

晋华
文化

待产夫妇50个必知常识系列

Happy Healthy
Pregnancy

50 Things You Really Need to Know

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

准妈妈的悉心准备，能给自己和宝宝
带来一个了无遗憾的孕产期
50个清晰而简洁的建议，帮准妈妈解决
未来40周将面对的所有问题

快乐孕期：

事先做好准备
不做后悔妈妈

怀孕40周
不可不知的50件事

【英】阿里·莫纳亨 (Ali Monaghan) 著

林秀兰 译

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

待产夫妇 50 个必知常识系列

快乐孕期： 怀孕 40 周不可不知的 50 件事

[英] 阿里·莫纳亨 (Ali Monaghan) 著

林秀兰 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐孕期 : 怀孕40周不可不知的50件事 / (英) 莫纳亨 (Monaghan, A.) 著 ; 林秀兰译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 6

(待产夫妇50个必知常识系列)

ISBN 978-7-115-35394-8

I. ①快… II. ①莫… ②林… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第073134号

内 容 提 要

这是一本孕期心理和生活指南。

每一位准妈妈都会关心一个问题,那就是如何才能度过一个快乐而又安心的孕期。从分享怀孕的好消息到制订自己的分娩计划,从如何做好孕程的自我心理调整到保持身体的最佳状态,从学习新妈妈的技能到善用产后的“黄金一小时”增强亲子关系,从如何适应新妈妈的角色到平衡好周遭的人际关系……本书将准妈妈应该明白的所有事项都浓缩在 50 条建议中,这些建议科学、实用,希望它们能帮助准妈妈度过一个对自己、对孩子都了无遗憾的孕产期。

本书适合准备要小孩的夫妇、处于孕期的准妈妈们及其家人阅读。

◆ 著 【英】阿里·莫纳亨 (Ali Monaghan)

译 林秀兰

责任编辑 王莹舟

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8.5

2014 年 6 月第 1 版

字数: 150 千字

2014 年 6 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-6515 号

定价: 35.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

译者序

作为妈妈，在翻译这本书的过程中，我的心弦一次次被拨动，我的思绪一次次回到过去。这本书让我深有感触，我一边翻译一边感慨，如果当初在怀孕前或怀孕中看过这样一本书，我会少走多少弯路呀！事实上，作为母亲，时至今日，我依旧为自己在孕期疏于饮食调整，在产后初期因不了解宝宝的需要而错过安抚他的宝贵时刻感到内疚。在看到作者描述分娩的过程时，我不禁又想，真的是这样，她对分娩过程描述得太真实、太细致入微了，而且，分娩的阵痛原来并不可怕，事实上，每一次疼痛都是有目的的，如果在生宝宝之前了解到这些，妈妈们一定会感到踏实许多。而在看到宝宝出生后妈妈该如何照顾宝宝这部分时，我心中万分遗憾，觉得对宝宝亏欠太多了。多么希望当初有人告诉我宝宝出生后那“黄金一小时”有多么珍贵！当我译完全书后，我心中稍有释然，因为书中也告诉了每位妈妈，无论发生过什么情况，都不要“自责”，这让我心里似乎好过了一点。即便如此，我还是希望准妈妈们能提前看到这本书，因为

它是你孕期的最佳伴侣和指导手册。

本书字数不多，绝对不会给准妈妈们带来阅读上的压力感，但书中涵盖的内容非常全面而必要，是每个将要做妈妈的人都必须了解的知识。虽然本书的作者拥有产科学硕士学位，但幸运的是，她没有在书中拽很多高深的术语，而是用平实通俗、充满关怀的语言与准妈妈们分享着怀孕、分娩的历程。

本书将孕期保健、分娩准备、照料宝宝等丰富的信息浓缩为 50 个小节，每个小节不仅提供了相关的知识，还提供了简便易行的方法和亲切的忠告。从如何分享怀孕的消息，如何选择备产医院，到如何制订分娩计划，如何购买宝宝用品，如何安慰新生的宝宝，如何正视自己的情绪……本书将引导你度过怀孕的每一个阶段。

目前有关孕产方面的书籍非常多，我相信每一本都能给读者带来切实的帮助。而本书的特点在于，作者是有实践经验的孕产方面的专家，她将自己的经验浓缩为准妈妈必知的 50 个问题，并给出了明确的答案，而这将解决你孕期和产后初期的所有问题。如果说每个准妈妈或准备怀孕的女性都应该至少读一本相关的书籍，那么这本来自于权威的书籍不会让你失望。

最后我希望在此对为我提供支持帮助的朋友们表示感谢，他们是盛月华、丁宏淳、郎雪英、孙文雪和聂玉超。谢谢你们！

前言

从很多方面来看，女性的怀孕和分娩是对为人父母的完美准备。

就像分娩一样，何时能为人父母可能也是无法预测的。成为父母会迫使我们走出自己的舒适区，并要求我们不断成长。成为父母需要足够的勇气，这种体验有时有点让人害



怕，还常常是令人吃惊的，但它会带来意义深远的回报。在这个过程中，我们会被深深地触动，而怀孕正是这一旅程的开始。

在分娩的时候，有那么一刻女性会以为自己再也坚持不下去了，她就好像撞到了一堵墙，完全不知道该如何继续下去。每次我都吃惊地看到她们发掘出了自己内心深处的力量，找到

了继续前进的方法，而之前她们自己都不知道她们拥有这样的力量。这正是分娩改变了我们，让我们发挥出了自己已知能力以外的能力，让我们认识到了自身一些非凡的方面。

写这本书的时候，我的脑子里一直盘旋着这些想法。你手中拿着的是这段旅程的介绍，不过很多知识需要你在这个过程中慢慢吸收。我将介绍怀孕期的基本生理改变、重要的营养知识、健康建议以及改善孕期疼痛的许多自然疗法。我会为你提供信息，帮助你决定分娩的地点、孕期保健提供者及分娩支持团队，我还会为你提供许多产后及新生儿护理方面的窍门。

不过请记住，这只是刚刚开始。每位怀孕女性的历程都不尽相同，我希望这本书能有助于你开始规划自己的路线，你会发现旅程中的每一步都能激发出你的能力。

目 录

第一章 开始怀孕的旅程 //1

- 1 我真的怀孕了吗 //2
- 2 身体有了什么改变 //7
- 3 怀孕后我的人际关系有了什么改变 //13
- 4 孕育中的宝宝是什么样子 //18
- 5 孕期我可以吃什么 //23
- 6 孕期我不能做什么 //28
- 7 孕期我如何照顾自己 //33
- 8 运动很重要，别放弃 //38
- 9 在职妈妈如何做 //43
- 10 出了各种状况，这正常吗 //49
- 11 快乐、放松无比重要 //54
- 12 让人又恨又爱的检查 //59

- 13 孕期中充满了惊喜 //64
- 14 不要忽视性与爱 //69
- 15 如果出问题了，不用怕 //74

第二章 甜蜜的孕中期 //79

- 16 在哪里生宝宝好呢 //80
- 17 如何避免遗传缺陷 //85
- 18 肚子越来越大了 //90
- 19 你是否属于“特殊的妈妈” //95
- 20 如何缓解孕期的各种疼痛 //101
- 21 自然疗法也很有效 //106
- 22 如何制订分娩计划 //111
- 23 选好你的陪产“梦之队” //116
- 24 不要总担心“我能做到吗” //121
- 25 体型庞大、动作缓慢的你 //126
- 26 迎接早产的宝宝 //131

第三章 充满期待的孕晚期 //137

- 27 妊娠晚期的宝宝 //138
- 28 对宝宝的状况进行最后的确认 144

29 我喘不过气来，没有耐心 //149

30 为分娩做准备 //154

31 如何为宝宝购物 //159

32 举办分娩前的庆祝派对 //164

33 享受最后几周，耐心等待 //169

第四章 分娩中的重大事件 //173

34 分娩的4个阶段 //174

35 终于开始啦 //179

36 分娩中要顺其自然 //184

37 别忘了你可以寻求帮助 //189

38 学会用力 //194

39 医生来帮忙 //198

40 你成功了 //203

41 不要苛求，一切都很完美 //208

第五章 你好，宝贝 //213

42 千万别错过“黄金一小时” //214

43 给宝宝做的检查有哪些 //219

44 母乳和奶瓶 //224

- 45 新妈妈的新技能 //229

第六章 终于当妈了 //235

- 46 请照顾好自己，新妈妈 //236

- 47 最初的几周怎么做 //241

- 48 妈妈和宝宝睡眠的方方面面 //246

- 49 直面产后抑郁 //251

- 50 如何看待新身份 //255

50 things you really need to know

第一章

开始怀孕的旅程



你的月经推迟了几天，你的乳房变得特别敏感。你的第一感觉是自己怀孕了。一旦这种猜想被证实，便标志着改变之旅就此开始。

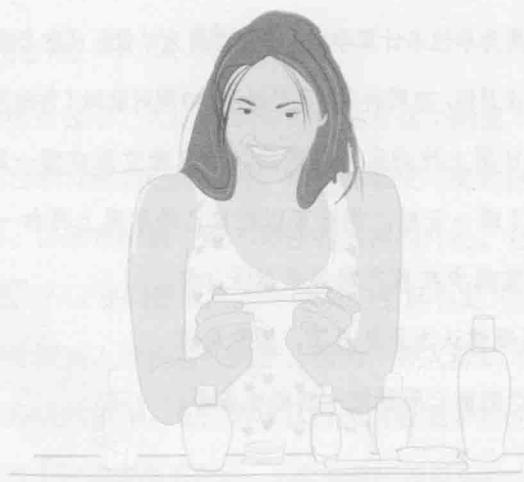
怀孕的明显征兆是什么

怀孕的第一个迹象，通常也是最明显的迹象是月经没有如期而至。如果你的月经周期不规律，或者生活非常忙碌，那么你可能需要好几周才会意识到自己没来月经。相反，如果你的月经周期像钟表一样规律，或者你一直仔细地记录着它，那么它推迟一天就足以证实你的怀疑了。

乳房的改变也是暗示你怀孕的一个线索。这些改变与你在经前期通常能感受到的改变很类似，但一般来说会更强烈一些。你会感到乳房胀满，有时对触碰会变得特别敏感，甚至感到疼痛。你的乳房还会有麻刺感，乳头变得超级敏感，这时你真的很需要一个舒服的胸罩。幸运的是，这些不舒服的感觉通常会在早孕期结束时渐渐消退，尽管你的乳房在整个怀孕期会继续胀大、继续改变。

其他早孕迹象包括疲劳、恶心、呕吐、食欲改变和尿频。在下一章我们将专门讨论这些改变以及应对它们的方法。最后是用确凿的证据来证实你怀疑的时候了。这样的证据通常来自可信的家庭怀孕检测，它检查的是你的尿液，看看里面有没有出现人体绒毛膜促性腺激素。这些到处都可以买到的小小试纸的检测准确率竟然能达到惊人的 99%。不过，如果检测做得太早，可能会得到一个虚假的阴性结果（阴性代表你没怀孕），而有些药物有时会导致虚假的阳性（阳性代表你怀孕了）。如果结果是阴性，但你还是没来月经，那么一周后再测一次。另外，医生也可以通过盆腔检测来确认你是否怀孕。

当然，最确定无疑的证据来自早期的超声波扫描，它能够清晰地显示出胚胎，听到胎儿的心跳，另外，也可以通过验血来



证实怀孕。验血可以查出血液中人体绒毛膜促性腺激素水平的升高，准确率达到 99%(超声波扫描的准确率是 100%)。不过这些检测还不能完全确定某些女性是否怀孕，因为她们存在着需要进一步检查的状况，例如出血或者正在治疗不孕。大多数时候，迟迟不来的月经以及尿妊娠试验阳性便可以证明你怀孕了。

我怀孕多久了

一般人们认为整个孕期为 9 个月，但医学上定义的怀孕期为 40 周或 280 天，因为这是从你末次月经之初开始计算的，它大约会比精子遇到卵子的时间早两周。医学上把孕期分为三个阶段或者三个月的周期。你肯定想追踪自己的怀孕过程，以下是有助于你计算时间的一些小窍门。

► 以周为单位来计算孕期，不要以月为单位。从这个角度看，4 周时你没来月经，20 周时孕期已经过半，40 周时就到了你的预产期。

► 在日历上找到你的预产期，注意看它落在哪一周，之后每周到了同一天时，你就可以在自己的孕周上再加一周。

► 宝宝很少在预产期那天出生。怀孕 37 周后便被认为是足月了，因此应该至少在预产期前三周就把一切都准备好。



无与伦比的好消息

对许多女性来说，试纸上的阳性结果会带来一阵眩晕、兴奋以及幸福的期待。也许多年来你一直盼望着怀孕，现在终于如愿以偿了。

想着将要发生的变化，你会感到非常激动。暂时保守

月经迟了三天，是时候开香槟庆祝一下了吗？

这个秘密会很有趣，你知道有一个特殊的东西在成长，你带着它到处行走，其他人都看不到它，但你知道它的存在。很多女性在平静与满足中度过了她们的孕期。

也可能没那么棒

然而统计显示，大约有 80% 的女性对这个消息不会感到欣喜若狂。当刚发现自己怀孕时，她们的感受可能包括失望、焦虑或不快。怀孕意味着一段不可逆的旅程的开始，它将引发生活的改变，所以她们想退回到怀孕前的生活也是可以理解的。她们也很难跟别人谈论这些感受，因为一般人都认为怀孕完全是快乐或积极的事件。女性若承认自己消极或矛盾的心理似乎说明自己很失败或者很不合格，这会导致自我强加的内疚感——

“如果我是一个好妈妈，那我应该感到开心。”事实上，好妈妈也不总会为怀孕感到欣喜。

孕期小提示

你需要一段时间才能相信自己真的怀孕了。