

了解科学怀孕知识，升级当妈不再恐惧

# 40周怀孕百科

【英】安雅·海耶斯 荷莉·史密斯◎著 | 高润◎译



欧美、日韩、  
中国百万女性  
都在读

- 18个胎儿发育对照表+36种孕期常见症状
- 2位育儿专家执笔+4位潮妈生产日记
- 8种症状产后护理技巧+2种远离产后抑郁方案

让胎宝宝安心成长，准妈妈顺心怀孕，新妈妈开心升级！

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

【英】安雅·海耶斯 荷莉·史密斯◎著 | 高润◎译

# 40周怀孕百科



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

著作权合同登记号：图字 02-2017-114

Pregnancy: The Naked Truth, by Anya Hayes and Hollie Smith Copyright © Crimson Publishing 2016 . Original English language edition published by Crimson Publishing, 19-21c Charles Street, Bath BA1 1HX, GREAT BRITAIN . All rights reserved.

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

40周怀孕百科 / (英) 安雅·海耶斯, (英) 荷莉·史密斯著 ; 高润译. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2017. 12

书名原文: Pregnancy The Naked Truth

ISBN 978-7-5576-3530-5

I. ①4… II. ①安… ②荷… ③高… 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(2017)第174587号

---

责任编辑: 方艳 张建锋

---

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话 (022) 23332695 (编辑部)

网址: [www.tjkjcbs.com.cn](http://www.tjkjcbs.com.cn)

新华书店经销

北京天宇万达印刷有限公司印刷

---

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 213 000

2017年12月第1版第1次印刷

定价: 49.80元

## 序

如果看到怀孕试纸上的两道杠，那么恭喜你，你怀孕了！你可能会因此感到兴奋和难以相信，百感交集，也可能会因此而恐惧和震惊。事实上，我也是如此。别担心，由于你体内正在孕育一个全新的小生命，因此恐惧与荣耀同在。

初次怀孕时，感觉自己好像置身于巨大的悬崖边上，俯视着未知，然后一跃而下。你需要了解前方等着你的一切实情，而不是糖衣炮弹包裹的好听话。你可能厌恶曾经那么钟爱的大吃大喝，而开始喜欢上没完没了地吃白面包；脚肿得像大象脚一样；葡萄大小的痔疮；或者疲倦使你走路时像穿着潜水服在深海中潜水。这些都是孕期正常的反应或症状，既令人疯狂，也让人期待。我不但会告诉你如何迎接怀孕之旅这个医学上的奇迹，而且会让你为孕期即将到来的巨大冲击做好准备，确保你不会与怀孕的现实脱轨——正值职业生涯高峰时期的女性却被阵阵呕吐玩弄于股掌；抑或是当你正在和另一半缠绵时，却发现自己已不再像性感的小猫，而是一头笨拙的大象。

本书的内容涵盖怀胎十月和宝宝出生后，将全程做你的向导，一起与你经历孕期的起起落落。本书将展示怀孕的美丽与丑陋，同时将非常诚实地回答你的问题，而这些问题恐怕在你咨询朋友之后仍然得不到确切的答案。而且，我不会为了效果把本书弄成演讲稿，或给你列一堆药方。因为我知道，无论你是否愿意，



整个孕期你都会被各种信息和咨询轰炸，因此在这里我只做引导，最终决定权属于你。

不论如何，既然无法逃避，那就试着享受怀孕的过程吧！不要再说“我讨厌怀孕”这类话，因为尽管现在我的皱纹比有孩子之前多了很多，而且美容觉已成为奢侈，但孩子的出生带来了许多欢乐，给了我生命中很多欢笑。现在看着两个可爱的男孩儿，我可以负责任地说，我从来没想到我十月怀胎时的煎熬。因此，把孕期作为通向美妙未来的一段旅程吧。

另外，过来人提供的信息才更有价值，因此没有潮妈们热情的分享和讲述她们的感受，这本书我也写不出来。在这里，真诚地感谢她们的贡献，感谢她们的文才，以及最重要的，感谢她们实话实说。

最后，抬起下巴，挺起肚子，保持微笑。祝你好运！

——安雅·海耶斯

## 第一章 确认有喜后，需要知道的 10 件事

- 有必要保守怀孕秘密吗 002
- 怀孕的早期征兆 004
- 接受怀孕事实与情绪变化 005
- 计算预产期 007
- 产前检查与建档 008
- B 超检查是必要的 011
- 从现在起，戒烟限酒吧 015
- 报名参加产前培训课程 016
- 选择分娩地点 018
- 多交流，别独自经历 019

## 第二章 子宫里的故事：宝贝成长记

- 你要知道的一点儿科学知识 022
- 宝宝发育变化，两周两周地看 023

### 第三章 奇妙的孕期之旅，痛并快乐着

- 孕期小病小痛，多数是正常的妊娠反应 042
- 孕早期可能出现的症状及对策 044
  - ▶ (1) 肚子疼 044
  - ▶ (2) 贫血 046
  - ▶ (3) 焦虑 046
  - ▶ (4) “婴儿脑”（健忘症） 048
  - ▶ (5) 更大、更敏感的胸部 049
  - ▶ (6) 牙龈出血 049
  - ▶ (7) 气喘 050
  - ▶ (8) 便秘 050
  - ▶ (9) 抽筋 051
  - ▶ (10) 疲惫 053
  - ▶ (11) 饮食爱憎分明 054
  - ▶ (12) 多毛 055
  - ▶ (13) 头痛 055
  - ▶ (14) 情绪波动 057
  - ▶ (15) 晨吐 058
  - ▶ (16) 骨盆疼 060
  - ▶ (17) 下肢不宁腿综合征 062
  - ▶ (18) 嗅觉敏感 062
  - ▶ (19) 霉菌 063
  - ▶ (20) 尿频 064
  - ▶ (21) 白带 064
- 孕中期可能出现的症状及对策 065
  - ▶ (1) 皮肤变化 065

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ▶ (2) 流鼻血、鼻塞    | 066 |
| ▶ (3) 手痛        | 067 |
| ▶ (4) 皮肤瘙痒症     | 067 |
| ▶ (5) 静脉曲张      | 069 |
| ▶ (6) 多屁        | 070 |
| ◎ 孕晚期可能出现的症状及对策 | 071 |
| ▶ (1) 背疼        | 071 |
| ▶ (2) 尿失禁       | 072 |
| ▶ (3) 消化不良和胃灼热  | 073 |
| ▶ (4) 失眠        | 074 |
| ▶ (5) 潮热        | 075 |
| ▶ (6) 妊娠纹       | 075 |
| ▶ (7) 肋骨疼       | 076 |
| ▶ (8) 痔疮        | 077 |
| ▶ (9) 手脚肿胀      | 078 |
| ◎ 哪些情况要尽快就医检查   | 079 |
| ◎ 有关孕肚那些事儿      | 081 |
| ◎ 选对孕妇装，孕妈也时尚   | 082 |

#### 第四章 孕期保健指南及其他“危险”活动

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ◎ 根据个人情况，参考孕期建议 | 086 |
| ◎ 孕期健康饮食的 5 点建议 | 087 |
| ◎ 以下食物应慎吃       | 092 |
| ◎ 怀孕能喝酒吗        | 099 |
| ◎ 怀孕要戒烟吗        | 102 |



- 孕期用药需注意 104
- 咖啡因 105
- 其他“危险”行为 107
- 适度活动锻炼，有助于分娩 111

## 第五章 怀孕与工作，两者可以兼得

- 孕期的权利和义务 116
- 法律权利——产假和报酬 118
- 科学应对工作压力 123
- 通勤之苦 126
- 如果你的老板并不友好 128
- 希望返回职场吗 129

## 第六章 孕期科学的性生活，益处良多

- 对性生活恶心，还是因为怀孕而恶心 134
- 他有欲望吗，你在乎他的感受吗 136
- 将性生活进行到底 137
- 预产期前的性生活，可促进分娩 140
- 经营夫妻关系 142

## 第七章 制订分娩计划，为分娩做准备

- 医院分娩 147
- 制订详细的分娩计划 148
- 希望顺产吗 150

- 了解几种镇痛方法 152
- 其他镇痛方法 157
- 分娩陪护人员 162
- 分娩专业人士 164
- 按计划进行剖宫产 165
- 多胎分娩 167
- 早产 168

## 第八章 随时做足准备，静待宝宝驾到

- 待产进行中 170
- 将来如何喂养宝宝 171
- 采购宝宝的必需品 175
- 最后阶段的应对策略 177
- 备好待产包 182
- 产前放松好对策 185
- 检查宝宝的胎位 186

## 第九章 分娩时刻，会遇到哪些情况

- 预产期就要来到 190
- 过了预产期，怎么办 191
- 羊水破了会怎样 193
- 宫缩有多疼 194
- 如果宝宝等不及了，怎么办 197
- 反复检查，确认宫口是否全开 198
- 催产方式 199

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ● 能促进分娩的表现行为    | 200 |
| ● 宝宝即将降生        | 201 |
| ● 宝宝驾到          | 203 |
| ● 如果你需要紧急剖宫产    | 207 |
| ● 分娩之后          | 209 |
| ● 分娩故事——四个潮妈生产记 | 210 |

## 第十章 产后的爱：照料宝宝与产妇调养

|             |     |
|-------------|-----|
| ● 安顿下来      | 218 |
| ● 新生宝宝的神秘特征 | 219 |
| ● 宝宝喂养方式    | 220 |
| ● 婴儿护理要点    | 228 |
| ● 产后身体恢复    | 234 |
| ● 剖宫产后恢复    | 241 |
| ● 产后妇幼综合护理  | 243 |
| ● 产后情绪调适    | 244 |

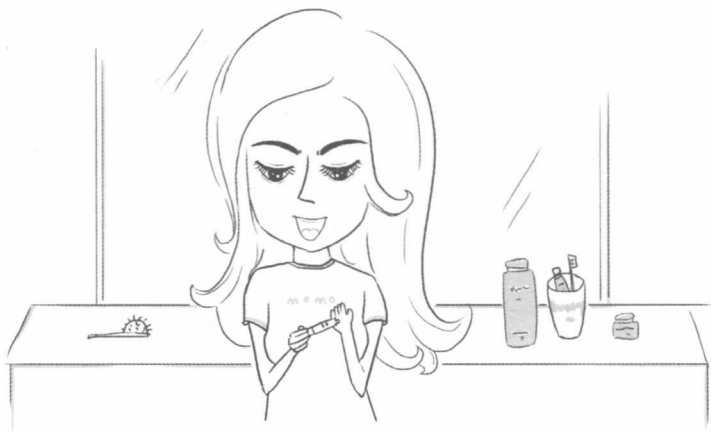
# 第一章

*The first chapter*

确认有喜后，需要知道的 10 件事

## 有必要保守怀孕秘密吗

颤抖着双手捧着检查结果，两眼紧紧盯着，你还不太确定自己的真实感受，也许想站在屋顶大声欢呼自己的喜悦，也许想暂时守着这个秘密不告诉任何人。当务之急，尽快地和孩子的父亲分享你的这份喜悦和恐慌，这应该是最好的选择。是的，把这个消息分享给你的支持者。通常你会保持沉默直到度过前3个月的危险期。没有规定要求你必须怎么做，但能跟你分享喜悦的人一般也是能够与你分担危险的。他们可能是你的父母，或者是你的其他密友。



我发现怀孕后就迫不及待地告诉了大家，我不理解为什么要保守这个秘密。我告诉的每个人都提醒我发生流产的可能。流产不是羞耻和失败，在怀孕的任何阶段流产都是可怕的经历。为什么要将分享这份喜悦和害怕流产联系起来呢？

黛比

你可能像我一样激动得不可自制，确定怀孕以后，我不光告诉了我的家人和朋友，甚至还把这个消息告诉了公交车上的陌生人。你可能保守这个秘密很长时间，但和你的伙伴们分享也能给你带来非常美好的感觉。可以分享给很多人或者尽可能少的人，只需要按照你的直觉将生平第一次怀孕的独特和人分享。

我不知道该如何描述……我一直以为得知这个消息时，在巨大的责任面前，我会感到担心、害怕和焦虑，但是没有。相反，我感到精力充沛，非常强壮、骄傲和无畏。

碧翠丝

按照大家通常的做法，在第12周胎儿稳定前，你一直保守这个秘密，谁也不告诉。要是你平时喜欢喝酒或周末喜欢疯玩，又想守住秘密，那就得找一些说得过去的理由，解释自己为什么改喝红莓汁，为什么不跳舞跳到天亮了。我就是在这些节制上露出马脚的：我第一次怀孕的时候，圣诞节一星期后才到稳定期，所以当时无法参加很多聚会，而我平时又是一个酒杯不离手的人。

短期内可以暂时不告诉工作中的同事。基本上这个秘密能保守15周左右，那个时候时机也就成熟了。但是，实际生活中秘密很可能会提前泄露，因为3个月后肚子就开始隆起了。甚至在此之前，你会经常趴在桌上打盹儿，也可能会10分钟跑一趟洗手间，这些现象都可能让你露馅儿。

怀孕这么大的事情在我身上发生了，我感觉头上有一个明显的标识在告诉大家：我怀孕了。但令我惊讶的是，我的同事们似乎都没有注意到我怀孕了。

安娜

## 怀孕的早期征兆

要么怀孕了，要么没有，不存在有点儿怀孕的情况。一旦“小蝌蚪”击中目标，你体内的性激素就开始了精彩的旅程。如果你对自己的身体很敏感，我可以负责任地告诉你，你能感知到体内在发生像“多米诺骨牌”效应似的、令人不可思议的变化。你甚至还不知道自己已经怀孕了，但你的身体会慢慢告诉你。潮妈林西说，在他们过性生活之后的几天，她感觉自己的静脉突然变得很蓝、很明显，直到3周后拿到怀孕结果，她才恍然大悟这是怎么回事。我怀孕初期，一直觉得嘴里有股金属味，还有点儿晕晕乎乎的，没有一个晚上的睡眠是令人高兴的，还有点儿像来月经前的烦躁不安。我还不停地向我丈夫抱怨，直到我的经期推迟了一周后，他说：“你的例假早该来了，你是不是怀孕了？”

很奇怪，当我特别想要的这一刻发生时，我还是想了一会儿才热情地欢迎他的到来。我一直担心是不是遇到了对的人？怀孕的时机对不对？尽管我已经35岁了。

安娜

除了上面的症状外，你的身体可能还会有一些别的反应，比如你的乳房开始有点儿轻微的刺痛，原来很喜欢的味道和口味现在会完全反感，漫无边际的思绪也随之彻底垮台，在接下来的9个月里，其中一些症状将一直伴随着你。

第三章会专门介绍怀孕对身体的影响，这里简单介绍一下怀孕的早期症状，绝大部分症状是由体内性激素的变化引起的。

- ▶ 胸部变得敏感，有刺痛感，也会稍稍变大，乳晕颜色加深；
- ▶ 嗅觉或味觉变得更加敏感；



- ▶ 反感一种甚至多种食物或饮料，或者特别偏好某种食物；
- ▶ 因为雌激素的变化，嘴里会有很怪的金属味；
- ▶ 呕吐，也叫晨吐，可能在刚怀孕的几天内就会有反应；
- ▶ 变得敏感，爱流泪；
- ▶ 疲惫无力；
- ▶ 尿频；
- ▶ 停经（可能阴道会有点儿出血，一般不需要太担心）。

娜塔莉

我对烟味非常敏感，一闻到烟味就会恶心。

因为我是试管受孕，所以我一直关注我的身体，但早期没有一点儿典型症状。当我确定怀孕的时候，我确信我没有一点儿早孕反应，只是胃部有点儿紧。

朱丽叶

## 接受怀孕事实与情绪变化

你的身体已经开始了孕育生命的旅程，但大脑却还停留在孕前的状态。这是一件大事，甚至可能是你遇到过的最大一件事。如此重要的一件事肯定会影响你的情绪，因此对此一定要有准备。即使你是期待已久的怀孕，但心情不会一直都

很好，这是很常见的。

你需要时间去接受你已经怀孕这个事实，尤其是他来得比你想要的要快的时候，甚至你会有点儿小震惊。身体没有“暂停键”，当你意识到你回不到过去的时候，怀孕带来的恐惧可能会战胜它带给你的欣喜。

孕育自己的宝宝，是我期待已久的事情。知道怀孕的那一刹那我欣喜若狂，与此同时，不安和恐惧也开始笼罩着我。我有能力养育孩子？我自己可以吗？连自己都照顾不好，我能照顾好一个孩子吗？我感到一副巨大的担子压在肩上，那时我怀孕刚刚6周。

妮可

男人通常更容易被怀孕的消息吓到（当然，如果他故意让你怀孕，那需要另当别论了）。相反，我丈夫得知我怀孕后非常高兴，像大猩猩一样拍打着他的胸脯，似乎找回了原始的那种男子汉气概。

如果你刚开始的感觉不好，没关系，这很正常，大部分人都需要时间去接受怀孕这个事实。孕育生命是一种不可逃避的、巨大的责任：你的生活即将改变，会发生很大的变化。不久之后，晚上9点熟睡对你来说已经很不错了，早上6点起床已经算是睡懒觉了。但是，很快你就会适应这种生活。告诉自己，无数人在你之前已经成为父母，他们会向你传授经验。更重要的是，天天如此就会习惯了。

怀孕要比我想象的困难得多。我以为我会很坚强、坚韧，像很多准妈妈一样平静地度过。但当我真正怀孕的时候才发现，我做不到。似乎每周都要考虑新的症状，还要考虑吃不吃、吃什么的问题，这些都使我心烦意乱、筋疲力尽。

朱丽叶