



您
孕
期
的
良
师
友

孕妇每问必答

[美]格莱德·B·柯蒂斯 著
妇产科专家、医学博士

另著有畅销书
《孕妇每周必读》

郑建勇 等译

辽宁教育出版社



孕妇自然分娩

作者：[作者姓名]
[作者简介]
[作者成就]

2000年 10月
辽宁教育出版社



您
孕
期
的
良
师
益
友

孕妇每问必答

[美]格莱德·B·柯蒂斯 著
妇产科专家、医学博士

另著有畅销书
《孕妇每周必读》

郑建勇 等译

辽宁教育出版社

版权合同登记:图字 06-1998-31 号

图书在版编目(CIP)数据

孕妇每问必答/[美]格莱德·B·柯蒂斯著;郑建勇等译,-沈阳:
辽宁教育出版社,1998.3 (1999.6 重印)

ISBN 7-5382-4886-2

I. 孕… II. ①格… ②郑… III. 产前-保健-问答 IV.
R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 10057 号

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording or any information storage or retrieval system, without written permission from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages.

Notice: The information in this book is true and complete to the best of our knowledge. This book is intended only as an informative guide for those wishing to know more about pregnancy. In no way is this book intended to replace, countermand or conflict with the advice given to you by your own physician. The ultimate decision concerning care should be made between you and your doctor. We strongly recommend you follow his/her advice. The information in this book is general and is offered with no guarantees on the part of the author or Fisher Books. The author and publisher disclaim all liability in connection with use of this book.

辽宁教育出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

辽宁美术印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:280 千字 印张:11³/₈ 插页:4

印数:8 000—13 000 册

1998 年 3 月第 1 版

1999 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑:王之江 王丽君

责任校对:马 慧

唐日松

美术编辑:宋丹心

封面设计:林胜利

定 价:30.00 元

致谢

我很荣幸有机会日夜分享神奇的生育所带来的欢乐、激动，甚至是心碎。我认为是产妇及其家人让我得以有机会分享他们的经历。我已经成百次，以至于上千次回答了这些问题，因为对提问的人来说，这些回答都是至关重要的。

我要感谢我的妻子戴比以及我的家人，他们对我工作的大力支持，使我将大量的时间和精力用于我的患者。他们的强大支持对我的激励不仅限于本书，还包括其他领域。感谢我父母对我的慈爱和支持。

朱迪·舒尔勒卓越和准确的洞察力、长期的支持帮助和赞助一直激发着我，对我不断提出挑战。我感激她的“组织才能”，使我集中精力完成此作。

我想感谢兰德米拉·坎贝尔、丽萨·翁和金姆·卡塞克特别为本书封面所作的照片。我还要感谢辛西亚·邓尼斯、南希·L·汤姆逊、简尼特·L·豪利、大卫·费舍和泰德·努恩医生。

作者简介

格莱德·B·柯蒂斯医生，经美国妇产科学院委员会确认，在犹他州桑迪私人开业，从事产科、妇科和不育症的医疗实践。

柯蒂斯医生的目标之一是，作为一名医生，对可能有妇科疾病，可能遇到各种问题，以及可能接受各种处置的患者，要尽量为他们提供各种类型的信息。为了达到这一目的，他撰写了本书作为其最畅销书《孕妇每周必读》的姊妹篇。他还与人共著了一本有关妇科手术的书。

柯蒂斯医生毕业于犹他州大学和纽约罗切斯特大学医学院和牙科学院。他曾任罗切斯特大学斯特朗纪念医院妇产科的实习医生、住院医师和主治医生。目前他在桑迪正忙于私人诊所的业务，他与他的妻子戴比和五个子女都生活在那里。

致读者

我力图将我和我们熟悉的其他医生们遇到的有关妊娠和生育等诸多方面的问题包含在本书之中。如果你有我未涉及到的问题，我真诚希望你能将他们寄给出版商，费舍尔书局由他们转交给我，以便在以后再版时将你的问题和我的答案列入书中。

妊娠是妇女一生中的特殊阶段——是一段快乐时期。在医护人员的指导和帮助下，你会尽己所能给你的孩子一个良好的生命开端。

目 录

致谢

作者简介

致读者

第一部分 妊娠之前	1
1. 准备妊娠	1
第二部分 妊娠期	21
2. 你的健康和医疗	23
3. 你和成长中胎儿所需的检查	58
4. 你服用的药物和接受的治疗	84
5. 营养、运动和控制体重	93
6. 疲劳、工作和妊娠	118
7. 多胎	127
8. 成长中胎儿的变化	136
9. 你的变化	152
10. 孕期性生活	175
11. 你的配偶与妊娠	180
12. 性传播疾病	186
13. 一些物质的运用与滥用	195
14. 单身孕妇的特殊忧虑	204
15. 问题和警告征兆	210
16. 你还应知道	230
第三部分 分娩	251
17. 生产和接生	253
第四部分 孩子出生之后	291

18. 孩子出生之后	293
19. 新生儿	303
20. 哺喂婴儿	317
词汇注释	335
译者后记	355

第一部分 妊娠之前

1

准备妊娠

前几天我看到“妊娠 12 月”的说法，妊娠不是只有 9 个月吗？

妊娠的实际时间（从胎儿到正常的婴儿）只有 9 个月。额外的 3 个月，作者指的是准备怀孕的概念。这妊娠前的几个月和胎儿在你子宫内发育的 9 个月一样重要。所以给你留下了妊娠 12 个月的概念。

为什么妊娠前的 3 个月对妊娠如此重要？

一个好的开端会使你的宝宝日后有健康的身体。这几个月可给你充分的时间准备受孕和为妊娠作些必要的准备。比如，你可以摄取富于营养的食物，停止吸烟和饮酒，制订锻炼计划，在保证营养的前提下，控制你的体重，并注意其他有关的医学问题，如糖尿病和狼疮。

我应该为妊娠做哪些准备？

你可做许多事情来为妊娠做准备：

* 定期做锻炼

* 搞清楚你规律性服用的药物是否应减量或停用，并询问你的医生孕期服用这些药物是否安全。

* 你的体重是否得到了控制。妊娠期间不应减肥

* 如果你需要做 X 线或其他医学检查，应在妊娠之前进行

* 这是控制和戒断烟、酒和毒品的良好时机

* 决定由谁接生你的宝宝，检查你投保的项目

在妊娠前留意这些事情会使你有更安全更愉快的孕期。

我应在孕前去看我选定的医生还是到妊娠之后？

在妊娠之前看医生会帮助你为妊娠做好准备，会消除你对正服用的药物给你带来的疑虑；医生可为你做巴氏涂片和其他健康状况所需的检查；医生能对你目前的体重做出评估，还会为你妊娠制定一个增加体重的目标。你将在妊娠前知道你的身体处于良好状况；如不具良好状况，要为你制定计划使你在妊娠前达到最佳状态。

我妊娠前应做哪些化验检查？

你的医生会给你开列所需的检查项目：

* 巴氏涂片

* Rh 因子检查

* 血型测定

* 风疹滴度

* 年龄超过 35 岁以上者要做乳房 X 线摄影

如果你知道你患有其他特殊疾病或慢性病如糖尿病，也要对此做检查。如果你接触过肝炎患者或艾滋病患者，必须做有关此类病症的检查。

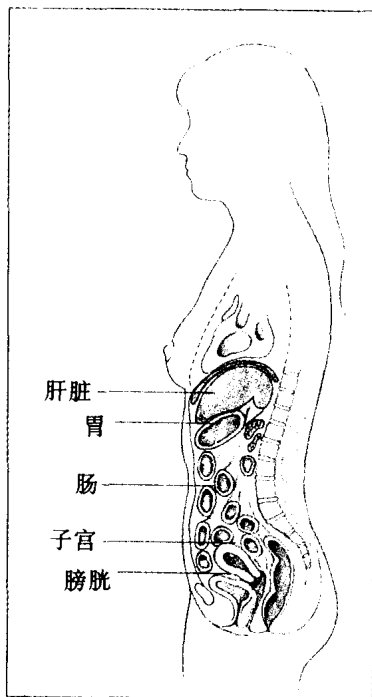
我上两次妊娠都以小产而告失败。是否在我妊娠前就告诉医生，还是等到怀孕后第一次看医生时再说？

以前的妊娠史对你下次妊娠的成败意义重大。最稳妥的做法是在你想要妊娠前告诉你的医生。并告诉医生以前发生的情况。让他帮你分析流产原因，许多情形下对此类问题无任何帮助或不能避免。他会告诉你能做什么，并使你了解你将面对的风险做好必要的思想准备。

妊娠期间你的身体状况

我听说妊娠期间妇女的身体与怀孕前大不相同，我会有什么变化？

妊娠期间你的身体会发生很大的变化。你的乳房增大了，产生乳汁的乳腺管数目增多。你体内的器官会因你不断增大的子宫而遭拥挤，从而引起尿频、烧心或消化不良。你的双腿、双足和双手会肿胀。你的头发和皮肤常会发生变化。将本页的图例与 153 页的图例做一比较，你就会明白妊娠使妇女的身体发生了怎样的变化。



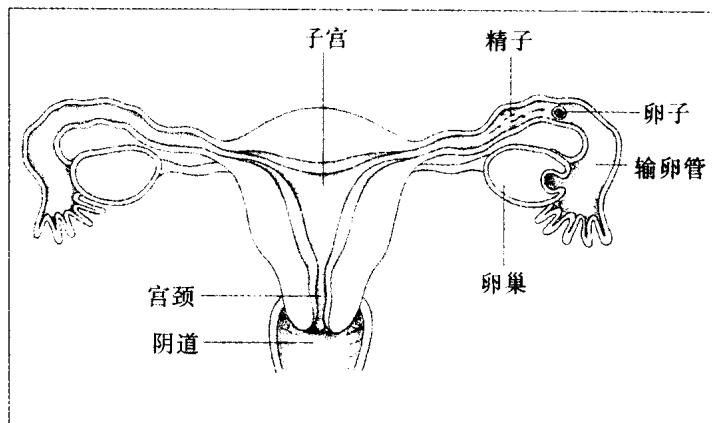
从上至下分别是：肝脏、
胃、肠、子宫、膀胱

月经周期的目的是什么？

你的月经周期是你的身体可能妊娠的必要保证。月经周期开始，一个卵子从卵巢中排出，子宫内膜就开始发生变化为受精卵的发育创造环境。如果卵子没有受精，增厚的子宫内膜就萎缩、坏死、脱落，伴随月经一起排出。

我听说受精过程宛如一桩奇迹。卵子受精是怎样发生的？

受精其实发生于输卵管中部的壶腹内，而不是在子宫内。精子通过子宫腔后进入输卵管与卵子相遇。看下图。



从上至下,从左及右分别是:子宫、精子、卵子、输卵管、宫颈、卵巢、阴道

受精之后会发生什么？

受精卵开始分裂并生长。在3至7天之内，它通过输卵管又回到子宫腔到达子宫壁并在壁上着床。发育中的婴儿此时被称为胚胎（8星期后称胎儿）。

大约在第12天，羊膜囊开始在胚胎四周形成。它的腔内充

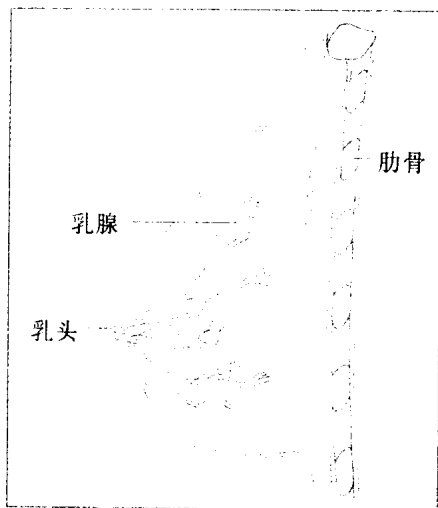
满液体，胎儿在其中可自由活动。羊水在胎儿遇到伤害时起缓冲和保护作用并为其调整温度。

什么是“水袋”？

水袋就是羊膜囊层的另一说法。当婴儿出生时，这些膜层必须破裂以便生产。如果羊膜不能自行破水，医生会使它破裂。

什么是胎盘？

胎盘是一层海绵状结构，生长于子宫壁并由脐带与婴儿相连。



胎盘的作用是什么？

胎盘将母体内的氧从左及右，上及下分别是：乳腺、肋骨、乳头和营养输送给胎儿，并将胎儿中的二氧化碳和废物输送给母亲排泄掉。它还分泌叫做 HCG（人绒毛膜促性腺激素）的激素、雌激素和黄体酮。

什么是异位妊娠？

异位妊娠是指受精卵植入子宫外并在此生长。因为此种情况 95% 发生在输卵管中，故又称为管内妊娠。然而它也可以发生在卵巢、子宫颈和腹腔内的其他部位。在这些部位无法培育胚胎，所以异位妊娠必须中止。

子宫颈在什么部位？

子宫颈是子宫与阴道之间的颈状开口。通常它是关闭的或微启（0.4 英寸；1 厘米），它的组织坚实而厚。当婴儿出生时，它开始伸展并扩张。它有时薄而软，这种状态叫消失。生产时子宫收缩的目的就是使它完全的消失，并伸展开大到 4 英寸（10 厘米）。

什么是产道？

产道是婴儿出生时的通道，由子宫颈、阴道和阴门组成。

你目前的避孕方法

如果我想很快怀孕，我应在什么时候停服口服避孕药？

多数医生建议停用口服避孕药过 2 至 3 个月经周期后再试图妊娠。在此期间可使用一些其他方式避孕，如屏障式（避孕套），直至你想妊娠时为止。

在我妊娠前多长时间应摘除避孕环？

最好和最易行的时间是准备妊娠几个月前行经时摘除避孕环。等待期间可使用屏障式避孕法。

我使用的是 Norplant® 避孕法，可否停用此方法后立即怀孕？

一旦植入的 Norplanta 摘除后，至少 2 至 3 个月经周期后再怀孕。