

# 怀孕故事



[怀孕故事\\_下载链接1\\_](#)

著者:希莉亚.A.坎塞拉罗

出版者:中信出版社

出版时间:2002-8

装帧:平装

isbn:9787800735172

当你即将成为母亲，一个新的生命角色也将在你的体内跟你的孩子一起生长。这时候孕妇需要去聆听专家的教导，在铺天盖地的信息中去了解怀孕各个阶段的情形、怀孕时的种种科学保养之道，去学习和适应做一个准妈妈，而实际上，孕妇更需要的是在交流中学习，那些活生生的、带着亲历者个性、情绪和勇气的实例，对于孕妇来说才是最有效的信息，才能从中获得第一手的经验和最有力的支持和鼓励。

作者介绍:

目录: 致谢

简介

第一章

备就各位，预备，跑：受孕，妊娠第一阶段（前三个月）的体验

- 受孕，无法预知的旅程
- 尿液妊娠测试及其他家庭妊娠测试法
- 面对不孕症
- 恶心、呕吐及其他早孕反应
- 驾驭情绪的过山车
- 计划外怀孕
- 面对流产

- 我真的要生双胞胎了吗？

## 单身母亲之路

### 第二章

我还风采依旧吗？妊娠第二阶段（中间三个月）的体验

- 腹部开始隆起
- 踢腿、挥舞、拍打：宝宝在体内活动
- 面对困难：先兆流产、卧床休息、有关宝宝健康的可怕消息
- 剖腹产后还能阴道分娩吗？
- 毫无准备：在妊娠第二阶段分娩
- 诊断检查的喜与忧
- 鱼和熊掌兼得：母亲的职责与事业

### 第三章

瓜熟了吗？妊娠第三阶段（最后三个月）的体验

- 最后一轮不适：皮疹、压迫性尿失禁、浮肿、腕管综合征
- 请教自己的母亲
- 头下脚上，头上脚下，横卧——宝宝就位了
- 分娩准备：产前培训班、分娩教练、会阴按摩
- 筑巢的艺术
- 要生了吗？：破水、粘液栓流出、第一阵宫缩
- 渴望孕期的结束
- 妊娠期疱疹
- 准备迎接弟弟（妹妹）

### 第四章

产前诊断检查：了解应该知道的事项

- 超声诊断
- 甲胎蛋白和三项筛查
- 生化与超声颈膜评估（BUN）
- 绒膜绒毛取样
- 羊膜穿刺

### 第五章

出现问题：面对妊娠并发症

- 先兆流产
- 妊娠剧吐
- 先兆子痫
- 妊娠糖尿病
- 宫颈功能不全

### 第六章

运动、营养、增加体重：调理孕期生活

- 调整运动养生法
- 饮食偏好
- 怀念孕前身材
- 二次怀孕后的体形
- 运动项目的重中之重：凯格尔
- 产后锻炼
- 面对体重的增长
- 喜欢怀孕的身体

### 第七章

痛失孩子：面对流产

- 我会流产吗？早期迹象
- 为什么会发生在我的身上
- 克制悲伤、恼怒和恐惧
- 独自哀悼：为什么没有人理解我
- 流产后再度怀孕
- 流产后的身体状况

- 扩张宫颈与刮宫术
- 妊娠第二阶段的流产

## 第八章

生日快乐！宝宝降临人世

- 第一产程：计算宫缩间隔、电话联系保健医生、收拾用品
- 第二产程、第三产程、引产
- 高血压对分娩的影响
- 我想应该施行硬膜外麻醉了
- 在分娩中心分娩
- 自然分娩：不用药物，忍受疼痛
- 辅助分娩：真空吸声器、产钳、剖腹产
- 剖腹产后的阴道分娩：生下双胞胎
- 脚先露：臀位分娩
- 家庭分娩
- 妊娠第二阶段的分娩
- 第二次分娩会更容易吗？第二胎分娩

## 第九章

真的有第四阶段吗？产后的严峻现实

- 阴道疼痛、子宫阵痛、流血及其他产后不适
- 激动的拥抱、爱抚、凝视：对宝宝的爱
- 母乳喂养：欢乐与辛酸
- 透过一双母亲的眼睛看世界
- 睡眠不足、不停地喂奶、无暇洗澡及其他产后困惑
- 情绪失控：欢笑、眼泪、激动、忧虑
- 宝宝住院：无法在家护理的并发症
- 面对产后抑郁症
- 宝宝腹痛
- 单身妈妈的体验
- 宝宝无法回家的时候：新生儿重症监护室里的生活
- 我能行：自然地进入母亲角色

## 第十章

另一半的观点：伴侣的心态

- 观察巨大的变化
- 怀孕的身体透出的美感
- 让她快乐：伴侣应该做些什么
- 做第一护理员：照顾卧床休养的孕妇
- 我有经验：比较第一个孩子与第二个孩子的出生情况

撰稿人

术语

• • • • • ([收起](#))

[怀孕故事\\_下载链接1\\_](#)

标签

# 评论

小時候會好奇這種事，就買了看了……

-----  
[怀孕故事\\_下载链接1\\_](#)

# 书评

-----  
[怀孕故事\\_下载链接1\\_](#)