

百分百孕育经

从完全崭新的视角出发，阐述了怀孕妇女在孕期各阶段所发生的心理和生理变化，提倡对妊娠妇女进行人文主义关怀，强调了对孕妇的心理和生理的双重呵护。描述了初孕、分娩和育儿方面的全过程以及注意的各种现象，提出了规律性孕期检查、回避风险措施。

新妈妈宝宝系列

【德】扎比内·施瓦布坦 著
维维安·魏格特 译
宁颜闽 韩武 译



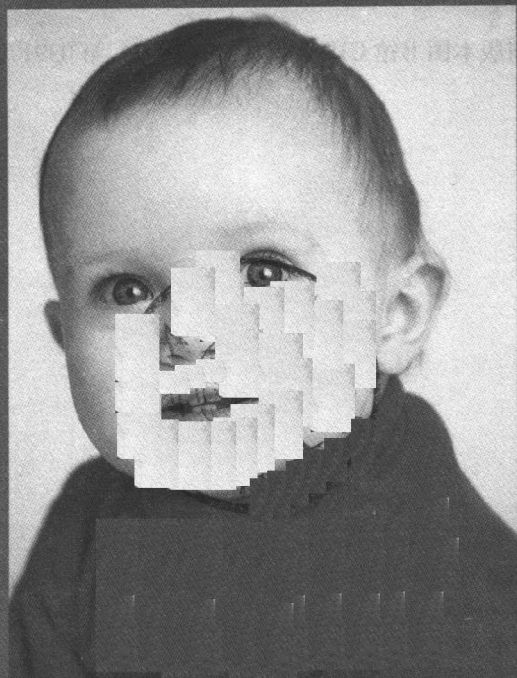
B A I F E N B A I Y U N Y U J I N G

B A I F E N B A I Y U N Y U J I N G

百分百孕育经

新妈妈宝宝系列

[德] 扎比内·施瓦布坦 著
维维安·魏格特
宁颜闽 韩 武 译



从完全崭新的视角出发,阐述了怀孕妇女在孕期各阶段所发生的心理和生理变化,提倡对妊娠妇女进行人文主义关怀,强调了对孕妇的心理和生理的双重呵护,描述了初孕、分娩和育儿方面的全过程以及注意的各种现象,提出了规律性孕期检查、回避风险措施。

山东科学技术出版社

百分百孕育经

【德】 扎比内·施瓦布坦 著
维维安·魏格特
宁颜闽 韩 武 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东人民印刷厂印刷

地址: 泰安市灵山大街东首

邮编: 271000 电话: (0538)6119320

开本: 850mm × 1168 mm 1/32

印张: 10

字数: 180 千

版次: 2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-3464-8

R · 1062

定价: 24.00 元

本书采用国际流行防近视、环保轻型纸印制

前言

本书从精子和卵子结合形成生命开始，详细阐述了妇女在怀孕期各个阶段的身体、精神以及生活方面必然要发生的变化，提醒广大妇女要从容面对；同时强调全社会及家庭给予孕妇充分的人文主义关怀，以心理安抚为重心，使孕妇保持健康的心理活动。通过对孕妇心理和生理的双重呵护，使孕妇能够平安、愉快地度过孕期，以此获得优生优育的良好效果。译者认为，本书以下几方面值得读者关注：

怀孕期：胎儿是如何在母体里发育的，孕妇有哪些精神和体征改变，如何避免异常胎儿，关于孕期营养食谱的建议。

分娩准备：需了解和学习的内容，行之有效的分娩呼吸训练及孕妇操教程。

分娩：分娩全过程的描述及注意事项，分娩后的性爱及配偶关系的处理，产后体形恢复等。

育儿方面：婴儿所需物品，精神和身体发育，喂养方法，生活中的护理，婴幼儿常见病处理方法。

本书作者长期从事妇女围产科学方面的实践，在工作中倾注了大量的心血和辛勤的劳动，积累了丰富的经验。作者从现代生理学、心理学、教育学、营养学、卫生保健的角度出发，提出了一整套系统的涉及优生优育的理论、指导和建议，这在现实生活中是很实用的。

与国内外同类书相比，本书内容丰富，通俗易懂，实用易学。写作手法上堪称文笔流畅，笔触细腻，犹如一位慈祥的老母亲娓娓道来，在传授她一生的育儿经验。

在本书翻译过程中,承蒙山东大学生命科学院韩贻仁教授、栗翼玟教授的热情指正和大力帮助,在此表示衷心的感谢。

对本书翻译中的不足之处,敬请广大读者不吝赐教。

译者



目 录



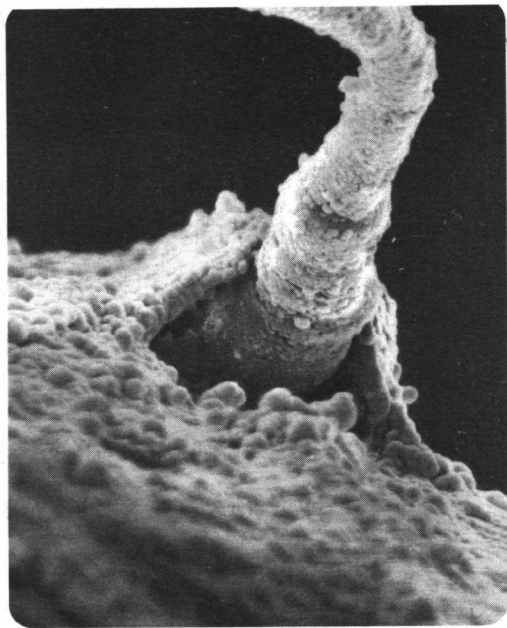
零起点：初孕	1
生育健康孩子的必经之路	2
怀孕头 个月的惊喜	6
胎儿生活的世界	13
准妈妈从头到脚的改变	24
营养饮食：只是为了两个人	34
做好一切，让胎儿健康发育	43
意外的惊喜：双胞胎或多胞胎	53
胎位不正	58
避免流产或早产	64
怀孕后夫妻双方的爱情和关系	68
分娩前令人紧张的几周	75
分娩前的准备	81
准爸爸妈妈分娩学习班	82
分娩	106
宝宝是怎么来到世间的	107
分娩开始：全力配合，娩出胎儿	116
分娩过程：婴儿呱呱落地	122
分娩时疼痛不可避免	137
紧急情况的处理方法	146

剖宫产术	156
产后的第一小时	162
产后如何恢复身体	171
分娩后需要精神呵护	180
生活回归：一个家庭的诞生	183
1 岁儿	191
母乳喂养：用自然方式哺育宝宝	192
当宝宝会举奶瓶时	207
合适的宝宝用品	212
从头到脚的全面护理	218
宝宝啼哭：想说些什么	235
发育：从新生儿到婴幼儿的短暂时光	242
玩耍：游戏其乐无穷	253
一切为了宝宝的健康	258
辅食添加及喂养	269
宝宝要学会保持夜间安静	276
婴幼儿疾病及处理	285



零起点：初孕

生命的奇迹在不经意中发生了，
它起源于男性的精子和女性的卵子的
结合，而这种结合导致了女性的初孕



生育健康孩子的必经之路

大自然赋予了人类出现奇迹的充分条件：女性出生时，在每侧卵巢内共存有大约25万个卵原细胞，以供日后所需。男性的生育力更是大有潜力，因为男性在每次性高潮时射出的精液中含有1亿到5亿个精子。尽管存在先天的机遇，但实际怀孕的几率远不是这么大，只有恰逢合适的机遇，才可以实现怀孕。在女性的大多数月经周期里，通常真正能发育成熟的卵细胞只有一个，就是说只有这一个卵细胞具备受精的能力。卵子可受精的时间为排卵后的6~8小时(中国医学界普遍认为是在48小时内)，如果在这个时间内没有遇到精子，那么在该月经周期内便不可能受孕。精子的存活时间是2~3天，如果在女性排卵之前行房事，就有可能受孕。

仅有少数精子能够顽强拼搏，完成由阴道出发途经子宫最后抵达输卵管入口处这样一段漫长而艰辛的路程。不仅如此，这些历经磨难的“勇将们”会有幸与在输卵管中等待的卵子邂逅，在此它们将酝酿一个决定性的发育成熟过程。输卵管分泌物中含有的特定物质使精子的酶得以释放，使卵子外膜变软，以便使精子和卵子结合。

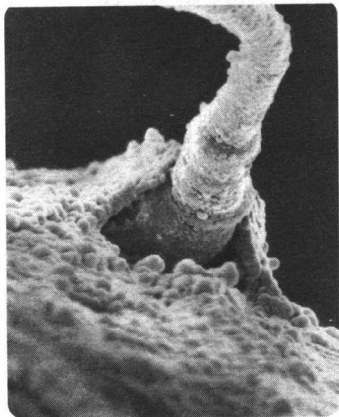
如果受精成功(如图所示)，其微小的芽胚还要战胜某些困难，直至最终到达子宫安家落户。受精卵要借助输卵

管缓缓蠕动，子宫内膜也必须变得膨松柔软，以利于受精卵着床。着床一般在受精后8~10天完成，这个过程被认为是生命的开始。

一旦受精卵着床，这个不足0.5毫米的“小人儿”即发出提高激素水平的信号，母体将按其生长要求发生重要变化。最明显的征兆是月经停止，出现典型的早孕反应。当然，有时在怀孕头3个月，因激素水平较低，可能会有类似月经样的出血现象。

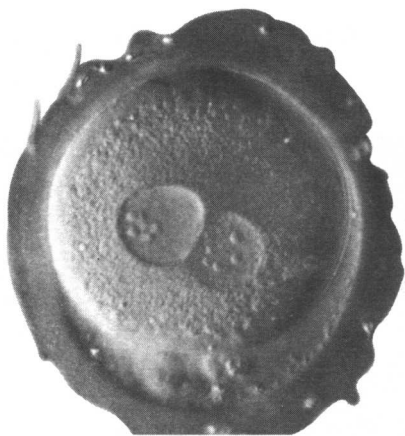
此外，人的性别早在生命诞生的那一瞬间，即精子与卵子结合时，就已经决定了。起决定性作用的是男性，卵子只携带X染色体，而精子则携带生女孩的X染色体和生男孩的Y染色体。如果卵细胞和携带X染色体的精子结合，则是女胎；反之，与携带Y染色体的精子结合，则发育成男胎。

受精是激动人心的时刻，数百个精子推动卵子旋转，只有一个精子突破表层，进入卵子内部。有关这种机遇所遵循的规律，至今尚未明了。



神秘的感觉出现了

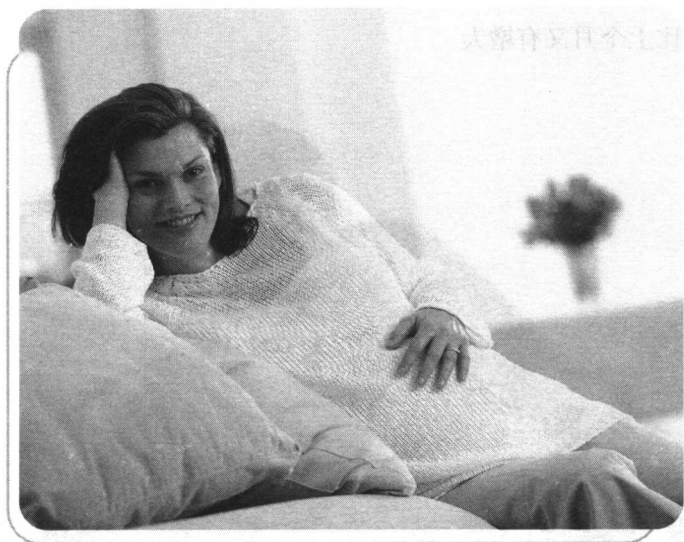
尽管科学提示了生命形成的秘密，但在这个领域中仍留有许多悬而未决的神秘问题。如女性有时会不合规律：在似乎不可能的时刻怀孕，甚至有的还会在经期怀孕；更加神秘的是个别妇女还能够非常肯定地知道自己怀孕的日期，而这在常人看来似乎是不合逻辑的。调查表明，甚至男人们也证实了这种现象的可靠性，这种预感经常以梦的形式显现出来，而人们只是在怀孕已成事实后才恍然大悟。一种可能的解释就是，这类预感和梦境的出现，是由于某些有趣的感知被深藏在细胞中所致，而这种感知却极少出现在我们的意识中。



一对双亲细胞核彼此逐渐靠拢，这种情形发生在受精后精原核和卵原核尚未结合前的大约20小时期间。此刻，新生儿的性别已经确定。

计算预产期

我们这样来确定受孕日期或着床日期，即把末次月经的第一天作为推算孕期开始的依据，那么计算预产期的方法是，自末次月经第一天算起，怀孕期为280天，也就是40周，共10个月。当然，我们不能准确地预知分娩日，因为胎儿和母体受“成熟期”影响而存在个体差异。



怀孕头个月的惊喜

身体和精神从一团模糊达到新的和谐，准妈妈会逐渐适应情况的变化

如果把怀孕头4个月和分娩后的情况相比较，准妈妈在孕育新生命过程中，身体和精神会有些变化。尽管这时胎儿正以飞快的速度发育着，但是准妈妈还很少感觉到胎儿的存在，她只是经常地感到小腹部有隆起，并且看起来比上个月又有增大。



早孕反应

发生在准妈妈身上的种种变化随处可以感觉到，这属于典型的早孕反应。此外，机体发生了与此相适应的生理变化，首先是激素水平和新陈代谢发生的急剧变化。

准妈妈处于持续不适状态：出现恶心和呕吐两种征兆。第一种较轻也较常见，在清早起床后感到不适。这时最好不要忙着空腹起床，而是在床上先吃一点东西，或者干脆在床上进早餐。另一种较少见，但是会出现持续不适，经常性呕吐，处理会比较麻烦。在这种情况下，可以设法用改变饮食习惯来缓解一下。首先在一个时期内，用蛋白制品来取代肉类菜肴，比如可以食鱼类或喝少量牛奶，最好多喝些酸奶。如果准妈妈喜素食，那就更好了，同时可搭配吃些鱼类。只有在极端情况下，如突然出现严重呕吐，那就要采用药物治疗，遵从医嘱服些必要的药物，这些药物应该是高效、无毒副作用的。当今流传着一种被称为“心理学家——爱好”的说法，即“孕妇不停止呕吐，是一种心理上排斥孩子的表现”，这显然是毫无根据的，准妈妈切切不要受此影响，也不要因呕吐和妊娠反应而产生心理负担。

如果准妈妈喜欢“吃醋拈酸”可以食用一些酸黄瓜、青鱼或者柑橘，只要是喜欢吃的食物，即使是甜食或其他

稀奇古怪的食物，也不要加以阻拦。

孕期嗜睡症：在怀孕最初的时间里，体内会产生大量孕酮激素。这种激素对怀孕起帮助作用：它既可以防止子宫痉挛，也可以帮助整个机体镇静下来，从而导致准妈妈嗜睡。嗜睡的另外一个原因，是由于孕期新陈代谢活跃而使人感到疲劳，正像尽人所知的春季疲劳症一样。一个简单的应对措施是多休息，家务劳动尽可能由准爸爸来做。此外，这种疲劳现象有时持续8~10周后才逐渐缓解。

腰腹痛：怀孕后因为子宫随着胎儿的成长不断膨胀，所以腹部或腰部会经常感到像行经前那样的酸痛，对此准妈妈不必担心，这纯属正常现象。但当这种现象严重时，或出现极度不适令人担心时，可向医生或助产士诉说，以使准妈妈消除这种不适。

孕期情绪波动

有些准妈妈即便乐意要孩子，也常常会出现异常的惊恐情绪，一些准妈妈或许更希望能把怀孕的事实“撤回”，可事后又担心，怕胎儿对此举会有所觉察，于是就借用一个传统的经验聊以自慰，即：作为母亲，要孩子，出现这种矛盾心态是不足为怪的。但在孩子出生后，或者在日后孩子的发育生长阶段，她们也时常会流露出这样的矛盾情绪。当然孩子们的心理承受能力是足以能够胜任

健康生命的萌芽

当准妈妈预感到自己已经怀孕时，要马上把烟酒限制到最低限度或干脆戒掉。在未仔细阅读过药物说明之前，不要乱服药物(包括所谓的无毒药物)。必须服用药物时可以请教医生，以确定其药物是否允许或适合孕妇服用。当准妈妈患有慢性病，必须要服用规定的药物时，即使医生没有足够的时间或精力来解答这类问题，也要向其他医生咨询，未得医嘱，不要擅自决定。另外还要特别注意，即使是医生准许服用的药物，如果该药物标有“孕妇禁服”字样，也要慎用。

的，也会经得起这种矛盾心态的荡涤。但作为母亲，或许应该提前做好这方面的心理准备，不要对自己怀孕感到尴尬或意外。据推测，在德国 40% 的准妈妈属于这类情况。

很显然，现在准妈妈要推算一下，胎儿现在发育怎样，随之而来的问题还有：究竟自己对怀孕有没有充分的心理准备，是否有足够的能力承受将来的母子关系，是否敢于在困难环境中对孩子负起责任。事实上，在夫妻共同生活的过程中，有时也要相互配合一下。准爸爸必须要适应这种变化了的局面，或许会增强准妈妈的自信心。对怀孕的犹豫不决、激动不已的幸福感以及对孩子的关爱构成孕期情绪波动的主要内容。

这种情绪的波动，是体内激素水平的变化所致。此时准妈妈体内的激素水平在不断波动，极不稳定。这种情况一直要持续到大约怀孕4个月后才会扭转，然后会迎来孕期最美好的时光：这时候准妈妈的情绪会大大地平静，而且此时胎儿还不是太大，身体也还不算太重，但准妈妈的情绪却更加敏感了。有时，甚至连自己也很吃惊，例如面对电视画面中的战争场面或邻屋婴儿的啼哭这类事情，过去往往不在意，现在却常常会热泪盈眶。准妈妈的这种情绪不稳定性足以说明她对新生儿的到来已做好了心理准备，在心理上已乐意对此承担责任。现在准妈妈眼中的生活不再只是灰暗的，而是全身心地赋予生活以崭新的内容。

准爸爸也有少许“孕”味

伴随着妻子怀孕，多数准爸爸的情绪也上下波动起来，当然这不是由于激素水平改变引起的，而是因为他们精神彻底被打乱，他们感到面临着一个新角色，并且要对家庭负责。调查显示，准爸爸也深知“怀孕辛苦”，他们也会出现头疼、体重增加、胃部饱胀以及睡眠障碍等，所有症状会随着胎儿的出生而神秘消失。准爸爸通常很少像准妈妈那样放纵自己、发泄情绪，因为他感到自己有责任使准妈妈的情绪波动尽可能平缓一些，使小家庭能够安