

实用待产包的准备
新生宝宝的健康标准
月子里宝宝
生活记录卡



宋 薇·著

MOTHER

41位妈妈的亲身经历

分娩日记

专家的视角看分娩

真实的经历为你导航
顺产和剖腹产的抉择

迎接小宝宝的出生对于一位准妈妈和她的家庭来讲是一件无比激动和兴奋的事情，但是其中的经历只有妈妈们最清楚。本书中有41位妈妈真切的讲述了她们的分娩经历，相信这些分娩的经过能够给即将体验分娩的准妈妈们以借鉴，帮助她们更加顺利、圆满的完成人生中最最为重要的任务。

北京体育大学出版社

分娩日记

一位妈妈的亲身经历

宋 薇·著

北京体育大学出版社

策划编辑: 吴大才 责任校对: 肖 芝
责任编辑: 吴大才 美术编辑: 苗 苗
审稿编辑: 鲁 牧 责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

分娩日记: 41位妈妈的亲身经历/宋薇编.--北京:
北京体育大学出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5644-0485-7

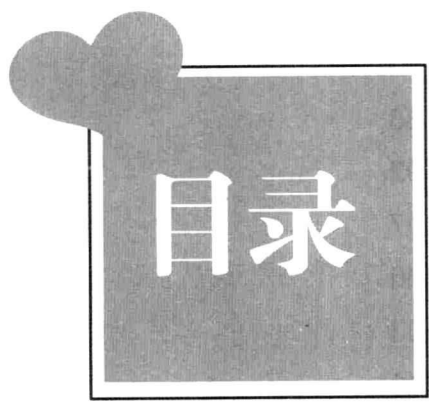
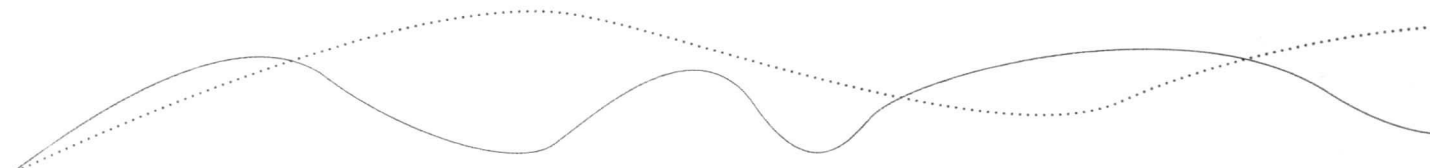
I. ①分... II. ①宋... III. ①分娩—基本知识 IV. ①R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第131002号

分娩日记 宋薇 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址: www.bsup.cn
印 厂: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 889×1194毫米 1/24
印 张: 11.5

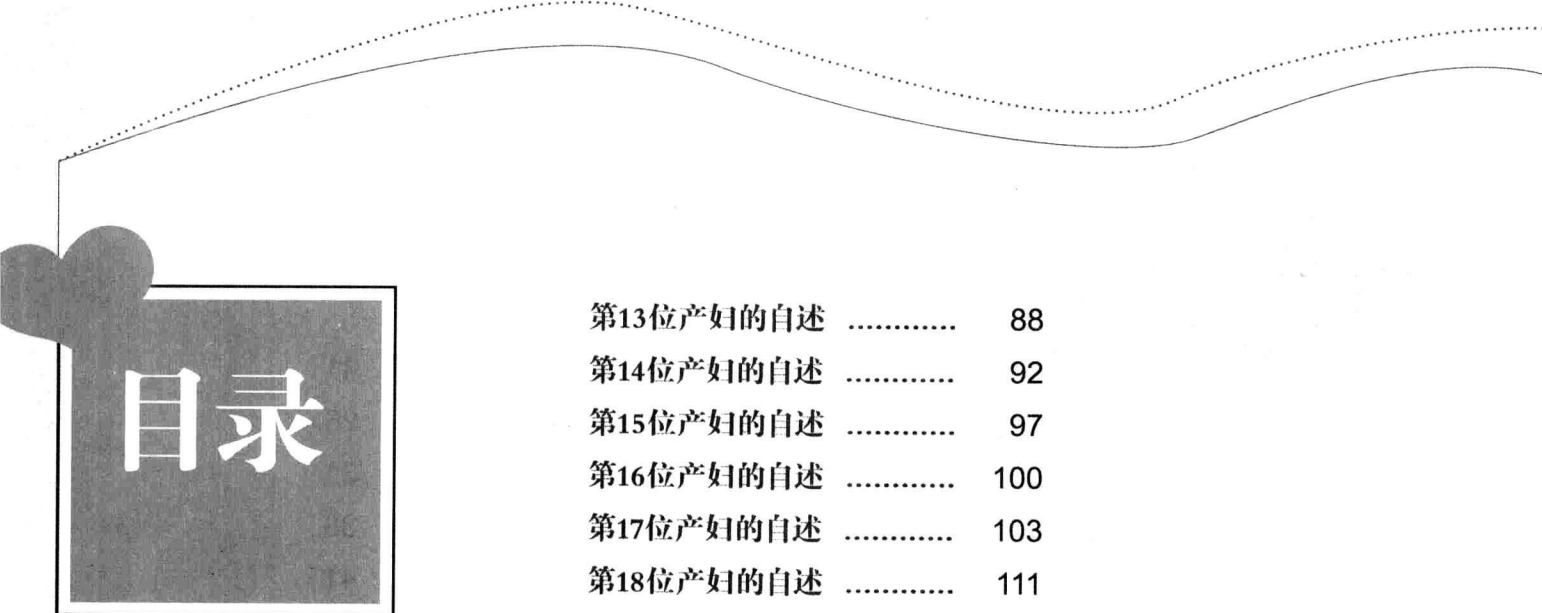
2011年1月第1版第1次印刷 定价: 36.00元 印数: 4000册
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



目录

顺产篇

第1位产妇的自述	11
第2位产妇的自述	26
第3位产妇的自述	31
第4位产妇的自述	38
第5位产妇的自述	41
第6位产妇的自述	49
第7位产妇的自述	55
第8位产妇的自述	61
第9位产妇的自述	64
第10位产妇的自述	70
第10位产妇的自述	78
第12位产妇的自述	81



目录

第13位产妇的自述	88
第14位产妇的自述	92
第15位产妇的自述	97
第16位产妇的自述	100
第17位产妇的自述	103
第18位产妇的自述	111
第19位产妇的自述	115
第20位产妇的自述	119
第21位产妇的自述	124
第22位产妇的自述	129
第23位产妇的自述	132
第24位产妇的自述	139
第25位产妇的自述	145



剖腹产篇



第1位产妇的自述	155	第13位产妇的自述	235
第2位产妇的自述	167	第14位产妇的自述	244
第3位产妇的自述	172	第15位产妇的自述	248
第4位产妇的自述	187	第16位产妇的自述	250
第5位产妇的自述	193		
第6位产妇的自述	196	附 件	258
第7位产妇的自述	202		
第8位产妇的自述	207		
第9位产妇的自述	212		
第10位产妇的自述	219		
第11位产妇的自述	225		
第12位产妇的自述	230		



分娩日记

——一位妈妈的亲身经历

宋 薇·著

北京体育大学出版社

策划编辑: 吴大才 责任校对: 肖 芝
责任编辑: 吴大才 美术编辑: 苗 苗
审稿编辑: 鲁 牧 责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

分娩日记: 41位妈妈的亲身经历/宋薇编.--北京:
北京体育大学出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5644-0485-7

I. ①分... II. ①宋... III. ①分娩—基本知识 IV. ①R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第131002号

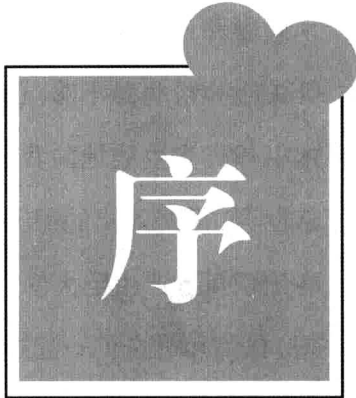
分娩日记 宋薇 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址: www.bsup.cn
印 厂: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 889×1194毫米 1/24
印 张: 11.5

2011年1月第1版第1次印刷 定价: 36.00元 印数: 4000册
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

恰逢母亲节来临之际，看到了这本由一位新妈妈奉献给众多准妈妈们的《分娩日记》，虽然在我几十年产科医师的生涯中，目睹过的分娩实例不计其数，但本书中的几十篇栩栩如生的分娩纪实却还是深深地触动了我的。

这些年来，随着医学包括妇产科学的进步和发展，在我国相当多的医院已逐步将国内外孕产妇研究领域中的最新成果运用到对孕产妇的保健和指导中，如孕妇学校、温馨病房、无痛分娩、产程中亲人和导乐陪伴等等，这些无疑都极大地帮助了对分娩心存焦虑和恐惧的孕妇们。但在实际经历分娩的过程中，仍会出现各式各样意想不到和估计不足的问题。本书中的一个实例就像一面面镜子，把这些问题都映射在了我们面前。孕妇们可以从中理解到应该怎样把学到的理论知识更加有效的运用到整个分娩过程中，还可以从中吸取一些经验，借鉴一些教训，以达到增强信心，顺利、平安完成分娩的目的。另一方面，镜子所折射出



序

的问题，同样也给医务人员提出了警示，这就是为什么我会被深深触动的原因。在以往经历的分娩个案中，我往往只是专注于技术问题和最终结果，而对于孕妇们的心理、情绪、感受、痛苦等等关心和帮助得不够，也可以解释为司空见惯的职业因素吧。而本书却真实生动地向我们展示出了每一位孕妇的心理活动和情感世界。医务人员的每一个微笑、每一句安慰、每一个鼓励都会在她们的身体上产生巨大的力量，足以让她们铭记在心，甚至终身难忘。作为和母亲们一起迎接新生命的产科医师，我们应该不辱使命、尽最大努力帮助每一位孕产妇，减轻她们的分娩痛苦，让分娩经历能够成为她们一生中幸福的回忆。

感谢编者用爱心、细心和精心为我们送上了这份温馨而珍贵的礼物，它给与了众多孕妇们以信心、同时也给予了广大从事妇产科工作的医务工作人员以启迪。

妇产科主任医师



首都医科大学附属北京友谊医院

即使是最爱你的老公,也很难理解对于女人来说生孩子是怎样一场混合着期盼和痛苦、幸福和悲伤的劫难。然而,当提起孩子时,经历了这场磨难的妈妈大多只会想到有多么幸福,而对于期间的痛苦总会轻描淡写。即将经历的准妈妈们则对生产充满了期待与恐惧,她们心里都会有许许多多的问题:

我是先见红还是先破水?

阵痛是什么感觉?

进待产室会怎么样?

产房又是怎么样?

我能顺产吗?

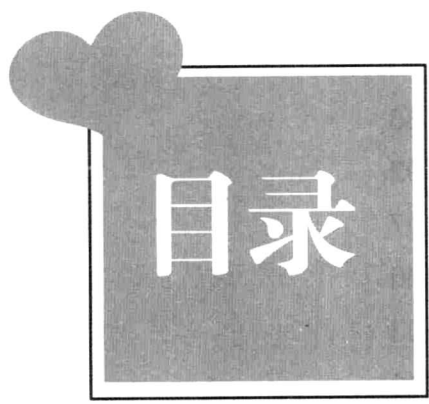
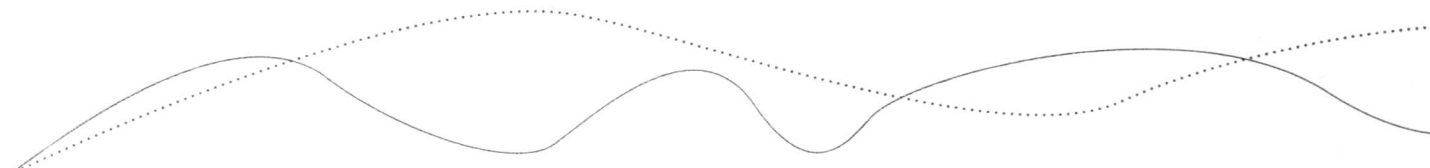
可千万别生不出来又被拉去剖了……

我也是经历了顺产到剖腹产的双重痛苦才和宝宝见面的,经历了不平凡的生产过程让我对分娩有了更加深刻的认识。其实无论是顺产还是剖腹产都并不可怕,母爱的伟大足以让每位准妈妈经受住期间所有的考验。

本书收录了41位妈妈的生产经历,有顺产的、也有先顺后剖的,这些生产过程的真实写照可以解答即将成为妈妈的你心中的谜团,可以更加明确地指导你的分娩过程,也使你的生产之路更加顺畅。

书后附有待产物清单、新生儿用品心得、新生儿照料诀窍、新生儿健康十标准和新生儿日常生活纪录,这些都是育儿专家和新妈妈们的经验之谈,希望能够给即将成为妈妈的你减少一些不熟悉待产过程而产生的困惑,因不了解小宝宝而产生的烦躁,在顺利生产的道路上为你保驾护航。

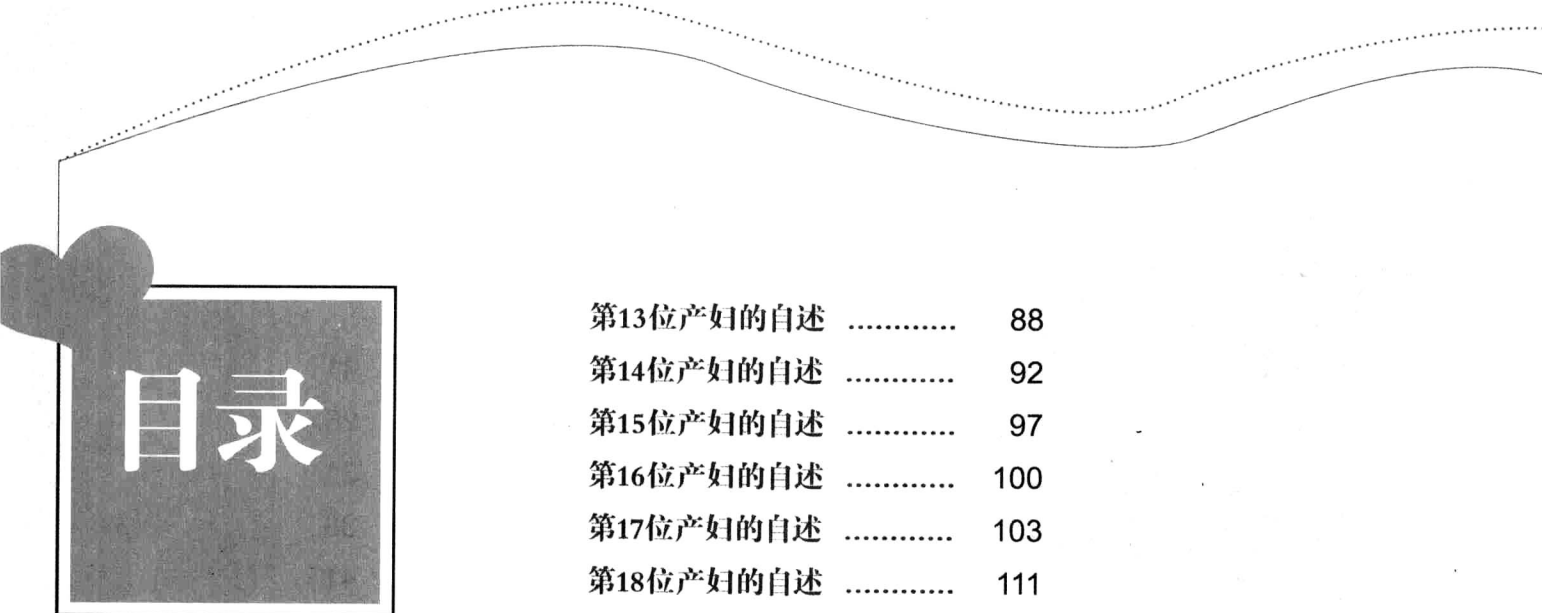
由于种种原因,发稿前有些妈妈还没联系到,如果你们看到这本书请一定email我, fenmianriji@126.com。



目录

顺产篇

第1位产妇的自述	11
第2位产妇的自述	26
第3位产妇的自述	31
第4位产妇的自述	38
第5位产妇的自述	41
第6位产妇的自述	49
第7位产妇的自述	55
第8位产妇的自述	61
第9位产妇的自述	64
第10位产妇的自述	70
第10位产妇的自述	78
第12位产妇的自述	81



目录

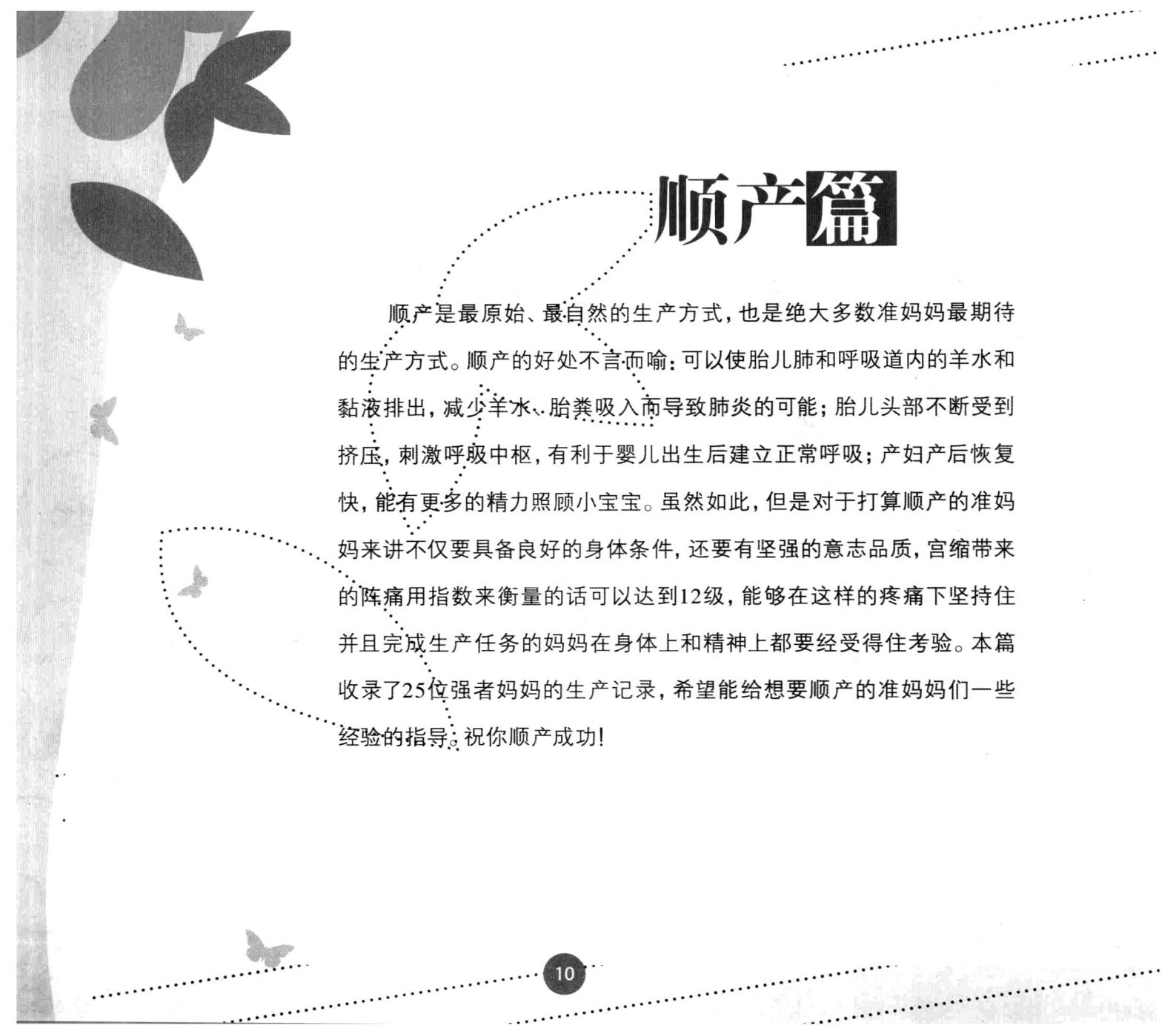
第13位产妇的自述	88
第14位产妇的自述	92
第15位产妇的自述	97
第16位产妇的自述	100
第17位产妇的自述	103
第18位产妇的自述	111
第19位产妇的自述	115
第20位产妇的自述	119
第21位产妇的自述	124
第22位产妇的自述	129
第23位产妇的自述	132
第24位产妇的自述	139
第25位产妇的自述	145

剖腹产篇

第1位产妇的自述	155
第2位产妇的自述	167
第3位产妇的自述	172
第4位产妇的自述	187
第5位产妇的自述	193
第6位产妇的自述	196
第7位产妇的自述	202
第8位产妇的自述	207
第9位产妇的自述	212
第10位产妇的自述	219
第11位产妇的自述	225
第12位产妇的自述	230

第13位产妇的自述	235
第14位产妇的自述	244
第15位产妇的自述	248
第16位产妇的自述	250
附 件	258





顺产篇

顺产是最原始、最自然的生产方式，也是绝大多数准妈妈最期待的生产方式。顺产的好处不言而喻：可以使胎儿肺和呼吸道内的羊水和黏液排出，减少羊水、胎粪吸入而导致肺炎的可能；胎儿头部不断受到挤压，刺激呼吸中枢，有利于婴儿出生后建立正常呼吸；产妇产后恢复快，能有更多的精力照顾小宝宝。虽然如此，但是对于打算顺产的准妈妈来讲不仅要具备良好的身体条件，还要有坚强的意志品质，宫缩带来的阵痛用指数来衡量的话可以达到12级，能够在这样的疼痛下坚持住并且完成生产任务的妈妈在身体上和精神上都要经受得住考验。本篇收录了25位强者妈妈的生产记录，希望能给想要顺产的准妈妈们一些经验的指导。祝你顺产成功！



第1位产妇的自述

曾经听说过女人的身体在分娩过后，会主动分泌一种激素，使她忘记生产的疼痛。我想我就是这种说法最好的例证。在宝宝出生之前，根本无法想象可能面临的疼痛和恐惧。然而现在，却总在不经意间回想甚至回味那个过程。所以临近预产期的准妈妈们，不要害怕，相信自己，没有什么忍不了的！

我的预产期是11月26号，但是直到12月6号还是没有动静，为此两天跑一趟医院。幸好胎心监护和羊水以及胎盘都正常，大夫允许我再等待两天，若是7号再不生，8号就得住院催产。

我不想催，想顺，最自然最原始的顺。于是我天天爬楼梯，擦地板，还蹲在地上看电视。总之，什么不能做我做什么，为的就是想把小宝宝顺利地生出来。可是不管我怎么努力，她依然不动。于是，我彻底放弃



我的心得

