

<<受孕.怀孕和分娩>>

图书基本信息

书名：<<受孕.怀孕和分娩>>

13位ISBN编号：9787538545166

10位ISBN编号：7538545166

出版时间：2010-7

出版时间：北方妇儿

作者：米里亚姆·斯多帕德

页数：360

译者：张理力

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<受孕、怀孕和分娩>>

前言

前言从怀孕、妊娠到娩出健康婴儿，每对夫妇都曾经历或将经历人生最为殊胜而美妙的旅程。你们沿途需要丰富妊娠常识储备相关资讯，对妊娠有疑问时，须慎思而行。

整个妊娠过程中，母体发生着万千神奇变化。

我从多年临床观察和记录中获益良多，悉数归纳梳理出妊娠涉及到的诸多实用常识与方法，它们具有普遍适用性和全面性——从验孕确认妊娠直到娩出婴儿——妊娠与分娩的基本常识书中均有提及。

希望这本书发挥“妊娠GPS”作用，为你们夫妻全程提供简明又实用的指导，帮助你们顺利拥有健康宝宝。

此次《怀孕、妊娠与分娩》再版，正迎合了我想对原书进行增补和修订的愿望，使我得以机会修补相关内容，让整本书更加典型实用、符合时代需要。

全书尽可能做到图文并茂，新近医学调查结果、临床治疗和实践方法都得到了专业医学顾问的指导与修正。

临床工作中，我特别观察记录下引产案例和男性成为爸爸之前普遍发生的焦虑过程。

一般来说，怀孕-妊娠-分娩过程都会比较顺利，但有时会出现特殊情况令人担忧不已。

本书安排了大量篇幅阐释这些特殊困难和应对策略，譬如不育治疗、妊娠并发症、特殊分娩以及相关的医学干预手段。

这部分内容的编写，是为了让大家尽可能全面获取妊娠常识，避免因无所知而产生的忧虑。

凡事高瞻远瞩有备无患一直奉为我的工作信条。

本书再版时承继了原书构架，增补了近几年妇产科学领域诸多新进展、新方法和新经验。

将怀孕或已怀孕的夫妻可参阅此书，商讨怀孕与分娩方式，从自身独特的需求出发，找到合适的产护人员照料妇孺产后生活。

我谨以最诚挚的心，佑愿每位女性安康喜乐！

<<受孕、怀孕和分娩>>

内容概要

《受孕、怀孕及分娩：当今父母的生育圣经》作为DK出版公司的明星书籍，在全球范围内均享有盛誉。

书中不仅从全新的视角提供了最新的图片，同时每次再版均会将20%~30%的内容进行更新。这些新的内容覆盖了生育方面的最新研究情况，临床实践和治疗方法。

米里亚姆·斯多帕德博士根据自己的实践经验，就受孕、怀孕和分娩三个阶段准妈妈和宝宝可能遇到的种种问题进行了翔实的介绍和分析，并结合案例进行建议，涵盖了生育的全过程。

其中，在受孕部分，斯多帕德博士分析了怀孕的原理，介绍了怀孕的准备，包括营养的补充，对基因的考虑，心理的准备，以及目前比较流行的几种用于受孕的医学方法，从医学和实践的角度给备孕的家庭提供了全面的参考材料。

怀孕部分，本书按照怀孕时间，对各阶段孕妇和胎儿的情况作详细的描述，就每一个阶段婴儿的发育程度，给孕妇生理、穿衣、营养、心理等各方面提供指导，配以真实的孕妇图和彩超图，使孕妇更好地了解自己。

同时，介绍了健康怀孕方法，如配合详细步骤图讲解了孕妇瑜伽、孕妇按摩等练习。

还讲述了初为人父的人们应该如何认识自己，并携手另一半共同度过这个神圣的时期。

分娩部分，书中综合了目前大众比较流行和关注的问题，比如顺产、剖腹产、家中分娩、水中分娩等情况，并指出了这些不同的分娩行为之间的差异，帮助正在困惑中的孕妇取舍。

介绍了如何照顾刚刚出生的婴儿，从抱的姿势、喂奶、换尿布、洗澡，帮助父母们处理这些看似平常但非常重要的行为。

还介绍了产后瑜伽的练习方法，以及在练习瑜伽的过程中如何与宝宝进行沟通。

同时，本书还以真实的图片和案例讲述了在生育方面比较关心的话题，适合于各种人群，包括素食主义者孕妇的饮食、怀孕期间应避免食用的药物、产后抑郁症的治疗等等。

总而言之，这是一本提供给孕产妇的百科全书，适合每一个准备怀孕和正在怀孕期间的家庭。

《受孕、怀孕及分娩：当今父母的生育圣经》适用于：准妈妈和哺乳期妇女。

<<受孕.怀孕和分娩>>

作者简介

<<受孕.怀孕和分娩>>

书籍目录

第一章 准备怀孕 健康父母早准备：生活的变化 / 健康隐患Miriam个案备忘—叶酸的重要性：脊柱裂和脑积水 / 降低风险 / 补充叶酸 / 营养缺失 / 富含叶酸的食物什么是基因：身体构造 / 染色体，基因，DNA遗传基因咨询 / 显性遗传疾病 / 异性遗传疾病 / 性别与遗传病遗传基因咨询：家族史的意义 / 基因如何遗传 / 血友病筛查女性生理必备常识：生育能力 / 生理周期 男性精子的作用：睾丸 / 成熟精子 / 射精 受精过程：受精和着床 / 胎儿性别 / 双胞胎 怀孕有障碍：不孕不育 / 情绪影响 / 咨询的重要性 / 不明原因咨询专业建议 问诊 / 基础检查 / 有害生育的药物 男性不育：精子问题 / 免疫性不育 男性不育诊查：男性生育力 / 精液分析 女性不孕：无排卵 / 激素紊乱 / 子宫肌瘤 / 生理构造问题 女性不孕诊查：激素和排卵检查 / 输卵管检查 不孕治疗：药物治疗 外科手术 辅助生育技术（ART）：ART / ART何时介入 / 伦理道德 体外受精治疗的典型模式：保障卵子供应 / 采集卵子 / 确诊怀孕 高级辅助生育技术 / 显微操作 / 胚胎移植 采用捐助：他精人工受精（DI） / 捐卵 / 捐献胚胎 / 筛选精液和胚胎Miriam个案备忘：不孕不育：同舟共济 / 基础检查 / 获取建议 复查 / 体外受精治疗 / 心理支援

第二章 孕妇与胎儿 胎儿发育经历三个阶段，孕妇妊娠过程随之分为三个时期：妊娠前12周称早孕期；妊娠13-26周称中孕期；从第27周称晚孕期。

怀孕啦！

：早孕反应 / 验孕 / 在家验孕 / 预产期 / 预产期推算表 妊娠期权益：谁能领取工资 / 谁能领取生育津贴 早孕期：母体变化 / 妊娠好习惯 / 产前检查 / 定计划 中孕期：母体变化 / 妊娠好习惯 / 产前检查 / 为宝宝作准备 晚孕期：母体变化 / 妊娠好习惯 / 产前检查 / 为宝宝做准备 妊娠第1~6周：胎儿发育 / 妊娠6周 胎儿 妊娠第10周：胎儿发育 / 妊娠10周 胎儿 妊娠第14周：胎儿发育 / 妊娠14周 胎儿 妊娠第18周：胎儿发育 / 妊娠18周 胎儿 妊娠第22周：胎儿发育 / 妊娠22周 胎儿 妊娠第26周：胎儿发育 / 妊娠26周 胎儿 妊娠第30周：胎儿发育 / 妊娠30周 胎儿 妊娠第34周：胎儿发育 / 妊娠34周 胎儿 妊娠第40周：胎儿发育 / 妊娠40周 胎儿

第三章 爸爸的育儿准备 成为奶爸：甘苦与共 / 家庭感 / 新父母职责 万众瞩目的爸爸：互相理解 / 积极参与 / 生产计划

爸爸在“生产”：开始生产 / 第二产程 / 迎接新生儿 / 产后 / 剖宫产 / 突然分娩的父亲工作 认识新宝宝：生命之初 / 新关系 / 睡眠作息

第四章 你的分娩选择 分娩方式的选择：自然分娩 / 管理式分娩 / 在家分娩 / 考虑问题 / 人工破膜分娩 哲学家 在家分娩：常识 / 优势 / 缺憾 在医院分娩：常识 / 优势 / 缺憾 产妇服务中心：服务中心 / 参观医院 / 熟悉环境 / 转院产房 / 妇产服务中心 专业人士辅助：私人医生 / 产科医生 / 助产士 分娩方案：讨论细节 产前课程：夫妻课程 / 练习课 / 瑜伽 / 分娩方法课

第五章 孕期饮食 孕期食物：为两个人吃？

：孕妇体重增加平均值 / 胎儿的营养源 / 母体的营养源 / 最佳食物 / 进食好习惯 / 素食妈妈你需要的食物：蛋白质 / 碳水化合物和卡路里 / 维生素 / 矿物质 维生素与矿物质：每日必需 / 维生素与矿物质 Miriam个案备忘 素食妈妈：素食妊娠 / 不同观点 / 充足营养供应 / 素食食谱 / 妊娠好营养 与食物有关的问题：营养不良 / 食物隐患 Miriam个案备忘：糖尿病妈妈：妊娠与糖尿病 / 控制糖尿病 / 对孕妇的影响 / 对胎儿的影响

第六章 孕期健康 运动保持健康：规律运动 / 优化运动 / 慢慢运动 拉伸运动：拉伸运动 盆底肌运动 分娩姿势运动 按摩放松：轻柔地按摩 / 他人按摩 情绪变化：激素变化 / 妊娠忧虑 / 体形变胖 / 恐惧 / 道听途说 / 化解之道 美容护肤：皮肤 / 牙齿 保护身体的好动作 穿什么舒服：服装 / 内衣 孕期工作：孕期权益 / 调整作息 / 产假安排 / 何时休息 / 何时复工 Miriam个案备忘：单身育儿：孩子父亲 / 健康的宝宝 / 孕期工作 / 产后复出 / 单亲宝宝 避免日常危害：居家安全 / 工作场所 / 社交 / 旅行

第七章 你的产前检查 产前检查：产前诊所 / 预约 / 化验单 常规检查：胎位 / 血液化验 / 外部检查 / 孕妇血压 超声波检查：超声波原理 / 第一次扫描 / 超声的安全性 Miriam个案备忘 双胞胎：疑似多胎妊娠 / 双胞胎妊娠史 / 双胞胎出生 特殊化验：筛查 / 诊断检查 / 羊膜穿刺 / 绒毛膜取样 / 脐静脉取样 Miriam个案备忘：胎儿缺陷筛查：筛查的意义 / 常规筛查 / 其他筛查

第八章 呵护胎宝宝和宝宝培养感情：胎宝宝的经验 / 妈妈的影响 / 爸爸的影响 胎儿的运动：胎儿为什么运动 / 和胎宝宝玩游戏 / 踢腿数数 / 监视胎动 胎儿发育缺陷 胎儿手术：超声手术 / 开放式胎儿手术 Miriam个案备忘：Rh阴性妈妈

第九章 妊娠并发症 常见并发症 Miriam个案备忘 多发性硬化症 孕妇

第十章 妊娠危急情况 紧急

<<受孕.怀孕和分娩>>

医疗情况：流产Miriam个案备忘流产后：第一反应 / 妊娠担忧 / 研究显示 / 为什么会流产 / 再次怀孕 / 胎盘剥离 / 胎盘前置胎盘功能不全 / 宫颈机能不全 / 先兆子痫 / 子痫宫外孕Miriam个案备忘：先兆子痫妈妈：了解先兆子痫 / 先兆子痫的诱因 / 对胎盘的影响 / 了解检查和治疗第十一章 孕期甜蜜蜜 夫妻关系：妊娠性生活 甜蜜的按摩：共享愉悦孕期性生活：姿势 性问题：失去性欲 / 妊娠不适 / 暂停性生活 / 焦虑第十二章 迎接宝宝早准备 一切为了婴儿：婴儿房 / 睡眠 / 抽屉柜光线 / 地面和墙面 / 窗和窗帘选择婴儿用品：外出 / 婴儿床 / 更衣婴儿小衣服：婴儿衣服母乳或奶粉：母乳喂养 / 配方奶粉起名字：流行 / 联想家族传统 / 国籍 / 意义哥哥姐姐准备好：让孩子参与妊娠 / 帮助孩子理解妊娠安排保姆与婴儿看护：好帮手Miriam个案备忘：孕期继续工作：怀孕与工作 / 计划产假 / 安排时间规律作息 / 适应变化 / 挤奶与存奶妊娠最后阶段：紧张和放松技术过预产期：产期推迟 / 过度成熟 / 胎盘第十三章 分娩早安排 在家分娩的准备：提前准备 / 分娩何时开始去医院生产：带些什么 / 分娩了吗 / 何时出发分娩辅助用品：必需品临产与生产：临产 / 抬头下降第一产程：宫缩开始：生产时会发生什么 / 生产用时医院常规程序：电子胎心监护仪丈夫在“分娩”（一）：理解你的角色 / 怎样帮助第一产程姿势 分娩镇痛方式：对付疼痛 / 镇痛药 / 物理缓痛第二产程：胎儿娩出：宫缩和分娩用力 / 正常分娩胎儿娩出过程：分娩用到 / 着冠 / 胎头娩出 / 婴儿出生丈夫在“分娩”（二）第二产程工作第三产程：第三产程 / 胎盘娩出 / 第三产程主动性 / 产后感觉新生儿的最初时刻：最初的时刻 / 迎接新生儿更全面的检查第十四章 特殊分娩 分娩特殊情况：分娩背痛 / 产程延长 / 早产引产：引产的原因 / 如何引产 / 引产效果Miriam个案备忘：引产 突发分娩：你该怎么做 / 丈夫该怎么做分娩并发症：助产 / 多胎妊娠 / 臀围分娩剖宫产：选择剖宫产 / 禁忌剖宫产剖宫产产后Miriam个案备忘：紧急剖宫产：乐观的父母 / 准备生产 / 回家 / 开始哺乳如果胎儿死亡：为什么胎儿死亡 / 面对死亡 / 再度怀孕第十五章 了解新生儿 新生儿：新生儿长什么样 / 婴儿护理 新生儿会做什么：姿势和感觉 / 新生儿的条件反射 在医院里：你的检查 / 医院制度妈妈抱抱：稳稳地拖住开始哺乳：按需哺乳 / 保持奶水供应 / 拒绝喝奶乳房哺乳：含咬 / 乳房哺乳姿势 / 乳头的准备 / 呵护乳房配方奶喂养：准备配方奶 / 保持清洁 / 称量与调配奶瓶哺乳：得到安慰 / 拍嗝 / 溢奶选择尿布：尿布种类 / 婴儿大小便更换尿布：婴儿便后清洁 / 更改形状的可重复使用的尿布 / 更换一次性尿片为婴儿沐浴：清洗重要部位 / 沐浴新生儿保健：新生儿黄疸 / 腹泻与呕吐 / 大小便问题 / 高热 / 中耳炎需特殊监护的婴儿：体重过轻 / 照料监护婴儿的需求特殊监护室：为什么你的婴儿需要监护Miriam个案备忘：早产儿第十六章 调适父母心 家人初体验：成为父母 / 支持 / 其他孩子产后保健：骨盆区域 / 月经和排卵 / 乳房和乳头产后运动产后情绪变化：产后忧郁 / 产后抑郁 / 产后精神病Miriam个案备忘：抑郁的妈妈 早期警示 / 感到无助 / 寻求专业帮助 / 支持她 / 逐步改善夫妻生活新开始：你的丈夫 / 从何新开始 / 无性欲 / 享受性生活生活大转变：首要休息 / 夫妻时间Miriam个案备忘：第一次当爸爸 索引

<<受孕.怀孕和分娩>>

章节摘录

插图：关于Q&A 怀孕期的准妈妈是不是在为两个人吃？

突然分娩时，爸爸应该怎么办？

素食妈妈在怀孕期间还可以“固执己见”么？

剖腹产的利弊？

Q:怀孕期的准妈妈是不是在为两个人吃？

A：怀孕女性更容易有饥饿感，进餐时自然地想要“两人份”。

实际上，这是人的心理作用，了解妊娠常识后，你就不会再吃两人份了。

妊娠女性每天仅需额外补充200~300卡路里，远远低于一顿正常餐食提供的热量。

此时，配餐质量比数量更重要。

妊娠食物，不仅对孕妇好，也要有益于胎儿发育。

有些孕妇需要特殊妊娠配餐。

孕前饮食不规律或不平衡，会引起妊娠营养不良。

Q:怀孕期间总做噩梦是否会影响到胎儿？

A：怀孕期间发现梦越来越多，晚孕期甚至会作噩梦。

许多妊娠女性的孕期噩梦多表现为内心的忧虑和负面感受，这是人之常情——每位孕妇多多少少都会担忧妊娠与胎儿发育不顺利。

你会梦见失去宝宝；通常由于对流产或死胎（宝宝停育）的恐惧。

此类噩梦是大脑对意外情况发生的预演，帮助你面对现实问题。

梦的意义是，具有焦虑释放器的作用。

整体来看，梦与噩梦也是你与未来宝宝的提前“争斗”。

她将要占据你的时间、扰乱你的生活和自得其乐的规律作息。

那些噩梦可能是你日常无法处理的现实情感，甚或是潜意识的理性思考。

再次重申一遍，不要曲解梦的内容和意义而庸人自扰。

Q:怀孕期间还可以养小宠物吗？

A：可以，但要有注意事项：忌给你的猫或狗喂生肉。

隔离宠物食盆。

忌徒手或使用狗粪铲清理宠物便盆。

必需清理时，须戴上手套，清洁后即刻用杀菌洗手液洗手。

Q:突然分娩时，爸爸应该怎么办？

A：首先，时刻不能离开产妇；有你在身边，她会安心很多。

辅助她找到舒服分娩姿势，然后打电话给医生或医院。

如果你抱不动她，打电话叫救护车。

清洗双手，准备一打干净的毛巾。

折叠一条放在旁边，给婴儿用。

时间充足的话，还可找出旧床单或塑料台布铺在地板和家具上。

留意婴儿头顶露出产道口时，让产妇尽量停止用力，有节奏地喘气。

阴道得以时间完全松弛而不会撕裂。

摸摸婴儿颈部，确认没有被脐带缠绕。

如果发现脐带绕颈，用一个手指勾住脐带后，从头顶绕过就可以了。

胎儿娩出时——她会滑出来——必须稳稳接住，交给妈妈抱着。

用毛巾把孩子包起来，为她保暖。

不要碰脐带。

胎盘出来后，放到盘子或塑料碗里，等医生或助产士来检查。

Q:素食妈妈在怀孕期间还可以“固执己见”么？

A：素食类型有很多。

<<受孕、怀孕和分娩>>

有些人不吃肉，属于蛋奶/鱼虾素；有些人控制肉的摄取（尤其是红肉），属于平衡素。这都没关系，只是，素食孕妇应在妊娠期间保证摄入充足的蛋白质、维生素和铁质，满足母体-胎儿的发育需要。

豆类（各种大豆、豌豆、扁豆）、坚果和种子、谷物和蛋奶制品，都富含蛋白质，是母体-胎儿的优质食物。

植物蛋白合理搭配食用，素食孕妇才能获取必须的氨基酸（动物蛋白质中最易获取）。

譬如豌豆与米饭或玉米一起煮，或者在米饭或甜玉米沙拉上撒些坚果。

确保充足的铁质摄入。

植物几乎不含铁质，而且植物中特定成份还会干扰身体吸收铁质。

纯粹素食主义者，甚至必须更仔细照顾饮食平衡和营养，确保自己摄入足量的必须营养——尤其钙、维生素B6、B12和D，这些都能从奶制品中获得。

尽管孕妇对B12需求较少，但不是不需要，B12缺乏则会导致恶性贫血。

所以，纯粹素食者应额外补充B12。

Q：怀孕期的准妈妈们还可以享受性生活么？

A：尚无医学论证说明孕妇应避免性生活。

妊娠性生活没有时间限制，运动幅度不要太剧烈就可以了。

孕期的优质性爱，不仅愉悦身心，也促进盆底肌力量和柔韧度，为分娩做好准备。

此外，夫妻感情联结更亲密，分解育儿压力。

正常妊娠、性生活愉悦的女性，整个孕期都不用刻意避免性爱发生。

性高潮时子宫收缩十分安全，对母体-胎儿没有影响，可视为强烈宫缩的练习性宫缩，为分娩做好准备。

有人错误地认为，性生活会造成生殖道感染、危害胎儿。

母体-胎儿各有防御体统：从母体看，宫颈处有粘液栓塞护卫，防止细菌进入；从胎儿看，羊膜囊密封，羊膜坚韧，突然受到外力作用时，像安全气囊一样，可缓冲、消解这股势力（包括性交时来自伴侣的身体重量）。

但应注意的是，性交动作要轻柔，否则身体容易酸痛甚而形成撕裂伤。

Q：产期推迟怎么办？

A：孕妇的准确受孕时间都无法准确指出，因此，准确分娩时间也无从得到，只能根据排卵周期来推算出预产期。

即使排卵周期正常（28天）的女性，其准确排卵日通常也是用估算的。

排卵日的不确定，而且每个胎儿的发育情况不同，就使得推测精确的预产期变成一种不切实际的奢望，期待胎儿在预产期那一天出生成了幻想。

胎儿完全成熟时，分泌特种“催产素”引致分娩发生。

由此可见，分娩日的确定因人（医生）而异，甚至在女性生育“教科书”中也会产生不同观点。

孕早期超声波检查可用于评测胎儿生长状况，有时，超声波检查结果也会令预产期有所变化。

尽管预产期是推算出来的，而且随时略有调整，但是，妊娠超过预产期2周时，医生就会担心。

这种现象意味着潜在胎儿过度成熟或胎盘发育问题，胎儿有危险。

胎儿在子宫里越久，体形越大，难产机率越高。

另一方面，胎盘功能不全，无法长期支持胎儿发育，母婴健康和生命安全都会受到影响。

此时，医生也会参考过往病史——你或你母亲是否有过产期推迟现象——做出判断。

如果有，医生会让你在预产期2周后继续等5天，严密监护，而不建议你引产。

Q：剖腹产的利弊？

A：你不能或不可以正常产道分娩时，胎儿就会以剖腹产出生。

医生在腹部和子宫上横切一个小开口，取出胎儿。

剖腹产胎儿正越来越多。

英国的临床分娩统计，剖腹产占1/4，其中2/3为紧急剖腹产。

剖腹产对胎儿的影响，有利也有弊。

<<受孕、怀孕和分娩>>

产道分娩的胎儿经历正常的产道挤压，而剖腹产胎儿没有，脑袋是圆圆饱满的。

产道挤压的益处是，帮助胎儿清除肺部羊水、刺激血液循环。

剖腹产婴儿没有经历产道挤压，就需要更多时间适应环境。

剖腹产也属于重大手术，产后需要卧床休息。

即使如此，医生也会鼓励你适当的下床走走，促进血液循环。

剖腹产手术后，可给予镇痛药，3~4天后拆线。

内缝合使用可吸收手术线，会逐渐被身体吸收。

一周内拆线者，刀口也会逐渐消退。

Q：突发分娩时产妇应该怎么做？

A：突发分娩时，可能在你到达医院前，胎儿已经出生。

针对医院外突发分娩情况，非专业人士应如何操作，本节提供了一些指导和建议。

必须警告的是：此类操作极有危险，只能作为紧急的权宜之法。

此类紧急生产罕有分娩并发症，这点令人略感欣慰。

你该怎么做 胎儿压迫宫颈时，你应以喘息或吹气方式，尽量拖延胎儿出生。

此时，宫缩加快的本身足以娩出胎儿，人为拖延时间无法做到很久，但也够你等待医护人员前来救驾。

。拖延分娩不可以夹紧双腿，或请人帮你抱紧双腿：这会损伤胎儿大脑。

即使你不能以自然方式拖延分娩，也不能采取强行干预措施。

必须慢慢分娩胎儿头部。

如果你在宫缩时复以分娩人为用力，阴道和会阴极有可能撕裂。

应该在每次宫缩时轻轻喘息。

脐带脱垂 脐带随羊水滑出时，可见阴道口有光滑的蓝灰色凸出物，即脐带脱垂部分。

这会造成胎儿缺氧，危及生命，需即刻解决。

请你的丈夫保持冷静：你们有足够时间处理。

双膝跪地，双手体前撑地，臀部抬高；缓解胎儿头部对宫颈的压力。

如果这个姿势未见脐带脱垂缓解，请丈夫用湿热的干净毛巾保护凸出的脐带部分，再打电话给医院。

不要触碰或按扭脐带。

四肢跪地的姿势可减轻脐带压力，你需要一直保持这个姿势到医院。

脐带脱垂产妇，宫颈未完全张开者，需要剖腹产分娩；宫颈完全张开者，需要产钳或吸引助产。

Q：妊娠忧虑是否会影响胎儿？

A：胎儿对母亲情绪的反应表现在，母亲生气沮丧时，会“踢”肚子。

母亲的情绪对胎儿几乎未见有任何（不良）影响。

梦和恶梦的生动场景让你突然惊醒，感到全身发热、汗湿、心跳加速。

别担心，这不会伤害宝宝。

母亲开心愉快时，胎儿跟着你兴奋或开心。

你的情绪状态优良时，胎儿也会感到愉悦；你的身心放松时，胎儿也会感到宁静安全。

尽量做些充盈着幸福和愉悦感的事情——轻音乐、慢舞、画画，与宝宝分享美好的感觉。

怀孕啦！

孕早期雌激素飙升引起的外部表现都有典型特征，敏感的女性多能捕捉到这些早孕信号。

孕体首先分泌孕酮（只在怀孕时分泌）；受精卵发育一周后成为胚胎着床到子宫时，即刻分泌人绒毛膜促性腺激素（hCG）。

早孕反应当你发现自己有以下一种或多种反应早孕的典型表现时，需验孕证实。

停经 夫妻生活正常的健康女性，月经突然“失约”，可能就是怀孕了。

停经原因有多种，以妊娠最为常见，但也不是绝对因素。

怀孕与停经并非孪生关系，有些孕妇在妊娠前六个月出现少量月经，有些甚至在妊娠始终未停经。

停经的原因既有生理性的也有病理性的，譬如时差反应、重病、手术、休克、丧亲悲痛、压力等等。

尿频 孕酮刺激胚胎分泌人绒毛膜促性腺激素（hCG），骨盆区血液充盈，膀胱变得敏感，即使只有一

<<受孕.怀孕和分娩>>

点点尿液也会令你想去厕所排解一下。

妊娠尿频很正常，怀孕一周后就会出现。

疲倦 孕酮具有镇定的作用，所以初次怀孕的女性会觉得无精打采想睡觉。

孕早期新陈代谢速度加快令母体产生充足的能量，确保胎儿健康发育；孕体内各器官超常负荷工作，也需要更多能量维护自身优良运转。

你应多多休息，保护自己和胎儿的健康。

晨吐 常见于早晨起床后，也会出现在一天任何时候。

如果常常进食不足，血糖会随之下降。

味觉 妊娠激素升高，唾液化学成份改变，味觉随之变化——许多孕妇感到嘴巴里有金属味。

你也会发觉某些食物的味道不同以往，孕前喜欢吃的现在食之无味（在西方，咖啡最常见）。

有些女性怀孕后对特定食物情有独钟——偶尔有孕妇强烈需要进食另类物质，如煤（这种情况非常罕见，目前尚无确切的科学解释）。

也许这是身体内部缺乏某种矿物质和微量元素的自发反应，但是，应服用对另类物质的需求和欲望。

嗅觉 妊娠后嗅觉变得异常敏锐。

平常令人沉醉而幸福的烹调和生活气息，此时会引起孕妇反胃与呕吐。

同款香水擦在身上的气味也变了；因为女性妊娠前后的皮肤化学成份不同，香水与皮肤的化学反应受此影响，气味随之改变。

乳房 怀孕初时即有明显反应：乳房坚挺，触碰时有酸胀感；乳头娇嫩而敏感，颜色变深；乳房静脉血管膨胀变粗，在皮肤下隐约可见。

验孕 早孕反应产生后，应尽早验孕确诊，每隔几天即可测试一次。

不同时间验孕，结果准确率不尽相同。

内诊验孕已成历史，现代医学普遍采用超声波（见p.180）验孕，在妊娠12周左右进行。

验尿 可检测到妊娠激素——人绒毛膜促性腺激素（hCG）。

此验孕方法操作简单，无场地限制——家、医院、诊所、计划生育诊所或药房均可。

准确率超过99%。

最早在怀孕两周时就能确诊；受孕时间再长些，测试结果更准确。

验血 妊娠出现流产迹象时才需要验血验孕，如阴道出血、下腹疼痛或辅助生育治疗一疗程后。

验血检测hCG更精准，受孕两周后即可进行。

万众瞩目的爸爸“我要当爸爸啦！”

得知妻子怀孕喜事的瞬间，你是否也会激动得这样大喊一声呢？

此时，你可以陪妻子商量妊娠问题、制定生产计划。

生活各方面应优先考虑胎儿的存在。

这是你们夫妻共同的人生大事，而不只你妻子一个人的事。

互相理解从外表上看，妻子在怀孕最初几个月时没有太大变化，于是，你很难理解她的“孕气”。

你们对怀孕的认识有分歧时，别担心，这属于正常现象。

你们对妊娠的体验根本没有可比性，由此产生的意见和分歧，也无法借由胎儿化解。

只有耐心等待，让时间来修复。

当你看到妻子的身形逐渐变化，在超声波检查中看见胎儿活动，以至摸到胎动时，你才会切实感到“有孩子”了。

此时的你喜忧参半，既憧憬一家三口的新生活，又担心会受此影响以及财务问题。

宝宝出生后，日常开销当然会额外增加，这毫无疑问；丈夫或妻子辞职专门照顾婴儿的家庭，经济压力会更大。

但也不一定意味着生活会有重大改变。

你会体验到天伦之乐带来的满足感，远远超过金钱或物品。

积极参与正当你跃跃欲试要当一名合格的准爸爸时，却发现自己无法“独揽大权”。

周围热心的男女朋友和亲属会有预设立场，觉得你不够投入，然后热情地为你代劳，似乎在“排挤”你。

<<受孕、怀孕和分娩>>

医生和助产士也“体贴”你，直接与你的妻子沟通分娩事宜。

占领主动权 不要袖手旁观或让你的女性亲朋好友参与太多。

找朋友和同事聊聊，你得做好心理准备：有些人起先会用话揶揄你，但也有些乐于说出自己的经验供你参考。

尽量了解有关妊娠的基本常识，更好地理解孕妇与胎儿变化和发育。

陪同妻子超声波检查，向医生了解胎儿发育情况、说出忧虑或矛盾的想法、多问多听。

生产计划了解妻子对生产方式的选择和想法（见p.106），明确你力所能及的陪产方式和辅助内容。

陪同妻子产前检查和学习的日程应提前告诉你的上司，并商定陪产和陪产假相关事宜。

宝宝出生后，你就能安心地陪妻子度产假了。

生产计划 共同制定生产计划（见p.122）时，不要把你的观点强加给她。

如果产妇需要特定分娩方式，如纯粹自然分娩（见p.282），应尊重她本人意愿，但前提是你们都清楚这种方式的利弊所在。

有些男性想到产妇分娩心里就害怕，实际上，极少有父亲临阵脚软。

产妇分娩过程可能会让你感动一生。

婴儿出生后，就抱抱他看看他，不仅能增进父子/父女感情，也将你百感交集的父爱传递给他。

准爸爸能做的事与妻子交谈 交谈是理解孕妇感受、了解胎儿发育的最佳途径。

你可以问问妻子胎儿活动的时候她有什么感觉；按生产计划逐一执行；了解她是否有特别不舒服的妊娠反应。

还可以与妻子分享准爸爸的感悟。

参加产前学习 参加产前学习（尤其准爸爸课程）的准爸爸都能详细了解到婴儿分娩的医学常识，由此引起的焦虑也可以在课上讨论。

由此，你会得到启发，更好地支持妻子、参与生产计划的制定。

结交准爸爸朋友 在产前课程上结识准爸爸朋友——你们可能有很多相同感受又乐于互相交流。

你的朋友或同事中会有些“过来人”，向他们询问准爸爸心得体会和建议。

阅读妊娠类书籍 阅读妊娠和育儿书籍，甚至所有递到你手里的妊娠育儿类小手册。

对妊娠常识了解越多，你就越容易理解孕妇的感受。

也能够适时地为妻子化解妊娠烦恼和顾虑。

好问 陪同妻子产前检查时，你就能遇见专业孕产医生。

初次怀孕的夫妻会有较多疑问，随时需要补充妊娠常识。

如果你的问题是妊娠专业问题，医生会为你详细解答。

培养父婴感情与宝宝培养感情越早越好。

妊娠5、6个月的胎儿就能听见子宫外的声音。

如果你经常对胎儿说话，他就能记住你的声音——胎儿的听觉较敏感于低音，所以，爸爸的声音比妈妈的声音听起来更清楚。

与胎儿培养感情的方式有：轻柔地按摩妻子隆起的腹部，感触胎儿的运动。

轻声细语地对胎儿说话。

你可以亲亲他、用鼻子蹭蹭他。

听宝宝的心跳（卷纸芯是一个简便好用的扩音器）。

陪同妻子超声波检查，了解胎儿发育进展。

丰富妊娠常识的储备，增进夫妻妊娠话题。

为胎儿起个名字，方便你们之间培养感情。

参考产前检查日程，适时商量分娩计划，提前安排。

<<受孕.怀孕和分娩>>

媒体关注与评论

“对每一个需要宝宝的人来说是一本基础读物……”——英国《怀孕杂志》“这本书丰富的图片提供了给父母们和即将成为父母的人们提供了，非常实用的方法，并且深入他们的心灵...这是每一位父母都应阅读的书，每一个图书馆都应收藏的书。

”——美国《图书馆杂志》“如果孕妇仅需要一本书来度过孕产期，那么非《受孕、怀孕和分娩》莫属。

用‘圣经’来形容这本书一点儿也不夸张，它包含了每个人都应该知道的一些东西。

”——美国亚马逊书商

<<受孕.怀孕和分娩>>

编辑推荐

《受孕、怀孕及分娩》编辑推荐：世界生育领域首席明星专家，《每日镜报》热门专栏作家米丽娅姆博士经典金牌书系国内独家引进 英国DK出版社经典畅销书，全球畅销15年，累计销量超过300万册 全球最值得信赖的怀孕全程指南 健康备孕，安全分娩，每一分钟都是精心呵护即将诞生的新生命 388幅实拍指导照片，实用，形象，指导性强 一本书解决准妈妈的所有问题，送给中国准妈妈最好的枕边礼物书 英国《泰晤士报》《卫报》《每日电讯报》《怀孕与新生》杂志推荐购买 《妈妈宝宝》《妈咪宝贝》《时尚育儿》《时尚健康》四大杂志权威推荐 北京美中宜和妇儿医院、宝宝树网站、新浪亲子、腾讯育儿、网易亲子联袂专业推荐 编辑寄语：非常巧，编辑这本书的时候，我刚刚被医生宣布要做妈妈了！

可以说，我，肚子里的那个小人儿，还有这本书，我们是一起成长起来的。

幸运的是，中间我跟作者斯多帕德博士有过几次邮件沟通，书的问题，我本人的问题，我都一起咨询她，她是个很亲切的医生和作家，这样的沟通让我倍感愉悦和安心，也更加深了对书的理解。

从接这个项目到最终完成前后花了整整五个月，这也是一次孕育的过程。

书中提到的常识基本都是我的空白，孕育书的过程，也是作为准妈妈的我恶补常识的过程，这是个莫大的缘分，有了这样的铺垫，我知道，我的宝宝也会像这本书一样，以最好的样子来到我面前。

衷心地推荐给要做妈妈的你。

<<受孕.怀孕和分娩>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>