

恭喜！你怀孕了，或者至少是打算怀孕。这多么令人惊奇呀——对你来说有时也是一种挑战的开始。

1001[↑] 怀孕小贴士

It Worked For Me……

[美] 米歇尔·肯尼迪/著 何军/译



1001 Real-life Pregnancy Tips

第一次怀孕（也许是第二次或是第三次）对你来说是一次奇遇，
它将使你终生难忘。

不要仅仅因为千百年来生育一直都是女人的事，就相信别人所说的，怀孕是一件再平常不过的事了。
对你来说这将是一次奇遇——因你将一新的生命带到这个世界上而变得极不平凡。

中国人口出版社

1001 个怀孕小贴士

1001 real-life pregnancy tips

(美)米歇尔·肯尼迪 / 著 何军 / 译



It Worked For Me...

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

1001 个怀孕小贴士 / (美)肯尼迪著; 何军译. —北京:
中国人口出版社, 2005.10
ISBN 7-80202-198-7

I .1… II .①肯… ②何… III .妊娠期—妇幼
保健—基本知识 IV .R715.3



中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 116735 号

Copyright © The Ivy Press 2004 together with the following acknowledgement both
in English and in the Simplified Chinese language

This translation of 1001 Pregnancy Tips originally published in English in 2004 is
published by arrangement with THE IVY PRESS Limited

中国人口出版社获得本书中文版中国独家出版发行权

著作权登记号: 01-2005-1801

版权所有 侵权必究

1001 个怀孕小贴士

米歇尔·肯尼迪 著 何军 译

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京世艺印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	17.5
字 数	103 千字
版 次	2006 年 2 月第 1 版
印 次	2006 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80202-198-7/R · 477
定 价	49.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.com
电 话	(010)83519309
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

1001 个怀孕小贴士
1001 real-life pregnancy tips





c o n t e n t s



目录

索引 6

内容介绍 10

安全小贴士 12

晨吐和其他的小毛病 13

运动 49

吃什么 81

穿什么 113

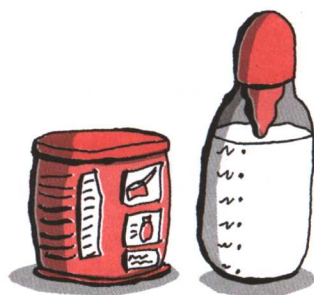
医学上的问题 147

孕中期 171

孕末期 195

分娩和生产 221

新生儿 251



c o n t e n t s

索引

index

A

阿普伽新生儿评分 28
安抚奶嘴 267, 268
安全带 122
按摩 43, 130, 182~183, 207, 216

B

帮助者名单 16
包皮环切术 259, 260
背痛 23, 35, 42, 43, 61, 67, 77, 78, 182~183, 222
鼻子出血 181
比萨 118
蓖麻油 227
便秘 39, 62
冰棍 30, 85
冰箱 95
剥膜引产 228

C

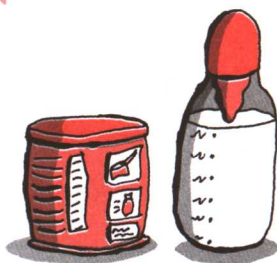
C形曲线 67
餐后甜点 104, 110
餐具 92~93



餐厅 90~91
茶 18, 20~21, 28, 33, 35, 46, 47, 83, 99, 100
产后食物 252
产后抑郁(PPD) 258
产钳术和胎头吸引术 245
超声波检查 153~154
晨吐 13~32, 83
晨吐时吃的食物 18~22, 24~25, 27, 30~31, 32
乘机 164~165
抽痛感 176
触摸腹部 203
出生
 分娩中心 220
 分娩陪伴 229, 230
 回忆分娩过程 256
 计划 212, 213, 218, 230
 自然分娩 212, 213

D

大便 40, 250
大蒜 44
大一点的孩子 261
蛋白尿 167
蛋白质 87, 88
导乐 208, 212, 252, 256
第一产程 223
蹲坐 69, 240



E

鹅口疮 265, 268
恶露 247

F

发型 128
发痒 172, 179
芳香疗法 12, 29
放松 68~69, 232
腹部肌肉 76
腹泻 222, 277

G

钙 40, 94, 104
感冒 44~47
高血压 159
弓形体病 156
宫口张开 205, 223, 224
宫缩 222~227, 230~234, 247

宫缩应激试验 153

工作

晨吐 14~15

怀孕期间的工作 163

食物 91

衣服 121, 122, 136, 140~141

椅子 145

H

黑线 173

呼吸 59, 80, 221, 234, 237

化妆 128, 143

患者自控镇痛法(PCA) 241

黄褐斑 173

会阴切开术 244, 246, 247,

霍夫曼按摩技巧 216

J

鸡蛋 88

脊椎指压治疗法 243

家庭分娩 219, 220

家庭助手 255

甲胎蛋白检测 148~149

姜 28, 83

焦虑 204, 210~211

金缕梅酊剂 41

紧绷的腹部 177

经皮神经电刺激疗法 239

警告信号 222

酒精 98



举重训练 72~73

K

咖啡因 33, 99

凯格尔运动 67, 250,

抗生素 157, 166

抗酸药物 34

可调桌 191, 197

课程班 75, 194, 211, 229

口服葡萄糖耐量试验(OGTT)
151, 155

L

拉梅兹分娩法 214

老公 96~97, 168~169, 229~230,
232, 234, 241

产假 255

担忧 253

当中间人 256

对妻子的挑剔 254

小贴士 194

衣服 114

内衣 115, 134~135

奶昔 20, 38

黏液 222, 224

尿布 188, 197, 273~277,

尿布疹 274, 277

尿液 166~167, 175, 199, 250

柠檬 19, 41, 95

牛奶 34, 35, 87, 95, 105

牛仔裤 129, 134

P

皮肤 172~174

皮肤护理 130

皮肤敏感 146

皮肤瘙痒 172, 179

贫血 55

平衡能力 200

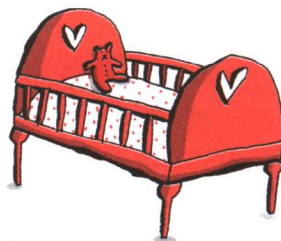
剖宫产 236, 240~242, 250, 252

Q

脐带残端 262, 263

气喘 234

汽车安全座椅 186, 189, 192,
195





前置式背包 192
亲子关系 258
情绪波动 178

R

Rh血型不合 158
染发和烫发 206
人工喂养 272
人寿保险 193
妊娠纹 130, 172
绒毛取样 150
乳房胀满 269
乳痂 269
乳糖不耐症 105
乳头刺激 227
乳头坚挺 215
乳头内翻 216
乳头疼痛 270~271

S

散步 64, 70, 72, 204, 226
散装食品 92
商品标签 106

失禁 250
失眠 48
视线模糊 55
蔬菜 82~83, 85, 89, 90, 91
双胞胎 87, 166
水 39, 66, 101
水果 19, 39, 82~83, 84~85, 90, 101, 104, 106~107
睡眠 22, 48, 180, 184, 204, 252~253
顺势疗法 12, 26, 243
素食者 12, 85
酸奶酪 34, 40, 87, 104~105

T

胎动 174
胎儿电子监护(EFM) 236

胎儿臀位 242~243
胎头与骨盆不对称(CPD) 240
碳酸氢钠 23, 41
汤 18, 106~107
糖 82, 103, 151, 155
糖尿病 151, 155
淘气的饰品 146
疼痛 210~211, 212, 214, 237~239, 247
体温 56
体重
 超重孕妇 244
 减肥 58
 体重的增加 86
头皮水肿 245
头先露 244
腿抽筋 23, 39, 40, 79

W

袜子 124, 145, 165
危险运动 54
维生素 31, 44, 84, 87, 94
胃酸返流 199
胃灼痛 17, 25, 33, 35



卧床休息 168
无应激试验 152

X

X光 157
希克斯宫缩 169~170, 198,
洗澡 37, 247, 262
先兆子痫 55, 56, 160
香蕉 84
想象 233
小腿伸展动作 79
鞋 43, 50, 70, 120, 132,
心率 175,
辛辣食品 227
新生儿 251~277
新生儿的体重 244
性 160~162, 226
胸罩 50, 115, 216, 249
修脚 130, 208
修指甲 130
眩晕 36, 37, 51, 52, 55, 72
血糖 38, 83, 244

Y

压迫点 17
牙齿 15, 23, 104, 157, 184~185



牙膏 15, 23
羊膜穿刺术 149
仰卧起坐 78
摇床 191, 197
衣服 50, 113~146
“N”种搭配 119, 139
产后服装 140
尺寸 120
传统款式 127
个子高的孕妇 116
货架上的衣服 122
基础衣服 127
款式 137
浪费 126
身材娇小玲珑 117
退货政策 141
外出穿的衣服 124~125, 143
网上购物 127
炫耀腹部 131
颜色 142
孕妇服装店 121
浴缸 37
运动茄克 144

Z

攒钱 185
早产 166, 169~170, 177
针灸疗法 243
针织物 133, 138
蒸汽吸入法 45



脂肪 102
蜘蛛痣 173
指甲 208
制霉菌素 265
痔疮 40, 41, 134~135, 250
中药疗法 12, 41, 46, 47
肿胀 56, 65, 145, 165
主治医生 148
住院带的东西 196, 209
助产士 148, 219
筑巢的天性 203
姿势 35, 70~71, 77
自然分娩 212, 213, 214
坐骨神经痛 62, 182~183
做饭 32
做梦 176

内容介绍 introduction

恭喜！你怀孕了，或者至少是打算怀孕。这多么令人惊奇呀——对你来说有时也是一种挑战的开始。

第一次怀孕（也许是第二次或第三次）对你来说是一次奇遇，它将使你终生难忘。不要仅仅因为千百年来生育一直都是女人的事，就相信别人所说的，怀孕是一件再平常不过的事了。对你来说这将是一次奇遇——因你将一个新的生命带到这个世界上而变得极不平凡。

从你发现自己怀孕的那一刻起，到最终把孩子生出来的那一刻止，甚至是在随后的日子里，你将会遇到很多问题。事实上，如果你和我一样，就会对任何与怀孕有关的

事情产生疑问：“那会是一种什么样的感觉

呢？”“这种感觉是否正常？”“孩子的小脑袋到底怎么出来的呢？”

大多数准妈妈们在怀孕期间会得到朋友和家人的帮助——很多时候就是她们的母亲——也曾有过这样经历的人。找一个值得你信赖的保健医生，他会在怀孕期间为你提供帮助。这样的一本书也同样是必备的：当你遇到一点小麻烦的时候，可以翻开它寻找答案，比如：为什么我总是想小便？或者你想从其他人那里得到些建议，但这些人不是你的妈妈（或者你的祖母和外祖母），而是那些最近也怀孕的人。《1001个怀孕小贴士》中介绍的小贴士是上百个与你感同的



妈妈们的成功经验，并且她们的孕育历程是健康的、幸福的。

有很多可供新妈妈们参加的组织。最让我对女人们感到惊奇的是她们的能力——在最初见面的几分钟内，她们就能和你倾诉与怀孕和生育有关的所有细节。你会发现完全陌生的人走到你的面前，告诉你她们在分娩时是否采取了硬膜外注射，或者她们是否胃灼痛得很厉害。

你即将参加的是一个非常好的组织，那是母亲们的天地，而且也非常有趣。它将成为你参加的最重要的组织，因为在那里，你将从事一份非常重要的工作——成为一位母亲。所以，继续吧：读这本书，学习里面的知识，并享受它带给你的快乐！

Michelle Kennedy

米歇尔·肯尼迪

2004



在阅读这本书的时候，需要让以下安全建议深入你的大脑。

 尽管中药(或植物疗法)是最古老的药物治疗法，并且通常被认为是安全的，但是，它对怀孕和分娩有些不良反应还尚未被认识到，或者它与处方药互相作用后可能会对胎儿产生潜在的严重后果。孕妇在向药剂师咨询时，应找已注册的职业机构，并且告诉她的医生。

 芳香疗法所使用的香精油出来的。香精油浓缩度高，如安全的；然而，有些香精油险。如果你想要采用芳香一下专业芳香疗法医师了。

 顺势疗法是使用少量有的自愈能力，其机理是“顺势疗法通常被认为对人没有伤效果及安全。因此，孕妇一定要咨



是从各种植物中提炼果正确使用，大多是也会给孕妇带来危疗法，就要咨询一

物质去激发人体固当者能治愈”。尽管顺害，但还是要关注它的询有资格的医师。

 那些有遗传性过敏症家族史的人(有遗传性过敏反应倾向)，或者对坚果过敏，在吃坚果或者花生酱之前，应该咨询保健医生，因为过敏发展下去会影响到胎儿。

 对于那些吃素食的孕妇而言，尽管维生素和矿物补充剂是必须的，但要确保营养均衡，还要喝牛奶、吃鸡蛋(仅指已经煮熟的鸡蛋，而不是生的或者半生不熟的鸡蛋)和产生足够的热量和铁的非肉类食品，从而满足孕妇营养上的需要。严格的素食主义者必须保证钙、铁和维生素B₁₂的供给。

晨吐和其他的小毛病

morning sickness and other ailments

谁要是把怀孕期间的呕吐称之为“晨吐”，那他一定是位男士，因为这种呕吐一天的任何时候都会发生，任何食物的气味都会引起孕妇恶心。而且，与我们通常的观念相反，晨吐不会在怀孕3个月后就停止，有的时候甚至会在怀孕4个月后才停止。大多数孕妇的确在怀孕3个月后就没了恶心的现象了，但也有一些孕妇直到孩子出生后才没有了恶心的感觉。

当你尝试做各种试验猜测自己宝宝的性别时(我把结婚戒指挂在一条链子上，放在隆起的肚子上，如果戒指开始自己旋转，就表明是女孩)，你可以像其他孕妇那样，通过给自己一些暗示来缓解恶心的感觉。因为在随后的9个月里，恶心的感觉可不是让你惟一感到不安的事情(便秘、腿抽筋、背痛、膀胱出血和其他许多肿胀的感觉)，对于这些小问题，下文都会涉及到。因此，抛开这些令你担忧的事，继续往下阅读。



在上班的路上 on the way to work



也许你只是感到恶心而并没有呕吐，或者既恶心又呕吐。总之，事先做好安排对你来说是个好主意。首先需要考虑的是，怎样安全地上下班。有些孕妇发现，如果在刚起床的时候就吃点东西，那么上班的路上会感觉舒服多了；深呼吸也可以推迟恶心的感觉。如果你感觉特别恶心或者昏昏沉沉的，以至自己不能开车，可以选择坐公交车或者班车去上班。另外，为了避开上班高峰，可早点出门或晚点出门。如果你不得不开车，那么车内要保证有这些装备：一瓶冰水会对你有所帮助，在开车的时候把车窗摇下，或者让冷空气直接吹到你的脸上。当最糟糕的事情（呕吐）发生时：你可以随手拿过放在一边的双层塑料袋（上面可千万不要有洞哟）。如果你感觉不舒服，那么上班会使你振作起来。

在办公桌旁 at your desk

你应该计划好哪一条路到卫生间最近，并且把那些塑料袋放到伸手可及的地方。甚至连废纸篓对你而言都会很有用，它们是随处可见的。如果你恰巧拥有自己一间办公室，就可以把办公室的门轻轻地关上。



如果你工作在一个有间隔的办公环境里，最好选择一个私人的、相对独立的，或者直接通向员工休息室或卫生间的位置。在咽喉处和头部放一块凉毛巾，可以帮助你消除恶心的感觉。

焕然一新 freshen up

为了使你在每次恶心或呕吐后重新精神饱满，可带着一个小一点或毛比较软的牙刷。如果通常使用的牙膏会让你感到恶心，可以尝试使用不同口味的儿童牙膏。还有一些可以使你口气快速清新的方法，吃一些能快速融化的东西，如薄荷或者漱口水。





获得帮助 enlist some help

你可能想从自己的同事那里获得一些帮助，比如在离开的时候有人能代替你的工作。如果到怀孕的最后阶段，你想把这个令人惊奇的好消息保密一段时间，可能就很难了。如果你确实需要别人的帮助，在你做好准备告诉每个人之前，最好把这个秘密告诉一个值得你信赖的人。