

之宝贝书系101

从怀孕到分娩专家全程指导

怀孕40周圣典

Your Pregnancy
Week By Week

(美) 菲利普·凯 / 著

赵洪涛 / 译



中国纺织出版社

之宝贝书系101

从怀孕到分娩专家全程指导

怀孕40周圣典

Your Pregnancy
Week By Week

(美) 菲利普·凯 / 著

赵洪涛 / 译



中国纺织出版社

内 容 提 要

怀孕的每一周准妈妈和胎儿都会发生什么变化?作为准妈妈的你需要注意什么?哪些变化是正常的,哪些变化是不正常的?产后你需要注意什么问题?如何照顾新生儿?作为爸爸的你在妻子怀孕时需要扮演什么样的角色?本书以周为时间界限,详细阐述了从孕期到产后准父母关心的问题,文字轻松自然,兼具实用性和可读性为一体,是一本不可或缺的家庭读物。

原文书名: Your Pregnancy Week by Week: Practical and Reassuring Advice from Conception to Birth

原作者名: Dr Philippa Kaye

Copyright: © 2010 BY PHILIPPA KAYE, First published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, a Random House Group Company

This edition arranged with Ebury Publishing, a division of the Random House Group Ltd through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 Beijing Zhongshanxiangsha Books Issue Center

本书中文简体版经Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, a Random House Group Company授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-1182

图书在版编目(CIP)数据

怀孕40周圣典/(美)菲利普·凯著;赵洪涛译. —北京:中国纺织出版社, 2011.5

(之宝贝书系; 101)

ISBN 978-7-5064-7399-6

I. ①怀… II. ①菲… ②赵… 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(2011)第047536号

策划编辑: 尚响 胡敏

责任编辑: 胡敏

责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110

传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



简介

Introduction

怀孕是件神奇而又让你兴奋无比的事情。你的身体渐渐开始变化，而胎儿也在里面一点点长大，让你意识到自己很快就要成为妈妈了。这个时候你会有许多问题，不仅仅是关于自己的身体和腹内的胎儿，还包括未来的规划以及有了胎儿后的生活。当我怀孕时，一有阵痛或先兆，我就赶紧跑去翻看医疗手册，以至于我的丈夫开始威胁我：再这样就把医疗手册没收掉！

我的体会是，要想充分享受孕期的快乐，并为分娩做好准备，同时在成为父母之后能够面对未知的挑战，感受其中的乐趣，首先需要自己有一个明确的思路。这也能够让你为自己和孩子做出更明智的选择。有些准妈妈就如同我之前一样，总是急于弄清楚所有可能存在的问题，可是许多人也发现，过多的信息也会给自己带来无限的烦恼。所以大多数的准妈妈都选择了折中的路线，就是尽可能多地去了解能够解决自己实际问题、消除实际烦恼的信息，从中找到一个最佳方案，从而让自己变得更轻松。每一次怀孕、每一个人怀孕都不相同，都会遇到不同的问题，所以不论这是你第一次怀孕还是第二次、第三次、第四次甚至更多，我希望你都能从这本书中找到答案。当然，如果你有什么疑问和困惑，一定要及时与医生和护理人员沟通。

这本书将在整个孕期中给予你指导，并以周为单位详细介绍你和你的胎儿每日都在发生的变化。到目前为止，胎儿每一次发育变化的精确时间仍没有定论，所以你在此书中看到的一些发育过程的统计时间可能与其他书中描述的不同。此外，书中对胎儿的生长变化都以周为单位来划分，但实际中这些变化有时是难以察觉或非常突然的。书中还会详细阐述某种孕期症状，比如晨吐或消化不良等等，并提出能够缓解和消除症状的建议或方法。当然也要注意一点，对于每一个准妈妈来说，书中提及到的任何一种症状和反应，在实际情况中都没有绝对的时间表，且因人而异，也许有些症状和反应会过早地在你身上出现，也有可能稍晚一些。本书针对的是正常情况下孕期中出现的一些较为普遍的症状和问题。虽然大多数人在孕期状态都很好，不会出现什么特殊问题，但如果你遇到了较为特殊的情况，一定要与医生沟通，他们会针对你的情况进行详细的商讨和研究。

书中还专门有一个章节是关于生活的，一般包括饮食、运动和性生活，这些都是女人怀孕后非常关心的内容。有几“周”里还提到了瑜伽动作，主要介绍呼吸技巧及一些简单的瑜伽动作，在孕期做这些动作是很安全的，并能够让你的身体变得更强壮、更柔软、更灵活，甚至可以帮助你缓解背痛！你在孕期会经历许多次产前的身体检查和常规测试，对于这些，书中都会在相应的“时间”进行详细介绍和描述。大家都比较关心和感兴趣的话题及实际中遇到的一些小问题，比如该给宝宝买些什么等等，诸如此类内容，书中也有详细的阐述。书中关于“分娩”的这一章节，更是详细列举了所有可供准妈妈选择的方案以及每个方案的详细过程。最后，本书还专门有一个章节是关于产后头六周的，也叫“产后期”。全书从头至尾专门有一部分内容是针对准爸爸的，也叫“给所有的准爸爸们”，请仔细阅读，这会让他们置身孕期之中，并感受自己变成父亲的过程。书中还列出了整个孕期中所有常规性检查等产前护理时间表，以供参考。

虽然我想在书中用非常通俗的语言来解读复杂的怀孕过程，但不可避免地还是引用了很多医学术语。可能你以前从医生和助产士那里也听说过一些专业术语，当然这样你就更清楚书中阐述的内容了！有些术语读起来很生硬，比如胚胎、胎儿等，但你只需要把这些一概理解为胎儿就可以了。

另外你还需要了解一个概念，就是“孕期”。孕期通常分为三个阶段。虽然目前对于每一个阶段的具体划分时间仍有争议，但通常孕早期是指怀孕的头12周或13周，在这个时期胎儿的器官和骨骼将会初步生长和发育。孕中期一般是第13到第26周，在这段时间里胎儿会继续生长，同时你会感觉到胎动。孕晚期是指从第27周到最后分娩的第40周，这段时间里胎儿的身体会持续生长，体重也在增加，器官发育成熟，并为最后的分娩做好一切准备。

我希望这本书会成为你孕期一个非常实用的伴侣，不仅仅是为你自己，也包括你的伴侣。你可以选择多种阅读的方法，比如你可以从怀孕开始按照每周步骤参考阅读；也可以部分或快速浏览，或查询某一内容，或专门阅读某一症状的阐述，或看看你的胎儿此时此刻在干什么。不论你选择哪种方式，我希望你能轻松地从书中找到你想要的内容，并能给孕期以一定的帮助和指导。



目录

Contents

1~4周 / 9

- 月经周期和受精 10
- 孕前和孕期的维生素摄入 13
- 早孕检测 14

第5周 / 16

- 胎儿的发育 16
- 准妈妈的身体变化 17
- 保护好子宫内的胎儿 18
- “怎么办？我总是感觉发慌”…… 24

第6周 / 26

- 胎儿的身体发育 26
- 准妈妈的身体变化 27
- 尽早到医院登记挂号 29
- 写给准爸爸们 31

第7周 / 32

- 胎儿的身体发育 32
- 准妈妈的身体变化 32
- 孕早期出血 33
- 孕期饮食 35

第8周 / 41

- 胎儿的身体发育 41
- 准妈妈的身体变化 42

“为什么我会觉得恶心” 42

怀孕期间的运动 44

第9周 / 47

- 胎儿的身体发育 47
- 准妈妈的身体变化 47
- 产前护理分析 48

第10周 / 52

- 胎儿的身体发育 52
- 准妈妈的身体变化 54
- 瑜伽和放松技巧 55

第11周 / 57

- 胎儿的身体发育 57
- 准妈妈的身体变化 58
- 产前检查 60

第12周 / 66

- 胎儿的身体发育 66
- 准妈妈的身体变化 67
- 超声波扫描 67
- 产前筛查 68
- 瑜伽 72

第13周/ 73

胎儿的身体发育	73
准妈妈的身体变化	74
为什么有时会觉得头晕	75
素食主义者的食谱	76
孕中期的身体运动	77
告诉大家你怀孕了	77

第14周/ 80

胎儿的身体发育	80
准妈妈的身体变化	81
骨盆底	81
其他产前检查	83

第15周/ 85

胎儿的身体发育	85
准妈妈的身体变化	86
孕中期饮食	86
产前培训班	87

第16周/ 88

胎儿的身体发育	88
准妈妈的身体变化	89
皮肤变化和妊娠纹	89
放松技巧	91

第17周/ 92

胎儿的身体发育	92
准妈妈的身体变化	92
正在准备一个假期吗? 旅行准则	94

第18周/ 97

胎儿的身体发育	97
准妈妈的身体变化	97

买新衣服	98
------------	----

第19周/ 101

胎儿的身体发育	101
准妈妈的身体变化	101
“我想我感觉到他在动了” ...	102
多吃水果和蔬菜	103

第20周/ 106

胎儿的身体发育	106
准妈妈的身体变化	106
异常超声波扫描	108
瑜伽	108

第21周/ 110

胎儿的身体发育	110
准妈妈的身体变化	111
产妇的权利与权益	112

第22周/ 114

胎儿的身体发育	114
准妈妈的身体变化	115
消化不良和胃内反流	115

第23周/ 118

胎儿的身体发育	118
准妈妈的身体变化	119
尿路感染	119
写给准爸爸们	120
瑜伽	121

第24周/ 122

胎儿的身体发育	122
准妈妈的身体变化	122
变换姿势及背痛	123

第25周/125

胎儿的身体发育	125
准妈妈的身体变化	125
便秘	126
提前计划：宝宝护理相关内容	127
产前培训课	128

第26周/130

胎儿的身体发育	130
准妈妈的身体变化	130
先兆子痫	132
饮食	133

第27周/134

胎儿的身体发育	134
准妈妈的身体变化	134
家人和朋友	135
治疗背痛	136

第28周/138

胎儿的身体发育	138
准妈妈的身体变化	139
产前检查	140
瑜伽	142

第29周/144

胎儿的身体发育	144
准妈妈的身体变化	144
“我该何时放下工作”	146

第30周/148

胎儿的身体发育	148
准妈妈的身体变化	149
阴道分泌物	150

孕晚期的健身运动	151
----------------	-----

第31周/153

胎儿的身体发育	153
准妈妈的身体变化	154
给宝宝买东西	154
孕晚期饮食	158

第32周/159

胎儿的身体发育	159
准妈妈的身体变化	159
早产	160

第33周/164

胎儿的身体发育	164
准妈妈的身体变化	164
你的分娩计划	165
会阴按摩	167
写给准爸爸们	168

第34周/170

胎儿的身体发育	170
准妈妈的身体变化	170
布拉克斯顿·希克斯收缩	171
产前检查	172
B族链球菌	172
筑巢本能	175

第35周/177

胎儿的身体发育	177
准妈妈的身体变化	178
害怕分娩	179

第36周/182

胎儿的身体发育	182
---------------	-----

准妈妈的身体变化	183
产前检查	183
住院包裹	184
瑜伽	185

第37周/ 186

胎儿的身体发育	186
准妈妈的身体变化	187
“我很烦躁”	187
瑜伽	188

第38周/ 189

胎儿的身体发育	189
准妈妈的身体变化	189
冰箱储藏	190

第39周/ 192

胎儿的身体发育	192
准妈妈的身体变化	192
分娩迹象	193
瑜伽	195

第40周/ 197

胎儿的身体发育	197
准妈妈的身体变化	198
“我能做些什么来帮助分娩”	198
分娩时的呼吸技巧	198
过期妊娠（晚产）	199

分娩/ 202

是什么导致分娩	202
第一产程	203
分娩过程中的医疗监测	209

准爸爸们注意（第一产程） ...	213
分娩止痛	214
第二产程	222
写给准爸爸们（第二产程） ...	226
第三产程	228
写给准爸爸们（第三产程） ...	231
助产	232
剖腹产	233
多胞胎	236
臀位分娩	236
早产	237
分娩后的几个小时	237

产后期/ 241

出院并做定期检查	241
你的身体变化	242
情绪变化	243
宝宝的变化	247
哺乳	248
奶瓶喂养	250
饮食，锻炼及性爱	251
写给所有的爸爸们	253
产后第6~8周宝宝检查	254

结束语/ 256

A series of stylized, light gray footprints of varying sizes are scattered across the upper left and center of the page, leading towards the title.

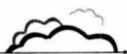
1~4周

女人怀孕，需要经历10个月之久，或者说是40周或280天。但其实真正怀孕的时间只有38周，而你自己能感觉到的时间只有36周。这是因为在医生所说的孕期最初几周里，你还没有怀孕。

我这样说可能有点让人疑惑不解，但首先请记住一点，月经的第一天就是月经周期的第一天，同时也是你孕期第1周的开始。通常来说，女性会在月经后的第14天开始排卵，也就是第2周的最后一天。如果你打算怀孕，排卵期这几天是决定你能否成功受精的关键时期。受精成功后虽然你已经怀孕了，但你可能感觉不到自己怀孕。一般情况下，大概28天之后，也就是第4

周时，女性才会开始察觉到自己怀孕了，从理论上说，也就是实际孕期的第2周。如果你的实际月经周期比这里所说的时间还要长，比如5周的时间，在这之前你是无法察觉到自己有任何怀孕迹象的。

当你发现月经比以往来得晚时，不妨做个妊娠测试。计算一下从最后一次月经到现在的时间，就知道自己怀孕多久了（这个时间点也叫做末次月经）。这个时候你会意识到5分钟前所验证出的怀孕事实其实早在2周之前就已经开始了，而医生会告诉你，从最早受孕到现在其实已经过去4周了。虽然这时还不能通过超声波看到胎儿，但事实上胎儿的性别已经有了区



分，也许是男孩或者是女孩，也有可能是双胞胎。包括眼睛的颜色、头发的颜色以及许多其他特

征也已经被编成信息输入胎儿细胞的基因之内。

月经周期和受精

✓ 第1周

月经周期和我们这里所说的孕期第1周都是从女性来月经的第一天开始计算的，这个过程大概要5~7天的时间。流出的经血里除了血，还有子宫内层的脱落物（子宫内膜）。体内激素的变化促使新一轮月经周期的开始，同时，也刺激大脑不断产生黄体生成素（LH）和卵泡刺激素（FSH）。

✓ 第2周

黄体生成素和卵泡刺激素的不断增加刺激了卵巢不断生成卵泡，这些都是含有卵子的液体囊。虽然每个周期里有20多个卵泡在生长，但通常只有一个能长得特别大，并成为制造卵子的那个卵泡。生长中



的卵泡开始分泌雌激素，雌激素会使子宫内壁变厚，以便着床。大约在第14天，也就是第2周结束或第3周开始时，卵巢开始排卵。雌激素的不断增加刺激大脑在短时间内分泌大量黄体生成素。大约在24~36小时后开始排卵，同时卵子从卵泡释放出来，并在输卵管的末端被纤毛或卷须拾起，卵子被传送到输卵管后就准备游入子宫了。

在排卵过程中，女性分泌的雌激素会促使宫颈变得薄而湿滑，这样使得精子可以轻松地游过子宫颈（子宫的颈部）并进入子宫。在做爱过程中，特别是在射精时，精液中的精子被释放进入女性阴道中，而后精子慢慢游过子宫颈，并进入子宫，然后向上进入输卵管，准备与卵子结合生成受精卵。



✓ 第3周

在排卵期24小时内卵子需要受精，否则卵子就会破碎，从而形成月经。而精子却可以在输卵管内存几天等待与卵子结合，受精通常发生在输卵管内，整个过程大体来说就是一个精子进入卵子的过程。我们的每一个细胞中都含有46个染色体，它们均等存在于卵子和精子之中，各23个。当精子进入卵子后，受精开始，随即一个含有46个染色体的细胞就此诞生了。

从那一刻开始，这个细胞就具备了成长为宝宝的潜力。细胞仍然不断分裂和复制，并有了一个正式的名字叫做受精卵。大概三四天，受精卵顺着输卵管游入子宫内，整个过程中里面的细胞不断繁殖。一旦进入子宫，受精卵会停留几天然后开始植入子宫内膜。

在这几天里，组成卵子的外壳（现在被称为黄体）不断分泌孕激素和少量的雌激素。孕激素的作用就是促使变厚的子宫内层植入受精卵，同时也促使子宫内膜分泌一种

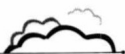
营养物质供应给受精卵。但即便受精卵没有植入，这一过程也同样会发生。

✓ 第4周

着床过程就是受精卵使自己进入子宫内膜，或者说是子宫的内层，这一过程大概发生在受精后5~7天。许多准妈妈都描述这段时间会有抽筋的感觉甚至严重的身体不适，并因此归咎于着床。而也有部分准妈妈描述这一时期几乎没有什么感觉。

一旦受精卵成功进入子宫，细胞会继续分裂。随着细胞的逐渐成熟，受精卵也变成了胚胎；细胞会逐渐生长发育成胎盘、隔膜并最终发育成胎儿。着床的位置决定着胎盘形成的位置，在妊娠初期，胎儿的学名被称作胚胎；孕期8周后，才能称作胎儿。

在第4周末，人体可以分泌 β -绒毛膜促性腺激素（ β -HCG或HCG）。在其他行为中，这种激素会使你的妊娠测试呈阳性。在月经周期第4周的末尾，你通常会盼着月经来潮；如



双胞胎是怎么回事

多胞胎，不管是双胞胎、三胞胎或更多，有两种产生的原因。一个以上的卵子被排出，例如两个，并被不同精子受精。由于宝宝来自于不同的卵子和精子，这会产生异卵双胞胎，因此有不同的基因结构。每一个宝宝都有自己的胎盘、脐带和胎膜。或者，同单胎妊娠一样，一个卵子被排出并被一个精子受精，但由于现在还知道的原因，受精卵分裂成两个分离的受精卵，并将成为双胞胎。在这种情况下，双胞胎为同卵，并有着相同的基因。同卵双胞胎共享一个胎盘，但有各自的脐带。异卵双胞胎各有各的胎盘，同卵双胞胎却不是。

如果你怀孕了，你就会马上知道。如果你去做个阴道超声扫描，就可能会在你的子宫里看到妊娠期的液囊（尽管知道第5周末尾才会看到）。这个液囊包含着这时还看不到的胚胎。你的子宫开始有李子或梨的大小，并不断变大，在怀孕过程中占据腹腔更大的地方。

☑ 男孩还是女孩

在人体细胞中，有23对染色体（人的遗传物质），其中只有一对是性染色体，胎儿的性别就由它来

决定。这两条性染色体，一条来自母亲，一条来自父亲。所有的卵子中都只含有X染色体，然而精子可以含有X染色体或Y染色体，一个X精子和一个X卵子可以组成一个XX受精卵，那么生出的就是女孩；一个Y精子和一个X卵子可以组成一个XY受精卵，生出的就是男孩。女性的卵巢每个月有多个卵泡生长发育，但通常只有一个成熟卵细胞排出，它们均只含有X染色体，这就是说，胎儿的性别不是由母亲决定的。



尽管现在有很多理论可以判定你的胎儿是男孩还是女孩，比如饮食以及做爱的时间（这种理论认为

Y精子会比X精子游得更快，但X精子存活时间更长）。但是，实际怀上男孩或女孩的概率是对半。

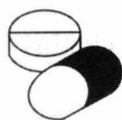


女孩



男孩

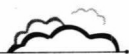
孕前和孕期的维生素摄入



如果打算怀孕或已经怀孕了，要多服用叶酸，B族维生素的一种，一般在叶状蔬菜中含量很高，比如菜花、菠菜，大豆和小扁豆等中也含有丰富的叶酸。孕期补充叶酸可以有效降低胎儿出现脊柱裂等症状的风险，这些症状会导致胎儿出现严重残疾。在第13周之前，要坚持每天服用400微克的叶酸。有

些准妈妈比如糖尿病患者、癫痫症患者或之前生下的宝宝患有脊柱裂者，都会在医生的要求下，服用更多的叶酸，如500微克。

孕期补充足够的维生素D也同样非常重要。当阳光照射到我们的身体时就会产生维生素D，在较肥的鱼肉中和强化谷物中也含有大量的维生素D。有一部分女性更有可



能缺乏维生素D：平时饮食中维生素含量较低的女性，比如素食主义者、日照比较少的女性、身体较胖的女性（身体质量指数超过30）。如果属于上面列举的高危群体，那么建议你在孕期每天至少服用10微克维生素D。

叶酸和维生素D一般在超市和药房有卖，“孕期复合维生素”也含有维生素D。如果你的饮食非常科学，那么你完全没必要再补充任何其他维生素。有些女性比如素食主义者，需要在医生的建议下口服更多的维生素，以保证孕妇和胎儿的健康、安全。

☑ 早孕检测

当受精卵植入子宫内膜后，新生成的胎盘在发育中也不断分泌乙型人绒毛膜促性腺激素（HCG）。这种激素的分泌量稳定持续增加，大概每48小时增加一倍，直到孕早期才停止增长。早孕试纸上的化学药剂一旦检测到尿液中的乙型人类绒毛膜促性腺激素，其颜色就会发生变化。

早孕试纸测试结果极为准确，即便人绒毛膜促性腺激素水平在20~50mIU（国际单位），依然可以检测到。通常孕期第4周结束时，也就是预期月经的第一天，人绒毛膜促性腺激素水平大概是50mIU。但是，如果你平时月经周期并不完全规律，前一次和后一次总会有几天的差别，那么你不用急于进行妊娠测试，因为这种情况下你的人绒毛膜促性腺激素水平可能不够高，会导致试纸无法探测到而显示阴性。如果你的结果是阴性，而你又没有再来月经，可以在48小时之后重新测试；如果你已经怀孕，你的人绒毛膜促性腺激素水平会逐渐升高，最终测试会显示为阳性。即便显示的颜色较为模糊和暗淡，也同样是阳性。

你完全没有必要拿着测试结果去医生那里核实或再次进行确认，因为医生所用的尿检妊娠试纸和在外面药店购买的产品是一样的。血液检测可以检测血液中的绒毛膜促性腺激素含量水平，但尿液检测其实已经足够准确了。一旦你的尿

液检测显现为阳性，需要尽快告诉医生，这样医生会及时安排你的产
前护理相关事宜。

我只做了几个测试，很少的几次！有一天我本该来月经，我测试了一次，结果试纸颜色非常模糊，我觉得可能是我太急了，现在还不能确定结果。所以第二天我又进行了测试，第三天也是，直到最后试纸终于清晰地显示出结果——我怀孕了！

艾米丽 第31天



第5周

胎儿的发育



胚泡在孕期第5周时会不断繁殖，进而分裂出更多独立的细胞。大约一半的细胞最终会发育成胎盘（给胎儿提供营养）和周围的隔膜，另一半细胞会发育成胎儿。胎儿会通过脐带与胎盘相连接，而脐带也会继续生长。这时羊水也开始形成，整个孕期中，你的胎儿都会浮在羊水中。

第5周结束时，胎儿的神经管会逐渐发育而成，大脑和脊髓都会在这条神经管上生长。胎儿的心脏也有了雏形，但仍然非常小，通过超声波还无法看到。不久这颗心脏

就会开始跳动，而且频率比准妈妈的心跳还要快很多。另外其他的器官，比如肾脏和肝脏也开始发育和生长。

通过超声波扫描可以看到一个含有卵黄囊的胎囊。胎囊直径只有几毫米，而且每天以1毫米的速度生长，一直到第九周。卵黄囊在胎盘发育成形并能够开始发挥作用之前，会一直给胚胎提供所需营养，而囊的大小也可以用来计算胎儿发育到何种阶段。在第5周，胎儿会变长1倍，长到2~4毫米。

