

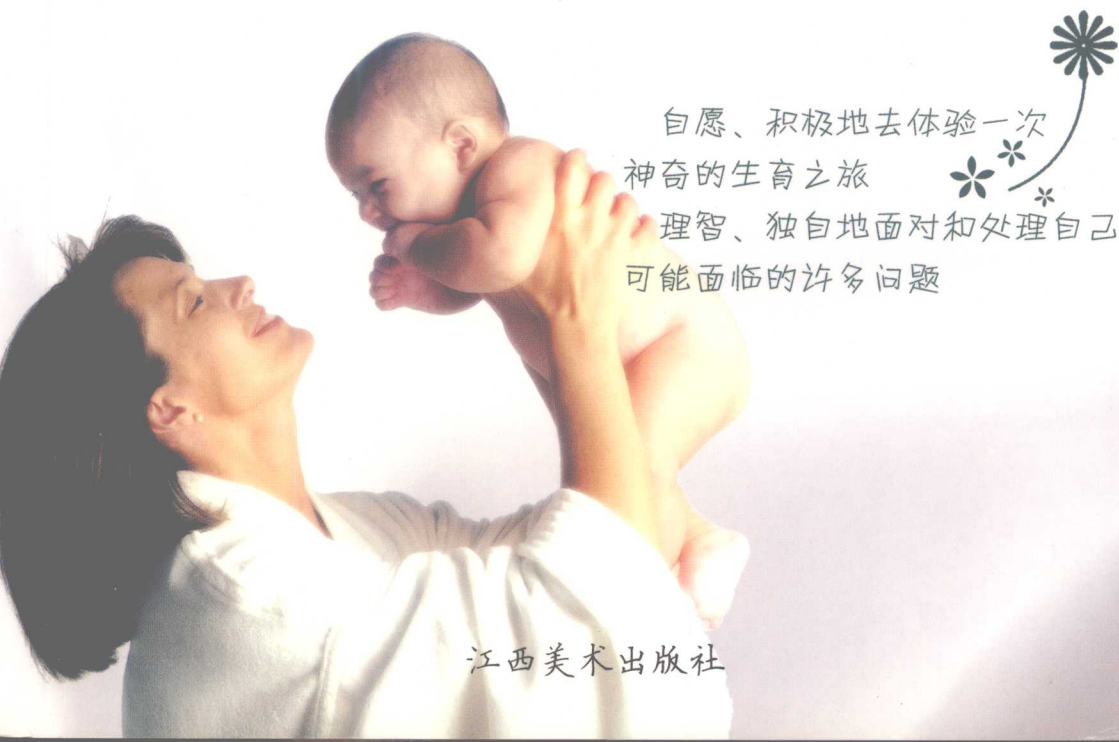
德国RORORO集团荣誉出品，畅销德国40多年

养最棒的宝宝

『德』 比尔季特·劳尔◎著
焦豫◎译

分娩 100问

自愿、积极地去体验一次
神奇的生育之旅
理智、独自地面对和处理自己
可能面临的许多问题



江西美术出版社

德国RORORO集团荣誉出品，畅销德国40多年

养最棒的宝宝

『德』 比尔季特·劳尔◎著
焦豫◎译

分娩 100问

自愿、积极地去体验一次
神奇的生育之旅

理智、独自地面对和处理自己
可能面临的许多问题



江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

分娩 100 问 / (德) 比尔季特·劳尔著; 焦豫译. —南昌:

江西美术出版社, 2008. 1

(养最棒的宝宝系列)

ISBN 978-7-80749-191-0

I. 分… II. ①比…②焦… III. 分娩—问答 IV. R714.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190267 号

版权合同登记号 图字: 17-2007-038

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

Originally published under the title 100 FRAGEN: GEBURT

Copyright © 2004 by Rowohlt · Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

分娩 100 问

著 者: [德] 比尔季特·劳尔

译 者: 焦 豫

特约编辑: 鲁志学

责任编辑: 刘 芳 陈 军

美术编辑: 石永歌

封面设计: 张 悦

策 划: 雅歌文化

出版发行: 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

http: //www.jxfinearts.com

投稿邮箱: yagewh@163.com

发行专线: 027-87326881

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787X1092 1/16

印 张: 46.5

定 价: 75.00 元 (全五册)

书 号: ISBN 978-7-80749-191-0

版权所有·侵权必究

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所



关于
本书

About Book

这是一本极具实用价值的科普读物,本书的意义在于鼓励您自愿地、积极地去体验一次生育过程。书中以现代医学的常识和众多实用的建议来帮助您,使您能理智、独自地面对和处理自己可能面临的许多问题。作为一名助产士,我想给您信心,使您相信自己的力量,相信自己的能力,您一定能使自己适应生育过程中的各种状况。此书谨献给所有那些有爱心孕育孩子并愿承担责任的女士和先生们。

碧尔季特·劳尔,通过国家资格考试的助产士,具有多年的临床及家庭助产经验。还是卫生护理专业教师;参与《与孩子一起成长》系列丛书编辑,出版了其中的《我怀孕了:护理与治疗》一书;与 Angelika Salomon 合作出版了《治疗孩子》一书。

比尔季特·劳尔

Birgit Laue

关·于·本·书

从前
我是一只蝴蝶
是一棵树
还是一颗星？

我忘了。

但是我知道

过去

现在

我还是我

一直到永远



分·娩·100·问

100 Fragen: Geburt

序言

Foreword



亲爱的准父母们：

当你们把这本书捧在手中时，你们的妊娠期即将结束。这时你们必定非常开心，迫不及待地等待着孩子的降临。但当您想到孩子的诞生，或许有时反而会有很复杂的感觉，也许是一点怀疑，甚至恐惧。

这很正常，因为大部分即将成为父母的人也与您一样。孕育，特别是第一胎，是一种新鲜并且会让人生彻底改变的经历。如果面临这样意义重大的事件而没有任何担心，那才是不正常的。

现在，大部分年轻的父母已经不能再简单地、深信不疑地求助于老一辈的建议和援助。他们必须通过大量的、与前辈完全不同的信息，为自己开辟一条特有的、适合个人的路，并且作出前辈还完全不能触及的抉择。这绝不是件简单的事，通常会让准父母们感到孤独而困惑。

近十年来，大量的科学调查研究已经介入到了妇产科学中。在妇产科学史上，人们对于医药技术的了解从没有像今天这么广博。由此而产生的进步给我们带来了有利于母亲和孩子成长的知识。这都是显而易见的。

但是，这也使得今天的父母亲们对于正常的、自然的生产过程了解甚少。加之媒体对有关生产过程中可能出现的危险进行了持续不断地、夸张地描述，这就使他们变得敏感，并对自己的感觉、能力和力量产生怀疑。因此他们需要高度的安全保障。媒体对助产医学概念

过度的新闻炒作也促成了恐惧感及不安感的滋生。而常常完全忽略了成为父母这一经历本身的美妙感。助产士们却日复一日地直接经历着这些过程,并且知道怎样才能够真正地说服年轻的准父母们。

因此我想通过这本书向你们提供我多年来积累的经验和知识:它可以针对你们的不同问题作出易于理解而明晰的回答。我希望这能够帮助你们在未来轻松自主地作出对自己负责的决定。

这里所挑选出的有关分娩的重点问题都是许多年轻父母们在互联网、杂志、“助产士谈话”中所公开提出的。我和我的同事们都把进入妊娠与生育这个殿堂视为一个极为重要的,但首先又是一个极为正常的、健康的生命过程。德国宝宝俱乐部(Babyclub. De)的这种理念有别于许多新闻媒体。因为我们的视野覆盖的是有益于整个家庭的助产综合服务,注重生产、产后复原等一系列的问题,而非只针对出现的某个问题。近10多年来,这种理念已在全世界范围内成为助产工作的宗旨。

我衷心地祝愿您能在一个您信任的、安全的环境中诞下您的宝宝。同时我也衷心地祝福那些与您一起,根据您的意愿与能力将孩子带到这个世界的、认真负责的、值得尊敬的助产人员们。一切顺利!

比尔季特·劳尔

Birgit Laue



目录

Contents

■ 序言	2
■ 第一章 做好产前的准备 问题 1—19	1
■ 第二章 选择宝宝的出生地 问题 20—31	25
■ 第三章 产期临近 问题 32—50	41
■ 第四章 如果宝宝不在预产期出生 问题 51—61	65
■ 第五章 分娩是一个按部就班的过程 问题 62—73	79
■ 第六章 什么情况下必须手术 问题 74—85	97
■ 第七章 分娩后短短的一段时间 问题 86—100	115
■ 参考文献	134
■ 索引	135



第一章
chapter 1

做

好

产

前

的

准

备

问题 1-19





Question 001

什么时候开始看医生?

我应该从什么时候开始看医生?



专家告诉你

这完全取决于您想要得到怎样的护理。不过无论您是准备在医院分娩或在家分娩,都应该尽早认识您的助产士,从而彼此建立信任。

令我们觉得遗憾的是还有很多妇女不知道,产中和产后的助产护理并非昂贵的特殊护理,而是她们有权享受的法律保护。根据德国法律,除了医生以外,助产人员也可以进行产前检查并且将结果记录在孕妇册上。这些费用也是由医疗保险公司负责的。如果您个人参加的是私人保险,最好提前询问。通常是没有问题的,但也不排除有例外的可能。

很多女士在医生和助产员之中选择产前护理。尽管您已选择了医生做产前保健,也请您尽早与助产士取得联系。他们可以解答一些重要的问题,在您不舒服的时候陪伴在您身边或者只是倾听您的倾诉。如果有需要,他们还可以到您家里来。有时只用电话提示一下也就足够了。他们会为您和您的伴侣抽出时间,在遇到问题时和你们一起寻找解决的办法。她们专门从事妊娠期各个阶段的咨询与辅导,从生产到坐月子直到哺乳期结束。

做 · 好 · 产 · 前 · 的 · 准 · 备



Question 002

推测的预产期可靠吗？

推测出的预产期究竟可不可靠？



专家告诉你

其实预产期是一个为期三个星期的时间段：事实上只有 3.9% 的胎儿是在预测的某一天降生的，大约 20% 会提前 10 天出生，而有超过 60% 的孩子是在大约 10 天后出生的。因此，预产期不可靠。

通常情况下是把月经的第一天作为计算的基础，妊娠期应持续 281 天或 40 周。然而这种计算方法隐含着不确定因素，首先它是以一个妇女所具备的稳定的 28 天的生理周期为前提的，而且没有考虑任何偏差。正确地计算必须根据实际情况作出相应调整，月经期较短的要减去相应的天数，而较长的要加上。

如果您可以精确地知道受孕的日子，那么预测的日子将会更可靠些。从受孕的日子起，妊娠期将持续 267 天或 38 周。



Question 003

什么时候接受产前辅导?

应该从什么时候开始接受产前辅导呢?



专家告诉你

妊娠期的2/3(也就是大约26~28周)开始为孩子的降生作准备,这是件很重要的事。这段时间内您已经可以积极地做一些锻炼,并且也还有充足的时间在安定的环境中做一些准备。请您尽早到助产士、预产护理员或理疗员那里登记,因为那些最好最受欢迎的课程都会很快被预定满。通常家庭学校、妇女保健中心和医院都会提供产前准备课程。在那里您可以了解正常生产的过程,从而能够在心理和生理上都有所准备。您可以注意到,这些课程的班级都不大,由此可以培养亲密的氛围,使大家彼此信赖,互相交流心里话。请一定要确认授课老师的专业资格,附加课程老师的资格也要确认一下,如瑜伽、太极、有氧运动、手指按摩、肚皮舞等。

建议:

如果您不能确定预产期,也不需要担心,顺其自然。您最好推迟两周再把这神奇的日子告诉亲朋好友,这样在您晚产时便不会因为不断的询问和电话而感到精神上有负担和压力。

做·好·产·前·的·准·备



Question 004

产前辅导费用怎么算？

我必须自己负担产前辅导的费用吗？



专家告诉你

对于由助产士开办的课程，医疗保险公司会负担 14 节课（每节课 60 分钟）的费用。还有各种特别针对不同群体所设置的课程，如面向夫妇、产后妇女和无伴侣的孕妇的。也有在周末集中教授的课程，多余的课时或服务费用要由个人负担，如丈夫陪练等。

产前辅导的内容

产前辅导的内容一般包括一下方面：

(1) 心情, (2) 饮食, (3) 饮水, (4) 运动, (5) 体重, (6) 胎教等。



Question 005

有必要进行产前辅导吗？

去参加一个产前辅导我必须开车行驶 25 公里，有必要吗？



专家告诉你

辅导对于您是否真的必要，必须由您自己来判断。但如果您能全方位地了解到自然生产的全过程，您就会更了解自己身体的变化，对自己的能力和力量就会愈发信任，这样就可以使您在生产的过程中感到容易很多。这就是这类课程的首要目的。另外，了解各种呼吸方式和减压训练，以及该如何正确对待由于妊娠所产生的一些生理及心理变化，对您是非常有帮助的。您还可以了解到不同的分娩体位、新生儿护理和哺乳的知识，而且还可以与其他准妈妈们相互交流。一个好的产前课程都会设置充足的时间，人们可以在一个有保护的安全环境中宣泄恐惧，解答疑问，互相倾诉各自的疑问。



Question 006

要同时参加孕妇瑜伽和产前辅导吗

我参加了一个孕妇瑜伽课程,我是否还应该再参加一个产前辅导呢?



专家告诉你

长期练习瑜伽的女士通常都具备非常良好的身体感觉和自我意识。她们已经掌握了如何呼吸并且学习和练习过如何放松自己。这些都是分娩过程中的必备条件。孕妇瑜伽通常开始于妊娠初期,这也是一大优势。

而授课教练的专业知识和经验是非常重要的。

尽管如此我仍然建议您接受产前辅导。在那里您可以获得关于妊娠、分娩、产褥期以及哺乳的一系列有针对性的信息,而且还有机会提出自己特有的问题。



Question 007

有必要在家 练习分娩体 位吗？

我在产前辅导中学习了不同的分娩体位，
我应该在家庭练习吗？



专家告诉你

不需要，您不需要练习这些分娩姿势，但是您可以尝试并感觉一下，看哪一种您觉得最舒服。但在分娩剧烈阵痛时，可能分娩姿势与在课堂上练习的分娩姿势完全不同。

分娩时您要经常根据自己身体的需要选择适当的体位，或许您的助产人员也会帮助您在宫缩时频繁地改变姿势。请尽可能选择直立式分娩，因为直立式相对于仰卧式有很多优点：

- * 您能自主地活动，不必被束缚在床上或被无助地搬运。
- * 能在宫缩时保持呼吸畅通并达到适合自己的深度。
- * 大动脉的血压越高，产妇和胎盘的供血越好，这样，胎儿可以得到更多的氧气。
- * 您能够移动或旋转您的骨盆，使胎儿更容易找到正确的通道。
- * 宫口扩张可以为胎儿提供更多的空间，在宫缩间歇期不再收缩。
- * 使分娩不那么劳累，因为您利用了重力，而不必用力克服阻力。
- * 直立式分娩能够保护肠道。

做 · 好 · 产 · 前 · 的 · 准 · 备