

《西尔斯怀孕百科》

图书基本信息

书名：《西尔斯怀孕百科》

13位ISBN编号：9787544244244

10位ISBN编号：7544244245

出版时间：2009-3-1

出版社：南海出版公司

作者：西尔斯,等

页数：461

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

《西尔斯怀孕百科》

内容概要

《西尔斯怀孕百科》是一本出色而全面的怀孕指南，是准父母的绝佳选择。——亚马逊网络书店
西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威，被誉为后斯波克时代的“育儿之父”，他与妻子合著的《西尔斯育儿百科》出版近二十年来一直畅销不衰，至今仍是美国最畅销、最受欢迎的育儿百科。他们开创的“亲密育儿法”，提倡通过母乳喂养、与孩子同睡、把孩子背在身上、注意孩子的哭声等措施，使父母与幼儿及早建立亲密联系，让孩子在充满关爱的环境里长大。

美国最具影响力的育儿权威，后斯波克时代的“育儿之父”西尔斯博士代表作，美国最畅销、最受欢迎的育儿百科，《西尔斯育儿百科》姊妹篇。

西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威，被誉为后斯波克时代的“育儿之父”，他与妻子合著的《西尔斯育儿百科》出版近二十年来一直畅销不衰，至今仍是美国最畅销、最受欢迎的育儿百科。他们开创的“亲密育儿法”，提倡通过母乳喂养、与孩子同睡、把孩子背在身上、注意孩子的哭声等措施，使父母与幼儿及早建立亲密联系，让孩子在充满关爱的环境里长大。

西尔斯博士夫妇与美国著名妇产科专家琳达·休伊·霍尔特合著的《西尔斯怀孕百科》，是《西尔斯育儿百科》姊妹篇，出版后备受读者喜爱，迅速登上美国各大畅销书排行榜，至今仍是美国最受读者欢迎的怀孕百科之一。

怀孕是自然而美好的生理过程，《西尔斯怀孕百科》将陪伴你度过一个安心、愉快的怀孕之旅。

作者简介

作者：(美国)西尔斯 等

译者：子怡

威廉·西尔斯，医学博士，美国儿科学会会员。全美最知名的儿科医生之一。儿科从医经历近40年，曾撰写过40余本怀孕育儿类畅销书，是《宝贝说话》（BabyTalk）和《养育》（Parenting）杂志的育儿医学顾问，他在心理学理论的基础上，创造了“亲密育儿法”（Attachment parenting），提倡通过母乳喂养，和宝宝同睡等方式让父母和幼儿及早建立亲密关系。威廉·西尔斯现为加州大学欧文分校医学院的儿科学临床副教授。

书籍目录

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

章节摘录

第1个月 刚怀孕的心情害喜一般孕妇常经历的恶心、呕吐或腹部不适，很容易让怀孕这件美好的事情变成苦差事。当你觉得自己很狼狈时，很难让自己感觉到孕育一个新生命有多美好，特别是一天24小时都在害喜时更是如此。虽然在怀孕早期想要一个没有反应的胃很难，但还是有一些方法可以帮助你，让消化系统好过一些。以下是一些准妈妈常问的问题：Q：我刚刚怀孕，觉得一切都还不错，但我听到很多怀孕的准妈妈一提到害喜就非常痛苦，我很害怕。害喜的感觉到底是怎样的？A：害喜发生的频率与时间长短，就像准妈妈体重的变化一样，各不相同。你可能会经历所有或部分以下的症状。很幸运的是，只有少数准妈妈在整个怀孕过程中经历了所有的症状。害喜的两大特征是，对某些气味特别敏感和对某些食物特别厌恶。这些气味直达胃部，让你立刻作呕。有些孕妇在怀孕之前对某些气味重的食物，像大蒜、鱼或咖啡，可能没什么感觉，但怀孕之后就特别反感。有些人抱怨，家中特有的味道本来不会为她们带来烦恼，但在怀孕之后，这些味道变得难以忍受。例如家中养的狗，现在闻起来“狗味”特别重；一瓶气味不错的香水，很可能会让人夺门而吐；甚至原来喜欢的食物，也可能因为散发出令人作呕的味道而变得难以忍受；还有些孕妇甚至连丈夫散发的男人味儿都受不了！不想吃东西也有许多不同的表现方式。有时候，孕妇如果不呕吐就无法吃下某些食物（如肉类、蔬菜或牛奶）。有时候，只有某些食物可以入口。我们甚至怀疑，有些孕妇极度渴望吃到某些食物，只是因为这些食物是少数几样她们能吃的。很多孕妇会觉得好像没有一样东西可吃，为什么还要吃呢？因为如果你不吃东西，会加重恶心想吐的一系列反应。如果因为恶心而不愿吃东西，造成每餐之间的间隔太久，最后一次吃下过多的食物，就更容易全部吐出来。虽然大部分害喜都与食物有关-甚至许多孕妇仅仅是想到做饭就恶心想吐-但有时候孕妇莫名其妙地就会恶心。有些孕妇发现她们有固定的恶心时间；有些孕妇则是从早到晚都恶心；还有些孕妇是此刻觉得一切都没问题，但下一刻甚至没看到或闻到什么，就莫名其妙地吐了起来。有些孕妇以意志力抗拒呕吐，但更多人却认为吐出来反而让她们舒服点，所以就让自己尽量吐出来（许多一整天都感到不舒服的孕妇认为，如果能吐出来就会舒服些，但就是吐不出来）。许多人想要多睡一会儿，因为睡着就不会恶心了。害喜没有什么正确或不正确的表现方式，不管你是只有轻微呕吐、感到呼吸困难、想睡觉、感到窒息、胸口发闷，或是想大口喘气等，恭喜你，你已加入“害喜俱乐部”。Q：是不是所有的孕妇都会害喜？A：不是，少数孕妇甚至连一点想吐的感觉都没有就度过了怀孕早期。有些孕妇丝毫没觉得胃不舒服，有些只是偶尔恶心，但这些幸运的孕妇只是少数。如果你怀孕了，就请对这些“让你感到怀孕”的症状做好心理准备。大约80%的孕妇会出现恶心、干呕、呕吐，或是在怀孕的某些特定时段有以上所有的症状。Q：通常在傍晚的时候，我会感到胃特别不舒服，这也可以算“晨吐”（morning sickness）吗？A：“晨吐”这个词很容易误导许多人，晨吐、午吐、晚吐或半夜吐，不管怎么称呼，都是害喜的表现。有些人称这些症状为“怀孕病”，我们不喜欢这个称呼，虽然有些人认定怀孕是一种疾病，但用“怀孕病”这个词会加重这种错误的观念。怀孕是正常且自然的阶段，虽然肠胃不适的症状常发生在怀孕早期刚起床的时候，但也可能发生在怀孕的任何一个月份中的任何一个时间。“晨吐”这个词可能是男人发明的，他们只记得妻子在早上看起来特别凄惨，而其他的时间好像都还可以。Q：都说怀孕很美好，为什么我这么悲惨？A：你大可将情绪的变化与害喜的不适，当做是激素变化惹的祸。把激素想成是一种神奇的药物，对你现在的情绪可能会有所帮助，因为激素对于维护准妈妈与胎儿的健康非常重要，但如同其他的药物会有少数令人不适的副作用一样，激素的副作用就是肠胃不适。比如，HCG能帮助稳定怀孕的过程，但也让你的胃不舒服。缩胆囊素的增加能让孕妇更有效率地消化食物，以增强身体储存能量的能力，但其副作用也是显而易见的，低血糖、恶心、眩晕、腹胀，以及孕妇都曾经经历过的-饭后想睡觉。雌激素与黄体酮的增加，让肠激素受到直接的影响，也会导致害喜。在怀孕早期，你可能会感到非常不舒服，因为激素的变化在这段时间最为剧烈。3个月过后，当这些激素消失或减少时，不舒服的症状也会消失或减轻。当然，如果你怀的是双胞胎，你要有心理准备会比别人更难受，因为身体会产生更多的激素，所以你比一般的孕妇更有“怀孕的感觉”。Q：我知道我应该长胖一些，可是我经常恶心，我很害怕体重反而会减轻。A：别因为在害喜阶段无法增加体重而担心。实际上，大部分孕妇在这几周或几个月中，仍然持续地增加体重。可能是为了让自己舒服些，她们少量多餐，令人惊讶的是，这样反而让她们在害喜阶段吃得更多，而非更少。即使部分孕妇的体重减少，但当害喜现象渐渐消退后，她们的体重很快就会增加了。Q：我吐得很厉害，有点担心，这样恶心呕吐会不会伤害我的宝宝？A：一点也不会！你宝宝的健康不会受害喜影响。胎儿常被视为最完美的“寄生动物”（

也许字眼不恰当)，当养分不足以供应准妈妈与胎儿时，胎儿通常先吸收他需要的那一份，而准妈妈需要的养分就不够了。大部分害喜对你体内的功能运作不会有影响，不会因此减轻体重，而且到反应结束后会感觉好多了。只有不到1%的孕妇因为严重呕吐而苦恼，这类孕妇因为严重的呕吐使得身体无法弥补呕吐造成的损失，导致电解质与水分大量流失，简言之，就是脱水。如果没有注意到或没有对这样的状况采取措施，严重的呕吐会令你非常不舒服，甚至危及胎儿。但经过治疗，即使是严重脱水的孕妇，胎儿也还是非常健康的。如果出现下列征兆，表示你可能有脱水现象，应立刻去看医生：呕吐没有减轻的迹象。小便次数减少，小便颜色较深。眼睛、嘴巴、皮肤感觉干燥。身体觉得越来越疲倦。意识逐渐不清。感觉越来越虚弱。超过24小时无法进食或喝水。除了注意避免脱水之外，还应避免饥饿性酮症。当你的身体缺乏养分（尤其是碳水化合物）时，细胞组织会开始分裂，并在血液中产生过量的酮体（一种组织化合物），更会加重呕吐。为避免这样的情况发生，可以尝试喝些含盐分的液体，如鸡汤或口服电解质溶液。因为市面上出售的抗呕吐药的安全性并不可靠，一般医生（同时许多孕妇也比较喜欢）用24~48小时的静脉输液来治疗脱水。当失去的盐分和水分获得补充时，身体状况会很快恢复。除非是严重的脱水，否则大部分苦于脱水或饥饿性酮症的孕妇都可以在家中进行静脉输液治疗。

Q：我一直认为人的身体反应和情绪都有自然方面的原因，害喜也是这样吗？A：是的，从生物学角度来看，害喜绝对是合乎逻辑的。你要把它看成一种保护机制，它强迫你回避一些可能对你或胎儿不好的物质或环境。最重要的是对潜在有害气味的超级敏感能力，如油漆味、汽油味及烟味。有一次玛莎闻到咖啡就感到恶心，她就知道自己怀孕了；另一次是一杯突如其来的香槟，为她提供了怀孕的征兆。对某些气味感到厌恶与恶心，可能是一种天然的警告，告诉准妈妈们注意她们所呼吸的空气和吃下的食物是否安全，有些准妈妈甚至称自己的鼻子为“雷达鼻”。生物学家认为这种嗅觉能力的增强，让怀孕的动物们在尚未看见危险之前就能感觉到。当然，孕妇可能不会感谢这样的生物本能，因为有时候这种保护似乎过了头。

Q：我的产科医生告诉我，害喜代表我怀着一个健康的宝宝，但我怀疑他这么说只是为了让我好过些罢了。A：如果你需要一些科学依据，那么让你了解下面的因果关系是很有帮助的。在怀孕期间，导致害喜的大量激素代表一个胚胎已顺利植入子宫。统计数字表明，孕妇害喜程度越严重，就越有可能生下一个健康的宝宝。以产科经验来看，“怀孕过程越狼狈的妈妈，孩子越健康”。对某些孕妇而言，激素水平低，表示她的怀孕过程不太理想，流产的危险也大。然而，这并不意味着如果你没感到不舒服，宝宝就会不健康。有很多妈妈在整个怀孕过程中都很顺利，没怎么害喜，还是生下了健康的宝宝。

Q：在我很不舒服的这些日子里，唯一让我比较好过的就是拼命吃喜欢的东西，但我非常担心这样的饮食习惯会导致营养摄取不均衡。A：当你感到不舒服时，在饮食方面最后考虑的才应是食物的营养成分。你要吃那些能帮助你感觉好过些的东西，而这也是你应该做的。切记，任何食物（除了众所周知不健康或不安全的食物）-只要能让你感觉舒服和提供精力的-对胎儿都有益。也许有时你摄入了过多的糖分，有时吃了太多高蛋白食物，有时只吃一些让你舒服的东西，但你会很惊讶地发现，即使这样乱吃一个月，这些食物也并不会让你的营养状况失去平衡。当害喜最厉害的时候，先把每日均衡摄取营养的守则丢到一边吧，试试看能不能以一周为单位，来均衡地摄取营养。胃感到不舒服时，没有什么食物是好的或坏的。尽量吃些你想吃的，而且能让你感到舒服一点的东西（我们认识一个本来吃素的准妈妈，她连续两个月只吃烤牛肉三明治、橙汁和番茄。她觉得自己需要大量的铁与维生素C，以应付铁的新陈代谢。这没什么，因为她吃不下任何其他的食物）。如果你不停地恶心，准备一盘让你觉得比较舒服的食物放在床边和椅子边，随时补充一点，等你觉得好过些，再来考虑营养均衡的问题吧。

Q：这是我第二次怀孕。我第一次怀孕的前4个月，都觉得挺舒服，而这一次我会感觉更好还是更坏呢？A：你应该会觉得更舒服些，就像分娩一样，已经有过一次怀孕经验之后，害喜就变得比较容易承受了。你可以预料到会有什么样的感觉，也已经有对策来应付。但是，每次怀孕的激素变化都不同，害喜时间的长短和严重程度也不同。玛莎发现，最后两次怀孕的害喜症状和前3次比起来，持续的时间更久，也更不舒服，但中间的两次，就程度上而言，则介于中等。但过了16周后，她的感觉与前5次怀孕一样好。

Q：我丈夫对我因为恶心而觉得不舒服，不太能感同身受，他认为这只不过是我在幻想罢了。A：你的丈夫必须要很清楚地了解，你承受的是怎样一个不舒服的过程。如果他曾经晕车或晕船（他一定不会忘记那种滋味），请他想象晕车一整天的感觉，然后再告诉他，这些都是他脑袋里的幻想。没错，情绪低落让害喜更严重，但你是身体上而不是心理上感觉不舒服。温柔地提醒他，是你的身体-不是他的-在怀孕期间发生变化。许多男人因为不了解妻子为何如此悲惨而感到无助，更因为无法解决这一问题而感到沮丧。他们很难忍受眼睁睁看着所爱的人受苦，自己却只能袖手旁观。让他知道怎么做可以帮助你减轻不适的感觉（

详见第23页)，如果将来他要陪你分娩，这会是个绝佳的练习机会。不过，有时候情绪对害喜也会有影响。根据我们的经验，孕妇通常预先认定自己一定会害喜。这种“我怀孕了，所以我会害喜”的态度，预示了害喜无法避免。喜欢航海的人都知道，有一个规则就是，永远不要说“我觉得晕船了”，特别在新手面前，就算只是想想晕船都会有传染性。对大部分孕妇而言，害喜症状通常开始于怀孕第3周的后期，在第3个月后症状减轻。但不要太寄希望于这3个月结束后，就完全不会害喜。在怀孕3个月之后，部分孕妇还是会有程度不一的恶心呕吐症状，但大部分孕妇的症状会随着怀孕月份的增加而减轻。只有很少孕妇，从怀孕开始到分娩一直都有反应。琳达医生的经验谈：我几乎找不出任何规律或原因来解释害喜。我怀第一胎时，是个男孩，有一点点反应；怀第三胎时，是个女孩，也完全没有害喜现象；但是中间的那一胎，前几个月害喜得非常严重，她是个女孩。是否害喜和我的压力程度完全没有关系，因为我所承受的压力从来没小过。Q：可不可以告诉我，这种狼狈的感觉会持续多久？A：很多孕妇都会有“短暂的美好时光”的回报-一天之中会有几小时或几乎整天，让你感觉总算可以正常地做事。你可以期望怀孕过程会一天比一天更好，舒服的日子会越来越多，不舒服的日子会越来越来少。害喜就像分娩，总会过去的。17种减轻害喜的方法有很多方法可以帮你减轻害喜的不适，许多孕妇发现下面的方法十分有效-至少在某些特定时间是行得通的。尽量避免让你恶心的东西经过几个星期反胃的生活，你的脑子里可能已经有了一张黑名单，知道自己听到、看到或闻到某些东西，就会恶心呕吐。许多孕妇发现，最令她们受不了的恶心根源，通常是怎么避也避不掉的东西。虽然一个完全不会触发害喜的生活环境，就像完全无痛的分娩一样不可能存在，但还是有些方法可以让你知道，哪些东西会引发恶心的感觉，以及你应该如何避免。请比较一下，那些让你觉得相当舒服的日子与一整天都不舒服的日子有何差别？在力所能及的范围内，想想怎么做可以避免这些会触发害喜的东西。如果丈夫刚起床的气味让你想吐，就先不理他；如果小狗或垃圾桶的味道让你恶心，让你丈夫知道这是他的事（切记，孕妇千万不能接触猫的排泄物，因为它可能带有弓形虫，会造成胎儿畸形。详见第63页）。找出让你不舒服的气味，可能会让你忙一阵子，但是害喜的问题却能大大减轻。当然，如果让你恶心的气味是狗食，但又没人能帮你喂狗，那就必须想办法克服。许多孕妇都逐渐可以很娴熟地用嘴呼吸，暂时停止呼吸，或是用手捏住鼻子来避免不良气味（现在学习单手做家务，可以为未来宝宝生下后的日子做准备）。让每一天有个美好的开始当你早晨突然醒过来，而且饥饿的胃中充满胃酸时，绝对会引起害喜。同时，如许多孕妇所言，如果你一起床就恶心，那就一整天也别想好过了。现在，给你机会反击一下想吐的胃。每天晚上上床前，先吃点东西，这样第二天早晨起床时，肚子就不会空空如也了。还有，放一盘容易消化又可口的点心在床边，半夜起来上厕所时，顺便吃点。再告诉你一个小秘方：在你下床之前，先往嘴里塞点东西。如果有必要，抱着你的零食，吃它一上午。突如其来的改变很容易引发恶心，有什么比一阵冷酷的闹铃声把你从梦中吵醒更难受呢？让你的日子过得轻松点吧！让轻柔的音乐唤醒你，或至少用一种逐渐加大音量的闹钟叫醒你。如果你不需要在特定时间起床，就不要设定闹钟。如果丈夫有这个需要，给他一个不吵的闹钟，或是将闹钟调到振动放在他枕头下面，在设定的时间叫醒他。如果有可能，尽量以一种愉快而没有压力的活动拉开一天的序幕，像步行、冥想或阅读，让你的身体能准备好度过美好的一天，实现你想要的生活状态。

媒体关注与评论

《西尔斯怀孕百科》是一本出色而全面的怀孕指南，是准父母的绝佳选择。——亚马逊网络书店随着怀孕时间的推移，我觉得这本书变得越来越好，也越来越有用，因为我已经经历了书中描写的腿抽筋和背痛症状，作者对如何避免这些恼人疼痛的建议真的很有效！——克里斯蒂娜在我读过的书中，这本书对于分娩过程的描述是最精确的，我在自己的分娩过程中用到了其中的一些小办法，它们真的帮助了我，让整个分娩过程更顺利了。——卡斯当我有什么新的症状或是担心时，就会在这本书里寻找答案，它帮我消除了很多顾虑——米彻姆第一次当妈妈，我需要这本书从头到尾贯穿的一个信念，那就是我的身体会做它该做的事，而我也会变得足够坚强来面对可能到来的一切。——斯克杜查姆西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威，被誉为后斯波克时代的“育儿之父”，他与妻子合著的《西尔斯育儿百科》出版近二十年来一直畅销不衰，至今仍是美国最畅销、最受欢迎的育儿百科。他们开创的“亲密育儿法”，提倡通过母乳喂养、与孩子同睡、把孩子背在身上、注意孩子的哭声等措施，使父母与幼儿及早建立亲密联系，让孩子在充满关爱的环境里长大。美国最具影响力的育儿权威，后斯波克时代的“育儿之父”西尔斯博士代表作，美国最畅销、最受欢迎的育儿百科，《西尔斯育儿百科》姊妹篇。西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威，被誉为后斯波克时代的“育儿之父”，他与妻子合著的《西尔斯育儿百科》出版近二十年来一直畅销不衰，至今仍是美国最畅销、最受欢迎的育儿百科。他们开创的“亲密育儿法”，提倡通过母乳喂养、与孩子同睡、把孩子背在身上、注意孩子的哭声等措施，使父母与幼儿及早建立亲密联系，让孩子在充满关爱的环境里长大。西尔斯博士夫妇与美国著名妇产科专家琳达·休伊·霍尔特合著的《西尔斯怀孕百科》，是《西尔斯育儿百科》姊妹篇，出版后备受读者喜爱，迅速登上美国各大畅销书排行榜，至今仍是美国最受读者欢迎的怀孕百科之一。怀孕是自然而美好的生理过程，《西尔斯怀孕百科》将陪伴你度过一个安心、愉快的怀孕之旅。——美国亚马逊网络书店读者评论

《西尔斯怀孕百科》

编辑推荐

《西尔斯怀孕百科》是一本出色而全面的怀孕指南，是准父母的绝佳选择。——亚马逊网络书店 西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威，被誉为后斯波克时代的“育儿之父”，他与妻子合著的《西尔斯育儿百科》出版近二十年来一直畅销不衰，至今仍是美国最畅销、最受欢迎的育儿百科。他们开创的“亲密育儿法”，提倡通过母乳喂养、与孩子同睡、把孩子背在身上、注意孩子的哭声等措施，使父母与幼儿及早建立亲密联系，让孩子在充满关爱的环境里长大。美国最具影响力的育儿权威，后斯波克时代的“育儿之父”西尔斯博士代表作，美国最畅销、最受欢迎的育儿百科，《西尔斯育儿百科》姊妹篇。西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威，被誉为后斯波克时代的“育儿之父”，他与妻子合著的《西尔斯育儿百科》出版近二十年来一直畅销不衰，至今仍是美国最畅销、最受欢迎的育儿百科。他们开创的“亲密育儿法”，提倡通过母乳喂养、与孩子同睡、把孩子背在身上、注意孩子的哭声等措施，使父母与幼儿及早建立亲密联系，让孩子在充满关爱的环境里长大。西尔斯博士夫妇与美国著名妇产科专家琳达·休伊·霍尔特合著的《西尔斯怀孕百科》，是《西尔斯育儿百科》姊妹篇，出版后备受读者喜爱，迅速登上美国各大畅销书排行榜，至今仍是美国最受读者欢迎的怀孕百科之一。怀孕是自然而美好的生理过程，《西尔斯怀孕百科》将陪伴你度过一个安心、愉快的怀孕之旅。美国亚马逊网络书店读者评论 随着怀孕时间的推移，我觉得这本书变得越来越好，也越来越有用，因为我已经经历了书中描写的腿抽筋和背痛症状，作者对如何避免这些恼人疼痛的建议真的很有效！——克里斯蒂娜 在我读过的书中，这本书对于分娩过程的描述是最精确的，我在自己的分娩过程中用到了其中的一些小办法，它们真的帮助了我，让整个分娩过程更顺利了。——卡斯 当我有什么新的症状或是担心时，就会在这本书里寻找答案，它帮我消除了很多顾虑——米彻姆 第一次当妈妈，我需要这本书从头到尾贯穿的一个信念，那就是我的身体会做它该做的事，而我也会变得足够坚强来面对可能到来的一切。——斯克杜查姆

精彩书评

- 1、除了按月份编排之外，对于什么都不懂初次怀孕的人来说，在这里找不到太多条理性，东一页西一页的翻了看，厚厚的一本书看过的内容想回去找是一件很不容易也很麻烦的事情，不明白为什么这么一本厚厚的书为什么没有详细的目录，只有一个笼统的一月二月三月。对于怀孕初期紧张的心理确实有缓解作用，因为作者会告诉你很多不舒服的反应是很正常的，很多人都有的。另外对于怀孕后和老公的相处也有一些很好的建议。总之，个人认为，这本书对心理上的指导远远大于生理上的技术性的指导，看后略有收获。
- 2、非常值得推荐的孕宝书籍！从怀孕的第一个月开始你就能随书一起研究自己、研究宝宝、研究正在变化的周围环境，每个月将出现的问题你都可以从书中预知，而且相应的有笔者的经验所谈，能够给予孕妇很好的指导作用，另外每月的孕期笔记能够让孕妇轻松记录所思所想。可以看得出笔者对孕期生活非常了解，是用心记录了孕期点滴，并完成这本书的！
- 3、老婆怀孕中，完全不知所措，买书学习。发现这本书说的确实详细，内容也很全面，但是怎么感觉有些事离我这么远，完全不能实现，毕竟是个美国作家，不了解中国国情啊，呵呵
- 4、这绝对是值得推荐的经典著作。西尔斯是医学博士，跟他的妻子育有八个孩子，理论与实践兼擅。这不是关键，关键是作者的态度务实而诚恳。不像医生喜好夸大病情，也不似国内的某些专家，把怀孕看得比天还大，然后这也做不得那也吃不得。作者注意到了各个孕妇个体的差异，既回答了怀孕过程中的各种问题（哪怕是1%的人会有罕见问题），又清楚地指出99%的妈妈不必为此过于忧虑。因此，这虽然是一本美国人写的书，对于中国的孕妇来说，非常实用。唯一不实用的是，书里常常提到，孕妇有什么问题，可以和医生慢慢沟通，什么“制定分娩计划，并和医生讨论”之类，太不符合国情了，中国哪个医生，会静下心来耐心地听患者说话，会和你讨论分娩计划？从这个461页的怀孕百科，居然也能看出中美两国的巨大差距。这也真是没有办法的事。
- 5、怀孕时的圣经阿.它不单是一本实用的科普读物和使用手册,它是一位善解人意的朋友,从不办起面孔指挥怀孕的女人应该做什么和不应该做什么,它不将孕妇当成新生命的一个机械载体,而将这怀孕的十个月看做女人一段特殊的生理和情感的旅途.每次当我感到迷惑或者恐惧时,总能在西尔斯的书里得到抚慰.

章节试读

1、《西尔斯怀孕百科》的笔记-第424页

P424

多吃油质鱼类，如沙丁鱼、带鱼

P427

钙

每天钙供给量为1500毫克

足够的钙还可预防妊娠高血压综合征

我国膳食中乳类食品摄入相对少，膳食中钙的吸收利用率比较低。

膳食中的钙吸收利用率普遍高于药物钙

铁

孕7月以后……会发生妊娠性贫血。孕妇每日应多摄入3-5毫克铁。

以硫酸亚铁和延胡索酸亚铁最好，每天可补充30毫克铁。……孕28周后开始补充药物铁。

碘

不要提前放入食盐，以免丢失碘。

P433

营养的丰富性，而不单单是量的增加。

2、《西尔斯怀孕百科》的笔记-分娩阶段参考资料

(from<怀孕圣典+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：

经皮肤导电刺激神经/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%）

3、《西尔斯怀孕百科》的笔记-妊娠后期（30-40周）资料备忘

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<怀孕圣典+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

4、《西尔斯怀孕百科》的笔记-第一个月

“晨吐”这个词可能是男人发明的，他们只记得妻子在早上看起来特别凄惨，而其他的时间好像都还可以。

5、《西尔斯怀孕百科》的笔记-第二章 怎么吃

第二章 怎么吃：少食多餐、啜饮啜饮：混合搅拌的食物更适合此时的肠胃；混合搅拌的流质食物从胃里排空的速度更快，营养吸收率更高，而且高膳食纤维的流质食物还是天然的泻药。

超级果饮中的氧化物质能够提升免疫力 血糖和胰岛素水平更稳定，情绪也更稳定。

如何选择适合你的孕期补充剂？严格按照医生建议的剂量服用维生素。确保含有三大营养素：叶酸、omega-3脂肪酸、铁钙片碘化钾益生菌

6、《西尔斯怀孕百科》的笔记-第190页

p190

每周3天、每天做两次10~15分钟.....延长到30~45分钟（如骑脚踏车、走路或是游泳等）

规律、持续性的运动习惯是首要的

脉搏上10秒.....跳动次数乘以6.....控制在每分钟120~140次之间

p191

倾听身体要求停止的声音

避免脱水与空腹

p194

保持规律运动好处多多，特别是在心情上的愉悦感超乎想象

有助于分娩的运动

p197

凯格尔运动

排尿练习.....能否随意停止四五次

重复做（每天4次，每次重复10下收缩放松盆肌肉，熟练，增加到50下左右。）

练习时间慢慢延长（收缩，从1数到5，放松）

高级阶段（收缩，5~20秒，放松）

p198

电梯式运动

设想成一层层的电梯，中间停1秒钟，然后你可以试着从下往上，逐层进行收缩运动。.....每当你收缩、放松到一楼的时候，记得多停几秒钟，以模拟想象实际分娩的状况。

蹲姿练习

每天先蹲10次，每次以1分钟开始练习，然后，再慢慢增加练习的时间与次数。

盘腿坐练习

每天两三次，每次用10分钟练习这种姿势，同时记得背部要保持挺直。

盘腿坐伸展练习

背部可以靠着墙壁或沙发，然后将盘坐的双腿抬起，让两个脚掌能够彼此贴在一起。然后，再将你的双臂自然放在膝盖上面。

大臂绕圈运动

当你做完盘腿坐伸展练习之后，可以起身做大臂绕圈运动。.....放松肩膀与颈部附近的肌肉.....分娩时会出现过度紧绷的现象

骨盆翘起运动

蛙跳式.....以这种姿势翘起臀部10次

7、《西尔斯怀孕百科》的笔记-第90页

P90

分析一下自己每天的饮食.....一个均衡健康的食谱.....些许调整

P91

大体上.....不冲突的话，可以按自己的意愿吃，而且不必担心。

P95

青鱼、沙丁鱼、鲑鱼.....必需脂肪酸.....胎儿眼睛及大脑发育的关键成分

8杯（225毫升一杯）的水

一杯225毫升的牛奶就能满足每日钙需求量的1/3，也就是说每天喝三杯牛奶，就不用担心缺钙了。

P96

吃富铁食物时要喝橙汁

维生素D会更加有效地促进钙的吸收

P99

加入了叶酸的强化食物，如一些面包和早餐麦片。
常晒太阳的人通常可以合成足够的维生素D.....

P100

孕期补钙非常重要，尤其是妊娠的最后3个月.....

P104

金枪鱼一星期最多吃一块新鲜的.....

一人吃两人补

P100

孕妇每天需要铁的量，约为正常时的2倍，大概60毫克左右。
铁需要量最大的时候，是在怀孕的后半期。

P102

血液量增加.....血色素与血比容可能会比你怀孕之前要低一些。.....血稀释，这种贫血也被称为孕期生理性贫血。
怀孕时所需的钙应为平时的2倍以上。
每天的钙平均摄取量，应该在1600毫克左右。

P103

大约1升的牛奶，就足以满足你一整天的钙需求量。
富含钙且热量最少的优质钙补充品，首推酸奶。

P106

每天需要喝8大杯水（1杯约230毫升）

P107

每天额外补充的热量、钙及蛋白质，只要通过多喝一杯酸奶及多吃170克鱼肉的方式（或其他营养成分相当的食物）就可以达到上述要求。

P108

不要以每天而是以每周为单位均衡地饮食

P109

对热量的需求量比平常要高出20%.....对某些营养素的需求量，则可能要比平常高出50%-100%。.....在食物的量上，你只需要增加一点点。但在食物的质上，你就要好好盘算一下，才可以收到事半功倍的效果。.....优先考虑营养成分较高，富含蛋白质、钙、铁而热量较低的食物。.....脱脂酸奶 豆腐 鲑鱼 蛋 鸡肉.....

NN

水1800毫升 350ml迪斯尼保温杯 5杯
钙1600毫克 1000ml~675ml奶（4袋左右软包 每包100mg）
铁60毫克

8、《西尔斯怀孕百科》的笔记-第91页

对于高龄孕妇，我是其中之一。事实上具备很多优势。最大的优势是心智成熟，能够通过自我学习，自我调节，自我照顾来理性面对身体和心理上的变化，同时让家里充满爱。

9、《西尔斯怀孕百科》的笔记-第1页

10、《西尔斯怀孕百科》的笔记-第三章 吃什么

第三章 吃什么：12种怀孕超级食物海产品：生坚果绿色蔬菜牛油果蛋类酸奶蓝莓豆类亚麻籽（磨碎）橄榄油豆腐燕麦片海产品：多吃鱼，鱼类富含的脂肪正是胎儿大脑发育所需的最好的脂肪（omega-3）。益处：omega-3生成大脑连接，制造髓磷脂，髓磷脂越多，脑神经的效率就越高；妈妈患产前或产后抑郁症的可能性更小；宝宝早产或出生体重不达标的可能性更小；宝宝拥有更好得视觉灵敏度的可能性更大；2.每天需要摄入350克海产品、每天服用500毫克omega-3补充剂 3.海产品的红绿灯区域

吃坚果：营养密度最高的食物之一，益处：富含蛋白质、健康脂肪、膳食纤维、维生素E、钙，还有你和宝宝需要的很多其他维生素和矿物质。另外坚果富含饱腹因子，即吃坚果不太可能吃过量。注意：只要有可能，就只买生坚果，因为烘烤不仅会出油，而且会破坏某些营养成分。补充：食用油在亚麻籽油、鱼油、坚果油、橄榄油中做选择吃绿色蔬菜益处：是孕妇所需维生素和矿物质的极佳来源，尤其是叶酸这一“大脑活力维生素”；有助于缓解便秘；对眼睛好。注意：要吃绿色、深绿色的蔬菜，例如菠菜、西蓝花、甜菜、芦笋牛油果益处：含有叶黄素、维生素A、B、E、叶酸和健康的脂肪。有饱腹感注意：可以跟别的食物搭配来吃，比如制成牛油果酱，蘸着生蔬菜一起吃。吃鸡蛋益处：富含蛋白质；含有胆碱，是促进大脑发育的极其宝贵的营养素；蛋黄含有的抗氧化剂叶黄素和玉米黄素，有助于视力健康。睡前吃鸡蛋有助于睡眠。补充：正在发育的胎儿大脑主要是脂肪，因此前5种食物脂肪量都很高。美味的酸奶益处：富含蛋白质和钙，另外益生菌对肠胃很好；较牛奶更容易吸收注意：选择有机酸奶喝希腊酸奶，其蛋白质含量更高，乳糖酸含量更低。蓝莓--大脑酶益处：蓝抗氧化剂可以保护身体器官，尤其是大脑，免于受损和发炎注意：尽量购买有机蓝莓补充：可以添加到各种超级食物中，比如酸奶、燕麦片、果昔、沙拉豆类益处：具有饱腹因子；富含B维生素、蛋白质、膳食纤维、叶酸、钙、铁；亚麻籽益处：健康脂肪的极佳来源，另外含有蛋白质和膳食纤维注意：推荐每天现磨2汤匙亚麻籽粉，或放入果饮中，或加在蛋糊面糊燕麦粥里。磨碎的亚麻籽能提供更健康的营养。橄榄油益处：90%的脂肪都是单不饱和脂肪酸，有益心脏的健康，能够降低胆固醇。注意：别吃太多，每天在沙拉上撒一汤勺就可提供125卡健康的热量。很棒的豆腐益处：蛋白质、钙、维生素和矿物质的极好来源燕麦粥益处：富含蛋白质、膳食纤维、铁、维生素E和B维生素族。注意：要吃纯正的燕麦，而不是素食的。多喝水：每天喝10杯225毫升的水，孕期体内增加的液体急需补水。注意：尿液的颜色会提示你是否缺水，透明或浅色的尿液说明水分充足，深色氨水味的尿液说明你肯定缺水。

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