

《怀孕圣经》

图书基本信息

书名：《怀孕圣经》

13位ISBN编号：9787802033771

10位ISBN编号：7802033772

出版时间：2007-10

出版社：中国妇女出版社

作者：[英] 莱斯莉·瑞根

页数：430

译者：张能维等

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《怀孕圣典》

内容概要

《怀孕圣经》

作者简介

作者：(英)莱斯莉·瑞根莱斯莉·瑞根教授既是一对双胞胎女儿的母亲，又是皇家伦敦大学圣玛丽医院妇产科主任，她是在英国拥有这个职位的第一位女性。瑞根教授是一位非常杰出的女性，奉行简洁而干练的处事方式，她认为一个妇女如果能够学习大量的妊娠知识，就可以做出自信的选择；得到专家的指导，父母就能够共同用专业的知识，为这个世界带来一个健康的宝宝。

书籍目录

前言

第一章 您的妊娠旅程

万物初始

受孕

保证孕期安全

饮食和锻炼

妊娠早期

0~6周

产前检查和分娩方式的选择

6~10周

10~13周

产前检查

妊娠中期

13~17周

17~21周

21~26周

妊娠后期

26~30周

为孩子购物

30~35周

专业的产前和产后监护

35~40周

第二章 分娩和出生

分娩的阶段

第一阶段

缓解分娩的疼痛

第二和第三阶段

需要帮助时

早产

多胎分娩

辅助分娩

剖腹产

第三章 出生后的生活

您的新生儿

产后几小时

分娩后的6周

身体的恢复

情绪的恢复

回家最初的日子

给婴儿哺乳

家人的相互适应

产后6周的婴儿体检

第四章 关注的问题和并发

医疗现状

感染和疾病

胎儿异常

妊娠和分娩过程中的问题

分娩后关注的问题
致谢

《怀孕圣经》

章节摘录

插图书摘本书将妊娠分为3个阶段。但每个人似乎都有她自己的标准来判断自己处在哪个阶段的哪几周，因此内容上可能会有一些重复。妊娠周数能对应胎儿发育关键的、不同的时期。在每一个阶段的开始，都会有重要的、里程碑式的事件发生，然后再将每个阶段分为更详细的“每周”指南。本书中涵盖了在妊娠期间通常会发生的事，包括您腹中胎儿的发育、您身体的变化、您在体力和情绪上的感觉、与这个特殊时期相关的产前检查和一些需要夫妻共同关注的问题。

《怀孕圣经》

编辑推荐

以日新月异的研究和资讯为基础，《怀孕圣经:从受孕到分娩全程指南》向您描述了胎儿在子宫中的明显变化，同时指导您顺利完成自身身体和情感的转变及产前检查——给您解答、建议和帮助，让您尽可能地了解这个非同一般而且美妙无比的时刻。

精彩短评

- 1、再买这本书之前，买了很多关于怀孕的书，因为孕期里一直都不顺利，所以每天都惶惶不安，看了很多国产的书以后更是吓的不得了。而且每本书的说法都不一样，更过分的是很多书自己前后写的都不一样。有了这本书以后，别的书我基本都不看，它让我很安心，本来嘛，生孩子别人不都平平安安的生下来了，没有什么大不了的。而且我特别喜欢，她每个月份都有孩子实际大小彩图，和孕妇的身体变化的图片。比别的书上的文字要形象多了。买之前看别的评论有的人说，不符合中国国情，我到没有觉得，我觉得这书挺好的，不过关于孕期营养的部分讲的不多。还有就是油墨味太浓了，我放了一个礼拜才能看
- 2、作为入门读物，图文并茂，还是不错滴。不过若是想要了解更多，还是要看点儿别的。
- 3、非常详细全面。
- 4、知性妈妈必读，各种状况尽在掌握
- 5、介绍的大多是国外的例子 图片很不错
- 6、有彩图~
- 7、有帮助但也没少让我因此多跑几次医院多做几项让家人觉得我在大惊小怪的检查.国情不同有些篇章适合外国读者.说剖腹产是在没痛觉却有意识状态下看一些人在您肚子里翻找东西,有趣
- 8、很好的书都推荐给好几个准妈妈了
- 9、图文并茂，比较人性化。文字部分涉及范围尚可，深度不够，有的翻译很马虎，造成理解障碍。前部分比后部分精彩。
值得孕期阅读！
- 10、孕期指导
- 11、以科学客观见长
- 12、很多观点跟国内的不太相同
- 13、从@yangru_82 那薅来的，生物课的复习+扩展，不只说了what，还尽可能地讲解了why，对好奇心杀死自己族的人来说真心不错。唯一的缺点就是纸张太厚了，躺着看容易砸着脸。
- 14、很好的書。可與《鄭玉巧育兒百科》《懷孕聖經》等合看。這些書不能不看，但不可能也沒必要一一照做。2013年2月-2013年10月。
- 15、先看看
- 16、书的内容很好，印刷质量也不错。就是太重了，看一会儿手腕都酸。但非常适合神经质的妈妈（^_^，可以理解，好容易有个宝宝，一定都是担心的要命），看过之后，心情会放松不少，原来肚子宝宝的宝宝并不是玻璃做的。虽然要小心，但也不必过于胆战心惊。只是可以做大方向的指引，看过后，就觉得细节方面还是不足够。
- 17、很初级的关于怀孕的一本书，看完可以对整个孕期有个大概了解。PS，生产的图片太血腥了。。。
- 18、四星半。英国DK出版公司的图书，品质当然有保证。全本铜版纸彩页，大量图片，排版不错，科普读物的感觉，可读性强。
- 19、很详细的孕期百科全书，图文并茂，国外书，所以很多助产士啥的美好叙述可能在咱们国家用不上。书好厚，拿着读的时候真叫一个重！看完基本上就明白生孩子的整个过程了，还是大有裨益的！
- 20、生孩子不是母亲一个人的事，BB也很努力很辛苦。
- 21、非常推荐，基本一本搞定全部孕期，优生优育专家组推荐的，你想想好来，也差不到哪里去，图文并茂的，虽然价格不便宜，但是一定要入手的书，比起别的不知道作者是谁的书，这本好太多了，强烈推荐
- 22、很全面的书，怀孕一本就够啦
- 23、根据网友的评论，买了怀孕圣经和怀孕宝典，觉得应该多多益善，买回来后才发现，这两本有一本足矣，都是大同小异，都是着重于对怀孕各阶段的生理状态描述，如果是希望学习到怀孕各个阶段需要注意什么，吃什么等一般性的细节问题上说的不多，不过图片非常震撼。就个人而言，我比较喜欢怀孕圣经如果是喜欢看图的，还是买怀孕宝典，这本书是铜版纸印刷的，画面非常清晰
- 24、中肯建议，本书为外国人所写，里面的检查指导都与我们情况有较大差异，书的图片很多，但是这对我们来说是没有多少使用价值的，只能满足好奇心，没有买的必要。

《怀孕圣经》

- 25、很不错的书，里面对于不同的阶段都有相应的插图，让准妈妈们能更好更科学的认识怀孕和分娩。
- 26、很贴心
- 27、比较推荐
- 28、非常实用严谨的“工具书”，没有居高临下和冷冰冰，按照孕期分段阅读真是能给人莫大的慰藉。
- 29、看后心得
- 30、这是我在本站买过所有的书中最特殊的一本，实在是像被用过的啊！书的内容倒是不错但书的边缘都是翘的，新书怎么都不会是这样吧？！
- 31、是一本相当详尽而且读完让人心里踏实的孕期参考书，陪伴我整个怀孕过程。
- 32、买过最贵的一本书，内容还可以，知道什么可以做，应该什么的心态对待怀孕。如果便宜点就好了。
- 33、其实还是有很多不适合中国人的，但是却给予了必要的知识
- 34、时不时都是“与助产士沟通”，因此，此书完全不适合中国读者，鉴定完毕。我们哪来能随时沟通的助产士，医生能在你排队排半天后仔细看看你的情况就不错了。四星是给书的本身。
- 35、写得不错，有用的干货较多，不像很多老外的书那么啰嗦
- 36、非常有用
- 37、怀孕就买一本吧
- 38、满意，给新妈妈的指导
- 39、很全面，很受用。但是太厚了，还没看完
- 40、也是分阶段写的，写的比较偏专业，彩图的书
- 41、>_<
- 42、不错
- 43、孕育课教材。不符合获得孕期干货的需求。
- 44、非常实用的孕期科普，全彩图装帧精美，内容实用，按照孕期排列章节，针对不同阶段列出常见问题和解决方法。语言简洁但不生硬，读完对整个孕期都有个不错的了解，推荐准妈妈阅读
- 45、怀孕圣经：从受孕到分娩全程指南
- 46、我买了三本，据说分别是美国最好的，欧洲最好的，和中国最好的结果发现有这本欧洲最好的就够了
- 47、推荐准妈妈准爸爸阅读，获益良多。
- 48、有点不实用，像科普读物
- 49、图文并茂，很直观，很专业
- 50、彩印质量很好。但是不是特别符合自己的习惯，有些问题讲的不够透彻。老婆很喜欢，因为画面很好看。。。
- 51、陪伴我整个孕期的一本书，可以知道整个孕期的每一个阶段可能出现的情况，和自己身体的一些反应，还不错，推荐给大家。
- 52、全彩的，不错，买了两本送朋友
- 53、很专业，适合我
- 54、很好，一本在手就不用再去逛那些不靠谱的论坛，看各种各样妈妈奇怪的担心了.....
- 55、不错，由懵懂全方位过度到初识
- 56、生过孩子之后就觉得一切都是浮云。不过怀孕的时候看看了解一些常识还是有利于宽心的。
- 57、内容不错，但这翻译
- 58、这本书从怀孕到生产给予了很多指导，收益很大
- 59、这本书是同事强烈推荐给我的，但我忘记了她有留学经验，买了以后发现这本书上很多知识别的书也有，而其中提到的一些情况又和我们国家不一样，所以翻了一次以后就没有动过，后悔买了。印刷比较精美，刚拿到有很浓的味道，晒了几天才好了。
- 60、拿给老姐路上翻过，目测比较靠谱，虽然貌似没什么立场说。。。==|
- 61、随便翻翻看，老婆不喜欢
- 62、花了10个月看完,顺利出生真是个小概率事件啊

《怀孕圣典》

63、可能之前已经看了西尔斯了，后面看什么都差不多

64、英国产科医生写的书。我当时想当然地认为国外的经验更科学先进，所以买的第一本怀孕手册就是它。优点：全彩页，很沉，印刷精美，彩图赏心悦目；在老外眼里，怀孕似乎不是什么大事，通篇的调子都是不用担心、没有问题、保持乐观。缺点：很多内容不大适合咱中国国情，很多章节也讲得不够详细，不如郑玉巧系列的书。

65、放在手边随时翻查

66、解说清晰 有足够深度 配图也很精准

67、不错的书，中国人写的书一般是这样不能做，那样不能做。这本书让孕妇放心，安心；轻松开始孕期。

68、这本书内容很好，可惜中间装订的质量不太好，个别页有些开页

69、如果怀老大是“无知者无畏”，那老二就要“有备无患”了。

70、把基本分数较高，当当评价较好的怀孕书籍电子版下载后，反复对比选中此本书，不负众望啊，挺好的书。

71、图文并茂，各方面知识点涵盖很全面，力荐

72、看一两本外国书垫底子，然后质疑和证伪中国民间各种禁忌，就能掌握怀孕乃至育儿的知识了...

...

《怀孕圣典》

精彩书评

1、非常棒的一本书，无愧于它的中文译名。从内容到印刷插图都很棒，作者使用一种和你交流的语气，在阅读中不知不觉就会得到大量的知识，而且经常印证了正在自己身上发生的情况。老婆在怀孕期间翻了无数次，强烈推荐给准爸爸和准妈妈们。

2、怀孕初期买的。第一，全彩图，引人入胜。图片清晰、专业。第二，每个阶段的内容亲切实用，有针对性。（比起国内的什么什么大全，真的是要汗颜的。）第三，引用数据科学。我们的常识都是些为了证明我们有知识的伪知识。用数据告诉你，你不必担心初期的x光，告诉你你怕的那些名词古怪的疾病。第四。从初期到分娩。非常实用。

3、跟我一起看这本书的人，边看边啧啧的点头。我问，什么？他说：“你看，《怀孕初期性生活的方法》，啧啧。”“所以，每个阶段的方法应该是不同的，是吗？”他说：“按照中国的书写的，怀孕自始至终性生活都是严禁的！”严禁两个字说得好大声呐。他老婆就正在怀孕中，还没满三个月呢。而我喜欢的是这一段：“纹身和刺青者在怀孕中可能会遇到新的问题。因为腹部的增长，一些位于腹部的环或杆会使您不舒服，当晚期妊娠使您的肚脐变得突出时，它已经不在原来的位置上了。乳头环仍然可以保留，但如果您想要用乳房哺乳的话，最好还是将它去除。在某些身体区域的纹身将会变形或者模糊。毫无疑问，在妊娠期间您不应该再增加新的纹身，因为有感染乙型肝炎、丙型肝炎和艾滋病的危险。”所以，一门科学研究的本质如果为了给人类的欲望行出更多的方便、或者找出更多的借口，那才是真科学吧。

章节试读

1、《怀孕圣经》的笔记-第22页

当一个卵子被一个精子受精，胚胎就有了23对染色体，其中第45和第46个染色体（称为第23对）是性染色体，宝宝的性别也就被决定了。

性染色体标定为X（女性）和Y（男性）染色体。所有卵子都携带一个X染色体，而携带X或Y染色体的精子的数量基本上是相同的，因此，是由精子决定孩子的性别的。

有人声称有办法认为决定宝宝的性别，主要依据是，带有Y染色体的精子游动略快，而带有X染色体的精子则寿命略长。

2、《怀孕圣经》的笔记-妊娠后期（30-40周）资料备忘

2013/10/11

妊娠后期（30-40周）资料备忘

（from《怀孕圣经+西尔斯怀孕百科》）

30-35周

35th week: average weight 2500g

直至分娩，每周大概长高1cm,增加200g体重

大脑神经系统发育完好

36th week 肺部发育分水岭：之后可独立进行自主呼吸

男性胎儿产生睾丸酮，转为雄性激素——外生殖器发育重要作用

胎儿运动：运动的厉害，但是逐渐变慢，次数减少，有可能造成疼痛，相对子宫空间越来越小。

胎位：35-36周后胎位很少变化

头位

臀位：可通过35周后胎头翻转术改善

羊水：35th week 最大值约一升，临产时降至100-200毫升

孕妇血容量：5升左右/稀释性贫血

32周后应经常检测是否贫血

静脉曲张：腿部/肛门

如何应对夜间频醒：midnight baby club

宝宝的活动似乎昼夜颠倒

睡觉体位：最佳为左侧卧位，上方腿屈膝前方，下面可垫枕头。

如果烧心，可以适当垫高身体

准备果汁或水在身边

白天适当小憩

学习放松术

布拉克斯顿 希克斯宫缩

无痛性子宫紧缩感，从开始至子宫变硬到结束大约30秒

子宫的自我练习，将活跃到妊娠末期

根据孕妇个体情况因人而异，可改变姿势或练习呼吸，洗热水澡等缓解

如何判断真假宫缩：1-5-1原则——宫缩至少持续分钟，宫缩间隔5分钟左右，情况持续1小时以上。

胎盘前置：通过超声波确诊

糖尿病妊娠：

值得关注的问题：

心动过速是普遍的

严重瘙痒：腹部，手足掌——是否先期黄疸

张力性尿失禁——是否胎膜早破排出羊水（可通过酸碱值测算）

局部疼痛：坐骨神经痛/尾骨疼痛等

阴道分泌物增加

Heartburn

便秘

注意事项：（应及时就医）

无痛宫缩vs疼痛性宫缩

后背疼痛，下背部疼痛或骨盆痉挛性压迫感

羊膜破裂

注意羊水量：羊水量减少是非常危险的

当最大量少于2-3cm, 或四方位加起来总量少于7.3cm, 提示胎儿需要分娩

胎心监测是否异常

几种代表性的分娩方法：

1. Dr. Grantley Dick-Read

对生孩子的恐惧——引发分娩疼痛

提倡男性进入产房

2. Dr. Ferdinand Lamaze

分娩时的呼吸和放松术

3. Frederick Leboyer

无暴力分娩——贡献为：营造产房柔和安静的环境/母婴及时接触

4. Sheila Kitzinger

受60年代自然分娩主义影响，女性可自我控制分娩方式

5. Michel Odent

灵活而人性化分娩方式

6. Janet Balaskas

积极分娩运动

35-40周

胎儿体重：3-4kg(男孩一般比女孩重)

准备出生：肺完全成熟/心率110-150次/分

在子宫内有吸吮，吞咽，呼吸，眨眼，踏步，转头等动作

胎内窘迫：宝宝在出生前受惊，羊水中混有胎粪

胎儿免疫系统：出生前抗体来自母亲输入的脐血，出生后来自母乳

胎头入盆：初产妇36th week左右已经开始入盆，非初产妇通常即将分娩时入盆

胎头衔接：通过腹部触诊可确定

高FR整个头部/未衔接/衔接

胎位：通过胎儿后背和枕骨的朝向确定

左枕横位/左枕前位/左枕后位

右枕横位/右枕前位/右枕后位

胎盘成熟，42周左右开始老化

过期妊娠：41周-42周

矫正预产期——查看宫颈成熟度

催产——胎头衔接或宫颈成熟扩张

注意事项：

胎儿不如以前活跃

如何开始分娩阵痛

分娩前兆：黏膜状物质，新鲜血液和陈旧棕色血块

3、《怀孕圣经》的笔记-第19页

男人一次射精大约平均产生5毫升精液（1茶匙），含有1亿到3亿个精子。不到1亿个精子可以通过子宫颈，仅仅只有200个幸存者能被输送到输卵管——只有唯一一个能与卵子结合。

4、《怀孕圣经》的笔记-第14页

精子缓慢地通过附睾（盘绕在睾丸后方的管道），直到准备射出的时候才成熟。

5、《怀孕圣经》的笔记-第17页

位于输卵管末端的卵巢含有数千个卵子。在您出生时大约有300万个卵子，但到达青春期以前将减少到40万个。所有这些卵子都将接受FSH的刺激，但只有少部分发育。一般来说，每个妇女在生育期内只能释放400个卵子或更少。

6、《怀孕圣经》的笔记-第1页

我给一本家教杂志推荐书的时候写过：论图片的精美性，DK图书可以秒杀国内99%的科普图书。这句话放在这里也很合适：论图片的精美性，这本《怀孕圣经》可以秒杀国内99%的育儿书籍。每次看到DK图书，我都有一种非常复杂的心情。一方面是羡慕，他们怎么能找到这么好的作者，收集到这么详细的资料呢？一方面是遗憾，这么好的图书为什么国内没有？而且据说，在国内DK图书卖的并不好。还有一方面是感慨，为什么我们做不出这么好的图书？看看我同时购买的什么“怀孕40周”，我只能说简直是垃圾。

风闻过DK的一些情况。每次去书展也都能看到DK的展台。今年的北京书展，大百科出版社还专门召开了发布会，高调宣布和DK合作。但与国内疯狂引进相对应的，我听说DK的图书在国内卖的一般般。国内的读者可能偏好那些充满感情的书籍，而不喜欢像DK这样冷冰冰的百科书。

就像这本《怀孕圣经》，本来怀孕的母亲心中充满了爱意，作者用些充满感情色彩的语句来鼓励一下她们，该多好啊！可是通篇读下来，是冷静的，严谨的。这也许就是专业作者的局限吧。我还买过好几本DK的图书，也许DK的风格就是如此，只能摆在桌子上，查阅资料时用，不能摆在床头，睡觉前享受。

7、《怀孕圣经》的笔记-分娩阶段参考资料

（from《怀孕圣经+西尔斯怀孕百科》注：蓝字From Dr. Sears）

早期分娩症状和体征：

胎头入盆/希克斯宫缩（初产妇经历更长时间宫缩）

宫颈粘液的消失（宫颈变化的证明）或见红

胎膜破裂

真正分娩的指征：

1. 宫缩每15分钟规律出现
2. 宫缩持续时间越来越长/强/频繁
3. 与下腹部对应，后背疼痛
4. 大便的感觉
5. 破膜（意味着产程不可避免的即将启动/胎儿感染的几率增大）
6. 宫颈的变化

做好入院准备

联系医院

携带待产包

产妇及新生儿清单/生产笔记

入院指征：

4-1-1宫缩：4分钟一次，每次持续一分钟而且持续一小时以上

见红，破膜等

处理突发分娩（略P283）

保持冷静/联系医院/不要拉扯脐带并为娩出的孩子保暖

引产（P288）

引产指征：胎儿在外面的世界比在子宫内能得到更好照顾/母亲的健康因素是各种条件混合的结论

分娩三个阶段

第一产程：开始出现规律宫缩至宫口开全（10cm）

正常顺利分娩包含三个要素：

强有力的宫缩/合适的胎儿大小及恰当胎位/产道骨盆

1. 潜伏期：

子宫开始收缩（柔和无规则/作用是宫颈变得更薄更软更短）

宫缩顺着子宫由上而下扩散（15-20分钟一次，30-60秒/次）

2. 活跃期：（宫缩是判断标准）

宫颈扩张至3cm，宫缩变得更具规律性，始于宫底并向整个子宫扩散

宫缩疼痛的原因：子宫肌层的血管被压缩，供血不足导致肌肉缺氧释放疼痛介质。

宫缩会导致胎儿供氧减少，要密切监视胎儿心率

宫缩变为每5分钟/2分钟一次，60-90秒/次

初产妇宫颈开放约1cm/1h

破膜：宫口开放4-5cm时人工破膜——加速产程

3. 过渡期：——分娩即将过去，痛苦即将过去

宫口开全10cm但第二产程还未到来

宫缩更加强烈，60-90秒，间隔60-90秒

宫口开到8-9cm时有强烈排便感，需控制短而慢的喘气，并改变体位

产程延长：

从出现规律宫缩开始超过12h

1. 头盆不对称

胎儿头过大，有时需到监测产程开始后才能确定

2. 产程受阻

头盆不对称或胎位异常等，至分娩开始才被检查出来

Bandl's Ring：第二产程中子宫收缩产生阻力，上部变厚下部被拉紧变薄。——紧急剖宫产
无效宫缩：宫口四小时内扩张小于2cm，胎头下降困难等，应考虑剖宫产

3. 枕后位

4. 胎儿旋转：第一产程时胎儿为后位，后旋转

第二产程：宫口完全开全至宝宝降生

持续而强烈的宫缩每2-4分钟一次，60-90秒/次，分娩自动进行着，初产妇通常持续1-3小时。

先和护士确定宫口是否完全扩张再向下用力

正确的用力方式：当宫缩到来时用尽全力，两次宫缩间歇时休息。

每次宫缩开始时深吸一口气，屏住呼吸，撑住双脚向下用力。用力收缩膈肌和腹肌产生向盆腔的推动力，让力作用于阴道和直肠。

何时用力：配合助产士和宫缩检测仪

胎儿下降和娩出：

胎头披露——胎头着冠——娩出前肩——后肩——胎体及下肢

外阴切开及裂伤

目的：有准备的切开过紧的外阴和阴道，防止裂伤。

必要性：初产妇/胎儿过大/需尽快结束分娩/产钳或真空吸引/保护胎儿头部/

类型：J型和I型

因会阴已极度扩张，切开时出血不多

第三产程：胎盘和胎膜的产出

剪断脐带：如新生儿一切正常，再多等几分钟剪脐带会使胎盘血液流向胎儿。

胎盘娩出：5分钟内胎盘剥离，宫缩使宫底上升至脐上，有用力产出的力量，子宫将要娩出胎盘
产后立即鼓励新生儿吸奶可降低产后大出血的可能。

分娩疼痛的缓解

医学上两种观点：疼痛是生产自然过程中的一部分，顺其自然VS 女性有权选择只承受有限的痛苦

3种办法：止痛药/局部麻醉/一般麻醉

止痛药：会通过胎盘传给胎儿/呼吸困难/胎儿嗜睡等

吸入笑气（导管好过面罩）

全身麻醉药：哌替啶/人工吗啡

局部麻醉：任何麻醉药物不会通过胎盘，但会使血压突然或持续下降，伴发头痛需电子胎心监护

硬膜外麻醉：起效需20-30分钟

EPIDURAL

WALKING EPIDURAL

EPI LITE

硬膜外麻醉会影响自然产生的分娩激素，注射不当会延迟产程。

脊髓麻醉：立刻起效，持续1-2小时

外阴麻醉：对子宫收缩痛无效

普通麻醉：略

非药物麻醉：

经皮肤电刺激神经/针灸/催眠术/反射疗法/水中分娩/深呼吸和放松法/按摩和芳香疗法

处理疼痛你要自有一套——学会放松，就可以获得毕生难忘的愉快分娩经验

1. 忘掉你的恐惧：恐惧—紧张—疼痛

产妇要与身体合作，而不要对抗

2. 分娩之前先消除你的恐惧

列出所有面对分娩恐惧的事情并备注解决方案

- 3 了解更多分娩知识
- 4. 避免回想可怕经历

放松——持续整个分娩过程的功课

学会运用身体和心理的自然功能去分娩，身体会制造出均衡的应激激素和内啡肽

如何放松

1. 放松与释放

两次子宫收缩之间要放松

子宫收缩期间要释放

怀孕晚期要经常练习“触摸-放松”的动作

想象法放松：

1. 想象你的子宫轻轻的拥抱小宝宝，宝宝可爱的小头同时显露出来，在扩张阶段，想象你的子宫颈经过每一次收缩变得越来越薄，宫颈口开的越来越大，阴道像一朵花一样开放。

2. 深深吸一口气，吐气，将疼痛吹走

3. 在两次收缩期间想象即将获得的喜悦

利用正确的按摩和抚摸

分娩的正确呼吸法

宫缩时深吸一口气，从鼻子入从嘴巴出。缓慢，有规律的深呼吸

不要：急促喘息/过度换气/憋气

可以借助：音乐/分娩球/冰敷和热敷袋/

理性看待分娩疼痛：

阵痛间会有短暂的休息时间

阵痛是可以预测的

阵痛大同小异，慢慢加剧

阵痛不变的目的就是告诉你怎样调整身体对宝宝最好

阵痛最后一定会结束，结束后你会得到世界上最美好的回报

特殊分娩

早产：

早产征象：37周前羊水破裂，阴道出血或开始规律宫缩

如果羊水没破但开始宫缩或见红，可以通过注射药物停止宫缩。

早产儿的分娩：分娩时间可能比足月短，但可能需要产钳保护头部。

多胎分娩：略

辅助分娩：真空吸引器/产钳

剖宫产：略（p355）

剖宫率近几十年来由5%升为25%（美国）

原因：越来越多慢性疾病/促孕药物-多胞胎/科技进步/医院风格更偏向于：怀疑=剖腹产

剖腹产条件：产程无法进展/胎儿窘迫/头盆不对称/前一胎剖腹/母亲活跃性生殖器疱疹

信任自己的身体：相信自己的分娩系统可以正常运作

比基尼切口：减少分娩子宫破裂的几率（0.2%）

《怀孕圣典》

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：www.tushu000.com