

Your Pregnancy: Every Woman's Guide

轻轻松松十个月

现代妇女妊娠指南

【美】Glade B. Curtis 博士 著

李赛 李勇 译



中国轻工业出版社

Your Pregnancy: Every Woman's Guide

轻轻松松十个月

——现代妇女妊娠指南

【美】Glade B.Curtis 著

李 赛 李 勇 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松十个月：现代妇女妊娠指南 / (美) 柯蒂斯
(Curtis, G. B.) 著；李赛，李勇译. —北京：中国轻工业
出版社，2000.1

书名原文：Your Pregnancy: Every Woman's Guide
ISBN 7-5019-2724-3

I. 轻... II. ①柯... ②李... ③李... III. 围产期 - 基本
知识 - 指南 IV.R714.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 55578 号

策 划：石 铁
责任编辑：朱 玲 张乃柬
责任终审：杜文勇

*

出 版 人：赵济清 (北京东长安街 6 号，邮编：100740)

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话：(010) 65288410

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本：850 × 1168 1/32 印张：11.50

字 数：180 千字

书 号：ISBN 7-5019-2724-3/G · 160 定价：20.00 元

著作权合同登记 图字：01-1999-3048 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

感 谢

衷心感谢我的妻子和家人，对于我由于作为妇产科医生，以及完成这些书籍的特殊需要，而占用了业余时间的理解和支持。

还要感谢与我合作有20余年的工作伙伴朱迪·舒勒 (Judi Schuler)。她对细节、准确性和技巧的注意也在很大程度上促成了我们的成功。

同时要感谢这么多年来比尔 (Bill) 和哈佛·费希尔 (Harvard Fisher) 以及 Fisher 出版社其他成员的支持。我常常会回想起他们的贡献：事物的价值和意义常常经过很长时间才表现出来。而这些价值是团结合作，共同努力的结果。

格莱德·B·柯蒂斯

写给本书的读者

我尽力将病人经常向我提出的关于妊娠和分娩的各个方面的问题（包括我所知道的其他医生被问及的问题）包括在这本书里面。如果你遇到我没有论述到的问题，而这些问题也正是其他孕妇所关心的，可写信给 Fisher 出版社，烦由他们转交。如果有可能的话，在本书的下一版中，我将回答你的问题。

妊娠是妇女一生中的特殊阶段——一段值得你去享受的时光。基于对妊娠的了解及与你的健康保健机构的合作，你就能够为你的宝宝创造一个最好的生命开端。

还要提醒大家注意的是：我们竭力使这本书里的信息正确而全面。这本书的目的只是给那些希望对妊娠了解更为深入的人提供一个知识性的指导。这本书的目的绝对不是要取代你的医生对你的建议，或同你的医生的建议相矛盾。关于你的妊娠保健的最终决定是在你和你的医生之间做出的。我们诚恳地希望你遵照医生的建议。这本书里的信息是普及性的，作者或 Fisher 出版社不提供担保。与使用本书有关的问题，作者和 Fisher 出版社不承担任何责任。在本书中涉及的人名，与具体细节有关的人，都做了更改。如有雷同，纯属巧合。

（译者注：由于本书原著于美国，对于某些问题，如，保险问题，一些生活习惯、疾病的用药和产程的分期等与中国不尽相同，仅供大家参考，有关妊娠的具体细节问题，还请大家到医院去向医生咨询，他们会给你满意的答复。）

关于这本书

格莱德·柯蒂斯 (Glade B. Curtis) 医生恐怕是世界上最受欢迎的妇产科医生了。成千上万册他所编写的关于妊娠的书籍在美国、加拿大和亚洲以不同的版本出版发行。柯蒂斯医生的成功在于他总是向读者提供关于妊娠方面的最新信息。在总结了自己作为一名妇产科医生的经验的基础上，柯蒂斯医生以这本修订版的《轻轻松松十个月——现代妇女妊娠指南》奉献给大家。

柯蒂斯医生以使用方便的编排方式和平易近人的风格，帮助妇女们洞察整个妊娠期，从准备妊娠到分娩结束，以及如何喂养新出生的宝宝。快速地翻阅此书，寻找你需要迫切回答的问题的答案或是花一整个晚上仔细阅读在妊娠期内自己身体发生的令人兴奋的变化，以及怎样为自己宝宝的出生做好准备，这两种方法都是很容易的。柯蒂斯医生总结了病人的病人中最常见的问题，并在本书中做了重点讲述。阴影部分的文字、图表、清单的使用使你能够很方便地查找你所关心的信息。文中的插图对你更进一步地了解一些检查，宝宝的发育和特殊的情况，如为剖宫产分娩提供了帮助。

拥有一个宝宝是你一生中最兴奋的一件事情，但是，有时这会让你很困惑。你可以反复借助《轻轻松松十个月——现代妇女妊娠指南》这本书帮助你消除疑惑，这本书对于大多数如你这样对生孩子的或大或小的问题都提供了答案。让《轻轻松松十个月——现代妇女妊娠指南》这本书提供的各种信息，帮助你享受这段不平凡的时光吧！

译者的话

很荣幸能够将美国著名妇产科医师柯蒂斯 (Glade B. Curtis) 所著的这本书介绍给大家, 尽管这本书是以美国为背景的, 但它提供了关于妊娠的基本生理知识和最新的研究进展。大家可以全方位、多方面地了解妊娠这个奇妙的过程。

妊娠是女性生活中的一段特殊的经历。在短短的10个月里, 你正在创造一个生命的奇迹! 你的生命正从此得到延续! 做最美丽的孕妇, 更要做最健康的孕妇!

谨以此书献给准备做妈妈的朋友。愿你们拥有一个健康、快乐的妊娠! 拥有一个健康、聪明的宝宝!

此外, 还要感谢荣华、罗拥军、田春花等家人和朋友对本书翻译工作的大力支持!

目 录

第 一 部 分

孕 前

第 1 章 妊娠准备	3
看医生	4
要孩子的花费	5
孕期变化	7
孕前营养	10
怀孕前的体育锻炼	11
妊娠健康	12
慢性疾病	16
我有必要进行遗传咨询吗?	17
高龄妊娠	18
性传播疾病 (STDs)	19
接触的物质	20
怀孕前的工作	21

第 二 部 分

你 的 妊 娠

第 2 章 你的健康和医疗问题	25
什么是产前护理?	29
晨吐的处理	30
你的健康如何影响你成长中的宝宝	32
环境毒物和污染物	41
妊娠期的主要不适感	43

特殊的注意事项	49
贫血	54
孕前就患有的疾病	56
其他医疗问题	59
第 3 章 为你和你发育中的宝宝做检查	63
妊娠试验	63
确定妊娠后所做的检查	64
超声波检查	68
羊膜穿刺术	73
甲胎球蛋白检查	77
绒毛标本检查	79
胎儿的纤粘连蛋白	81
胎儿镜检查	81
为准妈妈做的其他检查	82
为你发育中的宝宝做的检查	88
第 4 章 你的用药和治疗	91
妊娠期维生素的使用	93
避孕措施会不会影响妊娠?	97
妊娠期免疫接种	98
第 5 章 营养进食、坚持锻炼和控制体重	99
嗜食	100
人工的甜味剂	101
喝水!	105
在餐馆进餐	106
关于咖啡因	107

维生素和矿物质	108
体育锻炼	111
每周都有体重增加	121
第6章 疲劳、工作和妊娠的关系	123
睡眠和休息	123
水肿和腰痛	125
在妊娠时工作	127
第7章 多胎妊娠	137
发生多胎妊娠的频度有多少?	138
多胎妊娠	140
妊娠最后3个月的护理	141
第8章 腹中宝宝的变化	145
宝宝的预产期	145
宝宝的生长	146
宝宝的心脏	149
宝宝住在子宫里	150
宝宝发育中的问题	152
早产	154
脑积水	156
胎粪	157
胎儿宫内发育迟滞	157
脐带异常	159
第9章 身体的变化	161
身体变臃肿	161

皮肤的变化	165
静脉曲张	168
情绪的变化	170
感觉胎动	172
便秘	175
保护好你的牙齿	175
你可能会感觉到的不适	177
乳房的变化	179
在妊娠期你所经历的其他变化	183
第 10 章 让你的丈夫参与妊娠	187
让你的丈夫加入妊娠	187
在家里要多做家务	190
你丈夫的健康对胎儿的影响	191
妊娠期的性生活	193
第 11 章 性传播疾病	197
第 12 章 药物的使用和滥用	203
吸烟	204
酗酒	206
药物使用和药物滥用	208
第 13 章 妊娠的常见问题和警告信号	213
妊娠期阴道流血	214
在妊娠期摔倒了	215
流产	216
异位妊娠	221

妊娠期血栓性疾病	223
妊娠期乳房肿块	225
先兆子痫	225
当你破水的时候	227
胎盘的问题	228

第三部分

宝宝的降生

第14章 临产和分娩	235
破水	236
引产	237
早产	241
到医院去	243
临产	247
临产时的监测	257
在分娩时，如何对抗疼痛	258
剖宫产分娩	262
我是否需要做会阴侧切术？	266
胎位	268
宝宝的分娩	270
在宝宝出生以后	272
过期妊娠	275

第四部分

在宝宝出生以后

第15章 宝宝出生后	281
宝宝出生后，产妇的检查	281
你的产后检查	291
产后的避孕	291

使你的家对宝宝更安全	292
第 16 章 宝宝回家了!	295
宝宝的体检	295
宝宝的健康	302
宝宝的睡眠习惯	306
照顾好宝宝	308
汽车安全带——为了宝宝的安全	310
第 17 章 喂养你的宝宝	311
喂养基础	311
人工喂养	314
母乳喂养	316
母乳喂养对你产生怎样的影响	318
乳汁的产生、分泌和储存	319
母乳喂养的常见问题	322
其他应该知晓的问题	325
名词解释	331

第一部分

Part 1

孕 前





第1章 妊娠准备

在我的医学实践中，我经常遇到许多妇女惊奇地发现自己怀孕了。她们告诉我，她们还没有准备怀孕或者她们尚未做好要孩子的准备。当然，她们中的大多数能够健康妊娠，生一个健康的宝宝。但是，如果在怀孕之前做好计划，能够确保你给未来的宝宝一个最美好的生命开端。正是因为这个原因，现在许多医生和保健工作者认为妊娠期为12个月。

实际的妊娠期（从受精卵发育到正常大小的婴儿）是9个月，但现在我们得知，怀孕前的几个月同胚胎在体内发育的9个月是同等重要的。

有了充分的准备，你就可以给你的宝宝一个通往健康生活的起点。母亲在怀孕前做好准备，可以使你有时调养身体，并且对生活方式进行必要的调整。你

应营养进食，戒除烟酒，开始体育锻炼，控制体重，并且告诉你的医生有关你的其他医疗问题。



准备怀孕，我要做些什么呢？

准备怀孕，你有许多事情要做：

- 有规律地锻炼；
- 看看你经常服用的药物能否减量或停服，向你的医生咨询，在孕期服药是否安全；
- 控制体重，但妊娠期不是减肥的时候；
- 如果你要照X线或其他医学检查，请在怀孕前将它们完成；
- 要控制或戒除烟、酒及药物；
- 决定由哪位医生接生；
- 检查你的保险范围是否包括妊娠。

在妊娠前注意这些细节可使你有一个更安全、更满意的孕期。

看 医 生

如果可能，在怀孕前先去看医生。怀孕前的拜访可以解决你

在服药方面的问题。你可能要做巴氏试验和其他一些保健机构认为必要的检查。在保健机构的帮助下，你要估计你目前的体重并且确定你孕期体重的目标。在妊娠前，你须确保你的身体状态良好；如果你的身体欠佳，你可以制定计划使身体在孕前达到你所能及的最佳状态。

