

台北医学大学附属医院妇产科部主治医师
陈菁徽用超声波帮宝宝写日记



妇产科 女医生

怀孕记

(全彩插图版)

陈菁徽◎著



★专业指引★

妇产科女医生亲自示范
280天437张亲身实镜大公开
5000位准妈妈最常问的怀孕问题
选择产检项目怀孕好安心
宝宝健康有保障
所有老公都该读的备战手册!

华人
第1本

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

妇产科女医生怀孕记

(全彩插图版)

陈菁徽 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

妇产科女医生怀孕记: 全彩插图版 / 陈菁徽著.

北京: 化学工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-122-21791-2

I. ①妇… II. ①陈… III. ①妊娠期-妇幼保健-图解 IV. R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第207575号

原繁体版书名: 妇科女医师怀孕生产绝对完整版, 作者: 陈菁徽

ISBN: 978-986-6010-87-3

本书中文简体字版由捷径文化出版事业有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2014-6520

责任编辑: 胡 敏

装帧设计: 水长流文化

责任校对: 程晓彤

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1 / 32 印张8 字数100千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究



出版者的话

正在翻开本书的你，或许已经怀孕几个月，深知身为人母的喜悦；又或许正面临人生最大的抉择之一：到底我现在该不该怀孕？

如果你属于前者，相信你在本书中能找到很多对自己有帮助的资讯。从各种怀孕时需要做的检查，到第一次怀孕的母亲爱问的问题，如到底该不该吃中药、自然产还是剖宫产，等等，都将由专业的妇产科医生陈菁徽以浅显易懂的方式为大家讲清楚、说明白。而如果你属于还在犹豫不决该不该怀孕的后者，我们则要鼓励你：不用犹豫，勇敢地试试看吧！你真的不会后悔。

我们都知道，怀孕是个很大的挑战，这个过程中一定会遇到种种难题，因此望而却步也属难免。你的心中想必会有很多顾虑：处理各种事会花很多时间，我有没有那么多时间？会不会影响我的工作？孩子的教育费怎么办？但其实真的不必顾虑那么多。在本书中，妇产科医生将亲自与大家分享她在怀孕过程中遇到的一件件乐事与烦事，跟着她一起循序渐进地为迎接小宝宝做好准备，你会发现怀孕其实很自然、很简单，不需要那么多的顾虑。

在对的时间做对的事，才会最省力也最省事。如果想要孩子，就趁着最适合的黄金时期开始努力吧！这段时间会遇到各种酸甜苦辣，就让这本书陪着你一起度过吧！

一个快乐幸福的妈妈要给大家的话

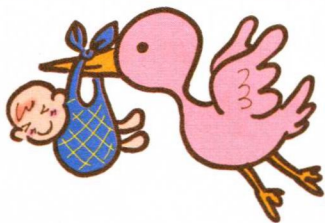
我当妈了！写完这本书，我就像生了一对双胞胎一样，不但有了一个健康可爱的宝宝，也同时完成人生中的第一本书。犹记得刚计划怀孕时，跟所有人一样，整天在烦恼是否可以顺利受孕、宝宝是否健康……而当第一次在超声波下看到属于自己的小亮点在闪烁的时候，一边是喜悦，一边也烦恼着将来是不是可以胜任为人母的角色。

我是很依赖老公的人，动不动就拿这些问题强迫他跟我讨论，而且还不容拒绝。我会随时中断他手上的工作，把他的脸扳向我，开始一个问题接着一个问题（Questions Behind Questions，缩写为QBQ）。直到有一天，在经历了漫长的QBQ以后，他突然问我：“既然你自己是妇产科医生，都有这么多担心焦虑，更何况是其他人？何不把你经历的点点滴滴记录下来，分享给其他准爸爸准妈妈们参考？”我想，他是为了堵上我的嘴，但是这个提议真的让我很心动。我开始坐在电脑前，把我的生活点滴记录下来。就算是出差，我还是会抽空找家高雅的咖啡厅，宛如自己是职业作家般，点一杯无糖低咖啡因低脂拿铁，坐下来打开我的“苹果”开始写作。

这本书的催生者，就是我最最亲爱的老公 Jeffrey，他点燃了第一个火花，并且全程支持我、帮我拍照、提醒我各种值得记录的小细节，所以我谨以此书献给他。



没怀孕之前的生活，我过得就像《欲望都市》里的女主角们，没事就和姐妹们打扮得漂漂亮亮去参加派对、吃美食、品美酒，恣意地享受五光十色



的夜生活。怀孕以后，大概是我过得最健康的9个月：注重所有我吃下去的东西、戒掉所有的不良生活习惯。也许是不希望自己在怀孕期间变成脆弱的陶瓷娃娃，我几乎算是一位“百无禁忌”的孕妇了，在怀孕的过程中，我还是挺着大肚子“到处走走”，去溯溪、滑雪、搭飞机，甚至到戈壁大沙漠骑骆驼，因为我相信妈妈快乐宝宝才健康！保持心情愉悦是孕妇最重要的事情，因为准妈妈的情绪牵动胎宝宝的发育。当然，基本的原则我还是要把握的，遇到有疑虑的地方，我甚至会翻阅最新的文献。因此，我在这本书中也把什么能做、什么不能做、什么能吃、什么不能吃……所有应该注意的事情都分享给大家。

老公一路陪着我又是燕窝又是鸡汤地进补，都在他的腰间留下了痕迹，但他说衣带渐宽终不悔。当然，我也不吝于坦承自己是个超级胆小鬼，面对产检的各种侵入性检查，我不但在抽血、抽羊水的时候哀嚎不断，更在生产过程中叫得呼天抢地。我坚信各位读者一定都比我勇敢多了，看到我这样的胆小鬼都可以一路享受着怀孕生子的过程，一定可以更加怀得安心、生得放心。

这本书除了我在怀孕的时候亲身经历的故事，所有准妈妈该知道的相关知识或资讯也是一个都不少。书中的很多表格都是我呕心沥

血整理出来的，除了专业的医疗知识之外，还有很多教科书没有教的问题，比如怀孕到底可不可以去扫墓、如何准备新生儿的用品等，这些都必须到处搜集资料、请教身边怀过孕的朋友们。因此，我很感谢与我相识20年、同窗了11年的好友“兔子”，她比我早当妈，以过来人的身份提供了许多亲身的心路历程和各种小秘诀。我更要谢谢亲爱的爸妈和公婆，做我强有力的后盾并给予我宽广的包容，让我毫无后顾之忧地做任何我想要尝试的事情。整个产检生产的过程，都仰赖我的母校台北医学大学的附属医院及禾馨妇产科。提到禾馨，不得不介绍一下自称医界“金城武”的营运长林思宏医生。他是世界上第一个知道我怀孕的人（居然不是我老公），他知道以后第一个反应是“你想不开了吗？”，毕竟我们是从年少轻狂的时代一路玩乐过来的“酒肉朋友”。当他从小小的住院医师升格为不论头衔或体型都很有分量的“院长”时，我也从“美眉”晋级为人母。这里也要特别感谢禾馨妇产科的林院长，可以忍受我几近神经质的短信骚扰，提供我无微不至、有百密而无一疏的产检。希望之后他听到我怀二胎、第三胎时，不要偷偷换手机号码。必须承认的是，我有强迫症和焦虑症，可能平常在临床上看了怀孕生产时的各种意外，所以我强迫“兔子”“捐”出她的老公：台北医学大学附属医院小儿科的新生儿加护病房主任张玺医生，在我生产的时候全程在一旁随时准备接小朋友，以确保我的宝宝万无一失。最后当然要感谢我工作上的娘家——台北医大附属医院妇产科，特别是我敬爱的师长刘伟民部长、曾启瑞院长和张景文主任，还有平时一起工作的所有同仁，在生产的过程中让我

备感温馨。

很多女生可能会担心身材走样或是照顾孩子的各种麻烦而嚷嚷着“还”不想生孩子，以前的我也曾经有这样的想法。但身为妇产科医生，我深深地知道：卵巢有它的最佳受孕期，而且这个时期稍纵即逝，所以我建议女性朋友还是要掌握最关键的时期做好生育的计划。有时候不知道人生努力打拼工作赚钱是为了什么，而这一切在看到宝宝呱呱落地的那一瞬间，就有了解答。虽然很八卦，但我由衷希望借由分享我此刻快乐的心情，鼓励大家一起享受这一女人才独有的特权！



陳菁微

推荐序

台湾妇产科学会理事长 何弘能

陈医生是个很优秀又很积极向上的女医生。许多人光看她的外表，会以为她只是个漂亮的女生，但除了漂亮，同时也很令人讶异的是，她还是个技术超群的妇产科医生。我对她的印象是做事很仔细，做人也很体贴，而且外语能力极佳。台湾妇产科学会举办的国际会议，好几次都是请陈医生帮忙当主持人，从这点也可以看出她的组织、应对能力非常好，这是一般医生比较少见的特质。

听到陈医生要出书，我非常开心，也相信这将会是本非常好的书。以前的妇产科医生多为男性，虽然对孕妇有着同理心，但因为终究不是自己生，就算同理心再强，孕妇多少还是会觉得有些隔阂。而陈医生既是医生也是女性，通过自身怀孕的过程，用自己的专业找出各种怀孕期间会碰到的问题，不但能站在医护人员的角度提供专业知识，也能从孕妇的角度教导大家对怀孕应持有的正确态度。所以，这本书除了能成为妇产科同行的参考以外，一定也可供孕妇们参考。

最后，我还得说一句：陈医生将是未来妇产科的一颗新星，也是未来妇产科界优秀的医生及领导人才。能与她共事，我很愉快，相信如果各位有机会由她照顾，也会觉得很幸福！

何弘能

2014.04

台北医学大学附属医院生殖医学中心主任

曾启瑞

第一次翻开这本书，就觉得它是一本挑战传统的怀孕生产指南书。当然，这也与我对本书作者——陈菁徽医生多年来的印象不谋而合，让我在阅读此书的同时，仿佛也与陈医生亲身对谈一般，备感幽默风趣，又不失其专业性。

我与陈菁徽医生既是师生关系，也是同事，所以平日许多事务都常与陈医生接触。当我一听到她要以自己的怀孕经验出书时，我的直觉就告诉我：“这绝对不会是一本八股的怀孕教学手册。”果不其然，她打破一般叙述性写法，把在怀孕过程中一边工作一边玩乐的经过全部分享给读者，让准妈妈们理解到“孕妇并非万万不能”，只要注意安全和生活规律，怀孕也可以是个很愉快的旅程。这绝对是许多准妈妈们意想不到却又非常向往的孕妇生活！

本书从妇产科医生的主观意见，加上本身又是产妇的客观经验出发，娓娓道来，其可读性及实用性皆相当高。相信陈菁徽医生在自己经历过怀孕的辛苦与愉快之后，于日后工作上接触到新生命时，一定会有和过去迥然不同的看法。也期待这本书对于各位准妈妈们的生产有所帮助，让怀孕这10个月的时间，成为无可取代的美好回忆。

曾啟瑞

2014.04

推荐序

台湾妇产科医学会秘书长
黄闵照

听到我们的美女菁薇要出版这本新书的时候，我觉得非常期待。对妇产科医生来说，这是一种很大的突破与尝试，也是特别的经验。以往，我们都是站在医生的角度看待怀孕的妈妈们，很难直接体会到孕妇那种既期待又害怕受伤害的心情。菁薇这次以身兼“妇产科医生”与“孕妇”两种角色来写书，应该算是一种创举吧！而且通过妇产科医生的亲身经验记录怀孕过程，并顺利完成生产，对所有的准妈妈们肯定更具说服力！

和菁薇认识多年，无论是在学会里、在工作上，她都展现出积极认真的态度，也都能应对得宜。尽管医生的工作相当劳累，但从平常的闲聊中，也看到新手妈妈的喜悦与快乐，她在家庭时间的拿捏和生活重心的掌握转换上，绝对也和工作一样认真经营！作为一个医生，尤其女性妇产科医生，在忙碌的工作之余，还要照顾自己的身体及小孩，的确不容易。过去菁薇受到许多孕妇的称赞，这点可以从她门庭若市的门诊看出端倪，但孕期不适并不因为是医生就不会发生，反而因其作为一个妇产科医生所背负的工作及责任，更要有异于常人的体力与耐心，才能照顾好孕妇和自己，在这样的同理心下，也才更能获得孕妇的信任。

另外我也想对所有的准妈妈们说：对于即将来临的新生命，你们一定也觉得非常紧张，毕竟要从一个被细心疼爱、宠爱的女人，转变为需要呵护孩子的妈妈，由一个被照顾者摇身成为照顾者的角色，这个过

程绝对是男性无法切身体会的。因此，希望各位准妈妈们能够通过这本书，于身心上都得到陪伴。怀孕不容易、不轻松，但换个角度想想，也可以很有趣、很享受，是男人一生都无法感受的独一无二的体验，不是吗？认真的女人最美丽，也希望通过这本美女医生的怀孕甘苦谈，能给天下所有孕妇们的生产带来平安喜乐。

黄国照.

2014.04

推荐序

台北医学大学附属医院妇产部主任 刘伟民

对于这本书的出版，我算是幕后推手了！认识菁徽医生很多年了，她对医疗专业的严谨态度与对孕妇的认真热情，总是让我印象深刻。怀孕之后，她不但身兼数职，是人妻、人媳、女儿、医生，最重要的是，她突然摇身变成一个孕育生命的“母亲”。陈医生不仅驾轻就熟地扮演好每一个角色，居然也颇乐在其中，上班时挺着大肚子替孕妇看诊、手术，下班后和先生一起琢磨未来爸爸妈妈该扮演的角色，在陈医生身上几乎看不到一丝怠惰的模样。许多准妈妈，对怀孕的事了无头绪，常会紧张焦虑。对此，我非常希望所有的准妈妈都能和陈医生一样，怀孕可以怀得认真又充满信心和欢愉。因此，我将陈医生介绍给出版社，希望借由陈医生在妇产科的专业背景，为许许多多的新手父母解惑并提供充分的怀孕新知。更衷心盼望准妈妈们在本书的协助之下了解到：怀孕，不再是一段未知的恐惧历程，而是生命中最美好的篇章！

随着这本书即将问世之际，陈医生可爱的儿子也诞生了。很开心看到她生下了健康的宝宝，也拥有了更加完整而快乐的人生新旅程。身为她的老师，也是她的知己好友，我祝福菁徽和她可爱的孩子，以及所有准妈妈永远幸福和美满。



2014.04

台湾妇产科医学会前理事长

谢卿宏

陈菁徽医生可以说是我认识的最阳光、最积极的妇产科医生之一。因为她的努力，让台湾妇产科医学会在妇女健康照护品质的提升上获益良多。

最近得知生产后的陈医生即将出版孕期的专著，要以身为妇产科专科医生自身经验和心路历程，与年轻朋友及怀孕夫妻分享怀孕的喜悦，细说正确的怀孕观念。

由于她不吝把毕生所学得的知识分享给大家，从怀孕前的注意要点，怀孕过程中会遇到的问题、各种禁忌、饮食用药的建议，到产后的保养、体重控制，甚至连老公都要参与的注意事项等，把一个女性对于怀孕中的疑惑，都巨细靡遗地写出来，因此本书可以说是一本现代育龄女性的健康指南、一本怀孕妈妈应该知道的全方位宝典，让准爸爸、准妈妈们的担忧一扫而空，可以放心地怀、安心地生。相信不只是我，所有妇产科医生看到这本书后，也都会因陈医生的现身说法与同理心而觉得与有荣焉。

陈医生术德兼备、学养俱佳，我期待她除了出版这本新书外，之后在妇女公共政策的推动上，能有更多的卓越成就，也希望所有的准妈妈们因为本书而能享受怀孕过程，生出快乐又健康的宝宝！

謝卿宏

2014.04

Part 1 当个聪明妈妈，产前健康检查与孕中产检绝不能少

产前健康检查啰

1. 产前健康检查项目，会随着年龄不同 002
2. 生第一胎与第二胎之间所做的检查差别 002
3. 丈夫也需要做产前健康检查 003
4. 在健康检查发现问题时，动手术时机的选择 003
5. 不适合生产的情形 004
6. 面对不孕的处理方式 005

正确选择产检项目，怀孕好安心

1. 我做的常规10次产检项目与自费产检一览表 006
2. 准妈妈们常规产检项目 007
3. 准妈妈们还可以自行选择的检查项目 010
4. 产检手记 019

Part 2 妇产科医生的妈妈教室

——5000位准妈妈最常问的怀孕问题

怀孕过程中可能会碰到这些问题

- Q1. 怀孕期间的异常出血，可能是什么问题，需要立即看医生吗 026
- Q2. 关于流产 026
- Q3. 宫外孕是怎么一回事 028
- Q4. 妊娠终止有哪些选择 030
- Q5. 关于早产 032

彻底了解整个生产过程，怀孕按部就班来

- Q1. 剖宫产、自然产，我要怎么做抉择 036
- Q2. 自然产到底是怎么回事 038
- Q3. 如果我剖宫产过，以后是否还可以尝试自然分娩 041
- Q4. 在待产室里会做哪些事、产房里会做哪些事 042
- Q5. 会阴切开与产后的会阴护理如何处理 046
- Q6. 产后尿失禁是怎么回事 048

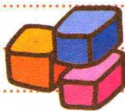


爱漂亮妈妈的烦恼

- Q1. 听说怀孕时会掉很多头发 049
- Q2. 怀孕期间，可以做光疗美甲、水晶指甲吗 049
- Q3. 怀孕到底可不可以泡温泉或泡澡呢 049
- Q4. 怀孕时有没有什么保养皮肤的方法、可以做脸化妆吗 050
- Q5. 怀孕可以接假睫毛吗 050
- Q6. 怀孕时可以激光美肤、电波拉皮吗；
可以打肉毒、注射玻尿酸吗 051
- Q7. 如果想要小宝宝出生后皮肤雪白、肌肤弹嫩，可以吃珍珠粉、
燕窝等美容产品吗；这些产品对胎儿会有不好的影响吗 051

孕期不适的烦恼

- Q1. 我怎么一直想睡觉 052
- Q2. 我吐不停、吃不下怎么办 052
- Q3. 怀孕后期腰酸背痛怎么办 053
- Q4. 怀孕可以针灸或按摩吗 056



体重控制的烦恼

- Q1. 怀孕期到底要变重多少才算合理 057
- Q2. 既然怀孕，是不是需要多吃一点 058
- Q3. 有没有控制怀孕时体重的好方法 058
- Q4. 怀孕时可以吃瘦身药品吗 059