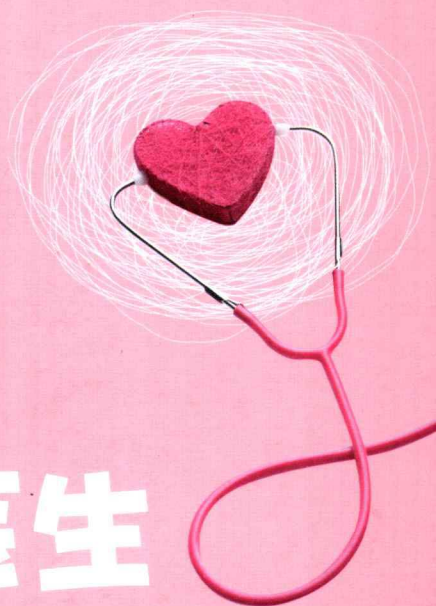


安娜◎著 | ANNA



妇产科医生

北京大学
附属医院
妇产科专家
权威推荐

A⁺生娃计划

中国妇女出版社

第 1 版

妇产科医生

A

全科医生手册

中国协和医科大学出版社



安娜◎著 ANNA

妇产科医生 A⁺生娃计划

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇产科医生A+生娃计划 / 安娜著. —北京: 中国
妇女出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5127-0619-4

I. ①妇… II. ①安… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第023554号

妇产科医生A+生娃计划

作 者: 安 娜 著

策划编辑: 应 莹

责任编辑: 应 莹

封面设计: 尚世视觉

插图绘制: 小满爸

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 15.5

字 数: 210千字

版 次: 2013年5月第1版

印 次: 2013年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0619-4

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

爱让女人变强大

这本书出版的时候，我的宝宝其实已经4岁了，健康活泼，聪明可爱。由于自己工作繁忙，加上经常懒惰，导致书稿一拖再拖，拖至今日才付梓出版，而我人又身处远方，幸有老公、母亲和朋友的大力帮助，才有今天这篇文字。

这本书是在我怀孕期间记录的文字基础上加工润色而成的。整理时，回顾怀孕时的往事，颇多感慨。4年前，我还是一个懵懵懂懂的小姑娘，稀里糊涂地怀孕，好在一切顺利，没受多大苦，相比自己病房里的很多准妈妈而言，不知要幸运多少倍。

4年间变故重重，使我开始相信所谓命运，有时真的会让你觉得巧合得无所适从。31年前，同为医生的父亲为了理想远走波斯湾，没能见到我刚出生时的样子，在我降生6个月后才回国；而在儿子诞生的整个过程中，父亲始终陪在我的身边，在尽享天伦之乐6个月后，溘然长逝。临走前的那几天，他抱着孙儿，总不愿放手，时时念叨着以后的种种愿望，要带着小东西去钓鱼，去爬山，去吃隆福寺的小吃，去周游中国，去体验生活的精彩和生命的美好；要教育他，让他拥有强大的内心和慨然的男子气概……有那么多好玩的事情等着祖孙俩去一一体验呢，可是时间却永远停止在2009年的秋天。

父亲的离去，给我带来了深深的痛苦。父亲是一个理想主义者，从小耳濡目染的影响，使我坚信作为医者应该担负起自己的责任和使命，我想对父亲最好的怀念莫过于延续他的精神。于是，我开始重新思考一些恒久萦绕在心头的话题：“我究竟想成为一个什么样的人？想做什么样的事？想要过什么样的生活？”如果保持现状，20年后会不会后悔自己当年的胆怯和懈怠呢？于是，习惯性地，我拿出纸笔，一条一条地写下自己要做的事情，不断督促自己，是时候开始行动

前言

了。排在第一位的，就是无国界医生。在这个世界上，有一群理想主义者在行动。他们能，为什么我不能？2010年的盛夏，当我接到无国界医生给我发来的录取信件的时候，我就知道，是该出发的时候了。

作为一名母亲，我知道我必须坚强。看着儿子一天一天地成长和改变，感受着这个小生命的勃勃生机，体验着生命的轮回，其间的心情真是喜忧参半难以言表。我希望，每一天我都能跟他在一起玩耍嬉戏；我希望，他成长的每一步都有我的陪伴。成为一名无国界医生，也给了我一个兼顾理想和家庭的机会，使我可以用消失3个月，换得3个月每天跟小祖宗黏在一起的时间。人生有得必有失，在我看来，这是值得的。试问除了全职妈妈，又能有多少人全年享有50%和宝宝相处的时间呢？

其实，我的故事和很多80后非常类似，自己不愿意长大，总想着“唉呀呀，还有家里人帮忙呢”，除了怀孕生孩子，别的事恨不得不愿意多管一点儿。按照我老妈的话说“你们这代人，酱油瓶子倒了，都不知道要扶上一扶”。可是奇怪的是，自打怀了孕，自打生了娃，我自觉不自觉地，慢慢适应并喜欢上了母亲这个新角色。与此同时，成为无国界医生后，让我可以行走于另一个世界，看到那些亟待救助的病患，也让我更真切地感受到身为医生所肩负的救死扶伤的职责，认识到原来有的时候，给予比获得更快乐；认识到人活着就要承担一份责任，而这份责任带来的满足感，远远超过对别人索取而获得的成就感。

如果说，怀孕生子是女性一生中要经历的最重要的一部分，那么这本书对于我而言，就像是一部心灵的成长史和思想的成熟史。从开始时的似懂非懂，到后来的成竹在胸，到最后的坚持与妥协，让我深深体会到，作为女性，作为母亲，我们的爱让我们如此强大，让我们的意志力如此顽强，而我们下一代迸发出的生命力又是那么的有力而强大，使我们不得不感慨生命的坚强和伟大。而这些，如果你不是一个母亲，你永远都不会亲身体会到。

希望这本书能带给你一些乐趣，带给你一些有益的知识，让你觉得，原来怀孕，也是那么好玩有趣的一件事。

安娜

2012年尾于阿富汗

目 录

前 言	001
-----	-----

孕早期

改变人生的大事就是这样开始的	002
生娃和年纪	004
怀上OR没怀	006
妈妈、婆婆、婆婆的婆婆	009
老公、爸爸、公公	011
中奖啦	014
建档：那个医院是我的最爱	016
抗感染筛查	020
血型检查	022
好像长痔疮了	024
可能致畸的药物	025

目 录

不守规矩的小孕妇	032
值班的日子	033
饿啊，我好饿	034
我叫困呼呼	036
要不要穿防辐射服	038
咖啡因上瘾者	040
“小怪物”	042
保胎，还是不保	043
保胎记1：超声检查正常	045
保胎记2：孕酮偏低	046
保胎记3：几种常见的保胎方法	048
便秘了便秘了	050
养猫和养娃	052
带球泰国游1：晕机与怀孕的关系	055
带球泰国游2：早孕反应	057
带球泰国游3：孕期出游的旅游保险	060
带球泰国游4：语言不通怎么办	063
遭遇失眠	067
失眠的对策和建议	069
补钙和运动，一个不能少	072
日有所思，夜有所梦	075

孕中期

让宝宝“合法”的途径：办理生育服务证	078
查尿尿了哦	080
抽血啦抽血啦	082
呜哇，出问题了	084
唐氏筛查	086
羊膜腔穿刺	088
孕妇记性差	090
睡到自然醒、体重自然长	092
孕期护肤品的选择	094
喝糖水了	097
体力问题分析	099
从里到外大变装	101
BYEBYE，隐形眼镜	103
恐慌：流感狂潮来袭	107
啥是会阴条件好	109
超级无敌超声波	113
除夕夜惊魂	119
逛街约法三章	121
浮肿了，好怕怕	123
奇怪啊奇怪	126

目 录

我是大脚妈妈	128
家庭地位决定论	130
小眼睛爸爸和大眼睛妈妈	133
起名记	135
宝宝动了哦	136
我是孕妇，可没人知道	138
准爸爸们要当心：一辈子的话柄	140
“西瓜门”事件1	142
“西瓜门”事件2	144
进行第三次超声检查啦	146
超声，我要三维的……	149
开始尿频了	151
胎教	153

孕晚期

老公，我要新戒指	156
号称永远不会抑郁的人	157
缓解不适的家伙事儿	159
开始数胎动了	161
胎心监护	163
远程胎心监护	164

待产包	166
我热，我真热	168
大惊小怪的朋友们	169
这年头当孕妇真幸福	171
这年头当孕妇不自由	173
警惕职业病	175
我是牛羊肉控	176
关于麻醉那点事儿	177
关于无痛分娩那点事儿	179
我家宝宝小，怎么办	180
最后一次超声检查	182
臀位怎么办	185
啥叫宫缩	187
临产的征兆	189
生崽儿记1：破水了	191
产崽儿记2：终于生出来了	193
生崽儿后记：经历侧切	195
顺产助产的相关知识	197
也说一下剖宫产	200

妇产科医生私房话

准妈妈经典语录之“我特别不踏实……”	204
准妈妈经典语录之“对宝宝会有影响不……”	206
我是羞答答的小孕妇1：孕期是否可以过性生活	209
我是羞答答的小孕妇2：孕早期性生活注意事项	212
我是羞答答的小孕妇3：孕中期性生活注意事项	214
我是羞答答的小孕妇4：孕晚期性生活注意事项	216
我是羞答答的小孕妇5：产后性生活注意事项	218
我要当妈妈了1：孕早期准妈妈心理调适	219
我要当妈妈了2：孕中期准妈妈心理调适	221
我要当妈妈了3：孕晚期准妈妈心理调适	223
我要当妈妈了4：产后新妈妈心理调适	226
我要当爸爸了1：孕早期准爸爸心理调适	228
我要当爸爸了2：孕中期准爸爸心理调适	230
我要当爸爸了3：孕晚期准爸爸心理调适	232
我要当爸爸了4：产后新爸爸心理调适	234

后记 养娃方知父母恩	236
------------	-----

孕早期

改变人生的大事就是这样开始的

总有朋友大惑不解地问：“也没听你说要为怀孕做准备，要健康饮食、规律生活之类的，怎么不声不响的你就怀孕了呢？”

是啊，怀孕这事儿就跟结婚一样，像灵光一现，出现在我的脑袋里，然后就怎么也挥之不去。为什么？

因为，我也到了该生孩子的年纪了，过了30岁，周围有诸多例子证明怀孕有可能变得更辛苦。

因为，老爸老妈公公婆婆虽然嘴上不说，可心里巴巴的都等着见下一代呢，更何况还有个更老的老太太——老公的奶奶，天天想着四世同堂呢，我虽然平时大大咧咧，但这些明摆着的事情，还是看得很清楚的，早生完早减压，省得到他们憋不住的时候，天天念叨，心理压力得多大啊！

因为，我想要个小东西，是我生命的延续，在他/她身上能看到自己的影子，爱他/她，给他/她美好的生活，总之，母性的光辉要照耀在我的身上。

.....

自己的思想工作一做好，就开始做老公的工作，这项伟大神圣的工作光我一个人是完不成滴，需要他的配合。

老公听说我要怀孕，大惑不解地问：“为什么啊，突然想起这事儿来啦？行啊，我配合。”不过，等到第二天早上他醒过味儿来又问我，发现我初衷未改，才开始上心：“你是说着玩的还是认真的？”

“认真的……”

然后，老公委屈地说了一句：“我周围的男同胞们，都是三十六七岁才要孩子的……”

“你都32啦，也老大不小的了，早要早省心不是……”接着，我又给他详细解释了下我们所处的“险恶环境”——5个老头老太巴巴地盼着呢，老公想了想，觉得反正自己也不用特殊付出什么，于是便同意了。

由于我们俩生活习惯都还算良好，不抽烟不喝酒没有夜生活，不过就是每天一杯白咖啡，偶尔嘴馋喝点儿可乐——得，开始努力吧！

当然，这里说得简单，其实我还是很纠结很执著滴……不过就是算计了很多别的，比如说，要个什么生肖的宝宝好，最好能旺父母，要个什么星座的宝宝好，现在怀孕预产期是在什么时候，有没有新鲜水果吃，坐月子会不会太热/冷……总之把东方的西方的各种“封建迷信”和犄角旮旯的各种担忧都加在一起，最后强烈要求老公：“必须得在这个月怀上！”我家男人听了想撞墙的心都有：“凭什么一定就能在这个月怀上啊，怀孕哪是那么容易的事儿啊……”

“那——怀不上话，就过2年再生，那会儿的生肖也不错……”

“哎呀，老婆，我思想压力很大哦……”

“少废话，你要努力、争气哦……”

这就是我家崽儿诞生的起因，估计等他长大后，问我们“为什么决定要个孩子”“怎么就有了他”，听到真相之后一定会非常郁闷：“原来我就是个偶然产物，原来我的老爹还有点儿不大乐意呢……”幸好，现在的他还不会阅读，暂时不会知道他爹和他娘阴险自私的小想法。

生娃和年纪

当医生的，尤其是小大夫，上下夜班是人生常态，可是我们的产科夜班好累，几乎每夜都不能睡，一直在值班室进行“仰卧起坐运动”（就是躺下、起来，躺下又起来喽），每次都是刚躺下就有事要忙，收病人，看急诊，看产程，好在有时准妈妈们都很争气，都争先恐后地自己生下来，没有剖宫产和产钳。说来也怪，在我们产科医生看来，什么都是赶拨儿，比如有时候大家一股脑儿都自己生；但有的时候呢，一个也生不下来，得挨个剖宫产；生娃呢，有时候一天都是男孩，有时候又一天都是女孩，很奇怪的。也许是准妈妈们们的荷尔蒙互相影响？还是和所谓的时辰有关？哈，又开始封建迷信啦^^

一天，有个36岁的高龄准妈妈想自己生，鼓励了她半天，结果过了大半宿，产程进展得仍然很差，后来又出现了感染的迹象，所以只好劝她放弃，准妈妈叹了口气说：“我周围跟我年龄相仿的姐妹生孩子都不顺利，有个都开了5指的，最后还是被剖掉了，大夫，你说这和年纪有关系不？”

当然有关系啦！女性的最佳生育年龄是22~27岁，那些二十二三岁的准妈妈生孩子，按我们老助产士的话讲，都是“噔噔”地生，宫缩好，产程短，生完恨不得跟没事人一样。见到过二十岁出头的小姑娘，生完娃自己跳下床，跟没事人一样走向病房。而年龄越大，出现各种各样问题的几率就越多，相对而言，选择手术产的几率也会相应提高。当然我们这里说的是一个概率问题，并不是说准妈妈的年纪越大，就一定会出现问题，只是说出现问题的可能性比年轻的准妈妈高

些罢了。我也见过40岁准妈妈自然顺产的。那个时候，所有产房里的工作人员都在为她大声喝彩。因为她有选择剖宫产的机会，但是她仍然坚持自己体验分娩的全过程，而且成功了！

有的时候，生娃这件事就是一件“意志力决定一切”的事，你需要持续的孕期锻炼，保持体力和旺盛的精力，做好应对突发事件的准备，像对待工作中的困难一样努力奋斗，直至成功。机会总是垂青那些有准备的人，对吧？

太年轻的准妈妈也会遇到各种各样的问题（我们这里所指的“太年轻”一般是指22岁以前的女孩子），如果说高龄准妈妈最常遇到的问题是“产程太长”“宫缩不好”，那么年轻准妈妈遇到的问题则与之截然相反，是“产程过短”“宫缩过强”。什么意思呢？大家都知道，生孩子不能持续过长的时间，但是过短也不好，如果整个产程少于4小时，我们就称之为“急产”，因为急产时，准妈妈的产道没有充分地扩张，会导致准妈妈出现产道裂伤、产后出血等，总之，很危险就是啦。

如果可能，当然最好选择在最佳生育年龄内顺利怀孕、生子。但是，在繁忙的现代都市，我们的结婚年龄、生育年龄都在大幅的延后，很多准妈妈都是在三十几岁的时候才开始考虑下一代的问题。但是不要担心，目前的孕产期保健和对分娩过程的监控都已经相当完善，即使准妈妈真的跨入了“高龄”准妈妈的行列，只要遵循医生的指导，定期按时产检，都会顺顺利利地度过孕期，生下健康的宝宝！

话说我为什么要生娃呢？就是在产科转科，有点儿受刺激，看着怀孕生娃的姑娘们已经开始比自己小了。因为马上就要过了自己的最佳生育年龄了（我都27啦！），趁自己还在转产科，各项注意事项还能记得清楚，还是赶紧的吧……