

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

®

The ICEA Guide to
**Pregnancy
& Birth**

怀孕分娩， 了解了你就不怕了

〔美〕国际生育教育协会 编著
赵雅琳 译

每个女人怀孕
都是独特的
做自己的导乐师

来自国际生育

权威指导

专业推荐:

北京协和医院妇产科教授
中日友好医院儿科主任

马良坤
周忠蜀

中国妇女出版社



The ICEA Guide to
**Pregnancy
& Birth**

怀孕分娩， 了解了你就不怕了

来自国际生育教育协会的权威指导

〔美〕国际生育教育协会 编著
赵洪涛 译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩, 了解了你就不怕了: 来自国际生育教育协会的权威指导 / 美国国际生育教育协会编著; 赵洪涛译. -- 北京: 中国妇女出版社, 2014.5

书名原文: The ICEA Guide to Pregnancy and Birth: Essential information to help you make informed decisions for a healthy pregnancy, labor, and birth

ISBN 978-7-5127-0843-3

I. ①怀… II. ①美… ②赵… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ① R715.3
② R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 042132 号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2014-2225

怀孕分娩, 了解了你就不怕了——来自国际生育教育协会的权威指导

作 者: [美] 国际生育教育协会 编著

翻 译: 赵洪涛

责任编辑: 赵延春 李 里

封面设计: 古润文化

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 150 × 230 1/16

印 张: 11

字 数: 170 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2014 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0843-3

定 价: 32.00 元

前言



如果你正阅读此书，那说明你很可能已经怀上宝宝了。祝贺你！

当然，你可能已发现自己的身体正在出现各种变化，惊讶、幸福、紧张、困惑、担忧、兴奋等情绪如影随行，日益强烈。其实，经历过这种感受的远不止你一人。在这个世界上，几十亿的女性都曾这样一路走来，而现在数以百万计的女性正与你一道经历着同样的事情。

虽然繁衍生育自人类诞生以来从未改变，但“为母之道”却已不同于从前。随着人类文明的不断发展，社会的进步也为女性生育提供了更多的途径和方法。

本书旨在帮助读者了解分娩前后的相关知识。书中对怀孕、临产、分娩、产后的生理过程及现代母婴护理理念和方法进行了详细介绍。从这里开始，你将具体了解：

- ◎ 你和胎宝宝的身体在整个孕期会发生怎样的变化。
- ◎ 如何让自己在孕期保持健康和舒适。
- ◎ 如何选择母婴护理方式、参加产前培训，如何让自己更有主见。
- ◎ 如何分娩以及应对分娩的各个产程。
- ◎ 如何解决突然发生的分娩并发症。
- ◎ 如何做好迎接宝宝的准备。
- ◎ 如何调整产后的身体和心理状态。
- ◎ 如何护理宝宝。

◎ 在整个怀孕、分娩及产后恢复期间，你的丈夫应该如何给予你帮助并同时满足自己的需求。

本书是国际生育教育协会的课题项目。国际生育教育协会是成立于1960年的公益性组织，它以维护妈妈和宝宝健康为服务宗旨。正因如此，国际生育教育协会才致力于推广正确的决策、经受实践检验的操作方法以及以家庭为中心的婴儿护理方式。

想要在母婴护理方面更有主见并作出正确决定，首先应该掌握尽可能多的信息，通过了解一些实践案例，权衡各种决策的利弊。你可以“接受”来自护理人员的指导，但绝非“听从”。决策的最终制定不仅仅基于你所掌握的信息和护理人员的指导，而且与你的个人状况等也密切相关。

每一次怀孕、分娩，每一位妈妈，每一个宝宝，都是独一无二的。你无法事先预知会有何种经历，但是如果你能从本书中、从你的护理人员以及其他值得信赖的渠道获得实用信息，那么你完全可以解决接下来你将面临的所有问题。

目录 | Contents

第一章 怀孕	1
预产期	2
孕期的不同阶段及身体变化	3
保持健康和舒适	7
不可忽视的征兆	18
第二章 好的开始是成功的一半	19
产妇护理安排	20
给自己补课	26
作出明智的选择	28
第三章 为宝宝做准备	29
关于工作的决定	30
宝宝的医生	32
关于新生儿健康的问题	34
婴儿用品	42
布置新家	43
产后陪护	48
第四章 分娩阶段和策略	51
待产期	52
第一产程	56
第二产程	72
第三产程	77
产后恢复	78

第五章 并发症和人工干预 83

分娩的诸多情况	84
分娩的常见人工干预.....	91
产后并发症	111

第六章 做好出生准备 113

分娩计划	114
陪产	117

第七章 产后 123

子宫变化	124
会阴愈合	125
膀胱和肠道变化	126
剖宫产后的身体恢复	128
休息和运动	129
性生活和避孕	131
乳房保健	131
情绪	132
不可忽视的征兆	136

第八章 新生儿护理 137

新生儿手续	138
新生儿护理基本常识	140
喂奶	150
不可忽视的征兆	158

第九章 爸爸和丈夫 159

在孕期	160
在分娩期间	164
产后	167

第一章

怀 孕



从你怀孕那一刻起，就已经踏上了一段全新的旅程。你不仅将体验到许多新鲜的经历，更将承担起前所未有的责任。这会是一个让你备感兴奋又精疲力竭的过程。

如果你事先尽可能多地了解过有关怀孕的知识，那么旅程的开始会轻松许多，如果能再参加一些产前培训辅导，你完全可以自如地应对孕期出现的各种变化，在选择相关护理方面也会更有主见。

本章介绍整个孕期胎儿和母体发育的基本情况，文中提出的许多建议和方法，可以让经受身体变化的你和正在生长发育的胎儿保持健康舒适的状态。此外，本章还介绍了一些孕期可能发生的危险情况和问题征兆，以及具体的应对措施。



预产期

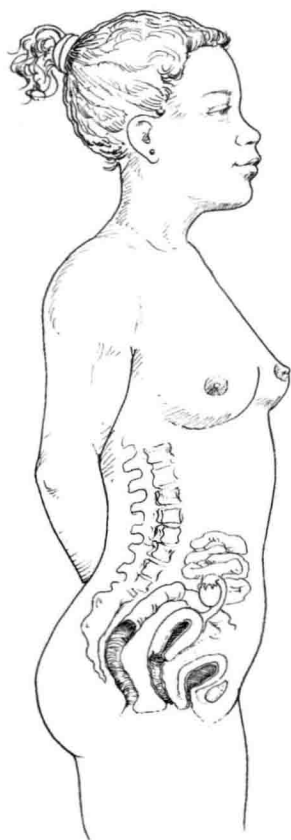
大多数产科医生都把准妈妈末次月经的第一天作为妊娠的起始日期，以此推算妊娠的时间长度。通常来说，整个孕期要经历 40 个妊娠周。

虽然预产期是一个非常重要的时间点，但多数情况下这个时间只能估算。世界卫生组织研究证实，一个孕育周期一般介于 37 ~ 42 妊娠周之间。在第 34 ~ 36 妊娠周出生的是早产儿，晚于 42 妊娠周出生的婴儿是过期产儿（过熟儿）。只有不到 5% 的婴儿会在预产期内出生，而近 90% 的婴儿会在孕产期前后的两周时间内出生。另外最新的指导意见认为，在胎儿 20 妊娠周之前，通过超声波扫描可以更准确地推断出胎儿的胎龄。

预产期的计算方法如下：从你的末次月经开始，向回倒推 3 个月，再加上 7 天。举个例子，如果你的末次月经的第一天是 7 月 4 日，倒推 3 个月，就变成了 4 月 4 日，再加上 7 天，就是 4 月 11 日。那么，你的预产期应该在下一年的 3 月 21 日到 4 月 25 日之间的某一天，也就是在 37 妊娠周到 42 妊娠周之间。



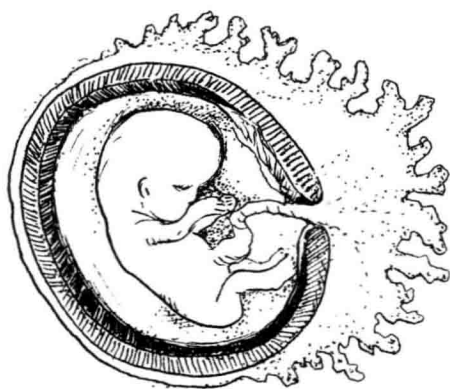
孕期的不同阶段及身体变化



受孕

怀孕的女性身体会发生极大的改变，当然，母体内的胎儿也在奇迹般地生长发育。要想真正地享受怀孕过程，首先应该对正常且健康的孕期有一个清楚的了解和认识。

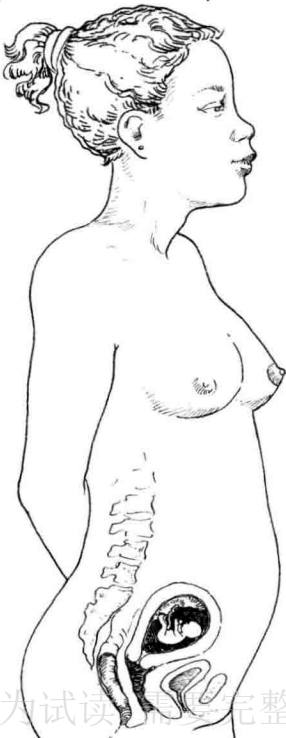
下面的表格列举了孕期各阶段孕妇及胎儿的发育发展状况和常见症状，其中数据供你参考。



8周大的胚胎

孕期母体及胎儿状况一览表

孕早期常见症状	孕期各阶段	胎儿的发育情况	母体发展情况
• 尿频 • 腹部疼痛或腹胀 • 乳房增大，有触痛和刺痛感，有的会出现颜色变化 • 便秘 • 厌食 • 恶心或呕吐 • 嘴里有金属味 • 疲劳 • 唾液分泌增多 • 轻微头痛 • 阴道分泌物增多 • 体重减少或增加2千克~3千克	1~6孕周	• 体长约0.5厘米 • 大脑和脊柱正在形成 • 消化系统、心脏、肺等器官正在生长 • 心脏开始跳动	• 子宫开始增大，其内膜增厚 • 月经期停止 • 绒毛膜绒毛（原始胎盘）和羊膜囊形成
	7~10孕周	• 体长约2.5厘米 • 眼睛、耳朵、鼻子、嘴以及牙蕾已经成形 • 四肢开始活动 • 指纹和生殖器开始生长	• 子宫有网球那么大 • 脐带形成 • 羊水充入羊膜囊
	11~14孕周	• 体长约7.6厘米，体重只有约28克 • 手指和脚趾开始活动 • 胎儿可以微笑、皱眉、吸吮、吞咽、撒尿	• 胎盘完全形成 • 子宫有柚子那么大，并在耻骨上方继续增长 • 宫颈约4厘米长，黏液栓塞填充在开口处



怀孕14周

(续表)

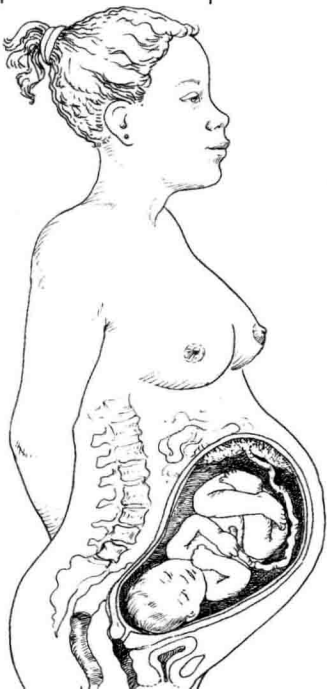
孕中期常见症状	孕期各阶段	胎儿的发育情况	母体发展情况
• 体力和食欲有所恢复 • 恶心和乳房肿胀开始减轻 • 便秘 • 食欲过度或对非食品的东西产生极度喜好 • 皮肤颜色发生变化, 比如腹部出现黑色中线或黄褐斑 • 鼻塞 • 牙龈出血或流鼻血 • 骨盆关节松弛 • 腹股沟痛 • 腿痛性痉挛 • 体重每周增加 0.4 千克 ~ 0.5 千克	15 ~ 19 孕周	• 体长 12.7 厘米 ~ 15.2 厘米, 体重大约 113 克 • 胎毛覆盖全身 • 动作协调性增强 • 皮肤很薄而且透明 • 手指纹和脚趾纹开始长出	• 位于耻骨上方的子宫开直径可达 7.6 厘米 • 羊水增多
	20 ~ 23 孕周	• 体长 25 厘米 ~ 30 厘米, 体重 0.2 千克 ~ 0.5 千克 • 会打嗝 • 头发、睫毛以及眉毛开始长出	• 子宫开始向肚脐位置膨胀 • 羊膜囊储存 0.9 升 ~ 1.4 升液体
	24 ~ 27 孕周	• 体长 28 厘米 ~ 36 厘米, 体重 0.5 千克 ~ 0.9 千克 • 皮肤有褶皱并被皮脂覆盖着 (糊状的保护层) • 眼睛可以睁开 • 耳朵产生听觉能力 • 肠内形成胎粪 • 发展强劲	• 子宫已经膨胀到肚脐上方 • 布拉克斯顿·希克斯收缩 (一种无痛的收缩) 会定期出现 • 乳房开始分泌初乳



怀孕 27 周

(续表)

孕晚期常见症状	孕期各阶段	胎儿的发育情况	母体发展情况
- 胃部灼热或消化不良 - 胸闷气短 - 行动笨拙不便 - 肋骨疼痛 - 失眠 - 尿急 - 出现蜘蛛状血管痣 - 有痔疮 - 双手刺痛或麻木 - 静脉曲张 - 出现妊娠纹 - 腹部瘙痒 - 脚踝浮肿 - 易流汗 - 贫血 - 体重比孕前总体增加11千克~16千克	28 ~ 31 孕周	- 体长 36 厘米 ~ 43 厘米, 体重 1.1 千克 ~ 1.8 千克 - 体内脂肪开始增长 - 可以做呼吸运动 - 对声音开始产生反应	子宫在肚脐上方膨胀达 3 指宽
	32 ~ 35 孕周	- 体长 42 厘米 ~ 46 厘米, 体重 1.8 千克 ~ 2.7 千克 - 形成作息规律 - 可能会调整为出生姿势 - 颅骨柔软并富有弹性 - 肝脏储存铁	- 子宫到了胸骨和肋骨下方 - 布拉克斯顿·希克斯收缩增加
	36 ~ 42 孕周	- 体长 48 厘米 ~ 53 厘米, 体重 2.7 千克 ~ 3.6 千克 - 随着体内脂肪增长, 皮肤褶皱减少 - 胎毛开始消失 - 肺器官发育成熟 - 从母体中吸收抗体 - 调整为出生姿势 - 胎儿可能会入盆 (进入盆骨)	- 胎盘有 15 厘米 ~ 20 厘米宽, 2.5 厘米厚, 约 0.5 千克重 - 宫缩增加 - 宫颈管成熟 (变软) 并消失 (变薄) - 羊水减少



足月胎儿



保持健康和舒适

健康孕期的注意事项

营养膳食

要给自己和胎儿补充所需的一切营养。多吃新鲜的水果和蔬菜，多吃全麦食品，多吃富含钙的食品如低脂肪乳制品，多吃蛋白质食物如肉、鱼和豆制品。每日饮食种类要丰富，应喝 2.5 升的水或流食。刚刚怀孕时你的饭量不会有明显增加，但到了孕期最后阶段，你每天需要摄入的热量会比怀孕前多 400 卡路里。另外少吃多餐可以缓解恶心和胃部的灼痛感，而且可以有效保持体能。向医生咨询一下产前应补充哪些维生素。



合理增重

增加合理的体重可以让你和胎儿避免许多健康问题，如果体重增加得太少，可能会导致早产儿或出生儿体重过轻；如果体重增加过多，可能会导致早产（在孕 37 周前出现产前宫缩）、高血压、巨婴症等。

那么增加多少比较合适呢？这取决于你怀孕前的体重和身高。如果你怀了多胞胎，请咨询医生咨询相应的增重标准。

◎ 如果你怀孕时体重较轻，你需要增重 12 千克～18 千克。

◎ 如果你怀孕时体重与身高比例处于合理范围，你需要增重 11 千克～15 千克。

◎ 如果你怀孕时体重偏重，你可以增重 7 千克～11 千克。

◎ 如果你是过度肥胖者，你可以增重 5 千克～9 千克。

常看牙医

可能你会很奇怪，怀孕与看牙有什么关系？为什么怀孕期间要推迟牙科的常规检查或变更牙病的治疗时间？其实，过去怀孕女性一直都是这样做的，因为她们和医生一样，都害怕常规的牙科治疗以及药物对胎儿有害。

最近的一项研究表明，口腔保健——包括X光照射、局部麻醉——可以预防、诊断并治疗口腔疾病，这对于孕妇和胎儿的健康至关重要，比如牙龈感染可能会导致早产。因此，治疗口腔疾病并不会给孕妇和胎儿带来更高的风险^①。

使用安全带

任何时候乘坐汽车或飞机，都要使用安全带。一旦遭遇碰撞危险，安全带可以把你固定在座位上，从而保护你的身体安全，这样也就保护了胎儿的安全。不过孕妇在使用安全带时需略做调整：腰带应绑在膝盖下方，如果有肩带，一定要使用，不要掖在背后。

安全用药

怀孕后，你吃下去的任何东西都将影响到胎儿，包括非处方及处方类药、中草药、维生素及矿物质等，如果你打算服用某类药物，一定要与医生商量。

在与医生的探讨中，一定要考虑其中的利弊。如果药物的利大于弊，医生可能会同意你服用或继续服用，如果还有副作用更小的类似药品，医生会建议你换药。如果药物的弊大于利，医生会建议你停止服用。

多做运动

如果怀孕后经常感觉自己有感冒、疲劳、疼痛或烦躁等症状，你可能会尽量避免任何的体力活动。但非常有意思的是，“运动”才是缓解这些症状的最好办法。也就是说，如果你想舒服些，反倒要多运动。这是因为，在孕期经常做些健身运动可以有效改善你的肌张力、体力和耐力，同时还可以缓解背痛等诸多不适症状。运动可以补充你的能量，舒缓你的情绪，让你保持良好的身材，对你将来在分娩、产后恢复及婴儿护理等过程中都有很大帮助。

①此观点在国内有争议，建议以产科医生意见为准。——编者注

要想达到效果，每周运动应坚持3~7天，运动时要特别加强对背部、臀部、腹部以及盆骨部位肌肉的锻炼。应穿着凉爽舒适的运动服装，使用合身的乳罩，另外一双舒适的运动鞋可以有效防止运动时发生意外或扭伤肌肉。运动前要先热身，并补充足够的水。在运动时尽量避免受伤，运动的强度应以运动时可与人正常交谈为最佳，如果运动过度，一定要停下来休息一会儿。运动后让自己降温非常重要。



如果你打算做健身运动，不妨与医生探讨一下，他们可以给你提出更多的建议。

禁酒、禁烟、禁毒

孕期喝酒、抽烟或吸毒，对孕妇和胎儿的身体健康都将会产生极为严重的影响，而且接触得越多，危害越大。其实孕期最保险的做法，就是远离这些未经医生许可的物品。如果你很难戒掉，可以咨询医生。

少摄入咖啡因

许多食品和饮料里都含有咖啡因，如咖啡、茶、能量饮料、可乐以及其他软性饮料等都含有大量的咖啡因，而且含有咖啡因的饮料几乎没什么营养，而咖啡因本身又会刺激心跳加速，血管收缩，血压升高，还会导致失眠、尿频，以及体内大量钙元素的流失。咖啡因对胎儿同样会产生这些影响。所以，要想避免这些问题，孕期就应少摄入咖啡因，至少每日咖啡因摄入量不超过200毫克。

远离传染病

许多传染性疾病对于怀孕女性和胎儿来说是非常危险的，如弓形虫病、莱姆病、风疹、水痘、传染性红斑、李斯特菌病、肝炎、性病等，因为这些传染病可能会导致早产、出生缺陷以及胎儿疾病等。预防这些传染病，可注意以下三个方面：

◎ 勤洗手，特别是饭前和便后一定要洗手。

◎ 尽可能远离生病的人群。

◎ 预防食源性疾病，水果和蔬菜一定要洗干净再吃，不吃未经巴氏杀菌的乳制品，肉、鱼、蛋要熟透再吃。另外，食物的烹饪工具也要仔细清洗。

避免体温过高

如果孕期体温过高（超过 38°C ），可能会给胎儿带来危险，并可能导致早产、流产以及神经性疾病如癫痫等。如果你的体温经常升高，出现这类风险的可能性也就越高。因此，孕期要尽可能避免体温过高，尽量不泡热水澡，不蒸桑拿，也不要把自己包裹得太严实，更不要在炎热的天气里做剧烈的运动。应坚持多喝水，常淋温水澡或洗温水浴等可以降低体温，在医生的指导下也可以服用适量的退烧药，特别是体温超过 39°C ，一定要尽快服用退烧药。

预防有害物质

怀孕期间一定要避免接触有害化学物质。你的家里、工作场所甚至食物里都可能存在这些有害物质，如农药、油漆、铅以及水银等。这些有害物质可能会导致许多严重问题，如流产、低出生体重、早产、出生缺陷、发展迟滞甚至儿童癌症等。如何避免接触有害物质呢？

◎ 一定要清洗蔬菜和水果，去除残留的除草剂和杀虫剂。家里使用杀虫剂时，一定要避开。

◎ 要向领导或老板说明自己怀孕的情况，避免在充满有害物质的环境中工作。

◎ 向有关部门咨询日常用品中含有哪些有害物质。

◎ 不要自己动手粉刷房子或清理含有铅等有害物质的壁画等，可以请专业技术人员帮忙。

◎ 不要吃汞含量高的鱼，如鲨鱼、旗鱼、鲭鱼、方头鱼等，每周最多吃1～2次汞含量低的鱼肉。

应对常见的身体不适

消化不良

孕激素会导致孕妇出现恶心呕吐的症状。而且，由于消化速度减慢