

英国最大报纸《太阳报》
最权威孕妇杂志Pregnancy & Birth

倾力推荐

80后专用怀孕手册！第一次怀孕一定要看！绝对让你笑破肚皮！

欧洲数百万家庭都在使用的怀孕指南！

韩国上市一星期，销量突破**40000**册！

PREGNANCY
FOR
MODERN
GIRLS

解答所有你想知道，但却难以启齿的问题！

我的第一本
怀孕书
我最想要的怀孕书

[英] 荷莉·史密斯◎著
苏珊 刘颖◎译

PREGNANCY
FOR
MODERN
GIRLS

我的第一本怀孕书
我最想要的怀孕书

[英] 荷莉·史密斯◎著
苏珊◎译

图书在版编目 (C I P) 数据

我的第一本怀孕书：我最想要的怀孕书 / (英) 史密斯 (Smith, H.) 著；苏珊，刘颖译. — 北京：新世界出版社，2011. 12

ISBN 978-7-5104-2108-2

I. ①我… II. ①史… ②苏… ③刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第181206号

北京版权保护中心外国图书合同登记号：01-2011-3714

PREGNANCY FOR MODERN GIRLS © 2009 Hollie Smith. Original English Edition

Published by Crimson Publishing, Westminster House, Kew Rd, Richmond, Surrey, TW9 2ND, UK,

All Rights Reserved.

Arranged through CA-LINK International LLC

我的第一本怀孕书：我最想要的怀孕书

策 划：北京阳光博客文化艺术有限公司
作 者：(英) 荷莉·史密斯 (Hollie Smith)
译 者：苏珊 刘颖
责任编辑：刘媛
校 对：张海霞
责任印制：李一鸣 刘社涛
出版发行：新世界出版社
社 址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版权部：+8610 6899 6306
版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn
印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销：新华书店
开 本：710×1000 1/16
字 数：220 千字 印张：18.5
版 次：2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5104-2108-2
定 价：29.80 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

引言 Prologue

这么说，你有啦？好消息呀，在这里替你高兴。我两度体验了看到孕检中小粉线时的喜悦，两次经历十月怀胎，是很能体会你的兴奋的，也能了解你的恐惧、恶心、疼痛和不适。再说，我发自内心地愿意写这本书，因为好多怀孕指南之类的书都省略掉了许多血淋淋却很重要的细节。

怀第一个宝宝时，你得了解的是事实真相，完全真实的情况，而不是被糖衣包裹后的好话。你也许会突然开始极度厌恶丈夫的体味，或者想起葡萄就恶心，或者小便频率不定到都想要加个导尿管了，遇到这种情况，还是做好心理准备接受吧。就算发生了，也别大惊小怪，不用担心是不正常。你要知道的不只是身体上会有反应，还有其他方面，比如，正值职业生涯高峰期的现代能干女性，却被晨吐当头一击；抑或在与另一半缠绵时发现自

我最想要的怀孕书

已不再性感如前，略现笨拙。

本书会从怀胎十月到宝宝出生，全程诚实地做你的向导，与你一起经历期间的起起落落。简言之，我会一五一十地全盘托出。而且，请放心，我保证不会为了效果把它搞成演讲，或给你列一堆方子。你已经是个大姑娘了，也不需要别人指手画脚的，不过只是想得到些引导，好做自己的决定。

不管你是准备了好久，还是意外怀上，有一点是相同的：接下来的九个月将会交织着挑战、兴奋和提心吊胆。但相信我说的话，终有一天，你会发现这一切都那么值得。我现在看看两个女儿，从来不想曾经身怀她们时有多煎熬，也不会想当初把她们挤出来时费了多大劲儿，受了多大罪。把它当做是通向美妙终点的旅程吧。

同时，要抬起下巴、挺起肚子、保持微笑。祝你好运。这些动作有一天会有用的。

另外，过来人提供的信息才更有价值，所以没有潮妈姐妹们热情地分享，讲述她们自己孕育宝宝的故事，这本书我也写不出来，而且她们的思想也贯穿始终。真诚地感谢她们的贡献，感谢她们的文才，最重要的是，感谢她们实话实说。

荷莉·史密斯 (Hollie Smith)

我最想要的怀孕书

作者注

在本书中，我将宝宝默认为男孩儿，助产士为女性，医生为男性。这么做纯粹是为了称谓方便，在这里向所有宝贝女孩儿、男性助产士和女性医生道歉，原谅我的性别歧视……

另外，本书内容已经过助产士及六个孩子的妈莎拉·沃伦（Sara Warren）的核准。

目录 Contents

引言/009

第1章

你有喜啦！该做些什么？ /1

要告诉谁，什么时候说……早期症状……慢慢习惯怀孕……独自经历……计算预产期……关于烟酒的事……开始检查……在哪儿生……产前档案……扫描和拍片……还有，怀孕的好处……

第2章

即将到来的空白旅程！ /23

小病小症——恐怖故事还是实情？……晨吐……更大更敏感的胸部……疲乏无力……消化不良和胃灼痛……痔疮……饮食偏好或厌恶……背痛……尿频……腹痛……贫血……牙龈出血……气喘……手痛……便秘……抽筋……晕厥或头晕……“婴儿脑”……多毛……头痛……失禁……失眠……痒……情绪波动……流鼻血和鼻塞……过热和热潮……骨盆痛……不宁腿综合征……肋骨痛……皮肤变化……嗅

我最想要的怀孕书

觉敏感……妊娠纹……脚踝、双脚及手指浮肿……霉菌……白带……静脉曲张……多屁……什么时候要快速寻求帮助……你的宝贝肚子……孕妇装别样潮……

第3章

子宫里的故事：宝宝成长两周记/77

你一定要知道的科学知识……孕早期（前三月）……孕中期（中三月）……孕晚期（后三月）……

第4章

孕期生活指南/93

适应生活，不要嫌弃！……怀孕期间能喝酒吗？……怀孕期间要戒烟吗？……怀孕期间用药要注意什么？……咖啡因……孕妇到底该怎么吃？……没必要有压力……孕期健康方法……其他“危险”活动……还需要锻炼……

第5章

孕期性事/139

厌恶或只是恶心？……为什么在孕期不想有性生活……他很饥渴吗？你在乎吗？！……为什么他不会

想和怀孕的你进行性交……让“性”福继续……孕期
风骚……口交……其他亲密方法……保持交流……促
进分娩……什么时候不该性交……经营自己的关系

第6章

生产时间表/155

在哪儿生……医院妇产科……生育中心……家中……
制订生产计划……想“顺产”吗……做什么可以改
善状况……几种止痛方式……笑气——混合气体……
TENS机……哌替啶、消痛定和二乙酰吗啡等止痛
药……硬膜外麻醉……其他止痛办法……你的陪产伴
儿……生产前陪护可以做什么……专业人士……准备
就绪……计划剖腹产……多胎分娩……早产……

第7章

准备就绪：迎接你的宝宝/189

伺机而动……孕后期的体格检查……分娩课程……打
算如何喂养宝宝……母乳喂养利与弊……为母乳喂养
做准备……奶瓶喂养……采购必需品……宝宝最初
的基本需求……最后阶段压力应对策略……宝宝出生前
要做的事情……加重的疼痛……有人为你做会阴按
摩吗……为自己打包的东西……他人言……你的感
觉……宝宝的胎位……入盆……

我最想要的怀孕书

第8章

最重要的日子来了！/215

就快了……临门注意事项……预产期已过……促进分娩的自然方式……羊水破了会怎么样……会有多疼……宫缩感觉如何……分娩早期会有忧虑……要是宝宝等不及了怎么办……“正式”分娩……在医院……电子监测……引产……引产包括什么……分娩中要如何表现……说粗话和忘我……分娩和生产时陪护能为你做什么……宝宝驾到……使劲……阴道会有多疼……使劲时会拉大便吗……生啦！……胎盘娩出……辅助分娩……外阴切开术……如果需要紧急剖腹产……剖腹产中会发生的情况……产后……

第9章

潮妈生产记/245

朱迪生胎记……伊斯拉生胎记……珍妮生胎记……米歇尔生胎记……梅尔生胎记……妮可拉生胎记……

第10章

嗨，宝贝：与新生儿在一起的头几周/257

安定下来……母乳喂养真相……成功母乳喂养提示……奶瓶喂养……二者皆用……产后身体出血……产后痛……阴道和会阴……肠道和屁股……乳房……

目录

腹部……膀胱虚弱或渗漏……剖腹产后恢复……产后
照顾……外星人着陆……给宝宝洗澡……给宝宝换尿
片……怀抱宝宝……为什么他会不停地哭……安全睡
眠……现在知道为什么这家伙晚上不睡了吧……你的
想法……和宝宝联络感情……放轻松……

要告诉谁，什么时候说

可能你会告诉宝宝的爸爸。也许你想要和宝宝未来的爷爷奶奶或其他亲密的朋友、亲戚分享这个秘密。但是，一般地，好多人先谁也不告诉，可能是怕万一在早期比较危险的几个月里发生什么事。要是你平时海量或周末疯玩，又想守住秘密，那就得找些说得过去的理由，解释为什么改喝红莓汁，为什么不跳舞跳到天亮了。我自己就是在这些节制上露出马脚的：我怀第一个孩子后，走进酒吧，往女朋友群中一坐，要了一杯矿泉水时，大家都傻眼了。沉默片刻之后，“天哪！”好友艾莉森（Alison）开口了，“你有了，对不对？”

短期内可以不告诉工作中的同事。这个秘密基本上能保守15周左右，那个时候时机也就成熟了。但是，实际生活中，秘密很

我最想要的怀孕书

可能会提前泄露——3个月时肚子就开始显了。甚至在此之前，你经常在桌上打盹儿，10分钟跑一趟洗手间，这些现象都可能让你露馅儿。后文会更详细地讨论怀孕期间如何处理工作的问题。

早期症状

感觉如何——看起来有什么变化

留给你适应的时间并不长：怀孕几周后，激素就会激增，因为一批细胞将开始在你体内长达9个月的聚居，你的身体也开始发生一系列正常而自然的初期变化。这些变化，轻则让你稍微不习惯，重则完全把你吓倒，有些甚至看到怀孕测试中的小粉线时就开始发挥效应了。我自己当时是乳头有麻刺感，暗示着一些异常的酝酿。常见的还有嗅觉的敏感，口中有金属的味道和莫名其妙的啜泣（习惯吧——在接下来的9个月中，你有时会觉得自己像个口齿不清的病人。）

那时我乳头痛死了，浑身没劲，而且我居然对以前每天一杯的酒都不感兴趣了。

——简（Jane）

下一章还会就怀孕对身体的影响做出详细的列举，这里简单提一下怀孕的早期症状（其中大部分由突然增加的激素引

起)，包括：

- 胸部变敏感，“刺痛”或稍稍变大；乳晕（乳头周边皮肤）颜色变暗。

- 嗅觉或味觉更加灵敏。

- 反感某一种或几种食物或饮料，或特别偏好某一种食物。有些孕妈咪说嘴里有种很怪的“金属”味。

- 恶心呕吐——所谓的“晨吐”可能在刚怀孕的几天内就有反应。

- 感觉想流泪，敏感。

- 疲乏无力。

- 尿频。

- 经期停止。（可能阴道会有少量色淡的“出血”，一般不必太担心，见第74页）

我闻着什么都觉得“不对”——冰箱、同事的午餐、自己的车里边、火车车箱，都有怪味！

——洛娜（Lorna）

不再喝茶是最早的迹象。搞得我没法向好友和家人（尤其是我妈）隐瞒怀孕了，因为我突然不喝茶了，他们都一定会奇怪而问个究竟的。

——劳拉·杰恩（Laura-Jayne）

我最想要的怀孕书

慢慢习惯怀孕

刚开始怀孕的几周里（很可能更长时间），情感会像坐过山车一样起伏不定。不只是身体会有反应，心情也受影响。即使你的怀孕计划如执行军事任务一样准确，但心情不会一直都很好，这是很正常的现象。

你可能会对自己的生育力非常惊讶，尤其是比预计要发生得早时，而且很可能在喜悦的同时，感受到同样的害怕或冷淡。“恕我用语不当，但我知道这个消息时瞬间石化了，”潮妈珍妮（Jenny）坦白说，“我们经济上负担不起，而且我刚刚升了职。那时也没有自己的房子，也没结婚。主要问题是不敢告诉父母，虽然我都29岁，他都31岁了！”

我其实非常害怕，第一个月过得忧心忡忡，心想我的生活完了。结婚才4个月，我本来还是个快活的职业女性，而且也喜欢我们在三楼的公寓。但后来发生了些变化，我意识到即将要开启生命的一个全新篇章了。并且，开始期待这种生活。

—— 罗拉（Lara）

男性通常更容易被怀孕的消息吓坏（当然同样，要是他故意让你怀孕的话，就另当别论了）。老公在我第一次怀孕时，焦虑地四处踱步，脸上挂着僵硬的笑容，勉强地掩饰着他的恐惧，