

西尔斯 DR. Sears

怀孕百科

THE PREGNANCY BOOK

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 琳达·休伊·霍尔特/著



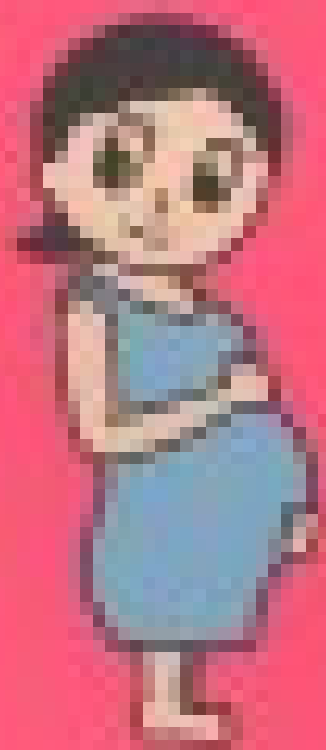
南海出版公司

西尔斯 原 Sear's

怀孕百科

准妈妈怀孕、分娩、育儿指南

作者：西尔斯·毕晓普·赫斯特

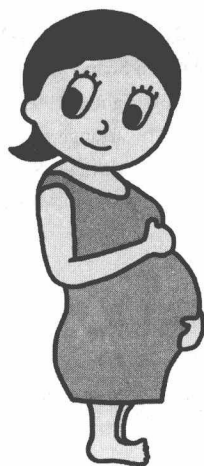


2013年11月

西尔斯怀孕百科

THE PREGNANCY BOOK

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 琳达·休伊·霍尔特/著 子怡 译



南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

西尔斯怀孕百科 / [美] 西尔斯等编著; 子怡译. - 海口: 南海出版公司, 2009.3
ISBN 978-7-5442-4424-4

I. 西… II. ①西…②子… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 026233 号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-022

THE PREGNANCY BOOK: Month-By-Month, Everything You Need To Know From America's
Baby Experts by William Sears, M.D. and Martha Sears, R.N. with Linda Hughey Holt, M.D.
Copyright © 1993 by William Sears and Martha Sears
Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
All RIGHTS RESERVED

XI'ERSI HUAIYUN BAIKE
西尔斯怀孕百科

作者 [美] 威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 琳达·休伊·霍尔特
译者 子怡
责任编辑 李昕 特邀编辑 侯明明
丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计 崔振江 内文制作 北京文辉伟业
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经销 新华书店
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 29.25
字数 450 千
版次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5442-4424-4
定价 29.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

作者序

我们以分娩教育家、小儿科医生、产科医生等专业人士的身份，将工作领域的经验带给读者。更重要的是，我们同时也以家长的身份与读者对谈；玛莎和威廉医生共养育了8名子女，琳达医生则是3个孩子的母亲。

身为专业人士，又同时为人父母，我们从怀孕夫妻身上学到了不少宝贵的知识——特别是他们的忧虑，以及他们想要的资讯。我们写作本书是基于一个信念：读者对怀孕及分娩了解得越多，整个过程的进行也就越安全、越令人满意。怀孕不是病，而是正常健康的女性生理过程；怀孕也不仅是害喜、夜间尿频而已。怀孕可以说是一趟个人旅程，在旅途中你可以发现自我、心灵的秘密，以及身体的奥妙之处。在这9个月当中，你不但会孕育一个宝宝，同时还会经历个人的成长。怀孕所带来的前所未有的感觉，不管是对你的身体、心理、婚姻、工作，乃至你整个人，都将是一大挑战。你每天都会产生数百万个新细胞，这些细胞最后会形成一个人，而这个人有一天会独立于你而存在。怀孕也许是不容易，不过，它真的很美好。

对每一位女性来说，怀孕都是相当独特的经验。纵使理智上你很清楚在你之前已经有无数的女性怀孕过，但是怀着你自己的孩子的，还是只有你一个人。所以你应该觉得很骄傲、很特别，你本身就是这段惊奇历险的一部分。只要想到在短短的9个月之后，你就会产下一个新生命，你所花的时间、所经历的不便与不适，就都变得不那么重要了。

我们希望这本书的内容是可靠的，并且告诉读者什么情况正常，什么情况不正常，还有你可以怎么做。另外，我们也希望这本书的内容与实际生活契合。怀孕的9个月不总是狂喜、或是忧郁不安，也不是惨不忍睹的折磨。它是一段完完整整的过程，而且不需要你用忍受来度过。你会因为知道怎么感谢你的身体和怎么照顾你的宝宝，而将怀孕和分娩时的担心和抱怨转换成个人的成长，并加速你适应新妈妈的角色。你会成为更健康、更成熟和更懂事的人，并获得恩赐——你的宝宝。这是一本关于你和你的宝宝如何成长的书。

如何使用本书

如果你想知道接下来会有什么样的变化，你最好在怀孕前期就把整本书读完，这样对你最有帮助。本书可以让你了解在这个阶段出现的许多不适症状，到了下一个阶段就会渐渐消失。而你在这个月的忧虑也可能成为下个月喜悦的源泉。

我们在本书中所列出来的孕期生理上及情绪上的改变，是依照大多数孕妇的亲身感受，根据每个月的次序去排列的。但是每个人怀孕的过程都是独特的，所以你可能会发现你自己的忧郁时间跟书上出现的月份不吻合。如果你的疑问或是忧郁并没有出现在本书讨论的当月（或是你读到的那个月）内容里，你可以忽略月份，只注意相关内容。

这本书希望能成为你每个月由医生提供的产前照顾之外的补充读本，而不是取而代之。因为不管是什么书，都只能就大多数孕妇在多数情况下感受到的变化做概括性的介绍。而你的怀孕过程和你体内的小宝宝都是非常独特的，所以你可能有一些特殊的怀孕症状超出本书探讨的范围，而且你所需要的处理方式，也可能会不同于本书提出的建议。所以如果你有疑问，一定要跟你的医生讨论，并且遵照医生的嘱咐去做。

为了避免造成编排上的混乱，让已经是满腹心思的孕妇更困惑，我们把一些很特殊的情况一并列在附录三的“你应该知道的产科专有名词”里。身为本书的作者，同时也为人父母，我们不希望这些只会发生在 1% 的人身上的罕见问题给其他 99% 的准妈妈们带来不必要的忧虑。

目录



CONTENTS

第1个月 刚怀孕的心情	002
第2个月 我真的怀孕了	072
第3个月 看起来像孕妇了!	126
第4个月 感觉舒服多了!	168
第5个月 孕味十足	210
第6个月 感觉到胎动	242
第7个月 享受带球跑的日子	278
第8个月 进入分娩准备期	310
第9个月 迎接新生命的诞生	370
第10个月 产后复原与适应新角色	414
附录一 如果你生病了	433
附录二 紧急分娩	445
附录三 你应该知道的产科专有名词	449

第1个月的产前检查

1 ~ 4 周

在这个月的产前检查中，你可能会做的项目包括：

- * 确认是不是真的怀孕了
- * 过去用药的历史及在产科就诊的一般记录、个人及家族疾病史
- * 一般体检
- * 血液检查：血色素（血红蛋白）、血细胞比容（血细胞占全血容积的百分比）、血型、风疹、乙肝（其他如艾滋病、性病则为选择性检查项目）
- * 阴道疾病检查
- * 子宫颈抹片检查
- * 遗传性疾病的血液检查
- * 验尿（检查尿糖、尿蛋白、有无感染等）
- * 体重及血压检查
- * 营养摄取及日常生活注意事项咨询
- * 可与医生讨论孕后心情的变化和自己关心的问题

（本书中所提每月产前检查计划为美国妇产科学会的专业建议，孕妇可另参考我国各地卫生局制发的“母子保健健康档案”，作为每次产检的最佳指南。）

第 1 个月

刚怀孕的心情

恭喜你！你怀孕了！未来几个月将是你这一生中最精彩的经历，你会迎来生活中最不寻常的变化。迎接一个新生命降临前，有许多事需要你仔细规划和准备，这绝对是女人一生中最重要的里程碑。

虽然从检查报告或是早孕试纸中知道了怀孕的消息，但你可能还无法从身体的反应感受到自己怀孕的迹象。可能有些人在情绪上已经开始有了转变，而生性比较敏感的人，也开始产生因怀孕带来的生理变化。

也许你开始期待自己能像电视中怀孕的女主角一样，有各种不同的怀孕症状，你的身体也会同时发出“我真的怀孕了”的信号，比如恶心、容易饿、口渴、疲倦、燥热、虚弱或总是打瞌睡。也可能你根本没注意到这些，只是妄自猜测自己感冒了；也可

能你已经知道自己怀孕，但身体却没什么特别的反应。

无论你身体的感觉怎样，这个宝宝是不是在你计划中的，无论你是从医生口中还是通过早孕试纸知道自己怀孕了，此时都会发现自己陷入兴奋、害怕、如释重负、不可置信或是迷惑的情绪中。

当然，你的反应会因为这个宝宝的来临是计划已久，或根本是个意外而有所不同。不过，即使你已经做好所有的心理准备来迎接这个生命中的惊奇与改变，但在别人能看出你怀孕之前，你可能还是想对怀孕这件事保持低调。不过，有这样的反应也不必惊讶，以下就是怀孕早期准妈妈身心变化的过程。

情绪上可能的转变

快乐

怀孕这件大事可能会让你心醉神迷。如果长久以来，你一直想要怀孕，到现在终于如愿以偿的话就尤其如此。你可能会感到你的人生再无缺憾，生命完整无瑕，你将会是一个无比幸福的准妈妈。

我知道有个小人儿在我的身体里，他是这么依赖我、爱着我，这个神奇的小生命也许是沉重的责任与负担，但更是上苍赐给我最珍贵的礼物。

难以置信

有时候你可能会怀疑“我真的怀孕了吗？我一点感觉都没有，会不会我根本就没有怀孕呢？”这些感觉在刚怀孕的几周中特别强烈，尤其是身体上并没有什么变化或征兆时，你甚至会在潜意识中强迫自己认定，你的恶心与疲倦都只是因为感冒引起的。如果你想怀孕想疯了，可能还会怀疑，这些症状都是因为太想怀孕而产生的幻觉。没关系，这一切忐忑不安都会随着日渐增大的腰围而消失，放心，真的有一个小天使在你的体内一天天成长。

琳达医生的经验谈：得知自己

怀孕那一刻，我完全呆住了，根本不能接受这个事实。说真的，我们并未打算这么快就要小孩；话说回来，如果等到我认为最适合生小孩的时候，可能我已经老得生不出来了。当时，我刚做了一年住院医师，发现月经没有按时来，但压根儿没想到怀孕这档事，我以为月经迟来是因为工作时间过长及忙碌。我丈夫在主持一个验孕实验室，于是一个朋友将我的血液样本拿到他的实验室做检查。当确定受孕的报告出来时，我坚持让他们再做一次，因为我相信他们一定是搞错了。

矛盾

你一方面觉得“母亲”这个字眼充满光荣与喜悦，另一方面可能也会感觉到压力，因为这个字眼代表了生活的剧变。产生这种错综复杂的感情是很正常的，你可能觉得兴奋、骄傲、激动，很渴望能赶快被正式冠上这个称谓，或是能赶快履行这个角色的一些责任。但婚姻、身体及生活习惯的改变，又会让你不由自主感到恐惧。很多女性认为，如果将怀孕当成一种成长过程，就像青春期一样，可能就会好过许多。其实一个准妈妈常常会面临自我认同的危机，不能接受像“我要做某个人的妈妈了”这样的想法，常常引发“我的生活会产生什么样的

变化”之类的疑惑。生活的巨大改变带给人的焦虑是很严重的，即使是计划已久的怀孕，也会让你怀疑自己是否已准备好成为一个母亲，或者说成为一个称职的母亲。

即使是在怀孕的第1个月里，你也可能开始觉得自己要变成一个必须扮演双重角色的女人。你可能对于怀孕这件事过于兴奋（或过于担心），以致无法再专注于其他事情，你甚至担心如果无法在短时间内恢复正常的工作状态，就可能会失去工作。有时候，许多事如工作、产假、要不要辞职回家带小孩，或是如何尽到做母亲的责任等都会让你心烦；有时候你可能又非常享受现在的生活，而完全忘了怀孕这件事（却又因为你对宝宝的忽视而有罪恶感）。在怀孕过程中，其实很难对工作保持一定的热诚，同时也很难一直注意不忽略体内小生命的成长。是的，你的确多了一份新的工作——滋养体内的小生命，在这个时候，现实中的工作就显得不那么重要了。对某些女性来说，强烈的生物本能让她们认为无法再在工作上如怀孕前一样发挥所有的潜能，但大部分的女性很快就能在两者之间找到平衡。

我母亲告诉过我她怀第一胎时的情况：“起床、呕吐、做早餐，接着

就和父亲一起出门上班了。”

无论如何，身体的改变带给你的结果总是有好有坏。你可能会因为怀孕散发出的温柔女性特质而感到愉悦，自豪于另一个生命因你的滋养而成长，并且迫不及待地想穿上孕妇装，让别人一眼就能看出你怀孕。但你可能无法接受原来熟悉的身躯日渐走样，你也许听朋友说过，她们在怀孕时有多么丑陋肥胖，而且绝大多数怀孕的女人都担心自己对丈夫不再有吸引力。

如果你发现自己开始喜欢站在镜子前不断欣赏自己曼妙的身躯，请不要惊讶。你想看个够，因为你可能一辈子或至少一年，不会再看到自己完美的身材了。在潜意识里，你可能会怀疑：“我能不能恢复到现在的身材？我的曲线会不会改变？”

得知怀孕时，有些人本以为自己应该欣喜若狂，但结果一点兴奋都没有。不要因为你没有感觉到与腹中宝宝温暖贴心的联系，或觉得自己只是个婴儿培育器而不是个母亲而感到恐慌。在怀孕早期没有与胎儿产生亲密连心的深刻感受，并非不健康或异常的情况，许多妈妈直到第一次胎动，或是看到超声波中婴儿的影像，甚至要等生下宝宝之后，才能深切地感受到与宝宝的亲情联系，与宝宝建

立无法分割的亲密情感。这是一个逐渐发展的长期过程，每个母亲和婴儿的状态都不一样，互动的关系也有所差别。

情绪化

充满喜悦、毫无低潮的怀孕过程，就像超完美的夫妻关系一样绝无仅有。当怀孕的喜悦渐渐淡去，即将成为父母的感受逐渐确定，生活当然就会随之高低起伏。有时候你可能会觉得站在世界的顶端，而下一刻又感到泫然欲泪。孕妇情绪不稳定通常有几个原因：得知怀孕而情绪大幅波动之后，通常会比较低落，低潮总是在高潮之后到来，这很正常；另一个主要原因是激素的变化，因为怀孕会使激素的分泌不协调，从而改变情绪。情绪的低落可能会出乎你的意料，尤其是如果你一直都想要一个宝宝，好不容易梦想成真了，为什么反而沮丧呢？如果你因为无法时时感到快乐而沮丧，这是没有意义的，情绪低落就像怀孕会疲倦、恶心一样自然，有些妈妈一天之中的情绪，甚至会像过山车般翻转好几次呢！你要对可能产生的情绪起伏做好充分的心理准备，尤其是在怀孕早期的3个月和最后的几周，记住一切变化都是激素的作用。

充满疑惑

虽然迎接一个新生命的来临是一件令人喜悦的事，但你和准爸爸在潜意识里可能有另一个声音在问：“天啊！我们做了什么事？我是不是昏了头啦？”

有了小宝宝会影响你的工作前途、生活状态、婚姻品质、时间分配，就算这是你的第二或第三个小孩，你还是免不了产生这样的疑虑：是不是再也无法掌控我的生活？有了小孩之后的生活是不是会产生很大的变化？无法回到过去没有小孩的日子？没错！你的世界将大大不同，当你开始意识到这样的变化时，就可以提早做好准备，以应付即将到来的改变。

自己是否能尽到做个好母亲的责任？是否能承受分娩时的痛苦折磨？是否能妥善照顾这个小小人儿？如果你有这些疑问，放心，这是绝对正常的。没错，过程很痛苦，但一年后当你的小宝贝对你粲然一笑，仿佛在告诉你“你是全世界最棒的妈妈”时，相信你会对自己更有信心。

当我刚生下第一个小孩时，我想我的生活终于可以回归正常了。现在，宝宝两岁了，我发现我的生活已无法再回到怀孕之前的日子，现在所过的生活，才是所谓的“正常”生活！

焦虑不安

对于未知的事物感到焦虑是很正常的。如果你已经过惯了没有孩子的生活，一旦想到必须整天与尿布、奶瓶为伍，可能会感到相当焦虑。当你满心欢喜地向姐妹们宣布怀孕的消息时，你可能会发现这些姐妹们摇身一变，马上成了育婴专家，你会听到各种光怪陆离的描述。这些第一手经验可能很有趣，但对于准妈妈来说，只要参考就好。你要学着不要对这些经验太认真，因为每个人的情况都不同。

怀孕的过程充满了许多未知数，分娩时又必须承受强烈的疼痛，只要想到这些就足以让人恐慌。但换个角度想想，每个母亲都要经历这样的过程，甚至许多妈妈还愿意再承受一次，所以，你可以放轻松，没什么大不了的。另外，在怀孕早期，担心流产也是另一种焦虑的来源，如果你能顺利通过第1个月的考验，流产的概率就会降到10%以下，怀孕的周数越长，越不用担心流产。如果第一次产检时不幸碰到一个不体贴的医生，可能也会让你更焦虑。适度的担心是正常的，但如果随着怀孕周数的增加，你的焦虑感没有相对减少，反而严重到让你无法正常生活时，请务必请教医生，以帮助你渡过难关。

生理上可能的转变

疲倦

怀孕产生的疲倦，和你过去习以为常的疲倦感完全不同，尤其是在怀孕的前3个月里，身体会强迫你睡觉。在白天，你常常会感到从骨头里散发的疲惫，让你渴望躺在床上，好好睡觉。可能你坐在桌前，不知不觉就睡着了。不要感到愧疚，如果你知道自己的身体是如何努力在营造一个完美的环境，让宝宝顺利成长，就不会自责了。此时，你所有的器官都必须加班加点以应付体内这个娇贵的客人，身体的每一部分都因怀孕产生的激素与生理机能的改变而大受影响。你的身体也正努力创造新的器官——胎盘，以孕育宝宝；同样，你的宝宝也在努力发育他自己的器官。所有的改变都需要极大的能量，这些因素加在一起，你当然会感到疲倦。

这种异常的疲倦通常过了3个月就好多了，当你的身体渐渐习惯怀孕带来的变化，往日的精力就又恢复了。但这并不意味着从此你再也不会感到疲倦，其实在分娩前的6~8周，你还是会感到疲倦，但那种疲倦是由于身体必须承受过重的负担，与怀孕早期的疲倦感不同。你可以把怀孕早期的疲倦当成一种信号而不只是一种症状，它告诉你：“慢慢来，不要急，

怀孕的早期征兆

在你怀疑自己可能怀孕之后没多久，你的身体就会自动验证怀疑是否正确。身体是如何告诉我们已经怀孕的？以下是怀孕早期常见的征兆，出现的顺序因人而异：

你可能会

说 明

- | | |
|---------------------|--|
| 疲倦 | 不再有足够的精力应付习以为常的活动，如爬个小山或是晚餐后还能保持清醒。怀孕会消耗身体大部分的能量。 |
| 恶心呕吐
(害喜) | 恶心呕吐可能会让人误以为是感冒，或是得了什么不大对劲的疾病。有些人只是很轻微地作呕，但有些人严重得可能会一整天都干呕或呕吐。 |
| 月经没来 | 有些与怀孕无关的原因也会引起月经不规律，例如压力过大。 |
| 阴道微量出血 | 胚胎着床时造成的轻微出血，常常会让人误以为是月经。少数女性在怀孕早期，会在她们原先月经应该来时出血。 |
| 厌恶某些特定气味
(酒味或烟味) | 此时胎儿的自动保护系统启动，你开始不太爱喝咖啡，在有烟味的环境会不舒服。 |
| 特别偏爱某类食物
或某些口味 | 可能开始变得口味很重，每一道菜都要加盐，或总是想喝橙汁。很奇怪，你开始特别想吃某些以前从来不碰的食物。 |
| 乳房变化 | 很像青春期乳房的变化，可这次变化激烈多了。乳头感到刺痛，乳晕加深，乳房变得更加柔软丰盈，原本细小的乳腺变得十分明显。 |
| 盆腔不适 | 可能从下腹部到盆腔都感到不舒服，但如果你只是一侧剧烈疼痛，就必须在产检时请医生仔细做检查。 |
| 腹部不适、腹胀 | 可能感到腹部胀得不大舒服，如果同时有恶心，你可能会以为自己得了什么怪病。 |
| 尿频 | 在怀孕早期，会因为激素改变而变得尿频（怀孕晚期尿频则是因为膀胱受到胎儿的压迫）。 |

要好好休息。”因为新生命的成长，需要你体内大量的能量，需要你常常为自己充电，为自己储备足够的精力，这样才能让宝宝的成长不会因能量不足而受到影响。

如何将疲倦感减到最低？以下建议供你参考：

* 多为自己着想。对准妈妈而言，不管是怀孕还是刚生下小宝宝，有一个重要观念恒久不变，那就是“先照顾好自己，才能照顾好宝宝”。在怀孕的第1个月，如果能先照料好自己疲惫的身体，就是为产后第1个月做好了完善准备。你要克服的第一个困难就是认清自己需要好好休息的这个现实。要让自己接受现阶段的生活是需要改变的，在整个怀孕期间，你不只是被照顾，同时也在孕育另一个生命。

对我来说，感觉好累是怀孕的第一个讯号，我可以在晚上8点就躺在沙发上睡着，我丈夫说我“一人睡两人补”，这话很好玩，也非常传神。

* 改变生活中的优先次序。你不可能总要求自己既是一个全能的家庭主妇，又是一个完美的职业女性，同时又能24小时扮演好情人的角色，即使你非常想，但很抱歉，你已经没有精力如此面面俱到了。你发现自己

总是什么事都做不好，甚至总有打不完的盹儿。但切记，你正在做全世界最重要的一件事——孕育一个婴儿！尽可能地（当然，说比做起来容易多了）不要为尽义务而牺牲休息的时间。如果你是那个总是做得最多的女人，请不要为为每一个人做每一件事，你办不到！而且，也不会有人要求你这样做。

琳达医生的经验谈：我发现将所有待完成的工作列出，再把这些工作分成3部分，排出事情的优先次序对我很有帮助。第一部分是必须做而且只有我能做的；第二部分是交给别人而且必须交给别人去完成的事；第三部分则是完全可以忽略的工作。我通常用一支粗红笔把第三部分的工作画个“×”。一旦我觉得快被工作淹没时，就问自己：“如果这些事没有做完，会有什么后果？”结果我发现，即使我忽略了10件事情中的9件，日子也还是过得下去。

* 像婴儿般久睡。把睡觉当成最重要的一件事，只要一觉得疲倦，立刻上床，就算这样可能会让你错过一部喜爱的电视剧（可以把它录下来看或以后喂宝宝喝奶时再看）。每天结束时，你需要一段时间放松，需要更多的时间补充睡眠。可能的话，一直

有哪些验孕的方法？

你再也不需要等到一次或两次月经都没来，才敢确定自己怀孕了。在受精一周之后，胚胎开始着床，发育中的胎盘便会产生一种激素——人类绒毛膜促性腺激素（Human Chorionic Gonadotropin，简称 HCG）。这种激素可在受精一周后通过血液检验出来，而所有的基本验孕工具都可在受精 7~10 天后通过尿液检测出是否怀孕。

尿液验孕法：你可在妇产科或是家中利用早孕试纸（只要你遵循使用说明）即可检验出是否怀孕，用这种方法在受精 7~10 天后检验，准确率几乎达百分之百。通常在妇产科所做的检验应该比较准确，因为化验员较有经验，同时在做检验时手也不会发抖，基本不会造成误差。如果过早检验，因为你的身体还没有产生足够的 HCG，可能检验出来的结果是没有怀孕，但几天或一周以后，再做一次检验就会发现自己已经怀孕了。同时，女性在服用某些药物或接受某些治疗期间，如果用尿液验孕，可能会产生错误的检验结果，让你以为自己怀孕了；或是有时检验结果显示你没有怀孕，但实际上你已经怀孕了。如果你完全按照使用说明操作，假性怀孕的

情况就不容易发生，反而是显示没怀孕但实际上怀孕的状况常出现。在家中使用时使用早孕试纸的过程，可能是你这辈子度过的最长的 5 分钟，其间交织着各种错综复杂的情绪。如果结果是有可能怀孕了，请你当做真的怀孕了一样好好照顾自己和腹中的胎儿。如果你一定要百分之百确认怀孕与否，可以利用血液验孕法，做最精确的检测。

血液验孕法：血液验孕法必须到医院才能完成。通常只要几滴血液，在受精一周后做检验，其后一两天，就可以得到正确率几乎为百分之百的结果。

月经没来时利用尿液或血液验孕法检验，准确率都达百分之百（当然得避免人为操作上的错误）。如果你的月经没来，但验孕结果是阴性的，请等一周再测，怀孕的讯息可能比你揣测的时间出现得晚，也可能是你体内的血液或尿液还没产生足够的 HCG 值。如果你的月经没来，但用早孕试纸一再检验结果还是阴性的，就要到医院检查，看看是否有宫外孕的可能性（指受精卵没有正常着床于子宫的现象，详见第 34 页）。

不管你通过什么方式证实怀孕，

都让知道这个消息的那一刻成为永恒的记忆吧。大部分的女性都像记得宝宝出生时那样，记得自己得知怀孕的那一刻。

当我和丈夫得知怀孕的消息时，他的嘴巴惊讶得大张着。那天我们一直有点晕，好像坐着过山车一样，兴奋、害怕、快乐、焦虑，想哭，又想大声笑出来。

睡到觉得身体已完全醒来之后再起床，而不是靠预先设好的闹钟把自己吵醒。最好在工作结束后打个盹儿，或是利用午休时间在你的座位上睡15分钟。大部分怀孕的女性都发现，如果她们中午不休息，就根本没有办法持续工作到下班。

* 让家人知道你的感受。你的丈夫和孩子可能无法完全了解，为什么你会这么累，或是为什么你无法再做许多他们希望你做的事。他们需要知道，为什么你在床边读故事时，就不知不觉睡着了；话说到一半，就好像换了个频道般不知所云；洗过的衣服也不再叠得整整齐齐；一个星期叫了3次外卖，也不愿意接待访客。男人和孩子不会了解，怀孕对一个女人来说多么消耗精力，特别是在怀孕的早期。你一定要告诉他们，让他们知道你有多疲倦（一两个月之后会变得好些）。和他们一起阅读这一章，利用图片告诉你的家人体内胎儿的成长情况，他的器官如何形成，你的身体如何为这个胎儿准备一个家，日渐长大的子宫如何变化。一旦你向丈夫解释，

为什么你不再能尽到原有的责任，甚至连开个汽水瓶可能都有问题，或为什么总是打瞌睡时，他会更理解你的辛苦，也会帮助你。

琳达医生的经验谈：第三次怀孕时，我向孩子们解释怀孕早期的感觉就像得了“胃肠型感冒”，骨头疼、疲倦，外加恶心呕吐。

* 倾听身体的讯号。有些时候，你总是认为找些事来做感觉好，期待自己投入工作，或是满怀喜悦地布置房间。但你会常常感觉到，身体开始发出讯息告诉你该休息了——不仅是停下你忙碌的脚步，而是要从所有社交活动、家务和你既定的责任范围中脱身——完完全全暂停！而且很不幸的是，你无法预期明天或往后是否也会收到同样的讯号。试着不要为无法预期的身体讯号而感到苦恼，坦然接受它吧。因为你目前的身体状况无法承受怀孕之前的生活方式，千万别让自己过于疲惫，你必须保留精力来完成一些必要的工作。从现在起，如