需要参加产前课程吗?	69
分娩时大孩子要在现场吗?	70

第二部分 你就要做妈妈了

第5章 关照自己

75

两个人的营养	76
健康饮食	76
我应当吃什么呢?	78
我需要服用维生素吗?	82
我应当避开什么食物?	83
体重增加多少 Okay?	85
绝对禁忌	86



第6章 保持体形

91

我还可以进行锻炼吗?	92
修改你的锻炼计划	92
怀孕时哪种锻炼最好?	95
盆底肌肉练习	97

第7章 感受魅力与漂亮

101

有关风度的忠告	102
个人美容护理	105
好吧,我们谈谈性!	106

第8章 准备分娩

111

选择产前教育课程	112
起草一个分娩计划	117
你分娩时的“啦啦队”	118
宝宝的医生	121
环割术的决定	122



第三部分 40 周,让我们一起数!

第 9 章 孕期化验

127

孕期化验总说	128
常规化验告诉你什么?	130
遗传筛检	135
遗传诊断	137

第 10 章 妊娠初期三个月

143

我变化着的身体	144
为什么我有这种感觉?	147
我没有任何感觉	150
嘿! 宝宝,你在那儿做什么呢?	151

第 11 章 妊娠中期三个月

155

第 4 月、第 5 月、第 6 月	156
我可以做我想做的任何事情吗?	159
在工作场所宣布消息	161
宝宝现在什么样了?	163
宝宝的感官世界	164

第 12 章 妊娠后期三个月

169

我觉着不怎么好	170
如果宝宝不守时怎么办?	175
现在的产前检查	176
宝宝现在做什么呢?	177

第四部分 分娩的过程

第13章 这是真正的幸福吗?

183

最初的迹象	184
假警报	187
什么时候应当与医生或者助产士联系?	188
临产	188
收拾衣物上医院	190

第14章 分娩倒计时

195

为了分娩顺利多运动一下	196
第一产程	196
活跃阶段	198
最好的分娩姿势	202
药物止痛	206

第15章 宝宝出世了

211

过渡阶段	212
第二产程	213
什么时候需要引产?	218
宝宝出世	219
不正常的胎位	220
分娩器械	223
第三产程和最后阶段	224



第五部分 小宝宝刚诞生的日子

第16章 新生命的第一天

229

一见钟情	230
精心照料	231
观察	235
新生儿可以做什么	239
产后护理	241
产后身体状况	243
育婴室或观察室	244

第17章 喂养婴儿

249

母乳喂养适合我吗?	250
母乳喂养的好处	251
何时开始母乳喂养	254
学习怎样护理婴儿	255
母乳喂养的普遍问题及其解决方案	260
我需要哺乳多长时间?	262

第18章 体形恢复

267

挑战:制定锻炼时间表	268
为什么要锻炼?	270
我究竟何时可以找回原来的苗条?	273
简单易学的锻炼	276

第六部分 你与宝宝的健康安宁

第 19 章 对付并发症

285

问题的种类	286
问题的迹象	287
高危妊娠	289
失去了宝宝:悲痛难禁	297
产后抑郁症	298

第 20 章 如果你的宝宝需要特别照顾

301

生下来就有问题该怎么办?	302
早产婴儿的共同问题	305
与早产无关的严重问题	308
健康新生儿的共同问题	310
婴儿猝死综合征(SIDS)	313

第 21 章 考虑一下自然疗法

317

为什么我应当试一试自然疗法	318
什么是自然疗法?	318
对于常见病的补充治疗	321



附录

怀孕网站	332
专业名词注释	335
索引	339
致谢	350
读者服务卡(怀孕)	351



前言

怀孕是需要认真对待的事情，但也没必要为此而太紧张，因为怀孕是妇女生命中的一个美丽经历，这是一件伟大的事情，是值得赞美和庆祝的，这也是我们这本书一直很受欢迎的原因之一。

从发现自己怀孕开始，准妈妈的脑海中便会出现各种疑问：我需要吃些什么？（我是否要补充些维生素？）我能继续做运动吗？（能否继续保持完美的身材？）我的身体在发生哪些变化，我亲爱的小宝宝在做什么呢？（什么时候能听到胎音？）我将来会选择什么方式分娩？现在正是需要读书寻找答案的时候，知识多了，孕妇分娩时会更加自信。

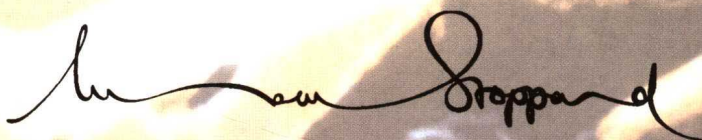
准妈妈的这些担心都是可以理解的，因为在怀孕期间由于体力消耗大，准妈妈会时常感到疲劳，了解你所从事的工作或活动是否有利于胎儿发育的需要是很重要的。在孕期准妈妈的体力和精力都宛如进入了滑行轨道，所以孕妇一定要学会控制情绪，避免心烦意乱，直接与亲朋好友交流自己的感受，我相信，你一定会得到身边人的支持，一定会得到家人和朋友的帮助。

有一点可以肯定，在你的第二个孩子出生的时候，你的交际网会发生新变化。你和你的先生会因为新生命的到来而中断与朋友的联络，生活会变得更闭塞，每天都在围着孩子们转。尤

其是在婴儿刚出生的一段日子里，你甚至要放弃休息的愿望，每天照顾孩子。听了这些，你是否有点畏惧。

其实，完全没有必要——如果你不去读有关孕前产后教育的书，包括这本《K. I. S. S. 成人生活指南怀孕》，你也还是要做母亲的！

祝平安。



米丽亚姆·斯图帕特

米丽亚姆·斯图帕特医生是几百万畅销书的作者，经常在电视媒体中露面。她在国际上怀孕和儿童护理方面的领导权威，有关著作在世界范围发行已过百万册。想获得更多的信息和实际性建议请浏览网页：www.miriamstoppard.com