

What to Expect

When You're Expecting

怀孕百科

准父母必读手册
全球销售
超千万册的
怀孕宝典

【美】海蒂·麦考夫 艾琳·爱森堡 桑迪·哈撒维 / 著
李华颖 王丽艳 / 译

美国妇产科专家编写的权威专著，清楚全面地解答了从计划怀孕到分娩后6周面临的一切问题，引导无数女性安全快乐度过孕期。

本书采用“问-答”形式，逐月指导，提供正确答案：

- ◆ 每个月要做哪些产前检查？
- ◆ 母亲和胎儿每个月是如何成长变化的？
- ◆ 你每个月会有什么不同的感觉？
- ◆ 你会有什么特别的关心吗？
- ◆ 你应该知道一些什么秘密？
- ◆ 你还有哪些羞于启齿的问题？

特别奉献：

- ◆ 一套完整的营养学方案。
- ◆ 一个献给准爸爸们的特别章节。
- ◆ 一般疾病、慢性病、妊娠期并发症的预防和处理。
- ◆ 怀孕期间旅行的具体建议……



本书是你最贴心的家庭医生，几乎能回答你所有的疑问和苦恼：

- ◆ 35岁怀孕危险吗？
- ◆ 妊娠期该增加多少体重？
- ◆ 喝咖啡会导致流产吗？
- ◆ 妊娠期能锻炼吗？不运动会怎样？
- ◆ 怎样分娩不痛？
- ◆ 如何避免出生缺陷？
- ◆ 蛀牙会引起流产？
- ◆ 胎教有用吗？什么时候开始？
- ◆ 怀孕后服药会影响胎儿吗？
- ◆ 不小心吃了过期食品，会对宝宝有害吗？
- ◆ 妈妈的梦境能反映宝宝的状况？
- ◆ 厨房里充满了致畸剂？

本书还是你的闺中密友，你可能不愿意和医生谈论的事情，都可以在这里找到答案：

- ◆ 如何选择医生？
- ◆ 什么时候该告诉老板我怀孕了？
- ◆ 我的工作压力很大，需要辞去工作吗？
- ◆ 要告诉医生我流产两次的经历吗？

◆ 黄褐斑和妊娠纹是不可避免的吗？

◆ ◆ ◆

如果你想找一本完整、专业并有用的怀孕参考书，本书是最好的，相信在未来的几年中仍然是一流的。

—— 珍妮弗·林迪塞

太棒了！我把它推荐给我认识的所有新父母。这本书对我这个儿科医师来说简直就是本圣经。

—— 克劳迪娅·萨穆斯

这本书是天赐之物。书中冷静的语言、周到的讲解使我打消了顾虑。

—— 卡罗尔·洛思诺

这本书18个月来从未离开过我的床头柜（除了跟我去医院以外）！

—— 罗瑞·斯莱顿

多亏了这本书，我觉得我们的女儿在人生的起跑线上领先了。

—— 维多利亚·斯凯



ISBN 7-5442-3122-4



9 787544 231220 >


英特颂
Interzone

策 划：杨 雯
责任编辑：阎小青
装帧设计：朱 懿
张 佶



ISBN 7-5442-3122-4

定价： 38.00元

What to Expect
When You're Expecting

怀孕百科

【美】海蒂·麦考夫 艾琳·爱森堡 桑迪·哈撒维 / 著
李华颖 王丽艳 / 译



南海出版公司

2006 · 海口

著作权合同登记号

30-2005-016

图书在版编目(CIP)数据

怀孕百科/(美)麦考夫等著:李华颖等译. —海口:南海出版公司, 2006.8
ISBN 7-5442-3122-4

I. 怀... II. ①麦... ②李... III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第047654号

First published in the United States under the title:

WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTING

Copyright ©1984, 1988, 1991, 1996 by WHAT TO EXPECT LLC

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

Simplified Chinese edition copyright: 2006 Nanhai Publishing Company.

All rights reserved.

HUAIYUN BAIKE

怀 孕 百 科

作 者 (美)海蒂·麦考夫 艾琳·爱森堡 桑迪·哈撒维

译 者 李华颖 王丽艳

策 划 杨 雯

责任编辑 阎小青

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 上海英特颂图书有限公司

印 刷 上海长阳印刷厂

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

印 张 23.25

字 数 564 千字

版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

书 号 ISBN7-5442-3122-4

定 价 38.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目录

CONTENTS

第一章 你怀孕了吗.....	1
你可能关心的问题.....	1
◆ 妊娠诊断...1/ 家庭妊娠测试/ 诊所尿样测试/ 血样测试/ 身体检查 ◆ 第一次就诊...4 ◆ 预产期...4	
切知：选择医生，并与你的医生密切协作.....	5
◆ 回顾...6 ◆ 你是哪种类型的病人...6 ◆ 如何选择医生...6/ 产科医生/ 家庭医生/ 许可助产士/ 直接助产士 ◆ 选择分娩方式...7/ 以家庭为中心的分娩护理/ 分娩套房/ 分娩椅/ 勒博耶分娩法/ 水中分娩/ 家庭分娩 ◆ 做出选择...9 ◆ 充分利用好医患关系...10	
第二章 怀孕后.....	12
你可能关心的问题.....	12
◆ 妇科病史...12 ◆ 流产史...12 ◆ 产科经历重复出现...12/ 健康状况/ 饮食/ 增肥/ 训练/ 生活节奏 ◆ 肥胖...13 ◆ Rh 血型不合...14 ◆ 35 岁之后怀孕...15 ◆ 年龄及唐氏综合征检测...16 ◆ 父亲的年龄...17 ◆ 子宫肌瘤...17 ◆ 子宫内膜异位症...18 ◆ 子宫颈松弛...18 ◆ 试管受精 (IVF) ...19 ◆ 疱疹...19 ◆ 其他性传播疾病 (STD)...20/ 淋病/ 梅毒/ 衣原体感染/ 细菌性阴道病 (BV) / 生殖道尖锐湿疣/ 滴虫病/ 艾滋病感染 ◆ 对艾滋病的恐惧...22 ◆ 风疹抗体浓度...22 ◆ 乙型肝炎...23 ◆ 戴避孕环的情况下...23 ◆ 妊娠期内服用避孕药...23 ◆ 杀精子剂...23 ◆ 安宫黄体脂酮 (Provera) ...24 ◆ 乙烯雌酚 (DES) ...24 ◆ 住在海拔高的地方...24 ◆ 从宗教上反对医疗护理...25 ◆ 家族史...25 ◆ 遗传学咨询...25 ◆ 如果你反对堕胎...26	
切知：关于产前检测.....	26

产前筛选检查.....27

◆ 妊娠前3个月的筛查...27/ 什么时候检查/ 怎样检查 ◆ 妊娠期中3个月的筛查...27/ 三项筛查/ 什么时候检查/ 安全吗 ◆ 超声波...28/ 什么时候检查/ 怎样检查/ 安全吗 ◆ 绒毛膜绒毛取样检查...29/ 什么时候检查/ 怎样检查/ 安全吗 ◆ 羊膜穿刺术...30/ 什么时候检查/ 怎样检查/ 安全吗 ◆ 其他类型的产前检测...31/ 皮肤脐带血样采集 (PUBS) / 母体血液检查, 以确定胎儿性别/ 胎儿皮肤采样/ 磁共振成像 (MRI) / 超声波心动扫描

第三章 妊娠全程.....33

你可能关心的问题.....33

◆ 酒精...33 ◆ 吸烟...33 ◆ 当其他人吸烟时...35 ◆ 咖啡因...36/ 怎样才能改掉 (或减少) 依赖咖啡因的习惯/ 把咖啡因断瘾的症状降到最低 ◆ 茶...37 ◆ 糖代替品...37/ 天门冬氨酸苯丙氨酸甲酯/ 糖精/ 蔗糖素/ 乙酰磺胺酸钾/ 山梨糖醇/ 甘露醇/ 乳糖 ◆ 运动...39 ◆ 热盆浴和桑拿...39 ◆ 电磁波辐射...39 ◆ 电热毯...40 ◆ 手机...40 ◆ X射线...40 / 辐射的数量/ 检查时间/ 子宫是否真正暴露在辐射之下 ◆ 家庭危害...41/ 家用清洁产品/ 铅/ 杀虫剂/ 油漆味 ◆ 空气污染...42 ◆ 职业危害...43/ 办公室工作/ 卫生保健工作/ 制造业/ 飞行工作/ 高强度体力劳动/ 使你精神高度紧张的工作/ 其他工作

切知: 正确看待危险.....46

这种致畸剂有多强/ 胎儿天生易受这种致畸剂的影响吗/ 胎儿是何时接触这种致畸剂的/ 接触量是多少/ 母亲的总体营养水平如何/ 母亲是否受到了影响/ 几种因素联合会增加危害吗/ 还有其他的保护性因素起作用吗 ◆ 权衡利弊得失...47

第四章 妊娠期食谱.....49

妊娠期健康饮食规则.....49

◆ 9个基本原则...49 / 每一口都要有价值/ 卡路里的效果不尽相同/ 饿着自己就是饿着孩子/ 有效饮食会取得好的效果/ 糖类是一种化合物/ 毫无营养的糖确实毫无用处/ 记住好食品来自哪里/ 健康饮食应该是全家人的事/ 坏习惯会破坏保健食谱 ◆ 妊娠期每天的饮食规则...51/ 热量/ 蛋白质: 每天3份/ 含维生素C的食品: 每天至少3份/ 含钙食品: 每天4份 / 绿色多叶蔬菜、黄色根菜及黄色的水果: 每天3份或更多/ 其他水果和蔬菜: 每天2份或更多/ 全谷物和豆类: 每天6~7份/ 富铁食品: 每天少许/ 脂肪及富含脂肪的食物: 每天4份, 或效果相同的化合物/ 含盐食品: 适量/ 水: 每天至少8杯/ 产前维生素补充: 制定妊娠期配方, 每天服用

食物分组.....57

◆ 蛋白质食物...57 ◆ 富钙食品...58 ◆ 含维生素C的食物...58 ◆ 绿色蔬菜、黄根菜及黄色蔬菜...58 ◆ 其他水果和蔬菜...59 ◆ 全谷物和豆类...59 ◆ 富含铁质的食物...59 ◆ 脂肪和高脂型食品...60/ 高脂肪型食品 (半份) / 纯脂肪型

食品 (1 整份)

制作方法.....61

◆ 番茄汤奶酪...61/ 需准备 (做 3 份) / 制作方法 / 营养成分 ◆ 烤薯条...62/
需准备 (做 2 份) / 制作方法 / 营养成分 ◆ 富含多种能量的麦片...62/ 需准备
(做 1 份) / 制作方法 / 其他口味 / 营养成分 ◆ 麦麸小松糕...62/ 需准备 (做 12 ~
16 个小松糕) / 制作方法 / 其他口味 / 营养成分 ◆ 全小麦酪乳薄饼...63/ 需准备:
(做约 12 个薄饼——3 份) / 制作方法 / 其他口味 / 营养成分 ◆ 牛奶混合饮料...
64/ 需准备 (做 1 份) / 制作方法 / 其他口味 / 营养成分 ◆ 无花果果胶甜饼...
64/ 需准备 (做约 36 个甜饼) / 制作方法 / 营养成分 ◆ 果味燕麦甜饼...65/ 需
准备 (做 24 个 5 厘米大小的甜饼) / 制作方法 / 其他口味 / 营养成分 ◆ 果伴酸
奶...65/ 需准备 (做大约 1 杯) / 制作方法 / 营养成分 ◆ 水果冰沙...65/ 需准
备 (做 1 份) / 制作方法 / 营养成分 ◆ 仿草莓台克利 (鸡尾) 酒...66/ 需准备 (做
4 份) / 制作方法 / 其他口味 / 营养成分

第五章 第 1 个月 (大约 1~4 周)67

妊娠期首次就医的内容.....67

确认妊娠 / 完整的病历 / 完整的身体检查 / 一整套检查 / 一次和医生讨论的良机

你本月可能有的感受.....68

身体上 / 精神上

你可能关心的问题.....69

◆ 发布消息...69 ◆ 告诉老板...69/ 你的妊娠反应症状 / 你从事何种工作 / 手头
工作进展如何 / 公司是否将要进行业绩评估 / 你是否在造谣公司工作 / 公司的家庭
亲善指数如何 / 明确自己的权利 / 制定计划 / 留足够的时间和老板谈这件事 / 强调
其积极方面 / 交谈的时候要灵活, 但不懦弱 / 立字为证 / 不要低估作为父母的力量
◆ 疲劳...71/ 自己宠自己 / 让别人宠你 / 每晚多睡一两个小时 / 保证营养充足的
饮食 / 检查你所处的环境 / 散步 ◆ 孕妇晨吐...73/ 荷尔蒙含量 / 大脑发出的恶
心和呕吐的命令信号对妊娠荷尔蒙和其他导火索的反应 / 压力程度 / 疲劳 ◆ 唾
液分泌过多...76 ◆ 尿频...76 ◆ 乳房变化...76 ◆ 维生素补给...77 ◆ 小腹腹
压...78 ◆ 流产...78 ◆ 什么时候不用担心会流产...79 ◆ 如果你怀疑是流产...
79 ◆ 你腹中胎儿的情况...80 ◆ 宫外孕...80 ◆ 生活中的压力...81/ 把压力说
出来 / 做一些解决压力的尝试 / 睡眠 / 营养 / 洗澡 / 暂时远离压力 / 永远远离压力
◆ 过分担心孩子的健康...83 ◆ 忧郁症...83

切知: 定期进行医学护理.....85

◆ 产前就诊的计划安排...85 ◆ 照顾好身体的其他部位...85

第六章 第 2 个月 (大约 5~8 周)87

这个月的检查内容.....87

你本月可能有的感受·····	87
身体上 / 精神上	
你可能关心的问题·····	88
◆ 静脉的变化··88 ◆ 皮肤问题··90 ◆ 腰围扩大··90 ◆ 体形改变··90 ◆ 发现胎儿太小(或太大)··91 ◆ 子宫后倾··91 ◆ 胃灼热和消化不良··91 ◆ 厌食和贪食··92 ◆ 厌恶牛奶或不耐乳糖症··93 ◆ 胆固醇··94 ◆ 不吃红色肉类··94 ◆ 素食··94/足量蛋白质/足量钙/维生素B ₁₂ /维生素D ◆ 低糖食品··95 ◆ 喜食“垃圾食品”者··96/变换吃饭的场所/不要以为吃饭就是抓到什么吃什么/不要创造诱惑自己的机会/替代品/不要用“没时间”作为饮食随便的借口/不要以“紧缩开支”作为吃垃圾食品的借口/要彻底戒掉垃圾食品/遵循妊娠期食谱 ◆ 快餐··97 ◆ 食物中的化学物质··97 ◆ 寿司的安全性··99 ◆ 辣味··99 ◆ 变质食品··99 ◆ 阅读食品标签··99	
切知: 注意安全·····	101
第七章 第3个月(大约9~13周)·····	102
这个月的检查内容·····	102
你本月可能有的感受·····	102
身体上 / 精神上	
你可能关心的问题·····	104
◆ 便秘··104/食用纤维食物以抗击便秘/用流质食物将便秘淹死/想大便就去/检查补给品和药物/开始运动 ◆ 胃肠气胀··106/保持大便正常/细嚼慢咽/不要狼吞虎咽/保持平静/避免吃易产生肠气的食物 ◆ 体重增加··106 ◆ 头痛··107/放松/获得足够休息/规律饮食/寻求安宁与平静/防止憋闷/调换灯光/尝试其他办法/冷热交替敷法/身体直立 ◆ 胎儿的心跳··109 ◆ 性欲··110 ◆ 口交··110 ◆ 性高潮之后出现痉挛··110 ◆ 双胞胎和多胞胎··111/子宫相对孕期来说偏大/夸大的妊娠症状/多个心跳/多胞胎倾向/额外医疗/额外营养/额外的体重增加/额外休息/针对多胎妊娠额外症状的额外帮助/额外谨慎/ ◆ 黄体囊肿··113 ◆ 排尿障碍··114	
切知: 妊娠期间增加体重·····	114
◆ 总增加量··114 ◆ 增加速率··115	
第八章 第4个月(大约14~17周)·····	116
这个月的检查内容·····	116
你本月可能有的感受·····	116
身体上 / 精神上	

你可能关心的问题.....117

- ◆ 胎动...117 ◆ 外表...118 ◆ 孕妇装...119 ◆ 定型剂、卷发剂、染发剂...120
- ◆ 怀孕的事实...121 ◆ 不想听的意见...121/ ◆ 健忘...122 ◆ 呼吸困难...122
- ◆ 牙齿问题...122 ◆ 难以入睡...124 ◆ 打鼾...125 ◆ 阴道排泄物...125 ◆ 血压升高...126 ◆ 尿中的糖分...127 ◆ 贫血...127 ◆ 流鼻血和鼻塞...128 ◆ 过敏症...128

切知：妊娠期锻炼.....129

- ◆ 运动的好处...130/ 有氧运动/ 健美体操/ 举重训练/ 水中锻炼/ 基本姿势（第4个月）和凯格尔运动/ 瑜伽/ 放松技巧/ 骨盆弹性训练/ 翘臀运动/ 放松颈部运动/ 驼峰升降运动/ 抬腿运动/ 盘腿运动，盘腿伸展运动 ◆ 做好锻炼计划...132/ 现在开始/ 慢慢开始/ 开始部分要慢慢来/ 伸展运动/ 像开始那样缓缓地结束/ 计时/ 坚持运动/ 将锻炼列入时间表/ 补充消耗的热量/ 补充消耗的水分/ 选择合适的群体/ 把锻炼当做乐趣 ◆ 安全锻炼...135/ 不要空腹锻炼身体/ 穿着得当/ 选择合适的地点/ 运动时间分成小块/ 任何运动都要适度/ 知道什么时候停止/ 保持凉爽/ 要小心/ 受伤的几率增加，要小心/ 不要平躺，不要伸直足尖/ 最后3个月要放下工作/ 即使不做运动，也不能只是坐着 ◆ 如果不做运动...137

第九章 第5个月（大约18~22周）.....138

这个月检查的内容.....138

你本月可能有的感受.....138

身体上/ 精神上

你可能关心的问题.....139

- ◆ 疲劳...139 ◆ 昏厥和眩晕...140 ◆ 胎动形式...140 ◆ 睡眠姿势...141 ◆ 背痛...142 ◆ 脚上的问题...143 ◆ 快速生长的头发和指甲...144 ◆ 疗养...144/ 告诉别人/ 谨慎按摩/ 避免使用芳香精油/ 放松，需要正确的姿势/ 容光焕发/ 保持凉快/ 注意你呼吸的空气 ◆ 皮肤变色...145 ◆ 其他一些奇怪的皮肤症状...146 ◆ 视力...147 ◆ 常规超声波检查...147 ◆ 胎盘位置低...148 ◆ 系安全带...149 ◆ 子宫的外部影响...149 ◆ 父母身份...150 ◆ 腹痛...151 ◆ 晚期流产...151 ◆ 外出旅游...151/ 选择适合的旅游目的地/ 安排松散的旅行/ 给自己上保险/ 随身携带病历/ 打包带上妊娠救护队/ 备一个当地医生的名字，以防万一/ 带上你的妊娠食谱/ 不要喝当地的生水，甚至不用它刷牙/ 谨慎游泳/ 有选择地饮食/ 防止旅途中排便不规律/ 想要大小便，就立即去/ 获得需要的支持/ 旅途中不要静止/ 如果你是乘飞机出游/ 如果你乘汽车出游/ 如果乘火车出游 ◆ 外出就餐...156 ◆ 在餐馆中的最好选择...156/ 中国菜/ 美国海鲜、牛排餐厅/ 意大利菜/ 法国菜/ 日本菜/ 泰国菜/ 印度菜/ 墨西哥菜、西班牙菜和得克萨斯、墨西哥、西班牙混合菜/ 法裔路易斯安那菜或路易斯安那菜/ 美国南方菜和南方黑人食

物 / 希腊和中东菜 / 德国、俄罗斯和中欧菜 / 比萨饼店 / 咖啡店和小餐馆 / 熟食店 / 犹太或清真熟食店或餐馆 / 健康食品餐馆和素食餐馆 / 快餐店

切知：妊娠期间做爱.....161

了解妊娠期间的性生活.....162

恶心和呕吐 / 疲劳 / 不断变化的体形 / 生殖器充血 / 初乳渗出 / 乳房刺痛 / 阴道分泌物方面的变化 / 子宫颈敏感引起的出血 / 害怕伤到胎儿或引起流产 / 害怕性高潮会刺激流产和提前阵痛 / 害怕胎儿正在“观看”或“察觉” / 害怕阴茎插入阴道引起感染 / 对即将到来的时刻的焦虑 / 正在变化的关系 / 潜意识中的敌对心理 / 认为在妊娠最后 6 周性交会引起阵痛 / 一旦胎儿的头与骨盆粘连，担心会“无意碰到”它 ◆ 当性生活受到限制时...165 ◆ 即使次数少，也要好好享受...165

第十章 第6个月（大约23~27周）.....167

这个月的检查内容.....167

你本月可能有的感受.....167

身体上 / 精神上

你可能关心的问题.....168

◆ 双手疼痛和麻木...168 ◆ 四肢发麻和刺痛...169 ◆ 笨拙...169 ◆ 宝宝的踢动...169 ◆ 腿部痉挛...170 / 击退痉挛的伸展运动 ◆ 直肠出血和痔疮...171 / 避免便秘 / 减少压力 / 定期做凯格尔运动 / 缓和疼痛 / 没有医嘱不要乱服药 / 严格保持清洁 ◆ 腹部发痒...172 ◆ 肚脐凸出...172 ◆ 充塞的乳腺管...172 ◆ 先兆子痫，或毒血症...172 ◆ 坚持工作...173 ◆ 生产的疼痛...173 / 获得足够的知识 / 要活动 / 预想到疼痛 / 不要计划独自度过 / 准备在必要的时候服用解痛药 ◆ 阵痛和分娩...176 ◆ 去医院看看...177

切知：生育教育.....178

◆ 参加生育培训班的益处...178 ◆ 选择一个生育培训班...179 / 谁是这个培训班的赞助者 / 培训班的规模如何 / 课程怎么样 / 教师的讲授风格怎样 / 效果如何 / 如何授课

第十一章 第7个月（大约28~31周）.....180

这个月检查的内容.....180

你本月可能有的感受.....180

身体上 / 精神上

你可能关心的问题.....182

◆ 不断增加的疲劳感...182 ◆ 踝关节和脚部水肿（肿胀）...182 ◆ 身体过

热…182 ◆ 胎儿打嗝…183 ◆ 皮肤疹…183 ◆ 意外事故…183 ◆ 下背和腿部疼痛（坐骨神经痛）…183 ◆ 性高潮和胎儿…184 ◆ 葡萄糖筛查检测…184 ◆ 不安分腿部综合征…185 ◆ 梦境和幻想…185 ◆ 对待责任问题…186 ◆ 早产…186/吸烟/喝酒/滥用药物/体重增加不足/营养不良/牙龈感染/大量站立或重体力劳动/性交（只有一些孕妇）/感染/荷尔蒙不平衡/子宫颈机能不全/子宫颈提早消失和扩张/子宫敏感性高/前置胎盘/母亲的慢性疾病/精神过度紧张/孕妇大于35岁/教育和社会水平低/子宫结构异常和子宫肌瘤/多胎妊娠/胎儿畸形/早产史/不明原因 ◆ 出生时体重过低的婴儿…189 ◆ 分娩计划…190

切知：有关分娩中使用的药物…191

◆ 最常用的几种疼痛缓解法…192/硬膜外麻醉法/其他局部神经阻滞麻醉法/止痛药/其他止痛方法

第十二章 第8个月（大约32~35周）……………195

这个月的检查内容……………195

你本月可能有的感受……………195
身体上/精神上

你可能关心的问题……………196

◆ 呼吸短促…196 ◆ 间歇性产前子宫收缩…196 ◆ 不那么好玩的肋骨挠痒…196 ◆ 张力性尿失禁…197 ◆ 洗澡…198 ◆ 开车…198 ◆ B族链球菌…198 ◆ 体重增长和宝宝的大小…199 ◆ 你的身材与分娩…199 ◆ 你怀孕的样子…199 ◆ 胎儿的方位和胎位…200 ◆ 双胞胎的生产和分娩…202 ◆ 三胞胎分娩…202 ◆ 剖腹产…202/产科实践的变化/医生的准备和态度/母亲的态度/母亲和（或）宝宝的安全 ◆ 分娩中你的安全问题…206 ◆ 储存自己的血液…206 ◆ 旅行安全问题…207 ◆ 和配偶的关系…207 ◆ 这个时候的性生活…208

切知：关于哺乳……………208

◆ 为什么母乳最好…208/传统如此/母乳更容易被吸收/母乳安全/母乳可以防止腹泻/母乳对肥胖免疫/有利大脑发育/可以控制过敏症/可以防止疾病/母乳喂养使得口腔坚固/方便/经济/产后恢复迅速/迅速恢复到孕前体形/延缓经期/强韧骨骼/降低患癌症的危险/最大、最好的优点 ◆ 为什么有人更喜欢用奶瓶…210/可以让父亲一起分享责任感/更多自由/可能带来更多浪漫/饮食限制更少/羞怯的妈妈不会那么尴尬/更少压力 ◆ 选择哺乳…211 ◆ 母乳喂养和人工喂养结合…211 ◆ 不能或不应该母乳喂养的情况…212 ◆ 充满爱意的人工喂养…213

第十三章 第9个月(大约36~40周).....214

这个月的检查内容.....214

你本月可能有的感受.....214

身体上/精神上

你可能关心的问题.....216

◆ 胎动发生变化...216 ◆ 再次尿频...217 ◆ 筑巢本能...217 ◆ 在公共场合羊膜破裂...217 ◆ 入盆和衔接...218 ◆ 你什么时候分娩...218 ◆ 超过预产期的婴儿...219 ◆ 计划引产...221 ◆ 事先计划好的分娩镇痛法...221 ◆ 育儿技巧...221 ◆ 临产前的症状...224/ 出现入盆和衔接/ 骨盆和直肠的压迫感增加/ 体重减少或停止增加/ 精力发生变化/ 阴道分泌物的变化/ 粉色或血色见红/ 黏塞消失/ 间歇性产前收缩增强/ 腹泻

切知: 临产前、假临产、真临产.....226

◆ 假临产症状...226 ◆ 真临产症状...226 ◆ 什么时候打电话给医生...226

第十四章 阵痛和分娩.....227

你可能关心的问题.....227

◆ 黏液栓和见红...227 ◆ 羊膜破裂...227 ◆ 羊水颜色暗淡(胎便着色)...228 ◆ 羊水不足...228 ◆ 引产...229 ◆ 阵痛时打电话给医生...232 ◆ 不规则的宫缩...230 ◆ 背痛性分娩...231/ 减少背部压力/ 反压力/ 针灸法/ 按摩/ 减轻疼痛的其他交换方法/ 药物解痛法 ◆ 分娩时间短...232 ◆ 未能及时赶到医院...232/ 剃掉阴毛...233 ◆ 分娩时的吃饭、喝水问题...233 ◆ 常规静脉输液(IV)...233 ◆ 胎儿监控...235/ 外部监控/ 体内监控 ◆ 人工破膜...236 ◆ 看见出血...236 ◆ 外阴切开术...236 ◆ 阴道因为分娩而伸展.....237 ◆ 分娩时跨坐...238 ◆ 产钳和真空取胎器...238 ◆ 阿普伽新生儿评分...238 ◆ 分娩姿势...239

切知: 产程.....239

第一产程: 阵痛.....240

◆ 第一阶段: 潜伏期(早期阵痛)...240/ 你感觉到或注意到的/ 你能做些什么/ 丈夫: 你能做些什么 ◆ 第二阶段: 阵痛活跃期...243/ 你感觉到或注意到的/ 你能做些什么/ 丈夫: 你能做些什么/ 医务人员应该做什么 ◆ 第三阶段: 过渡期...246/ 你所感觉到或注意到的/ 你能做些什么/ 丈夫: 你能做些什么/ 医务人员能做些什么

第二产程: 推出和分娩.....247

你所感觉到的或注意到的/ 你能做些什么/ 丈夫: 你能做些什么/ 医务人员可能做些什么

第三产程 胎盘娩出期或胞衣娩出期.....	250
你所感觉到或注意到的/你能做些什么/丈夫:你能做些什么/医务人员可能做些什么	
臀位分娩.....	251
剖腹产:手术分娩.....	252
第十五章 产后第1周.....	254
你本周可能有的感受.....	254
身体上/精神上	
你可能关心的问题.....	254
◆ 出血...254 ◆ 产后状况...255 ◆ 产后痛...255 ◆ 会阴部疼痛...256/热敷/麻木疗法/避开此部位/着衣宽松/锻炼 ◆ 小便困难...257 ◆ 第一次大便...258/不用担心/吃粗糙食物/保证水分摄入/起身运动/不要用力拉伸/使用通便剂 ◆ 过多流汗...259 ◆ 奶水不足...260 ◆ 乳房肿胀...260 ◆ 非母乳喂养下的肿胀...260 ◆ 高烧...260 ◆ 母子(女)亲密关系的形成...261 ◆ 医院里母婴同室...262 ◆ 剖腹产恢复...262/麻醉副作用/伤口周围的疼痛/可能恶心,或伴有呕吐/呼吸和咳嗽练习/疲惫/定期检查身体状况/继续定期检查你的身体状况/导尿管拔除/产后痛/慢慢恢复正常饮食/放射性肩痛/可能性便秘/腹部不适/鼓励做练习/手术后8~24小时内起床/穿弹性袜/花时间和婴儿待在一起/海绵擦身浴/拆除缝合线	
切知:开始哺乳.....	265
◆ 奶水来时,乳房肿胀...268 ◆ 乳头疼痛...269 ◆ 偶发并发症...270/乳腺阻塞/乳房感染 ◆ 剖腹产后哺乳...271 ◆ 给双胞胎喂奶...271	
第十六章 产后前6周.....	273
你可能有的感受.....	273
身体上/精神上	
产后检查的内容.....	274
你可能关心的问题.....	274
◆ 产后忧郁(又称婴儿忧郁)和产后忧郁症问题...274/对生产和(或)自己的失望感/对宝宝的失望感/兴趣突降/从中心人物变成了幕后人物/住院期间/回家之后/筋疲力尽/感觉能力不足/哺乳困难...275/悲悼过去的自己/对自己的外貌不满/夫妻关系调整/其他可能的因素 ◆ 恢复到孕前的体重和身材...278 ◆ 母乳...278 ◆ 漏奶...280 ◆ 长时间的剖腹产恢复...281/需要很多帮助/有一点儿或者完全没有疼痛/逐步好转/开始活动 ◆ 重新开始性生活...281 ◆ 对	

性爱缺乏兴趣…281/争取时间/不要因为疼痛就气馁/期望值要切合实际/交流/
合适的时候就准备好/放弃家务/不要担心 ◆ 再次怀孕…283 ◆ 掉头发…284
◆ 洗盆浴…284 ◆ 疲惫…284

切知：恢复身材……………285

◆ 第一阶段：分娩24小时后…286/凯格尔运动/膈膜深度呼吸 ◆ 第二阶段：
分娩3天后…286 ◆ 第三阶段：产后检查之后…287

第十七章 爸爸们也怀孕……………288

你可能关心的问题……………288

◆ 感觉被冷落…288/说出自己的感受/看妇产科医生(或护士、助产士)/做事
情要像怀孕的样儿/学习妊娠/与你的婴儿接触交流/购买全套的婴儿用品 ◆ 性
生活态度方面的变化…289 ◆ 妊娠期间性生活的安全性…290 ◆ 妊娠期间做
梦…291 ◆ 对妻子的情绪波动要有耐心…291 ◆ 情绪不稳——他和她…291
◆ 同情症状…292 ◆ 担忧妻子的健康…292 ◆ 担忧胎儿的健康…293 ◆ 担心
生活会发生改变…293/我会是一名好父亲吗/我们的夫妻关系会有变化吗/我们
如何分工照顾孩子/我可以在继续我的工作计划的同时还是名好父亲吗/我们必须
要放弃我们的社交生活吗/我能负担得起一个更大的家庭吗 ◆ 在分娩时崩溃…
295 ◆ 照顾孩子的恐惧…296 ◆ (外)祖父母的问题…296 ◆ 喂奶时的排斥
状态…297/成为婴儿的增补喂养者/不要整个晚上都睡过去,除非孩子也这样/
观看并欣赏妻子喂奶/参加其他各种日常活动 ◆ 与孩子建立亲密关系…298
◆ 新爸爸忧郁症…298

第十八章 如果你病了……………300

你可能关心的问题……………300

◆ 普通的感冒…300 ◆ 鼻窦炎…301 ◆ 流行性感冒,即“流感”…301 ◆ 泌
尿道感染…302 ◆ 发烧…303 ◆ 服用阿司匹林和其他药物…304 ◆ 吃药…304
◆ 肠胃疾病…305/与医生商量/根据医生的建议来治疗 ◆ 李斯特氏菌病…306
◆ 弓形虫病…306 ◆ 巨细胞病毒(CMV)…307 ◆ 五号病…307 ◆ 麻疹…
308 ◆ 腮腺炎…308 ◆ 德国麻疹(风疹)…308 ◆ 肝炎…309

切知：保持健康……………310

增强抵抗力/远离病人/洗手/保持距离/不要和别人共用生活用品/安全饮食

第十九章 应对慢性病……………311

你可能关心的问题……………311

◆ 哮喘病…311 ◆ 糖尿病…312/正确的医生/额外的支持/医嘱/良好的饮食/
合理的体重增加/运动/休息/药物调整/血糖控制/尿液监测/仔细监察/选择

性提早分娩 ◆ 慢性高血压…315/ 正确的医生/ 放松/ 其他非传统方法/ 血压监测/ 良好的饮食/ 充足的水分/ 大量休息/ 处方药物/ 密切关注婴儿的情况/ 严密的医疗监测 ◆ 冠状动脉疾病 (CAD) …316 ◆ 甲状腺疾病…316 ◆ 饮食紊乱…317 ◆ 类风湿性关节炎…318 ◆ 多发性硬化…318 ◆ 身体残疾…318 ◆ 镰状细胞性贫血…319

切知: 面对高危妊娠或问题妊娠……………319
焦虑/ 愤慨/ 内疚/ 感觉不称职/ 连续不断的压力/ 婚姻压力/ 财政计划/ 社会计划/ 打发时间/ 分娩准备/ 相互支持/ 性生活的升华/ 精神支持 ◆ 外部支持…321

第二十章 出现问题时……………322

常见妊娠期并发症……………322

◆ 早期流产…322/ 什么是早期流产/ 早期流产的征兆和症状/ 早期流产的处理/ 早期流产的预防 ◆ 晚期流产…325/ 什么是晚期流产/ 晚期流产的征兆和症状/ 晚期流产的处理办法/ 晚期流产的预防 ◆ 宫外孕…326/ 什么是宫外孕/ 宫外孕的征兆和症状/ 宫外孕的处理/ 宫外孕的预防 ◆ 妊娠期糖尿病…327/ 什么是妊娠期糖尿病/ 妊娠期糖尿病的征兆和症状/ 妊娠期糖尿病的处理/ 妊娠期糖尿病的预防 ◆ 妊娠期高血压 (先兆子痫) …328/ 什么是先兆子痫/ 先兆子痫的征兆和症状/ 先兆子痫的处理 ◆ 宫内生长受限 (IUGR) …329/ 什么是宫内生长受限/ 宫内生长受限的征兆和症状/ 宫内生长受限的处理/ 宫内生长受限的预防 ◆ 胎盘前置…330/ 什么是胎盘前置/ 胎盘前置的征兆和症状/ 胎盘前置的处理 ◆ 绒毛膜羊膜炎…331/ 什么是绒毛膜羊膜炎/ 绒毛膜羊膜炎的征兆和症状/ 绒毛膜羊膜炎的处理/ 绒毛膜羊膜炎的预防 ◆ 早产合并胎膜早破 (PPROM) …332/ 什么是早产合并胎膜早破/ 早产合并胎膜早破的征兆和症状/ 早产合并胎膜早破的处理/ 早产合并胎膜早破的预防 ◆ 未足月或未成熟生产 (早产) …332/ 什么是早产/ 早产的征兆和症状/ 早产的处理/ 早产的预防 ◆ 静脉栓塞…333/ 什么是静脉栓塞/ 静脉栓塞的征兆和症状/ 静脉栓塞的处理/ 静脉栓塞的预防

不常见的妊娠期并发症……………334

◆ 妊娠剧吐…334/ 什么是妊娠剧吐/ 妊娠剧吐的征兆和症状/ 妊娠剧吐的处理 ◆ 葡萄胎…335/ 什么是葡萄胎/ 葡萄胎的征兆和症状/ 葡萄胎的处理 ◆ 部分葡萄胎…336/ 什么是部分葡萄胎/ 部分葡萄胎的征兆和症状/ 部分葡萄胎的处理/ 部分葡萄胎的预防 ◆ 绒毛膜癌…336/ 什么是绒毛膜癌/ 绒毛膜癌的征兆和症状/ 绒毛膜癌的处理 ◆ 子痫…337/ 什么是子痫/ 子痫的征兆和症状/ 子痫的处理…337 ◆ HELLP 综合征…337/ 什么是 HELLP 综合征/ HELLP 综合征的征兆和症状…337/ HELLP 综合征的处理/ HELLP 综合征的预防 ◆ 胎盘早期剥离…337/ 什么是胎盘早期剥离/ 胎盘早期剥离的征兆和诊断/ 胎盘早期剥离的处理 ◆ 胎盘植入…338/ 什么是胎盘植入/ 胎盘植入的征兆和症状/ 胎盘植入的处理 ◆ 羊水过少…

- 338/什么是羊水过少/羊水过少的征兆和症状/羊水过少的处理 ◆ 羊水过多…
 339/什么是羊水过多/羊水过多的征兆和症状/羊水过多的处理 ◆ 脐带缠绕…
 340/什么是脐带缠绕/脐带缠绕的征兆和症状/脐带缠绕的处理 ◆ 脐带脱垂…
 340/什么是脐带脱垂/脐带脱垂的征兆和症状/脐带脱垂的处理

分娩和产后并发症……………341

- ◆ 胎儿窘迫…341/什么是胎儿窘迫/胎儿窘迫的征兆和症状/胎儿窘迫的处理
 ◆ 肩难产…341/什么是肩难产/肩难产的征兆和症状/肩难产的处理/肩难产的
 预防 ◆ 子宫破裂…342/什么是子宫破裂/子宫破裂的征兆和症状/子宫破裂的
 处理 ◆ 子宫内翻…342/什么是子宫内翻/子宫内翻的征兆和症状/子宫内翻的
 处理/子宫内翻的预防 ◆ 阴道和子宫颈撕裂…343/什么是阴道和子宫颈撕裂/
 阴道和子宫颈撕裂的征兆和症状/阴道和子宫颈撕裂的处理/阴道和子宫颈撕裂的
 预防 ◆ 产后大出血…343/什么是产后大出血/产后大出血的征兆和症状/产
 后大出血的处理/产后大出血的预防 ◆ 产后感染…344/什么是产后感染/产后
 感染的征兆和症状/产后感染的处理/产后感染的预防 ◆ 处理妊娠夭折…344/
 流产/胎死宫内/产中或产后夭折

第二十一章 为生一个孩子做准备……………348

- ◆ 母亲的孕前准备…348/做全身彻底检查/看牙医/回顾你的妊娠史/核对母
 亲的怀孕史/做检查/治疗/及时更新免疫/控制慢性病病情/做遗传筛选/鉴定
 你的避孕方法/改善饮食/尽可能与理想的饮食靠近/服用专门为妊娠期配制的维
 生素——矿物质补剂/塑造身形,但要保持凉快/避免非法药物/核实所用处方药
 的安全性/谨防草药或其他非传统药物/减少咖啡因的摄入/减少酒精摄入/戒
 烟/避免接触不必要的辐射/避免过多接触有害化学物质/经济上做好准备/开始
 做记录/放松/给足时间 ◆ 父亲的孕前准备…353/看医生/需要的话,去做遗
 传筛选检查/必要的话,改变一下避孕方法/改善饮食/改变生活方式/戒掉抽烟
 恶习/不要受到辐射/保持生殖器的凉爽/保护生殖器的安全/放松

第一章 你怀孕了吗

可能你的经期晚了1天,也可能晚了3周。可能到目前为止,你出现的所有症状就只是月经没有按期来,也可能你已经出现了怀孕前3个月该有的(甚至更多的)症状。不管是什么原因促使你买了这本书,你都会好奇地问:我怀孕了吗?

维生素小贴士

如果你正试图怀孕,或者你认为自己可能已经怀孕,那么记住要服用含有叶酸、铁和钙的妊娠维生素片。

你可能关心的问题

妊娠诊断

“我的医生告诉我,不管是体格检查还是怀孕测试都表明我没有怀孕,但是我确实感觉自己怀孕啦。”

尽管现代医学非常发达,但是当说到怀孕时,它有时还不如一个女人的直觉准确。各种各样的妊娠测试精确度各不相同,并且多数测试做出的妊娠诊断都不如一些女性开始“感觉”到自己怀孕来得早——有时候在受孕的最初几天她们就能“感觉”到了。

家庭妊娠测试

和在实验室或诊所里做的尿样测试一样,家庭妊娠测试也是通过检测尿样中的HCG(人绒毛膜促性腺激素)荷尔蒙来进行怀孕诊断的。通过检测一天当中任何时候的尿样,测试可以在几分钟之内告诉你是否怀孕了。家庭妊娠测试在受孕后14天之内,最早可以在你停经的第1天就可以做。但是如果你能等到停

经几天(1~2周更好)之后再做这个测试,其结果会更加准确。

家庭测试有隐秘和快捷的优点。同时,因为它可以在你怀孕的早期就提供精确的诊断(往往比你向医生或助产士咨询都要早),这就为你能够在怀孕的最初几天就得到最适宜的照料赢得了宝贵的时间。

家庭测试最大的弊端在于:如果测试结果告诉你的是错误的阴性结论,而你确实怀孕了,那你就可能延迟看医生的时间,并且没有给自己适当的照顾。即使测试结果呈阳性,你也极有可能推迟去看医生,因为你认为在这时候看医生的惟一目的也就是要得到这个诊断结果。

所以,如果你采取的是家庭测试的方法,要记住,这种测试并不能取代医院专业人士的咨询和诊断。测试之后及时看医生是最关键的。如果测试结果是阴性,而你的月经在1周内还是没有来,那就再做一次。如果第二次的结果依然是阴性,你就应该去看医生,和他一起找原因。