

幸 / 福 / 家 / 庭 / 必 / 备

美国评价最高的怀孕知识指南

[美] Eisenberg, Murkoff, & Hathaway 著

怀孕 百科全书

科学 权威 实用 方便



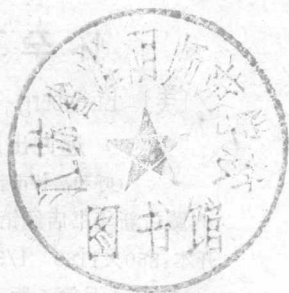
本书荣登纽约时报实用
书类畅销排行榜、全美评价最高
的怀孕知识指引。

怀孕 知识百科

孕妇顺产及胎儿健康的最佳保健法
全盘性怀孕知识的正确解答

Eisenberg, Murkoff, & Hathaway/著

张彩银/译



远方出版社

责任编辑:志伟

封面设计:晓纽

怀孕百科全书

〔美〕 Eisenberg Murkoff Hathaway 著

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

内蒙古新华书店经销 呼和浩特市胶印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:22.5 字数:520千

1998年1月第1版 1998年1月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN7-80595-376-7/R·13 定价:29.80元

前 言

本书的问世和婴儿的诞生一样，两者都须历经长时间的——孕育，辛苦地耕耘，努力地奉献，并投注无尽的关爱（无论对成品健全与否的忧心），才能创造出最好的作品。同时，都有赖一群相关人员的密切合作，方能成功。何其幸运，我们得有一群绝佳工作伙伴参与本书的创作，在此要致上我们最诚挚的谢意，他们分别是：

艾丽丝与阿诺·古得门夫妇 (Elise & Arnold Goodman)，我们的代理商，感谢他们给予我们信心、忠告、支持和友谊。

苏珊娜·雷佛 (Suzanne Rafer)，我们的编辑，感谢她的建言、耐心和幽默感，以及面对看来似乎永无止境的工作时，所展现出来那种对工作的永无止境包容。

苏珊·阿罗森史得林 (Susan Aronson Stirling)，设计师，她以熟练的技巧和专业的敏锐，整理与指导所有附图的绘制。（那些图片可能会让其他人，包括我们在内，摸不出头绪来。）

安·亚柏波恩 (Ann Appelbaum)，（在她怀孕过程的同时，逐章阅读本书内容，并执意将她的漂亮“杰作”——女儿亚比《Abby》，部分归功于本书的“最佳饮食方式”），感谢她实际而体贴入微的建议，尤其是有关帝王切开术的内容部份。贝丝·弗克 (Beth Falk)，另一位给予我们鼓舞的读者，她的怀孕月数恰与本

书进度呈同步。还要感谢许多的准父母们，与我们分享他们的诸多关怀。

理查·奥布里 (Richard Aubrey)，医学博士，现任妇产科教授，同时担任北纽约医学中心的产科主任；亨利·艾森柏格 (Henry Eisenberg)，医学博士，现在北纽约担任副教授，感谢他们俩的审稿，提供我们无价的批评、建议和求证。能与这两位杰出的医生共事，我们深感无上荣幸。

豪尔德·艾森柏格 (Howard Eisenberg)，身为人夫人父。早在蔚为风气以前，他便深深了解，在怀孕与育婴过程中，父亲角色的重要性，他不但在写作技巧上给予我们指导，并且不断支持我们，在整个成书过程中担任我们的顾问。

艾瑞克·莫可夫 (Erik Murkoff)，在海蒂怀孕期间，他所表现的关怀与爱心，激发我们着手本书的灵感。

提姆·海瑟威 (Tim Hathaway)，虽然后来才加入本书的策划行列，但是却对我们贡献很多，尤其当他太太留在纽约协助本书的完成之际，独自在波士顿度过无数孤单的日子。

此外，还要感谢那些愿意供我们拍摄腹部的女士，使我们的绘图人员得有真正怀孕妇女的照片可以参照绘制；另外，位在曼哈顿“好身材健美中心 (Great Shapes) 的老师佩琪·李凡 (Peggy Levine)，感谢她允许我们进入教室去拍摄学员照片。

目 录

前言

目录

医生的话

自序（本书的诞生）

第一部分

怀孕之初..... (1)

第一章 你怀孕了吗? (3)

你所关心的..... (3)

怀孕征候·验孕测试·预产期·

你必须知道的：选择医师 (10)

你是哪一种病人？·

产科医师？家庭医师？助产士？·

职业方式·寻找适当人选·生产方式的选择·

建立最好的医师与病人关系·

第二章 你怀孕了！..... (25)

你所关心的 (25)

- 妇科病史·以前坠过胎·子宫肌瘤·
- 子宫颈无力·产科病症重复·
- 重复剖腹生产·家庭病史·怀孕间隔太近
- 二胎的机运·子女众多的问题·单亲母亲·
- 35岁以后怀孕·
- 年龄与唐氏病症检验·父亲年龄的影响·人工受孕的妊娠问题·居住在高地·
- 因宗教理由而排斥医疗照顾·
- RH血型不合·肥胖问题·疱疹·
- 其他性传染病·
- 对爱滋病的恐惧·B型肝炎·装有子宫内避孕器(IUD)怀孕·
- 未知怀孕的情况下继续服用避孕丸·
- 杀精虫药·黄体内泌素药物(Provera)·
- 乙烯雌酚(DES)·遗传问题·
- 反对堕胎·

你必须知道的：胎儿诊断 (64)

- 羊膜穿刺术·超声波·胎儿镜术·
- 母体血清 α 甲胎蛋白筛检·
- 绒毛取样·其他形态的胎儿诊断·

第三章 整个妊娠期..... (79)

你所关心的 (79)

- 酒·抽烟·二手烟·

大麻和其他药品·古柯鹼和其他毒品·咖啡因·
糖的替代品·家猫·热水浴和蒸汽浴·
微波的威胁·电热毯垫·X光·
家务上的危险·空气污染·职业危害

你必须知道的：宝宝轮盘..... (115)

权衡风险和利益

第四章 最佳饮食方式..... (121)

九项孕期饮食基本原则·

每天的最佳营养组合

食物的选择系列..... (135)

蛋白质食物·合成蔬菜蛋白·高蛋白点心·

维生素C食物·

钙含量丰富的食物·钙含量丰富的点心·

绿色叶菜类、黄色蔬菜和水果·

其他蔬菜和水果·全谷类和其他复合糖·

铁含量丰富的食物·脂肪含量丰富食物

最佳食谱..... (147)

奶油蕃茄汤·大力燕麦粥·麦麸松饼·

全麦煎饼·双料奶昔·无花果棒·

水果燕麦饼·水果优酪乳·仿草莓鸡尾酒·

处女仙瑞拉·

第二部分

孕妇的九个月：受孕到分娩..... (157)

第五章 第一个月..... (159)

第一次的产前检查..... (159)

胎儿的成长

目前可能的感受..... (161)

你所关心的..... (163)

倦怠感·忧郁症·晨间不适(害喜)·

唾液过多·尿频·

乳房的变化·维他命补充剂·子宫外孕·

你的胎儿状况·流产·生活中的压力·

对宝宝的健康极度担忧·举抱其他小孩

你必须知道的：定期的医疗照顾..... (187)

产前检查的日程安排·其他必须自行照料的·

第六章 第二个月..... (189)

本月的检查项目..... (189)

目前可能的感受..... (190)

胎儿的成长

你所关心的..... (192)

静脉的变化·皮肤问题·腰部粗大·

身材变形·心口烧灼,胃烧灼和消化不良

对食物的特殊好恶·厌恶或不耐牛奶·

胆固醇·不吃红肉·

素食者的饮食·嗜吃垃圾食物的人·

吃速食品·食品中的化学添加物·阅读标签·

你必须知道的:安然度过..... (213)

第七章 第三个月..... (215)

本月的检查项目..... (215)

目前可能的感受..... (216)

胎儿的成长

你所关心的..... (218)

便秘·胀气·体重的增加·妊娠纹·头痛·

难以入睡·性欲·口交·

高潮后的痉挛·胎心音·双胞胎和多胞胎·

黄体囊肿·

你必须知道的:妊娠期的体重增加..... (238)

体重增加的分配表

第八章 第四个月..... (242)

本月的检查项目..... (242)

目前可能的感受..... (243)

胎儿的成长

你所关心的..... (246)

血压升高·

尿糖·贫血症·喘气·健忘·染发和烫发·

流鼻血和鼻塞·过敏·

阴道分泌物·胎动·体形的变化·孕妇装·

怀孕的事实·不受欢迎的忠告

你必须知道的：妊娠的性生活..... (266)

了解妊娠期的性关系·

限制性生活的时机·吃巧不吃饱

第九章 第五个月..... (276)

本月的检查项目..... (276)

目前可能的感受..... (277)

胎儿的成长

你所关心的..... (279)

倦怠·昏倒和晕眩·肝炎检验·睡姿问题·

背痛·举抱较大小孩·脚的问题·

头发和指甲快速成长·晚期流产·腹痛·

肤色改变·其他奇怪的皮肤症状·牙科问题·
旅行·系安全带·运动·在外进餐·视力问题·
低置胎盘·
胎教问题·母亲角色·

你必须知道的：妊娠期的运动…………… (306)

运动的好处·策定一项良好的运动计划·
安然度过·如果不运动·

第十章 第六个月…………… (321)

本月的检查项目…………… (321)

目前可能的感受…………… (322)

胎儿的成长

你所关心的…………… (324)

手的疼痛和麻木·如坐针毡·胎儿的踢动·
腿抽筋·

直肠出血和痔疮·腹部搔痒·

妊娠毒血症或子痫前症·继续工作·行动笨拙·

分娩的疼痛·阵痛与分娩

你必须知道的：生产教育…………… (338)

参与妈妈教室的好处·选择妈妈教室·
最普遍的分娩理论

第十一章 第七个月…………… (344)

本月的检查项目.....	(344)
目前可能的感受.....	(345)

胎儿的成长

你所关心的.....	(347)
------------	-------

- 倦怠感日增·担心宝宝的健康情形·
- 脸和脚的浮肿·热度过高·高潮与胎儿·
- 早产·责任日近·意外·
- 下背和腿的疼痛(坐骨神经痛)·皮肤发疹·
- 胎儿打嗝·作梦和幻想·宝宝出生体重不足·
- 生产计划·

你必须知道的：有关分娩的药物使用.....	(365)
-----------------------	-------

- 最常用的止痛剂是哪几种?·作决定

第十二章 第八个月..... (375)

本月的检查项目.....	(375)
目前可能的感受.....	(376)

胎儿的成长

你所关心的.....	(378)
------------	-------

- 喘不过气来·笑不出来的肋骨搔痒·
- 压抑性失禁·体重的增加和胎儿大小·
- 怀孕的外观·产式与胎位·

如何判定胎位正确与否·骨盆是否够大·
分娩的安全问题·双胞胎的阵痛与分娩·
自行储血·帝王切开术·
旅行安全·驾车·
希克氏收缩·盆浴·与配偶的关系·性生活·

你必须知道的：授乳..... (404)

为什么哺喂母乳最好？·
为什么有人喜欢以奶瓶喂哺·喂哺方式的选择·
不适合喂母乳的情形·用奶瓶哺育

第十三章 第九个月 (411)

本月的检查项目..... (411)

目前可能的感受..... (412)

胎儿的成长

你所关心的..... (415)

胎动的变化·担心另一次的漫长阵痛·
出血或点状出血·轻松感和进入产位·
何时会分娩·待产室和产房·过热儿·
在公共场合破水·哺喂母乳·初为人母·

你必须知道的：前阵痛、假性阵痛、真阵痛..... (431)

前阵痛的症状·假性阵痛的症状·
真阵痛的症状·何时与医师联络·

第十四章 阵痛与分娩..... (436)

你所关心的..... (436)

见红·羊膜破裂·深色的羊水(胎便污染)·

引产·急产·在阵痛时打电话给医师·

背阵痛·不规则的收缩·

来不及赶到医院·灌肠·剃除阴毛·

例行的静脉注射·胎儿监视器·

看到血污·会阴切开术·分娩时的阴道伸展·

束缚在产台上·产钳的使用·

宝宝的健康状况·阿帕格健康指数表

你必须知道的：生产阶段..... (463)

生产的第一阶段：阵痛期..... (465)

第一期：早期或潜伏阵痛·

第二期：激烈的阵痛期·

第三期·最激烈或过度阵痛期·

影响疼痛的因素·

生产的第二阶段：用力和娩出..... (482)

宝宝的诞生·

生产的第三阶段：胎盘(或胞衣)的娩出..... (488)

臀位生产..... (493)

帝王切开术；手术生产..... (494)

第十五章 万一生病了..... (496)

你所关心的..... (497)

罹患感冒·肠胃病痛·德国麻疹·弓形虫病·
巨细胞病毒·第五病·B群链球菌·林姆症·
麻疹·尿道感染·肝炎·腮腺炎·
水痘·发烧、服用阿斯匹灵和其他止痛药·
服用药物·药草的治疗问题

你必须知道的：保持健康..... (518)

第十六章 面对慢性病问题..... (520)

你所关心的..... (521)

糖尿病·气喘病·慢性高血压·多发性硬化症·
饮食障碍·肢体残障·癫痫·
苯酮尿症 (PKU) ·
冠状动脉疾病 (CAD) ·
镰状细胞性贫血 (sickle-cell anemia) ·
系统红斑性狼疮 (SLE) ·

你必须知道的：.....

高危险群或有疑难杂症的妊娠生活..... (543)

第十七章 当怀孕出现状况时 (548)

在妊娠期会引起发疑虑的状况..... (549)

恶阻 (孕妇剧吐) · 宫外孕·

早期流产或自然堕胎。
 晚期流产·滋养叶症（葡萄胎）·
 局部胎块妊娠。
 绒毛膜癌·妊娠糖尿病·绒毛羊膜炎。
 子痫前症（妊娠高血压）
 子痫症·胎儿成长迟缓（IUGR）·
 前置胎盘·黏生性胎盘。
 胎盘早期剥落·早期破水（PROM）·
 脐带脱垂·静脉栓塞·早产。

分娩期的病症..... (579)

子宫内翻·子宫破裂·肩难产·胎儿窘迫·
 阴道和子宫颈裂伤。
 产后出血·产后感染。

第三部分

最后篇——产后生活、
 给准父亲以及计划下一个宝宝 (595)

第十八章产后第一周 (597)

你可能的感受..... (597)

你所关心的..... (599)

出血·产后状况·产后痛·会阴部位的疼痛。
 排尿困难·排便·盗汗·充足的奶水。
 乳房肿胀。