

成 功 孕 育 健 康 宝 贝

860个问题, 860个关键, 一一为您做出详尽解答, 是您获取孕育信息的主要源泉

[英] 伊恩·格里尔 著 祝凤英 译

怀孕秘笈 860

 山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

[英] 伊恩·格里尔 著 祝凤英 译

怀孕秘笈860

HUAIYUN MIJI 860 HUAIYUN MIJI 860

860 个问题 **860** 个关键
——为您做出详尽解答，是您获取孕育信息的主要源泉



 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕秘笈 860/ (英) 格里尔著; 祝凤英译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2007. 12
ISBN 978-7-5331-4858-4

I. 怀… II. ①格…②祝… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 165104 号

怀孕秘笈 860

[英] 伊恩·格里尔 著
祝凤英 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 莱芜市圣龙印务有限责任公司

地址: 莱芜市莱城工业区 (口镇)
邮编: 271114 电话: (0634) 6115012

开本: 880mm × 1230mm 1/24

印张: 13.5

字数: 210 千字

版次: 2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4858-4

定价: 25.00 元

序言

人的一生中,还有什么比迎接新的生命来到这个世界更令人兴奋的事情呢?人类在所有的大型哺乳动物中繁育能力是最低的,因此成功繁育一般是比较困难的。女人一旦怀孕,似乎一切都超出了自己的控制范围,开始不知所措起来。随着胎儿在子宫内的发育成长,孕妇的各个身体系统都要紧跟着发生巨大变化,都要围绕着这个神奇的孕育生命的过程服务。甚至在胎儿娩出之后,这一巨大变化过程仍然在继续,因为人类的宝宝最为脆弱,最无防御能力,必须依靠母亲的力量生存下来。

即使人类的大脑之大无与伦比,却总是对这些能够改变生活轨迹的变化过程缺乏了解、判断、理智和共鸣。之所以怀孕后产生巨大的情感波澜,那是因为夫妇俩对新生命的孕育过程缺乏足够的认识,总是不知道之后会发生什么,因此总是惶惶不安。夫妇俩最担心的是怀孕期间发生的一切是否正常,当然也最担心宝宝诞生时是否安康。除此之外,人们还想对正发生在他们身上的一切有所控制,希望从孕育过程的一开始就能够为宝宝的生命营造一个最好的开端。要做到这些,做爸爸妈妈的必须了解整个孕育过程,对整个孕育过程形成正确的认识。

不管有多少产前学习班能够提供多么有用的信息,也不管医生、助产士和护士在整个妊娠期间给予孕妇多么周到的服务和照顾,仅凭这些讲授与口头交流,孕妇是无法获取有关孕育过程的所有信息的。当然,鉴于此,市场上才出现了那么多阐述孕育过程的小册子和书籍。但是,令人惊讶的是,这些小册子和书籍竟然很少是由生命孕育这一领域的资深专家写成的,至于避开晦涩的医学术语,而使用清晰的语言和简明易懂的方式精确传递孕育信息的小册子和书籍,则更是少之又少,因此帮不上读者什么

忙，读者面对这些小册子和书籍仍然是无所适从。

伊恩·格里尔教授在英国产科医学领域德高望重，资历颇高。他在苏格兰格拉斯哥市的教授席位颇富威名，并且闻名于不列颠群岛。在那里，伊恩·格里尔教授用他在生命孕育和分娩领域的誉满全球的全方位专业技能继承了一个伟大的传统。

伊恩·格里尔教授能够完成这样一本信息丰富的著作，我们向他表示祝贺。相信所有希望获取可靠的、有价值的、专业而又简洁易懂的孕育知识的夫妇们都会争相阅读这本书，都将从这本业内专家著作中获取有关妊娠和分娩的重要信息。相信所有阅读过这本著作的夫妇们都能够从这本著作中增长知识，获取力量，增强信心，增加面对和解决困难的勇气。

我感觉，伊恩·格里尔教授的这部杰作将取代市场上许多同样题材的书籍，并且在未来很长一段时间内成为人们获取有用的生命孕育信息的主要源泉。能够有机会向大家推荐这样一部杰作，在此我感到非常荣幸。

罗伯特·温斯顿教授

罗伯特·温斯顿教授：理学博士

英国皇家妇产科医学院荣誉院士

英国皇家内科医师学会会员

英国医学院院士

目前市场上有关妊娠期保健的书大多都不是由专家写的,这些书的作者大多不具备专业的知识和丰富的妊娠期护理经验。并且,大多数有关怀孕和妊娠的书都是围绕着“正常”妊娠和分娩做的阐述和说明,而对于孕妇妊娠过程中实际遇到的许多问题,无论是大问题还是小问题,这些书提供的有用信息是少之又少。这样的书有时会误导孕妇对妊娠过程产生一些错误的认识,使孕妇产生一些不切实际的幻想,认为自己的妊娠过程必然一切正常,不会出问题,而一旦在妊娠过程中出现了问题,她们便无从找

到问题的答案。要知道，完全正常、不出现一点问题的妊娠过程几乎是没有的，除了纸上谈兵，没有哪个孕妇的妊娠过程能够不出一点问题而一帆风顺地抵达妊娠的目的地、水到渠成地使胎儿从产道顺利降生。看看下面有关妊娠期的数据或许你就明白了：

- 有大约 25% 的孕妇流产；
- 有 10%~15% 的孕妇可能患上妊娠期高血压，其中有 2%~4% 的孕妇患上严重高血压；
- 有大约 10% 的孕妇胎儿在发育过程中较之妊娠期过小；
- 有大约 5% 的孕妇早产；
- 许多孕妇在怀孕前就患有疾病，因而导致怀孕期间出现子痫症、甲状腺疾病、血栓和糖尿病等并发症的可能性增加；
- 有超过 20% 的孕妇是剖宫产，而且经常是在自然分娩期间出现紧急状况下不得不采取剖宫产的；
- 有 5%~10% 的孕妇需要产钳或吸杯助产。

除了上述这些状况之外，许多孕妇在妊娠期间还会出现“晨吐”、便秘、胃灼热（“烧心”）等症状而备受折磨、痛苦不堪。这时她们可能会想，怎么自己的妊娠过程会出现这么多问题呢？怎么和书上说的不一样啊？这些问题会不会使肚子里的宝宝受到影响啊？

不管妊娠期出现的问题是大还是小，只要是孕妇担心的问题，都是大问题，由此产生的疑虑经常导致孕妇寝食不安。许多孕妇发现，出现问题后如果医生能够给出确切的诊断，能够解释问题发生的原因，并且能够找到明确的解决问题的办法，她们的担

心和不安就会少些。孕妇出现问题后要想从书中和网页上获取问题的答案简直如同大海捞针，特别是辛辛苦苦获得了相关信息，却又发现其中充满了医学术语，令孕妇更加沮丧和懊恼。因此，我写的这本书目的在于，提供有关孕育的有用信息，不仅包括“正常”妊娠的内容，而且对孕育期间可能出现的问题提供了专业的解释和答案，以及提供了现代医学领域解决这些问题的方法和技术。知识就是力量，了解了上述信息，无论是对于准备怀孕的女士，还是正在妊娠中的孕妇们，都是非常重要的。

女人怀孕生小孩，特别是那些初次怀孕的女人，感觉妊娠过程仿佛是一个未知终点在哪里的旅程，途中充满了许许多多的未知因素，因此心中总是惴惴不安，不知所措。已经证实，较之对妊娠过程一无所知的孕妇，对妊娠过程和妊娠和分娩期间身体将要发生的变化有所了解的孕妇更为放松，妊娠过程更为顺利，从而使孕妇能够获得更好的妊娠和分娩体验。除此之外，有准备的孕妇还能够对妊娠护理和分娩做一些选择，从而感觉到对妊娠过程有一定的控制权，因此心中充满自信，精神倍增。她们能够更从容地将心中的疑虑说出，然后从医生和助产士那里获得问题的答案，使自己放心，并且能够更有效地选择适合自己的正确的妊娠护理和分娩方式。如果结果比较理想，她们对妊娠和分娩的理解还会得到升华。这本书有些内容可能看上去似乎跟自己无关，比如有关妊娠期并发症和身体疾病的内容，但是不幸的是，有些孕妇在妊娠过程中的确会产生这些问题。毕竟，妊娠期还没有开始，一切都是未知数；或者即使已经开始了，很顺利，但是后面又会发生什么事情呢？为此每个女人准备怀孕前都要获取最充分的信息，做好最充分的准备。另外也要认识到，许多问题是可以正确的方式方法得到解决的，认识到这一点很重要，这样一旦有问题发生，自己就不会惊慌，就能够从容应对了。

不仅了解上述有关妊娠期的知识和信息很重要,事实上,了解和认识怀孕前的准备过程同样至关重要。怀孕前的准备阶段或许才是女人能够最有效地把握妊娠质量和结果的好机会。大多数孕妇到了妊娠期的8~12周才第一次到医院咨询和检查,然而到了这个时候胎儿已经在迅速发育成长,孕妇可能已经失去了提高妊娠质量的机会。因此,重要的是做好怀孕前的准备,例如,医学上已经证实,补充叶酸和维生素可以减少胎儿患脊柱裂,但是只有在怀孕前的几周之前开始服用叶酸和维生素,才会在怀孕后对妊娠起作用。因此,怀孕前一定要先做好计划,以便使自己的身心做好怀孕的充分准备。将一个新生命带到世界上来是一件多么奇妙的事情,总是那么让人感叹。对于父母来说,宝宝的诞生可以寄托他们的未来,是他们对未来的一种投资,这种投资虽然风险最大,但却可以收获最大的回报。然而就是这样一项冒最大风险的投资,做父母的往往表现得很无知,不能在怀孕前做好充分的准备,甚至有的女人是毫无准备地就“怀上了”,而且还自信地认为一切都将顺利。所以人们一定要认识到,这种投资不能从怀孕开始,而要从怀孕前的准备开始,包括对受孕做好准备。目前市场上销售的书籍很少深入地阐述怀孕前身心护理的重要性,因此这本书首先旨在提供怀孕前的身心护理知识,然后再帮助妇女在怀孕初期和妊娠过程中克服种种困难,直至最后宝宝顺利娩出。

知识分为两种,一种是已习得的知识,一种是需要获取的知识。我希望我写的这本书至少能带给大家部分需要获取的知识,能够帮助大家最好地体验妊娠的过程,最好地体验新生命降临的喜悦。

献给：

我的妻子劳伦，

我的孩子们，

我的许许多多的病人，

从他们那里我学习和领悟到了很多。

Contents

目录

序言	2
导言	4

第一部分：怀孕前 1

受精与月经周期	2
怀孕前的健康饮食	22
怀孕前的身体健康问题	39
不孕不育和治疗	47

第二部分：怀孕后 59

怀孕特征	60
怀孕期间的生活方式	87
妊娠第一期	104
产前护理和妊娠期并发症	107
妊娠第二期	169
怀孕期间的身体健康问题	172
妊娠第三期	208
分娩	211

第三部分：分娩后 265

宝宝诞生了!	266
产妇的身体变化	287
产后特别护理	301

Pre-pregnancy

A photograph of a man and a pregnant woman sitting on a couch. The man is on the left, wearing a dark polo shirt, looking towards the woman. The woman is on the right, wearing a white t-shirt and dark pants, smiling and looking down at her belly. She has her hand resting on her hip. The background is a plain, light-colored wall.

第一部分 怀孕前

受精与月经周期

发现自己怀孕后，大多数孕妇都会关心起自己的身体健康问题。但是，有多少女人知道，要想生一个健康的宝宝，怀孕前的均衡饮食及身体健康也是十分重要的。医生们早就认识到怀孕前身体健康与保健的重要性。许多女人也开始意识到怀孕前身体健康的重要性，有的在怀孕前还专门去咨询医生。但是也有许多女人不知道怀孕前身体健康的重要性，往往是发现月经没来才使她们想到是不是怀孕了，然后才开始关心起自己的身体健康状况。但是，在发现月经没来的这一刻，可能就已经怀孕2周了，等着去看产科医生的时候，可能又是2周过去了。在这不知不觉前后4周的时间里，体内胎儿却在迅速发育，自己可能因此就错过了妊娠期早期护理的时机。怀孕后的12周是体内胎儿各个生命器官发育的时间，这期间，胎儿的心脏、肺、肝、肾脏、大脑和神经系统都会形成，而许多孕妇到了这个时候还不知道自己怀孕了！这就更加说明，怀孕前的检查和身体保健是多么重要。

怀孕前的一些问题

有没有最佳怀孕时间？

没有所谓的“最佳”怀孕时间。人与人的生育能力各不相同，不过男人和女人的生育高峰期是在24岁左右。现在有许多女人直到30多岁甚至40多岁才开始怀孕生孩子。而女人一旦年龄超过35岁再怀孕生孩子，患上高血压等妊娠期疾病的可能性就会增大。另外胎儿也可能患上染色体疾病，例如唐氏综合征（参照第8页）。不过，大多数女人即使是超过35岁，也能够顺利怀孕分娩。因此一定要正确对待年龄与怀孕风险之间的关系，如果还有某些顾虑，一定要找医生咨询，消除顾虑。至于什么时间怀孕“最理想”，要取决于夫妇两人感觉最合适的时候，通常要考虑到生活中的各种因素。

多长时间才能怀孕？

统计表明，在夫妇双方不采取避孕措施，性生活又规律的情况下，具有正常生育能力的新婚夫妇中每10对中至少有8对能够在12个月之内生育，20对中有19对能够在2年内生育。其中女方在第一个月内最容易受孕，成功率高达1/3或1/4。

导致不孕的因素有哪些？

很显然，要想怀孕生子，性生活必须有规律。在规律性生活的前提下，导致不孕的因素有：

- 女方不排卵或排卵不规律。
- 女方输卵管有损伤，导致排出的卵子不能到达子宫。
- 男方排出的精子数量少，或者精子使卵子受精能力弱。

痛经或者月经量过多，是否会影响受孕？

痛经或者月经量过多不一定影响受孕，但是准备怀孕前可以到医院检查，以便找出痛经或者月经量过多的原因，比如纤维瘤、子宫内膜异位（参照56页）或者骨盆感染导致的痛经或者

而矫正体内荷尔蒙的分泌，使之恢复平衡，通常因此也使月经期恢复正常，从而使受孕条件得到改善。

精神紧张有压力，是否影响受孕？

想方设法怀孕就是怀不上，往往会产生很多精神压力，而这反过来又会影响受孕。因此，让身心放松，保持饮食营养均衡，保证充足的睡眠，经常锻炼身体，这样对受孕才会有好处。如果工作上压力大，也要设法缓解压力，避免工作过于劳累（参照第7页）。

平时喝咖啡很多，是否会影响受孕？

只要每天喝咖啡不超过3杯，一般不会影响到受孕。但是，大量饮用咖啡有时却会影响到受孕，这可能是因为咖啡因使血管收缩，从而减少身体各个部位的血流量，包括卵巢和子宫的血流量；也可能是因为咖啡因干扰雌激素的新陈代谢。因此如果喜欢喝咖啡，最好喝一些脱咖啡因的咖啡。另外还要注意，咖啡因不只咖啡中有，茶以及可乐等一些软饮料中也有咖啡因。

准备怀孕前是不是应该戒烟?

研究表明，吸烟的女人比不吸烟的女人受孕难度大2倍。另外自己不能吸烟，爱人也必须戒烟，因为吸烟能够使精子受到破坏，同时也导致妻子被动吸烟。除此之外，吸烟还会掠夺体内维生素，特别是维生素B和C，并且能够导致体内自由基化合物的增多。自由基化合物作为新陈代谢中氧化反应的正常副产物而存在，但是大量的自由基化合物却可以使血管受到破坏，比如胎盘血液的血管受到破坏，从而导致胎儿过程中营养供给不足。吸烟上瘾，想要戒烟非但是烟一旦戒掉，自己的生育能力就会恢复正常，就能够怀孕生子，这样一想，就会下定决心戒烟。如果爱人也吸烟，最好也要一起戒烟。

A close-up photograph of a lit cigarette resting in a dark, textured ashtray. The cigarette is partially smoked, with a small amount of ash visible at the tip. The ashtray has a scalloped edge and a small handle. The background is dark and out of focus.

最近研究表明，吸烟可能对胎儿的性别产生影响。在许多西方国家，男孩的出生率较之女孩的出生率已经在下降。最近有一项来自斯堪的纳维亚地区的研究对近 12 000 名孩子的父母进行了调查，调查母亲在怀孕前后的吸烟行为，以及父亲在这一阶段的吸烟行为，目的是为了证明父母吸烟是否是影响胎儿性别的一个因素。研究表明，无论是母亲还是父亲，吸烟越多，生男孩的可能性越小；双方都不吸烟的父母，生男孩与生女孩的比例是 6 : 5（生男孩的可能性大），而相比之下，双方每天吸烟 20 支以上的父母，生男孩与生女孩的比例却是 4 : 5（生女孩的可能性大）。目前人们对出现这一结果的原因还不清楚。男性长期处于烟气等有毒环境中可导致生育能力出现问题，而无论是男性还是女性，吸烟都会影响到将来生育时孩子的性别。这可能是因为男性携带 Y 染色体的精子细胞较之携带 X 染色体的精子细胞对吸烟更敏感的缘故（参照第 8 页）。

女性大量饮酒影响其生育能力。酒精能够扰乱卵巢产卵。一项 1998 年来自丹麦的研究表明，每周饮酒 4 杯或不到 4 杯的女性的受孕能力比每周饮酒 10 杯或 10 杯以上的女性高出 1 倍。另外，男性大量饮酒，也能够影响其生育能力，因为酒精影响男性睾丸的正常功能，同时也影响睾丸激素（男性体内分泌的雄性激素）的分泌以及男性产精能力。另外虽然适量饮酒似乎不会影响到女性和男性生育能力，但是有研究表明，男性在生育之前长期饮酒，可能导致新生儿体重较轻。因此在准备怀孕前夫妻双方最好都要戒酒，或者饮酒一定要适量（参照 88 页），因为谁也不知道到底饮酒量低于多少才不会影响到生育能力。另外注意，有时自己意识不到已经怀孕，只有到了妊娠几周后才发现，这一段时间如果还在大量饮酒，可能会对胎儿发育造成伤害。尤其不要酗酒（短时间内大量饮酒），因为这样可导致短时间内体内酒精含量急剧升高，从而给身体健康和生育能力造成严重影响。因此，如果平时一直大量饮酒，准备生育前最好首先咨询有关专家的建议。