

雅克·朗萨科 主编
[法] 尼古拉·艾维拉尔 副主编
马青 乔红 译

Pr Jacques Lansac
Dr Nicolas Evrard

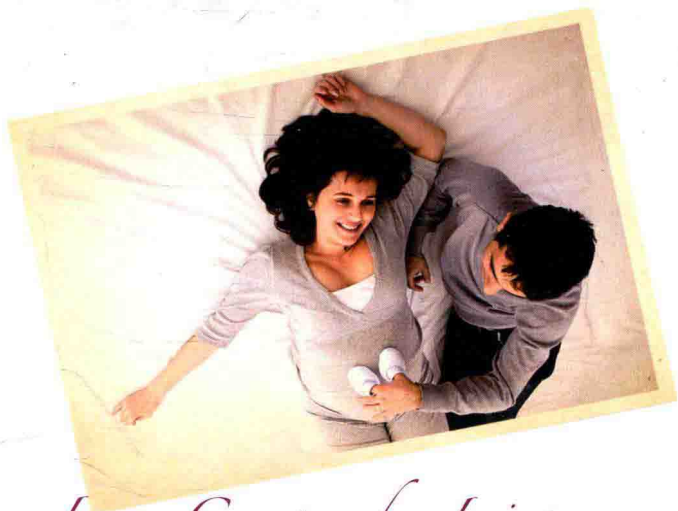


*Le Grand Livre
de ma grossesse*

怀孕百科

法国最权威怀孕盛典 首次登陆中国
来自6000位权威专家的专业建议，精选4000万准妈妈的现身说法
460页超大容量，140幅内容示意图，45张超声检查图
经典，科学，全面，实用，细致，新颖
怀孕、产后只需一本

著名专家 丁辉 王琪 李智 王山米
权威推荐



*Le Grand Livre
de ma grossesse*

怀孕百科

[法] 雅克·朗萨科 主编
尼古拉·艾维拉尔 副主编
马青 乔红 译

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕百科 / (法) 朗萨科主编; 马青, 乔红译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5019-8204-2

I. ①怀… II. ①朗… ②马… ③乔… 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(2014)第016999号

Copyright ©2013 by Groupe Eyrolles, Paris, France. All rights reserved.

Original French title: Le Grand Livre de ma grossesse.

Simplified Chinese translation arranged through Dakai Agency.

Chinese Simplified Characters translation copyright ©2014 by China Light Industry Press.

责任编辑: 王巧丽 张盟初

策划编辑: 王巧丽

责任终审: 唐是雯

封面设计: 奇文云海  
www.qwyh.com

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 燕 杰 李 靖

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年6月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 30

字 数: 500千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8204-2 定价: 158.00元

著作权合同登记 图字: 01-2013-0285

邮购电话: 010-65241695

传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793

传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121221S7X101ZYW

译者序

接到《怀孕百科》这本书时，我自己也刚刚成为一个新手妈妈。初读序言，就被那美好的描述所吸引。把怀孕的经历当作一段旅程，对它进行细致而深入的描述，可以减轻对未知的恐惧，可以引起对未来的好奇。然而流程虽已掌握在心，每个人对旅行的体会却各有不同。以“过来人”的角度重温这段经历，感慨万千，对这本《怀孕百科》大有“相见恨晚”之感。

这本法国版的《怀孕百科》，由法国国立妇产学院和法国最受欢迎的“女性论坛”通力合作而成，受到法国国立妇产学院前任院长、图尔医学院教授雅克·朗萨科和尼古拉·艾维拉尔博士的指导。百科从备孕讲起，一直到宝宝降生以后，不仅关注了孕妇身体的变化和宝宝在每个阶段的发育情况，还介绍了每个时期不同的心理状态以及准爸爸可能会有反应和原因。如果仅仅如此，那么这本百科大概也就是一本中规中矩的科普书目了。但是，借助法国人气网站“女性论坛”，百科得以与千万准妈妈进行互动，并把其中有代表性的问题和感受摘出来与读者共享。这样，这本百科又变成了准妈妈们的闺中密友。这也正是法国版《怀孕百科》经久不衰，在第一版和第二版的基础上，又推出了第三版的原因之所在。

本书的翻译由我和好友乔红合作完成，我负责本书序言到准妈妈分娩后的部分，乔红完成了准妈妈回到家之后的部分。本书的原文还包括在法国的行政手续审批等内容，在此感谢编辑王巧丽，根据中国的情况对有关内容对译文进行了编辑，或删减，或说明。

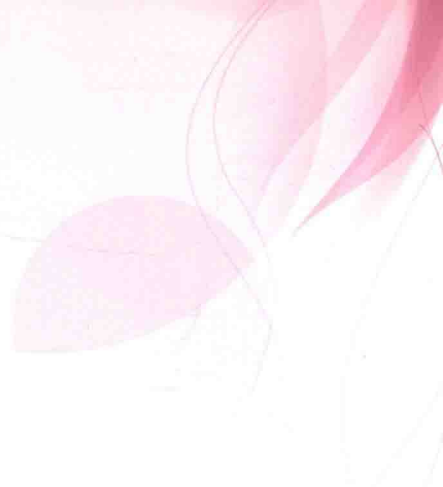
语言是文明的窗户，沟通的桥梁。我们很荣幸，可以作为大家的眼睛，把亚欧大陆另一端这个浪漫国度的文化展现在眼前。文化的不同可能导致沟通的障碍，却也有可能成为良好的借鉴。衷心希望本书能够与各位准妈妈为伴，帮助大家更健康、快乐地度过孕期！

推荐序一

孕育生命是人类最伟大的事业，是人类能够生存和繁衍进化的基础，但此过程又是非常复杂和神秘的，孕育一个宝宝也是每一位女性神圣的使命，是父母爱情的结晶，它将使你终生难忘。然而，对于这个充满神秘、甜蜜、新奇、艰辛的孕育过程，准妈妈、准爸爸们肯定有很多疑问：怀孕前我要做哪些准备？我怎么知道怀孕了呢？宝宝在肚子里长得怎么样？怀孕过程中出现的情况正常吗？我怎么知道临产了呢？生完宝宝怎么喂养？……孕育过程中，准妈妈不仅会关注宝宝的成长，还会要求加强自身的保健，有时对自身的感受和变化最希望找到一个可靠的解释。当遇到问题时，准妈妈会觉得身边如果有一个可以信赖并随时方便咨询的“妇产科专家”来解答所有的疑问就好了。《怀孕百科》就是这样一本妇产科专家式的全面而细致的书，将妇产科医生的专业知识与准妈妈们的亲身经历融为一体，值得推荐给大家参考并借鉴。

《怀孕百科》是在法国政府的鼎力支持下，由法国国立妇产学院采纳六千位权威专家的专业建议，精选四千万准妈妈的现身说法，集结相关行业的各科专家（妇科医生、助产士、儿科医生、儿童精神病科医生、针灸专家、顺势疗法专家）共同完成本书的撰写，是法国最权威怀孕圣典。在法国国立妇产学院前任院长、图尔医学院教授雅克·朗萨科和女性论坛aufeminin.com网站健康专栏的主编尼古拉·艾维拉尔博士的指导下，由专业人士翻译，运用大量的示意图、检查图，生动的文字和图片相结合的方式，是准妈妈、准爸爸们易读易懂的好书。

《怀孕百科》从计划怀孕到成功授精（排卵、不孕、相关应对措施……）、图解孕期每月胎儿生长发育和母体变化（每个月、甚至每一周的变化都了如指掌：肚子里的宝宝、你的身体状况、你的心理状态、产检……）、分娩的准备和过程详解（在哪儿分娩？要谁在身边陪伴？选择哪



种方式? ……)、产后回到家中的康复保健和宝宝养育(哺乳、奶瓶、产后恢复……)、孕育期间常常出现的问题和解决的办法(饮食、锻炼、药物、顺势疗法、针灸……),并且从多角度回答妈妈们心目中常见的疑惑,预防孕育中可能出现的严重问题,最后还提供了一些实用的医疗信息。《怀孕百科》是经典、科学、全面、实用、细致、新颖,集孕前、怀孕、孕期、产后于一体的书,准妈妈准爸爸们只需一本就能满足需要了。

总之,《怀孕百科》从备孕讲起,一直到宝宝降生以后的养育,不仅关注了孕妇身体的变化和宝宝在每个阶段的发育情况,还介绍了每个时期不同的心理状态以及准爸爸可能有的反应和原因,将妇产科医生的专业知识与准妈妈们们的亲身经历融为一体,是值得参考和借鉴的一本难得的书。

海淀妇幼保健院产三科主任
李智

推荐序二

在中法建交50周年，习主席访问法国的日子里，我高兴地获悉来自法国的、备受法国女性欢迎的、指导法国孕妇度过孕期的最权威的《怀孕百科》一书的第三版在我国即将出版。为我们中国孕妇又打开了一扇国门，去了解法国的孕妇是如何经历从受孕到分娩，以及育儿的全过程。它凝集了六千多位法国妇产科权威专家的专业建议，精选了四千万法国准妈妈的现身说法，是集众多医生、助产士和母亲集体智慧结晶的产物。它指导你——准妈妈、准爸爸如何认识孕期的每一天、每一周的变化，如何面对这个过程发生的一系列问题，涉及生理、心理、病理、母体医学、胎儿医学、新生儿科、遗传学、超声影像学、针灸、运动医学等多学科现代医学领域，进行了科学、全面、细致、实用性的论述，解决孕期的营养、体重控制、产前筛查诊断、分娩方式、运动以及妊娠合并症和并发症等一系列准妈妈准爸爸面临的关心的问题；内容极其丰富，编辑具有特色，图文并茂，便于欣赏、阅读。

尽管来自不同国家，不同肤色、不同的民族文化传统习惯，但是人类繁衍后代的妊娠生理和病理的过程是相同的。让我们去学习它、认识它，拓展视野，充实我们围生命周期的保健知识，能够成为中国准妈妈、准爸爸们度过这一孕育后代的特殊阶段的良好借鉴。预祝中法“孕育知识的文化交流”借由《怀孕百科》一书的引进，能在我们这一特殊群体中生根发芽，并结出硕果。

北京大学人民医院妇产科主任医师
王山米

序言

Préface

当我们前往一个未知的地方时，总是需要一本指南，帮助我们更好地走过这段旅程。提前做好攻略，我们可以更好地组织这次旅行，让这一路走得更顺利。一些小建议，也可以让我们更好地享受旅途的过程。这并不会减少旅行的乐趣，反而会让我们得到更好的享受，更深地投入我们遇到的声音、气味和图像之中。

这本《怀孕百科》的用意也是如此。在不断推出新版的过程中，我们正在更好地完成使命，给孕妇和小夫妻们以指导，让他们更好地度过孕期、享受孕期，这真的是自然的奇迹，也会带我们去发现生活中新的美好。

虽然说孕期的本质未变，经历的事情未变，但是现代医学在不断变化，因此度过孕期的方式，对异常情况的检查和诊断，预防孕期综合征的方法，以及为分娩做的准备在不断地随之改变，这也是为什么需要有这本书的原因。

本书将健康权威机构关于孕期的最新建议及时呈现给你和你的爱人，以及你的家人。你可以像准备一次旅行一样阅读本书，既可以从头到尾一页页翻看，也可以直接检索你关心的某个阶段。最后，别忘了向医生提出看完本书后你仍然感到疑惑的问题。最最重要的是，享受怀孕的过程，这是一笔人生的财富，为你带来许多美好的时刻，许多奇妙的体验。

本书是众多妇产科专家的心血和承诺，希望他们的知识、经验和敬业精神，能陪伴你更好地度过孕期。

贝纳德·埃东
蒙彼利埃医学院教授
法国国立妇产学院院长

C N G O F

新版序言

Avant-propos de la nouvelle édition

前两版《怀孕百科》受到年轻妈妈们的热烈欢迎，认为这本工具书非常有用，是一本度过孕期不可或缺的好书。

为了更好地回答年轻妈妈们的问题，并更新最新的一些内容，我们现在推出第三版。通过推出本书，我们还是希望能够回答年轻妈妈们的问题，根据一些读者提供的意见，以及专家的意见，做出更细致的解答。在本书中，我们加入了专家的最新建议，完善了检索目录，对于一些希望了解更多信息的准妈妈，我们也提供了更多的信息。

像前两版一样，我们总结了在女性论坛中最受关注的问题和专家的相关解答，以边页的形式，在本书中呈现给大家，其中涉及许多新问题：剖宫产、体重过重、孕期紧张、不孕、染色体疾病筛查、疫苗接种……另外，我们也增加了很多准妈妈的个人体验故事，同样在每页的边框部分呈现，包括准妈妈每天的担心，一些小病痛，当然，也包括她们的幸福时刻。

在本书的最后——实用信息章节，我们总结了所有有关胎儿超声检查的内容和信息。

通过新版的发行，我们希望能够更好地做好专家与大众的沟通桥梁。感谢我们的读者，感谢你们对本书的贡献，你们的批评和建议，这会对其他准妈妈产生帮助，我们也希望你们继续关注新版！

雅克·朗萨科
图尔医学院教授
法国国立妇产学院前任院长



1. 不仅是书，更是旅途的伴

当我们跟亲友说自己已经怀孕，甚至只是打算怀孕时，立刻就会被各种建议淹没。每个人都有自己的一套看法，自己的小妙招、小诀窍。还有医生建议我们进行各种抽血化验，做好各种检查准备……怀孕前，总是无法想象会有那么多的检查要做。还有许多更为具体的过来人的经验，来自妈妈的、婆婆的、好朋友的……

突然有这么多意见，我们会一下子失去方向：怀孕，尤其是第一次怀孕，总是充满忧虑和各种疑问。我们既希望能够得到所关心问题的答案，又希望将孕期的体验保持为自己内心的一种经历。本书将努力为你解答孕期日常会遇到的各种问题，让你可以据此做出决定。这是众多医生、助产士和母亲集体智慧的结晶。

2. 医生在倾听你的意见

法国国立妇产学院，是法国政府关于孕期问题的权威咨询机构。在法国，由六千多名妇产科医生和两万多名助产士共同研究制定有关的执行标准，并通过法国国立妇产学院发布执行。在雅克·朗萨科教授，图尔医学院教授、法国国立妇产学院前任院长的指导下，四十多名专业人员（助产士、儿科医生、妇产科医生、心理医生）共同撰写了本书。这是一本集合了一线专家集体智慧的书籍，他们一天24小时，一年365天都工作在自己的专业岗位上，随时准备迎接即将分娩的准妈妈们。

3. 专家的答案

妇产科的工作是一项非常讲究团队合作的工作，因为在过去的30年中，随着超声技术、产前诊断、医疗干预、针灸治疗及心理学等领域的进步，现在怀孕到分娩所包含的内容非常丰富。许多医生和助产士在接受了常规培训之后，还需要在以上领域之一进行专门培训。在本书的撰写过程中，我们请到了相关领域的专家，撰写自己最擅长的领域的内容。

4. 妈妈们的小秘诀、建议与感受

本书的撰写是与女性论坛*携手合作完成的，在女性论坛中，准妈妈和新妈妈们分享她们的忧虑、关心，以及自己的体验和小诀窍。本书收录了最受到关心的问题，并将最有用的感受分享给大家。

5. 互动式指南

你可以根据自己的需要使用本书：

- ◎ 按月检索，你可以找到随着孕期身体变化你可能关心的问题的答案；
- ◎ 根据你的情况，找到关于某一个专题的解释。

6. 独一无二的内容

本书包含460页超大容量，140张内容示意图，45幅超声检查图，借助这些资料，你可以：

- ◎ 了解从计划怀孕到分娩（排卵、遇到的问题、治疗方案）的整个流程；
- ◎ 了解环境中的各种危险因素，更好地度过孕期；
- ◎ 了解孕期的每个阶段，每个星期、每个月的进展；
- ◎ 了解一些解决一般性问题的方法（饮食、运动、用药、顺势治疗、针灸等）；
- ◎ 提前为分娩做好准备（什么时候，和谁在一起，如何分娩）；
- ◎ 做好和宝宝回家后的准备工作（哺乳、奶瓶、技能训练等）。

本书旨在将产科医生的专业知识与准妈妈们们的亲身经历融为一体，你可以选择适合自己的小诀窍或建议。要对自己有信心！

我们希望能够陪伴你度过这段独一无二的时光，与宝宝出生有关的每一天，和你当妈妈的每一天！



* 女性论坛（aufeminin.com）是世界上最大的女性知识论坛，2012年6月的访问量为4530万人次。





目录

心理状态

3

孕期心理波动

4

兄姐的反应

8

总结

10

要孩子之前，你应该知道的那些事儿

13

遗传的秘密

13

家族病史

16

父母年龄的影响（何为适龄）

18

让你的身体做好准备

23

孕前检查

23

何时停止避孕

25

排卵

27

你怀孕了吗

29

孕前饮食

29

酒精对怀孕的影响

30

吸烟的害处

31

吸食毒品

33

服用药物

34

注射疫苗

37

牙齿

38

对孕期有害的污染

38

你需要考虑的重要问题

43

假如迟迟未孕……

45

如果你已经开始有疑虑

45

首次就诊

45

年龄：影响生育能力的首要因素

46

治疗过程

47

面对不孕不育，医生如何解答

50

图解孕期胎儿发育

57

孕期月月不同

65

第一个月

67

宝宝

67

妈妈

69

你有什么样的心理活动

73

产检

74

孕期风险

82

什么情况下应当尽快就诊

84

你的宝宝，一周一周地长大

88

第二个月

91

宝宝

91

妈妈

92

产检

95

你的宝宝，一周一周地长大

106

第三个月

109

宝宝

109

妈妈

111

产检

112

你的宝宝，一周一周地长大

120

第四个月

123

宝宝

123

妈妈

125

你有什么样的心理活动

126

产检

128

你的宝宝，一周一周地长大	134
第五个月	137
宝宝	137
妈妈	140
产检	148
你的宝宝，一周一周地长大	152
第六个月	155
宝宝	155
妈妈	156
产检	157
你的宝宝，一周一周地长大	164
第七个月	167
宝宝	167
妈妈	169
你有什么样的心理活动	170
产检	170
你的宝宝，一周一周地长大	176
第八个月	179
宝宝	179
妈妈	180
产检	182
宝宝臀位的情况下	187
你的宝宝，一周一周地长大	194
第九个月	197
宝宝	197
妈妈	199
产检	206

你的宝宝，一周一周地长大 212

分娩 215

什么时候前往医院 216

待产，分娩，娩出 220

会很疼吗 241

宝宝降生 247

你如何度过分娩时刻 259

住院期间 262

回到家里

271

妈妈初体验，拥抱宝宝的生命 273

探索新生命 273

做好准备工作 273

留意宝宝的节奏 274

迎接家庭中的新成员 277

初期喂奶 279

宝宝盥洗 283

宝宝健康检查 286

宝宝户外出行 292

选择母乳喂养 295

母乳喂养的益处 295

乳汁分泌的奥秘 297

怎样给宝宝喂奶 299

正确挤奶 300

哺乳期如何安排妈妈的饮食 301

奶瓶喂养 309

选择喂养方式 309

选择奶瓶、奶嘴和奶粉 310