

<<海蒂怀孕大百科>>

图书基本信息

书名：<<海蒂怀孕大百科>>

13位ISBN编号：9787544264594

10位ISBN编号：7544264599

出版时间：2013-6

出版时间：南海出版社

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>

<<海蒂怀孕大百科>>

前言

<<海蒂怀孕大百科>>

内容概要

<<海蒂怀孕大百科>>

作者简介

<<海蒂怀孕大百科>>

书籍目录

第四版 前言为什么这本书多次再版第1章 怀孕前的准备第2章 你怀孕了吗？
第3章 孕期档案第4章 孕期生活第5章 饮食良好的9个月第二部分：9个月倒计时——从怀孕到分娩第6章
第1个月（1~4周）第7章 第2个月（5~8周）第8章 第3个月（9~13周）第9章 第4个月（14~17周）
第10章 第5个月（18~22周）第11章 第6个月（23~27周）第12章 第7个月（28~31周）第13章 第8个月
（32~35周）第14章 第9个月（36~40周）第15章 阵痛和分娩第三部分：两个宝宝，三个宝宝或更多
宝宝——当你怀了多胞胎第16章 怀了不止一个宝宝第四部分：生下宝宝之后第17章 产后第1周第18章
产后最初的6周第五部分：写给爸爸们第19章 爸爸们也怀孕第六部分：孕期保持健康第20章 如果你病了
第21章 如果你患了慢性病第七部分：复杂的妊娠过程第22章 应对复杂的妊娠第23章 积极面对妊娠失败

<<海蒂怀孕大百科>>

章节摘录

2章 你怀孕了吗？

可能你的月经晚来了一天，也可能晚了3周。

可能到目前为止，你的所有症状就只是月经没有如期而来，也可能是肚子（确切地说，是消化道）已经开始有了反应——你会感觉自己的消化系统里有东西在长大，就像烤箱里正在膨胀的面包一样！

也许迄今为止，宝宝只给了你月经没来这一个信号，或者你已经出现了怀孕该有的所有症状。

你可能已经为了要宝宝做了6个月甚至更长时间的准备，当然也可能因为2周前那个晚上你们第一次没有采取任何避孕措施同房而怀疑自己是否“中奖”了，又或者你们尚未开始积极地行动……总之，不管是什么原因促使你买了这本书，都会好奇地问：我怀孕了吗？

好的，请继续阅读解决你的疑问吧！

你可能关心的问题早孕征象“一个朋友告诉我，她在做早孕测试前就感觉怀孕了。

究竟有没有办法尽早知道是否怀孕了？

”需要一个阳性结果证明你怀孕了？

唯一可以尽早知道结果的办法就是进行早孕测试。

并不是每个想成为妈妈的女性都会很快怀上宝宝，但早孕测试的确可以给已经怀孕的女性提供一些证据。

尽管很多女性几乎没有任何早孕症状（或者妊娠几周之后才有感觉），但一部分女性认为她们很早就发觉自己怀孕后的细微变化。

如果你有以下感觉或迹象，就该去买早孕试纸了：乳房和乳头疼痛。

你了解自己每次月经来临之前的那种疼痛感吗？

怀孕后的乳房疼痛和它有几分类似。

对于某些女性来说，在卵子和精子结合后会感觉乳房变得敏感，有胀痛或刺痛感，或者一碰就痛。

这种疼痛感最早会在怀孕几天后发生（大部分女性在几周后才会有感觉），随着妊娠发展，这种感觉会越来越明显。

乳晕颜色加深。

除了乳房疼痛之外，乳晕的颜色也会加深。

怀孕几周后，乳晕颜色发生变化，甚至乳晕增大都很正常。

这些现象是因为孕激素分泌增多，同时，随着孕激素在接下来的几个月里进一步增加，其他部位的皮肤也会发生相应变化。

鸡皮疙瘩？

其实没这么夸张，但是妊娠早期你会留意到自己乳晕周围的小疙瘩数量增多、形状增大。

在怀孕前，可能你根本没看到过这些小疙瘩，它们的学名叫“蒙哥马利结节”，长得很像鸡皮疙瘩，但实际上是一种腺体，可以分泌油脂以润滑乳头和乳晕。

宝宝出生后如果你选择母乳喂养，当宝宝吮吸乳头时，你会发现这种润滑多么重要！

上述征象又一次告诉你，身体正在提前做准备。

着床出血。

一些女性在受精卵着床后会有少量出血。

这种着床出血会发生于预期的月经之前（一般是怀孕后5~10天），看上去应该是浅粉或粉色（不会像月经那么红）。

尿频。

最近马桶是不是快成了你的专座了？

出现于妊娠早期的情况（一般发生在怀孕后2~3周）应该就是频繁小便。

疲惫。

极度疲惫让你感觉筋疲力尽，反应超级迟钝。

无论怎么描述这种感觉，你都会觉得身体是个累赘。

随着身体开始为怀宝宝加速运转，你会越来越疲惫。

<<海蒂怀孕大百科>>

恶心呕吐。

又一个理由让你恨不得搬到卫生间去住——至少在孕期最初3个月这个想法都不会消失。

这个时期的恶心呕吐也就是所谓的妊娠期晨吐（要是真的只发生在早上该多好）。

尽管你很可能在怀孕6周后才会出现这种感觉，但每一个刚怀孕的孕妇都会因此受到沉重打击。

嗅觉敏感。

有一部分孕妇反映，她们怀孕后的第一个变化就是嗅觉变得敏感。

如果你的嗅觉突然变得敏感，空气似乎都在告诉你怀孕的好消息。

胀气。

感觉自己像一个会走路的浮标？

在妊娠早期，胀气感会悄悄来袭，然而你很难区别妊娠胀气和生理期胀气。

现在时间还太早，不能认为这种胀气是胎儿发育造成的，你可以把这笔账算到激素分泌的头上。

体温升高。

如果你每天早上都坚持记录基础体温，就会留意到孕期基础体温会升高1 左右，并持续保持这样的较高温度。

虽然这不是一个万无一失的信号，但它也能帮助你确认孕期是否能继续发展。

停经。

这一点太显而易见了。

如果已经有一次月经没来（尤其是生理周期向来很规律），你就可以在早孕测试结果出来之前大胆地猜测自己怀孕了。

妊娠诊断“我如何才能确定怀孕了？”

”有的女性直觉非常灵，怀孕后很快就能“感应”到。

但是除了这种非常规的诊断方法外，要精确诊断是否怀孕还要依靠现代医学。

幸运的是，现今有很多医学方法可以帮助你判断是否怀孕：家庭早孕测试。

家庭早孕测试简单到取一点尿样就可以，而且自己在卫生间里就可以完成，非常简单便捷还很隐秘。

早孕测试很快就能得出准确的结果，甚至在停经第一天就可以做（再等几天结果会更精确）。

早孕测试通过检测尿液中的人绒毛膜促性腺激素（hCG）来判断你是否怀孕，hCG是一种由胎盘分泌的孕期激素。

受精卵形成6~12天后会在子宫着床，进而形成胚胎，几乎在胚胎形成的同时，hCG就存在于血液和尿液中了。

只要尿液中检测出hCG，早孕测试就可以得到阳性结果（理论上是这样）。

然而早孕测试究竟能多早得到准确结果还有一些局限——它们的确很灵敏，但不总是那么灵敏。

怀孕一周后尿液中的确已含有hCG，但浓度尚不足以检测出来。

所以，如果你在你预期经期的7天前进行早孕测试，极有可能得到一个假阴性结果。

等不及要用验孕棒测一下？

部分早孕测试能在下一次经期的4天前就获得60%的准确率。

如果你不愿意赌一赌，那么耐心等待吧，等到停经第一天再用验孕棒，有90%的可能性获得准确的结果。

如果再多等一周，准确率可以提高到97%。

不过无论你决定什么时候在家进行早孕测试，一个好消息是：这种测试方法的假阳性率比假阴性率低很多，也就是说，一旦检测结果是阳性，那就是阳性。

另一个好消息是：因为早孕测试能在妊娠早期给你准确的结果（至少会早于你去咨询医生或者过来人），你就可以很早开始积极地照顾自己。

然而，测试后续的相关医疗措施也要跟上。

如果测试结果是阳性，要再抽血检查确认，并进行完整的产前检查。

验血。

更为成熟的血检在怀孕后一周就可以100%准确地测出你是否怀孕了，而且只需要几滴血。

根据血液中hCG的确切数量，甚至可以帮助你推算确切的怀孕日期，因为随着妊娠进展，hCG值在不

<<海蒂怀孕大百科>>

断变化。

许多医生会参考尿检和血检两个结果来确诊是否怀孕。

体检。

体检也可以确认妊娠。

它通过查看你身体的怀孕征象来确定怀孕。

怀孕征象包括：子宫变大、阴道和宫颈颜色变化、宫颈质地改变等。

不过，现在有了准确的早孕测试和血检，体检显得无关紧要了，但第一次早孕测试和开始规律的产前检查仍然非常重要。

弱阳性线“早孕测试的结果是弱阳性，我到底有没有怀孕呢？”

早孕测试能得到阳性结果的唯一原因是你体内有足够多的hCG。

而体内出现hCG的唯一原因就是怀孕了。

所以，无论测试中得到的那条线多么不清楚，只要出现了线就意味着你怀孕了。

但为什么这条线这么不清楚呢？

为什么不像你期待的那样明显而清晰？

这和你选用的早孕试纸有很大关系（一些早孕试纸比另一些灵敏度要高），同时也取决于你做测试时怀孕了多久（hCG水平会随着怀孕进展而升高，所以如果你测试得比较早，尿液里自然只有少量的hCG）。

查看早孕试纸外包装的说明可以知道它的灵敏度有多少。

判断灵敏度的方法是看它最少能测出多高浓度的hCG，单位是毫国际单位/升（mIU/L），该数值越低说明其灵敏度越高（例如20mIU/L比50mIU/L的早孕试纸更灵敏，可以更早告诉你是否怀孕）。

还有一点并不奇怪，一般灵敏度越高的早孕试纸价格也越高。

请记住，怀孕时间越长，hCG值越高。

如果你刚怀孕没多久（比如预期经期前后几天）就做了早孕测试，尿液中的hCG应该不足以得到强阳性线。

等几天再测试一次，你一定会看到一条清晰的线，从而消除所有的疑问。

阳性结果消失“我第一次早孕测试的结果是阳性，但是几天后又测了一次却变成了阴性，而且我的月经虽然推迟了几天但还是来了。

这是为什么？

看上去你似乎经历了一次“化学性妊娠”（chemical pregnancy），即一次妊娠尚未开始就结束了。

在化学性妊娠时，卵子已经受精形成了受精卵，并在子宫着床，但由于某些原因，它没有完全着床，不能发展为成功的妊娠，并以月经到来告终。

虽然专家们估计有70%的妊娠都是化学性妊娠，但绝大多数经历过化学性妊娠的女性都没有意识到自己曾经怀孕了（因为大部分化学性妊娠都发生得很早，很多人还没有做早孕测试，生理上也没有相应的怀孕征兆）。

通常，出现得非常早的阳性测试结果和推后的月经（晚了几天或几周）是化学性妊娠的唯一表现，所以如果早孕测试结果有变弱的趋势，你可能经历了一次化学性妊娠。

从医学角度来看，化学性妊娠更像一次正常的生理周期而不是真正意义上的流产，只不过成功的妊娠没有经历这一周期而已。

但是站在情感角度上，早孕测试已经得到了阳性结果的女性却不会这么乐观，眼睁睁看着即将成功的怀孕就这么失败了，你和配偶一定会感到不安。

请记住，你已经成功地怀孕，所以很快再次怀孕的可能性极大，而且下一次怀孕的结局应该就是健康完整的妊娠。

<<海蒂怀孕大百科>>

编辑推荐

<<海蒂怀孕大百科>>

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>