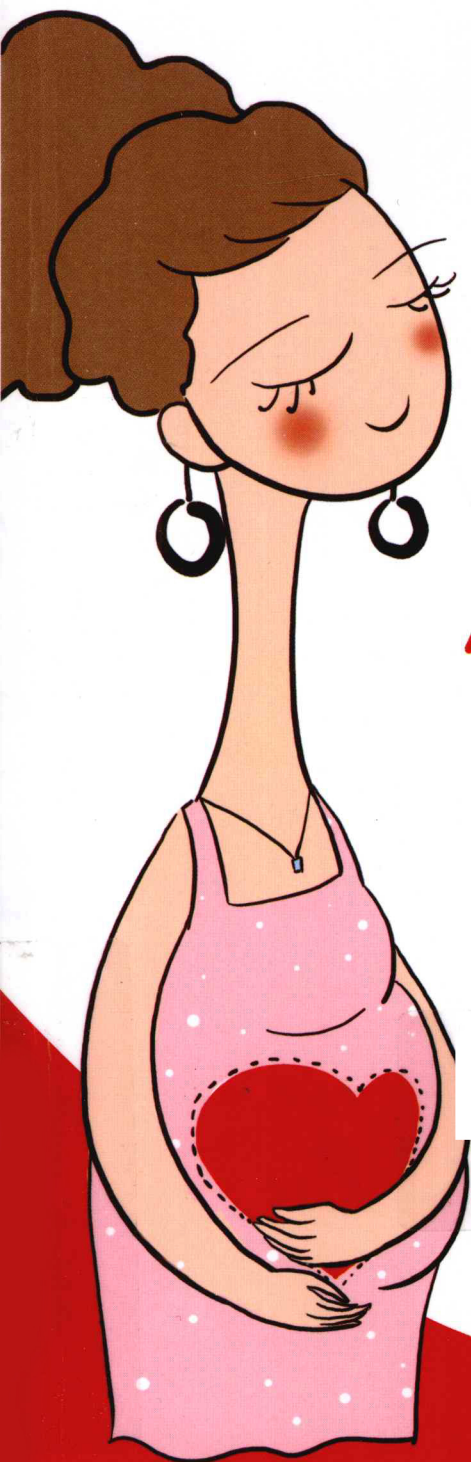


THE  
GIRLFRIENDS'  
GUIDE TO  
PREGNANCY



〔美〕薇姬·艾欧文 著  
夏 菁 译

# 孕幸福

——轻松好孕40周

一本让没有经验的准妈妈大笑着

看完的孕期指南书

怀孕绝不是一件苦差事

而是充满乐趣的期待之旅

# 孕幸福

——轻松好孕40周

〔美〕薇姬·艾欧文 著  
夏菁 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

孕幸福/[美]艾欧文著;夏菁译.-海口:南海出版公司,2011.1

ISBN 978-7-5442-4989-8

I. ①孕… II. ①艾…②夏… 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(2010)第205309号

著作权合同登记号 图字:30-2010-072

THE GIRLFRIENDS' GUIDE TO PREGNANCY by Vicki Iovine

Copyright © 1995, 2007 by Vicki Iovine

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by ThinKingdom Media Group Ltd.

Published by arrangement with Pocket Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

All Rights Reserved.

孕幸福

[美] 薇姬·艾欧文 著

夏菁 译

出版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发行 新经典文化有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经销 新华书店

责任编辑 侯明明 崔莲花

装帧设计 韩笑

内文制作 王春雪

印刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开本 700毫米×990毫米 1/16

印张 19.5

字数 230千

版次 2011年1月第1版

印次 2011年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5442-4989-8

定价 28.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

# 目 录

## CONTENTS



- 1 欢迎加入孕妇俱乐部
- 3 我为什么写这本书

### 第1章 你怀孕了吗

- 14 乳房胀大
- 15 小便
- 15 极度疲惫
- 16 痉挛
- 17 头晕脑胀
- 17 恶心呕吐
- 19 嗅觉敏感
- 20 情绪波动
- 21 例假停止
- 22 直觉

### 第2章 分享好消息

- 27 你的产科医生
- 28 告诉孩子的爸爸
- 32 告诉闺蜜们
- 33 告诉妈妈和婆婆
- 36 告诉爸爸
- 37 什么时候告诉大家
- 38 陌生人

## 第3章 怀孕是一种身体体验

- 45 肿胀的身体
- 46 乳房
- 47 臀部
- 48 头发（和指甲）
- 52 皮肤

## 第4章 你可能有的感觉

- 58 消化系统的改变
- 60 晨吐
- 65 肠道蠕动减慢
- 67 痔疮



## 第5章 妊娠期的情绪变化

- 73 无法集中注意力
- 74 多愁善感
- 76 急不可待
- 77 埋怨丈夫
- 79 恐惧感

## 第6章 你和医生

- 96 选择医生还是助产士
- 97 如何选择产科医生
- 99 需要征求丈夫的意见吗
- 101 男医生还是女医生
- 102 选择哪种就诊方式
- 103 不要怕医生

## 第7章 产前检查

- 109 早孕检查
- 109 验血
- 110 宫颈抹片检查
- 111 尿检
- 112 量血压

|     |               |
|-----|---------------|
| 112 | B超            |
| 114 | 糖尿病筛查         |
| 115 | 甲胎蛋白 (AFP) 检查 |
| 116 | 羊水穿刺          |
| 119 | 绒毛活检 (CVS)    |
| 121 | 胎心监护          |
| 122 | 称体重           |



## 第8章 怀孕与锻炼

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 127 | 容易疲劳               |
| 128 | 身材改变               |
| 130 | 变胖是难免的             |
| 131 | 锻炼对疼痛和分娩没有帮助       |
| 132 | 有可能威胁胎儿            |
| 133 | 担心流产               |
| 134 | 体重会缓慢下降            |
| 136 | 不要违背自然规律           |
| 137 | 我的长篇大论之例外情况        |
| 138 | 凯格尔训练——你可以做的一项重要运动 |

## 第9章 怀孕时的鱼水之欢

|     |             |
|-----|-------------|
| 143 | 二人世界变成三口之家  |
| 145 | 不再担心怀孕      |
| 146 | 茁壮的种子和肥沃的土壤 |
| 147 | “性”致多变      |
| 148 | 享受美梦        |
| 150 | 准备好，乐意而且有能力 |
| 150 | 乳房魔法        |
| 151 | 硕大的身体       |
| 152 | 爱到最高点       |

## 第10章 展现最美的自己

- 156 孕妇装的材质
- 157 名牌孕妇装
- 157 突出美丽的曲线
- 159 时髦又得体
- 160 上班族孕妇的穿衣经
- 162 孕妇装的挑战
- 168 活在当下
- 169 互相借衣服穿
- 170 选一件合适的绿装

- 173 衣服下面的衣服
- 174 塑身内衣和托腹带
- 176 孕妇文胸
- 179 孕妈也时髦



## 第11章 写给准爸爸

- 191 成为分娩教练的丈夫们
- 194 男人们的恐惧

## 第12章 非常规情况

- 202 放轻松
- 203 流产
- 207 没人会告诉你的秘密
- 212 拉链式分娩
- 213 分娩烦恼事

## 第13章 最后冲刺

- 219 无法呼吸
- 220 我吃不下饭

|     |        |
|-----|--------|
| 220 | 我无法入睡  |
| 222 | 走不了路   |
| 225 | 背痛     |
| 226 | 肚子要爆炸了 |
| 226 | 马上就要生了 |
| 228 | 期待早点发动 |



## 第14章 准备待产包

|     |             |
|-----|-------------|
| 232 | 带满一箱子有用的东西  |
| 233 | 你回家穿的夜服     |
| 234 | 别带睡裙        |
| 235 | 带上洗发水、香皂和乳液 |
| 235 | 把首饰留在家里     |
| 235 | 带上枕头        |
| 236 | 带上在家穿的拖鞋    |
| 236 | 写给你的丈夫      |
| 236 | 多带几双袜子      |
| 237 | 带上内裤        |
| 238 | 带上强唇霸       |
| 238 | 带上笔         |
| 239 | 带点吃的东西      |
| 239 | 带上卫生巾       |
| 240 | 带上哺乳文胸      |
| 241 | 带上一本关于哺乳的书  |
| 241 | 带上照相机       |
| 243 | 带上电话簿       |
| 243 | 带上一个闺蜜      |
| 244 | 给宝宝带些什么     |
| 246 | 回家的行头       |

## 第15章 阵痛发作

- 252 筑巢本能
- 254 怒气冲冲
- 256 宝宝“落”下来了
- 256 腹泻
- 257 排出宫颈黏液栓（见红）
- 258 破水
- 259 宫颈口扩张和宫颈成熟度



- 260 宫缩
- 260 “假阵痛”
- 263 预约剖腹产
- 264 开始阵痛后应该怎么做

## 第16章 出发去医院

- 266 开车去医院
- 268 办入院手续
- 270 紧赶慢赶后耐心等待
- 272 阵痛有多痛
- 273 用力推
- 274 硬膜外麻醉
- 276 催产素
- 276 考虑剖腹产
- 278 分娩
- 279 对宝宝一见钟情
- 279 接下来该怎么办

## 第17章 产后的担忧

- 282 觉得孤立无援
- 282 折断宝宝的脖子
- 283 怕宝宝停止呼吸
- 284 把宝宝忘在别处
- 284 让宝宝饿着



- 285 宝宝不喜欢我怎么办
- 285 我不喜欢宝宝怎么办
- 286 生活变得一团糟
- 287 痛恨哺乳
- 288 想上厕所
- 289 产后的鱼水之欢
- 292 产后抑郁症

## 第18章 宛若新生

- 296 减肥
- 298 怀孕留给我们的纪念

## 欢迎加入孕妇俱乐部

你怀孕了？快来坐在我旁边，我最最喜欢的就是即将做妈妈的女性了。实际上，每一个妈妈都和我一样喜欢孕妇。在怀孕期间，我们充满期待、乐观阳光，还会美梦连连，不过也有恐惧、不安及自我怀疑。整个世界都喜欢孕妇，因为我们都想保护你们，鼓励你们。所有生过孩子的女性也满心欢喜，因为又有一位新人要加入我们了。

在任何一个女性群体里，经历过分娩的成员之间都充满了友情。似乎只有我们才知道的一次秘密握手或者防伪标记，让我们成为打过同一场战争的老兵。素昧平生的妈妈们上洗手间时可以在 10 分钟之内就互相分享分娩时那令人毛骨悚然的细节。刚刚怀孕的孕妇就是这个俱乐部的新成员，所有聚会都会邀请你参加，其他成员都会拥抱你，给你指点迷津。等到 40 周（或多或少）这个试用期过后，只要经历了最终那个苦难折磨的仪式（分娩），你就会在那个神奇瞬间变成老资格的成员。

在这辈子接下来的时间里，你会感觉和这个世界上其他的妈妈们宛若亲人。妈妈们会互相欣赏，认为只有生过孩子的人才够资格加入这个俱乐部。我们常常找各种理由祝贺自己，因为我们经历了难以想象的磨难才获得这个会员资格。就像久经沙场的老兵一样，我们把战斗时的伤疤看成奖章，比如剖腹产伤口、妊娠纹、打个喷嚏就会尿湿裤子！像这样的“奖章”

为数不多，你不用害怕得屏气收腹，可以放松一点，自由呼吸。我们也许会在孩子幼儿园的圣诞庆典上无法控制地大哭起来，也许无法在晚上 9 点以后仍然保持清醒，即使在周末也是这样。不过在我们内心深处，自己就是这世界上真正的英雄！

## 我为什么写这本书

我在6年里生了4个孩子：两个儿子、两个女儿，可没有双胞胎哦！由此我得出的经验（除了千万不要迷信安全期可以有效避孕这一条以外）就是：帮助我熬过这4次孕期的知识中有90%来自那些有过孕育经验的闺蜜们。当然了，可供阅读的孕期宝典这类书籍实在是太多，像我这样的“好学生”（也是一个被吓坏了的孕妇）当时曾把这些书都买回家，而且几乎全部啃完。其实你只需要读我这本书就足够了。我现在对于怀孕这件事的技术层面了解得非常透彻，简直到了能帮人接生的水平，即使是剖腹产也不在话下。在疾驰的出租车上，只用眉毛夹我就能搞定一切，再用报纸把小家伙紧紧裹住。所有那些古怪的名词我都知道，比如“假宫缩”、“前置胎盘”，还有“宫底”等。

可是，十月怀胎并非只是医学问题，还涉及到情绪、生理及社会生活等方方面面。我寻寻觅觅了7年，还没发现哪本书谈论问题的方式和一位和善可亲、富有经验而且坦白率真的闺蜜相同。在那些林林总总的书籍中，似乎没有一本真正触及到生儿育女的本质。就我的切身体会来说，那些书都太超脱、冷静、简洁、节制。

在我看来，怀孕就是让人担惊受怕却又令人着迷，而且弄得人邋邋遢遢、容易情绪激动的一件事。像“短暂不适”及“触之即痛”这类描述完

全无法准确描述做羊水穿刺的感觉，以及怀孕时乳房到底有什么感觉。“敏感”和“情绪不稳定”这样的词汇根本没法表达孕妇的情绪状态。请相信我！有本书上说产后几周会有恶露排出。事实上，我生完孩子以后从病床走到卫生间，只不过短短 2 米的距离，地上却总会留下一道血迹，看上去就像谋杀凶案现场一样，我对此完全没有思想准备。让我作好思想准备的绝对不是我那可亲的产科医生，也不是传统的孕期指南书，而是我的那些闺蜜们。她们警告我产后别逞能，不要拒绝医生开镇痛药。因为一旦医生下班回家，在他舒适温暖的床上安睡时，硬膜外麻醉会逐渐失效，而我只能躺在那又冷又硬又狭小的病床上，靠一盒泰诺勉强应付。闺蜜们还让我放心，告诉我即使丈夫在我做 B 超的时候会晕倒，还拒绝亲手剪断孩子的脐带，他仍然会成为一位好父亲。她们还告诉我，哪些衣服会让从后面看起来比实际胖，或者我是否脾气暴躁得让人受不了。怀孕这件事常常把我整个人弄得差点崩溃，每次都多亏闺蜜们的鼎力相助。

“可是，”你会说，“我的医生棒极了，他会告诉我生孩子所有必备的知识。”你也太天真了吧！虽然医生是这个世界上我最喜欢的人之一，而且我祈祷自己的某个孩子将来去念医学院，但是我很少问医生那些对我来说至关重要的问题。有时候是因为怕浪费他们的时间，我怎么能拿诸如“我最早什么时候能进行硬膜外麻醉”这样的问题没完没了地烦他呢？还有真正有病痛的人等着看医生呢。有时候是因为我觉得自己越来越不文雅，而且越来越没有吸引力了，害怕让医生知道。不知道为什么，我一点也不在意让医生摸我的子宫颈，可是我却害怕问他“为什么我的乳头上长了一根毛”这样的问题。通常情况下，我的问题从本质上来说并非医学问题，比如“为什么我穿不了孕妇牛仔裤呢”，而且问这些问题会让我看上去很愚蠢，我对此简直怕得要死。虽然生儿育女实在是件自然而又平凡的事，每个女人生来就知道怎么做，可还是有很多我们不知道的事情。如果我一遇

到怀孕的问题就打电话给医生，那他每天就会有两三个小时耗在我的电话上，而且至少有半小时是半夜三更我起来第五次小便以后打给他的。

这本书正是我在怀孕的时候一直想找的书。此书记载了我和闺蜜们的孕期经验、观点、忧虑、症状和治疗方法。在这个人生的重要关头，你也许迫不及待地希望有人来告诉你怎么办，但是如果你先咨询过医生后再采纳我的建议，我会感觉更好。建议你利用这本书的内容和产科医生进行有趣而又信息丰富的谈话。其实，如果有什么问题你觉得十分尴尬无法开口问医生，只需在本书谈论这个问题的那一页上作个记号，然后请医生看一下。对于本书中的任何部分，你可能有不同意见或嗤之以鼻。举个例子，如果你是那种在十月怀胎期间从来没有感觉一点恶心呕吐的幸运儿，就请直接跳过讨论晨吐的那几部分，千万别老说你是如何幸运。出于安全考虑，建议你当心点，别太洋洋自得，因为掌管怀孕的众神通常都很公平。换言之，如果没有经历晨吐，那你就可能经历无法控制的胀气。

我们都听说过那些有完美孕育过程的女人们。她们通常都是秀发如云、衣着光鲜、配饰精美，在女性杂志上出现的名模或者明星，让人顶礼膜拜。更糟糕的是，她就是你妈妈最要好的朋友的女儿，因此你每天都会听到自己被拿去和她比。她的孕期体重只增长了医生推荐的9~11千克；她的皮肤仍然净白、娇嫩欲滴；她待产的时候听冥想静坐的录音带；她在动感单车健身课上有自己的专座，一直锻炼到宫口开了6指；她还发誓说这辈子从来没有感觉这么好过；她的伴侣也觉得大腹便便的样子是她最美丽的时候，陪她去听产前讲座的时候还向医生提问，而且在孩子出生以后把胎盘带回家埋在一棵老橡树下。

这本书是为我们这些人而写的：从在家里用试纸测出怀孕到第一次产检期间就胖了9千克；在怀孕期间脸上冒出了痘痘，上一次长这东西还是在高中时代；痔疮十分严重，弄得我们再也不想吃固体食物了，这辈子最

好不用上大号；恨不得把枕边人谋杀于睡梦之中，因为在穿衣服的时候似乎听见他们发出嘲笑的声音；每次看纸尿裤的广告，都会热泪盈眶；而且看关于拐卖儿童的法制节目时，觉得记住每一个孩子的面孔是我们的职责所在，这样就能帮助那些痛不欲生的父母和孩子们重聚。

换句话说，这本书是写给每一位怀孕女性的。因为我相信，如果有一个女人告诉你她的孕期毫无疑问是她一生中最愉快、最充实的时光，那么她不是在撒谎就是性格有点问题。还有，我敢押下重金打赌，那些名模和明星们在怀孕的时候其实也长痔疮。

说得简单点，生儿育女是女人的事。大约七十多年前，男人只负责提供精子，然后在孩子出生后接受祝贺、派发雪茄，然而在这之间的9个月，他们几乎与怀孕生子完全无关。（说到这9个月，我想澄清一件事：整个孕育过程平均为40周，在我算来差不多是10个月。你可能会问：“谁来算这个日子呢？”当然是你啊！这段时间会把你搞得晕头转向。你有24周没有来例假，就是怀孕6个月吗？实际上你还有16周才分娩。明白了吧，还是10个月。那么，如果有24周没来例假，那么你到底是“怀孕6个月”还是“已进入第7个月”？天哪，这种倒计时总是让我头痛不已。我唯一可以肯定的是，这段日子不像我想象中过得那么快。）

当一位女士发现自己怀孕了，她很自然地会去找自己熟识的生过孩子的女性寻求帮助，比如母亲、姐姐、姨妈还有女性朋友们。因为怀孕尽管非常寻常，但那些头一次经历的人却完全不知道怀孕期间到底会发生哪些事。而那些生过孩子的人通常都非常乐于向准妈妈传授怀孕秘籍。

在以前那个医生忙于治疗疟疾，为掉进脱粒机的农民缝合伤口的年代，十月怀胎都算不上是医生的事。那时候，通常都是由那些有经验的女性告诉惊慌失措的新人们接下来会怎样，如何在孕期尽可能让自己舒舒服服。更重要的是，这样可以让新手妈妈们放心，她们所经历的一切都是正常的。

由于在怀孕期间的种种感觉一点也不正常，所以这样的建议就显得弥足珍贵。当然了，这些代代相传的“秘籍”中也有很多是我所谓的“民间智慧”（你知道，就是那种第六感、直觉，有些人就是对此笃信不疑），比如说将结婚戒指用绳子拴起来，然后让它在孕妇的肚皮上方晃动来判断胎儿的性别；还有在产床下面绑一把刀，据说这样可以减轻疼痛，等等。在这本书中，我们会细细筛选这些信息。

如今，除了那些自愿在既无新生儿室也无麻醉师在场的情况下，单凭自己的力量去面对分娩的边缘人群之外，怀孕生子这场大戏通常由医生来唱主角。还记得那些老电影里可怜的孕妇因分娩而死的场景吗？现在你可能几乎没有听说过了吧。为了保护宝宝和我们的生命，医生会对我们的怀孕过程进行全程监控，告诉我们尿蛋白是否高了点，患妊娠期糖尿病或其他疾病的风险是否很高。此外，在阵痛和分娩这场高潮迭起的大戏中，医生们恪守誓言，守护在我们身边防患于未然，这正是我个人最喜欢的一点。

我写这本书绝不是要淡化医生的角色，如果你把这本书看做是对产科医生给出的建议和意见的补充，我会比较放心。在解除了负罪感和责任感后，我还是想说，我认为女人能从其他女人那里学到非常宝贵的孕育经验。我的闺蜜们不仅源源不断地与我分享她们的经验和知识，还常常向我保证，我所经历的一切都是正常的，而这是我收到的最好的礼物。尽管每个女人都认为自己的孕育经历独一无二（特别是那些初次怀孕的女人），她也希望有人能告诉自己，其实别的准妈妈们和她一样稀里糊涂、疑神疑鬼、紧张兮兮。

唯一的问题就是社会的流动性很强，我们不会一直待在自己的“熟人圈子”里，或者就像我的闺蜜凯莉的老祖母说的那样：“我们并不总是在自家的花园里长大。”这就意味着当你怀孕的时候，母亲、姨妈、姐妹和闺蜜们并不总是能在身边帮助你。如果你是那些从来没有生过孩子的大多