

美国 PARENTING 《育儿》杂志 十年经典

SHI WEN B OK
百世文庫

Paula Spencer

波拉·斯宾塞

育儿全书

怀孕分娩及新生儿护理指导

[美] 波拉·斯宾塞及《育儿》杂志/著

- 从受孕到分娩，孩子是怎样生长的
- 营养、锻炼及其他保证你和孩子健康的方法是什么
- 关于分娩，你应该了解哪些事
- 怎样照顾新生儿
- 产后体质及身材的恢复
- 如何休产假及其他

最新修订版
精确图示
贯穿全书

中国友谊出版公司

美国PARENTING
《育儿》杂志

波拉·斯宾塞育儿全书

怀孕分娩及新生儿护理指导

- ☐ 中国大陆中文简体字版出版 ©中国友谊出版公司
☐ 全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
☐ 本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

波拉·斯宾塞育儿全书: 怀孕分娩及新生儿护理指导/(美)斯宾塞及《育儿》杂志著; 魏翠荣, 田可歌, 张莹, 费云枫译. —北京: 中国友谊出版公司, 2003. 1

书名原文: Parenting Guide to Pregnancy & Childbirth

ISBN 7-5057-1853-3

I. 波… II. ①斯… ②育… III. 妊娠期-妇幼保健-围产期-妇幼保健-分娩-基本知识-新生儿-妇幼保健 IV. R715.3-R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103212 号

Copyright: © 2000 by PARENTING Magazine

This translation published by arrangement with The Ballantine Publishing Group, a division of Random House, Inc. through Big Apple Tuttle - Mori China.

Simplified Chinese edition copyright: © 2002 SHIWEN BOOK(H. K.) CO., LIMITED.

All rights reserved.

书名 波拉·斯宾塞育儿全书

著者 [美]波拉·斯宾塞及《育儿》杂志

译者 魏翠荣 田可歌 张莹 费云枫

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京恒信邦和彩印有限公司

规格 787×1092 毫米 16 开本
22.5 印张 198 千字 110 幅插图

版次 2003 年 1 月第 1 版

印次 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-4000 册

书号 ISBN 7-5057-1853-3/R·31

定价 68.00 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 **电话** (010)64668676

合同登记号:图字 01-2003-0161

如果你还没有怀孕……

如果您正考虑要孩子或已停止避孕，准备怀孕；你选择这本书，那就正是时候。

近年来，医生们都充分认识到，如从怀孕前至9个月妊娠期，直到最后安全生出健康婴儿，妇女能做许多的事。所谓的孕前计划包括健康、营养方面及按照最新医学知识调整生活方式。

一旦你的妊娠试验阳性，你就得考虑开始所有的行动。

事实上，妊娠前的计划并不复杂，当然没有人能保证你一定会有一个完美的婴儿，但下面的内容能使你发现一些对儿童健康有严重威胁的因素（在本书中有许多这类的话题）和有利的因素，能使你生一个聪明、健康的婴儿的机会变得更大。

提前检查 为什么要在怀孕前见妇产科医生？因为医生监测妊娠是最重要的，他或她能为你的健康保驾护航，帮你发现并去除影响怀孕和健康妊娠的任何问题。如果你孕前3~6个月未得过或未接触过风疹，预防接种能使你避免因感染而导致婴儿先天性缺陷。再如糖尿病人通过孕前控制血糖，能大幅减少出现并发症的机会。你可以了解怎样安全停止避孕，精确计算月经周期，建议妊娠早期保健，如补充维生素。在你怀孕两个月或更大月份时，你孩子的遗传基因已明确，如你家族中有遗传病史，产前咨询是极重要的，要告之医生你的病史及生活方式。特殊检验和个别辅助检查可能也有帮助。

检查也给你一个了解你配偶的机会。他（她）是否关心并提供资料，对生孩子是否能正确看待，如你要有所保留，可再约请另一位医生或助产士。

避免危险性工作、拍乳房X线片和注意其他特殊健康要求

目 录



1 前言

3 简介

6 第一章 怀孕第一个三月期 (从怀孕第一周到第十二周)

8 每周都有重大变化

10 体内将发生什么变化

我怀孕了吗/证实怀孕/预产期是什么时候/计算预产期/
常见的疼痛和不适/避免感染/一览表: 什么时候叫医生/
一览表: 密切注意什么/妈妈对妈妈说: “我怎样戒烟”

28 思维有什么变化

互相矛盾的想法/妈妈对妈妈说: “我担心先前的流产影响
日后怀孕”/好建议: 发布消息/妈妈对妈妈说: “顺其自然
吧”/使感觉良好的更多途径

35 检查和测试

选择保健医生/第一次检查/怀孕第一个三月期的检查/产
前检查的注意事项/一览表: 第一次看保健医生需问哪些问
题/好建议: 从检查中获得有益帮助/遗传咨询/绒膜绒毛
取样或羊膜穿刺术



46

应怎样进食

为什么这三个月很特殊/健康生活从现在开始/体重能增加多少/如果一开始就已超重/试试这些食谱

57

适合怀孕

为什么要处于良好的健康状况/一览表:对第一个三月期孕妇最有益及最有害的食物/解决“四个难题”/妈妈对妈妈说:“吃素”/好建议:怎样喝更多的水/妈妈对妈妈说:“从一开始我就超重”/对身体上的变化要有所预见/多少运动量合适/从现在培养好习惯/产前训练班/锻炼评估/一览表:谁应小心锻炼

68

怀孕外观

早期变化/不显腰身的着装技巧/好建议:买舒适的内衣

73

如何过性生活

性欲的消失和找回/亲密接触/一览表:什么时候需要克制



75 特殊情况

谁是高危人群/多胎妊娠/第一个三月期出血/一览表:我是否怀了多胞胎/早期流产/异位妊娠/妈妈对妈妈说:“是双胞胎”

84 工作考虑

告诉同事/计划休假/好建议:协商一个更好的休假/工作中避免接触有害物质/一览表:保险问题/坚持工作

90 其他重要问题

处理“妊娠警察”/旅游/给孩子起名/妈妈对妈妈说:“妈妈就是保证”



94 第二章 怀孕第二个三月期

(从怀孕第十三周到第二十八周)

96 每周都有重大变化

98 身体将发生什么变化

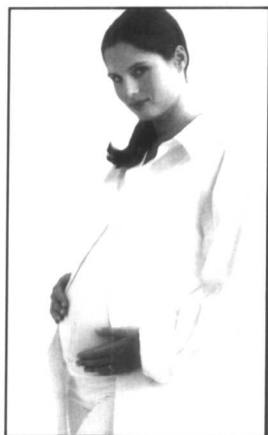
常见的疼痛和不适/孩子第一次蹬踢/牙齿保健/正确睡姿

105 思维有什么变化

一帆风顺/身体形象/测试焦虑/妈妈对妈妈说:“妊娠使我最终喜欢了自己的身体”/好建议:对待劝告者



- 110 检查和测试
怀孕第二个三月期的检查/妈妈对妈妈说：“我害怕孕期检查”
- 115 应怎样进食
现阶段的基本营养/补充营养有捷径吗/试试这些食谱/巧妙替换食品/好建议：营养快餐
- 126 适合怀孕
锻炼注意事项/一流的十项运动/好建议：记住凯格
- 131 怀孕外观
孕妇装：买者和借者指南/好建议：职业化外观
- 135 如何过性生活
现阶段怎样才算是正常的性生活/准爸爸的感觉/妈妈对妈妈说：“怀孕期的性生活是美好的”
- 140 特殊情况
妊娠糖尿病/早产/晚期出血/妈妈对妈妈说：“被要求卧床休息”/卧床休息



145 其他重要问题

查明是男孩还是女孩/一览表:在桌子存放一些精美的小点心/选择一个助产训练班/参加其他学习班/外出注意事项

152 第三章 怀孕第三个三月期

(从怀孕第二十九周到第四十周)

154 每周都有重大变化

156 身体将发生什么变化

为重大日子的到来做准备/胎位会是怎样的/常见的疼痛和不适/一览表:什么时候叫医生/妈妈对妈妈说:“假警报”

162 思维有什么变化

困惑/筑巢/莫名的恐惧/怀孕梦/好建议:在最后阶段一定照顾好自己/爸爸对爸爸说:“我们在孕育生命”

169 检查和测试

最后三个月的随访/分娩计划/一览表:你的分娩计划

174 应怎样进食

检查饮食情况/试试这些食谱

180 适合怀孕

基本姿势



- 180 怀孕外观
皮肤的变化/好建议：当你厌倦孕妇装的时候
- 183 怎样过性生活
最后阶段的亲密行为
- 184 特殊情况
先兆子痫/胎盘问题/妈妈对妈妈说：“我的十月怀胎”/过了预产期
- 188 工作考虑
准备离岗/妈妈对妈妈说：“我的孩子提前出世了”/工作与家庭两者兼顾
- 192 其他重要问题
决定，决定/一览表：生产前需注意事项/一览表：日常必备用品/一览表：分娩时应携带何物



206 第四章 孩子的诞生

(待产和分娩阶段)

209 正确的态度

生产的常见焦虑/消除恐惧/时尚原因

213 是这样吗

分娩预兆/在医院/真临产还是假临产

221 产程

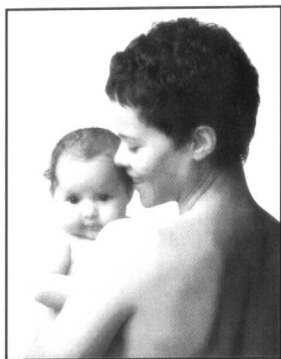
每个产妇情况不同/第一阶段(第一产程):扩张/第二阶段(第二产程):用力和分娩/第三阶段(第三产程):胎儿娩出后/并发症/妈妈对妈妈说:“我的快速分娩”

236 关于疼痛

分娩的感觉像什么/妈妈对妈妈说:“我始终不分娩”/爸爸对爸爸说:“父亲眼里的分娩”/非药物控制疼痛/妈妈对妈妈说:“我在家生产”/妈妈对妈妈说:“不使用药物分娩”/药物止痛/妈妈对妈妈说:“硬膜外麻醉”/你需要硬膜外麻醉吗/一览表:第一产程陪护注意事项/妈妈对妈妈说:“我感到所有的疼痛都集中在了背上”

256 特殊情况

剖腹产/妈妈对妈妈说:“我的两次剖腹产手术”/妈妈对妈妈说:“剖腹产后的阴道分娩”/剖腹产后的阴道分娩/多胞胎分娩



- 262 分娩之后
你的婴儿将发生什么变化/你将发生什么变化/一览表:你准备好出院了吗/婴儿的第一次检查

272 第五章 怀孕第四个三月期 (身体恢复和新生儿护理)

- 274 身体将发生什么变化
身体恢复/一览表:什么时候叫医生/好建议:最好的休息意见/剖腹产后的恢复

- 280 思维有什么变化
第一感觉/产后抑郁症/妈妈对妈妈说:“我得了产后抑郁症”/妈妈对妈妈说:“我们如何处理与孩子们的关系”/明智的解困帮助/一览表:今天对自己好吗

- 288 检查和测试
产后检查



289 哺育

哺育的要素/战胜一般性的挫折/妈妈对妈妈说：“我第一次给孩子喂奶就遇到了麻烦”/一览表：成功哺乳窍门/挤出或吸出母乳/奶瓶喂奶的基本知识

302 应怎样进食

减轻体重/使婴儿打嗝的基本知识/一览表：你的婴儿吃得够量吗/好建议：“公共场所喂奶”/补充营养/试试这些食谱

312 产后健美

初期运动/加大运动强度/妈妈对妈妈说：“我是如何恢复体形的”/产后腹部锻炼

319 怎样过性生活

什么时候重新开始/我必须这样做吗/让性生活更和谐/妈妈对妈妈说：“多花一些时间”/产后避孕

324 新生儿护理常识

睡眠/啼哭与腹胀痉挛/好建议：如何平息宝宝的哭闹/包裹婴儿/婴儿的穿着/换尿布/脐带和包皮护理/洗澡/旅游和访客/妈妈对妈妈说：“消除产后焦虑”/新生儿黄疸/一览表：何时叫儿科医生/体检/常见婴儿疾病

前言

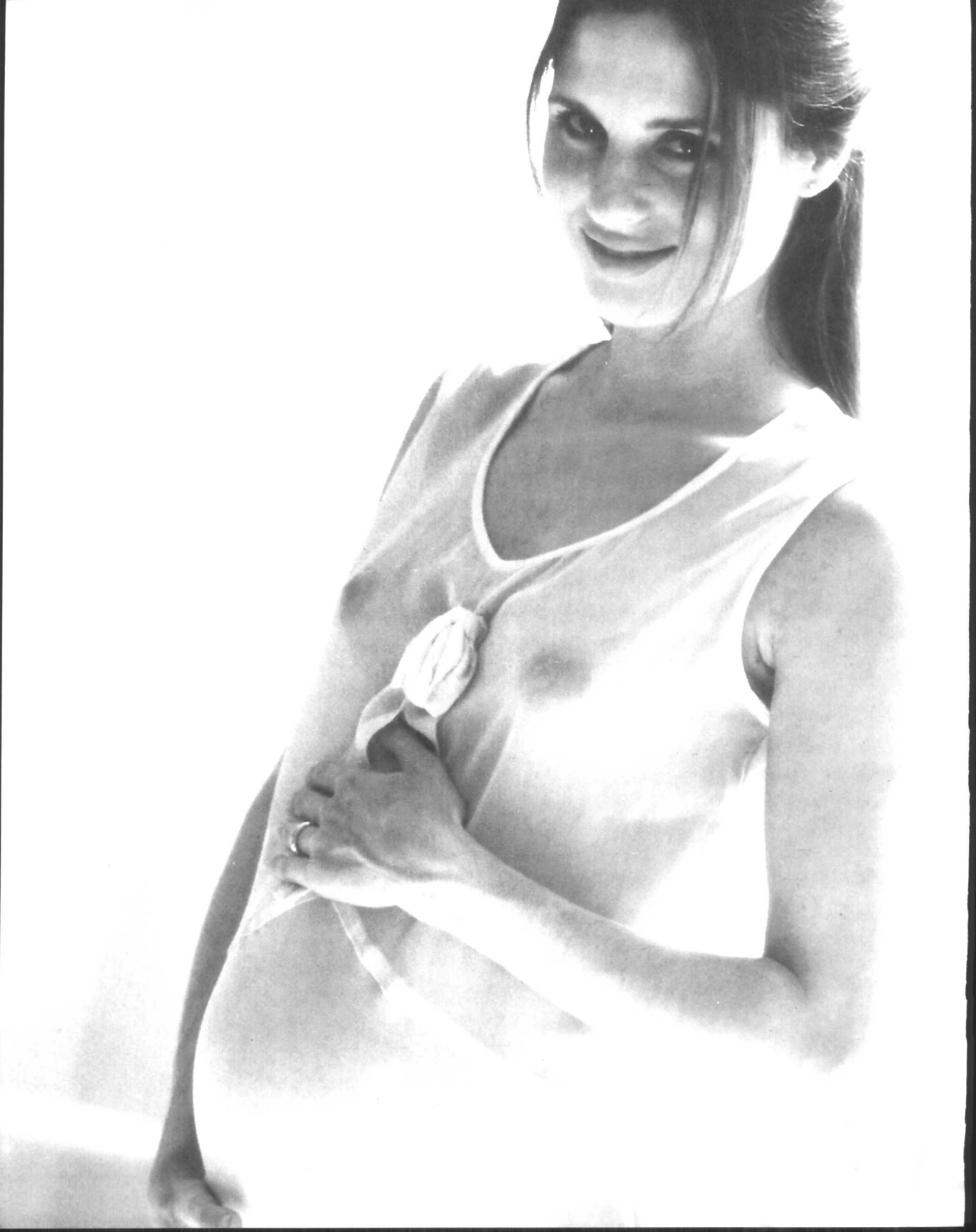
作为两个孩子的妈妈,我至今仍回忆起怀胎九月的快乐时光,但我也不能忘怀那充满整个孕期的不确定因素。就像本书的作者波拉·斯宾塞,我也读了许多手边怀孕的资料。

但是得到我渴望的解释、保证以及建议却并不容易。关于怀孕的书籍很多,但没有一本书能够涵盖所有孕妇关注的问题。一些书描述了准妈妈的身体变化过程,却忽略了她的心路历程。另一些书充满了鼓舞之词,但却鲜有涉猎孕期时有的困惑、焦虑以及许多孕期现实。

我意识到我所需要的是一本资料充实、内容全面的指导全书,一本能够回答从胎儿成长的奥秘、准妈妈的精神状态到胎儿分娩各阶段的诸多问题的书;并且我希望这本书通俗易懂,易于实践掌握。同时,我希望这本书能像《育儿》杂志一样,能够方便检索。

并非只有我一人有此想法,我们杂志社的其他员工以及众多读者都有此困惑。现在,你手中所捧的书即是为满足这种需求而生的,它回应了准妈妈所关注的问题,也是《育儿》最关注的问题:妇女真正需要什么。除了健康知识,本书涵盖了怀孕期的全部:从微小的关注问题到大的计划。对于从怀孕到出生的神奇的怀胎九月以及随后的岁月进行了全面指导。我相信你会发现本书内容全面,易于掌握。它一定会成为你怀孕及育儿的必备指南。

《育儿》杂志总编 珍妮特·陈



简介

当我熟读生命变更的大事记——特别是怀孕，它将改变我的身体、心智、亲属关系以及我生活中的各个方面。我愿意从权威人士，从过来人那里听到永恒的真理。在这本书中，我并不只是“经历过”。我写这本书，是在一个比小说还要离奇的机会里，一个星期一的早上，《育儿》的编辑们找到我，问我是否有兴趣写一本关于怀孕的书。到星期二，我意识到我的月经没有来。自我怀孕检测呈现出的明亮的蓝色证实了一切。由此，你可以断定我写这样一本书的兴趣远远高于我的 HCG（人绒毛膜促性腺激素，一种在你的身体中猛增的激素，它的意思是说：“是的，一个婴儿正在成长”）增长水平。更甚者，我的截稿日期正是我预产期的前一天。

是巧合？还是注定的？没过多久，我就开始休假，并在没有吃多少食物的情况下——比如咖啡和巧克力豆（我已经对那些东西没有胃口了）——写了关于第一个三月期频繁往返于洗手间的经历。到第二个三月期，不难写出婴儿蠕动的感觉，我所要做的只是停在键盘前等着他踢我。我还要强调一些问题，比如“如果甲胎蛋白测试不准确我该怎么办”和“怎样平静地度过卧床修养期”等。我为此花了 9 个月的时间。倘若我早 10 天交付原稿，那么也会促使婴儿提早出生。最后，我在分娩期间修改了终稿。怀孕的开始几周让我觉得新鲜——在那时，另一个巧合发生了，巴兰蒂出版社的编辑，爱丽莎·威尔斯，也正怀孕。

当我怀孕时，正是写这本怀孕指南的好时间。比起单纯地研究和回忆我的前四次经历（我已经有两个孩子，4 岁和 2 岁，还有两个流产了），它更令我对这一特殊时期的琐事十分地关注。身临其境也提醒我拥有一个孩子是多么特殊的经历。我喜欢怀孕。但这并不是说我喜欢每次怀

孕的所有时候。倾听胎儿心跳的兴奋被隐隐的胃痛冲淡。我喜欢到医生那里做定期检查,但是害怕验血(并且担心结果)。连同每一个关于如何装饰婴儿室有趣的决定一起,如何给孩子起名字似乎也将引发我同丈夫之间的无端的争执。使我们的谈话理不出头绪。

怀孕也使我搜集无穷无尽的问题,大的和小的。它使女人在这个特殊的生活片断中像初学走路的孩子一样充满好奇。吃这个安全吗?那个阵痛正常吗?把手伸过头顶能导致脐带脱垂吗(这是我妈妈警告我的)?

比如说我第一次怀孕,我就被一种神秘的恐惧追随,我以为我是一个不称职的母亲。我就是那个一有小孩子参观我的工作场所,就经常悄悄退出办公室的人。我从未照顾过婴儿,也没有孩子。为了增加我的信心,我的丈夫和我参加了一个新生儿哺育课程。它涵盖了所有的要素:母乳喂养、婴儿打嗝和洗澡等。然后提供实践的机会,比如给逼真的婴儿娃娃换尿布。我退缩了。我踌躇不前,让我的丈夫打头阵。在他的坚持下,我进行了尝试。我满脸通红地摸索着。是的,我甚至拿不住娃娃。9个月的妊娠,飞驰而去不复返的为母之道,我在回家的路上一直在哭。但是后来,仅仅几个星期以后,这个同样焦虑的准妈妈通过12小时不屈不挠的努力,成功娩出一个婴儿!她同在她怀中的光滑健康的婴儿一起问候新的一天。现在,经过几次的怀孕,我写了这本书。相信我,如果我可以轻松地怀孕到哺育阶段——喜爱它——任何人都能。

这本指南当然不只是来自于一个妈妈的经历;还集中了医生,护士、分娩指导者、科学家和研究人员的观点。重要的是,你将看到其他的准父母。他们知道怀孕后宫底的大概高度和补充叶酸等知识。(你能够从这里确定这些重要的内容!)

我试着按一个怀孕的女人的思维方式组织这本书(怀孕对本书的创作真的很有帮助)。每三个月的三月期被分开描述,并深入地反映了早期、中期和末期怀孕的典型差别。每个三月期所包含的是一个怀孕女