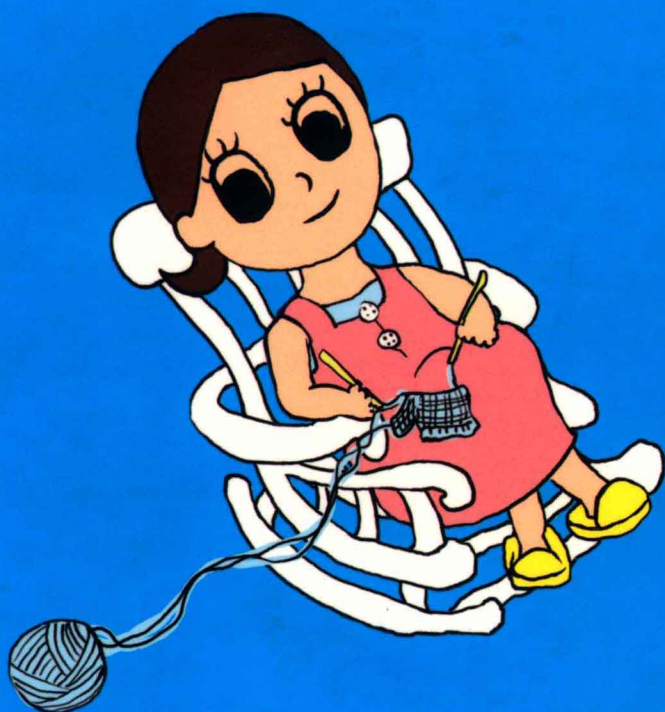


DR. Spock

斯波克怀孕指南

美国妇产科学会院士详细解答孕 40 周中的所有问题

〔美〕玛乔里·格林菲尔德 著 哈澍 译



南海出版公司

DR. Spock

斯波克怀孕指南

〔美〕玛乔里·格林菲尔德 著 哈澍 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

斯波克怀孕指南/[美] 格林菲尔德著; 哈澍译. —海口: 南海出版公司, 2010. 10
ISBN 978-7-5442-4833-4

I. ①斯… II. ①格…②哈… III. ①妊娠期—妇幼保健—指南
IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第122839号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-086

DR. SPOCK'S PREGNANCY GUIDE by Marjorie Greenfield, M.D.
Copyright © 2003 by The Dr. Spock Company
Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Thinkingdom Media Group Ltd.
Published by arrangement with Pocket Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency.
ALL RIGHTS RESERVED.

斯波克怀孕指南

[美] 玛乔里·格林菲尔德 著
哈澍 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花
装帧设计 韩 笑
内文制作 郭 璐

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 700毫米×990毫米 1/16
印 张 16
字 数 180千
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4833-4
定 价 28.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目录

CONTENTS

前 言	1
-----------	---

如何使用本书	3
--------------	---

第1章 0~4周

关于宝宝	6
------------	---

你的身体会制造出胎儿需要的一切 /7

从最初阶段开始给胎儿提供最好照顾 /7

关于你自己	8
-------------	---

含有叶酸的健康饮食 /8

远离某些食物和物质 /10

某些食物的安全性仍然很难判断 /15

怀孕期间，让你的丈夫清理猫砂 /16

获得良好的照顾	18
---------------	----

产科医务人员——从医生到助产士 /18

不同分娩环境提供的体验不同 /20

医疗小组是常规模式 /22

展望未来	23
------------	----

预产期很难精确计算 /23

宝宝们不会严格遵守时间 /24

考虑做遗传筛查 /24

孕期笔记	26
------------	----

第2章 5~8周

关于宝宝	28
------------	----

关于你自己	29
怀孕的前 3 个月，大多数准妈妈会陷入疲劳状态 /30	
要想感觉更加放松、充满活力，你就应该：/31	
怀孕前 3 个月和饮食 /31	
在怀孕早期，恶心可能会成为生活的一部分 /32	
良好的饮食很重要——但是一定要选对时间 /34	
许多女性都会在怀孕早期发生阴道出血 /35	
怀孕前 3 个月出现流产 /36	
先兆性流产或真正的流产带来的感情伤害 /38	
获得良好的照顾	39
第一次产检 /39	
展望未来	42
让准爸爸参与进来 /43	
怀孕会改变你的性生活 /43	
孕期笔记	46

第3章 9~13周

关于宝宝	48
关于你自己	48
准妈妈需要运动 /49	
安全与不安全 /49	
提东西时要小心，保护好自已的背部 /52	
怀孕期间，常规疾病不可常规处理 /52	
更安全的非处方药 /54	
循序渐进治疗头痛 /55	
作好应对压力的准备 /56	
获得良好的照顾	59
产检是常规检查的一部分 /59	

尿液中到底有什么 /60	
肾炎可能很难诊断 /60	
多普勒胎心仪让你听到宝宝的心跳 /61	
医生会测量胎心率 /62	
有些处方药怀孕时也可以服用 /62	
展望未来	64
怀孕时胖就是美 /64	
体重应该增加多少 /65	
体重增加得太多或太少怎么办 /65	
双胞胎的标准特殊 /67	
孕期笔记	68

第4章 14~17周

关于宝宝	70
宝宝的性别现在已经确定 /70	
有时候怀的不止一个宝宝 /72	
关于你自己	72
激素导致皮肤变化 /72	
你的头发也会发生改变 /75	
指甲也会受到影响 /76	
获得良好的照顾	77
羊膜穿刺可以检测胎儿的染色体 /77	
哪些人应该接受羊膜穿刺? /78	
三联筛查和其他检查 /79	
检测异常不一定表示宝宝不健康 /80	
展望未来	82
怀孕和家庭暴力 /83	
第二阶段的3个月是旅行的好时机 /84	

包皮环切手术 /87

孕期笔记 89

第5章 18~22周

关于宝宝 92

关于你自己 93

营养补充剂有助于保证充足的营养供应 /93

铁是构成红细胞的基本元素 /93

可以吃腌制食品和冰激凌吗 /94

钙是形成健康骨骼的关键因素 /95

烧心困扰着许多准妈妈 /99

如何应对烧心反应 /99

怀孕使你更容易失血 /101

获得良好的照顾 101

不需要放大就可以倾听宝宝的心跳 /102

超声波检测为了解宝宝的世界打开了一扇窗户 /102

超声波检测无法做到的事情 /103

利用超声波检测确定预产期 /104

展望未来 105

脐血库在日后可能会成为救命之物 /108

孕期笔记 111

第6章 23~26周

关于宝宝 114

关于你自己 115

分辨早产征兆和正常反应 /115

宫缩不是早产的唯一反应 /117

哪些人会有早产风险 /118

获得良好的照顾	119
有时候，早一点生宝宝比较好 /120	
妊娠糖尿病 /120	
Rh 溶血症可以预防 /122	
展望未来	124
自然分娩是否适合你 /125	
选择硬膜外麻醉的理由 /125	
保持开放的心态 /126	
产前培训班提供无价信息 /127	
可以参加其他培训班 /131	
孕期笔记	132

第7章 27~31周

关于宝宝	134
关于你自己	134
腰背部疼痛的真相 /134	
怀孕期间会突然出现坐骨神经痛 /136	
背部疼痛和坐骨神经痛的医疗方法 /139	
睡一宿好觉是一项艰巨任务 /139	
可能会突然腿抽筋 /141	
获得良好的照顾	142
提前组织好陪护团队 /142	
随时保持联系 /144	
产科护士能够提供巨大的帮助 /144	
产妇产导员可以成为准妈妈最好的朋友 /144	
展望未来	147
分娩通常会按照一种可预期的顺序发展 /147	
跟踪分娩的过程 /149	

医生会用一些陌生的术语来描述分娩的进度 /149

刚开始，这些检查可能会很不舒服 /151

活跃期的宫颈变化 /151

孕期笔记 152

第8章 32~35周

关于宝宝 154

根据宝宝的蹬踹推测他在子宫里的姿势 /154

关于你自己 156

尿频让你苦恼不已 /157

怀孕会导致便秘 /159

痔疮是常见问题 /160

静脉曲张会导致腿部肿痛 /161

更多的皮肤变化 /162

肚脐的变化 /162

可能会觉得笨手笨脚或者头脑不清 /163

获得良好的照顾 164

医生可能会推荐胎动监测 /164

有几种方法可以让宝宝转成头位 /165

展望未来 167

什么是剖腹产 /168

剖腹产不是没有风险 /170

去医院或者妇产中心参观一次 /171

考虑一下如何给宝宝喂奶 /171

孕期笔记 176

第9章 36~40周

关于宝宝 178

你能猜出哪种方法预测得最精确吗? /178	
关于你自己	179
第一次做妈妈的人“入盆”会来得早一些 /179	
你可能看不到自己的双脚，但是能感觉到肿胀 /180	
手部肿胀可能会导致腕管综合征 /181	
疲劳可能卷土重来 /183	
获得良好的照顾	184
先兆子痫可能毫无征兆地危害孕妇健康 /184	
怀孕后期出血并不鲜见 /186	
如果出现问题，医生会检查宝宝的情况 /188	
无应激试验可以测量宝宝的心律 /188	
展望未来	189
有时分娩的第一征兆是羊水破裂 /189	
学会区分真正的阵痛和“虚假情报” /191	
真假阵痛 /191	
待在家里还是去医院 /192	
作好准备迎接阵痛 /193	
自然的止痛方法可以在分娩时减轻痛苦 /194	
药物能够迅速缓解疼痛 /196	
硬膜外麻醉经常是准妈妈的首选 /198	
硬膜外麻醉的副作用 /200	
孕期笔记	202
第10章 40周	
关于宝宝	204
关于你自己	204
自然的催产方法 /205	
获得良好的照顾	208

宫缩应激试验监测胎儿在分娩时的反应 /209
生物物理评分帮助你了解胎儿的情况 /210
在某些情况下催产是最佳选择 /210
医生的催产方法 /212

展望未来	214
孕期笔记	217

第11章 宝宝出生

分娩之前	220
人工破水 /221	
胎儿的心率帮助我们了解他对分娩的反应 /222	
胎心监测仪为我们提供更广泛的信息 /223	
宫腔内测压导管 (IUPC) 可以密切监测宫缩 /224	
在分娩过程中	226
为了有效用力, 你必须找到舒服的姿势 /226	
胎盘会接着娩出 /228	
有些医生更倾向于采用侧切 /229	
产钳助产术和胎头吸引术 /231	
分娩之后	232
刚刚完成分娩之后 /232	
分娩后 1 小时 /235	
产后的沮丧感、疲惫, 以及其他情绪变化 /235	
带新生儿回家 /237	
孕期笔记	239
致 谢	241

前 言

早在正式选择医学专业之前，我就对生育这个课题产生了兴趣。在我还比较年轻的时候，曾阅读了许多关于怀孕的书籍，并且对不同文化背景下母亲们的生育故事感到崇敬，同时也产生了许多感悟。我曾经想做一名助产士，也希望自己能够体验怀孕和分娩的过程，以便更加直接地了解这些感受。

在 20 岁出头时，我曾就做一名助产护士还是做一名产科医生而反复思量。虽然我十分赞赏助产学科那些能够给人力量的人性化价值观，以及对自然分娩的重视，但我还是发现，做一名医生可以通过更多的途径去帮助我的患者。然而，在医疗实践当中，我总是尽量不忘人道主义和重视家庭的理想，那正是最初激发我从医的精神动力。在我和丈夫有自己的儿子之前，我已经接生了几千个宝宝。但是，当我亲身经历了那不可思议的分娩过程后，对怀孕和分娩又产生了前所未有的深刻理解。就像许多其他的父母一样，我发现怀孕和为人父母是一个重大的人生转折，它会给个人带来巨大的成长，还会永久地改变你对家庭、工作和自身的态度。我的儿子现在已经十几岁了，而我却依然觉得自己每天都能从他那里学到新的东西，从而让我成为更出色的母亲和更优秀的医生。

在撰写本书的过程中，我从自己近 20 年的产科医生经验，针对不同问题的有效医疗方法的研究，以及其他母亲对于怎样才能使怀孕更加轻松的建议中汲取了灵感。我尽量以一种清晰而又亲切的方

式——也就是我在医疗实践中与患者谈话的方式——来传达这些信息，并把它们分解成易于阅读的章节，以便让这些客观描述和建议不那么冷冰冰。

如何使用本书

这本《斯波克怀孕指南》的9个主要章节各与孕期的每个月对应，外加以防万一的第10章，其内容是怀孕超过预产期之后可能出现的情况。第11章的主题是阵痛和分娩。每一章又分成4个部分：“关于宝宝”、“关于你自己”、“获得良好的照顾”和“展望未来”。行文中穿插着问答和“父母论坛”的特别摘录——里面的内容都来自真实、诚恳而又充满鼓励的父母们在DRSPOCK.COM上的留言。另外，在每一章的最后，你都会看到一页空白，可以简单记录下对自己孕期的观察，以及下次产检时要向医生或助产士咨询的问题。

这本书是按照孕期的时间顺序撰写的，所以有些主题会根据你最可能在某个时间出现那样的反应、问题或者情况，而被安排在相应的章节当中。比如说，第2章会讨论恶心和孕吐的话题，第5章会讨论宝宝最初的胎动。还有一些话题——比如旅行和体重的增长——则可能出现在任何时候，所以我就把这些内容安排在比较符合逻辑的一章中进行讨论。为了对书中将涉及的主题有一个大致的印象，并且知道在哪里能够找到它们，我建议你先把这本书从头到尾地浏览一遍，然后再回过头来阅读与自己孕期当中对应月份的那个章节。

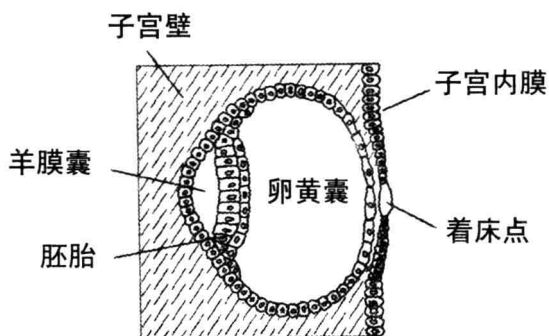
我尽量将重点放在准妈妈们最常问的问题以及我持有独特观点的主题上。我特别收录了许多怀孕过程中需要做出选择时可能用到的信息，其中包括如何获得理想的分娩体验。作为一名产科医生和一名女性，我对这一点有着十分深刻的体会——也许最初正是这一

点把我引向了这个行业。

我希望这本书能在提供一些有效而实用的建议的同时，还能减少你对于怀孕和分娩中已知和未知因素的焦虑感。但最重要的是，我希望这些文字能够表达我对这个奇妙旅程的敬畏之情，并且帮助你尽情享受和欣赏自己在这个过程当中取得的非凡成就。

第 1 章

0 ~ 4 周



在孕期第 4 周即将结束的时候，胚胎就已经植入子宫壁，并且是由两层细胞构成的。令人难以置信的是，这个看起来简单的结构会长成一个胎儿，而此时它才只有大约 0.2 毫米那么大。这些细胞很快就会开始繁殖和分化，最终变成宝宝全身不同的部位。

关于宝宝

怀孕最初的几个星期可能是一段令人兴奋的时光。在此期间，你会逐渐接受自己已经怀孕的事实，并且开始想象那个正在你身体里孕育着的新生命。在这一章当中，我们即将探究的是怀孕的第一个月——也就是从你末次月经周期一开始，到下一次月经本该来临的那一天之间的这段时间。大多数女性都是在月经周期的第 14 天怀孕的。也就是说，胎儿在这个时期结束的时候（即第 4 周的末尾）已经生长大约两周了。在这短短的时间之内，你甚至可能还不曾感觉到自己的身体出现了任何变化，但是卵子和精子已经结合在一起形成受精卵，并且植入了你的子宫。与此同时，小小的胚胎也开始了一段最不可思议的旅程——逐渐变成一个等待降生的新生命，以及你温馨家庭的一员。

怀孕两周以后，胚胎还是一块盘子形状的东西，大约 0.2 毫米宽，比一枚大头针的针帽还要小。它是由两层相同的细胞构成的。这些细胞很快就会开始分化，构成胎儿身体的不同部位——也就是说，有些会变成宝宝的眼睛，有些逐渐形成他的心脏，有些还会变成皮肤，等等。这些细胞的类型有几百种之多，而关于每个细胞是如何知道自己将来应该变成哪一种类型，科学家们也尚未完全弄清这个不可思议的过程！