

这是一本准爸爸、准妈妈解决孕期各种身心问题、顺利过渡到三人世界的实用指导手册

*How to make
a Pregnant Woman Happy*

做个快乐准妈妈

[以] 伍兹·瑞斯 著 余言译



世界图书出版公司

做个快乐准妈妈



[以] 伍兹·瑞斯 著 余 言 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

做个快乐准妈妈/(以)伍兹·瑞斯著;余言译. —上海:
上海世界图书出版公司, 2006. 2

(世图生活资讯库)

ISBN 7-5062-7953-3

I. 做... II. ①瑞... ②余... III. 妊娠期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152821 号

How to Make a Pregnant Woman Happy by Uzzi Reiss & Yfat Reiss

Copyright © 2002 by Uzzi Reiss and Yfat M. Reiss

*Published by arrangement with Uzzi Reiss & Yfat Reiss
c/o Sanford J. Greenburger Associates, Inc. through
Andrew Nurnberg Associates International Limited Beijing
Representative Office.*

*Simplified Chinese translation copyright © 2006 by
Shanghai World Publishing Corporation All rights
reserved.*

做个快乐准妈妈

[以] 伍兹·瑞斯 著 余 言 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京展望文化发展有限公司排版

上海出版印刷有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56723497)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/32 印张: 7.5 字数: 110 000

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5062-7953-3/R·129

图字: 09-2005-238 号

定价: 22.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

使用说明

怀孕的这段漫长的过程中，您是否遇到任何问题？准爸爸们是否对妻子的变化感到手足无措，帮不上忙？其实，怀孕是整个家庭的事，孕期的感受对于母婴和家庭的未来至关重要。看看这本简单的指导手册吧，不需要一页一页读完，你只要把发生的种种情况按照目录对号入座，就将得到简单而有效的指导。

本书在您需要的时候给予贴心的指导，告诉您西方国家的科学孕产理念知识，详尽地回答怀孕可能遇到的任何问题：

- **问题**

遇到问题的名称和症状

- **情况**

简单解释该“问题”发生的原因

- **你该如何应对**

罗列了一些能使孕妇改善状况的解决办法

- **何时该寻求更多的帮助**

出现何种症状时需要求助医生

现在，让我们共同造就一个快乐准妈妈。

目 录

1

第一章 介绍

自然家居营养小天使	2
何时打电话求助医生	3
了解你的妻子	4

2

第二章 饮食与进展

问题一：晨间恶心(晨吐)	8
问题二：嗅觉过敏	11
问题三：理想的孕期饮食	13
问题四：孕期营养补充	19
问题五：“正常”孕期体重增加	21
问题六：“正常”孕期生长率	26
问题七：乳房胀痛和乳房增大	28
问题八：乳头反应迟钝或乳头内陷	30

第三章 情绪与心态调整

问题一：情绪波动	34
问题二：头脑迷糊和健忘	36
问题三：头痛和偏头痛	38
问题四：失眠	41
问题五：忧虑胎儿质量	44
问题六：害怕分娩痛苦	48
问题七：她说你漠不关心	50
问题八：觉得插不上手	53
问题九：对于帮助分娩的恐惧	55
问题十：担心你的位置将被孩子取代	58
问题十一：孕期抑郁	60

第四章 疼痛与活动

问题一：疲劳	64
问题二：背痛	68
问题三：腿抽筋	70
问题四：疼痛	71

问题五：活动与限制	73
问题六：提重物——摔跤	78
问题七：卧床休息的要求	81

5

第五章 水肿、浮肿与不适

问题一：水肿和手脚浮肿	86
问题二：腕管综合征	90
问题三：痔疮和静脉曲张	93
问题四：便秘	96

6

第六章 孕期的各种限制

问题一：性生活方面的限制	102
问题二：身处高温环境	106
问题三：怀孕期间的皮肤疾病	108
问题四：美容产品的安全性	110
问题五：美容护理程序的安全性	112
问题六：与宠物的接触	115

第七章 生病和感染

问题一：感冒和流感	120
问题二：反酸、胃酸过多以及消化不良	123
问题三：胃痛、打嗝或胀气	125
问题四：腹泻和食物中毒	127
问题五：尿频	128
问题六：尿道和膀胱感染	130
问题七：肾脏感染	133
问题八：阴道感染	135
问题九：怀孕期间出现的疱疹	141



第八章 监控特殊情况

问题一：监测胎儿的“正常”活动	144
问题二：羊水的增加或减少	148
问题三：胎儿发育缓慢	152
问题四：胎儿发育过快和体形过大	156
问题五：怀孕期间的糖尿病（或称为妊娠期糖尿病）	158

问题六：血糖过低（或称为低血糖症）	164
问题七：血压过高（或称为子痫前期）	167
问题八：甲状腺水平过低	170
问题九：在第一个三月期内出现阴道出血	173
问题十：在第二个和第三个三月期内出现阴道出血	176
问题十一：自胎妊娠（即双胞胎、三胞胎等）	178



第九章 分娩前的准备工作

问题一：错误的临产信号（或称为布拉克斯顿·希克斯收缩）	184
问题二：早产	187
问题三：子宫颈软弱无力	192
问题四：在哪里分娩	196
问题五：分娩方式的选择以及“自然分娩”	203



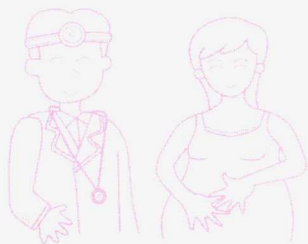
附 录

附录一：胎儿理想的生长发育时间表	210
附录二：孕期需要进行的监测和检查项目	213
附录三：通常孕妇应该避免食用的食品	221
附录四：通常孕妇应该避免进行的活动	222
附录五：快速蛋白质饮料	222
附录六：简便蔬菜汤	223
附录七：术语表	225



第一章 介绍

- 自然家居营养小天使
- 何时打电话求助医生
- 了解你的妻子



本书是为那些想知道答案的准爸爸准备的。如果你想知道哪里有简单实用的方法可以帮助遇到麻烦的准妈妈和胎儿,那就请你备着本书。

忙碌而又关心体贴爱侣的准爸爸,只要按照你遇到的问题搜索一下目录或附录,翻到那一页,就会看到简短的介绍,告诉你为什么这种情况会在孕期发生,接下来罗列一系列你可以采取的简单措施,对症状的描述,以及何时你需要打电话叫医生。

任何时候有需要,就翻翻这本书。最好随身带着,以防万一你的妻子突然打电话给你。这本书将提供快捷、简单而有效的办法,而你不需要啃难懂的医书,就可以给予你的妻子爱和关怀。

● 自然家居营养小天使

在担任妇产科医生的 30 年里,瑞斯博士致力于发现天然营养的食疗方法,在书中他介绍了几百种家庭自然疗法,应对孕期的种种不良反应。

这些处方中的大部分你都可以到你住家附近的保健品商店(而不是药店)找到。维生



素、矿物质以及餐饮中的变化将会使准妈妈变得更健康,更快乐,更有活力。瑞斯博士指出本书并不能够替代孕期的常规检查,他也鼓励准妈妈们在检查时就这些处方咨询医生。

《如何让准妈妈开心》的另一个焦点是安慰的语言。生理和心理上的互动将造就一个快乐的准妈妈,请不要忽视你的能力。

● 何时打电话求助医生

很多孕妇和她们的丈夫在面对问题时觉得打电话向医生求助是件尴尬的事。谁也不想成为“频繁保养”的麻烦。

他们完全错了。

医生们完全不想看到他们的沉默。他们也是互动的。你的保健医生(译者注:西方国家医疗体系中有 physician,他们类似家庭保健医生,可开一般处方)一定宁愿在深夜 2 点接到你的求助电话,指导你解决问题,也不愿意等到早上 9 点,候诊室里人满为患。

因为在这几个钟头内可能胎儿会发生意想不到的变化。请做一名明智的健康服务消费者。

确认什么情况发生时,你的医生将会希望你能够告诉他。

下一次准妈妈做产科检查时,鼓励她问:“出现什么症状时,我应该打电话给你?”医生将会具体描述。这样你就不必对 24 小时的急电而心存内疚——而且也不会耽误你得到专家的意见。当你就一个问题得到解决后,不妨以下面的问题来结束你们的电话:“请问下次遇到什么情形我应该立刻再打给你?”

这样你就知道怎样跟踪这个症状。如果你忘记了任何注意事项,请再打给你的医生,他会乐意再向你解释一遍。

最后,本书在“你该如何应对”部分里,建议如果发生一些特殊症状和情形,请你致电医生,消除顾虑。

● 了解你的妻子

本书列举了一些针对孕期普遍不良反应的建议。那是不是说每次发生这种情况你就要将后面列的 5~6 条建议统统用一遍? 不是的,也完全没有必要。



你最了解你的妻子。如果她只想听一条建议,那么就不要再念其他的——那只会让她更沮丧。反过来,如果她很想多了解一些,就和她一起看完所有的建议处方,一起讨论使用哪一条。千万不要强迫她。最后,记住在孕期里你对妻子最有用的帮助可能最终是什么也不做——除了一些鼓励的话语,和针对“孕期反应”的小措施。



第二章 饮食与进展

- 晨间恶心(晨吐)
- 嗅觉过敏
- 理想的早期饮食
- 早期营养补充
- “正常”早期体重增加
- “正常”早期生长率
- 乳房胀痛和乳房增大
- 乳头反应迟钝或乳头内陷