

孕产程全指南

[英] 阿德里亚娜·亨特 著 陈洁 李恩宁 刘世红 译

英国一流妇产医院专家团队精心打造的科学孕产指南
英国皇家妇产协会、《英国妇产科杂志》等机构推荐的孕期读物

黑龙江科学技术出版社

英国一流妇产医院专家团队打造的科学孕产指南 从孕前到产后全程指导，呵护孕妈妈和宝宝健康

“这是一本非常优秀的孕产指南，系统而全面地讲解了孕产全过程的各种问题，信息量大，且科学实用。我们建议医院将它作为孕妇学校的教材，也希望每位孕妈妈好好地阅读它。”

——英国皇家妇产协会

“从孕前到产后，本书提供了全程指导，全方位解决孕妈妈的每一个疑问，为孕妈妈和宝宝的健康提供了有力的保障。”

——《英国妇产科杂志》

“《孕产全程指南》让全世界的孕妈妈都能享受到英国一流妇产医院的服务，拥有这本书，妇产专家就时刻在你身边，全程指导你的孕期生活。”

——《纽约时报书评周刊》

“这本书陪伴我度过了一个轻松而愉快的孕期，它帮助我解决了孕妇经常抱怨的那些问题。尤其让我受益匪浅的是书中介绍的应对宫缩疼痛的方法，我非常顺利地生下了我的宝宝，并没觉得多痛苦。”

——英国读者 珍妮·戴维斯

责任编辑：张丽生 刘佳琪
封面设计：李卫锋

ISBN 978-7-5388-6178-5



9 787538 861785 >

定价：29.80元

产程指南 孕全指

[英]阿德里亚娜·亨特著 陈洁 李恩宁 刘世红译

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2009-044

图书在版编目(CIP)数据

孕产全程指南/[英]阿德里亚娜·亨特著;陈洁,李恩宁,刘世红译.
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2009.5
ISBN 978-7-5388-6178-5

I.孕… II.①阿…②陈…③李…④刘… III.①孕妇—妇幼保健—指南②产妇—妇幼保健—指南 IV.R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 082368 号

The Queen Charlotte's Hospital Guide to Pregnancy & Birth by Adriana Hunter
Text © Adriana Hunter 1998
Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Beijing Zhongzhibowen Book
Publishing Co.,Ltd.
This edition published by the arrangement with Ebury, a division of Random House Ltd.
through Big Apple Tuttle-Mori China
All rights reserved

孕产全程指南

YUNCHAN QUANCHENG ZHINAN

作 者 [英]阿德里亚娜·亨特
译 者 陈 洁 李恩宁 刘世红
责任编辑 张丽生 刘佳琪
装帧设计 李卫锋
文字编辑 朱 菲 肖玲玲
美术编辑 刘欣梅
出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090
电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 720 × 980 1/16
印 张 19.5
版 次 2009 年 7 月第 1 版 · 2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6178-5/R · 1595
定 价 29.80 元

前言

怀孕是人生中最神奇、最美好的体验之一，想想看：一个从未见过面的小生命在你的体内一天天长大了，你的身体也随之发生着翻天覆地的变化，这一切多神奇啊，也足以让所有的孕妈妈充满自豪感和幸福感。不过，除了这些诗意的描述和想象之外，你也必须认识到在怀孕的40周里，有可能出现各种各样的不适症状甚至是严重的问题，比如说，妊娠反应、水肿、胸部酸胀、妊娠糖尿病、先兆流产、早产等。因而也有专家说：“怀孕不是件简单的事情，它意味着许多问题的开始。”当面临这些问题时，你必须找到各种合适的方法妥善地解决它，从而使自己平安、顺利地度过孕期，直到生下你盼望已久的、聪明可爱的小宝宝。

这些问题听起来可能会让孕妈妈有些紧张，谁不希望拥有一个平安、快乐的孕期呢。毫无疑问，这也是我们的妇产专家所希望的，他们所努力的目标也正是帮助所有孕妈妈实现这些愿望。

在这本《孕产全程指南》中，妇产专家们的指导将令你一切紧张不安都烟消云散，一切疑惑都得到完整而清晰的解答，一切问题都得到妥善有效的解决。你将会发现，事实上，你真的非常需要这本书。因为它不仅给你带来英国顶尖级妇产医院的专家们的权威建议，既科学实用又非常见效，非常值得信赖。而且你会非常喜欢这种全程跟踪式的贴心指导：从孕前到产后的每一个重要阶段，你将要面对的问题和

科学的解决方法逐步在书中出现，这样，你会感觉到自己完全置身于英国夏洛特女王医院了，享受着妇产专家们为你提供的各种服务。

由于内容的全面性和系统性，这本书获得了诸如英国皇家妇产协会等专业机构的一致好评，并被推荐为各大医院孕妇学校的教材。对于孕妈妈而言，在这本全面的孕产指南中，你所不知道的、想知道的、应该知道的一切问题都能在书中找到答案，孕产全过程的各种问题诸如孕前的准备工作、孕妈妈在孕期中的身心变化、宝宝的生长发育进程、疾病和用药对怀孕的影响、孕期可能出现的问题、临产和分娩、产后护理等都以专门的章节进行详细而系统地讲解。

我们衷心希望本书能帮助每个孕妈妈平安、顺利度过孕产期，轻松解决孕期的各种问题，拥有健康快乐的心情。

目 录

CONTENTS

第一章 孕前准备 /1

营养 2/ 运动 4/ 吸烟、饮酒和毒品 5/ 当前的疾病和安全用药 6/ 工作和工作场所 7/ 外出旅行和度假 8/ 大龄夫妻 8/ 风疹 9/ 血型 9/ 骨盆底肌肉的锻炼 10/ 改变不良体态习惯和实施背部护理 11/ 中止避孕 12/ 月经周期和受孕期 13/ 什么时候会怀孕 16/ 性生活的频率 18

第二章 怀孕进程周周看 /19

恭喜你，你怀孕了！ 19/ 第3周 23/ 第4周 28/ 第5周 30/ 第6周 32/ 第7周 37/ 第8周 41/ 第9周 43/ 第10周 47/ 第11周 48/ 第12周 52/ 第13周 59/ 第14周 64/ 第15周 68/ 第16周 71/ 第17周 74/ 第18周 77/ 第19周 80/ 第20周 82/ 第21周 85/ 第22周 88/ 第23周 89/ 第24

周 92/ 第25周 95/ 第26周 98/ 第27周 99/ 第28周 101/ 第29周 105/
第30周 107/ 第31周 110/ 第32周 113/ 第33周 115/ 第34周 118/ 第
35周 121/ 第36周 124/ 第37周 128/ 第38周 130/ 第39周 132/ 第40
周 134/ 第41周 137/ 第42周 138

第三章 疾病与用药对怀孕的影响 /141

一些常见疾病对胎儿的影响 142/ 常见儿童疾病对胎儿的影响 143/ 孕期
用药 144/ 常用药对胎儿的影响 145/ 孕期的替代疗法与代用药物 147/ 压
力与怀孕 152/ 抑郁症和怀孕 154/ 孕期慢性病症 155

第四章 孕期可能出现的问题 /159

腹部疼痛 159/ 胎儿异常 160/ 尿液异常 161/ 胎儿偏大或偏小 162/ 血压
问题 164/ 宫外孕 166/ 水肿 167/ 孕期糖尿病 168/ 子宫颈内口松弛 170/
流产 170/ 孕期胆汁郁积症 174/ 胎盘前置 174/ 先兆子痫 175/ 早产 177/
日常生活中的问题 178/ 终止怀孕 179/ 阴道出血 181/ 体重增加过少或
过多 182

第五章 临产与分娩 /185

临产准备 185/ 识别临产 187/ 宫缩 191/ 在家的应对策略 193/ 何时入院 196/ 登记入院 196/ 引产 197/ 第一产程 201/ 分娩时的背痛和坐骨神经痛 203/ 电子胎心监护仪 204/ 临产时的饮食 206/ 你的丈夫在临产中的作用 207/ 在医院的应对策略 208/ 临产镇痛方式 210/ 镇痛替代疗法 216/ 过渡时期 221/ 第二产程 222/ 人工辅助分娩 233/ 胎儿娩出 237/ 臀位分娩 241/ 双胞胎以及多胞胎分娩 242/ 水中分娩 243/ 撕裂 245/ 剪断脐带 248/ 第三产程 249/ 缝合 251/ 产后大出血 252/ 剖宫产 253/ 新生儿 259/ 你的感受 262/ 死产 263/ 和你的新生儿宝宝独处 268/ 第一次母乳喂养 269

第六章 产后护理 /271

产后病房 271/ 医院的安全措施 272/ 在医院时的睡眠 273/ 照顾新生儿 274/ 新生儿的身体检查 277/ 身体的变化 280/ 剖宫产后的恢复 287/ 情绪的改变 290/ 产后抑郁症 292/ 接待来客 294/ 出院 294/ 避孕 295/ 带宝宝回家 296/ 减少婴儿猝死综合征的风险 297/ 和宝宝共享美好时光 298

术语表 /299



第一章

孕前准备

如果你此刻正在读本书，我推想你可能已经怀孕或者已经决定孕育宝宝了。如果你还未怀孕，你可以通过学习和运用优生优育的知识来提高受孕成功率、安全怀孕和产下体重适中的宝宝的概率。

你必须考虑的首要因素之一就是：你的丈夫对生宝宝的态度。怀孕和照看宝宝是一项艰巨的工程，如果你想要享受其中的乐趣，你需要丈夫和家人的支持。另外，你必须根据一系列因素来确定怀孕的最佳时机：诸如你的工作、丈夫的工作、你们的经济状况、家居条件、你是否正在服用某种药物、家族病史以及其他因素。

毋庸置疑，你的综合健康状况将决定你是否能顺利怀孕和是否能有一个安全的孕期。你的丈夫的健康状况同样重要：诸多因素将可能降低他的精子数目，导致你很难受孕；无论你身体多么健康，你丈夫

的身体状况和某些生活方式可能会增加宝宝出现某些异常症状的风险。对想要孕育宝宝的夫妻双方来说，建立健康的生活方式最重要的两大因素是营养和锻炼。

营养

如果你拥有一种均衡健康的饮食方式，你将为受孕和怀孕创造良好的内部环境。健康饮食主要由5大要素构成。

蛋白质：蛋白质是构成机体组织器官的基本成分，蛋白质主要来源于肉类、鱼类、禽蛋类、奶酪（或者其他奶制品）、小扁豆、豌豆和坚果。如果你是素食主义者——尤其是严格的素食主义者——你需要确保你的饮食中有充足的蛋白质。在怀孕期间，当你的身体在制造更多的血和“孕育”胎儿和胎盘时，你对蛋白质的需求会显著增加。奶制品同样重要，因为它们是钙质的主要来源，而钙质可以让你的宝宝长出强壮的骨骼和牙齿。

碳水化合物：淀粉类碳水化合物为你的身体提供能量，它释放的能量能维持你的新陈代谢和让你有充足的体力从事体育锻炼。淀粉类碳水化合物主要在面包、意大利面食、大米、土豆、谷物早餐、粗粒小麦粉以及其他谷类食品中大量存在。糖含有另一种碳水化合物，更容易释放能量，因此食用后可以迅速为机体补充能量，但是这种能量补充是很短暂有限的，同时含有许多热量，营养价值较少或者根本没有营养价值。

膳食纤维：膳食纤维是食物的主要成分，可以帮助食物顺利通过消化道消化。膳食纤维的作用在肠道中尤其明显，纤维保持粪便潮湿以利于排泄。大部分膳食纤维同样富含一定数量的、颇有价值的维生素和矿物质。膳食纤维主要来源于全谷类食品（比如全麦面包）、绿叶蔬菜和水果。

脂肪：脂肪是能量的另一源泉，但不是主要来源。你饮食中的大



部分能量都应该通过碳水化合物而获得，因此你必须控制膳食中高脂肪类食物和烹饪食物时使用的肥肉的量，以防止摄入的脂肪过多。另一方面，因为脂肪中含有某种脂溶性维生素，也要提防饮食中脂肪摄入不足。脂肪主要存在于诸如肥肉、鱼和坚果之类的食物中。此外，烹调用油、奶油、猪油、人造黄油都富含脂肪。

水分：水分是健康和生存的关键，机体在缺乏食物时存活的时间比缺水的情况下存活的时间长。如果你正计划怀孕或者已经怀孕，你每天必须摄入1升水。纯净水是你所需要的最好和最纯净的饮品，水果汁和草药茶也是不错的选择。尽量多饮用上述饮品，同时减少饮用咖啡、茶和诸如可乐之类的含糖饮品。

此外，要尽量食用多种不同的食物，尽可能选择新鲜和生的食物，这将确保你的机体摄入需要的维生素和矿物质。尽可能避免食用加工过的食品（在食品加工过程中，食物中许多维生素和矿物质成分被破坏），尽量减少烹饪中食盐的用量（在饮食中，如果摄入大量食盐将可能导致高血压和减少体内水分的存储量）。此外，要做到按时吃饭，并且在吃饭时要细嚼慢咽，而不是匆忙地狼吞虎咽，这两点同样重要。

如果按照上述方案，你的饮食中将有充足的维生素和矿物质，但是你还必要服用一些补充多种维生素和矿物质的营养品，以确保当你的身体大量需要它们时，体内不会缺乏任何一种重要的微量营养素。你可以从药店购得各种各样的营养品，你也可以购买那些专供孕妇服用的营养品。当然，维生素和矿物质的营养品只是健康膳食的补充，并不能取代正常膳食。

叶酸是维生素B族成员之一，研究显示它在机体中起着重要作用。叶酸可以确保受精卵在子宫壁成功着床，并从母体吸收养分和形成胚胎细胞。如果你的膳食中叶酸摄入不足，将可能造成贫血，这将降低你孕育和产下健康宝宝的概率（妈妈体内叶酸不足尤其与婴儿脊柱裂的发生率有着很大联系）。叶酸主要存在于绿叶蔬菜中，例如卷心菜和菠菜（在你的日常膳食中必须有上述两种蔬菜，因为它们含有其他多

种维生素和矿物质，同时富含膳食纤维)。在你打算怀孕或者在孕期前3个月，为了确保叶酸的摄入量，你可以服用含有叶酸的营养品。(一旦你怀孕，在孕期第一次看医生的时候，医生一定会为你开一些含有叶酸的营养品。)

运动

如果你一直坚持定期运动，你将会感受到运动对你身体健康带来的益处。定期运动可以锻炼毅力和保持健康状况，提高你身体的修复功能，并且能为怀孕对身体造成的额外负担做好进一步的准备。你可能会注意到适当运动可以让你觉得精力充沛，睡眠良好，使你面貌一新，甚至连便秘和头痛之类的小毛病都会有所改善。

当你计划怀孕时，你不必改变已有的运动计划，但是一旦你开始停止采用避孕手段，在整个受孕期，你都应该避免剧烈运动(如果你已经怀孕，此时进行剧烈运动将使脆弱的受精卵处在危险中，可能会造成流产)。

如果你没有定期运动的习惯，你的怀孕计划可能会成为你开始运动的动机。如果你不知道你应该从事哪些运动项目，你可以和医生交流听取他们的建议。每周散步3次，每次只要15分钟的时间就可以了，这既不会花费你太多时间也不需要专业器械，但是可以给你的健康带来明显效果。游泳也是一种很好的运动形式，游泳时全身的肌肉都能得到锻炼，同时由于身体受到水的浮力的支撑，不会造成肌肉过度的疲劳。

重要的是，不要刚开始运动就期望看到明显的效果，因为急于求成造成运动量过大可能会破坏你的月经周期，降低你的受孕概率。刚开始应尝试一些轻松的运动项目，然后在几个星期内，形成一套运动计划。长期坚持某种运动计划的困难之一是如何保持动力和坚持锻炼。然而，如果你和丈夫、朋友一起运动或者去参加健身俱乐部，上述的问题就容易解决多了。

在你的生活方式中，还有其他一些因素可能影响你整体的健康状况，如吸烟等。

吸烟、饮酒和毒品

人们早就达成下述共识：吸烟、饮酒和毒品对健康有害，如果滥用，后果可能是致命性的。香烟、酒和毒品给你和丈夫的身体造成的影响可能会导致你不孕。即使你远离香烟和酒，但是如果你的丈夫吸烟、饮酒，也可能增加新生儿患有诸多异常病症的风险。一旦怀孕后，你如果仍然吸烟、酗酒和滥用毒品，你将面临以下巨大风险：流产、所生婴儿有先天性异常的病症或者胎儿体重过轻。

吸烟：吸烟可能降低夫妻双方的生育能力，因此吸烟的女性大多难以顺利受孕。如果女性在怀孕期间吸烟，将使身体负担过重，危害其在孕期的健康状况，并逐渐消耗分娩时期所需要的体力。在怀孕期间，尼古丁成分和因吸烟导致的母体血管中的氧气不足状况都可能会危及胎儿。吸烟的孕妇在孕期出现流血或者流产的概率较高，所产下的胎儿多半体重过轻，发育不健全。较之那些非吸烟孕妇所产的胎儿而言，吸烟孕妇产下的胎儿更易诱发呼吸道问题。吸烟也和胎儿猝死综合征的高发病率有着直接关联。

饮酒：酒精可以通过孕妇的血管直接传输到胎儿的胎盘。孕妇饮酒过度，尤其是在怀孕早期酗酒，可能导致胎儿出现先天性异常的病症和体重过轻。在一些特殊的情况下，甚至会危及胎儿的生命。

医生通常会建议女性在怀孕期间避免饮酒，但是最新研究显示，适度饮酒——例如，每天不超过1杯红酒——尚未被证实对胎儿有不良影响。然而，你时刻不能忘记这样一个事实：酒精是一种危险品，可能危及到你腹中的胎儿。

毒品：使用毒品会严重影响夫妻双方的健康状况和女性的受孕率，因此使用毒品的人都面临难以顺利受孕的可能性。在孕期服用的



毒品会通过胎盘进入胎儿的血液，可能造成极大危害。孕妇使用毒品将造成流产、早产、所生的胎儿体重过轻和一系列先天性异常的病症。如果孕妇吸毒上瘾或者定期使用毒品，在婴儿出生后，由于脐带与母体脱离，婴儿可能因为失去毒品供应源而出现一系列戒断症状。

戒除：许多女性或夫妻双方借助于怀孕和计划怀孕这个好时机来戒除烟、酒和毒品。戒除诸如尼古丁之类让人上瘾的化学物质并不容易，你需要丈夫、朋友和家人的支持。这可能是一个漫长的历程，因此最好在决定生宝宝前就尝试节制吸烟、喝酒和杜绝毒品。如果你在尝试戒除烟、酒和毒品的时候需要帮助，你的医生可能会给你提供一些建议或者让你与专业性的社团和机构组织联系。



孕期经验交流

“起初我发现戒烟并不难，因为在怀孕初期香烟使我感到恶心，但是当我的孕期反应逐渐缓解后，戒烟就很难了。为了腹中的宝宝，我真的不想抽烟，但是这不能断掉我想抽烟的欲望。我无法就此戒烟，因为我丈夫还在吸烟。虽然他抽烟时也会回避我，但我认为应当有法律规定：当准妈妈戒烟时，准爸爸也必须戒烟。”

当前的疾病和安全用药

如果你有某种疾病——无论是小毛病还是患有诸如糖尿病或哮喘之类的慢性病——在你打算怀孕之后，你最好和医生详细讨论，商量如何安全用药才能不影响受孕、怀孕和宝宝的健康，并且了解你的病症的当前状况。

在怀孕的前3个月，胚胎的细胞组织开始分化，形成四肢、骨骼、重要的器官和神经系统。当胚胎在发生这些关键变化时，它对母体血液中因服药而产生的化学变化尤为敏感。在怀孕过程的胚胎形成时期，

孕妇服用某些药物还可能造成胎儿畸形。如果你不得定期服用某种药物，在怀孕之前，你必须要和医生商量，保证你安全服药，从而降低怀孕后给胎儿带来的风险。

如果你确实需要定期服药，但是你突然发现自己已经怀孕，在向医生咨询前，不要停止服药。对你和你的胎儿而言，停止服药将比继续用药更危险。

如果你有生理残疾或者患有慢性背痛，在你怀孕之前，你可能需要向医生、产科理疗师或者其他相关的专业人士咨询。他们将会使你了解：孕期的压力将会怎样影响你的身体，如何安排产前护理与分娩。



孕期经验交流

“我总是觉得背痛，但是我以为没有什么可以阻止我怀孕。后来医生要求我必须在床上躺4个月，就在这个时期，我决心不再试图假装我能撑得下来。这个过程很无聊，也很痛苦，因为我不能用比扑热息痛更有效的药物，那些药就好像把膏药贴在切除的腿上一样，对疼痛根本没有任何疗效。我现在就快结束这个过程了。我接下来还需要从很多人那儿得到大量的帮助，因为我面临的下一个问题将是生下宝宝。”

工作和工作场所

你的工作场所可能对怀孕来说是一个危险的地方：如果你的工作很紧张繁忙，尤其是假如你的工作中需要做搬运之类的体力劳动，一旦你怀孕，你的工作将危及胎儿的安全。在怀孕期间，体力劳动对你的肌肉和韧带是一种负担。如果你的工作中需要接触X线、铅或者其他的有毒化学物质，将可能造成胎儿畸形。工作中频繁接触猫或者羊可能会使你遭受微生物的侵袭：猫身上寄生的弓形虫可能造成胎儿异常；母羊和羊羔身上的衣原体可能会诱发流产。

如果你认为你的工作可能危害到怀孕，你应该向你的医生咨询工作中是否存在潜在的风险。他可能会建议你在怀孕之前就离职或请假。

外出旅行和度假

如果你打算怀宝宝，你可能需要考虑当前的度假计划是否合适。接种疫苗可能会危害到胎儿的安全，因此建议孕妇不要去某些需要接种疫苗和预防疟疾的国家。在你怀孕期间，旅途的劳累（尤其是长途旅行）或者去那些很炎热、高纬度地区旅行，将会使你的身体负荷过重。如果你早已计划好一个远程的、富有异国情调的假期，最好在着手怀孕之前，就去好好享受你的度假计划。

在怀孕的早期，你可能会感到不舒服而不想去旅行；在怀孕的后期，你会觉得很疲倦——或者不想离开你所熟悉的医院和助产士！（无论如何，大部分航线不会接受怀孕超过36周的孕妇）。如果你对你的旅行目的地并不挑剔，怀孕中期是旅行的最好时机。在你出发前最好预先告诉你的医生。如果你患有孕期并发症或者患有高血压，你的医生可能会建议你为了你自身的健康和宝宝的安全而在离家不远的地方旅行。即使你可能因此而受到诸多约束，但在生宝宝之前，怀孕中期是你短暂休息和与你的丈夫共享二人世界的好时机。

因为没有人能确定你能否尽快怀孕或者告诉你怀孕后你的感受如何，所以当你打算怀孕时，最好不要制定过度劳累的度假计划。另一方面，如果你没有马上怀孕，你可能会后悔没有制定旅行计划而暂时断了怀孕的念头。如果你计划度假，尽量寻找一种折中的方法，为自己制定一个合理的旅行计划，选择国内或其他短程旅行目的地。

大龄夫妻

夫妻双方的年龄会影响到他们是否能顺利怀孕：大龄夫妻通常不如那些年纪轻的夫妻容易怀孕。35岁以上的女性和40岁以上的男性生