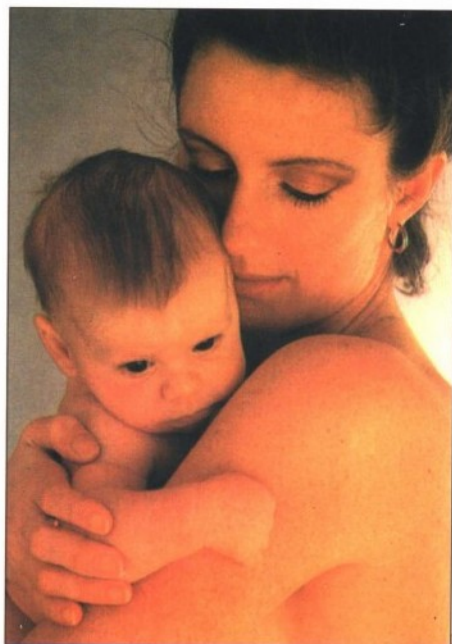


【英】塞拉·吉茨格 著
【英】维金·贝里 著
郎景和 主译

孕妇日记



· 独一无二的妊娠日记
· 个人规划
· 袖珍信息指南

◎ 国际文化出版公司

孕妇日记



独特的医生忠告与
孕妇个人记录
相结合
查阅方便的孕期保健

知识手册
孕妇的个人日记
妇女妊娠期各阶段的
精彩照片



还有
胎儿发育的绝妙图像



ISBN 7-80105-630-2



9 787801 056306 >

ISBN 7-80105-630-2

Z · 63 定价：46.00 元

"A Dorling Kindersley Book"

Original title: PREGNANCY DAY BY DAY

Copyright 1990 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright 1990 Sheila Kitzinger and Vicky Bailey

Copyright © 1990 Dorling Kindersley Limited, London Text

copyright © 1990 Sheila Kitzinger & Vicky Bailey

图书在版编目(CIP)数据

孕妇日记/[英]吉茨格(Kitzinger, S.), [英]贝里(Bailer, V.)著;郎景和译. - 北京:国际文化出版公司, 1998.4

书名原文: Pregnancy Day - By - Day

ISBN 7-80105-630-2

I. 孕… II. ①吉… ②贝… ③郎… III. 妊娠期-保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第07819号

孕妇日记

主 编 塞拉·吉茨格

维金·贝里

主 译 郎景和

策划编辑 张 正

责任编辑 张 正 汪 媛

出 版 国际文化出版公司

发 行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

排 版 北京市今日视点文化事务发展中心

印 刷 百花彩印有限公司

开 本 787×1092 16开

8印张 150千字

版 次 1998年6月第1版

1999年6月第2次印刷

印 数 5001-8000册

书 号 ISBN 7-80105-630-2/Z·63

定 价 46.00元

著作权登记号图字:01-97-1459号

国际文化出版公司地址

北京安定门内大街40号 邮编 100009

电话 64010831 64010840

PDG

你的妊娠一览表

1 周	年 / 月 / 日	2 周	年 / 月 / 日	3 周	年 / 月 / 日	4 周	年 / 月 / 日
9 周	年 / 月 / 日	10 周	年 / 月 / 日	11 周	年 / 月 / 日	12 周	年 / 月 / 日
17 周	年 / 月 / 日	18 周	年 / 月 / 日	19 周	年 / 月 / 日	20 周	年 / 月 / 日
		胎动感通常始于 18-22 周					
25 周	年 / 月 / 日	26 周	年 / 月 / 日	27 周	年 / 月 / 日	28 周	年 / 月 / 日
33 周	年 / 月 / 日	34 周	年 / 月 / 日	35 周	年 / 月 / 日	36 周	年 / 月 / 日

本表供你随记,便于参阅、记录产前门诊、保健课预约之用。

5 周	年 / 月 / 日	6 周	年 / 月 / 日	7 周	年 / 月 / 日	8 周	年 / 月 / 日
13 周	年 / 月 / 日	14 周	年 / 月 / 日	15 周	年 / 月 / 日	16 周	年 / 月 / 日
21 周	年 / 月 / 日	22 周	年 / 月 / 日	23 周	年 / 月 / 日	24 周	年 / 月 / 日
29 周	年 / 月 / 日	30 周	年 / 月 / 日	31 周	年 / 月 / 日	32 周	年 / 月 / 日
37 周	年 / 月 / 日	38 周	年 / 月 / 日	39 周	年 / 月 / 日	40 周	年 / 月 / 日
分娩通常在以 后几周							

查 找 预 产 期

一月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
10月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
二月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
11月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
三月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
12月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
四月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
五月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
2月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
六月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
3月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
七月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
4月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
八月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
5月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
九月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
6月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
十月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
7月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
十一月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
十二月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
9月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

宝宝的预测生日是：

先在双格上线中找出你末次月经的第一天日期，其正对的下线日期即为预产期，它仅是预测妊娠 40 周的时间。胎儿通常在 37~42 周这一时间范围内出生。

20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	一月
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	11月
20	21	22	23	24	25	26	27	28				二月
27	28	29	30	1	2	3	4	5				12月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	三月
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	1月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		四月
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		2月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	五月
24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	3月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		六月
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		4月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	七月
26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	5月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	八月
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	6月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		九月
27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		7月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	十月
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		十一月
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		9月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	十二月
26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	10月

第 1 周

1	末次月经第一天
2	
3	
4	
5	
6	
7	

第 2 周

8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	排卵·受孕

第 3 周

15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

第 4 周

22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	

第 5 周

1	妊娠 4 周
---	--------

孕妇日记

原著:塞拉·吉茨格

维金·贝里

主译:郎景和

译者:(以篇章为序)

杨佳欣 刘俊涛

冷金花 高 杰



国际文化出版公司

新华书店
PDG

译者序

我们奉献给读者的这本书可以认为是一份精美的礼物，虽然不能说它价值连城，但却是独一无二的——这里记载了一位母亲从受孕到分娩的全部历程。她的兴奋与不安，激动与忧虑，甚至她的欢笑与哭叫。这里描述了一个医生对孕妇和她的孩子的深切的关注和全部的仁爱，怎样对待不适和痛楚，怎样珍摄善取、排遣忧患，怎样树立信心、度过难关。因此，这是一部医生和孕妇直接对话的书、一条连接父母和孩子的有生命跳动的纽带。

本书的两位原著者，一位是塞拉·吉茨格 (Sheila Kitzinger)，是位著名的妇女生育科学专家，她在欧美及世界各地讲授生育的精神心理、产前保健、计划生育等，其著作颇丰。另一位是维金·贝里 (Vicky Bailey)，是位经验丰富的助产士，她在很多地方为妇女在妊娠前、妊娠中及妊娠后提供服务 and 帮助，在英国牛津和剑桥培训助产士，并使“准妈妈”与助产士建立密切的关系，提供孕期保健知识和医疗照顾。因此，她们一起写这本书可谓珠连璧合，保证了本书的权威性和实用性。

原著英文书名为“Pregnancy day by day”，可理解为妊娠的每一天。对于孕妇来讲每天读、记显然是必要的。

当妇女怀孕之后，一个新的生命就开始了，经历 40 周的生长发育，他或她就要闯到我们这个世界上来了。对于孩子的双亲，这是令人何等激动的事！但作为孕妇，则要遭遇身体、精神“全方位”的挑战。著者以睿智的、敏锐的见地，从预防和实际的视角向孕妇展示了妊娠的全过程，描述了胎儿是如何发育的、母体会发生什么变化、可能出现的问题及其对策。当我们译完此书，如释重负地回味它的内容时，我们发现该书的特点十分明显，这就是：

其一，本书像一位亲切可靠、和善诚笃的朋友站在孕妇面前，和你促膝谈心，讲述妊娠的故事。没有学究气，很少生涩怪僻的术语，使普通读者容易接受和理解。

其二，作者将妊娠过程按每 4 周划分阶段，突出重点、兼顾一般。读者容易“对号入座”进入角色。

其三，发挥孕妇自己的主观能动作用，每一部分都有孕妇的“个人记录”，也是提高个人保健的参与意识。把知识交给读者，让读者行动起来，作主动的分娩者，不作被动的病人。这样一种科普方式非常可贵。

其四，精美绝伦的插图照片，母亲的、胎儿的，让人身临其境，去感受、去遐想，有的真是一图胜千言。

这样一部把知识和情趣结合、医生和孕妇携手、文字与图像并茂的科学普及读物是难得的。于是当国际文化出版公司张正先生将此书呈现在我面前时，我甚至急不可待地要去阅读它、翻译它。

一位妇女，经历妊娠分娩不会很多，应该把它作为生命中的重大事件。当你把本书从头至尾读一遍，当你饱尝这 280 个日日夜夜的个中滋味而合上这本书的时候，你的

满足和幸福是不言而喻的。当你抱着你的儿女，再翻开这本书，一起回忆那段难以忘怀的时光，又该是怎样的温馨和激动！孩子的生日不再是母亲的苦难日，而是父母和孩子的共同节日。这就是本书的独特价值。

作为妇产科医生和科普作家，我喜欢这本书。尽管我本人也撰写过类似的书，但依然会从这本译著中汲取教益。我也希望同道们编著出更好的为大众服务的作品。

我的几位同事和我一道翻译本书，他们都是研究生毕业、工作多年的妇产科医师，在繁忙的临床工作之余劳神于案牍，旨在完成一项职业责任，均称“何苦之有”。

赘言如上，是为序。

中国医学科学院 北京协和医院
中国协和医科大学

妇产科主任、教授
中国科普作家协会副理事长

郎景和

1997年岁末于京



目 录

导言 6

你怀孕了! 8

妊娠的 1~8 周 ☆ 10

- 最初几周 12
- 合理的决定 14
- 你的选择 16
- 分娩地点 18
- 产前保健 20
- 常规检查 22
- 学会看懂病历 24
- 流产 25

妊娠的 9~12 周 ☆ 26

- 你的胎儿发育的情况 28
- 吃得好 30
- 供给胎儿营养 32
- 特殊检查 34
- 工作 36

妊娠的 13~16 周 38

- 你的胎儿发育的情况 40
- 保持舒适 42
- 上产前保健课 44
- 做超声检查 46
- 是不是双胞胎? 48
- 需要特别关照的妊娠 50

妊娠的 17~20 周 ☆ 52

- 你的胎儿发育的情况 54
- 活动得好 56
- 将为人父 58
- 其他亲友 60
- 如果你是单身 62

妊娠的 21~24 周 ☆ 64

- 你的胎儿发育的情况 66
- 你的感觉 68
- 关于分娩 70

放松有益 72

妊娠的 25~28 周 ☆ 74

- 你的胎儿发育的情况 76
- 情绪的挑战 78
- 分娩计划 80
- 做出你的分娩计划 82

妊娠的 29~32 周 ☆ 84

- 你的胎儿发育的情况 86
- 呼吸调节 88
- 胎动 90
- 你的血压 92
- 早产儿 93

妊娠的 33~36 周 ☆ 94

- 你的胎儿发育的情况 96
- 胎位 98
- 哺育婴儿 100
- 分娩陪伴者 102

妊娠的 37~40 周 ☆ 104

- 此时胎儿的情况 106
- 分娩 108
- 帮助胎儿出生 110
- 妊娠过期 112
- 主动分娩 114
- 水中分娩 116
- 温馨分娩 118
- 分娩之后 120
- 生育存照 122

像片



导 言

即使孩子出生之后相当长的时间里,母亲们还是愿意回忆在妊娠和孩子出生时发生的往事和自己的感受,去和孩子分享并向他们说“这是你出生之前……”“这一天是你的生日……”如若这样,你怎么能不读这本书呢?在这里,你可以谈论自己妊娠和分娩的故事,记录你欲回忆的信息,那些在妊娠不同阶段发生的一切。这本书提供给你去记录这一重要的经历和生命的特殊时刻。

我们为什么要写这本书

我们认为生育是妇女的重要事件,而不仅仅是作为一项医疗问题。你应该获得关于妊娠与分娩的正确知识以及它给你和孩子带来的裨益和风险,你可以成为一位主动分娩的驾驭者而不是一位被动的病人。我们知道分娩是个令人非常激动而深刻震撼的经历,你应该也需要得到帮助。

记事簿可记录你的问题、想法和讨论。

胎儿情况栏中描述你的胎儿每阶段时的详细变化。

在每天的日记里 你可以注明产前随诊的日期和时间以及其他信息。



你的身体
不同孕周的身体情况。

日记提供给你记录特殊日期。

妇女妊娠的图像帮助你查找你自己和胎儿。

17 周

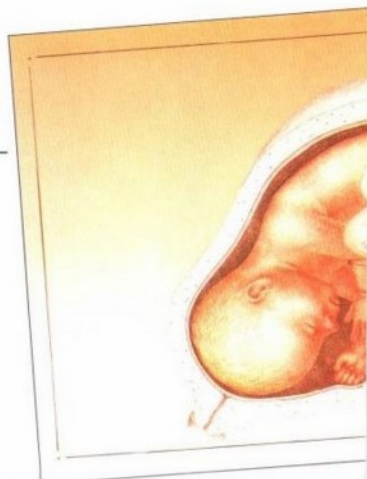
年/月/日

日
一
二
三
四
五
六

18 周

年/月/日

日
一
二
三
四
五
六



你的胎儿
自受孕到出生胎儿情况。

这本书是怎样“运作”的

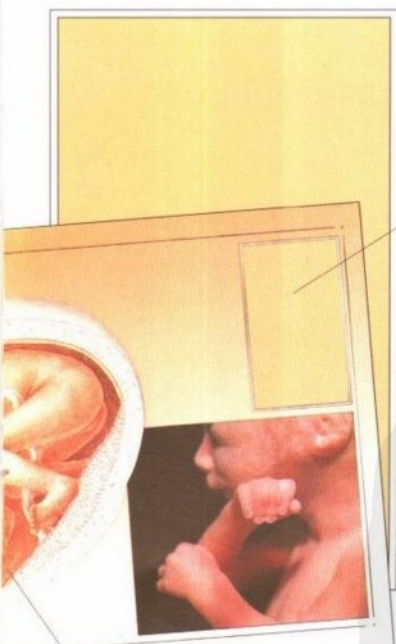
本书分9个部分，每一部分就是妊娠的一个阶段，从妊娠伊始一直到分娩——你和你的孩子的最初见面。在每一部分的开始是《你的身体》栏目，描述你的身体变化，附有备忘预约和特殊日期的记录。这之后的《你的孩子》栏中将告诉你腹中胎儿的发育状况。《特殊问题》在每一部分都有一栏，将给你有实际意义的忠告和知识，以及建议和讨论。《记事笺》则有一些细致的问题，还给你自己留下一席之地记录经历的“空地”，描述你的想法和感觉，以及某些关于你和孩子的决定。

关于图像

你可能为你自己的一些身体变化而忧虑，为此，在《你的身体》的专页中，展示了在每一妊娠阶段中不同孕妇的图像。我们希望它们能帮助你了解你自己的身体。

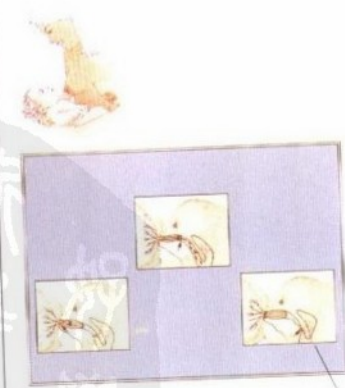
令人陶醉的事情是你具有对胎儿动、看、听、感觉的洞察力。

关于胎儿所有情况的专题。



细腻的胎儿照片

每一阶段胎儿发育的彩色图像



特殊问题 用详细的图解提供忠告和信息。



其他妇女的评论又增加新的视角。

特殊信息。

记事笺

你的想法、感觉和决定都可以从这个栏目里得到反映，形成一个从妊娠到分娩的连续的个人经历记录。

你知道吗？

• 对哺乳感觉如何？

• 你能和谁联系来帮助你哺乳？

你怀孕了！

你可能极为高兴地发现你怀孕了。这似乎是令人惊异的——一个新的生命在你腹中生长，你仿佛感觉是怀孕的第一个女人！

也许你是意外地怀孕了，或者你曾试图晚些时候完成此事。但你也会兴奋地发觉身体“运行”的还不错，也会怀疑自己是否已经准备好了去做母亲，甚至孩子会对你与伴侣的关系有何影响。坦诚地接受这些复杂的感情是迈向这一“伟大征途”的最好方法。

孩子何时出生？

妊娠要持续 38 周，但医疗上，孩子的出生要从末次月经的第一天算起共 40 周，排卵期在这一天之后 2 周左右。实际上并不能准确地知晓你的排卵时日，甚至你也难以确切记住你们何时作爱，所以这个预产期只是推断。孩子在这个预产期前后 2 周降生都是正常的。

“我想为理查德要个孩子，虽然我曾有过家庭，但他却未曾有过孩子。他非常高兴要一个孩子，我为能怀孕、能生个孩子而幸福。”

“我急不可待地去买了一些关于生孩子的书，同时也买了个羊绒玩具。是不是有些蠢？不管怎样，我的新生命会伴着羊绒玩具一道长大。”

“如果可能，我愿意做一个合格的母亲。但除了安排我的收入以外，我不知道如何做。最大顾虑是会发生什么问题，以及我们将如何处理。”

“我姐姐有个先天性愚型的孩子，我怀孕后忐忑不安一直到作了羊水穿刺检查才稍得平息。但我还是不想告诉其他人，我相信，我会顺利。”

“啊，宝贝！怀了你让我和你的父亲多么高兴！”



请回答

当你得知怀孕时,你感觉如何?

得知自己怀孕后你首先告诉谁?

当你得知自己怀孕时,你说了什么?

第一个知道你怀孕的人作何反应?

你把自己怀孕的消息第一个告诉谁?

这个人对此事作何反应?

将自己怀孕的消息告诉他人是难为情的吗?如是,这是谁?又为什么?

今日日期

妊娠的 1 - 8 周

这时虽然没有人注意到，但你体内孕育着一个生命，这是一个多么神奇的过程。你觉得你一定看起来与众不同，但事实上你没有。在最初的几周，你的身体须适应妊娠的需要，你可能会感到倦怠。你需要额外的休息，因为别人并不知道你怀孕的事，以致



关注身体

当你深切地关注你自己的身体时，你身体形态的改变可能会成为一种魅力的来源。或者你可能会担心自己变“胖”，不知道你的配偶是否还认为你有吸引力。这时乐观一些，对你成为一个圆圆胖胖的形态感到自豪，会帮助你放松并变得更有自信。

“我开始注意周围的孕妇，她们看起来都很胖，我疑惑：是否自己也要变成那样，我也会看起来那么大吗？”

“我感到沮丧，但我认识到我身体变化是为了适应，所以几周后就放松了。”

会给时间安排上造成困难。你可以尽早上床睡觉，如果可能的话，可以让你的配偶把早餐准备好送到床旁。当然在周末你们可以共同睡个懒觉。在最初几周，你可能会感到晨起或入睡前恶心，甚至可能呕吐。或者你可能感到口中有异味，有时甚至整天这样。这些情况可能由疲倦引起，多休息即可缓解症状，也可以使你不至于感到精疲力尽。以下有一些建议可以帮助你减轻这最初几周的恶心。

对付晨起呕吐

- 起床前吃一些面包，这样可以升高血糖。因为恶心常常是由于血糖下降的缘故。

- 入睡前少许进食。

- 少食多餐，多食有丰富碳水化合物的食物。一些很简单的食品例如香蕉都可以帮助你维持血糖浓度。

- 不吃脂肪多的食物，少饮全脂牛奶，少吃奶酪、鸡蛋。

- 在两餐之间吃少量饼干，这样使你的胃不致太空。

- 吃去皮的姜汁。

- 在一天中吃你觉得可以接受的食物，然后每天增加一种。

- 避免强烈的刺激气味，

如闷热的住所以及吸烟环境。

- 每天要有一段时间抬高下肢。

- 请你的配偶分担每日的家务工作。

- 如果你仍坚持工作，最好与老板达成协议有一个灵活的作息时间。

- 可以与你的医生商讨一个抗呕吐的药物。

