

大肚子书

我的怀孕
我的孩子



畅销
500000册

浙江科学技术出版社

大肚子书

我的怀孕
我的孩子

〔法〕内·弗里德曼 于注、郑思 索拉勒著 杨怡 李金方译



江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的怀孕 我的孩子 / (法) 弗里德曼 (法) 科恩-索拉勒;
杨榕, 李圣云译. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-5341-4405-9

I. ①我… II. ①弗… ②科… ③杨… ④李…
III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基
本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第021039号

著作权合同登记号 图字: 11-2010-96号

书名原文: Ma grossesse, mon enfant
Copyright©Editions Odile Jacob, 1989, 1996, 2000
Copyright Licensed by ZB.L. & ASSOCIES

书 名	我的怀孕 我的孩子
著 者	[法]勒内·弗里德曼 于连·科恩-索拉勒
译 者	杨榕 李圣云

出版发行	浙江科学技术出版社
网 址	www.zkpress.com
	杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
	办公室电话: 0571-85062601
	E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版	烟雨
印 刷	北京缤索印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店

开 本	880×1230	1/32	印 张	13
字 数	200 000			
版 次	2013年2月第1版		2013年2月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-4405-9		定 价	38.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑	宋 东 李骁睿	责任美编	孙 菁
责任校对	刘 丹	责任印务	徐忠雷

引言

怀孕，分娩，看着你的孩子慢慢成长，这些都是奇妙的冒险，但毕竟是冒险。起初，这个孩子仅仅是一个计划，一句诺言，几乎毫不重要，只是停经几天，或者是检测试纸颜色的变化。在宣告他诞生的这些征兆和他的真正存在之间有多大的距离啊！

然而，你已经开始想象这个孩子的脸蛋、目光，开始推测他和你的相似之处，开始说起他的欢乐、忧愁和职业，想象的画面依次浮现在脑海里，然后又依次消失了。你开始预测你丈夫和亲人们的反应。第一个孩子的诞生会充实整个家庭，让整个家庭生活变得丰富多彩。每个家庭成员都会感觉自己与孩子有关联，自己变成了祖母、叔叔……新生儿将会加入父母的私人生活中，也会加入到他们的共同生活中，有时带着不同的意义，但是有一点却是共同、确定的，那就是生活将永远不再和从前一样了。

一个孩子的诞生也许是夫妻双方协商计划好的，也可能是未被希望的，是偶然的。向对方宣告自己怀孕了，也许会让他惊喜若狂地接受，也可能会引起双方的冲突争

吵，但是，无论如何，怀孕和分娩都会留下一个深刻的印记。在友好的谈话中，只要一说起这个主题，女人们或夫妻们立即就会滔滔不绝。围绕着分娩那一刻的困难和幸福，人们进行了多少次的交谈！每个女人都想普及她自己的经验，希望别的女人可以从中受益，但是，实际上，每个人的经验都是独一无二的。

所以，一个拥有多年工作经验的产科医生和一个经验丰富的儿科医生共同合作，利用他们各自的知识，为怀孕的朋友们写一本书作为指导就显得十分有必要了。我们两人的实践使各自的认知达成一致。

几十年前，人们对新生儿关心甚少，而如今，他已经被当做一个重要的人来研究。科学家们仔细分析和研究他的生理规律，他的各种能力。他已经成为一个让人着迷、使人激动的生命，这个生命的发展时时都牵动我们的心弦。

和新生儿一样，妊娠6个月以上的胎儿，也是一个敏感的生命。他既通过母亲与外部世界相连，也直接地和外界接触。因此，昨天还被大家所忽视的胎儿今天已备受关注。

由于许多现代监护手段，我们可以更好地了解怀孕期间胎儿的身体状况，这对胎儿以后的发展十分重要。经常

进行妊娠和分娩检查会改善母亲和孩子的健康状况。不再看到残疾婴儿出生的希望也与日俱增。只有正确的医学信息才能让孕妇了解现代医学的进步，从而可以自由地为她自己和孩子作出最好的选择。

但是，如果想让母亲和孩子健康良好，只有医学信息是不够的。如今，分娩的技巧已变为出生的技巧。重要的是自从胎儿在宫内生活以来，在几个主要角色之间形成的关系：母亲、父亲、胎儿，然后是新生儿。

这本书总结了当今法国最前沿的医学知识，同时秉承了以人为本的宗旨，因为我们的专家都近距离地了解和体会过怀孕的母亲们的愿望和情感。这是一本实用方便的指南，不过，我们在这本书中所阐述的观点不一定与其他医生的观点相一致。我们在书里面描述了我们所希望的各种仪器——即使它们尚未普及。所以，这本书包含一部分关于出生的个人预测和思考。

读者在阅读此书时，会发现作者有时称“我们”，有时称“我”，这无需惊讶，因为每个人当然都是从自己的知识出发，一个写孕妇，另一个写婴儿。但是，产科医生需要越来越早地关心要出生的孩子，为此，他就需要儿科医生的知识和支持；同时，要监测婴儿的儿科医生十分重

视妊娠期的正常进行，为此，他也需依靠产科医生的经验。

因此，为了试图回答年轻母亲所提出的关于怀孕和她的新生儿的问题，我们两个人合作，编写了这本书。我们希望这本书对你以及你孕育的小生命有所裨益。

勒内·弗里德曼

于连·科恩-索拉勒

目录 CONTENTS

成为母亲



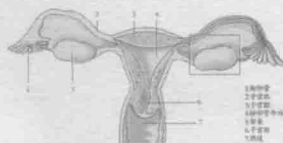
怀孕,您面临的疑问	② 1
是否怀孕	② 1
预产期是哪一天	② 2
去哪儿分娩	② 4
谁负责跟踪妊娠和分娩	② 5
怎样选择分娩地点	② 6
在分娩地点注册	② 7
从胚胎到新生儿	② 9
传说中和各个世纪中的胚胎	② 9
生命的序幕	② 10
受孕	② 15
着床	② 19
胎盘	② 20
附属器官	② 25
胚胎的变化	② 26
胎儿完善阶段	② 29
妊娠最后3个月	② 31
出生之前胎儿与父母之间的关系	② 33
感觉的唤醒	② 33

母亲和孩子之间的关系·····	⊕ 37
妊娠期的各种梦·····	⊕ 38
胎儿出生之前父亲的身份·····	⊕ 40

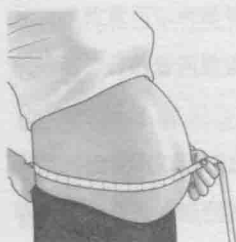
妊娠期的日常生活



一种新的生活方式·····	⊕ 42
孕妇的身体·····	⊕ 42
矛盾的感情·····	⊕ 44
是否应该改变生活方式·····	⊕ 46
工作·····	⊕ 46
沐浴和淋浴·····	⊕ 48
烟、酒和毒品·····	⊕ 48
娱乐、旅行、度假·····	⊕ 50
性生活·····	⊕ 51
睡眠·····	⊕ 53
疫苗接种·····	⊕ 53
药品·····	⊕ 54
X射线·····	⊕ 56
健康和美丽·····	⊕ 57
皮肤的变化·····	⊕ 57
身材·····	⊕ 58



乳房·····	➔ 59
眼睛·····	➔ 60
头发和指甲·····	➔ 60
牙齿·····	➔ 61
清洁·····	➔ 61
怀孕时所穿的衣服·····	➔ 62
鞋、袜和紧身衣·····	➔ 63
体育活动·····	➔ 63
孕妇的饮食 ·····	➔ 65
营养学的几个概念·····	➔ 65
三大主要营养元素：蛋白质、糖和脂肪·····	➔ 66
各种必需的矿物质和维生素·····	➔ 69
饮料和调味品·····	➔ 71
体重增加·····	➔ 71
无盐饮食制度·····	➔ 75
几条饮食建议·····	➔ 75
妊娠期的各种小麻烦 ·····	➔ 77
乳房疼痛·····	➔ 77
阴道分泌物·····	➔ 77
不舒服和晕厥·····	➔ 78
疲劳、嗜睡·····	➔ 78



气喘吁吁、心悸·····	⊕ 78
恶心和呕吐·····	⊕ 78
饥饿·····	⊕ 79
便秘·····	⊕ 79
腹泻·····	⊕ 80
吞气症·····	⊕ 80
胃部灼痛·····	⊕ 80
唾液分泌·····	⊕ 81
头痛·····	⊕ 81
两腿沉重、静脉曲张、痔疮·····	⊕ 81
静脉曲张·····	⊕ 82
流鼻血和牙龈出血·····	⊕ 82
流汗·····	⊕ 83
瘙痒·····	⊕ 83
双手发麻·····	⊕ 83
痉挛·····	⊕ 83
鼻炎、耳炎·····	⊕ 84
小便频繁·····	⊕ 84
阴阜疼痛·····	⊕ 84
背痛·····	⊕ 85

妊娠期的医疗跟踪



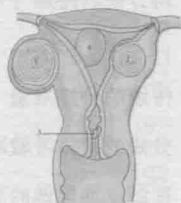
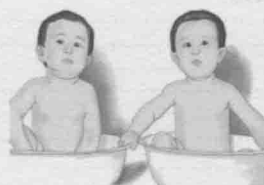
第一次就诊·····	⊕ 89
体检·····	⊕ 90
妇科检查·····	⊕ 90
尿液检查·····	⊕ 92
血型·····	⊕ 93

血小板.....	⊕ 95
风疹.....	⊕ 95
弓形虫病.....	⊕ 96
梅毒.....	⊕ 98
艾滋病	⊕ 98
病毒性肝炎.....	⊕ 99
疱疹、水痘、带状疱疹.....	⊕ 100
血红蛋白检查.....	⊕ 102
妊娠期间就诊的频率.....	⊕ 102
胎儿的心脏跳动和动作.....	⊕ 103
胎儿的各种测量和姿势.....	⊕ 104
骨盆检查.....	⊕ 105
超声波检查	⊕ 106
超声波检查的原理.....	⊕ 106
妊娠期的超声波检查.....	⊕ 106
妊娠期前3个月的超声波检查	⊕ 107
妊娠期间3个月的超声波检查	⊕ 107
妊娠期后3个月的超声波检查	⊕ 108
超声波检查可能会有危险吗.....	⊕ 108
做超声波检查时看到了什么.....	⊕ 109
超声波检查如何改变妊娠的认知.....	⊕ 110
超声波检查显示出的图像.....	⊕ 113
超声波检查可以判断孩子的性别吗.....	⊕ 114
超声波检查的最新数据：多普勒效应.....	⊕ 114
我们的孩子会是正常的吗	⊕ 115
超声波检查可以诊断出一些畸形，但是它可以诊断出所有畸形，尤其是那些与染色体变异有关的畸形吗.....	⊕ 116

遗传是什么.....	116
我们遗传给孩子什么.....	117
染色体或者基因的变化.....	118
环境和基因变异.....	119
性格的遗传.....	119
遗传的危险.....	120
遗传就诊.....	120
羊水穿刺.....	121
胎儿营养提取.....	123
胎儿血液的提取.....	123
母体血液的检测.....	124
胎儿医学.....	124
特殊妊娠.....	127
40岁女人的妊娠.....	127
少女的妊娠.....	127
单身母亲的妊娠.....	127
不育症治疗之后的妊娠.....	127
双胎妊娠.....	130
多胎妊娠.....	133
患癫痫的妇女妊娠.....	133
患有痛风的妇女妊娠.....	133



妊娠也可以变得很复杂	➡ 134
妊娠早期的流血	➡ 134
前3个月的流产	➡ 134
服用避孕药后或者使用宫内节育器后的妊娠	➡ 135
宫外孕	➡ 136
第二个3个月和最后3个月的流血	➡ 136
宫颈的大开	➡ 137
子宫收缩	➡ 138
妊娠与发热	➡ 140
尿路感染	➡ 141
不正常的白带	➡ 142
胎儿活动的减少	➡ 142
纤维瘤和妊娠	➡ 143
卵巢囊肿和妊娠	➡ 143
严格监护下的妊娠	➡ 144
使妊娠医疗化：太过还是不够	➡ 144
什么是高危险妊娠	➡ 144
胎儿的健康公告	➡ 146
监护的各种新方式	➡ 148
孩子太小	➡ 149



动脉高血压.....	➡ 150
动脉高血压的各种并发症.....	➡ 151
糖尿病.....	➡ 151
早产威胁.....	➡ 152
羊水过多.....	➡ 153
羊水过少.....	➡ 153
胎膜早破(在37周之前).....	➡ 153
过期妊娠.....	➡ 154
受雌激素危害之后的妊娠.....	➡ 154
由监护排除危险的3个例子.....	➡ 154



分娩



无痛分娩.....	➡ 156
分娩的疼痛.....	➡ 156
疼痛的限度各不相同.....	➡ 157
消灭疼痛：医学的一项进步.....	➡ 159
分娩方式的选择：妇女权益的进步.....	➡ 160
硬膜外阻滞：麻醉技术	➡ 161
硬膜外阻滞.....	➡ 161
医学原因上的硬膜外阻滞.....	➡ 163
硬膜外阻滞的利与弊.....	➡ 165
为硬膜外阻滞辩护的思考.....	➡ 166
同分娩的疼痛斗争的其他方法.....	➡ 167
出生准备	➡ 169
传统的分娩准备.....	➡ 169
分娩的身体考验准备.....	➡ 170
在游泳池里做的准备.....	➡ 171

会阴不再是忌讳·····	171
呼吸控制·····	173
肌肉松弛和放松·····	175
通过瑜伽做的准备·····	176
意识状况变化的方法准备·····	176
触感方法·····	177
父爱和母爱的准备·····	178
分娩的开始 ·····	179
应该在何时去妇产医院·····	179
羊水流失·····	179
子宫收缩·····	180
黏液栓的流失·····	181
如何去妇产医院·····	181
分娩的3个阶段 ·····	183
宫颈扩张期·····	183
到妇产医院后的检查·····	185
产房·····	186
分娩的电子监护·····	186
宫内pH值·····	188
脉搏的氧饱和度测量·····	188
输液是必须的吗·····	188
分娩期间胎膜的破裂·····	190
子宫颈的完全扩张·····	190
娩出·····	190
有效的娩出·····	192
胎儿头部的娩出·····	193
迎接胎儿·····	194

胎盘的娩出·····	➡ 195
会阴切开术·····	➡ 196
分娩过程中男人的位置·····	➡ 197
特殊情况 ·····	➡ 198
产钳·····	➡ 198
吸盘·····	➡ 199
手取胎盘术·····	➡ 200
子宫复查·····	➡ 200
臀先露·····	➡ 200
其他形式的先露·····	➡ 202
双胞胎的分娩·····	➡ 203
剖宫产术·····	➡ 204
剖宫产术的结果·····	➡ 205
人工分娩·····	➡ 206
遇到突然来临的分娩应该怎么办·····	➡ 208
分娩过程的安全·····	➡ 208



你的孩子在妇产医院

新生儿 ·····	➡ 209
第一声哭·····	➡ 209
和你的孩子的最初接触·····	➡ 209
婴儿最初的护理·····	➡ 210

