

PREGNANCY



Brilliant ideas for loving your bump

怀孕

享受完美孕产的52条黄金准则

〔英〕林恩·奥赛-库珀 著

全球800万家庭受益，亚马逊经典畅销书
英国著名妇产专家孕育4个孩子的怀孕心得
让准妈妈享受如花绽放的280天

华夏出版社





怀孕

享受完美孕产的52条黄金准则

〔英〕林恩·奥赛-库珀 著
唐明秋 译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕 / (英) 奥赛-库珀著, 唐明秋译. —北京: 华夏出版社, 2009.02
(生活 52 招)

ISBN 978-7-5080-4919-9

I. 怀… II. ①奥…②唐… 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 (2008) 第 115430 号

Copyright © The Infinite Ideas Company Limited 2005. All rights reserved.

著作权登记号 图字: 01-2008-0913 号



出品策划
网 址

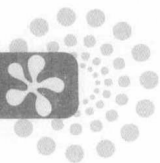
<http://www.xinhua bookstore.com>

怀孕——享受完美孕产的 52 条黄金准则

作 者	林恩·奥赛-库珀
译 者	唐明秋
责任编辑	黄学益
美术编辑	魏晓舸
封面设计	蒋宏工作室
排版制作	穗田传媒
出版发行	华夏出版社 (北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
总 经 销	四川新华文轩连锁股份有限公司
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/24
印 张	10
字 数	210 千字
版 次	2009 年 02 月第 1 版 2009 年 02 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5080-4919-9
定 价	28.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

说明



为什么说这本书的建议是非常有效的呢？

▶▶ 本书的每一章都会给你介绍一些非常明智的建议，这些建议简单易懂，便于实施，并且收效较快，可以在读完后立刻进行尝试。

▶▶▶ 在阅读本书的过程中，你将感受到贯穿全书的四大知识点，每一点都能帮你迅速抓住问题的关键。

好主意

好主意——还等什么呢？立刻开始尝试吧。这将使你对目前的状况有个大致的判断，掌握基本的解决方法。

新主张

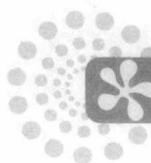
新主张——如果前面的方法需要你花一些时间来改变你的生活，可你实在等不及了，那看看这条建议吧。它将为你提供一些窍门，能直接有效地改善你的状况。

妙语言

妙语言——资深专家、社会名流的一些充满哲理的言论，会让你感觉趣味无限。

怎么办

怎么办——如果你发现上面那些方法很有成效，大可不必感到惊讶，这是很正常的，理应如此！但是如果你还觉得“意犹未尽”，那么在每一章末尾设有“怎么办”板块，从中你能找到一些常见的疑难问题，以及相应的解决办法。



前言

如果你怀孕了，恭喜你！你的生活会因为孩子的到来发生很大的变化。不要再继续工作了，好好为你未来十个月的孕期做准备吧。

开始的几个月内，很多孕妇会接到大量的信息：你应该做什么，不应该做什么。有些人就会觉得迷茫了：我应该听什么呢？本书将给你非常有意义的答案。现代社会中人们的关系疏远起来：你住的地方可能离你的家人非常远，你需要在工作岗位上重新结识朋友，这些朋友对你可能很重要，不过怀孕以后，你就会把注意力转向孩子，这并不意味着工作不重要了，而是意味着你需要为你的孩子考虑更多。这个时候，谁可以跟你分担你的开心和痛苦呢？谁可以告诉你怀孕期间应该注意什么呢？这本书将是最好的选择之一。

怀孕以后，你开始注意生活细节：呼吸的空气、喝的水、吃的东西等。怀孕时的担心和压力远远比失眠带来的痛苦多得多。有时你不愿意把你的担心说出来，这个时候你可以读一下本书。

医生的建议非常重要，但是很多医生都很忙，无暇处理你全部的问题，而你也有时候在看医生的时候忘记问医生一些问题。不要担心，本书涵盖了

孕妇怀孕时遇到的绝大部分问题，你可以从本书中找到答案。

本书的作者不是一个护士或者产科医生，而是一个生过四次孩子的母亲，她的经历非常具有代表性和典型性，所以她的建议会非常中肯。比如说怀孕时你应该穿什么衣服？体重增加多少才是合理的呢？孩子出生以后怎样哺乳呢……

书中的建议是作者多年经验的积累——作者自己的、家人的、朋友的，还有作者参加一些组织认识的准妈妈们的。这些建议都非常有价值，有意义。怀孕使女性之间的关系更加亲密：你会常常看到几个孕妇在一起说笑，而她们未必认识彼此。这些经历会拓宽孕妇的思维和眼界，所以怀孕对女性来说，是她一生中最重要的事情。

本书将告诉你怎样在怀孕期间放松自己，享受孕期。它不仅告诉你在怀孕期间应该服用什么药物，还告诉你应该注意哪些生活细节：饮食、锻炼、性生活等。本书旨在告诉你应该做什么，不应该做什么，从而让你做一个聪明的妈妈，所以请放心阅读本书。

〔英〕林恩·奥赛-库珀



1

为了宝宝，加油... 1

你怀孕了！你知道自己会有什么新变化吗？要做好哪些准备呢？

- 很容易犯困
- 频繁地跑洗手间
- “晨呕”综合征
- 一日多餐不空腹
- 起床前吃点东西
- 服用药草茶
- 亲自下厨

2

危险性举动... 7

怀孕过程中应注意的一些危险因素。

- 喝酒怎么样
- 吸烟的危害多
- 养猫的喜与忧

3

让胎儿营养充足... 11

怀孕期间的饮食和营养搭配技巧。你是不是想知道你喜欢吃的东西会对你有帮助吗？

- 摄取蛋白质
- 钙使骨骼更结实
- 碳水化合物
- 不可忽视的维生素
- 神奇的脂肪

4

易怒的妈妈... 17

告诉你怎样面对焦虑和情绪波动。

- 都是荷尔蒙在捣蛋
- 让焦躁顺利释放
- 准爸爸也惶恐

5

孕期性生活 ... 21

怀孕期间的男欢女爱：是纵情投入呢，还是尽力避免？

- 专心地投入吧
- 孕期女人更“性福”
- 怀孕的女人最性感

6

亲爱的，动起来 ... 25

在怀孕期间进行体育运动安全吗？在这十个月中，怎样开展自己的运动计划呢？

- 运动有利分娩
- 这样运动安全又健康
- 孕妇身体变化的关键点

7

完美孕妇装 ... 29

孕妇在怀孕时，应该穿什么呢？本章将告诉你答案。

- 我的傻穿法
- 孕妇装选购有诀窍
- 孕衣互助组
- 哺乳不害羞的好衣裳
- 穿最适合自己的内衣

8

体重平衡法 ... 33

怀孕期间，孕妇体重多少是合理的？怎样避免自己发福呢？

- 为了孩子和自己，要多吃一些吗
- 长多少千克才合适
- 为什么孕妇会长胖
- 孕妇的担忧

9

妊娠皮肤症 ... 37

怀孕期间，孕妇会长斑。怎样才能避免长斑呢？

- 处理多余的油脂
- 出汗的苦恼
- 皮肤瘙痒
- “幸福的痕迹”
- 腹部的黑线

10

在哪里生宝宝 ... 41

在你要生产时，你是选择在家里，还是去医院呢？哪种生产更适合你呢？

- 让宝宝诞生在家里
- 选择妇幼保健中心
- 去医院生产

11

常规检查 ... 45

每次在常规检查时，孕妇都要做好充分的准备：搜集一下自己想知道的问题。

- 自己及家族的病史
- 生活习惯问题
- 避孕方式的影响
- 验血、尿检、测血压

12

制订生育计划 ... 49

为了生孩子，夫妻有必要制订一个生育计划吗？应该怎样制订呢？

- 多知道些怀孕知识
- 一份简洁明了的怀孕计划
- 与家人分享你的设想
- 计划要随变化变

13

怀孕总是很累的 ... 53

怀孕期间，我们有时会感到很乏味，怎样让自己长时间精神焕发呢？

- 怀孕初期（前3个月）
- 怀孕中期（4～6个月）
- 怀孕后期（7～10个月）
- 分娩的辛苦
- 生完宝宝以后

14

孕产培训 ... 57

孕产课都讲些什么内容呢？这些有用吗？

- 实用的孕教内容
- 哪种课程适合你
- 优秀的孕教机构

15

建议都是对的吗 ... 61

每天我们都会面对大量的建议，不要轻易相信哦。那么，应该怎样辨别错误建议呢？

- 祖父、祖母们的建议
- 朋友的建议
- 陌生人的建议
- 如何面对各种建议

16

和宝宝窃窃私语 ... 65

多跟肚子裡的宝宝交流，看看他们正常吗？

- 宝宝在聆听你的心跳
- 跟宝宝说话
- 最妙莫过摇篮曲
- 爱的试验

17

孕期不良症 ... 69

你已经成功解决怀孕时要面对的小问题了，不过还有很多大问题等着你来处理！

- 便秘了怎么办
- 得了痔疮怎么办
- 有效预防胃酸
- 注意阴道分泌物

18

安全的医疗法 ... 73

日常生活中，我们难免要住院医疗。为什么在怀孕和分娩的时候不能进行治疗呢？怎样医疗才是安全的呢？

- 同种疗法
- 香料按摩法
- 草药治疗法
- 整骨疗法
- 反射疗法
- 针灸疗法

19

自我放松 ... 79

孕妇需要懂得怎样好好休息。不论你在家还是在单位，不论是白天还是晚上，都要好好休息。

- 深呼吸
- 做“白日梦”
- 适当的锻炼
- 接受按摩
- 轻松的睡眠
- 谨慎用药

20

孕期旅行 ... 83

如果孕妇想出去旅行，就看看本章所介绍的衣、食、住、用、行等方面的注意事项吧！

- 防患于未然
- 哪种出行方式好
- 穿什么衣服
- 穿什么鞋
- 吃什么

21

准爸爸的差事 ... 87

本章将告诉准爸爸应该要做的事情。

- 细心的照料
- 要注意的事情
- 要明白的事情
- 多干家务活
- 学习分娩常识
- 体贴分娩后的妻子

22

初为人父母 ... 91

很多夫妻在有了孩子以后，都不知道怎样做父母呢。

- 心理准备
- 从孩子的角度出发
- 年轻父母的角色分配
- 累并坚持着

23

工作的烦恼 ... 95

毫无疑问，孕妇要处理工作带来的烦恼。你怎样使自己的工作效率非常高并且尽量减少工作对自己的影响呢？

- 弹性的工作时间
- 避免工作带来的风险
- 过来人的经验

24

宝宝由谁照看 ... 99

在你重新回到工作岗位以后，谁来照顾孩子呢？本章探讨一下这个问题。

- 全职父母
- 在家工作
- 兼职工作
- 全职工作
- 回原单位工作
- 亲属护理
- 全天托儿所
- 寄托
- 全职保姆
- 其他方式

25

孕检的主要项目 ... 105

怀孕时，孕妇要不停地接受孕检。检查结果到底说明了什么？你如何处理孕检时出现的意外情况呢？

- 超声波
- 绒毛取样检查
- 羊水诊断
- 血清检查

26

面对已有的孩子 ... 109

如果你家中已有小孩，不久你就要告诉他（她）你怀孕的消息，那么什么时候说好呢？你怀孕期间怎么照顾他（她）呢？

- 要有新伙伴了
- 小孩子的疑问
- 建立爱的联系

27

第二胎的新变化 ... 113

你又怀孕了吗？怎么对待第二次怀孕的变化呢？

- 开始“偏心”了
- 新的孕育感受
- 孕教再进修
- 沉甸甸的爱

28

勇敢度过临产期 ... 117

不要让怀孕后期的各种小症状影响了你的心情，好好享受宝宝出生前这些最后的日子吧！

- 背部疼痛
- 腿抽筋
- 呼吸急促
- 子宫收缩
- 阴部疼痛
- 子宫的压力
- 心绞痛、胃胀气、便秘
- 胎动

29

孕期常见病 ... 121

怀孕期间，孕妇生病了怎么办？本章将介绍这方面的应对措施。

- 感冒
- 尿道感染
- 阴道感染

30

危险的孕期并发症 ... 125

怀孕可能给你带来并发症，孕妇怎么意识到自己是否患了这些并发症了呢？

- 妊娠糖尿病
- 惊厥
- 胎盘前置
- 胎盘分离

31

布置婴儿房 ... 129

布置婴儿房是一件很有学问的事情，我们应该注意哪些问题呢？

- 房间朝向
- 室内摆设
- 婴儿床
- 墙壁装饰

32

宝宝家具少不了 ... 133

儿童家具现在是一个非常繁荣的行业。你怎么从繁复的家具中找到自己需要的呢？

- 婴儿袋
- 婴儿车
- 婴儿坐垫
- 婴儿椅

33

尿布选购法 ... 137

你要给孩子买什么样的尿布呢？方便使用的，厚一点的，便于干洗的吗？不同的尿布各有什么优点和缺点呢？

- 多用尿布
- 传统尿布
- 成形尿布
- 尿布清洗

34

最有营养的是母乳 ... 141

对胎儿来说，最有营养的是母乳。本章将给你介绍怎样母乳喂养宝宝。

- 第一次给孩子哺乳
- 正确引导宝宝
- 优质哺乳的秘诀

35

分娩的征兆 ... 145

你是不是要分娩了？这个问题显得有些可笑，但有时它是很难预料到的。

- 是要分娩了吗
- 子宫收缩
- 阴道出血
- 羊水破裂

36

分娩必需品 ... 149

分娩时，要准备什么东西以备后用呢？

- 在家生产，准妈妈必需品
- 住院生产，准妈妈必需品
- 准爸爸要准备的
- 新生儿必需品

37

分娩全过程 ... 153

为了知道你想要的东西，你需要了解一下分娩的过程。

- 分娩早期
- 应该为妻子做的事情
- 胎位活跃期
- 应该为妻子做的事情
- 过渡期
- 应该为妻子做的事情
- 婴儿出生
- 应该为妻子做的事情
- 最后的环节
- 应该为妻子做的事情

38

缓解分娩的痛苦 ... 159

是的，你需要找一些方式来缓解你分娩的痛苦。本章将介绍不同放松方式的优点和缺点。

- 自然放松
- 皮电神经刺激（TENS）
- 气体疗法（ENTONOX）
- 止痛针
- 脑膜注射

39

产期推迟 ... 163

如果产期推迟了，你要耐心等待，或者你可以选择催产这种方式，但是一定不要焦躁！

- 预产期到来前后
- 晚产一星期
- 晚产两星期
- 引产

40

早产 ... 167

你怎么意识到你会早产呢？怎样减少早产的风险呢？你懂得怎样照顾早产儿吗？

- 导致早产的危险因素
- 用医疗技术帮助宝宝
- 早产儿的存活率
- 早产儿的护理

41

流产，死产 ... 171

父母要学会减少流产和死产的风险，还要学会了解流产和死产的征兆。

- 概率和原因
- 面对这一切
- 永远爱
- 再次怀孕

42

剖腹产 ... 175

为什么要选择剖腹产呢？本章将介绍怎样处理这些问题，告诉你怎样让生活更轻松。

- 哪些情形需要剖腹产
- 手术的具体过程
- 产后恢复

43

手术工具 ... 179

你可能听说过分娩时医生会根据具体的生产方式使用一些工具，本章将向你介绍这些生产方式及其要用的工具。

- 使用手术工具的情况
- 产钳
- 吸盘

44

隐秘的伤口 ... 183

医生会尽量避免切开外阴，但是有时又是必须的，那么孕妇在手术之后应该做些什么来加速伤口愈合呢？

- 迫不得已的手术
- 阴部按摩
- 凯吉尔运动
- 收缩与放松
- 电梯升降法

45

产后综合征 ... 187

孩子出生以后，你的感觉怎样呢？孩子可能很调皮，脾气也可能很不好，你要怎么对待呢？

- 脾气失控
- 学会调节
- 避免尴尬
- 症状表现

46

留院观察 ... 191

你知道要在医院住多久吗？待在医院都有哪些必要呢？

- 住院时间的长短
- 产妇观察点
- 婴儿观察点
- 24 小时服务电话
- 新生儿尿检很重要
- 给宝宝称体重

47

和宝宝一起回家 ... 195

生完孩子以后，你非常想回到家中。本章将介绍回家后应注意的事情。

- 什么时候回家好
- 放松，充满信心
- 第一时间寻求帮助
- 好好照顾自己
- 产后身体的恢复

48

产后检查 ... 199

产后，你依然要到医院进行检查，你还要明白怎样避孕。

- 什么时候去检查
- 针对妈妈的检查
- 宝宝的全面体检
- 特殊情况要复查

49

产后抑郁症 ... 203

丘吉尔把他经历的不顺叫为“心情抑郁”，如果你也有不顺，就要寻求帮助了。

- 谁处在危险中
- 抑郁症的症状
- 怎么控制它

50

形体恢复 ... 207

生完孩子以后，产妇的形体似乎很难恢复到以前的样子了，实际上还是有可能的。学一些健身操，可以帮助你恢复体形。

- 运动不只为形体
- 让锻炼充满乐趣
- 与宝宝一起跳舞
- 和宝宝玩耍

51

产后性生活 ... 211

生完孩子以后还要做爱吗？如果孩子每天睡在你身边，你怎么和丈夫制造浪漫呢？

- 最亲密的伴侣
- “有备而战”
- 两全其美的办法
- 更好的感觉

52

开始新生活 ... 215

现在你做母亲了，你的生活跟以前有什么不一样呢？这是你即将面对的最大的挑战——你怎样拥有一个全新的生活？

- 熟悉自己的孩子
- 适应新角色
- 多和其他父母交流