

詹妮特·博拉思卡斯 著

李涌 译

漂亮妈妈

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

漂亮妈妈/(英)博拉思卡斯(Balaskas, J.)著;
李涌译. —上海:上海科技教育出版社, 2003.12
书名原文: New Natural Pregnancy
ISBN 7-5428-3399-5

I.漂... II.①博... ②李... III.妊娠-基本知识 IV.R714.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第102456号

A Gaia Original

Original Copyright © 1990 and 1998 by Gaia Books Limited

Text Copyright © 1990 and 1998 by Janet Balaskas

Simplified Chinese Copyright © 2003 by Shanghai Scientific & Technological Education

Publishing House

All rights reserved

漂亮妈妈

原著:(英)詹妮特·博拉思卡斯

翻译:李涌

责任编辑:王沂

装帧设计:童郁喜

出版发行:上海科技教育出版社

(上海冠生园路393号 邮政编码200235)

网址:www.sste.com

经销:各地新华书店

印刷:上海市印刷十厂有限公司

开本:787×1092 1/16

字数:106千字

印张:6

版次:2003年12月第1版

印次:2003年12月第1次印刷

印数:1-5000

书号:ISBN 7-5428-3399-5/R·257

图字:09-2003-376号

定价:28.00元

目录

导言	8-9
第一章 情绪	10-21
第二章 营养	22-29
第三章 瑜伽和锻炼	30-43
第四章 按摩	44-55
第五章 自然疗法	56-67
第六章 整体治疗	68-92
索引	93-95



漂亮妈妈

P i a o L i a n g M a M a

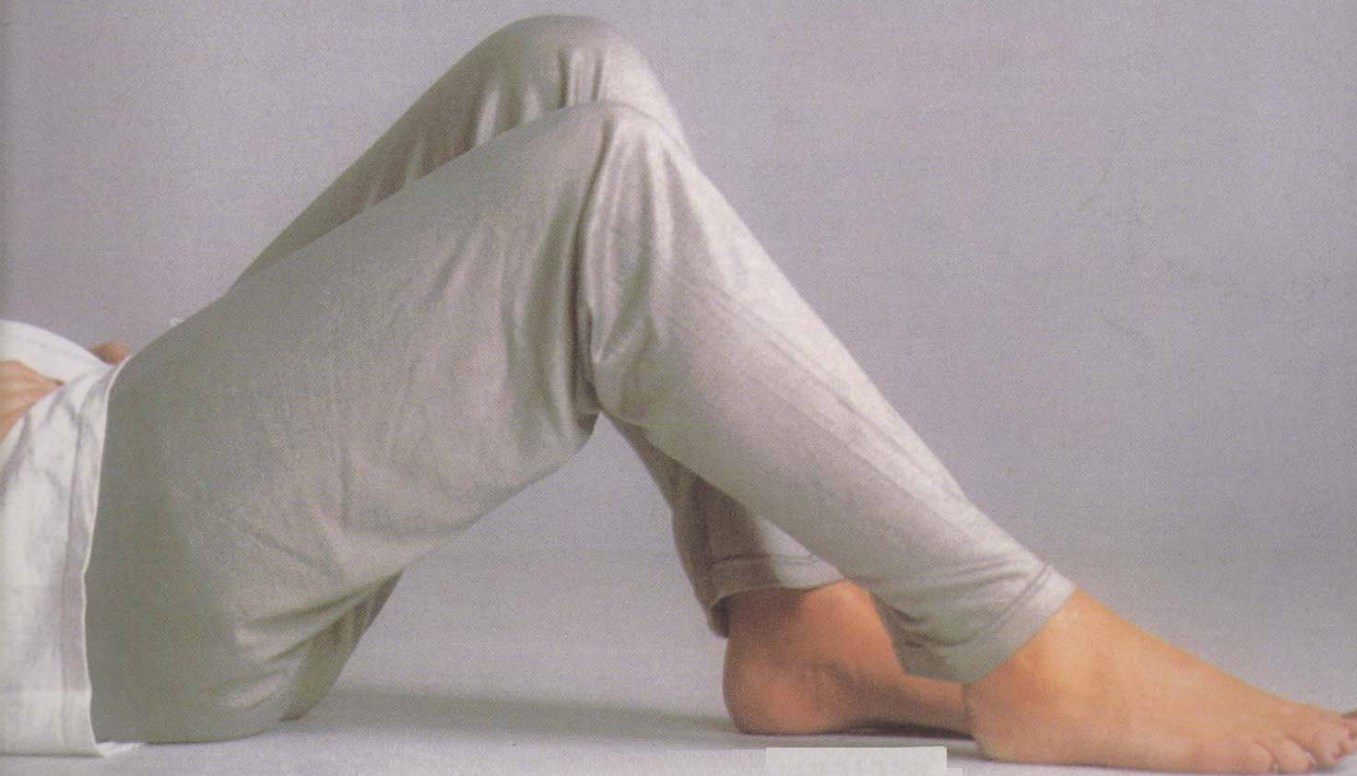


漂亮妈妈

Piao Liang Ma Ma

詹妮特·博拉思卡斯 著

李涌 译



上海科技教育出版社

前言

(第一版)

非常高兴能介绍詹妮特这本关于自然孕子的著作,它满足了人们了解孕期全面保健方法的需要,对互补医学目前使用的疗法提出了一种平衡的观点。

1981年,詹妮特创造了“自主分娩”这一专门术语,从此,她成为研究分娩学基本原理与实践的新方法的重要负责人之一。自主分娩运动反映了父母们的需求,他们切实地感受到,应积极地参与怀孕、分娩和产后各个时期,并对自身的健康和婴儿的健康负起责任来。

我们每个人的健康与地球的健康息息相关。保护我们赖以生存的环境——一种全球性的需求意识正在迅速地发展。各国政府都面临着不断增长的压力——要求为将来的子孙后代储备和保护现有的自然资源。每一次分娩,每一个新生儿,都扮演着重要的角色。自然孕子只是现今向政治家、医生和助产士挑战的诸多呼声中的一种,它尊重生命的自然流动,将我们从环境中得到的教训传递给那些为分娩而准备着的男人、女人和婴儿们,以满足他们的需要。良好的健康状况,灵敏的头脑和宽阔的心胸将有助于促进生命的自然流动,减少人们对技术性介入的需求。

本书所提供的关于健康与治疗的建议都是安全、实用和易于操作的。它包括简单而全面的技术和治疗方法,引导读者寻求情感和精神上的健康,身体的舒适与放松,以及良好的营养保健。如果能在医生和互补治疗师的指导下使用,《漂亮妈妈》一书可以弥合传统疗法和替代疗法之间的分歧,以达到健康的目的。

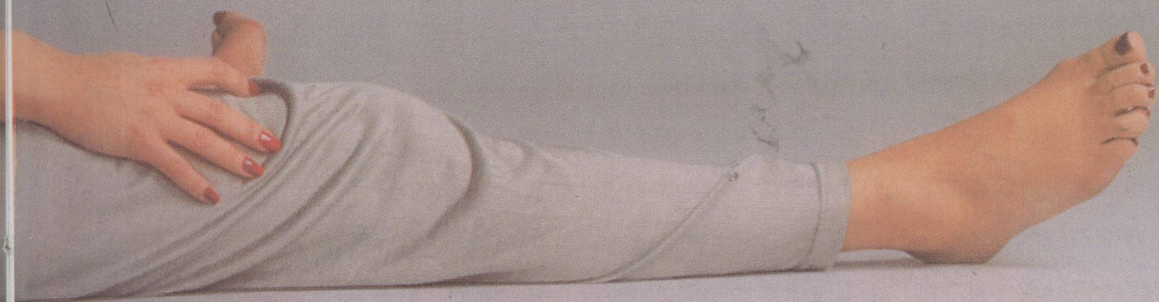
医学博士 产科顾问

耶胡笛·哥登



目录

导言	8-9
第一章 情绪	10-21
第二章 营养	22-29
第三章 瑜伽和锻炼	30-43
第四章 按摩	44-55
第五章 自然疗法	56-67
第六章 整体治疗	68-92
索引	93-95



导 言

本书是为帮助你在临近分娩的几个月中,对自身的健康与和谐担负起责任来而写作的。在你准备分娩和成为母亲时,本书的内容会指导和激励你发现并发挥自身最大的潜能,保护和孕育未出生的宝宝,对其生长给予积极的影响。

随着 17 世纪镊子的发明,分娩的护理工作在西方便逐渐全由医生所控制。最早的被动斜倚姿势的采用,以及随后的麻醉剂的广泛使用,使得妇女们逐渐丧失依靠自身进行分娩的能力。因此,母乳喂养法必然日渐衰落,而婴儿的人工喂养则成为规范。在此期间,怀孕本身被视为一种半伤残的状态,怀孕的妇女被各种禁忌和荒诞的故事所包围,分娩也从根本上变成一件医疗事项。

幸运的是现在出现了对这种认识的反抗。如今,怀孕被看作是一件正常、健康的事情,倾向自然、自主的分娩和母乳喂养的趋势正在全世界迅速发展。然而,孕妇的产前护理仍像护理病人一般。对可能发生的问题,人们首先注重的还是医学检查和鉴别。没有人对你的情感生活发生兴趣,更不用说利用它最大限度地增进你的健康和幸福。我们不可否认当确实发生了困难和问题时,现代助产术所体现的价值,但许多妇女质疑惯常的介入方法和药物治疗的使用效果,她们都期待着用其他更加自然的方法来度过有危险的孕期和完成分娩。在未来的几年中,妇女们可以期待在产期服务范围的选择中有着更大的自由。孕期护理,也将更加注重良好的营养、积极的锻炼和自然疗法的使用。由于孕妇和助产士之间关系的重要性已被广泛认可,因此传统上与接生密切联系的古代医治技术也重获新生。

《漂亮妈妈》一书为孕期提供了一套整体护理法,目的是通过在分娩前的 9 个月里做好身体、情绪和精神上的准备,以提高孕妇自我保健能力,增强自信心。第一章的内容是关于如何应对孕期情绪上的挑战和如何通过深呼吸及冥想来平静自己。随后的几章对于在孕期如何保持健康提出了明确而又实用的指导,包括卫生、营养的基本原则。通过对基础瑜伽功和按摩方法的介绍,使你充分了解分娩和母乳喂养的非凡过程,进一步深化自身的身体意识。这种为准备分娩的身体定位法是我在“伦敦自主分娩中心”工作的这些年里逐渐形成的,同样也是建立在我自然生养了 4 个孩子的经验基础上的,虽然最小的孩子是在开始写作本书前几个月出生在家中的。他出生时重 5 千克,尽管我现在已经年过四十,但他仍像他的哥哥和两个姐姐一样,出生时没有发生任何并发症,这要感谢自

然孕子法。

有规律地进行冥想,做瑜伽和按摩,是做好分娩准备的最好方法,它会使你的大脑和身体健康地结合在一起,比起获取大量理论上的信息或者学习复杂的呼吸方法,它能够更有效地帮助你实现自然、自主的分娩。

最后两章介绍了自然疗法,以及在怀孕期间如何安全、有效地运用这些疗法保持和恢复健康,如何配合可靠的指导,运用自然疗法对孕期可能发生的一般疾病进行预防、自我治疗和专业治疗。

在“自主分娩中心”,我与许多使用自然疗法的医生有着工作上联系,他们运用自然疗法治疗孕妇的情绪问题和身体不适。我亲眼看到这些疗法非凡的治疗效果,它们对母亲和婴儿不会造成任何危害,并且对于传统医学可能造成的特殊问题也能够起到缓解的作用。

我希望本书会有助于你在孕期,通过锻炼和按摩来保持健康,而这将会给你带来巨大的、非同一般的益处。

适当地使用自然疗法可以帮助你将体内的健康潜能发挥到极限,提高你的力量感和责任感,唤起母性的本能,在分娩后运用自然喂养法养育宝宝健康成长。我希望你此时此刻已经受益于自然疗法带来的巨大好处,并希望本书有助于促进产前护理法进行更加全面的变革。

情 绪

怀孕期间,你在情绪上和身体上都要做好准备,以迎接分娩和做母亲的挑战。在怀孕初期,你会体验到情绪的迅速变化,哭和笑的次数都较往常更多,生气时更容易发脾气,与以前相比,你更加难以控制自己的情绪。自己的情感如此外露真有点令人害怕,但这也意味着它们更易被人们所理解。

对于怀孕的确定,你的反应取决于周围的环境。如果怀孕是有计划进行的,你会感到喜气洋洋、兴奋不已、无比幸福。而如果怀孕是意外发生的,这个消息可能会令你惊讶,甚至是震惊,这也许需要你在心理上做相当大的调整。

不论周围环境如何,你都要慢慢地接受怀孕这一事实。在怀孕初期的几个月里,许多孕妇会感到疲倦和恶心,但也有一些孕妇感到健康、舒适、精力旺盛。等到第3个月的末期,情况一般会稳定下来。忧郁的感觉会时不时地出现,但很快就会过去。等这些不良反应过去后,你会感到更加放松和自信,期待着宝宝的降生。在18周左右,你的腹部开始凸现出来,而在随后的两周里,你会体验到第一次胎动的感觉。这是值得庆祝的时刻,你享受着承载新生命的喜悦,练练瑜伽,游游泳,做做按摩,到户外去放松放松。照顾好自己,花些时间做一些能够促进心境平和、提高自信心、增进健康的活动,这样有助于促进胎儿健康地成长。

在整个怀孕期间,对宝宝强烈的保护意识会日益增强,而当临近分娩时,穴居的本能尤为强烈。在身体上,随着能量的迸发,你可能感到急需放松和休息。在怀孕期,你的本能和直觉变得更强大,而对于那些需要脑力的智力和记忆力却没有得到加强。在你等待着分娩、满怀兴奋与喜悦期盼着新生儿到来的日子日渐临近时,这种感受会变得更加真切。



清理过去

虽然不是每个人都需要这样做,但孕期确实是清理过去尚未解决的情绪问题的好时期。可以回顾一下早年的生活,看看自己在受孕、妊娠和分娩时都曾发生过什么,也可以回忆一下自己儿时的生活。

当你自己即将为人父母的时候,你与父母的关系,尤其是与母亲的关系呈现出一种新的意义。虽然许多人都很幸运地拥有一个幸福的童年以及与父母良好的关系,但对有些人来说却恰恰相反,或许他们的生活中曾发生过一些悲剧,有过失去亲人或其他一些痛苦而难忘的经历。许多人有一种无意识的倾向,会把过去的生活模式复制到现今的生活中来。一个人成熟的历程就是通过正确地认识自己的童年和成长过程来认清这些模式,并自主地、有意识地来改变它们。如果愿意这样做的话,将有助于你正确看待家庭对于性、怀孕和分娩的态度与观念,探究任何令你痛苦或害怕的事情。你可以和丈夫、朋友或治疗师倾诉你的感受,或将感受写下来。总之,用一切对你有效的方法,努力将情绪完全释放出来,去感受并表达出所有的悲伤、愤怒、恐惧、憎恶或嫉妒,特别是过去那些被压抑的情感。如果你有过流产或早产的经历,或为先前分娩的痛苦记忆所困扰,或遭受过性虐待,那么承认与这些经历有关的所有痛苦感受是很重要的。

在怀孕期间,梦会变得愈加生动鲜明。梦是表露潜意识的一种手段。睡醒后要尽快将梦记录下来,以便你探索自己的内心世界。

你或许会担心在孕期中处理这些痛苦的感受会对宝宝造成伤害。既然不论怎样都无法摆脱这些痛苦,那么把它们释放出来或将它们清除掉,对你来说都是有益的,这将为你成为快乐的母亲扫清道路。但是,如果发现触及或处理情绪很困难,时有抑郁感和焦虑感,那么寻求帮助是很重要的,如果需要,请咨询心理治疗师(参见第 67 页)。如果不刻意控制或压抑情绪,等到分娩时你就会发现事情进行得很顺利。在怀孕期间,如果你能够释放出所有深深隐藏着的情感,那么发生产后抑郁症的可能性也会很小。

在探究过去的时候,承认那些美好的事物,自信地感受到儿童时期得到的关爱和培育,如同承认那些痛苦的往事一样,也是很重要的,这样可为你迎接初为人母的挑战做好准备。不论周围环境如何,认清事实对于自我发现和个人发展都是一个机遇,它会使你自由地享受生育宝宝所带来的幸福与喜悦,找出自己为

人父母的方式。

临近分娩

到怀孕末期,情感上的需求变得越来越多。面临着即将分娩和初为人母的挑战,有时你会感到焦虑、恐惧甚至惊慌失措。在身体上,你会觉得不舒服,有时难以入睡。在这一阶段,你会很自然地担心自己应付分娩疼痛的能力,或对能否顺利生出一个完美的宝宝心存疑虑。

承认并表达出这些恐惧是征服它们的一种有效的办法。了解分娩的生理过程,熟悉助产步骤,这样你就会知道一旦有困难产生时该如何应对。上产前瑜伽课会帮助你提高自信心,相信依靠自己的身体和自然能力能顺利地进行分娩。

成为母亲

如同任何值得花费时间和精力事情一样,成为母亲是一种具有挑战性的经历。在最初的几年里,宝宝完全依赖你,你需要认清抚养孩子所承担的责任。你对宝宝的回应方式关系到宝宝未来的幸福和健康,对我们大多数人来说,现实的期望只是学习成为一个称职的好母亲,这样会消除我们的疑虑。

然而,许多妇女都低估了照顾宝宝所需要的体力、耐心和奉献精神。在怀孕期间,最好能花一些时间和其他母亲及她们的宝宝在一起,这会帮助你做好照顾宝宝的准备。为新生宝宝的哺育做一些预先的打算也是一个不错的主意。

但是,有些事是不可能事先做好准备的。例如,你会惊讶于自己对宝宝的爱是那么的强烈,而有时又会觉得特别地生气和绝望。在分娩后,你不得不随时优先满足宝宝的需要。当你的爱得到宝宝自然的回报时,那一刻将是独特而又美妙的。正是在这样的時候,你会觉得兴高采烈,体会到满足的感觉,感到所有为做母亲而付出的努力都是值得的。

如果因为客观条件或自身的選擇,你要独自面对做母亲的身份的轉變,那么找一个你信任的人,计划好生活是很重要的,这样你就能得到尽可能多的帮助、友谊和支持。尽力找孕妇做伴,努力学习瑜伽或分娩准备课程。可以邀请一位朋友或亲戚来陪伴你,也可以安排一个人在分娩时陪伴在你身边。要为产后做好计划,提早确认分娩后是否有权获得财政上的帮助。

家庭关系

在你开始为人父母的冒险之前，巩固和加强同丈夫之间的关系是很重要的。今后的9个月给了你一个机会，去清理所有悬而未决的冲突，与丈夫就生养孩子的长期目标以及照料孩子的方法达成一致。尽量利用这段时间进行交流，这样你们可以学会如何分担感受和聆听对方的倾诉。

你可以逐渐感知承载在体内的宝宝，但是你的丈夫不见得会有同样的感觉，也许他需要别人的激励才能将注意力集中到怀孕上来，才能参与到护理、按摩和分娩准备中来。如果他已做好投身其中的准备，他能消除你的疑虑，给予你情感上的支持，甚至能够与你分享分娩的体验，承担做父母的责任。分娩后，你大部分的时间都会被宝宝占去，作为新爸爸，丈夫势必既要适应被妻子忽视的感觉，又要以他并不熟悉的方式照顾你们一段时间，此外也许他在工作上还会有新的挑战或有额外的经济负担。父亲们所经历的严峻考验和承担着的沉重压力往往没有被社会所认知，如果你能努力意识到丈夫所经历的一切，并且尽力不时地与他共度一段安静的时光，这对他是会有所帮助的。当你们能够单独安静相处时，可以做一种有益的练习：面对面坐下，开始做深呼吸，坦率地凝视对方的眼睛几分钟，保持静默。然后告诉对方各自的感觉如何。在聆听丈夫倾诉时不要发表评论，然后互换角色。如果你觉得做这种练习不舒服，那么尽量留出时间来进行交流。做一名好听众，敏锐地觉察到丈夫的需要，这样双方可以以一个冷静而又团结的核心，共同享受抚养孩子的乐趣。

如果已经生育过孩子，你还有额外的挑战——要将新生的宝宝融合到现在的家庭中。其他的孩子，特别是较小的那些孩子，在新生儿成为你注意的焦点、占去你大部分的时间和精力时，刚开始必定会感到痛苦。如果要他们认可和接受这个新成员，你则需要进行认真和细心的准备。向较大的孩子保证他仍然是你的所爱，计划好在分娩后的头几天尽可能多地和他们呆在一起，这样做是会有所帮助的。

腾出时间把未出生的宝宝逐一介绍给家庭的其他成员，通过做按摩，观察未出生宝宝的活动，猜猜头、胳膊和腿的位置，或者在体格检查时听听心跳，让较大的孩子熟悉未出生的宝宝。总之，要尽力拓宽大孩子们的眼界，使他们和爸爸、其他亲戚或朋友的关系更加亲密。当他们宣泄情绪，或者变得有些难弄、很