

【全家人的育儿书·法国经典孕产系列】

准妈妈

Bientôt
maman

必读百科

[法] 奥利维亚·托嘉 / 著
张远佳 / 译

第一次怀孕，我该怎么办？
法国最受欢迎、最权威的
孕育秘籍，您的私家
孕期保健护理师！



准妈妈必读系列 (0-1岁)

准妈妈

怀孕100天
准妈妈必知

必读百科

作者：(美) 露西·霍顿

译者：李颖

准妈妈必知
怀孕100天
准妈妈必知
准妈妈必知
准妈妈必知



准妈妈必读系列

准妈妈必知系列



准妈妈 必读百科

【法】奥利维亚·托嘉 / 著
张远佳 / 译

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈必读百科 / (法) 托嘉著 ; 张远佳译. -- 青
岛 : 青岛出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5436-9437-8

I. ①准… II. ①托… ②张… 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(2013)第135612号

Published originally under the title

Bientôt maman

© 2009 Editions First, Paris

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@rightol.com)

山东省版权局著作权合同登记章 图字: 15-2013-88

书 名 准妈妈必读百科
作 者 [法]奥利维亚·托嘉
译 者 张远佳
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110
0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 刘晓艳 E-mail: qdpublxy@126.com
特约编辑 安斯娜 袁 贞
封面设计 长虎设计
版式设计 刘珍珍
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
出版日期 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
开 本 32开(880mm×1230mm)
印 张 7.5
字 数 161千
书 号 ISBN 978-7-5436-9437-8
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

序言

开启幸福的旅程



能看到验孕棒上两条红色条带出现，是多么幸福的一件事！

十月怀胎将是一段既辛苦又甜蜜的旅程……

本书中所涉及的各种内容，诸如孕妇情绪波动、产前检查、打理孕期生活的方法等，都是奥利维亚·托嘉希望与我们分享的。本书如同密友间的倾谈，每日贴心伴随孕期中的您我。

奥利维亚运用简单质朴、充满幽默的语言及十分专业的孕产知识，帮助一个又一个孕妇解决心中的疑惑，尤其使那些焦虑不安的孕妇获益良多。

不得不承认，如今孕期的产检过程变得越来越专业化，就像是一场充满障碍的赛跑，每做一次检查就如同参加一次赛跑、进行一次挑战。

因此，本书更像是一个指南针，引领着准妈妈们，在这条崎岖不平的道路上奔跑，最终通往幸福的终点——让孩子在一个理想的环境中降临人世。

在此，我替所有买这本书的准妈妈们，感谢奥利维亚的努力！

玛丽·克劳德·奎拉尔
法国著名妇产科医生

前言

◀ 003

准妈妈最想要的第一本孕产书



自从您怀孕的消息不胫而走，一个奇怪的现象也随之而来——所有得到消息的好心人，都跑来告诉您一些怀孕须知。

怀孕的消息在您的社交圈内飞速传播，就像滚雪球一样，得知的人越来越多，大家给出的怀孕须知就像海啸一般，瞬间把您给淹没了。已经年迈的母亲、已为人母的远亲、已经当上外婆的面包店店主、做了剖宫产的同事、刚当上爸爸的快递员、已经百岁的姑妈……每个人都有话要说，都想给您建议，都想把自己奇妙的孕产知识、自己的偏方和自己对付恶心呕吐的奇特方法告诉您。

似乎在您所居住的街区里，大家一夜之间都成了关心您的人。

似乎国家就等着您来为出生率作出贡献。

似乎您的肚子是全世界的中心！

他们说的那些怀孕须知是否都有道理呢？

现在，轻轻抚摸您的肚子……静心观察它，这绝对是最有意思的事。

那里面，生命的魔法正在起效，它像是一道奇妙的光芒，让奇迹不计其数地重复着……

可是，当您一心守护着体内的这颗受精卵时，无法统计迎面而来的困惑究竟有多少！

向四邻讨教经验、专心致志地听医生给出的良方、读遍一切能弄到的孕产方面的图书，然而，这一切都是徒劳……到头来您可能都找不到北了。

或许作为准妈妈的您此刻很从容，也可能这份从容只是表象，您的心里还是很紧张的。在我们这本书里，您会拾取到许多实用的资料，许多问题都能得到专业可靠的解答，还会获取许多有关孕期保健的正确知识。在这本书里，您总能找到您想要的。

在本书里，我们会给您介绍雷娜与宝丽娜这对从小一起长大的好友，她们情况不同，不过她们和您一样，都是孕妇。

雷娜三十岁，自由职业，为了改掉咬指甲的习惯，染上了烟瘾。雷娜本没把怀孕当回事，似乎怀孕这件事没能真正改变她的生活。然而，随着时间的推移，她对腹中宝宝的怜爱在不知不觉中增长。雷娜的爱人叫皮埃尔。总之，不久的将来，她将有女儿。

宝丽娜二十九岁，她在一家中小规模的家族企业里供职，工作稳定。但经常加班让宝丽娜错过了许多次产前健身课……不过，有可能的话，她还是要动一动身子（现在她的体重还维持在她青春期的分量）。在孩子出生的第一年，带薪的哺乳假可能会给她带来不少便利，但是她也已经预感到，等假期结束后，离开孩子重新回到工作中将会很难很难。现在宝丽娜的注意力完全集中在她的肚子上，就好像她的身上只有肚子了！宝丽娜的爱人叫尼古拉。他们俩很快就会成为一个男孩的双亲。



小测试

您是哪种孕妇？

1. 已经迟了十五天了，它还没来：

- A. 您完全没把这当回事。☹
- B. 您立刻想到了该去买早孕试纸。☀
- C. 您已经和妇产科医生预约了。✍

2. 有一个自己的孩子，这对您意味着：

- A. 必然要付出一生的关爱。☹
- B. 您将进入到为人父母的行列。☀
- C. 这是一种无法克制的愿望。✍

3. 您受邀参加一个鸡尾酒会。在自助餐台前，您会选择：

- A. 几块烤土司片配鹅肝，几杯香槟酒和两块巧克力蛋糕。☹
- B. 各种美食都浅尝辄止。☀
- C. 就喝些橙汁，因为很担心食品的卫生状况不利于腹中胎儿。✍

4. 第一次做B超时，您：

- A. 发现自己的宝宝是那么娇小。○
- B. 仔细地聆听医生的嘱咐。☀
- C. 激动地落泪。☘

5. 您的同事在您面前点燃一支烟卷，您会：

- A. 问她要来一支，抽上几口……○
- B. 礼貌地请求她去阳台上抽烟。☀
- C. 狠狠地瞪她一眼，要求她赶紧掐掉。

6. 您怀孕后准爸爸的表现是：

- A. 和以前一样，尽力协助您。○
- B. 和以前一样，什么都不管不顾。☀
- C. 比以前做得还差。☘

7. 怀孕后，您觉得自己：

- A. 漂亮而且性感依旧。○
- B. 身心愉悦（有人说这是一种从内心发散出来的欢愉）。☀
- C. 像个大胖子，像头蓝鲸。☘



8. 挺着大肚子后：

- A. 您还是照旧外出应酬。○
- B. 您试着尽量保护自己，时刻小心着。☀
- C. 您把自己与外界完全隔绝了。☘

9. 您觉得分娩是：

- A. 一次丰富的人生体验。○
- B. 一段永恒亲情的开端。☀
- C. 生命中最美好的一天。☘

10. 生产后，您可能会考虑：

- A. 是否要重新就业。○
- B. 该如何利用好带薪产假，好好照顾宝宝。☀
- C. 是否该做全职妈妈（您和您的小心肝怎么也分不开）。☘



如果您的大部分选项都是（云彩 ☁）

您可以说是位不折不扣的超酷型准妈妈。

这世上怀孕的女人不计其数，因此您可能觉得自己不过是其中的一员，对待怀孕这一人生体验，平常心即可！对于您来说，怀孕没什么可焦虑的，您如同往常一样地生活，处事淡定从容，平静轻松。只要您一切安康，宝宝也就不会有恙！该外出就外出，甚至还会有些出格（您明知吸烟有害，可就是戒不了）。您的生活并不全围着肚子里的宝宝转，您宁可花一个下午的时间纵情于博物馆里的陈列，也不愿意跑遍育婴商店给宝宝准备些东西……

您心情愉悦，信心十足，这太好了！不过，请照顾好自己，怀孕不是一种病，但它绝对是一个特别的时期。处于这个时期里，您要注意一些小细节，比如：稍微注意下自己的饮食，有些时候切莫太逞强……除了以上这些，还请保持兴奋与泰然。

如果您的大部分选项都是（太阳 ☀）

那看来您相当从容，您是位从容型准妈妈。

在您身边，总是有宝宝围绕着（他们可能是您的兄弟姐妹、表亲、侄子、侄女等）。您对哄孩子睡觉、给孩子换尿片、逗孩子开心自然十分在行……但是这次是要迎来您自己的宝宝了，这可就不是闹着玩的了！虽然您十分谨慎，但是欢喜与烦恼在心中交织着，您的整个生命必然为之改变……好在您对自己及爱人充满信心，同时做好了准备来面对一切状况。您认真地遵照医嘱，保持理性，作息与



饮食都保持规律，时刻准备着迎接小家伙的降生……

在怀孕期间准妈妈照顾好自己，其实就是一种珍爱宝宝的方式，这将使宝宝的成长和发育一直处在最佳的状态！您筹备着宝宝的降生，规划着您和宝宝的未来，因此，您绝对是位负责的母亲！

如果您的大部分选项都是（闪电 ⚡）

您明显有些惊慌失措，因此您是位焦虑型准妈妈。

哎呀！您怀孕了！多美好的经历！

在日常生活中，惊慌失措成了您的代名词。如今，您的座右铭是：“女人和孩子优先！”本性焦虑的您，如今却使怀孕之旅充满压力，满怀不安。您担负起保护自己的职责，生怕病菌侵袭，时刻警惕会不会有人碰到您的肚子，对猫狗也驱赶殆尽，至于在您旁边吸烟的人那绝对是在找骂……您完全被自己的肚子弄得神魂颠倒了！凡是能够买到的育儿书，您使劲消化，还有就是缠着自己的伴侣问这问那，问个没完……您恰恰忘记了，您的先生，当他面对您作为孕妇这个角色时，其实也完全是手足无措的。

诚然，怀孕确实会带来焦虑与疑问，这是因为它会将您由女人转化为一个母亲。因此，这也就意味着，会有无限多的疑问产生。然而，请试着利用好这段时期，从容地去体会这份幸福，与宝宝好好儿互动，让自己放松下来。（难道您还想用现在的焦虑状态去面对降生的宝宝吗？）

目录

CONTENTS

序言：开启幸福的旅程 / 001

前言：准妈妈最想要的第一本孕产书 / 003

小测试：您是哪种孕妇？ / 001



怀孕第一个月：与一个小生命的邂逅

开篇小测验：我怀孕了？！ / 003

来吧，瞧瞧您有什么变化？ / 005

快，去检测一下吧！ / 006

尿液检查（验孕棒） / 006

医院血液检查 / 007

妊娠检测的原理 / 007

何时做妊娠检测？ / 007

可靠性如何？ / 008

如何孕育一个新生命？ / 008

如何精准地计算预产期？ / 009

肚子里的宝宝会经历些什么？ / 011

停经第3周 / 妊娠第1周 / 011



停经第 4 周 / 妊娠第 2 周 / 011

停经第 5 周 / 妊娠第 3 周 / 012

停经第 6 周 / 妊娠第 4 周 / 012

准妈妈会经历哪些变化? / 012

准妈妈身体上的变化 / 013

准妈妈情绪上的变化 / 013

相关注意事项 / 014

让准爸爸参与进来，孕期将会更美好 / 015

如何选择妇产医院? / 017

选择妇产医院的标准 / 018

公立医院 PK 私立医院 / 019

怀孕时，那些烦心的小事 / 021

恶心 / 022

嗅觉过分敏感 / 023

饥饿感 / 023

嗜睡 / 024

便秘 / 024

痤疮 / 025

肠胃胀气、打嗝及其他状况 / 026

香烟、酒精……得了吧! / 026



怀孕第二个月：胎宝宝的心脏开始跳动了！

开篇小测验：怀孕后的第一反应 / 031

肚子里的宝宝会经历些什么？ / 033

停经第 7 周 / 妊娠第 5 周 / 033

停经第 8 周 / 妊娠第 6 周 / 033

停经第 9 周 / 妊娠第 7 周 / 034

停经第 10 周 / 妊娠第 8 周 / 034

准妈妈会经历哪些变化？ / 035

准妈妈身体上的变化 / 035

准妈妈情绪上的变化 / 037

您是否将怀孕的消息告诉了亲友？ / 037

相关注意事项 / 038

可能会伴随而来的小疼痛 / 039

膳食营养 / 040

关于产前检查的一些小知识 / 040

坚持定期做产前检查 / 040

关于血液指标 / 041

关于尿液指标 / 042

关于医疗费用报销 / 042



请注意，并发症十分危险！ / 042

弓形虫 / 043

风疹 / 044

巨细胞病毒 / 044

妊娠糖尿病 / 044

RH 阴性血母亲 / 045

宫外孕 / 046

准妈妈的那些小误区：一人吃两人补？ / 047

孕期饮食指南 / 049

为了宝宝健康，我需要补充哪些营养呢？ / 050

准妈妈的饮食禁忌 / 057

让我们来弄清准妈妈还有哪些饮食禁忌吧！ / 058

准妈妈怎样才能不超重？ / 059

营养食谱推荐 / 062



第三章

怀孕第三个月：定期产检即将拉开序幕

开篇小测验：第一次看到化验结果时的反应 / 067

肚子裡的宝宝会经历些什么？ / 069

停经第 11 周 / 妊娠第 9 周 / 069

停经第 12 周 / 妊娠第 10 周 / 069

停经第 13 周 / 妊娠第 11 周 / 070

停经第 14 周 / 妊娠第 12 周 / 070

停经第 15 周 / 妊娠第 13 周 / 070

准妈妈会经历哪些变化？ / 072

准妈妈身体上的变化 / 072

那些恼人的小情绪 / 074

相关注意事项 / 075

第一次产前检查 / 078

超声波检查 / 078

三激素测试 / 079

职场准妈妈享有哪些权利？ / 080

告知老板的最佳时机 / 080

职场准妈妈须知 / 081