



怀孕、生育、育儿完全指南

风靡法国的家庭保健必读书

# 我的怀孕 我的孩子

Ma grossesse, mon enfant

[法] 勒内·弗里德曼 著  
于连·科恩-索拉勒 译  
杨榕 李圣云

第三版

海南出版社



怀孕、生育、育儿完全指南

风靡法国的家庭保健必读书

# 我的怀孕 我的孩子

Ma grossesse, mon enfant

[法] 勒内·弗里德曼 著  
于连·科恩-索拉勒 译  
杨 榕 李圣云 译

第三版

海南出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我的怀孕, 我的孩子 / (法) 勒内·弗里德曼, (法) 于连·科恩-索拉勒著; 杨 榕 李圣云译.

—海口: 海南出版社, 2002. 12

ISBN 7-5443-0610-0

I. 我… II. ①勒…②于…③杨…④李… III. ①妊娠期-  
妇幼保健②围产期-妇幼保健③婴幼儿-哺育  
IV. ① R715.3 ② R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第092895号

原书名: *Ma grossesse, mon enfant*

Copyright © Éditions Odile Jacob, 1989, 1996, 2000

Copyright Licensed by ZB.L. & ASSOCIES

本书据法国 Odile Jacob 出版社 2000 年版翻译

著作权合同登记号 图字: 30-2002-119 号

**版权所有 不得翻印**

## 我的怀孕, 我的孩子

---

著 者 勒内·弗里德曼 于连·科恩-索拉勒

译 者 杨 榕 李圣云

责任编辑 严 平

特约编辑 许 彬

出 版 海南出版社

发 行 海南出版社

地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经 销 全国新华书店

印 刷 廊坊人民印刷厂

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 350千字

印 张 22

版 次 2002年12月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5443-0610-0/R·37

定 价 46.00元

## 致 谢

在此,我们衷心地感谢马尔蒂娜·希萨女士、卡特琳娜·尚帕涅女士、弗朗西娜·多芬女士、埃莱娜·德·甘兹布尔女士、尼科尔·马尔科赛女士、西尔维·里兹卡女士、助产士们、尚塔勒·社会福利员德蒂翁女士以及护士扎尔里女士,感谢她们让我们分享她们的感受和职业经验。另外,萨比娜·泰勒医生和米歇尔·维亚勒医生通过她们的建议和友好的批评让我们使这部作品更加完善。

我们还非常感激马里埃勒·伊沙泰尔、弗朗索瓦·特雷莫里埃尔和塞西尔·安德里埃,他们自始至终一直是我们这部著作的忠实读者。

我们还十分感激达尼埃勒·儒尔诺的帮助,尤其是她耐心严肃地誊写这部作品原稿的各个修改稿。

最后,我们还想特别感谢那些在她们妊娠期间十分关注本书的孕妇们。

# 引 言



怀孕，分娩，看着您的孩子慢慢成长，这些都是奇妙的冒险，但毕竟是冒险。起初，这个孩子仅仅是一个计划，一句诺言，几乎毫不重要，只是停经几天，或者是检测怀孕试纸颜色的变化。在宣告他诞生的这些征兆和他的真正存在之间有多大的距离啊！

然而，您已经开始想像这个孩子的脸蛋、目光，开始推测他和您的相似之处，开始说起他的欢乐、忧愁和职业，想像的画面次第浮现在脑海里，然后又次第消失了。您开始预测您丈夫和亲人们的反应。第一个孩子的诞生会充实整个家庭，让整个家庭生活变得丰富多彩。每个家庭成员都会感觉自己与孩子有关联，我们变成了祖母，叔叔……新生儿将会加入父母的私人生活中，也会加入到他们的共同生活中，有时带着不同的意义，但是有一点却是共同、确定的，那就是生活将永远不再和从前一样了。

一个孩子的诞生也许是夫妻双方协商计划好的，也可能是不被希望的，是偶然的，向对方宣告自己怀孕了，也许会让惊喜若狂地接受，也可能会引起双方的冲突争吵。但是，无论如何，怀孕和分娩都会留下一个深刻的印记。在友好的谈话中，只要一说起这个主题，女人们和夫妻们立即就会滔滔不绝。围绕着分娩那一刻的困难和幸福，人们进行了多少次的交谈！每个女人都想普及她自己的经验，希望别的女人可以从中受益，但是，实际上，您的经验是独一无二的。

所以，一个拥有多年工作经验的产科医生和一个经验丰富的儿科医生共同合作，利用他们各自的知识，为怀孕的妇女写一本书作为指导就变得十分迫切了：我们俩人的实践使各自的知识日益趋向一致。

几十年前，人们对新生儿关心甚少，而如今，他已经被当作一个重要的人来研究。科学家们仔细分析和研究他的生理规律，他的各种能力。他已经成为一个让人着迷，使人激动的生命，这个生命的发展时时都牵动我们的心弦。

像新生儿一样，这本书中我们所说的“幼儿”，也就是指六个月以上的胎儿，也是一个敏感的生命。他既通过母亲与外部世界相联，也直接地和外界接触。所以，昨天还被大家所忽视的胎儿今天已备受关注。

由于许多现代监护手段，我们可以更好地了解怀孕期间胎儿的身体状况，这对胎儿以后的发展十分重要。经常进行妊娠和分娩检查会改善母亲和孩子的健康状况。不再看到残疾婴儿出生的希望也与日俱增。只有正确的医学信息才能让孕妇了解现代医学的进步，从而可以自由地为她自己和孩子作出最好的选择。

但是，如果想让母亲和孩子健康良好，只有医学信息是不够的。如今，分娩的技巧已变为出生的技巧。重要的是自从胎儿的宫内生活以来，在几个主要角色之间形成的关系：母亲、父亲、幼儿，然后是新生儿。

这本书总结了如今最前沿的医学，同时以人为本，因为我们的专家们都近距离地了解 and 体会每一个人的愿望和情感。这本书是一本实用方便的指南，但是，我们在这本书中所阐述的观点不一定与其他医生的观点相一致，我们在书里面描述了我们所希望的各种仪器，即使它们尚未普及。所以，这本书包含一部分关于出生的个人预测和思考。

读者在阅读此书时，会发现作者有时称“我们”，有时称“我”，这无需惊讶，因为每个人当然都是从自己的知识出发，一个写孕妇，另一个写婴儿。但是，产科医生需要越来越早地关心要出生的孩子，为此，他就需要儿科医生的知识和支持；同时，要监测婴儿的儿科医生十分注意妊娠期的正常进行，为此，他也需依靠产科医生的经验。

因此,为了试图回答年轻母亲所提出的关于怀孕和她的新生儿的问题,我们俩个人合作,编写了这本书。我们希望这本书对您以及您孕育的小生命有所裨益。

# 目 录



引言/1

## 第一部分 妊娠

### 成为母亲

#### 怀孕,您面临的疑问/8

是否怀孕(8). 预产期是哪一天(10). 去哪儿分娩(13). 谁负责跟踪妊娠和分娩(16). 怎样选择分娩地点(18). 在分娩地点注册(19).

#### 从胚胎到新生儿/21

传说中和各个世纪中的胚胎(21). 生命的序幕(23). 受孕(29). 着床(38). 胎盘(40). 附属器官(47). 胚胎的变化(49). 胎儿完善阶段(54). 妊娠最后三个月(59).

#### 出生之前孩子与父母之间的关系/62

感觉的唤醒(62). 母亲和孩子之间的关系(68). 妊



娠期的各种梦(70). 婴儿出生之前父亲的身份(72).

## 妊娠期的日常生活

### 一种新的生活方式/77

孕妇的身体(77). 矛盾的感情(81). 是否应该改变生活方式(83). 工作(85). 沐浴和淋浴(87). 烟、酒和毒品(89). 娱乐、旅行、度假(91). 性关系(94). 睡眠(96). 疫苗接种(97). 药品(99). X光(101).

### 健康和美丽/103

皮肤的变化(103). 身材(106). 乳房(107). 眼睛(108). 头发和指甲(108). 牙齿(109). 清洁(110). 怀孕时所穿的衣服(111). 鞋、袜和紧身衣(112). 体育活动(113).

### 孕妇的饮食/116

营养学的几个概念(116). 三大主要营养元素:蛋白质、糖和脂肪(117). 各种必需的矿物盐和维他命(123). 饮料和调味品(127). 体重增加(127). 无盐饮食制度(134). 几条饮食建议(135).

### 妊娠期的各种小麻烦/137

乳房疼痛(137). 阴道分泌物(138). 不舒服和昏觉(138). 疲劳、嗜睡(139). 气喘吁吁、心悸(140). 恶心、呕吐(140). 饥饿(141). 便秘(142). 腹泻(143).

吞气症(143). 胃部烧痛(143). 唾液分泌(144). 头痛(144). 两腿沉重、静脉曲张、痔疮(145). 流鼻血和牙龈出血(147). 流汗(147). 瘙痒(148). 双手发麻(148). 痉挛(149). 鼻炎、耳炎(149). 小便频繁(149). 阴阜疼痛(150). 背疼(150).

## 妊娠期的医疗跟踪

### 第一次就诊/162

体检(163). 妇科检查(164). 尿液检查(167). 血型、猕因子(168). 血小板的含量(172). 风疹(172). 血浆类毒症(175). 梅毒(177). 艾滋病和妊娠(177). 病毒肝炎(179). 疱疹、水痘、带状疱疹和其他病毒(180). 血红蛋白检查(183). 妊娠期间就诊的频率(184). 婴儿的心脏跳动和动作(186). 婴儿的各种测量和姿势(187). 骨盆检查(189).

### 超声波检查/190

超声波检查的原理(190). 妊娠期的超声波检查(190). 妊娠期前三个月的超声波检查(192). 妊娠期间三个月的超声波检查(192). 妊娠期后三个月的超声波检查(194). 超声波检查可能会有危险吗(194). 做超声波检查时看到了什么(195). 超声波检查如何改变妊娠的认知(197). 超声波检查显示出的图像(201). 超声波检查可以判断孩子的性别吗(203). 超声波检查的最新数据:多普勒效应

(203).

### **“我们的孩子会是正常的吗”？ /205**

遗传是什么(207). 我们遗传给孩子什么(208). 染色体或者基因的变化(209). 染色体畸形(210). 环境和基因遗产(212). 性格的遗传(212). 遗传的危险(213). 遗传就诊(213). 羊膜腔穿刺术(215). 胎儿营养提取(218). 胎儿血液的提取(219). 母体血液的提取(220). 胎儿医学(221).

### **特别妊娠/224**

40岁女人的妊娠(224). 少女的妊娠(224). 单身母亲的妊娠(225). 不育症治疗之后的妊娠(225). 双胎妊娠(229). 多胎妊娠(235). 患癫痫的妇女妊娠(235). 患有周期性疾病的妇女妊娠(235).

### **妊娠也可以变得很复杂/236**

妊娠初期的流血(236). 前三个月的流产(237). 服用避孕药后或者使用避孕用具后的妊娠(239). 宫外孕(239). 第二个和最后三个月的流血(240). 宫颈的大开(243). 子宫收缩(243). 妊娠与发烧(247). 尿路感染(248). 不正常的白带(249). 胎儿活动的减少(250). 纤维瘤和妊娠(251). 卵巢囊肿和妊娠(251).

### **高度监护下的妊娠/253**

使妊娠医疗化: 太过还是不够(253). 什么是高危险

妊娠(254). 宫内婴儿的健康公告(256). 监护的各种新方式(260). 孩子太小(262). 动脉高血压(263). 动脉高血压的各种并发症(263). 糖尿病(264). 早产威胁(265). 羊水太多(267). 羊水太少(267). 羊水袋早裂(在37周之前)(268). 晚产(269). 曾受雌激素危害之后的妊娠(269). 由监护排除危险的三个例子(270).

## 第二部分 出生

### 分娩

#### 无痛分娩/278

分娩的疼痛(278). 疼痛的限度各不相同(279). 消灭疼痛:医学的一项进步(282). 分娩方式的选择:妇女们权益的进步(284).

#### 骨盆局部麻醉:麻醉技术/285

骨盆局部麻醉(285). 医学原因上的骨盆局部麻醉(288). 骨盆局部麻醉的利与弊(292). 为骨盆局部麻醉辩护的思考(293). 同分娩的疼痛斗争的其他方法(295).

#### 出生准备/298

传统的分娩准备(298). 分娩的身体考验准备(300). 在游泳池里做的准备(302). 会阴不再是忌

讳(302).呼吸控制(305).肌肉松弛和放松(309).  
通过瑜伽做的准备(310).意识状况变化方法准备  
(311).触感方法(311).父爱和母爱的准备(312).

### **分娩的开始/314**

应该在何时去产院(314).羊水流失(315).子宫收  
缩(316).粘液塞的流失(317).如何去产院(317).

### **分娩的三个阶段/321**

宫颈扩张阶段(321).到产院后的检查(325).产房  
(327).分娩的电子监护(327).宫内PH值(330).  
脉搏的氧测量(330).输液是必需的吗(333).分娩  
期间羊水袋的破裂(334).子宫颈的完全扩张  
(334).娩出(335).有效的娩出(338).胎儿头部的  
娩出(340).迎接胎儿(343).胎盘的娩出(344).外  
阴切开术(345).分娩过程中男人的位置(346).

### **特殊情况/350**

产钳(350).吸盘(352).胎盘人工剥离(353).子宫  
复查(353).臀部先露(354).其他形式的先露  
(357).双胞胎的分娩(358).剖腹产术(360).剖腹  
产术的结果(362).人工分娩(364).遇到突然来临  
的分娩应该怎么办(366).分娩过程的安全(367).

## **您的孩子在妇产医院**

## 新生儿/370

第一声哭(370). 和您孩子的最初接触(370). 婴儿最初的护理(371). 颅骨的形状(373). 胎儿的皮肤及眼睛(374). 胎粪(375). 什么时候应该给胎儿喝东西(376). 出生体验(376). 头几个小时, 头几天(377). 分娩质量对胎儿状况的影响(378). 他很好, 他的体重, 身高都属正常(380). 胎儿活动的规律(380). 最初的反应(382). 血管瘤, 新生儿骶部青斑(383). 第一次全面检查(384). 妇产医院的儿科医生(387).

## 出生后头几天的疾病/389

黄疸(390). 母亲的血和胎儿的血互不相容(391). 新生儿的生殖危机(392). 包茎, 包皮环切术, 小阴唇的融合(393). 胯骨脱臼(395). 一只胳膊麻痹(396). 锁骨骨折(398). 先天性斜颈(399). 脚的问题(399).

## 早产儿, 体重过轻的孩子, 对新生儿的集中治疗/402

什么是早产儿?(402). 不同程度的早产(403). 为什么会早产(404). 早产婴儿的状况(406). 体重太轻的孩子(407). 新生儿阶段的母子关系(408). 新生儿的痛苦(411). 新生儿感染(411). 新生儿严重的疾病(412).

## 分娩之后

## **在妇产医院的日子/418**

重新“发现”您的孩子(418). 您的孩子在哪里(418). 产妇的一天(419). 来访者(422). 大点儿孩子的探望(423). 在妇产医院的夜晚(425). 分娩后身体的变化(426). 外阴环切术的愈合(427). 痔疮突发(428). 大便与排尿出现的问题(428). 伤感(429). 出院(431). 明天的妇产医院(432).

## **回到家中/434**

休息(434). 身体恢复正常(435). 分娩后的咨询(438). 产后第一次月经(438). 性生活(438). 分娩后的避孕(440).

# **第三部分 一岁之前的孩子**

## **感受您的孩子**

### **与新生儿的关系/450**

醒着的状态(450). 新生儿的感觉(453). 活动能力(456). 最初的交流(456). 记忆力(458). 婴儿开始识别您(459). 互动(460).

### **孩子成长中父母的作用/465**

依恋(465). 妈妈的作用(467). 我们“创造”我们的

孩子(469). 孩子的生命冲动(470). 基本的需要(472). 父母间的默契, 父亲的作用(474). 安静的婴儿, 躁动不安的婴儿(476). “个性”的不同(478). 情感与智力的发展是相互联系的(479).

### **一岁孩子的心理情感发展/481**

眼神和微笑的交流(481). 孩子吮吸大拇指(483). 婴儿用嘴“叨”一切东西: 嘴的活跃时期(486). 最初的语言和语言的发展(487). 自我探索(491). 冲动行为(492). 玩具, “过渡性物品”(493). 焦虑的产生(495). “物的持久概念”(495). 还不应该谈论清洁(498). 第二个孩子的到来(498).

### **一岁孩子身体与运动肌的发育/501**

眼睛的颜色(501). 卤门(501). 体重和身高(502). 运动性与肌肉紧张度的发育(505). 开始行走(507). 腹部, 腿, 脚(511). 手的活动, 右撇子还是左撇子(513). 出牙, 第一颗牙(514).

## **喂养**

### **哺乳方式的选择/520**

母乳喂养: 经济便利(520). 用奶瓶喂养婴儿: 一种被认同的自由选择(527). 食物与成长(528).

### **母乳喂养/530**

您的身体如何产生乳汁(530). 喂乳(531). 喂奶的



频率和时间长度(534). 喂乳期间的饮食(540). 乳房皲裂, 淋巴管炎, 脓肿(541). 特殊情况(544). 喂乳多久断奶(545)

### **用奶瓶喂奶/548**

牛奶的种类(548). 不愿哺乳的妇女该怎么做(550). 喝奶的次数和量(554)

### **饮食的多样化/557**

维他命, 果汁, 氟(557). 谷类食物(558). 水果, 乳制品, 甜点(559). 蔬菜(560). 肉, 鱼, 蛋(561). 用勺子喂饭(562). 食欲(563).

## **日常生活及其问题**

### **几条建议/568**

家庭环境(568). 医疗保健跟踪(571). 托管方式(572). 出门和旅行(578). 摔跤、事故和意外事件(581). 窒息、脱水和中暑(583).

### **最初几周的照料/585**

体温(585). 体重(586). 喂奶的频率(587). 孩子应该采取什么样的姿势睡觉(589). 脐带的护理和脱落(591). 眼睛、脸部、指甲和头皮的护理(592). 擦洗皮肤、臀部和生殖器官(594). 洗澡(596). 鼻子堵塞(598). 眼睛流泪(599)