

[英] 希拉里·博伊德 著

英国权威健康机构推荐
著名保健医师亲笔写作

职业女性 怀孕指南

Working Woman's

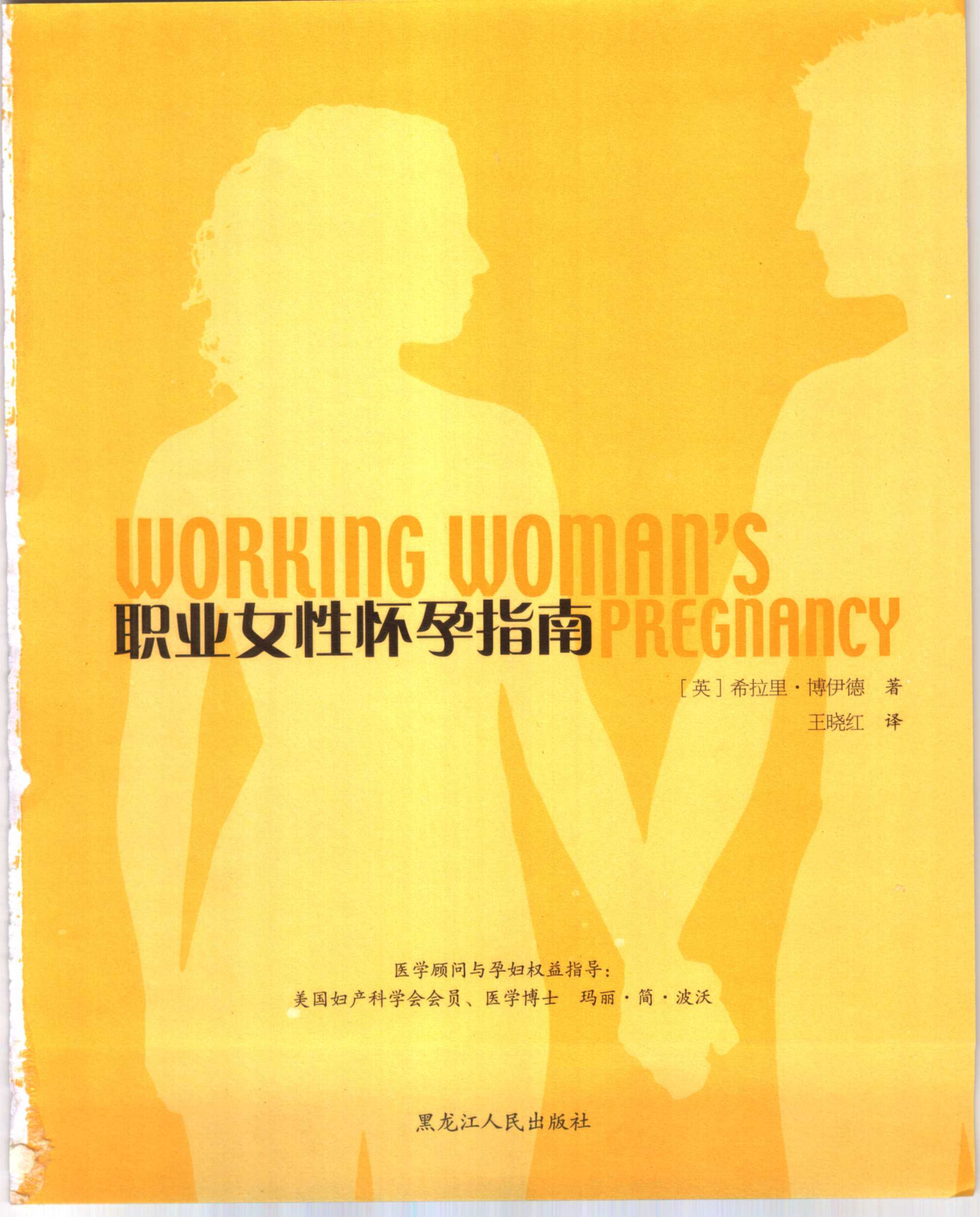
Pregnancy

孕期每周指导：

孩子·身体·工作·权利

- 合理兼顾工作的**需要**
- 享受**快乐**的怀孕过程

黑龙江人民出版社

The background of the cover features the silhouettes of a pregnant woman and a man standing side-by-side, holding hands. The woman is on the left, facing right, and the man is on the right, facing left. The entire image is set against a warm, orange-yellow gradient background.

WORKING WOMAN'S 职业女性怀孕指南PREGNANCY

[英] 希拉里·博伊德 著

王晓红 译

医学顾问与孕妇权益指导：

美国妇产科学会会员、医学博士 玛丽·简·波沃

黑龙江人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业女性怀孕指南/[英]博伊德著;王晓红译. —
哈尔滨:黑龙江人民出版社,2004.11

ISBN 7-207-06325-3

I. 职... II. ①博... ②王... 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083143号

图片支持:  www.fotoc.com

First published in 2001

by Mitchell Beazley [an imprint, part of] Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Revised and updated edition 2004

Text © copyright Octopus Publishing Group Ltd.
Design copyright © Octopus Publishing Group Ltd.
All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&
Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2004 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou
译文由广州公元传播有限公司提供
版权合同登记号: 黑版贸审字08-2004-052

职业女性怀孕指南

WORKING WOMAN'S PREGNANCY

作 者 [英] 希拉里·博伊德

译 者 王晓红

特约编辑 蔡国才

责任编辑 刘丽奇

装帧设计 唐 薇

出版发行 黑龙江人民出版社

经 销 新华书店

制 作 广州公元传播有限公司

印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司

规 格 889 × 1194mm 1/24 6印张

版 次 2004年11月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 7-207-06325-3/G · 1481

定 价 22.00元

若有印装质量问题, 请致电020-33199099联系调换。

WORKING 职业女性怀孕指南 WOMAN'S PREGNANCY



CONTENTS

目录

7 前言

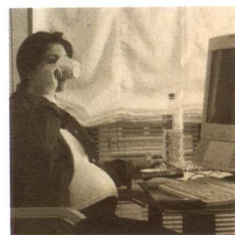
怀孕计划

- 10 怀孕周期表
- 11 细节问题
- 13 健康第一 工作第二
- 15 财政预算
- 17 医疗保健



孕期每周指南

- 22 怀孕1~7周
- 26 了解你的产前检查表
- 28 怀孕8~12周
- 32 减缓压力
- 34 怀孕13~16周
- 38 怀孕17~21周
- 42 怀孕22~27周
- 46 孕期性生活
- 48 怀孕28~30周
- 52 怀孕31~33周
- 56 怀孕34~36周
- 60 在哪里生宝宝
- 62 怀孕37~40周
- 66 分娩全过程



安全工作

- 70 工作中的危险
- 72 办公室
- 74 来自实验室的危险
- 75 医院
- 76 教室
- 78 体力劳动
- 80 餐厅和饭馆
- 82 农业
- 83 园艺
- 84 交通旅行业



孕产期注意事项

- 88 产假计划
- 90 何时停止工作
- 92 产检与婴儿护理
- 94 丈夫的产假



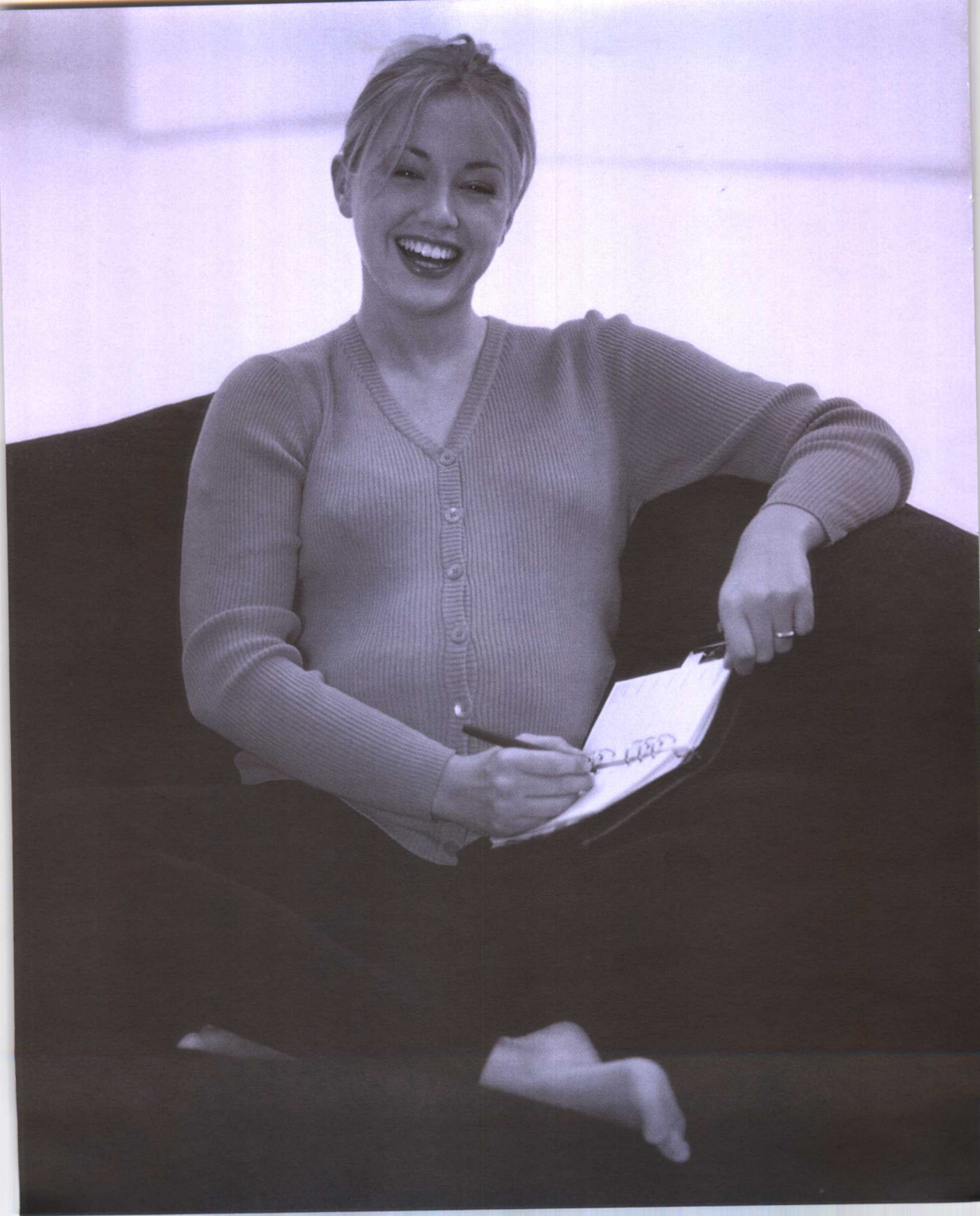
回到家里

- 98 产后恢复
- 100 关注心理问题
- 102 克服孤独感
- 104 睡眠的重要性
- 106 产后避孕
- 108 母乳喂养
- 110 尿片
- 112 支持网络
- 114 哥哥和姐姐



重返工作

- 118 是否该回去工作
- 120 如果你改变了主意怎么办
- 122 轻松重返工作岗位
- 124 安排孩子的照管
- 127 必须考虑的实际问题
- 129 来自各个方面的紧张压力
- 131 工作时的内疚感
- 133 不同的工作方式
- 135 部分时间工作
- 137 灵活的工作方式
- 139 让工作离家更近
- 141 工作中的休息
- 143 与伴侣独处



前言

有了孩子也许是你生命中最令人兴奋的经历，而怀孕也应该是一个快乐并且可以与周围人分享的过程。你一定永远都不会忘记感受到宝宝在你腹中第一次胎动时的经历，也不会忘记第一次在超声波检查中看到宝宝的轮廓时的情景。

如今，女性再也不会像过去一样因为怀孕而害羞了。相反，她们身着漂亮的孕妇装，坦诚地讲述自己的怀孕经历，并且希望丈夫也能积极参与到这个过程中来。大概只有在一种场合中，女性才会把自己已怀孕的事实放到一边，那就是在工作中。虽然现在有很多女性在怀孕期间仍然参加工作，并且计划在做母亲之后继续她们的职业，但把工作看得比怀孕更重要的观点仍然令人不敢苟同。

帮助你真正享受怀孕的过程，并且成功地将它与你的工作结合起来。通过本书，你还可以学会如何制定详尽的计划，以便你能够把产检、超声波检查、上预备课、购买婴儿用品以及保持自己的健康等等所有的琐事都安排得井井有条。

此外，本书还讨论了有关产后到底是重回工作岗位还是做全职母亲这一令人难以抉择的问题。尽管到目前为止，女性仍然承担着家庭中照管孩子的主要责任，但随着时代的进步，社会也越来越理解和关注家长所扮演的不同角色，这就使得女性能够通过不同的工作方式来，在做好工作的同时照顾好自己的家庭。

本书旨在为你提供作为21世纪的女性，你完全必需的资讯，可以在工作的同时拥有一个快乐和资源，健康的怀孕过程。尽情地享受这个过程吧！



TIMING AND TAKING CARE

怀孕计划

你很有可能“意外”地怀孕了，而且毫无疑问地会喜爱并且欢迎这个孩子的来临，但是，如果在有效避孕措施的帮助下，许多人更希望能事先计划好自己的生育时间，以便让自己在身体、家庭、财政各方面均做好充分的准备，从而最方便地实现从一对夫妇向一个家庭的转变。

显然，如果你能够按计划受孕，那自然是最好的，而且某些职业的特殊性——比如教师——也决定了你如果能在一年中某个特定时候怀孕，然后在暑假开始时再把孩子生下来，那会非常方便。但是，孩子的降临总会有些意外，所以如果你早早地根据工作时间来制定自己的怀孕时间表的话，万一没有如期怀孕，就会给自己带来不必要的压力。不过，由于工作原因而一直推迟要孩子也是不可取的，因为生育能力会随着年龄的增大而下降，到那时，你将会很难受孕。

根据经济状况来确定怀孕时间，这是最有利、最明智的做法。比如你可能需要存一些钱来支付生育孩子初期的花费，或者想将怀孕时间推后，因为工作达到一定年限后，你就可以获得某些特殊利益或延长产假，又或者你希望能在职位提升后再考虑怀孕生子的时机。

但有时候，无论事先进行过怎样小心翼翼的计划，我们还是会发现自己不得不面对意外受孕这一事实。一旦这种情况发生，千万不要慌乱——9个月的时间足够你安排好一切事宜。这只不过意味着你无法再按照事先的计划行事，而是必须迅速做出工作和财政方面的相应决定而已。特别是，如果这时你仍处于工作状态中，那么最重要的事情之一，就是从一开始就要获得你身边的人（不论是在家里还是在工作中）的支持。

虽然怀孕是件累人的事，但只要周密计划，赢得支持，你就能够继续安心地工作，直到开始休产假为止。

怀孕周期表

这张表是对整个怀孕周期的一个概括，包括产前检查的时间安排。你可以参考下一章的“孕期每周指南”来获取更详细的信息。

怀孕1~7周

- 一旦怀疑自己受孕，立即去看医生（这是产前第一次就诊）。
- 仔细阅读公司有关产假的规定。
- 忌烟。
- 忌酒。
- 医生将会检查你对风疹病毒是否具有免疫力。

怀孕8~12周

- 大约12周左右告知老板你已怀孕，并考虑何时开始休产假。
- 在怀孕28~30周之前，产前检查为每月一次；如果你这时还未准备好，至少得安排好第一次产前检查时间。
- 给自己买一件孕妇胸罩或哺乳胸罩。
- 建议你现在去做绒毛膜绒毛活检（CVS）。
- 8~13周之间，你将要去做第一次超声波检查。

怀孕13~16周

- 告诉老板你计划何时休产假以及你的产前检查时间安排。
- 去做产前血清甲胎蛋白检查（也称羊水穿刺术）。

怀孕17~21周

- 检查婴儿用品。
- 如还没有着手做骨盆底练习，现在立即开始。
- 买一些适宜在工作时穿着的孕妇装。
- 制定预产计划。
- 在办公室里准备一些有益健康的零食，以避免垃圾食品对你的诱惑。

怀孕22~27周

- 取消加班，减少额外工作任务。
- 阅读了解有关分娩的知识，这样你就不会对分娩觉得恐慌。
- 确保饮食结构合理、营养充足，并坚持锻炼。

怀孕28~30周

- 在家时尽量放松；避免拎提重物及做繁重的家务活。
- 从现在起，产前检查为每两周一次。
- 开始学习放松技巧。
- 开始利用晚上的便利时间上分娩学习班。

怀孕31~33周

- 准备转交你手头的工作。
- 避免乘飞机或做其他任何形式的长途旅行。
- 准备好婴儿房。
- 与伴侣交流，了解他对分娩的感觉。

怀孕34~36周

- 如果计划在医院分娩，准备好住院时所需用品。
- 除非你觉得自己的状况足够良好，可以一直工作到预产期，否则就要考虑在36~38周时停止工作。
- 随时做好最后一刻的准备。

怀孕37~40周

- 从现在起到预产期，产前检查为每周一次。
- 做一些舒缓的运动以保持身体的柔韧性和灵活性。
- 尽量放松自己。

不论你是计划内怀孕还是纯属意外受孕，从确知自己怀孕的那一刻起，你就必须着手为孩子的出生做准备。创造一个新生命是一个神奇和不寻常的过程，它将从此改变你的生活。

怀孕从来不是、也不该被置于次要地位，然而当今社会，大多数工作环境仍然是男人的天下，因此许多女性都担心怀孕会影响她们的工作。但无论如何，如果你的确已经怀孕，那么你和你的孩子应该比工作更重要。所以，正确估计怀孕及生产、哺乳对你工作的影响，并了解你依法所享有的权利，这对你自己及周围的人顺利完成这个转变都是至关重要。

职业女性一旦怀孕，就必须考虑自己的工作环境是否会对怀孕有影响，这些问题将会在后面的章节中作进一步论述。无论你做出什么计划，请先确保你的工作中不会有对你及胎儿造成威胁的因素。

环境中的污染物 包括溶剂、辐射、有毒化学物质、毒害细胞的药物、香烟、一氧化碳、水银、铅，以及一些通过动物传播的疾病，如弓形虫病等。

身体及精神压力
你应该衡量一下，你的工作对于一个怀孕妇女来说，是否太过劳累，比如必须提拎重物，必须进行繁忙的活动，或必须长时间站立。你还应该避免在过于闷热、吵闹、有危险机器，或上班时间过长的环境中工作，因为所有这一切都容易造成精神压力。此外，如果你的工作环境中存在有害物质，根据有关规定，你应该知情，并采取相应措施。

协调关系 一般来讲，用人单位会注意到你的怀孕。同时，你也应该意识到自己理应享



发现自己怀孕后第一周内，你应该去看医生，以了解怀孕的整个情况，并安排产前检查时间。

细节问题



职业女性一旦怀孕，就应确保周围的工作环境不会有对你及孩子造成威胁的因素。

有的权利。这时候，你应该主动与用人单位协调好怀孕与工作的关系。你有权在怀孕期间继续工作直到孩子即将出生的那一周，而且，你还应获得一定时间进行产前检查或看病。别顾忌告诉老板你的这些需求，因为大部分老板都会尽他们所能帮助你。

总体计划

怀孕初期，你需要注意下列事项：

- 计算出你的预产期（见右边方框）。
- 与医生讨论产前保健细节。你需要了解有关产前检查及产前预备课课程的次数、时间、地点，以便在需要时告知老板。
- 了解有关产假与孕期权益的政策。
- 决定何时告诉同事你怀孕的事实。
- 避免任何不必要的工作负担、过多的旅行，或任何非强制性的工作任务，将压力减小到最低。
- 考虑好产前你想工作多长时间。你可以尽可能地延长产前上班时，以便在重返工作岗位之前有足够的时间哺育孩子。但大部分女性会一直工作到怀孕第36或38周。
- 考虑你目前的生活条件是否适宜宝宝的出生。如果确实决定要搬家，最好在怀孕最后几个月之前完成。
- 制定一个健康饮食计划，这包括：哪些食物需要停止摄入，如何在工作期间吃得健康。
- 选择一个适合你工作时间的健身计划。

怎样计算预产期

尽管很多女性一直等到容易发生流产的怀孕头三个月过去之后才开始计算预产期，但实际上，尽快计算出预产期是特别重要的，只有这样，你才能考虑何时告诉老板你的产假计划。另外，你可能还需要告知同事你的产前检查时间安排。你可能不知道自己确切在哪一天怀孕，但你应该记得你最后一次月经的第一天。用月份减去3，日数加上7，所得的日期就是你的预产期。正常孕期约为266~294天，相当于40周或10个月。

营养膳食

你不必一发现自己怀孕就把饭量增加到两个人那么多。只要你的饮食结构是均衡的，就能够满足你和孩子的营养需要。

下面是一些饮食方面的提示：

- 多吃富含纤维、低脂低糖的食物，如全麦面包、面食、大米等。
- 食用瘦肉、鱼、蛋、坚果等以获取蛋白质。
- 每天至少吃3~4份新鲜水果。
- 每天至少吃3~5份蔬菜。
- 勿饮酒，避免吃垃圾食品。

H

健康第一 工作第二

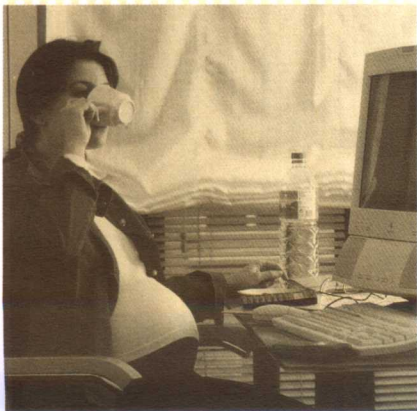
工作时的不适

闷热拥挤的工作环境会造成轻微不适。怀孕期间，要避免服用阿斯匹林，但可服用扑热息痛来解热除痛。或者用下面这些方法来代替药物：

- 头痛——呼吸新鲜空气，吃点清淡的食物，喝些纯净水，然后用冷毛巾敷于额头。如果可以，躺下休息半小时。

- 咳嗽——在桌上放一杯加了蜂蜜和新鲜柠檬汁的热水，要咳嗽时呷一小口。

- 肌肉酸痛——活动僵硬部位，并让朋友轻轻帮你按摩。如果出现红肿，用一次性冰袋敷上两分钟，再移开两分钟。



工作地点通常都不是最有利于健康的环境——闷热的办公室，狭小的工作空间，时间上的压力，缺乏良好的厨卫设施，更不要说还要长时间地呆在狭窄的小汽车或公共交通设施里。把健康放在第一位，想办法应付一天工作中的种种不便，这样可以减轻怀孕头几个月的压力。

吸烟

现在大多数办公室都禁止吸烟。如果你的办公室没有禁止吸烟，你可以要求转移到无烟工作区，或者跟吸烟的同事解释他们的习惯会给你将要出生的宝宝造成危害。这对宝宝的健康非常重要，你一定要强调这一点。

休息

你平时有午休吗？现在很多人在午饭的时候，都还在电脑前工作，旁边放着吃了一半的三明治。每个人都需要在工作期间休息一下，对怀孕妇女来说，这尤其重要。你需要舒展一下身体，呼吸一些新鲜空气，吃一顿健康的午餐。因此，你可以同老板商议一下，让你有一小时午饭休息时间，以及上下午工作期间短暂的休息时间。

饮 食

你工作的地方有没有冰箱可以储存新鲜食物，如果汁，切碎的蔬菜，或者沙拉？怀孕期间要特别注意饮食，所以你最好自己准备好午饭，并且要注意卫生，接触食物之前一定要记得洗手。

许多公司现在都有饮水机。如果你们公司没有，那你应该自备些水。怀孕期间你需要喝大量的水。

怀孕期间，你并不一定要戒除咖啡，但它的确有刺激性，所以要限制咖啡因的摄入量，每天饮用咖啡、茶或碳酸饮料不要超过三杯。可以尝试喝些草药茶，或用加了一片柠檬的热水代替咖啡。

交 通

作为职业女性，即使怀孕了，大多数人还是得去上班，别无选择。

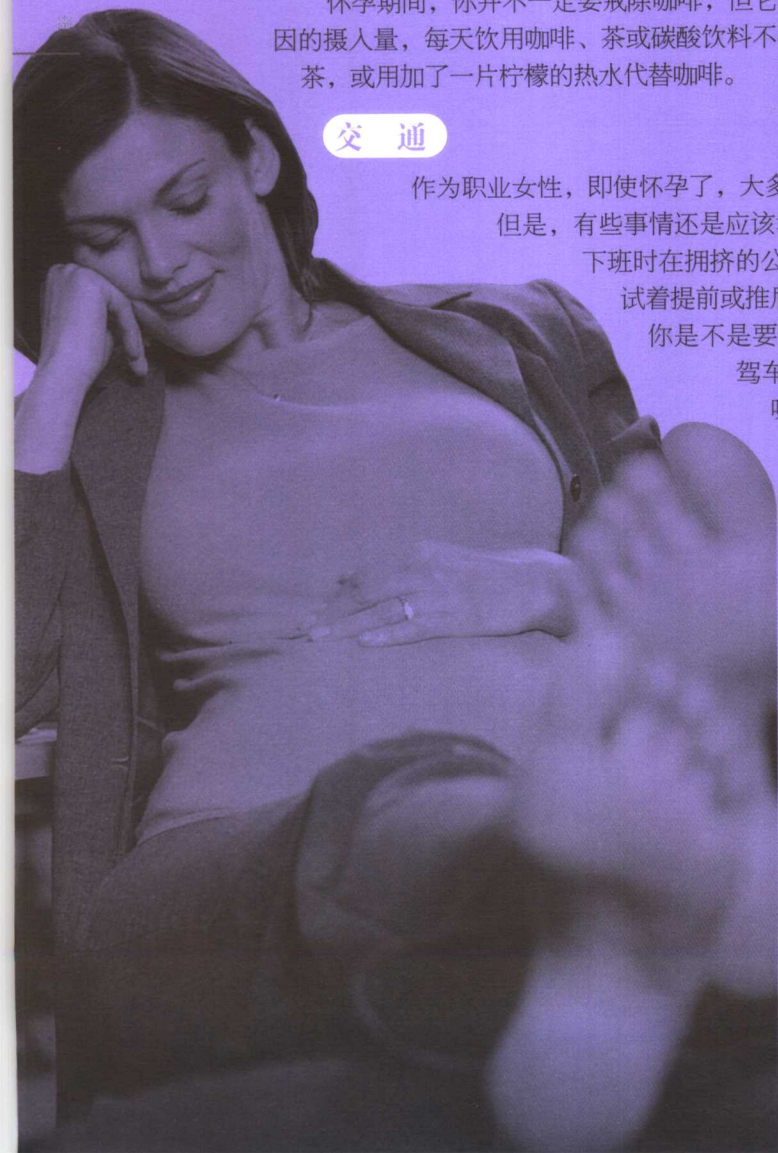
但是，有些事情还是应该考虑一下。比如，你是不是得上下班时在拥挤的公交车或地铁上站很久？如果是，试着提前或推后一会儿，这样你可以找到座位。

你是不是要在交通拥挤的街道上骑自行车，驾车，或步行去上班呢？虽然只有吸入大量一氧化碳排放物时才会对胎儿有害，但最好还是避免吸入它们，所以，如果可以，应考虑采用其他方式去上班。

减轻负重

女性经常要拎着重重的公文包、手提包和购物包。怀孕期间，你的身体发生了变化，容易感到疲劳与不适，因此，应该整理一下手提包，只留下必需品，以减轻额外的负担。穿上有支持作用的连裤袜也是个好办法，尤其是有静脉曲张家族史时。

现在应该把你和你肚子里的宝宝放在第一位了，要保证有健康的身体来孕育宝宝。



F 财政预算

生育孩子要花很多钱，尤其是第一个孩子，因为你要准备所有必须用品。根据美国农业部的估算，将一个孩子从出生养育到17岁，父母平均要花费将近15万美元。

在美国，产假期间是没有工作报酬的。当然，也有些公司自行规定可以带薪休产假。但不幸的是，这个时候你正需要一笔钱准备婴儿用品。

还有人会担心现在的房子两个人住正好，而在宝宝出生后就不够用了。另外，如果你在产后想重返工作岗位，找人照顾孩子也是一个值得考虑的主要经济问题。

制定财政计划

宝宝出生后，要尽早与伴侣讨论如何理财的问题，以尽量减少后顾之忧。这包括，了解清楚可以从公司享受哪些福利，计算出你们共同收入中的不足。

如果可能，备用一笔买婴儿必需品的钱，确定你能担负起什么水平的婴儿护理，以及考虑你可能想买哪些奢侈品。如果必要，你可以向父母或其他亲人寻求经济支持。但不要不考虑将来的工作状况就匆忙支出，比如买一套大点儿的房子。如果你不想将来发生既要照顾孩子又要出远差的情况，最好先决定你是否（和什么时候）准备重返工作岗位，然后再搬家。

抵押贷款

如果你真的决定买一套大点的房子，或是担心休产假造成收入减少，从而影响已有的贷款偿还，最好考虑多种选择。固定利率贷款可以让你清楚知道每月的支出，从而让你做好预先计划。你也可以考虑可变利率贷款，它允许最多6个月的暂缓偿还贷款，在此期间你正好可以休产假。当然这些利益不是免费的，但在你生育孩子而同时收入又不稳定的情况下是有帮助的。

搬家很费事，所以尽可能避免在怀孕最后几个月搬家。可能你觉得住的地方太小，但在宝宝出生后的头几个月，它也许还算过得去。

婴儿用品

你的小宝宝究竟需要多少东西？答案是非常多，其数量和宝宝的小身体看起来根本不成



比例。你自然希望给你的宝宝最好的东西，在母性的驱动下，你可能会跑去买来最新最贵的婴儿车、婴儿床、小孩用的高脚椅。尤其在工作的時候，你很可能在午休时跑去婴儿用品商店，不加考虑就一下子买回你需要的所有东西。然而，你最好还是等到最易发生流产的头3个月过去之后再买它们。

而且，事实上你不需要每件东西都买新的。问问刚生完宝宝的朋友、亲戚或同事他们都买了哪些东西，有没有未用过的，哪些又是必备品。大多数婴儿在出生后头6个月长得很快，有些衣服可能穿一星期就小了，所以，从朋友那儿借些小的婴儿服装比花钱买更明智。

如果你是单身妇女

怀孕之后，很多方面的支出都可能增多，因此，在怀孕时乃至怀孕之前，制定好理财计划，就显得特别重要了。

即使你已经准备好做单身母亲，要独自面对怀孕生子这种会改变你生活的重要事件，仍然会令你心生畏惧。你不但不能奢望不用上班，还会感受到社会上对于单身父母的无形压力，这可能会使你觉得对不起孩子而感到焦虑，有负疚感。

但是，你一旦决定了，就不要浪费时间在那些根本不必要的感觉上，你应该关心的是如何确保将来你和孩子没有经济和情感上的压力。这需要朋友和家人的帮助，并且在孩子出生前找到好的照顾者。

要是计生完宝宝后继续工作，你还要看看你可以享有哪些特殊权益，这一点尤其重要。你可以尽快与某些单身父母的组织或团体联系，他们大多能帮助你。如果你还与孩子的父亲有联系，明确他能给予哪些经济上的支持；如果他拒绝这样做，你有权采取法律手段。

如果你是一个单身妇女，则需要找一个在分娩时陪伴你的人。好朋友，姐妹，或是你母亲都可以，他们一定应该是令你觉得舒服、可靠和坚强的人。

作为一个有职业的单身妈妈，你还应考虑保姆临时有事不能来，或是孩子生病白天不能去托儿所等意外情形，寻找应对措施。