



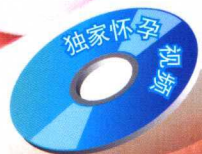
怀孕百科

从准备怀孕到顺利分娩权威指导

宝宝中心国际育儿网 编著 徐姘 译

全球最大专业育儿网
为您提供权威实用的育儿知识

中国妇女出版社



随书赠送超值DVD



怀孕百科

从准备怀孕到顺利分娩权威指导

中国妇女出版社



图书在版编目(CIP)数据

怀孕百科:从准备怀孕到顺利分娩权威指导/宝宝中心国际育儿网编著;徐娅译.—北京:中国妇女出版社,2014.8

书名原文:Babycenter pregnancy:from preconception to birth

ISBN 978-7-5127-0860-0

I.①怀… II.④宝… ②徐… 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075622号



www.dk.com

Pregnancy—from preconception to birth

Text © BabyCenter LLC 2010

compilation copyright © Dorling Kindersley Limited, 2010

Cover design © BabyCenter LLC and Dorling Kindersley Limited 2010

著作权合同登记图字:01-2011-1784

怀孕百科

——从准备怀孕到顺利分娩权威指导

作 者:宝宝中心国际育儿网 编著 徐娅译

责任编辑:姜 喆

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社

地 址:北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部)65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京华联印刷有限公司

开 本:183×235 1/16

印 张:19.5

字 数:580千字

版 次:2014年8月第1版

印 次:2014年8月第1次

书 号:ISBN 978-7-5127-0860-0

定 价:89.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



怀孕百科

从准备怀孕到顺利分娩权威指导







怀孕百科

从准备怀孕到顺利分娩权威指导

中国妇女出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕百科: 从准备怀孕到顺利分娩权威指导 / 宝宝中心国际育儿网编著; 徐娅译. —北京: 中国妇女出版社, 2014. 8

书名原文: Babycenter pregnancy: from preconception to birth

ISBN 978-7-5127-0860-0

I. ①怀… II. ①宝… ②徐… 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075622号



www.dk.com

Pregnancy—from preconception to birth

Text © BabyCenter LLC 2010

compilation copyright © Dorling Kindersley Limited, 2010

Cover design © BabyCenter LLC and Dorling Kindersley Limited 2010

著作权合同登记图字: 01-2011-1784

怀孕百科

——从准备怀孕到顺利分娩权威指导

作 者: 宝宝中心国际育儿网 编著 徐娅译

责任编辑: 姜 喆

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部)65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京华联印刷有限公司

开 本: 183×235 1/16

印 张: 19.5

字 数: 580千字

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0860-0

定 价: 89.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

中文版序	9
简介	10

准备怀孕

准备怀孕前	14
你的身体和生活方式	16
准爸爸的注意事项	18
这是你们两个人的事	20
孕前疾病	22
年龄与生育能力	24
生命的开端	26
你的月经周期	28
排卵期	30
男孩还是女孩	32
受精与受孕	34
我怀孕了吗	36
试管受精	38
我怀的是双胞胎（或多胞胎）吗	40
流产	42
宫外孕	44

保证安全与健康

适合你和宝宝的健康饮食	48
吃什么东西才安全	52
孕期锻炼	56
孕期减压	58
居家安全	60
工作安全	62
工作中的权利和福利	64
环境中的危险	66
美丽准妈妈	68

孕期增加的体重	72
孕期的激素变化	74
保持积极的心态	76
第一次为人父母	78
让老大准备好迎接小宝宝	82
怀孕期间的性生活	84
风格、时尚与舒适度	86
孕妇装	88
乳房与文胸	92
做美容	94
保护自己不被晒伤	96
假期与旅行	98
与未出世的宝宝培养亲子感情	100
准备婴儿用品	102
主要的婴儿用品	106

你的怀孕周记

指导你的每一周

孕早期

一切都变了	113
第3周	114
第4周	116
第5周	118
孕早期的饮食	120
第6周	122
第7周	124
第8周	126
第9周	128
孕早期的睡眠	130
第10周	132
第11周	134

孕早期的B超检查	136
第12周	138
第13周	140

孕中期

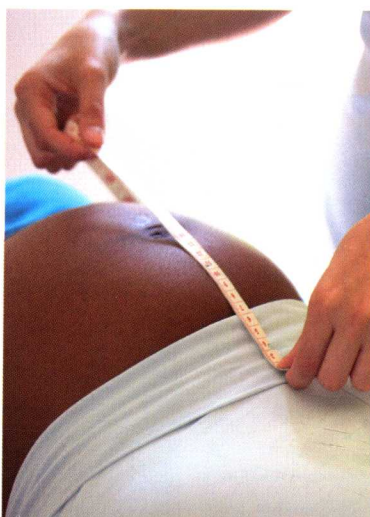
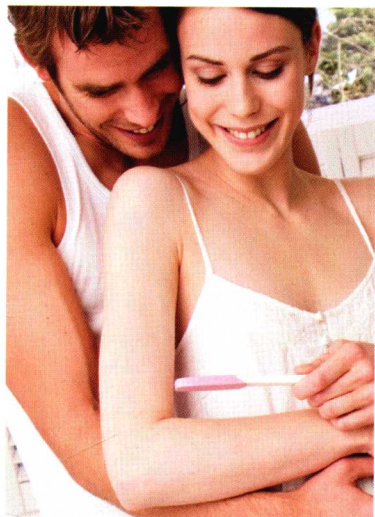
你生命中的重要时光	143
第14周	144
第15周	146
孕中期的饮食	148
第16周	150
第17周	152
第18周	154
孕中期的筛查	156
第19周	158
第20周	160
孕中期的睡眠	162
第21周	164
第22周	166
第23周	168
第24周	170
第25周	172
第26周	174
第27周	176

孕晚期

冲刺阶段	179
第28周	180
孕晚期的饮食	182
第29周	184
第30周	186
第31周	188
第32周	190
第33周	192
第34周	194
第35周	196
孕晚期的睡眠	198
第36周	200
第37周	202
第38周	204
第39周	206
第40周	208

怀孕时 普遍关心的事情

担忧是正常的	211
对宝宝安全的担忧	212



对先天缺陷的担忧	214	第二产程	266
对分娩当天及之后的担忧	216	第三产程	268
不同的妈妈，不同的担忧	218	自然的镇痛方法	270
再次出现的妊娠问题	220	药物镇痛	274
遗传缺陷	222	早产	278
妊娠期间的健康问题	224	助产	280
		双胞胎/多胞胎	282
		宝宝臀位	284
		剖宫产	286
		急产	290

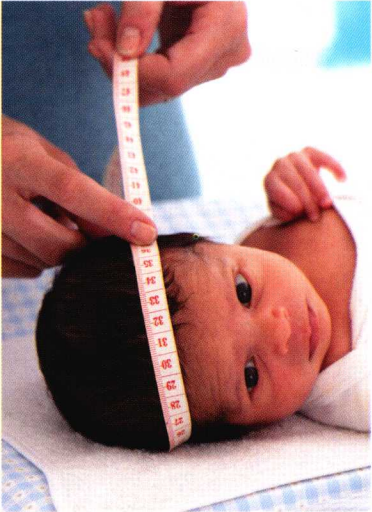
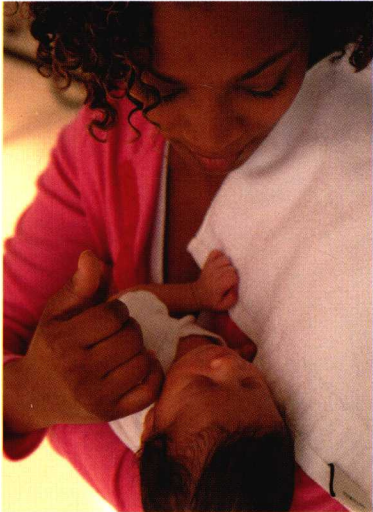
分娩及新生儿成为父母

分娩

就要当妈妈了	243
分娩方式	244
迟来的宝宝	250
宝宝的胎位	252
分娩的迹象	254
假产	258
第一产程	260
第一产程过渡期	262
分娩体位	264

与新生宝宝共度的时光

新生活开始了	293
产后：你的宝宝和你	294
带新生宝宝回家	298
最初的两周	300
如何坐月子	308





中文版序

在你一生中做过的所有事情中，把一个新生命带到这个世界上来可能算得上是最了不起、最激动人心也最值得骄傲的一件事了，这甚至会完全改变你的人生。但同时，孕育宝宝的过程也会令人忐忑不安，有时还会筋疲力尽。

“晋升”为父母是你人生当中的一件大事，你的生活也会因此而永远改变了。这是个奇妙的过程，但要适应生命中的这些变化也绝非易事。作为新手父母，如果能获得专业的指导和实用的建议，要应付这些变化就会容易得多。

自从你确定自己怀上宝宝的那一刻起，你的脑海里可能就充满了各种各样的疑问：我的宝宝发育得如何？我为什么会有这样的感觉？这正常吗？我吃些什么好？还有一大堆决定等着你去做：到哪里去做产前检查？打算在哪儿生宝宝？怎么生？要为宝宝准备些什么东西？给他取个什么名字？

一个可信赖的信息来源不仅能帮你解决所有这些问题，还能告诉你更多的东西，让你在为自己和宝宝做出正确抉择时更有信心。而这正是宝宝中心所能给予你的。宝宝中心是全球最大的专业育儿网站，从1997年成立至今，已经在超过20个国家设立了分站，为数千万准爸妈、新手父母提供值得信赖的专家建议和相互交流支持的平台，真诚呵护你的孕育旅程。宝宝中心中文网站（www.babycenter.com.cn）已于2007年开通，欢迎你随时登录访问。

这本基于专家知识和妈妈智慧的书内容丰富深入，图片真实精美。对于网站编辑来说，将庞大的网站内容精选汇编成本书是一个令人兴奋的新挑战。我们非常高兴和英国多林金德斯利有限公司（DK）合作出版这本书。书中融合了宝宝中心网站上的专业内容，以及各国网站社区中爸爸妈妈们的真实感受，可以伴随你度过从怀孕到宝宝降生后的最初几周。你可以找个安静的时间一口气把它读完，也可以随着孕期的进展随时查阅。

宝宝中心《怀孕百科：从准备怀孕到顺利分娩的权威指导》愿成为你最贴心的伙伴，陪你度过生命中这段奇妙的时光。

简介

孕育生命是一个神奇的过程。从你决定给你的二人世界添个小宝宝开始，直至宝宝出生后的最初几个星期，宝宝中心《怀孕百科：从准备怀孕到顺利分娩权威指导》都将始终陪伴在你左右。

为你量身定做的孕期指南

本书包括你在孕育过程中所需的所有信息，除了孕期周记、实用提示和清单，还有那些先行一步已经做了爸爸妈妈的家长分享的贴士和建议，他们已经经历过你即将经历的一切，看看他们身上奶渍斑斑的T恤衫就知道了。

宝宝中心希望你提供最可信赖的孕育信息，我们的内容来自妇科、产科专家的第一手资料与过来人的亲身体会，因此专业而真实。本书分为4个部分。

准备怀孕

要孩子恐怕是人一生中所作的最重要的决定之一了，它意味着你决心付出一生的爱与关怀，当然还有金钱，从宝宝出生直到将他养育成人。

在这一章中，我们将告诉你应如何做好孕前准备。不管你是不是第一次怀孕，你都能在我们的帮助下愉快地度过整个孕期并生下一个健康的宝宝。我们还将告诉你，怎样将身体调整到最佳状态，比如该吃些什么，怎样戒掉吸烟和酗酒之类的不良习惯以及如何对待现有的疾病等。

准爸爸也要注意，你的健康状况和生活方式会影响你的生育能力。我们将帮助你把自己调整到最佳状态，并做好当爸爸的准备。

那么，接下来会怎样？你的身体里会发生各种各种奇妙的生理变化，从排卵到受孕，我们都会涉及，帮助你更好地了解自己的生育能力。

保证安全和健康

怀上宝宝以后，你所关心的就是该如何照顾好自己和肚子裡的宝宝。你会有一大堆问题想问：该吃什么、不该吃什么呢？如何保持健康和活力，又不至于受伤呢？哪些药是安全的，哪些又是不能吃的呢？办公室和家中有没有什么危险是你应该注意的？怀孕就像走进了雷区似的。在这一章中，我们将告诉你怎样做是安全的，怎样做是危险的，还会就如何保护你自己和腹内的宝宝给出建议。

怀孕不仅事关你的身体健康，你还会发现，在接下来的9个月里，你的情绪会变得起伏不定，可能昨天还兴高采烈，今天就开始担心自己的生活会



变成什么样子。我们将帮你控制好这些情绪，还会给你提供一些实用建议，包括上班族妈妈如何平衡工作与家庭，以及你的夫妻关系会发生怎样的变化等。

怀孕后，你一下子会变得漂亮许多，不过你在孕吐厉害的头几个月里可能觉察不到。我们将让你了解你的身体在孕期发生的所有变化、告诉你哪种美容方式能让你在怀孕期间更加光彩照人；我们亦会告诉你一些选购孕妇装的窍门，让你日渐隆起的腹部不受委屈。

9个月的时间似乎很长，但是眨眼之间你的宝宝就来到这个世界上了。在宝宝出生之前，我们就能让你和你丈夫知道怎样和他培养亲子感情，以及如何布置你们的家来迎接宝宝的到来。

你的怀孕周记

本书的核心部分是怀孕周记，旨在为你提供正好需要的孕育信息。你能知道胎儿的发育情况以及你的身体正在发生什么样的显著变化；你还能知道准妈妈们普遍关心的健康问题、产前保健项目、怀孕各个阶段要做的运动以及如何协调怀孕与工作的关系。

怀孕周记按照怀孕的3个阶段分为三大块，每块包含约12周。这部分会根据怀孕的各个阶段为你设计健康食谱，并且告诉你晚上如何安睡到天明。你还会知道都要做哪些B超检查和产前检查；当你进入孕晚期时，你还会了解很多为分娩做准备的知识；此外，我们还为你特别设计了关于综合保健的内容，帮你排除孕期的所有常见顾虑和担忧。

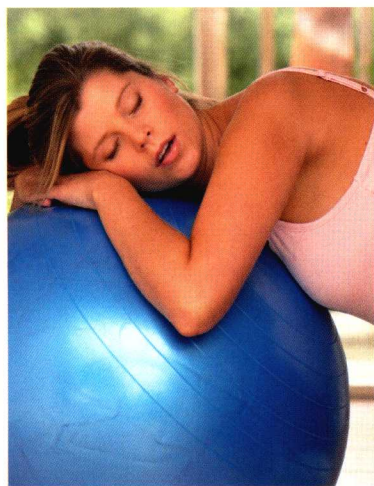
分娩与新生儿

尽管每个人的分娩经历都不尽相同，但我们提供的有关分娩方面的信息都能帮你做好充分的计划和准备，迎接那个重要日子的到来。我们会指导你安然度过分娩的各个阶段，还会帮你选择适合你的分娩方式。从出现分娩的迹象直到宝宝降生，我们会带你一步一步地完成分娩的整个过程。

在这一部分，你将了解自然的和药物的镇痛方法以及分娩时应采取的体位。你还将知道有关助产、臀位分娩、剖宫产的各种情况，以及过期妊娠会怎样。分娩突然发生的情况很罕见，但如果你真的遭遇了，我们也会告诉你如何在家中处理这一紧急情况。

宝宝出生后的头几周既能让你感觉美妙无比，也会让你体会到挑战和疲惫的滋味。本部分会就如何照顾新生宝宝给出很多实用的建议，包括怎样给宝宝喂奶和洗澡、怎样抱孩子以及怎样换尿布。我们还会帮助你适应“父母”这个新角色，教你如何对抗疲劳，帮你了解在令人疲倦的头几周里，你的情绪是如何变化的。

“本书将你在孕育小生命的整个过程中需要知道的信息一网打尽。”





准备怀孕

本章要点提示

要孩子恐怕是人一生中
所作的最重要的决定之一
了，它意味着你决心付出一
生的爱与关怀，当然还有金
钱了，从宝宝出生直到将他
养育成人。

在这一章中，我们将告诉你
应如何做好孕前准备。不管你
是不是第一次怀孕，你都能在我
们的帮助下愉快地度过整个孕期并
生下一个健康的宝宝。我们还将
告诉你，怎样将身体调整到最佳
状态，比如该吃些什么，怎样戒
掉吸烟和酗酒之类的不良习惯以
及如何对待现有的疾病等。

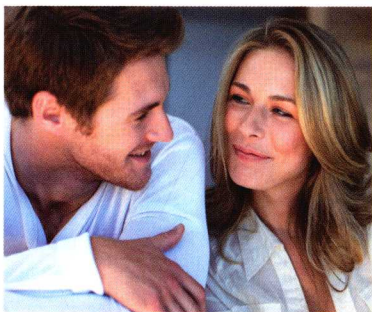
准爸爸也要注意——你的健

康状况和生活方式会影响你的生
育能力。我们将帮助你把自己调
整到最佳状态，并做好当爸爸
的准备。

那么，接下来会怎样？你的
身体里会发生各种各样奇妙的生
理变化，从排卵到受孕，我们都
会涉及，帮助你更好地了解自己
的生育能力。

准备怀孕前

养育孩子需要你作出一生的承诺：爱他、照顾他、养育他，你还要给他一个家，让他接受教育，并且关注他。因此，在决定要孩子之前，你和你的爱人要三思而行，这一点非常重要，因为这个决定将会改变你们的一生。



要孩子会对你生活的诸多方面产生重大影响，你和你的爱人应该认真讨论这个问题。

爸爸妈妈说……

“我觉得与我们的母亲相比，现在当妈妈要容易多了。育儿信息非常丰富，有什么不懂不会的，很容易就能找出解决方案。

丽，两个孩子的母亲

“现在的妈妈们压力太大了。新闻里连篇累牍地教导我们该给宝宝吃些什么、要花多少时间和家人在一起宝宝才能健康成长……口气一个比一个吓人。我奶奶肯定没有经历过这些。”

多娜，33岁，初为人母

深思熟虑

要孩子对你生活的影响可不是微不足道的，你的世界的重心将会被彻底地改变。想想看，你会有什么样的感受，你一般怎样处理生活中的各种变化，你怎样才能做好充分的准备。

需要考虑的几个关键问题：

- 你们俩真的打算为人父母了吗？
- 该如何权衡工作和家庭之间的关系，你们仔细想过了吗？
- 你们也许会迎来一对双胞胎或者多胞胎，你们做好这个准备了吗？
- 周末不能再睡懒觉了，而且你可能还需要请家里的长辈或保姆来跟你们共同生活一段日子，你们有这个准备吗？
- 假如你和你的爱人对育儿方式有不同的看法，你们有没有讨论过这将会对宝宝有什么影响？
- 你们有没有考虑过，为人父母对你们以及你们的人际关系会带来什么变化？

早作准备

以最佳的状态怀孕指的是在怀孕之前把你的生活安排好。如有可能，最好提前几个月就开始为怀孕做准备，这

样，改变饮食和生活方式（见第16~17页）才会有效果。如果你患有癫痫、哮喘或糖尿病等疾病（见第22~23页），那么在怀孕之前，你恐怕就得调整一下治疗方法了。准备怀孕前，最好能去医院做一下孕前检查，确保你的身体处于最佳的受孕时机。

停止避孕

对于有些人来说，停止避孕很简单，只要把安全套或子宫帽一丢，不再使用就行了。如果你是吃避孕药避孕的，一般建议等你有一个正常的月经周期后再尝试受孕。如果你是注射避孕，那么可能要过上一段时间药力才会消失（针剂的生产商不同，药力消失的时间也不尽相同，大约需要12周）。

如果你使用的是宫内节育器（也称上环），那么把它取出后你的生育能力立刻就能恢复；但假如你使用的是宫内节育系统（也称曼月乐环），那么由于受系统内激素的影响，你的生育能力要过一个月左右才能恢复。