



全球70多个国家的孕妈妈都在使用的怀孕宝典

送给最爱的人

【法】洛朗斯·佩尔努 著 王娜 译

等待宝贝



【宝贝周记 妈妈周记】

世界上最经典的怀孕用书之一，畅销半个多世纪，
被译成40多种文字，全球累计销量超过5 000万册



送给最爱的人

【法】洛朗斯·佩尔努 著 王娜 译



NLIC2970791768

等待宝贝

黑龙江科学技术出版社

黑版贸审字 08-2005-055

图书在版编目 (CIP) 数据

送给最爱的人. 等待宝贝 / [法]洛朗斯·佩尔努著; 王娜译. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5388-6649-0

I. ①送… II. ①佩… ②王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082624 号

J' ATTENDS UN ENFANT by Laurence Pernoud etc.

Copyright © Pierre Horay Éditeur, 2006

Simplified Chinese translation copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd, 2006

This edition published by the arrangement with Pierre Horay Éditeur

ALL RIGHTS RESERVED

送给最爱的人 等待宝贝

SONGGEI ZUIAI DE REN DENGDAI BAOBEI

作者 [法] 洛朗斯·佩尔努

译者 王娜

责任编辑 李欣育 王研

封面设计 刘洋

出版 黑龙江科学技术出版社

(地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001)

电话: 0451-53642106 (发行部) 传真: 0451-53642143 (发行部)

发行 全国新华书店

印刷 三河市明华装订厂

开本 730×787 1/24

印张 15.75

版次 2011 年 6 月第 1 版·2011 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5388-6649-0/R·1771

定价 88.00 元

前言

等待宝宝，这是一段爱的故事，是一个将要成真的美梦，是一系列关于生命出生前后的问题。这个生命令人惊讶，使人着迷。一个受精卵，初始时人们几乎难以想象它的形状，9个月后是如何变成3千克重的小宝宝的呢？这种不可思议的发展中间经历了哪些过程？有哪些重要的阶段？胎儿如何吸收养料？他是怎么呼吸的？他能感觉到什么？对于母亲的感情变化，他是无动于衷的吗？他能听到父亲和周遭一切的声音吗？准爸爸准妈妈会有无数诸如此类的问题。

虽然我们还无法回答全部的问题，因为其中有一些仍然是不为人知的，如我们无法知道生命开始时母体为什么不排斥受精卵，而且我们对于引发孩子出生的生理机制也还不甚了解。但不可否认的是，最近几年妇产科学研究取得了很大的进展，对于准爸爸准妈妈的大多数问题，我们都有了准确可靠的答案。

首先，近几年我们对于胚胎和胎儿发育的认识有了很大进步，我们逐渐掌握了宝宝在妈妈子宫里每星期、每个月所发生的变化。正因为这样，本书有关宝宝出生前的成长的章节差不多每年都有改变和补充。从1955年第一版起，这一章对我来说就是最重要的，而且我还知道，这也是准爸爸和准妈妈读得最多的一章。这就是说，孩子在出生之前就已经进入了准爸爸和准妈妈的日常生活。而且凭借超声波检查，他们又慢慢习惯隔一段时间去看看自己的宝贝。这一项技术在现代产科领域引发了巨大的变化，无论是对父母的心理还是对孩子的医疗监护而言都是一项大的改革，因为它能够直观地反映宝宝的发育成长情况。

另外，我们在其他方面也取得了很多的进步，这些进步使我们

对怀孕与分娩有了更深入的了解。如我们掌握了更好的克服不孕不育的方法；我们通过采用各种先进的产前检查方法，如羊膜穿刺术、绒毛取样法等，可以准确地诊断胎儿发育是否畸形；我们知道在分娩的不同阶段，产妇该如何呼吸和用力，从而使分娩更顺利；凭借硬膜外麻醉，产妇所受的疼痛减少了甚至完全消失了；电子胎心监护仪可以一直监控宝宝的心跳，一旦出现异常，可立即启用剖宫产手术；我们也能更好地认识和治疗那些严重的妊娠并发疾病，如先兆子痫、妊娠糖尿病等。在本书中的相关章节，准妈妈们能对这些问题获得全面的认识，并掌握一些实用的技巧。

但是进步也会引发一些问题。例如借助人类辅助生殖技术，一些不孕不育的夫妇最终怀上了孩子。但是，这种技术使得女性怀双胞胎的概率增加，而双胞胎又容易早产，甚至夭折。在等待宝贝的过程中如果出现了一些问题，我希望准妈妈要有信心让自己相信：我很健康，只是还需要一些护理。准妈妈应该了解自己出现这些状况都是自然的，她只是需要监督和预防。

亲爱的读者们，我希望你们喜欢这本我用极大的热情写成的书。每天读者通过邮局或是互联网送达我这儿的信件都在给我传递着新的信息。这让作者的独白变成了读者和作者之间的对话。这些信件有时会给我提出一些建议或是批评，不管怎样，我都怀着兴趣去读，它们鼓励我要继续下去。

打开本书的你肯定已经怀孕或打算怀孕，我在此献上我衷心的祝福。在你们面前即将开始的几个月将会是每一个女性和男性生命中最幸福的一段时光，让我与你们一起期待这个将要成真的美梦吧！

洛朗斯·佩尔努

目录

第一章 等待宝贝 1

从出现怀孕迹象到确诊怀孕 2

怀孕的征兆 / 妊娠测试 / 尽快知道自己是否怀孕很重要

不，你并没有怀孕 8

了解排卵期

生活中的一切都将改变 12

两人一起等待宝宝 16

关于准妈妈 / 关于准爸爸

第二章 日常生活 33

工作 / 睡眠 / 性生活 / 洗浴 / 吸烟 / 喝酒 / 外出旅行 / 锻炼身体 / 体育运动

第三章 均衡饮食 49

应该加倍进食吗 50

热量问题

应该吃些什么 53

饮食多样化 / 为什么孕期不能多吃 / 禁忌食物 / 饮料 / 嗜好

第四章 美丽的孕妇 65

孕期如何穿着 / 乳房 / 腹部和体形 / 脸部 / 皮肤 / 毛发 / 牙齿 / 指甲

第五章 宝宝出生前的成长 77

宝宝是如何诞生的 78

两个传递生命之火的细胞 / 卵子 / 漫漫受精路 / 与卵子相遇的精子 /
精子进入卵子，形成受精卵 / 受精卵的“蜜月旅行” / 细胞分裂 / 准
备着床 / 受精卵着床 / 人类辅助生殖技术

宝宝成长月月观 92

胎儿发育周周看 108

双胞胎及三胞胎的超声波图 121

意识的黎明 122

多普勒效应 124

胎儿是如何在子宫里成长的 125

胎盘 / 脐带 / 羊水和胎膜 / 胎儿和他成长的环境

妊娠期间你的身体变化 133

子宫体积增大 / 乳房胀大 / 机体功能的变化 / 为分娩做准备 / 激素的
作用

第六章 如果你怀的是双胞胎 139

双胞胎的受精 / 有关双胎妊娠 / 医疗监护 / 双胞胎的出生 / 双胞胎出
生后 / 三胞胎、四胞胎、五胞胎

第七章 你面临的3个问题 149

男孩还是女孩 150

我们可以选择孩子的性别吗 / 在宝宝出生前如何知道他的性别

宝宝到底像谁 155

宝宝发育是否正常	163
----------------	-----

宝宝的发育为什么不正常 / 导致宝宝畸形的风险 / 产前诊断的不同方法 / 遗传学咨询 / 科学和道德

第八章 常见的不适症状 173

恶心和呕吐 / 唾液分泌过多 / 胃肠胀气, 胃痛、烧心 / 便秘 / 痔疮 / 静脉曲张 / 尿道问题 / 瘙痒症 / 白带异常 / 晕厥和不适 / 眼睛问题 / 呼吸短促 / 各种疼痛 / 睡眠问题 / 情绪变化

第九章 孕期医疗监护 189

孕妇的常规检查	191
---------------	-----

第一次产前检查 / 妊娠中期的检查 / 妊娠后期的检查 / 超声波检查 / 孕妇可以做的事情 / 40 岁以后怀孕

药品、疫苗、X 射线	201
------------------	-----

药品 / 预防接种 / 放射和辐射

高危妊娠	204
------------	-----

哪些是高危妊娠 / 高危妊娠监护

第十章 妊娠期疾病 209

由妊娠引起的并发症	211
-----------------	-----

流产 / 宫外孕 / 葡萄胎 / 先兆子痫 / 宫内发育迟缓和胎儿营养不良 / 前置胎盘 / 胎盘早剥 / 贫血 / 产前抑郁症

某些突发疾病	221
--------------	-----

风疹 / 弓形虫病 / 痢疾 / 其他传染性疾病 / 尿道感染 / 病毒性肝炎 / 受伤 / 压力

由孕前疾病引起的并发症	229
糖尿病 / 高血压 / 心脏病 / 肥胖 / 结核病 / 过敏症 / 纤维瘤与囊肿 / 癫痫 / 性传播疾病 / 酒精中毒与吸毒	
Rh 因子	238

第十一章 何时分娩 241

预产期	242
早产	246
为什么会早产 / 早产的征兆 / 早产对婴儿的危害 / 应该做什么 / 早产 可以避免吗	
过期妊娠	250
可以采用计划分娩吗	251
如何选择妇产医院	252

第十二章 分娩 253

分娩的基本知识	255
动力：子宫 / 穿过产道 / 胎儿的不同“先露”	
分娩进程	263
分娩是如何开始的 / 何时出发去医院 / 到达医院 / 子宫颈扩大 / 娩出 阶段 / 坐着分娩 / 外阴切开术 / 第一声啼哭 / 第一次看见宝宝的脸 / 胎盘娩出	
分娩时的情景	277
分娩持续的时间 / 分娩时在场的人	
迎接新生儿	280
通过手术分娩	281

产钳和胎头吸引器 / 剖宫产 / 人工胎盘娩出 / 子宫复查	
在家分娩	285

第十三章 疼痛和分娩 287

分娩是否总是疼痛的 / 预习分娩

第十四章 如何准备分娩 293

生理准备	294
呼吸练习 / 肌肉练习 / 放松练习	
其他准备活动	303
瑜伽 / 围产期接触疗法 / 自生训练疗法 / 在游泳池里的练习 / 全方位准备	

第十五章 麻醉分娩 309

硬膜外麻醉 / 脊髓麻醉 / 局部麻醉 / 全身麻醉 / 针灸和腰部反射疗法 / 你的选择

第十六章 你的宝宝出生了 315

终于见到了宝宝	316
新生儿	318
他能听到什么, 看到什么, 感觉到什么 / 新生儿的能耐 / 交流与依恋 / 失去了一直期待的宝宝	

第十七章 宝宝和你 335

选择母乳还是奶粉	336
----------------	-----

如何选择

产后 340

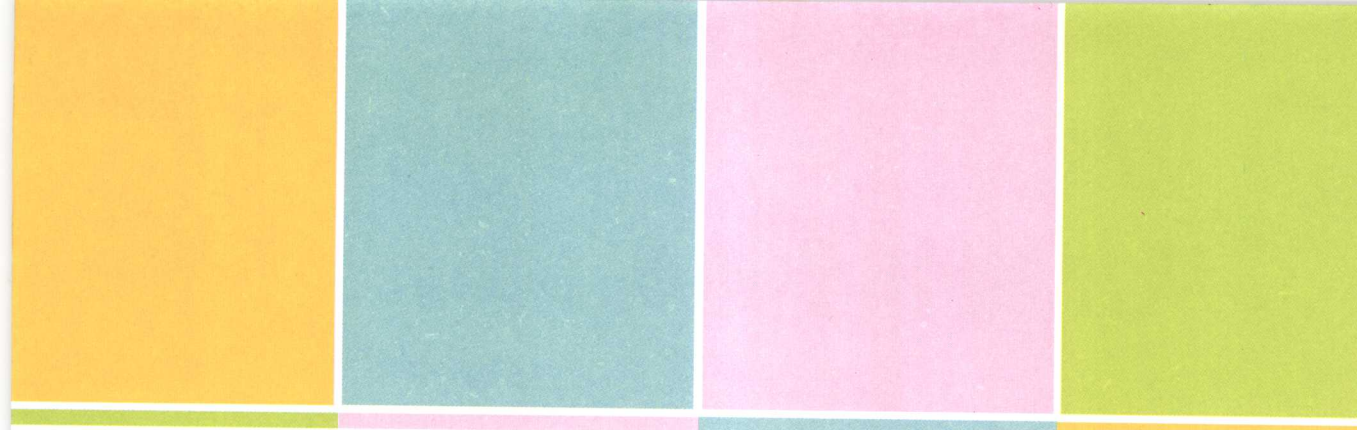
在医院 / 回到家中 / 产后练习 / 产后身体护理

产后抑郁症和其他问题 352

母亲何时恢复工作 / 另一个宝宝

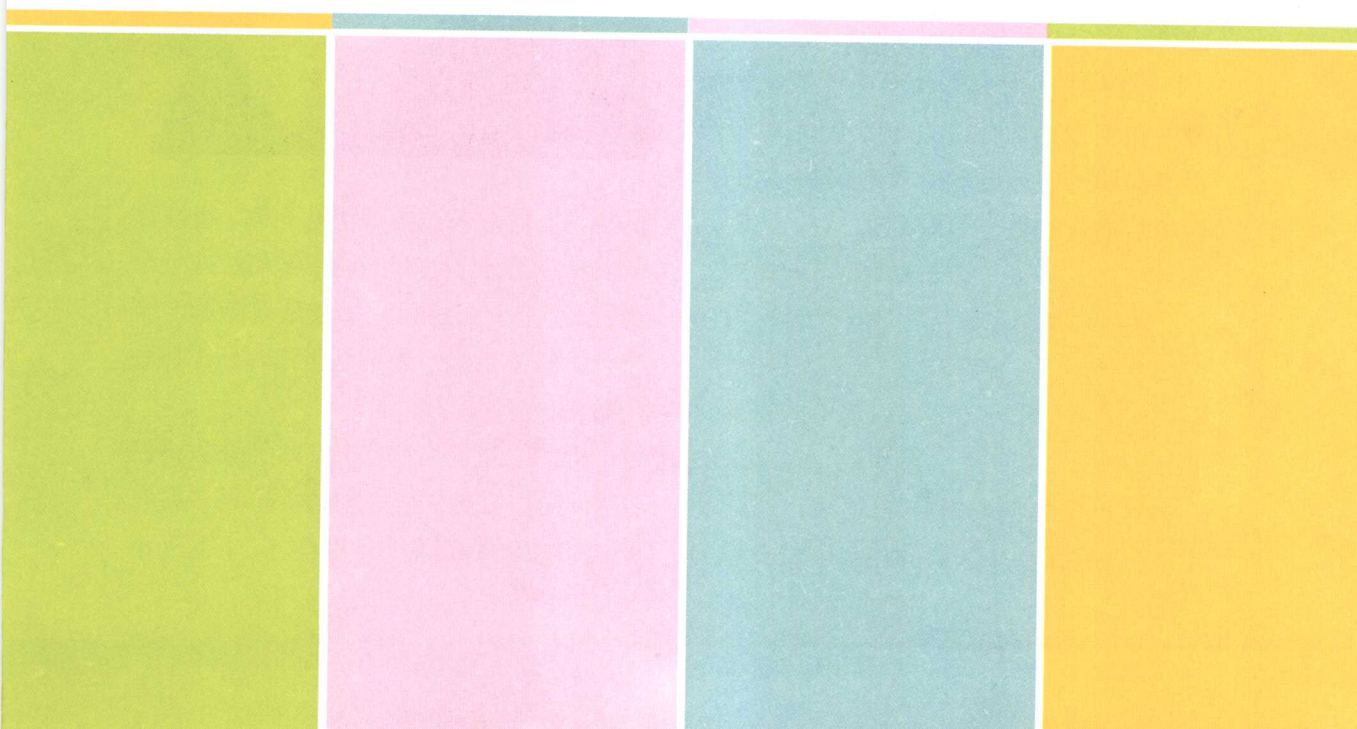
产后避孕 355

女性避孕 / 男性避孕 / 避孕方法的选择



第一章

等待宝贝



从出现怀孕迹象到确诊怀孕

28, 29, 30, ...

正常的月经期已经过去了两三天了，但月经却没有来。你又数了一遍，28, 29, 30, ... 在数数的过程中，你充满希望地期待着：我真的怀孕了吗？在此期间，你可能焦虑不安，什么都无法确定，一切的梦想皆有可能。但是，当渴望怀孕的梦想成真，当激动的心情平息下来，刚刚品尝了幸福滋味的你，肯定会开始新一轮的计算。这回，你不再按天计算，而是按月来计算：宝宝什么时候出生呢？

日子在一天天的计算中流逝，你猜测着和宝宝成长有关的一切事情，整个过程就如同一个最美丽的爱的故事，你期待着美梦成真的那一天的到来。

- 满4周时，宝宝的**心脏开始跳动**。
- 满12周时，可以通过**超声波**看到胎儿的样子。
- 满4个月时，宝宝的**运动开始变得明显起来**。

这就是情感与数字的对话，这就是生活！确切地说，这就是和宝宝成长有关



的生活，是未来你要经历的生活。也许你的脑海中还有其他的问题，比如：这是个男孩，还是个女孩呢？抑或是双胞胎？宝宝什么时候出生？是不是应该到妇产科登记检查一下？

现在，我们言归正传，回到开头讲的怀孕问题。在你感觉到怀孕后，很快就有其他的迹象可以证明你怀孕了。下面列举

了一些怀孕的征兆，这些现象的排列是没有顺序的，你可能只会感到其中的一部分而不是全部的迹象，这是没有关系的，如你可能怀孕了，但并没有感到恶心。这些迹象中，有的出现得很早，你自己就能够发现它们，有些就只能依靠医生来判断了。

怀孕的征兆

一般来说，怀孕最初的迹象，也是最主要的迹象就是月经停止，用医学术语来

怀孕的女性没有月经

理论上讲这是真的。但是，也有可能在学习上的生理周期之后几天（有时是之前）发生出血现象；如果发生这种状况，就应该注意了，因为这种出血的现象可能是非正常怀孕的征兆，比如流产或是宫外孕。

说就是“闭经”。但是，这个迹象不是怀孕的绝对征兆。即使月经晚来了两三天，你也不能下结论说自己怀孕了。只有符合以下情况，你才可以推定自己怀孕了。

■ 你的月经周期很规律。因为除了怀孕外，如果月经周期不规律的话，月经也可能会晚来几天。

■ 你的身体状况一直很好。因为事实上，一些心理因素和疾病——即使是最轻微的疾病——有时也足以导致月经

推迟。

■ 有些特殊的情况也会导致月经不调，比如旅行，环境的改变，假期，或是情绪上的打击等等——而你没有经历这些情况。

■ 你不是处在青春期或是更年期，因为这两个时期月经经常不规律。

月经不来了，于是你认为自己怀孕了。这时你可以进行测试，这种方法通常可以很快证明你有没有怀孕。

怀孕初期，你也许会注意到一些症状，或是感到不适。

■ 睡觉醒来或是白天吃东西时，经常会恶心呕吐。

■ 对所有食物都缺乏食欲或是对某些食物感到恶心。

■ 有时，则与之恰恰相反，你可能食欲大增或是对某些食物有特别的偏好。

■ 嗅觉发生变化：不能忍受某些气味，特别是扑鼻的香水味。

■ 唾液的分泌变少。

■ 胃反酸，饭后胃不舒服；嗜睡，特别是吃完饭后；想睡午觉，晚上也想早睡。

■ 便秘。

■ 小便频繁。

■ 乳房胀大、下沉、紧绷，胸部变得很敏感。

■ 乳头上有乳晕，乳晕部分呈褐色，

向心分布，并且鼓起来。

■ 最后还有一个重要的迹象，但是你自己很难发现它：乳头周围褐色的乳晕上的小颗粒显得特别突出，我们把它叫做蒙氏结节。

● 通过医院检查可看到的征兆

刚才你看到的迹象，都是在怀孕初期出现的。

对于上面列举的迹象，你不要怕，因为有时没有什么不适症状，怀孕也可能发生；或者这种不适症状很轻，以至于你都发觉不了。

但是，即使你注意到了其中的一个或是几个症状，也不能肯定你就怀孕了。也许是你认为自己怀孕了的想法导致了这些症状的出现，因为很多的不适——正如你所看到的——都源于紧张。所以，不要有太大压力，只需要告诉你自己你怀孕的概率增加了，这样假设很有可能会变成事实。

在这种情况下，你可以进行一个医疗测试，这样能很快地给你答案。你也可以去看医生或是助产士。在本书的第九章，我将向你详细地讲述负责你怀孕和分娩相关事项的人。再回到主题上来，注意，第一个产前检查应该由医生来完成。

在做检查时，医生可能会在你向他咨询的时候回答你，你是否真的怀孕了。

但他们经常会说：“过一段时间再看吧。”因为通常在怀孕一个半月后，医生才能够很肯定地给你一个明确的答复。也就是说，在月经连续2次没有来的时候，医生才能够确定你是否怀孕。

怀孕自受孕之日开始。但是，受孕通常是在月经周期之间发生的，所以，如果在生理期推迟的那几天你发现自己怀孕了，那么孕期已经有两个星期了。

在你看医生的时候，医生会给你做一个妇科检查，看看你的子宫是否发生变化。一个怀孕女性的子宫和未怀孕女性的子宫大不相同。它的形状会变（未怀孕时是三角形的，怀孕后变成了圆形），坚固性也会变（从坚实变得柔软），特别是体积也会发生相应的改变。你最初可能不会注意到这些变化，但是它们却逃



不过医生的眼睛。到第6周时,子宫会变成橙子般大小,而且,子宫的体积还会随着时间的推移慢慢变大。医生就是根据子宫大小的变化来做诊断的。但是,这种变化需要几个星期的时间。这就是为什么医生不能在月经推迟后的8天内就给你一个明确答案的原因。

你也许会经常看妇科医生。这样医生只需在你最近一次月经后的第6周进行一次检查,就可以看出你子宫是否有变化,并且能够给你一个确定的答复。

相反,如果你从来都没有去看过妇科医生,那么就需要做两次检查,从而确定子宫的体积是否变大。第一次检查应该发生在月经推迟后的第8天,第二次应该在接下来的2~3周后。

有些女性即使没有出现上面所说的任何迹象,也不需要去看医生,就能知道自己已经怀孕了。当然了,这种情况很少见,她们说她们“知道”自己怀孕了,其实我们可以说,她们是在受孕后的两三天里就“感觉到”自己怀孕了——特别是对已经怀孕过的女性来说,这种感觉特别准。

大多数的女性通过测试来确定自己是否怀孕,测试的方法五花八门,但是无论什么测试,都能快速地给出一个可信的答案,这就是测试的优势。同样,也可以

在专业医生的指导下进行测试,这种情况必须要遵医嘱。

妊娠测试

这些测试是根据卵巢分泌出的激素量的多少来判断是否怀孕的,这种激素被称为绒毛膜促性腺激素(HCG),是怀孕的特征。这种方法被认为是免疫性的,因为它借助了一种抗体,这种抗体会在绒毛膜促性腺激素出现时发生明显的反应。由于反应发生时会出现微粒的凝集或是变色,因此可以用肉眼观察到。你可以自己进行这些测试,也可以在专业医生的帮助下进行测试。

激素

激素是内分泌腺直接分泌到血液中去的对身体有特殊效应的物质。各种激素的协调作用对维持身体的代谢与功能是必要的。有的激素是男女都有的,有的则只有男性或是女性才有。

●自己进行的测试

这些测试是测尿液里的绒毛膜促性腺激素值。这种试纸是盒装的,里面的辅助工具一应俱全,在各药店都有销售,且无需医生的处方。这种测试试纸都是一次性的,但是有的盒子里装有两张试纸,这样一来,如果你对测试结果有所怀疑的

话，可以在几天后再做一次测试。

毫无疑问，在每个盒子里都有详细的使用说明。你最好严格按照使用说明做，以避免不必要的错误。

如果测试结果呈阳性，这意味着你一定是怀孕了。因为阳性结果出错的可能性很小。

反之，如果测试结果呈阴性，那么怀孕的假设一般说来就不存在了，特别是在月经仅仅推迟了几天，就早早地做了测试的情况下。实际上，虽然测试的可信度越来越高，但仍然有局限性，因为当绒毛膜促性腺激素值低于某个数时，就无法测出来了。只有尿液里激素的浓度足够高时，才能使反应呈阳性。这就是为什么建议在早上进行测试，并且前一天晚上自6点起最好少喝水的原因。这样，尿液的浓度会比较高，里面的激素值也就相应地升高了。

如果测试呈阴性，特别是测试进行得比较早时，最好等一个星期后再做一次。如果一星期后测试结果仍然呈阴性，并且你的月经还没来，建议你最好去看看医生，他可以给你进行临床测试。

● 临床测试

通常情况下，临床测试是做血液测试。这种测试不仅可以检查绒毛膜促性腺激素的存在与否(就像上面所讲的尿液测

试一样)，而且还可以测出激素的含量。因此，它比自己动手做的测试更准确，能够更早地给出答案，甚至能够在月经来临之前给出答案。另外，和一般的测试比起来，临床测试所得到的数据能够准确反映出怀孕是否在正常发展。

最后，再向你介绍一些确定怀孕与否的简便快捷的方法。

■ 测量体温。实际上，怀孕时女性会保持较高的体温，而非体温下降。因此，当月经没有来时，如果体温仍然维持在一个较高的水平，那么就是怀孕的早期征兆。这种方法可以让你在月经推迟之初就发现自己怀孕了。如果体温一直较高，那么自体温升高后第16天起，就可以做怀孕的推测；在第20天，也就是3周后，这种推测就可以变成确定的事实。体温升高与黄体所分泌的黄体酮有关，这是排卵之后的分泌物。但是，这些方法只适用于那些常用体温法的女性。

■ 分泌初乳，腹部隆起。有可能(虽然可能性不大)你在怀孕的前3个月里都没有去看医生，那么其他生理上的变化可以证实你怀孕了：一般说来，怀孕将近3个月时，如果按压乳房，乳头会分泌一种微白色的液体——初乳；腹部渐渐隆起，将近4个半月时，已经能够明显看到腹部变大。如果是第二次怀孕，那么时间