

The Pregnancy Book

出版史上最权威的怀孕经典

准妈妈每个月
应该关心的所有知识



PREGNANCY

怀孕知识

百科

(上)

医学博士 威廉·西尔斯
玛莎·西尔斯 合著
琳达·霍特
陈迎龙丹燕 等译



吉林人民出版社

怀孕知识百科

(上)

(美)威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 合著
琳达·霍特
陈迎 龙丹燕 陈宏森 王泊阳 译

吉林人民出版社

THE PREGNACY BOOK

Copyright 1993 by William Sears and Martha Sears

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

Simplified Chinese translation copyright 2001

by Jilin People's Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

吉林省版权局著作权合同登记

图字:07-201-554号

怀孕知识百科(上、下)

作者 (美)威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 琳达·霍特

译者 陈迎 龙丹燕 陈宏森 王泊阳

责任编辑 吴兰萍 封面设计 杨丽华

出版者 吉林人民出版社

(长春市人民大街124号 邮编130021)

印刷 北京朝教印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 20

版次 2005年7月第2版

印次 2005年7月第1次印刷

印数 1—1000册

标准书号 ISBN 7—206—03677—5/R·43

定价 50.00元(上、下册)

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

◆ 作者序

我们不仅写了这本书，而且还享受到它带来的好处。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，将各自工作领域的经验介绍给读者。更重要的是，我们同时也以家长的身份与读者交谈；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，以及他们想要了解的知识。我们写作本书是基于一个信念：你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。怀孕不是要忍受的疾病，而是正常健康的女性生理功能；怀孕不只是恶心、夜间频尿。怀孕可以说是一次个人旅程，在旅途中你可以发现自我、探寻自我心灵的秘密，洞悉身体的奥妙之处。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。怀孕在使你经历前所未有的感觉的同时，还是对你的身体、心理、婚姻、工作，乃至对于你整个人的一大挑战。你每天都会产生数百万个新细胞，这些细胞最后会聚集在一起形成一个人，而这个人有一天会独立于你而存在。怀孕也许是不容易的，不过，它真的很美好。

从做早餐到做爱，一切都将发生改变。拥抱这一改变吧。你的全身都发生着情感和生理的变化，而这些变化是你所不能控制的。它是每个女性所特有的经历。尽管你清楚地知道在你之前有数十亿女性怀过孕，但你却是惟一怀着自己孩子的人。你有权力感到骄傲和与众不同，感到自己是奇迹的一部分。当你想到你在短短9个月中创造了一个生命，你所花费的时间、所经历的不便与不适，就都变得不那么重要了。

尽管对于每一位女性来说，怀孕都是一次独特的经历，但大多数女性都有一些共同的生理和情感上的忧虑。在本书中我们让专家现身说法。你可以从走过相同路程的怀孕妇女那里找到帮助和真实的情节。

我们希望这本书的内容是可靠的，并且告诉你什么状况属于正常，什么状况属于不正常，还有你可以怎么做。另外，我们也要求这本书的内容具有现实性。怀孕的9个月既不是一直狂喜、或是忧郁不乐，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。你会因为知道如何珍爱，和如何照顾你的宝宝，而将9个月的怀孕和分娩时的担心及抱怨，转换成个人的成长，这会使你快速进入父母的角色。作为更健康、更成熟和更勇于直面人生的人，你将获得恩赐——你的宝宝！这本书就是关于你和你的宝宝如何成长的书。

◆ 如何使用本书

如果你想知道今后会遭遇到什么样的变化，你最好在怀孕初期就把这整本书读完，这样会对你最有帮助。本书可以让你了解你在某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。而你在某个月的忧虑也可能成为下个月喜悦的泉源。我们在本书中所列出来的怀孕期生理以及情绪上的忧虑，是依照大多数孕妇的亲身感受，并根据出现的次序按月排列的。但是每个女人怀孕的过程都是独特的，所以你会发现你有一部分的忧虑出现的月份跟书中所述不符合。如果你的疑问或是忧虑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，你可以查看书中相关内容下的索引。

希望这本书能成为你除医生提供的常规产前护理之外的补充读本，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的经历做概括性的介绍。而你的怀孕过程和你体内的小宝宝都是独一无二的。由于你可能有一些特殊的产科需要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所提出的建议，所以如果你有疑虑，一定要跟你的医生讨论，并且遵照医生的指示去做。

为了避免造成本书编排上的紊乱，以及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都一并列在书末的“你应该知道的产科专有名词”一览表里（详见下册第287页）。身为本书的作者，同时也是为人父母的我们，不希望让那些只会发生在1%的人身上罕见的问题，造成其他99%的孕妇们不必要的忧虑。

目 录

CONTENTS

作者序.....	001
如何使用本书.....	003

第一章	第一个月	◆刚刚怀孕的感觉◆.....	002
	◆情绪上可能的感觉.....		003
	快乐...003/难以置信...003/充满矛盾...004/情绪化...006/		
	充满疑惑...006/焦虑不安...007		
	◆生理上可能的感觉.....		008
	疲倦...008/晨吐...017/17种减轻晨吐的方法...025		
	◆胎儿的发育(1~4周).....		035
	◆你应该关心的事.....		038
	预产期...038/分享怀孕的喜讯...041/子宫外孕...044/		
	选择你要的分娩方式...047/组建你的分娩小组...051		
	◆创造一个健康的子宫环境.....		067
	请勿吸烟...067/请勿饮酒...074/不服违禁药...076/咖啡因...077/		
	环境中的危险因素...079/X光与放射线...081/电脑...084/		
	家庭中的危险因素...083/工作场所中的危险因素...091		
	◆怀孕日记:第1个月.....		092

第二章 第2个月 ◆感觉到怀孕了! ◆……………096

◆情绪上可能的感觉……………096

易怒…097/对丈夫心绪烦乱…098/有依赖感…098

◆生理上可能的感觉……………099

恶心…099/倦怠感…099/察觉乳房的变化…100/干痒…102/
尿频…102/嘴馋…103/口渴…103/便秘…103/胀气与放屁…105/
胃灼热…105/腰围变大…107

◆胎儿的发育(5~8周)……………107

◆你应该关心的事……………109

睡不稳…109/怀孕前三个月的阴道出血…114/害怕流产…116/
35岁以后怀孕…122/唐氏综合征…123/遗传咨询…126/
单亲妈妈…128/搬家…129/产前检查的必要性…131

◆一人吃两人补——正确饮食…132

脂肪…133/蛋白质的重要性…134/复合碳水化合物…135/
补充额外的铁质…136/注意钙的摄取…139/适量的盐…140/
注重维生素的摄取…141/多喝水…145/注意体重的增加…154

◆怀孕日记:第2个月……………167

第三章 第3个月 ◆看起来像孕妇了! ◆……………171

◆情绪上可能的感觉……………171

自信…172/渴望独处…172/担忧体重增加…172/
担忧恶心感持续不退…173/担忧没有怀孕的感觉…173

◆生理上可能的感觉……………175

骨盆区不适…175/衣服的尺码加大了…175/听到宝宝心跳了…177/
注意到更多的乳房变化…179

◆胎儿的发育(9—12周)……………179

- ◆你应该关心的事……………180
 - 生动逼真的梦境…180/享受怀孕期间的性生活…183/
 - 胎儿先天性缺陷筛检…197
- ◆怀孕期间的工作……………206
 - 告知雇主…206/确定产假…209/规划一套符合你需要的产假计划…214
 - /明智的衣橱内改变:适时着装…217
- ◆怀孕日记:第3个月……………224

第四章 第4个月 ◆感觉舒服多了! ◆……………228

- ◆情绪上可能的感觉……………229
 - 心情放松…229/准备告诉大家…229/责任感油然而生…229/
 - 矛盾感…230/疑虑感…230/骄傲感…230/性生活…231/
 - 担心你的魅力…231/易怒…231
- ◆生理正可能的感觉……………232
 - 几乎恢复正常…232/开始显出怀孕体态…233/充满活力…233/
 - 不再尿频…233/体温稍高…234/阴道分泌物增加…234/鼻塞…237/
 - 牙龈出血(妊娠齿龈炎)…237/头痛…239/头晕目眩感到虚弱…242
- ◆胎儿的发育(13~16周)……………244
- ◆你应该关心的事……………245
 - 皮肤的变化…245/头发的变化…254/指甲的变化与保养…254
- ◆适合母婴的运动……………256
 - 怀孕期间的安全运动…256/有助于分娩的运动…266/
 - 怀孕与仪态…275
- ◆怀孕日记:第4个月……………281

第五章 **第5个月** ◆孕态明显◆……………285

◆**情绪上可能的感觉**……………285

与众不同…286/惊讶…286/宁愿躲在家中…286/自省…287/
心神不宁…287/对蜂拥而至的的建议的困扰…288/恐惧感…288

◆**生理上可能的感觉**……………289

大肚子更明显…289/腹部皮肤瘙痒敏感…289/脐周不适…289/
乳房改变…293/痉挛…293/韧带疼痛…293/
视力及眼球湿度的改变…294/脚的改变…295

◆**胎儿的发育(17~20周)**……………297

◆**你应该关心的事**……………298

跌倒…298/畸形儿…300/开车以及交通安全…300/
与儿女沟通并让他们参与…301/让准爸爸参与…306

◆**检验与技术**……………314

超声波…314/葡萄糖耐受试验…321

◆**怀孕日记:第5个月**…324

第一个月的产前检查

(1~4周)

第一个月做产检时,你可能会做的项目包括:

- 📁 确认是不是真的怀孕了
- 📁 过去用药的历史以及在妇产科就诊的既往史
- 📁 一般体检,包括内诊
- 📁 血液检查:血红素(或称血色素)和血比容(或称血球容积比)检查是否有贫血现象、血型、风疹滴度、乙型肝炎筛选试验
- 📁 阴道感染的培养
- 📁 子宫颈片检查子宫癌
- 📁 遗传性疾病的血液检查
- 📁 验尿(检查有无感染、尿糖、尿蛋白)
- 📁 检查体重及血压
- 📁 营养摄取及避免环境危险的咨询
- 📁 可向医生倾诉孕后的心理变化并提出自己的忧虑

刚刚怀孕的感觉

恭喜你！你怀孕了！在未来迎接你的，将是你一生中最激动人心的经历，也是会带来重大变化的经历。当你开始准备迎接一个新生命降临前，你有许多事需要仔细考虑和操作——这是许多女人一生中极其重要的时刻。

虽然你怀孕了，但你可能还没有感觉到怀孕。或许你对怀孕的“感觉”只不过是情感上的，或者你已经开始在身体上感觉到怀孕。

也许你一直迫切地“期待”怀孕，期待着由身体表现出的任何怀孕症状。你可能会感到轻度恶心、易饿、口渴、疲倦、燥热、虚弱或是头昏目眩；也可能你根本没注意到这些，最初你可能以为自己患了流感，直到医生或身体证明不是这样。也有可能当你怀孕的时候，甚至在未出现任何症状时你就已经知道自己怀孕了。

无论你的身体的出现怎样的反应，怀孕这个事实可能需要你考虑，这个宝宝是不是在你计划之中的。不论你是从医生口中得知或是在家通过自助式妊娠试验知道自己怀孕了，此时你可能会发现自己感到兴奋、害怕、松了一口气、不相信、困惑或所有这一切；当然你

最初的反应在很大程度上会因为这个宝宝的来临是经过数月的计划和期待,或根本是个意外而有所不同。不过,即使你已经做好面对这个生命中重大改变的心理准备,在你像孕妇那样做事之前,你可能很想对怀孕这件事保持低调,有这样的反应也不必惊讶。以下是怀孕后准妈妈要面对的身心变化。

情绪上可能的感觉

快乐 “你怀孕了”这个消息可能会让你心醉神迷,尤其是如果长期以来,你一直想要怀孕,到现在终于如愿以偿的话,更是如此。你可能会感到你的人生在瞬间充实了、生命完整无瑕,因为你成了一个幸福健康的准妈妈。

我知道有个小人儿在我的体内生长,它是那么的依赖我、渴望得到爱和生命,这不仅是沉重的责任与负担,更是上苍赐给我的最珍贵的礼物。

难以置信 有时候你又会怀疑,“我真的怀孕了吗?我一点异样的感觉都没有。”这些感觉在刚开始怀孕的几周内特别强烈,尤其当你没有出现任何症状的时候。或者你会使自己确信,你感到恶心与疲倦都只是因为有病了;如果你一直渴望怀孕,你可能会担心,这些症状都只不过是因愿望而产生的幻觉,尤其当你看起来没有什么不同的时候。没关系,这一切忐忑不安很快都会随着日渐增加的腰围而消失,放心,真的有一个小宝宝在你的体内生长。

琳达医生写道:我当时的反应是完全呆住了,根本不相信。说

实在的,我们并未打算这么快就有小孩,至少要等到我认为“适当”的时候;话说回来,如果等到那个时候,我敢肯定我已经过了绝经期。当时我的医生生涯只有一年。我发现月经没有来,但压根儿没想到可能会怀孕,我相信月经迟来是因为工作时间过长与忙碌不堪所致。现在当病人否认怀孕的可能性时,我总是很吃惊。但是对我自己,月经迟来和工作忙碌似乎并没有增加怀孕的可能性。我丈夫负责一个做妊娠试验的实验室,一个朋友将我的血样匿名拿到他的实验室做检查,当报告为阳性时,我坚持让他们再做一次,我相信他们一定摘错了。

充满矛盾 尽管你觉得“母亲”这个字眼听起来很美妙,但你也可能会因为随这个字眼而来的生活变化感到心力交瘁。有这种错综复杂的感情是很正常的,尤其当怀孕对你是个意外的时候。对当妈妈的前景感到高兴,但对要经历的事情感到悲伤或忧虑,因而产生放弃当妈妈的念头都是很正常的。一方面,你可能觉得兴奋、激动、骄傲,很渴望履行这个角色和所有相关的责任。另一方面,在生活方式、婚姻中和身体上所发生的一切改变,似乎会让你感到害怕。很多女人认为,如果将怀孕当成是一种成长过程,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,像“我要做某个人的妈妈了!”这样的想法,常常引出“对我现在的生活会产生什么样的变化?”这类疑惑。对生活发生如此巨大的改变而感到忧虑是必然的。即使对于计划已久的怀孕,也会让女人怀疑是否已准备好成为一个母亲,或是否能够成为一个称职的母亲。变化,即使是积极的,也总是让人感到害怕。

即使只是在怀孕的第一个月,可能你已经开始觉得自己要变成一个必须扮演双重角色的女人。有时你可能对怀孕这件事过于兴

奋(或过于担心),以致无法再专注于其他任何事情,甚至担心如果你无法在短时间内恢复正常,可能会失去工作。许多事,如告别工作(不论是休产假还是永久性的),以及承担起做母亲的责任等都会让你烦心;有时候你可能又非常喜欢现在的生活,而完全忘了怀孕这件事(却又因为遗忘而产生内疚感)。在怀孕过程中,对工作保持一定的热情是很困难的,同时也很难一直记得体内小生命的存在。是的,你的确增加了一份新的工作——小生命的建造者。在这个时候,“现实中”的工作似乎开始显得没那么重要了。对于某些女人来说,强烈的生物本能占了优势,让她们认识到已无法在工作上发挥身体上和精神上的所有潜能,但大部分女人很快就能在怀孕和略微变化的日常生活之间取得平衡。

我的母亲告诉我,当她怀第一胎时,总是忙个不停。“起床、呕吐、做早餐,接着就和父亲一起上班教书去了。”

你对身体的感觉总是时好时坏。你可能因怀孕而散发出的温柔的女性特征而感到骄傲,为在你的体内滋养另一个生命而感到高兴,以至于迫不及待地想要告诉别人。你可能期待着穿上孕妇装,就像孕妇应该的那样。另一方面,你可能无法接受原来熟悉的身躯因怀孕而变宽变大,也可能听其他的朋友说过,她们在怀孕时有多么丑陋肥胖;实际上,她们看起来很糟,而且感觉也不好。绝大多数怀孕的女人都担心对丈夫不那么有吸引力了。

如果你发现自己开始喜欢自己的身材,请不要惊讶。即使你是不虚荣的女人,你还是可能会喜欢站在镜子前欣赏自己的身体,想要一次看个够,因为你可能一辈子或是至少一年,不会再看到这样的身材了。在潜意识里,你可能会担心:是否有可能恢复你“正常”

的身材？

有些人预想当得知自己怀孕时，自己应该是欣喜若狂的，但是令她们吃惊的是，她们没有任何兴奋感。不要因为你没有对腹中的宝宝产生温暖、亲切感而感到恐慌。在怀孕早期，觉得自己只是个婴儿培育器而不是个母亲，并不是不健康或不正常的。许多妈妈直到感受到第一次胎动，或是看到超声波中婴儿移动的身影，甚至有些人直到生下宝宝之后，才深切地感受到母子亲情。建立与宝宝之间这种亲密情感，是一个长期过程，它因母亲和婴儿的不同而不同。

情绪化 充满喜悦且毫无痛楚的孕程，就像完美的夫妻关系般罕见。当怀孕的喜悦渐渐淡去，即将为人父母的里程是快乐与苦涩交织的。有时候你可能觉得站在世界的顶端，转瞬间又可能觉得如坠人深渊。这种情绪不稳定的现象通常有几个原因：一个原因是，因得知怀孕而情绪大幅度波动之后，通常随之带来低落的情绪，低潮总是伴随着高潮之后而来，这是很正常的。另一个原因纯粹是生理性的：是那些激素的作用。使机体紊乱的孕期激素的变化也会引起情绪的改变。当然，情绪的低落可能会出乎你的意料，尤其是当这次怀孕是你期待已久的時候。如果你因为无法时时感到快乐而沮丧，对你振作精神没有任何用处。除情绪低落之外，怀孕早期还会有疲倦、恶心等反应，难怪大多数准妈妈甚至在一天之中的情绪也会大起大落、反复无常。心情的变化尤其见于怀孕的前三个月，此时激素水平的变化最显著；在孕期最后几周也是如此，此时期情绪被动较大且易出现疲劳。

充满疑惑 虽然怀孕是一件如此令人喜悦的事，但通常会有另一种想法令你感到疑惑。你和你的伴侣甚至会问：“天啊！我们做了什么事？”

小宝宝的出现会影响你的前途、生活方式、婚姻、时间分配。即