

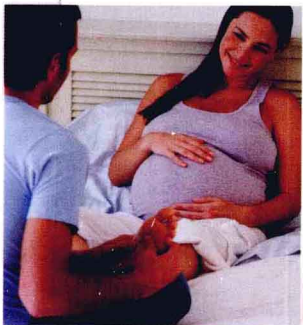
时尚
TRENDS

无微不至的专家建议
伴您度过孕期每一天

怀孕日志

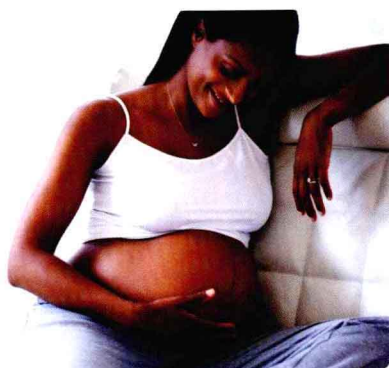
280天孕产专家权威指导

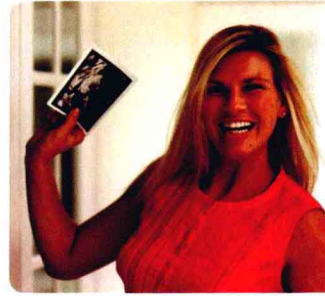
〔英〕麦琪·布洛特 主编 张天一 马童煜 孙欣 等译



中国妇女出版社

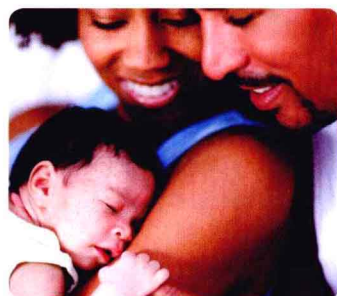
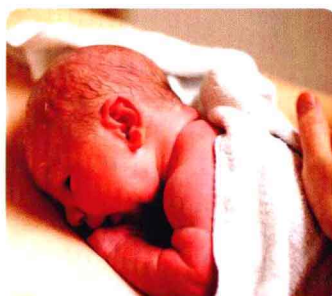
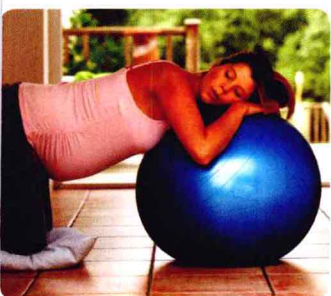
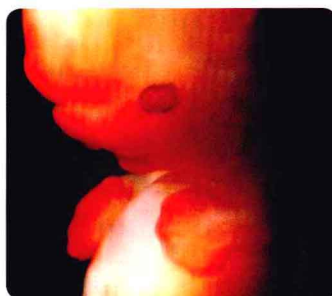
怀孕日志





孕期每一天都有来自专家的综合建议和令你惊叹的照片

怀孕日志





A Dorling Kindersley Book
www.dk.com
Original Title: The Day by Day Pregnancy Book
Copyright © 2009 Dorling Kindersley Limited

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕日志: 280天孕产专家权威指导/(英) 麦琪·布洛特
主编; 张天一, 马童煜, 孙欣等译. —北京: 中国妇女
出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5127-0557-9

I. ①怀… II. ①布… ②张… ③马… ④孙… 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 (2012) 第270356号
北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-9177

怀孕日志——280天孕产专家权威指导

作 者: [英] 麦琪·布洛特 主编
译 者: 张天一 马童煜 孙欣 等译
策划引进: 北京时尚博闻图书有限公司
www.book.trends.com.cn

特约编辑: 陶 然

责任编辑: 朱婷婷

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)
(010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京华联印刷有限公司

开 本: 213×255 1/16

印 张: 29.75

字 数: 600千字

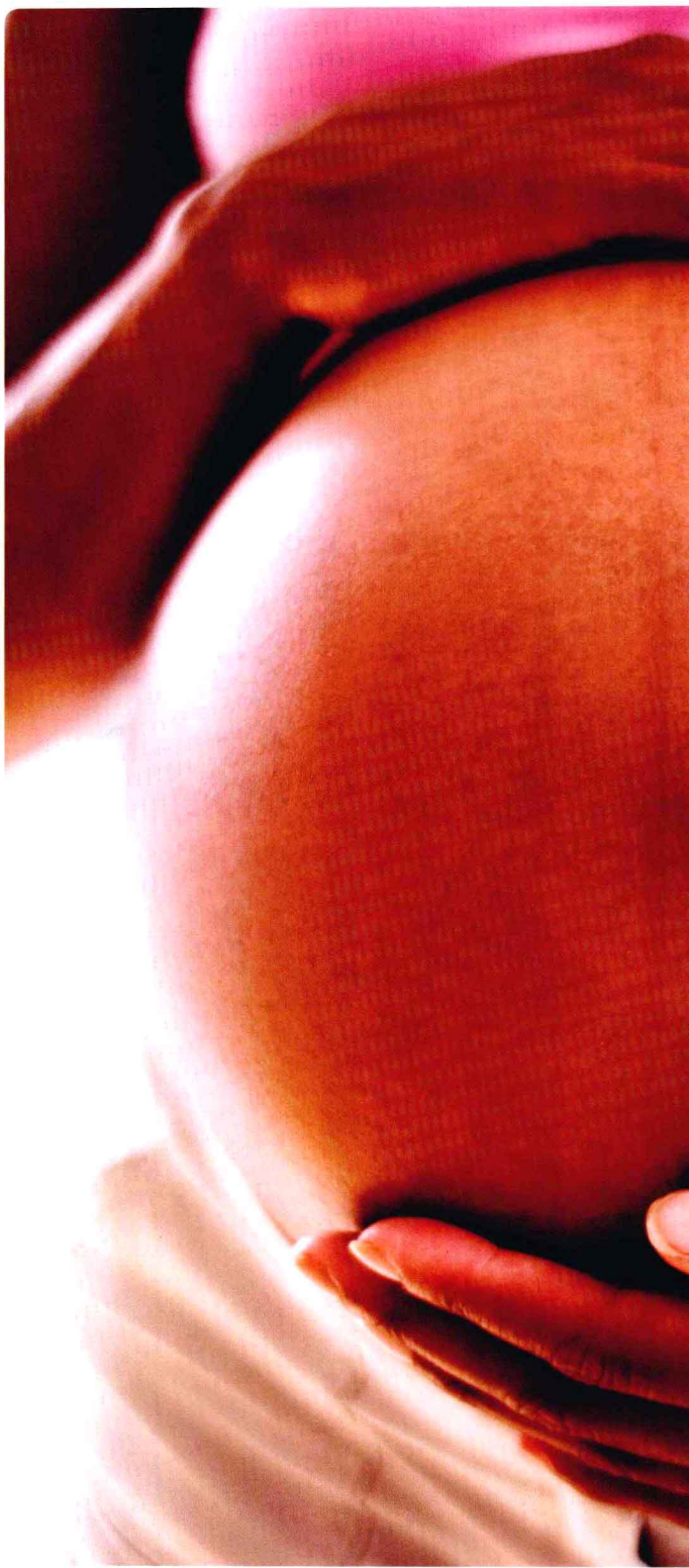
版 次: 2013年5月第1版

印 次: 2013年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0557-9

定 价: 198.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)





主编简介

麦琪·布洛特，内外全科医学学士，皇家妇产科医师学会会员

布洛特是伦敦大学学部医院产科会诊医生，是医院里多学科高风险产前门诊和产房的负责人之一，同时也是伦敦皇家学院的妇科和产科的发言人。布洛特博士长期担任健康杂志的专栏作家，同时撰写了大量和怀孕相关的著作。

特别感谢（编委会）

Carol Cooper 博士，文科硕士，内外全科医学学士（剑桥大学），英国皇家内科医师学会全科医师；帝国理工学院医学院讲师，伦敦

Friederike Eben 女士，皇家妇产科医师学会妇产科顾问医师，惠廷顿英国国民医疗保健信托会（NHS）和波特兰医院，伦敦

Katrina Erskine 博士，医学博士，英国皇家内科医师学会会员，英国皇家妇产科医师学会妇产科顾问医师，霍莫顿医院（Homerton Hospital），伦敦

Laura Goetzl 博士，医学博士，公共卫生硕士副教授，妇产系，母婴医学学院，美国南卡罗莱纳医科大学，查尔斯顿，南卡罗莱纳州

Belinda Green 博士，助产学博士，大学学院附属医院，英国国民医疗保健信托基金会（NHS），伦敦

Deirdre Guerin 博士，内外全科医学学士，产科学士，获皇家内外科医师学会资格证明，居民产科服务医疗顾问和麻醉顾问医师，波特兰妇幼保健医院，伦敦

Amanda Hutcherson，获助产学高级文凭，硕士文凭，助产士，伦敦

Philippa Kaye 博士，内外全科荣誉医学学士，剑桥大学荣誉硕士，外科博士，获皇家妇产科医师学会证书，全科医师

Su Laurent 博士，英国皇家内科医师学会会员，英国皇家儿科医学院荣誉院士、儿科顾问医师，巴奈特医院，伦敦

Andrew Loughney 博士，英国皇家妇产科医师协会产科顾问医师，皇家维多利亚医院，泰恩河畔纽卡斯尔市

Paul Moran 博士，医学博士，英国皇家妇产科医师协会产科顾问医师，皇家维多利亚医院胎儿医学科主任，泰恩河畔纽卡斯尔市

Melinda Nicci，心理学学士，获健身与生活方式教练高级文凭，“baby2body：孕期与产后健康与保健”创建者

Catharine Parker-Littler 国家注册护士，注册儿科护士，国家注册助产士，高级助产士，产科(荣誉)理学士，专为助产士、保健专家、准父母而设的网站midwivesonline.com的创建人、管理者

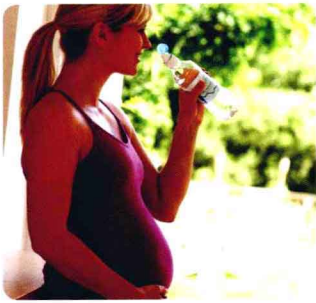
Hope Ricciotti 博士，医学博士，妇产科学和生殖生物学副教授，哈佛医学院，贝斯以色列狄肯尼斯医疗中心，波士顿，马萨诸塞州

Vincent M. Reid 博士，发展心理学讲师，英国杜伦大学

Mary Steen 博士，国家注册全科护士，健康科学学士，助产学和生殖健康博士研究生，切斯特大学

Karen Sullivan，发展心理学学士，儿童保育专家、作家

Sally Watkin，孕婴保健作家



目录

前言 导读

健康的孕期

孕期中的饮食	14	生活方式中的隐患	24
安全的锻炼	18	皮肤、头发和牙齿	26
性生活	19	孕期旅行	28
疾病与药物	20		

怀孕日志

欢迎您进入怀孕的最初3个月

孕期第1周	34	流产	94
孕期第2周	42	孕期第8周	98
受孕	50	产前护理的选择	102
孕期第3周	52	孕期第9周	108
基因与遗传	54	胎儿的生命支持系统	112
孕期第4周	62	孕期第10周	118
孕期第5周	70	您的登记预约	122
孕期第6周	78	孕期第11周	128
一个正在改变的世界	82	孕期第12周	136
孕期第7周	88	超声扫描	138
增加肌肉强度的训练	90	筛查试验	142

欢迎您进入怀孕的第2个3个月

孕期第13周	150	孕期第20周	210
诊断试验	152	第20周的扫描	214
孕期第14周	160	孕期第21周	220
孕期第15周	168	孕期第22周	228
孕期第16周	176	孕期第23周	236
孕期第17周	184	孕期第24周	244
孕期第18周	192	腹部训练	250
安全地锻炼	196	孕期第25周	254
孕期第19周	202		

欢迎您进入怀孕的第3个3个月

孕期第26周	264	孕期第30周	298
孕期第27周	272	分娩的计划	302
孕期第28周	280	孕期第31周	308
评估胎儿的发育和健康	284	双胞胎	312
孕期第29周	290	孕期第32周	318

孕期第33周	326	孕期第38周	366
孕期第34周	334	孕期第39周	374
孕期第35周	342	孕期第40周	382
孕期第36周	350	过期妊娠	391
孕期第37周	358		

临产和分娩

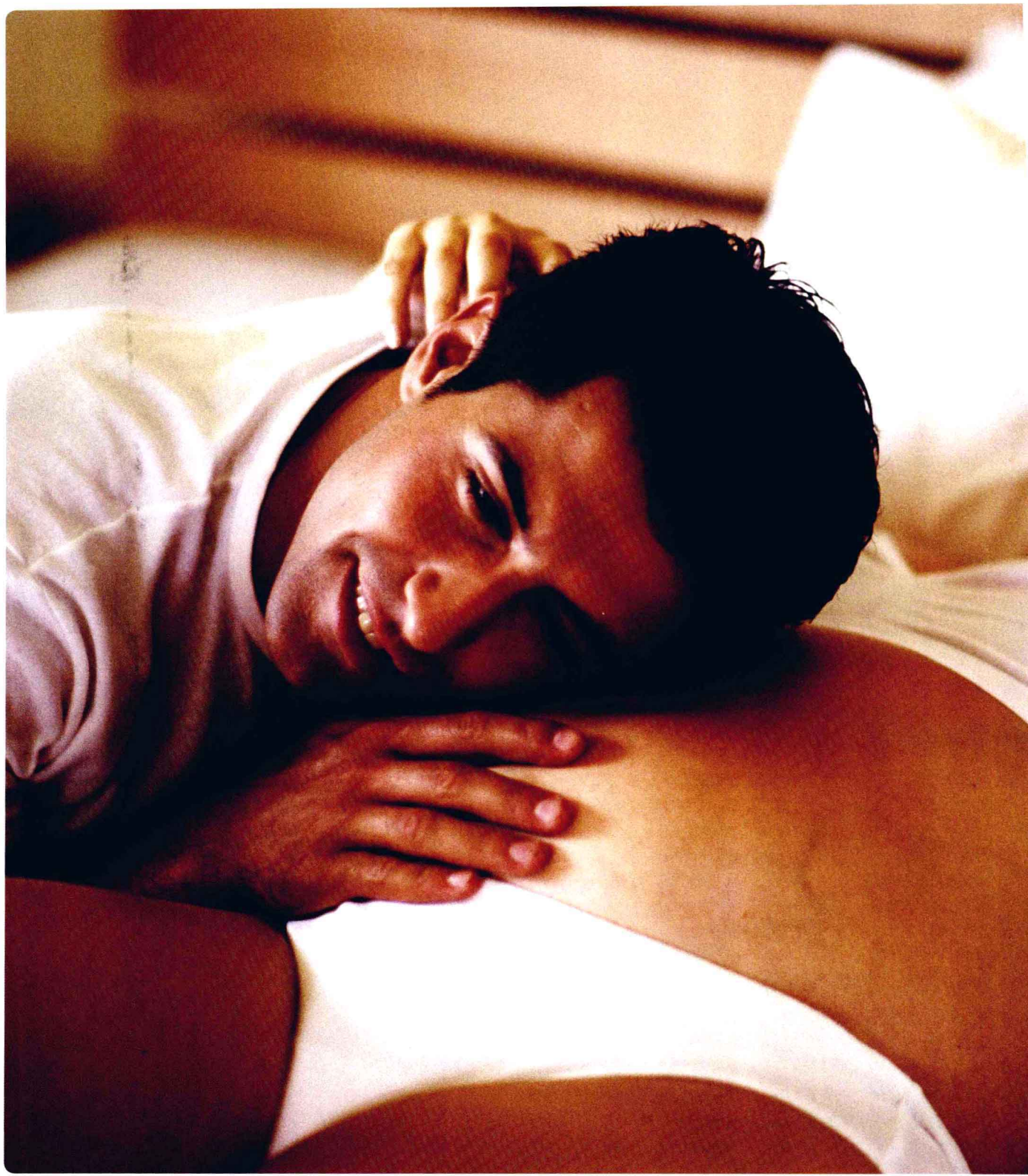
镇痛的选择	394	娩出胎儿	421
应对疼痛	395	新生儿娩出后	426
自然镇痛方法	396	特殊情况	428
镇痛药物	400	早产	429
第一产程	406	引产	430
接近临产	407	臀位	431
分娩的进程	410	多胎分娩	432
分娩监护	416	辅助分娩	434
第一产程中的姿势	418	剖宫产	436
第二产程和第三产程	420		

与婴儿一起的生活

第1个12小时	440	第1周第7天：日渐紧密	452
第1周第1天：回家	442	第2周第8天：健康喂养	453
第1周第2天：接近中	443	第2周第9天：照顾自己	454
第1周第3天：每天护理	444	第2周第10天：护理宝宝	455
第1周第4天：第一次出门	445	第2周第11天：学会自主	
喂养您的婴儿	446	判断	456
第1周第5天：做检查	448	第2周第12天：重温分娩	457
第1周第6天：找到适合自己		第2周第13天：感受亲密	458
的方法	446	第2周第14天：新的开始	459
特别监护宝宝	450	产后6周检查	460

疾病和并发症

孕期常见问题	464
妊娠与分娩的并发症	470
关注产后	473





前言

怀孕是女性进入重要人生阶段的一个特殊时期，在这段时间里，女性需要快速地学习和了解关于怀孕和分娩过程的知识。从前，女性是按照传统方式由接生婆和女性亲属照顾在家生产，这就使怀孕和分娩成为一个人们熟悉的过程。如今，像这样的第一手经验已经很少了，第一次怀孕的女性很有限地了解甚至不了解女性怀孕和分娩过程的知识。因此，在整个怀孕过程中，绝大多数的女性都怀着既不安又好奇的心情。当了解到自己的生活方式会给自己和孩子的健康带来很大的影响时，这种不安与好奇常常会加剧。鉴于这些原因，女性非常需要获得正确的、使人信服的、易于理解的有关信息。

《怀孕日志》由多位不同领域的专业人士编写，他们都是各自领域的专家。这些助产士、医生、产科专家和儿科专家负责了成千上万妇女的怀孕、分娩及产后护理，接生了成千上万的婴儿，并为新生儿的护理提供了帮助，他们的经验和知识汇集成本书。与此同时，本书还包括营养师和健身教练们提供的妇女孕期、分娩、产后不同阶段的饮食、锻炼的专业知识。书的内容实用、详细、易懂易学，为女性经历怀孕的各个阶段及安全顺利地分娩提供了极其重要的指导。

大部分有关怀孕的书籍只是为女性而写的，如今，很多男性也希望了解他们未出生的宝宝的成长发育，但是总是感觉信息很少，他们常常觉得被排斥在外。本书为伴侣们解释了怀孕中发生的变化，消除疑虑，同时也为女性在孕期和初为人父母时如何让伴侣一起参与提供了建议。

Margaret J. Blotl

导读

首先我们会讲述如何去拥有一个健康安全的孕期，以及一些关于孕前生活方式的建议。在核心的部分，我们会详细描述孕期的每一天，包括在你体内发生的生理变化和情绪变化的缘由，同时我们将从不可思议的视角来观察宝宝是如何在你的子宫内成长的。在临产和分娩这一章我们将会介绍新生儿的分娩，随后我们有一个关于如何照顾新生儿前两周的概要和总结。最后一章涉及母亲和孩子在孕期、分娩以及产后的各种问题和并发症。

健康的妊娠

为了让你在孕期保持最佳的健康状态并且使你的孩子有一个完美的开始，这一章将帮助你选择良好的生活方式。我们将提供关于安全锻炼、合理饮食、消除隐患、处理疾病的指导。同时还包括对于孕妇们关心的孕期生理和心理变化作用的问题。

妊娠的每一天

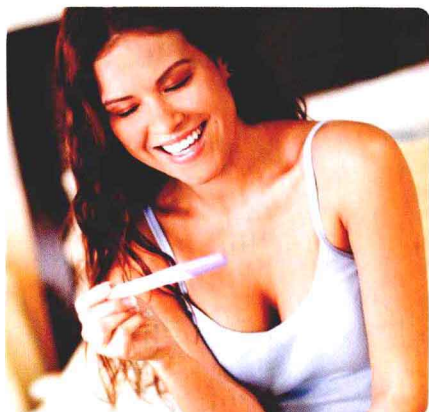
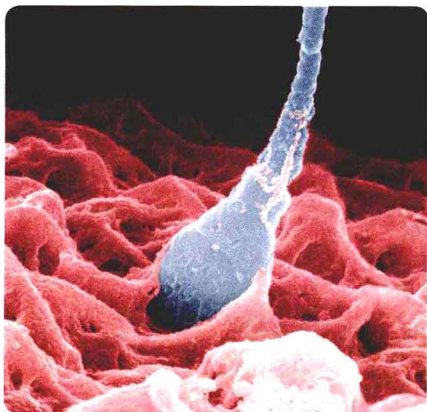
在这一章，这本书将带你度过怀孕和孕期中不同寻常的280天，直到分娩的那一刻。在每一天，我们都会向你展示孩子在你体内的成长和变化。孕期的280天或者说40周，分为三个部分，每一个部分3个月。而每

个部分不仅是在时间上简单的不同，在孕期和孩子的成长上也是截然不同的阶段。

孕早期

孕早期的定义是1~12周，虽然你可能会见到有些书把13周和14周也包括在这一阶段内，这一阶段把月经周期的开始到怀孕这一刻的两周时间也包括在内。由于受孕的准确时间无法得知，孕期的计算是从月经周期的第一天开始。虽然受孕在月经周期的两周后开始，但这两周在帮助你获得健康的妊娠方面却显得尤为重要。这里，我们解释每天发生在子宫的变化，而这些变化是为受孕和早期胚胎植入做准备的，为了提高受孕成功的概率，我们也提供来自受孕专家饮食上的建议。

前3个月是婴儿主要器官形成的关键时期，在这一时期婴儿会比其他任何一段时期长得都快。我们会给出婴儿一天天的变化和关于妊娠早期疲乏的建议。我们也会给出你可能经历情感的评估来让你确信出现正面和负面的情绪是正常的。关于产前自我关心和详细的解释有助于你从现在开始对妊娠进行计划并且对分娩有自己的选择。



孕中期

孕中期的定义是13~25周，其间婴儿的器官更为成熟并且继续生长。这是一段令人兴奋的时期，因为你的身体为了适应正在生长的婴儿而开始改变形状，你第一次感觉到胎动。然而，这也是一段妇女能自我感觉症状的时期，虽然这些妊娠期的变化很正常，但偶尔会提示存在着一些问题。例如，韧带的伸展或者便秘可能引起腹痛；然而这也可能提示胎盘存在问题。这些症状会在妊娠相关章节讨论，并且给出详细的解释以引起你的助产士和医生足够的重视。

孕晚期

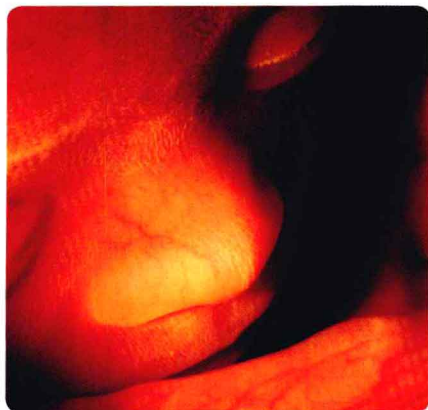
孕晚期定义是26~40周，婴儿继续生长和成熟，此时如果发生早产，胎儿仍然可以在子宫外成活。在这段时期内，你的身体开始为分娩做准备。我们会描述这些正在发生的变化，解释为什么会发生，并且给出一些正常的指示和需要向助产士和医生汇报的症状。孕妇向医生详细叙述她们每日的体验和问题，助产士为其提供大量重要的知识。从休产假的权利到不伤害正在成长婴儿的性行为等各方面的实践指导为你度过妊娠最后几周保驾护航。

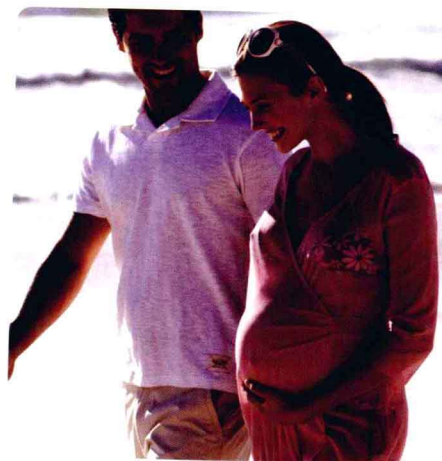
临产和分娩

正确对待分娩的最好方式之一就是正确理解分娩的几个阶段。在临产和分娩一章中，将有相关专家来详细解释细节问题，每位专家都有其独到的见解。助产士编写了正常分娩和采用自然方法减轻产痛。麻醉师还会提供多种镇痛方法，包括硬膜外麻醉的详细介绍以及其优势和不足。虽然多数女性可以安全完成顺产，但仍有25%需要实施剖宫产，10%~12%的女性需要吸盘或者产钳的辅助。妇产科医师会介绍难产，描述并发症和可能需要的医学干预。

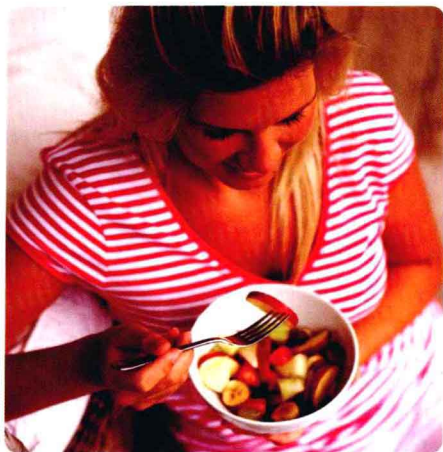
问题和并发症

这一章主要提供妊娠、分娩以及产后相关问题和并发症的指导。详细的说明会帮助您理解医学信息，了解哪些问题是正常现象，进而更积极地应对妊娠、分娩和产后出现的严重问题。





在怀孕期间，惊恐和兴奋的心情总是与对于您和孩子的健康的关注交织在一起。随着有关孕期行为对孩子短期及长期影响知识的不断增加，现代女性有机会通过对生活方式的选择积极地影响她们的孩子。健康饮食、按时锻炼、避免危险，让您的孩子的一生有一个好的开始。



健康的孕期

孕期中的饮食

怀孕期间，均衡而富有营养的饮食可增进母婴双方的健康。



孕期中每日按时食用营养食物至关重要，它可以保持您的能量水平，提供胎儿良好发育的所有需求。

近年来，孕期的饮食结构得到了人们的充分认识。叶酸对防止生育缺陷十分重要，大量的事实证明，一个人的健康可能在很多方面受母亲在怀孕期间的饮食影响，当前最普遍的观点认为，孕期的健康饮食可减少孩子以后患病的风险，比如：肥胖、糖尿病和心脏疾病。

孕期的营养不但影响胎儿的健康，也可以使您的身体得到完善，从而帮助您应对孕期的各种需求。

健康的饮食

孕期中获得正确均衡的蛋白质、碳水化合物和脂肪很简单，因为它们的比例与未怀孕时的需求相同：50%~60%的卡路里来自碳水化合物；25%~35%

的卡路里来自脂肪；20%的卡路里来自蛋白质。这样的营养组成并不需要体现在每一顿或者每一天的饮食中，但是您应该确保在每一周的饮食中达到这样的均衡。充足的蔬菜、水果、全麦食品和好的蛋白质、含脂肪的食物，会自然地包含合理的营养组成。

碳水化合物

碳水化合物是您和胎儿身体能量的一个重要来源，因为它会分解为葡萄糖，它可以很容易到达胎盘，每天争取4~6份，一份等于一片面包、60克麦片粥或者75克煮好的意大利通心粉。

碳水化合物分为两种：精炼的和非精炼的。一般而言，白色碳水化合物是

不好的，如精炼的食物中的白米和白面包，都会快速分解，以葡萄糖形式迅速进入血液。有理论说这样的迅速进入可能有健康的隐患，比如使婴儿过大、未来有患肥胖病的风险。但是这种理论还没有证据证明。

非精炼的碳水化合物经更少的加工，所以他们在血液中分解较慢，能稳定地释放葡萄糖。他们还提供纤维，帮助避免便秘。作为更健康的选择，碳水化合物的摄取应至少一半来自非精炼的。其中包括全麦或多谷物面包、紫米、全麦意大利通心粉和麦片粥。

蛋白质

蛋白质对于胎儿和胎盘的生长以及您的健康是基本的需要。孕期中的女性每天约需要60克蛋白质。每天争取吃2~3份富含蛋白质的食物，如85克红肉类或者150克鱼类。因为大多数成年人每天摄取约100克蛋白质，通常孕期中的女性不需要增加蛋白质摄入，特别是如果您的每餐中都有蛋白质。如果您是素食者，应该吃含蛋白质的点心以保证每餐蛋白质的摄入量。如果您怀了双胞胎或多胞胎，每天需要大概80克蛋白质，到了哺乳期间，每天需要70克蛋白质。

您应选择含不饱和和脂肪的蛋白质食物，如：去皮的鸡肉、瘦牛肉和猪肉、豆腐、低脂肪奶酪或酸奶、脱脂牛奶、鱼和干果。对于鱼类的食用量应该控制，因为鱼类体内含有对胎儿有害的汞（见96页）。

脂肪

脂肪含有维生素，能帮助细胞健康生长。尽管脂肪对于总的营养有益，但是对于脂肪的摄入量还是要有节制。应选择更健康的不饱和脂肪，如鱼类、一些油类。全脂奶制品和肥肉中有过量的不健康的饱和脂肪，腌制食品中则存在转化的脂肪。

欧米伽3脂肪酸

研究表明，欧米伽3脂肪酸可促进胎儿的神经系统发育。鱼脂中可找到最充足的欧米伽3脂肪酸。为了避免有些鱼类中有过高的汞含量，我们可以选择三文鱼和鳀鱼。三文鱼包括野生三文鱼和饲养的三文鱼以及鳀鱼都是非常好的、安全的欧米伽3脂肪酸提供者。其他包含欧米伽3脂肪酸的有：富含欧米伽3的鸡蛋、亚麻籽、亚麻籽油、核桃、葡萄籽油、欧米伽3补充剂和产前维生素。

乳制品

乳制品是饮食中非常重要的一个部分，它提供了人体所需要的蛋白质、脂肪、钙和某些维生素。钙对于骨头和牙齿的健康成长至关重要，应该选择低脂的乳制品和半脱脂牛奶。一天争取两份，如：一份30克的硬奶酪或者200毫升的牛奶。

维生素和矿物质

孕期中，您需要保证充分摄入维生素和矿物质，因为它们对于您的健康和胎儿的发育非常重要。维生素和矿物质负责维护人体功能的健康，并且含有抗氧化剂，抗氧化剂可以防止自由基类化学药品对人体的损害。

最重要的维生素和矿物质的来源将

建议每日食谱

健康、均衡的饮食在孕期是最为重要的。它可以帮助您应对因为怀孕对身体的额外需求，提供胎儿发育所需的重要营养。通过吃多种健康食品，可以确保您和胎儿得到正确、均衡的营养。健康、均衡的饮食包括每天从每一种食物类别中选取一定量的食物（见下图）食用，多吃新鲜的水果和蔬菜，以及饮用充足的水从而避免便秘。



每天2~3份蛋白质食物，如鱼类、瘦肉、鸡肉、豆类、奶酪和坚果，从而保证胎儿身体的健康成长。



每天2~3份奶制品，理想的奶制品应该是低脂的，如半脱脂牛奶和低脂奶酪和酸奶。



每天4~6份非精炼的碳水化合物，如黑米、全麦面包和意大利通心粉，从而保证能量水平以及纤维的摄入。



每天3~4份蔬菜可以保证主要维生素和矿物质的摄入。尝试吃不同颜色的蔬菜，蔬菜烹饪时不要过度。



每天4~5份新鲜水果，可以提供多种维生素和矿物质，很多水果还包含重要的保护身体的抗氧化剂。



每天1~2份含铁食物，如蛋类或者绿叶蔬菜，它会帮助怀孕期间随着对铁的需求增长时，铁维持在健康水平。



吃足够的新鲜水果和蔬菜，就可以得到您所需的维生素和矿物质，从而保证孕期的健康。

身体遮挡起来的女性，或者来自非洲、南亚、中东和加勒比的女性，每天需要补充100毫克的维生素D。

维生素E：包含抗氧化剂，可以维持皮肤、头发和肌肉的健康。坚果和种子中含有丰富的维生素E。

叶酸：对于叶酸的研究表明，充足的维生素B类叶酸或者自然形式的叶酸，可以帮助降低50%神经管缺陷（如脊柱裂）的风险。在这些缺陷中，胎儿的神经管在怀孕初期的四个星期内未能闭合，从而导致了大脑和脊柱的发育不全。叶酸可以帮助神经管闭合，因此建议孕期女性食用足量的叶酸。富含叶酸的食物有：绿叶类蔬菜、豆类、强化谷物。摄取充足的叶酸不能单靠饮食，所以建议女性在准备怀孕时和怀孕的最初3个月内，每天补充400微克的叶酸。

铁：血红素在血液细胞中的生成需要铁。含铁的食物有：肉类、鱼类、鸡、鸡蛋、杏干、菠菜和花椰菜。

钙：对于骨头和牙齿的健康至关重要。含钙的食物有：奶类制品、鸡蛋、强化谷物和绿叶类蔬菜。

锌：可以帮助维护人体的免疫系统。含锌的食物有：香蕉、海产品和坚果。

素食者的饮食

只要保证饮食营养的均衡和充足的蛋白质摄入（见126页），就可以保证素食者（包括不喝牛奶的）孕期的安全与健康。虽然素食者需要注意摄入足够的蛋白质、维生素B₁₂和锌，素食的母亲通

在下面列出。只要您注意在饮食中包含各种食物，其中包括足够的水果和蔬菜，就可以得到您所需的维生素和矿物质，只有少数食物例外。一般通过饮食达到孕期对于铁的需求会比较难，在孕期，您身体中铁的水平会得到检测，如果不足医生会建议您补充铁。在怀孕前和孕期初期，您还需要补充叶酸。

维生素A：对于健康的眼睛、皮肤和头发非常重要。维生素A存在于柑橘水果和蔬菜中，如：杏、柿子椒、胡萝卜和西红柿。

维生素B：对于人体基础功能的健康非常重要，并且可以帮助身体抗感染。维生素B主要来源于香蕉、牛奶、全麦食品、奶酪和卷心菜。

维生素C：可以帮助铁吸收和抗感染。它大量存在于柑橘水果、猕猴桃、柿子椒、花椰菜和菠菜中。

维生素D：可以帮助钙的吸收。它存在于蛋类和绿叶蔬菜中，从阳光中也可获取维生素D。不常晒太阳的女性，如待在家中不爱出门的女性、外出时将