

· 年轻妈妈系列 ·

准妈妈预备课

*the mother
of all pregnancy books*

(美) 安·道格拉斯 著
蔡璿 王化斌 译

为您提供全面指引

- 受孕
- 分娩
- 孕期面面观

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



· 年轻妈妈系列 ·

准妈妈预备课

*the mother
of all pregnancy books*

(美) 安·道格拉斯 著
蔡璿 王化斌 译

为您提供全面指引

- 受孕
- 分娩
- 孕期面面观



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

优生,是人类的一种本能要求。所有的父母都希望自己的后代生长得既聪明又健康。人们在普遍关注下一代的同时,却常常容易忽视缔造和孕育生命的爸爸妈妈们的感受。本书着重反映了准父母们在生育筹划、身体和情感上的前期准备、孕妇的心理教育等孕前需要考虑的问题,为准父母们提供了相关知识与素材。作者以生动诙谐的口吻,向您娓娓道来与怀孕有关的方方面面的内容。例如,在怀孕前后,既要有合理的营养,乐观的情绪,劳逸适度,避免感染,又要注意孕期的各种保健措施;在心理方面,排遣孕期忧虑、直面不理想的怀孕等,更是其他同类书籍中所不曾涉及到的,而这些恰恰是本书难得的之处。

本书可供准备孕育新生命的夫妇及相关的医护人员阅读。

The mother of all pregnancy books

本书版权登记号:图字:01-2002-3249

Original English language edition Copyright Ann Douglas 2002

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Published, Inc.

本书中文简体字版由 Wiley Publishing, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家出版发行,未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈预备课/(美)道格拉斯(Douglas, A.)著;
蔡璿,王化斌译. —北京:机械工业出版社, 2005.1
(年轻妈妈系列)

ISBN 7-111-15692-7

I. 准… II. ①道… ②蔡… ③王… III. 妊娠期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第123081号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:赵丽敏

封面设计:浩民图文

三河市宏达印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005年1月第1版第1次印刷

787mm×1092mm 1/16·26印张·398千字

0 001—5 000册

定价:48.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68993821、88379646

封面无防伪标均为盗版

安·道格拉斯及《准妈妈预备课》 赢得的赞誉

“《准妈妈预备课》无所不通！现在就开始享用这笔财富吧，即使你还没有怀孕；这样，在你的宝宝来临之前，你就能读完这本内容丰富的作品。”

——保拉·斯宾塞，Everything ELSE You Need to Know When You're Expecting: The New Etiquette for the New Mom 一书的作者

“《准妈妈预备课》是一座综合的、内容广博得令人难以置信的有关怀孕（及其前后！）的宝库。它以诙谐的风格娓娓道来，使读者始终感到愉悦。与其他的怀孕书籍不同，道格拉斯的作品不仅有细致的调查和报告，而且还体现了她的人文关怀，在她启迪处于人生最重要时刻的读者时，与大家分享自己的经历和见解。这本书的确不容错过！”

——伊丽莎·阿斯特·奥，iParenting.com 网站、Pregnancy 杂志和 Baby Years 杂志的总编辑

“这真是一本内容全面、公正客观的作品，除了孩子以外，它什么都谈到了！《准妈妈预备课》是一本奇妙的书，而安·道格拉斯则是一位令人宽慰又富有知性的向导。”

——希希李娅 A. 堪瑟拉罗，Pregnancy Stories: Real Women Share the Joys, Fears, Thrills and Anxieties of Pregnancy from Conception to Birth 一书的作者

“对我这一代和下一代的妇女而言，一本新的怀孕指南终于问世了，它就是《准

赞 誉

妈妈预备课》。它诙谐幽默、善解人意、通俗明了，没有行话，而且还提供了很多“额外收费内容”，这是市面上的多数怀孕书籍不会免费介绍的。就这点而言，安·道格拉斯是毫无保留的。我不只喜欢这本书，作为一名妇女保健作家，我还会在自己的工作中把它作为一件得力的工具。”

——M·莎拉·罗森塔尔，The Pregnancy Sourcebook 和 The Breastfeeding Sourcebook 两本书的作者，同时是 www.sarahealth.com 的创立人

“这的确是怀孕题材书籍中的精品——该书生动有趣、令人信赖，涵盖了所能想到的与怀孕相关的方方面面。安·道格拉斯的工作是独一无二的，从孕前到产后，为了作出最健康的选择，准父母们需要大量的相关知识，安满足了这一需要。这的确是一本必备书籍。”

——苏珊·纽曼博士，Parenting An Only Child: The Joys and Challenges of Raising Your One and Only 一书的作者

“这是必读的怀孕书籍！安·道格拉斯创作了我们所见过的最全面的怀孕指导。”

——丹尼斯及艾伦·菲尔兹，Baby Bargains 的两位作者

“终于有了这样一本包括诸如生育筹划、身体和情感上的准备工作等孕前主要考虑的怀孕书籍。安·道格拉斯完成了她的杰作《准妈妈预备课》，该书的风格一如其引言中那般谦逊简练。安还保持着她一贯的追求，提供给父母们和准父母们尽可能全面的信息，这样当他们面对生活时，能够评说各种生活选择的是与非。她的书不回避有难度的话题，其中‘当怀孕并非尽善尽美’一章是我看过的写得最棒的，一方面是因为它的善解人意，另一方面是因为它强调解决和预防问题。这本书将给女性和她们的家庭提供很大的帮助。”

——克里斯·廷哈里斯博士，The Pregnancy Journal、Baby's First Year Journal 及 The Toddler Journal 三本书的作者

“针对怀孕的方方面面——从产前检查到科学的膳食，从不育治疗到财务筹划，从卧床休养到母乳喂养。尽管本书达到如此广度和深度，却丝毫不让人感到索然无味。相反，安·道格拉斯那种让人宽慰的风格和颇具见地的轶事，会让读者觉得好象是在与一位知性、聪明、富有同情心的朋友聊天。”

——塔玛拉·艾博雷恩，When You're Expecting Twins, Triplets, or Quads 及 Program Your Baby's Health 两本书的作者之一

“如果你想找一本关于怀孕的百科全书，它能“告诉我一切，而且实事求是”，那么《准妈妈预备课》就是你要找的这样一本书了。它不仅内容丰富，介绍了受孕、怀孕和分娩，而且还包含了众多妈妈的轶事，这些妈妈们经历过——甚至可能热爱过——怀孕。作者安·道格拉斯非常了解她的素材，她智慧但不说教，她友好但不喋喋不休。留一本在手边，可以指导你度过人生奇妙的阶段！”

——南希·普莱斯，ePregnancy.com 网站创始人

向琼和罗伯特表示敬意
是他们给了我充分的信心
感谢他们在我写作过程中所做的一切

作者简介



安·道格拉斯

安·道格拉斯是北美第一流的怀孕题材和育儿题材作家之一。她共著有 18 本书，包括广受欢迎的 The Unofficial Guide to Having a Baby (与医学博士约翰 R. 萨斯曼合著)；Trying Again: A Guide to Pregnancy After Miscarriage, Stillbirth, and Infant Loss (与医学博士约翰 R. 萨斯曼合著)；以及 Family Finance: The Essential Guide for Parents (与伊丽莎白·鲁文合著)。她的作品曾受到若干本杂志的隆重推介，比如 Parenting, Parents, Working Mother 和 Good Housekeeping。

安的专栏 “The Mother Load” 在北美各报刊和杂志上刊载。她还就怀孕相关的话题向 WebMD.com 和很多其他网站撰稿。

安本人有四个孩子，从 4~13 岁。她同样经历了不育、流产和死产。可以通过她的网站 www.having-a-baby.com 与她取得联系。

关于本书医学内容的审阅人

医学博士约翰 R. 萨斯曼是北美最受尊敬的怀孕题材作家。十多年以前，他的第一部著作 *Before You Conceive: The Complete Prepregnancy Guide* 问世，该书出版后一直很畅销；其后的著作 *The Unofficial Guide to Having A Baby* 及 *Trying Again: A Guide to Pregnancy After Miscarriage, Stillbirth, and Infant Loss* 也同样受到评论界的好评。

萨斯曼博士是育儿和健康网站的活跃的撰稿人，比如 WebMD.com 网站和 Baby-Center.com 网站，他最近还通过 WebMD 大学主持两门怀孕课程。15 年以前，在康涅狄格州新米尔福德小镇的新米尔福德医院，他发起了怀孕预备计划，极受欢迎。

作为康奈尔大学医学院的毕业生，萨斯曼博士在堆恩斯霍普金斯医院完成了妇科和产科方面的实习。他是美国妇产科学学院的会员，并得到美国妇产科学委员会的认证。

他目前是新米尔福德医院的妇产科负责人，同时担任康奈尔大学医学院妇科和产科临床助理教授。在他 19 年的个人执业生涯中，经他助产的孩子超过 2 000 个，包括他自己两个孩子中的一个。

译者序



蔡璿 王化斌

人们常用“呱呱坠地”一词来形容一个新的人类生命的诞生。事实上，这个生命的孕育过程早在九个月前就已经开始了。“零岁”这一概念便是承认了这一事实，同时也是我们的年纪存在实岁和周岁差异之原因所在。

优生，是人类的一种本能要求。所有的父母都希望自己的后代长得既聪明又健康；但是，在人们普遍关注下一代的同时，却常常容易忽视了缔造和孕育生命的妈妈们的感受。她们在怀孕的前后，既要有合理的营养，乐观的情绪，劳逸适度，避免感染，又要注意孕期的各种保健措施。此间的各种问题，不仅仅局限在生理范畴，同时也是心理意义上的。

在许多西方国家如美国，怀孕已经成为了一门科学。从产前检查到科学的膳食，从不育治疗到与生育有关的财务筹划，从孕期锻炼到母乳喂养，可以说是无微不至。的确，从物种延续的角度看，再没有什么比这对人类更为重要了。我们欣喜地看到，这一点在我国也有所进步，尤其是在发达城市。但是，我们的不完善之处也是显而易见的，在对孕妇的心理教育上的欠缺更是如此。

从这个意义上讲，《准妈妈预备课》将对我们大有裨益。它以生动诙谐的口吻，向您娓娓道来与怀孕相关的方方面面。更加难能可贵的是，作者安·道格拉斯进行了大量细致的调查和报告，这不仅充分地体现了她的严谨治学作风，也和大家分享了自己的独到见解。她在本书中为准父母们提供了大量的相关知识和素材，其艰苦卓绝的工作堪称独一无二。作者在有关心理方面的研究和阐述，比如排遣孕期忧虑、

译者序

直面不理想的怀孕等，更是其他同类书籍中所不曾涉及到的，而这些恰恰是本书的核心内容。

书中很少有晦涩难懂的专业术语，使人在接受全面信息的同时，不致感觉枯燥乏味。它的确是一本很适合准父母阅读的书籍。

“悠悠寸草心，报得三春晖。”我们常为慈鸟的反哺而感动；“慈母手中线，游子身上衣”，我们更为普天下无私的母爱而动容。此刻，我为本书作者的辛勤劳动而感动，更加因为有机会能将其翻译成中文而窃喜。言为心声，我愿意把这种感动献给天下所有的父母，更希望本书的中文版能对准爸爸妈妈们起到良好的指引作用。

致 谢

虽然本人有幸在本书封面冠名，但是《准妈妈预备课》绝非一人之功。完成一本如此规模和深度的书稿需要很多人的帮助——在这里我由衷地向他/她们表示感谢。

首先，我要感谢以下的爸爸妈妈，在我进行本书调研过程中，他/她们（译者注：这些爸爸妈妈的中文名字在本书之正文相应处译出，此不赘译）愿意与我分享生活中最为隐私的部分：Stephanie Anderson、Mike Arless、Kim Mrnott、Rita Arsenault、Claudia E.Astorquiza、GustavoF.Astorquiza、Josie Audet、David Austin、Sadia Baig、Aubyn Baker、Ken Barker、Nicole Barker、Christina Barnes、Kristi-Anna Beaudry、Michael Beaudry、Kim Becher、Lorinda Beler、Lori Bianco、Janelle Bird、Janet Bolton、Susan Borkowsky、Carolyn Botterill、David Botterill、Lanny Boutin、Alison Briggs、Julie Burton、Rosa Caporicci、Stacey Couturier、Alex Crump、Jennifer Crump、Julie Cunningham-Marrows、Elvi Dalgaard、Marguerite Daubney、Marinda deBeer、Claudio Dinucci、Julie Dufresne、Rod Dufresne Don Estabrook、Stephanie Estabrook、Maria Ferguson、Susan Fisher、Jane Fletcher、Cyndie Forget、Deirdre Friedrich、Jiri Fuglicek、Anne Gallant、Daniel Gallant、Sean Gallaway、Shannon Gallaway、Garrie Gallo、Monique Gibbons、Susan Gibson、Gheryl Gilleshammer、Andrea Gould、JeffGould、Joyce Gravelle、Susan Gray、Line Hamelin、Bonnie Hancock-Moore、Terri Harten、Lynn Hawrys、Jennifer Henderson、Kevin Henderson、Charlie Hendren、Mark Higgins、Richard Higgins、Brian Holmes、Lisa Holmes、Tracey Hrvoyevich、Kathy Ireland、Mark Ireland、Jodi Jaffray、Robert Jaffray、Debbie Jeffery、Jennifer Johnston、Teagan Jones、Chris Kapalowski、Maria Latham-Foley、Brian Lavender、LeeAnne Lavender、David Lindensmith、kimberly Long、Janis

致 谢

Louie、Liz Luyben、Lana Luzny、Warren Luzny、Jeff MacDonald、Jennifer MacDonald Myrna MacDonald、Stephanie MacDonald、Lara MacGregor、PandoraD.MacMillan、Alexandra Marocchino、Heather McElroy、Melanie Mcleod、Colleen Melsted、Jennifer Millenor、Kirk Millenor、Christopher Moore、Carissa Nicholson、Chris Nicholson、Erika Nielsen、Beverley North、Tammy Oakley、Chrystelle Pasquet、Yves Pasquet、Ken Pawlitzki、Maria Phillips、Tina Pilon、Heather Polan、Julie Pyke、Angelina Quinlan、Scott Riley、Jennifer Kathleen Roos、Regan Ross、Lynn Rozon、Donna Sanders、Russ Sanders、Chris Schneider、Denice Schneider、Brenda Scott、Collin Smith、Jenna Stedman、Ben Stephenson、Bevin Stephenson、Elizabeth Taylor、Jasmine Taylor、Lori Voth、Jane Walden、Amanda Walker、Darci Walker、Garth Walker、Jennifer Walker、Dorothy Williamson、Chrystal workman、Laura Young 以及 Susan Yusishen

我还要感谢本书的专业审核员，他/她们审阅了书稿的相关部分，确保其中的事实和论据能够命中要害：营养学家苏珊·胡贝，高风险型怀孕专家凯瑟琳·马克里恩，健身专家简娜·斯泰得曼，以及坎迪斯·赫尔利，他是高危孕产全国支持辅助网络的创立人。

我尤其要感谢产科专家医学博士约翰 R. 萨斯曼和玛格丽特·莱特哈特，他/她们在审阅书稿时为其准确性把关，提出的宝贵建议不胜枚举。他/她们不分白天黑夜地通过传真和电子邮件发送详细的见解——基本上是只要他/她们能够在手术间忙里偷闲！对我的丈夫尼尔，我同样感激不尽。他为了处理家务事，管教顽皮的孩子们，花费了大量时间，使我差不多可以按时完成书稿。

最后，我还要感谢所有的幕后英雄，他/她们在本书的调研和写作中扮演了重要角色：我的调研助手贾尼斯·肯特、美国编辑特蕾希·鲍杰和蒂姆·嘉兰、以及 Hungry Minds 公司的众多无名英雄，他/她们工作在编辑、出版和市场推广的岗位上。最后我要向两位很特别的人表示感谢，不是以本书作者的身份，而是以我全部事业的作者的身份：罗伯特·哈里斯，是他给我机会让我完成自己的第一本书。更为重要的

是，如今，当我出版自己的第 18 本书时，他仍然是我最重要的支持者之一；还有琼·惠特曼，她从本书的构思刚初具“雏形”时，就对它信心十足，而且在其诞生的全部过程中担任助产士——尽管这个“孩子”超重 50%，还有些晚产！对我而言，此书的完成令我梦想成真。谢谢你们大家的帮助使它成为可能。

引言

书店里充斥着各种与受孕、怀孕和分娩有关的书籍。事实上，在我最近一次到一家大型图书连锁店时，发现至少有四个书架上全部是关于此类话题的书籍。很明显，怀孕的题材目前是“书满为患”！

也许有些人会认为这个世界最不缺少的就是再添一本怀孕题材的图书，对此我不能苟同。你是知道的，书店里缺少（至少在目前）资料丰富的怀孕指南——一方面读起来生动活泼，另一方面揭示了在这段过山车般刺激的经历背后的真实情况。

这就是我为什么决心写这本书的原因。

独一无二的怀孕书籍

你现在肯定已经发现，怀孕题材的书籍大致分为两类：蛮横霸道型，即把怀孕视为9个月的艰苦锻炼，各方面权利都受到剥夺，你要是在整个怀孕期间食量猛增，那么整个人看上去会不太正常；幽默诙谐型，即把怀孕和分娩视为玩笑。（嗨，这种时候我的确喜欢像其他别的女士那样开怀大笑，但是很多的时候我更想得到丰富而详实的医学资料！）

《准妈妈预备课》不属于任何上述传统的分类。它不会装作知道什么是你的最佳安排（比如像一本怀孕畅销书所喜欢做的那样，鼓吹怀孕期间吃垃圾食品是多么邪恶的事）。它也不会连篇累牍地讨论一些愚蠢的话题，比如你对产科医师浮想联翩（另一本怀孕畅销书喜欢对这种话题津津乐道）。相反，《准妈妈预备课》会提供给你很多事实和资料，以便你能够在很多重要问题上自己做决定，比如说孕期的营养、产前检查、分娩镇痛措施、割除包皮以及母乳喂养等。

书名的由来

不难解释为什么我们将此书命名为《准妈妈预备课》。这本书的确称得上是包罗万象！如果你快速地翻阅一下，你就会发现它涵盖了大量重要信息，包括：

✿ 坦率地讨论生儿育女到底是怎么回事——怀孕带来的情感上和身体上的挑战，要孩子给事业上和经济上造成的成本，以及大多数怀孕书籍没有涉及的其他重要话题；简明地总结了你需要为怀孕做哪些身体上的准备（本书还介绍了关于爸爸在确保健康受孕方面所扮演的角色的最新研究）；关于你和你的伴侣是否需要进行遗传咨询，给出了有益的提示

✿ 关于如何在短期内提高你受孕的几率，给出了可行性建议

✿ 关于治疗不育的最新报道，以及成功的治疗不育需要付出的代价（包括如果必要的话如何与你的保险公司较量）

✿ 最新的信息，关于各种治疗不育的高科技方法的费用和成功率

✿ 关于选择护理人员和分娩地点的有益提示（当然，前提是你有选择的余地）

✿ 关于为孩子做出最健康选择的详细信息

✿ 详细介绍妊娠每个阶段的十大忧虑，并介绍如何打消这些顾虑

✿ 应付怀孕引起的各种疼痛的窍门

✿ 胎儿发育的奇妙进程，以及你的身体在孕期的变化

✿ 有关处理高风险型怀孕的有益建议

✿ 关于阴道分娩和剖腹产的详细情况

✿ 关于某些重要问题，如割除包皮以及母乳喂养，作出决定所需要的信息

✿ 应付产后各种变故的实用建议

✿ 关于你与伴侣的关系在孕期和产后可能会发生哪些变化，提出了有益见解

✿ 预测一下“生儿育女后的日子”

✿ 关于迎接一个有特殊要求的孩子，坦率地讨论其中的快乐和挑战

✿ 详细介绍关于流产、死产和婴儿死亡的最新研究

✿ 与怀孕及分娩相关的词汇表

- ✿ 生育计划样本
- ✿ 分娩出现紧急情况的指导
- ✿ 初为父母的人和准父母们会感兴趣的机构名录
- ✿ 准父母们会感兴趣的网站名录
- ✿ 与怀孕相关的重要数据一览表
- ✿ 产前记录
- ✿ 对于那些希望在“最后时刻”到来前，多做些充电准备的准父母们，给出了一个推荐读物清单

然而，真正使本书与众不同的是，它是在与 100 多对父母和准父母访谈的基础上完成的。他们就怀孕的方方面面给出了最佳建议——从在尝试受孕过程中保持双方关系的浪漫到受孕后坚持吃早餐的习惯。正是这种现实角度使《准妈妈预备课》一书充满趣味。毕竟，讲述受孕、怀孕和分娩的真实感受的最佳人选，就是这些存在过，经历过，生活过的人们。

在你阅读本书时，会发现一些指示图标：

-  妈妈秘语：初为父母的人和准父母们的见解和建议
-  妈妈锦囊：一些关于怀孕的不为人知的事实——包括一些关于分娩的富有趣味的珍闻
-  事实和数据：与怀孕相关的医学突破和重要数据
-  从现在到怀孕：介绍多种与怀孕相关的资源，你和你的伴侣一定会感兴趣——800 免费电话、网址、免费赠品和其他更多的东西！

请注意在本书中，所有的度量都采用的是标准单位。请参照本书结尾处的词汇表，它涵盖了本书中使用的医学术语和技术术语。

毫无疑问，你现在可以确认《准妈妈预备课》与所有你曾看过的怀孕书籍都有所不同。它很全面、有趣，最重要的是，它提供了你从其他途径难以找到的重要信息。