

(京)新登字021号

Laurence Pernoud

Lauréate de l'Académie de Médecine

J'attends

un enfant

Pierre Horay Éditeur, 22 bis passage

Dauphine, 75006 Paris, 1985.

根据巴黎皮埃尔·霍利出版公司1985年版译出

责任编辑：伍永光

封面设计：范平秀

我要做妈妈了

〔法〕洛朗斯·佩尔努 著

(医学科学院奖获得者)

王喜 薛蔚 译

禹惠民 校

世界知识出版社出版发行

(北京东单外交部街甲31号 邮政编码：100005)

中国科学院印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168毫米32开本 印张：10.25 字数：254000

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷 印数：1—21000

ISBN 7-5012-0355-5/G·93 定价：5.10元

译者的话

洛朗斯·佩尔努是法国医学科学院奖获得者，她在法国可以说是家喻户晓。她的《我要做妈妈了》一书初版于1956年，以后此书内容不断更新，每年都出新版。书中，作者的语气温和、亲切，好像母亲、姐姐一样爱护我们、帮助我们。她不仅从医学上回答我们所关心的问题，告诉我们许多想了解的知识以及一些我们尚未给予充分重视的事情：比如分娩的过程以及孕妇的饮食等等，而且从心理上也给了我们莫大的关怀和帮助。可以说，本书是每个孕妇的良师益友。这也是我们把它奉献给读者的缘由之一。

我们在翻译过程中尽量全面地、完整地忠实原文，只删去了极少部分根本不适应中国情况的内容。但是仍保留了一些与中国目前情况有差距的内容。“他山之石，可以攻玉。”我们译介此书，也是为了让广大读者开阔视野，了解国外妇产医学方面的先进水平，以有所借鉴。

亲爱的姐妹们，我们相信，在读完本书后，你们会更加感到怀孕、做妈妈是件非常美好的事情，你们会更加珍惜这9个月的光阴，也会更加相信自己会成为一个好妈妈，像洛朗斯·佩尔努一样。我们衷心祝愿你们一帆风顺。

本书在付梓之前，承蒙禹惠民同志精心校订，使本书增色不少，我们一并在此表示衷心的感谢。

1991年7月

目 录

前言	1
----------	---

第一章 我怀孕了

我怀孕了吗?	4
妊娠的迹象	5
实验室内的检查方法	7
不, 你没有怀孕	8
是的, 你怀孕了	11
未来的父亲和母亲	14
如果你是孤身一人的话	24

第二章 你的生活将发生哪些变化?

你的工作	26
睡眠	28
性生活	28
淋浴和盆浴	29
吸烟	30
饮酒	30
旅行	30
你应锻炼身体	32
体育运动	33

第三章 饮食

要多吃一些吗?	36
为什么不能饮食过量?	39
如果你的饮食营养不够的话	41
当你超重时, 请看以下几个表格	42
应该吃些什么?	43
一些主要食品的成份	44
标准的食谱	49
四季食谱	53
忌吃的食品	56
忌盐饮食	57

第四章 美容

妊娠腹带	60
胸罩	61
面色	62
皮肤	63
牙齿	63
头发	64
指甲	65

第五章 腹中的生命

生命是怎样形成的?	66
两颗不寻常的细胞	66
卵子	67
精子	71
受精: 精子进入卵子	75
着床	79

“试管婴儿”	80
月复一月的胎儿	80
胎儿是怎样在母体内生活的?	92
胎盘	93
脐带	97
羊水	97
胞衣	97
胎儿及其生长的环境	100
母体的变化	102

第六章 双胞胎

双胞胎	110
双胞胎的鉴别	112
双胞胎的妊娠	112
要特别注意的事项	113
三胞胎、四胞胎、五胞胎	113

第七章 你提出的三个问题

男孩还是女孩	115
能选择孩子的性别吗?	118
能在孩子出世前知其性别吗?	119
你们的孩子将会像谁?	121
我的孩子会一切正常吗?	125
遗传方面的几个错误观点	126
哪些情况下容易产生畸形儿?	129
遗传门诊	130
羊膜腔穿刺术	132

第八章 孕妇常遇到的麻烦

恶心和呕吐	135
唾液分泌过多	136
胃的灼痛感	136
便秘	137
痔疮	138
静脉曲张	138
能预防静脉曲张吗?	139
泌尿	140
妊娠纹	141
痒	141
白带	142
昏厥和不适感	142
呼吸短促	143
疼痛	143
睡眠上的麻烦	145
性情的变化	145

第九章 妊娠的医疗护理

孕妇的惯例检查	149
超声波回声图	152
40岁怀孕	154
药品, 疫苗和X光照相	155
具有危险的妊娠	158

第十章 当并发症发生时

妊娠引起的并发症	164
流产	164
宫外孕	168
贫血	168

尿感染	169
妊娠的毒血症	169
低置胎盘	171
当疾病来到时	171
风疹	171
弓浆虫病	173
李氏杆菌病	175
疱疹	176
病毒性肝炎	176
如果你在怀孕前患有疾病的话	176
结核病	177
梅毒	177
糖尿病	178
肥胖症	179
心脏病	179
肾功能不足和高血压	179
外科手术	180
饮酒和吸毒	180
酶因子	181
注意危险(图表)	187

第十一章 我什么时候分娩

预产期	189
分娩日期表	191
早产	192
该怎么办?	195
能预防早产吗?	196
晚产	197
能提前分娩吗?	197

第十二章 分娩

几个专业性问题	200
分娩的过程	219
分娩是怎样开始的?	219
什么时候去产院?	221
到达产院后	222
宫颈张开	223
娩出	226
会阴斜切术	227
第一声哭喊	228
对新生儿的检查	228
胎盘娩出	229
分娩需要多长时间?	230
监视器	231
坐着分娩吗?	231
各种“先露”	232
需要外科手术的分娩	234
产钳	234
真空取出器	234
剖腹产术	235
胎盘的人工娩出	236
子宫的复查	237
家中分娩	237
无暴力分娩	239

第十三章 痛苦与分娩

疼痛的真相	243
无痛分娩	246

传统的准备方法	246
其他的准备	247
麻醉分娩	250
硬膜外麻醉	252
所有的产妇都能接受麻醉术吗?	253

第十四章 怎样准备分娩

心理准备	256
体操——分娩的准备练习	257
放松练习	265

第十五章 你的孩子降生了

初次见到孩子	268
新生儿	270
他能听到什么?	274
看到什么?	274
嗅到什么?	274
新生儿的技能	279
早期的相互影响	280
母子的眷恋之情	282
母子感情的产生所遇到的麻烦	282

第十六章 孩子出生后

要给孩子喂母乳吗?	286
产褥期	291
在产院中	291
回到家后	295
性生活及产后的避孕	295
有助于恢复体形的饮食法	296

不要害怕“蓝色情感”	298
重新工作	300

第十七章 避孕

男性避孕	303
女性避孕	304
避孕方法的选择	310
产褥期内避孕方法的选择	311
月经回潮后避孕方法的选择	311

前 言

胎儿在母亲腹中的生活一直使我着迷，特别是要让其他人了解这一切的愿望促使我写起这本书来。因为人在怀孕的时候提的问题最多，问题的种类也最多：一个人几乎无法想象受精卵是怎样在9个月中变成3公斤重的婴儿的？这个神奇的过程又是怎样的呢？其中又有哪些重要的阶段？胎儿是怎样进食的？他又是怎样呼吸的？他能感觉到什么？他对周围的声音及母亲的情绪变化毫无反应吗？等等。

这些问题中有一些是我们目前还回答不了的；我象征性地列举子宫内生命的开头与结尾这样两个例子：我们从来不知道母体为什么不像排除其它异物那样把这个植入子宫内的受精卵排出体外？我们也不知道是什么作用发动了分娩？

但近几年来，人们对胚胎及胎儿的了解取得了突飞猛进的进展，所以在这个新版中，我从腹中的生命这一章开始。

超声波回声图（即B超）已经有了10年的历史，它对于我们认识胚胎和胎儿起了很大的作用，所以我想在此详细地讲解一下。开始它只用于特别的检查，渐渐地普及起来。孕妇们都因为有了它而彻底改变了妊娠的经历。当然，母亲和父亲各自的感受却是不同的。

在这以前，母亲只能通过胎儿的拳打脚踢来感到胎儿的存在，凭自己的梦想和愿望想象着自己的孩子。

而现在，在一个屏幕上，父亲和母亲都能看到一个图象，他

们感到震惊，因为这既不是想象中的孩子，不是真正的胎儿，也不是一张照片，而是一个仪器的产物；我们只能通过解释才能看懂这张图象。母亲们有时对侵犯她们肚子的行为感到不高兴。

而做父亲的从中得到的感受要深刻得多。他有时嫉妒得也想用自己的肚子怀孕。这个肚子向他透露了一些秘密，不用等到孩子出世，这张图象先安慰了他：这张他看不清轮廓、但能看到运动的图象所显示的就是他的孩子。他的梦想正在实现。而胎儿呢？昨天还被藏在母亲的肚子里，心脏的跳动是他存在的唯一证明，现在却被放映在屏幕上，使他一下子成了大明星：胎儿的能力比科学让我们知道的要多。而母亲对这些早就知道，至少她猜想得到。但当她对别人讲时，没有人真正地注意听过，或者别人会说她想象力过于丰富。

渐渐地，专家们发现胎儿在出生前有着多种感觉，特别是听觉。

通过医学专家们的交流、争议，最终宣布胎儿还有其它的技能。但后来人们简短地说成：“胎儿是超级明星”，或者人们确信，“在出生前胎儿什么都知道”……

结论：胎儿出生前后的生活不是隔断的而是有联系的，婴儿降生后的生活是未降生前的继续，胎儿在母亲的肚子里已经开始学习生活，认识这个世界，熟悉它的环境，他运用着所学到的本领完善着自己；他是“胜任的”。

为了这些原因，我想把这一切在《腹中的生命》一章中讲出来，这是对胎儿的腹中生活进行多种研究所取得的丰硕成果。这一章无疑是本书最重要的一章，也是本书的脊柱。

在读完《腹中的生命》一章后，你会了解在妊娠的前三个月中为什么要格外小心谨慎，为什么会有疼痛，它又是怎样平息的，这一切都和胎儿的成长有关。

人们经常向我提出这样一个问题：你为什么每年都出新版？回答是简单的：要想让读者掌握有用的内容，这是必不可少的，

因为内容总在更新。

这本书在提出问题、争论问题的同时回答了未来母亲们所关心的事情：产科学或遗传学的新发现，妊娠护理的新进展，社会法律方面的变化以及未来母亲和婴儿的新的原型。

内容的不断更新是本书充满活力的原因，甚至在你阅读此书时，我也在更新着它。

现在我让你一人安心地阅读《我要做妈妈了》，我祝你一切顺利，未来的几个月将是一个女人和一个男人一生中最富有的日子。

洛朗斯·佩尔努

第一章

我怀孕了

我怀孕了吗？

大概是日历给了你一生中最大的兴奋。你怀疑地、焦虑地看着日历。你快算了一下，然后你又细算一下：28、29、30。2天、3天，月经过期不来。随着经期的推迟，问题就变得越来越清楚了。“我可能怀孕了。”你多么想马上证实一下！有时，你又是多么心神不安！没有比这时的心情更为复杂矛盾的了。

一旦这种假设成了事实，这个给你做预报的日历将再也不会离开你，它将成为你9个月妊娠生活的向导：第1个月，去看医生；第3个月，去产院登记；第4个月，打毛衣；第8个月，准备行装。

这个日历也将成为你的朋友，它将告诉你胎儿发育的进程：4周时，它的心脏会跳；8周时，五官成形；16周时，你会感到胎动。只有到了分娩期它才令你讨厌，因为它不能告诉你婴儿出生的确切日期，可这个日期又是你多么想知道的！

但是，还没到那个时候。目前，最重要的是确认你是否怀孕了。为此，你要了解妊娠的迹象是什么。有些人反应早，自己就可确认是否怀孕了，而另一些人只能由医生来确认。我下面先谈一谈前者。

妊娠的迹象

妊娠通过一些迹象表现出来。居首位的，也就是最重要的迹象是停经。但这也不是绝对的。即使你的月经过期两三天，你也不能确认你就是怀孕了，你只能在以下条件下推测你可能怀孕了：

- ▲你的月经一直很准时。但也应知道除了妊娠，其它缘故也能引起月经推迟。
- ▲你的身体健康状况正常。但事实上，一些疾病（传染病）也会引起月经推迟。
- ▲你的生活环境没有发生变化。例如：旅行、天气变化、度假等也会扰乱经期。
- ▲你不是处在青春期或更年期。因为这两个时期的月经容易发生紊乱。换句话说：来月经不会怀孕，但不能说没来月经就一定是怀孕了。

但是，如果停经又伴随着一些症状或不适，就增加了怀孕的可能性：

- ▲有一半的人感到恶心，并且在早上睡醒时吐酸水，白天吐食物。
- ▲有些人没有食欲，或者厌恶某些食品。
- ▲有些人则食欲大增，或者特别喜欢某些食物。
- ▲有些人在嗅觉方面发生了变化，对某些气味的厌恶到了不能容忍的地步，即使是最香的味道。
- ▲唾液分泌增多。
- ▲胃反酸和饭后的不适使人在白天也想睡觉。一般说来，妇女怀孕后的睡眠要多于平常。
- ▲便秘。
- ▲总想小便。
- ▲乳房增大：变沉而且发胀，乳晕上发生的细小变化可能只有医生才能观察到。

医生所观察到的迹象

你刚才了解了妊娠的迹象，你不要害怕它们。我只是告诉你们一些怀孕前期的征兆，但有些妊娠从开始到最后都没有这些征兆。或者说，这些征兆过于微小以至显示不出来了。

即使你注意到了上述的一个或几个征兆，你也不能得到确切的结论。因为你自认为怀孕了，只凭这一点就足以使你产生这些错觉。你会发现，最大的不适都是神经质的结果。你只能告诉自己怀孕的可能性增大了并且应该马上去看医生。

医生将会告诉你是否怀孕了，但要看你停经时间的长短，因为一个半月之内的妊娠医生是不能确认的。

医生首先给你进行妇科检查，看看你的子宫是否发生了变化。孕妇的子宫和正常妇女的子宫是不一样的。孕妇的子宫形状发生了变化（从三角型变成了圆型）。子宫的韧度也发生变化（从坚硬变得柔软）。特别是子宫的体积增大了。这点你自己意识不到，但医生却能观察到。妊娠6周时，子宫有小橙子般大小。就是根据这点，医生才能作出诊断。所以说月经过期8天，医生并不能给你一个准确的答复。

最好及时确认妊娠

及早知道自己是否怀孕了是极为重要的。因为妊娠期前3个月中要注意一些事项：受精卵在这段时期内最娇嫩，最需要保护。因此，医生要对你的身体做全面检查，看看你有什么疾病。例如：糖尿病。甚至要了解你以前的病历，因为妊娠会引起一些疾病。这样，才能确定你是否能继续妊娠。医生可能要测定一下你体内激素的含量是否属于正常值。

另外，还有一个非常重要的原因：你未来的小宝宝的各个器官都在前2个月中开始发育。所以，这期间你要格外小心。

在还不能确定是否妊娠时，从月经推迟的第一天起，就不要服药。如果你正在接受某种治疗，就应该问你的医生是否还要继续治疗。要避免一切传染病，在不知道是否允许的情况下，不要

接种任何疫苗。如果需要做X射线检查，要事先告诉医生你可能怀孕了。不要吃生肉或不太熟的肉。吃生菜或水果前，要认真清洗。你将来会知道这些劝告的意义。

如果你急于想知道……

一般急于想知道自己是否怀孕的妇女认为在药店里买点儿试验剂，自己就能确认妊娠。她们忘记了以前这种试验只能在实验室里进行。为了让你们能清楚地了解自己检验妊娠方法的原理，我先和你们谈一谈实验室内的化验方法。

实验室内的检查方法

实验室内检验方法都遵循一个原理：对妇女的血液或尿液中的卵子分泌出的促性腺激素进行研究而得出判断。

具体的检验方法有两种：即生物学方法和免疫学方法。在生物学方法的检验中，医生把尿液或血液注入动物体内。如果是妊娠，那么动物的生殖器就会发生特定的变化。目前，小白鼠和老鼠逐渐代替了兔子和蛤蟆。试验结果要根据动物的周期而定，一般说来，24小时为一周期。这种试验的精确度达96%到98%。

在免疫学的检验中，医生把妇女的尿液注入特制的血清中，这种血清对妊娠激素特别敏感。所以说在试管里就能观察到的这种检验，比前一种要省事得多，并且要快得多，有些检验只需要几分钟。因此，免疫学检验方法近10年来得到飞快发展。同时，这种方法的可靠性和生物学方法的可靠性是同等的。

自我检验方法

尽管药房里的试验剂的商标各不相同，但原理都是一个，就是我们上面讲到的免疫学检验原理。这些试验剂的使用方法非常简单，在几个小时内就可得出结论。最新的试剂只需几分钟。我还要告诉你们最好用晨尿试验而且前一天晚上不要喝过多的水。

如果你的试验结果是阳性的，这几乎说明你一定是怀孕了（结果很少有错）。相反，如果试验结果是阴性的，那么也不能