

<<斯波克怀孕指南>>

图书基本信息

书名：<<斯波克怀孕指南>>

13位ISBN编号：9787544248334

10位ISBN编号：754424833X

出版时间：2010-10

出版时间：南海

作者：玛乔里·格林菲尔德

页数：242

译者：哈澍

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>

## <<斯波克怀孕指南>>

### 前言

早在正式选择医学专业之前，我就对生育这个课题产生了兴趣。

在我还比较年轻的时候，曾阅读了许多关于怀孕的书籍，并且对不同文化背景下母亲们的生育故事感到崇敬，同时也产生了许多感悟。

我曾经想做一名助产士，也希望自己能够体验怀孕和分娩的过程，以便更加直接地了解这些感受。

在20岁出头时，我曾就做一名助产护士还是做一名产科医生而反复思量。

虽然我十分赞赏助产学科那些能够给人力量的人性化价值观，以及对自然分娩的重视，但我还是发现，做一名医生可以通过更多的途径去帮助我的患者。

然而，在医疗实践当中，我总是尽量不忘人道主义和重视家庭的理想，那正是最初激发我从医的精神动力。

在我和丈夫有自己的儿子之前，我已经接生了几千个宝宝。

但是，当我亲身经历了那不可思议的分娩过程后，对怀孕和分娩又产生了前所未有的深刻理解。

就像许多其他的父母一样，我发现怀孕和为人父母是一个重大的人生转折，它会给个人带来巨大的成长，还会永久地改变你对家庭、工作和自身的态度。

我的儿子现在已经十几岁了，而我却依然觉得自己每天都能从他那里学到新的东西，从而让我成为更出色的母亲和更优秀的医生。

在撰写本书的过程中，我从自己近20年的产科医生经验，针对不同问题的有效医疗方法的研究，以及其他母亲对于怎样才能使怀孕更加轻松的建议中汲取了灵感。

我尽量以一种清晰而又亲切的方式——也就是我在医疗实践中与患者谈话的方式——来传达这些信息，并把它们分解成易于阅读的章节，以便让这些客观描述和建议不那么冷冰冰。

## <<斯波克怀孕指南>>

### 内容概要

半个多世纪以来，本杰明·斯波克博士一直是最值得父母信赖的育儿专家。玛乔里·格林菲尔德博士是美国妇产科学院院士、斯波克育儿机构医学专家，她秉承斯波克博士的精神，结合自己近20年的产科经验，为准妈妈们提供了最全面、最实用的孕期知识和经验。

怀孕期间，你将面对巨大的改变以及诸多的问题，本书详细回答了怀孕、分娩过程中方方面面的问题，帮你度过一段激动人心的孕期、生下一个健康的宝宝、成为一个快乐的妈妈！

## <<斯波克怀孕指南>>

### 作者简介

玛乔里·格林菲尔德，医学博士，美国妇产科学院院士，斯波克育儿机构医学专家。

格林菲尔德博士在妇产科及儿科等领域贡献卓著，曾获Kaiser Permanente教学优秀奖等奖项。在《斯波克怀孕指南》中，她回答了几乎所有孕期中可能遇到的问题，帮你度过一个快乐、健康的

## &lt;&lt;斯波克怀孕指南&gt;&gt;

## 书籍目录

前言如何使用本书 第1章 0~4周 关于宝宝 你的身体会制造出胎儿需要的一切 从最初阶段开始给胎儿提供最好照顾 关于你自己 含有叶酸的健康饮食 远离某些食物和物质  
 某些食物的安全性仍然很难判断 怀孕期间,让你的丈夫清理猫砂 获得良好的照顾 产科医务人员—从医生到助产士 不同分娩环境提供的体验不同 医疗小组是常规模式 展望未来  
 预产期很难精确计算 宝宝们不会严格遵守时间 考虑做遗传筛查 第2章 5~8周 关于宝宝 关于你自己 怀孕的前3个月,大多数准妈妈会陷入疲劳状态 要想感觉更加放松、充满活力,你就应该: 怀孕前3个月和饮食 在怀孕早期,恶心可能会成为生活的一部分 良好的饮食很重要—但是一定要选对时间 许多女性都会在怀孕早期发生阴道出血 怀孕前3个月出现流产 先兆性流产或真正的流产带来的感情伤害 获得良好的照顾 第一次产检 展望未来 让准爸爸参与进来 怀孕会改变你的性生活 孕期笔记 第3章 9~13周 关于宝宝 关于你自己 准妈妈需要运动 安全与不安全 提东西时要小心,保护自己的背部 怀孕期间,常规疾病不可常规处理 更安全的非处方药 循序渐进治疗头痛 作好应对压力的准备 获得良好的照顾 产检是常规检查的一部分 尿液中到底有什么 肾炎可能很难诊断 多普勒胎心仪让你听到宝宝的心跳 医生会测量胎心率 有些处方药怀孕时也可以服用 展望未来 怀孕时胖就是美 体重应该增加多少 体重增加得太多或太少怎么办 双胞胎的标准特殊 孕期笔记第4章 14~17周第5章 18~22周第6章 23~26周第7章 27~31周第8章 32~35周第9章 36~40周第10章 40周第11章 宝宝出生

## &lt;&lt;斯波克怀孕指南&gt;&gt;

## 章节摘录

宝宝们不会严格遵守时间虽然你已经做完了所有的数学运算，也知道了自己的预产期，但我还是要很遗憾地告诉你，你的宝宝很可能会想早一点或晚一点出生。

在所有的婴儿当中，只有5%是在预产期那一天出生的——只有5%！

而80%的宝宝都会在预产期前后的两周之内出生，因此在足足一个月的时间之内，每天都可能是宝宝的“生日”。

如果预产期已经过了，可宝宝还没有出世的迹象，那么准父母通常会觉得难以忍受。

要是再有亲朋好友完全出于好意地打听为什么宝宝还没出生，那就更让人紧张。

大约50%的婴儿都是在预产期之后出生的，所以在公布你的预产期时还是说得含糊一点比较好。

比如说，如果有人问起宝宝什么时候出生，不要说“7月23日”，你可以告诉他“在7月底”。

考虑做遗传筛查在第一次产检时，医生很可能会跟你讨论遗传筛查的事情。

有些遗传筛查可以在父母身上进行，而另一些测试则必须有胎儿的参与，而且只有到了怀孕3~5个月的时候才能做。

第二类测试我们会在第4章中讲到，但在你进行第一次产检之前，还是有必要对父母基因测试有一点点了解。

也许你已经不记得在学校里学到的基因学知识了，那就让我帮助你重新回忆一下最基本的内容：几乎我们身上的每一个特征都对应着两个基因，一个遗传自母亲，一个遗传自父亲，每个人都是这样。

如果其中一个基因出现突变，就会产生疾病或障碍。

还有一些疾病需要两个基因都带有这种特征。

这就意味着，即使你和你的伴侣都没有某一种医学问题，也不能完全肯定宝宝就不会有问题。

基因检测通常是唯一一种可以确定一个人是否带有某种致病基因的方法。

父母基因检测通常是在孕前检查，或者怀孕初期进行，而且非常普遍。

比如说，美国妇产科医生学会现在建议，大多数刚刚怀孕的夫妇(或者那些打算怀孕的夫妇)都要对导致囊性纤维化的基因进行检测。

囊性纤维化是一种严重的疾病，其在美国的发病率是1 / 2500。

准父母们还可能要对其他一些基因问题进行筛查，比如泰萨二氏病(一种破坏性的神经学疾病)和镰状红细胞贫血症都会带来影响深远的后遗症。

如果你的家族史、人种或种族血统使你成为某种疾病的高危人群，那么医生会敦促你接受检测。

有些夫妇愿意接受这种针对潜在问题进行的检查，也有些人会拒绝筛查——或许是因为无论检查的结果怎样，他们都打算要这个孩子。

请记住，这是你们的选择，要提前跟你的伴侣商量好应对一切可能的办法。

这样一来，当医生提到这个话题的时候，你们就能好好处理。

<<斯波克怀孕指南>>

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>