



科文健康文库

科文图书

不一样的孕育，不一样的未来！
让您的孕育更科学，让您的孩子更健康！



Pregnancy to

[美]琳达·戈德堡 金尼·布林克利 贾尼丝·库卡

Linda Goldberg Ginny Brinkley Janice K

Parenthood

从怀孕到出生

新妈妈快乐孕育完全手册

Your Personal Step-by-Step Journey through the Childbirth Experience

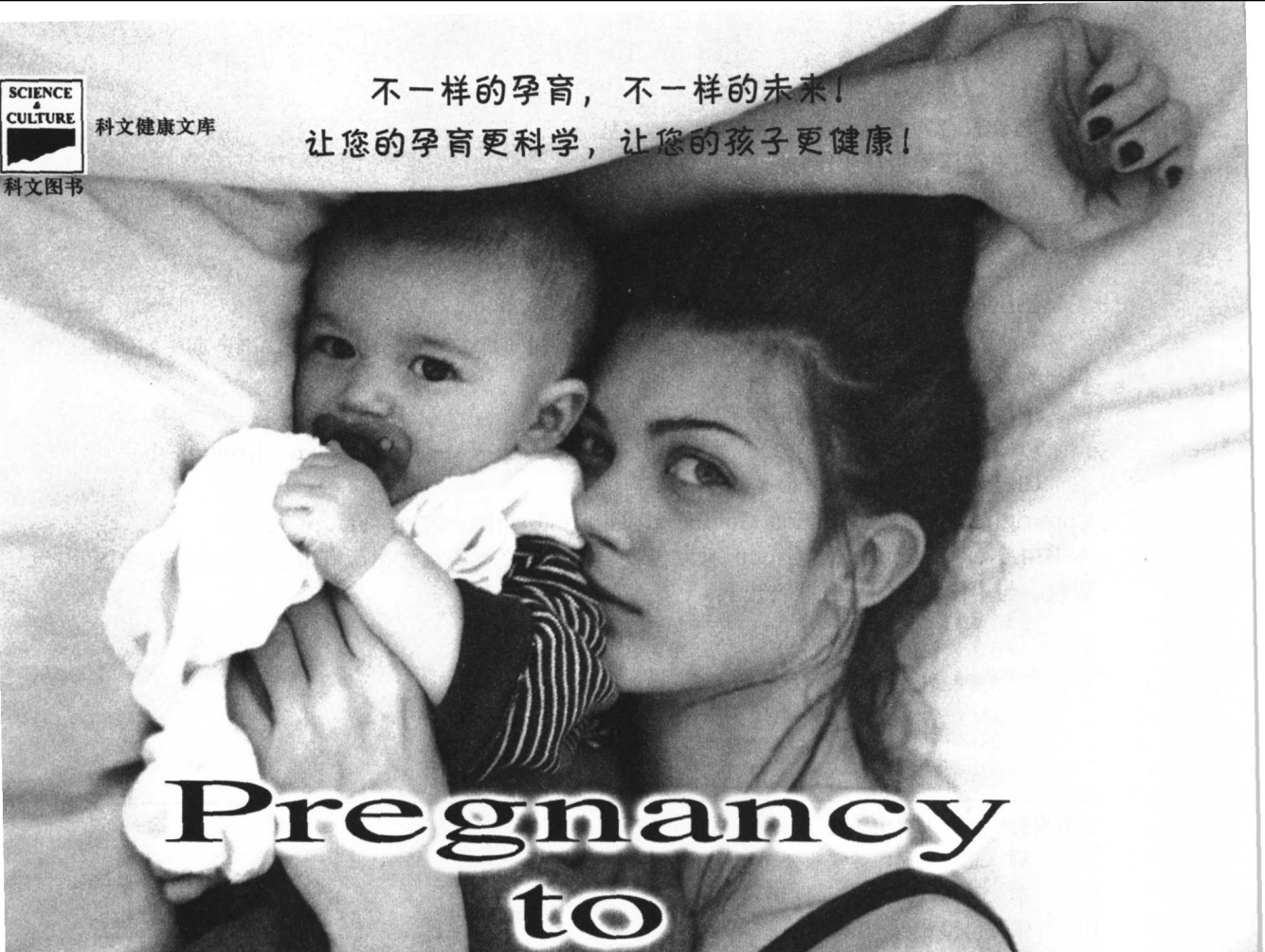
中国人口出版社



科文健康文库

科文图书

不一样的孕育，不一样的未来！
让您的孕育更科学，让您的孩子更健康！



Pregnancy to Parenthood

[美]琳达·戈德堡 金尼·布林克利 贾尼丝·库卡

Linda Goldberg Ginny Brinkley Janice Kukar

从怀孕到出生

新妈妈快乐孕育完全手册

中国人口出版社

著作权合同登记图字：01-2001-3624号

图书在版编目(CIP)数据

从怀孕到出生：新妈妈快乐孕育完全手册/(美)戈德堡等著：朱玲译．—北京：中国人口出版社，2003．7

(科文健康文库)

ISBN 7-80079-789-9

I. 从... II. ①戈...②朱... III. ①妊娠期-妇幼保健-普及读物②围产期-妇幼保健-普及读物 IV. R715.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第020929号

Pregnancy to Parenthood: Your Personal Step-by-step Journey through the
Childbirth Experience

Copyright © 1998 by Linda Goldberg, Ginny Brinkley, and Janice Kukar

本书由Avery Publishing Group 独家授权©2004科文(香港)出版有限公司中文简体字版
版权，与中国人口出版社联合出版

从怀孕到出生
——新妈妈快乐孕育完全手册
琳达·戈德堡 等著 朱玲 译

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京交通印务实业公司印刷
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 16.25
字 数 320千字
版 次 2004年4月第2版 2004年4月第2次印刷
书 号 ISBN 7-80079-789-9/R·288
定 价 29.00元
社 长 陶庆军
电子邮箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

承 销 北京科文剑桥图书有限公司
(北京安定门外大街208号 邮政编码：100011)
购书热线 010-64203023
网上购书 www.dangdang.com

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



科文图书

科文（香港）出版公司

出品人：李国庆



前言

试想一下，如果让你学习飞行课程，但不允许你进行实际飞行，你会有什么感受呢？这就是许多准父亲在孩子出生前的感受。一对夫妻参加了产前学习班，但在孩子出生时却不允许父亲进产房。在20世纪70和80年代，孕妇的父母和哥哥姐姐们为了争取丈夫进入产房这一权利，可以有多种方式进行分娩的权利，进行了长期而艰苦的斗争，因为这些权利在当时是不可能的。

随着时间的流逝，早期倡议者的努力终于得到了成功。他们坚持不懈的努力推动了对分娩方式的研究。这些研究显示，在分娩过程中若有一个支持者在场，将会产生明显的效果，具体表现为分娩过程缩短，并发症减少。研究还显示，持续的分娩支持还可减少剖宫产的可能。也证明了其他的一些分娩方式有利于产妇和婴儿。比方说，产妇在分娩过程中来回走动，而不是被限制在产床上，可以加速分娩过程，减少镇痛剂的使用量。现在我们知道了分娩后立即进行按需哺乳对新生儿十分有利。这种方式以及其他许多方式过去都被否定，但现在的研究发现它们对大部分产妇均适用。

今天，许多医院都鼓励分娩支持者参与分娩过程。一般情况下，产妇可以随意走动，选择最舒适的分娩体位。鼓励她们分娩后立即哺乳并与孩子建立亲密链接，通常也允许兄弟姐妹参与分娩和建立亲密链接过程。家庭参与成为许多分娩机构的标准方式。此外，全美成立了许多院外分娩中心，允许待产的夫妇以最大的自由来决定她们的分娩方式。

由于有这么多的选择方案，待产的夫妇在作出决定前所接受的自我教育就显得非常重要。现在，她们可以在产程中选择使用先进技术，如在分娩过程中使用超声监护胎儿，及许多产妇使用硬膜外麻醉以减轻阵痛等。只有熟悉所有选择方案的利弊，才



能作出明智的选择。这本书的目的就是进行这方面的教育。如今，待产的孕妇不再处于被动地位。她们必须了解尽可能多的方案，这样在需要作出决定时，才可以选择最合适的方案。分娩是女人一生中最有意义的事情之一，甚至几十年后她也会清晰地回忆起来。深思熟虑后的决定才能保证理想的分娩过程，才能给自己留下美好的回忆。

这本书可以伴随你从妊娠早期到分娩后几个月的时光，提供最新的信息，帮助你度过一个健康快乐的妊娠期，拥有更明智的分娩过程。通过本书你还能找到对分娩支持者和准父亲的有用提示，这些提示可以帮助准父亲参与妊娠和分娩的全过程，增强他的父亲角色意识。

以家庭为中心的产妇护理

以家庭为中心的产妇护理是指分娩过程中有整个家庭的参与。父母和婴儿的需要和感受是最重要的事，它的重要性仅次于母亲和婴儿的安全。以家庭为中心的产妇护理包括这样一些概念，如父亲参与分娩和剖宫产、父母亲和新生儿建立亲密链接，母婴同室，兄弟姐妹参与，以及其他家庭成员或朋友参与分娩过程。所有这些概念将在本书中进行讨论。

分娩准备

从几个方面进行分娩准备。一些夫妇选择参加医院提供的短期培训，希望熟悉医

院的工作程序,和找到很快进行硬膜外麻醉的办法。而另一些夫妇更倾向于参加教授拉姆兹法和布雷莱法的产前培训班。参加这种培训班要求他们学习、练习一些在分娩时可以使用的特别技术。这些特别技术并不仅仅是呼吸技巧。参加培训班的夫妇还要练习减轻疼痛的方法,以使分娩更舒适。还有一些夫妇在准备分娩的过程中对分娩过程有了全面了解后,开始对分娩过程充满自信,认为女性具有适于分娩的身体,本能地知道如何分娩。

本书中讨论的分娩准备包括许多内容,你可以从中选择喜欢的方式来完成一个具有个性的分娩过程。产程中最基本的呼吸技巧是拉姆兹法。拉姆兹法得名于法国医生拉姆兹,他发现了一种利用俄国科学家巴甫洛夫条件反射原理的方法,可以减轻产妇的痛苦。但是,分娩准备并不仅仅是放松和呼吸,它还包括一对夫妻对分娩负责任的态度。这种方法要求你熟悉许多技术和程序。这样,你才能在实际的分娩中使用这些有用的和使人舒适的方法。这里没有成功和失败。因为每一个分娩过程都是独特的,而且不可预测,所以你应该准备应付所有可能发生的情形。当对如何安排自己的分娩作出了明智的决定时,你便可能获得最终的成功。要做到这点只有通过充分的教育和准备,而且还需要理智地寻找分娩机构和医生,他们应该帮助你实现你所希望的分娩方式。

正如许多科学和医学领域一样,准备分娩的技术也在不断地变化,今天的拉姆兹法与40多年前拉姆兹医生时代的拉姆兹方法有了很大的区别。分娩指导医师清醒地认识到要不断地更新和调整他们的教学方法,采用新发现的更有用的放松和呼吸技术,以及其他的减痛策略。

本书对你有什么帮助

本书的目的有二：首先，本书为待产夫妇提供了从孕期到分娩整个过程所使用的方法，为达到最佳效果，一些方法必须反复学习和练习；其次，本书传达了一种明智和负责的态度，只有具有这种态度的夫妻才会决定进行学习。

怎样使用这本书

本书适用于妊娠早期、产前准备、哺乳和新妈妈课堂。剖宫产一章是准备剖宫产课堂中的指导手册。个人使用而不是用作教材时，首先应将这本书粗略地翻一遍，然后根据怀孕的时期选择不同的部分进行深入学习。比方说，孕晚期学习放松和呼吸技术，孩子出生后，新生儿、婴儿喂养和学做父母这几章便成为了手边的参考指南。

读这本书的时候请注意，为清楚起见，代名词她是指产妇、助产士或护士，他是指分娩支持者、婴儿或医生。

无论你是第一次分娩或第一次准备分娩，本书提供的信息将会使你从怀孕到初为人父母的经历成为一段值得的回忆。

目录

前言 1

第一章 妊娠——受孕和妊娠的秘密

受精 /1

着床 /2

胎儿的发育 /3

胎儿的情感 /7

胎盘 /8

妊娠的时间长短 /8

孕妇的生理和心理改变 /9

妊娠期的性关系 /14

产前保健 /16

高危妊娠 /19

妊娠期的各种检查 /22

妊娠期的工作 /26

在妊娠期间的行车安全 /27

第二章 营养——食品的考虑

妊娠期的自然需要 /30

营养学基础 /32

妊娠期间营养的改变 /33

营养提示 /35

妊娠期间服用食品类物质和药物 /42

异食症 /46

小结 /46

目录

第三章 锻炼——整个妊娠期间的活动

需要小心的地方 /47

合理的身体力学 /48

衣服 /50

持续性锻炼 /51

紧张肌肉的锻炼 /51

克氏练习 /54

会阴按摩 /56

缓解不适的锻炼 /57

妊娠期间的按摩 /58

小结 /61

第四章 最佳的生产过程和决定——决定

选择医护人员 /63

最佳生产的有关选择 /64

剖宫产的选择 /70

孕妇的权利和义务 /71

孕妇权利法案 /71

孕妇的责任 /73

结论 /74

目录

第五章 分娩技巧——不仅仅是“嘿嘿”地呼吸

放松 / 76

分娩的呼吸技巧 / 86

分娩的体位 / 89

其他分娩技巧 / 91

用力娩出技巧 / 95

分娩练习 / 100

小结 / 101

第六章 分娩与新生儿的降临——我从孕妇转变为母亲

预产期之前应做的事 / 103

临产先兆 / 110

正式临产 / 112

宫缩及如何进行宫缩计时 / 112

真正宫缩的征象 / 113

前往医院或分娩中心 / 114

第一产程 / 116

第二产程 / 121

第三产程 / 124

第四产程 / 125

母婴同室 / 128

哥哥姐姐的探访 / 128

住院时期 / 130

小结 / 134

目录

第七章 药物和麻醉剂——如何得到放松

- 分娩期间药物和麻醉剂的使用 /135
- 药物和麻醉剂的益处 /136
- 药物和麻醉剂的风险 /137
- 局部止痛和麻醉药 /145
- 硬膜外麻醉和止痛 /150
- 特殊情形 /152
- 结论 /153

第八章 变异与干预——您可以采用任何方式分娩

- 胎儿的先露和位置 /147
- 分娩的主要活动 /149
- 分娩的变异 /150
- 干预 /153
- 引产和加强宫缩 /156
- 分娩的积极处理 /158
- 会阴切开术 /158
- 旋转和娩出 /159
- 紧急情况的分娩 /160
- 温柔分娩 /162
- 意外结局 /164
- 结论 /166

目录

第九章 剖宫产——希望自己能有一条拉链

家庭为中心的剖宫产 /167

剖宫产指征 /169

造成高剖宫产率的因素 /170

避免不必要的剖宫产 /171

计划和非计划的剖宫产 /172

术前程序 /173

剖宫产的婴儿 /177

产后 /177

剖宫产后的锻炼 /179

剖宫产后的阴道分娩 /180

结论 /181

第十章 新生儿——将会有一些改变

出生时新生儿的外观 /183

出生时身体的改变 /184

出生时新生儿的护理 /185

新生儿的特征 /186

常见的新父母的担心 /190

什么时候需要给医生打电话 /198

预防接种 /200

紧急情况的处理 /201

心肺复苏(CPR)/204

对房间进行防止孩子意外的处理 /205

保护孩子的生活习惯 /208

目录

坐汽车的安全性 /209
孩子用品 /210
与孩子一起游戏 /213
婴儿按摩 /214
选择孩子的看护 /217
小结 /217

第十一章 婴儿喂养——母乳喂养

母乳喂养 /218
母乳的产生 /226
母乳喂养中的问题 /225
与婴儿相关的哺乳困难 /239
剖宫产后的母乳喂养 /240
恢复工作后的母亲的哺乳 /241
特殊或不寻常情况下的母乳喂养 /242
哺乳禁忌 /242
拉里奇团体 /242
具备资格的哺乳顾问 /243
奶瓶喂养 /243
辅食的添加 /245
断奶 /247
小结 /248

第一章

妊娠

受孕和妊娠的秘密

妊娠开始于受精，并延续至新生儿出生。当你的身体内孕育着一个新生命时，这是你一生中一段特殊的时间。你所做的一切，你吃的所有食物，甚至你的情感都会影响这个新生命成长。因此，了解如何采取最有益于胎儿发育的行为，避免影响胎儿的有害做法，对你来说是非常重要的。通过了解正常妊娠过程将有助于你获得这方面的知识。每个妇女的妊娠都与其他妇女在某些方面上存在不同。事实上，同一妇女的不同妊次也通常是不一样的。然而，妊娠中的许多方面对所有妇女都是相同的。一些生理和心理的改变可以在每个妊娠妇女见到，而这些改变导致了相似的生理和心理需要。本章中将讨论这些共同之处。

受精

一个来自母亲的卵子和一个来自父亲的精子结合，创造了一个新生命。这种结合称之为受精，受精标志着妊娠的开始。每个卵子和精子的细胞中都含有半套遗传物质（染色体），这些遗传物质对人类生命的开始是必需的。染色体包含有成千上万个的片段，称之为基因，基因决定了孩子的各种特征。父母亲各提供 23 条染色体给他们的孩子，因此孩子体内共有 46 条染色体。因为这 46 条染色体和成千上万的基因产生的组合数可以以十亿计，所以每个孩子都是独一无二的。

母亲的生物学贡献始于她两个卵巢中的一个。每月都有一个卵泡在一个卵巢中成熟长大。卵细胞的成熟过程是由垂体激素激发。包绕成熟卵子的卵泡膜产生雌激素，该激素导致了子宫内膜增厚。雌激素同时引起宫颈粘液增加，使得精子更易通过宫颈。当卵子成熟后，它将突破卵泡，释放至输卵管伞端附近。卵子从卵巢释放出来，这一过程称为排卵。排卵通常发生在下次月经来潮前 14 天，或在月经周期的中间。

输卵管是肌肉性管道，覆盖着细小的绒毛，称之为纤毛。这些纤毛呈波浪状运动，将卵子拉进

输卵管并帮助卵子通过输卵管，到达子宫（见图1）。卵子在输卵管中通行的同时，垂体激素刺激卵泡产生孕激素，这是另外一种激素，可以导致子宫内膜进一步增厚。孕激素同时将抑制子宫收缩，有利于受精卵着床。

父亲对孩子的生物学贡献始于睾丸中精子的产生。男性的两个睾丸位于称为阴囊的皮肤囊中，悬挂于身体外面（见图2）。睾丸内的曲细精管产生精细胞（或称精子），精子被储存在附睾中，直至射精。当精子从附睾经过输精管到达尿道时，来自精囊、前列腺和尿道旁腺分泌物被加入其中。这些分泌物的作用是提供营养和液体物质，帮助精子通过阴道。性交时精子被释放在阴道中。

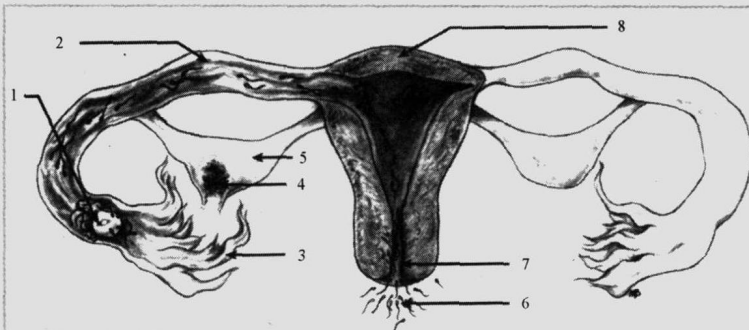


图1 女性的生殖器官

1. 卵细胞；2. 输卵管；3. 输卵管伞端；4. 卵泡；5. 卵巢；6. 精子；7. 宫颈；8. 子宫底

性兴奋时，由于血液涌入阴茎海绵体层，从阴茎回流的静脉受压，这时阴茎勃起。随着进一步的兴奋，精囊、输精管和前列腺周围的肌肉开始收缩，促使精液进入尿道。接着阴茎中的肌肉收缩，使精液从尿道口排出。这时约有2.5亿至5亿个精子被射出，但是可以到达卵子的精子不足500个。

为了能够实现受精，精子必须在排卵24小时内与卵子接触。精子可存活72小时左右。精子通常都被释放在阴道上段，从这里游至输卵管外1/3，即受精发生的场所，大约需要30分钟至2小时。即使精子被释放于阴道外，如在外阴上，它也可与卵子相遇。一旦精子穿过卵子的细胞膜，就会释放出一种酶，该酶会使卵细胞膜变得坚韧，从而阻止其他精子穿透。

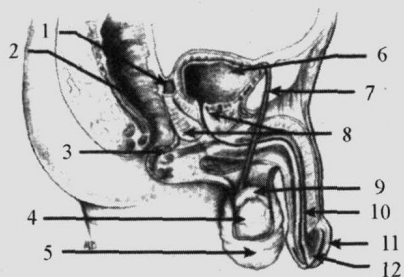


图2 男性的生殖器官

1. 精囊；2. 直肠；3. 尿道球腺；4. 睾丸；5. 阴囊；6. 膀胱；7. 输精管；8. 前列腺；9. 附睾；10. 尿道；11. 包皮；12. 龟头

着床

受精卵细胞开始分裂为两个细胞，接着分裂成四个，并如此继续分裂下去。在第四天，它变成了由16个细胞构成的细胞团，称之为桑葚胚。桑葚胚通过输卵管到达子宫大约需要3~4天，此时，桑葚胚变成一个中空的球状物，形似一个小黑莓，称之为囊胚。约在受精后8天，囊胚着床于子宫，通常是在子宫底后壁。囊胚表面的突起有助于它粘附于增厚的子宫内膜。接着囊胚开始从母亲的血液中获得营养。

胎儿的发育



"May the best sperm win!"

“最优秀的精子最可能取得胜利”



目前使用的有关计算孕周的术语容易令人感到混乱。一旦确认是怀孕，你的医护人员可以通过计算你的末次月经，来估算预产期。由于受精大概发生在你月经期后

的2周，因此在受精时，你已经被认为是孕2周。整个孕期的进展将以孕周来度量，并从你末次月经的第一天开始，计算胎儿的孕龄。例如，当你在孕12周时，胎儿实际上仅有10周大，但被认为是12周的胎儿或孕龄为12周。妊娠也被划分为三个阶段，每一阶段包含了阳历的3个月。除此以外，阴历的月也被用于描述在妊娠期发生的事件。阴历的1月等于28天，一次妊娠持续10个阴历月。

胎儿器官的发育绝大部分发生在妊娠的第一阶段。这个阶段的开始是单一细胞的受精卵。

在孕12周末，或第三个阴历月末，胎儿可识别出人形，并且这时胎盘已具有完善的交换营养物质和废物的功能。妊娠中期是继续发育阶段。胎儿器官的生长和成熟通常发生在妊娠晚期。

第一周

受精后第一周，单个细胞的受精卵作为一个发育体，不断进行细胞分裂，形成了一个具有三个细胞层的中空的球体。这时受精卵外层出现细小的突起，称之为纤毛，它帮助受精卵钻入子宫壁，通常在子宫底后壁。

第二周

在受精后的第二周末，受精卵中空的部分出现两个新结构，一个是羊膜囊，其中充满了液体；一个是卵黄囊，它将产生小的血管和血细胞。当发育的胚胎开始自己产生血细胞时，卵黄囊就退化了。羊膜囊具有三种作用：保护发育中的胚胎免于振动，保持温度的恒定，作为防御外来感染的屏障。羊膜囊由两层膜构成，但最终这两层膜将融合在一起。内层的羊膜产生羊水，绒毛膜构成羊膜囊的外层。

第三周

受精后三到八周的发育体称为胚胎。在第3周末，胚胎仅有3.175毫米长。胚芽将发育成肺，心管将发育成心脏，中枢神经系统的发生也在这时开始。所有这些发育都来自三层细胞。绝大部分妊娠实验在该阶段都呈阳性。