



分享从受孕到分娩期间的怀孕体验：

**欢喜、恐惧、焦虑和期盼**

# 怀孕故事

*Pregnancy Stories*

希莉亚·A·坎塞拉罗 著



中信出版社  
CITIC PUBLISHING HOUSE



# 怀孕故事

*Pregnancy Stories*

希莉亚·A·坎塞拉罗 著  
曹爱菊 译

中信出版社  
CITIC PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

怀孕故事/ (美) 坎塞拉罗编著; 曹爱菊译. —北京: 中信出版社, 2002.7

书名原文: Pregnancy Stories

ISBN 7-80073-517-6

I. 怀… II. ①坎…②曹… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 ②产褥期 - 妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第045780号

Pregnancy Stories

Copyright © 2001 by Cecelia A. Cancellaro

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency and Beijing International Rights Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

## 怀 孕 故 事

---

著 者: [美] 希莉亚·A·坎塞拉罗

译 者: 曹爱菊

出版发行: 中信出版社 (北京市朝阳区新源南路6号京城大厦 邮编 100004)

责任编辑: 潘 岳 曹爱菊 责任监制: 朱 磊 王祖力

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 213千字

版 次: 2002年8月第1版 印 次: 2002年8月第1次印刷

京权图字: 01-2002-3357

书 号: ISBN 7-80073-517-6/R · 6

定 价: 19.00元

---

## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-64648783

献给我的母亲伊丽莎白和  
女儿鲁比·伊丽莎白



## 致 谢

我萌生写本书的念头时，正处在妊娠的中间三个月，刚刚开始感觉到女儿鲁比·伊丽莎白有力的踢打和挥舞。我动笔时，鲁比已经4个月了，只要她不睡觉，多数时间会躺在我的臂弯里吃奶，不停地吃，而我常常要用另一只手拨弄键盘。现在，随着写作渐入尾声，鲁比已经14个月了，非常好动，我坐在卧室的一个小角落里工作时，她会常常过来看我，有时要求抱一抱，更多的是想按一按电脑上闪亮的电源开关钮。是她给了我创作的动机、灵感和启示。

我的代理人安妮·埃德爾斯坦自始至终非常出色，她带给我热情，给我提出合理建议。

克里斯汀·贝克、朱莉娅·加斯特沃斯及New Harbinger出版公司的工作人员展示了出版界的最高水平。我感谢他们聪明、创新、敬业和热情的工作方法。

多梅妮加·多明格兹（和她那可爱、随和的儿子恩佐）的特别关照使我每周能够离开鲁比几个小时，在我埋头做一些必需的工作时，知道有人疼爱我的小女儿，逗她玩，让她开心。

如果没有我的帕克斯洛普（Park Slope）新妈妈团体，适应做妈妈的生活一定会多许多困难、少许多乐趣。非常感谢她们提出的建议、带来的笑声，难忘大家共进奶酪面包和素食的情景。

我的父亲安东尼·坎塞拉罗一直是我的坚强后



盾。今年，我一边进入母亲的角色，一边赶稿子，是他不断的鼓励和对我的信任使我在这些挑战面前勇往直前。

我的丈夫埃里克·津纳做了大量工作，他既是孩子的父亲，又是我的伴侣和编辑，没有他的付出，本书只能是个想法而已。他自始至终给了我巨大的爱、支持与指导。

最后，诚挚地感谢那些慷慨地向我讲述自己的故事的女士们。她们的坦诚、睿智和勇气丰富了我的生活和作品。



我36岁怀孕时，自信对这项工作已经做好了充分准备。我很早以前就想要孩子了。实际上，到了常人开始考虑这些事情的年龄时，我为自己制定了生活计划，如果按照那个计划，我应该已经有两个孩子了。虽然我和丈夫结婚刚一年，但是我们早就开始酝酿“生孩子计划”了，我们还精心做出了适合我们的愿望和生活模式的行动计划。

于是我们的行动开始了。第一步计划不但完成了，而且是按时完成，于是我们从容地踏上了做父母的旅程。但是自从女儿像一粒斑豆大小的时候直到8个月后缓慢通过产道的过程中，我急切地想了解、接受怀孕时的种种困惑。我承受了身体和情感上的诸多重大变化，感受着每一种变化的巨大影响。在我期待幸福、兴奋和成就感的时候，更多消极情绪的影响引起了我的注意——恐惧、焦虑、迷惑。

我的丈夫非常照顾我，但是他怎么会了解妊娠第一阶段不时的恶心和身体疲惫多么令人惊慌，他怎么会了解轻微的不寻常的腹痛突然给人带来的恐惧？我的助产士经验丰富、见多识广，而且非常耐心，但是每四周我只能见她们一次，在间隔的28天中，我迫切需要别人的安抚。书架上堆满了有关怀孕方面的书籍，虽然很多写得简明易懂，但是缺乏普遍性和数据。我看够了谈论怀孕情形的书。我希望读到一本书，它能讲述女人实际怀孕时的各种体验。



比如只讲述什么是羊膜穿刺术，如何操作，为什么建议一些妇女做羊膜穿刺术等，这些还不够。我希望知道为什么有些妇女决定接受这种诊断性测试，她们在这个过程中是否有强烈的情绪反应，她们每个人的实际操作程序是什么？有不良影响吗？她们紧张吗？在等待结果的漫长过程中她们的感受是什么？

同样，我迫切地想知道是否其他妇女也像我一样，经历过流产的恐惧。和我一样，她们是否在妊娠期间有过莫名的流血。是否有人每天花几个小时抚摸自己的肚子，担心进入第二阶段后为什么感觉不到孩子更有规律的活动？我想听听她们是如何克服怀孕期间伴随的诸多令人烦躁有时甚至使人虚弱的症状的，想了解她们看着自己逐渐隆起的腹部、胀大的乳房和不断变化的食欲是何感受？妊娠对她们的性欲有什么影响，她们与伴侣之间的关系如何？她们作运动吗？体重增长了会怎样？频繁地测量体重，而且这已经不是什么秘密，随之而来的是什么感觉？

简而言之，我想听到体验。我想听听其他妇女在做什么，是怎么做的。我发现，这种信息最有用，最宽慰人，也最真实。

所有怀孕的妇女会向朋友取经，寻求帮助，我也是。我的朋友慷慨地把孕妇服装、婴儿用具送给我，最重要的是，她们讲述了自己的怀孕故事，令我深受启发、获益匪浅。但是，朋友的数量是有限的，我觉得自己需要更多这样的朋友。于是，我求助于互联网。我从网上找到数百名怀孕妇女，她们看来都在寻找同样的信息和鼓励。这些准妈妈们毫无保留地向全世界和她们一样的人讲述了自己的欢乐、恐惧和脆弱。无论讲述自己对产前诊断测试利弊的独到见解，还是询问是否有人发现每次咳嗽时遗尿，她们都是在从别人那里获取知识与力量。

正是别的女人的故事，支持着我，指导着我走过漫长的9个月孕期，而且，毫无疑问，我并不是惟一拥有这种感觉的女人。从晨吐到便秘，从希克斯收缩到先兆流产，从先兆子痫到妊娠糖尿病，从医院分娩到家庭分娩，不容否认，怀孕妇女互相扶持，共同经历马拉松式的40周的耐力考验，以及这个过程之中的起伏坎坷。

遗憾的是，我们的文化并没有教会孕妇如何寻求其他女人可能提供的关心与智慧。妇女通常远离自己的父母，过着极其忙碌的生活。除了自己的配偶外，与孕妇保持首要的也是惟一持续关系的人是保健医生，这种关系虽然非常必要，但是还不够。一个孕妇只想听听医生办公室里、孕妇学习班里、婴儿用品商店里孕妇之间的对话，看一看孕妇是多么迫切、坦诚地彼此交流经验，从这些交流中她们得到多少满足感。

我要为孕妇提供一个组织有序的讲坛，让她们相互沟通，这个愿望驱动着我开始收集本书的素材。在我整个怀孕期间以及开始做妈妈的前几个月中，我与数百名妇女当面或写信谈论有关怀孕的问题。她们愿意毫无保留地讲述自己的故事，希望这些故事对其他妇女多少可以提供一些指导、帮助，哪怕带去一阵笑声。对此，我非常感动，深受鼓舞。

在本书中，你将看到，这些背景各异的妇女讲述的故事有一个共同点——怀孕。她们的年龄、生活方式和家庭住址各不相同。我尽可能选取了更广范围内的素材。书中的故事不是为了提出具体的指导原则，而是要描述真正的女人经历怀孕时众多特有的体验。

书中各章讲述了怀孕的主要阶段和主要问题。许多妇女在几个章节中都有她们的故事，所以如果你记住了某个撰稿人，常常可以跟踪阅读她怀孕的各个阶段。每一个妇女姓名后面的年龄，是她标



明的怀孕时的年龄。本书末尾列出了每个撰稿妇女的简要背景，以及她的故事可以在第几章读到。我还列出了怀孕术语供读者参考。

本书无意取代专家及保健医生的建议。但是，我希望通过本书中的各种故事，用妇女自己的话，再现专家的语言。并非每个故事直接针对每一位读者，但是这些故事提供的知识、鼓励和认同感会帮助我们更好地理解怀孕期间特有的感受，使我们更加欣赏自己在这个令人生畏的变化过程中所具有的惊人力量。

# Pregnancy Stories

当你即将成为母亲，一个新的生命角色也将在你的体内跟你的孩子一起生长。这时候孕妇需要去聆听专家的教导，在铺天盖地的信息中了解怀孕各个阶段的情形、怀孕时的种种科学保养之道，去学习和适应做一个准妈妈，而实际上，孕妇更需要的是在交流中学习，那些活生生的、带着亲历者个性、情绪和勇气的实例，对于孕妇来说才是最有效的信息，才能从中获得第一手的经验和最有力的支持和鼓励。

在《怀孕故事》中，一些情况各异的妇女讲述了她们的怀孕故事，以及她们在身心两方面的复杂变化。从晨吐到早产，从怀孕测试到羊膜穿刺，从第二阶段的精力充沛到产后的睡眠不足……在你苦熬艰难漫长的9个月时，本书中这些生动的故事、亲切的朋友将会指导你、安慰你、陪伴你，直至你成为一个真正的母亲，幸福地将你用精血和爱滋养的婴儿抱在怀中。

## ■ 领先生活系列：

《瘦身商业计划》

《怀孕故事》

《当孩子降生——创建和谐的家庭》

《当孩子长大——找回浪漫的感觉》

《成功父母的25个原则》

责任编辑 潘 岳 曹爱菊

责任监制 王祖力 朱 磊

封面设计 耀午书装工作室

经销 中信联合发行有限公司

# 目 录



## 致 谢 简 介

---

### 第一章

各就各位，预备，跑：受孕，妊娠第一阶段（前三个月）的体验 · 1

- • 受孕，无法预知的旅程
  - • 尿液妊娠测试及其他家庭妊娠测试法
  - • 面对不孕症
  - • 恶心、呕吐及其他早孕反应
  - • 驾驭情绪的过山车
  - • 计划外怀孕
  - • 面对流产
  - • 我真的要生双胞胎了吗？
  - • 单身母亲之路
- 

### 第二章

我还风采依旧吗？妊娠第二阶段（中间三个月）的体验 · 29

- • 腹部开始隆起
- • 踢腿、挥舞、拍打：宝宝在体内活动
- • 面对困难：先兆流产、卧床休息、有关宝宝健康的可怕消息
- • 剖腹产后还能阴道分娩吗？
- • 毫无准备：在妊娠第二阶段分娩
- • 诊断检查的喜与忧
- • 鱼和熊掌兼得：母亲的职责与事业



---

### 第三章

#### 53 · 瓜熟了吗？妊娠第三阶段（最后三个月）的体验

- 最后一轮不适：皮疹、压迫性尿失禁、浮肿、腕管综合征 ——
  - 请教自己的母亲 ——
  - 头下脚上，头上脚下，横卧——宝宝就位了 ——
  - 分娩准备：产前培训班、分娩教练、会阴按摩 ——
  - 筑巢的艺术 ——
  - 要生了吗？：破水、粘液栓流出、第一阵宫缩 ——
  - 渴望孕期的结束 ——
  - 妊娠期疱疹 ——
  - 准备迎接弟弟（妹妹） ——
- 

### 第四章

#### 73 · 产前诊断检查：了解应该知道的事项

- 超声诊断 ——
  - 甲胎蛋白和三项筛查 ——
  - 生化与超声颈膜评估（BUN） ——
  - 绒膜绒毛取样 ——
  - 羊膜穿刺 ——
- 

### 第五章

#### 107 · 出现问题：面对妊娠并发症

- 先兆流产 ——
  - 妊娠剧吐 ——
  - 先兆子痫 ——
  - 妊娠糖尿病 ——
  - 宫颈功能不全 ——
- 

### 第六章

#### 147 · 运动、营养、增加体重：调理孕期生活



- • 调整运动养生法
- • 饮食偏好
- • 怀念孕前身材
- • 二次怀孕后的体形
- • 运动项目的重中之重：凯格尔
- • 产后锻炼
- • 面对体重的增长
- • 喜欢怀孕的身体

## 第七章

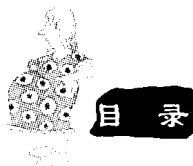
### 痛失孩子：面对流产 · 161

- • 我会流产吗？早期迹象
- • 为什么会发生在我的身上
- • 克制悲伤、恼怒和恐惧
- • 独自哀悼：为什么没有人理解我
- • 流产后再度怀孕
- • 流产后的身体状况
- • 扩张宫颈与刮宫术
- • 妊娠第二阶段的流产

## 第八章

### 生日快乐！宝宝降临人世 · 177

- • 第一产程：计算宫缩间隔、电话联系保健医生、收拾用品
- • 第二产程、第三产程、引产
- • 高血压对分娩的影响
- • 我想应该施行硬膜外麻醉了
- • 在分娩中心分娩
- • 自然分娩：不用药物，忍受疼痛
- • 辅助分娩：真空吸产器、产钳、剖腹产



## 目 录

- 剖腹产后的阴道分娩：生下双胞胎 ——
  - 脚先露：臀位分娩 ——
  - 家庭分娩 ——
  - 妊娠第二阶段的分娩 ——
  - 第二次分娩会更容易吗？第二胎分娩 ——
- 

## 第九章

### 213 · 真的有第四阶段吗？产后的严峻现实

- 阴道疼痛、子宫阵痛、流血及其他产后不适 ——
  - 激动的拥抱、爱抚、凝视：对宝宝的爱 ——
  - 母乳喂养：欢乐与辛酸 ——
  - 透过一双母亲的眼睛看世界 ——
  - 睡眠不足、不停的喂奶、无暇洗澡及其他产后困惑 ——
  - 情绪失控：欢笑、眼泪、激动、忧虑 ——
  - 宝宝住院：无法在家护理的并发症 ——
  - 面对产后抑郁症 ——
  - 宝宝腹痛 ——
  - 单身妈妈的体验 ——
  - 宝宝无法回家的时候：新生儿重症监护室里的生活 ——
  - 我能行：自然地进入母亲角色 ——
- 

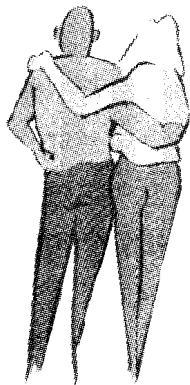
## 第十章

### 237 · 另一半的观点：伴侣的心态

- 观察巨大的变化 ——
- 怀孕的身体透出的美感 ——
- 让她快乐：伴侣应该做些什么 ——
- 做第一护理员：照顾卧床休养的孕妇 ——
- 我有经验：比较第一个孩子与第二个孩子的出生情况 ——

247 · 撰稿人

253 · 术 语



## 第一章

### 各就各位，预备，跑：受孕， 妊娠第一阶段（前三个月）的体验

打算要孩子，是我们生命中做出的最重大决定之一。但是，对许多人来说，这实际上是受孕过程中最容易的一步。在一生中，我们很少直面过像自身创造生命的能力这样神奇而不可预知的事情。很快我们知道，我们有办法创造有利于受孕的条件，有些人正在以物理学家的精确度和干劲从事研究，直指诺贝尔奖。成功受孕有时需要外界帮助，值得欣慰的是，有很多方法可供那些饱受不孕之苦的人选择。不管怎样，我们无法得知受孕是需要1个月、8个月或两年，还是能否受孕。因为我们一生大部分时间都在努力避孕，所以如果每月一次的月经未能如期而至，这种失望倒让我们有些不太习惯。我们很快意识到，对怀孕这个使命带来的焦虑、恐惧和惊慌我们准备不足。取得最后成功时，我们会高兴得把受孕时经历的坎坷路忘在脑后。

当然，很多人起初怀孕的情形不同。也许完全出乎意外，避孕

