時尚 TRENDS

中国妇女出版社

怀孕圣典

从受孕到分娩全程指南

〔英〕莱斯莉·瑞根 著　张能维等 译

中国优生科学协会 推荐读物

남양유업 南阳乳业
我家宝宝最特别

韩国原装进口

不要让宝宝输在起跑点上！

请选用韩国林贝儿XO

水解蛋白奶粉

用高科技工艺、尖端技术将牛奶中的蛋白质大分子分解成小分子，降低宝宝的过敏率，提高营养吸收率。

您家宝宝喝的水解蛋白成长奶粉有

"神经节苷脂"连结因子？

ARA+DHA 很重要，

但脑细胞的连结更重要！

宝宝的学习反应更快速！

为您的宝宝奠定领先的基础…

XO-1段	初生至百日
XO-2段	百日至六个月
XO-3段	六个月至一岁
XO-4段	一岁以上

喜恩喜 进口及中国销售总部：青岛喜恩喜国际贸易有限公司 免费服务专线 8008600656 www.linbeier.com

남양유업 南阳乳业

我家宝宝最特别

韩国原装进口

不要让宝宝输在起跑点上！

请选用-韩国林贝儿XO

水解蛋白奶粉

用高科技工艺、尖端技术将牛奶中的

蛋白质大分子分解成小分子，降低宝宝的过敏率，提高营养吸收率。

您家宝宝喝的水解蛋白成长奶粉有

"神经节苷脂"连结因子?

ARA+DHA 很重要，

但脑细胞的连结更重要！

宝宝的学习反应更快速！

为您的宝宝奠定领先的基础！

XO-1段	初生至百日
XO-2段	百日至六个月
XO-3段	六个月至一岁
XO-4段	一岁以上

喜恩喜 进口及中国销售总部：青岛喜恩喜国际贸易有限公司 免费服务专线 8008600656 www.linbeier.com

怀孕圣典

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

怀孕圣典

从受孕到分娩全程指南

从受孕到分娩
您所有的期待

〔英〕莱斯莉·瑞根 著　张能维等 译

DK　時尚 TRENDS　中國婦女出版社

图书在版编目（CIP）数据
怀孕圣典：从受孕到分娩全程指南/（英）莱斯莉·瑞根著；张能维等译.——北京：中国妇女出版社，2007.5
ISBN 978-7-80203-377-1

Ⅰ.怀… Ⅱ.①瑞… ②张… Ⅲ.①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②分娩-基本知识 ③婴幼儿-哺育-基本知识 Ⅳ.①R715.3 ②R714.3 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第144996号
北京市版权局著作权合同登记号：01-2006-7588
Copyright © 2005 Dorling Kindersley Limited,
London Text Copyright © 2005 Professor Lesley Regan

怀孕圣典：从受孕到分娩全程指南

作　　者：〔英〕莱斯莉·瑞根 著
译　　者：张能维 等
责任编辑：朱婷婷　潘洋
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：深圳利丰雅高印刷有限公司
开　　本：170×230　1/16
印　　张：27
字　　数：500千字
版　　次：2007年5月第1版
印　　次：2007年10月第2次
书　　号：ISBN 978-7-80203-377-1
策　　划：北京时尚博闻图书有限公司
装帧设计：北京锦创佳业文化传播有限公司
网　　址：http://www.book.trendsmag.com

定　　价：98.00 元
版权所有　侵权必究（如有印装错误，请与发行部联系）

目录

前言 6

第一章　您的妊娠旅程　11

万物初始 12
受孕 17
保证孕期安全 27
饮食和锻炼 39

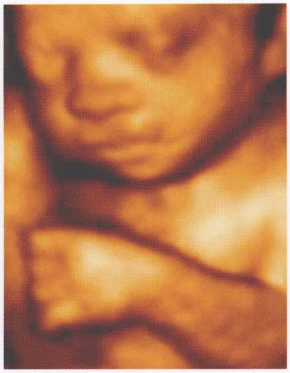
妊娠早期 58
0～6周 63
产前检查和分娩方式的选择 78
6～10周 87
10～13周 101
产前检查 128

妊娠中期 142
13～17周 147
17～21周 161
21～26周 175

妊娠后期 192
26～30周 197
为孩子购物 218
30～35周 225
专业的产前和产后监护 250
35～40周 255

第二章　分娩和出生　273

分娩的阶段 274
第一阶段 277
缓解分娩的疼痛 302
第二和第三阶段 319



需要帮助时 330
早产 333
多胎分娩 339
辅助分娩 345
剖腹产 355

第三章　出生后的生活　365

您的新生儿 366
产后几小时 369
分娩后的6周 377
身体的恢复 378
情绪的恢复 384
回家最初的日子 388
给婴儿哺乳 390
家人的相互适应 394
产后6周的婴儿体检 397

第四章　关注的问题和并发症　401

医疗现状 402
感染和疾病 405
胎儿异常 409
妊娠和分娩过程中的问题 416
分娩后关注的问题 426

致谢 430

前言

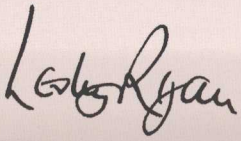
妊娠是您将经历的最重要的旅程之一……

书店里已经有很多关于怀孕的书籍，我为什么还要再写一本呢？理由很简单——我的患者总是告诉我，她们希望得到关于怀孕和分娩的更详细的解答，而且她们需要一本更清楚、更容易理解的书，而不是照本宣科的教科书或私人记事本。

我理解这种需求并深有同感。我仍记得在我怀双胞胎的时候，一些夹杂着对怀孕和分娩或对或错的描述的书籍，给我带来的震惊和恐惧。我不想争论什么，但我不希望这些书籍让怀孕的妇女认为，如果她们没有遵从书中的建议，或者她们的妊娠没有按照书中的方式进行，她们就会在某些方面出问题。

我的目的是使您得到必要的妊娠常识，保证让您能够完全明白宝宝非同一般的变化和您身体所需要做出的适应。我相信，您在妊娠中自信地做出选择和决定的唯一方法，就是能清楚地了解可能发生的每一件事。我也相信，这是获得最快乐的结局——一个美丽的母亲和一个健康的宝宝的最好方法。

莱斯莉 · 瑞根



关于此书

妊娠是您人生中将经历的最重要的旅程之一。为了让您尽可能多地了解这个您生活中重大而兴奋的过程，本书将按时间顺序编写，从您受孕开始，经过妊娠的每一周一直到分娩，向您提供所有您需要的关于生产和照顾自己及婴儿的知识。按时间顺序编写本书，意味着在整个妊娠过程中，您很容易从书中找到您所关注的重要内容，我也希望您能快速而方便地找到大多数问题的答案。总之，我希望提供给您清楚的、易理解的而且是最新的信息，帮助您了解有关妊娠的医学术语和妊娠10个月中可能遇到的各种问题。

本书将妊娠分为3个阶段。但每个人似乎都有她自己的标准来判断自己处在哪个阶段的哪几周，因此内容上可能会有一些重复。妊娠周数能对应胎儿发育重要的、不同的时期。在每一个阶段的开始，都会有重要的、里程碑式的事件发生，然后再将每个阶段分为更详细的“每周”指南。本书中涵盖了在妊娠期间通常会发生的事，包括您腹中胎儿的发育、您身体的变化、您在体力和情绪上的感觉、与这个特殊时期相关的产前检查和一些需要夫妻共同关注的问题。

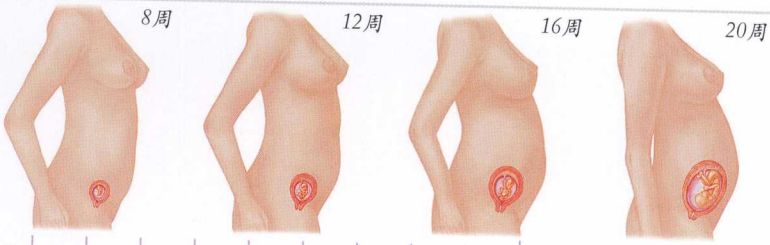
"一般而言，妊娠早期是胎儿器官、肌肉和骨骼形成的关键时期。"

为方便起见，我将通过您的末次月经确定您的孕龄和胎儿的周数，但根据月经周期和受孕时间得出的结果可能并不一样，因此不必将这些细节规定得太精确。

在本书中，我将妊娠的0～13周划分为妊娠早期，因为到怀孕13周时将出现一个里程碑式的标志，就是您该到当地医院或产科诊所的产前门诊预约妊娠检查了。一般而言，妊娠早期是胎儿器官、肌肉和骨骼形成的关键时期。最初8周，我们把胎儿称为胚胎(embryo)，这个词来源于希腊语的"newborn"，意味着这是器官的形成和发展期。第8～9周胚胎变成了胎儿(fetus)，意为"年轻的一员"，表示器官已经形成。第14～26周是妊娠中期，这个时期胎儿的基本器官将得到进一步巩固，胎儿迅速生长，开始有表情、能够吞咽并能听见声音，准妈妈能感觉到他踢母亲的子宫。27周以后是妊娠后期，胎儿将经历重要的、为出生做准备的最后的生长和成熟阶段，妊娠后期发生的每一

旅程表

3个妊娠时期各以4～6周为一个阶段，向您详细介绍与您的妊娠阶段相应的准确信息。



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

▶ 0-6周 ▶ 6-10周 ▶ 10-13周 ▶ 13-17周 ▶ 17-21周

▶ 妊娠早期 ▶ 妊娠中期

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

件事都是为了补充前几个月的不足。在这最后的几周里，胎儿的体重成倍增长，发育日趋成熟，以便能结束胎儿的旅程顺利来到这个世界。

尽管绝大多数的妊娠都可以顺利完成，但也并非每个人都会如此。一旦发生不常见的问题，您可以在本书的最后部分，即关注的问题和并发症一章，得到更详细的解答。

没有任何两次分娩是相同的。生产和分娩一章是为您可能遇到的常见突发事件而设计的，它针对多数读者的需要，总结了正常生产过程和各种不同的止痛方法。那些需要更多特殊治疗，如剖腹产和早产的读者可以在相应的专题中找到更详细的信息。我希望，您能对所有将要发生的和有可能发生的情况都有所准备，知己知彼方能百战不殆。

分娩后的生活一章将着眼于您的宝宝出生后的生活。这是一个充满情感的时刻：既有生儿育女的兴奋，又夹杂着对琐碎家务的不知所措和您是否能胜任新角色的焦虑不安。再一次衷心希望我的建议能帮助您和您的宝宝一起舒适地度过重要的分娩后的几个星期。

第一章
您的妊娠旅程

万物初始

无论您是已经怀孕还是决定要怀孕，这都将是生活中最激动，有时也是沮丧、恐惧经历的开始。这一节的内容将为美好的妊娠打下基础——深入了解受孕，解答怀孕时什么是安全的、最适合的食物，如何适应未来的生活和作为父母的权利和义务。这里有您开始旅程前的指导……

目录

17 受孕

22 基因和遗传

24 确认您是否怀孕

27 保证孕期安全

30 环境的危害

32 妊娠期间的疾病

36 无忧旅行

39 饮食和锻炼

40 健康饮食

43 完美的妊娠饮食

46 基本的维生素和矿物质

53 孕期的运动

生命的起源

子宫里 子宫的内层为生命开始做好了完美的准备。黏液的颗粒（黄色）将为受精卵提供营养。

成熟的精子 精子缓慢地通过附睾（盘绕在睾丸后方的管道），直到准备射出的时候才成熟。

旅程结束 一群存活的精子在经过输卵管里漫长的旅行到达厚厚的、迎接它们的卵子表面。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com