



DR. MIRIAM STOPPARD

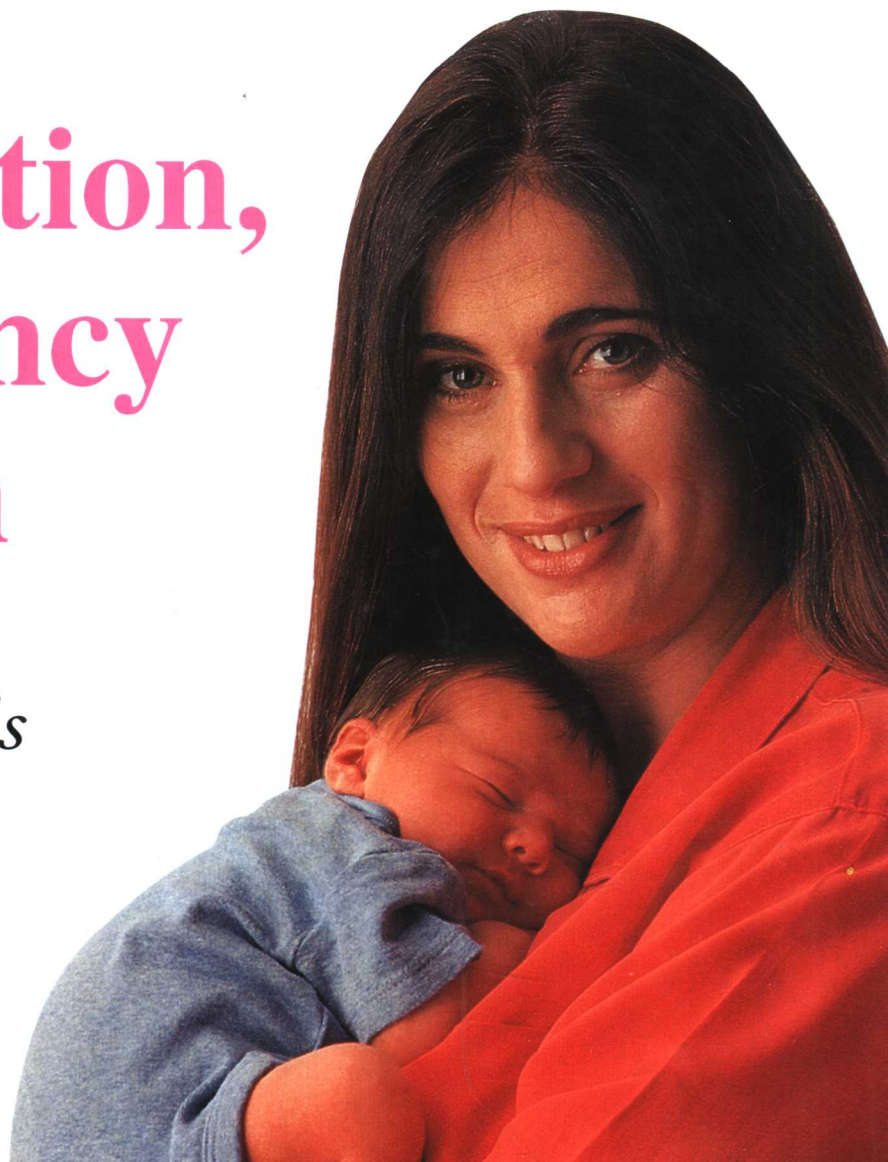


怀孕健康指南

Conception, Pregnancy & Birth

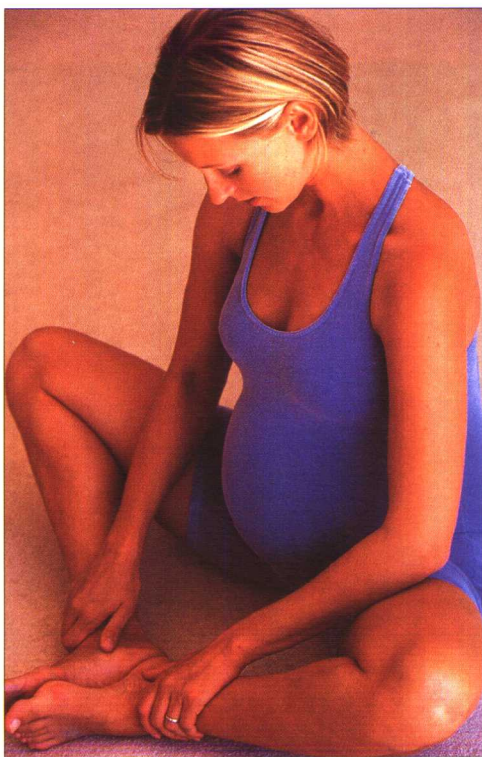
*The childbirth
bible for today's
parents*

当代父母生育宝典



希望出版社

怀孕健康指南







DORLING KINDERSLEY

London • New York • Sydney

www.dk.com

怀孕健康指南

Dr. Miriam Stoppard

希望出版社
HOPE PUBLISHING HOUSE

A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

CONCEPTION PREGNANCY AND BIRTH

Copyright © 1993,2000 Dorling Kindersley Limited

Text Copyright © 1993,2000 Miriam Stoppard

图书在版编目(CIP)数据

怀孕健康指南/(英)斯多帕德著;赵明炜等译

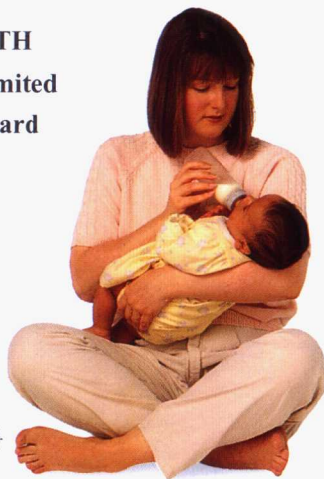
太原:希望出版社,2004.8

ISBN 7-5379-3265-4

I.怀... II.①斯... ②赵... III.妊娠期—妇幼保健—指南 IV.R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第035041号

著作权合同登记号:晋04-2003-023号



怀孕健康指南

作者 米兰姆·斯多帕德

翻译 赵明炜 马雪梅 李宏德 刘 萍

审定 李明娥

责任编辑 王 琦 张 蕴

助理编辑 杨建梁

复 审 陈 炜

终 审 琚林勇

装帧设计 华 程 郭丽娟

希望出版社出版发行(太原建设南路15号)

广东东莞新扬印刷有限公司印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 23 字数: 552千

印数: 1-10000册

2004年8月第1版 2004年8月东莞第1次印刷

印数: 1-10000册

ISBN 7-5379-3265-4/R·001

定价: 128.00元



前言

《怀孕健康指南》的修订版是在上一版基础上的一个全新的飞跃。每一页都经过精心校对和更新，增加了许多新的内容，包括了目前最新的医疗成果和理论。同时，书中的许多段落经过了重新撰写，反映了现代父母关注的问题。除了以上修订，我们还对本书的版式和内文设计做了精心的策划，以便使其能够给读者展现出一个崭新的面貌。本书一直是个大部头著作，现在它的内容越来越丰富。本次修订增加了两章新的内容，并在原有章节内增加了很多新的部分。每个读者都可以在本书中找到他想知道的有关怀孕和分娩的任何内容。

关于不育的新章节

现在真正不育的患者越来越少。随着人工受精技术越来越高，给那些不育的夫妇提供了他们从未想过的受孕可能。但与此同时，不可避免的问题是，人工辅助生育技术越来越复杂，以至于连普通妇科医生都难以理解。希望本书的这一新章节能给患不育症的夫妇一个明确的指导，使他们了解通过人工辅助生育技术时所需经历的一系列检查和治疗。其实，接受人工辅助生育并非易事，这需要配偶双方的决心和意志，因为非常私人化和详细的询问会给他们带来心理上的种种负担。

关于父亲的新章节

从本书开始，尽管还未达到我们预想的结果，但至少在某种程度上迎合了父亲们的需要。大多数话题的讨论中都有部分段落是从父亲的角度来撰写的，并加入了我们认为对未来父亲尤其有用的信息。我们在本次修订中增加了整个一章，相信任何一个男性，无论他是否即将做父亲，都会对该章非常感兴趣。

关于特殊分娩的新章节

大多数分娩过程是顺利的，但是有少数情况并非如此，而是需要某种医疗干预帮助胎儿娩出。但是，如果早知道就能早预防，这样就不会出现意外事故。因此我们撰写了有关特殊分娩的特殊章节，如果你的分娩过程与预期计划有所不同，希望此章能够指出你可能遇到的情况——这是任何人在任何一种情况下都需要做的准备。

尽管此书经过了上述更新，但是本书的主旨仍是：帮助准父母们选择最佳的分娩方式、分娩环境，以及最能满足准父母和新生儿需要的护理者。

目 录

概述	8
----	---

第一章 为怀孕做准备	15
------------	----

做好为人父母的准备	男性不育
基因是什么	女性不孕
受孕	人工辅助生育技术
怀孕中遇到的问题	接受供体捐赠
寻求指导	

第二章 你和你发育中的胎儿	59
---------------	----

怀孕	妊娠14周
你的权利	妊娠18周
妊娠早期3个月	妊娠22周
妊娠中期3个月	妊娠26周
妊娠晚期3个月	妊娠30周
最初6周	妊娠34周
妊娠10周	妊娠40周

第三章 准备当爸爸	91
-----------	----

父亲	认识新生儿
将为人父	
孩子出生时父亲在场	



第四章 分娩方式的选择	105
-------------	-----

分娩方式的选择	专业医护人员
各分娩学说创始人	分娩计划
家庭分娩	分娩学习班
医院分娩	

第五章 孕期饮食	127
----------	-----

孕期饮食	
------	--

第六章 孕期健康	143
----------	-----

孕期健康的锻炼方法	孕期穿着
按摩放松	孕期上班工作
情感变化	避免接触有害物
身体护理	



第七章 产前检查 173

产前检查

第八章 关心腹中的胎儿 191

与胎儿交流 胎儿外科手术
胎儿疾患

第九章 常见症状 205

第十章 医疗急症 217



第十一章 孕期性生活 229

第十二章 为孩子的到来做好准备 239

为孩子的到来做好准备
母乳喂养还是人工喂养
安排照顾孩子

妊娠晚期
你超过预产期了吗

第十三章 分娩的处理 259

准备在家中分娩 第二产程：胎儿娩出
去医院分娩 第三产程
让分娩更舒适 初生的婴儿
分娩前期和分娩
第一产程
医院的处理
丈夫在分娩中的作用
第一产程的姿势
减轻疼痛



第十四章 特殊分娩 291

特殊分娩 剖宫产手术
引产 如果孩子死亡
急产

第十五章 了解新生宝宝 311

拥抱及抚摸婴儿
开始母乳喂养
人工喂养
挑选尿布
给婴儿洗澡
新生儿健康

新生儿
住院期间

第十六章 学会做父母 347

产后最初几周 恢复性生活
产后保健 生活方式的改变
情绪变化

概述

为怀孕做准备

我们已经了解了很多有关损害卵子和精子的知识，因此采取更健康的生活方式，为怀孕做好准备，是一种理智的选择。对于每个想怀孕的人，至少在怀孕前3个月就应该戒掉烟酒。要孕育一个胎儿至足月，一个健康的身体就是最理想的环境。当然，并非所有的事情都一帆风顺，如基因和染色体可能有缺陷，受精可能困难等，但许多这类问题已被发现而且其中一些已经可以成功治愈。

1/6的夫妇在受孕方面有困难，但这并不意味着你永远不会有孩子。大多数认为自己不能生育的夫妇仅仅是处于亚生育状态。经过治疗，可以成功怀孕。生育问题中，至少有一半的原因在于男性，这是一些男性难以接受的事实，但这个简单事实只是表明：治疗不孕不育一定要夫妇双方都接受检查。首先要做的是精液分析。准备进行生育治疗的夫妇需要而且应该从一开始就得到咨询指导——可向他们推荐一名从事不孕不育紧张症研究的咨询专家。现有很多的方法——包括从简单的药物疗法到最新的复杂的辅助生育技术——来治疗各种不孕不育症，因此我们在讨论生育检测及治疗问题的一章中增加了许多内容。

发育中的胎儿

为了方便起见，胎儿的发育过程大致可分为三个阶段：早期3个月、中期3个月和晚期3个月。之所以如此划分，是因为在每一个阶段，母婴的生理上都会发生某些变化。早期3个月中，胎儿的器官开始形成；第二阶段，器官发育变得复杂；晚期3个月中，器官长大到一定大小。而对于母亲而言，前3个月是身体为妊娠做准备的时期：双乳胀大，身体器官变得适应怀孕，同时，肌肉及韧带变得松弛，这都是在为分娩做准备。高水平的妊娠激素引起妊娠期恶心、入厕频繁和乳房变得柔软。中期3个月内，身体进入稳定期。晚



期3个月中，身体为分娩做准备，同时确保胎儿在健康成长。

准备当爸爸

许多传统的父亲形象已经过时了。现在，即使工作最辛劳的父亲，如果没有与妻子分担照顾孩子并陪伴孩子的时间和愿望，他将被认为是不完整的男人。另一方面，有一些人，尤其是年轻的小伙子，担心参与养育孩子的事情太多，会变得女性化。这种想法使许多男性觉得不自在，结果是使有些男性变得焦虑，觉得自己处于两难境地。社会上，尤其是妈妈们，似乎明白新爸爸们应是什么样的人，但男人们常常觉得自己是被迫去扮演一个迄今还不熟悉的角色。以前，人们曾认为孩子们在只有任何一种性别的单亲的情况下也能过得很好，甚至能茁壮成长，因此，孩子即使没有父亲也能生活得很好。但我们或许还是需要通过新的方式来鼓励爸爸们。正因为如此，我们在这个版本中加入了整整一章，来讨论父亲这一角色的各个方面以及理想中的父亲，希望男子汉们读过以后能毫无顾虑地释放他们做父亲的能量。

分娩方式的选择

分娩及孩子如何出生可以按你自己选择的方式进行。你要做出许多决定，同时，你要清楚自己所有的选择。理论上，要让孩子正好按希望的方式出生是可能的，但需要查阅大量资料，仔细考察，需要与你的伴侣讨论。你也必须与有关的医生和护士讨论，以便以后碰到问题时能得到解决。家庭分娩正在得到越来越广泛的认可，你可以认真考虑这一方式，另外，你也可以选择在医院分娩。你的选择要能够提供你所希望的设施服务、氛围和合作方式等方面的要求，做一个分娩计划，写出自己希望的分娩方式，然后，再与你的医护人员讨论你的计划，你就会达到自己的目标。对于分娩方式的选择，应由你和你的丈夫共同商定。



孕期饮食

孕期健康饮食主要是指食用各种富含营养成分的食物。在食谱中强调多吃新鲜果蔬、各种谷物和粗加工食品，同时通过食用鱼类、禽肉和低脂乳制品，不时加些肉类和蛋类来保证摄入所需的蛋白质。鱼类是维生素B₁₂和维生素A的良好来源，在绿色和黄色蔬菜中也含有丰富的维生素B₁₂和维生素A。如果你牢记你的宝宝消耗铁元素如此之快，以至于他每天都要有新的供给，你就会记得吃大量的含铁丰富的食物，如肾脏、杏、葡萄干、梅干、牛羊肉和鱼类。理想的做法是，妇女应在怀孕的前3个月就开始每天补充叶酸，而后在整个孕期都坚持补充足量，这样就能避免婴儿的诸如脊柱裂之类的神经管缺陷，因此，经常在你的食谱中加入叶酸含量丰富的食品是很重要的，如绿叶蔬菜、坚果和谷物等。

孕期健康

因为运动可使身体释放安定类化学物质，帮助你放松和缓解紧张和压力，所以定期锻炼能使你身心状态良好。锻炼时血液的快速循环意味着你的身体和你的宝宝有充足的氧气供给。如果你的肌肉运动协调，有可能分娩时会觉得更容易且更舒适。老师在产前训练班内教的许多体操，如果与放松技巧、呼吸技巧结合起来，将会使你更多地熟悉分娩中将会发生的情况。学会保留精力，尽可能多睡觉，任何时候，只要有可能，就打个盹儿。

产前检查

产前检查通常对母婴健康有利。在产前诊所进行常规检查是为了发现潜在的问题并尽可能避免这些问题，从而使及时治疗成为可能。那些有特殊需要的母婴要接受特殊的检测，如超声扫描和羊膜穿刺术等。产前检查对社会和个人来说与医学护理一样重要。通过与其他孕妇、医生和助产士谈话而得到的安慰会使你对分娩产生信心。在诊所，你有机会问各种问题，有机会了解可供选择的各种分娩方式，



从而使你和你的丈夫可提前计划所希望的孩子出生方式。

关心你腹中的胎儿

只要注意观察,你就能在整个孕期与你未出世的宝宝保持联系。你的宝宝与你的第一次交流是你感觉到胎动的时候。为了表示回应,你要跟未出世的宝宝说话。婴儿有很敏锐的听觉,仅仅凭着他们还在子宫内生长发育时听过父母的声音,他们就能在出生时辨别出父母的嗓音。不要以为隔着肚皮跟胎儿说话、给他唱歌或轻柔地抚摩他没有什么实际意义。并非所有的宝宝都能正常发育,但现代技术如此先进,以至于孩子还在子宫内时,我们就能进行治疗。胎儿还在你的体内就能进行先进的外科手术,因此,他很有可能正常而又健康地出生。并非所有的胎儿发育状况都完美无缺,但即使如此,如患有糖尿病或溶血病的妈妈,也能在小心的监护和治疗下,安然地度过孕期,成功地生出健康的宝宝来。

常见症状

很少有妇女能在整个孕期不得一点小病,但这些小病主要是感觉不适,而不会很严重。有一类疾病是孕期所特有的,对此要有所准备,做好心理准备就成功了一半,尤其是当你知道对付它们的治疗方法时。多数疾病很容易治疗,而其中绝大多数会在一段特定的时间后自行消退,不会有长期的影响。

医疗急症

在孕期的早3个月和晚3个月是急症可能发生的集中时段。几乎所有的典型急症都伴有典型症状出现。假如你身上出现任何典型症状,应该马上就医。这些症状有:剧烈的腹痛,阴道出血,超过 37.8°C 的高烧,剧烈的恶心或呕吐,持续不减轻的头痛,视力模糊,踝部、手部和面部肿胀,超过24小时未发生胎动和羊膜破裂。早3个月,多数急症会因为出血或流产,或是由于胚泡异位(如异位妊娠)等原因而可能导致失去胎儿。在此以后的妊娠急症可能因血压过高导致先兆子痫、妊毒症、复发晚期流产、Rh血型不合,以及胎盘异常(如前置胎盘)等,不过,绝大多数的胎儿都能安全出生。



孕期性生活



对大多数妇女而言，在孕期，身体某些部位，如乳房、乳头及会阴部会变得很敏感。这时性器官更容易兴奋。这种增强的性欲是由高水平的性激素引起的，它也意味着女性可能享受到性的各个方面，包括性交本身。由于有了更强烈的感觉，更早的兴奋，以及强烈的性高潮，这个时期的性生活比任何时候都好。有些妇女可能是第一次经历性高潮，而另一些人可能发现自己能达到多次性高潮。由于这时孕妇的腹部膨隆，所以有些姿势会令孕妇觉得不舒服。

为孩子的到来做好准备

从孕期第36周起，就要认真准备宝宝的房间了。为宝宝的房间做准备有许多的事情要做，像挑选育婴设备，购买必要的小孩衣服，为孩子确定名字，决定你自己要休多长时间的产假，以及你将怎样来照顾你的新生儿等等。如果你倾向于在家分娩，则你必须准备好一个分娩用的房间，并精心挑选和布置所有的设备器械，列出一张核对清单，去医院熟悉一下住院程序，这样你就会觉得一切尽在掌握中而不再感到焦虑。

分娩的处理

分娩是怀孕的结果。它可划分为几个界限分明的阶段。分娩先兆是指生产前的一段时间内，你会感到隐隐的背痛或会“见红”。在真正生产之前，羊膜可能也会无痛破裂。第一产程就是让宫颈扩张到一定大小，以便让胎儿从宫腔出来，进入产道。这一阶段通常是顺利的，尤其是如果你能不停走动，保持直立的姿势，利用重力的引力作用帮助宫颈扩张的话，那么分娩胎儿时就会更顺利。很少有分娩时无任何疼痛的情况，

但有许多减缓疼痛的办法可供选择。也有些分娩不顺利，因此在这个新版本中有一章专门来讨论“特殊的分娩”。

了解新生宝宝

随着宝宝的降临，一个特殊的亲缘关系已建立。你和你丈夫间的亲密关系多少会受点影响，但与孩子紧密联系在一起，会使父母更具有同情心，更具有创造性。与父母的联系纽带的重要性再怎么强调也不过分，因此，孩子一出生，就应该立即让你的丈夫有机会去抱孩子。孩子出生后，刚开始几天，情况可能比你想象的要艰难得多。喂食可能比你预期时间要长，孩子需要的日常照顾也可能是你始料未及的。日常规律不是很容易就能形成的，但一条不变的指导性原则就是你要给你的孩子做榜样。对于那些需要在医院特护病房接受特别护理的婴儿，父母不必担心与孩子的联系。只要父母在育婴护理人员的指导下积极参与孩子的日常照料，就不会有任何不良的影响。

学会做父母

尽管开始认识自己的新生儿是一个令人激动不已的经历，但有时会感到沮丧，这并不奇怪。你需要做许多调整，而且没有几个是容易做到的。你得设法让你的孩子适应家庭已经形成的生活习惯，维持好孩子与父亲之间的爱，满足孩子的各种需要和要求。许多妇女会感到一次次的沮丧，而且不仅仅是刚生完孩子后的一周内常见的那种“沮丧”。更严重的是产后抑郁症，这种情况需要立即看医生。虽然父母的责任会给你造成极大压力，但看着你的宝宝成长会带来许多的欢乐，这种欢乐足以用来抵消偶尔会潜入你生活中的消极情感。一个人独处的时间能让你重新积蓄精力，而与你的丈夫独处则能有助于维持爱情的活力。





为怀孕做准备

随着我们对精子和卵子的认识愈来愈深，以及对人体如何产生健康的精子和卵子有了越来越多的了解，选择健康的生活方式来为怀孕做准备，便成了人们的共识。虽然不是所有的事情我们都了如指掌，但是许多有关妊娠的问题已被发现，并且一些问题我们已能解决。

做好为人父母的准备

一次成功的怀孕和分娩，及健康婴儿的出生，父母双方担负着同等的责任。婴儿的健康从很大程度上讲取决于父母双方在受孕时的健康状况。然而，许多夫妇并没有像对待生活中其他重要事情那样，为怀孕做好计划。开始一种家庭生活就是对自己重新评价的时候，因为为人父母将从根本上改变你们的生活。

生活方式的思考

许多我们想当然的事情（例如我们是谁，我们做什么）都将影响孩子，或受到孩子的影响。

时间 大多数人的生活都十分忙碌，初为人母会设想自己的新生儿应该适应这种生活，但事实上婴儿并不适应。婴儿和孩子们都需要更多的时间得到关爱。比起过去，父母给他们自己的时间会更少，给配偶及给其他人的时间也会少许多。

费用 一般的情况是无论你收入多少，也无论你家庭人口有多少，你收入的15%~25%将花费在与孩子相关的开销上，如买衣服和用品，还有一些隐性消费，如取暖和交通，以及你为孩子所做的一切，如上餐馆、休假，或许还有其他的一些事情。

关系 当你有孩子时，不仅是你和丈夫的关系有了变化，你与父母的关系也会变化，而且你会发现疏远了那些没有孩子的朋友，而和那些与你经受着相同经历的孩子父母建立新的友谊。

吸烟 这是对你未出世孩子的健康的最危险因素，也是不该发生的健康问题的元凶。相关的危险包括：流产、死胎、胎盘受损、难以存活的低体重胎儿和死亡率很高的畸形胎儿。吸烟可引起精子数量不足。一个吸烟的男人，可使其妻子在怀孕期间，通过被动吸烟危害她未出世的孩子。重症吸烟者的孩子，分别在5岁、7岁和11岁时进行测试，发现患有生长迟缓和学习障碍等病症。

做好准备的父母

幸福健康的父母孕育幸福健康的孩子，所以，在你准备要孩子时，首先要确定你们是适合做父母的。