

 经典孕育文库  
PREGNANCY & BABY CARE

# 孕育宝典 快乐怀孕 280天

[美] Paula Ford—Martin 著  
张晓东 张爽 译



山东科学技术出版社  
[www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)



经典孕育文库  
PREGNANCY & BABY CARE

孕育宝典

# 快乐怀孕 280 天

*Kuai Le Huai Yun 280 Tian*

[美] Paula Ford-Martin 著

张晓东 张爽 译

● 山东科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

快乐怀孕 280 天/(美)马丁(Martin, P. F.)著; 张晓东, 张爽译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2005.5  
(孕育宝典)  
ISBN 7-5331-3972-0

I. 快... II. ①马... ②张... ③张... III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 020239 号

孕育宝典

## 快乐怀孕 280 天

[美] Paula Ford - Martin 著

张晓东 张 爽 译

---

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2098088

网址: [www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

电子邮件: [sdkj@sdpress.com.cn](mailto:sdkj@sdpress.com.cn)

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2098071

印刷者: 山东新华印刷厂临沂厂

地址: 临沂市高新技术开发区工业园区

邮编: 276002 电话: (0539)2925888

---

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 9.5

字数: 250 千

版次: 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

---

ISBN 7-5331-3972-0

R·1151

定价: 25.00 元



## 准备怀孕的 1 大法宝

- 1 孕妇晨吐并不仅仅发生在早晨。
- 2 怀孕中哪怕一点点的酒精和烟草都会对婴儿的健康产生严重的影响。
- 3 怀孕前和孕早期每天服用400毫克的叶酸可以极大地降低婴儿患神经管缺陷的风险。
- 4 相信你的直觉——对你的邻居，朋友或者妹起作用的并不一定适合你。
- 5 一份宝宝出生计划能帮助你和你的丈夫顺利地走过整个分娩过程。
- 6 虽然事情并非总是按计划进行，但是事先做好准备却能让你少走弯路。
- 7 预产期只是一个预测，不象白纸黑字的合同那样可靠。
- 8 事业和家庭并不互相排斥。
- 9 在美国，联邦法规禁止任何单位歧视孕妇。
- 10 压力对你和宝宝的健康有害，因此孕期产后一定要有强大的亲友团支撑着你。

## 前言

以前我们总是听妈妈说：“等你有宝宝的时候就知道了。”尽管你不愿意承认，却还是被妈妈说中了：从知道自己怀孕的那一刻起，考虑问题时就会多了一个角度，身上的责任和义务也突然大大增加了。妈妈们都知道在孕期和为人父母时需要的是耐心、爱和包容。

怀孕还意味着一种全新生活方式的开始。你和爱人面对的不再是二人世界，有空的时候你不仅要去做晚餐、看表演，更要经常去公园和游乐场。怀孕是个激动人心而又陌生的事情。未知就会产生疑惑，即将面临的孕期和这个完全依赖于你的小人儿无疑会带给你忧虑甚至恐惧：吃的食物合适吗？一直坚持的晨跑会不会对他有害？宝宝会不会遗传祖父的糖尿病？看，你开始真正以一个母亲的身分担忧宝宝的健康和幸福了。

本书不仅向你提供基本的孕期知识，而且还帮助你制订一份完美的生育计划，可谓是你孕期的私人顾问。

在整个怀孕过程中，你会做出许多关键性的决定，从坚持进行身体检查到基因咨询，再到使用何种方式分娩。丰富自己这方面的知识，可以帮你做出明智的选择，并有助于医生和助产士更好地为你服务。大部分医生都非常愿意回答你的问题；认真学习知识的产妇才能有一个健康的孕期。从长远看，这些知识可以使你今后的生活变得轻松。要牢记沟通是关键，如果你提不出问题，那么你的问题就得不到解决。

享受这段特别的时期吧，神奇的“母亲直觉”并非天生的，而是在慢慢了解胎儿、了解奇妙的怀孕以及为人父母的过程中逐渐培养出来的。

## 目 录

### 起跑线.....1

- 你怀上宝宝了/2
- 别样的家谱/2
- 挑选医生/3
- 戒烟/7
- 戒酒/8
- 合理饮食/10
- 健身/13
- 孕期怎样服用药物和补充剂/14
- 注意/16
- 基因咨询/17
- 慢性病/18

### 怀孕第1个月.....19

- 本月的宝宝/20
- 本月的妈妈/21
- 看医生/24
- 注意事项/28
- 晨吐/30
- 给准爸爸的建议/34

### 家庭琐事.....36

- 给宝宝的空间/37
- 婴儿与汽车/39
- 生宝宝需要一笔不小的费用/42
- 做好理财计划/44
- 生活方式的变化/46
- 和准爸爸分享孕期的一切/47
- 展望未来/48

## 怀孕第2个月.....50

- 本月的宝宝/51
- 本月的妈妈/53
- 看医生/55
- 注意事项/55
- 准妈妈的服饰/57
- 给准爸爸的建议/58

## 诊断和检查.....60

- 基本检查/61
- 尿液检查/62
- 血液检查/64
- 涂片检查/67
- 超声波检查/68
- 甲胎蛋白检查/70
- 羊膜穿刺术/71
- 绒毛膜检查 (CVS) /73
- 胎儿监控/74
- 胎儿生理活动评估/76

## 怀孕第3个月.....77

- 本月的宝宝/78
- 本月的妈妈/79
- 看医生/82
- 注意事项/84
- 分享喜讯/85
- 给准爸爸的建议/87

## 多胞胎.....88

- 分裂的卵子和共用的囊/89
- 什么情况下易生多胞胎? /90
- 多胞胎妈妈的身体状况/91
- 看医生/92
- 怀多胞胎容易出现的问题/93
- 多胞胎的分娩/97
- 产后第1个月/99

## 怀孕第4个月.....104

- 本月的宝宝/105
- 本月的妈妈/107
- 看医生/110
- 注意事项/110
- 运动/111
- 给准爸爸的建议/114

## 孕期工作问题.....116

- 你的权利/117
- 职业危险/117
- 休产假/118
- 回到工作岗位/120

## 怀孕第5个月.....121

- 本月的宝宝/122
- 本月的妈妈/123
- 看医生/128
- 注意事项/128
- 睡眠缺乏/130
- 给准爸爸的建议/132
- 熟能生巧/133

## 怀孕第6个月.....134

- 本月的宝宝/135
- 本月的妈妈/136
- 看医生/138
- 注意事项/139
- 享受怀孕时光/139
- 给准爸爸的建议/141

## 怀孕中需特别注意的问题.....143

- 慢性病和高危妊娠/144
- 基因检测和咨询/145
- 宫外孕/145
- 葡萄胎/147
- 孕期糖尿病/148
- 妊娠剧吐/150
- 宫颈闭锁不全/151
- 宫内发育迟缓/152
- 胎盘问题/154
- 先兆子痫、子痫/157
- 早产/157
- 胎膜早破/159
- 卧床休息/160
- 流产/161

## 怀孕第7个月.....164

- 本月的宝宝/165
- 本月的妈妈/166
- 看医生/168
- 注意事项/169
- 分娩辅导班/170
- 给准爸爸的建议/173

## 生育蓝图：写下分娩计划.....176

- 分娩计划的必要性/177 ■ 意外发生时的应对措施/184
- 气氛/178 ■ 其他/184
- 家人、朋友和支持/180 ■ 是否与宝宝同睡/186
- 做好准备/180 ■ 产后计划/187
- 止痛/183

## 怀孕第8个月.....188

- 本月的宝宝/189 ■ 刚出生几周的宝宝也要有自己的空间/197
- 本月的妈妈/190 ■ 储备必用品/198
- 看医生/193 ■ 给准爸爸的建议/199
- 注意事项/195
- 准备房间/197

## 怀孕第9个月.....202

- 本月的宝宝/203 ■ 注意事项/207
- 本月的妈妈/204 ■ 为宝宝的到来做准备/208
- 看医生/206 ■ 给准爸爸的建议/213

## 待产和分娩.....215

- 做好准备：分娩前的你和宝宝/216 ■ 宝宝出生后/230
- 止痛法/218 ■ 注意事项/233
- 加油！分娩三阶段/221 ■ 给爸爸的建议/234
- 剖宫产/226 ■ 有备无患/235

母乳喂养的基本准则.....237

- 母乳喂养还是人工喂 养/238
- 人工喂养的基本方法/249
- 正确饮食：妈妈版/253
- 你的身体和母乳喂 养/241
- 注意事项/254
- 哺乳期的问题/255
- 宝宝的身体和母乳喂 养/248
- 给爸爸的建议/257

带宝宝回家.....259

- 产后身体变化/260
- 像宝宝一样睡觉/266
- 术后康复/261
- 产后情绪失控/268
- 宝宝的身体：接生 医生手记/262
- 适应新日程/270
- 其他家庭成员/272
- 从囟门到弯曲的脚 趾/263
- 给爸爸的建议/274

恢复往日的生活节奏.....276

- 让身体复原/277
- 全新的家庭/281
- 宝宝惊人的变化/280
- 给爸爸的建议/282

附录A 分娩计划一览表.....284

附录B 预产期表.....288

附录C 孕期面临的实际问题一览表.....292

PREGNANCY BOOK

PREGNANCY BOOK

PREGNANCY BOOK

PREGNANCY BOOK

PREGNANCY BOOK

PREGNANCY BOOK

PREGNANCY BOOK

PREGNANCY BOOK

## 起跑线

怀孕期间你的家庭、身体、情绪都会发生很大的变化。为了让宝宝出生前后都有一个好的环境，你要保证有一个平衡的心态，保持身体健康，并且应挑选一位能帮助你顺利走过这段旅程的医生。

PREGNANCY BOOK

PREGNANCY BOOK

PREGNANCY BOOK

PREGNANCY BOOK

## ●你怀上宝宝了

你对宝宝的到来可能已经期待了几个月或者几年，也可能还没有一点思想准备。无论宝宝是否在你的计划之中，他的到来都会干扰你的情绪：你也许感到无比幸福，也许会感到震惊，不知道下一步该怎么办。

没关系，你的任何感受都是正常的。对怀孕带来的惊喜和恐慌，每个人的反应各不相同。做好充分的准备能帮助你克服恐惧，并且认清怀孕和为人母到底是怎么一回事。

## ●别样的家谱

即使你和爱人目前都非常健康，你们的血统中仍然可能携带某种慢性病或生理失调的基因，这些都将影响胎儿的健康。你应该向医生提供详细和准确的信息，以便医生决定你是否需要以及需要什么样的检查。

除了你和爱人以及你们的孩子的病史，你还要收集上两代的健康情况（包括你和爱人的父母及兄弟姐妹的情况，你们的祖父母、叔叔、婶婶的情况）。家庭中其他成员的健康状况也在了解范围之内。

如果你以前有过病史或流产经历，医生需要了解更多的家族健康状况。

如果在你的家族中发现有一种你以前并未注意的病史，不要担忧，许多遗传病是基因和环境共同作用的结果。如果医生认为你有可能将某种疾病遗传给宝宝

宝，他会要求你去咨询基因专家，让专家分析你的情况，进而决定是进行更多的检查还是寻找其他解决办法。

## ● 挑选医生

即使孕期情况完全正常，在9个月中你仍要不断地和医生见面沟通。

建议在怀孕的前28周（大概7个月）里，准妈妈每4周见1次医生。28周以后，每2~3周见1次；怀孕36周后直到宝宝出生这段时间，应该每周拜访一次医生和助产士。如果属于高危产妇（例如糖尿病、有早产史等），则需要更频繁地和医生见面，以便使医生及时掌握你的健康状况。

### 各种各样的选择

那么在这个冒险的旅程中谁将做你的向导呢？如果你有固定的妇科医生或有产科经验的家庭医生，这都是不错的选择。若不具备这个条件，或者想知道是否有其他的选择，看看下面这段文字吧：

**妇产科医生：**产科医生或妇科医生，是在妇女健康和生殖方面受到过专门培训的内科医生。

**助产士：**能在孕期和分娩期为孕妇提供精心的护理。

**专业护士：**即注册护士（RN），受过高等的医学教育和培训（至少有硕士文凭）。

**联合诊所：**一些产科医生、助产士、护理医生和内科医生联合开办的诊所。在怀孕期间可以根据需要向他们中的一个或多个寻求各种帮助。

## 人际信息网

选择一名合适的医生非常重要，因为你将把自己和宝宝的健康托付给他。

许多妈妈总是出于无关紧要的原因来挑选医生（比如医生的费用可以由保险来承担，或者医生所在的医院离自己单位很近，等等）。费用和便利性固然重要，但是更重要的是你是否能得到满意的护理。不管这是第1次还是第5次，这个怀孕过程都是惟一的，你都应该得到最好的照顾。

## 正确地提出问题

当你收集完医生的名字和电话号码并且选定了医生后，接下来该做一些准备工作：和医生一起坐下来谈论你的问题、忧虑和期望；参考下面的内容列出问题清单：

- 关于费用问题：如果你的健康保险不能负担全额费用，计算一下自己需要承担的数目以及是否可以分期付款。

## QUESTION



什么是助产士？现在就找助产士是否为时过早？

助产士能在孕期（从孕前一直到产后阶段）随时给你提供帮助。因为助产士一般都与各种各样的医生合作过，所以她也能向你提供关于分娩地点和医生的信息，这些都将对你有很大帮助。

● 谁为婴儿接生：是由你挑选的医生或助产士来接生，还是由当时值班的医生来接生？要弄清楚在假期和紧急情况发生时谁能替你挑选的医生接诊患者。

● 检查时该见哪些人：综合门诊会共同承担接生工作，因此你可能想在婴儿出生前约见所有的医生，这样在产房里你见到的就全是熟面孔。

● 你对生产过程中需要进行的艾滋病例例行检查、外阴切开术、引产、止痛及其他医疗措施持什么态度：如果你认为在分娩过程中可能需要上述中的某一项，现在就应该把它列出来。

● 要去哪家医院或生育中心：弄清楚医院的医疗项目。如果婴儿出生后有问题，他们是否有新生儿小组来处理这种情况？

● 怎样看待分娩计划：医生会和你一起设计并且执行一份分娩计划吗？你们会在这份计划上签字吗？一旦医生不再为你服务，你还会遵照计划进行吗？

● 遇到健康问题该拨打哪些电话：大部分产科医院对病人的求助电话都有优先处理系统。拨个电话考察他们的回复是否及时，是否能找到医生来咨询。婴儿的作息时间不像银行家一样按照严格的时间执行，你要核实医院是否有合理的机制应对晚上和周末病人的求助电话。

一些医生会安排工作人员负责处理电话咨询，另一些可能会安排你与医生和助产士面谈。无论采取哪种方式，确保能对所有问题都得到满意的答复，以便你可以据此做出明智的选择。

## 安慰和沟通

良好的关系需要交流沟通来维系，医患关系也不例外。医生会鼓励你提问然后认真答复问题并认真倾听你的忧虑吗？能确保他在见面过程中解答你所有的疑问吗？护理和管理人员会重视病人的需要并愿意为你消除疑虑吗？

好的健康护理是团队努力的结果，最终的主导者是你，医生可以为你提供必需的支持和训练，帮你顺利地到达终点。如果医生根本不理会你的需要，他当然也就无法满足你的这些需要。记住，交流是双向的。对于第一次做妈妈的人来说，医生的亲身体验和宝贵的经验都是非常重要的。

在选择医生的时候，从业经验、教育背景和工作理念都是要考虑的因素，同时不要忘记你的感受也非常重要。这个医生是和蔼可亲的还是冷漠严肃的？是外向还是内向？是爱唠叨还是拒人于千里之外？通过一个短短的电话聊天或者见面，你就可以感受到他是否细心周到。在接下来的 9 个月里你能适应医生的个

### ALERT



当给医生打电话时，留心那些工作人员对你的态度。如果接线员很急躁且不礼貌，或者让你在电话的一头等了很久，那很可能是因为他们人手不够。助产士和产科医生确实非常忙，但是一个合格的医护人员应该礼貌地对待患者，并及时地给予答复。

性吗？如果在医生的办公室里你总是听到一些无聊的笑话或枯燥的临床解答，想像一下你在产房里听到这些将是什么感觉。

性别也是应考虑的一个问题，有些女性认为在女医生面前她们更放松。重视医生的性别看起来似乎有点可笑，甚至给人以歧视和虚伪的感觉，实际上这是个很严肃的话题，甚至值得进行临床研究和调查。有些准妈妈喜欢选择女医生，是因为她们适应女性之间的交流方式，还有就是女医生很可能自己有过分娩经历，而另一些孕妇由于种种原因更希望找男医生。要记住，接下来和医生一起度过这9个月时光的人是你。如果你整天都处在尴尬、有压力甚至压抑的情绪中，这将对宝宝的健康产生不利影响。

## ● 戒烟

身体里的小生命依靠你的“生育系统”才能存活。为了一个健康宝宝的诞生，在接下来的9个月中，你的头等大事就是保持自己的身心健康。

你肯定知道吸烟有害健康，很可能尝试过戒掉，而且努力过不止一次。这确实不是一件容易的事，不过怀孕使你有了特别的动力来戒掉它。吸烟除了会引起心血管疾病、肺癌和高血压外，还会对婴儿产生极其可怕的影响。

美国卫生局的调查显示，以下症状更容易发生在吸烟的孕妇身上：早产、死胎以及各种产前并发症，如羊膜早破、胎盘前移、胎盘剥离、宫内发育迟缓等；产后易发生婴儿猝死、低体重儿、中耳炎及一些社会心理疾病，如异癖症和滥用药物等。孕妇身边的人吸烟，