

<<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

出版公司：南海出版公司

作者：西尔斯

页数：461

译者：子怡

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>

## <<西尔斯怀孕百科>>

### 内容概要

本书是一本孕育新生命的权威百科全书。

书中按照怀孕的月份一步步展示了子宫内发生的神奇变化，总结了准妈妈应知的所有事项，包括：在宝宝成长的同时，你会经历生理和心理上的哪些变化；对于产科检查、分娩方式等疑虑的专业解答；怎样做一个快乐的怀孕上班族；从克服害喜到控制阵痛的各种实用妙招，等等。

书中从始至终都传达了一个理念：怀孕是自然而美好的生理过程，只要掌握了相关知识，放松心情，就应该能拥有一次美好的怀孕与分娩经历！

## <<西尔斯怀孕百科>>

### 作者简介

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）

## <<西尔斯怀孕百科>>

### 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

## &lt;&lt;西尔斯怀孕百科&gt;&gt;

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，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。

## &lt;&lt;西尔斯怀孕百科&gt;&gt;

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吃的东西，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）-只要能让你妈妈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。

## &lt;&lt;西尔斯怀孕百科&gt;&gt;

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。

尽量避开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，想想怎么做可以避开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。



## <<西尔斯怀孕百科>>

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。

## <<西尔斯怀孕百科>>

### 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

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>