

全新第4版

〔美〕海蒂·麦考夫 莎伦·梅泽尔 著

海蒂 怀孕大百科

What to Expect
When You're
Expecting

海蒂·麦考夫 Heidi Murkoff

全球最畅销的孕产育儿书
世界最具影响力的100人



NLIC2970903006

- ※ 30年长销不衰，高居美国各大书店孕产类图书排行榜第1名，销量超1700万册
- ※ 被《今日美国》评为“25年来影响世界的25本书之一”
- ※ 系列图书销量超过3400万册，译为30多种语言畅销全球
- ※ 美国有93%的准妈妈看过这本书

南海出版公司



全新第4版

海蒂 怀孕大百科

What to Expect When You're Expecting

〔美〕海蒂·麦考夫 莎伦·梅泽尔 著

王智瑶 译



NLIC2970903006

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

海蒂怀孕大百科 / [美] 麦考夫; [美] 梅泽尔著;
王智瑶译. — 海口: 南海出版公司, 2013.6
ISBN 978-7-5442-6459-4

I. ①海… II. ①麦…②梅…③王… III. ①妊娠期
— 妇幼保健— 基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316372号

著作权合同登记号 图字: 30-2010-167

WHAT TO EXPECT WHEN YOU' RE EXPECTING:

4TH EDITION

by HEIDI MURKOFF (AUTHOR) & SHARON MAZEL

Copyright © 1984, 1988, 1991, 1996, 2002, 2008 by What to Expect LLC

This edition arranged with Renaissance Literary & Talent Agency
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 THINKINGDOM MEDIA GROUP LIMITED

All Rights Reserved.

Cover illustration: Tim O'Brien

Book Design: Lisa Hollander, Kathy Herlihy Paoli, Susan Aronson Stirling

Interior book illustrations: Karen Kuchar

海蒂怀孕大百科

[美] 海蒂·麦考夫 [美] 莎伦·梅泽尔 著
王智瑶 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 侯明明 崔莲花

装帧设计 徐蕊

内文制作 一鸣文化

印 刷 北京汇林印务有限公司
开 本 700毫米×990毫米 1/16
印 张 37
字 数 500千
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6459-4
定 价 49.80元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

致 谢

如果说过去的 23 年里我只懂得了两件事，那么它们就是：第一，孩子不可能自己长大；第二，书不可能自动写成（无论你对着白纸看多久）。

幸运的是，我获得了大量帮助，完成了这两项工作。我的孩子已经长大了（成人礼已完成，不过让我们面对现实吧——孩子的成长怎么可能有所谓的终点？），为人父母，我有最好的同伴——丈夫埃里克——他也是我创作本书过程中的搭档。在写作上，我有众多伙伴和朋友全情投入——在《海蒂怀孕大百科》第 4 版的创作过程中，他们不断为新的创意提供支持、观点和建议，让我的思维不断燃起火花。

身边提供帮助的人太多，但有一部分朋友从第一天起就一直陪在身边支持着我。在此，向你们致以诚挚的感谢：

感谢桑德·哈撒韦，你为这本书

的诞生做出了巨大贡献。你是了不起的姐妹，更是了不起的朋友。

感谢苏珊娜·雷弗编辑，我亲爱的朋友。你是《海蒂怀孕大百科》创作过程中最伟大的指导员。从书稿的构想到 4 个版本的面世——你字斟句酌，删除每个有误导含义的双关语。在你的努力下，《海蒂怀孕大百科》创造了一个奇迹——感谢你，是你的努力使得这一系列图书发行 2900 万册成为了现实；感谢你的无数创意，贡献了这本书几百个醒目的标题、令人过目难忘的卡通形象。

感谢彼得·沃克曼——你是个异类，一个坚持承诺、永不妥协的出版商；你是那个当书店对我们的信任开始动摇时却仍然坚信我们的人；你是那个让这本书的星星之火慢慢燎原的人，你是那个不愿放弃任何所谓“小众”图书的人。

感谢在最新一版中帮助过我的

所有沃克曼出版社的员工：勇于创新的戴维·马特，你善于抓住机会，并非常重视我们这次面临的挑战——事实证明我们的挑战非常成功——《海蒂怀孕大百科》第4版是颠覆性的成功改造。感谢约翰·吉尔曼，在颠覆性创作中表现出的极度耐心，并首次展示了插图的神奇魅力。感谢丽萨·霍兰德和韦伊格·唐，我永远那么喜欢你们的设计。感谢蒂姆·欧布赖恩，为我介绍了这次再版中启用的两位重量级模特，封面上的妈妈和她的宝宝——他们亲自上阵的热情让我非常感动。也要感谢琳内特·帕尔芒捷耐心地重新创作了这一版标志性的封面插图。感谢模特卡伦·库彻——我们的封面“辣妈”（甚至让我有了再怀孕的冲动），也要感谢小汤姆·纽瑟姆，你是我们最完美的模特宝宝。感谢艾琳·德希夏恩一直跟踪这本书的创作进展。沃克曼出版社还有太多敬业得令人吃惊的朋友，他们是苏茜·博洛廷，海伦·罗斯纳，贝丝·多蒂，沃尔特·温特斯，珍妮·曼德尔，金·斯莫尔，以及艾米·科利。

感谢我的另一个同伴，莎隆·马泽尔。我能在你身上看到自己的影子，总觉得你是另一半的自己，永远的挚友——我爱你。此外，感谢美丽的丹妮科、阿里安娜、基拉以及索菲娅与我分享你们精彩的育儿经历。还要感谢家庭医生杰伊——感谢他精彩的生物课，以及无与伦比的好脾气——更重要的是，

他让我分享了莎隆的生命中最重要的一段经历。

感谢查尔斯·洛克伍德医学博士，我们卓越的医学顾问，感谢你简洁精确的建议，感谢你对细节的敏锐洞察力，以及对妈妈和宝宝们深厚的爱心。你所知所做的一切让人佩服得五体投地。

感谢史蒂文·彼得罗、迈克·克里埃科、本·沃林、吉姆·柯蒂斯、萨拉·赫特以及那些在海滨媒体公司工作的朋友，是你们为我们开通网站 whattoexpect.com，并让《海蒂怀孕大百科》从构想成为现实。同时也要感谢这样一群母亲——不仅将我们的网站放入了收藏夹，还每天跟我分享你们肚子的变化、宝宝的变化及学步宝宝的经历。

我的生命里还有两个意义非凡的人：感谢马克·钱伯林，你有如鹰般敏锐的法律视角、敏感的商业神经，以及永不枯竭的友情支持；感谢艾伦·内文斯，感谢你精湛的管理才能、惊人的谋划力、无止尽的耐心、坚持和援助。

感谢珍妮弗·格迪斯和弗兰·克里茨帮助我们如实记录。感谢杰茜卡·吴医学博士，你是无懈可击的妊娠期皮肤护理顾问。还有豪伊·曼德尔，感谢你在运动知识方面权威的解答，你总能帮助我想到切合实际的话题。感谢总鼓舞大家的 What to Expect 基金会的行政总监丽萨·伯恩斯坦，以及佐薇、特迪和丹·达布诺，你们的辛苦工作让《海蒂怀孕大百科》奇迹般地面世，并保持丰

沛而长久的生存力。

感谢埃里克，我有幸在做所有事情时都有你的陪伴——你随时在我身边，并将永远在我身边。我想感谢你的理由太多，除了上文列出的所有理由外，还有很多无法一一罗列。没有任何一个人能让我如此欣然合作，我永远爱你。谈到“爱”——我此生最大的骄傲和快乐：艾玛（我的第一个孩子）和怀亚特（我的第二个孩子），我爱你们——你们让我成为一个幸运的妈妈。

感谢可爱的霍华德·艾森伯格，父亲和朋友们；感谢维克托·夏盖（和约翰·阿尼耶罗）的爱和支持；感谢我亲

爱的嫂子和弟妹——阿比·麦考夫和诺曼·麦考夫。感谢雷切尔，伊桑和丽兹，感谢蒂姆。

感谢维护母婴权益的美国妇产科医师学会。感谢所有为了准父母们每天努力工作，让生育更安全、更快乐的医生、助产士、护士和护师们。最后，感谢所有曾经帮助每一版《海蒂怀孕大百科》不断进步的读者妈妈们（以及爸爸们）。我说过，现在还要说一遍，父母们是我最宝贵的资源——所以继续发来卡片、信件和电子邮件吧！

再次感谢每一个人，希望你们所有最美好的憧憬都能成真！！！！

目 录

第四版 前言	1	为什么这本书多次再版	3
--------	---	------------	---

第一部分：最重要的事

第1章 怀孕前的准备

妈妈们的孕前准备	7
写给准爸爸们：怀孕前的准备	17

第2章 你怀孕了吗？

你可能关心的问题	20
早孕征象	20
妊娠诊断	22
弱阳性线	23
阳性结果消失	23
阴性结果	24
安排第一次就医时间	26
预产期	26
选择并密切配合医生	27
妇产科医生？助产士？	27
选择沟通方式	28
选择候选人	31
做出选择	32
充分利用医患关系	33

第3章 孕期档案

你的妇科病史	36
--------	----

避孕时怀孕	36
子宫肌瘤	37
子宫内膜异位症	38
阴道镜	38
人乳头状瘤病毒（HPV）	39
疱疹	39
你的产科病史	42
体外受精	42
第二次怀孕	42
重复的孕期经历	43
接踵而来的妊娠	45
拥有一个大家庭	46
流产史	47
早产史	47
宫颈机能不全	48
Rh 血型不合	51
你的医疗背景	53
风疹抗体水平	53
肥胖	53
偏瘦	54
饮食失调症	55
35 岁之后怀孕	57
爸爸的年龄	58

遗传咨询	59
关于产前诊断	60
孕期前 3 个月	61
孕期前 3 个月的超声检查	61
孕期前 3 个月的联合筛查	62
绒毛活检 (CVS)	63
孕期前 6 个月	64
综合筛查	64
第 4~6 个月的检查	65
四联筛查	65
羊膜穿刺术	65
第 4~6 个月的超声检查	68

第4章 孕期生活

你可能关心的问题	70
运动	70
咖啡因摄入	71
饮酒	73
吸烟	74
二手烟	79
可卡因和其他毒品	79
手机	80
电磁波辐射	80
泡热水澡和桑拿	81

养猫	81
家庭中的危害	82
空气污染	85
辅助疗法及替代疗法	86

第5章 饮食良好的 9 个月

妊娠期健康饮食的 9 个基本原则	92
孕期每天摄入的饮食	96
你可能关心的问题	107
不喝牛奶	107
不吃红肉	108
素食	108
低碳水化合物食品	109
胆固醇问题	110
垃圾食品迷	110
在餐厅吃饭	111
看懂食品标签	113
寿司的安全性	114
辣味食物	114
变质食品	114
代糖	115
花草茶	116
食物中的化学物质	117

第二部分：9 个月倒计时

——从怀孕到分娩

第6章 第1个月 (1~4 周)

本月宝宝的情况	125
---------	-----

你可能会有的感觉	126
身体上	127

精神上.....	127	蜘蛛静脉.....	161
第一次产检包括什么	128	静脉曲张.....	162
你可能关心的问题	130	骨盆胀痛.....	163
发布消息.....	130	痤疮爆发.....	163
维生素补充剂.....	130	干性皮肤.....	164
疲惫.....	132	湿疹.....	164
晨吐.....	134	忽大忽小的肚子.....	166
唾液分泌过多.....	139	体形改变.....	166
金属味.....	139	检查值偏小.....	167
尿频.....	139	检查值偏大.....	167
乳房变化.....	140	排尿困难.....	167
小腹压迫感.....	141	情绪波动.....	168
出血.....	142	抑郁.....	169
hCG 水平.....	144	孕期增加体重	171
压力.....	146	增加多少体重.....	171
孕期要宠爱自己	149	以什么速度增重.....	172
头发.....	149		
脸部.....	150	第8章 第3个月 (9~13周)	
牙齿.....	151	本月宝宝的情况	175
身体.....	152	你可能会有的感觉	176
手和脚.....	153	身体上.....	176
		精神上.....	177
第7章 第2个月 (5~8周)		本月可能需要做的检查	177
本月宝宝的情况	155	你可能关心的问题	177
你可能会有的感觉	156	便秘.....	177
身体上.....	156	没有便秘症状.....	179
精神上.....	157	腹泻.....	180
本月可能需要做的检查	157	胀气.....	180
你可能关心的问题	158	头痛.....	181
烧心和消化不良.....	158	妊娠纹.....	183
对食物的好恶.....	159	孕早期的体重增加.....	185
静脉显露.....	161	早显怀.....	186

多胞胎	187
听胎心	187
性欲	188
性高潮后的痉挛	190
工作期间怀孕	191
什么时候告诉老板	191
公布消息	193
工作中保持舒适	194
工作中确保安全	196
坚守岗位	199
换工作	200

第9章 第4个月 (14~17周)

本月宝宝的情况	202
你可能会有的感觉	203
身体上	203
精神上	204
本月可能需要做的检查	204
你可能关心的问题	204
牙齿问题	204
呼吸困难	206
鼻塞和流鼻血	207
打鼾	207
过敏	208
阴道分泌物	209
血压升高	209
尿糖	210
贫血	211
胎动	211
身材不再苗条	212
孕妇装	213
分娩前的恐慌	216

不想听别人的意见	216
不想让别人摸肚子	217
健忘	217
孕期运动	218
运动的好处	218
以正确的方式运动	220
选择合适的锻炼方式	228
如果不做运动	233

第10章 第5个月 (18~22周)

本月宝宝的情况	235
你可能会有的感觉	236
身体上	236
精神上	237
本月可能需要做的检查	237
你可能关心的问题	238
身体过热	238
眩晕	238
背痛	239
腹痛	241
脚长大	242
快速生长的头发和指甲	244
视力变化	245
胎动	246
孕中期的常规超声检查	246
胎盘位置	247
睡眠姿势	248
胎教	249
抱孩子的准妈妈	251
对成为父母的担心	252
系安全带	252
旅行	253

怀孕女性的性生活	257
孕期的性生活	257
什么让你激情燃烧 (欲望破灭)	258
当性生活受到限制时	261
即使次数少,也要好好享受	262

第11章 第6个月 (23~27周)

本月宝宝的情况	263
你可能会有的感觉	264
身体上	265
精神上	265
本月可能需要做的检查	265
你可能关心的问题	266
失眠	266
肚脐凸出	268
宝宝的踢动	268
腹部发痒	269
笨拙	270
双手麻木	270
腿部痉挛	271
痔疮	272
乳房肿块	273
害怕分娩时疼痛	273
对于分娩的顾虑	275
呼唤催产素	275
去医院看看	276
分娩培训	276
参加分娩培训班的益处	277
选择合适的分娩培训班	278
分娩培训的类别	279

第12章 第7个月 (28~31周)

本月宝宝的情况	281
你可能会有的感觉	282
身体上	282
精神上	283
本月可能需要做的检查	283
你可能关心的问题	284
疲惫再次袭来	284
水肿	285
奇怪的皮疹	286
背部和腿部疼痛 (坐骨神经痛)	286
下肢不宁综合征	287
宝宝打嗝	288
意外摔倒	288
性高潮和胎动	289
梦境和幻想	289
责任问题	291
分娩计划	292
血糖筛查	294
低体重儿	294
分娩镇痛	295
用药物减轻疼痛	297
使用替代疗法应对疼痛	301
做出决定	302

第13章 第8个月 (32~35周)

本月宝宝的情况	304
你可能会有的感觉	305
身体上	305
精神上	306
本月可能需要做的检查	306

你可能关心的问题	307
布雷希氏宫缩.....	307
肋骨挠痒.....	307
呼吸短促.....	308
小便失禁.....	308
怀孕的样子.....	309
身材与分娩.....	311
增重情况和宝宝大小.....	311
胎位.....	312
臀位.....	312
其他异常胎位.....	314
剖宫产.....	314
选择剖宫产.....	318
多次剖宫产.....	319
剖宫产后阴道分娩 (VBAC).....	319
B 型链球菌.....	320
洗澡.....	321
开车.....	322
旅游.....	322
性生活.....	323
和伴侣的关系.....	323
哺乳	324
为什么母乳最好.....	325
为什么有人选择配方奶喂养.....	328
选择哺乳.....	330
混合喂养.....	330
不能或不应该采取母乳喂养的情况.....	331

第14章 第9个月 (36~40周)

本月宝宝的情况	333
你可能会有的感觉	335
身体上	335

精神上	336
本月可能需要做的检查	336
你可能关心的问题	337
再次尿频	337
溢乳	337
轻微出血	337
在公共场合羊膜破裂	338
入盆	338
胎动发生变化	339
筑巢本能	341
什么时候分娩	341
超过预产期的宝宝	342
邀请他人到产房	346
又一次长时间分娩	348
育儿技巧	348
临产前, 假临产, 真临产	351
临产前的征兆	352
假临产的征兆	353
真正的临产征兆	353
什么时候去医院	354

第15章 阵痛和分娩

你可能关心的问题	355
黏液栓塞	355
见红	356
羊膜破裂	356
羊水颜色暗淡	357
羊水不足	357
不规则的宫缩	357
阵痛时给医生打电话	358
未能及时赶到医院	358
分娩时间短	360

背痛性分娩	360	阴道因为分娩而伸展	370
催产	361	晕血	372
分娩过程中的饮食	364	分娩	372
常规静脉输液	364	第一产程：阵痛	373
胎心监护	365	第一阶段：阵痛早期	373
人工破膜	366	第二阶段：阵痛活跃期	377
会阴切开术	367	第三阶段：过渡期	380
产钳	368	第二产程：娩出宝宝	382
真空吸引器	368	第三产程：娩出胎盘	387
分娩姿势	369	剖宫产	389

第三部分：两个宝宝，三个宝宝或更多宝宝

——当你怀了多胞胎

第16章 怀了不止一个宝宝

你可能关心的问题	394
发现多胎妊娠	394
选择医生	395
孕期症状	396
多胞胎妈妈要合理饮食	397
增重	398
运动	399
百感交集	399

无心之辞	401
宝宝的安全性	402
卧床休息	403
双胎消失综合征	405
多胞胎分娩	405
双胞胎或多胞胎的阵痛	406
双胞胎的分娩	407
三胞胎分娩	409

第四部分：生下宝宝之后

第17章 产后第1周

你可能会有的感觉	413
身体上	413

精神上	414
你可能会关心的问题	414
出血	414

产后疼痛	414
会阴疼痛	415
产后外貌	417
排尿困难	418
第一次大便	419
流汗过多	420
高烧	421
乳房肿胀	421
非母乳喂养时的涨奶	422
乳汁不足	422
亲密关系的形成	422
母婴同室	424
剖宫产后恢复	424
带着宝宝回家	427
开始哺乳	427
涨奶	433
溢乳	435
乳头疼痛	436
哺乳不顺利	437
剖宫产后哺乳	439
为多胞胎哺乳	439

第18章 产后最初的6周

你可能会有的感觉	442
身体上	442
精神上	443
产后检查的内容	443
你可能关心的问题	443
精疲力竭	443
脱发	445
产后小便失禁	445
大便失禁	446
产后背痛	447
产后抑郁	448
产后抑郁症	450
产后减肥	451
剖宫产后长期的恢复过程	453
重新开始性生活	454
再次怀孕	456
恢复身材	456
第一阶段：分娩 24 小时后	460
第二阶段：分娩 3 天后	460
第三阶段：产后检查之后	461

第五部分：写给爸爸们

第19章 爸爸们也怀孕

你可能关心的问题	465
应对妻子的症状	465
同情症状	467
感觉被冷落	468
性生活	469

孕期的梦境	472
成功应对情绪变化	473
你在孕期的情绪变化	474
对阵痛和分娩的担心	475
担心生活改变	476
做父亲的恐惧	478

母乳喂养.....	479	看着妻子分娩后不想做爱.....	481
与宝宝建立亲密关系.....	480		

第六部分：孕期保持健康

第20章 如果你病了

你可能关心的问题.....	487
普通感冒.....	487
鼻窦炎.....	489
流感季节.....	489
发烧.....	490
脓毒性咽喉炎.....	490
尿路感染.....	491
酵母菌感染.....	492
胃肠疾病.....	493
李斯特菌病.....	494
弓形虫病.....	495
巨细胞病毒.....	495
第五病.....	496
麻疹.....	496
腮腺炎.....	497
风疹.....	498
水痘.....	499
莱姆病.....	499
甲型肝炎.....	500
乙型肝炎.....	500
丙型肝炎.....	501
面神经麻痹.....	501

孕期用药.....	501
常用药物.....	502
如果孕期需要药物治疗.....	503

第21章 如果你患了慢性病

你可能关心的问题.....	506
哮喘.....	506
囊性纤维化.....	508
抑郁症.....	509
糖尿病.....	510
癫痫.....	513
纤维肌痛.....	514
高血压.....	515
肠易激综合征 (IBS).....	516
系统性红斑狼疮.....	517
多发性硬化.....	517
苯丙酮尿症 (PKU).....	518
身体残疾.....	519
风湿性关节炎.....	520
脊柱侧弯.....	520
镰状细胞性贫血.....	521
甲状腺疾病.....	521
获取足够帮助.....	522

第七部分：复杂的妊娠过程

第22章 应对复杂的妊娠

妊娠期并发症	527
早期流产	527
晚期流产	532
异位妊娠	534
绒毛膜下出血	535
妊娠剧吐	536
妊娠期糖尿病	537
先兆子痫	538
HELLP 综合征	540
宫内发育迟缓	541
前置胎盘	542
胎盘早剥	543
绒毛膜羊膜炎	544
羊水过少	544
羊水过多	545
早产胎膜早破 (PPROM)	546
早产	546
耻骨联合分离症	548
脐带缠绕	549
单脐动脉	549
不常见的妊娠期并发症	550
葡萄胎	550

绒毛膜癌	551
子痫	551
胆汁淤积症	552
深静脉血栓	552
胎盘植入	553
前置血管	554
分娩和产后并发症	554
胎儿窘迫	554
脐带脱垂	555
肩难产	556
严重会阴撕裂	556
子宫破裂	557
子宫内翻	557
产后大出血	558
产后感染	559
如果需要卧床休息	560

第23章 积极面对妊娠失败

流产	565
胎死宫内	567
分娩时或分娩后宝宝夭折	568
双胞胎夭折一个	572
再次尝试怀孕	573

第四版 前言

前几天，我收到一封非常真诚的感谢信，是过去的病人写给我的。信封里有一张照片，照片中是一个高大魁梧的大学曲棍球运动员——19年前，我帮助了他的妈妈，为她助产。我拥有世界上最好的工作：我总能分享人类生命中最快乐、最激动人心、最奇妙的那一刻——一个新生命的诞生——并且只有我，可以一次又一次地去经历这一切。当然，做一名产科医生也非常辛苦——凌晨3点还在继续疲惫地工作；碰到产妇分娩不顺时的种种挫折与沮丧；有时候还会遇到产妇由于肾上腺素急剧增加而容易激动，甚至有些产妇还不可避免地突然出现负面情绪。不过，总的来说，这个工作很愉快。

某种程度上来说，我的工作不像你可能会经历的妊娠过程那样每天都像一场充满快乐的小冒险。而《海蒂怀孕大百科》就像私人产科医生一

般带领并指导你安全地在这场冒险中取得胜利。长期以来，我一直在强烈推荐这本书。这次，我又一次非常认真而彻底地阅读了本书的第四版（每一次再版都是精益求精）。本次再版还加入了很多你十分希望从最好的医生或助产士口中听到的全新信息和建议。这些建议理智客观而生动有趣，理论详尽而贴近实际，经验老到又热情洋溢，富有条理又充满感情。

本书的精彩阅读之旅将以怀孕前作为起点，书中提出了很多很好的建议告诉你在有宝宝以前应该注意的事项——什么应该做，什么万万不可。接下来，它会从怀孕开始逐步指导，直到你第一次拜访医生，并从生活方式、工作、饮食等细节方面告诉你应该作些什么改变。本书一个最大的特色就是逐月进行指导，实际上，甚至是逐周指导。这样就可以非常及时地告诉你，宝宝发育到什么程度了，他