

准妈妈每一天应该关心的所有知识

# 怀孕全书

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 琳达·霍特 / 合著

陈迎 龙丹燕 等 / 译

0000000 000 000 00000000000000000000000 0000000000000 000 00 0 00

The Pregnancy Book

吉林人民出版社



# 作者序

---

我们不仅写了这本书，而且还享受到它带来的好处。我们以分娩教育家、小儿科医生、产科医生等专业人士的身份，将各自工作领域的经验介绍给读者。更重要的是，我们同时也以家长的身份与读者交谈；玛莎和威廉医生共养育了8名子女，琳达医生则是3个孩子的母亲。

身为专业人士，又同时为人父母，我们从怀孕夫妻身上学到了不少宝贵的知识——特别是他们的忧虑，以及他们想要了解的知识。我们写作本书是基于一个信念：你对怀孕及分娩了解得越多，整个过程的进行也就越安全、越令人满意。怀孕不是要忍受的疾病，而是正常健康的女性生理功能；怀孕不只是恶心、夜间尿频。怀孕可以说是一次个人旅程，在旅途中你可以发现自我、探寻自我心灵的秘密，洞悉身体的奥妙之处。在这9个月当中，你不但会孕育一个宝宝，同时还会经历个人的成长。怀孕在使你经历前所未有的感觉的同时，还是对你的身体、心理、婚姻、工作，乃至对于你整个人的一大挑战。你每天都会产生数百万个新细胞，这些细胞最后会聚集在一起形成一个人，而这个人有一天会独立于你而存在。怀孕也许是不容易的，不过，它真的很美好。

从做早餐到做爱，一切都将发生改变。拥抱这一改变吧。你的全身都发生着情感和生理的变化，而这些变化是你所不能控制的。它是每个女性所特有的经历。尽管你清楚地知道在你之前有数十亿女性怀过孕，但你却是惟一怀着自己孩子的人。你有权力感到骄傲和与众不同，感到自己是奇迹的一部分。当你想到你在短短9个月中创造了一个生命，你所花费的时间、所经历的不便与不适，就都变得不那么重要了。

尽管对于每一位女性来说，怀孕都是一次独特的经历，但大多数女性都有一些共同的生理和情感上的忧虑。在本书中我们让专家现身说法。你可以从走过相同路程的怀孕妇女那里找到帮助和真实的情节。

我们希望这本书的内容是可靠的，并且告诉你什么状况属于正常，什么状况属于不正常，还有你可以怎么做。另外，我们也要求这本书的内容具有现实性。怀孕的9个月既不是一直狂喜、或是忧郁不乐，也不是惨不忍睹的折磨。它是一段完完整整的过程，而且不需要你用忍受来度过。你会因为知道如何珍爱，和如何照顾你的宝宝，而将9个月的怀孕和分娩时的担心及抱怨，转换成个人的成长，这会使你快速进入父母的角色。作为更健康、更成熟和更勇于直面人生的人，你将获得恩赐——你的宝宝！这本书就是关于你和你的宝宝如何成长的书。

# 目 录

---

作者序 .....001

如何使用本书 .....001

## 第1个月 刚刚怀孕的感觉 .....003

### ◆ 情绪上可能的感觉.....003

快乐...003 难以置信...003 充满矛盾...004 情绪化...005 充满疑惑...005  
焦虑不安...005

### ◆ 生理上可能的感觉.....005

疲倦...005 晨吐...009 17种减轻晨吐不适的方法...015

### ◆ 胎儿的发育(1~4周) .....019

### ◆ 你应该关心的事.....021

预产期...021 分享怀孕的喜讯...022 宫外孕...024 选择你要的分娩方式...025  
找一个适合的医生...027

### ◆ 创造一个健康的子宫环境.....034

请勿吸烟...034 请勿饮酒...037 不服违禁药...038 咖啡因...039  
环境中的危险因素...040 X光与放射线...041 电脑...042 家庭中的危险因素...043  
工作场所中的危险因素...046

### ◆ 怀孕日记: 第1个月.....047

## 第2个月 感觉到怀孕了! .....051

### ◆ 情绪上可能的感觉.....051

易怒...051 对丈夫心绪烦乱...052 有依赖感...052

### ◆ 生理上可能的感觉.....052

恶心...052 倦怠感...052 察觉乳房的变化...052 干痒...053 尿频...053  
嘴馋...054 口渴...054 便秘...054 胀气与放屁...055 胃灼热...055 腰围变大...055

- ◆ 胎儿的发育 (5~8周) .....056
- ◆ 你应该关心的事.....057
  - 睡不稳...057 怀孕前三个月的阴道出血...059 害怕流产...060 35岁以后怀孕...063
  - 唐氏综合征...064 遗传咨询...065 单亲妈妈...066 搬家...067 产前检查的必要性...068
- ◆ 一人吃两人补——正确饮食.....068
  - 脂肪...069 蛋白质的重要性...069 复合碳水化合物...070 补充额外的铁质...070
  - 注意钙的摄取...072 适量的盐...073 注重维生素的摄取...073 多喝水...075
  - 注意体重的增加...079
- ◆ 怀孕日记：第2个月.....087

## 第3个月 看起来像孕妇了! .....091

- ◆ 情绪上可能的感觉.....091
  - 自信...091 渴望独处...091 担忧体重增加...091 担忧恶心感持续不退...091
  - 担忧没有怀孕的感觉...092
- ◆ 生理上可能的感觉.....092
  - 骨盆区不适...092 衣服的尺码加大了...093 听到宝宝心跳了...094
  - 注意到更多的乳房变化...094
- ◆ 胎儿的发育 (9~12周) .....095
- ◆ 你应该关心的事.....096
  - 生动逼真的梦境...096 享受怀孕期间的性生活...097 胎儿先天性缺陷筛检...104
- ◆ 怀孕期间的工作.....108
  - 告知雇主...108 确定产假...110 规划一套符合你需要的产假计划...112
  - 明智的衣橱内改变：适时着装...114
- ◆ 怀孕日记：第3个月.....117

## 第4个月 感觉舒服多了! .....121

- ◆ 情绪上可能的感觉.....121
  - 心情放松...121 准备告诉大家...121 责任感油然而生...121 矛盾感...121
  - 疑虑感...122 骄傲感...122 性生活...122 担心你的魅力...122 易怒...122
- ◆ 生理上可能的感觉.....123
  - 几乎恢复正常...123 开始显出怀孕体态...123 充满活力...123 不再尿频...123

体温稍高...123 阴道分泌物增加...124 鼻塞...125 牙龈出血(妊娠牙龈炎) ...125

头痛...126 头晕目眩感到虚弱...127

◆ 胎儿的发育(13~16周) .....128

◆ 你应该关心的事.....129

皮肤的变化...129 头发的变化...134 指甲的变化与保养...134

◆ 适合母体的运动.....135

怀孕期间的安全运动...135 有助于分娩的运动...140 怀孕与仪态...145

◆ 怀孕日记: 第4个月.....149

## 第5个月 孕态明显 .....153

◆ 情绪上可能的感觉.....153

与众不同...153 惊讶...153 宁愿躲在家中...153 自省...154 心神不宁...154

对蜂拥而至的建设的困扰...154 恐惧感...154

◆ 生理上可能的感觉.....154

大肚子更明显...154 腹部皮肤瘙痒敏感...155 脐周不适...155 乳房改变...155

痉挛...155 韧带疼痛...155 视力及眼球湿度的改变...155 脚的改变...157

◆ 胎儿的发育(17~20周) .....158

◆ 你应该关心的事.....159

跌倒...159 畸形儿...160 开车以及交通安全...160 与儿女沟通并让他们参与...160

让准爸爸参与...163

◆ 检验与技术.....166

超声波...166 葡萄糖耐受试验...170

◆ 怀孕日记: 第5个月.....173

## 第6个月 感觉到胎动 .....177

◆ 情绪上可能的感觉.....177

想要回到过去...177 急躁...178 分享身体的挫折感...178

◆ 生理上可能的感觉.....178

需要放慢脚步...178 更多的胎动...178 腿部抽筋...179 手部麻木与刺痛...180

腹部肌肉分离...181 尿失禁...181 直肠疼痛与出血...181 后腰与腿部刺痛...182

静脉曲张...182

- ◆ 胎儿的发育 (21~25周) .....184
- ◆ 你应该关心的事.....184
  - 与胎儿建立联系...184 怀孕期间的旅行...187
- ◆ 分娩时更多的选择.....191
  - 选择分娩课程...191 选择分娩地点...195 选择医院...195 选择分娩中心...198
  - 选择在家分娩...198
- ◆ 怀孕日记: 第6个月.....201

## 第7个月 享受肚子变大的感觉 .....205

- ◆ 情绪上可能的感觉.....205
  - 幸福感...205 健忘...205 想要逃避...206 急着想把事情完成...206
  - 被有关分娩的决定压得透不过气来...206
- ◆ 生理上可能的感觉.....206
  - 心悸的感觉...206 呼吸短促...206 脸部肿胀...207 手、腿、足部肿胀...208
  - 背痛...210 笨拙感...212 髋部疼痛...212 胎动更频繁——新的胎动...212
  - 胎儿打嗝...212 常见的轻微不适...213
- ◆ 胎儿的发育 (26~29周) .....213
- ◆ 你应该关心的事.....214
  - 布雷希氏收缩还是早产? ...214 担忧早产...214 高危妊娠...215 卧床休息...215
  - 让孩子参与分娩...218 享受怀孕后期的性生活...219 选择一位助产人士...220
- ◆ 怀孕日记: 第7个月.....223

## 第8个月 进入分娩准备期 .....227

- ◆ 情绪上可能的感觉.....227
  - 希望妊娠赶快结束...227 想像小宝宝的模样...227 回想前一胎的情形...228 迷信...228
  - 担心宝宝的健康...228 担心体重增加...228 轻松感...228 对梦境感到好奇...229
  - 担心不能当个好母亲...229
- ◆ 生理上可能的感觉.....229
  - 踢得更有力...230 觉得肚子更大了...230 需要休息...230 夜间频频醒来...231
- ◆ 胎儿的发育 (30~33周) .....231
- ◆ 你应该关心的事.....232

担心剖腹产——你该做什么? ...232

◆ **如何应付分娩阵痛?** .....241

生孩子为什么会痛? ...241 你是怎么感觉到痛的? ...241

制订一套自己的应付疼痛的方法...242 为自己所做的分娩决定负责...245

分娩时,学着放松肌肉...245 考虑水中分娩...249 利用正确的抚摸...251

分娩的正确呼吸法...252 布置一个舒适的分娩环境...253

使用药物缓解疼痛...255 硬脊膜外麻醉...256

◆ **怀孕日记: 第8个月**.....265

## 第9个月 新生命的诞生月 .....269

◆ **情绪上可能的感觉**.....269

更急切...269 更矛盾...269 渴望独处...270 更敏感...270 更忧虑...270

更害怕...270 筑巢本能更强...271

◆ **生理上可能的感觉**.....271

觉得肚子更大...271 更疲倦...271 体重减轻...272 很难使自己感到舒服...272

感觉好点儿了...273 新的骨盆压力...273 感觉到宝宝不同的踢法...274 全身酸痛...274

◆ **胎儿的发育(34~40周)** .....274

◆ **你应该关心的事**.....275

分娩自助法——你应该知道的事...275 找出最佳的分娩姿势...280

◆ **阵痛与分娩**.....283

分娩前阵痛: 分娩的日期快到了...283 分娩开始: 怎么知道...286

分娩的第一阶段: 初期...287 分娩的第一阶段: 活动期...289

分娩的第一阶段: 过渡期...291 分娩的第二阶段: 推出宝宝...292

先露: 宝宝的头出现了...294 分娩的第三阶段: 娩出胎盘...296

◆ **怀孕日记: 第9个月**.....299

## 第10个月 产后复原与妈妈的新角色 .....303

◆ **情绪上可能的感觉**.....303

既激动又兴奋...303 疲惫不堪...303 失落感...303 想哭...303

◆ **生理上可能的感觉**.....304

觉得全身精疲力竭...304 觉得虚弱...304 颤抖...304 出血与阴道排出物...304

产后痛...305 排尿困难...305 尿液渗漏...306 大量排汗...306 会阴疼痛...306  
便秘...306 放屁和胀气...306 乳房涨满...307 乳头疼痛...308

◆ **你应该关心的事**.....309

恢复怀孕前的体重与身材...309 过渡到母亲的角色...310

◆ **怀孕日记：我的宝宝和我**.....314

**附录一 生病了怎么办?** .....316

怀孕期间用药须知...316 怀孕期间常见的疾病...317

**附录二 产前检查明细表**.....325

**附录三 紧急分娩**.....327

在家时该怎么办? ...327 在去医院的路上...329

**附录四 你应该知道的产科专有名词**.....330



# 如何使用本书

---

如果你想知道今后会遭遇到什么样的变化，你最好在怀孕初期就把这整本书读完，这样会对你最有帮助。本书可以让你了解你在某个阶段出现的许多不适症状，到了下一个阶段就会渐渐消失。而你在某个月的忧虑也可能成为下个月喜悦的泉源。我们在本书中所列出来的怀孕期生理以及情绪上的忧虑，是依照大多数孕妇的亲身感受，并根据出现的次序按月排列的。但是每个女人怀孕的过程都是独特的，所以你会发现你有一部分的忧虑出现的月份跟书中所述不符合。如果你的疑问或是忧虑并没有出现在本书讨论的当月（或是你读到的那个月）内容里，你可以查看书中相关内容下的索引。

希望这本书能成为你除医生提供的常规产前护理之外的补充读本，而不是取而代之。因为不管是什么书，都只能就大多数孕妇在多数情况下的经历做概括性的介绍。而你的怀孕过程和你体内的小宝宝都是独一无二的。由于你可能有一些特殊的产科需要超出本书探讨的范围，而且你所需要的处理方式，也可能会不同于本书所提出的建议，所以如果你有疑虑，一定要跟你的医生讨论，并且遵照医生的指示去做。

为了避免造成本书编排上的紊乱，以及让已经是满腹心思的孕妇更困惑，我们把一些很特殊的情况都一并列在书末的“你应该知道的产科专有名词”一览表里（详见第 330 页）。身为本书的作者，同时也是为人父母的我们，不希望让那些只会发生在 1% 的人身上罕见的问题，造成其他 99% 的孕妇们不必要的忧虑。

## 第一个月的产前检查

(1~4周)

第一个月做产检时，你可能会做的项目包括：

- ☞ 确认是不是真的怀孕了
- ☞ 过去用药的历史以及在妇产科就诊的既往史
- ☞ 一般体检，包括内诊
- ☞ 血液检查：血红蛋白（或称血色素）和血比容（或称血球容积比）检查是否有贫血现象、血型、风疹滴度、乙型肝炎筛选试验
- ☞ 阴道感染的培养
- ☞ 子宫颈抹片检查子宫癌
- ☞ 遗传性疾病的血液检查
- ☞ 验尿（检查有无感染、尿糖、尿蛋白）
- ☞ 检查体重及血压
- ☞ 营养摄取及避免环境危险的咨询
- ☞ 可向医生倾诉孕后的心理变化并提出自己的忧虑

# 第①个月

## 刚刚怀孕的感觉

恭喜你！你怀孕了！在未来迎接你的，将是你一生中最激动人心的经历，也是会带来重大变化的经历。当你开始准备迎接一个新生命降临前，你有许多事需要仔细考虑和操作——这是许多女人一生中极其重要的时刻。

虽然你怀孕了，但你可能还没有感觉到怀孕。或许你对怀孕的“感觉”只不过是情感上的，或者你已经开始在身体上感觉到怀孕。

也许你一直迫切地“期待”怀孕，期待着由身体表现出的任何怀孕症状。你可能会感到轻度恶心、易饿、口渴、疲倦、燥热、虚弱或是头昏目眩；也可能你根本没注意到这些，最初你可能以为自己患了流感，直到医生或身体证明不是这样。也有可能当你怀孕的时候，甚至在未出现任何症状时你就已经知道自己怀孕了。

无论你的身体出现怎样的反应，怀孕这个事实可能需要你考虑，这个宝宝是不是在你计划之中的。不论你是从医生口中得知或是在家通过自助式妊娠试验知道自己怀孕了，此时你可能会发现自己感到兴奋、害怕、松了一口气、不相信、困惑或所有这一切；当然你最初的反应在很大程度上会因为这个宝宝的来临是经过数月的计划和期待，或根本是个意外而有所不同。不过，即使你已经做好面对这个生命中重大改变的心理准备，在你像孕妇那样做事之前，你可能很想对怀孕这件事保持低调，有

这样的反应也不必惊讶。以下是怀孕后准妈妈要面对的身心变化。

### 情绪上可能的感觉

**快乐** “你怀孕了”这个消息可能会让你心醉神迷，尤其是如果长期以来，你一直想要怀孕，到现在终于如愿以偿的话，更是如此。你可能会感到你的人生在瞬间充实了、生命完整无瑕，因为你成了一个幸福健康的准妈妈。

**难以置信** 有时候你又会怀疑，“我真的怀孕了吗？我一点异样的感觉都没有。”这些感觉在刚开始怀孕的几周内特别强烈，尤其当你没有出现任何症状的时候。或者你会使自己确信，你感到恶心与疲倦都只是因为有病了；如果你一直渴望怀孕，你可能会担心，这些症状都只不过是因愿望而产生的幻觉，尤其当你看起来没有什么不同的时候。没关系，这一切忐忑不安很快都会随着日渐增加的腰围而消失，放心，真的有一个小宝宝在你的体内生长。

琳达医生写道：我当时的反应是完全呆住了，根本不相信。说实在的，我们并未打算这么快就有小孩，至少要等到我认为“适当”的时候；话说回来，如果等到那个时候，我敢肯定我已经过了绝经期。当时我的医生生涯只有

一年。我发现月经没有来，但压根儿没想到可能会怀孕，我相信月经迟来是因为工作时间过长与忙碌不堪所致。现在当病人否认怀孕的可能性时，我总是很吃惊。但是对我自己，月经迟来和工作忙碌似乎并没有增加怀孕的可能性。我丈夫负责一个做妊娠试验的实验室，一个朋友将我的血样匿名拿到他的实验室做检查，当报告为阳性时，我坚持让他们再做一次，我相信他们一定搞错了。

**充满矛盾** 尽管你觉得“母亲”这个字眼听起来很美妙，但你可能也会因为随这个字眼而来的生活变化感到心力交瘁。有这种错综复杂的感情是很正常的，尤其当怀孕对你是个意外的时候。对当妈妈的前景感到高兴，但对要经历的事情感到悲伤或忧虑，因而产生放弃当妈妈的念头都是很正常的。一方面，你可能觉得兴奋、激动、骄傲，很渴望履行这个角色和所有相关的责任。另一方面，在生活方式、婚姻中和身体上所发生的一切改变，似乎会让你感到害怕。很多女人认为，如果将怀孕当成是一种成长过程，就像青春期一样，可能就会好过许多。其实一个准妈妈常常会面临自我认同的危机，像“我要做某个人的妈妈了！”这样的想法，常常引出“对我现在的生活会产生什么样的变化？”这类疑惑。对生活发生如此巨大的改变而感到忧虑是必然的。即使对于计划已久的怀孕，也会让女人怀疑是否已准备好成为一个母亲，或是否能够成为一个称职的母亲。变化，即使是积极的，也总是让人感到害怕。

即使只是在怀孕的第一个月，可能你已经开始觉得自己要变成一个必须扮演双重角色的女人。有时你可能对怀孕这件事过于兴奋（或过于担心），以致无法再专注于其他任何事情，甚至担心如果你无法在短时间内恢复正常，可

能会失去工作。许多事，如告别工作（不论是休产假还是永久性的），以及承担起做母亲的责任等都会让你烦心；有时候你可能又非常喜欢现在的生活，而完全忘了怀孕这件事（却又因为遗忘而产生内疚感）。在怀孕过程中，对工作保持一定的热情是很困难的，同时也很难一直记得体内小生命的存在。是的，你的确增加了一份新的工作——小生命的建造者。在这个时候，“现实中”的工作似乎开始显得没那么重要了。对于某些女人来说，强烈的生物本能占了优势，让她们认识到已无法在工作上发挥身体上和精神上的所有潜能，但大部分女人很快就能在怀孕和略微变化的日常生活之间取得平衡。

你对身体的感觉总是时好时坏。你可能因怀孕而散发出的温柔的女性特征而感到骄傲，为在你的体内滋养另一个生命而感到高兴，以至于迫不及待地想要告诉别人。你可能期待着穿上孕妇装，就像孕妇应该的那样。另一方面，你可能无法接受原来熟悉的身躯因怀孕而变宽变大，也可能听其他的朋友说过，她们在怀孕时有多么丑陋肥胖；实际上，她们看起来很糟，而且感觉也不好。绝大多数怀孕的女人都担心对丈夫不那么有吸引力了。

如果你发现自己开始喜欢自己的身材，请不要惊讶。即使你是不虚荣的女人，你还是可能会喜欢站在镜子前欣赏自己的身体，想要一次看个够，因为你可能一辈子或是至少一年，不会再看到这样的身材了。在潜意识里，你可能会担心：是否有可能恢复你“正常”的身材？

有些人预想当得知自己怀孕时，自己应该是欣喜若狂的，但是令她们吃惊的是，她们没有任何兴奋感。不要因为你没有对腹中的宝宝产生温暖、亲切感而感到恐慌。在怀孕早期，觉得自己只是个婴儿培育器而不是个母亲，并

不是不健康或不正常的。许多妈妈直到感受到第一次胎动，或是看到超声波中婴儿移动的身影，甚至有些人直到生下宝宝之后，才深切地感受到母子亲情。建立与宝宝之间这种亲密情感，是一个长期过程，它因母亲和婴儿的不同而不同。

**情绪化** 充满喜悦且毫无痛楚的孕程，就像完美的夫妻关系般罕见。当怀孕的喜悦渐渐淡去，即将为人父母的里程是快乐与苦涩交织的。有时候你可能觉得站在世界的顶端，转瞬间又可能觉得如坠入深渊。这种情绪不稳定的现象通常有几个原因：一个原因是，因得知怀孕而情绪大幅度波动之后，通常随之带来低落的情绪，低潮总是伴随着高潮之后而来，这是很正常的。另一个原因纯粹是生理性的：是那些激素的作用。使机体紊乱的孕期激素的变化也会引起情绪的改变。当然，情绪的低落可能会出乎你的意料，尤其是当这次怀孕是你期待已久的时候。如果你因为无法时时感到快乐而沮丧，对你振作精神没有任何用处。除情绪低落之外，怀孕早期还会有疲倦、恶心等反应，难怪大多数准妈妈甚至在一天之中的情绪也会大起大落、反复无常。心情的变化尤其见于怀孕的前三个月，此时激素水平的变化最显著；在孕期最后几周也是如此，此时期情绪波动较大且易出现疲劳。

**充满疑惑** 虽然怀孕是一件如此令人喜悦的事，但通常会有另一种想法令你感到疑惑。你和你的伴侣甚至会问：“天啊！我们做了什么事？”

小宝宝的出现会影响你的前途、生活方式、婚姻、时间分配。即使你已经有了孩子，还是免不了对第二或第三个孩子带给你的变化而忧虑，你甚至不知道是否能控制你的生活。有了小孩之后的生活再不同于以前了，而且是大大不同了。当你开始有疑虑时，你可以学

会应付即将到来的改变。

自己是否能尽到做个好母亲的责任？是否能怀孕到足月并承受分娩时的痛苦折磨？是否能妥善照顾这个新生儿？如果你也有这些疑问，是很正常的，感到能力不够是准父母必有感觉。一年后当你的小宝贝对你粲然一笑，仿佛告诉你：“你是全世界最棒的妈妈！”这时你对自己会更有信心。

**焦虑不安** 对于未知的事物，能够坦然面对的人毕竟是少数。如果多年来你已经过惯没有孩子的成年人生活，一旦想到尿布、半夜喂奶和小婴儿占据你的生活，可能会让你感到非常焦虑。当你向朋友们宣布怀孕的消息时，她们就立刻变成了一群育婴专家，争相向你传授她们的育婴和怀孕知识。这些内容可能很有趣，但是对于第一次怀孕的女人来说，这些经验会增加其恐惧感。要学着不要对这些经验之谈太认真，因为每个人的情况都各不相同。

对怀孕期间的痛苦和分娩时的疼痛的惧怕也使人产生忧虑。但每个母亲都挺过来了，甚至许多妈妈还愿意再承受一次。在怀孕早期，大多数人担心流产，但发生的几率很小。如果你能顺利度过第一个月，对大多数孕妇来说，流产的几率就会降到10%以下，怀孕的周数越长，就越不用担心流产。但如果第一次产检时医生让你看了一大堆吓人的“如果……怎么办”，可能会让你更担忧怀孕期间所有可能出错的事情。怀孕期间适当的担忧是正常现象。但是如果随着怀孕周数的增加，你的焦虑感却没有相对减少，或甚至已到了让你无法正常生活的程度，请你务必寻求专家的帮助。

## 生理上可能的感觉

**疲倦** 因怀孕产生的疲倦，与你过去经历过的疲倦感完全不同，尤其在怀孕的前三个月

里，你的身体会强迫你睡觉。常常在白天，你会感到极度的疲惫，让你渴望好好睡上一觉。在上午9点左右，你可能坐在桌前，不知不觉就睡着了。当你知道你的身体是如何在努力工作时，就不奇怪为什么你会疲倦了。此时，你所有的器官都必须加班以应付体内的新客人，身体的每一部分，都因怀孕产生的激素与生理机能的改变而大受影响。同时你的身体正在创造新的器官——胎盘，以便孕育宝宝；同样，你的宝宝也在形成他自己的器官。所有这些都需大量的能量，怀孕所带来的巨大的生理变化必然会使你精疲力竭。

这种异常的疲倦通常过了前三个月就会消退。当你的身体渐渐习惯于怀孕时，你就会恢复正常的精力。但这并不是说你再也不会感到疲倦了，事实上在分娩前的6~8周，你还是会感到非常疲倦，这是由于身体必须承受过重的负担造成的，与怀孕前期的疲倦不同。

你可以把怀孕前期的疲倦当成是一种讯号而不只是一种症状，它是机体的警示灯，它告诉你：“慢慢来，不要急，要好好休养。”因为你体内新生命的快速成长需要来自你体内大量的能源补养，所以你要休息。你要常常为自己补充能量，为自己储备足够的精力供宝宝的成长所需，这是怀孕期间保证精力充沛的关键。

如何将疲倦的感觉降到最小？以下的建议可供你参考：

◎多为自己着想：对孕妇而言，不管是在怀孕期间、刚生下小宝宝、还是多年以后，有一个重要原则恒久不变，那就是“照顾好自己，才能照顾好宝宝。”在怀孕的前几个月，如果你能很好地应付疲惫，就是为应付产后前几个月的疲倦做好充分的准备。你首先要解决的问题就是认清自己需要好好休息的事实。要使自己相信你需改变，相信在整个怀孕期

间，你不仅需要接受同时你也在付出。

◎改变生活中的优先次序：你不可能指望自己既是一个全能的家庭主妇，又是一个完美的职业妇女，同时又能24小时扮演好角色的角色，你已经没有那个精力了。会有那样的时候，你发现自己丢三落四，或是有打不完的盹。但是切记，你正在做全世界最最重要的一件事——孕育一个婴儿！尽可能多地（当然，说比做容易多了！）将影响你充分休息的事情暂时放下。如果你是一个很能干的女人，请不要试图为每一个人做每一件事，你办不到的！而且，也没有人会要求你如此。

琳达医生写道：我发现将所有必须做的工作列出来，然后把它们分成三部分是很有帮助的。第一个部分是必须做而且只能由我做的事；第二个部分是可以托付给别人而且实际上我必须交给别人去完成的事；第三个部分是完全可以忽略的工作。我用一支红色的粗笔把第三部分的工作划掉。每当我觉得快被工作淹没时，就自问：“如果这些事没有做完，会有什么后果？”我发现10次有9次，如果我忽略这些事，生活还是照样继续。

◎像婴儿般渴睡：把睡觉当成是最重要的一件事，只要一觉得疲倦，立刻上床，就算这样可能会让你错失一段喜爱的电视剧（可以把它记录下来等以后喂宝宝喝奶时再看）。就像在每天结束时，你需要一段时间来放松一样，你需要更多的睡眠。可能的话，一直睡到自然醒来，此时身体已完全做好了起床的准备，而不是靠预先设定好的闹钟把你吵醒。最好在工作结束后打个小盹儿，或是利用中午休息时间在你的办公桌上小睡15分钟。大部分孕妇都发现，她们中午若不休息，根本没有办法从事下午的工作。

## 怀孕早期征兆

**在**你怀疑自己可能怀孕后不久，身体就会自动验证你是不是真的怀孕了。身体如何告诉你已经怀孕？这些征兆出现的顺序常常因人而异。以下是怀孕早期常见的征兆：

### 你可能会经历的

### 说 明

- 疲倦 ..... 你不再有足够的精力应付平常的活动，走上小山或是晚餐后就会疲惫不堪。体内的变化正在耗尽身体的大量能量。
- 恶心呕吐（晨吐） ..... 恶心可能会让人误以为是流感或是得了什么不大对劲的疾病。有时只是有些心烦不安或很轻微的略略作呕，但有时可能会一整天都干呕或呕吐。
- 月经过期 ..... 有些非怀孕原因也会引起月经失调，例如紧张。
- 下部微量出血 ..... 在胚胎着床时造成的轻微出血，常常会被误认为是月经。少数妇女在怀孕早期，会在她们原先该来月经的时候出血。
- 厌恶某些气味，如酒精或是烟味 ..... 此时胎儿自动保护机制启动。你开始早晨不喝咖啡，接触烟味会让你觉得不舒服。
- 特别偏爱某类食物 ..... 你可能开始在所吃的每样东西中都加盐，或是总是觉得喝不够橙汁。奇怪的是，你开始特别想要吃某些以前从来不碰的食物或以前认为没有味道的食物。
- 乳房改变 ..... 很像月经前期乳房的变化，只是变化更明显了。乳头感到刺痛、乳房变得更加柔软丰盈，乳晕变暗、乳晕上细小的乳腺变大。
- 骨盆腔有不快感 ..... 你可能整个下腹部到骨盆腔都感到不适，但是如果你感到一侧有剧烈疼痛，就必须向医生报告。
- 腹部不适，有腹胀感 ..... 你可能感到腹部胀气和痉挛，如果同时感到恶心，你可能会以为自己得了什么病。
- 尿频 ..... 在怀孕早期，你会因为怀孕的激素改变而变得尿频（怀孕后期尿频则是因为膀胱受到增大子宫的压迫）。

## 有哪些验孕的方法？

**你**再也不需等到一次或两次月经未来，才敢确定你怀孕了。在受精一个星期之后，胚胎开始着床，发育中的胎盘便会产生一种激素：人类绒毛膜促性腺激素 (Human Chorionic Gonadotropin, 简称 HCG)。这种激素可在受精一个星期后在血液中检验出来，受精 7~10 天后在尿液中检测出来，所以它是所有妊娠试验的基础。

**妊娠尿检法：**你可在医院或是在家中化验尿液 (只要你遵循家庭自我妊娠检验用具上的说明使用)。这种方法在受精 7~10 天后进行，准确率几乎达 100%。当然，该化验不是没有差错的。通常在医师诊室所做的化验应该比较准确，因为专业的检验医生经常做这类化验，在做化验时手也不会发抖，不易产生误差。如果化验过早结果可能是阴性的，因为你的身体还没有产生足够的 HCG，但几天或一个星期以后，再做一次化验就会呈阳性。另外，美国产科及妇产科学会的研究结果显示，一些疾病和药物可以使尿检呈假阳性，让你以为已经怀孕了，而实际上却没有；有时也会产生假阴性结果 (显示你并没有怀孕，但实际上你却已经怀孕了)。如果你使用家庭妊娠检验用具，只要你完全按照说明操作，很少出现假阳性结果，假阴性结果更多见一些。在等待结果时，可能是你这辈子度

过的最长的 5 分钟，交织着各种错综复杂的心情。不论化验结果如何，如有或怀疑有怀孕的可能，就像你真的怀孕一样好好照顾自己与腹中的胎儿。如果你一定要 100% 确认怀孕与否，可以做血液化验，这比尿检更精确。

**妊娠血检法：**该方法必须到诊所或医院的实验室去做，只要几滴血液。在受精一个星期后做化验，一两天后，就可以得到正确率几乎 100% 的结果 (假定没有实验室差错)。

当你月经过期时，尿检和血检的准确率应该是 100% (当然得避免人为操作上的错误)。如果你的月经过期了，但是妊娠化验的结果是阴性的，请等一个星期再测 (尿或血)，可能怀孕的时间比你揣测的时间晚，或可能是血液或尿液中 HCG 值还没有高到足以让化验检测出来的含量。如果你的月经过期并怀疑怀孕了，但是家庭妊娠检验仍然是阴性的，要请医师检查，以排出宫外孕的可能性 (指受精卵没有正常着床于子宫里的现象，详见第 24 页)。

不管你通过什么方式证实怀孕，是通过图表颜色的变化，还是医生递给你的化验单，要使宣布这个消息的那一刻成为一个特殊的时刻。大部分女人对宣布这一喜讯的记忆，就如同宝宝出生时一样生动难忘。



◎让家人知道你的感受：你的配偶和孩子可能无法完全了解，为什么你会这么累，或是为什么你无法再做他们希望你做的很多事。他们要知道为什么你在床边读故事时，就不知不觉地睡着了；话说到一半，就好像换了个频道般不知所云；洗过的衣服也不再折叠得整整齐齐；一个星期叫了三次快餐；对来访的客人也有些漫不经心。男人和孩子不会真正了解，怀孕对于一个女人来说是多么消耗精力，特别是在怀孕的早期。你一定要让他们知道你有多疲倦（在一两个月之后一切会变得好些）。和他们一起阅读本章，利用图片告诉你的家人，体内胎儿的成长情形，他的器官是如何形成的，胎盘是如何形成的，以及子宫是如何变大的。一旦你向丈夫解释，你为什么不再能精力充沛地工作，他可能会对你倾注更多的感情，并给你更多的帮助。

琳达医生写道：第三次怀孕时，我向孩子们解释早期怀孕的感觉就像得了流行性感冒，骨头酸痛并伴有恶心呕吐。

◎倾听身体的信号：总会有些时候你认为最好找些事来做，期待自己投入工作，或是满心喜悦地开始做家务。但是你会常常感觉到，身体告诉你该休息了——不仅是停下你忙碌的双脚，而是从整个社交活动、家务和人际间的责任范围内停下来——完完全全暂停！而且很遗憾的是，你可能无法预先知道明天乃至今后你会感觉如何。试着不要因为身体不能预测而感到苦恼，接受这样的事实，你目前没有足够的精力来继续怀孕之前的生活方式，千万别让自己过于疲惫，只有这样你才能保留一些精力来完成一些必要的工作。你可能需要不时地请一或两天“病假”；如果工作让你感到很吃力，你也可能需要与老板协商一个比较轻松

的工作时间（详见第108页“怀孕期间的工作”）。

◎维持一个温馨平和的家：在怀孕期间心情放松与让身体得到休息一样重要。尽量在你居住的环境中布置能让心情感到平静的摆设，同时尽可能减少那些会让你感到不快的东西。如果家里有好动的孩子，找个保姆或送他去托儿所。试着聆听古典音乐、看能帮助你放松的录像带，或是泡个热水澡（但温度不可太高，详见第44页）。现在正是你的丈夫学习按摩的好时机。不要因为你花了时间放松而有负疚感，因为不只是你需要，腹中的胎儿也需要这样的休息。

◎享受美好的户外活动：外界环境对缓解疲倦是非常有好处的。如果你的身体状况允许，不妨做些户外运动（但不要太剧烈）。这包括在公园散步、逛逛街、放松式的游泳等。景色的改变对疲倦的心情所带来的好处，就像适当的运动对身体一样。但是要知道，总会有些时候，你很想运动但身体却不胜负荷。请你尊重身体的反应。你没有理由强迫自己去骑脚踏车什么的，实在不必急于一时（详见第135页“怀孕期间的安全运动”）。

◎补充体内所需的食物：营养摄取不足会使你精力减退，同时也会加重你的疲惫感。选择营养充足的食物，让你一整天都能随时补充（详见第68~86页“一人吃两人补”：当你感觉不适时，如何帮助你吃得好以及如何如何在怀孕期间维持良好营养的建议）。

请注意，以上的建议，基本上都可以应用在一般人身上，包括：正确饮食、睡眠充足、身心放松以及适度运动。而在怀孕期间，这些补充能量的方法会使你受益匪浅。

**晨吐** 许多孕妇常经历的恶心、呕吐或腹部不适感，很容易让怀孕的美好感觉变成痛