



Dr. Miriam Stoppard

英国最值得信赖的孕产护理专家，英国生育领域首席作家
米里亚姆·斯多帕德博士经典著作引进

[英] 米里亚姆·斯多帕德 著 张理力 译

受孕、怀孕和分娩

conception pregnancy and birth

当今父母的生育圣经

受孕、怀孕和分娩

[英]米里亚姆·斯多帕德 著
张理力 译



北方妇女儿童出版社

吉林省版权局著作权合同登记 图字:07-2010-2427 号
图书在版编目(CIP)数据

受孕、怀孕和分娩 / (英) 斯多帕德著;
张理力译. —长春:北方妇女儿童出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5385-4516-6
I. ①受… II. ①斯… ②张… III. ①妊娠期—妇幼
保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3
②R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061198 号

Original Title: Conception, Pregnancy and Birth
Conception © 1995, 2001, 2006, 2008 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 1995, 2001, 2006, 2008 Miriam Stoppard

受孕、怀孕和分娩

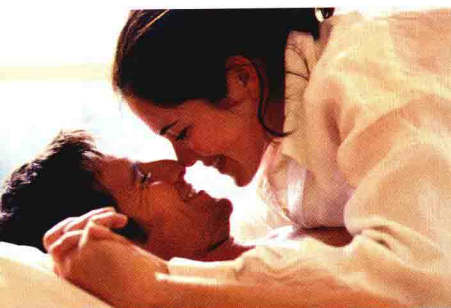
策 划: 王 薇
作 者: [英] 米里亚姆·斯多帕德
翻 译: 张理力
责任编辑: 李少伟 张晓峰
装帧设计: 80 零小贾
出版发行: 北方妇女儿童出版社
地 址: 吉林省长春市人民大街 4646 号
印 刷: 中华商务联合印刷(广东)有限公司
开 本: 787 × 1092mm 1/16
印 张: 23.5
字 数: 520 千字
版 次: 2010 年 10 月第 1 版
印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5385-4516-6
定 价: 168.00 元

版权所有 盗版必究



www.dk.com

目 录



前言	5	男性不育	40	产期 预产期推算表	
导 读	10	精子问题 免疫性不育		妊娠期权益	66
第一章 准备怀孕	16	男性不育诊治	42	谁能领取产假工资? 谁能领取生育津贴?	
健康父母早准备	18	男性生育力 精液分析		孕早期	68
生活的变化 健康隐患		女性不孕	44	母体变化 妊娠好习惯 产前检查 定计划	
Miriam个案备忘: 叶酸的重要性	22	无排卵 激素紊乱 子宫肌瘤		孕中期	70
脊柱裂和脑积水 降低风险 补充叶酸 营养缺失 富含叶酸的食物		生理构造问题		母体变化 妊娠好习惯 产前检查 为宝宝做准备	
什么是基因?	24	女性不孕诊治	46	孕晚期	72
身体构造 染色体, 基因, DNA 遗传基因咨询 显性遗传疾病 隐性遗传疾病 性别与遗传病		激素和排卵检查 输卵管检查		母体变化 妊娠好习惯 产前检查 为宝宝做准备	
遗传基因咨询	28	不孕治疗	48	妊娠第1~6周	74
遗传基因咨询 家族史的意义		药物治疗 外科手术		胎儿发育 妊娠6周胎儿 支持胚胎发育的系统	
女性生理必备常识	30	辅助生育技术 (ART)	50	妊娠第10周	76
男性精子的作用	32	ART ART何时介入 伦理道德		胎儿发育 妊娠10周胎儿	
睾丸 成熟精子 射精		体外受精治疗的典型模式	52	妊娠第14周	78
受精过程	34	保障卵子供应 采集卵子 确诊怀孕		胎儿发育 妊娠14周胎儿 支持胚胎发育的系统	
受精和着床		高级辅助生育技术	54	妊娠第18周	80
怀孕有障碍	36	显微操作 胚胎移植		胎儿发育 妊娠18周胎儿 支持胚胎发育的系统	
何为不孕不育 情绪影响 咨询的重要性 不明原因		采用捐助	56	妊娠第22周	82
咨询专业建议	38	他精人工受精 (DI) 捐卵		胎儿发育 妊娠22周胎儿	
问诊 基础检查		捐献胚胎 筛选精液和胚胎		妊娠第26周	84
		Miriam个案备忘: 不孕不育	58	胎儿发育 妊娠26周胎儿	
		同舟共济 基础检查 获取建议 复查 体外受精治疗 心理支援		妊娠第30周	86
		第二章 孕妇与胎儿	60		
		怀孕啦!	62		
		早孕反应 验孕 在家验孕 预			

胎儿发育 妊娠30周胎儿		方法课		孕期工作	166
妊娠第34周	88			孕期权益 调整作息 产假安排	
胎儿发育 妊娠34周胎儿 支持		第五章 孕期饮食	128	何时休息 何时复职	
胚胎发育的系统				Miriam个案备忘：独身育儿	168
妊娠第40周	90	孕期食物	130	孩子父亲 健康的宝宝	
胎儿发育 妊娠40周胎儿 支持		为两个人吃？ 孕妇体重增加		孕期工作 产后复出	
胚胎发育的系统		平均值 胎儿的营养源 母体的		单亲宝宝	
		营养源 最佳食物 进餐好习惯		避免日常危害	170
第三章 爸爸的育儿准备	92	素食妈妈		居家安全 工作场所 社交	
		你需要的食物	134	旅行	
成为奶爸	94	蛋白质 碳水化合物和卡路里			
甘苦与共 家庭感 新父母职责		维生素 矿物质		第七章 你的产前检查	174
万众瞩目的爸爸	96	维生素与矿物质	136		
互相理解 积极参与 生产计划		每日必需 维生素与矿物质		产前检查	176
爸爸在“生产”	98	Miriam个案备忘：素食妈妈	138	产前诊所 预约 化验单	
开始生产 第二产程 迎接新生		素食妊娠 不同观点 充足营养		常规检查	178
儿 产后 剖宫产 突然分娩的		供应 素食食谱 妊娠好营养		血液化验 外部检查 孕妇血压	
父亲工作		与食物有关的问题	140	超声波检查	182
认识新宝宝	102	营养不良 食物隐患		超声波原理 第一次扫描 超声	
生命之初 新关系 睡眠作息		Miriam个案备忘：糖尿病妈妈	142	的安全性	
		妊娠与糖尿病 控制糖尿病		Miriam个案备忘：双胞胎	184
第四章 你的分娩选择	106	对孕妇的影响 对胎儿的影响		疑似多胎妊娠 双胞胎妊娠史	
				双胞胎分娩 一模一样？	
分娩方式的选择	108	第六章 孕期健康	144	双胞胎出生	
自然分娩 管理式分娩 在家分		运动保持健康	146	特殊化验	186
娩 考虑问题 人工破膜		规律运动 优化运动 慢慢运动		筛查 诊断检查 羊膜穿刺 绒	
分娩哲学家	114	拉伸运动	148	毛膜取样 脐静脉取样	
在家分娩	116	盆底肌运动	150	Miriam个案备忘：胎儿缺陷筛查	190
常识 优势 缺憾		分娩姿势运动	152	筛查的意义 常规筛查 诊断检	
在医院分娩	118	按摩放松	154	查的工作原理 其他筛查 专科	
常识 优势 缺憾		轻柔地按摩 他人按摩		检查单	
产妇服务中心	120	情绪变化	156	第八章 呵护胎宝宝	192
服务中心 参观医院 熟悉环境		激素变化 妊娠忧虑 体形变胖			
转院 产房 妇产服务中心		恐惧 道听途说 化解之道		和宝宝培养感情	194
专业人士辅助	122	美容护肤	160	胎宝宝的经验 妈妈的影响	
私人医生 产科医生 助产士		皮肤 牙齿		爸爸的影响	
分娩方案	124	保护身体的好动作	162	胎儿的运动	196
讨论细节		穿什么舒服	164	胎儿为什么运动 和胎宝宝玩	
产前课程	126	服装 内衣		游戏 踢腿数数 监视胎动	
夫妻课程 练习课 瑜伽 分娩					



胎儿发育缺陷	198
胎儿手术	202
超声手术 开放式胎儿手术	
Miriam个案备忘: Rh阴性妈妈	204
母子血型不合——新生儿溶血	
抗Rh阳性抗体 生产预期	

第九章 妊娠并发症 206

常见并发症	208
Miriam个案备忘: 多发性硬化	
症孕妇	216
新资讯 预后乐观 健康风险	
停药 产后 快乐妊娠	

第十章 妊娠危急情况 218

紧急医疗情况	220
流产	
Miriam个案备忘: 流产后	222
第一反应 妊娠担忧 研究显示	
为什么会流产 再次怀孕 胎盘	
剥离 胎盘前置 胎盘功能不全	
宫颈机能不全 先兆子痫 子痫	
宫外孕	
Miriam个案备忘: 先兆子痫妈妈	228
了解先兆子痫 先兆子痫的诱因	
对胎盘的影响 了解检查和治疗	
确保分娩安全 寻找专家	

建议	
----	--

第十一章 孕期甜蜜蜜 230

夫妻关系	232
妊娠性生活 性生活	
甜蜜的按摩	234
共享愉悦	
孕期性生活	236
姿势	
性问题	238
失去性欲 妊娠不适 暂停性生活	
焦虑	

第十二章 迎接宝宝早准备 240

一切为了婴儿	242
婴儿房 睡眠 抽屉柜 光线	
地面和墙面 窗和窗帘	
选择婴儿用品	244
外出 婴儿床 更衣	
婴儿小衣服	246
婴儿衣服	
母乳或奶粉	248
母乳喂养 配方奶粉	
起名字	250
流行 联想 家族传统 国籍	
意义 组合名字	

哥哥姐姐准备好	254
帮助小孩子 让孩子参与妊娠	
帮助孩子理解妊娠	
安排保姆与婴儿看护	256
好帮手	

Miriam个案备忘: 孕期继续工作 258

怀孕与工作 计划产假 安排时间	
规律作息 适应变化 挤奶	
与存奶 回家	
妊娠最后阶段	260
紧张和放松技术	
过预产期	262
产期推迟 过度成熟 胎盘	

第十三章 分娩早安排 264

在家分娩的准备	266
提前准备 分娩何时开始	
去医院生产	268
带些什么 分娩了吗 何时出发	
分娩辅助用品	270
必需品	
临产与生产	272
临产 胎头下降	
第一产程: 宫缩开始	274
生产时会发生什么 生产用时	
医院常规程序	276
电子胎心监护仪	

丈夫在“分娩”（一）	278	如果胎儿死亡	314	Miriam个案备忘：早产儿	350
理解你的角色 怎样帮助		为什么胎儿死亡 面对死亡		监护宝宝 宝宝的模样 心理	
第一产程姿势	280	再度怀孕		援助 认识他们的宝宝 肌肤	
分娩镇痛方式	282			相亲 特殊婴儿服	
对付疼痛 镇痛药 物理缓痛		第十五章 了解新生儿	316		
第二产程：胎儿娩出	286	新生儿	318	第十六章 调适父母心	352
宫缩和分娩用力 正常分娩		新生儿长什么样 婴儿护理		家人初体验	354
胎儿娩出过程	288	新生儿会做什么	322	成为父母 支持 其他孩子	
分娩用到 着冠 胎头娩出		姿势和感觉 新生儿的条件反射		产后保健	356
婴儿出生		在医院里	324	骨盆区域 月经和排卵 乳房和	
丈夫在“分娩”（二）	290	你的检查 医院制度		乳头	
第二产程工作		妈妈抱抱	326	产后运动	360
第三产程	292	稳稳地拖住		产后情绪变化	362
第三产程 胎盘娩出 第三产程		开始哺乳	328	产后忧郁 产后抑郁 产后精	
主动性 产后感觉		按需哺乳 保持奶水供应 拒绝		神病	
新生儿的最初时刻	294	喂奶		Miriam个案备忘：抑郁的妈妈	364
最初的时刻 迎接新生儿 更全		乳房哺乳	330	早期警示 感到无助 寻求专业	
面的检查		含咬 乳房哺乳姿势 乳头的准		帮助 支持她 逐步改善	
第十四章 特殊分娩	296	备 呵护乳房		夫妻生活新开始	366
分娩特殊情况	298	配方奶喂养	334	你的丈夫 新开始 无性欲	
分娩背痛 产程延长 早产		准备配方奶 保持清洁 称量与		享受性生活	
引产	302	调配		生活大转变	368
引产的原因 如何引产 引产		奶瓶哺乳	336	首要休息 夫妻时间	
效果		得到安慰 拍嗝 溢奶		Miriam个案备忘：第一次当爸爸	370
Miriam个案备忘：引产	304	选择尿布	338	适合当父母 宫缩开始 回家 建立	
为什么引产？ 星期三/星期四		尿布种类 婴儿大小便		睡眠模式 分担责任 成为父母亲	
星期五/星期六 生产进程		更换尿布	340	贴心奶爸	
产后 产程延长		婴儿便后清洁 更改形状的可			
突发分娩	306	重复使用的尿布 更换一次性		索引	372
你该怎么办 丈夫该怎么做		尿片			
分娩并发症	308	为婴儿沐浴	342		
助产 多胎妊娠 臀位分娩		清洗重要部位 沐浴			
剖宫产	310	新生儿保健	344		
选择剖宫产 紧急剖宫产 剖宫		新生儿黄疸 腹泻与呕吐 大小			
产产后		便问题 高热 中耳炎			
Miriam个案备忘：紧急剖宫产	312	需特殊监护的婴儿	346		
乐观的父母 准备生产 回家		体重过轻 照料监护婴儿的需求			
开始哺乳 慢慢来		特殊监护室	348		
		为什么你的婴儿需要监护			



Dr. Miriam Stoppard

英国最值得信赖的孕产护理专家，英国生育领域首席作家
米里亚姆·斯多帕德博士经典著作引进

[英] 米里亚姆·斯多帕德 著 张理力 译

受孕、怀孕和分娩

conception pregnancy and birth

当今父母的生育圣经

conception pregnancy and birth



受孕、怀孕与分娩是每一对夫妇生命中令人惊喜的事件。
这其中有许多信息需要掌握。

因此希望我写的这本书能成为你怀孕期间实用易懂的指南，
并帮助你和你的伴侣顺利地走上为人父母的历程。

Miriam Stoppard

“每一个期待孩子出生的人都必须读读这本书。”

——《孕产杂志》



- ★ 最全面最值得信赖的孕产指南
- ★ 关于受孕能力、孕前检查、分娩选择以及新生儿护理方面的最新建议
- ★ 为你怀孕的每一步提供实用可靠的支持

 **Dr. Miriam Stoppard**

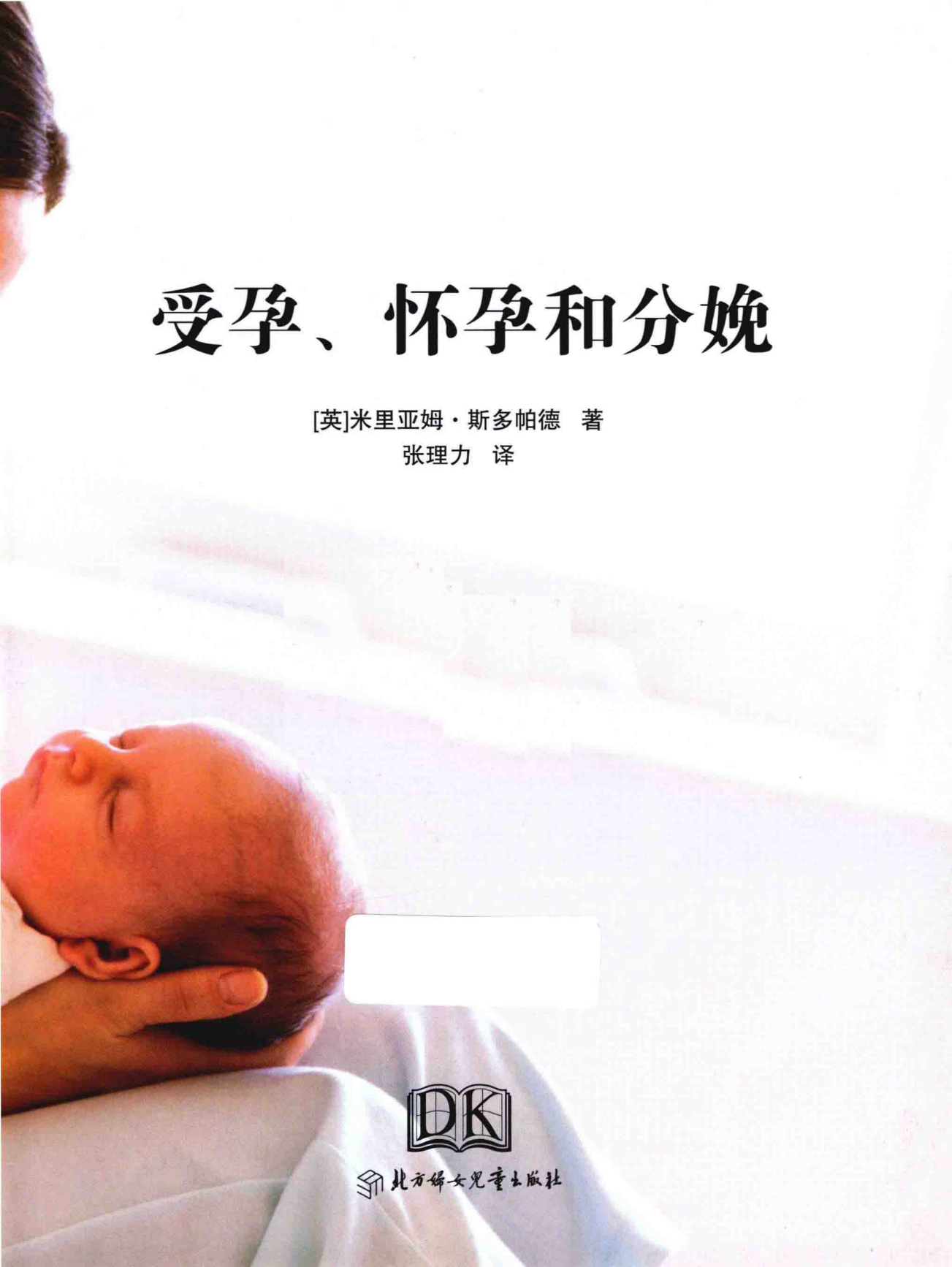
建议上架：经典·畅销·孕产

ISBN 978-7-5385-4516-6



9 787538 545166 >

定价：168.00元



受孕、怀孕和分娩

[英]米里亚姆·斯多帕德 著
张理力 译



北方妇女儿童出版社

吉林省版权局著作权合同登记 图字:07-2010-2427 号

图书在版编目(CIP)数据

受孕、怀孕和分娩 / (英) 斯多帕德著;

张理力译. —长春:北方妇女儿童出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5385-4516-6

I. ①受… II. ①斯… ②张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3
②R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061198 号

Original Title: Conception, Pregnancy and Birth

Conception © 1995, 2001, 2006, 2008 Dorling Kindersley Limited

Text copyright © 1995, 2001, 2006, 2008 Miriam Stoppard

受孕、怀孕和分娩

策 划: 王 薇

作 者: [英] 米里亚姆·斯多帕德

翻 译: 张理力

责任编辑: 李少伟 张晓峰

装帧设计: 80 零小贾

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 吉林省长春市人民大街 4646 号

印 刷: 中华商务联合印刷(广东)有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 23.5

字 数: 520 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4516-6

定 价: 168.00 元

版权所有 盗版必究



www.dk.com

前言



从受孕、怀孕到分娩出健康婴儿，每对夫妇都曾经历或将要经历人生最为殊胜而美妙的旅程。你们沿途需要丰富妊娠常识储备相关资讯，对妊娠有疑问时，须慎思而行。整个妊娠过程中，母体发生着万千神奇变化。我从多年临床观察和记录中获益良多，悉数归纳梳理出妊娠涉及的诸多实用常识与方法，它们具有普遍适用性和全面性——从验孕确认妊娠直到分娩出婴儿——妊娠与分娩的基本常识书中均有提及。希望这本书发挥“妊娠GPS”的作用，为你们夫妻全程提供简明又实用的指导，帮助你们顺利拥有健康宝宝。

此次《受孕、怀孕和分娩》再版，正迎合了我想对原书进行增补和修订的愿望，使我得以有机会修补相关内容，让整本书更加典型实用、符合时代需要。全书尽可能做到图文并茂，新近医学调查结果、临床治疗和实践方法都得到了专业医学顾问的指导与修正。临床工作中，我特别观察记录下引产案例和男性成为爸爸之前普遍发生的焦虑过程。

一般来说，受孕—怀孕—分娩过程都会比较顺利，但有时会出现特殊情况从而令人担忧不已。本书安排了大量篇幅阐释这些特殊困难和应对策略，譬如不育治疗、妊娠并发症、特殊分娩以及相关的医学干预手段。这部分内容的编写，是为了让大家尽可能全面获取妊娠常识，避免因无所知而产生的忧虑。凡事高瞻远瞩有备无患一直是我信奉的工作信条。

本书再版时承继了原书构架，增补了近几年妇产科学领域诸多新进展、新方法和新经验。将怀孕或已怀孕的夫妻可参阅此书，商讨怀孕与分娩方式，从自身独特的需求出发，找到合适的产护人员照料妇孺产后生活。

我谨以最诚挚的心，佑愿每位女性安康喜乐！

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Susan Grappard". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal line extending from the left.

目 录



前言	5	男性不育	40	产期 预产期推算表	
导 读	10	精子问题 免疫性不育		妊娠期权益	66
第一章 准备怀孕	16	男性不育诊治	42	谁能领取产假工资? 谁能领取生育津贴?	
健康父母早准备	18	男性生育力 精液分析		孕早期	68
生活的变化 健康隐患		女性不孕	44	母体变化 妊娠好习惯 产前检查 定计划	
Miriam个案备忘: 叶酸的重要性	22	无排卵 激素紊乱 子宫肌瘤		孕中期	70
脊柱裂和脑积水 降低风险 补充叶酸 营养缺失 富含叶酸的食物		生理构造问题		母体变化 妊娠好习惯 产前检查 为宝宝做准备	
什么是基因?	24	女性不孕诊治	46	孕晚期	72
身体构造 染色体, 基因, DNA 遗传基因咨询 显性遗传疾病 隐性遗传疾病 性别与遗传病		激素和排卵检查 输卵管检查		母体变化 妊娠好习惯 产前检查 为宝宝做准备	
遗传基因咨询	28	不孕治疗	48	妊娠第1~6周	74
遗传基因咨询 家族史的意义		药物治疗 外科手术		胎儿发育 妊娠6周胎儿 支持胚胎发育的系统	
女性生理必备常识	30	辅助生育技术 (ART)	50	妊娠第10周	76
男性精子的作用	32	ART ART何时介入 伦理道德		胎儿发育 妊娠10周胎儿	
睾丸 成熟精子 射精		体外受精治疗的典型模式	52	妊娠第14周	78
受精过程	34	保障卵子供应 采集卵子 确诊怀孕		胎儿发育 妊娠14周胎儿 支持胚胎发育的系统	
受精和着床		高级辅助生育技术	54	妊娠第18周	80
怀孕有障碍	36	显微操作 胚胎移植		胎儿发育 妊娠18周胎儿 支持胚胎发育的系统	
何为不孕不育 情绪影响 咨询的重要性 不明原因		采用捐助	56	妊娠第22周	82
咨询专业建议	38	他精人工受精 (DI) 捐卵		胎儿发育 妊娠22周胎儿	
问诊 基础检查		捐献胚胎 筛选精液和胚胎		妊娠第26周	84
		Miriam个案备忘: 不孕不育	58	胎儿发育 妊娠26周胎儿	
		同舟共济 基础检查 获取建议 复查 体外受精治疗 心理支援		妊娠第30周	86
		第二章 孕妇与胎儿	60		
		怀孕啦!	62		
		早孕反应 验孕 在家验孕 预			

胎儿发育 妊娠30周胎儿		方法课		孕期工作	166
妊娠第34周	88			孕期权益 调整作息 产假安排	
胎儿发育 妊娠34周胎儿 支持		第五章 孕期饮食	128	何时休息 何时复职	
胚胎发育的系统				Miriam个案备忘：独身育儿	168
妊娠第40周	90	孕期食物	130	孩子父亲 健康的宝宝	
胎儿发育 妊娠40周胎儿 支持		为两个人吃？ 孕妇体重增加		孕期工作 产后复出	
胚胎发育的系统		平均值 胎儿的营养源 母体的		单亲宝宝	
		营养源 最佳食物 进餐好习惯		避免日常危害	170
第三章 爸爸的育儿准备	92	素食妈妈		居家安全 工作场所 社交	
		你需要的食物	134	旅行	
成为奶爸	94	蛋白质 碳水化合物和卡路里			
甘苦与共 家庭感 新父母职责		维生素 矿物质		第七章 你的产前检查	174
万众瞩目的爸爸	96	维生素与矿物质	136		
互相理解 积极参与 生产计划		每日必需 维生素与矿物质		产前检查	176
爸爸在“生产”	98	Miriam个案备忘：素食妈妈	138	产前诊所 预约 化验单	
开始生产 第二产程 迎接新生		素食妊娠 不同观点 充足营养		常规检查	178
儿 产后 剖宫产 突然分娩的		供应 素食食谱 妊娠好营养		血液化验 外部检查 孕妇血压	
父亲工作		与食物有关的问题	140	超声波检查	182
认识新宝宝	102	营养不良 食物隐患		超声波原理 第一次扫描 超声	
生命之初 新关系 睡眠作息		Miriam个案备忘：糖尿病妈妈	142	的安全性	
		妊娠与糖尿病 控制糖尿病		Miriam个案备忘：双胞胎	184
第四章 你的分娩选择	106	对孕妇的影响 对胎儿的影响		疑似多胎妊娠 双胞胎妊娠史	
		第六章 孕期健康	144	双胞胎分娩 一模一样？	
分娩方式的选择	108			双胞胎出生	
自然分娩 管理式分娩 在家分		运动保持健康	146	特殊化验	186
娩 考虑问题 人工破膜		规律运动 优化运动 慢慢运动		筛查 诊断检查 羊膜穿刺 绒	
分娩哲学家	114	拉伸运动	148	毛膜取样 脐静脉取样	
在家分娩	116	盆底肌运动	150	Miriam个案备忘：胎儿缺陷筛查	190
常识 优势 缺憾		分娩姿势运动	152	筛查的意义 常规筛查 诊断检	
在医院分娩	118	按摩放松	154	查的工作原理 其他筛查 专科	
常识 优势 缺憾		轻柔地按摩 他人按摩		检查单	
产妇服务中心	120	情绪变化	156	第八章 呵护胎宝宝	192
服务中心 参观医院 熟悉环境		激素变化 妊娠忧虑 体形变胖			
转院 产房 妇产服务中心		恐惧 道听途说 化解之道		和宝宝培养感情	194
专业人士辅助	122	美容护肤	160	胎宝宝的经验 妈妈的影响	
私人医生 产科医生 助产士		皮肤 牙齿		爸爸的影响	
分娩方案	124	保护身体的好动作	162	胎儿的运动	196
讨论细节		穿什么舒服	164	胎儿为什么运动 和胎宝宝玩	
产前课程	126	服装 内衣		游戏 踢腿数数 监视胎动	
夫妻课程 练习课 瑜伽 分娩					



胎儿发育缺陷	198
胎儿手术	202
超声手术 开放式胎儿手术	
Miriam个案备忘: Rh阴性妈妈	204
母子血型不合——新生儿溶血	
抗Rh阳性抗体 生产预期	

第九章 妊娠并发症 206

常见并发症	208
Miriam个案备忘: 多发性硬化	
症孕妇	216
新资讯 预后乐观 健康风险	
停药 产后 快乐妊娠	

第十章 妊娠危急情况 218

紧急医疗情况	220
流产	
Miriam个案备忘: 流产后	222
第一反应 妊娠担忧 研究显示	
为什么会流产 再次怀孕 胎盘	
剥离 胎盘前置 胎盘功能不全	
宫颈机能不全 先兆子痫 子痫	
宫外孕	
Miriam个案备忘: 先兆子痫妈妈	228
了解先兆子痫 先兆子痫的诱因	
对胎盘的影响 了解检查和治疗	
确保分娩安全 寻找专家	

建议	
----	--

第十一章 孕期甜蜜蜜 230

夫妻关系	232
妊娠性生活 性生活	
甜蜜的按摩	234
共享愉悦	
孕期性生活	236
姿势	
性问题	238
失去性欲 妊娠不适 暂停性生活	
焦虑	

第十二章 迎接宝宝早准备 240

一切为了婴儿	242
婴儿房 睡眠 抽屉柜 光线	
地面和墙面 窗和窗帘	
选择婴儿用品	244
外出 婴儿床 更衣	
婴儿小衣服	246
婴儿衣服	
母乳或奶粉	248
母乳喂养 配方奶粉	
起名字	250
流行 联想 家族传统 国籍	
意义 组合名字	

哥哥姐姐准备好	254
帮助小孩子 让孩子参与妊娠	
帮助孩子理解妊娠	
安排保姆与婴儿看护	256
好帮手	

Miriam个案备忘: 孕期继续工作 258

怀孕与工作 计划产假 安排时间	
规律作息 适应变化 挤奶	
与存奶 回家	
妊娠最后阶段	260
紧张和放松技术	
过预产期	262
产期推迟 过度成熟 胎盘	

第十三章 分娩早安排 264

在家分娩的准备	266
提前准备 分娩何时开始	
去医院生产	268
带些什么 分娩了吗 何时出发	
分娩辅助用品	270
必需品	
临产与生产	272
临产 胎头下降	
第一产程: 宫缩开始	274
生产时会发生什么 生产用时	
医院常规程序	276
电子胎心监护仪	

丈夫在“分娩”（一）	278	如果胎儿死亡	314	Miriam个案备忘：早产儿	350
理解你的角色 怎样帮助		为什么胎儿死亡 面对死亡		监护宝宝 宝宝的模样 心理	
第一产程姿势	280	再度怀孕		援助 认识他们的宝宝 肌肤	
分娩镇痛方式	282			相亲 特殊婴儿服	
对付疼痛 镇痛药 物理缓痛		第十五章 了解新生儿	316		
第二产程：胎儿娩出	286	新生儿	318	第十六章 调适父母心	352
宫缩和分娩用力 正常分娩		新生儿长什么样 婴儿护理		家人初体验	354
胎儿娩出过程	288	新生儿会做什么	322	成为父母 支持 其他孩子	
分娩用到 着冠 胎头娩出		姿势和感觉 新生儿的条件反射		产后保健	356
婴儿出生		在医院里	324	骨盆区域 月经和排卵 乳房和	
丈夫在“分娩”（二）	290	你的检查 医院制度		乳头	
第二产程工作		妈妈抱抱	326	产后运动	360
第三产程	292	稳稳地拖住		产后情绪变化	362
第三产程 胎盘娩出 第三产程		开始哺乳	328	产后忧郁 产后抑郁 产后精	
主动性 产后感觉		按需哺乳 保持奶水供应 拒绝		神病	
新生儿的最初时刻	294	喂奶		Miriam个案备忘：抑郁的妈妈	364
最初的时刻 迎接新生儿 更全		乳房哺乳	330	早期警示 感到无助 寻求专业	
面的检查		含咬 乳房哺乳姿势 乳头的准		帮助 支持她 逐步改善	
第十四章 特殊分娩	296	备 呵护乳房		夫妻生活新开始	366
分娩特殊情况	298	配方奶喂养	334	你的丈夫 新开始 无性欲	
分娩背痛 产程延长 早产		准备配方奶 保持清洁 称量与		享受性生活	
引产	302	调配		生活大转变	368
引产的原因 如何引产 引产		奶瓶哺乳	336	首要休息 夫妻时间	
效果		得到安慰 拍嗝 溢奶		Miriam个案备忘：第一次当爸爸	370
Miriam个案备忘：引产	304	选择尿布	338	适合当父母 宫缩开始 回家 建立	
为什么引产？ 星期三/星期四		尿布种类 婴儿大小便		睡眠模式 分担责任 成为父母亲	
星期五/星期六 生产进程		更换尿布	340	贴心奶爸	
产后 产程延长		婴儿便后清洁 更改形状的可			
突发分娩	306	重复使用的尿布 更换一次性		索引	372
你该怎么办 丈夫该怎么做		尿片			
分娩并发症	308	为婴儿沐浴	342		
助产 多胎妊娠 臀位分娩		清洗重要部位 沐浴			
剖宫产	310	新生儿保健	344		
选择剖宫产 紧急剖宫产 剖宫		新生儿黄疸 腹泻与呕吐 大小			
产产后		便问题 高热 中耳炎			
Miriam个案备忘：紧急剖宫产	312	需特殊监护的婴儿	346		
乐观的父母 准备生产 回家		体重过轻 照料监护婴儿的需求			
开始哺乳 慢慢来		特殊监护室	348		
		为什么你的婴儿需要监护			



导 读

现今人们了解的精卵生理常识已越来越多。以健康生活方式进入妊娠状态非常重要，夫妻都应戒烟戒酒至少3个月后再怀孕。身心健康、形体较好的女性最有可能顺利怀孕至足月分娩。

妊娠是一个流畅而连续的过程，大家都希望一切顺利，但偶尔也会发生问题，比如染色体与基因缺陷导致怀孕困难。令人欣慰的是，医学界对此研究甚深，有些病症可被成功治愈。

临床数据显示，每6对夫妻中就有1对怀孕困难，但并非绝对属于不育。实际上，自以为不育的夫妻大抵属于低生育力综合征患者，接受辅助治疗后即可怀孕。怀孕初期——受孕——障碍多半源自男性，其中以精子问题最为常见但也最易治愈，因此精液分析属于不育诊查的首要项目。这里提醒大家，不育检查应由夫妻双方共同参与。

从生育治疗初期开始，夫妻双方理应得到并接受同步心理咨询和辅导，应当对症选择专业心理医师。不育综合征病理表现繁杂，治疗方法虽然多得令人无所适从，但另一方面，我由此得到启发开始梳理不育检查和治疗方法及其关联，从常见药物治疗到高科技人工助孕技术（ART），不一而足。

胎儿发育

为方便起见，医学将胎儿发育大致分成三个时期。每个时期都意味着母体一胎儿发生了明显的进阶变化，由此也将妊娠分为三个阶段：孕早期（胎儿器官成形）、孕中期（胎儿器官成熟）、孕晚期（胎儿长大）。

女性在妊娠三个阶段中都有显著不同的生理表现。孕早期时，乳房胀大，内部器官自适应调整，肌肉和韧带松弛，为分娩奠定基础；妊娠激素高导致妊娠呕吐或剧吐、如厕频繁、乳房触痛。孕中