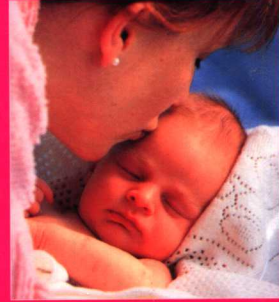
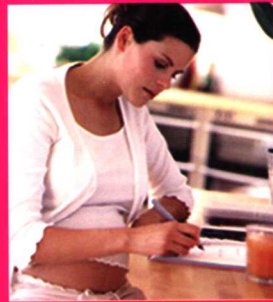
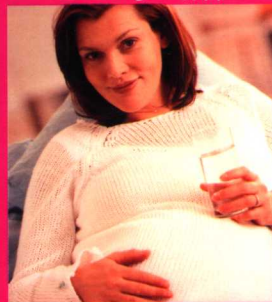


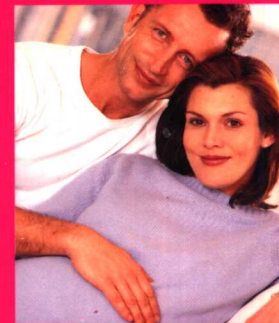
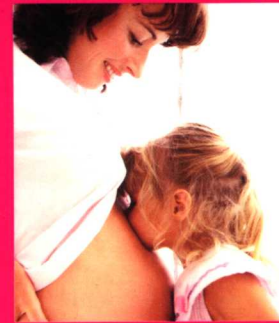


[英] *Practical Parenting* 编著 王敬群 刘源顺 张莹 于丽丽 译



英国皇家助产士学会秘书长 卡尔兰·戴维(Karlene Davis)勋爵 力荐

怀孕每一周



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

怀孕每一周 / [英] 经验养育 (Practical Parenting) 著; 王敬群等译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2007.9
ISBN 978-7-5331-4669-6

I. 怀... II. ①经... ②王... 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 039987 号

怀孕每一周

[英] *Practical Parenting* 编著

王敬群 刘源顺 译
张莹 于丽丽

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: 广州伟龙印刷制版有限公司

地址: 广州市沙河沙太路银利街工业村一幢
邮编: 510507 电话: (020)61030588

开本: 700mm × 1000mm 1/16

印张: 18

字数: 288 千字

版次: 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4669-6

定价: 39.50 元

WEEK BY WEEK

阅读提示

- 这本书回答了许多关于怀孕的问题，指导你如何应对身体和精神所要经历的事情，建议你该如何去照顾自己，如何处理你和配偶、家人、朋友之间的关系。这本书可以作为助产妇给你的支持和照顾的补充，帮助你解决一些你可能会碰上的问题。请尽享这一令人兴奋的过程，尽享即将来临的美好未来。
- 本书由一支务实的专家队伍打造，其中许多专家已为人父母，因此，这本书综合了具有实际操作价值的意见和建议，实用的信息资讯以及个人经历的趣闻轶事。
- 不论你读书的方式如何，有一点是毋庸置疑的，那就是本书囊括了你在这一过程中所需要的所有问题的答案和激励。



好书推荐

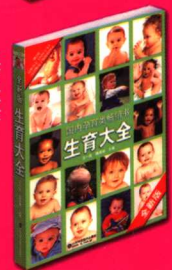
怀孕与婴幼儿护理百科全书
定价：38元



新编生育百科
定价：26元



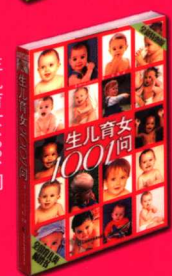
生育大全
定价：29元



绿色孕育经
定价：18元



生儿育女1001问
定价：29.5元



怀孕全程手册
定价：18元



妊娠与分娩全程指导
定价：25元



改善婴儿睡眠
定价：20元



健康怀孕8周
定价：12元



新编科学坐月子
定价：18元

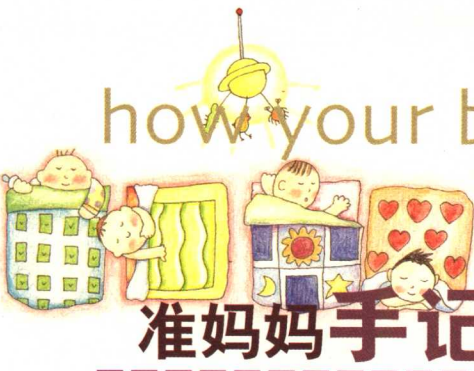


妊娠·分娩0~2岁育儿
定价：18元



解读0~3岁宝宝的203个细节
定价：26元





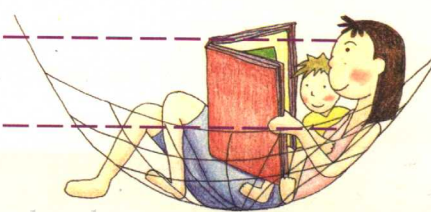
how your baby

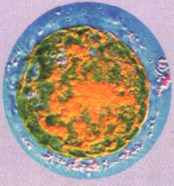
has grown

孕妇 每一周
your pregnancy
week
by week

准妈妈手记

A series of horizontal dashed lines for writing, with two decorative floral icons placed on the lines.





weeks

分享体验

“我不确定怀孕时间，因此，助产士给我做了超声波检查。超声波检查医师指向一个很小的类似海马的东西，有微弱的心跳。尽管我的怀孕检测显示阳性，但是只有当我亲眼看到它时，我才感到它的真实存在！”

莉斯，怀孕9周



how your baby

has grown

孕妇 每一周
your pregnancy
week
by week

准妈妈手记



weeks



分享体验

“我以前不知道原来怀孕不仅仅是肚子大了，我整个体重都增加了，我觉得我很胖而且很笨重。我配偶表现很棒：他总是向我不停地保证我的肚子很完美，而且我看上去非常漂亮。”



德比，怀孕 20 周

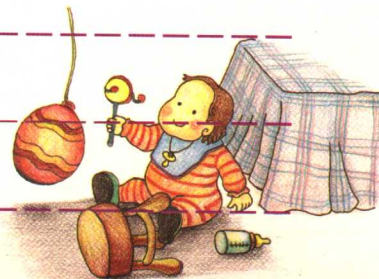


how your baby

has grown

孕妇 每一周
your pregnancy
week
by week

准妈妈手记

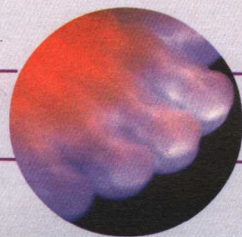




分享体验

“我喜欢上水中分娩培训课，我们上完课之后会谈谈怀孕的事情。与那些跟我有着同样充满希望或害怕心情的孕妇们一起，沉浸在怀孕的喜悦中或聊聊我们的胎儿，真是太棒了！”

麦吉，怀孕27周



your pregnancy
week by week

PRACTICAL
parenting


your pregnancy
week by week

怀孕每一周

[英] *Practical Parenting* 编著

王敬群 刘源顺 译
张莹 于丽丽



 山东科学技术出版社

contents 目录

买这本书,可能是因为你有了要孩子的想法,也可能是因为你已经怀孕了,那么,首先向你买这本书的原因表示祝贺。

这时候的你,毫无疑问是既兴奋又焦虑的。从怀孕到婴儿出生,尽管身边有许多妇女不止一次地重复这一过程,但是当这一奇妙的过程发生在你自己的身上时,似乎仍是那么的难以置信。

作为人,总会有不可思议的、奇妙的思想、希望、恐惧和感情,更不用提那些随着身体的变化和发展而产生的问题。无论你有什么样的问题、恐惧或是焦虑,你手里的这本书都会给你提供最好、最实用的指导。

| | |
|--------------|-----|
| 准备怀孕 | 8 |
| 改变生活方式 | 10 |
| 女性的身体 | 12 |
| 男性的身体 | 14 |
| 努力怀孕 | 16 |
| 男孩还是女孩 | 18 |
| 卵子受精 | 20 |
| 基因与遗传 | 22 |
| 双胞胎的形成 | 24 |
| 受孕问题 | 26 |
| 克服受孕问题 | 28 |
| 试管婴儿胚胎植入 | 30 |
| 饮食和运动 | 32 |
| 孕期饮食 | 34 |
| 特殊饮食 | 38 |
| 食物安全 | 39 |
| 食物指导 | 40 |
| 孕期运动 | 44 |
| 情绪健康 | 50 |
| 休息和放松 | 52 |
| 普遍的焦虑 | 54 |
| 应对压力 | 56 |
| 替代疗法 | 58 |
| 孕期的香薰疗法 | 59 |
| 孕期按摩 | 60 |
| 你,你的配偶和父亲的身份 | 62 |
| 孕期性爱 | 64 |
| 单亲妈妈 | 66 |
| 健康 | 68 |
| 避免风险 | 70 |
| 李斯特氏菌病和弓形体病 | 72 |
| 孕期旅行 | 73 |
| 工作和怀孕 | 74 |
| 孕期的特殊照顾 | 76 |
| 妊娠期间的糖尿病 | 80 |
| 溶血症 | 82 |
| 妊娠期的常见病症 | 84 |
| 流产认知 | 106 |
| 异位妊娠 | 108 |
| 先兆子痫和惊厥 | 110 |
| 胎儿发育支持系统 | 112 |
| 胎盘异常 | 114 |

First published in 2005
under the title *Your Pregnancy Week by Week*
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing
Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP
© 2005 Octopus Publishing Group Ltd.
All rights reserved

Simplified Chinese translation copyright © 2007
by Shandong Science & Technology Press,
ALL RIGHTS RESERVED.

图字: 15-2007-023

产前检查

| | |
|---------|-----|
| 产前检查的选择 | 118 |
| 分娩伙伴 | 120 |
| 孕期的检测 | 122 |
| 超声波检查 | 124 |
| 筛选检查 | 126 |
| 诊断检查 | 128 |
| 双胞胎妊娠 | 132 |

怀孕早期

| | |
|--------------|-----|
| 怀孕 1~8 周 | 136 |
| 胎儿长到第 1~3 周 | 138 |
| 胎儿长到第 4 周 | 139 |
| 胎儿长到第 5 周 | 140 |
| 胎儿长到第 6 周 | 141 |
| 胎儿长到第 7 周 | 142 |
| 胎儿长到第 8 周 | 143 |
| 你的胎儿发育到什么样子了 | 144 |
| 怀孕 9~12 周 | 146 |
| 胎儿长到第 9 周 | 148 |
| 胎儿长到第 10 周 | 149 |
| 胎儿长到第 11 周 | 150 |
| 胎儿长到第 12 周 | 151 |
| 你的胎儿发育到什么样子了 | 152 |

怀孕中期

| | |
|--------------|-----|
| 怀孕 13~16 周 | 156 |
| 胎儿长到第 13 周 | 158 |
| 胎儿长到第 14 周 | 159 |
| 胎儿长到第 15 周 | 160 |
| 胎儿长到第 16 周 | 161 |
| 你的胎儿发育到什么样子了 | 162 |
| 怀孕 17~20 周 | 164 |
| 胎儿长到第 17 周 | 166 |
| 胎儿长到第 18 周 | 167 |
| 胎儿长到第 19 周 | 168 |
| 胎儿长到第 20 周 | 169 |
| 你的胎儿发育到什么样子了 | 170 |
| 怀孕 21~24 周 | 172 |
| 胎儿长到第 21 周 | 174 |
| 胎儿长到第 22 周 | 175 |
| 胎儿长到第 23 周 | 176 |
| 胎儿长到第 24 周 | 177 |
| 你的胎儿发育到什么样子了 | 178 |
| 怀孕 25~28 周 | 180 |
| 胎儿长到第 25 周 | 182 |
| 胎儿长到第 26 周 | 183 |
| 胎儿长到第 27 周 | 184 |
| 胎儿长到第 28 周 | 185 |
| 你的胎儿发育到什么样子了 | 186 |

116

怀孕晚期

| | |
|--------------|-----|
| 怀孕 29~32 周 | 190 |
| 胎儿长到第 29 周 | 192 |
| 胎儿长到第 30 周 | 193 |
| 胎儿长到第 31 周 | 194 |
| 胎儿长到第 32 周 | 195 |
| 你的胎儿发育到什么样子了 | 196 |
| 怀孕 33~36 周 | 198 |
| 胎儿长到第 33 周 | 200 |
| 胎儿长到第 34 周 | 201 |
| 胎儿长到第 35 周 | 202 |
| 胎儿长到第 36 周 | 203 |
| 你的胎儿发育到什么样子了 | 204 |
| 怀孕 37~40 周 | 206 |
| 胎儿长到第 37 周 | 208 |
| 胎儿长到第 38 周 | 209 |
| 胎儿长到第 39 周 | 210 |
| 胎儿长到第 40 周 | 211 |
| 你的胎儿发育到什么样子了 | 212 |

阵痛和分娩

| | |
|------------|-----|
| 分娩准备 | 216 |
| 胎位 | 218 |
| 超过预产期的胎儿 | 220 |
| 医院分娩 | 222 |
| 水中分娩 | 224 |
| 在家分娩 | 226 |
| 分娩综述 | 228 |
| 分娩姿势 | 230 |
| 第一产程 | 234 |
| 第二产程 | 238 |
| 第三产程 | 242 |
| 分娩异常 | 244 |
| 助产 | 248 |
| 剖腹产 | 250 |
| 会阴切开术和会阴撕裂 | 252 |
| 缓解疼痛 | 253 |
| 最初时刻 | 258 |
| 婴儿外貌 | 260 |
| 早产儿 | 262 |
| 婴儿特护室 | 264 |

产后几天

| | |
|-----------|-----|
| 医院常规 | 268 |
| 产后产妇的身体状况 | 270 |
| 骨盆底运动 | 272 |
| 产后的情绪 | 274 |
| 婴儿的喂养 | 276 |
| 婴儿睡眠 | 278 |
| 婴儿护理 | 280 |

前言

foreword

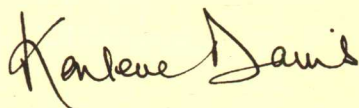
怀孕是女人一生中的特殊时光，是通往崭新的、精彩的、未来的独特历程，是身体、情绪和社会发生重大变化的非常时刻，是发现新责任，探索自己、了解自己的新阶段。对于大多数妇女来说，这是充满欢欣、洋溢着幸福的美好时光。

怀孕带来了生活的巨大变化，持续时间很长，因此，这种变化无论多么美妙，还是会让人感到畏惧。身为助产士多年，我完全懂得助产士在女性怀孕、分娩和婴儿出生的过程中所给予的支持、建议和照顾是多么的有价值，我知道没有什么能超过专业人士的照顾。我也知道，现在的女性乐于自己去探索、去了解、去质疑、去研究。当今时代，信息随处可得，朋友、家人、杂志、媒体和网络，到处都是信息的来源，信息多了，是好事，也是坏事，来源太杂，要想找到自己需要的信息其实是挺困难的。

这本书回答了许多关于怀孕的问题，指导你如何应对身体和精神所要经历的事情，建议你该如何去照顾自己，如何处理你和配偶、家人、朋友之间的关系。这本书可以作为助产妇给你的支持和照顾的补充，帮助你去向它询问一些你可能会遇到的问题。

请尽享这一令人兴奋的过程，尽享即将来临的美好未来。

在此，我把这本书推荐给读者，祝福大家在这独特的过程中事事如意。



英国皇家助产士学会秘书长
卡尔兰·戴维 (Karlene Davis) 勋爵

简介

introduction

买这本书，可能是因为你有了要孩子的想法，也可能是因为你已经怀孕了，那么，首先向你买这本书的原因表示祝贺。

这时候的你，毫无疑问是既兴奋又焦虑的。从怀孕到婴儿出生，尽管身边有许多妇女不止一次地重复这一过程，但是当这一奇妙的过程发生在你自己的身上时，似乎仍是那么的难以置信。

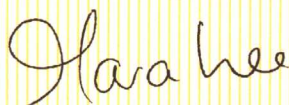
作为人，总会有不可思议的思想、希望、恐惧和感情，更不用提那些随着身体的变化和发展而产生的问题。无论你有什么样的问题、恐惧或焦虑，你手里的这本书都会给你提供最好、最实用的指导。

本书由一支务实的专家队伍打造。其中许多专家已为人父母，因此，这本书综合了具有实际操作价值的意见和建议，实用的信息资讯以及个人经历的趣闻轶事。所有这些都是为了帮助你在等待自己创造的伟大作品出世时，保持一个平静的心态。

不论你读书的方式如何，是对每一个问题都潜心研究，还是只探寻一下症状的表面，亦或是愉快地从头读到尾，有一点是毋庸置疑的，那就是本书囊括了你在这一过程中所需要的所有问题的答案和激励。

请享受这一美妙的时刻，《实用教养月刊》的团队们以热情拥抱欢迎来到这个世界的宝宝（或是宝宝们）。

祝每一个幸福健康的“孕情”都万事如意。



Mara Lee
Practical parenting