

完全

# 傻瓜 IDIOT

“在你度过孕期时，求助于格丽斯曼博士的建议，并依此一步步去做，那将是无比快乐的。”

——詹姆斯·道  
尔金

# 妊娠与分娩

- ◆ **便捷指导**:教你如何树立信心、调节孕期
- ◆ **简易步骤**:帮你尽可能容易地度过分娩阵痛
- ◆ **现实建议**:告诉你在孕期的各个阶段应期待什么



米切尔·伊萨克斯·格丽斯曼  
特里萨·福奥伊·狄格罗尼莫 著

崔卫星 王 姝 译

 辽宁教育出版社



# 妊娠与分娩

米切尔·伊萨克斯·格里斯曼

特里萨·福奥伊·狄格罗尼莫

崔卫星 王 姝

著  
译



辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06-2000-61 号

图书在版编目(CIP)数据

妊娠与分娩 / (美) 格里斯曼 (Gliksman, M.I.) 等著; 崔卫星等译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2001. 10

(完全傻瓜指导系列)

ISBN 7-5382-6125-7

I. 妊… II. ①格…②崔… III. ①妊娠 - 基本知识②分娩 - 基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 056763 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2001 by Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide® to Pregnancy and Childbirth  
Copyright © 1999 by Michele Isaacs Gliksman and Theresa Foy DiGeronimo.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher Macmillan General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

---

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数: 279 千字 印张: 9<sup>3</sup>/<sub>4</sub>

印数: 1-10 000 册

---

2001 年 10 月第 1 版

2001 年 10 月第 1 次印刷

---

责任编辑: 严中联

责任校对: 马 慧

封面设计: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

---

定价: 16.00 元

1050061

亲爱的读者：

妊娠在妇女一生中是一个非凡的时期，它是你从来未经历的、完全未知的、却与你生命变化密切相关的大事。在九个月的时间里，你的心理、机体和精神将经历着不可思议的变化。

对于经历孕期和分娩这一奇迹的每一位妇女，了解其机体的、医学的、情绪的变化，这是一本完整的指南。它使你简单、详尽地查看你正在经历的惊奇的旅行。我相信这本书将帮助你享受一个健康的、快乐的和成功的妊娠期、分娩期。

这本书为了便于参考分成五部分。你会发现第二部分的魅力所在，在这里你能了解到妊娠期每一周要求的，你还会发现你的宝贝怎样从几个细胞变成新生儿。第五部分描写的是一个重大的日子——分娩——一个难忘的经历。

无论是因为你害怕而偶尔读读这本书还是把这本书整个读完，我都希望它将帮助你了解伴随你大部分孕期的事件并减轻你的恐惧。我相信你和你不久将出生的婴儿是健康和快乐的。

最热烈的问候。

米切尔·伊萨克斯·格丽丝曼博士

## 序 言

你怀孕了！一句简单的话道出了妇女一生中可想到的最深刻的变化。孕育一个新的生命既让人激动又让人害怕。我感觉怎样？我看起来怎样？我的宝贝将发生什么？与我父母之间的关系将发生什么变化？我将如何应付分娩阵痛？我能为宝贝的健康做些什么？这些是每个女人在孕期进行中提出的问题。

这本《完全傻瓜指导系列：妊娠与分娩》对于孕妇和她们的配偶是极好的参考书。米切尔·格丽克斯曼博士集智慧、幽默和渊博的知识及多年来应付正常和复杂的妊娠期的实践经验，形成一个独特的观点。她与你分享的自知力对所有面对妊娠和分娩的女人是很有价值的。

这本书打算在关于妊娠和分娩的各个方面成为一个指南：如何遵循一个有益健康的饮食，如何选择适当的服装，如何安全地锻炼和保持健康。格丽克斯曼鼓励女人在孕期扮演一个积极的角色，在这个过程中必须包括她们的丈夫。她有一种和女人沟通情感的能力并教授她们关于将要经历的不可思议的旅行的知识。

这本书给人印象最深的是能够减轻女人面对妊娠过程的惧怕和担心。并非取代而是打算补充由每一个女人的指导医生所提供的劝告和指导。这本书按照你的妊娠进程，在胎儿发育的每个阶段为你提供指导。正是在这会儿，它让你随时获得你想要的东西。这本书提供的指导和建议你和你丈夫是极有价值的。当你度过孕期时，你将可能求助于书中的每一步指导，那将是令人愉快的！

詹姆斯·道尔金医学博士

## 简介

祝贺你将生下一个宝宝。

现在问题开始。过去你从未想要的事情成为了你的世界中心，过去你认为想当然的事变成了最关切的事：我应该吃什么？我应该穿什么？我可以站在微波炉前吗？我可以乘飞机旅行吗？我染头发行吗？我服阿司匹林安全吗？当你成为一名孕妇的时候，你一定记住你所做的每一件事都会影响着另一个人。当你锻炼的时候，额外的血和氧气循环到你的小胎儿；当你在早晨用一杯咖啡的时候，一个小人与你分享。这就是妊娠如此美妙同时又是一个令人担心的经历所在。如果每个孕妇都认识一个既有经验又有知识的人，她能拉着你的手带着你一步一步走过妊娠、阵痛、分娩的每一天该当多好啊！这就是我写这本书的原因。我要为你做这个人。

我是一名产科医生，我生活的每一天都在指导女人通过妊娠这个迷宫。我热爱我所做的，我努力去告诉我的病人她们的身体正在进行着什么变化，她们的宝贝正在如何发育，以及她妊娠期间每个月可能出现的情况。我了解我的许多病人在预约后回到家里，由于她们没有妊娠的基本理论仍有百余种忘记问的或者当时没想到的问题。我写这本书就是为了告诉你需要了解的所有事情。当然，你应该首先通知你的指导医生，但有另一个提供者阐述、解释和强化你每次医学检查所了解的的东西总是有价值的。在这本书里你将找到本应突然进入你脑海里或者当你感到不确定和不知所措、需要保险等所有问题的答案。在你的宝贝发育和出生的过程中，作为一名积极参与者你需要的所有论据和劝告就在这里——这本书中。

谈到人的孕育过程，几乎所有的孕妇都将自己归类于“完全傻瓜”。直到你妊娠也没有办法了解妊娠是什么意思。没有先进的训练、特殊的条件和这种状况的入门检查。一天在家庭检验中试纸条变蓝，从那时起你成为准妈妈，你不要因为不懂妊娠持续多长时间或成熟的孩子通过如何小的出口离开你的机体是不可想象的而觉得自己愚蠢。在你之前每个孕妇都想要知道同样的事情。用这本书作为你的训练课程，你可能作为傻瓜俱乐部的成员翻一页，但到读完这本书你将成为一名专家而毕业。

## 本书是怎样编写的

这本书是从五个方面介绍信息知识的。

**第一部分 起源** 这本书为你提供了作为一名孕妇需要的最直接和实用的信息与知识。它帮助你选择一个指导医生，并提醒你和你的保险公司联系。它为你提供了妊娠首先出现的生理症状的预先警告，以及妈妈在开始就需特别注意的一组要点。这部分还匆忙为你提供了准备和等待你的产前检查。

**第二部分 倒计时** 这里是你妊娠9个月旅程的指南。你将了解到你经过的每一步你的宝贝和你的机体所发生的变化。

**第三部分 饮食和药物：好的和坏的** 饮食、药物、酒精、咖啡、尼古丁、滥用药物及我们居住的环境，都影响着胎儿的生长。这部分告诉你增加什么和避免什么。

**第四部分 每一天** 妊娠期甚至使最简单的事情变得复杂起来。这部分将解释如何进行日常活动，如锻炼、工作、性生活、旅行甚至洗澡，以及它们对你子宫内的胎儿的影响。

## 附加的事实、建议和意外的发现

额外的一些信息和知识在框内的文字单独介绍。你将在这本书的每一章见到这些



### 我敢打赌你不知道

这个框里为你提供了有趣但并不重要的信息——仅仅是为了你的快乐。



### 嗨!

这个框里为你提供少量的可能特别有趣的、吸引人的信息。



### 爸爸注意!

这里是专门为准备爸爸写的信息。



### 儿语

这个框里为你解释你可能不熟悉的词意。

特殊框的四种不同类型。

## 致谢

写出一本有可能帮助成千上万妇女的书是一件多么不可思议的事情。我要感谢使这项旅程成为可能的几个人。首先要感谢我的母亲格伦达·伊萨克斯，她值得居首位。其次是我的丈夫杰夫，不断地给我爱和鼓励。没有他我就不是今天的我。我还要感谢两位开业妇产科医生：我的父亲艾里·伊萨克斯博士和我的叔父马丁·高德斯坦博士。除了提供感情上的支持外，他们还是职业作风和关爱他人的榜样。我将永远感谢他们。

## 献词

我将这本书奉献给我的三个孩子：马苏、艾丽卡和凯什，他们教会了我什么是妊娠和分娩。

## 特别感谢技术审稿人

《完全傻瓜指导系列：妊娠与分娩》一书是由芭芭拉·哈特灵审阅的。作者对于他的意见和建议特此致谢。



# 目 录

## 第一部分 起源

### 第一章 得到消息

你首先告诉谁？你将如何找到一个好的指导医生？你应该在什么时间通知保险公司？你哪些朋友和家人应该知道这个秘密？当你最初发现自己怀孕时所有这些问题就会产生

### 第二章 面对全新的你

妊娠几乎立即影响了你的机体和情绪，使你变成自己都不认识的人

### 第三章 特殊妈妈

并不是所有的孕妇都一样，由于年龄和医学的情况，一些妈妈将需要特殊照顾。弄清楚你是否是她们其中之一

### 第四章 常见的不适合问题

认识到所有孕妇所了解的：孕妇可能是很不舒服的，从腰背痛到流分泌物，本章将预先告知以便做好准备

### 第五章 检查

认识到产前的医学检查为你提供了什么

1

2

3

4

## 第二部分 倒计时

### 第六章 第一个月：1~6周

这个时期作计划，选择一个指导医生，并逐渐适应你的新的机体

### 第七章 第二个月：7~10周

第二个月是胎儿生长发育的关键时期。弄清楚其原因

### 第八章 第三个月：11~14周

出生缺陷和遗传咨询成为现实

### 第九章 第四个月：15~18周

在第四个月你被看出来是孕妇，你变得引人注目，同时你应该觉得伟大。去认识你的宝贝现在应该多大

6

7

8

9

<b>第十章 第五个月：19~22周</b>	104
在第五个月你尚不能掩盖一些机体的变化	
<b>第十一章 第六个月：23~26周</b>	114
第六个月提出关于早产儿出生、孕期做梦、健忘、衣着及性生活问题	
<b>第十二章 第七个月：27~30周</b>	124
第七个月为你成为母亲而节食	
<b>第十三章 第八个月：31~34周</b>	135
看一看在这个漫长的孕月里正在进行的和准备做的事情	
<b>第十四章 第九个月：35~40周</b>	146
孕期最后1周你所需要的事实	

### 第三部分 食物和药物：有利的和有害的

<b>第十五章 有益的营养</b>	161
孕期是一个不寻常的时期，以至于需要再检验你的饮食。去认识食物指南如何使你从开始就沿着正确的途径去喂你宝宝有营养的食物	
<b>第十六章 饮食陷阱</b>	173
停！拒绝硬的食物，当心咖啡。你的宝宝只需要好的东西为他们加强营养	
<b>第十七章 补品和药物</b>	184
很多人在孕期有摄取维生素、无机物、天然药物、止痛药、凉药、抗生素、安定药、哮喘药史	
<b>第十八章 环境危害、烟雾和违禁药物</b>	196
在孕期，环境和吸烟的危害及违禁药物几乎在每个角落到处潜在着。杀虫剂、洗涤剂、烟雾、吸烟、染发剂、电烫剂、电视机、工艺制作和违禁药物是非常危险的	

### 第四部分 日复一日

<b>第十九章 身体锻炼</b>	211
起床活动！如果你做得正确，锻炼是健康孕期的重要部分	
<b>第二十章 关于工作</b>	225
将你的重要消息巧妙地告诉你的老板。去认识有危害的工作条件和保护你免受伤害的法律。然后计划在你工作的那段时间里保持一个愉快而健康的心情	
<b>第二十一章 继续生活</b>	237
当你成为孕妇时，像做爱、旅游、睡眠和洗澡却变得复杂起来	

## 第五部分 重大日子

第二十二章 准备分娩	251
到了选择分娩地点和方式的时候了	
第二十三章 阵痛和分娩	261
对分娩与阵痛做好充分准备，同时也做好护理新生儿的准备	
第二十四章 异常妊娠	271
如果你出现焦虑的症状或你的医生告诉你有并发症时，这里你需要选择治疗和治疗的药物	
第二十五章 恢复	282
开始认识你新的身体、新的宝宝和父母之间新的关系及伴随产生的新的情感	

## 第一部分

# 起 源

从精卵结合那一时刻，你的生活、机体和情绪均发生了变化。一旦你发现自己怀孕了时，你的生活向很多不同的方向旋转。你开始想要知道，这个——或你们——大概曾经也这样。回答是否定的。一旦你怀孕或生养一个孩子，你就变了一个人，同时你的生活发生了永久的变化。

首先你需要找到一个神秘而有趣的方式告诉你的丈夫。其次你必须通知你的保险公司（也用罗曼蒂克的方式吗？）。然后你要找合适的指导医生，并决定谁从一开始就应该知道你的小秘密。

在你做了所有这些常规的决定的同时，你也开始注意到你本身在迅速发生变化。你觉得疲劳，脾气变暴躁。你的乳房刺痛，腰段逐渐消失。你洗澡用很多时间。整个看起来，你全身多感不适。

你发现有许多办法保护你宝宝的健康。如果你大于35岁或小于20岁，并有哮喘病、糖尿病、癫痫或其他一些疾病及机体失调，你将了解如何预防这些使你和你的宝贝保持最佳状态。所有的准妈妈即使没有特殊要求，也将得到一张提供信息和对妊娠进行评估的长表。

这本书的第一部分将使你较快适应你可能预料的所有这一切，即来自于你的丈夫、指导医生甚至你的宝贝的事情。







## 得到消息

### 本章提要

- 确定妊娠
- 通知你的保险公司
- 为你找一个最好的指导医生
- 将这个好消息告诉家人和朋友

试纸条变蓝，你错过了月经期，所有这些迹象提示一个事情，你怀孕了。从现在起你将进入一个很特殊的孕妇的群体。你将度过9个月的时间来调整你对受孕的神奇感。由于惊人的机体和情绪的变化将使你变成一个过去未曾见过的人。你乘坐那种众所周知的过山车是十分危险的。你被束缚起来，并准备一些有趣的事，眼泪及整个变化。

### 从什么时候起你对妊娠没有了疑虑

你做了多少次家庭妊娠测试了？已经确定怀孕了吗？如果你需要更多的证据，就检查你机体内的变化（详见第二章）。甚至你的宝贝如豌豆大时，你的机体就有了一个同屋人，并且随时发生着变化。

- 困惑过去了！是的，在每个月的经期你已经不用月经棉塞和棉垫。这是古老的信号，你不能单独进入浴池。



### 儿语

妊娠就是女人的卵子被男人的精子受精。而受精那一刻即是妊娠。

- 你的毛衫显得紧了，你是不可想象的，就在你开始怀孕之后的几天里，你的乳房大概变得非常敏感并开始变大。
- 你看起来脸色有些苍白，你觉得恶心，腹部逐渐增大。这通常提示你就要做妈妈了。
- 很多东西闻起来不同以前，许多味道闻起来更浓更刺激。
- 你觉得累。筋疲力尽是一些从妊娠开始就觉得情况正常的孕妇愿意说的一句话。如果你是这些妇女之一，你可能花费三

天的时间才读到这本书这页，这本书太令人厌倦而不能坚持太长时间。

- 你可能被污染。取代你过去月经流出有时极可能发现小块血污，通常是褐色的无血凝块。污染很少引起恐慌。这种情况在几个月内可能发生也可能不发生。然而从重视的角度你应该告诉医生。
- 一些孕妇在妊娠初期觉得头晕头痛，这些症状通常是轻微的但持续存在。
- 你是一个易激动的傻瓜而自己却不知道。你周围的每个人都“你还好吗？最近看起来有些变化。”你觉得困惑和不公平的侵袭。这是产生的荷尔蒙导致的。现在因为你怀孕了，荷尔蒙刺激你活动。因为你的丈夫提到他可能在周四打高尔夫球，考虑到你在今天——明天或今后的9个月里不同于过去，你是否将他像捆猪一样看着或离开他就死。

## 把这个消息告诉新爸爸

当家庭妊娠测试证明你怀孕了时你的丈夫正躺在你身旁，你没有说这个消息，但你们已经流着眼泪紧紧拥抱在一起享受这幸福的时刻。

但是如果只有你一个人知道这个消息，你用什么方式告诉新爸爸？如果他正在工作，你可能立即打电话告诉他。这是最快的方法，但不是最好的。如果他正忙于日常工作或在电话机旁还有别人怎么办，“那么甜蜜的事情，回头再告诉他。”打电话不能看到脸上的表情，当他知道他的精液已经成功地创造出个长而隐匿着危险的旅行时的那种表情。

我的病人告诉了我许多如何将这个消息告诉她们的丈夫的寓言般的故事。一些人

在柔和的灯光下进餐时，一些人在月光下散步时，一些人在做爱时。一位妇女要求我在办公室写下“祝贺，爸爸！”字样，她将其包起来作为礼物送给她的丈夫。另一位妇女买了一件前面印有“准妈妈”字样的T恤衫，穿在身上四处走等她的丈夫注意。另一孕妇说她将证明她妊娠的测试纸条放在了她丈夫吃饭的桌子上。有一些丈夫，当他们知道了就在那一刻他们的未来发生了不可改变的变化时，他们在行动和语言上确切地说好事，他们亲吻，拥抱他们的妻子并流下了激动“高兴”的泪水，同时问他们的妻子，为了使她们得到更大的安慰他们能做些什么。我认为这是我们多数妻子想象的丈夫的应答方式。而事实上，很多人对于如何应答这个消息没有任何想法，不假思索地说“你确信吗？”或者说“你怎么知道的？”他们看起来更心烦意乱，超过喜悦，他们无动于衷地咕哝着“真的？”然后出去了。这种反应类型与女人脆弱的情绪状态结合起来使许多刚怀孕的妇女突然打开电话簿寻找好律师离婚。如果你发生了这种情况，我劝你用不冷不热的态度从容对待。我看过很多丈夫，当他们习惯于这个概念后，变成了优秀的支持者和了不起的爸爸。

## 相互配合

无论你说“我们将有一个宝宝了”，或“我已经怀孕了”，还是“猜！你就要成为一名父亲了”，一旦说出，生活对于你们两个都将不同于过去了。有许许多多关于此事的谈话，考虑和梦想这所有一切是你们两人的私事，但我还是要劝告一句，当你们的关系进入牢固阶段，你有意识地作出努力今后不离开你的丈夫时再考虑怀孕。对于你的机体和妊娠你丈夫对这方面的很多事情产生了极好的兴趣。



### 爸爸注意！

如果你妻子正在发火，给她创造一些宽松环境，有些情况她们是不能完全控制的。当荷尔蒙突然分泌，叫做血清素的大脑传递质水平下降，引起易怒、紧张、流泪。这是生物效应而非心理因素。



### 儿语

荷尔蒙是机体释放的一种自然的化学物质，用以控制许多方面。女性荷尔蒙雌激素和孕激素在整个生育期每月周期性释放，在每个月经期发生反应，孕期雌激素和孕激素水平升高。



确切地探测以发现你丈夫在你的孕期将要受到的牵涉程度。一些丈夫在每个细节上都被牵涉，另一些则希望你们自己能处理所有情况，并告诉他们这一切过去的的时间。询问你的丈夫是否愿意同你一道去看医生，他可能因为偶然遇到医生而得到第一手材料而惊讶害怕。

他可能说“不”。也许那天他很忙或者他愿意你来处理那些医学资料，也许他害怕医学资料。不要假设他真的不想听到将要发生的一切。如果因为这个建议他好像不舒服，那么就邀请他陪你去做主要的检查，例如听胎心和做超声检查。

如果你丈夫不同你去做医学检查，你就把最新进展告诉他。假如他不听，就把一切都告诉他。但如果他愿意和你去，那么每次你去的时候都要叫他。如果他强硬地再三说不，不要去触犯他，尽量给他留有会。



### 我敢打赌你不知道

一个古老的传说说道，如果一个怀孕的妇女跨过一条拴着马的绳子，她的孕期将被延长到第十二个月。

同你的丈夫共同享受关于妊娠与分娩的书。这类书多数是为女人写的，但其中的知识应该和丈夫分享（也为“怀孕的男人”出了些书）。把书放在他读报纸、看电视

能看到的方，如果你觉得他在偷看，就你特别希望他知道的内容下面划线，他的目光自然就会被吸引了过来，分享你正在读的东西。告诉他“哇，这本书说，男人应该给他怀孕的妻子一天三次吻”，这将引起他的注意。

当心表面上的不坦率——使你的孕期成为女人的事情。如果你的丈夫听到你不停地和你的母亲或你的朋友谈论你的孕期，而你却很少与他谈，或你只是有意无意地把消息告诉他，结果使他没有真正成为这个经历的一部分。

从你得到了确切的测试结果那一刻起，你就



嗨！

今天开始记妊娠日记，在你的生活中是否有兴奋和疲劳，该有多好啊！而不是你写下的东西混乱中将细节遗漏。