

英国皇家医学院著名生育专家经典著作
为夫妇双方提供值得信赖的孕产全程指导

DK
孕产育儿
百科

DK 新一代 受孕怀孕分娩大全

[英] 米里亚姆·斯多帕德 著

李文从 译



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China



DK XIN YI DAI
DK 新一代

SHOUYUN HUAIYUN FENMIAN DAQUAN

受孕怀孕分娩大全

[英] 米里亚姆·斯多帕德 著
李文从 译



接力出版社
Publishing House



Penguin
Random
House

桂图登字：20-2014-287

Original Title: Conception, Pregnancy and Birth: The Childbirth Bible for Today's Parents

Copyright© 1995,2001,2006,2008 Dorling Kindersley Limited

Text Copyright© 1995,2001,2006,2008 Miriam Stoppard

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW
www.dk.com

图书在版编目 (CIP) 数据

DK 新一代受孕怀孕分娩大全 / (英) 米里亚姆·斯多帕德著; 李文从译. — 南宁:
接力出版社, 2018.1

书名原文: conception pregnancy and birth

ISBN 978-7-5448-5024-7

I. ① D… II. ①米… ②李… III. ①妊娠—基本知识 ②分娩—基本知识 IV. ① R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 237769 号

责任编辑: 楚亚男 美术编辑: 许继云

责任校对: 王 静 贾玲云 高雅 责任监印: 刘 冬 版权联络: 王彦超

社长: 黄 俭 总编辑: 白 冰

出版发行: 接力出版社 社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 010-65546561 (发行部) 传真: 010-65545210 (发行部)

网址: <http://www.jielibj.com> E-mail: jieli@jielibook.com

经销: 新华书店 印制: 深圳当纳利印刷有限公司

开本: 890毫米×1240毫米 1/16 印张: 23.25 字数: 500千字

版次: 2018年1月第1版 印次: 2018年1月第1次印刷

印数: 00 001—10 000册 定价: 168.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440

目录



全书概览 006

第一章 备孕

健康父母早准备 014

案例分析：叶酸的重要性 018

何为基因？ 020

遗传基因咨询 024

女性生理必备常识 026

精子的作用 028

受精过程 030

遇到生育障碍了？ 032

征求专家建议 034

男性不育 036

男性需要做的检查 038

女性不孕 040

女性需要做的检查 042

女性不孕症的治疗 044

辅助生殖技术（ART） 046

体外受精的典型方式 048

先进的辅助生殖技术 050

人工授精 052

案例分析：不孕不育 054

第二章 孕妇和胎儿

怀孕啦！ 058

妊娠期权益 062

孕早期 064

孕中期 066

孕晚期 068

妊娠第1—6周 070

妊娠第7—10周 072

妊娠第11—14周 074

妊娠第15—18周 076

妊娠第19—22周 078

妊娠第23—26周 080

妊娠第27—30周 082

妊娠第31—34周 084

妊娠第35—40周 086

第三章 爸爸的育儿准备

成为父亲 090



万众瞩目的准爸爸 092

陪产 094

认识新宝宝 098

第四章

选择分娩方式

分娩方式的选择 104

各派分娩学说 110

在家分娩 112

在医院分娩 114

现有的产科机构和服务 116

专业医护人员 118

分娩方案 120

产前培训 122

第五章

孕期饮食

孕期食物 126

你需要的食物 130

维生素与矿物质 132

案例分析：素食妈妈 134

与饮食相关的疾病 136

案例分析：糖尿病妈妈 138

第六章

孕期健康

运动保持健康 142

伸展动作 144

盆底肌运动 146

分娩姿势训练 148

通过按摩来放松 150

情绪波动 152

美容护肤 156

避免腰背不适 158

孕期着装 160

孕期工作 162

案例分析：做单亲妈妈 164

规避日常隐患 166

第七章

产前检查

你的产前检查 172

常规检查 174

超声波扫描 178

案例分析：双胞胎 180

特殊检查 182

案例分析：筛查 186

第八章

呵护腹中的宝贝

与腹中的宝贝互动交流 190

胎儿的运动 192

胎儿先天缺陷 194

胎儿手术 198

案例分析：Rh阴性血型的准妈妈 200

第九章

妊娠反应

常见并发症 204

案例分析：患多发性硬化症的准妈妈 212

第十章

妊娠紧急情况

紧急情况 216

案例分析：流产过后 218

案例分析：患先兆子痫的准妈妈 224

第十一章

孕期甜蜜蜜

夫妻关系 228

甜蜜的按摩 230

孕期性生活 232

有关性生活的困扰 234

第十二章

做好迎接宝宝的准备

一切为了婴儿 238

选购育儿用品 240

婴儿小衣服 242

母乳或奶粉 244

给新生儿取名 246

如何让大孩子接纳新生儿 250

找帮手 252

案例分析：孕期继续工作 254

妊娠后期 256

过期妊娠 258

第十三章

分娩早安排

在家分娩的准备 262

前去医院生产 264

分娩辅助用品 266

临产与分娩 268

第一产程：宫缩开始 270

医院常规程序 272

伴侣的作用 274
第一产程姿势 276
分娩镇痛方式 278
第二产程：胎儿娩出 282
胎儿出生过程 284
妻子分娩时丈夫的作用 286
第三产程 288
新生儿的最初时刻 290

第十四章 异常分娩

分娩特殊情况 294
引产 298
案例分析：引产 300
急产 302
分娩并发症 304
剖宫产手术 306
案例分析：紧急剖宫产 308
如果宝贝夭折了 310

第十五章 了解新生儿

新生儿 314
新生儿会做什么 318
产后住院 320
环抱和引逗新生儿 322
开始哺乳 324

亲喂哺乳 326
配方奶喂养 330
奶瓶喂养 332
选择尿布 334
换尿布 336
给宝宝洗澡 338
新生儿健康 340
需特别护理的婴儿 342
婴儿加护病房 344
案例分析：早产儿 346

第十六章 调适父母心

家人初体验 350
产后健康 352
产后康复锻炼 356
产后情绪波动 358
案例分析：抑郁的妈妈 360
夫妻生活新开始 362
调整生活方式 364
案例分析：新晋奶爸 366

前言



对于任何一对夫妻来说，怀孕生子都是人生中一段神奇、美妙的经历。这期间，他们要吸收大量信息，进行各种选择，与此同时，怀孕的妻子还要经历生理上的万千神奇变化。我希望通过此书，为您提供切实可行的孕产指导，助您和您的伴侣顺利过渡到为人父母的人生阶段。从您第一次验孕确认怀孕，直到分娩的那一刻，就让这本书来陪伴您。

此次《DK新一代受孕怀孕分娩大全》再版，可谓面目一新，图文并茂，更具现代气息。我与顶尖医学专家合作，逐字逐句地对书中的内容进行了更新，从而确保医学研究成果、临床实践经验以及治疗方法等都与时俱进。我还特别关注现实中的案例，部分内容涉及引产案例以及如何做个好爸爸——给准爸爸们的一颗定心丸！

一般来说，大多数人孕期都会顺利无忧，但确有特殊情况发生。因此，本书针对这些特殊情况，比如不孕不育、妊娠综合征、异常分娩以及医学干预等提供了大量信息，以便让您心中有数，有备无患。对于即将发生的情况了然于胸并做好相应的准备，总比措手不及、忧心焦虑要明智吧。

尽管内容有所更新，但本书的宗旨不变。即将孕育或已怀孕的夫妻可参阅本书，商讨怀孕及分娩方式，从自身独特的需求出发，选择合适的医护人员照料孕产妇及新生儿。

衷心祝您孕期愉快，分娩顺利，生活幸福！



（米里亚姆·斯多帕德，英国皇家医学院研究员、博士，英国值得信赖的孕产、护理专家，英国生育领域首席专家。2010年被授予大英帝国荣誉勋章。）

目录



全书概览 006

第一章 备孕

健康父母早准备 014

案例分析：叶酸的重要性 018

何为基因？ 020

遗传基因咨询 024

女性生理必备常识 026

精子的作用 028

受精过程 030

遇到生育障碍了？ 032

征求专家建议 034

男性不育 036

男性需要做的检查 038

女性不孕 040

女性需要做的检查 042

女性不孕症的治疗 044

辅助生殖技术（ART） 046

体外受精的典型方式 048

先进的辅助生殖技术 050

人工授精 052

案例分析：不孕不育 054

第二章 孕妇和胎儿

怀孕啦！ 058

妊娠期权益 062

孕早期 064

孕中期 066

孕晚期 068

妊娠第1—6周 070

妊娠第7—10周 072

妊娠第11—14周 074

妊娠第15—18周 076

妊娠第19—22周 078

妊娠第23—26周 080

妊娠第27—30周 082

妊娠第31—34周 084

妊娠第35—40周 086

第三章 爸爸的育儿准备

成为父亲 090



万众瞩目的准爸爸 092

陪产 094

认识新宝宝 098

第四章

选择分娩方式

分娩方式的选择 104

各派分娩学说 110

在家分娩 112

在医院分娩 114

现有的产科机构和服务 116

专业医护人员 118

分娩方案 120

产前培训 122

第五章

孕期饮食

孕期食物 126

你需要的食物 130

维生素与矿物质 132

案例分析：素食妈妈 134

与饮食相关的疾病 136

案例分析：糖尿病妈妈 138

第六章

孕期健康

运动保持健康 142

伸展动作 144

盆底肌运动 146

分娩姿势训练 148

通过按摩来放松 150

情绪波动 152

美容护肤 156

避免腰背不适 158

孕期着装 160

孕期工作 162

案例分析：做单亲妈妈 164

规避日常隐患 166

第七章

产前检查

你的产前检查 172

常规检查 174

超声波扫描 178

案例分析：双胞胎 180

特殊检查 182

案例分析：筛查 186

第八章

呵护腹中的宝贝

与腹中的宝贝互动交流 190

胎儿的运动 192

胎儿先天缺陷 194

胎儿手术 198

案例分析：Rh阴性血型的准妈妈 200

第九章

妊娠反应

常见并发症 204

案例分析：患多发性硬化症的准妈妈 212

第十章

妊娠紧急情况

紧急情况 216

案例分析：流产过后 218

案例分析：患先兆子痫的准妈妈 224

第十一章

孕期甜蜜蜜

夫妻关系 228

甜蜜的按摩 230

孕期性生活 232

有关性生活的困扰 234

第十二章

做好迎接宝宝的准备

一切为了婴儿 238

选购育儿用品 240

婴儿小衣服 242

母乳或奶粉 244

给新生儿取名 246

如何让大孩子接纳新生儿 250

找帮手 252

案例分析：孕期继续工作 254

妊娠后期 256

过期妊娠 258

第十三章

分娩早安排

在家分娩的准备 262

前去医院生产 264

分娩辅助用品 266

临产与分娩 268

第一产程：宫缩开始 270

医院常规程序 272

伴侣的作用 274

第一产程姿势 276

分娩镇痛方式 278

第二产程：胎儿娩出 282

胎儿出生过程 284

妻子分娩时丈夫的作用 286

第三产程 288

新生儿的最初时刻 290

第十四章

异常分娩

分娩特殊情况 294

引产 298

案例分析：引产 300

急产 302

分娩并发症 304

剖宫产手术 306

案例分析：紧急剖宫产 308

如果宝贝夭折了 310

第十五章

了解新生儿

新生儿 314

新生儿会做什么 318

产后住院 320

环抱和逗逗新生儿 322

开始哺乳 324

亲喂哺乳 326

配方奶喂养 330

奶瓶喂养 332

选择尿布 334

换尿布 336

给宝宝洗澡 338

新生儿健康 340

需特别护理的婴儿 342

婴儿加护病房 344

案例分析：早产儿 346

第十六章

调适父母心

家人初体验 350

产后健康 352

产后康复锻炼 356

产后情绪波动 358

案例分析：抑郁的妈妈 360

夫妻生活新开始 362

调整生活方式 364

案例分析：新晋奶爸 366



全书概览

如今我们对于什么因素会损坏卵子和精子已经有了越来越多的了解。想要备孕，夫妻双方需要调整生活方式，这点尤为重要。孕育前3个月，夫妻双方就要戒烟戒酒，健康的身体才是顺利怀孕、孕育胎儿直到足月分娩的最佳保障。

备孕

妊娠通常是一个流畅而连续的过程，但偶尔也会发生问题，如染色体和基因缺陷会导致受孕困难。令人欣慰的是，目前医生已掌握诸多不孕不育症的病因并能成功治愈部分病症。

数据显示，六对备孕夫妇中就有一对孕育困难，但这并不意味着他们永远不会有自己的孩子。大多数自认为不孕不育的夫妇其实只是生育能力较低，借助辅助治疗还是可以怀上孩子的。至少有一半的不孕不育问题出自男性，这是个令不少男士难以接受的事实。想要提醒大家的是，出现不孕不育问题时，夫妇两人都应接受相关检查，首先要做精液分析。

接受不孕不育治疗的夫妇应同时接受心理辅导，医生会推荐专业人士，为其疏解压力。针对各种不孕不育症的治疗方法数不胜数，所以我才不厌其详地讲解不孕不育症的检测与治疗，包括简单的药物疗法和先进而复杂的辅助生殖技术。

孕妇和胎儿

为方便起见，医学将胎儿发育过程大致分为三个阶段，各为期3个月。如此划分是因为在这三个阶段中，孕妇分别经历了特殊的生理变化，胎儿的发育也呈现不同特征。妊娠的三个阶段分别为：孕早期（胎儿器官形成）、孕中期（胎儿器官成熟）、孕晚期（胎儿长大）。

女性在妊娠的三个阶段中都有着显著不同的生理表现。孕早期时，

身体蓄势待发，乳房膨胀，内脏器官自行调适，肌肉和韧带变松弛，以备分娩。孕激素升高导致恶心不适，如厕频繁，乳房变得敏感，一碰就疼。孕中期时，身体进入稳定的妊娠状态。孕晚期时，母体开始为分娩做准备，同时提供足够的养分确保胎儿健康成长。

爸爸的育儿准备

现如今，就连最看重工作的父亲也心甘情愿地分担育儿任务，并乐于陪伴孩子。不过，有些男士担心承担大部分育儿任务会使他们变得婆婆妈妈的。他们感到进退两难。一方面，社会环境——尤其是妈妈们，希望他们成为其理想中的新好爸爸；另一方面，男士们不得不勉为其难地按照人们所希冀的方式，承担起“爸爸”这样一个陌生的角色，有点被逼到墙角的感觉。

昔日养儿育女，孩子无论由双亲中的哪一方养育，都会健康成长。不过，即使孩子们可以没有父亲的陪伴，我们仍要鼓励新时代的爸爸们表现出崭新风貌。为此，本书涵盖了为父之道的方方面面，以期帮助更多的男士自由释放父爱本能。

选择分娩方式

你可以自主选择你的分娩方式，但重要的是对所做出的选择你要有所了解。理论上讲，完全按照你所希望的方式分娩是可行的，但是这需要你预先通过查阅大量相关资料对分娩方式有充分的了解，同时还得跟伴侣就此进行深入的沟通。此外，你需要详细告知医护人员你希望以什么方式分娩，以便他们做好应对突发状况的预案。

在医院分娩，你可以选择专业的助产团队、医院的设施环境与接生方式。你最好事先制订一个分娩计划，说明你希望怎样分娩，并与医护人员沟通，让他们充分了解你喜欢的分娩方式。最终决定应该由孕妇及其伴侣来做出。



孕期饮食

孕期需要摄取多样化且能提供多种营养的食物，应多吃新鲜水果和蔬菜、全谷物，还要吃鱼类、禽类和低脂乳制品，以摄入足够健康的蛋白质，间或吃些牛羊肉和蛋类。鱼肉中富含维生素 B₁₂ 和维生素 A，绿色和黄色蔬菜也含有这两种维生素。

胎儿的正常发育离不开铁元素，母体每天都需要补充铁。因此，你需要吃大量富含铁的食物，比如杏、李子、牛羊肉、鱼等。女性最好在怀孕之前 3 个月就开始每天服用叶酸补充剂（叶酸片）直到怀孕第 12 周，以避免胎儿出现脊柱裂等神经管缺陷。你的食谱里也应加入富含叶酸的食物，如绿叶蔬菜、坚果和谷物等。

孕期健康

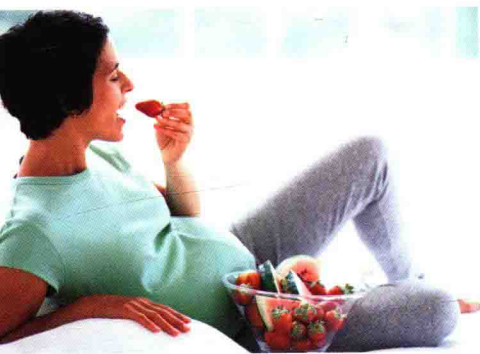
定期运动可保持身心健康，因为运动时，身体会释放安神的化学物质，使人放松，舒缓紧张情绪。运动还可加快血液循环，使你的身体和腹中的宝宝都得到充足的供氧。

此外，肌肉如果能在运动中得到调适，分娩会比较顺利，也不会太难受。产前培训课中的健身操结合了身体放松和呼吸技巧，有助于你更好地熟悉分娩过程。另外，你还需要学会保存体力，晚间尽量多睡觉，白天尽量多休息。

产前检查

优质的产前检查可使母亲和宝宝都健康。产前在医院接受常规检查是为了发现或规避隐患，并及时治疗出现的异常。有些检查属于针对性筛查，如超声波扫描和羊膜穿刺。

产前检查不仅限于医疗检查，社交和个人层面的学习也同样重要。与其他母亲交流经验，多向医生、助产士请教，会化解你对分娩的担忧，使你胸有成竹。院方会为你答疑解惑，帮助你了解生孩子时可能



出现的各种状况，辅导你和伴侣为分娩做好预案。

呵护腹中的宝贝

整个孕期，你都可以与腹中的宝宝交流。当你第一次感觉到胎动时，你与胎儿之间的联结会越发真实。

和未出生的宝贝说说话吧。胎儿有着非常敏锐的听力，宝宝在子宫里听到过爸爸妈妈的声音，出生时就能分辨出爸爸妈妈的声音。大多数父母喜欢和腹中的宝宝说话，给他唱歌，隔着肚皮轻柔地摸摸他。听力是胎儿最早发育的感觉功能之一，约在第 16 孕周时，你的宝贝就能听见你说话了。

虽然偶有胎儿发育不良，幸好现代技术相当发达，足以看护好尚在子宫里发育着的宝宝。医生能为母腹中的胎儿进行筛查，矫治发育缺陷，最大限度地使其在出生时健康无恙。有时，母体的缺陷也会影响胎儿的发育，但即使是身患糖尿病的准妈妈和 Rh 血型与胎儿不合的孕妈，经密切监护和有效治疗，同样能够健康妊娠。

妊娠反应

怀孕期间完全没有不适感的人几乎没有，某些症状是怀孕后特有的。但妊娠反应只是让人不舒服，不是严重问题。

做好心理准备并了解治疗方法，你应对妊娠反应的战斗就已经赢了一半。多数症状都可轻松治愈，不会造成长期困扰。

妊娠紧急情况

紧急情况通常发生在孕期的最初 3 个月和最后 3 个月。几乎所有常见的紧急状况都伴有典型的症状，一旦出现这些症状，应即刻就医。这些症状包括：剧烈腹痛，阴道出血，体温超过 37.8°C ，严重的恶心不适或剧烈呕吐，持续性头疼，视物模糊，脚踝、手指和脸部浮肿，超过 24 小时无胎动或胎膜破裂。



妊娠最初3个月内出现的紧急状况有大出血及由此引发的流产，胚胎着床异位（比如宫外孕）等。此外，导致紧急状况发生的因素还有：高血压引发的先兆子痫（子痫前期）、习惯性晚期流产、母儿Rh血型不合、胎盘异常（比如前置胎盘）等。不过，尽管有诸多风险，绝大多数胎儿终能安全降生。

孕期甜蜜蜜

多数女性怀孕后身体的某些部位，如乳房、乳头和生殖区域，都会变得更加敏感，性器官也是如此。这是孕激素水平升高导致的现象。性生活会变得前所未有的美好，感觉更强烈，更易获得满足感。有些女性在此期间头一次享受到高潮，有的则能高潮迭起。不过，随着腹部隆起，某些体位就不能使用了。

做好迎接宝宝的准备

怀孕进入最后3个月，就需要着手各项准备工作了：布置婴儿房，为即将到来的宝宝选购衣服，添置育儿用品，给宝宝取名，做产假计划、育儿计划，安排家中其他孩子的照顾事宜。

建议你在家提前列一张备忘清单，提前去趟医院，熟悉住院手续办理，这样你会感觉一切尽在掌握中，就不再忐忑不安了。

分娩早安排

分娩可以细分为几个阶段。分娩开始前叫作临产阶段，你会感到背部钝痛，或者见红。羊膜也会破裂，但你不会感到肚子疼痛。

分娩第一阶段主要是宫颈扩张，以便胎儿能从宫腔进入产道。这一过程通常很顺利。如果你之前还能自行走动，可采取半坐姿势，借助地心引力来促使宫颈扩张，加快进程。

分娩几乎没有不疼的，目前有多种方法可减缓分娩的疼痛，比如催眠分娩法，使产妇进入深度放松状态，这种方法自然而安全。

