

准备好，迎 宝宝！

你的指南：

- 怀孕
- 分娩和生产
- 为人父母的初期

Simplified Chinese version:
Ready Steady Baby!



该资源同时也可以根据需求以下列格式提供：



0131 314 5300

nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

NHS Health Scotland 始终努力确保该资源中的信息在印刷时准确无误。如果你对所提供的任何信息有任何疑问或需要获取与你的具体情况相关的信息，我们鼓励你向医疗专业人士寻求建议和指导。

除非另有说明，所提供的所有统计数据都是关于分娩单胎活产儿的妇女。

致谢

NHS Health Scotland 衷心感谢那些为本书的创作和出版付出精力和承诺的人所做出的巨大贡献和技术投入。我们要感谢所有的家长、医疗专业人员、专业团体、志愿组织和课题专家，他们自愿并热心地为我们倾注了大量宝贵的时间。这本书是他们所有建议、专业知识、讨论和提议的结晶。

由 NHS Health Scotland 出版
1 South Gyle Crescent
Edinburgh EH12 9EB

© NHS Health Scotland 2019
保留所有权利。

NHS Health Scotland 为世界卫生组织 (WHO) 的健康推广及公共卫生发展协作中心 (Collaborating Centre for Health Promotion and Public Health Development) 之一。

如果你身体不适或需要立即就医，你可在白天或晚上的任何时间拨打111联系NHS24。紧急情况请拨999。

如果你身体很好，只是对你的健康状况有疑问，或者想寻找一家当地的服务机构或团体，请登录 www.nhsinform.scot

如果你有任何疑问，请咨询你的助产士或GP。

照片

所有照片版权均归 NHS Health Scotland 所有（由 Iain Stewart 和 Sue Osmond 拍摄的照片），以下除外：

John Birdsall Social Issues Photo Library（封面、第 2、7、21、41、42、65、80、111、203、217、219、232、243、263、266 页和第 281 页）

Science Photo Library（第 12 页）

iStock（封面、第 14、15、46、47、51、52、61、67、97、103、105、106、113、126、141、143、153、193、212、217、219、220、222、223、224、236 页和第 283 页）

NHSScotland Photo Library（第 15 页和第 104 页）

Mother and Baby Picture library（第 184 页）

Paths for all（第 279 页）

www.onemilkbankforscotland.co.uk（第 183 页）

插图

所有插图版权均归 NHS Health Scotland 所有（Myles Talbot 绘制），以下除外：

Alex Baker（第 23、24、25、26、27、28、30、31、71、150、151、152、168 页和第 169 页）

Tommy's（封底内页）

撰写

Sarah Smith

欢迎阅读 《准备好，迎宝宝！》

这本书里满是有用的信息。从怀孕初期一直到宝宝 8 周大，为你提供全程指导。

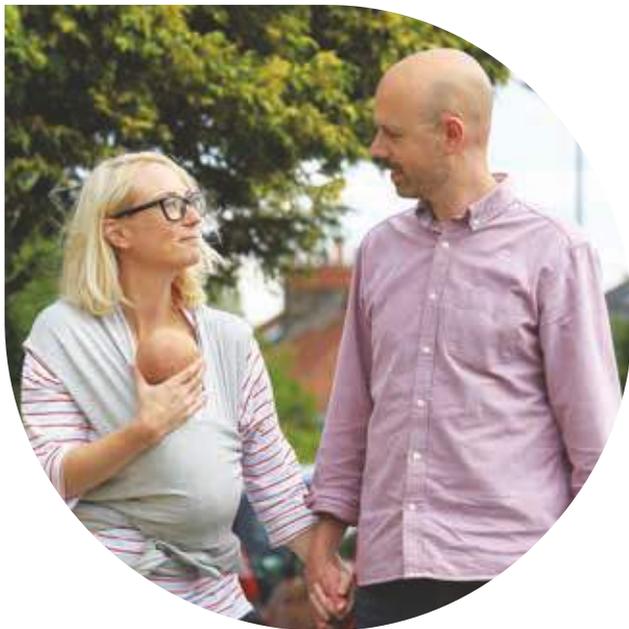


每一节都包含大量有用的专家建议和重要提示，以及为人父母的故事，并且为所有事项给出详细指导，从准备分娩到更换尿布等一切需知。

在今天的苏格兰，家庭的形态和大小各不相同，每个家庭都不一样。我们努力做到包罗广泛，你会看到“爸爸”、“伴侣”、“分娩伴侣”、“关系密切的家庭成员”等用语。我们所说的这些人是指那些与你最亲近的人，他们会在你身边支持你，并在照顾和抚养你的孩子方面扮演重要的角色。

虽然我们用“妈妈”和“母亲”来称呼怀孕的人，但我们知道并不是每个怀孕的人都认为自己是女人。《准备好，迎宝宝！》适用于任何怀孕的人，包括非二元性别者和跨

性别者。我们也认识到，不是每个人都能在这个时候得到他们希望得到的家庭支持。有很多服务机构可以提供帮助——你可在本书中找到关于这些服务机构的信息。



第 1 节

怀孕



怀孕期间的医疗护理

照顾好你自己和你的宝宝

你的宝宝是如何成长和发育的

筛查扫描和测试

潜在的健康问题

财务问题

为分娩做计划

第 2 节

分娩和生产



你宝宝在子宫里的体位

分娩中的止痛

分娩的三个阶段

辅助分娩

早产儿

你宝宝的最初几天

新生儿护理

第 3 节

为人父母的初期



你宝宝的最初几周

筛检和免疫接种

与你的宝宝建立亲密关系

喂养你的宝宝

在家和车内的安全

父母的责任

展望未来



为每个孩子 做正确的事

“为每个孩子做正确的事”（Getting it right for every child, 简称 GIRFEC）是苏格兰为帮助孩子茁壮成长、发挥潜质而制定的方针。它旨在为每个孩子的健康和幸福提供保障。它将家庭和孩子作为所有服务工作的核心，解其所需，携手共进。

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a white long-sleeved shirt, holding a baby. The baby is wearing a white onesie with a colorful floral pattern. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The background is a soft, light purple with a pattern of small, darker purple dots.

当你有了孩子，医疗专业人员会和你一起努力，以确保你的孩子在生长发育的各个方面都得到支持。你会接触到“幸福之轮”，这是用来帮助你和支持你的人去专注于对你的孩子最重要的事情。

幸福之轮



“为每个孩子做正确的事”（Getting it right for every child, 简称 GIRFEC）基于大多数家庭的经验，即父母和孩子只有在正确的时间，从正确的人那里得到正确的帮助和支持，才能做得最好。这种支持从你的家庭和社区开始，但也意味着你可以向其他人，如助产士、保健随访员、家庭护士和 GP 寻求支持。

当你和医疗专业人员见面时，他们会把这些作为一个起点和共同语言，来谈论你的宝宝的发育状况，以及他取得了怎样的进步。

为了能够茁壮成长，你的孩子需要：

- 有保障和安全感
- 身心健康
- 在家庭、幼儿园、学校和社区的学习过程中卓有成就
- 在温暖的家中感到被爱护和支持
- 积极活跃并有玩耍的机会
- 感到被尊重并参与到与他有关的决定中
- 成为他的群体中负责任的积极分子
- 感觉被接纳。



我的世界三角

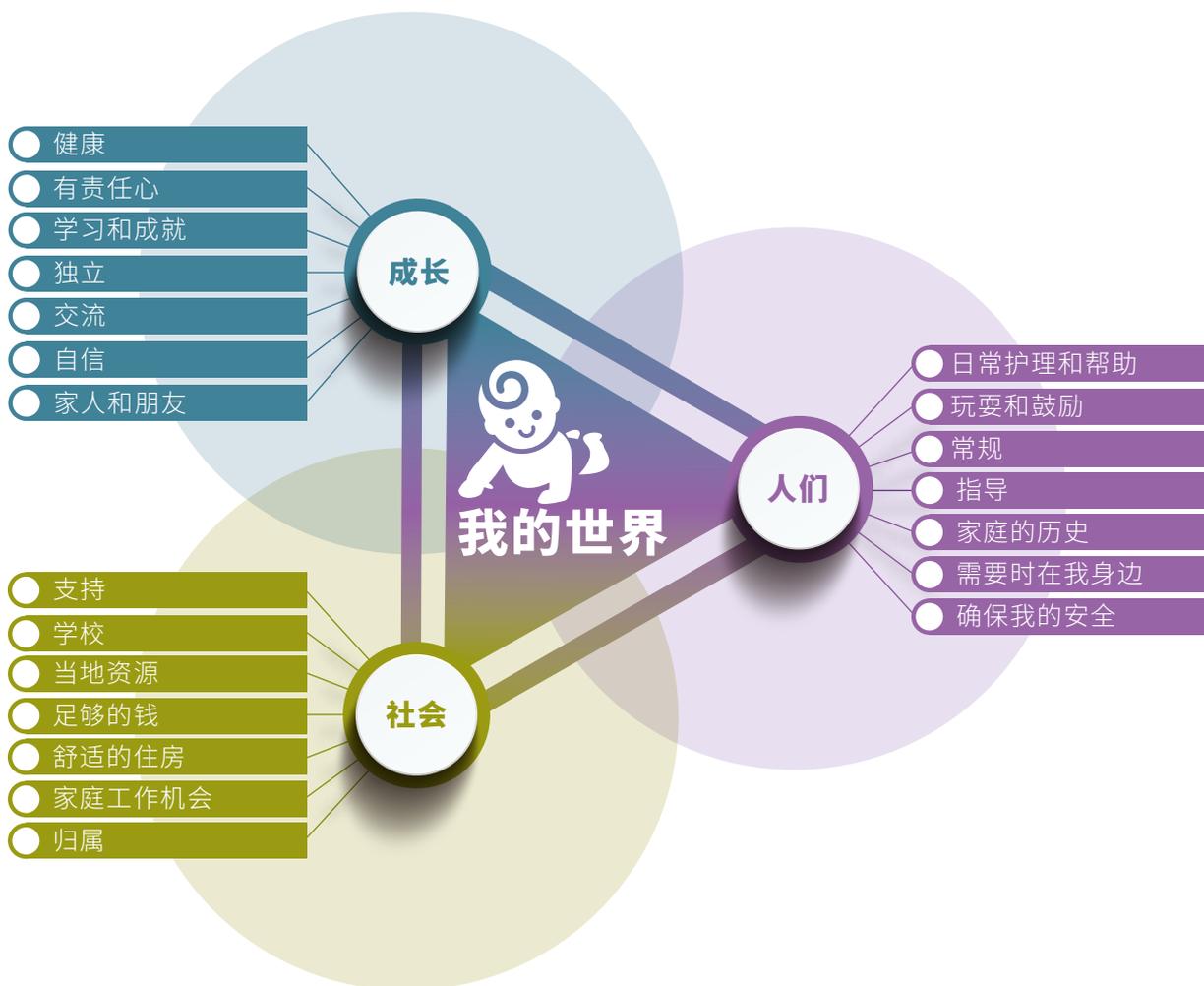


你和你的孩子可以从“记名人”那里获取信息和建议，以及如何获得其他服务。你的记名人将是一个你很熟悉的人。对于学前儿童，这个人将会是你的保健随访员或家庭护士。作为已经为你和你的宝宝提供的服务的一部分，他们会解释他们的工作角色是什么。这是建立在他们提供给你的支持上的，让你无论住在苏格兰的任何地方都能够得到适当的帮助。

很多事情都会影响宝宝的健康，但你的保健随访员或家庭护士会关注三个主要的方面：

- 你的宝宝在生长和发育过程中需要什么。
- 你身边的人如何照顾和支持他。
- 更大范围（社会）的家庭、社区和朋友如何影响你的宝宝。

如下图所示：





怀孕



怀孕早期

你可能在首次助产士预约时收到了这本书，所以很有可能你已经知道自己怀孕了。你可能非常高兴和兴奋，但你也可能会有复杂的情绪或感觉不像你预期的那样。

对大多数人来说，发现自己怀孕了是一种非常积极的体验，会带来喜悦和兴奋的感觉。你可能花了很长时间才怀上孕，对你来说这可能在情感和身体上都很艰难。或者怀上孕所花的时间出乎意料地短。也许怀孕对你来说是一个惊喜，你需要一段时间来适应。爸爸和伴侣也会有同样的感受。

无论你是属于哪种情况，谈谈你的感受并确保得到支持是很重要的。你的助产士会随时为你、宝宝的爸爸和你的伴侣提供支持。

未成年父母

13岁及以上的未成年人与成年人一样享有同等的医疗保密（隐私）权，以及与所有父母相同的权利和责任。你的助产士、家庭护士或医生不会在没有征得你同意的情况下告

诉你的父母或其他人有关你怀孕的事，除非他们认为你并不真正理解所提供的信息和相关决定，而且你的健康和幸福受到威胁。然而，和一个你信任的成年人交谈是很重要的，这样你就能在怀孕期间和你的宝宝出生后得到你所需要的支持。

大多数首次怀孕的未成年妈妈可获得“家庭护士合作计划”（Family Nurse Partnership, 简称 FNP）的帮助。询问助产士你居住的区域是否有这样的服务。她还可以帮助你联系当地的未成年父母团体。

“

有一个家庭护士的好处是，你觉得有一个人会一直在你身边，并且有一个倾诉的对象。我的家庭护士给我提供了很多建议，包括有用的网站和可在当地获得的支持。

”

Chloe,
Livingston

怀孕的早期征兆

怀孕的早期征兆往往是月经迟来，这大概是在你受孕 2 周后。但月经迟来并非一定表示你怀孕了，如果你的月经不规律，你可能不会注意到你的月经逾期未来潮。一些妇女在受精卵着床时会有一些出血。还有很多妇女会有乳房疼痛。如果恰好发生在她们预期月经本应来潮时，可能会让人混淆。

家用的怀孕测试是检查你是否怀孕的可靠方法。如果你想的话，你可以在月经本应来潮的第一天测一次。该测试测量尿液中称为人绒毛膜促性腺激素 (hCG) 的含量。你的身体必须产生足够可被检测到的人绒毛膜促性腺激素，怀孕测试才会显示阳性结果，这通常是在你受孕后两周左右。



你需要
知道

当你的月经迟来的时候，以月经周期为 28 天计算，你实际上已经怀孕 4 周了。但每位妇女都不一样。

孕期通常为 38 到 42 周。在你做第一次超声波扫描时将估算你的预产期（请参阅第 78 页）。大多数婴儿在此日期的前后两周内出生。

重要提示

你现在怀孕了

- 如果你还没有戒酒，那就别再饮酒了。饮酒没有一个安全的量（请参阅第 55 页）。
- 确保你的饮食健康，并开始服用叶酸（请参阅第 51 页）。
- 查看你是否有资格申请 Best Start 补助——孕期和婴儿补助（Pregnancy and Baby Payment）（请参阅第 236 页），以及 Best Start 食品（请参阅第 48 页）。
- 每天保持活跃（请参阅第 65 页）并多喝水，以防止便秘（请参阅第 129 页）。
- 戒烟（请参阅第 59 页）且不吸毒（请参阅第 63 页）。
- 如果你以前有过精神健康问题，请告诉你的 GP、助产士和产科医生（请参阅第 32 页）。

你需要做的事

当你知道自己怀孕了，应尽快预约去见助产士。在一些地方，你可以在网上或通过拨打预约中心的号码进行预约。

尽可能早地去看助产士可以让你有机会讨论你的生活方式对你的宝宝有什么影响。你的助产士会帮助你做出选择，给你的宝宝最好的人生开端。

如果你接受了辅助受孕（如人工受孕），你需要在胚胎移植后大约两周再做怀孕测试。如果你发现自己怀孕了，你将会去做超声波扫描。在那之后，你会得到和其他孕妇一样的保健服务。

怀孕最初的两个月

这是你的身体为怀孕带来的变化做好准备的时候。这也是宝宝的大脑、心脏、骨骼、血管和器官发育的时期。

最初四周

如果你是自然受孕，在第一周结束时，受精卵已经沿着输卵管进入你的子宫，并附着在子宫内膜上。如果你接受的是辅助受孕，受精卵就已经被植入到你的子宫里。受精卵被称为囊胚。

当囊胚牢固植入子宫内膜时，就称为胚胎。它的大小和这个句子结尾的句号差不多。

胚胎的外层细胞开始与你的血液供应连接起来，这样你的宝宝就能得到他生长所需的一切。这种连接形成胎盘，通过一条脐带与你的宝宝相连。

你宝宝的性别和头发的颜色在你知道你怀孕之前、在你受孕时就已经确定了。

虽然你的宝宝这个时候的生长速度是整个孕期最快的，但是还是要用放大镜才能看到他。

你需要
知道

如果你还没有服用叶酸的话，那么现在就应该开始服用。你宝宝的脊柱在怀孕初期就开始生长，通常在你知道自己怀孕之前。叶酸有助于宝宝的脊柱发育，防止神经管缺陷，如脊柱裂。了解更多关于叶酸的信息，请参阅第 51 页。

第 5–8 周

你会有什么样的感觉

- 你可能会在第 6 周开始觉得恶心想吐，尽管有些女性在整个怀孕期间完全没有恶心想吐的感觉。
- 孕期激素开始发挥作用，你会觉得很情绪化。前一分钟情绪低落，下一分钟又兴高采烈，这都是很正常的。
- 有些食物的味道会开始变得不同，你对食物的喜恶可能会改变。
- 你的头发可能会变浓密。
- 你可能需要经常上厕所，因为你的子宫是原来的两倍大，而且正在挤压你的膀胱。

- 你的乳房开始产生制造和储存母乳的组织，因而感觉沉重和疼痛。
- 你可能会觉得很疲倦。事实上，有些妇女在怀孕早期比任何时候都感到疲惫。关于睡眠的一些建议，请咨询你的助产士或访问 NHS inform。

你的宝宝的成长情况

你的宝宝还很微小，但长得很快。他在第 5 周只有苹果籽大小，到第 8 周可以长到葡萄干大小。胚胎开始看起来有点像小蝌蚪，但“尾巴”会消失，变成背部的底部。



6 周



7 周



8 周



9 周

你需要做的事

保持良好的情绪同身体健康一样重要。对怀孕感到不安是正常的。

准妈妈和伴侣可获得很多帮助和支持，所以你不需独自应对。和你的伴侣、助产士或朋友谈谈你的感受，如果你需要的话，就寻求帮助。

你的宝宝正三层生长：

- 第一层会成为神经系统和大脑
- 第二层将会是主要的器官，如消化系统和肺
- 第三层将会是心脏、血液系统、肌肉和骨骼。

到第5周，他的心脏和血管开始形成，到第7周，他的心脏开始跳动。这个时候开始长出微小的芽状结构，它们会成为双臂和双腿，而且他的肺部也开始形成。到第二个月底，你的宝宝的手和脚很小，手指和脚趾之间有蹼状物。

你的宝宝漂浮在羊膜囊（羊水袋）内，这将在整个怀孕期间保护他。他现在可能开始四处移动，但你在挺长一段时间内还感觉不到任何胎动。

Parent Club

有关育儿的网站。

www.parentclub.scot

Young Scot

为苏格兰的年轻人提供信息和机会。

www.youngscot.org

The Fertility Network

为在经历不孕问题后怀孕的人提供建议和信息。

www.fertilitynetworkuk.org

Ping

苏格兰的一群有怀孕和为人父母经验的年轻人。

www.young.scot/ping

助产士



在怀孕、分娩、生产和宝宝出生后的最初几天照顾你和你的宝宝。如果他们接受了超声波检查的培训，他们也可以为你做扫描。

全科医生



GP (全科医生) 是医生。跟你怀孕前一样，他们会提供一般的医疗保健，包括管理慢性疾病。

产科医生



专门医治在怀孕和分娩期间需要额外护理的妇女的医生。

参与你的护理人员

牙医



在你怀孕期间和你的宝宝出生后的第一年，NHS 牙科保健是免费的。他们也会照顾你宝宝的牙齿。

你会接触很多人，他们会在你怀孕期间和宝宝出生后的头几天照顾你。下面是一些你可能会接触到的人以及他们的工作内容。很多家庭也得到志愿组织的支持。你和你的宝宝从来不必孤身应对。

家庭护士



如果这是你的第一个宝宝，而你还不到20岁，那么从怀孕早期一直到你的宝宝两岁你会得到一位家庭护士的照护。

儿科医生



专门负责医治婴儿和儿童的医生。新生儿专科医生是医治新生儿的儿科医生。

产科理疗师



一名经过特殊训练的理疗师，在怀孕期间和生产后帮助你适应身体的变化。

麻醉师



在手术前和手术中（包括如果你在分娩中接受硬膜外麻醉）专门止痛的医生。

药剂师



可就轻微疾病及在孕期可安全服用的药物提供免费建议。他们也可以把你转介给其他医疗专业人员。

社会工作者



社会工作者的服务对象是家庭，支持他们获得所需要的服务。

保健随访员



在公共卫生护理方面接受了进一步深造的护士或助产士。他们在养育孩子方面为你提供支持，并为孩子的发育成长提供建议。

营养师



营养师可以为你提供关于吃什么食物和如何吃得健康的建议。



怀孕期间的医疗护理

在苏格兰，NHS 提供怀孕、分娩和产后（宝宝出生后）护理，包括产前预约、产前课程、筛检和扫描。其中一些可能在医院，但大多数可能在助产士中心或家中。

你的权利

你应该被提供关于你有哪些权利和选择的信息，这样你就可以在治疗

和护理上做出自己的决定。如果你是一位未成年的父母，你拥有与所有父母一样的权利。

如果你觉得自己因为年龄的原因而受到不同的对待，那就去与专业人员交谈，比如助产士或 GP，或者你信任的家庭成员。了解更多有关怀孕期间你的权利的信息，请参阅第 37 页。

你的首次助产士预约

当你知道自己怀孕了，应尽快给 GP 诊所打电话，询问如何预约去见助产士。

怀孕期间你会有八到十次不同的预约。你的第一个主要预约是首次助产士预约，通常是在怀孕 8 到 12 周的时候。你的伴侣或朋友可以和你一起去，因为如果你是独自一人生活的话，这可能对你会有很大的帮助。但请记住，你的谈话内容很可能是一些保密和私人的事情。你的助产士可能跟你单独交谈一段时间，会问你很多问题，这样她就能确保你和你的宝宝得到最好的照护。这也是你提问题的机会。如果你需要

口译员，确保你或你的伴侣在赴预约前告诉助产士。

成为一个母亲有时会让人情感疲惫。如果你在成长过程中经历过一些问题（包括家庭暴力、被虐待、感到不安全或被忽视），你可能会发现自己在情感上还没有做好应对的准备。和你的助产士谈谈这个情况，她可能会问更多关于你的经历的问题，这样她才能在你怀孕期间给你需要的支持。

在首次助产士预约时，你将被问及有关女性生殖器切割（female genital mutilation，简称 FGM）的问题。知道这种情况是否发生在你身上是很重要的。这使医疗专业人员能够制定相应的计划并向你提供医疗护理。

你的首次助产士预约涉及很多事情：

- 你会被问及你和你家人的健康状况。你的助产士也会询问你和你宝宝的父亲或你的伴侣的关系，以了解你或他是否需要帮助。

你需要
知道

怀孕期间你会有八到十次不同的预约。你的助产士利用这些预约来检查你和你宝宝的情况，并及早发现任何问题。每次你都要做一些检查，比如量血压、检查肚子和尿检。你可以就你担心的任何事情提出问题、获得建议和支持，并谈论你的近况。

- 你的助产士会告诉你有关你所在地区的产前护理，并与你讨论你想选择在哪里分娩。
- 助产士会测量你的体重、身高和血压，并要求你提供尿样进行检测。
- 你将获得有关孕期筛检的信息。有关这些测试和检查的更多信息，请参阅第 81 页。
- 你将被问及你的精神健康状况和你的感受。你的助产士会问你以前是否有过精神健康问题，或者你现在是否正在接受任何精神疾病的治疗。尽可能多地提供信息，因为这意味着你将得到最适合你和你宝宝的医疗护理。
- 你会了解在怀孕期间和你的宝宝出生后你的权利，以及是否可享受社保福利的信息。你的助产士会询问你的收入情况，如果你有经济上的担忧，助产士会给你一个获得独立的福利和理财咨询服务的机会。
- 你的助产士会向你提供有关建议在孕期接受的免疫接种的信息。
- 如果你需要任何支持来戒烟、戒酒或戒毒，你的助产士会告诉你当地可提供的服务，并在需要时安排这些服务。

什么时候需要立即就医



如果你有以下任何一种症状，那可能是你或你的宝宝有严重健康问题的征兆：

- 阴道出血。
- 水样、透明或有颜色的阴道分泌物。
- 视力问题（如视力模糊、看东西出现闪光）或严重的头痛。
- 手、脚踝和脸部严重肿胀。
- 腹部上部持续疼痛。
- 胸痛或呼吸问题。
- 感觉非常不舒服。
- 发痒。

如果你有任何这些症状，请立即咨询助产士，或拨打 111 联系 NHS 24。

你需要做的事

按计划去赴所有的产前预约是很重要的。如果由于某种原因你无法去赴其中的任何一次预约，那可以重新安排。

你的孕妇笔记

你所有的产前护理情况都记录在你的苏格兰女性手持的孕妇记录（Scottish Woman-Held Maternity Record，简称 SWHMR）中或电子系统中。如果你的纸质记录，你会得到一份复印件。确保你把你的孕妇笔记放在一个安全的地方，去赴所有预约时都带上，并在分娩开始时随身携带。你可以选择下载一个应用程序来代替，它会链接到你的电子记录。

你的笔记中有关于以前怀孕的信息和你的检查结果，还有空间让你写下你的妇产科医院和助产士的详细信息。有些妇女把她们的分娩计划记录在笔记中（请参阅第 117 页）。

你需要知道

如果你不在苏格兰常住，你可能需要支付 NHS 的孕产妇保健费用——但也有一些例外。所有孕产妇保健都是立即进行的必要治疗，所以不能因为你需要付费而拒绝给你治疗或推迟治疗。如果你需要支付治疗费用，可通过负担得起的还款计划来支付。获取有关在苏格兰收费的更多信息，请登录 www.gov.scot/Topics/Health/Services/Overseas-visitors。

安全型依恋关系以及 与宝宝建立亲密关系

你、你的伴侣和家人与宝宝的早期关系非常重要。你如何满足你的宝宝的需求，以及如何照顾他决定了他的大脑发育的方式，这在他出生前和出生时都是如此。

在出生时，婴儿需要他们的照顾者时刻在身边。同你的宝宝保持亲近，这有助于你观察宝宝是否正在尝试同你交流。你的宝宝的需求是通过与你建立密切的关系来满足的。宝宝与家庭中任何一如既往照顾他的成年人形成依恋关系是很常见的。

你的宝宝建立这些亲密关系的方式叫做依恋，它为他感到安全感奠定基础。如果你们的关系很好，你给予宝宝及时的照顾和足够的关注，这将会帮助他管理自己的情感，在未来拥有安全和健康的关系。

父母并不总是会马上感受到爱和亲情的涌动，但这没关系，迟早会有。感情会在关爱照顾中培养出来。

很多父母在爱的同时也有其他的感受，比如害怕，尤其这是他们的第

一个宝宝的时候。但是这没关系。重要的是你所做的。

依恋和爱是不一样的。依恋的目的之一是为了保证孩子的安全。有些父母虽然爱他们的孩子，但不能给他们一如既往的照顾和安全。这种情况就可能会导致依恋问题。如果你担心自己或你的宝宝的安全，告诉你信任的人并寻求帮助。

与宝宝建立早期亲密关系

从至少 16 周甚至也许更早，你的宝宝就能听到你的声音。你的宝宝将会逐渐分辨出各种声音，这将帮助他感到安全和安心。



跟宝宝说话和唱歌对他的发育也有好处。他使用在子宫里听到的语言来“调整”他的听力,为最终说话做好准备。

宝宝能最清楚地听到妈妈的声音,但是任何人都可以跟他们说话和唱歌——你的宝宝会喜欢听到任何人的声音。找一个你和你的宝宝可以专注于彼此的安静时间,用一种甜美的、像唱歌般的声音跟宝宝说话。但切勿把耳机放在妈妈的肚子上,因为这对宝宝来说太吵了。

如果你觉得对着孕肚说话有点傻,别担心,很多人都这样!找一个你可以独处和安静的时间,试着去做。如果你想不出有什么可说的,那就聊聊当天的事或分享一个故事。



你怀孕的 每一周

第 9 周

你看起来仍不像怀了孕，但你的腰围可能在变，乳房也可能在变大。现在是测量胸围更换胸罩的时候，以确保你的乳房得到足够的支撑。

你的宝宝从头顶到臀部的长度大约为 2.5 厘米。他有了眼皮，但仍会有几个星期是闭着的。他的双臂和双腿的末端开始看起来像手和脚。

第 10-11 周

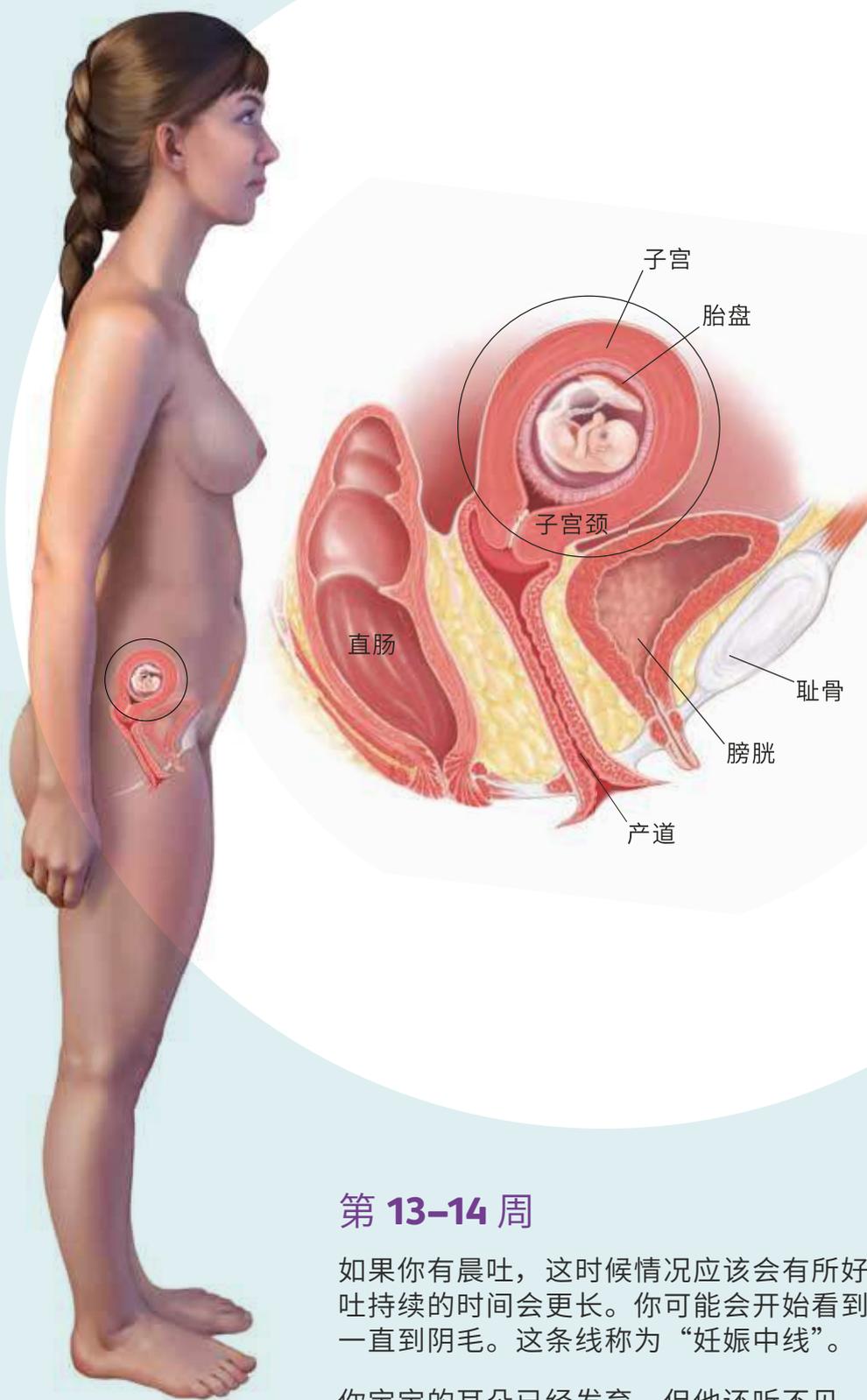
你可能会觉得比平常更饿，因为你需要很多能量以帮助宝宝健康成长！这个时候大多数妇女都已做了一次超声波扫描，所以你能第一次看到你的宝宝。

你宝宝的手臂和腿越来越长了。他的肘部弯曲，手指和脚趾的蹼开始消失。他的心脏在跳动，并发育完全，但你的助产士还听不到。你宝宝的头看起来会比身体其他部分大，但是不要担心，他的身体会赶上来的。他从头项到臀部的长度约 4 厘米，重量约相当于一颗大葡萄。

第 12 周

一些女性在第 12 周左右会开始出现稍隆起的小孕肚。这期间，你和你的宝宝可能会接受一些所提供的测试和检查。你的助产士会帮助你做出必要的决定。你可参阅第 81 页了解更多的信息。

你的宝宝会长出他自己独特的指纹。他可以摆动双腿，弯曲手指和脚趾，但你还感觉不到。他会有 20 个小芽，这些小芽将成为他的牙齿。



第 13-14 周

如果你有晨吐，这时候情况应该会有所好转，但对一些女性来说，晨吐持续的时间会更长。你可能会开始看到一条深色的线，从你的肚脐一直到阴毛。这条线称为“妊娠中线”。

你宝宝的耳朵已经发育，但他还听不见，而且他的肝脏、肾脏、消化系统和肺部也都在发育。他从头顶部到臀部的长度大约为 7 厘米。你的宝宝通过胎盘从你那里获得所需的所有能量和营养。

第 15-16 周

你可能会因怀孕而“容光焕发”——你的头发更浓密，皮肤更有光泽。你的孕肚开始变得明显，你平时穿的衣服会感觉很紧。你可能会开始感觉到你的宝宝在你体内移动，尽管这通常要等到孕期晚些时候才会发生。如果你一直以来感到恶心想吐，这种情况应该会开始缓解，你的乳房应该也不会那么疼了。

你的宝宝的正在快速成长，以赶上他的头部的大小。他身上会长出柔软的细毛，称为胎毛，但在出生之前会脱落。你的宝宝可以吮吸拇指，而且他的手臂、腿和关节都可以活动。

第 17-18 周

你也许能感觉到你的宝宝在到处移动，可能觉得像气泡或风，但如果你还没有任何感觉，也没什么好担心的。你的宝宝在踢来踢去，四处移动，而且可能会经常这么做，尤其是在晚上。当你的助产士检查你的时候，你也许能听到宝宝的心跳。

你的宝宝从头顶到臀部的长度大约为 13 厘米，并且他的味蕾也开始形成。



第 19-20 周

大约在这个时候，你会接受第二次超声波扫描。你的背部可能会酸痛，你或许会觉得更疲倦，也可能会有点气喘。如果你感觉喘不过气来，请咨询你的助产士。你可能会觉得更饿，所以可准备一些健康的零食，比如水果或坚果。你可能会感觉到宝宝的踢腿和移动，但是如果你让别人把手放在你的肚子上，他可能感觉不到。

宝宝的开始被“胎脂”（vernix）所覆盖，这是一种白色的粘性物质，在皮肤上形成一层油腻的防水层。到第 20 周时，他从头顶到臀部的长度约 25.5 厘米，而且非常活跃。他可以用手抓东西。他的第二套牙胚开始在第一套牙胚后面形成。

第 21-22 周

随着宝宝的成长和你孕肚的增大，一些女性会出现睡眠困难。这可能会让她们有些心不在焉或健忘。这很正常。有些妇女还会出现消化不良，如果这让你很苦恼的话，请告诉助产士。

你的宝宝重约 500 克。他能听到体内和体外的声音。如果你和他说话，他会开始熟悉你的声音，或许还会踢腿回应。他的眉毛和睫毛正在生长。



第 23-24 周

有些妇女在怀孕的这个阶段会出现背痛、静脉曲张、便秘或腿部抽筋（请参阅第 128 页）。这很正常。你可能会在衣服摩擦的地方长出少许多余的皮肤，称为皮赘。这不必担心。你可能会有皮疹或斑点，并发现你的乳头、雀斑和痣的颜色变得更深。

你的宝宝有皮肤但没有脂肪，所以他看起来会有点皱。他在未来四周会很快增重。他能听得很清楚，能分辨出一些声音，如胃的咕噜声和你的心跳，以及音乐、说话声和吸尘器的响声等外界声音。从第 24 周开始，你应该每天都能感觉到宝宝在动。

第 25-26 周

你走路会与以前不同，因为你的重心改变了。你的脚踝和手指可能会肿胀，所以坐着的时候要尽量把脚抬高。一些女性会有偶尔尿漏的情况，所以，如果你还没有开始做骨盆底肌肉运动的话，现在正是时候。你可参阅第 72 页了解更多的信息。

你的宝宝的肺还没有完全发育，但他正在练习做呼吸运动。他经常移动，感觉像是在滚动、猛推或伸展。试着找出你的宝宝什么时候最活跃，这样你就能知道他在做什么，他动了多少。

第 27-28 周

因为你的宝宝听得到声音，你和你的伴侣或家人可以跟他说话、唱歌和为他播放音乐。找个安静的时间去做这些，这样做有助于建立一种亲密关系，也有助于宝宝感到安全和安心。

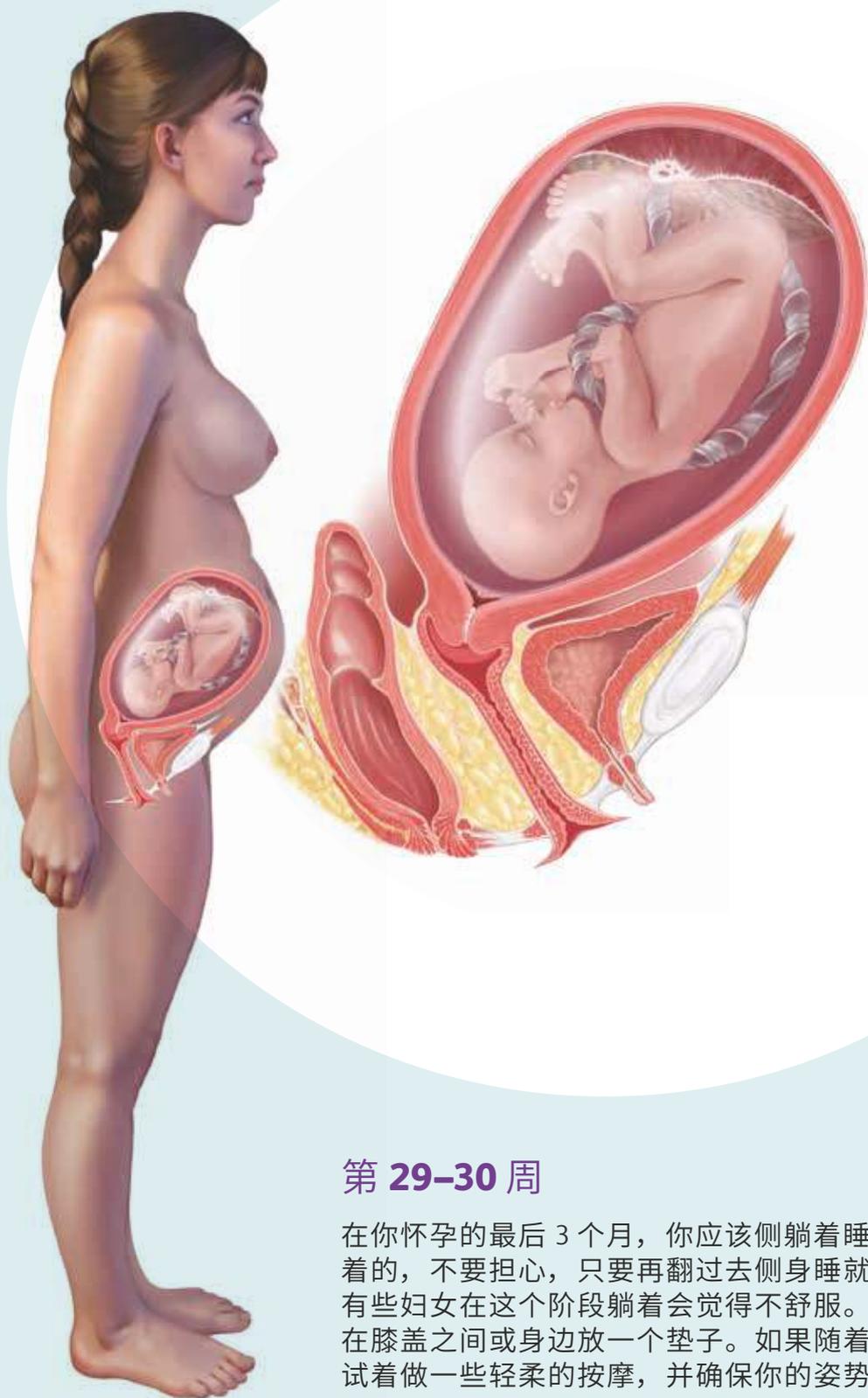
从大约第 28 周开始可能会发生布拉克斯顿·希克斯 (Braxton Hicks) 假性宫缩。你会感到你的腹部每天数次收紧，每次约 30 秒。(请参阅第 183 页了解更多信息)。

你宝宝在子宫外的生存能力逐周增强。他长出了一些脂肪和肌肉，现在看起来不那么瘦了。他可能会开始睁开和闭上眼睛，他可以将头转向持续的亮光。你的宝宝的大脑发育得很快，所以他能闻、尝和听到更多。

第 29-30 周

在你怀孕的最后 3 个月，你应该侧躺着睡觉。如果你醒来时是仰面躺着的，不要担心，只要再翻过去侧身睡就行了。左侧或右侧都可以。有些妇女在这个阶段躺着会觉得不舒服。如果你觉得很难入睡，试着在膝盖之间或身边放一个垫子。如果随着宝宝的成长，你感到背痛，试着做一些轻柔的按摩，并确保你的姿势良好。

你的宝宝从头到脚趾的长度大约为 40 厘米。他更有规律地做呼吸运动，你可能会惊讶地发现他会打嗝。



第 31-32 周

你可能会有消化不良或感觉有点气喘，因为你的胃和肺由于宝宝越来越大而受到挤压。如果发生这种情况，请不要担心，你的宝宝仍能从胎盘获得他所需的氧气。随着孕肚的增大，你可能会有一些妊娠纹。这些妊娠纹现在看起来很红，但是会逐渐变淡，变成银色的线条。

你的宝宝从头到脚趾的长度大约为 42 厘米。他的肺已经形成并且正在发育，体重也在增加。他在睡觉时可能会做梦。



第 33–34 周

孕妇的脚踝和手指肿胀是很常见的，但如果你的脸也肿胀，则需要告诉你的助产士、GP 或医院（请参阅第 130 页）。如果你的脚肿了，你可能需要一双更大的鞋。选择低跟或平底、减震、可系紧不会滑脱的支撑型鞋子。如果你有静脉曲张，抬高脚休息可能会让你的腿舒服些。你的乳房可能会渗出初乳（最初分泌出的乳汁），为母乳喂养做准备，但这并不会发生在每个人身上。

你宝宝的肺现已发育完全。当你抚摸肚子的时候，他能感觉到你的触摸——如果你看到有隆起的地方，这可能是他的手、脚或胳膊肘。他可以做各种动作，比如吸吮和抓取。他可能头朝下躺着，准备出生。

第 35 周

你可能会感觉很疲倦，所以要尝试尽量多休息。做一些温和的运动，如散步或游泳。这会帮助你放松，让你更容易入睡。你的宝宝重约 2.3 公斤，且体重仍在增加。他的脚趾甲和指甲几乎需要修剪一下！这时可以事先考虑一下分娩，以及需要打包什么物品带去医院（请参阅第 122 页）。

注意你宝宝的胎动



如果你的宝宝动得少了，或者他的胎动模式发生了变化，这可能是健康出了问题的征兆。如果你认为你宝宝的胎动速度减慢或停止了，立即打电话给助产士或妇产科。不要等到第二天。

你需要
知道

宝宝的生长发育对每个孕妇来说都是不同的，你的助产士会在每次产前检查时了解胎儿的生长情况。助产士会测量你的腹部，测出从耻骨到孕肚顶端的距离。她也可能会做一个生长情况扫描。测量结果会被记录在一张图表上，并进行比对以确保你的宝宝生长良好。

第 36 周

当你的宝宝准备出生的时候，你的孕肚会下移，称为“胎儿下降感”。他的头部可能已经“入盆”，这意味着头部最宽的部分已经进入骨盆。如果你宝宝的头在这个阶段还未入盆，不要担心，因为有些婴儿直到分娩开始才入盆。

你的宝宝重约 2.7 公斤。现在他的移动空间变小了，但他仍然每天都在移动。如果没有的话，马上告诉你的助产士或联系医院。

你的宝宝可能在晚上或白天最活跃，有时他也会睡觉。每一个宝宝都不一样。最重要的是你要知道你的宝宝在做什么，他通常什么时候比较活跃。





第 37-40 周

很多婴儿的出生会比预产期早些或晚些，所以确保你把要带去的物品打包好，这样，当你的宝宝出生时你就都已经准备好了（关于打包什么物品请参阅第 122 页）。布拉克斯顿·希克斯假性宫缩可能会更强烈、更频繁。你可以通过专注于你的呼吸来缓解任何不适，就像你在分娩一样。左侧卧也有助于缓解疼痛或不适。

你的宝宝每天会增加 14 克的重量。他仍被胎脂覆盖着（请参阅第 25 页），但胎毛已脱去（请参阅第 24 页）。他现在已发育完全并准备出生——以他自己的速度。

你的精神和幸福

当你怀孕时，情绪起伏是自然而且是正常的。虽然大多数女性在怀孕时精神健康状况良好，但也有一些妇女觉得很难应对。在怀孕期间，你可以做很多事情来帮助自己保持良好的精神状态，为宝宝的出生做好准备。

怀孕和为人父母是一个巨大的变化，需要时间来适应。当你的宝宝降生时，一切都会变得不同，包括从你的工作和社交生活到你的人际关系和经济状况。这既可以让你感到兴奋，也有可能让你感觉像坐上了情绪的过山车。

你的助产士知道，对你来说，拥有良好的精神健康，以及为分娩和成为母亲做好准备是多么重要。你可能会担心你将如何应对，以及你是否会成为一个足够好的妈妈。爸爸和伴侣也会有同样的感受。和你信任的人分享你的感受，谈论让你担心的事情。如果情况不顺利，或者你担心自己的精神健康，你的助产士可以帮助你，或者找到合适的地方寻求帮助。

精神和怀孕

怀孕期间的变化如何引起压力和担忧：

- 你的角色和你对自己的看法发生改变，比如第一次为人父母。
- 你与他人关系的改变。
- 经济上的担忧。
- 你或你伴侣的怀孕，或你的宝宝出现问题。
- 担心分娩和生产。
- 感觉孤独或无助。
- 与你的宝宝建立亲密关系。



怀孕且单身一人

对任何准妈妈来说，有时感到不知所措、疲惫和情绪激动都是正常的。但如果你是一个人，这可能会很艰难，所以重要的是要在这个时候及以后获得一些帮助。

让你的朋友和家人帮你做一些实际的事情，或者在你需要倾诉的时候在你的身边。有很多专业人士和组织也可以提供帮助，所以不要害怕求助。在苏格兰，四分之一的家庭是单亲父母，所以有很多妈妈在没有宝宝爸爸或伴侣的情况下，独自养育健康快乐的宝宝。苏格兰单亲家庭组织 (One Parent Families Scotland) 也可以给你帮助和支持。

怀孕期间的精神疾病

多达五分之一的妇女和十分之一的男子在怀孕期间和出生后第一年受到精神疾病的影响。有些人从不寻求帮助，这可能导致长期的精神健康问题，父母和婴儿可能都会受到影响。但是治疗和支持是可以获得的，你越早得到帮助，你就会越早恢复自我。

重要提示

保持孕期 心理健康

- 交谈是有好处的。谈论你的感受是保持健康的一部分。
- 说你觉得事情很难是没有关系的。告诉别人你的感受，不要害怕寻求帮助。
- 不要希望一蹴而成。设定切实可行的目标，循序渐进，以便你能注意到整个过程中的每一个进步。
- 好好睡一觉，有时间就休息，经常吃健康的食物。每个人在休息充分、注重健康饮食时都会感觉更好。
- 户外活动对你的精神健康很有好处。



你需要 做的事

如果你觉得事情不太对劲，或者你开始感到焦虑或情绪低落，和助产士谈谈，寻求帮助。

如果你有精神健康问题，越早获得帮助和支持越好。有了适当的支持，你完全有可能恢复得很好。

有了孩子，以前的心理健康问题更有可能复发。但如果你的助产士知道这个情况，便可提供一些可以降低这种风险的方法。特别重要的是要说明你是否曾经有过进食障碍，或者你，或者你的家人，是否曾患有双相情感障碍或产后精神病（请参阅第 211 页）。如果你以前有过艰难的或创伤性的分娩经历，并且担心这可能会影响你如何应对你目前的怀孕，让她知道这个情况也许会有帮助。她可以确保你在怀孕期间和产后得到适当的支持。

有些妇女是首次在怀孕期间出现心理健康问题，例如：

- 抑郁症（请参阅第 210 页）
- 焦虑，包括恐慌症和强迫症（请参阅第 211 页）
- 分娩恐惧症，指对生育的极度恐惧。

获得支持

知道什么时候获取帮助是很重要的。有时候，怀孕的症状，如睡眠中断和精力不足，会与精神疾病的症状相混淆。但如果你或你的伴侣担心你的安全或其他人的安全，包括你的宝宝，请立即告诉你的助产士或 GP。如果你的 GP 诊所关门了，你可以拨打 NHS 24 的免费电话 111。

One Parent Families Scotland

为单亲家庭提供帮助和支持。

0808 801 0323

www.opfs.org.uk

The Spark

为妈妈、爸爸和家庭提供咨询和关系上的支持。

0808 802 0050

www.thespark.org.uk

你需要知道

就像所有的孕妇在产前预约时都会接受身体检查一样，你也会接受一些心理健康检查。这可能是同你聊聊你的感受，也可能是让你做一份问卷。如果看起来你需要额外的支持，你可能会被提供更多的预约或来自专家团队的医疗服务。

与其他准父母见面是分享经历和担忧，以及建立长久友谊的好方法。如果你不知道如何在你所在的地区做到这一点，或者没有信心获得这种支持，请咨询你的助产士。



财务问题

当你的宝宝出生后，你将需要精打细算。衣服、尿布、玩具——花费会逐渐增加。

有个宝宝会给你带来经济上的压力，所以当你怀孕的时候，最好考虑一下如何理财。如果你花时间去计划并找出你可以得到的支持，这将能帮助你缓解你的任何忧虑。

有免费和保密的理财咨询服务，无论你的情况如何都能为你提供。

在你怀孕时

你的助产士和保健随访员会问你有关财务方面的问题。他们会向所有准妈妈及其家人询问这方面的情况，这样他们就能帮助你获得理财和福利咨询服务。

重要提示

管理你的财务

这些服务提供免费的支持，帮助你考虑你的财务、收入、福利、权利和任何你可能有的债务。他们还可以告诉你怀孕期间你能得到的支持。

如果你在工作

尽早告诉你的雇主你怀孕了是个好主意。你的雇主越早知道，就越容易安排你的产假。

你必须在预产期前至少 15 周（当你怀孕约 6 个月时）告诉你的雇主你怀孕了。你还需要告诉他们你打算什么时候开始休产假。如果情况发生了变化，或者你改变了什么时候停止工作的想法，记得告诉他们。

如果你在工作并怀孕了，你拥有一定的权利：

- 你的工作收入和职位都受到保护。雇主出于任何与你的怀孕、孩子的出生或你的产假有关的原因歧视你、解雇你或让你下岗都是违法的。即使你是兼职，也无论你为雇主工作了多长时间，这些权利都适用。
- 如果你是一名员工，你有权享有合理的带薪休假时间去赴产前预约。如果你是一名中介员工，只要你为同一雇主工作超过了 12 周，你就有权享有合理的带薪休假时间接受产前护理。
- 一旦你以书面形式告诉你的雇主你怀孕了，他们必须采取行动，确保你工作的地方对你和你的宝宝都是安全的。这意味着对你的工作做出合理的改变，比如不做任何抬重物的工作，或者另外为你分配一个合适的角色或让你全薪休假。
- 在产假期间，你有同样的权利去累积你的年假，你应该和你的雇主商定何时休这些年假。
- 你也可从 Power to the Bump、the Equality and Human Rights Commission (EHRC)、ACAS Scotland、Parent Club 和 Young Scot 获得有关怀孕期间你的权利的建议（请参阅第 240 页）。

- 有所准备。即使你现在还不担心钱的问题，获得关于你和你的宝宝现在和将来有什么权利的建议也是有帮助的。
- 掌握控制权。在怀孕期间和宝宝出生后，抽时间计划你的收入和支出。
- 确切地知道你可以申请什么以及什么时候申请是很重要的。你可以登录 www.gov.uk，或从当地的理财咨询服务机构或公民咨询局（Citizens Advice Bureau）获取更多的信息。

你可以向人力资源部门、工会代表或公民咨询局（Citizens Advice Bureau）查询。

法定产假及工资

如果你是一名员工，你可以休长达 52 周的产假。如果你是一名员工、中介员工或雇主通过工资扣缴（PAYE）系统向你支付工资，且你符合相关条件，你也可获得法定产假工资（statutory maternity pay，简称 SMP）。SMP 是你的雇主在你休假期间必须付给你的最低工资。

法定产假工资支付到 39 周。它从你停止工作开始（如果是在预产期前的 11 周）或者从你的宝宝出生那天开始（或者在怀孕 24 周结束后的死产）。在你产假的前 6 周，你将得到你平常工资的 90%。在那之后，你每周会得到同一数额的工资。取决于你的雇佣合同，你的雇主可能会给你支付更多的产假工资。

尽管临时工的权利与全职和兼职员工的权利相比较为有限，但你也可能有权获得产假工资。

如果你是通过工资扣缴系统为零时工合同获取工资，并且任何税收或国民保险（National Insurance）都从你的工资中扣除，那么你就有资格获得 SMP。然而，要获得产假工资，你需要达到其他员工的标准，包括：

- 到你怀孕 25 周时已经受雇至少 6 个月
- 在你怀孕 25 周时，你仍然受雇于同一雇主
- 从怀孕 25 周前的最后发薪日起之前的 8 周（如果你每周领工资的话）或 2 个月（如果你每月领工资的话）内，你平均每周领取至少 118 英镑（税前）。

如果你没有资格获得法定产假工资，你可能会得到产假津贴，例如如果：

- 你是自由职业者
- 你的收入太低
- 你怀孕时大约在第 18 到 26 周请了病假
- 你最近不工作了。

产假津贴以与 SMP 相同的固定费用支付（如果低于 SMP 固定费用，则为平均收入的 90%），最长达 39 周。了解更多有关如何申领产假津贴的信息，请登录 www.gov.uk/maternity-allowance/how-to-claim。

爸爸和伴侣的权利和福利

- 你或许可以获得一到两周的陪产假，来帮助照顾你的伴侣和宝宝。你或许也可以在陪产假的那几周获得法定陪产工资（statutory paternity pay，简称 SPP）。

- 如果你是同性恋，只有生母可以休产假。非分娩母亲有享受陪产假的权利。
- 你也有权利请无薪假去赴两次产前预约。

法定共享育婴假

如果你和你的伴侣都决定在第一年共同照顾你的宝宝，你可能可以获得共享育婴假。这意味着，如果孩子妈妈提早回去工作，或者放弃部分产假和工资，你可以与伴侣共同享受长达 50 周的假期和 37 周的工资。如果你符合条件，你可以在三个不同的时间段内休完假，而不是一次性休完。这会给你很大的灵活性，让你有机会和宝宝在一起。

你必须满足几个条件才能获得共享育婴假。咨询你的雇主或登录 www.gov.uk/shared-parental-leave-and-pay。

如果你想或需要更多的休假时间

父母双方都有休无薪假的权利——这与共享育婴假不同。无薪育婴假可让每位父母因每个孩子而获得最多 18 周的假期，直到孩子 18 岁生日。除非你的雇主同意，否则你每年因每个孩子所休的无薪产假不得超过 4 周。这不会影响你的就业权利。

怀孕期间保持健康的支持

NHS 牙科保健

在怀孕期间和宝宝出生后的一年内，NHS 牙科保健是免费的。登录 www.nhsinform.scot 了解更多信息。

Healthy Start

在苏格兰，所有准妈妈都应该免费获得专为孕妇和哺乳期妇女提供的 Healthy Start 维生素。你无需申请——请向助产士索取免费维生素。

你也可以获得 Healthy Start 食品代金券，在一些商店可以用它来换取牛奶、水果和蔬菜，如果你：

- 怀孕了且在 18 岁以下，或
- 怀孕了，正在领取某些福利，且收入很低。

在你生完宝宝后，如果你在领取某些福利，且收入很低，那么你可能就享有这个权利。

询问你的助产士你是否有资格申请，并索取申请 Healthy Start 代金券的表格，或在网上申请：www.healthystart.nhs.uk——你的助产士将需要在你的申请表上签字。

从 2019 年夏天开始，苏格兰政府将开始用 Best Start 食品取代 Healthy Start 代金券（请参阅第 48 页）。

什么时候告诉别人

告诉别人你怀孕的时机没有对或错。有些人希望每个人都能马上知道，而有些人最初只会告诉亲密的朋友和家人。有些人则选择等到第一次超声波扫描之后。

告诉孩子们

如果你已经有其他孩子，你可能会决定在孕期早些时候再告诉他们。对于一个蹒跚学步的孩子来说，等待 9 个月是一段很长的时间！但是如果其他人知道的话，孩子们很可能会察觉到，所以你要自己判断如何处理这件事。

告诉孩子们怀孕的事会给他们带来很多问题，他们可能想知道这是怎么发生的。如果你需要帮助或建议来与你的孩子交谈，请询问你的助产士。或者你可以问问你的托儿服务提供者，他们会很了解你的孩子。

一旦你决定告诉你的孩子们，让他们立即参与进来是一个好主意。带他们看看小弟弟或妹妹会睡在哪里，并让他们帮忙挑选衣服和玩具。一起分享一本关于新生儿的书可以帮助他们理解将要发生的事情，并谈论可能的感受。

你的孩子可能会表现出不开心或担心宝宝的到来，这是正常的。这通常是因为巨大变化的冲击，而不是自私。准备好回答关于他们的生活将如何改变的问题，比如“你还会爱我或还有时间和我玩吗？”和“我还会有自己的房间吗？”

告诉工作单位

尽早告诉你的雇主你怀孕了是个好主意。他们越早知道，你就可以更好地计划你的产假，并确保你有时间去赴产前预约。如果你和 / 或你宝宝的父亲有工作，你可以在第 37 页找到更多关于请假去赴产前预约的信息。

如果你从事的工作可能会给你的怀孕带来额外的风险，那么尽快告诉你的雇主就更重要了。他们可以做一个风险评估来帮助你在工作时保持安全。



更多信息

Power to the Bump

为年轻的在职妈妈提供的信息。

www.equalityhumanrights.com/en/power-bump

Equality and human rights commission

有关孕期在工作场合的信息。

www.equalityhumanrights.com
(搜索“pregnancy” (怀孕))

ACAS

工作场所关系和雇佣法各方面的免费信息和建议。

www.acas.org.uk

你决定告诉同事什么和什么时候告诉，这取决于多个因素，包括你的感受。如果你有晨吐或其他健康问题，你可能需要尽早告诉别人。

有关你的产假，你应该寻求专家建议。不管你的孩子早产多久，你可能都有权休产假。

你需要知道

尽早告诉亲密的朋友和家人意味着你能尽早得到帮助，但每个人的情况都不一样。值得记住的是，有些人愿意分享建议，包括当事情进展不如意的时候。虽然听到别人的经历是件好事，但不要觉得你必须接受他们的建议。这是你的宝宝，所以由你决定。



健康饮食

健康的饮食和保持活跃可以增加你受孕的机会、保持孕期健康和拥有一个健康的宝宝。

健康饮食可以降低孕期并发症的风险，也可以让你在产后更容易恢复。怀孕初期超重的女性可能需要更多的支持。然而，不建议孕期通过节食来减肥。不管你的体重是多少，怀孕期间体重增加是正常的。

健康饮食意味着：

- 吃健康的食物，特别是含有叶酸、铁和碘的食物 —— 请参阅第 51-52 页
- 少吃高脂肪和高糖食物
- 服用维生素补充剂 —— 请参阅第 50 页
- 喝大量的饮品，但咖啡因含量要少
- 切勿饮酒。



重要提示

选择健康的食物

均衡饮食

由不同种类的食物组成的均衡饮食是保持健康和帮助宝宝成长的最佳方法。尝试吃不同种类的食物：

- **水果和蔬菜。**每天至少吃五份不同的水果和蔬菜。NHS inform 网站有更多有关食物份量大小的信息。
- **淀粉类食物**如面包、意大利面、米饭和土豆。这些应该占到你每天所吃食物的三分之一。每餐都吃淀粉类食物，且尽量选择全麦的，比如全麦面包。
- **蛋白质。**像蛋类、干豆、豌豆和小扁豆这样的食物也含有大量的铁。如果你吃鱼，你可每周至少吃两份，其中最多两份油性鱼类，如鲭鱼或三文鱼。如果你吃鸡肉或红肉，选择脂肪很少的肉块（或在烹饪前去除脂肪）。
- **纤维素。**全麦面包和谷类、意大利面、大米、豆类、水果和蔬菜都是纤维素的丰富来源。摄入纤维素和喝大量的水可以保持你的肠道健康，防止便秘（请参阅第 129 页）。
- **奶制品**如巴氏杀菌奶、奶酪和酸奶。它们也含有钙和蛋白质。
- **油和黄油抹酱。**只吃少量这些食物，并选择那些标记为不饱和的。

- 选择烤肉或鱼，而不是汉堡或油炸食品。
- 选择番茄或蔬菜调味汁，而不是浓稠的奶油调味汁。
- 买脂肪含量很低的肉，或者鱼、蛋类和豆类，而不是馅饼、香肠或培根。
- 烘烤或水煮土豆或白米饭，而不是含奶油的土豆餐、薯条或炒饭。
- 吃一些水果沙拉或不加糖的酸奶，而不是蛋糕、布丁或冰淇淋。

你需要知道

当你怀孕时，你的味觉会发生变化，一些女性会发现某些食物的味道改变了。这是由于你体内激素的变化引起的。你可能会发现你不能吃你以前喜欢吃的食物，或者当食物开始变得更好吃的时候，你会觉得很想吃。如果你很馋高脂肪或高糖的食物，则尽量少吃，而要保持规律和均衡的饮食，以健康的零食替代。

重要提示

出门走动时吃的零食

- 三明治或皮塔饼配低脂巴氏杀菌白软干酪或鸡肉。
- 切碎的蔬菜，如辣椒、胡萝卜或黄瓜条。
- 燕麦饼或全麦饼干配上巴氏干酪，如切达奶酪。
- 一把无盐的坚果。
- 巴氏杀菌纯酸奶。
- 各种水果——葡萄、苹果和橙子都很容易携带和随时食用。
- 一瓶水。



健康饮品

怀孕期间要多喝水。这会让你保持水分，防止便秘，尤其是在孕期的最后三个月（请参阅第 129 页）。

尽量每天喝充足的水或其他饮品。如果你喝的是果汁或冰沙，则每天限制在 150 毫升以内，并在进餐时饮用，以防止对牙齿造成损害。

避免喝含有人参或紫锥菊的茶，因为医生不确定当你怀孕或哺乳时，它们会对你有什么影响。

如果你不确定是否可使用任何草药产品，可以咨询助产士或注册治疗师。每天喝不超过四杯的草药茶或绿茶，因为关于它们对胎儿发育是否有影响还没有足够的证据。

对你的宝宝来说，完全不饮酒是最安全的做法。（请参阅第 55 页了解更多信息。）没有酒精，就没有风险。

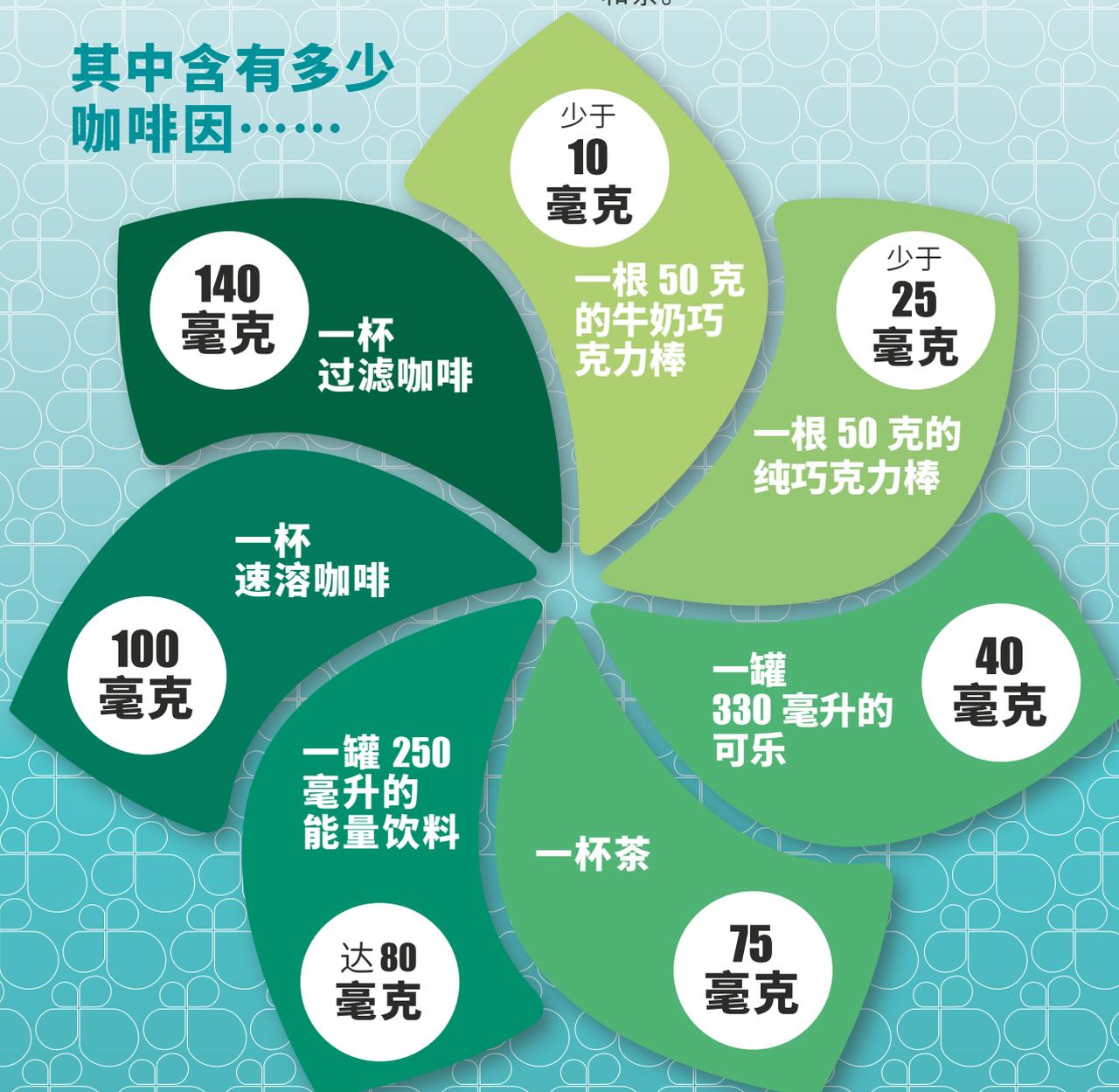
咖啡因

咖啡因天然存在于巧克力、咖啡和茶中。它也被添加到一些软饮料、能量饮料、感冒和流感药物中。怀孕时摄入过多的咖啡因会增加流产

的风险，而且可能影响宝宝的成长。宝宝可能会很小，体重不足，这可能会在以后的生活中造成健康问题。如果你摄入了过多的咖啡因，当你的宝宝出生时，他就会开始出现咖啡因戒断症状，这会让他变得易怒烦躁。

怀孕时每天不要摄入超过 200 毫克的咖啡因，这是很重要的。在怀孕期间可安全地饮用无咖啡因的咖啡和茶。

其中含有多少 咖啡因……



有很多食物在你怀孕期间可安全食用。

可以吃这些食物

贝类

你可以吃贝类（包括虾），如果它们是热餐的一部分，并已彻底煮熟。生吃会引起食物中毒。

奶制品

你可以吃一些巴氏杀菌奶酪，如切达干酪、帕尔马干酪和菲达奶酪。巴氏杀菌奶和奶制品，如酸奶、奶油以及白干酪也是不错的选择。

辛辣食物

没有理由要在怀孕期间避免吃辛辣食物。

蜂蜜

你可以吃蜂蜜，但在宝宝一岁前你不应该给他吃。

溏心蛋

你可以吃带有英国狮子印记的蛋，半熟的溏心蛋甚至是生的都可以。

用蛋类制作的食物

像蛋黄酱、沙拉酱和冰淇淋这样用印有英国狮子标记的蛋制作的食物是可安全食用的。

花生

你可以吃这些食物，除非你对它们过敏。如果你怀孕时吃花生，这并不会影响你的宝宝是否对花生过敏。



如果可能，尽量避免这些食物，以降低伤害你自己或你的宝宝的几率。

一些 奶酪

应避免所有未经巴氏消毒的奶酪。然而，不管是巴氏杀菌的还是未经巴氏杀菌的软奶酪和霉菌成熟干酪都应该避免。

肝脏

肝脏和肝脏制品，如肝酱或肝香肠可含有大量的维生素A。这会对你的宝宝有害。

肝酱

各种肝酱，包括素肝酱，都可能含有李斯特菌。最好避免。

过多 油性 鱼类

每周食用的油性鱼类（如鲭鱼、沙丁鱼或鳟鱼）不要超过两份。

生肉或未完全煮熟的肉

这可能会导致食物中毒，所以一定要确保你吃的任何肉类都彻底煮熟，并且里外都热透。你不应该看到任何粉红色的肉。

过多 金枪鱼

金枪鱼中含有大量的汞，会损害宝宝正在发育的神经系统。每周不要吃超过两块新鲜金枪鱼排或两听中等大小的罐头。

发芽 种籽

这些食物需要彻底煮熟，直到它们里外都热透，以确保它们不会让你生病。

避免吃
这些
食物



你需要做的事

与你的助产士谈论如何选择健康的饮食，哪些食物在你怀孕的时候可安全食用，哪些是应该避免的。

Best Start 食品

从 2019 年夏天开始，苏格兰政府将开始用 Best Start 食品支付卡取代 Healthy Start 食品代金券。这就像普通的银行卡一样。该新计划将向符合领取福利的人的资助由每周 3.10 英镑增加至 4.25 英镑，并增加可供选购的食物种类。Best Start 食品包括：牛奶；一段婴儿配方奶粉；新鲜及冷冻的水果及蔬菜；听装水果和蔬菜；干的或听装的豆类和蛋类。

一旦推行，如果你有资格获得 Best Start 食品，你可以在知道自己怀孕后立即申请。此时，你的助产士将可提供更多关于你是否符合资格申请，以及如何申请 Best Start 食品的信息。

你还可以询问助产士关于获取该福利的建议和帮助你进行申请。

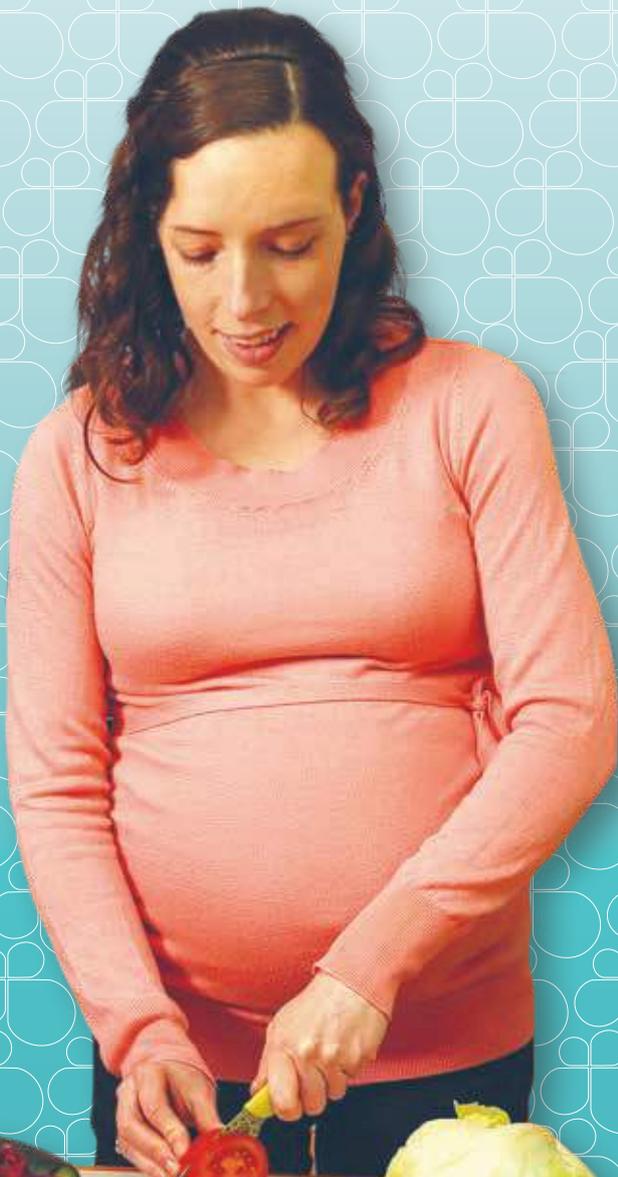
所有孕妇都可免费获得维生素。只需问问你的助产士。

“在怀孕期间保持健康饮食有时是一个挑战。我患有妊娠期糖尿病，这对我能吃哪些食物造成了影响。听取你的助产士的建议，倾听你的身体。多喝水，善待自己。”

Ros,
Moray

更多信息

怀孕期间不要为减轻体重而节食，因为这可能对你的宝宝有害。健康均衡的饮食很重要。请向助产士寻求建议。



Food Standards Scotland

关于健康饮食、怀孕、母乳喂养和喂哺孩子的信息。

www.foodstandards.gov.scot

First Steps Nutrition Trust

孕期健康饮食的实用指南。

www.firststepsnutrition.org/eating-well-in-pregnancy

The Eatwell Guide

健康饮食的全国性建议。

www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide

Eat Better Feel Better

健康饮食小提示和食谱

www.eatbetterfeelbetter.co.uk

关于当地烹饪课程的信息

www.communityfoodandhealth.org.uk

(搜索“cooking sessions”
(烹饪课))

维生素和矿物质

健康饮食并确保你获得所需的营养对你宝宝的成长和发展是至关重要的。

为了让你的宝宝有一个最好的人生开端，在你怀孕期间某些维生素和矿物质的摄入是非常重要的。你应该确保在受孕前至少 12 周以及孕期的前 12 周每天服用叶酸补充剂。同时确保你摄入了适量的铁、碘和维生素 D。苏格兰所有的孕妇都可以免费获得含有维生素 C、维生素 D 和叶酸的 Healthy Start 维生素——请咨询你的助产士。

碘

碘是制造控制人体新陈代谢的甲状腺激素所需的一种矿物质。你也需要这些激素来帮助宝宝的骨骼和大脑生长发育。

如果你的饮食中包括巴氏杀菌奶、巴氏杀菌奶制品和鱼等各种食物，你可能会获得足够的碘。如果你不吃这些食物，请和你的助产士或 GP 谈谈关于服用补充剂的建议。

维生素 D

苏格兰的每个人都应该补充维生素 D。维生素 D 在孕期和哺乳期非常重要。你的身体需要维生素 D 来保持心脏、骨骼和牙齿的健康，你发育中的宝宝也需要维生素 D 来确保他的心脏健康，以及骨骼和牙齿发育良好。如果你的宝宝没有摄取足够的维生素 D，出生后可能会发生抽搐（痉挛）。

你的身体通常从阳光中获取所需的大部分维生素 D，但在苏格兰，从 10 月份到 3 月份都没有足够的阳光来提供维生素 D。此外，如果你皮肤黝黑或皮肤被遮盖，你体内的维生素 D 含量很可能会低。虽然有些食物含有维生素 D，如油性鱼类、蛋类和早餐麦片，但你从食物中仍无法获得足够的维生素 D。

为了获得足够的维生素 D，你需要每天服用 10 微克 (mcg) 的补充剂。这通常为药片，是你的免费 Healthy Start 维生素的一部分。

叶酸

宝宝的脊柱在怀孕早期就开始生长。叶酸有助于宝宝的脊柱正常发育，防止脊柱裂（脊柱发育不正常的神经管缺陷）等疾病。

最好在受孕前 12 周开始，每天服用一粒 400 微克（0.4 毫克）的叶酸片剂，直到孕期的第 12 周。然而，如果你还没有开始服用叶酸补充剂或女性 Healthy Start 维生素片，现在开始还为时不晚。你可以从药店、超市或健康食品店买到叶酸。

服用额外的叶酸

你的助产士或 GP 可能会要求你服用更多的叶酸（5 毫克），如果：



- 你生过一个患神经管缺陷的孩子
- 你的近亲患有神经管缺陷
- 你在服用治疗癫痫的药物
- 你有糖尿病 —— 请咨询你的 GP
- 你患有乳糜泻
- 你超重了，你的体重指数（BMI）是 30 或 30 以上
- 你患有镰状细胞贫血或地中海贫血。

有些食物中也含有叶酸，比如：



绿色蔬菜，尤其是深色多叶蔬菜，如球芽甘蓝、羽衣甘蓝和花椰菜早餐麦片



橙汁



早餐麦片 —— 其中一些添加了叶酸，所以请查看标签



酵母提取物，如马麦酱（Marmite）



柑橘类水果，如橙子、葡萄柚和柠檬



干豆和小扁豆

铁

你和你的宝宝都需要铁来制造红细胞中的血红蛋白。当你的宝宝在发育的时候，他从你这里获得所需要的铁。

这意味着你体内的铁含量会下降，从而导致贫血（请参阅第 131 页）。所以确保你有规律地摄入足够的铁是很重要的。最好是吃一些含铁的食物，并同时摄入一定量的维生素 C，这有助于你的身体利用铁。试着在吃饭的时候吃一个小蜜橘，一些浆果或者喝一杯橙汁。尽量限制茶和咖啡的摄入量，并且在两餐之间喝，因为它们会影响你的身体对铁の利用。

有些食物中也含有铁，比如：



红肉，如牛肉和羊肉



含铁的全谷物、低糖早餐麦片



豆类，如小扁豆和干豆



干水果——份量限制在 30 克以内，并在用餐时食用，以减少对牙齿的影响



全麦面包



蛋类



绿叶蔬菜，如菠菜、花椰菜和羽衣甘蓝



坚果和种子



你需要 做的事

苏格兰所有孕妇都可以免费获得 Healthy Start 维生素。请咨询你的助产士了解更多信息。

如果你不吃奶制品或鱼，和你的助产士谈谈如何增加碘的来源。

你需要 知道

你应该确保在受孕前至少 12 周以及孕期的最初 12 周每天补充叶酸。

更多信息



Healthy Start 计划

0345 607 6823

www.healthystart.nhs.uk

The Eatwell Guide

健康饮食的全国性建议。

www.gov.uk

(搜索“eatwell guide” (健康饮食指南))

维生素 A

你只需要少量的维生素 A，你应该能够从你吃的食物中获得足够的维生素 A。由于维生素 A 储存在你的体内，你有可能会储存太多，这也许对你的宝宝有害。

怀孕时不要服用含有维生素 A 的补充剂，且尽量避免食用肝脏或含有肝脏的食物，如肝酱、肉馅羊肚 (haggis) 或肝香肠。有关怀孕时最好避免吃什么食物的信息，请咨询你的助产士，或参阅第 47 页。



酒精与怀孕

有些人可能会告诉你，怀孕期间偶尔喝点酒是可以的。但在怀孕期间饮酒并没有已知安全限度。所以最安全的选择是，当你准备怀孕或者当你知道你怀孕了的时候停止饮酒。

怀孕期间饮酒的事实

- 怀孕期间饮酒会对宝宝造成长期伤害。最安全的方法就是根本不饮酒。
- 即使是少量的酒精也会从你的身体进入到你的宝宝体内。你喝的酒越多，你的宝宝受到伤害的风险就越大。
- 你的宝宝在你怀孕期间一直在发育，所以酒精在任何阶段都是有害的。
- 任何种类的酒都是有害的——无论是葡萄酒、苹果酒、啤酒还是烈酒。
- 一次性大量饮酒（有时被称为狂饮）尤其有害。
- 饮酒使发生流产的可能性增加。这也会使你宝宝的健康受到威胁。你的宝宝更有可能会早产或体重不足。

你需要
知道

如果你在发现自己怀孕之前一直饮酒，但是量很小，那么风险可能会较低。你能为你宝宝做的最好的事就是在怀孕期间停止饮酒。如果你在怀孕期间喝酒，尤其是狂饮，那么你应该诚实地告诉助产士或 GP，以寻求在孕期和产后的建议和支持。

Every
Love Story
is beautiful,
but ours is my favorite.



怀孕时不要饮酒

对于很多女性来说，在怀孕期间不饮酒可能很难。有时这比她们想象的要艰难。去喝一杯的社交压力也可能很大，这会令人很难说不。然而，好消息是有了适当的支持并且做一些计划，你是可以做到的。与助产士交谈是为你和宝宝获得适当支持的第一步。

在你的第一次产前预约中，助产士会问你是否饮酒，如果你喝的话会问你喝多少。很多怀孕都不是计划好的，所以有可能你已经怀孕有一段时间自己都不知道。如果你刚发现自己怀孕了，而在这之前你一直在喝酒，那么你要做的第一件也是最重要的一件事就是停止饮酒。你可以直率地与助产士或任何医疗专业人员交谈，无须担心安全问题。

胎儿酒精谱系障碍 (fetal alcohol spectrum disorder, 简称 FASD)

如果你在怀孕期间饮酒，你的宝宝就有可能患上 FASD。此术语用来描述一系列与酒精有关的先天缺陷。酒精会损害你的宝宝正在发育的细胞，这会影响他的大脑和器官的发育以及他的外貌。FASD 不总是能在出生时就被发现，但会在以后的生活中变明显，并可能带来终生的影响，如：

- 记忆和学习方面的问题
- 发现很难理解这个世界，很难应对社交场合或日常生活的选择
- 感官障碍，如对光、声音或触摸反应过度或不敏感。

支持你的伴侣



爸爸和伴侣可以为实现健康、无酒精的妊娠提供以下一些支持：

- 不在你的伴侣面前饮酒。
- 尝试其他不涉及酒精的活动。你可以去游泳或到户外散步。
- 尽量喝不含酒精的饮料，比如冰沙、调味水和气泡水。

你需要
知道

在英国，每 100 名儿童和年轻人中有 2 名患有 FASD，但这完全是可以预防的。

如果你在怀孕期间任何时候喝过酒，你应该避免再喝酒。在大多数情况下，胎儿不太可能受到影响，但你喝的酒越多，风险就越大。



更多信息



Alcohol Focus Scotland

全国性慈善机构，致力于
预防和减少酒精危害。

www.alcohol-focus-scotland.org.uk

Alcoholics Anonymous Great Britain

0800 917 7650

help@aamail.org

www.alcoholics-anonymous.org.uk

Addaction

在苏格兰境内，为毒品和
酒精问题提供支持的服务
机构。

www.addaction.org.uk

NOFAS-UK

致力于支持胎儿酒精谱系
障碍 (FASD) 患者，及其
家庭和社区。

求助热线：020 8458 5951

info@nofas-uk.org

www.nofas-uk.org

Drinkline

为担心自己或他人饮酒的
人提供的免费保密的求助
热线。

0300 123 1110

你需要 做的事

如果你正尝试怀孕或者你已经怀孕了，你能为你和你的宝宝做的最好的事情就是停止饮酒。记住——没有酒精，就没有风险。如果你担心怀孕时饮酒，可以咨询助产士、GP 或其他医疗专业人员。

“

12 年来，我想什么时候喝酒都行。当我发现我怀孕了，我希望我的宝宝有一个最好的人生开端，所以我告诉自己：“这就是我，至少 9 个月”。

”

Amanda,
Dunfermline

吸烟和怀孕

如果你吸烟的话，那么你可能已经想过该在某个时候戒烟了。你甚至可能不止一次地尝试戒烟。如果你尝试过，你就会知道戒烟有多难。

你怀孕时所做的选择会影响你和你的宝宝的健康。既然你现在怀孕了，这是戒烟的最佳时机。事实上，很多女性和她们的伴侣在知道自己即将为人父母的时候就停止吸烟了。为了孩子，这是戒烟的超级理由，而且还能帮助你在戒烟成功后坚持下去。

获得支持

告诉你的助产士你是吸烟者可能会很难。一些女性感到尴尬、内疚，并承受着戒烟的压力。还有一些女性认为她们可能会被评判或担心别人会怎么想。这些担心都是很自然

的，但是与助产士交谈可以帮助你获得适当的支持。你的助产士不会评判你，她只是想帮助你。

在第一次产前预约时，你要做一氧化碳测试。你需要向一台测量你体内一氧化碳含量的机器吹气，马上就能得到结果。如果结果是四或以上，你的助产士会问你是否吸烟，或者你住的房子里是否有其他人吸烟。最好要诚实，这样你的助产士才能给你正确的帮助。如果你吸烟并且想戒烟，你将会被转介到当地免费的 Quit Your Way 戒烟服务机构。你的药剂师也能提供帮助。

你需要
知道

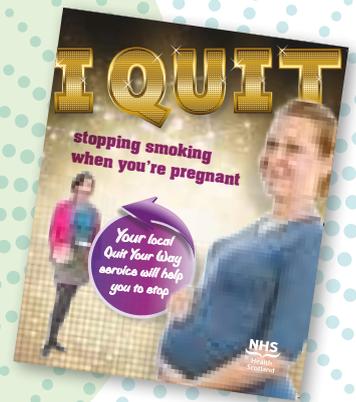
当你吸烟时，你吸入的是由多种危险化学物质组成的混合物，其中包括一种叫做一氧化碳的气体。你看不见也闻不到它，但它对你和你的宝宝有害，因为它影响你的身体对氧气的利用。

一氧化碳会影响你的宝宝的生长发育，使你在怀孕期间和分娩时更容易出现健康问题。

你需要做的事

联系你的助产士、当地的 Quit Your Way 戒烟服务，www.quityourway.scot 或当地社区药房获得有关如何戒烟的免费咨询和支持。

孕妇越早戒烟越好。但是对你和你的宝宝来说，在任何时候停止吸烟都是有好处的。向你的助产士索要一份《iQuit: Stopping smoking when you're pregnant》(iQuit: 怀孕期间停止吸烟)。



二手烟

如果你和吸烟者住在一起，或者长时间和吸烟的人在一起，那么你也会吸入他们的烟。这叫做二手烟，它对你和你的宝宝都有害。

每根香烟后，空气中都会残留二手烟中的化学物质。即使你把窗户打开，五小时后它们还会在房间里。所以，只要有人吸烟，即使是在另一个房间或对着窗外吸烟，也无济于事。

当你在宝宝出生后把他带回家，让照顾他的人去户外吸烟或停止吸烟。你宝宝乘坐的汽车也必须是无烟的。在有 18 岁以下的乘客的车内吸烟是违法的。

支持你的伴侣

你可以做很多事情来帮助你的伴侣戒烟或者保持无烟状态。这里有一些建议：

- 如果你也是吸烟者，你们可以一起努力戒烟，互相支持。这样你们就不会那么容易受到吸烟的诱惑了。
- 如果你戒不掉，那就在外面远离你的伴侣和宝宝的地方吸烟。保持你的汽车无烟。
- 当你的伴侣想吸烟时，分散她的注意力。
- 当她想吸烟时，帮助她计划如何应对，并改变一些日常习惯。
- 当她戒烟困难时，要有耐心。

正确

错误



你在怀孕时吸烟的事实

如果我吸烟，我的宝宝会小些。我的分娩会更容易些，也不会那么痛苦。

错误

吸烟不会减轻分娩或生产的痛苦，也不会影响你的宝宝头部的大小。但吸烟会减慢他的生长速度，这意味着他可能会有健康问题。

完全改吸电子烟危害会较小。

正确

电子烟并非没有风险，但它们的危害性比烟草要小。如果使用电子烟能帮助你远离烟草，那么对你来说风险就小得多。由于电子烟相对较新，医生们还不知道使用它们对婴儿有什么风险。

减少吸烟或改吸低焦油香烟就足够了。

错误

凡是吸烟，再少的量都是不安全的。任何吸烟量都会损害你和你的宝宝的健康。最安全的做法是完全停止吸烟。

更多信息



iQuit: Stopping smoking when you're pregnant

www.healthscotland.com/documents/26973.aspx

Quit Your Way Scotland

苏格兰吸烟者全国求助热线。

0800 84 84 84

www.quityourway.scot

Take it right outside

有关减少二手烟的信息。

www.nhsinform.scot/campaigns/take-it-right-outside

戒烟的理由



- 研究表明，如果你吸烟，你发生流产或胎儿死产的风险就会增加。如果你或你的伴侣吸烟，这会增加你的宝宝发生婴儿突然意外死亡（简称 SUDI, 以前称为摇篮死亡）的风险。
- 你的宝宝更有可能以健康的体重足月出生（大约 40 周）。早产儿和体重不足的婴儿更容易出现喂哺和呼吸问题，且更容易感染疾病。这些健康问题有时会持续多年。
- 你的宝宝出生后出现哮喘、唇裂和 / 或腭裂等健康问题的可能性更小。唇裂和 / 或腭裂是指宝宝上唇和 / 或口腔顶部出现裂口。
- 你会看起来更好、闻起来更好、感觉也会更好。在以后的生活中，你患严重疾病（如心脏病和癌症）的风险会降低。
- 也有利于增加你银行里的存款。吸烟会花费很多钱，所以戒烟就意味着你可为你和你的宝宝省下更多的钱。仅仅一个月不吸烟就能让你节省 200 英镑。

你需要
知道

你的宝宝比成年人更容易受到二手烟的影响，因为他的肺还在发育，他的身体也还不能抵抗感染。这意味着他更容易出现诸如大多数咳嗽、感冒等肺部问题，以及肺炎和耳部感染等。最重要的是，临床研究显示吸烟与婴儿突然意外死亡（摇篮死亡）密切相关。最安全的做法是完全停止吸烟。

吸毒和怀孕

当你怀孕时，使用毒品会严重影响你和你的宝宝的健康，其中一些健康问题可能会是终生的。如果你正在使用毒品，但你想停止或减少，你可以从助产士和当地的毒品支持服务机构获得帮助和支持。

获得支持

有了孩子是改变生活的一个积极的原因。如果你正在使用任何毒品，在你发现你怀孕后，你应尽快咨询你的助产士或 GP。他们可以帮助你了解相关的风险，并且获得专家的帮助和支持，以减少或停止使用毒品。

支持服务机构会随时帮助你。这些服务是非公开且保密的，那里的工作人员会给你支持，而不会评判你。

如果你正得到毒品问题专业服务机构的帮助，一旦你知道自己怀孕了，请尽快告诉他们。

对你宝宝的影响

怀孕期间使用毒品会使你的宝宝的健康受到严重威胁。这增加了他在生命的最初几周或几个月内发生死亡或死亡的风险。这些都是难以想象的糟糕事情，但如果你使用毒品，这些都是真正的风险。

你的宝宝也更有可能会发生早产或体重不足。这意味着他更有可能出现喂奶和呼吸问题，且更有可能受到感染。这些健康问题有时会持续多年。

你需要
知道

你的伴侣、宝宝的爸爸或与你关系亲密的人可能会是在使用毒品的人。这会让你很担心，会让未来充满不确定、压力和挑战。你的伴侣或任何与你关系亲密的人也可以得到直接的支持。如果你担心某人或认为他 / 她需要帮助，你可以咨询助产士或 GP。

更多信息



Know the Score

有关毒品的保密建议，包括关于不同类型的帮助的信息。

0800 587 5879

www.knowthescore.info

Addaction

在苏格兰境内，为毒品和酒精问题提供支持的服务机构。

www.addaction.org.uk

Scottish Drug Services

Directory

提供苏格兰境内 200 多家能够帮助与毒品有关的治疗和护理的机构的信息。

www.scottishdrugservices.com

处方药

突然停药你的药物对你和你的宝宝都有害（请参阅第 91 页）。你应该咨询你的 GP、助产士或毒品问题支持服务机构，如果你经常服用下列这类处方药：

- 安眠药，如替马西洋（temazepam）
- 抗焦虑药，如安定（diazepam）
- 阿片类止痛药，如可待因（codeine）、曲马多（tramadol）或双氢可待因（dihydrocodeine）
- 抗癫痫或精神健康药物，例如丙戊酸钠（sodium valproate）或丙戊酸（valproic acid）（请参阅第 92 页）
- 治疗 1 型或 2 型糖尿病的药物。

新生儿戒断综合征

一些处方药或非法毒品会引起身体上的依赖，它们可能会通过胎盘被你的宝宝吸收。分娩后，婴儿可能出现身体上的戒断症状，即新生儿戒断综合征（NAS）。其中一些婴儿在出生后可能需要专科护理和医治来帮助他们戒掉。如果你有任何关于 NAS 的问题，你应该和你的助产士谈谈。

你需要做的事

如果你正在使用任何类型的非法毒品，但你想停止或减少，请咨询你的助产士或 GP。你可以获得专业性的帮助——你不需要独自应对。



保持活跃

在整个孕期中保持活跃对你和你的宝宝都有益处。如果你已经很活跃，怀孕不应该妨碍你。如果你现在不怎么活动，那么发现你怀孕是一个开始活跃的很好机会。

在你的日常生活中增加有规律的活动可以帮助你感觉更好，控制你的体重，为当妈妈保持最好的身体状况。有很多活动可供选择，最好咨询一下助产士或理疗师，以确保你选择的任何活动对你和你的宝宝都是安全的。

倾听你的身体所给出的指示，随着体重和体型的变化调整你的活动。当你的身体为分娩做准备而改变时，脊柱、髋部和骨盆周围的韧带会变软。这会使它们不太稳定，也意味着你更有可能会受伤，所以要小心，不要过度拉伸。

有些活动不太适合，因为你可能会摔得很重或者失去平衡。大多数 GP 和助产士会建议你六个月后停止骑自行车。他们还会建议你寻找更安全的活动方式，来取代高风险的活动或运动，如体操、橄榄球和骑马。



重要提示

每天保持活跃

该做什么，多久做一次

- 尽量做到每天都保持活跃，每周至少运动 150 分钟。
- 你不需要一次完成，尝试一次做 10 到 15 分钟。
- 好的活动包括快步走、游泳或骑健身自行车。
- 选择为孕妇而设的低强度的班别，如游泳和孕妇水中健身班。
- 学习班是认识其他准妈妈和建立支持网络的好方法。
- 你可以去当地的休闲中心看看有什么活动，或者向助产士咨询有关当地活动团体的信息。
- 瑜伽是一个很好的选择。这也是一个学习放松和呼吸技巧的好方法，可以帮助你感到平静和安宁。



- 走楼梯而不搭乘电梯。
- 步行而不开车，或乘公车时提前一两站下车，从那里开始步行。
- 如果你有花园，或者附近有社区菜地，尝试做些园艺活动。确保你每次都戴手套，并洗净双手以防止感染。
- 遛狗或借朋友的狗来遛。
- 看电视的时候，你可以趁节目间歇站起来，在房子或花园（如果你有花园）周围走动一下。

更多信息



NHS inform

有关当地步行团体的活动和链接的信息。

www.nhsinform.scot

(搜索“walking” (散步))

Sportscotland

有关社区体育中心的信息。

www.sportscotland.org.uk



你需要做的事

如果你已经在上健身课或参与一项体育运动，告诉你的指导老师或教练你怀孕了。

如果你对你正在做的活动有疑虑，或者需要帮助和支持来变得更活跃，请咨询你的助产士或理疗师。

别撞到孕肚！

保护你的牙齿和牙龈

许多孕妇会患上一种叫做妊娠期牙龈炎的疾病。如果你患上这种疾病，你的牙龈会肿胀、发红和疼痛，当你刷牙或使用牙线时，牙龈可能会出血。这种情况是由于你的身体产生了更多的黄体酮激素而引起的。这能使口腔的血液供应增加，使你的牙龈对细菌更加敏感。

妊娠期牙龈炎应该会在你的宝宝出生后消失。保护好你的牙齿和牙龈，定期看牙医，将有助于保持你的口腔健康，缓解任何不适。

NHS 牙科保健

在你怀孕期间和宝宝出生后的第一年，你可以获得免费的 NHS 牙科治疗。如果你的牙医为非 NHS 牙医，他没有义务为你提供免费治疗。

了解更多有关孕期牙科保健费用的帮助的信息，请登录 www.nhsinform.scot (搜索“help with health costs” (医疗费用帮助))。

如果你没有在任何牙医处注册登记，那么你现在应该去注册。你可以通过以下方式找到离你最近的当地 NHS 牙医以及如何注册：

- 登录 NHS inform 网站，把你的邮政编码输入牙医搜索
- 拨打 NHS inform 求助热线 0800 22 44 88 (或 18001 0800 22 44 88，如果你需要文字电话)。

定期去看牙医和牙科保健师。告诉他们你怀孕了，这样他们就能向你提供正确的信息和建议。他们还可以告诉你有关 Childsmile 计划，这将帮助你在宝宝成长过程中保护好他的牙齿。

重要提示

保持口腔健康

- 每天刷两次牙，每次刷够两分钟。
- 使用含氟量在百万分之 1000-1500 (1000-1500ppm) 之间的牙膏。
- 刷完后将牙膏吐出，但不要漱口。
- 如果你的牙龈持续出血，坚持每天刷两次牙，并去看牙医或牙科保健师。
- 怀孕期间晨吐是很常见的。发生晨吐后直接刷牙会损害牙齿表面。用不含酒精的含氟漱口水漱口。



你需要做的事

在你怀孕期间和你的宝宝出生后的第一年，NHS 牙科保健是免费的。NHS Patient Claims 团队可以回答你可能有的任何有关你在怀孕期间和你的宝宝出生后享受牙科保健的问题。你可以给他们打电话 0345 601 2912 或发邮件至 nss.cfspct@nhs.net。

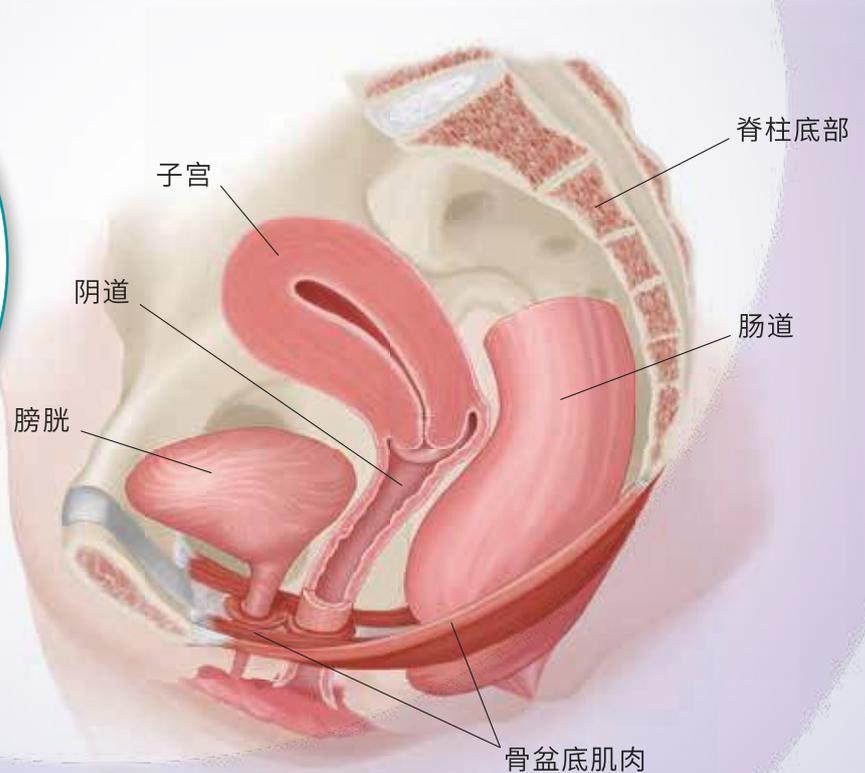
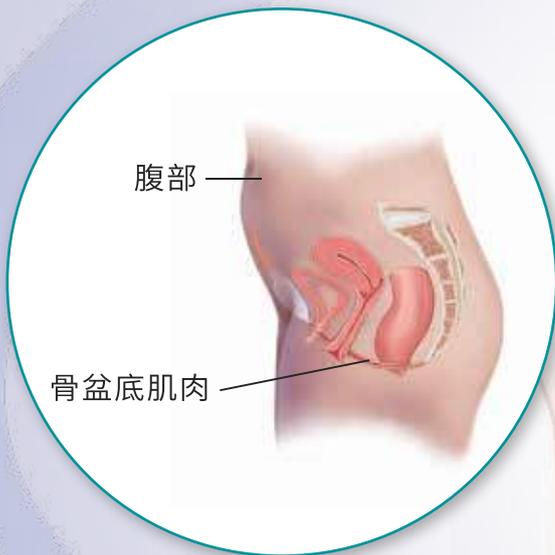
保护好你的骨盆底

你的骨盆底肌肉形成了一条从骨盆前侧到骨盆后侧的宽大支撑带。它们有助于控制你的膀胱和肠道，并保持你的膀胱、子宫和肠道处于正确位置。

当你怀孕的时候，你的骨盆底肌肉支撑着你成长中的宝宝，在分娩的时候它们也会拉伸。这可能使它们变弱，这意味着在你的宝宝出生后，它们的功能可能不如以前。

这可能会导致以下问题，如：

- 压力性尿失禁，就是当你咳嗽、打喷嚏、奔跑或大笑时，尿液会漏出来
- 性生活时感觉降低
- 脱垂，是指一个或多个器官挤压阴道壁而引起的隆起。



骨盆底肌肉运动

怀孕期间锻炼骨盆底肌肉可以使它们更强壮。这是件好事，因为你就不太可能在宝宝出生后出现压力性尿失禁等问题。骨盆底肌肉运动简单易行。你可以在任何地方做，没有人会注意到！

1 躺着、坐着或站着，双膝稍微分开。

2 收紧你的肛门，好像你在试图阻止自己放屁。

3 同时收紧你用来阻止自己排尿的肌肉。

4 这种感觉是“挤压和提升”，关闭和提拉前后通道。称为骨盆底肌肉收缩。





为了从此运动中得到最大的益处，最好缓慢地做一些，快速地做另一些。做法如下：



缓慢地收缩

- 尽可能用力地挤压和抬起骨盆底肌肉，并尽量保持 10 秒钟。如果你无法保持 10 秒钟，那就尽你所能地去做，逐渐增加至 10 秒。
- 每次挤压后充分放松 4 秒。
- 尝试做 10 次这套挤压和放松动作。

快速地收缩

- 迅速收紧骨盆底肌肉。
- 保持 1 秒然后充分放松。
- 重复做到 10 次。

尝试养成每天做这些运动的习惯。当你做这些动作的时候，不要收紧臀部，也不要屏住呼吸或者把双腿挤在一起。

你可能听说过你可以在小便的时候做骨盆底肌肉运动。但是这会阻止你完全排空膀胱，所以不要在上厕所的时候做这些运动。

Pelvic, Obstetric and Gynaecological Physiotherapy

为准妈妈和新妈妈提供的有关准备分娩和做骨盆底肌肉运动的信息。

<https://pogp.csp.org.uk>

你需要做的事

为了更容易地记得去做骨盆底肌肉运动，试着把它和你经常做的事情联系起来，比如刷牙或者看电视时。

如果你发现这些运动很难做或需要建议，可以向产科理疗师咨询更多信息。询问你的助产士或当地的妇产科医院。

防止疾病

如果你已经有年幼的孩子，你就会知道保持东西干净有多难。但当你怀孕时，重要的是要防止细菌传播，减少你和你宝宝的感染风险。

防止食物中毒

这些简单的步骤可以帮助你远离细菌：

- 在做饭前、做饭中、做饭后，以及吃饭前，一定要用肥皂和温流水洗手。
- 在吃水果和蔬菜（包括袋装的水果和沙拉）之前，要清洗干净。
- 如果你触碰了生蛋、生肉、海鲜和未清洗的水果和蔬菜，之后一定要洗手。任何与这些食物接触过的物品，比如砧板和刀，也需要好好清洗。
- 把生的食物和准备好的食物分开，把生肉放在冰箱的下部。不要洗生鸡肉。烹饪前清洗生鸡肉会增加食物中毒的风险。
- 在你吃熟食之前，确保它已彻底热透。
- 用热水和洗洁精，或洗碗机（如你有的话），彻底清洗刀具和厨具。
- 使用不同的厨具和砧板来分开处理生的和熟的食物。
- 把食物存放在干燥、干净的橱柜或清洁的冰箱里。
- 碰了垃圾桶、上厕所、擤鼻涕或摸过宠物后都要洗手。
- 肮脏潮湿的抹布是细菌生长的理想场所。抹布和厨巾要经常用热水洗，等它们干了再用。
- 用家用清洁剂或消毒剂擦拭使用过的工作台面。
- 当你怀孕的时候，有一些食物是应该避免的，因为它们可能会让你生病或者伤害你的宝宝。你可参阅第 47 页了解更多的信息。



重要提示

如果你有
其他的孩子

- 不要把孩子放到过嘴里的东西放进你的口中，比如食物、杯子和奶嘴。这可以保护你未出生的宝宝免受细菌的侵袭。
- 任何接触到脏污的情况下都要洗手，比如换了尿布或擦了鼻子之后。彻底清洗 15-20 秒。
- 亲吻孩子的头和脸，而不是他们的嘴唇，或者给他们一个大拥抱。
- 清洗任何可能接触了体液（如尿液或呕吐物）的物品。

洗手

经常洗手并擦干对你和宝宝的健康很重要。这是防止细菌传播的最好方法之一。虽然洗手听起来很简单，但关键是要确保你做到正确地洗手。按照以下五个步骤进行：

1 用温暖的流水将手淋湿，然后涂上肥皂。

2 揉搓双手，以产成泡沫。

3 搓洗手背、手指间和指甲缝。

4 揉搓 20 秒后，用温水洗净双手。

5 彻底擦干双手。

如果你家有私人供水系统

如果你的饮用水来自私人供水，如水井、钻井或泉水，你应该在饮用前将水煮沸。私人供水的水质差异很大，如果水质不好，可能会导致健康问题。

如果你住在农村地区或农村社区，你的家更有可能是私人供水。

接触宠物要注意

许多动物，包括你的宠物，都带有感染和细菌。这些可传播给你，有时会传播给你的宝宝。动物生病了不会总是能看得出来，所以很难知道它们是否有感染。但是当你怀孕时，由动物传播的感染会引起严重的问题。如果你能尽量确保安全，你就可以帮助减少感染几率。

- 在你接触过动物或其周围环境后，在你吃东西或准备食物之前，用肥皂和温暖的流水洗手。你也应该在接触任何种类的宠物食品后这么做。
- 让宠物食品远离你的食物和你准备食物的地方。
- 让别人帮你清理宠物笼子，以及清空和清洁猫砂盆。如果不可能的话，戴上你可以扔掉的手套，清理完毕后洗手。在一个开窗的、非常通风的房间里清洁笼子。你的猫砂盆应该每天换一次猫砂，用热水彻底清洗。之后彻底洗净双手。
- 每次做园艺时都要戴手套，以防土壤中有动物粪便。彻底清洗双手和手套。

你需要
知道

如果你得了皮疹，或者接触了有皮疹的人，你应该马上告诉助产士、GP 或产科医生。他们会询问你的健康状况、皮疹和你接触过的人。你还会被问及你的免疫接种和传染病史。

他们可能会给你做测试，看看你是否被感染了。如果可能的话，在检查完成之前远离其他孕妇和你的产前诊所。如果你在怀孕前未接种风疹疫苗，那么在怀孕后接种风疹疫苗对你以后再怀孕有重要的保护作用。

与农场动物打交道

如果你与正在分娩的动物，如绵羊、奶牛和山羊，有密切接触，你可能会被感染。如果在动物分娩的时候你在周围，或者你在农场工作，遵循此建议：

- 母羊产羊羔或给母羊挤奶时不要帮忙，也不要帮助正在分娩的母牛或山羊。
- 不要触摸流产或新生的羊羔、小牛或小山羊。你不应该碰触胎衣或羊水或任何与之接触过的物品。
- 不要触摸或清洗任何可能与刚分娩后不久的动物、它们的幼崽或胎衣接触过的衣服、靴子或任何物品。这些物品在经热水循环清洗后可再触摸。
- 确保你周围的所有人在照料分娩的母羊或其他分娩的动物时都穿戴好防护装备和衣服，并在结束后好好清洗。

你需要做的事

如果你生病了，而且你担心自己可能染上了传染病或被动物感染，请立即就医。

病菌 —— 把它们从你手上洗掉 (Germs – wash your hands of them)

苏格兰全国手部卫生运动。
www.washyourhandsofthem.com

Health Protection Scotland 小册子

建议孕妇避免接触正在生产的动物。
www.hps.scot.nhs.uk
(搜索“animals” (动物))

Food Standards Scotland

有关食品安全和标准、营养和标签的信息和建议。
www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety

NHS inform

有关感染的信息和建议。
www.nhsinform.scot/healthy-living/pregnancy-and-baby



通过超声波扫描 进行筛检

这些扫描是由受过专业训练的医疗专业人员进行的，他们称为超声医生。

你需要
知道

你的助产士会在你怀孕期间为你提供两次超声波扫描。一次在 11 到 14 周之间，另一次在 18 到 21 周之间。扫描并非 100% 准确。有时候，一些疾病无法通过扫描检测出来。

你的扫描将是二维黑白图像。NHS 通常不做彩超和三维（3D）彩超。

超声波扫描当天会发生什么

- 你需要躺下并露出肚子。超声医生会在你的肚子上涂上一些凝胶，然后将一个叫做传感器的手持仪器在上面滚动。这样就会捕捉到下面所有一切的影像，并将其发送到屏幕上。
- 此扫描并不是为了测知你宝宝的性别。因为你的宝宝在扫描过程中所处的位置，通常无法判断你怀的是男孩还是女孩。再加上它也不是完全可靠的！
- 大多数扫描结果都是正常的。如果超声医生怀疑可能有某种疾病，他会告诉你，并可能会向另一位超声医生或医生寻求意见。

怀孕早期筛检扫描

你的第一次扫描是在 11 至 14 周之间进行的。扫描：

- 检查你宝宝的心跳
- 估计孕期

- 评估宝宝的生长和发育
- 确定你怀的是一胞胎还是多胞胎
- 提供颈项透明层厚度（这是唐氏综合征筛检的一部分——请参阅第 83 页）。

如果在这个阶段查出某种疾病，你的医疗专业人员会就此和你讨论。

怀孕中期筛检扫描

此扫描在 18 到 21 周之间进行，用于发现影响宝宝发育的主要疾病。大多数宝宝都很健康，而且发育良好。但有时会查出疾病——通常这些都是小问题，但有时会很严重。

如果怀孕中期的扫描没有查出任何疾病，那么在怀孕期间你可能就不需要再做扫描了。如果超声医生不能清楚地看到宝宝，你可能会被要求改天再来做一次扫描。你可能还会被要求在怀孕后期再来——超声医生会解释原因。



你需要做的事

进行孕早期（16周前）扫描之前膀胱需要充盈。这意味着你需要喝大约一品脱的水。当你的膀胱充盈的时候，它会把你的子宫推向上方，这样超声医生就能看得更清楚。进行怀孕中期扫描（18和21周之间）之前膀胱不需充盈，但喝一、两杯水将有利于超声医生进行检查。

你需要知道

选择做所有检查项目还是其中的一部分，可能会是一个困难的决定。NHS Health Scotland 有关于怀孕期间筛检的有用指南——你可以向助产士要一份，或登录 www.healthscotland.com/documents/30532.aspx 获取。



怀孕期间的筛检

在怀孕期间，你将被提供各种检查。如果发现任何健康问题，你和你的宝宝可以尽早接受所需的治疗。

选择做所有检查项目还是其中的一部分，可能会是一个困难的决定。是否接受这些检查是由你决定的。你的检查是保密的，只有你和参与你治疗护理的医疗专业人员才会知道结果。除非你同意，否则任何人都不会知悉。做这些检查往往会帮助你去做一些有关宝宝护理的决定，无论是出生前还是之后。

血液检查

血液检查是你孕期保健的一个重要部分。这些通常在你第一次产前预约时进行，其中一些可能会在怀孕后期再次做。

助产士会用针头、注射器或真空管从你手臂上的静脉抽取血液。这通常不会很疼，但会感觉不舒服，之后可能会有一些瘀青。

血液检查查些什么？

- **全血细胞计数**（full blood count，简称 FBC）。这项检查有助于查出你是否患有贫血。贫血意味着你的血液难以将氧气输送到全身。可以用铁剂和其他治疗方法来治疗贫血，以保障你和你宝宝的健康（请参阅第 131 页）。
- **血型**和 **RhD 血型**。一个人的血型为 A、B、O 和 AB 四种类型中的一种。你应了解你的血型，以防你需要输血。这一点是很重要的，因为血液中的一种叫做血型抗体的物质有时会影响你的宝宝。如果发现这些抗体，你的医疗专业人员或助产士会与你讨论。

此项检查还将测出你是 RhD 阳性还是 RhD 阴性。请参阅第 86 页了解更多信息。

- **梅毒。**如果不被发现并进行治疗，梅毒会损害你自己和你宝宝的健康。只需用抗生素便可迅速治疗。人们会患上梅毒而自己并不知道。
 - **乙肝。**这是由一种病毒引起的，这种病毒可在分娩期间从母亲传给婴儿。该病毒会导致严重的肝脏疾病，但感染了乙肝的妇女可能没有感染症状——不做检查，她们不会知道自己被感染了。如果不进行免疫接种，乙肝患者所生的婴儿中很多也会受到感染。如果检查结果表明你感染了乙肝，专科医生将为你提供治疗。你的宝宝在出生时将接受乙肝疫苗接种。这通常会防止他被感染，且在年龄大一点的时候不患上严重的肝脏疾病。
 - **人类免疫缺陷病毒（HIV）** 这是导致获得性免疫缺陷综合症（艾滋病，AIDS）的病毒。经过一段时间后，HIV 会破坏人体对抗感
- 染和疾病的防御系统。如果你感染了 HIV，你可以在怀孕、分娩和哺乳时将其传染给你的宝宝。如果检查显示你感染了 HIV，我们会提供抗病毒的药物保持你的健康。我们也会在你的宝宝出生后几周为他提供同样的药物，来防止他被感染。
- **镰状细胞病和地中海贫血。**这些疾病影响血红蛋白，血红蛋白是血液的一部分，为身体输送氧气。这些疾病的患者终生需要专科治疗。这是家族遗传病，父母可以把导致疾病的基因遗传给他们的孩子。他们被称为携带者。任何人都可能是携带者，但如果你的祖先（父母、祖父母和更早的祖辈）来自疟疾流行的地方，比如非洲、南亚（印度、巴基斯坦或邻国）或加勒比海地区，你更有可能是一名携带者。在你第一次去见助产士时或在这之后不久，会向你提供镰状细胞病和地中海贫血筛检。你应该尽早决定是否

你需要
知道

助产士会尽快告诉你结果。如果你有任何问题，或者你担心做这些检查，你可在下一次去诊所时咨询或与你的助产士交谈。

去做这些检查，因为这些检查要在孕期中尽早进行——最好在孕期 10 周前，尽管在这之后做仍会有帮助。如果你和你宝宝的父亲都是携带者，你的宝宝就有可能患上这种疾病。了解你或你宝宝的父亲是否是携带者可以帮助你确保你的宝宝在出生时得到正确的治疗。

唐氏综合征筛检

有些婴儿生来就患有唐氏综合征，也就是多了一条 21 号染色体。

染色体的额外复制是偶然发生的，并不是由父母在怀孕前或怀孕期间所做的任何事情引起的。女性年龄越大，生唐氏综合征患儿的可能性也会增加。

在婴儿阶段还很难说他们在儿童期或成人期会受到多大的影响。很多唐氏综合征患儿去主流学校上学。有些唐氏综合征成人患者能找到工作，过着相当独立的生活。但有些患者则需要长期的帮助和支持。

做筛检可以帮助你为怀孕做决定，并帮助你为唐氏综合征孩子做准备。

跟你的助产士和你的伴侣或与你关系密切的人交谈。了解唐氏综合征，以及如果你的宝宝患有唐氏综合征会意味着什么。是否进行筛检最终由你来决定。

根据你已怀孕多久，你可接受两种不同的唐氏综合征筛检方法中的一种。筛检结果将预测你宝宝患唐氏综合征的几率是高还是低，但却不能肯定是否确实患有此病。

你将被提供以下筛检中的一项：

- 血液检查和称为颈项透明层 (nuchal translucency, 简称 NT) 厚度的怀孕早期扫描测量。这测量胎儿颈后皮肤下的液体量。我们可用计算机将此测量结果和血液检查结果结合起来，计算出你的宝宝患唐氏综合征的几率。有时候无法做 NT 测量，这是由于你宝宝的所处的体位，或者你已经怀孕超过 14 周了。
- 如果你怀孕 14 到 20 周，则只做血液检查。你的血液检查结果会被输入电脑，计算出宝宝患唐氏综合征的几率。

大多数情况下，筛检显示你的宝宝患唐氏综合征的几率较低。

如果筛检显示你的宝宝患唐氏综合征的几率较高，你的助产士或产科医生会与你联系，讨论筛检结果。当筛检显示患病几率“较高”时，这意味着你的宝宝患上此病的几率大于 150 分之一。如果这是筛检所显示的，你会被提供诊断性检查。

诊断性检查

诊断性检查可以告诉你你的宝宝是否患有某种疾病，但是做这种检查也有可能導致流产。获得正确的信息是很重要的，以帮助你仔细考虑诊断性检查是否适合你。

我们会向你提供这些检查，如果你的筛检结果显示：

- 你的宝宝有较高几率患上唐氏综合征或另一种类似疾病
- 你是镰状细胞病或地中海贫血携带者（或患有此种疾病的人）的几率较高（请参阅第 82 页）。

有时胎儿异常状况扫描显示的结果与染色体病有关，你将被提供诊断性检查来进行确诊。

诊断性检查有两种：

- **绒毛膜取样 (CVS)**。从怀孕 11 周开始可以做 CVS。产科专家会将一根细针插入你的腹部和子宫，并从你的胎盘中取出一小块样本。CVS 可以在怀孕早期进行，通常是第 11 周以上。每 100 名

接受 CVS 的妇女中有一或两名会因做此检查而流产。CVS 无法提供明确的结果，每 100 个样本中有两个会是这种情况。

- **羊膜腔穿刺术**。羊膜腔穿刺术可在孕期 15 周后进行。产科专家会用超声波扫描来检查你的宝宝在子宫里的位置。然后将一根细针插入你的腹部和子宫，从你宝宝周围的液体中抽取一份样本。大约每 100 名接受羊膜腔穿刺术的妇女中有一名会因为做这项检查而流产。每 100 次羊膜腔穿刺术中，大约有一例无法提供明确的结果。

“

当我们被转介去做羊膜腔穿刺术时，医护人员给了我们很大的支持。他们告诉我们，如果我们有任何问题，或者如果我们在谷歌上搜索到了什么，以及有什么疑虑的话，可以随时给他们打电话。

”

Alison,
Linlithgow



信息和支持



当检查显示你的宝宝可能患有某种疾病时，这可能会让你很震惊，你可能会有各种各样的感觉、担心和疑问。你可能想获得更多的信息和支持。了解以下方面很重要：

- 检查结果显示什么
- 检查结果是否确定
- 你是否需要为分娩或生产，或此次怀孕的前景做任何决定。

支持团体可以帮助你面对困难的决定（请参阅第 88 页），你可以和你的助产士、产科医生或专家以及你的 GP 交谈。如果检查结果显示你的宝宝可能患有严重疾病，你可能想与情况类似的孩子的父母谈谈，进一步了解情况。

你根据所掌握的信息所做的选择是你自己决定的，医疗专业人员会支持你的任何决定。

你的血型 和 RhD 血型

每个人都有自己的血型。你会是 O、A、B 或 AB 型，以及恒河猴 (RhD) 阳性或 RhD 阴性。

当你怀孕时，知道你的血型是很重要的，以防你或你的宝宝需要输血。你的助产士还需要知道你和你宝宝的 RhD 血型是否相同。如果血型不同，这可能意味着你需要额外的护理。

你宝宝和你的血型

你的血型可能和你的宝宝一样，但也可能不同。如果你的血液是 RhD 阴性，而你的宝宝是 RhD 阳性，这就很关键。如果宝宝少量的 RhD 阳性血液进入你的血流中，你的身体就会识别来自宝宝的不同血液，并产生抗 D 抗体。这是你的身体保

护你不受这些不同红细胞影响的方法。当你分娩的时候，你可能会接触到少量你宝宝的血液。这也可发生在流产后或怀孕期间，特别是如果你在怀孕期间因为任何原因发生出血。这通常不会引起问题，但当你再次接触到 RhD 阳性的血液，通常在你下一次怀孕时，你的身体会立即产生抗体。这些抗 D 抗体可以穿过胎盘，攻击胎儿的红细胞。虽然这非常罕见，但如果发生这种情况，你的宝宝可能需要在娩出后甚至在出生前接受治疗。

幸运的是，如果你是 RhD 阴性血型，我们可以通过注射抗 D 免疫球蛋白来防止抗 D 抗体的形成，这种免疫球蛋白可以快速地从母亲的血液中移除少量宝宝的 RhD 阳性血液。

大约六分之一的女性为 RhD 阴性血型。如果你是 RhD 阴性，给 RhD 阴性女性注射抗 D 免疫球蛋白有一个“恰当的时间”，以防止抗 D 抗体的形成：

你需要
知道

由于抗 D 免疫球蛋白注射的保护作用在几个月后就会消失，你可能在怀孕后期需要补充注射。如果你再次怀孕，你肯定需要注射更多的抗 D 免疫球蛋白。

- 你将在怀孕 28 周左右注射抗 D 免疫球蛋白。
- 你的宝宝出生后会验血型。如果你的宝宝是 RhD 阳性，你将被提供另一针抗 D 免疫球蛋白。
- 如果你在怀孕期间发生出血，或

如果你发生可能导致内出血的情况，如跌倒或意外事故，或如果你在怀孕期间接受了任何特殊的手术（如羊膜腔穿刺术），那么额外注射抗 D 免疫球蛋白将能保护你和你的宝宝。

你需要做的事

检查你的血型是产前护理的重要组成部分，对宝宝的健康至关重要。如果你没有做血液检查来验血型，那就和助产士谈谈。



更多信息

Antenatal Results and Choices (ARC)

为接受产前检查的父母提供支持。

www.arc-uk.org

求助热线：0845 077 2290

Down's Syndrome Scotland

为唐氏综合征患儿的父母和唐氏综合征患者提供信息和支持。

www.dsscotland.org.uk

NHS inform

有关孕期检查和扫描的信息。

www.nhsinform.scot/pregnancyscreening

British Pregnancy Advisory Service

www.bpas.org/contact-us/find-a-clinic

《你是孕妇!》

NHS Health Scotland 小册子，可从你的助产士那里获得。



一般的健康检查

血压

你在首次助产士预约以及以后每次去见助产士时都会量血压。这是检查你是否有妊娠高血压或先兆子痫（请参阅第 139 页）。

一氧化碳 (CO)

一氧化碳是一种你看不见也闻不到的有毒气体，它对你和你的宝宝都很危险。一氧化碳监测包括呼吸测试，以显示你体内有多少一氧化碳。如果你是一名吸烟者或者你和吸烟者住在一起，你的一氧化碳水平就会高。如果你吸烟，但想戒烟，请向助产士咨询 Quit Your Way 戒烟服务。

尿液

一根特殊试纸会被浸入到你提供的尿液样本中来进行检测。这项检查可以检测尿液中的糖（可能是糖尿病的征兆）和蛋白质（可能是先兆子痫的征兆）（请参阅第 139 页了解更多信息）。

腹部

每次见面助产士都会检查你的腹部。你的助产士会用手在你的腹部上面四处移动，来感觉你的宝宝是怎样躺着的、他的大小，以及你的子宫的高度。

孕期免疫接种

当你怀孕的时候，你会获得免疫接种，以保护你和你的宝宝免受传染病（如百日咳和流感）的侵袭。这些免疫接种能在你的宝宝出生后的最初几个月提供保护，直到他在 8 周大时开始接受自己的免疫接种。

这些是建议孕妇接种的疫苗：

疫苗	什么时候接种
流感	为流感季节（十月份至三月份）做准备，无论处在怀孕的任何阶段
百日咳	从怀孕的第 16 周开始

季节性流感疫苗

接种流感疫苗是保护你和你的宝宝不受流感侵害的最好方法。英国皇家助产士学院（Royal College of Midwives）建议所有孕妇都应该接种免费的流感疫苗，无论是处在怀孕期间的任何阶段。这种疫苗中没有任何活病毒，所以不会让你感染上流感。它在孕期的任何阶段对你和你的宝宝都是安全的。

怀孕期间患流感对你的影响会更大，因为此时你的免疫系统被削弱了。流感有时会导致严重的问题，包括早产、出生时体重低和死亡。





NHS inform

免疫接种和疫苗指南，包括其他格式和各种语言版本。

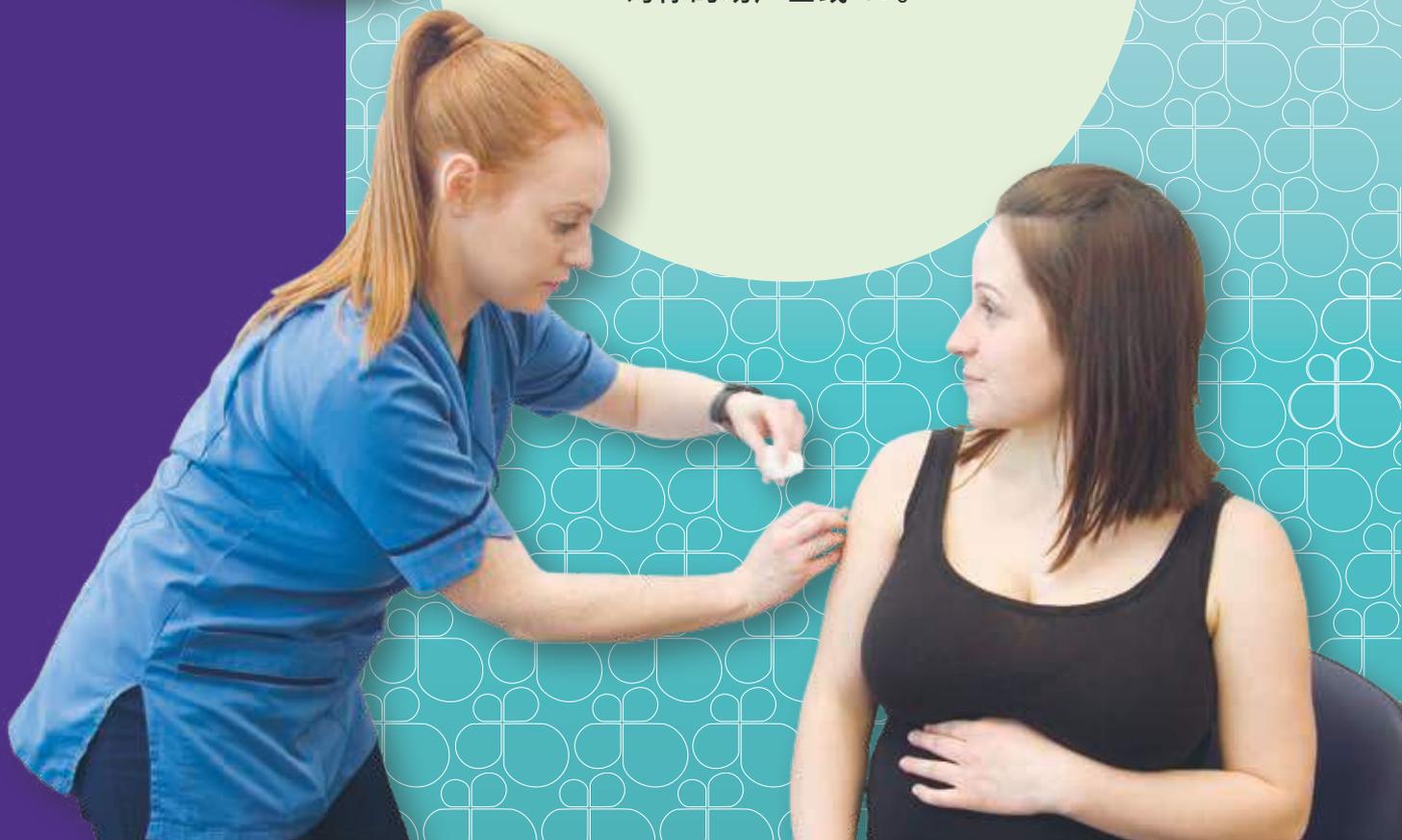
www.nhsinform.scot/immunisation

百日咳疫苗

百日咳对一岁以下婴儿的影响尤其严重，因为它会导致肺炎和脑损伤。年龄太小而不能开始常规免疫接种的婴儿患百日咳的风险最大。你可以通过在怀孕的最初几周接种百日咳疫苗来帮助你的宝宝预防百日咳。最好在孕期满 16 周后立即接种，越快越好。32 周后接种疫苗不会给你的宝宝同样程度的保护。

你需要做的事

流感和百日咳免疫接种对你和你的宝宝都是安全的，并能提供最佳保护以免受这些疾病感染。如果你想获得更多的信息，并了解你所在地区的免疫接种点，你可以咨询你的助产士或 GP。



怀孕期间服用药物

当你怀孕时，你需要对药物格外小心。大多数药物会从你的血液传给你的宝宝。这包括处方药、草药和天然药物。

有些药物在你怀孕时服用是安全的，但其他一些药物（包括一些普通药物）对你发育中的宝宝是有害的。在你服用任何药物之前，或停止服用任何药物之前，获得正确的建议是很重要的。你可以咨询你的助产士、药剂师或 GP。

哪些药物是安全的？

对你服用的每一种药物，你都应该寻求建议。如果你已经在服用某些

药物，请尽快告诉你的 GP 你怀孕了。你们可以一起决定是否还需要继续服用，如果需要，你的 GP 可以确保你在最短的时间内服用最少的剂量。

在未事先咨询 GP 的情况下，不要停用任何医生开的药。突然停用重要药物可能对你和你的宝宝都有害。你的 GP 可能还需要咨询其他负责治疗的医生。

你需要
知道

突然停用处方药物对你和你的宝宝都有害。你的 GP 或产科医生将帮助你决定服用什么药物和服用多少，以确保你和你的宝宝在怀孕期间尽可能地安全。请参阅第 134 页了解更多信息。



孕期辅助治疗

即使有些东西是天然的，但并不意味着在怀孕期间使用它也是安全的，有一些草药和辅助药物你是不应该服用的。如果你正在使用草药、顺势疗法和芳香疗法，最好告诉你的助产士、药剂师或 GP，并在使用或服用任何新药物之前征求他们的意见。

如果你决定使用草药或辅助疗法，一定要找具备适当资格的人。辅助和自然疗法委员会（Complementary and Natural Healthcare Council）会有诸多治疗领域的合格专业人员名册。检查执业者是否有治疗孕妇的经验，并确保在进行任何治疗之前告诉他们你怀孕了。

抗癫痫药物

如果你患有癫痫症，你需要和你的神经科医生、癫痫护士或产科医生谈谈你正在服用的药物。除非他们告诉你停药，否则你应该在怀孕期间继续服用，这样才能最好地控制癫痫发作。

你可能需要改变你服用的药物，或者你服用的量，这样以确保对你的宝宝是安全的。突然停药对你们俩都有害。

丙戊酸钠 (Epilim®/Epilim Chrono®) 和丙戊酸 (Convulex®) 被认为与某些婴儿出现出生缺陷、发育和学习问题的几率较高有关。它们是治疗癫痫的处方药，但你也可以用它们来治疗其他疾病，如精神健康问题或偏头痛。

如果你正在服用其中任何一种药物，你的医生会告诉你可能的好处和坏处，你们可以一起决定该怎么做。如果你正在服用药物来控制癫痫，那么一旦你开始尝试怀孕，你就需要每天服用 5 毫克 (5mg) 的叶酸。这将需要为你开处方，通常是由你的 GP 开具，因为这是一个比正常更高的剂量。

使用药房

药房是寻求与药物有关的帮助和建议的好地方。你的药剂师可以给你一些关于小病的意见，建议治疗的方法或者转介你去看另一位医疗专业人员。

你可以在怀孕期间和你的宝宝出生后的第一年为自己注册并免费使用小病服务 (Minor Ailment Service, 简

称 MAS)。你可以继续从 MAS 那里为你的宝宝获得免费的建议和药物，直到他 16 岁。

在苏格兰，所有社区药房都有 MAS，如果你是注册用户，你的药剂师可以：

- 为你提供建议，或者告诉你应该去看你的 GP 或其他医疗专业人员
- 给你免费提供治疗小病的药。

你可以在任何药房购买药物或领取处方药，但你只能在你注册的药房使用 MAS。使用 MAS 还可以免得你仅仅为了要张处方而与你的 GP 预约。

你的药剂师可以帮助你治疗：



- 咳嗽、感冒和喉咙痛
- 消化不良
- 全身疼痛和痛楚
- 腹泻和便秘。

更多信息



Electronic Medicines Compendium

有关药物的信息。

www.medicines.org.uk/emc

BUMPS – Best Use of Medicines in Pregnancy

有关怀孕期间各种药物的信息。

www.medicinesinpregnancy.org

Complementary and Natural Healthcare Council

www.cnhcregister.org.uk

Epilepsy Connection

为癫痫患者提供的信息和支持。

0141 248 4125

www.epilepsyconnections.org.uk

NHS Minor Ailment Service

0800 22 44 88

(NHS inform 求助热线)

有关该服务的小册子：

www.gov.scot

(搜索“minor ailment” (小病))

如何使用小病服务 (Minor Ailment Service, 简称 MAS)

- 1** 申请孕产妇豁免证明。询问你的 GP 诊所接待员。
- 2** 选择一个药房去注册。你在同一时期只能注册一个。
- 3** 你的孕产妇豁免证明通常会装在 NHS 盖章的信封里以邮寄方式寄给你。
- 4** 拿着你的孕产妇豁免证明到药剂师那里去申请注册 MAS。
- 5** 签署注册表格。你的宝宝出生后，你也要签署一张表格帮他注册。

你需要做的事

确保你的 GP、牙医、药剂师或其他医疗专业人员在开处方或给你治疗之前知道你怀孕了。服用任何药物前最好先确认一下。

如果你在服用任何辅助药物，一定要告诉助产士。去做产前检查也很重要。

性生活和性健康

通常情况下，怀孕时过性生活是非常安全的。任何对你没有伤害的性活动都不会伤害你的宝宝。你的宝宝在子宫里受到羊水（羊膜囊）的保护，尽管他在你过性生活时可能会感觉到移动，但他不会受到伤害。

孕期性生活

你和你的伴侣可能会发现对性交的渴求改变了，你们可能会渴求更多，或可能会完全没有欲望。如果性生活在怀孕之前的生活中扮演着一个重要的角色，那么这种感觉很可能会再回来。

如果你不想过性生活，你可以找到其他的亲密方式。经常通过温馨的身体接触来保持亲密，这些接触不一定要导致性交。谈论彼此的感受。

在你怀孕的后期，你可能发现采用伴侣在上的性交姿势会让你不舒服。

你可以通过让上面的人用手臂支撑身体来解决这个问题，或者尝试侧卧式。

你可能会变得不那么喜欢插入式性交。说出什么会让你觉得舒服很重要。除了插入式性交，还有其他可以给你带来愉悦和亲密的方法。



性传播感染 (STI)

当你怀孕的时候，你仍然可以通过与患性病的人发生性行为而传染上性传播感染 (STI)。如果你被感染，它会给你和你的宝宝带来健康问题。如果你和一个不是你的固定伴侣或者你认为可能有性病的人发生无保护措施的性行为（未使用避孕套），请咨询你的助产士或者 GP，或者在当地的性健康诊所接受检查。STI（包括 HIV）可传给你的宝宝。你可以通过打电话给你的 GP 或在 NHS inform 苏格兰的服务目录 (Scotland's Services Directory) 上找到你所在地区的性健康诊所的详细信息——查阅更多信息，见对侧。如果你或你的伴侣患了唇疱疹，不要进行口交——这种唇疱疹病毒还会引起生殖器疱疹。如果你在怀孕期间患上了生殖器疱疹，你的宝宝就有可能患上一种叫做新生儿疱疹的严重疾病。

如果你认为你可能患有性传播感染，你可以在当地的性健康诊所接受检查。所有孕妇在第一次产前预

约时都要进行血液检查，以检查包括 HIV 在内的某些性传播感染。接受检查不会伤害你的宝宝。

一些 STI，如衣原体和淋病，很容易用抗生素治疗。但如果不及时治疗，它们会对你的宝宝造成严重伤害，并给你带来长期的健康问题，包括不孕不育。如果你认为你可能有患 STI 的风险，那就应该使用避孕套来保护你自己和你的宝宝。

避孕

你可能会觉得在怀孕时考虑宝宝出生后的避孕还为时过早。但是在这个阶段最好和你的助产士谈谈，制定计划进行避孕，要么在产后出院前，要么去你的 GP 或当地的性健康服务机构。长效可逆性避孕 (LARC) 可以包括在你的分娩计划中，一些避孕措施可以在产后直接实施。如果你在家分娩，可向你的助产士询问关于避孕的问题。你可参阅第 272 页了解更多的信息。

你需要
知道

没有明确的证据表明过性生活和流产有关系。但是，如果你有过几次流产，你的医生可能会建议你在月经应来的时候不要过性生活。他也可能建议你在孕期前三个月不要过性生活。向你的助产士或 GP 咨询你的情况。

更多信息

Sexual Health Scotland

有关性生活与关系的信息、你所在地区的性健康服务，以及关于避孕的建议和指导。

0800 22 44 88

www.sexualhealthscotland.co.uk

Scotland's Service Directory

苏格兰数千家 NHS 服务机构的详细信息。

www.nhsinform.scot/scotlands-service-directory

你需要做的事

如果你选择过性生活，你和你的伴侣必须在没有迫于压力的情况下自愿进行。如果你迫于压力参与你不想要的性交，和别人谈一谈。你的助产士、保健随访员、家庭护士或 GP 都能提供帮助。

你需要知道

过性生活不会让你提前分娩。但如果你即将分娩，那么性生活或许会有一定作用。这是因为精液中含有可以帮助你的子宫颈“成熟”的天然激素。在性交时，你的身体会释放一种在分娩时也会产生的激素，称为催产素。

在怀孕后期，性高潮或性交本身会引发布拉克斯顿·希克斯假性宫缩（请参阅第 183 页）。如果发生这种情况，你会感到子宫的肌肉变硬。别担心，这很正常，这不是分娩的开始。

怀孕期间旅行

无论你是坐汽车短途旅行还是乘飞机度假，怀孕的时候多照顾自己是很重要的。做一些小的改变和提前计划将有助于确保你有一个舒适而安全的旅程。

无论你去哪里，带着你的孕妇笔记是一个好主意。如果你要去度假或出国，确保你有旅行保险。

在车内

怀孕时开车或者坐车都是可以的。像往常一样系好安全带很重要，但要确保安全带不要跨越孕肚。腰部安全带应该横过你的髋部，舒适地系在你孕肚的下方。斜肩带应该在乳房之间和围绕着孕肚。

开车的时候，要经常休息，并确保带上一些水和零食。

去度假或出国

如果你打算去度假，想想你要去哪里。如果你感到不舒服或难以入睡，你通常喜欢的假日里的一些事物，比如炎热晴朗的气候可能不是一个好主意。像散步和游泳这样的活动在你怀孕期间是可以的，但是在有可能摔倒的地方做任何活动都不可取（请参阅 66 页）。

调查一下你计划去的国家的医疗服务质量，注意避免接触可能导致肠胃不适的水或食物。有些治疗腹泻的药物可能不适合孕期服用。如果你有什么问题，可以和助产士谈谈。



如果你想去某一些国家旅游，你需要在旅行前接种疫苗。有一些疫苗是你怀孕时不应该接种的，尤其是在孕期前三个月，所以在进行任何预订之前一定要先查一下。如果可以避免的话，你不应该去有疟疾或寨卡病毒的地方。如果你计划出国旅行，应尽早寻求健康建议。了解更多信息，请登录 www.fitfortravel.nhs.uk。

你需要 知道

你需要购买一份特殊的旅行保险，涵盖所有的医疗费用，并允许你因怀孕期间的任何问题而取消行程。如果你不告诉你的保险公司你怀孕了，那么你的保险可能会无效。



Fit for Travel

NHS Scotland 有关出国旅行的信息。

www.fitfortravel.nhs.uk

乘飞机旅行

如果你的妊娠没有什么问题，那么航空旅行通常是安全的。但是，如果你有任何妊娠并发症的话，请咨询助产士或 GP，确保没有任何医学上的原因（如高血压或有深静脉血栓形成的风险）不允许你乘飞机（请参阅第 140 页）。如果你的预产期在一个月内，大多数航空公司都不会允许你飞行。有的航空公司需要你有 GP 或助产士的信件，证明你怀孕 7 个月时适合飞行。在订位前请先向航空公司查询。

深静脉血栓 (deep vein thrombosis, 简称 DVT)

DVT 是腿部、小腿或骨盆深静脉中的血块。如果你长时间久坐或者很少活动，你可能会比较容易患上 DVT。所以，如果你长途飞行，或者坐了 4 个小时以上，那就要格外小心，遵照助产士或医生的建议。有关 DVT 的更多信息，请参阅第 140 页。

你需要做的事

当你出行几天或更长时间的时候，记得带上你的孕妇笔记，以防你需要医疗上的帮助。

在旅行前告诉你的旅行保险公司你怀孕了，否则保险可能无效。

怀孕期间的虐待和暴力

各行各业的妇女都可能会受到身体和精神虐待。大约五名妇女当中有一名在她们的生活中经历过来自伴侣或前伴侣的家庭虐待或暴力，并且也可能受到来自其他家庭成员的虐待，或者在儿童时期遭受过其他形式的虐待。

家庭虐待不仅仅是关于暴力。它可以是控制或欺凌行为，或性、情感、经济或心理虐待，或这些的混合。它会影响你的精神、性和身体健康。正在或曾经遭受虐待的妇女更容易发生抑郁、流产或在怀孕期间和产后出现健康问题。

可能被视为虐待的一些行为：

- 制造或实施伤害你或他们自己的威胁。
- 恐吓，例如毁坏你的财产或虐待宠物。
- 奚落你，让你觉得你疯了或者让你感到内疚。
- 实施控制，比如告诉你你只能见谁、你只能去哪里以及你只能做什么。

你需要
知道

在你怀孕的时候，虐待会影响你未出生的宝宝，他更可能会早产。施虐者的行为会让你更难找到一个安全的地方，与你的宝宝建立牢固而亲密的关系，因为你被迫保护他不受施虐者的伤害。这会影响到他将来的人际关系和情感发展。因此，尽管这种虐待可能已经持续了一段时间，而且你现在感觉自己无法处理，但寻求帮助对你和你的宝宝来说是很重要的。

- 将虐待怪罪于你，否认虐待的发生或不当回事。
- 威胁要带走你的宝宝或说你是个糟糕的父母。
- 不让你工作，控制家里的钱。

许多人对遭受性虐待和暴力感到羞耻和内疚。男人以及处于同性关系中的人也会经历暴力和虐待。有时他们不寻求帮助，因为他们担心没有人相信或被取笑。

如果你正遭受虐待，或者你曾经被虐待过，怀孕会引发各种各样的不良情绪。有些妇女不去赴产前预约，因为她们担心在做检查时自己的反应。另一些孕妇则害怕分娩，因为这可能会带来恐慌和失控的感觉。如果你在童年时遭受过虐待，这个经历有时会如潮水般涌回来，即使你已经把它抛在脑后很多年了。

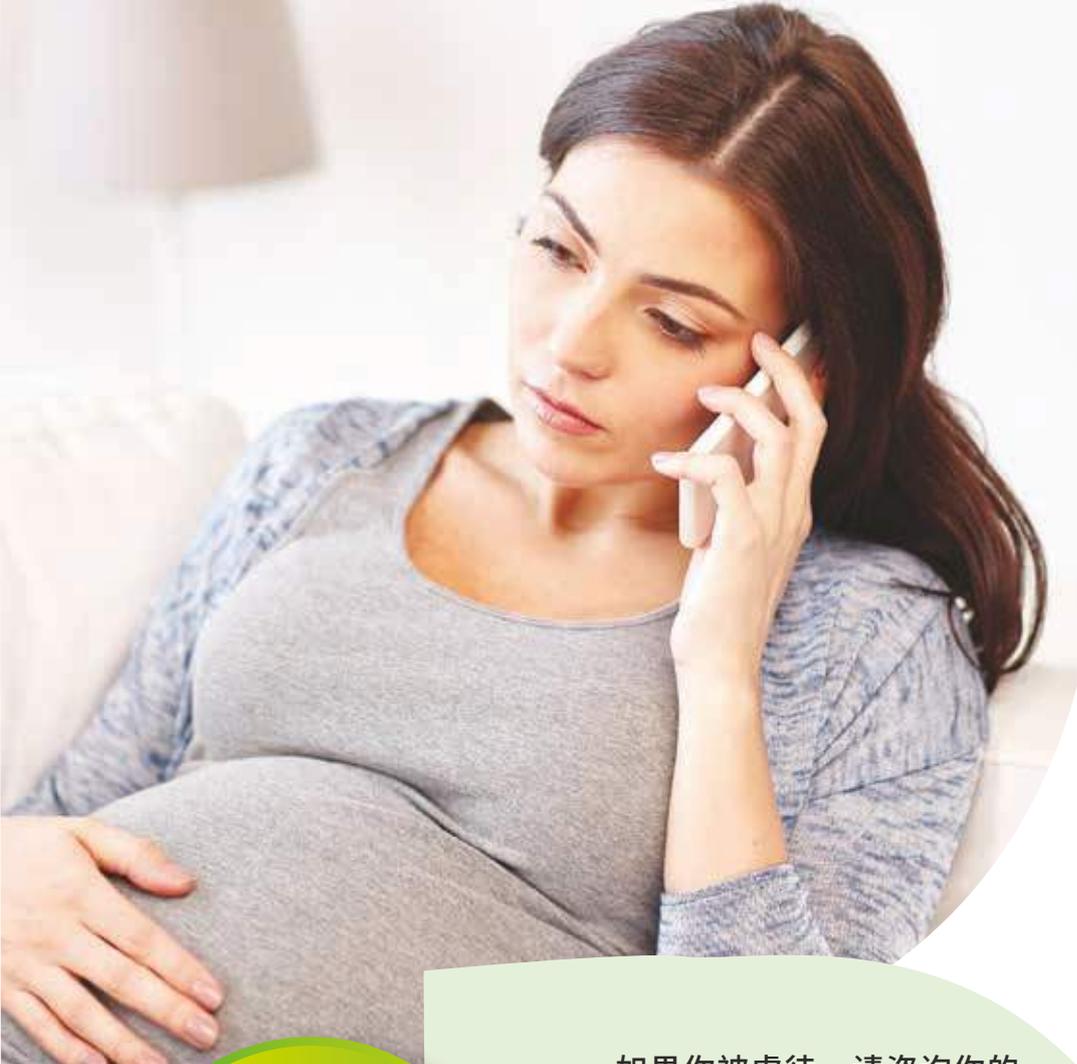
寻求帮助和支持

家庭虐待不是你的错，是绝不能容忍的行为。如果有人虐待你，逃脱或者告诉别人这件事的想法可能都会让你感到害怕，但重要的是你要这么做。告诉你可以信任的人并寻求帮助。你可以和你的助产士、GP 或保健随访员（或者如果你有家庭护士的话）谈谈，并相信他们会保密。苏格兰的家庭虐待和强迫婚姻求助热线（Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline）（0800 027 1234）是一个提供信息和建议的保密服务机构。这个号码不会显示在你的电话费账单上。

如果你感到有危险或不安全，请拨打 999 与警方联系。无论你是否与施虐者生活在一起，你和你的家庭都可以从这些服务机构得到情感上和实际上的帮助。

你需要
知道

女性生殖器切割（female genital mutilation, 简称 FGM）或“割礼”可在怀孕和分娩期间造成问题。如果这种情况发生在你身上，你可能需要额外的护理。虽然跟助产士谈这件事可能难以启口，但是她可以确保你和你的宝宝得到最好的照护。你可能会迫于家庭成员或来自更大范围的社区的压力的为你的女儿安排女性生殖器切割，但这在英国是违法的。你的助产士或社会工作者可以为你提供建议，并支持你保护你女儿的安全。了解更多提供给父母的信息，请登录 www.fgmaware.org/advice-for-parents。



你需要做的事

如果你被虐待，请咨询你的助产士或任何医疗专业人员。你也可以拨打全国家庭虐待求助热线，或者联系你当地像 Women's Aid 团体这样的支持性组织，你可登录以下网址找到他们的信息：www.womensaid.scot，（搜索“nearest group”（最近的团体））。

你可从苏格兰庇护所（Shelter Scotland）处获得住房建议（请参阅第 240 页）。

更多信息

Scotland's Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline

为所有遭受家庭虐待或强迫婚姻的人服务。

0800 027 1234

（每天 24 小时开放）

www.sdafmh.org.uk

National Rape Crisis 求助热线

此求助热线每天从下午 6 点到午夜之间开放。

08088 01 03 02

www.rapecrisisscotland.org.uk

Scottish Women's Aid

0800 027 1234

www.womensaid.scot

Galop

LGBT 和反暴力慈善机构。

0800 999 5428

www.galop.org.uk

Abused Men in Scotland

为遭受家庭虐待的男性而设的组织。

0808 800 0024（早上 9 点到下午 4 点，周一至周五）

www.abusedmeninScotland.org

Men's Advice Line

为全英国境内遭受家庭虐待的男性而设的求助热线。

0808 801 0327（早上 9 点到下午 5 点，周一至周五）

www.mensadvice.org.uk



双胞胎和多胞胎

超声波扫描显示多个胎儿。如果这完全出乎意料，那可能需要一点时间来适应！许多父母会想知道他们是否能够应付，但你的助产士将能够回答你的任何问题，并帮助你找到适当的支持。

如果你怀了不止一个宝宝，在怀孕期间你会得到额外的护理。这可能意味着更多的定期预约和扫描，以及产科医生和助产士的护理。当你怀有多个宝宝时，你在怀孕期间可

能患上高血压和糖尿病等疾病。你可能会提前分娩，有时分娩也会更复杂。你得到额外护理有助于减少这些状况发生的几率。

如果你怀的是双胞胎或更多，你需要了解的主要方面如下：

- 额外的妊娠激素可能意味着你更有可能会发生晨吐。如果这变得让你很苦恼，请咨询你的助产士。
- 助产士会密切观察你的血压和血糖，以防你需要治疗高血压或妊娠期糖尿病（请参阅第 138 页）。
- 你的宝宝更有可能早产。怀双胞胎的妇女中大约有一半在 37 周之前分娩。五分之一在 34 周之前分娩。
- 可能会建议你考虑进行计划性剖腹产，以防止你和你的宝宝出现问题（请参阅第 177 页）。出现双胞胎中的一个或两个处在难以经阴道分娩的位置的可能性会更大。
- 如果你怀的是双胞胎并经阴道分娩，你的产科医生可能会建议你做硬膜外麻醉来缓解疼痛。如果第二个宝宝在分娩方面需要帮助，硬膜外麻醉会让你舒服些。如果第二个宝宝分娩困难，而且需要进行剖腹产，硬膜外麻醉意味着手术可以很快完成。
- 如果你怀的是三胞胎或更多，通常建议你做剖腹产。



你需要知道

双胞胎最常见的胎位是两个宝宝都头朝下，这是最好的分娩方式。但是你的子宫里没有太多的空间，所以其中一个或两个宝宝都是脚或臀朝下（臀位）是很常见的。有些宝宝横卧在你的子宫里（横位），如果第一个宝宝是这种情况，你就需要剖腹产。如果你的第一个宝宝经阴道分娩，但是第二个宝宝横躺在你的子宫里，那么第二个宝宝可能需要帮助转身才能娩出。

更多信息

TAMBA – Twins
and Multiple Births
Association

为怀有双胞胎、三胞胎或
以上的人提供信息和支持。
www.tamba.org.uk

你需要 做的事

和你的助产士商量，与当地
的双胞胎父母支持团体取得
联系。

“

我之前很担心如何给双胞胎
进行母乳喂养，但这是一次
奇妙的经历，因为有这么多
可获得的帮助和支持，这实
际上比冲调配方奶喂养宝宝
更容易。

”

Miriam,
Edinburgh

产前课程

产前课程有时称为父母教育课。该课程帮助你为即将成为父母做好准备，也让你有机会去认识其他妈妈和及其伴侣。

在课堂上会发生什么



产前课程可能会涵盖的一些方面：

- 你的孕期健康，包括饮食以及如何处理小的健康问题。
- 制定分娩计划。
- 怀孕后期会发生什么，比如分娩的早期征兆。
- 产前、产中和产后的锻炼。
- 在分娩和生产过程中会发生什么以及有哪些止痛方法供你选择（请参阅第 154 页）。
- 放松和呼吸练习，帮助你应付分娩和生产。
- 分娩和手术（如剖腹产）过程中可能出现的问题。
- 怀孕对夫妻或伴侣关系的影响。
- 喂养和照顾你的宝宝。
- 与你的宝宝建立亲密关系。

你需要
知道

这些课程可以给伴侣和分娩伴侣一个提问的机会，并学习在分娩时和产后如何支持你。如果你的伴侣不能去上所有的课，他可能会想上一两堂课。你们可以一起进行呼吸练习。如果你没有伴侣，你可以和任何在你分娩时支持你的人一起去，比如朋友、姐妹或妈妈。或者你可以一个人去。

你需要做的事

助产士可以告诉你你所在地区的课程。有关上班时间请假去上课的更多信息，请参阅第 37 页。

除了给你建议外，该课程还会帮助你为分娩和宝宝出生的前几周做计划。这些课程也是爸爸和伴侣参与其中的好机会。这是开始考虑你的宝宝将如何以及在哪里安全睡觉的好时候。欲获得更多的详细信息，请参阅第 253 页。

大多数 NHS 诊所、医院和健康中心都开设产前课程，由助产士或产科理疗师讲课。它们是免费的，而且是你常规妊娠护理的一部分。这些课程通常是 2 到 6 节课，并在你怀孕末期结束。早点报名，这样你就能去上适合你的课程。

你需要知道

一些课程仅允许孕妇参加。其他课程是为夫妇开设的。有些是为不同的群体开办的，比如未成年父母、来自同一种族的妈妈、或者伴侣和爸爸。如果你是同性伴侣，并且不是分娩母亲，你有权参加为父亲和伴侣举办的产前课程。如果你觉得自己因为性取向而被排斥在课堂之外，或者在其他方面受到了区别对待，可以和助产士或其他你信任的医疗专业人士谈谈。

保持宝宝的健康

了解你宝宝的胎动

你的宝宝可能在晚上或白天最活跃，有时他也会睡觉。每一个宝宝都不一样。最重要的是你要知道你的宝宝在做什么，他通常什么时候比较活跃。

如果你知道宝宝通常的胎动模式，当他的胎动增加或减少时，你就会更早地注意到。如果你很担心，你应该立即寻求建议，不要等到第二天，不要忽视它或觉得你的担心没有必要。如果宝宝的胎动曾发生变化，并且这种情况再次发生，你也应该马上寻求建议。

照顾好你自己和你的宝宝

有一些关键的事情你可以做，以便及早发现任何可能的问题，确保你的宝宝保持健康和状况良好：

- 吸烟是影响正在发育的胎儿以及新生宝宝的健康的最大因素，所以戒烟是你能为你和你的宝宝做

的最好事情。（请参阅第 59 页了解更多信息。）

- 去赴你所有的产前预约，接受提供给你的检测和检查。有些检测必须在特定的时间进行，所以不错过任何检测是很重要的。如果你不能前往预约，你可以和助产士重新安排。
- 留意你的宝宝。好好了解他，知道他通常什么时候比较活跃，什么时候比较安静或似乎在睡觉，以及什么会让他移动，比如你的声音或很响的噪音。
- 不要使用家用设备，比如多普勒（Doppler）、监视器或手机上的应用程序来确认你的宝宝没事。这些设备可以检测到你的心跳，而不是你宝宝的，你不应该依赖它们来告诉你是否出了什么问题。
- 尽可能保持健康，吃健康的食物，保持活跃，不要在怀孕或准备怀孕的时候饮酒。你的助产士可为你提供建议。
- 接种流感疫苗。你可以在每年 10 月初获得接种（请参阅第 89 页）。

- 在你怀孕的最后 3 个月，你应该侧躺着睡觉。如果你醒来时是仰面躺着的，不要担心，只要再翻过去侧身睡就行了。左侧或右侧都可以。
- 如果你在怀孕前患有长期的生理或精神疾病，应确保该疾病得到良好的管理和控制。向你的医生或助产士寻求进一步的建议。

胎儿生长受限 (fetal growth restriction, 简称 FGR)

有时产前检查会发现胎儿很小。有些胎儿天生就小，有些在怀孕后期才会在生长方面赶上来。大多数体型较小的胎儿都会健康出生，并成长为健康的儿童。但是一些发

育不良的胎儿会患有胎儿生长受限 (FGR)。这意味着与正常状况相比，他们在该怀孕阶段较小较轻。胎儿较小可有多种原因，如：

- 胎盘没有给宝宝生长提供所需的营养
- 他患有某种疾病而阻碍了他的生长
- 孕妇饮食不健康或是吸烟者
- 孕妇可能患有先兆子痫。

胎儿生长受限还会增加死产的可能性，所以及早发现是很重要的。如果你的宝宝生长不良，应该会在产前预约时被检查出来，这也是为什么你要确保去赴所有预约的原因之一。宝宝的生长测量每次都应记录下来，这样可以帮助你了解宝宝的生长状况是否良好。

你需要做的事

不要使用任何手持监控器、多普勒 (Doppler) 或手机应用程序来检测宝宝的心跳。即使你检测到心跳，这并不意味着你的宝宝很好，有可能会给你错误的讯息。如果你不确定，请咨询你的助产士。

你宝宝的胎动

健康感觉到你的宝宝的胎动是他健康状况良好的标志。

感觉到你的宝宝的胎动是他健康状况良好的标志。

大多数妇女在怀孕 16 到 24 周之间开始感觉到她们的宝宝的胎动。



宝宝的胎动可描述为踢、扑动、摆动或滚动。

随着妊娠的进展，胎动的类型可能会改变。

感觉到你的宝宝的胎动是他健康状况良好的标志

我的宝宝应多久动一次？

了解你宝宝的胎动。从 16 到 24 周，你应该感觉到你的宝宝的胎动更频繁，一直持续到 32 周，然后大致保持不变，直到你生产。

什么是正常的？

婴儿在怀孕后期胎动较少的说法不正确的。你应该会继续感觉到你的宝宝的胎动，直到你待产和你分娩的时候。了解宝宝通常的胎动模式。

为什么我宝宝的胎动很重要？

宝宝的胎动减少可能是胎儿不舒服的警告信号。发生死产的妇女中大约有一半注意到宝宝的胎动减少或停止了。



如果我的宝宝的胎动再次减少呢？

如果你仍然担心宝宝的胎动，你必须立即联系助产士或妇产科，即使上次一切正常。不要犹豫，随时联系你的助产士。

不要等待

如果你认为你宝宝的胎动减少或停止了，立即联系助产士或妇产科。每周 7 天，每天 24 小时都会有工作人员值班。

- 不要拖延。
- 不要担心打电话求助。

经允许改编自 Tommy's 小册子《Feeling your baby move is a sign that they are well》(感觉到你的宝宝的胎动是他健康状况良好的标志)。请参阅此资源封底内页上的原始版本。

你需要做的事

如果你注意到你的宝宝没有像平时那样移动，或者他的胎动方式发生了变化，则需立即告诉助产士或妇产科。不要等到第二天。

想了解更多关于宝宝的胎动的信息，请咨询助产士。



如果你担心宝宝的胎动，切勿等到第二天才去寻求建议。

Tommy's

为父母，（包括遭遇婴儿死产的父母）提供怀孕方面的信息。

www.tommys.org

Safer Pregnancy

有关健康妊娠的建议。

www.saferpregnancy.org.uk

'Building a happy baby'

UNICEF 小册子为父母提供有关信息和建议以了解自己的宝宝，并为创建亲密和充满爱的关系打下基础。

www.unicef.org.uk/babyfriendly/support-for-parents

为分娩做计划

为宝宝的出生做好计划是很重要的，需要掌握所有正确的信息，以帮助做出最明智的决定，选择最适合你的方案。你的助产士和产科医生（如果你有的话）会帮助你确保拥有所有你需要的信息来做出一个对你和你的家庭来说都正确的决定。他们会告诉你，在你的居住地有哪些分娩选择，以及决定在哪里分娩时你需要考虑什么。

在你怀孕初期，你将被要求考虑在哪里分娩。对于顺利的妊娠，你可以选择在助产士产房或家里分娩。如果你不确定，别担心：你不必现在就做决定，你可以在你准备好了的时候再选择在哪里分娩。你可以在任何时候改变你的选择，例如一些妇女在怀孕后期决定选择在家分娩。你的助产士会确保你了解当地有哪些选择。

选择在哪里分娩

取决于你的居住地，你将获得关于在哪里分娩的选择和建议：

- 在由助产士主导的助产士产房分娩。
- 在家分娩。
- 由助产士和医生主导的医院。

你的助产士可以帮助你解决你和你的伴侣可能遇到的任何问题，或者在你需要的时候指导你获取更多信息。你和你的伴侣将被鼓励去考虑你想要什么样的支持和止痛方法，以及你和你的宝宝是否可能需要额外的支持，因为这些选择可影响你决定在哪里分娩。与你的助产士和产科医生（如果你有的话）讨论你的各种选择，并记录在你的分娩计划中。



助产士产房

对大多数母亲和婴儿来说，在助产士产房和在医院产科分娩一样安全。在助产士产房分娩，你更有可能受到较少的医疗干预。对于一些妈妈，分娩时可能会出现并发症，在这种情况下，你将被转到医院产科。

社区助产士产房（community midwifery unit, 简称 CMU）

它们有时被称为独立的助产士产房，不位于医院产科附近或同一地点。对于健康、妊娠顺利、无健康问题或既往妊娠并发症的妇女来说，在 CMU 分娩是一个积极的选择。由于 CMU 没有产科医生在现场，如果你或你的宝宝在分娩期间或出生后需要额外的护理，你将会被救护车送往医院。医护人员会尽量确保妈妈和宝宝在一起。

你的家

计划在家分娩对那些健康的、妊娠顺利的、没有健康问题或可能影响这次怀孕或分娩的既往产科并发症的妇女来说是一个积极的选择。对于那些以前生过孩子且分娩顺利的妇女来说，计划在家中或在分娩中心而不在产科病房分娩，同计划在医院分娩一样安全，而且往往是一种非常积极的体验。

如果这是你的第一个宝宝，在家分娩的优势在于，它提供了一个放松、熟悉的环境，你不太可能需要医疗干预，如硬膜外麻醉或辅助分娩。然而，对于第一次当妈妈的人来说，有些风险会因在家分娩而稍微增加，你更有可能需要在分娩中或分娩后不久转到医院产科。这仍可以是一种积极的体验，你会一直得到照护。

如果在家分娩是你的首选，你的助产士将与你讨论你的选择，并提供所有你需要的信息，以便为你和你的宝宝做出正确的决定。

医院助产士产房 (alongside midwifery unit, 简称 AMU)

这是一个由助产士主导的产房，位于所处医院的产科附近。助产士在 AMU 提供所有的护理，这种产房通常是期待正常分娩的妇女服务的。因为这个产房是医院的一部分，如果你或你的宝宝在出生前后需要额外的护理，医生就在附近。

产科 (obstetric unit, 简称 OU)

也被称为主任医师主导的产房 (consultant-led unit, 简称 CLU) 或产科病房，产科提供医疗、产科、新生儿和麻醉护理。如果你或你的宝宝在分娩前、中或分娩后可能需要产科医生或其他医疗专业人员的护理，那么建议你在产科分娩。你所在地区的产科可能不止一个。

一些预计不会有问题的妇女可能会选择这些由助产士负责分娩和生产的产房，并且也可获得医疗救助。硬膜外麻醉只能在由主任医师主导的产房获得 (请参阅第 157 页)。

如果你的宝宝需要额外护理

在你分娩之前，你可能知道你的宝宝出生后会需要额外的护理。你的助产士或医生会和你讨论你的宝宝可能需要什么样的帮助，以及在哪儿可以得到这种护理。这可能会影响你对分娩场所的选择。

少数婴儿在出生时会意外患病，需要立即进行新生儿护理。对于在出生后最初几天或几周需要额外照护的婴儿，会有不同级别的新生儿专科病房。

如果你的宝宝需要重症监护，你和宝宝可能都需要去附近的另一家医院。你和你的宝宝会尽可能地被安排在一起，但有时你们可能需要分开一段时间。你可以在第 194 页找到更多关于特别护理和重症监护的信息。

如果你选择在家分娩或在社区助产士产房分娩，而你的宝宝意外地需要接受新生儿护理，他将需要被转移到新生儿病房。因此，在家中和社区助产士产房出生的婴儿当中，有一小部分确实会面临更高的风险。

转移由苏格兰境内的新生儿专家移送团队安排。你的助产士将能够告诉你更多关于当地转移的信息。

你的分娩计划

你的助产士会鼓励你制定一个分娩计划。这让你能够考虑你的选择，并列出现在你希望在分娩过程中发生的事情。该计划会记入你的孕妇笔记或应用中。除了你已决定的实际的事情，在你的分娩计划中考虑你的情感需求也是很重要的。你可能想说说你对分娩的感觉如何，或者是否有什么让你非常担心或者对你来说的确很重要的方面。

你的分娩计划需要考虑的一些事情：

- 你想在哪里分娩（请参阅第 114 页）。
- 你希望在分娩时谁来陪伴你（请参阅第 118 页）。
- 在分娩和生产过程中改变姿势时，什么对你来说是重要的（请参阅第 162 页）。
- 你希望如何检查和监护宝宝的心率（请参阅第 164 页）。
- 你对引产或增加你的宫缩有什么看法（请参阅第 174 页）。
- 在分娩过程中，你希望获得什么止痛方法，包括在你所在的地区可提供的自助技巧（请参阅第 154 页）。
- 万一你的宝宝在娩出时需要帮助或紧急救助，你有哪些辅助分娩的选择，它们都有哪些风险和好处（请参阅第 175 页）。
- 你希望分娩的第三阶段（这是胎盘和胎膜娩出的时候）得到怎样的处理（请参阅第 171 页）。
- 你是否想让你的宝宝在出生后补充维生素 K（请参阅第 188 页）。
- 当你的宝宝出生后，你将如何与他进行肌肤接触（请参阅第 127 页）。

你需要
知道

请记住，有时分娩计划在分娩开始时或分娩过程中必须更改，而且不是每次分娩都能够按计划进行。如果宝宝需要帮助才能出生，有些妇女会感到内疚。因此，想一想计划变更是为了保护宝宝的安全会有所帮助。

分娩和生产并不总是能预测的。在怀孕和分娩期间，情况可能会发生变化，比如你可能会改变主意，或者你的分娩计划的某些部分可能必须要改变，你的助产士会在那时与你商讨。重要的是你要参与所有与你的护理计划有关的讨论。

分娩时谁会陪伴你？

大多数妇女在分娩时都有一个人和助产士陪着。这可能是你宝宝的爸爸，或你的伴侣，但这不是必须的。也可以是一位亲密的朋友、家人或你的产前课程的老师。不管是谁，只要是你认可的人就行。一些妇女选择两个人陪伴。如果你在分娩时是独自一人的话，你的助产士会在那里帮助和支持你。

与分娩时陪伴你的人谈谈你的计划是个好主意。如果他们知道你的期望和你的决定，他们就能给你适当的支持。

岛上生活

如果你住在一个岛上，你的助产士会告诉你可选择在哪里分娩。

如果你有风险因素或在怀孕期间出现并发症，你的助产士可能会建议你怀孕 38 周时搬到离大陆产科更近的地方。你可能决定和家人或朋友呆在一起，你的助产士可以和你讨论其他选择。

取决于你的居住地，交通和转移的选择可能是有限的，你和你的助产士应该讨论什么对你来说是最好的。

分娩中的止痛

当你选择在哪里分娩时，你应该考虑如何应对分娩时的疼痛。你的助产士能告诉你不同类型的止痛方法，以及在哪里可以获得。你想要的止痛方法可能会影响你选择在哪里分娩。你也可以在产前课上谈论你的选择（请参阅第 107 页）。

确保你在分娩前就知道止痛方法是如何起作用的，以及需要多长时间才能产生效果。



水中分娩

水可以帮助你在分娩时放松，孕妇们经常说它可以帮她们更容易地走动，更好地应对宫缩。你的宝宝可以在助产士的帮助下在水中出生，或者如果你喜欢的话，你可以只在分娩待产时使用水池，在宝宝出生时才决定出去。

一些医院有分娩池或用于分娩待产时的大浴缸。你可以租用一个特殊的水池在家里使用，或者在某些情况下在妇产科使用（如果他们没有的话）。有时可能会帮助你联系到不再需要他们的水池的人，在这种情况下，你可能只需要买一个内衬。如果你想在家里或医院里进行水中分娩，请和助产士商谈。

Birth Choices 网站

英国皇家助产士学院 (Royal College of Midwives) 和 Which? 帮助你选择在哪里分娩的网站。

www.which.co.uk/birth-choice

The Birthplace Cohort Study

该研究的主要发现。

www.npeu.ox.ac.uk/birthplace/results

NICE guidelines (NICE 2014)

照护健康的妇女和她们的宝宝。

www.nice.org.uk/guidance/cg190

你的宝宝需要的设备

在你的宝宝出生之前，你需要为他准备一些基本的设备，比如睡觉用的婴儿床，背他的用具，如果你开车出行的话，还需要一个汽车安全座椅。无论你买什么，最重要的是考虑宝宝的安全。

许多父母用背巾背孩子，这样让宝宝靠近你可以帮助你们建立亲密关系。通常从宝宝出生起就可使用背巾，让你和宝宝贴得很近，同时也让你可以腾出胳膊和手来。

面朝着你的婴儿车也可以帮助你们之间建立一种强烈的依恋关系。这是因为你的宝宝总能看到你，这让他感到安全和安心。

你宝宝需要的其他设备：

- 一张婴儿床，一张新床垫。不要使用二手床垫。有关宝宝应该如何安全睡觉的更多信息，请参阅第 253 页。
- 可推或背着宝宝的设备，如平躺式婴儿车或婴儿推车或背巾（请参阅第 233 页）。
- 消毒设备。如果你的宝宝是用婴

儿配方奶喂养的，奶瓶和奶嘴都需要消毒。如果你将挤母乳来喂哺你的宝宝，你可能还需要一个吸奶器。

- 一个汽车安全座椅，如果你要驾车带他去别处(请参阅第 231 页)。

购买或借用二手设备是一个好主意，但只有当它运转良好，且你知道它的全部历史时才这么做：

- 只有当你知道二手婴儿汽车安全座椅历史时才使用它。获得完整的安全座椅使用说明，这样你就可以确保它得到正确安装，而且你的宝宝在座椅上是安全的。你可以在第 231 页找到更多关于汽车安全座椅和安全方面的信息。
- 如果你用的是二手婴儿床，那就买一个合适的新床垫，这样你的宝宝就不会陷在任何空隙里。

苏格兰的宝宝盒子

宝宝盒子 (Baby Box) 是为每一个在苏格兰出生和居住的婴儿准备的欢迎礼物，以帮助你准备好迎接宝宝的到来。如果遵循安全睡眠指南，宝宝盒子 (Baby Box) 是一个可供宝宝睡觉的安全舒适的地方。它包括一个床垫、床垫罩和毯子，尺寸正好适合盒子。

它还包括一些在宝宝出生后的头几个月里你所需要的基本物品，例如：

- 从新生儿到 6 个月大的各种衣服
- 一条浴巾、一块旅行换尿布垫、一块方巾和一个围兜
- 书籍，这样你们就可以在宝宝出生前就开始分享故事了
- 一个数字耳温计，用来测量他的体温。

当你怀孕大约 20 到 24 周的时候，助产士会帮你注册一个宝宝盒子 (Baby Box)，它会在你的宝宝出生前 4 周左右送到你的家里。宝宝盒子 (Baby Box) 附有完整的安全说明和安全睡眠指南。关于安全睡眠的更详细的信息请参阅第 253 页。





做好安排： 打包什么物品

随着预产期的临近，有很多事情要安排。确保你把要带去的物品打包好随时出发是明智之举。

你可能需要准备两个袋子，一个是你实际分娩时需要的物品，另一个是你分娩后需要的物品，包括宝宝穿回家的衣服。

第一袋



为分娩用

- ✓ 旧睡袍（前开扣，以方便母乳喂养）或旧T恤。
- ✓ 音乐播放器和耳机。
- ✓ 晨衣和凉鞋或拖鞋。
- ✓ 梳子和发带（如果你的头发长）。
- ✓ 洗漱包连同洗漱用品。
- ✓ 牙刷和牙膏。
- ✓ 手机和充电器。
- ✓ 照相机。
- ✓ 为你和你的伴侣准备的饮品和零食。
- ✓ 带小喷嘴的水喷雾瓶或植物喷雾瓶，以及两块洗脸毛巾，保持脸部和皮肤凉爽。

第二袋



为分娩后使用

- ✓ 两件睡袍或睡衣裤。
- ✓ 宽松舒适的日间衣服（前开襟衣服方便母乳喂养）。
- ✓ 内衣，包括可承托孕妇护垫的大而贴身的内裤，你可能会发现一次性内裤在最初几天很有用。
- ✓ 哺乳内衣。
- ✓ 孕妇护垫或夜用卫生巾。
- ✓ 乳垫。
- ✓ 纸巾和棉球。
- ✓ 无香型洗漱用品和化妆品——如果没有气味，它们不会影响你和宝宝建立亲密关系。
- ✓ 婴儿尿布、背心和睡衣裤。

预先计划 喂养你的宝宝

在你怀孕期间，想想你将如何喂养你的宝宝，并获得一些建议和**信息**，这是一个好主意。你的助产士、保健随访员或家庭护士可以帮助你思考**喂养宝宝**、**谈论会期待什么**并回答你的问题。

你和你的伴侣应该讨论打算如何喂养你们的宝宝并互相支持。在宝宝出生之前，你不必做任何决定。试着在怀孕期间保持开放的心态，看看宝宝出生后的情况如何。

你的助产士、家庭护士或保健随访员将与你谈论回应式喂养。这意味着当你的宝宝想吃食的时候，以宝宝为主导，当他吃饱的时候就停止。

生产母乳是一个自然的过程，你的身体在怀孕期间就开始准备好了。在怀孕早期，随着生产母乳所需的乳腺组织数量的增加，你的乳房可能会有一些小的变化。这个时候会感到乳房有点疼痛。对许多妇女来说，乳房的这些变化是怀孕的最早征兆。

有时你可能会在宝宝出生前注意到乳头上有几滴初乳，这很正常。

无论你决定如何喂养你的宝宝，你都会获得很多的支持和帮助。虽然你可能认为母乳喂养是一件自然而简单的事情，但它确实需要一些练习。你的助产士、家庭护士和保健随访员可以给你支持和**建议**。你可以在第 220 页找到更多关于**喂养**的信息。

“

我认为对我来说，转折点是我们参加了母乳喂养支持团体。我想我是在听到其他妇女的经历后意识到，“看，她们能做到，我也能做到”。

”

Kelly,
Oban



微生物组：新科学

母乳有特殊的特性，有益于健康细菌的生长，帮助宝宝的肠道和免疫系统发育。

母乳拥有婴儿成长发育所需要的一切。

进行母乳喂养可以帮助你减掉怀孕期间多余的体重。

妈妈们告诉我们，她们喜欢母乳喂养带来的这种特殊的亲密感。

妈妈的母乳

母乳是免费的，可以大大节省你的家庭开支预算。

它可以帮助你的宝宝建立一个更健康的免疫系统。

通过一些练习，母乳喂养是很容易而且很方便的。

期待见到你的宝宝



如果母乳喂养不适合你，你可以在这时与宝宝肌肤接触状态下用配方奶喂哺你的宝宝。

肌肤接触对你的宝宝还有很多其他的好处：

- 它帮助宝宝从你的身体获得热量。
- 他会像在子宫里一样听到你的心跳——这能让他平静下来，减轻压力，稳定呼吸和心率。
- 还能改善他的血液循环。
- 这有助于让母乳喂养有一个良好的开端——但对没有进行母乳喂养的妈妈和宝宝也同样重要。
- 在肌肤接触时，你的宝宝会得到一些你身上的有益细菌——这是建立一个健康的免疫系统重要的第一步。



肌肤接触

宝宝一出生，助产士就会把你的宝宝擦干然后给你。你可以抱着没穿衣服的宝宝，紧贴着你的皮肤。你的宝宝将经历本能行为的九个阶段，这将帮助他找到乳房并准备吃奶。如果母乳喂养不适合你，你可以在这时与宝宝肌肤接触中状态下用配方奶喂哺你的宝宝。

你的助产士将帮助你认识这些阶段，并顺应你宝宝的成长需求。这可能需要一些时间，重要的是不要急于求成或干扰宝宝的进步。肌肤接触是一种很好的打招呼的方式，并开始进行相互了解。和你的宝宝说话——他会很熟悉你的声音，这会让他安心。这种亲密接触会使你的身体释放催产素，让你和你的宝宝平静和放松。



Parent Club

有关育儿，包括喂养选择的网站。

www.parentclub.scot

Maternity Action

关于孕妇和妈妈在工作场所的权利的信息。

www.maternityaction.org.uk

《Off to a good start》

小册子

有关喂养你的宝宝的信息。

www.healthscotland.com/documents/120.aspx



怀孕期间潜在的健康问题

大多数妇女在怀孕期间都很健康、顺利。然而，一些疾病在怀孕期间很常见。对于一些女性来说，这只是一种不便，而对于另一些女性，这可能会比较严重。

你也许能够自己处理其中的许多问题。这应该会自行缓解或在助产士、GP 或药剂师的帮助下好转。每位妇女的经历都不一样。

以下是一些怀孕期间常见的健康问题，以及你能做些什么。

背痛

随着宝宝的成长，你的骨盆和脊柱会承受更大的压力。这会导致背痛，随着妊娠的进展，背痛会加重。

应对背痛

如果你有背痛：

- 做一些温和的运动
- 搬东西的时候要小心

- 穿平底鞋或低跟鞋
- 试着在坐和站着的时候背部挺直，肩膀放松
- 举起较轻的物品时屈膝，让别人帮你搬较重的东西。

晨吐

大约 5 名女性中有 4 名在怀孕期间某一时候会感到恶心想吐或发生呕吐。晨吐通常从第 4 周到第 17 周之间开始，在第 9 周左右最严重，到第 20 周停止。

严重晨吐

大约每 100 名女性中有 3 名患有严重的晨吐。发生晨吐的原因各有不同，包括对体内激素变化敏感或多次怀孕。

重要提示

应对晨吐

有时晨吐非常严重，你可能无法摄入任何食物或液体。

如果发生这种情况，你可能需要从手臂上输液，这可能意味着你需要住院。

应对晨吐

通常情况下，晨吐可以通过注意吃什么、什么时候吃以及确保有足够的水分来控制。（见右侧的“重要提示”。）

你可以从药剂师那里获得抗酸剂，或者如果你需要的话，你的 GP 可以给你开一些止吐药。严重的症状可能需要由产科医生处理。

便秘

你的身体正在经历很多变化，包括激素的变化，这会导致便秘。便秘是当你的肠道不像往常那样经常蠕动，当发生这种情况时，你的大便可能会很硬、成块状，且不同平常的大或小。有时也会感到不舒服或疼痛。你可以通过以下方法来预防或减轻症状

- 进食高纤维食物，例如蔬菜、水果、豆子及全麦面包
- 每天至少饮用 2 升水
- 保持活跃，例如每天散步或游泳
- 如果这么做没有帮助，咨询你的助产士、药剂师或 GP。有些可能会有帮助的药物在怀孕期间服用是安全的。

膀胱炎

膀胱炎是膀胱的炎症，通常是由感染引起的。当你排尿的时候会有灼烧感，让你觉得你需要一直排尿。当你的子宫变大，它会给你的膀胱和肾脏带来压力，让你很难完全排空膀胱。

- 定期吃一些健康的小零食，这样你的胃就不会一次空腹超过几个小时。
- 尽量不要吃得过多，应少吃多餐。
- 吃些饼干或脆饼会有所帮助，把它们放在床边，在早上起床前吃。
- 多喝水或无糖饮料，但尽量在两餐之间饮用。吃饭时喝太多饮品会让你感觉更糟。
- 让你的伴侣或其他家庭成员把有强烈气味的食物放在容器里，这样它们就不会让你恶心呕吐。
- 呼吸新鲜空气，远离强烈的气味也有帮助。

这意味着当你怀孕时，尿路感染会更常见。如果你感到不舒服，不要等待看是否会发展为感染，去看你的 GP。你可能要服用抗生素。

胃灼热

胃灼热或消化不良是一种在胸部上方中间部分（胸骨后方）的烧灼感。这是由于胃酸进入了连接口腔的管道。当在怀孕后期宝宝挤压你的胃时，你更有可能发生胃灼热。

应对胃灼热

为胃灼热的症状，可尝试：

- 少吃多餐，且慢慢吃
- 服用抗酸剂治疗胃灼热，但在服用任何药物之前，请咨询助产士或药剂师。

胃灼热可因以下情况变得更糟：

- 喝浓茶或咖啡，或纯果汁
- 吃辛辣和高脂肪的食物。

痔

痔或痔疮是肛门内或肛门周围（后通道）发生肿胀。如果肿胀处里面的血管很大，就会引起：

- 发痒

- 烧灼感
- 入厕时会流血。

这种状况在怀孕后期很常见，如果你有便秘，情况会更糟。

应对痔

泻药、软膏和药物可以缓解不适、疼痛和出血。你的助产士、药剂师或 GP 可以建议如何预防和治疗痔疮。

骨盆带疼痛 (pelvic girdle pain)

大约每 10 名孕妇中有 2 名患有骨盆带疼痛。当骨盆前的肌肉、韧带和小关节拉伸时就会导致骨盆带疼痛。它会令你感到骨盆和背部非常疼痛。请咨询当地的产科理疗师，寻求建议。

肿胀

当你的身体比平时积聚更多的水分时，就会发生肿胀。这称为“水肿”。出现一些肿胀是正常的，尤其是在怀孕后期。这通常是暂时的，在你的宝宝出生后会消失。

肿胀会：

- 不舒服，干扰日常生活
- 以不同的方式影响你身体的不同部位。

肿胀也可能是更严重问题的征兆：

- 当你怀孕的时候，腿部肿胀、不舒服是很常见的，但是这有可能是深静脉血栓形成的征兆。
- 严重肿胀的脚踝、手指、手或脸都可能是先兆子痫的征兆。如果发生这种情况，请立即联系助产士或 GP。

应对脚踝肿胀

在一天中，脚踝的肿胀会随着时间的推移而变得越来越严重。如果发生这种情况，你的助产士可能会建议你双脚抬高放在椅子、沙发或床上休息。

应对手腕肿胀

手腕肿胀会导致手指发生疼痛或刺痛感，这称为腕管综合征。你的助产士可能会建议你做手部运动或使用夹板，或者你可能需要注射类固醇。

静脉曲张

这些肿胀的静脉通常见于腿上，但是阴道开口处也可能发生。它们是皮肤下异常大的血管，比平时更突出于皮肤表面。它们会很痛，有时还会发痒。如果你发现腿部或外阴有任何发热、发红或疼痛的地方，一定要告诉助产士或 GP。

应对静脉曲张

为了减轻不适，你可：

- 穿辅助压力袜
- 如果可以的话，尽量抬高双腿休息
- 不要长时间站立。

特殊的锻炼也会有帮助。让你的助产士、产前课程的老师或产科理疗师告诉你该怎么做。

贫血

贫血是指你的身体中没有足够的红细胞，每个红细胞中的血红蛋白含量低于正常水平。这意味着你血液中的氧气会减少。

如果你有以下情况，你可能会贫血：

- 你患病
- 你的饮食不健康

“

我的牙龈容易出血，这在怀孕期间是比较常见的，牙医保健师给了我额外的关注。我的脚踝也肿了，但产后几周就恢复了正常。

”

Elaine,
Paisley

- 你有严重的恶心呕吐
- 你的身体承受着额外的压力，比如你怀了双胞胎。

血液检查可以显示你是否贫血。

应对贫血

贫血最常见的治疗方法是增加体内的铁含量。你的助产士会建议你吃什么食物，以及如何补充铁和维生素。她可能还会安排你去看产科医生做进一步的检查和治疗。

一些女性的出血风险可能较高。在这种情况下，即使你的血液检查结果正常，你也可能会被要求服用铁片。

超重

如果你在怀孕时超重或肥胖，你和你的宝宝在怀孕和分娩期间就会更容易发生并发症。

对母亲造成的风险可包括：

- 高血压
- 糖尿病
- 先兆子痫
- 流产。

孕妇肥胖对婴儿的风险包括：

- 早产
- 死产
- 先天性异常
- 将来肥胖。

肥胖女性更有可能需要引产和辅助分娩。

你可以在第 42-49 页找到更多关于健康饮食的信息。

管理你的体重

在怀孕的最后三个月，你的卡路里需求只会增加，那时你每天会需要额外的 200 卡路里。

建议怀孕期间保持体重，饮食均衡。

怀孕期间体重过度增加或减少会给你和你的宝宝造成风险。你不应该在怀孕期间节食减肥。请向助产士寻求建议。



更多信息

Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy

有关骨盆带疼痛的信息小册子。

pogp.csp.org.uk

(搜索“pelvic girdle pain”
(骨盆带疼痛))

你需要 做的事

如果你注意到宝宝的胎动发生了变化，或者你觉得自己或宝宝有些不对劲，请随时咨询助产士或妇产科，或拨打 111 联系 NHS 24 (请参阅第 112 页)。



孕期更严重的疾病

如果你已患有某种疾病，那么你在怀孕期间可能会需要额外的护理。有些疾病只在怀孕期间发生。这些被称为“妊娠期”疾病。

有些药物在你怀孕时服用是安全的，但其他一些药物（包括一些普通药物）对你发育中的宝宝是有害的。

在你服用任何药物之前，或停止服用任何药物之前，获得正确的建议是很重要的。

突然停药处方药物对你和你的宝宝都有害。你的 GP 或产科医生将帮助你决定服用什么药物和服用多少，以确保你和你的宝宝在怀孕期间尽可能地安全。请参阅第 64 页和 91 页了解更多信息。

你在怀孕前所患的疾病

如果你患有某种疾病，尤其是在为此病而服用处方药的情况下，最好在尝试怀孕之前进行一次健康检查。

如果你已患有某种疾病，你将被转介给产科医生接受孕期护理。你可能还需要额外的预约和扫描。

癫痫

大多数患有癫痫的妇女都能顺利度过妊娠期并产下一个健康的婴儿。然而，一些治疗癫痫的常用药物对妊娠并不安全。一些女性会因为怀孕期间抽搐增加而饱受困扰。你的助产士将与产科医生和神经科医务人员合作，为你提供孕期护理。

为了保证你和你的宝宝的安全，在没有咨询医生的情况下不要停止服用抗癫痫药物是非常重要的。

糖尿病

如果你患有 1 型或 2 型糖尿病，你的血糖水平需要在怀孕前和怀孕期间得到密切的监测和良好控制。这在怀孕的最初几周尤为重要，因为高血糖会影响你宝宝的脊柱或心脏的发育。

糖尿病会增加以下风险：

- 巨大儿
- 剖腹生产（剖腹产）
- 你的宝宝发生死产。

如果你患有糖尿病：

- 你的宝宝可能会在 38 到 40 周之间出生
- 你的助产士将与产科医生和糖尿病医护人员一起为你提供孕期护理
- 她可能会建议你的宝宝稍微早一点出生。

B 族链球菌感染 (Group B Streptococcus)

B 族链球菌感染 (GBS) 是生活在你的肠道和阴道里的众多细菌之一。通常无害。在英国，大约四分之一的孕妇携带此病菌而没有任何症状。

GBS 和你的宝宝

大多数携带 GBS 的妇女能安全娩出不会感染 GBS 的健康婴儿。在分娩过程中，GBS 传给宝宝的几率非常小。

一些接触过 GBS 的婴儿会发展成严重的感染，例如：

- 肺炎
- 脑膜炎
- 败血症。

如果在分娩和生产过程中 GBS 传染给你的宝宝的几率很高，那么你在分娩时会获得抗生素。关于你的宝宝是否有更高的风险，以及这意味着什么，你的助产士或产科医生会与你交谈。

GBS 检测

不经过检测是不可能知道谁患有 GBS 的。有时 GBS 是在你做其他测试的时候被发现的，它没有常规的测试，因为很多女性体内会携带它但都没有生病。如果你想知道更多关于 GBS 检测的信息，或者如果你担心对你的宝宝有风险，请咨询你的助产士或 GP。

高血压

如果你正在服用治疗高血压的药物，你应该尽快告诉你的 GP 你怀孕了。一些治疗高血压的药片在怀孕期间服用是安全的，而另一些可能会给你的宝宝带来问题。你的 GP 会把你转介给产科医生，产科医生会帮你决定服用什么药物，服用多少。如果你在怀孕初期有高血压，那么你患先兆子痫的风险就会增加。

精神健康疾病

如果你有或曾经患有精神健康问题，当你发现你怀孕了，请告诉你的 GP 或助产士。他们可以查看你的情况，确保你在怀孕期间和产后得到适当的支持。

你需要做的事

重要的是，在没有事先征得医生同意的情况下，不要停止服用医生开的任何药物。突然停药重要药物可能对你和你的宝宝都有害。

如果你服用治疗精神疾病的药物，不要自行停止服用。如有必要，助产士将与产科医生和精神科医护人员合作，为你提供孕期护理。

孕期患上的疾病

有些疾病只在怀孕期间发生。这些被称为妊娠期疾病。其中一些疾病较为严重，需要专科治疗和护理。如果你在怀孕期间患上某种疾病，你将被转介给产科医生进行孕期护理。你可能还需要额外的预约和扫描。

阴道出血

并不是所有的出血都很严重——事实上，有些妇女在怀孕期间会由于各种原因断断续续地出血。如果你有阴道出血，请向助产士或当地的妇产科咨询。如果你有严重的出血，无论是否伴有剧烈的疼痛，都应立即叫救护车寻求医疗救助。

前置胎盘

这是指胎盘在你的子宫里很低，或者覆盖着你的子宫颈。这使出血的可能性更大。它不常见，也没有任何具体的治疗方法，但它确实需要密切监测。

如果你有前置胎盘，你的宝宝可能需要通过剖腹产娩出。

胎盘早剥

你的胎盘从子宫壁脱落。它更有可能发生在怀孕的稍后期，对你和你的宝宝都有生命危险。如果你发生胎盘早剥，你将需要接受紧急治疗，你的宝宝可能要经剖腹产娩出。

产科胆汁淤积症

许多妇女在怀孕期间会出现发痒。通常只是有点不舒服，但有时也可能是患有产科胆汁淤积症的征兆。这会影响到你的肝脏，导致你的宝宝早产或死产。

如果你有发痒，即使是轻微的，特别是在你的手和脚上，应告诉你的助产士或你的 GP。如果诊断出产科胆汁淤积症，产科医生将为你提供孕期护理。

未足月分娩的风险

如果你的子宫颈开始张开，这可能会导致流产或早产。

如果发生这种情况：

- 你可能会被提供宫颈扫描进行检查
- 如果你的子宫颈需要治疗，你可能需要在宫颈缝一针。



如果你有习惯性流产和 / 或早产的经历，请咨询助产士或 GP，在你怀孕早期从产科医生处获得额外的帮助。这可以帮助降低它再次发生的几率。

高血压

在怀孕期间，你的血压会得到定期检查。如果血压升高，可能意味着你患有妊娠高血压或先兆子痫（见右侧）。这两种疾病有时会给你和你的宝宝带来严重的问题。你的产科医生可能会建议你服用药物来降低血压。

妊娠期糖尿病 (gestational diabetes)

妊娠期糖尿病是怀孕期间发生的一种疾病。大约每 100 名妇女中有 4 名在怀孕时会患上糖尿病，而且这种情况越来越普遍。通常它会在你的宝宝出生后消失，尽管有些妇女在以后的生活中会发展成 2 型糖尿病。

如果你患有妊娠期糖尿病，你将：

- 由一名产科医生和一名糖尿病专科医生负责治疗
- 收到关于你的饮食和哪种治疗方法对你最有效的建议。

一些患有妊娠期糖尿病的妇女：

- 能通过改变饮食来控制病情
- 除了改变饮食外，还需要药物治疗
- 需要服用药物或注射胰岛素，或者两者都需要。

当你的宝宝出生时，他也需要检查血糖水平。这通常通过滴血测试来检查（请参阅第 198 页）。

先兆子痫 (pre-eclampsia)

这是在怀孕的时候才会发生的疾病。每 10 次怀孕中有 1 次会发生这种情况，统计数据显示，在第一次怀孕或两次怀孕间隔超过 10 年时更有可能发生这种情况。它会影响你的肝、肺、肾、大脑和凝血系统。大多数情况下先兆子痫的危害很轻微，但对一些妇女和她们的宝宝来说，它可能会非常危险。因此，你的助产士和产科医生将会对你进行密切监护。

如果你有中度或重度先兆子痫，你可能需要提前分娩。

先兆子痫的症状

你可能患有先兆子痫，如果你的：

- 血压在怀孕中期或末期血压升高
- 宝宝成长状况不佳。

你还可能发生：

- 脚踝、手指、手或脸部肿胀
- 头痛
- 视力模糊、看东西出现闪光以及视力改变
- 肋骨下剧痛。

子痫 (eclampsia)

子痫（抽搐 / 痉挛）是先兆子痫的一种罕见且严重的并发症。如果先兆子痫没有得到治疗或者治疗得太晚，就可能会发生子痫。

你需要
知道

如果你认为你注意到宝宝的胎动变化了，一定要尽快联系助产士，或者打电话给妇产科。不要等待。

深静脉血栓 (deep vein thrombosis, 简称 DVT)

DVT 是腿部、小腿或骨盆深静脉中的血块。当你怀孕的时候，双腿肿胀和不舒服是很常见的。然而，DVT 更有可能发生在怀孕期间，以及在生完孩子后的前 12 周。如果你的病史表明你患 DVT 的风险增加，你的产科医生可能会建议你每天服用药物来预防 DVT 形成。

你更有可能患上 DVT，如果你：

- 久坐（尤其是 4 小时或以上）
- 很少活动
- 长途飞行
- 在医院住了一段时间。

DVT 症状

主要的症状（通常为一条腿）是：

- 皮肤发红，摸起来很暖或热
- 肿胀
- 疼痛。

如果你有这些症状，并不总是意味着有问题。如果你担心，则尽快咨询助产士或 GP。

肺栓塞

当你肺部的血管被凝块堵塞的时候就会发生肺栓塞。

这些血块通常由 DVT 脱落而成，你可能不知道这正在发生。它们可以通过你的血液流经你的身体，直至到达你的肺部，在那里造成堵塞。

如果发现你有 DVT 并进行了治疗，这就降低了你患肺栓塞的风险。

肺栓塞的症状

肺栓塞的主要症状是：

- 胸痛
- 呼吸急促
- 感觉非常不舒服。

如果你有这些症状，你应该马上叫救护车。

“

我和我的伴侣认为助产士的确帮助很大。我们觉得，无论我们有任何担忧都可以随时给他们打电话。

”

Neil,
Perthshire

什么时候需要寻求 医疗救助



如果你发生以下情况，请立即打电话给当地妇产科或 111 联系 NHS 24：

- 阴道出血
- 水样、透明或有颜色的阴道分泌物增加
- 视力问题（如视力模糊、看东西出现闪光）或严重的头痛
- 手、脚踝和脸部严重肿胀
- 腹部上部持续疼痛
- 胸痛或呼吸问题
- 感觉非常不舒服，感到恶心想吐或出现恶心呕吐
- 认为你已经注意到宝宝的胎动的变化。

这可能是你或你的宝宝有严重健康问题的征兆。

**Royal College of
Obstetricians &
Gynaecologists (RCOG)**

为孕妇提供的信息，包括关于减少 DVT 和肺栓塞风险的小册子。

www.rcog.org.uk



当怀孕出问题时

在怀孕的任何阶段失去宝宝都会令人感到极其痛苦和悲伤。对你和你的亲人来说，这会是一个沉重的打击，此时的情感是非常强烈和悲痛的。每个失去宝宝的父母的感受都不一样，没有对错之分。

每个人对失去宝宝的反应都不一样。失去宝宝的时间和原因并不能作为依据去推测你可能会有什么样的感觉。这可能还会让你想起其他失去亲人的经历。无论你的情况如何，你都不需要一个人面对。最重要的是，你以及你宝宝的父亲或你的伴侣要照顾好自己，为你和你的家人获得正确的帮助和支持。如果你有其他的孩子，想想你的孩子们会有什么感受。

流产

流产是指在 24 周之前失去你的孩子。大多数情况下，发生流产并没有明确的原因，但它不太可能是由妇女做过或没做过的事情引起的。

大约每 10 次怀孕中有 2 次流产，由于许多流产都没有记录，这个数字可能会更高。

许多妇女甚至在知道自己怀孕之前就流产了，如果发生这种情况，会感觉像是月经晚来且出血量大。大多数发生流产的女性是在怀孕的最初 12 周。这有时被称为早期流产。

医生们认为大多数流产是由于控制婴儿发育的构造块（染色体）错误而造成的。例如，如果一个婴儿的染色体过多或不足，他就不能正常发育，这就会导致流产。如果你的胎盘或宫颈松弛无力，这也会导致流产。宫颈松弛无力是指你的子宫颈（或子宫的颈部）开始松开（请参阅第 137 页）。

晚期流产发生在 12 周后和 24 周之前。事实上，对于许多在晚期流产后失去宝宝的父母来说，“流产”这个词并不能恰当地表达痛失宝宝所造成的影响。

任何时候失去宝宝都是一个沉重的打击，而晚期流产尤其难以承受。

发生流产后，在某些怀孕阶段和情况下，助产士或医生可能会问你想不想看看或抱抱宝宝。这是一个只有你自己才能做出的决定。当你感到不知所措的时候，这会是个非常艰难的决定。如果你害怕看到宝宝时会痛不欲生，你的助产士或医生可以描述一下宝宝的样子以帮助你做出决定。一些父母决定不想看到

他们的宝宝，而另一些父母则因为信仰或文化原因选择不去看他们的宝宝。你怎么决定都可以。

许多女性会想向单位请假。如果你在怀孕满 24 周前流产，你有权请病假，并获得任何你通常有资格得到的病假工资。如果你在怀孕满 24 周后失去了你的宝宝，你有权享受产假和任何你有资格获得的产假工资。和你的雇主谈谈哪些选择最适合你和你的家庭。



流产的症状

早期流产症状：

- 阴道出血。在怀孕的最初 12 周，轻微的出血是很常见的，并不一定意味着你流产了。如果你开始流血，你应该告诉你的助产士或 GP，并得到关于该怎么做的建议。
- 下腹部痉挛 —— 感觉像难受的痛经。
- 阴道流出液体或组织。
- 不再感觉自己怀孕了 —— 乳房不再疼痛，晨吐消失了。

晚期流产症状：

- 阴道出血 —— 出血量可能会很大，并可能有血块。
- 强烈的痉挛性疼痛。

一些妇女注意到她们宝宝的胎动发生了变化，或者有一段时间没有感觉到任何胎动。对于其他女性来说，她们的羊水会破，宝宝很快就要出生。

如果发生这些情况，你应该去就诊。如果你有与助产士 / 当地妇产科注册，你应该联系他们。如果你没有注册，请联系你的 GP 或免费拨打 111 联系 NHS 24。

流产时会发生什么

如果你在出血，你应该联系你的 GP 或助产士。如果你处于怀孕的前几周，你可能会被要求去当地医院的怀孕早期病房。如果你处于怀孕的稍后期，你可能会安排去产科病房。你需要做一些检查，通常还要做超声波扫描。

如果你流产了，你的医生或助产士会告诉你接下来会发生什么，并帮助你和你的伴侣（如你有的话）决定你想怎么做。早期流产时，你的身体通常会自然地完成流产。你可能会流血一两个星期。

如果你的症状持续，这可能意味着一些妊娠组织还在你的子宫里。对于这种情况，一些妇女可能需要药物或小手术来治疗。如果你担心去就诊，也许你的朋友可以和你一起去。在这个艰难的时刻，给予你关心是非常重要的。

如果你处于怀孕稍后期，你可能会在医院分娩，这可能意味着对你进行引产。在娩出你的孩子时，你可能会有更严重的出血和类似于分娩的疼痛。

在这个时候你可能会有很多困难的决定要做，你的情绪会难以控制。

慢慢来。你的助产士或医生可以帮助你，有很多组织也可以给你、孩子的父亲和你的家庭提供支持。

反复流产

大多数女性在流产后都能再顺利怀孕并生下健康的宝宝。即使你曾经有过一两次流产，你再次发生流产的几率也不会比别人高。

但不幸的是，一些妇女会发生反复流产。如果你有过三次或三次以上的流产，你的 GP 可以把你转介给专家，看看是否有特定的原因。如果你曾经发生过流产，告诉你的助产士和你的 GP 是很重要的。

防止再次流产

大多数情况下，早期或晚期流产的原因是未知的，所以你可能无法阻止它再次发生。但是，如果你计划再次怀孕的话，尽量保持健康是明智之举：

- 不吸烟、不喝酒、不吸食街头毒品或娱乐性毒品
- 怀孕前和怀孕期间饮食要健康、均衡
- 服用叶酸
- 怀孕前保持健康的体重。

宫外孕

宫外孕是指受精卵在子宫外开始发育。这通常发生在从卵巢通往子宫的其中一条输卵管中。如果受精卵在那里植入，就不会发育成婴儿。宫外孕也会危及你的健康。

不幸的是，宫外孕是无法挽救的。需要通过手术或服用医生开的药物将其去除。大约每 100 例妊娠中有 1 例是宫外孕。

“

我们失去儿子后不知道该怎么办。一个同事帮我和 Sands Lothians 取得了联系。他们是我的生命线，在我无法善待自己的时候，他们给了我仁爱和理解。

”

Louise,
Edinburgh

宫外孕的症状

这些症状通常从你怀孕大约 6 周时开始出现：

- 下腹和腹部一侧疼痛。
- 阴道出血。
- 肩膀尖端疼痛。
- 入厕时不适。
- 阴道流出褐色的水状分泌物。

你可能有其他更普遍的症状，如皮肤苍白和出汗。你会有月经延迟，并可能会有一些怀孕的早期征兆，比如感到疲劳或乳房疼痛。

宫外孕如果不得到治疗会给你带来严重后果。如果你有这些症状，尽快就医是很重要的。

死产

婴儿在怀孕 24 周后或分娩过程中死亡称为死产。这对父母来说是一个令人震惊的摧毁性经历，它会以你意想不到的方式影响你和你的家庭。如果你已经有其他孩子，想想他们会有什么感觉以及需要什么样的支持。

这种失子之痛是很强烈的，你可能会有各种各样的感觉，包括愤怒、内疚、悲伤和孤独。当你见到你的宝宝时，你可能也会有爱和骄傲的感觉。无论你有什么样的感觉，都是正常的。

死产或新生儿死亡的发生可能有很多原因，而医生们尚未知道所有的病因。有些死产与胎盘出现问题或母亲的健康有关，有些则与婴儿的健康问题相关。但在某些情况下，其原因是无法解释的。

如果你的宝宝在出生之前就夭折了，你通常需要引产。对于大多数女性来说，经历分娩过程把宝宝生下来是最安全的选择，尽管想到分娩可能会觉得非常痛苦。这可能是一段艰难的时期，你的助产士和产科医生会在那里支持你度过。他们会告诉你应该期待什么，并向你提供你需要的任何帮助。

发生死产后

在这种情况下，你选择怎么做是非常私人 and 个人的决定。如何哀悼没有对错之分。你的助产士会支持你做出所有你需要做的决定。失去宝宝的父母和家庭可获得专业的帮助和支持，你的助产士、家庭护士和保健随访员可以帮助你当地找到适当的支持。

你的助产士或医生会问你想不想看看或抱抱宝宝。如果你害怕看到宝宝时会痛不欲生，你的助产士或医生可以描述一下宝宝的样子以帮助你做出决定。许多父母看到、摸到、抱着他们的宝宝的时候都会觉得很安慰，如果你愿意，还可以给他洗澡和穿衣服。你可能也想让其他的家人也参与进来。有些父母通过拍照、留下手印或脚印或一绺头发来保留对孩子的记忆，这些通常都保存在记忆盒中。一些医院为此专门给家长提供特殊的盒子。

你的助产士也可以和你谈谈 Cuddle Cot。这是一种放在婴儿床内的特殊冷却床垫，可以让你与你的宝宝在医院或在家里多花些时间在一起。这会给你更多的时间，在家人和朋友的支持下同宝宝进行告别。如果医院没有 Cuddle Cot，那么还有其他组织可以为失去孩子的父母安排一个。请向你的助产士咨询。

你的宝宝死产必须登记，你的助产士和医院的工作人员可以建议你怎么做。你还需要花些时间考虑一下你想为你的宝宝举行什么样的葬礼。这可以是土葬，也可以是火葬，服务仪式由你选择。

苏格兰所有的医院都可为你宝宝的葬礼提供免费服务。你可以和工作人员谈谈你的选择，他们会向你提供一些信息来帮助你做出决定。你也可以自己私人安排，这会让你有更多的选择和控制。如果你想这样做，请联系一位葬礼承办人，他会告诉你相关的费用。大多数葬礼承办人会把费用控制在最低。花点时间来决定宝宝的葬礼，帮助你找到正确的方式和你的宝宝告别。

你需要知道

想知道为什么会发生这样的事是很自然的。但是有时候却无法找出原因，这会让人很难接受。如果你在 13 周后失去了你的宝宝，你可接受给宝宝做尸检，这是一项医学调查，试图了解发生的情况。尸检还可以帮助发现是否有可能影响将来怀孕的问题。

是否进行尸检是一个很难做出的决定。你会获得支持和时间来考虑。如果你有问题或担忧，询问和你讨论尸检的人。

更多信息



Miscarriage Support

苏格兰有关流产的护理和信息。

0141 552 5070

www.miscarriagesupport.org.uk

Miscarriage Association

为流产提供的支持。

01924 200799

www.miscarriageassociation.org.uk

Sands

死产和新生儿死亡慈善机构。

0808 164 3332

www.sands.org.uk

SiMBA

在怀孕期间失去宝宝后对父母的支持。

0131 353 0055

www.simbacharity.org.uk

Sands Lothians

帮助帮助父母决定是否进行尸检的短片。

www.sands-lothians.org.uk/post-mortem-animation/

应对失去宝宝的痛苦

每个人对失去宝宝的反应都不一样。你的情绪可能会失控，你也可能会感到筋疲力竭。要多休息，照顾好自己。重要的是要知道你并不孤单，也没有做错什么。你将需要你的助产士和医生的照护，以确保你的身体正在恢复。助产士会在你需要做的所有决定中支持你，帮助你找到适当的支持。你不必一个人应对。有时候与有同样的经历的人交谈是有帮助的。

你、宝宝的父亲或你的伴侣以及你的家人可能需要时间来哀悼。一些父母发现做一些事情来记住宝宝会有帮助，比如在花园里创建一个空间、做一个祷告或者写一首诗。无论你是在怀孕的哪个阶段失去你的宝宝，也无论是什么原因，你都可以做一个记忆盒——你可以咨询你的助产士。

你不能正式登记 24 周前夭折的宝宝。但是如果你要求的话，一些医院会给你一张纪念你宝宝的证书。有些父母不想做任何这些事情，这也没关系。没有对与错的方式。

你需要做的事

对你、你的伴侣，以及你的家人和朋友来说，这是一个非常艰难的时期。互相支持，在你需要帮助时向别人求助是很重要的。

第2节

分娩和生产



你的宝宝在子宫里是怎么躺着的

大多数宝宝在出生时会头先出，脸朝下，背靠在你的肚子上，下巴缩在他的胸前。

图中婴儿大约 32 周，体位是枕前位，这是婴儿出生的最佳体位。



臀位

你的宝宝的臀部或有时他的脚是首先娩出的部分。一些婴儿躺着的时候双膝弯曲，或者膝盖伸直，双腿向上伸向脸前。此插图中的婴儿大约为孕期 23-24 周。这个婴儿是臀位（屁股朝下），也是前体位（背靠妈妈的胃）。



在怀孕 30 周时，大约有 100 名婴儿中有 20 名处于臀位，但在怀孕末期时，100 名婴儿中大约只有 3 名处于臀位。你的宝宝可能会自己变成头朝下的体位。

如果他在 36-37 周后仍然是臀位，那么他可能就不会自己转身。所以，你的医生通常会尝试胎头外倒转术（external cephalic version，简称 ECV）来让你的宝宝转身。这意味着轻轻

按摩你的肚子，鼓励你的宝宝在子宫里向前或向后翻转。在这么做之前，你可能需要服用一些药物来放松子宫的肌肉。

ECV 是在你做了超声波扫描后进行的，你的宝宝将会一直受到监护。ECV 可能会对你的宝宝造成痛苦，这就是为什么要监护他的心率。这个操作可能会让人不太舒服，但应不会引起疼痛。多达一半的臀位婴儿

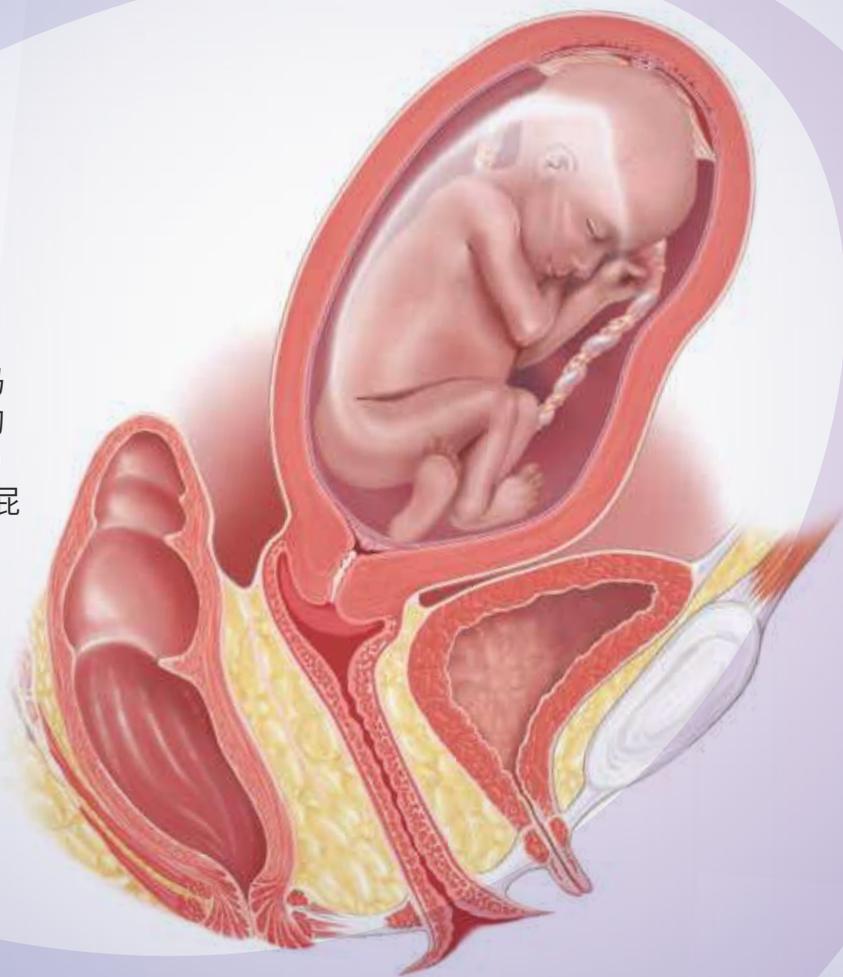
可以这样翻转过来，你便可以尝试阴道分娩。

ECV 通常从 37 周进行，因为如果在此之前操作的话，婴儿仍然有空间在这之后再次改变体位。如果你的宝宝不能翻转，医生可能会建议你改天再试一次。如果这不起作用，可以建议剖腹产。如果你需要 ECV，你的产科医生会解释会发生什么，并回答你的任何问题。

如果你知道你的宝宝马上就要出生了，但是是臀位，那么你只能在某些特定的地方分娩。你将被告知，选择在有产科医生和儿科医生的地方分娩是明智的做法。你的助产士或医生不会建议你在家中分娩。你的宝宝可能需要经剖腹产娩出，因为这有时是最安全的选择，对他的伤害最少。你的产科医生会和你谈论你的选择，并和你一起为分娩做计划。

枕后位

枕后位是指背部朝向妈妈的背部。此插图中的婴儿大约为孕期 19-20 周。这个宝宝是臀位（屁股朝下），也是枕后位（背靠着妈妈的背）。



这在早期并不重要，但一旦你开始准备分娩，理想的情况下，你的宝宝需要完全转到前面。当他处于这种体位时，他的头会压着你的下背部。这会引起背痛，在分娩时背痛会更严重。有时你的宫缩会帮助你的宝宝转过来，或者在你用力推挤的时候你的宝宝会转过来。如果你的宝宝不转过来，那么他可由枕后位出生，但这在第一次怀孕时是不太可能发生的。

横位 (transverse lie)

有些婴儿从一边到另一边横卧在你的子宫里，你也许听说过这叫横位。如果你的宝宝在分娩开始或足月时仍处于这个体位，你将需要 ECV 让宝宝转为头朝下，或进行剖腹产让宝宝娩出。你也有可能让宝宝出生前要去妇产科医院住院一周或两周，因为在生产过程中有额外的并发症风险。





分娩中的止痛

你也许不得不在分娩时做选择，而此时要清楚地思考问题却是比较难的时候，所以最好提前知道这些选择。

你可以使用自助技巧、止痛药或两者结合。大多数妇女使用呼吸和放松技巧，不管她们是否决定使用止痛药。确保你在分娩前就知道止痛方法是如何起作用的，以及需要多长时间才能产生效果。

“

止痛对我来说永远是一个等等看的问题。尽管我想尽可能不使用止痛自然分娩，但我一直都没有排除运用止痛法的可能性，并且提前详细查阅了不同的选择。

”

Katya,
Hamilton

自助技巧

1

- 当你感到紧张和焦虑时，往往会加重疼痛的感觉。所以，通过学习放松技巧，你可以帮助防止疼痛变得太强烈。当你放松的时候，你的身体会释放出一种内生性的称为内啡肽的类似激素的止痛物质。
- 呼吸和放松的技巧可以帮助你应对疼痛，而不至于难以忍受。这样，你会保持完全清醒，你的分娩就会在你的控制之下。水池分娩和躺在水中也有帮助。（请参阅第 119 页）
- 经皮神经电刺激（transcutaneous electrical nerve stimulation, 简称 TENS）仪器。使用 TENS 仪器时，你需要将电极粘贴在背部下方的特定区域，温和电流会通过电极，你可用控制器自行控制电流。这给你一种刺痛的感觉，可减轻疼痛，你可以在宫缩变强时调整电流强度。可安全使用，不影响你的宝宝。如果你想使用 TENS，询问你的助产士哪里可以租用或借用这种仪器。在分娩早期使用效果最好。
- 辅助治疗。一些助产士接受过在分娩过程中使用芳香疗法的培训，如果你想分娩过程中使用针灸或穴位按摩，你可以这样做。你可能需要专业执业者或设备来帮助你进行一些疼痛控制的辅助治疗。
- 催眠分娩。这是观想、放松、正念和深呼吸技巧的混合。它并不是对每个孕妇都有效，但它可以帮助你专注于你的身体和你宝宝的出生。

利

- 你掌控着一切，这会给你一种控制感。

弊

- 使用自助技巧并没有什么坏处，只是如果你的分娩过程很长或者难产，或者比你想象的更痛苦，那么自助技巧可能不会很有效。

镇痛气

2

镇痛气有助于减轻宫缩时的疼痛，疼痛缓解应该能持续到宫缩结束。不管你在哪里分娩，都可获得镇痛气。

镇痛气是两种气体的混合——一氧化二氮和氧气。你可能听过它叫安桃乐 (Entonox) 或 Equanox。

它如何产生作用

镇痛气装置包括一根管子和一个在你需要时用于吸入镇痛气的面罩或气嘴——通常是在宫缩开始时。第一次吸入后大约 15 到 20 秒后开始生效——你可继续吸入直到你开始感到有点头晕。

利

- 可在整个分娩过程中安全使用，没有吸入过量的危险。
- 你的身体能迅速地排出气体。
- 它不会妨碍你使用其他止痛药。
- 很少有镇痛气会到达你的宝宝，所以他不会受影响。

弊

- 有些妇女在使用时会感到恶心。
- 疼痛缓解不持久。要使它有效运作，你需要在宫缩最开始时就开始吸入，这样当宫缩最强时，它就能充分发挥作用。

吗啡和阿片类药物

3

吗啡和阿片类药物是强效止痛药。不管你在哪里分娩都可获得这些药物。然而，因为它们有时会对你的宝宝产生副作用，如果你是在家里分娩，它们就不太可能被使用。

它们如何产生作用

吗啡和阿片类药物通常是注射到大肌肉中，如臀部或者腿的上部，大约需要 15 分钟生效。止痛效果可持续 2 到 4 个小时。

利

- 它们生效迅速，药效可持续几个小时。

弊

- 它们能使你感到昏昏欲睡，并让你有点“飘飘然”。
- 你可能会感到恶心，所以通常会同时给你服用止吐药。
- 阿片类药物会影响你的宝宝出生时的呼吸，尤其是当你接受注射的时间太接近他出生的时候。
- 在最初的 24 小时，你的宝宝可能会比较困倦，对喂哺不感兴趣，你可能需要叫醒他以便喂养。

硬膜外麻醉 (epidural)

4

硬膜外麻醉是指将一根小管子插入你的背部来输注止痛药物。硬膜外麻醉的目的是减轻分娩时的疼痛，同时仍能让你在宝宝出生时在床边活动和用力推挤。

硬膜外麻醉效果很好，但也是最复杂的止痛方法，因为它需要麻醉师来执行。这意味着你只能在医院的产科接受硬膜外麻醉。

它如何产生作用

在硬膜外麻醉时，药物通过导管进入脊柱神经周围的区域（硬膜外腔）。这可以阻止你下半身的疼痛感，但你仍然可以感觉到有人或什么东西在触摸你，以及你的宝宝出生时的压力。

你还需接受输液，这样就能给你补充液体和输入其他药物（如果你需要）。实施硬膜外麻醉后，你的血压会得到定期监测。你宝宝的心跳会得到监护，但有时这可以通过无线完成。

谁可接受硬膜外麻醉？

大多数妇女可以接受硬膜外麻醉。但如果你有诸如凝血障碍之类的疾病，或者你做过某种背部手术，你可能就不能接受。

你的助产士或医生可能会建议你进行硬膜外麻醉，如果：

- 分娩过程太长
- 你的体重超重
- 你有高血压或其他医学问题。

咨询你的助产士以了解更多信息。

利

- 这是目前最好的镇痛方法。
- 它不会使你昏昏欲睡。
- 它能缓解宫缩疼痛，也可能会缓解分娩时的疼痛。
- 对你的宝宝是安全的，当宝宝出生后，你可以正常进行母乳喂养。
- 如果你需要胎头吸引术、产钳阴道助产或剖腹产，通常可以追加麻醉药来缓解疼痛（请参阅第 175 页）。

弊

- 大约十分之一的硬膜外麻醉一开始效果并不佳。如果你的无效，你可能需要将其移除或更换。
- 你的腿可能会感到麻木或沉重，这可能会更难在分娩中向下用力。
- 你可能无法自行排尿，所以你的助产士可能需要在你的膀胱里放一根叫做导尿管的管子。
- 如果你接受了硬膜外麻醉，你更有可能需要使用产钳或胎头吸引器辅助分娩（请参阅第 175 页）。这是因为你可能没有那么强烈的冲动去用力推挤，你也不太可能正确地用力。
- 大约每 100 名接受硬膜外麻醉的妇女中有一名在分娩后前几天会发生严重的头痛。这通常可以用止痛药和输液来治疗。
- 你也可能会出现其他副作用，比如在硬膜外麻醉背部插入处发痒和疼痛。

更多信息



患者自控 阿片类药物镇痛

5

你可以通过一个与你的输液通道相连的泵获得阿片类药物，你可以用一个按钮自己控制。它有一个安全锁，以降低任何副作用的发生几率。这称为患者自控镇痛（patient-controlled analgesia，简称PCA）。

如果你不能做硬膜外麻醉，一些医院会提供这种镇痛泵。你可能需要一些额外的监护，因为它可以减缓你的呼吸，降低你的氧气水平。PCA起效迅速但药效消失也快。因为你将被连接到监测仪和输液装置，你可能无法自由走动。

Labour Pains

关于麻醉、止痛选择和应对分娩的信息。

www.labourpains.com

Tommy's

有关分娩中止痛的信息。

www.tommys.org

(搜索“pain relief”（止痛方法）)

NCT (National Childbirth Trust)

有关应对分娩和生产中的疼痛的信息。

www.nct.org.uk

你需要 做的事

在预产期之前和你的助产士谈谈你可获得的止痛方法。参加产前课程也有帮助——一些女性发现她们不需要止痛。



第一阶段

没有什么“典型的”分娩和生产——它们各不相同。分娩可以很快开始，也可能需要很长时间。有时候，它可以在你没有意识到的情况下开始。

第一阶段的开始通常比较慢，尤其是如果这是你的第一个宝宝，有时需要一段时间才能确定你确实正在分娩。

分娩分为三个阶段。第一阶段通常是最长的，可以持续一个小时到20个小时或甚至更长。

分娩开始的征兆

你出现“见红”。这是封住子宫颈口的粘液栓从你的阴道流出。它可以是一团粉红色的果冻状物，也可以是较小的块状，有时是红褐色且带血。这是宫颈开始伸展和软化的信号，为分娩做准备。从见红开始到分娩开始的这段时间可能是一小时，也可能是几天。

破水。羊膜囊是子宫里包裹着你的宝宝的液体囊。当羊膜破裂，液体就会流出来。破水时，液体可能会突然涌出，但更常见的是缓缓流出。

羊水在宝宝足月前破裂是不常见的，但如果你认为发生了这种情况，请立即联系助产士或助产士产房。

如果你的羊水破了：

- 颜色清亮，且你的宝宝像往常一样移动，联系你的助产士或助产士产房，这样你和宝宝就可以接受检查。如果你在24小时内没有开始分娩，你也可以计划该怎么做。
- 羊水是绿色的，如果你正在大量出血或你担心宝宝的胎动，请立即联系你的助产士或助产士产房。

你的宫缩开始。宫缩是子宫有规律的收缩，因为它可以使子宫颈（子宫的颈部）扩张并变薄，将胎儿向下推向产道。如果每次宫缩的持续时间延长，而间隔时间逐渐缩短，这是你的分娩已经开始的明确征兆。你应该感觉到它们变得更强、时间更长且更有节奏。

重要提示

帮助你在分娩时放松

- 做放松深呼吸。
- 泡澡或淋浴。
- 如果你有一个分娩池，那就到分娩池里去——水可以帮助缓解宫缩的力量（请参阅第 119 页）。
- 使用你的放松和呼吸技巧。
- 使用催眠疗法或芳香疗法（如果你已经和助产士谈过并知道如何使用）。
- 吃或喝点东西，或者去散散步。
- 如果你有的话，就使用你的 TENS 仪器。

你的感觉会如何

对宝宝的出生感到紧张是正常的，尤其是如果产程似乎要持续很久，而你又担心会有多疼。你在这时会决定想让宝宝留在里面，这是很正常的，尽管这是不可取的！记着你的最终目标，并且跟你的伴侣和你的助产士谈论你的担忧。

分娩早期

如果你认为你正在分娩，你又不知道该怎么办，请将你的症状告诉妇产科或助产士。他们会告诉你下一步怎么做。你的助产士可能会来家里给你做检查，帮你决定最好到哪里去，或者建议你去妇产科检查。

分娩开始的阶段通常很慢，尤其这是你第一个宝宝的时候。当你再次接受检查时，你可能会发现离分娩还有好长一段时间，等待事情的发生会让你感到无聊和沮丧。有时你的身体需要热身，为分娩做准备。

宫缩

宫缩是一种腹部收紧的感觉，有时会蔓延到你的背部和大腿。每次宫缩开始时都很温和，然后强度逐渐达到顶峰，最后逐渐消失。宫缩可能会让你想起痛经或者感觉疼痛得多。

每位女性的宫缩经历都不一样，因为宫缩的强度会有很大的不同。在第一阶段开始时，宫缩可能持续 40-50 秒，你可能每 10 分钟有一次宫缩。到最后，每次宫缩可能会持续超过一分钟，而且间隔时间可能会不到一分钟。虽然宫缩时通常很疼，但在每次宫缩之间你可能感觉不到多少疼痛。



宫缩是在打开（扩张）你的子宫颈，让你的宝宝沿着产道向下移动，这样他就可以出生了。随着产程进展，你的子宫颈会扩张，宫缩会变得更长更强，分娩的进程会开始加快。

应对宫缩

当你在上产前课程时（请参阅第 107 页），你应该获取一些帮助你应对的建议。你也可向你的助产士寻求建议。

你的伴侣或分娩伴侣也应该在那里支持你，轻轻地揉你的背，握住你的手，以保持你的节奏。呼吸练习有帮助，如果你觉得有用的话，你的伴侣可以和你一起做。

你需要知道

有时女性会开始出现宫缩，然后宫缩会逐渐消失。这些宫缩会让你误认为在分娩。等你到了医院，发现宫缩都停止了。

如果你遇到这种情况，你可能会被检查，你也许会感到失望，因为你离分娩还有一段时间。也许你的子宫颈显示宫缩尚未有任何影响。在这种情况下，医护人员会建议你回家，等待分娩重新开始。这是合理的，除非你住的地方离医院很远。不要感到尴尬或担心。这种“假警报”经常发生。（有关布拉克斯顿·希克斯假性宫缩的更多信息，请参阅第 183 页。）

当你感到宫缩来临时该如何应对：

- 尝试保持冷静 —— 放松你的肩膀、你的脸和你的手。
- 专注于你的呼吸，保持缓慢和放松。把注意力集中在呼出。
- 摇晃和摆动骨盆，发出任何你觉得有帮助的声音。
- 不要抗拒宫缩 —— 它会变得更强大，达到顶峰，然后开始消退。

分娩姿势

分娩时采取的姿势没有对错之分。倾听你的身体，尝试不同的动作，采用对你最有帮助的那种。助产士会鼓励你找到适合你的姿势 —— 每个人都是不同的。仰卧会让你感到不舒服，让你的宝宝更难通过骨盆，所以你的助产士不太可能建议你这么做。

试试这些姿势，需要的时候休息一下：

- 行走和站立。
- 跪下 —— 在两次宫缩之间身体前倾休息。
- 坐着 —— 你可以跨坐在椅子上，身体前倾，靠在垫子或枕头上休息，或者你可以坐在分娩球或豆袋上。
- 分娩球 —— 这是健身房使用的大的充气球。你可能会觉得很舒服，因为你可以摇晃或倾斜骨盆。当你坐在分娩球上时，你的骨盆高于膝盖，这是有利于分娩的好角度。
- 扶持站立或蹲下。这个姿势使你的骨盆大幅度张开，你的宝宝可以在重力的帮助下出生。你需要支撑上半身来保持身体平衡，而你的伴侣可以从你的背后和腋下扶持你。确保膝盖低于臀部，这样可以减轻关节承受的压力。
- 四肢着地摇动，或者以任何你觉得舒服的姿势摇动骨盆。

你需要
知道

如果 B 族链球菌 (GBS) 很有可能在分娩过程中传染给你的宝宝，那么你在分娩时会获得抗生素。关于你的宝宝是否有更高的风险，以及这意味着什么，你的助产士或产科医生会与你交谈。你可以在第 135 页了解更多关于 GBS 的信息。

分娩中的检查

助产士会在整个分娩过程中定期检查你和你的宝宝，以确保你们俩都很好，一切正常。定期检查可以帮助及早发现任何潜在的问题。

你的助产士会检查：

- 你的血压、脉搏和体温
- 你的尿液
- 宫缩的频率，持续时间和强度。

可能会给你做阴道检查。这是为了检查你的子宫颈扩张程度，宝宝头部的位置以及他在产道内的下降情况。

检查你的宝宝



你的助产士会在分娩的第一阶段每 15 分钟听一次你宝宝的心跳，一旦你进入第二阶段，则在大多数宫缩后。如果你有任何并发症，建议持续监护宝宝的心跳。



不同类型的监护：

- 皮纳尔 (Pinard) 听诊器。这是一种助产士放在你腹部上用来听和数胎儿心跳的喇叭形助听器。
- 多普勒 (Doppler) 胎心仪。这是一种使用超声波的小型便携式仪器。一个小的发射接收器会被放置在你的腹部上，用来监护你宝宝的心跳。
- 电子胎儿监护 (electronic fetal monitoring, 简称 EFM) 使用超声波来监听你宝宝的心跳。助产士会使用一种叫做“传感器”的仪器，将其放置在你的腹部上，或将一个小电极夹在宝宝的头皮或臀部上（如果你的宝宝是臀位的话）。
- 遥测技术使用同样类型的传感器或头皮电极，但它通过无线电波向接收器发送信号。你实际上不会被电线连接到监护仪上，所以你可以自由活动，但必须在它的监测范围内。这种方法不是到处都可获得的。

父亲、伴侣和分娩伴侣

如果你是一起去上产前课程的伴侣，或者你即将成为某人的分娩伴侣，那么现在就是你运用所学知识的时候了！

一定要事先和妈妈谈论分娩的事，这样你就知道分娩计划是什么，以及她想要什么。你还应该知道是否有什么是她绝对不想要的。

了解一下分娩和生产的基本知识是个好主意。如果你有问题或担心，你也可以和助产士谈谈。如果你知道会发生什么，以及期待什么，这将帮助你在分娩过程中保持冷静，并提供支持。

分娩和生产中的支持

看着别人非常痛苦是很难受的，你可能会觉得自己帮不上什么忙。但是你是她在她分娩时最大的支持者，所以要给她很多鼓励和关爱。

你需要
知道

EFM 会持续监护你的宝宝。对于一些婴儿来说这非常重要——如果他们有风险或已经知道可能有问题。然而，在大多数情况下，持续 EFM 监护在对于顺利的分娩不是很有用。解读监护仪读数是一项高技能的工作。即使是非常有经验的产科医生，对于什么是“正常”的读数，以及什么可能需引起注意，也会有不同的看法。在许多医院，助产士认为，正常分娩不需要持续的 EFM 监护，尤其是在第一阶段。有时用多普勒 (Doppler) 或皮纳尔 (Pinard) 听诊器代替。



在她的整个分娩过程中，你可以做很多事情来给予支持。这里有一些建议：

- 信任并倾听在分娩和生产过程中照顾你和你宝宝的专业人员。他们会帮助你了解该做什么以及什么时候做。
- 试着给她做下背部按摩来缓解分娩时的背痛。你可以轻轻抚摸她的背，握住她的手，和她一起分享痛苦和快乐。
- 可随时联系上并能及时赶到。分娩早期可能会持续很长一段时间，而且会令人沮丧和难以预料。确保很容易联系到你。
- 尽可能帮助你的伴侣放松，保持专注。放松的深呼吸有帮助。
- 保持冷静！分娩是令人兴奋的，同时也会使人神经紧张。如果妈妈感到焦虑，你可以帮助她保持冷静。
- 准备好介入并帮助做出重要决定。如果她需要做出选择，但很难进行清晰地思考，你可以告诉医护人员她的愿望是什么。
- 保持开放的心态。做好最后一刻改变分娩计划的准备。
- 知道你的极限。不要害怕问问题，了解你如何参与其中。知道什么适合你。
- 做好等待的准备。分娩有时需要很长时间。
- 当宝宝呱呱落地时，说声你好！作为爸爸或伴侣，你应该从一开始就抱着你的宝宝，拥抱并跟宝宝说话。

你需要做的事

分娩时穿一些凉爽舒适的衣服,比如一件旧T恤。

请记住每个人的分娩经历都是不同的。一步一步来,一步一次宫缩。你并不孤单,你的助产士会在那里指导和支持你。

过渡期

分娩的第一和第二阶段之间是一个紧张的时期,有时被称为“过渡期”。很多妇女明显感觉它不同于分娩的其他部分。你可能觉得你想要用力向下推挤,或者你可能觉得你的分娩已经完全停止了。

过渡期既涉及一种心理状态,也涉及一种身体状态,它可以是非常紧张的时期。你可能会对工作人员和你的分娩伴侣感到不耐烦、疲倦、易怒,甚至生气和沮丧。这是一个自然的反应,这意味着你的宝宝就要出生了。助产士会引导你度过这个阶段,帮助你度过宫缩,并鼓励你找到最好的姿势。

记住,你可以让别人知道你的感受。如果你不想让任何人抚摸你,包括你的分娩伴侣,请让他们知道。

“我的羊水在我分娩前 24 小时就破了,所以我在家待了很长时间,然后才去了医院。我用蜡烛、舒缓的音乐和一个理疗球来放松和呼吸,应对早期的轻微宫缩。”

Ros,
Moray



第二阶段

这是你宝宝降生的阶段！第二阶段从子宫颈完全开放开始，到你的宝宝出生后结束。如果这是你的第一个宝宝，第二阶段可能会持续 10 分钟到 2 个小时，有时甚至更长。通常生第二个宝宝会容易些。

宝宝出生

宫缩会帮助你把宝宝推出来。这时你可能想尝试不同的姿势，以便找到最适合你的那种。

你可能会强烈的推挤冲动。这称为

“下坠感” (bearing down)。当你的身体告诉你推挤的时候，助产士可能会鼓励你跟随你的直觉。如果你接受了硬膜外麻醉镇痛（请参阅第 157 页），你可能没有那么强烈的下坠感，所以助产士会告诉你什么时候用力推挤。

着冠

当宝宝的头部撑大产道，以及阴道与肛门之间的皮肤区域（会阴）时，你可能会有强烈的灼烧感，通常会持续几分钟。你会感到会阴此时被拉伸。如果它有可能被撕裂，助产士可能会叫你停止推挤。相反，他们可能会叫你喘气或推挤得更轻，“把宝宝按呼吸推出来”。

当你宝宝的头完全可以在外阴看到时，这被称为“着冠”。助产士可能会鼓励你的伴侣先看看你的新宝宝。

在接下来的几次宫缩中，宝宝的头就出来了。助产士会感觉一下脐带的位置，以确保脐带没有绕在宝宝的脖子上。你的宝宝的肩膀会转动，这样他身体的其他部分就能很快很容易地出来。你的宝宝出生了，你会在与宝宝进行肌肤接触时有一种幸福的感觉。

分娩

当你宝宝的头完全可以在外阴看到时，这被称为“着冠”。



这些图片仅供说明之用。许多妇女发现平躺着分娩不是最舒服或最有效的分娩姿势。你的助产士会帮助你在分娩过程中直到你的宝宝出生之前，找到任何对你来说最舒服的姿势。你可以在第 162 页找到更多关于分娩和生产时的姿势的信息。



会阴裂伤

当你的宝宝出生时，你的阴道会拉伸，但有时会拉伸得不够。如果发生这种情况，阴道和肛门之间的部分（会阴）可能会发生裂伤。裂伤会伤及皮肤和肌肉，有时还会伤及肠道。根据撕裂的深度和程度，一共有四“度”裂伤：

- 一度裂伤很小，很浅，通常能自然愈合。
- 二度裂伤较深，伤及会阴肌肉——通常需要缝合。
- 三度裂伤还涉及控制肛门的肌肉（肛门括约肌）——你将被带到手术室，以确保你完全舒适，且产科医生有良好的灯光和设备来正确地修复它。
- 四度裂伤进一步伤及肛门或肠的内壁——你将被带到手术室，以确保你完全舒适，且产科医生有良好的灯光和设备来正确地修复它。



娩出

当你宝宝的头露出来后，他的肩膀会转动，这样他身体的其他部分就可以快速而轻松地娩出。

更多信息



分娩时肛门括约肌受损的母亲 (Mothers with anal sphincter injuries in childbirth, 简称 MASIC)

为肛门括约肌受损的妇女提供信息和支持。

www.masic.org.uk

大约每 100 名女性中有 30 名会发生一度或二度裂伤。大约每 100 名阴道分娩的妇女中有 5 名会发生三到四度的裂伤。首次妊娠的发生几率略高 (100 名中有 6 名)。大多数裂伤都是意料之外的, 很难预料你是否会发生裂伤。如果这是你的第一次阴道分娩, 如果你的宝宝很大, 如果你需要产钳或胎头吸引分娩, 或者你分娩的第二阶段持续很长时间, 就更有可能发生裂伤。和助产士交谈发生裂伤的可能性, 以及这对你意味着什么。

会阴切开术

如果你很可能会发生裂伤, 或者你的宝宝需要尽快娩出, 或者需要帮助来娩出, 你的助产士或产科医生可能会做会阴切开术, 以防止三或四度裂伤 (请参阅上文)。这是在你的会阴上剪开一个开口。它使你的阴道开口更宽, 这样你的宝宝就能更容易地娩出。大约每六名分娩的妇女中有一名要做会阴切开术。

在给你做手术之前, 会将局部麻醉剂注射到肌肉中, 使局部麻木。会阴切开术只有在别无选择, 否则会造成会阴裂伤的情况下才会实施。在生产后你会需要缝针。这些缝线会在接下来的 2-4 周内自行吸收。

第三阶段

分娩的第三阶段是你的胎盘和装着你宝宝和羊水的囊（胎膜）娩出的时候。你可能不知道你已经进入第三阶段，或者正在发生的事——你正在忙着认识你的宝宝。

在大多数医院的产房，第三阶段是“积极处理”的，因为我们知道，选择这样做的妇女在分娩时发生大量出血的风险较低。然而，你可以选择生理性的“无辅助”第三阶段。

“积极处理”的第三阶段

- 你会接受注射以缩小子宫。这是在你的宝宝正娩出时给你注射，通常是他的第一个肩膀出来的时候或者之后进行。你的助产士会问是否可以给你注射，然后注射到你的大腿或臀部。此注射有时候会让你感觉恶心想吐。
- 一旦宝宝出生，直到脐带的脉动停止（至少一分钟）才夹住脐带。这可以确保你的宝宝从胎盘吸收所有的血液，这有助于保持宝宝

体内铁的水平。如果脐带缠绕在宝宝的头部，或者宝宝需要医疗救助，脐带就会被立即剪断。你的宝宝将被保持在你的腹部以下，以确保脐带里所有的血液都流向了宝宝。

- 当注射开始起效时，它会使你的子宫变小，从而帮助胎盘脱落。在这个阶段，你可能可以把胎盘推挤出去。但更有可能的是，你的助产士会帮你娩出胎盘，助产士会把手放在你的肚子上保护你的子宫，并拉紧脐带。这叫“脐带牵引”。
- 你的胎盘会脱落，当你的子宫变小时，依附在胎盘上的血管会关闭。这有助于防止出血过多——尽管少量出血是正常的。你可能会感觉到胎盘在你的双腿之间向下滑出来。

无辅助（生理性） 的第三阶段

如果你想选择无辅助的第三阶段，它所需的时间通常要比积极处理的第三阶段长。你不接受注射或脐带牵引。当你给宝宝进行母乳喂养，或者当他平躺在你的胸前进行肌肤接触时，你的身体会释放催产素。这可以帮助你的子宫收缩，并将胎盘和胎膜推挤出去。

当胎儿的脐带停止脉动时，通常是在胎盘娩出后，脐带会被剪断，这被称为生理性的第三阶段。

如果你在产程的第一或第二阶段（或以前分娩时）有问题，并且你很有可能会大量出血，你的助产士会权衡选择无辅助的第三阶段的可能风险。你仍然可以选择无辅助的第三阶段，但是你的助产士不会推荐这样做，因为积极处理的第三阶段对你和你的宝宝来说更安全。



你需要 做的事

你的助产士可以给你更多的信息来帮助你决定选择什么，你可以把你的选择写进你的分娩计划里。你的助产士会考虑你的意愿。

第三阶段的并发症

产后出血（postpartum haemorrhage，简称 PPH）是一种并发症，可发生在分娩的第三阶段，婴儿出生后。在分娩过程中失血被认为是正常的。PPH 是指从婴儿出生后，直至产后 6 周内的任何时候阴道出血量过多。原因各异，例如，如果你的子宫没有缩小，或者你有会阴裂伤（请参阅第 169 页）。大出血意味着娩出宝宝后的 24 小时内失血 500 毫升（一品脱）或更多。如果你大量出血，你可能会感到头晕和头昏。你需要立即接受治疗，以便止血。由于医护人员会紧急迅速地展开工作，这种场面可能会让人感到害怕。

有时胎盘不会从你的子宫脱落，如果发生这种情况，你需要帮助将它取出来。

这通常会在实施硬膜外麻醉或脊髓麻醉后进行。大约每 100 名女性中有 2 人需要做这种手术。如果你以前生孩子的时候发生过这种情况，这可能就是你的助产士建议你选择积极处理的第三阶段的原因之一。

你可能会接受注射来帮助你的子宫变小，你的助产士或医生也可能会在你的腹部上（有时也会经阴道）按摩你的子宫。你可能还需要通过手臂上的输液来补充一些液体。在此期间，医护人员会密切监测你的血压、脉搏、呼吸频率和其他生命体征。你的助产士会对你进行密切观察，你会一直呆在产科病房，直到你出血明显减缓或止住为止。如果持续出血，你可能需要输血或动手术。如果你失血过多，这会导致你产后贫血，并让你感到非常疲倦。

你需要知道

当你的宝宝出生后，你的助产士会检查你的宝宝的呼吸和心率，他皮肤的颜色和肌张力，并检查他的反应。你的助产士会根据你宝宝的情况给每一项检查打 0 分、1 分或 2 分。这些检查构成阿普加（Apgar）评分，通常在宝宝出生后 1 分钟和 5 分钟进行。

血液检查也可以在宝宝出生后从脐带血管中提取样本。这是为了检查你的宝宝出生时血液中的氧含量。

需要帮助 才能出生的婴儿

正常阴道分娩是自然分娩，但这并非总是可能的。大约三分之一妇女的分娩会自然开始，继而发展为阴道分娩，且在娩出宝宝时不需要帮助。这意味着许多婴儿至少需要一些帮助才能出生。

有时候妇女需要帮助来启动分娩，一旦分娩开始，有时候婴儿需要帮助才能娩出。无论发生什么，你都不会孤单，你的助产士会一直支持你，帮助你做决定。

引产

引产是指由医疗专业人员启动你的分娩。

如果你的宝宝超过预产期，或者出于医疗原因需要保障你和宝宝的健康，你可能需要引产。大约每 10 名妇女中有 3 名做过引产协助分娩。

如果你做了引产，进入分娩可能会需要一段时间，所以如果要等上两三天时间，不要担心。一些妇女说，引产的分娩比自然分娩痛苦更大，所以一定要做好准备，并考虑好止痛方法。

你需要
知道

大多数婴儿不会在预产期出生，只有百分之五的婴儿会。也没有办法确定他们是否会在预计的时间出生。这意味着大多数婴儿要么早出生，要么晚出生。

如果你超过了预产期，而且妊娠很顺利，那么你可在 41 到 42 周之间做引产。这是因为当怀孕超过 42 周时，死产的风险就会增加。在 37 周时，死产发生率是每 3000 名新生儿中有 1 例，但是如果你在 43 周后生孩子的话，死产发生率就会上升到每 3000 名新生儿中就有 6 例。

如果你想在 42 周后继续怀孕，你可以和助产士或产科医生谈谈，他们会支持你的选择。你和你的宝宝将得到密切监护，直到分娩自然开始或你决定做引产。

引产的过程

在给你做引产之前，应在 39 或 41 周的预约中做一次人工剥膜术。这是一种阴道检查，是指你的助产士或医生用手指“环扫”你的子宫颈。这可能会让你感到不舒服，而且你可能会有少量流血，但更有可能的是你会开始自然分娩。

做人工剥膜术通常意味着你需要用其他引产方法，如使用激素（催产素或前列腺素）的可能性降低。如果你的宝宝胎位不正，或你在怀孕期间大量出血，或发生前置胎盘（请参阅第 137 页），就不会使用这个方法。

你可以用一种叫做前列腺素的药物来催产。

这些药物的作用就像天然激素一样，以凝胶、药片或栓剂的形式经阴道给药。前列腺素会使你的子宫颈变得柔软和扩张，足以破羊水，有时它会启动分娩。

破羊水是另一种启动分娩的方式。你将接受阴道检查，看看你的子宫颈的扩张是否足够，然后用一个无菌的塑料钩将你的羊水打破。你可能还需要经手臂输液，这样就能给你输注催产素。这种激素以非常缓慢的速度开始滴注，并缓慢增加，直到你出现规律的宫缩。大多数情况下需要在你的整个分娩过程中持续输注，以保持宫缩。如果输注停止，宫缩通常也会减慢或者停止。只有当你的助产士或医生知道它对你和你的宝宝是安全时才会给你使用。

辅助分娩

在某些情况下，非计划的剖腹产、产钳或胎头吸引（负压）分娩可以帮助你让宝宝娩出。

在你怀孕期间，和你的助产士或产科医生谈谈进行辅助分娩的好处和风险。这将帮助你思考如果你的宝宝确实需要帮助才能娩出，你想如何进行。你可以把你的选择写入你的分娩计划中（请参阅第 117 页）。

帮助你的宝宝出生的方法主要有三种：

1

产钳
分娩

大约每 **100** 名新生儿中有 **10** 名为产钳分娩。

2

胎头吸引
分娩

大约每 **100** 名新生儿中有 **3** 名为胎头吸引分娩。

3

剖腹产

大约每 **3** 名新生儿中有 **1** 名为剖腹产。

大约每 100 名新生儿中有 15 名是计划剖腹产，17 名是紧急剖腹产。

需要进行辅助分娩有多种原因：

- 你的宝宝可能有缺氧，这叫做胎儿窘迫。当宝宝的心率随宫缩而减慢，并且不能像正常那样再次增加时，就可以作此诊断。进一步的迹象是如果宝宝排出胎粪（肠内容物）。这会将羊水染成绿色或棕色。可从宝宝头皮上取一小块血样来测量氧气含量。
- 你的宝宝的娩出口受阻，——这可能是由于宝宝所处的体位，如面朝上（枕后），或宝宝如何适应你的骨盆。
- 宫缩减弱。
- 由于产程过长，你筋疲力尽无力推挤了。
- 你患有心脏病等疾病，不应该推挤太久。你可能需要宝宝尽快地娩出。

如果你需要产钳或胎头吸引器辅助分娩

产钳和胎头吸引器都是用来帮助宝宝娩出的器械。你将接受麻醉，很可能是硬膜外麻醉或脊髓麻醉，或称为阴部神经阻滞（pudendal block）的局部麻醉。你的膀胱内可能会插入一根很细的导尿管，用来排空你的膀胱。你可能需要做会阴切开术，以防止阴道组织损伤，如裂伤（请参阅第 170 页）。

你可能会在医护人员的帮助下躺卧，你的双腿会被抬高放在蹬形支架上。放入产钳，“夹住”宝宝的头，当你感到每次宫缩来临，在医生拉的同时，你就像以前一样向下推挤。



你的宝宝娩出后头部两侧被产钳夹过的部位有时可能会有一些瘀伤。这不是永久性的，接下来的几天就会消失。

胎头吸引术是用一根带有吸引器的管子来进行，吸引器以负压吸在宝宝的头上。你在每次宫缩时推挤，而医生会同时牵拉吸引器。胎头吸引术会导致宝宝头皮出现肿块（有时称为“假髻”）。这不是永久性的，接下来的几天就会消失。

如果你的宝宝的头正对着利于分娩的正确方向（称为枕前），这两种器械都可以使用，或者可以用来将宝宝的头转向正确的方向以利娩出。

如果你的宝宝出生时你怀孕还不到 34 周，就不会使用胎头吸引器，因为宝宝的头太软了。与产钳分娩相比，它造成阴道裂伤的可能性更小，但对你的宝宝来说却不太安全。在某些情况下，你的产科医生会推荐其中一种，他会解释原因。

剖腹产

剖腹产意味着你的宝宝将在手术中出生。你的产科医生会在你的腹部和子宫里开一个切口，然后用这种方式娩出你的宝宝。大约每三次分娩中有一次为剖腹产。

做过一次剖腹产并不意味着以后怀孕还得再做。对大多数妇女来说，下次怀孕的时候都可将阴道分娩作为一个选项。

如果你事先知道你要做剖腹产手术，这称为择期手术。你预订的日子可能会在预产期之前，以防你手术前开始分娩。为什么你可能会做计划剖腹产的原因有几个。如果你的产科医生认为这对你和你的宝宝来说可能是最好的选择，你们可以讨论一下，然后一起决定。如果有以下情况，你可能需要进行择期剖腹产：

- 你的胎盘位置很低，覆盖着你的子宫颈（前置胎盘），妨碍你的宝宝娩出
- 你怀的是双胞胎、三胞胎或多胞胎。双胞胎通常可经阴道分娩，但如果你生的是三胞胎或多胞胎，你几乎肯定需要剖腹产。
- 如果你有其他健康问题，这意味着剖腹产会对你的健康更安全

- 你宝宝的胎位使阴道分娩更加困难或不可能，比如臀位。

你可能在临产时期期待经阴道分娩，但后来发现你需要剖腹产。这称为紧急剖腹产，虽然它通常不像名字所暗示的那样是突发的或最后一刻才进行的。如果有以下情况，你可能需要紧急剖腹产：

- 宝宝的头对你的骨盆来说过大，或者胎位不正
- 你的产程无进展，宫缩无力，宫颈还没有完全打开
- 你的宝宝出现胎儿窘迫，但分娩还没有到可以安全地用产钳或胎头吸引分娩的阶段
- 你患上严重的疾病，如心脏病或严重高血压
- 由于其他原因，你的宝宝需要尽快娩出，例如胎盘早剥（请参阅第 137 页）。

剖腹产有两种主要的麻醉方式。

脊髓麻醉或硬膜外麻醉

你完全保持清醒，但你的下半身是麻木的。大多数女性都接受这种麻醉，这通常对你和你的宝宝比较安全。

“

在整个剖腹产过程中，我和我的伴侣都被告知了所发生的一切。之后我得到了很好的照顾，并获得如何保持安全和护理伤口的建议。

”

Karen,
Aberdeenshire

这也意味着你会在分娩时保持清醒，如果你的伴侣和你在一起，你们就能一起体验分娩的过程。

在手术过程中，你可能会感到压力和牵拉，但你不应该感觉疼痛。与全身麻醉相比，术后你不会昏昏欲睡，而且止痛效果应该会更好。

共有三种类型的局部麻醉。脊髓麻醉是最常见的，或者如果你分娩时接受的是硬膜外麻醉，可能会给你追加麻醉药。你也可以同时进行脊髓麻醉和硬膜外麻醉。

做脊髓麻醉时，麻醉师会在你背部的脊髓液中注射少量的局部麻醉药。这能很快地阻断疼痛神经，使你的胸部以下麻木。如果你已经做了硬膜外麻醉，可通过细小的塑料管给你注射更大剂量的局部麻醉。起效所需的时间要稍微长一些。一些妇女同时进行脊髓麻醉和硬膜外麻醉，这样麻醉持续时间会长一些。

局部麻醉的并发症：

- 你的血压可能会下降，但这通常很容易处理。
- 如果手术时间比预期的长，你会感到不舒服，如果发生这种情况，医生会给你施行全身麻醉或者使用更多的止痛药。
- 对大多数妇女来说，局部麻醉效果很好。然而，如果局部麻醉无效，你将被提供全身麻醉。

- 大约每 100 名女性中有 1 名在接受脊髓麻醉或硬膜外麻醉后出现严重头痛。这通常可以用止痛药来治疗。
- 有可能发生长期神经损伤，比如腿上有一块麻木的区域，或者腿稍微无力，但这种情况很少见。正常分娩也有可能发生这种情况。

全身麻醉

你在整个手术过程中都是睡着的。你通常只有在紧急情况下才会需要做全身麻醉。或因为特殊原因导致你不适合使用局部麻醉，比如凝血性疾病、感染或背部问题，那么医生可能会给你做全身麻醉。在此期间，你的伴侣可能无法在手术室里陪伴你。

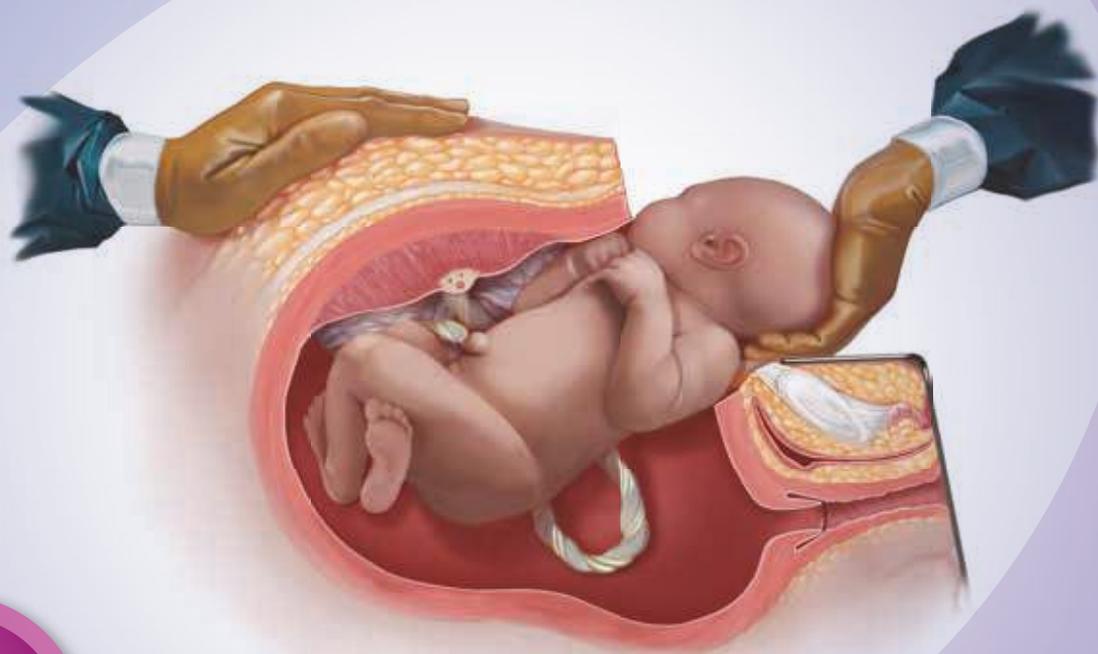
当你手术后醒来时，你可能会感到疼痛或恶心。你会在挺长的一段时间里昏昏欲睡，而且最初时你会需要强效止痛药。你的宝宝在分娩后可能也会有些嗜睡，因为他受到了少量的麻醉药的影响。你会去复苏室苏醒，在那里你可能会见到你的宝宝。

剖腹产

产科医生在你的腹部底部，也就是阴毛线的顶端开一个切口，然后从你的子宫取出你的宝宝。此切口长度为 10-15 厘米，足以让你的宝宝顺利娩出。然后产科医生会在你的子宫上切开一个切口，通常在延迟一分钟后去取你的宝宝。

当宝宝被抱出时，你可能会感觉到一些牵拉——有时是用手，有时是用产钳。你的宝宝的脐带会被夹住并剪断。

你的宝宝很快就会被检查，如果一切正常，就会交给你或你的伴侣，这样你就可以抱着宝宝进行肌肤接触（请参阅第 127 页）。



剖腹产

如果你做了全身麻醉，你的宝宝的父亲或你的伴侣可能会马上可以和宝宝进行肌肤接触，直到你醒来。在手术室里，有可能可以与宝宝进行肌肤接触。如果你做的是全身麻醉，你的伴侣可能不能呆在手术室里。

接下来是娩出胎盘和胎膜，然后缝合子宫和腹部的伤口。正常情况下，分娩大约需要 10 分钟，完成缝合大约需要 30-40 分钟。

不管你是局部麻醉还是全身麻醉，之后你都可以进行母乳喂养。手术后你的住院时间长短因人而异，但对有些妇女来说，需要 48 小时或更少。你的医生会解释手术中发生了什么以及为什么要这么做。他们还可以告诉你以后怀孕是否需要再做剖腹产，或者是否可以选择阴道分娩。

你的感觉会如何

有时妇女会因接受了辅助分娩而感到失望。你可能会觉得你错过了什么，或者因为你需要在帮助的情况下才能分娩而感到内疚。

需要进行剖腹产、产钳或胎头吸引术是很常见的。这些都是拯救生命的措施，可以用来保障你和你宝宝的安全。

了解你为什么需要剖腹产可以帮助你正确地看待这段经历。没有必要感到内疚。和你的助产士以及其他做过剖腹产的母亲谈谈你的感受。

重要的是你和宝宝都安全健康。

Labour Pains (Obstetric Anaesthetists' Association)

有关止痛方法的选择和应对分娩的信息。

www.labourpains.com

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists

有关辅助分娩和选择剖腹产的信息。

www.rcog.org.uk

早产儿

有些婴儿比预期降生得早。如果你在怀孕 37 周之前分娩，称为早产，如果你的宝宝在 37 周之前出生，称为早产儿。

这意味着他很可能体型较小或体重不足，也可能患有疾病。婴儿出生的越早，他有更多健康问题的可能性就越大。

为什么婴儿会早产

大约每 100 名婴儿中有 6 名是在 37 周之前出生的。在过去的十年里，早产儿的数量基本保持不变。婴儿早产的一些原因：

- 胎膜早破（这是最常见的原因）。
- 你受到感染，如尿路感染或呕吐和腹泻。
- 你怀的胎儿不止一个（请参阅第 104 页）。当你怀的是多胞胎的时候，你的子宫会拉伸得更大，你的羊水也更容易早破。有时需要提前分娩以防止发生严重的健康问题。怀孕期间你会受到严密的监护。
- 你的子宫颈无力（请参阅第 137 页）。

- 你患有如先兆子痫等疾病（请参阅第 139 页）。

如果你怀孕了，而你抽烟、超重或者饮食不健康，那么你也更有可能发生早产。

如果你的分娩在 37 周之前开始

如果你认为你可能要分娩了，或者你在流血，你应该马上打电话给医院。早期分娩和足月分娩感觉可能非常不同，所以如果你有任何担忧，你应该去看助产士或产科医生。

有时候，分娩会放慢甚至停止。这可以给你更多的时间被转移到一家设有新生儿病房的医院，提供更高级别的重症监护或专科护理，或接受其他对你的宝宝有帮助的治疗。



如果你在宝宝出生前患上先兆子痫或宝宝的健康受到威胁，那么你的医生可以通过引产（请参阅第 174 页）或剖腹产提前开始分娩。有时，宝宝在子宫外存活的机会更大。你的医生会就此事与你讨论。

如果你的宝宝将要早产，你可能会被给予类固醇药物。这有助于宝宝的肺部发育得更快，减少并发症的发生的几率。

你需要知道

布拉克斯顿·希克斯（Braxton Hicks）假性宫缩

从第 28 周开始，你可能会每天感到腹部收紧数次，每次大约 30 秒。你会觉得你的腹部变硬，例如，如果你在洗澡，你会看到它保持紧绷几秒钟。这些是布拉克斯顿·希克斯假性宫缩。它们很容易被误认为是分娩性宫缩。与分娩性宫缩不同的是，布拉克斯顿·希克斯假性宫缩并不会变得更长更强，也没有变得更频繁。你也不觉得疼。它们持续时间短，间歇性地来了又去。给它们计时——这将帮助你决定是否是真宫缩。

如果你的宝宝提前出生

如果你的宝宝在 37 周之前出生，你们俩都可能需要在产科病房接受几天的护理，或者你的宝宝可能需要接受新生儿病房的专科护理（请参阅第 194 页）。一些治疗方法只在某些医院的新生儿病房提供。

27 周之前出生的极度早产儿需要在设有新生儿重症监护病房的医院出生。这可能意味着你需要被转到另一家医院去分娩，或者在宝宝娩出后不久转院，由一组经过专门培训的专业人员负责进行。如果你的宝宝已经超过 27 周，医生会告诉你，在哪里最佳的分娩最好地点取决于宝宝出生后可能需要的专科护理级别。如果你的宝宝在 34 到 37 周之间出生，即使他的体重正常，而且看起来也像一个足月出生的宝宝，

他还是可能会和有与发育不太未成熟的宝宝有同样的问题。所有早产儿都需要时间和额外的帮助来应对从子宫到外面世界的变化。他们可能会在以下方面有问题：

- 出生时开始呼吸
- 保持体温
- 保持规律性地呼吸，以及保持血液含氧量正常
- 保持正常的血糖水平
- 清除体内导致黄疸的胆红素
- 抵抗感染。



“

35 周的时候，我的羊水在半夜破了。我很紧张，因为我没有料到这么快就要生了，但是医院的工作人员让我们倍感安心，给了我们最好的护理。

”

Jo,
Motherwell

你需要做的事

如果你认为你在分娩，或者你在流血，马上打电话给医院或你的助产士。

如果你的宝宝在喂哺和摄取足够的奶方面有问题，你的助产士或新生儿护士可以帮助你使用吸奶器或用手挤母乳，直到他准备好自己吃奶。你的宝宝会向你显示他已准备好开始喂哺的迹象。当他发育成熟时，他的喂哺会开始好转。

有时婴儿足月（37周后）出生时会出乎意外地患病，需要去新生儿病房。医护人员会将情况随时通知你，并让你参与有关你宝宝治疗护理的决定。

你需要知道

早产的影响可能只持续几天，直到宝宝原本的预产期。但是，也有可能持续影响他整个童年的发育。每一个宝宝都不一样。在过去的几年里，早产儿生存和发育的可能性增加，且没有任何长期的问题。

Tommy's

有关怀孕、分娩和生产的
信息。

www.tommys.org

Bliss

为早产儿和患病婴儿的父母提供的
信息和支持。

hello@bliss.org.uk

www.bliss.org.uk

Children's Hospices Across Scotland (CHAS)

CHAS 在全苏格兰提供姑息
护理、家庭暂托和支持。

www.chas.org.uk

A close-up photograph of a woman with blonde hair and glasses, wearing a white hospital gown, holding a newborn baby. The baby is wrapped in a white blanket with a small floral pattern and is sleeping peacefully. The woman is looking down at the baby with a gentle smile.

你宝宝出生后的最初几天

初次喂哺

当你的宝宝想要吃东西的时候，他很可能会有“觅食反射”，这意味着他会转过头，张开嘴，寻找食物。如果你决定进行母乳喂养，你可以让宝宝吮吸你的乳房。你的助产士会帮助你找到正确的姿势并开始喂养。

最初时给宝宝喂初乳，因为初乳很容易消化。初乳量很少，为黄色或橙色，很粘稠。这将帮助你的宝宝第一次排便。初乳中还含有大量抗体，能帮助他对抗感染。所以，如果你能进行母乳喂养哪怕是一小段时间，你的宝宝也会受益。

如果你的宝宝一开始不太感兴趣，不要担心。即使他只是在摸你，用鼻子蹭你，也要尽快把乳房给他吸吮。如果你早期经常哺乳，你的乳房就会开始分泌少量的乳汁，然后在分娩后的第三天或第四天左右开始分泌更多成熟的乳汁。之后你就会开始产生大量看起来比初乳更稀、更白的乳汁。

如果你选择配方奶喂养，那么你可以在肌肤接触的时候进行第一次喂奶。抱紧你的宝宝，看着他的眼睛也会帮助你们建立亲密关系。

与你的宝宝建立亲密关系

亲密感是你为你的宝宝培养的一种非常强烈的爱的感觉。你可能会感到一种几乎势不可挡的爱和情感——以及一种要关心和保护他的强烈愿望。对于一些母亲和伴侣来说，这可能会马上体会到。而对另一些来说，这可能需要几天甚至几周的时间。你的感受的程度也可能不同，它们可能与其他情绪混合在一起，比如一些恐惧。

你可能无法马上建立亲密关系的一些原因：

- 你经历了漫长的分娩和 / 或艰难的生产。
- 你疲惫不堪。
- 你的宝宝有健康问题或需要特别护理。

- 你觉得一切都压得你喘不过气来。

即使你没有以上任何一种情况，建立亲密关系仍然可能需要一段时间。但要有耐心，不要感到有压力。你会做到的。但是，如果几周后你对你的宝宝感到非常疏远和不满，这影响了你照顾你们俩的能力，那么你可能需要一些额外的支持。向你的保健随访员、家庭护士或 GP 寻求建议。

你宝宝的样子

当你的宝宝出生时，他可能看起来有点像被挤压过，有很多皱纹，皮肤看起来有点蓝。他的皮肤上可能有胎脂——那是他在子宫里时覆盖在皮肤上的白色粘稠的防水层。应让胎脂自然吸收——它是一种天然的润肤霜，也能在出生后最初几天防止感染。他的皮肤可能会有斑点或干燥的片状块物。如果你有会阴裂伤或做了会阴切开术，你的宝宝身上可能会有一些血纹。这都是正常的。

他的头的形状可能看起来有些怪——柔软的头骨被塑型，以便能更顺利地通过产道。不用担心，很快就不会那么变形了。

他的皮肤在几天内会变得光滑一些，头会变得比较圆，胎脂也会消失。你的宝宝会有蓝色的眼睛，虽然这可能不是最终的颜色。

维生素 K 和你的宝宝

建议所有的新生儿都应该补充维生素 K，以减少出血的风险。在你的宝宝出生后马上提供。你的助产士会向你提供相关信息，但这取决于你是否同意补充维生素 K。

有两种方法可以让你的宝宝摄入维生素 K：

- 注射，这是在你的宝宝出生后的一次性注射。
- 口服，也就是说你的宝宝将需要服用两剂或三剂——第一周内服用两剂，如果你的宝宝是母乳喂养的，则在一个月大的时候服用第三剂。如果你给宝宝喂婴儿配方奶，那他就不需要服用第三剂，因为婴儿配方奶中已经含有维生素 K。

怎么抱你的宝宝

你的宝宝的头比他身体的其他部分要大而且重，当你抱起他的时候需要给头部很好的支撑。始终要支持他的头部和颈部，帮助他感到安全和安心。尝试以下这些抱宝宝的方法：

- 摇篮式横抱在你的臂弯里。这是一个很好的姿势，你们可以互相对视，微笑和说话。
- 依偎在胸前。
- 躺在你的胸脯上。如果你可能会睡着，例如如果你累了，喝酒或吸烟了，注意不要这么抱宝宝。
- 背巾 - 这是一个很好的方法，能让你的宝宝靠近你，你就能腾出手来做其他的事情。一定要阅读制造商的安全说明。

你需要
知道

在任何地方，无论你是在家里、妇产科还是在医院，只要有可能，你都要 24 小时和你的宝宝在一起。这就是所谓的“母婴同室”，它可以帮助你习惯用母乳来喂养你的宝宝，并降低感染的风险。你会得到产科病房医护人员以及其他新妈妈的支持——你会花很多时间陪着你的宝宝，并开始学习去了解他需要什么，以及如何回应他。



你的宝宝可能会做什么

你的宝宝从出生的那一刻起就能看到黑、白、灰三种颜色，但他很难将视力集中在25厘米以外的物体上。这意味着当你把他抱在怀里时，他可以看到你的脸，他甚至可以盯着你看一会儿。

你的宝宝能听到并会被很响的噪音吓到。婴儿最喜欢轻柔的声音，就是我们大多数人在和婴儿说话时使用的声调。他还不会和你说话，但是他会用很多细微的方式和你交

流，所以尝试去识别这些方式吧。

他会抓东西。试着触摸他的手掌或他的脚。尽可能多地和他玩耍和交流。跟他说话、微笑，和他一起欢笑，观察他在反应上的发展。你的宝宝也能闻到气味——他会识别你身体的气味，这能让他感到安心。

生产后你和你的身体

刚生完宝宝时，你可能会觉得浑身颤抖，因为你的身体产生了大量的肾上腺素来帮助你度过分娩。由于你的怀孕已结束，你的身体也开始发生变化。

你可能会因整个经历和见到你宝宝的喜悦而处于一种兴奋状态。

有些妇女的分娩过程很长，就会发现很难将注意力集中在宝宝身上。如果这种情况发生在你身上，你的母性本能没有问题——你只是累坏了。慢慢来，休息一下，如果可以的话，吃点或喝点东西。你会发现当你感觉好些的时候，你会想要了解并抱着你的宝宝。

每个人对为人父母有不同的反应。你也许会感到既兴奋又疲惫，可能需要一段时间来适应你的新宝宝，并了解他想要和需要的一切。有一些父母在意识到生活发生了如此巨大的变化时，他们会感到害怕或有一点怨恨。

在这个时候，伴侣和爸爸可能会感到有点被冷落，尤其是妈妈和孩子都还在医院里，而他们需要独自回家。凡是与你关系密切，并在你宝宝的生活中扮演重要的角色，无论是谁，都应该让他们参与进来，给予你支持，并共同来认识家里最新的成员，这是很重要的。

你身体的变化

宝宝出生后的最初几天对你来说可能会很艰难，因为你可能会感到疲劳、疼痛和不舒服。你的身体需要一段时间来恢复，你也需要时间来适应所有的变化，所以尝试放轻松，不要太勉强自己。

在阴道分娩后，阴道和肛门之间的区域（会阴）可能会不舒服或疼痛，因为它会发生肿胀和瘀伤。如果你在会阴切开术或裂伤后缝了针，也会让你感觉不舒服。你的缝针会自动吸收，所以不需要取出来。保持缝合处清洁干燥，防止感染。

下面是一些你可能会注意到的其他变化：

- 如果你做了剖腹产，你就会从手术中复苏过来。医护人员会给你服用止痛药来减轻你的不适，并鼓励你尽快下床活动。在手术后的最初 12 个小时内，你的膀胱里会有一根又细又软用来排尿的导管，称为导尿管。你的伤口将用敷料包扎 24 小时。

**你需要
知道**

理想的情况是，你在整个孕期都一直在进行骨盆底肌肉运动。你现在做的运动越多越好，让它成为你日常生活的一部分是有好处的。你应该争取每天做几次。你的助产士或理疗师可以教你怎么做。

如果肌肉无力，你可能会发现刚开始做这个运动时会很困难。如果你能经常练习，你会发现这种情况会很快改善。记住，你可以在任何地方做骨盆底肌肉运动，没有人会注意到！请参阅第 72 页了解更多信息。

- 刚生产完时，你的肚子看起来会松软下垂。一些女性在一段时间后会调节好并恢复身材，但并不是所有人都能这样。
- 你可能会有类似痛经的“产后疼痛”。当你的子宫恢复到正常大小时就会发生这种情况。如果你正在进行母乳喂养，你可能会注意到更多的产后疼痛，因为释放你的母乳的催产素也会使你的子宫肌肉收缩。
- 由于你在分娩中用力的缘故，你可能会有一些全身疼痛和痛楚，这是因为你的肌肉和关节正在恢复正常。
- 即使你不进行母乳喂养，你的乳房也会感到不舒服。你的助产士会向你提供关于如何护理乳房的建议和信息。
- 便秘是生完宝宝后一个常见的问题。如果你担心你的缝针，这可能会让你对上厕所感到紧张，但请你不要担心——你的缝针不会裂开。为易于排便，你要多喝水，多吃高纤维食物，如水果和蔬菜。如果你认为你可能有便秘，与你的助产士商量是否可服用泻药或软便剂。
- 便秘会导致痔（痔疮）。痔在产后很常见，但它们通常会在几天内消失。如果你感到非常不舒服，请告诉你的助产士，她可以安排开些药膏给你，以缓解不适。
- 你会在分娩后的头几天排出较多的尿液，因为你的身体会排出孕期时积聚的多余液体。如果你认为你难以完全排空膀胱，告诉你的助产士是很重要的。她可以检查你的膀胱或尿液排出的管道（尿道）是否有任何问题。如果你在咳嗽、打喷嚏或大笑时出现膀胱控制问题（压力性尿失禁），而且这种情况在6周后仍在发生，请咨询你的GP。做骨盆底肌肉运动（请参阅第72页）有助于增强膀胱肌肉，控制排尿。

“

分娩对你的身体是一个艰难的过程。但这总会过去的，所以在最初的几周要善待自己，这是很重要的。尽量让你周围的人来帮助你，不要做那些过于耗费体力的事情。

”

Samira,
Edinburgh

恶露和出血

你会排出一种叫恶露的阴道分泌物。前三天是红色的，有点像最初几天的月经。这种红色分泌物会变成粉红色并持续 4 到 10 天，然后变成奶油色，并再持续 11-21 天。第一周后恶露的流量应该会减少。当你有出血和恶露时，使用卫生巾而不是卫生棉条，因为卫生棉条更有可能导致感染。

你也可能会发生继发性产后出血。这是当你在生完宝宝后 24 小时到 12 周之间有不正常的或严重的阴道出血。它通常与子宫感染有关。如果你的出血加重、恶露有臭味，或者你感觉不舒服，你应该联系你的助产士或 GP。你可能会被给予抗生素来治疗任何感染。如果出血严重或持续，你可能需要去医院做更多的检查和治疗。

如果你有任何以下与恶露伴随的症状，请咨询你的 GP：

- 严重出血
- 阴道异味分泌物
- 发烧 —— 你可能会觉得又热又粘湿
- 最初几天后你仍有血块排出。

压力性尿失禁

压力性尿失禁是指当你咳嗽、大笑或奔跑时会漏出几滴尿。在产后的几天或几周内，你感觉对膀胱的控制力下降是很常见的。一些妇女觉得她们的排便控制力也减弱了。这可能会很难应对，有时会对精神健康和幸福产生切实的影响。事实上，如果你患有压力性尿失禁，你就有两倍的可能性会患上产后抑郁症。

大约三分之一的妇女在生完宝宝后会出现膀胱控制问题，但也有一些有效的治疗方法，如理疗、骨盆底肌肉运动和改变生活方式。很多妇女不寻求帮助，在沉默中忍受着。如果你有压力性尿失禁的问题，向你的 GP、家庭护士或保健随访员寻求帮助和支持。

“

生完宝宝后，我觉得摇摇晃晃，而且疲惫不堪。最艰难的挑战是等待我的激素水平恢复正常。但我知道必须给我的身体足够的时间来恢复。

”

Amanda,
Dunfermline

照顾好自己

大多数初为父母的人无法相信，开始照顾孩子会让她们感到多么疲惫。即使你之前有生过孩子，你也可能会不记得这种感觉了！这是一次真正改变人生的经历，疲惫会让人更难应对。你现在的疲惫感是正常的，这种感觉应该会过去。但如果没有的话，请咨询你的助产士、保健随访员、家庭护士或 GP。严重疲劳可能是抑郁症的征兆之一，所以如果你担心的话，去检查一下是很重要的（请参阅 210 页）。很多妈妈发现，趁宝宝白天睡觉的时候也睡一下会有帮助，这是可以的——其他人可以洗刷。



抱宝宝时要小心 —— 如何保护你的宝宝的安全
(Handle with care – How to keep your baby safe)

NSPCC 关于如何安全地抱宝宝的小册子。

learning.nspcc.org.uk
(搜索“handle with care”
(抱宝宝时要小心))

你需要
知道

切忌摇晃你的宝宝。这会使他的头非常快速地以很大的力量前后移动。如果发生这种情况，脑内的细小血管就会破裂出血，导致诸如痉挛、失明、耳聋、学习困难和大脑损伤等问题。摇晃婴儿甚至可致命。

需要额外帮助的妈妈和宝宝

大多数妇女的怀孕和分娩过程都很顺利，她们的宝宝出生时都很健康、状态良好。但大约有八分之一的婴儿会需要额外的护理。

一些需要额外护理的婴儿不需要被转移到新生儿病房，他们可以和妈妈一起在产后病房或专门的区域接受护理。这称为“延续护理”。然而，一些婴儿将需要到新生儿病房住院，特别是那些比预期早出生或有健康问题需要接受专家治疗或进行检查的婴儿。

得知你的宝宝生病并需要额外的护理，这可能是一个打击，对整个家庭都可能会是一个非常痛苦和不安的时候。它会让你感觉事情超出了你的控制。你和你的伴侣，或者任何支持你的人，应该始终参与跟你宝宝有关的决定中来。无论你的宝宝需要什么样的护理，医护人员都会确保你参与进来，并尽可能地接近宝宝。

新生儿护理

NHS Scotland 各新生儿服务机构之间紧密合作，这将帮助你的宝宝在适当的时候得到训练有素的医护人员的支持和专业性的帮助。

如果你的宝宝需要额外的护理，你的医生会决定应该在什么地方向他提供什么样的护理。有些婴儿只需要几个小时的新生儿护理，但另一些婴儿则需要更长的时间。

新生儿病房包括三个级别的护理：

- 特别护理。这类病房提供特别护理和一些高依赖护理。
- 高依赖或当地新生儿病房。这类病房提供特别护理和高依赖护理，以及一些重症监护。
- 重症监护。这类病房为极度早产或身体状况不佳的婴儿提供全方位的医疗护理，有时甚至是手术治疗。在新生儿病房接受治疗的婴儿中，约有四分之一属于重症监护。

如果你在宝宝出生前就知道他可能需要额外的护理，你的助产士和医生会告诉你是什么样的护理，以及可能会在哪里进行。如果不是在你计划生孩子的医院，你会在他出生之前被转移到有合适的新生儿病房的医院。

不是所有的医院都能提供重症监护，所以这可能会影响你选择在哪里生孩子（请参阅第 114 页）。少数婴儿病情严重，出生后需要立即进行重症监护，以便给他们最好的生存和康复机会。如果他们需要转移，会有经过专业培训的医疗团队陪同。你的助产士或医生会解释将要发生的事情和原因，并确保你的问题得到解答。

如果你的宝宝需要在新生儿病房接受护理，你可以和他一起过夜，凡是可能的情况下你们都可以待在一起。但有时候，你和你的宝宝可能会分开一段时间。如果发生这种情况，你所在医院的工作人员会安排交通工具尽快把你送到新医院。

经济上的帮助

新生儿病房应该能够为你和你的伴侣安排一个地方，让你们和你的宝宝呆在一起，或者在附近。你可以获得经济上的支持，帮助你在宝宝住在新生儿病房时尽可能多地花时间陪他。你可以通过新生儿开支补

贴基金（Neonatal Expenses Fund）获得食品、交通和停车费用方面的补助。你必须在你的宝宝出院后 3 个月内向该基金申领补偿。在网上提交申领或请新生儿医疗团队帮助你申领。尽量参与宝宝的护理，以及与宝宝有关的治疗和护理上的决定是很重要的。尽可能多地和宝宝在一起会给予你信心。这样还能帮助你培养一些技能，当你把宝宝带回家时会用得着。

如果你有其他的孩子

如果你有其他的孩子，你可能会觉得在他们和你的宝宝之间左右为难——让家人和朋友来帮助你，这样你就可以做你需要做的事情。告诉你的其他孩子正在发生的事，这样他们就不会感到被冷落或无助。

你需要
知道

当你的宝宝住在新生儿病房时，他的情感需求也很重要。温柔地抚摸你的宝宝，进行眼神交流，关注他，这些都有助于安抚宝宝，在你们俩之间建立亲密关系。和你的宝宝说话，读书给宝宝听，他会识别你的声音，这将帮助你的宝宝听到并过滤掉其他的声音。有你在身边，并尽量进行肌肤接触，可以帮助宝宝感到安全和安心。新生儿护士可以帮助你，你可以向他们寻求帮助。

更多信息



Bliss

为早产儿和患病婴儿的父母提供信息和支持。

www.bliss.org.uk

Neonatal Expenses Fund

有关为有接受新生儿护理的婴儿的家庭提供帮助的基金的信息。

www.gov.scot/publications/neonatal-expenses-fund

One Milk Bank for Scotland

苏格兰的捐赠人乳库。

www.onemilkbankforscotland.co.uk

当你的宝宝好起来时，他会被转到你计划生孩子的医院的新生儿病房，或者转到离你尽可能近的新生儿病房。当你把宝宝带回家时，你可能会直接或通过专门照顾新生儿的社区新生儿护士与医院的医生（新生儿专家）保持联系。

在新生儿病房给宝宝喂奶

你可能需要一些额外的支持来喂养你的宝宝，助产士和新生儿护士可以指导你。如果你的宝宝生下来就生病或早产，如果可能的话，尽量给他喝母乳，这尤其重要。母乳很容易消化，它可以帮助你的宝宝在现在和以后的生活中免受感染。

你的宝宝在新生儿病房的时候可以喝你的母乳，你也可以在那里挤母乳。如果可以的话，在宝宝出生后的几个小时内就开始挤母乳，然后每天挤 8 到 10 次。这将有助于保持你的母乳供应，这样你就可以在你的宝宝成长过程中继续以母乳喂养他。如果你在用手挤母乳或使用吸奶器方面需要帮助，让你的助产士教你。

如果因为某种原因你不能进行母乳喂养，你使用挤出的母乳或捐赠人乳喂养则为次优选择。苏格兰有一个捐赠人乳库，为苏格兰的每一个新生儿病房提供安全的、经过巴氏消毒的捐赠人乳。

婴儿可以在新生儿病房喝婴儿配方奶，但给患病或年幼的婴儿喝母乳有明显的好处，可以给他们最好的人生开端。医护人员会就此事与你讨论。

第3节

为人父母的初期



给你宝宝做的筛检

宝宝出生后的头几个小时和几天里会被提供检查，以确定宝宝是否健康，并发现任何疾病。检查可以在医院或家里进行。

听力筛查

在宝宝出生后的最初几周，会进行一次听力检查。有时会在你出院之前做，或者你可能需要去诊所做。这项筛检的目的是检查是否有听力损失。如果你的宝宝有听力问题，尽早发现是很重要的，因为这意味着你可以从一开始就能获得有关任何治疗选择的支持和信息。如果你的宝宝因为某种原因没有接受检查，请跟你的助产士、保健随访员或家庭护士安排预约。

滴血测试

滴血测试可以检查出一些罕见但严重的疾病（见对侧）。测试通常在你的宝宝出生后 5 天左右进行。你可选择是否让宝宝做这项测试，但强烈推荐你做。

会发生什么

你的助产士会在你宝宝的脚后跟刺一下，采集几滴血并滴在一张印好的卡片上。这张卡片将被送到实验室检测九种疾病。如果测试显示你的宝宝患有其中一种疾病，或者需要再次做测试，医疗专业人员会联系你。否则你会在宝宝 6 至 8 周做体检时或之前得到检查结果。

你需要
知道

在你的助产士或医疗专业人员解释完这些测试后，你将被要求签署一份表格，表明你同意做这些测试。如果测试结果显示宝宝可能患病，你需要尽快去看儿童的专科医生（儿科医生）。

你可以选择不做全部或部分测试。如果这是你所决定的，你将需要签署一份表格，说明医护人员已向你解释了测试的原因，你明白如果你的宝宝不进行测试会发生什么。

血液检查查什么？

如果你、你宝宝的父亲或家庭成员患有下列其中一种疾病（或有家族史），请立即告诉医疗专业人员。

镰状细胞病 (sickle cell disease, 简称 SCD)。该疾病会影响血红蛋白，血红蛋白是血液中携带氧气的部分。血细胞变成镰刀状或钩状，并阻塞小血管。这对你的宝宝来说是很痛苦的，会损害他的身体，造成严重的感染，甚至危及生命。尽早接受治疗可以帮助你的宝宝减少或避免长期的疾病。

囊性纤维化 (cystic fibrosis, 简称 CF)。该疾病通常影响肺部和胰腺，导致胸部感染和食物消化不良。CF 可导致严重的长期健康问题，并可能危及生命。如果及早开始治疗，则可以减少或避免这些疾病的发生。CF 是一种遗传性疾病。苏格兰每 25 人中有 1 人是 CF 携带者。

先天性甲状腺功能低下 (congenital hypothyroidism, 简称 CHT)。患有 CHT 的婴儿无法分泌足够的甲状腺素，而甲状腺素对智力和身体发育都很重要。缺乏甲状腺素，他们就可能会出现发育迟缓，有严重的学习困难，还可能会死亡。治疗方案，包括给你的宝宝服用甲状腺素 (thyroxine)，这将帮助他能够正常地发育。

遗传代谢病。属罕见疾病，可非常严重，有时会危及生命。如果不及早发现，就会造成严重的学习困难和发育迟缓。但可通过给你的宝宝正确的食物来治疗，有时也可以配合药物治疗。

你的宝宝将接受六种疾病的筛查：

- 苯丙酮尿症 (phenylketonuria, 简称 PKU)
- 中链酰基辅酶 A 脱氢酶缺乏症 (medium-chain acyl-CoA dehydrogenase deficiency, 简称 MCADD)
- 枫糖尿症 (maple syrup urine disease, 简称 MSUD)
- 异戊酸血症 (isovaleric acidemia, 简称 IVA)
- 戊二酸尿症一型 (glutaric aciduria type 1, 简称 GA1)
- 高胱氨酸尿症 (吡哆醇无效) (homocystinuria (pyridoxine unresponsive), 简称 HCU)。

一些新生儿筛检可以预防残疾，以及挽救你宝宝的生命。了解更多有关新生儿筛检的好处，请登录 www.nhsinform.scot/newbornscreening



滴血测试



新生儿体检

你的宝宝出生后要去做两次体检。第一次在出生后立即做。第二次通常在出生后 24 小时左右进行——但也可以在出生后 6 到 72 小时之间的任何时间进行。

体检由儿科医生、受过专门训练的助产士或新生儿护士进行。他们会从头到脚检查你的宝宝，还会测量他的体重、长度和头部大小。

家族史

告诉做检查的人你和宝宝的父亲双方家族中的任何问题，比如髋关节脱臼、心脏病、腭裂、睾丸、眼睛或听力问题。你也应该告诉他们怀孕期间出现的任何问题，或如果你的宝宝当时是臀位。如果你的宝宝患某些疾病的风险较高，他可能需要做更多的检查，比如超声波扫描，或去门诊就诊。



你需要做的事

想了解更多有关向你提供的检查的信息，请向你的助产士索取 NHS Health Scotland 的小册子《你的婴儿！》或登录 www.nhsinform.scot/newbornscreening。

关于决定为你的宝宝做检查和筛检，你也可以和你的助产士、保健随访员或家庭护士谈谈。





心脏

你宝宝的心跳是通过听诊器来检查的。在出生后的第一周，大约有一半的婴儿有额外的心脏声音称为杂音。其中大多数杂音会在几周内消失。如果没有的话，他们将被转介到儿童医生那里做更多的检查。



髋关节

所有婴儿在出生时都要接受髋关节检查，然后 8 周大时再检查一次。偶尔会有髋关节发育不全的情况，虽然不会造成任何不适或不妨碍你的宝宝踢腿，但可能会在他的成长过程中以及开始走路时造成困难。如果有任何早期警告征兆，你将获得后续检查。



睾丸

如果你生的是男孩，他的睾丸和阴囊会得到检查。这是为了确定他的睾丸已经完全从腹部下降。如果没有，则称为睾丸未降。如果你的宝宝在 6 至 8 周做体检时睾丸还没有下降，医疗专业人员会安排他再次接受检查。



皮肤

许多新生儿的皮肤呈淡黄色（黄疸）。对于深色皮肤的婴儿，这从他们的眼睛里看得更为明显。如果皮肤的黄色在几天后没有消退，你的宝宝将接受血液检查，看看黄疸是否严重。两周后皮肤或眼睛仍有黄色的婴儿将由儿科医生查看并进行更多检查。



腭

你宝宝的舌头将被压下，然后用手电筒检查整个口腔看起来以及感觉是否正常。



眼睛

检查宝宝眼睛的外观和移动。医疗专业人员会检查是否有白内障（眼睛内的透明晶状体混浊）和其他疾病。每 10000 名婴儿中有 2 到 3 名出生时眼睛有问题，并需要治疗。



你宝宝最初的几周

回家

如果你的宝宝是在社区妇产科或医院生的，你对回家的心情可能会比较复杂。你会既兴奋又紧张，这很正常。你兴奋的是你的宝宝会在家里；紧张的是接下来会发生什么以及你该怎么应对。请记住，你会得到助产士、保健随访员或家庭护士的支持。

你需要知道

在你生完宝宝后，你的妇产科和新生儿记录将被放入你的医疗档案中，以便你的助产士、保健随访员或家庭护士使用。你的记录由负责你治疗和护理的医疗专业人员使用，并始终完全保密。但如果你或你的宝宝需要其他专家或医疗专业人员的帮助或建议，你的 GP、助产士、保健随访员或家庭护士会征求你的同意以分享信息。

你会在医院或妇产科住多久

一些妈妈很享受在医院的时光，而另一些妈妈则觉得压力很大，迫不及待地想回家。在你回家之前，助产士会向你示范基本的婴儿护理，包括洗澡、喂哺和保证你宝宝的安全。

你所住的医院或妇产科会有自己的规定，但如果你俩的情况都很好，你通常会在产后 6 到 24 小时内可以回家。你能多快回家取决于你感觉如何。如果你做了紧急剖腹产手术，或者你或你的宝宝需要额外的护理，你可能需要多住一段时间。

在你回家之前，看看天气如何，问问助产士该给你的宝宝穿什么衣服。这是宝宝第一次到户外去，你可能需要给宝宝多穿几件衣服、戴一顶帽子或盖几条毯子。如果你开车回家，你还需要一个汽车安全座椅。请参阅第 231 页了解更多信息。

回家后的支持

为你在家的头几天安排好一些支持是个好主意。你希望你的家是一个欢迎你的宝宝的地方，所以一定要遵循第 232 页关于如何让你的家更安全的建议。这包括有一个安全的地方为宝宝换尿布，确保宝宝不会掉下来。不应把宝宝留在距离地面比较高的地方，如床或换尿布台上。

朋友和家人可能会帮你把家里收拾好，迎接你和你的新宝宝回家。他们可能会很高兴你向他们寻求帮助。

朋友和家人也会想来看看你的宝宝。请探访者先给你打电话，以及有时候拒绝探访是没有关系的。你也可以让他们帮忙做其他的事情，这样你就可以休息一下或者和你的宝宝呆在一起。

在最初的 10 天里，助产士或家庭护士应会到你家里探访你数次。一些初为父母者相比之下需要更多的支持，如果你的宝宝早产、在特别或重症监护室住过或有额外需要，你会从助产士、家庭护士或其他医疗专业人员那里得到额外的支持。

你需要知道

儿童健康计划 (Child Health Programme) 帮助你给你的宝宝一个最好的人生开端。它包括免疫接种和定期检查你的宝宝可能有的任何健康问题，以便他尽快获得所需的任何治疗或护理。这些是由各类医疗专业人员提供给每一个在苏格兰出生的孩子，从出生开始。

如果你有家庭护士

家庭护士会为首次生育的年轻父母提供“家庭护士合作计划”（Family Nurse Partnership, 简称 FNP），从怀孕早期开始直到他们的宝宝 2 岁。

该计划包括在你怀孕期间和你的宝宝出生后，由家庭护士到家中探访。这些旨在帮助你有一个健康的妊娠，帮助你和你的宝宝一起成长和发展，成为你能成为的最好的父母。你的保健随访员将在你的宝宝两岁时接替你的家庭护士直到他上学。



更多信息



Bliss

为早产或患病的婴儿而设的英国组织。

www.bliss.org.uk

Institute of Health Visiting

给父母的有关出生后最初几周的重要提示。

www.ihv.org.uk/families/top-tips

Contact

为有残疾儿童的父母而设的组织。

www.contact.org.uk

为你和你的新宝宝提供其他健康护理

你的保健随访员

保健随访员是一名注册护士或助产士。他们接受了进一步深造而成为社区公共卫生专科护士。保健随访员会探访所有家庭，帮助促进所有 0-5 岁儿童的健康和福祉。她可能会在你怀孕期间联系你，通常在你的宝宝 11 天大的时候接替你的助产士。她会到你家里探访你，为你的宝宝提供全方位的支持和建议，帮助他健康地成长和发育。她也会支持你做出正确的选择，帮助你给你的宝宝一个最好的人生开端。

在苏格兰，你的保健随访员将会是你宝宝的“记名人”，直到他上学。这意味着你的保健随访员将是一个安全可靠的人，你可以向保健随访员索取信息或建议，为你和你的宝宝寻求支持，如果你有任何担心，可以和保健随访员交谈。

你宝宝的 GP、牙医和其他专业人员

如果你的宝宝还没有在 GP、小病服务（Minor Ailment Service）（药房）和牙医那里注册，你的保健随访员或家庭护士会帮助你。他们还可以帮助你与社区中的其他专业人士或服务机构取得联系。你和你的宝宝从来不必孤身应对。

你需要做的事

带着你的新宝宝回家是一件令人既兴奋又紧张的事情。记住，你不必独自应对——你将会从助产士、保健随访员或家庭护士那里获得支持、信息和建议。

照顾好自己 的精神健康

当你为人父母时，你的生活在很多方面都会发生变化。你可能会发现你对初为父母的心情很复杂——也许快乐、骄傲和爱混合着焦虑、眼泪和压力。所有这些感觉都是正常的，在你习惯你的新角色的过程中，你会期待自己的情绪起伏不定。

了解宝宝和养成新的习惯都需要时间，所以要善待自己，按照自己和宝宝的节奏做事。

当你的宝宝出生时，你能做的最有帮助的事情之一就是经常交谈，让别人知道你的近况。和你的助产士、保健随访员、家庭护士或朋友谈谈，如果你觉得你需要帮助，就去寻求帮助。虽然这可能很难，但这是照顾好你自己和你的宝宝的积极措施。

你的助产士、保健随访员或家庭护士在你和宝宝接受检查时会问你感觉如何。如果你感觉不太好，或者你担心你的伴侣应对得如何，或者没有伴侣你可能会过得如何，请尽可能坦诚地说出来。你会得到很多支持，越早获得越好。

你需要 知道

艰难或令人不安的分娩有时会给你和你的伴侣带来创伤，出现以下症状：

- 对此有令人不安的记忆或噩梦
- 试着不去想分娩或者不想谈论它
- 当被提醒时感到焦虑和不安，或感到愤怒、易怒或神经质。

一旦你能够克服，这些感觉通常会随着时间的推移而好转。如果你担心或它影响到你的日常生活，和你的 GP，保健随访员或家庭护士谈谈。

重要提示

初为父母时的自我照顾

- 照顾好你自己，给自己一点时间做你喜欢做的事情。如果你感觉良好，你就会觉得更有能力去应对，并能更好地照顾你的宝宝。
- 接受别人提供的帮助。做父母日夜操劳是不容易的，你有权给自己放个假。
- 尽可能多休息，有时间晚上好好睡一觉。
- 相信自己是好父母。提醒自己你擅长的事情。记住，做一个好父母并不意味着要完美。
- 出门到户外活动，定期锻炼都是提升情绪的好方法。

为人父母的情绪

为人父母是一种美妙而快乐的经历。当你为人父母的时候，无论是第一次还是第三次，有时都像是在坐情感的过山车。情绪起伏不定。它会让人感到艰难、疲惫和无止境。这些是许多父母的共同感受：

- 孤独。你的社交时间可能少了，你也不能随时跟朋友出去玩。你可能见不到那么多人，尤其是成为全职妈妈之后。如果你没有伴侣、亲密的朋友或家人在你身边，这可能会很困难。在你的宝宝出生之前，试着安排一些支持和成人陪伴。看看你是否可以找到一个当地的婴儿团体，能让你与其他父母进行社交联系。
- 内疚。你可能会给自己很大压力，觉得要做到完美，这可能会让你因为自己正在做或没有做的事情感到内疚。事实上并没有完美的父母。善待自己，尽你所能做到最好就可以。
- 担心无法建立亲密关系。有些人觉得新父母会自然而然地转为爸爸或妈妈的角色。通常情况并非如此。与你的宝宝建立亲密关系是一段旅程，将需要时间去了解彼此。

宝宝出生后你的情绪

生完宝宝后感觉有点情绪化是正常的。你可能因睡得不够而感觉很累，你可能不太舒服。你可能会发现你开始无缘无故地哭泣，而那些你通常会泰然处之的小事会突然间变成大问题。

这些感觉可以在任何时候发生，但它们通常在分娩后 2 或 3 天开始，并可以持续几天。有时被称为“产后情绪低落”。



这些感觉一般会自行消失，但重要的是，如果这种感觉持续下去，你就需要获得额外的支持。如果它们在 10 天内不消失，而且你感觉更糟而不是更好，请告诉你的 GP、保健随访员或家庭护士。

宝宝出生后，爸爸、伴侣和家庭成员可以做很多事情来支持妈妈：

- 准备好倾听并理解她的感受。
- 确保没有太多的人探访。
- 帮宝宝换尿布、洗澡或只是抱着宝宝，给他很多温情的搂抱。
- 帮助妈妈得到尽可能多的休息。

寻求帮助和支持

一旦你的宝宝出生，你身边的人都能发挥重要的作用，他们可以通过给予你爱和理解以及实际的帮助来支持你。如果你有伴侣，他会扮演一个关键的角色，因为有时只有在他面前，你才能做你自己。如果你是单身父母，有你可以依靠和交谈的家人和朋友将是非常重要的。

重要提示

提供给爸爸和伴侣

- 这对每个人来说都是一种新的体验。和你的伴侣谈谈你的担忧——他可能也有同感。
- 全家定期出去走走，哪怕只是短时间的散步。
- 考虑为你和你的伴侣安排一些“自己”的时间——确保你们都有足够的休息时间。
- 不要试图去做更多的工作。赚取一些额外的收入听起来也许不错，但留在家里分担家务会更有价值。
- 在小事上细心周到，会产生巨大的影响。你可以给宝宝的妈妈放洗澡水、做顿饭，或者在她给宝宝喂奶的时候把毛巾放在她够得着的地方。
- 如果你没有家人的支持，通常有一些服务机构可以帮助你——请参阅第 212 页。

抑郁和焦虑

一些妇女发现她们的低落情绪在出生后没有改善，她们变得焦虑或抑郁。大约十名妇女中有两名在怀孕时或宝宝出生后的第一年会出现精神健康问题。

精神健康问题可能会给你和你的宝宝带来很严重的问题，尤其是如果没有及早发现并进行治疗的情况下。但是治疗方法是有的，如果你需要帮助，越早获得，你就会越早开始感觉找回了你自己。如果你担心，和你信任的人谈谈。

抑郁症

生完孩子后出现的抑郁叫做产后抑郁症（postnatal depression, 简称 PND）。这些症状是感觉孤独和内疚、焦虑和易怒、流泪和疲惫、愤怒和沮丧。抑郁也会影响你的身体健康。你的食欲和睡眠模式可能会改变，你可能会对性生活失去兴趣，难以集中精力。对一些人来说，这些感觉很轻微，而对另一些人来说则是压倒性的，觉得活着没有意义。

以下情况比较容易导致抑郁：

- 如果你的家人有抑郁症或者你曾有精神健康问题。
- 如果你的伴侣有暴力行为，或者你被虐待过。
- 如果你在分娩时很困难、受到创伤或压力很大。
- 如果你的宝宝需要额外的护理，或者生来就患有某种疾病或残疾。
- 如果你没有很多的支持或很多人来帮助你。
- 如果你有金钱、住房或其他烦恼。

抑郁会让人感到疲惫和恐惧。请记住，每个人时不时都需要帮助，感觉不好没有关系。如果你发现很难应对并照顾你的宝宝，他仍然能够从另一位关爱他的成年人那里获得安全感和爱。

在你感觉好起来之前，找一个你信任的人帮你照顾你的宝宝是可以的。

爸爸和伴侣在孩子出生后也可能会变得抑郁。事实上，其伴侣患有产后抑郁症的男性自己也更有可能患上抑郁症。有些人感到有压力，觉得做父母有很多事情要应对。另一些人觉得他们没有给伴侣所需的支持。

焦虑

所有新父母都会在一定程度上感到担忧，这很正常。但是对一些人来说，焦虑会变得难以承受，随之而来的感觉也很难应对。找出导致焦虑的原因有时会有帮助。

焦虑会带来诸如此类的症状：

- 心跳加速，呼吸急促
- 感觉焦躁不安
- 出汗
- 强迫或不想要的想法
- 发现很难放松和享受。

在你的宝宝出生后，如果你觉得你无法应对，你的担忧总是存在并影响你的日常生活，那么你应该在这个时候寻求一些建议了。有很多方法可以控制焦虑，与你的 GP、保健随访员或家庭护士谈谈如何获得一些支持。

强迫症（obsessive compulsive disorder, 简称 OCD）是一种焦虑症，你有厌恶的想法，觉得你需要做某些行为。

如果你曾患有强迫症，你的一些症状可能会在宝宝出生后复发。留意这些症状，如果复发，需尽快寻求帮助。

产后精神病

大约每 1000 名妇女中有 1 至 2 名患有产后精神病。虽然这种疾病很少见，但可能会很严重。产后精神病通常在你生完宝宝后的第一个月发生，并且通常在最初几天出现症状。

起初，女性会感到极度快乐或过度焦虑。然后她们开始对她们的宝宝有不同的感觉，或者对自己、宝宝或其他人有不寻常的想法。患有产后精神病的妇女很难分辨什么是真实的，什么不是，有时她们会想要伤害自己或自己的宝宝。

“

我给自己很大的压力，要成为一个完美的母亲，没有马上和宝宝建立起亲密的关系。但我加入了一个妈妈团体，结识了其他和我有同样感受的人。我开始觉得不那么孤单了。

”

Jenny,
Dumfries

更多信息



Maternal OCD

为患 OCD 的妈妈及其家庭提供信息和支持。

www.maternalocd.org

Birth Trauma Association

为患产后创伤后应激障碍 (PTSD) 或生产创伤的父母提供支持。

www.birthtraumaassociation.org.uk

Fathers Network Scotland

为父亲提供的信息和支持。

www.fathersnetwork.org.uk

Aberlour

为怀孕期间和生产后患抑郁和焦虑症的妇女提供的帮扶服务。

www.aberlour.org.uk

如果你患有双相情感障碍，或者你以前曾患有产后精神病，那么，你的伴侣或家庭成员需要了解此疾病的症状，这是很重要的。他们可能是最先注意到这些症状的人。如果你或你的伴侣有任何这些想法，马上告诉你的保健随访员、家庭护士或 GP。如果你的 GP 诊所关门了，你可以免费拨打 111 联系 NHS 24，如果孩子的妈妈需要紧急救助，请拨打 999 叫救护车。

你需要做的事

为人父母会以影响妈妈的同一方式影响爸爸和伴侣。所以对伴侣来说，照顾好自己的精神健康和幸福也很重要，如果感觉不对劲，则需寻求帮助。



和你的宝宝建立关系

你、你的伴侣和家人与宝宝的早期关系有助于为他将来成为什么样的人以及他与其他人建立关系奠定基础。你如何照顾他，以及如何回应他的需求，都有助于塑造他的大脑发育的方式。

当你的宝宝出生时，他依靠照顾他的人来生存，所以他倾向于与你或任何照顾他的人建立亲密的关系。这称为“依恋”，它帮助你的宝宝感觉安全和安心。

了解你的宝宝

你和你的宝宝甚至在他出生前就开始建立一种关系，在出生后这种关系则加速发展。这就是你的宝宝如何建立一种安全型依恋关系（请参阅第 20 页）。这是一个双向的过程，你的宝宝会很快找到和你交流的方式，告诉你他需要什么。

你需要
知道

每个人都想成为最好的父母。但是，有时我们很容易受到来自追求完美的压力，这会导致内疚、羞愧或担忧。怀孕和为人父母不是一件容易的事，总是会有起有伏。

一些父母感觉很难寻求精神健康方面的帮助，因为他们担心别人会认为他们无力应对，或者担心他们的宝宝会被带走。实际上，寻求帮助表明你知道你需要照顾自己，你的宝宝被带走的可能性极小。你和你宝宝的幸福是所有人优先考虑的事。



观察你的宝宝，从他告诉你的事情中作出回应，可以帮助你们互相理解，并在他成长的过程中加强你们的关系。你可以通过模仿他的面部表情，或者也发出同样的声音，来仿效他正在做的事。和你的宝宝一起唱歌和唱押韵童谣也很好，当他长大一点的时候，可以和他玩躲猫猫之类的游戏。你们也可以一起分享一本书，花时间聊聊图片。

宝宝喜欢看脸而不是物体，并且从一开始就准备好与人互动。他的注意力集中的最佳距离是在 20 厘米左右，也就是当你抱着他的时候，你的手臂到他眼睛的距离。

他会识别你的声音，把脸转向你，他也知道你身上的味道。当你看着他，跟他说话，对他微笑，你是在帮助他学习如何与他人互动。宝宝需要时间来了解事物，所以你需要停下来等待他的回应。如果你认为你的宝宝不感兴趣，给他多一点时间来作出反应。

充分利用和他在一起的时间，真正关注他在做什么。尽量只在他睡觉的时候使用手机或社交媒体。

哭闹

你的宝宝会尝试用多种方式和你交流。随着你们彼此了解，你会更好地理解他需要什么。有时候婴儿会哭，重要的是要回应他们，而不是让他们哭。当你的宝宝哭的时候，去看看他不是溺爱他，而是给他成长和发展所需要的安全感。你可以在第 250 页找到更多关于应对哭闹的信息。

你的宝宝与其他人的关系

给你和你的宝宝提供支持的人在家庭中扮演着特殊的角色。婴儿喜欢和看起来不同，有自己说话或交流方式的人在一起。

你的伴侣和关系密切的家庭成员可以给你的宝宝爱心和安全以及不同的体验，共同帮助他创造一个有意义的人生。婴儿会和他们的母亲、

父亲、兄弟姐妹以及他们生命中其他重要的人建立一种亲密的关系，这种情感联结的确很特别。

在最初的几天或几个月里，那些给你支持的人可能会以实际的方式帮助你，这样你就可以专注于你的宝宝。但是随着你的宝宝的成长，他需要其他人来扮演新的角色——跟他玩、教他，以及给他不同的体验。

获得支持

你的宝宝和你，以及他的生命中其他重要的人之间的关系，会让他感到安全、安心和被人理解。花时间和精力在一起互相了解，是帮助你们的关系得到发展、建立牢固和亲密关系的完美方式。

如果你的人生开端很艰难，在情感上或身体上曾受到你父母的伤害，这会让你自己成为父母更加困难。如果你需要额外的支持，你的保健随访员、家庭护士或 GP 可以帮助你。

你需要知道

就像你对你的宝宝很好奇，想要知道他是什么样的宝宝一样，你的宝宝也想了解你，和你建立亲密的关系。所以，不要太担心是否把每件事都做对了，或者试图成为完美的父母。做你自己就足够好了。

刚为人父母的时候可能会很忙很累，但要试着每天抽出时间坐下来，享受在宝宝醒着的时候看着他。如果你发现和他在一起很难放松，感觉你们之间的关系没有进展，那就和你的保健随访员或家庭护士谈谈。

当你初为父母的时候，一些最困难的时刻可能是你的宝宝表现得不像你希望的那样，比如他经常哭。如果你觉得难以应对，可以咨询你的保健随访员、家庭护士、朋友或当地的支持团体。

新宝宝与关系

当你承担新的角色时，你和周围人的关系会发生变化，一切都需要时间来调整。新宝宝特别消耗你的时间和精力。许多父母发现很难平衡每个人的需求并同时处理自己的感受。

当你的宝宝来临时

虽然宝宝来临是件美妙的事，但许多父母并没有意识到这会有多么累人或令人困惑。你可能会出现你觉得不应该有的消极情绪。即使这不是你的第一个宝宝，上次的经历也早就忘记了。了解这个小家伙并做所有的事情来满足宝宝的需求似乎是一项艰巨的任务。所以要善待自己，慢慢来。

在最初的时候，你会疲惫不堪，你可能会把所有的时间都花在照顾宝宝上，而没有时间跟别的人在一起。要注意不要让它形成定式——在了解你的宝宝和照顾他的需求的同时，你需要照顾好自己，也需要和其他成年人一起度过愉快的时光。一些父母发现很难为自

己腾出时间，或者有时间和其他成年人在一起，或者感到内疚，但为自己腾出时间确实是一件有利于健康的事情。

如果你已经有其他孩子，那么既要照顾大一点的孩子，又要照顾新宝宝会耗尽你所有的精力。逐渐把宝宝介绍给他们的兄弟姐妹，或者继兄弟姐妹。确保你大一点的孩子有一对一的宝贵时间和你在一起，这么做也很重要。

如果你独自抚养孩子

如果你是一个人抚养宝宝，你宝宝的父亲没有参与，那么想要抽出时间和其他成年人在一起是很有挑战性的。你可以寻求帮助，这样你可以跟你的朋友或家人见面——有时大家只是在等你开口。联系一个当地的父母团体也是认识其他人的好方法，你可以带着你的宝宝。此外，有些地方可能会有托儿所。向你的保健随访员或家庭护士询问有关当地的父母支持团体的信息。

如果事情很困难，而且似乎很难处理，那就和助产士、保健随访员或家庭护士谈谈。他们可以倾听和支持你，他们也可以找到可以帮助你团体或组织。你可以联系苏格兰单亲家庭组织（One Parent Families Scotland）获得更多的信息和支持。



如果你有伴侣

有个宝宝通常是快乐的时光，它能让你和你的伴侣的关系更亲密。但是要知道，有时候它会使你们的关系变得很紧张。疲劳会让你感到烦躁，你可能会觉得你的整个世界都颠倒过来了。有时候你的伴侣会因为宝宝的到来而感到被“拒之门外”，这很常见。

妈妈体内激素的变化和双方的疲劳都会导致情绪高涨，这种情况有时会让你变得急躁、爱挑剔。当事情

不顺利的时候，很容易会互相指责，所以要尽量有耐心，倾听对方的观点。寻找让彼此感觉被包容，减少压力和增强自信的方法。如果你有人可以帮你照看宝宝，尝试花点时间与伴侣独处——哪怕只是散步半个小时、安静地喝杯茶，或者不受打扰地吃顿饭。

你需要
知道

为人父母是一件既激动人心又改变人生的事。有时感到担心和不知所措是很自然的。在这段时间里，接受别人的帮助并照顾好自己的精神健康是很重要的。你可以在第 207 页找到关于如何做到这一点的提示和信息。

你可能不太想过性生活，而是想给自己一些时间来恢复。对一些人来说，生了孩子后再次性交是一种感官享受，但对另一些人来说，则是一种令人疲惫和不舒服的体验。你可能还没有做好过性生活的准备，这可能会给你们的关系带来压力。最重要的是要相互交流，只有在双方都准备好并感到舒适的时候才过性生活。你可以在第 271 页找到更多有关这方面的信息。

如果你们是父母 但不是伴侣

如果你和宝宝的父亲并非伴侣，那么你可能仍然需要考虑，作为父母你们的关系将如何发展。尝试谈谈你们如何互相支持，为你们的宝宝做到最好。如果你不和宝宝住在一起，试着让你的家感觉像是你宝宝的另一个家，而不是他偶尔暂

住的地方。为你的宝宝腾出空间，确保他和你在一起时，你有他需要的一切。

你可以在第 241 页了解更多关于你作为父母的权利和责任的信息。如果你发现很难一起解决问题，你可以从 Relationships Scotland 获得帮助。如果你处在一段虐待或暴力的关系中，那么协商解决问题也许是不可能的或不是你想要的。你可能觉得你无法结束这段关系或改变现状。第一步是可以和你信任的人交谈，他们不会评判你。如果你和你的医疗专业人员有很好的关系，那就和他们谈谈，他们会倾听并帮助你找到你需要的支持。

你需要 做的事

你家里的每个人都需要安全。如果你因暴力或虐待、饮酒或吸毒而担心你自己或你宝宝的安全，请与助产士、保健随访员或家庭护士交谈。如需与家庭虐待有关的帮助和建议，可随时通过苏格兰的家庭虐待和强迫婚姻求助热线（Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline）0800 027 1234 获得。该热线 24 小时开通，节假日不休息。

更多信息

Sexual Health Scotland

有关性生活和避孕的信息。

0800 22 44 88

www.sexualhealthscotland.co.uk

The Spark

为妈妈、爸爸和家庭提供咨询和关系上的支持。

0808 802 0050

www.thespark.org.uk

Relationships Scotland

为父母、孩子和家庭提供关系上的支持。

0345 119 2020

www.relationships-scotland.org.uk

One Parent Families Scotland

为单亲家庭提供帮助和支持。

0808 801 0323

www.opfs.org.uk

ParentLine

为父母和照护者提供帮助，无论任何问题，也无论大小。

08000 28 22 33

短信聊天：07860 022844
www.children1st.org.uk
(搜索“parentline” (父母热线))

结交朋友

对大多数人来说，有个宝宝是快乐而兴奋的时光，但同时也会让你感到被孤立和孤独。有时会影响你和朋友的关系，他们可能有不同的生活方式，没有孩子或有年龄稍大的孩子。

如果是这样的话，找到和你处境相同的人是有帮助的。大多数地区都有新父母团体。一些地方会举办咖啡晨会、喂养支持团体或婴幼儿俱乐部。图书馆有免费的活动，包括讲故事、唱歌曲和押韵童谣的 Bookbug。进入这些社交网络可能很难，尤其是如果你有点害羞的话，但你可能会发现，已入会的人会记得他们第一次来时的情形，他们会主动去欢迎新朋友。



喂养你的宝宝

喂养可以是一个特殊的时间，因为你会亲密地抱着你的宝宝，真正去了解他。这是一个享受在一起的时光的好方法，开始了解你的宝宝需要什么，并能够回应他。

无论你是决定进行母乳喂养、挤母乳还是使用婴儿配方奶，你都可以和你的宝宝建立一种亲密的、充满爱的关系。

新生儿有接近你的强烈需要。抱着他、微笑、和他交谈以及安抚他，会让他很快乐，成为更自信的孩子

和成年人。这也会释放你体内的激素，让你感到平静、快乐和自信。如果你给予宝宝及时的照顾和足够的关注，这将会帮助他管理自己的情感，在未来拥有安全和健康的关系。这称为安全型依恋关系。你可以在第 20 页找到更多有关这方面的信息。

对你来说，获得适当的支持和信息来帮助你的宝宝和家人做出最好的选择是很重要的。如果你有问题或担心，你的助产士、保健随访员或家庭护士可以帮助你。所有苏格兰的助产士和保健随访员都接受过培训，为你喂养宝宝提供支持，无论你是进行母乳喂养、挤母乳还是配方奶喂养。

你可以向你的助产士要一份《Off to a Good Start》（给宝宝一个美好的人生开端）小册子。

考虑母乳喂养

除了所有容易消化、比例适当的营养成分，母乳中还含有抗体以及防止感染的功能。

建议婴儿在出生后前 6 个月只喝母乳，然后继续进行母乳喂养 2 年以上。

然而，不管你选择母乳喂养多长时间，知道你和你宝宝都能从每次母乳喂养中受益，这一点很重要。如果你发现只用母乳喂养很难或者你不想进行母乳喂养，尝试尽量挤母乳来喂养宝宝。如果你的伴侣想帮你喂养宝宝，那么你可以把母乳挤出来，让他给你的宝宝喂奶。

进行母乳喂养可以帮助你回到怀孕前的体重，这有助于降低你患糖尿病、癌症和心脏病的几率。

母乳喂养既免费又方便，因为你随时可以进行，不需要消毒奶瓶和奶嘴。

要有耐心，练习基本的技巧

当你进行母乳喂养的时候，双方都需要时间来感到舒适和放松，但是一旦你掌握了正确的姿势并让宝宝贴紧你的乳房，就会容易多了。

如果可能的话，只给宝宝喂母乳

这在早期尤为重要，因为这会有利于你分泌乳汁。在出生后的 24 小时内，宝宝通常会醒过来并经常需要喂食，启动你的母乳供应。有时看起来似乎喂养很频繁，但这是正常的，会逐渐减少。

如果你觉得很难，不要放弃——有很多地方可以为你提供帮助。登录 Parent Club 网站，拨打全国母乳喂养求助热线（National Breastfeeding Helpline）0300 100 0212，或咨询助产士、保健随访员或家庭护士。你可以尝试与当地的母乳喂养支持团体联系，或者如果你有当地同伴支持者的联系方式，给他们打电话。

我的宝宝如何让我知道他饿了或渴了？

婴儿表现出想要吃奶的迹象。让你的宝宝贴近你会帮助你识别这些信号。

回应你宝宝的需要不会“宠坏”他，而会帮助他感到安全和安心。

这些婴儿正在让你知道他们什么时候准备吃奶。

早期暗示

“准备好喂我”



当宝宝表现出这些迹象时就给他喂奶。看你的宝宝，不要看钟！

中期暗示

“喂我”



觅食反射



肢体移动



手放到嘴上

先让我平静

下来再喂我

“我很不高兴!”



哭闹



不安



脸涨得通红

为了让你的宝宝平静下来，可试着拥抱他，进行肌肤接触，说话和抚摸。

你宝宝的肚子

新生儿的肚子很小，不能喝很多奶。在最初几天和几周内，每一次喂少量的奶就能喂饱宝宝。这意味着婴儿在早期需要经常喂哺（24小时内8到12次），这是正常的。这也能帮助你的身体为你的宝宝生产适量的母乳，并保持母乳的供应。如果你在用配方奶喂养，你的宝宝将需要多次少量喂哺。这是一个很好的机会，让你可以休息一下，抱抱你的宝宝并了解宝宝。

请记住，母乳喂养的婴儿是不可能过度喂养的。

在接下来的几天或几周内，你的宝宝的肚子会开始变得越来越大，而且每次喂奶的时候都会多喝一点。下面的图画能让你了解婴儿肚子的大小。



第一天

一颗樱桃大小



第三天

一个核桃 / 球芽甘蓝大小



一周

一个杏子 / 李子大小



一个月

一个大鸡蛋大小

慢慢地，你的产奶量会增加，以满足宝宝的需要。根据宝宝的需要来喂哺会帮助你的身体为接下来的几天、几周、几个月准备好充足的母乳。

随着宝宝的喝奶量增加，你的乳房会分泌更多的乳汁，随着宝宝的成长，喂奶的间隔时间会越来越长。对你宝宝想要吃奶的暗示做出回应（请参阅第222页）。这样会确保他经常进食，这也是完全正常的。

重要提示

提供给爸爸和伴侣

获得进行母乳喂养的支持

你的助产士会向你提供很多信息和帮助，她会向你示范如何抱着你的宝宝，以及如何帮助宝宝正确地含住你的乳头和乳房。这将有助于他得到良好的喂养，并防止新妈妈在进行母乳喂养时会发生的乳头疼痛和其他问题。

苏格兰所有的妇产医院、新生儿病房和保健随访服务机构都参加了联合国儿童基金会（UNICEF）的“婴儿友好计划”（Baby Friendly Initiative），这意味着工作人员都经过培训，能为你提供喂养婴儿所需的一切支持。

和一个成功进行母乳哺育的朋友聊天很有帮助，或者你可以尝试加入一个互助团体。他们能让你与他人建立友谊并提供建议，如果你担心母乳喂养，他们也会很有帮助。苏格兰大约有 150 个母乳喂养支持团体。问问你的助产士、保健随访员或家庭护士，或者

查看 Parent Club 的网站。你也可以拨打全国母乳喂养求助热线（National Breastfeeding Helpline）0300 100 0212。

- 关注一下 —— 了解母乳喂养，以及什么是正常的，这样当你的伴侣在挣扎时，你就可以给予帮助和建议。
- 你的情感支持和鼓励跟实际的帮助一样重要。
- 要理解妈妈和宝宝在喂哺时要掌握正确的喂哺“技巧”之前，需要一些时间和练习 —— 有你的帮助是很有用的。
- 在你的伴侣进行母乳喂养时照顾好她，确保她很舒适。





这本小册子有关于如何安全冲调配方奶和如何消毒奶瓶和奶嘴的最新指南。

婴儿配方奶喂养

婴儿配方奶粉通常是经过加工和处理的牛奶粉，使其更适宜婴儿。你可以自己用水冲调奶粉，也可以买现成的配方奶。你将需要购买奶瓶和奶嘴的消毒设备。

我应该使用哪种婴儿配方奶？

第一阶段的婴儿配方奶是你的宝宝所需要的，在任何阶段使用第二阶段或二段婴儿配方奶都没有任何优势。

少数婴儿可能需要其他类型的配方奶或食物，这些通常由医生或营养师开具处方提供。如果你的宝宝对牛奶蛋白过敏，你不应该使用山羊婴儿配方奶，也不应该使用大豆婴儿配方奶，除非你宝宝的营养师或儿科医生建议你这样做。

不要给一岁以下的婴儿喝新鲜牛奶，如牛奶、山羊奶或水牛奶，或者将任何种类的植物奶或坚果奶，如杏仁、大米或豆奶作为饮料。它们所含的营养不够，在某些情况下会导致肠道出血和幼儿贫血。

当你用奶瓶喂养时，其他人通常会乐意帮助你，并愿意轮着来喂。然而，如果主要由你和你的伴侣来喂哺宝宝并回应他的需求，这对你的宝宝来说是最好的。这可以让你的宝宝建立一个安全型依恋关系。

这里有一些关键的建议，可以帮助你进行配方奶喂养时有一个良好的开端：

- 尽可能做好准备。
- 访问 Parent Club 网站，阅读《Formula Feeding: How to feed your baby safely》（配方奶喂养：如何安全地喂养你的宝宝）。
- 当你的宝宝出生时，进行大量的肌肤接触。
- 确保你有消毒设备。请助产士或家庭护士帮助你决定选择哪种消毒设备。

回应性地喂养宝宝

这就意味着只要你的宝宝给你想要吃奶的暗示，你就给他喂哺。在早期，你的宝宝肚子很小，所以他需要少吃多餐。

在苏格兰，作为预防措施，母乳喂养的婴儿应该每天补充维生素 D，因为没有足够的阳光来产生维生素 D。配方奶喂养的婴儿不需要额外的维生素 D，除非他每天喝的配方奶少于 500 毫升，因为婴儿配方奶中已经添加了维生素 D。



让宝宝按照自己的节奏进食，吃饱后停止喂食。过量喂哺会使他的胃不舒服，导致他呕吐——看起来像腹绞痛或返流。喝太多的奶也意味着他会增加太多的体重。

要有耐心，并练习基本的技巧

这是需要时间的，但是一旦你习惯了让你的宝宝贴近你，轻柔地给宝宝吸奶嘴，让宝宝按自己的节奏喝奶，就会容易得多。很快你就会知道你的宝宝想要什么——食物、拍嗝或拥抱。对你的宝宝来说，在早期让尽可能少的人喂养他是比较好的。

如果你觉得很难，就去寻求帮助。访问 Parent Club 网站或与助产士、保健随访员或家庭护士交谈。

如果你选择配方奶喂养，你的月经可能会在宝宝出生后 4-8 周内恢复。你产后的第一次月经量可能会比平时月经量多，这是因为你的子宫在生产后仍然很大。这很正常，但如果你担心的话，你应该去看医生。

喂养双胞胎或三胞胎

你可以给双胞胎或三胞胎进行母乳喂养，你的身体可以制造出宝宝们所需的母乳量。你的助产士会给你示范如何抱你的宝宝们，这样他们就能贴近并喂得很好。如果他们体型很小，在他们的进食能力逐渐提高的同时，你可能需要额外的帮助。你将能从助产士、婴儿喂养顾问或母乳喂养支持人员那里得到良好的喂养支持。

“

我的伴侣支持我进行母乳喂养，这真的很有帮助。当我累了、怀疑自己以及准备放弃的时候，她给了我安慰。

”

Hazel,
Stirling

你需要做的事

如果你想了解更多有关喂养婴儿的信息，请与助产士联系。如何喂养宝宝是你自己的选择，这对你们俩来说都是一个重要的决定，所以要确保你获得所需要的全部信息。

双胞胎之间通常有不同的喂养方式，就像任何其他两个婴儿一样。让两个宝宝在最初的几周都开心是很困难的，所以如果刚开始进行母乳喂养不太顺利，也不用担心。无论你选择母乳喂养、配方奶喂养还是两者兼而有之，在早期喂养双胞胎都是一项艰巨的工作。如何喂养宝宝是你的选择，无论你决定怎么做，助产士都会帮助你。

你需要知道

从 2005 年起，阻挠公共场所喂哺婴儿是违法的。所以，一旦你准备好带着你的宝宝外出，记住你有权利在任何时候在公共场合给他喂奶。这是指公众可普遍使用的任何地方，如咖啡馆、公共汽车、公园或 GP 诊所。无论你是用配方奶喂养还是母乳喂养都是如此。



更多信息

National Breastfeeding Helpline

进行过母乳喂养的妈妈提供的建议和支持。

0300 100 0212

Parent Club

有关喂哺的大量信息。

www.parentclub.scot

One Milk Bank for Scotland

苏格兰的捐赠人乳库。

www.onemilkbankforscotland.co.uk

《Off to a Good Start》小册子

有关喂养你的宝宝的信息。

www.healthscotland.com/documents/120.aspx

“

我的妻子很想尝试母乳喂养，尽管有时我觉得这对她来说很难。但看到他吃饱后心满意足地睡着，脸上挂着一丝微笑时，那真是太神奇了！我没有感到被冷落。

”

Andrew,
Oban





Parent Club

有关宝宝盒子 (Baby Box) 和
养育三岁以下儿童的信息。

0800 030 8003

www.parentclub.scot/baby-box

在最初的几周里，你的宝宝需要什么

如果你幸运的话，有婴儿衣服和设备的朋友或亲戚会送给你，这会帮你省下很多钱。然而，你可能需要买一些东西。婴儿长得很快，第一套衣服很快就穿不着了。

这是你在最初几周需要的一些衣服和的清单——请记住，其中一些在宝宝盒子 (Baby Box) 里会有：

- ✓ 一个带新床垫的婴儿床。
- ✓ 五件婴儿连体衣和五件背心，都带按扣。
- ✓ 三件开衫或室内夹克和一件室外夹克。
- ✓ 一顶夏天时婴儿戴的太阳帽，一顶冬天时婴儿戴的暖和的帽子。
- ✓ 婴儿车铺单和婴儿床床单。
- ✓ 几条毯子。
- ✓ 用于洗浴的两条毛巾和两条面巾。
- ✓ 纯棉纱布或柔软的棉布——对擦拭口水和婴儿呕吐物很有用。
- ✓ 配方奶喂养消毒设备。如果你将挤母乳来喂哺你的宝宝，你可能还需要一个吸奶器。

虽然以下这些都不是必备的，但你也可能想配备：

- ✓ 婴儿浴盆和擦洗全身用的小盆子（请参阅第 245 页）。
- ✓ 尿布袋（如果你用的是一次性尿布）（请参阅第 247 页）。确保不要将尿布袋放在宝宝可以够得着的地方，如换尿布的地方、婴儿床以及婴儿车或童车上。

保护你宝宝的安全

婴儿依靠成年人来保护他们的安全。在你的宝宝出生之前，你可以在家里做很多改造，以确保在宝宝来临后的早期以及在以后他开始四处走动时的安全。

乘车安全

法律规定，所有婴儿必须坐在一个适合他们的体重、身高和年龄并正确安装的儿童汽车安全座椅上。你的宝宝每次出行都必须坐在汽车安全座椅上，包括从医院或妇产科出院回家的时候。除非车内有婴儿汽车安全座椅，一些医院不允许父母在宝宝出生后开车回家。只有当你知道二手汽车安全座椅的完整历史，而且从未发生过事故时，你才可以使用它。

尽量从有经过培训的工作人员的店里购买安全座椅，他们可以确保你买到适合你的宝宝和你的车的座椅。知道如何正确安装很重要，因此要让销售助理给你示范如何安装，然后自己试一试。不断在你的车上练习安装，直到你掌握窍门为止，这样在你第一次带着你的宝宝上路之前你就有信心了。把说明书和座椅放在一起，这样如果你需要的话，就可以查看。

不要坐在车里把宝宝抱在膝盖上或怀里。这是违法的，而且也是很危险的。你也不应该用安全带把你自己和宝宝系在一起。如果你出了事故，甚至轻微的碰撞，由于是你和你宝宝两人的重量拉扯安全带，因而可能会严重伤害宝宝。

阳光安全

婴儿对热非常敏感，他们的皮肤还没有准备好暴露在阳光下。如果你的宝宝被晒伤了，不仅当时会很痛苦，还可能会影响他未来的健康。事实上，仅仅晒伤一次就会使宝宝日后患皮肤癌的风险增加一倍。

1岁以下的婴儿不应该在阳光的直射下。所以，如果你想把宝宝带到阳光下的花园里，确保他在阴凉处并有衣服的保护。不要把毯子，任何类型的盖被或塑料盖在婴儿车上以提供阴凉，因为下面会变得非常热，这可能会使宝宝过热。



防火安全：

- 给所有火源（包括明火和燃木炉）安装坚实的防火栏，并将其牢固地固定在墙上。
- 检查家里所有以燃气或石油为燃料的器具，以确保它们不会引发火灾。燃气器具必须由 Gas Safe 注册工程师检查。
- 为了保护你的家人不受火灾的伤害，请在外面吸烟。
- 做好火灾应急准备，计划好你和你的家人如何安全迅速地离开房子。确保每个人都知道该做什么，并加以练习。
- 在你家的每一层楼安装烟雾报警器，每周按下测试按钮进行测试。如果你住在租来的房子里，你的房东有责任安装烟雾报警器并进行防火安全检查。

要求你当地的消防部门做一次免费的家庭防火安全检查。他们也许会免费为你安装一个烟雾报警器。登录 www.firescotland.gov.uk/your-safety 或拨打 0800 0731 999。



婴儿车小提示

这里有一些方法可让你在最初几周和几个月出门走动时确保你的宝宝是安全的。

- 当你的宝宝在婴儿车里时，他在寒冷的天气里需要一层或两层轻便的毯子盖在上面，一个防水遮雨罩，并在下面垫一张单子。
- 在婴儿车和童车上使用安全带以防止你的宝宝掉出来。
- 如果宝宝在轻便的婴儿推车里，或者天气很冷，那就多穿几层衣服。
- 如果你用的是布质的婴儿推车或者是离地面较近的那种，那么在宝宝身上和身下都铺上毯子会更舒服。
- 当你进屋时，如果你把宝宝留在婴儿车里，则揭去覆盖物和任何厚重的衣服。这样他就不会太热。
- 在夏天或天气很热的时候，在婴儿车或婴儿推车上使用遮阳伞。
- 如果婴儿车有杯架，只用来放冷饮以防止意外烫伤。



重要提示

防止意外和受伤

- 不要让你的宝宝单独和家里的宠物在一起，不管他们看起来相处得有多好。
- 在家里备好急救箱，把重要的电话号码放在容易找到的地方。
- 安装一氧化碳探测器。
- 给宝宝洗澡时，总是先放冷水，然后再加热水。切勿把你的宝宝单独留在水里，哪怕是一秒钟也不行。婴儿能在几厘米深的水中溺水身亡。
- 放下手中的热饮，搁在够不着的地方，然后再去抱宝宝。
- 保持楼梯整洁无杂物，避免在抱宝宝的时候绊倒。



旅行安全

只有当你知道二手婴儿汽车安全座椅历史时才使用它。它以前可能涉及车祸或有某种程度的损坏。通常情况下，你可能看不到任何损坏的痕迹，但座椅的构造可能已经被削弱了。获得完整的安全座椅使用说明，这样你就可以确保它得到正确安装，而且你的宝宝在座椅上是安全的。

当使用汽车安全座椅时，请确保你脱掉宝宝笨重的户外衣服，因为它们可能会限制宝宝的活动，并增加你宝宝发生过热的风险。如果你带着你的宝宝坐在汽车安全座椅上长途驾车，请定时休息。如果宝

你需要做的事

你的助产士、保健随访员或家庭护士可以告诉你更多关于家庭安全的信息，或者告诉你最好在当地联系谁。

永远不要把你的宝宝单独留在车里，即使引擎关闭了也是如此，尤其是在高温下，因为宝宝很快就会发生过热。

宝没有平躺着睡觉，他的头会向前低垂，这会影响他的呼吸。如果你下车时宝宝是睡着的，把他从座椅上抱出来，在安全的地方平躺着。宝宝平躺时呼吸会更顺畅。

你需要知道

让宝宝后向式坐在车的后座（乘客侧）会安全得多。如果因为某种原因你需要让宝宝坐在前排座位的后向式座椅上，确保旅途中关闭乘客安全气囊。在安全气囊开启的情况下，在前排座位使用后向式安全座椅是违法的。记得在其他乘客乘坐时打开安全气囊。

Child Accident Prevention Trust

给父母的安全建议。

0207 608 3828

www.capt.org.uk

The Royal Society for the Prevention of Accidents

有关安全和事故预防各方面的信息。

0131 449 9379

www.rospa.com

www.childcarseats.org.uk

Scottish Good Egg Guide to In-Car Child Safety

有关选择汽车安全座椅和安全安装的信息。

www.goodeggcarsafety.com

Road Safety Scotland

0131 244 6133

www.roadsafety.scot



福利和支持

在你怀孕时，以及一旦你的宝宝出生，你就或许有权利享有并开始申请一些福利，比如儿童福利。

Best Start 补助 —— 孕期和婴儿补助 (Pregnancy and Baby Payment)

如果你是 18 岁以下的未成年父母，或者你或你的伴侣领取某些福利，你可能会获得 Best Start 补助 —— 孕期和婴儿补助 (Pregnancy and Baby Payment)。

Best Start 补助 —— 孕期和婴儿补助 (Pregnancy and Baby Payment) 是一种给父母或婴儿照护者的新的现金补助。这取代了英国政府于 2018 年 12 月在苏格兰发放的 Sure Start 产妇补助。你可以在怀孕 24 周到宝宝 6 个月大的时候申请。对于你的第一个孩子，补助金为 600 英镑，来帮助减轻新宝宝的费用负

担。对任何小弟弟或小妹妹来说将是 300 英镑。

你可以通过以下途径申请 Best Start 补助——孕期和婴儿补助 (Pregnancy and Baby Payment)：

- 登录 www.mygov.scot/pregnancy-and-baby-payment
- 拨打苏格兰社会保障 (Social Security Scotland) 免费求助热线 0800 182 2222
- 在网上或拨打免费电话热线索取纸质表格。

Best Start 补助还将为 2 岁至 3 岁半的儿童提供 250 英镑的早期教育津贴，并为学龄儿童提供 250 英镑。这些补助将在 2019 年夏季开始发放。

儿童福利

宝宝一出生，你就可以申请儿童福利。如果你是在医院生的孩子，你应该会在回家之前得到一份申请表。请登录 www.gov.uk/child-benefit 在线申请或拨打 0300 200 3100 (文字电话 0300 200 3103)。

儿童福利每四周按固定数额支付给每位儿童。款项会直接进入你的银行账户，或通过邮局，或能接受直接付款的国民储蓄账户领取。你需要在宝宝出生后 3 个月内领取。

其他福利

你可获得儿童税收抵免 (Child Tax Credit) 或统一福利金 (Universal Credit)，这取决于你的状况以及你的其他收入有多少。如果你正在休产假或当你回去工作时，你仍有资格申请。如果你家里已经有了两个或两个以上的孩子，你可能无法获得任何额外的儿童税收抵免或统一福利金。

无论你的情况如何，都有免费保密的财务和福利权利咨询服务可以支持你。要获得这些服务，请咨询你的助产士或保健随访员，联系地方政府财务咨询服务或登录 www.cas.org.uk/bureaux 找到当地的公民咨询局 (Citizens Advice Bureau)。

如果你有难民身份，你可以申领这里提到的任何福利和支持。

正在寻求庇护的妇女

如果你是一名居住在苏格兰的寻求庇护者，你在这里时有权享受 NHS 医疗服务。你也可以得到内政部 (Home Office) 的支持。你可登录 www.nhsinform.scot 了解更多信息。你可以在怀孕期间、大约在宝宝出生时以及出生后获得额外的补助。请注意，申请有严格的时间限制。如果你的庇护申请被拒绝，你在怀孕期间可能会得到一些支持，但你应该尽快寻求专家的建议。

没有获得永居的妇女

如果你的签证过期了，或者没有获得永居，你可能就没有资格享受很多福利，但是如果你和你的孩子无家可归，或者没有钱，你可以从当地政府那里得到住房和经济支持。

不得依赖公共资金的妇女

这里提到的大多数福利都属于公共资金。因此，如果你的签证条件是“不得依赖公共资金”，那么申请这些福利可能会影响将来的移民申请。在申请前获得专家的移民建议。

回去工作

如果你打算回去工作，你需要告诉你的雇主你打算什么时候回去。你的雇主会假设你会休整整 52 周的产假，但如果你想早些返回工作岗位，你必须提前至少 8 周通知他们。

产假期间与雇主保持联系对双方都有帮助。在休产假期间，你有权利以“保持联系” (KIT) 为由回去工作，但是不得超过 10 天。这是一个讨论你返回工作岗位的好机会。

如果你想改变工作时间，你可以申请弹性工作制。你应该在回去工作之前至少 3 到 4 个月安排这些事。你的雇主必须考虑你的请求，但如果有很好的工作理由，他们可以拒绝。仔细想想事情在实际中会如何运作——你能否在家办公，或者当你不在的时候是否会有人做你的工作，或者其他做同样工作的人是否有人兼职？了解更多信息，请登录 www.gov.uk/flexible-working

当你决定回去工作时，重要的是计划好你的工作时间，计算出你的收入。许多父母改变他们的工作时间，以便更适合他们，并找出如何从有偿工作和任何福利中使他们的收入最大化。作为一个工薪家庭，确保你获得你有权得到的一切是很重要的，因此要确保你获得专家的建议。

你可以在工作税收抵免 (Working Tax Credit) 或统一福利金上获得育儿费用方面的帮助。政府还通过免

你需要知道

苏格兰的公民咨询 (Citizens Advice) 网络可提供经济状况检查。此检查是家庭用于评估自己经济状况，并充分利用其收入的简单方式。这包括提供各方面的建议，如减少家庭能源费用、债务、申请福利以及儿童相关费用的支持，如 Best Start 补助——孕期和婴儿补助 (Pregnancy and Baby Payment)、免费校餐和校服补助。如果你的收入较低，想要以电话或面对面的方式进行一次免费的经济状况检查，请拨打免费电话热线 0800 085 7145。



当你有了一个新宝宝，让你的家保持温暖对帮助宝宝保持健康是很重要的。但对一些家庭来说，由于遭遇燃料贫穷（fuel poverty），保持家中温暖舒适可能会很困难。这是指你的家庭收入难以支付保持温暖所需的费用。下列四个因素决定了你是否处于燃料贫穷状态：

- 你的家庭收入
- 能源费用（电、天然气、石油）
- 你的家庭如何使用能源
- 你的家庭节能情况如何。

要拥有一个温暖、节能的家，重要的是要知道你使用能源来干什么，找到减少使用能源的方法，让你的家更节能。苏格兰家庭节能机构（Home Energy Scotland，简称 HES）可以通过电话服务热线给予你能源建议，并为一些家庭提供额外支持和上门服务。

税托儿计划为中等或更高收入的人提供其他帮助，但你无法在获得税收抵免或统一福利金的同时获得这些帮助。

住房

当你怀孕以及当你为人父母的时候，有一个你知道是安全而且安定的家是很重要的。拥有一个安全稳定的家将帮助你建立一个支持网络，给你的宝宝一个积极的人生开端。

如果你担心你可能会失去你的家，请与以下人士交谈：

- 你的助产士或其他医疗专业人员
- 当地政府的住房办公室

- 苏格兰庇护所（Shelter Scotland）
全国求助热线 0808 800 4444。

尽早得到正确的建议可以帮助你知道自己的权利是什么，并在相对很复杂的系统中找到解决办法。

福利及额外拨款

如果你享受住房福利（Housing Benefit）或统一福利金（Universal Credit），但它不能全额支付你的房租，你也许可获得自行支配住房补助（Discretionary Housing Payment，简称 DHP），以帮助你支付你的住房费用。这可以弥补你的租金和你的住房福利之间的差额，或者帮助你预付定金或房租。你可以向当地政府申请 DHP。

更多信息



ACAS

工作场所关系和雇佣法各方面的免费信息和建议。

求助热线：0300 123 1100

www.acas.org.uk

Best Start 补助

—— 孕期和婴儿补助
(Pregnancy and Baby Payment)

www.mygov.scot/pregnancy-and-baby-payment

Citizens Advice Scotland

03454 04 05 06 (文字电话：
18001 03454 04 05 06)

www.citizensadvice.org.uk/scotland

或者去当地的办公室

Equality and Human Rights Commission

有关孕期在工作场合的信息。

www.equalityhumanrights.com
(搜索“pregnancy”(怀孕))

Family Friendly Working Scotland

促进营造一种灵活的、家庭友好型的工作文化。

www.familyfriendlyworkingscotland.org.uk

Financial Health Check Service

由苏格兰的公民咨询 (Citizens Advice) 网络提供。

0800 085 7145

Gov.uk

关于你的权利、怀孕时和你的宝宝出生时的福利和应享权利的信息 —— 包括父母共享育婴假的指南。

www.gov.uk

Maternity Action

在线信息和免费咨询服务。

0808 802 0029

www.maternityaction.org.uk/your-rights

Parent Club

涵盖各种话题的育儿提示。

www.parentclub.scot

Power to the Bump

为年轻的在职妈妈提供的信息。

www.equalityhumanrights.com/en/power-bump

Scottish Government Home Energy Scotland

一个遍布苏格兰的当地中心网络 —— 为如何使你的家庭供暖更方便、更便宜提供免费而公正的建议。

0808 808 2282

www.energysavingtrust.org.uk

Shelter Scotland

住房信息和建议。

0808 800 4444

<https://scotland.shelter.org.uk>

Social Security Scotland

0800 182 2222 (通话免费)

www.socialsecurity.gov.scot

Working families

英国工作与生活平衡慈善机构。

0300 012 0312

www.workingfamilies.org.uk

Young Scot

为 11-26 岁的年轻人提供的信息和想法。

0808 801 0338

<https://young.scot>



你的责任和权利

作为父母，你有责任照顾你的孩子的成长、健康和福利。

你需要
知道

为你的宝宝履行父母的责任和权利是很重要的。如果你不确定，你可以寻求法律建议。

苏格兰法律规定，你必须在你的宝宝 21 天大之前登记他的出生。你的助产士或医院工作人员会通知出生、死亡和婚姻登记员你的宝宝出生了。如果你在 21 天内仍未登记你宝宝的出生，你会收到来自登记员的提醒信要求你去办理登记。

如果你有父母的责任和权利 (Parental Responsibilities and Rights, 简称 PRRs), 那么你就可以为你的宝宝做出重大决定, 比如他在哪里居住和上哪所学校。

你宝宝的母亲会自动获得 PRRs。你宝宝的父亲要获得 PRRs, 途径以下:

- 他可以在受孕时或受孕后的任何时候与母亲结婚。
- 他可以在出生证明上被登记为父亲。你可以在第 241 页找到更多关于宝宝出生登记的信息。
- 母亲和父亲可以登记一份父母责任和父母权利协议以赋予他 PRRs。
- 法院可裁定他享有 PRRs。

对孩子来说, 只要切实可行并符合他的最大利益, 最好让父母双方都参与他的生活。如果有争议, 你可以寻求帮助来解决, 或者你可以要求法院做出决定。

虽然育儿计划 (Parenting Plan) 没有法律约束力, 但它在宝宝的成长过程中可以帮助解决你和你宝宝的父亲之间的任何分歧。

如果你的宝宝是通过供者人工授精或生育治疗怀上的

根据英国法律, 分娩妇女被认定为宝宝的母亲。如果婴儿是通过供者人工授精或生育治疗怀上的, 但是母亲在怀孕时处于民事伴侣关系或已婚状态, 那么她的民事伴侣或配偶就是孩子的另一位合法父母。民事伴侣或配偶当时不同意供者人工授精或生育治疗的情形除外。如果母亲的民事伴侣或配偶是另一位合法父母, 他们将自动获得 PRRs。

如果母亲在接受供者人工授精或生育治疗时不处于民事伴侣关系或已婚状态, 而且是在英国一家有执照的生育诊所进行的, 那么母亲当时可以提名其他人作为孩子的另一位父母。这可以是她的同居伴侣。只要双方同意, 另一方将被视为孩子的另一位合法父母。另一方父母可以通过在出生证明上写明自己的姓名、与母亲登记父母责任和父母权利协议, 或由法院裁定而获得 PRRs。



更多信息

苏格兰家庭法

有关父母的责任和权利的信息。

www.mygov.scot/parental-responsibilities-rights

National Records of Scotland

有关登记出生的信息。

www.nrscotland.gov.uk/registration/registering-a-birth

Stonewall Scotland

为女同性恋，双性恋，男同性恋和跨性别者提供信息和支持。

0131 474 8019

www.stonewallscotland.org.uk

Equality Network

关于同性父母的育儿信息。

www.equality-network.org

Birth Registration

涉及父母双方。

www2.gov.scot/Topics/Justice/law/17867/InvolvingBothParents

Parenting

关于制定育儿计划的信息。

www.mygov.scot/parentingplan

登记出生

如果你们是夫妻关系或者是民事伴侣关系，你们中的任何一个都可以登记你宝宝的出生。在其他情况下，母亲必须登记出生，或者，如果母亲和父亲作出必要的声明，他们可以一起去登记出生，或者父亲可以登记出生。

如果你是跨性别者或非二元性别者

根据英国法律，分娩者为宝宝的母亲。因此，如果你是跨性别或非二元性别父母，并且是分娩者，你需要在出生证明上登记为宝宝的母亲。想了解更多信息，请联系 Stonewall 或平等网络 (Equality Network)。

宝宝的日常护理

给你的宝宝洗澡、换尿布，这些都是和他共度时光、增进感情的好方法。如果你以前从来没有做过，自然会感到有些担心。

洗澡

有些人发现在头几个星期给宝宝洗澡时由于非常小心，结果要花很长时间才洗完。这完全是正常的，随着时间的推移，你会变得更加自信。如果你的宝宝一开始不喜欢洗澡，不要太担心——有些宝宝不喜欢洗澡。他应该会习惯，并在几周后开始享受。

你不必每天给你的宝宝洗澡，不洗澡的时候给他从头到脚快速地擦洗一遍就好。无论你做什么，试着每

次做的时候都按照同一常规，不管是洗澡、擦全身还是换尿布。这可以帮助你的宝宝了解正在发生的事情并感到安全。做每一步时都和他说话，告诉他你在做什么，这样他就能熟悉你的常规。

在你洗澡之前，准备好一切，确保房间温暖且没有气流。准备好一条毛巾、一块新尿布和一些干净的衣服。检查水温是否合适，确认宝宝是醒着的并准备好洗澡了。

你需要
知道

不要把你的宝宝单独留在浴缸里。

一定要确保你宝宝的脸完全处于水面以上。

使用浴用温度计，确保水不太热也不太冷。

给你的宝宝洗澡的步骤：

- 如果你用自己的浴缸，你需要俯身靠向你的宝宝，这很不舒服。所以，使用盥洗盆或在地板上用婴儿浴盆通常比较容易。
- 先放冷水，然后再加热水。用你的肘部或温度计测一下温度——应感到舒适温暖。在浴盆里放 8 到 10 厘米深的水，这样他就可以活动胳膊和腿了。当宝宝大一些的时候，而且你感觉更自信时，你可以尝试使用稍微深一些的水。
- 清洗你的双手。
- 让你的宝宝仰卧在水中，用双手支撑他的头、肩膀和背部。
- 将一只手放在他的头和肩膀下，用空出的另一只手弄湿他的身体，用一块干净的布轻轻地擦洗皮肤。如果他的头发很少，就用你的手舀一些水来冲洗他的头。给新生儿洗澡时应该用清水，但你可以在宝宝大概 4 到 6 周后开始使用少量无香精的婴儿沐浴液。
- 头发较长的婴儿可能需要弄湿头发后滴一小滴温和的洗发水，揉起泡沫后再冲洗掉。当你的宝宝躺在浴盆里时，用一只手支撑宝宝的头和肩膀，再用另一只手舀水冲洗宝宝身体。
- 用一条又软又暖和的大毛巾把宝宝擦干，戴上尿布，再穿好衣服。

给你的宝宝“擦洗全身”

这是给小宝宝洗澡的快速替代方法，你可以一天擦一次或两次。

你需要什么：

- 棉球或两块柔软干净的布
- 一小盆温水
- 一块新尿布
- 干净的衣服（如果需要）
- 一个用来装垃圾的垃圾桶、袋子或桶。

怎么做：

- 清洗你的双手，然后让你的宝宝仰卧，把宝宝的衣服脱下来，不要脱尿布。如果他很幼小，用毛巾把他裹起来保暖可能会让他感觉更舒服。
- 用蘸温水的棉球或软布擦拭他的脸、脖子和耳朵。然后用棉球、布或软毛巾擦干。
- 擦洗他的腋下并擦干。
- 脱去尿布。如果是新生儿，把脐带残端上的分泌物清洗掉。
- 清洗生殖器和臀部——是女孩的话，用干净的湿布或棉花从前向后擦拭。
- 拍干皮肤。
- 戴上新尿布，给宝宝穿好衣服。



需要额外护理的部位

- 有些婴儿的皮肤有皱褶，尤其是脖子、大腿和手腕处。奶会淤积在那里，并且会刺激皮肤导致疼痛。轻柔地清洗这些皱褶的里面。
- 清洁婴儿生殖器时要轻柔。切忌不要试图将男宝宝的包皮往后拉。
- 脐带的残端通常在 10 天后自行脱落，留下一个完美的肚脐。如果脱落的时间长一点或者似乎有些异味，不要担心。用水轻轻地清洗残端周围，洗去任何分泌物。
- 保持手指甲和脚趾甲整洁并修剪好，因为你的宝宝可能会刮伤他的脸部皮肤。用一把特殊的圆边婴儿指甲剪来修剪，不要剪得太短。

乳痂 (cradle cap)

乳痂是婴儿常见的头皮疾病。婴儿的头皮上出现鳞状的、油腻的片状物，有点像严重的头皮屑。不用担心——事实上，这是宝宝皮肤正在生长的迹象。尝试用婴儿油或植物油揉在婴儿的头皮上，使片状物松脱，然后冲洗干净。如果头皮看起来发红或感染了，请咨询助产士、保健随访员或药剂师。

尿布

关于尿布，有两种主要的选择：一次性尿布和可洗的尿布。有些人将两者结合使用。两者都有其优点和缺点，但毫无疑问，可洗的尿布更有利于环保。无论你选择哪一种，都一定要洗手，妥善丢弃或清洗尿布。

一次性尿布



一次性尿布有很多品牌可供选择，而且价格各异，可满足大多数人的消费预算。可尝试使用几种品牌，看看哪种适合你和你的宝宝。

小心丢弃脏尿布。你可以买一个特殊的尿布箱，每周需要清空两三次。或者你可以把每一块脏尿布放进一个尿布袋，然后放进垃圾桶里。如果可能的话，把脏尿布直接放在室外的垃圾桶里。使用尿布袋要小心，把它们放在宝宝触及不到的地方，以避免窒息风险。

可洗的尿布



你可以使用可洗尿布，自己在家清洗和晒干。或者，如果你当地有尿布清洁服务，你可以付钱请人把脏尿布拿去清洗干净。

许多地方政府都有支持使用可重复使用的尿布的 plan。Real Nappy 求助热线 (0845 850 0606) 可以给你提供当地销售布质尿布商店的联系方式，无论你想买后自己在家洗还是使用清洗服务。

你可以使用带一次性衬垫的可洗棉尿布，一些家长发现这是一个不错的选择。



如何更换尿布：

- 1 清洗你的双手。
- 2 准备一块清洁干燥的尿布、一盆温水、棉球和一条柔软的小毛巾。
- 3 让宝宝仰卧在换尿布垫子或毛巾上。
- 4 解开他腰部以下的衣服，然后解开并脱掉尿布。
- 5 抬起宝宝的腿和脚，用温水浸泡过的棉球擦拭臀部和生殖器。从前向后擦拭女宝宝的生殖器，以防止感染。
- 6 用一条柔软的小毛巾拍干宝宝。
- 7 戴上干净的尿布。丢弃脏尿布，洗手（正确的洗手方法请参阅第 75 页）。



给宝宝换尿布



做每一步时都和他说话，告诉他你在做什么，这样他就能熟悉你的常规。你实际上只需要一个换尿布垫或一条干净的毛巾，你可以在地板上给你的宝宝换尿布。一些父母喜欢使用换尿布台，这意味着你可以站着给宝宝换尿布。如果你使用换尿布台，千万不要把你的宝宝独自留在更换台上，以防他翻滚而摔下来。

尿布疹

尿布疹在婴儿中很常见。症状是婴儿臀部和生殖器周围发红或疼痛。你可以通过尽快更换脏尿布，以及小心地清洁并擦干宝宝的臀部来预防它。让宝宝短时间内不戴尿布也有帮助。

只在宝宝皮肤发红或疼痛时使用护臀膏。涂抹少许并揉开。如果皮疹似乎没有好转，或者你很担心，可以咨询助产士、保健随访员、家庭护士或药剂师。

Family Lives

有关家庭生活各方面的信息和支持。

0808 800 2222

www.familylives.org.uk

你需要做的事

换尿布后一定要用温水和肥皂洗手。脏尿布应立即处理。把一次性尿布放在尿布袋和垃圾桶里，或者把可洗的尿布放到尿布箱并且尽快清洗。

“

我们开始时使用的是一次性尿布，但后来决定改用可重复使用的布质尿布。有很多不同类型的尿布可供选择，所以可向你的保健随访员了解更多信息。

”

Karina,
Thurso

哭闹

你的宝宝会尝试用多种方式和你交流。随着你们彼此了解，你会更好地理解他需要什么。有时候婴儿会哭，重要的是要回应他们，而不是让他们哭。

这并不总是意味着你的宝宝很痛苦或不舒服。导致宝宝哭的原因有很多——他饿了或者渴了，累了或者无聊了，如果他弄湿或者弄脏尿布了，或者当他孤独想要安慰的时候。不管是什么原因，他想要引起你的注意，回应他是很重要的，不要任由他哭。然而，如果你自己感到压力很大，那就平静几分钟，直到你觉得自己更有能力应对。

如果你的宝宝一直在哭，即使你尝试了各种办法，或者你担心他，那么相信你的直觉是很重要的。

如果你认为他可能生病了，那就寻求一些建议（关于疾病的更多信息，请参阅第 263–265 页）。你也可以让你的保健随访员或家庭护士检查你的宝宝，以确保一切正常。

如果没有什么问题，你可能必须接受你的宝宝现在就是这个样子。你没有做错什么，这不是你的错。很多婴儿经常哭，许多父母对此感到担忧，但过一段时间他们应该会平静下来。你可以拨打求助热线，来帮助你对付。

腹绞痛

腹绞痛是指你的宝宝很健康，但经常过度哭闹，很难安抚他。其中一个可能的原因是肠内积压气体的气泡造成腹部疼痛。当你进行母乳喂养时，如果宝宝的姿势不对或含乳方式不正确，或者用奶瓶喂得太快，宝宝就会发生腹绞痛。

“

我知道如果我的宝宝在哭，他是想告诉我：他感到无聊、疲倦、饥饿，或者只想要一个拥抱。宝宝有各种不同的哭声，当你和你的宝宝建立亲密关系后，你就会开始理解他。

”

Elaine,
Paisley

应对哭闹的宝宝

当你了解了你的宝宝，你就会知道不同的哭声是什么意思。

如果他开始哭泣，试试下面这些方法：

- 试试肌肤接触。
- 把他抱起来，跟他说话并搂抱他。
- 摇动他，或者拍或轻揉他的背、肚子或脚。
- 尝试给他喂奶。
- 需要的话给他换尿布。
- 出去散步或开车兜兜风。
- 用背巾背着他 —— 一些婴儿喜欢这样带来的亲密感。
- 给他洗个热水澡。
- 查看他是不是很冷或过热。
- 如果你在一个嘈杂的地方，换到一个安静的地方可能会有帮助。

如果你已经尝试了几种方法，而你的宝宝仍然经常哭，考虑一下下面几点：



- 把宝宝哭泣的情况记下来，这样你就能看到事情是如何变化的。
- 你可以和其他的父母谈谈，看看他们是否有你可以借用的办法。有时候知道其他的父母也在经历同样的事情是有帮助的。
- 和你的伴侣、亲近的人、助产士、保健随访员或家庭护士谈谈宝宝哭闹如何影响了你，如你需要，则寻求帮助。
- 给自己放几个小时的假。请你信任的人替你照顾宝宝。



更多信息



Cry-sis

为哭闹或不眠的婴儿提供支持。

08451 228 669

(每天早上9点-晚上10点)

www.cry-sis.org.uk

你需要做的事

如果你的宝宝在哭，抱起他，和他说话，拥抱他。如果可能的话，尝试肌肤接触来抚慰他。如果你的宝宝经常哭，确保身边有足够的支持——让一位贴心的朋友照顾他一段时间，或者问问你的保健随访员或家庭护士当地的支持来源。

你需要知道

如果你的宝宝经常哭闹，而你非常难过或生气，那么可以把他放在安全的地方，或把他交给别人抱一会，自己离开房间一下。无论你感到多么沮丧，都不要摇晃或拍打你的宝宝。因为这会损害他的大脑，甚至可致命。

如果你或其他人摇晃你的宝宝，立即寻求医疗救助。不要等待。如果你担心宝宝的安全，一定要寻求帮助。告诉你的助产士、保健随访员或家庭护士——或如果有紧急情况，请拨打999。



睡眠安全

在最初 6 个月里，宝宝在婴儿床上睡觉是最安全的，且每次都和他的照护者睡在同一个房间里。

不幸的是，每年都有一小部分婴儿在睡梦中猝死。有时会找到原因，比如潜在的健康隐患，但通常没有明显的病因。你可能听说过婴儿突然意外死亡（sudden unexpected death in infancy, 简称 SUDI）和婴儿猝死综合征（sudden infant death syndrome, 简称 SIDS）这两个术语，过去被称为摇篮死亡（cot death）。

SUDI 通常发生在睡眠时的任何时间，无论是白天还是晚上。医生尚未找到是什么原因引起的，但多数情况

下是发生在头 6 个月。早产和体重不足的婴儿以及双胞胎或多胞胎的风险更大。

以下情况会导致发生 SUDI 的风险增加：

- 如果你和宝宝睡在扶手椅或沙发上
- 如果你的宝宝趴着或侧着睡
- 如果你和宝宝同睡一张床，而你或你的伴侣吸烟

- 如果你和宝宝同睡一张床，而你或你的伴侣饮酒或吸毒
- 如果你在怀孕期间吸烟或曾吸烟，或者与吸烟的人同住在一起（请参阅第 59 页）
- 如果他太热
- 如果他睡在软床垫上
- 如果你的宝宝白天或晚上睡在另一个房间，而你看不到他
- 如果你的宝宝坐着睡觉或者不是完全平躺着睡觉，比如在汽车安全座椅上。宝宝的头可以向前低垂，这会影响他的呼吸
- 如果你的宝宝在妊娠 37 周前出生和/或出生时体重少于 2.5 公斤。

最安全的睡眠方式

每个婴儿都不一样，发育的速度也不同，包括他们的睡眠模式。婴儿夜间经常醒来喝奶和需要安慰是正常的。宝宝的睡眠习惯会随着他的成长而改变。

在最初 6 个月里，宝宝在你床边的婴儿床上或睡篮里睡觉是最安全的，而且每次都和你睡在同一房间里：

- 一定要让你的宝宝平躺在坚实的床垫上睡觉。如果宝宝翻了身，再把他翻过去仰躺着睡。将毯子横过宝宝胸部盖好宝宝，掖在腋下。
- 当你让宝宝睡觉时，一定要把他放在婴儿床的尾部。也就是宝宝的脚在婴儿床的床尾，而不是宝宝的头在婴儿床的床头。这样，他就不会往下蠕动，整个身体就不会被蒙在毯子下。
- 确保你的宝宝不会太热或太冷。通过触摸宝宝的肚子或脖子的后面来衡量他的体温——不应通过摸宝宝的手脚来判断冷暖，因为它们通常会比较凉。宝宝睡觉的时候要把头露出来，如果和你一起睡在床上，要脱去襁褓或睡袋。
- 在家中禁烟，让你的宝宝远离香烟。

你需要
知道

在以下情况下和宝宝同睡一张床是绝对不安全的：

- 你或你的伴侣曾经饮酒或吸食毒品（合法或非法）
- 你在怀孕时曾吸烟
- 你或你的伴侣是吸烟者
- 你的宝宝体型很小或早产
- 你或你的伴侣过度疲劳，比如在过去的 24 小时里睡眠不足 4 小时。

千万不要发生抱着宝宝坐在沙发或扶手椅上睡着的情况。

重要提示

安全睡眠

- 不要把任何防撞护垫、枕头或毛绒玩具放在婴儿床上。如果它们离宝宝的脸很近，会影响宝宝的呼吸，还可能使宝宝过热。
- 当旅行结束时，把宝宝从汽车安全座椅上抱出来。如果宝宝睡着了，把他从婴儿摇椅、摇床或婴儿窝中抱出来。如果宝宝睡觉时不是平躺着，他的头会向前低垂，这会影响他的呼吸。
- 母乳喂养可以降低患 SUDI 的风险。
- 如果你使用安抚奶嘴，则每次睡觉都用它。如果你使用母乳喂养，至少要等 4 周才开始使用奶嘴。

和你的宝宝同睡一张床

请记住成人床是不适合婴儿睡觉的。在和宝宝同睡一张床之前，考虑一下你是否认为这是一个让你的宝宝睡觉的安全地方。

在进行母乳喂养时，母亲们有时会和宝宝同睡一张床，而没有进行计划和思考，这是**非常危险的**。如果你在考虑和宝宝同睡一张床，那就和你的助产士、保健随访员或家庭护士谈谈如何降低你宝宝的风险。

有关和宝宝同睡一张床的更多信息，可参阅 Baby Sleep Information Source：www.basisonline.org.uk。

千万不要发生有可能和宝宝一起在沙发或扶手椅上睡着的情况，即使你们俩都精疲力竭。这会增加发生婴儿突然意外死亡(SUDI) 的风险, 以前称为摇篮死亡。



- 婴儿睡觉最安全的地方是仰卧在婴儿床上。
- 婴儿房的理想温度是 18°C 左右。在这个温度下，你的宝宝只需要一层毯子来保持整晚温暖舒适。
- 没有计划好以及在有风险的情况下和宝宝同睡一张床是非常危险的，请向你的医疗专业人员咨询如何降低宝宝的风险。
- 始终让你的宝宝和你同一房间里，让他睡在你能清楚看到他的婴儿床上。这意味着你可以检查他是否舒适和安全，如果他需要喂奶或拥抱，你就在他身边。
- 让你的宝宝在任何时候都处于无烟的环境中。

正常睡眠时间是多久？

没有什么正常的睡眠量，一些婴儿会比其他婴儿睡得多。新生儿睡得很多——在第一个月左右大的时候，有时每天要睡 18 个小时。但是刚开始时，你的宝宝可能一次只睡几个小时。如果他看起来非常困，他可能是不舒服了，所以要始终相信你的直觉，如果你担心的话，请寻求医疗建议。

不要期望你的宝宝一天睡几次，醒来只是为了吃东西、微笑和咿咿呀呀地说话。有些婴儿可能会这样，但大多数不会，所以期待宝宝还会哭闹、烦躁和发脾气。当你的宝宝哭的时候你去安慰他，你是在告诉他世界是一个安全的地方。从长远来看，这有助于他培养晚上睡得安稳的技能。

斜头畸形

有时婴儿头部的后方或一侧会持续变平的区域。这称为“斜头畸形”。当你的宝宝长时间躺在同一个位置时，就可能会发生。长时间坐在汽车安全座椅或婴儿摇椅上也会导致该情况，所以一定要定期带宝宝出去玩。

你可以通过减少你的宝宝醒着时仰卧的时间来帮助他恢复自然的头部形状。当他开始能够控制自己的头部时，你可以在他醒着的时候让他俯卧在床上，并在一旁看着他。但当他睡觉的时候，要让他平躺着，不要让他趴着睡。你可以扶着宝宝坐在你的膝盖上，或尝试用不同姿势抱他。你也可以用背巾或前置式背带背着宝宝。

当你的宝宝躺在婴儿床上时，如果他总是面朝一边，你可以试着每晚改变他睡觉时头部的位置。你也可以把房间里灯光的位置改变到他不喜欢的一侧。

如果你的宝宝躺着的时间减少，斜头畸形通常会自行好转。但是如果你担心或者想要了解更多的信息，请咨询你的助产士，保健随访员或者家庭护士。

每次睡觉的时候都要让宝宝平躺着，睡的地方表面要坚实、平整、没有毛绒玩具、枕头和防撞护垫。





更多信息

Baby Sleep Information Source

有关安全睡眠的信息。
www.basionline.org.uk

The Scottish Cot Death Trust

降低婴儿发生摇篮死亡的风险。
www.scottishcotdeathtrust.org

The Lullaby Trust

给父母的有关安全睡眠的建议。
www.lullabytrust.org.uk

Little Lullaby

为未成年父母提供的支持，包括安全睡眠。
www.littlelullaby.org.uk

Caring for your baby at night

联合国儿童基金会 (UNICEF) 有关在晚上照顾你的宝宝的小册子。
www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources

Twins and Multiple Births Association

有关双胞胎和三胞胎的睡眠的信息。
www.tamba.org.uk

你需要做的事

确保任何可能照顾你宝宝的家人或朋友知道如何让你的宝宝安全入睡。

你宝宝的最初两个月

最初的两个月可能是既奇妙又让人担心——通常一半一半！当你的宝宝两个月大的时候，你们将开始了解彼此，你们在一起的生活可能已经有了一些规律。

但想要有规律的作息还为时过早，所以不要勉强，这会在接下来的几周或几个月里形成。

你宝宝最初两个月会发生很多变化。他能做什么，什么时候做取决于很多方面，比如他的基因、性格、健康以及与你在一起的日常生活。如果你想记录他在做什么，“小红本”（Red Book）里有空白处可以记下来。

“

建议初期多拍些照片，记录下最美好和最糟糕的瞬间。当你回首过去，看到你和你的宝宝在这么短的时间里做到了这么多，你会感觉非常棒。

”

Nasreen,
Glasgow

在2个月大的时候，你的宝宝可能会：



- 有意地微笑、吹泡泡，当你跟他说话或一起玩耍时会发生咿咿呀呀的声音
- 模仿你的面部表情——把你的舌头伸出来或者做鬼脸，看看他是否会跟着你做
- 当他需要关注、安全感或安慰时，会伸手去找你
- 随着一周周地过去，伸展和踢腿的力度越来越大
- 对你的声音作出反应
- 对巨大的噪音做出反应：眨眼、吃惊、皱眉或者睡得不熟时会醒来
- 仰卧时开始面向前方，俯卧时能抬起头。

更多信息

你需要 做的事

如果你是一位新父母，你可能有很多问题要问，包括有关你的宝宝，还有你照顾宝宝的技巧，这很正常。如果你确实有任何担心，或者只是想把事情说出来，你可以和保健随访员或家庭护士交谈。

Bumps to Bairns

出生前和出生后第一年的提示。

www.bumps2bairns.com

Parenting across Scotland

为苏格兰的儿童和家庭提供支持的慈善机构伙伴关系。

www.parentingacrossscotland.org



你需要 知道

当你的宝宝大约 6 周大的时候，你会被要求去看你的 GP。所有的妈妈和宝宝都有这个产后第 6 周的检查，这有助于确保你和宝宝都很健康，及早发现任何问题。你可以问任何问题，并谈谈你的感受。你的 GP 可能还会和你谈论避孕措施（请参阅第 272 页）。

你宝宝的免疫接种

免疫接种可以保护你的宝宝免受严重疾病的侵害。在推行婴儿免疫接种前，苏格兰的许多儿童都死于百日咳和麻疹等疾病。

当你的宝宝接种了疫苗，他的身体就能更好地对抗他接触的疾病。当许多婴儿接种了疫苗，这也有助于保护整个社区。

你将被提供你宝宝的首次免疫接种，这是在当他：



8 周大时，接下来会是在 **12 周、16 周、12 个月** 和大约 **3 岁零 4 个月大** 的时候。

大多数的免疫接种都要进行一次以上，以增强宝宝的免疫力，并提供长期的保护。

如果你有任何问题，或者你担心让你的宝宝接种疫苗，与你的助产士、

保健随访员、家庭护士或 GP 交谈，以确保你获得所需的信息。当到了要带你的宝宝去接受免疫接种的时候，你会自动收到预约。施行疫苗接种的人会解释将要发生的事情并回答你的问题。他还需要知道你的宝宝有无任何过敏史。

疫苗以不同的方式接种。大多数是注射到宝宝腿上部的肌肉里，但也有一些是液体，喂进宝宝的嘴里。你宝宝的免疫系统可以同时承受很多疫苗，所以在同一时间接种几种疫苗是没有问题的。注射疫苗后他可能会难过几分钟，但拥抱通常会有帮助。

可能的副作用

疫苗在应用到婴儿和儿童身上之前，要经过长时间的实验室和临床试验，以确保安全性。



有些婴儿在注射疫苗后，注射部位会出现红、肿以及疼痛，有些婴儿可能会有点烦躁和发烧（体温超过 37.5°C）。你可以用体温计给你的宝宝测量体温。

如果你的宝宝出现以下情况，立即打电话给 GP 或保健随访员：

- 体温在 39°C 或以上
- 发生抽搐。

如果你的宝宝发烧了，你可以给他服用婴儿扑热息痛。如果你不确定，向你的药剂师咨询，并且在给药之前一定要仔细查看标签。

当你的宝宝在 8 周和 16 周接种其他疫苗时同时接种 B 群脑膜炎（MenB）

疫苗，他更容易发烧。然而，仍建议将 MenB 疫苗与其他 8 周和 16 周应接种的疫苗一起给婴儿接种。医生建议给你的宝宝分开服用三剂婴儿扑热息痛，每次间隔 4-6 小时，以减少发烧的机会。在免疫接种前或免疫接种后不久给予第一剂。在服用第一剂 4-6 小时后给服第二剂，在服用第二剂 4-6 小时后给服最后一剂。对于极度早产儿（32 周之前出生）或非常小的婴儿（少于 3 公斤），你的 GP 应根据你宝宝在接受免疫接种时的体重开具扑热息痛。你应该咨询你的 GP 并遵照处方上的说明。

更多信息



NHS inform

免疫接种和疫苗指南，包括其他格式和各种语言版本。

www.nhsinform.scot/immunisation

阅读小册子

《保护您的孩子免受严重疾病的侵害》

www.healthscotland.com/documents/6016.aspx



你需要做的事

你的宝宝不舒服或早产时的免疫接种

如果你的宝宝患的是没有发烧的小病，比如感冒，他应该按常规进行免疫接种。如果你的宝宝发烧了，最好等到他康复后再进行免疫。

如果你的宝宝患有会导致出血的疾病，或者不是由发烧引起的抽搐，他在进行免疫接种时可能需要额外的护理。

早产儿更容易受感染，因此免疫接种尤为重要。无论你的宝宝多早出生，他的免疫接种时间表都应该和其他婴儿的一样，并从出生后 8 周开始进行第一次免疫接种。

宝宝在 8 周大时接受的免疫接种：

可预防的疾病	疫苗名称
白喉、破伤风、百日咳、小儿麻痹症、b 型流感嗜血杆菌和乙肝	DTaP/IPV/Hib/HepB (Six-in-one)
肺炎球菌感染	Pneumococcal
轮状病毒	Rotavirus
B 群脑膜炎	MenB

接种疫苗可以保护你的宝宝不受严重疾病的侵害。如果你想知道更多关于你的宝宝在什么时候会获得什么免疫接种，请登录 www.nhsinform.scot/immunisation 或从你的保健随访员、家庭护士或 GP 处获取信息。

如果你的宝宝生病了

你的宝宝在某个阶段会生病。如果你不知道该怎么办，尤其是这是你的第一个宝宝，这会让你很担心。

非常年幼的婴儿睡眠和进食很多，很难判断什么是“正常的”。如果你不确定，有很多专业人员可以帮助你消除疑虑，并给你建议。

你能休息一下，那就尝试让他们帮你。你最了解你的宝宝，所以最重要的是相信你的直觉。你和你的宝宝可随时获得帮助，你从来不必独自应对。

哭闹

尖叫和大声哭闹对婴儿来说并不少见。这通常是他们告诉你他们需要某些东西的方式，而不是生病了。

你可能很快就会知道不同的哭声是什么意思，比如他是饿了还是需要拥抱（请参阅第 250 页）。

一般来说，患重病的婴儿更有可能呜咽和呻吟，而不是大声哭喊。

随时提供帮助

照看生病的宝宝会使人筋疲力尽。如果你信任的人主动提供帮助，让



什么时候要立即叫救护车

危及生命的疾病在婴儿中非常罕见。但是，如果你的宝宝出现以下情况，你应该马上拨打 999 叫救护车：

- 呼吸很费力，并发出呼噜声
- 皮肤苍白、寒冷、有斑点或变蓝
- 身体僵直、抽搐或翻白眼（抽搐或痉挛）
- 软弱无力或昏昏欲睡，没有精力
- 没有反应或难以醒来
- 出现按压下不消退的斑点或皮疹。用一个透明的玻璃压在皮疹上来测试，看看它是否褪色或失去颜色。如果颜色仍然保持鲜亮，则叫救护车。

什么时候情况下你应该马上给 GP 诊所打电话或去看 GP

大多数诊所都非常支持有年幼婴儿的父母，即使你没有预约，他们也会尽最大努力在看诊时间开始时见你，或通过电话提供建议。

告诉接待员你的宝宝还不到 8 周大，需要当天紧急预约，如果：

- 他发出尖锐的呜咽或呻吟
- 他的体温在 37.5 摄氏度以上或热得难受
- 他头顶上软软的部分（囟门）会凸起来
- 他看起来吃奶有困难
- 尿布上有血迹
- 他有淤青、肿胀或出血
- 他出现恶心呕吐 —— 呕吐物可能是一种不寻常的颜色
- 他看起来不像平时那么精神和清醒，或者睡眠时间过长
- 当你抱起他的时候，他会很烦躁，你无法让他平静下来或安抚他
- 他的湿尿布数量较少，或者他的尿布似乎比平时要干。

请记住，并不是所有的婴儿都会出现这些症状。如果你已经见过药剂师，你也应该告诉接待员和 GP，尤其是如果药剂师让你带宝宝去看 GP。

GP 诊所关门了怎么办

即使你的 GP 诊所关门了，你和你的宝宝也不会孤立无援。你可以在白天或晚上的任何时间拨打 111 联系 NHS 24。

热线上的专业人员会问你很多关于你宝宝的问题。

他们可能会消除你的疑虑让你放心，或者告诉你去哪里为宝宝获得最好的帮助。如果他们担心的话，他们会帮你叫救护车。

始终相信你的直觉。

如果你的宝宝在你拨打 111 与 NHS 24 的工作人员通话后病情似乎在恶化，那就叫救护车，或者带宝宝去离你最近的医院的急诊科就诊。

日常疾病

什么时候去见药剂师

你当地的药房是一个能为可能会在几天内好转的日常疾病提供帮助和建议的好地方，比如婴儿痤疮、咳嗽和感冒、乳痂、腹绞痛、尿布疹、鹅口疮或眼屎多。你不需要预约。用手机拍下你担心的事情的照片或视频会很有帮助。你的药剂师可以给你提供意见、建议治疗的方法或者转介你去看你的 GP 诊所里的另一位医疗专业人员。

你可以在宝宝出生后的第一年使用小病服务（Minor Ailment Service，简称 MAS），而你的宝宝则可使用至 16 岁。有关 MAS 的更多信息，请参阅第 94 页。

当你的宝宝生病时

本页提供的信息将帮助你了解如果你的宝宝生病了，可以让你安心并提供建议的服务，以及如何判断是否有更严重的情况。

在你的宝宝出生之前，了解一下当地的医疗服务，这样你就知道应该向谁寻求帮助和建议。

更多信息



NHS inform

苏格兰的健康信息服务。
www.nhsinform.scot



你需要 做的事

即使你和宝宝都筋疲力尽，也千万不要发生抱着宝宝一起在沙发或扶手椅上睡着的情况。这会增加发生婴儿突然意外死亡（SUDI）的风险，以前称为婴儿猝死综合征（SIDS）或摇篮死亡。

花时间和你的宝宝在一起

当你花时间和你的宝宝在一起，你和他说话，给他唱歌，这会帮助他感到安全和安心，并学习如何交流。即使在他出生之前，倾听你的声音也是很重要的。

如果你能经常和他说说你在做什么，或者你在你周围看到什么，这将有助于他的语言和交流技巧的发展。

玩耍对你的宝宝也很重要，即使在这么小的年纪也是如此。随着他的成长，这将成为他保持健康，以及促进身心发展的一个重要方式。玩耍可以帮助你的宝宝发展他的言语和语言、社交能力，以及身体的力量和协调能力。对于宝宝的兄弟姐妹来说，这也是了解宝宝的好方法，尽管他们可能需要你的指导。

你的宝宝最好和最喜欢的玩具是你！你和你周围的世界就是他现在需要的一切，所以如果你还没有准备好一个装满玩具的盒子，不要担心。

说话和唱歌

你的宝宝喜欢你的声音和看着你的脸。和你分享歌曲和童谣将是他第一次玩耍的经历，大多数宝宝都很享受。歌曲、童谣和故事适合一天内的不同时间——如果你的宝宝哭了或困了，它们可以让你的宝宝感到平静舒适。它们还可以是一种一起玩耍的方式，例如使用挠痒痒或动作歌曲或童谣。

试着每天留一些安静的时间，没有任何干扰，这样你可以真正专注于你的宝宝。寻找他看起来很有精神的时候，确保没有干扰或背景噪音，比如电视或手机。这有助于他专注于你的声音。对着他说话，进行眼神交流，但也要放慢语速，提高声调。用“唱歌”的声调说话效果会很好。

重要提示

管理你的屏幕时间

- 为谈话和玩耍留出专门的时间，即使时间很短。
- 当你和宝宝说话时，把手机调成静音放在另一个房间里。
- 利用宝宝睡觉的时间在社交媒体上聊天。
- 尝试一款帮助你管理屏幕时间的应用。

你的宝宝也会尝试和你交流。一开始可能是大声哭，也可能是细微的交流尝试，比如很小的动作，或者只是感觉他看你的样子不一样。如果你发现了其中的一些迹象，回应你的宝宝，然后等待一段时间——你的宝宝可能需要超过 10 秒的时间作出回应，但会发生的！如果他把头扭开别担心，这通常意味着他只是需要暂时休息一下。

屏幕时间

电视、平板电脑和手机现在是我们生活的重要组成部分。但是它们会分散你的注意力，这意味着你可能会错过和宝宝一对一的时光。想想你花了多少时间和你的宝宝说话和玩耍，你是否因为看电视或打电话而错过了其中的一些机会。即使是在背景中开着的电视，也会分散宝宝的注意力——如果声音是开着的，他就无法去听你的声音，即使声音关掉了，不断变化的图像也会分散他的注意力。

试着每天抽出时间远离屏幕，这样你就可以专注于和你的宝宝玩耍和说话。你可以在他醒着且感兴趣的时候、在你喂食的时候，或者在你外出的时候这么做。如果你感到有压力或孤独，有时和宝宝聊天能让你感觉好一些。

与你的宝宝分享书籍

如果你和你的宝宝一起阅读或分享书籍，甚至在他很小的时候，你将帮助他发展以后生活中所需的技能。每天只需几分钟，对他提高语言技能和发育就会大有帮助。如果你不确定是否要大声读出来，没关系——你的宝宝喜欢听你的声音，所以只看图片说话就行。搂着宝宝一起讲故事、唱歌或童谣是和宝宝建立亲密关系的好方法，尤其是如果再加上挠痒痒或进行眼神交流的话。

如果你加入当地的图书馆，就可以免费为你的宝宝借书。问问图书管理员，在图书馆里是否还有其他为父母和孩子举办的活动。



Bookbug

Bookbug 为苏格兰的每个孩子从出生到五岁之间提供四袋免费的书籍和资源，比如歌曲和童谣光盘。当你收到你的宝宝盒子（Baby Box）时，你也会收到宝宝盒子里给你宝宝的第一本书。在你的宝宝 3 到 5 周大的时候，你会从你的保健随访员或家庭护士那里得到你的第一个 Bookbug 袋。这些书袋有英语和盖尔语两种版本，如果你有需要额外帮助的宝宝，你可以得到触觉书籍。

Bookbug 还与苏格兰各地的图书馆和社区团体合作，举办免费的 Bookbug 活动。这些与你的宝宝共享的活动包括有趣的故事、歌曲和童谣，也是让你结识附近其他家庭的好方式。

你需要知道

社交媒体和应用程序可以让你很好地与你的家人和朋友分享关于你与宝宝在一起的生活。它还可以帮助你保持联系，感觉不那么孤立或与朋友或工作隔绝。

只是要注意你在手机或平板电脑上不要花太多时间。确保有充足的时间和宝宝说话和玩耍、和家人朋友在一起以及保持活跃。

更多信息

Bookbug

Bookbug@scottishbooktrust.
com

www.scottishbooktrust.
com/Bookbug

Play Scotland

0131 313 8859

www.playscotland.org

play@home 计划

你是宝宝的第一个老师，你可以通过让宝宝模仿你，以及通过大量的触摸和运动来帮助他学习玩耍。play@home 计划有很多可供你利用的活动创意，来和宝宝一起玩。从宝宝出生到五岁，你将得到三本书——第一本涵盖从宝宝出生到一岁。

轻柔的抚摸和婴儿按摩

轻柔的抚摸和婴儿按摩对你和宝宝都有好处。和你的宝宝进行这种肌肤接触可以帮助他茁壮成长，也可以帮助你成为更加自信的父母。

网上有很多关于如何轻柔抚摸和按摩的信息。你家附近可能还有当地的婴儿按摩团体，所以如果你想试试的话，可以问问助产士、保健随访员或家庭护士。你可以从宝宝一出生就开始做婴儿按摩，但是不要做任何宝宝不喜欢的事情，如果他表现出难受的样子，你应该停止。只使用天然的油，如葡萄籽油或杏仁油，因为香精油会引起过敏反应并刺激皮肤。

你需要做的事

试着在睡前一小时左右不使用手机或平板电脑把手机调成飞行模式，或者睡觉时把手机放在离床几英尺的地方。

仔细考虑是否在社交媒体上分享宝宝的照片。照片会在网上放很长时间，当你的孩子长大成人，他可能不希望别人看到这些照片。

性生活与避孕

生完孩子后，你会觉得再也不想过性生活了，这很正常。但在某个时候，你可能会想过性生活，所以最好做好准备并考虑避孕。

慢慢来

过性生活有很多不同的方式，生完孩子后，你可能会觉得你想尝试一些其他方式，而不是插入式性交。从生理上讲，只要出血已停止，任何伤口或裂伤已愈合，那就没有理由不能过性生活。如果你在此之前性交，可能会造成疼痛，如果伤口和裂伤还没有愈合，你可能会发生感染。许多夫妻等待的时间比这长——这完全取决于你。重要的是，你只在自己准备好了的时候才过性生活。

你和你的伴侣俩可能都感到太累而不想性交。你可能在分娩后感觉受到了创伤，在心理上你可能还没有做好准备。

当你们决定再次过性生活时，你们可能都有点紧张，所以可使用一些润滑剂，不要着急。如果你觉得性交时疼痛，停下来和你的伴侣谈谈。如果你需要进一步的帮助，请咨询你的保健随访员、家庭护士或 GP。

产后避孕

即使你正在进行母乳喂养，你的生育能力也会很快恢复，所以和助产士谈谈避孕的问题是个好主意——甚至是在你还没有分娩的时候。

即使你正在进行母乳喂养，月经还没有恢复，宝宝出生后 3 周后就有可能怀孕。如果你计划发生可能导致怀孕的性行为，你应该在宝宝出生后三周内开始采取避孕措施。

如果你决定不采取避孕措施，和你的助产士、保健随访员、家庭护士或 GP 谈谈这对你意味着什么。两个宝宝之间的生产间隔时间应该至少为 18 个月，这会有很多好处。请参阅第 281 页了解更多信息。

选择 避孕方法

避孕药具的选择很多，你的选择取决于几个因素，比如你是否正在进行母乳喂养，你是否想再要一个孩子，如果想要的话，什么时候要。

询问你的助产士、保健随访员或家庭护士，了解不同类型的避孕方法、有效性如何，以及有什么副作用。当你获得了所有你需要的信息，你就可以做出明智的选择。以下这些是主要的避孕方法。

避孕套

使用避孕套是唯一可以保护你免受性传播感染（STI）的避孕方法，它还可以与其他避孕方式一同使用。为了防止 STI，你需要在进行阴道或肛门性交时使用男性或女性避孕套，或者在口交时使用男性避孕套或口交膜。它们不含任何激素，所以副作用很少，如果在母乳喂养期间使用也是安全的。你可以从性健康诊所、很多药店和健康中心免费获得避孕套。如果你使用的避孕套破裂、脱落或使用不当，你可以在 5 天内从当地药店、GP 或性健康诊所获得免费的紧急避孕措施，或者在某些情况下可以考虑放置 IUD（请参阅第 274 页）来进行紧急避孕。



避孕药

(复方避孕药和纯孕激素避孕丸)

复方避孕药可阻止卵巢每月释放一个卵子（排卵），并使子宫颈部的粘液变厚，导致精子很难到达卵子。避孕药中的激素也会使子宫内膜变薄，所以受精卵着床的几率更小。如果你正在进行母乳喂养，那么你应该要等到产后6周才可服用复方避孕药，因为避孕药中的雌激素会降低你的产奶量。

同样的建议也适合于如果你使用的是避孕贴片或阴道环。纯孕激素避孕丸（迷你丸）会使子宫颈部的粘液变厚，因此精子很难到达卵子。可以立即开始使用，且在母乳喂养期间使用是安全的。



避孕隔膜

避孕隔膜或子宫帽是一种由薄而软的硅胶制成的圆形穹顶，你可以在性交前将其放入阴道。它覆盖着你的子宫颈，这样精子就不能进入你的子宫使卵子受精。如果你在怀孕前使用过避孕隔膜，在你再次使用之前，检查是否在产后仍然合适。当你的宝宝出生时，子宫颈的大小和形状会发生变化。



长效可逆性避孕 (LARC)

长效可逆性避孕 (LARC) 比避孕药或避孕套更可靠。由于你不需要记得每天去使用 LARC 避孕法，这使它们更有效。因为它是可逆的，一旦你停止使用，你的生育能力就会恢复，一般在几天内 (大多数方法)。

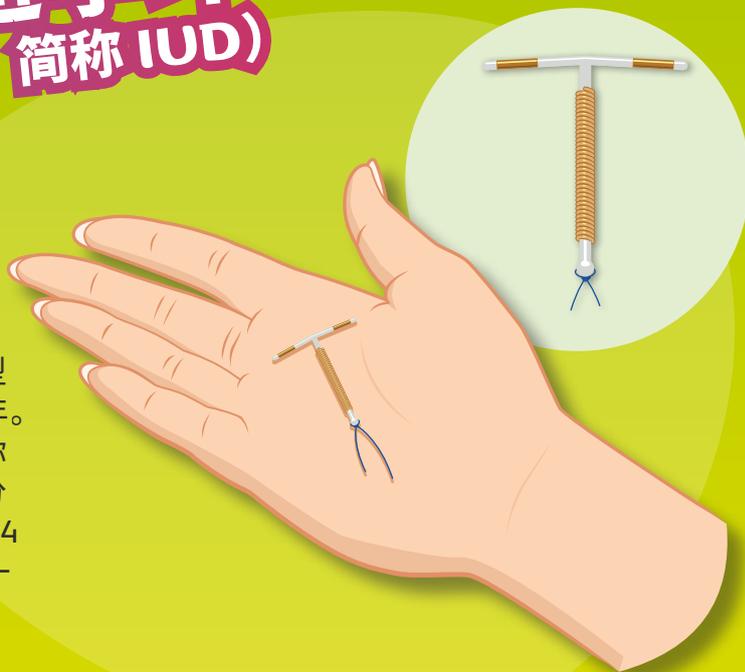
皮下埋植避孕法

在你上臂内侧的皮肤下面植入一根柔软的小管子。它会缓慢地将孕激素释放到你的血液中，从而阻止卵子的释放。你的月经可能变得不规则或经量减少，也可能完全停止。一旦植入可使用 3 年。



宫内节育器或避孕环 (intrauterine device, 简称 IUD)

一个小小的 T 形装置被放入你的子宫内。它会释放铜，阻止精子在宫颈、子宫或输卵管中存活。它也可以阻止受精卵的植入。置入子宫内需要几分钟，取决于置入的类型和你的年龄，此节育器应该可使用 5 到 10 年。可在母乳喂养期间安全使用，一旦取出，你的生育能力应会很快恢复。可在分娩时或分娩后 48 小时内置入，否则你可以在分娩后 4 周置入。在 IUD 置入之前，你需要使用另一种避孕方法。



妇女通常选择 LARC 法是因为：

- 可安全地进行母乳喂养
- 不妨碍性生活
- 有效持续时间从 12 周至 5 年甚至 10 年以上
- 它们是一些最可靠的避孕方法。



宫内节育系统 (intrauterine system, 简称 IUS)

一个小小的 T 形装置被放入你的子宫内。它会缓慢释放孕激素，使宫颈粘液变厚，从而阻止你怀孕。这会阻止精子到达卵子。它还会使你的子宫内膜变薄，这意味着你的经量会减少，或者完全停止。可在分娩时或分娩后 48 小时内置入，否则你可以在分娩后 4 周置入。在置入 IUS 之前，你需要使用另一种避孕方法。你可以在使用 IUS 时进行母乳喂养，一旦置入，有效期可达 3 到 5 年，这取决于所置入的 IUS 类型。一旦取出，你的生育能力会很快恢复。



注射

这会将孕激素释放到你的体内，阻止卵子的释放。你需要每 12-13 周注射一次，月经可能会变得不规则或停止。停止注射后，恢复正常月经和生育能力可能需要长达一年的时间。使用这种避孕方法时可安全地进行母乳喂养。



额外的 避孕

这里有一些其他避孕法，你可能认为是最适合你的。花点时间了解一下所有的选择。

永久避孕法

绝育和输精管结扎术是永久的避孕方式——这意味着它们不能逆转。它们不能给你任何保护，来防止性传播感染。如果你正在考虑绝育，那么可以进行讨论，你可以在怀孕的时候得到关于这个方法的建议。如果你做的是剖腹产，那么同时做绝育手术可能是比较适当的做法。

- 输精管结扎术。有时被称为男性绝育。这是一种切断、结扎或堵塞输精管道的手术，精子是通过该管道从睾丸经阴茎排出男性体外的。手术通常在局部麻醉下进行，而不是全身麻醉。
- 女性绝育。这是一种堵塞输卵管的手术，以防止精子通过输卵管到达并使卵子受精。该手术通常在全身麻醉下进行，这意味着在手术过程中你是睡着的。

自然避孕法

自然避孕法是一种利用你的生育能力信息来预防怀孕或达到受孕的方法。如果你决定使用自然避孕法，你可以从你的 GP 那里或通过 Fertility Care Scotland 了解更多信息，网站为 www.fertilitycare.org.uk。

“

在我们的第二个宝宝出生后，我们觉得是时候考虑其他避孕方法了。和我们的 GP 讨论所有不同的选择真的很有帮助。

”

Rory,
Ullapool

母乳喂养

有些妇女用母乳喂养作为避孕方法。你需要马上开始，或者在产后三周内开始。它不像 LARC 等其他避孕方式那样可靠，但它可能会更有效，如果你：

- 在宝宝出生后的前六个月使用
- 没有月经
- 完全母乳喂养（你没有同时使用婴儿配方奶喂养）。

在以下情况下其避孕效果欠佳：

- 你的月经恢复
- 你的宝宝六个月或更大时
- 如果你开始减少母乳喂养的次数，例如停止夜间喂养或开始使用配方奶喂养。

Sexual Health Scotland

找到你所在地区的性健康服务机构，获得避孕方面的建议。

0800 22 44 88

www.sexualhealthscotland.co.uk

你需要做的事

如果你有任何担忧，可打电话或去当地的性健康诊所。这是免费、保密的服务，他们可以给你有关避孕和怀孕的建议，或检查 STI，包括 HIV。这项服务对任何人都开放，包括 16 岁以下的未成年父母。

产后活跃起来

当你怀孕时，你的身体会做出很多改变来适应你成长中的宝宝。腹部和骨盆底的肌肉会拉伸。这会改变你站立和行走的姿势，影响你关节的稳定性。剖腹产或难产也会影响你多久才能恢复活跃。

开始时的有益活动

你的助产士或产科理疗师会鼓励你开始进行慢走，并在你生完宝宝后让你做一些锻炼。如果你经历了健康的妊娠和阴道分娩，在产后几天开始做是安全的，或在你觉得准备好的时候。锻炼将帮助你的背部和腹部肌肉变得更强壮。你也将被示范如何做骨盆底肌肉运动，你应该尽快开始做（更多信息请参阅第71页）。

如果你经历了较复杂的妊娠或分娩，如剖腹产、裂伤或辅助分娩，在你觉得准备好了的时候，便可以开始进行散步、骨盆底和腹部肌肉

锻炼。如果你不确定，可以向助产士、保健随访员、产科理疗师或医生寻求建议。

什么时候开始再次活跃起来

首先要循序渐进。从散步开始，用婴儿车、童车或背巾带你的宝宝出去。如果你的宝宝在哭，换个环境可以让他平静下来，这也能让你感觉好一些。在一些地区，父母们经常聚在一起推童车散步，这是一个活跃起来和结识其他父母的好方式。你可以在 [Paths for All](#) 网站上了解更多信息。

你的睡眠会更好。

它可以提高你的能量水平。

保持活跃的好处

这是很好的减压方法。

它有助于加强和调节你的腹部肌肉。

你不太可能出现抑郁症状。

在生完宝宝后恢复到以前的健康水平，或开始进行新的活动，对你和宝宝都有好处。但即使是少量有规律的活动也能让你感觉更好。



更多信息



NHS inform

有关当地步行团体的活动和链接的信息。

www.nhsinform.scot

(搜索“keeping active” (保持活跃))

Sportscotland

有关社区体育中心的信息。

www.sportscotland.org.uk

Paths for All

关于推童车散步的信息。

www.pathsforall.org.uk

你可以逐渐增加到每天活动 30 分钟，每周至少 5 天。但你不需要一次完成——你可以分 3 次做，每次 10 分钟，或者分 2 次做，每次 15 分钟，如果这样对你更有效的話：

- 如果你想去游泳，你需要等到任何分泌物（恶露）已停止，缝合处已经愈合时。这可能在大约 6 周以后。
- 如果你想做一些高强度的运动，比如慢跑或有氧运动，则至少要等到产后 3 到 6 个月。你的骨盆关节需要这么长的时间恢复到怀孕前的状态，在此之前很容易拉伤背部和骨盆底的肌肉。散步和游泳是高强度运动很好的替代选择。
- 瑜伽和普拉提（Pilates）对强健肌肉和平衡有益，你可以在产后 6 到 8 周后开始练习。
- 如果你原来在做常规的运动或健身训练，那么至少要等到产后 6 周再重新开始（如果有并发症，则需要更长的时间）。一定要告诉你的教练你刚生完孩子。
- 如果你做了剖腹产或发生难产，向你的医生或保健随访员咨询如何再活跃起来。6 或 8 周时的产后检查是咨询的好时候。在最早期的时候，在做任何活动之前先休息好是很重要的。

你需要
知道

如果你正在进行母乳喂养，在哺乳内衣外面套一件运动内衣以获得额外的支撑和舒适。在锻炼前给宝宝喂奶是个好主意，保持体内有充足的水分也很重要。活动和锻炼不会影响母乳喂养时的产奶量。



想再要一个孩子？

虽然现在还为时过早，但如果你考虑将来再要一个孩子，做好准备是有好处的。确保你和你的伴侣身体健康会增加你再次受孕的机会。

生完这个宝宝后，你的身体需要时间完全恢复过来。至少等 18 个月再怀下一个宝宝意味着：

- 怀孕期间发生并发症和健康问题的可能性更小
- 你的下一个宝宝以健康的体重足月出生的几率更高。

让你的身体准备好

如果你照顾好自己，你就更有可能有一个安全健康的妊娠，你的宝宝的健康状况也会更好。如果可能的话，在停止避孕和尝试要小孩之前提前至少三个月开始计划。

保持最佳身体状态的一些提示：

健康的体重和饮食

健康饮食和达到健康的体重对于生育（男性和女性）、健康的妊娠和分娩结果都很重要。你的目标应该是有一个健康的体重，吃健康均衡的饮食，每天都保持活跃。有关健康饮食和体重控制的详细信息，请参阅第 42-49 页。

叶酸

计划怀孕或可能会怀孕的妇女应在怀孕前至少 12 周和孕期的前 12 周每天补充 400 微克的叶酸。这会降低患神经管缺陷的风险。（请参阅第 51 页了解更多信息）。

酒精

如果你正打算怀孕或者你认为你可能会怀孕，最安全的方法是根本不饮酒，把对你的宝宝的风险降到最低。怀孕期间饮酒会对你的宝宝造成长期的伤害，你喝得越多，风险就越大（请参阅第 55 页）。男性应避免过度饮酒（因为这会影响生育），如果他们选择饮酒，请在建议的限度内饮酒。

吸烟

正在计划怀孕或可能会怀孕的男性和女性应该停止吸烟，因为这可能对你、你未出生的宝宝和你周围的人有害（请参阅第 59 页）。

吸毒

如果你正计划怀孕，同时你服用处方药或非处方药物，请与你的 GP 或社区药剂师讨论，以确保这些药物在怀孕期间服用是安全的。在怀孕期间或计划怀孕期间使用任何非法毒品都是不安全的（请参阅第 63 页）。如果你正在使用非法毒品，并且发现难以停止，请向你的 GP 或医疗专业人员寻求帮助并获得避孕措施。

精神健康

良好的精神健康和个人幸福对你和你的宝宝都很重要。如果你正在服用治疗精神健康问题的药物，请在怀孕前咨询你的 GP 或其他医疗专业人员。请参阅第 32 页了解更多信息。

免疫接种

如果你正在计划怀孕或可能会怀孕，你应该检查你是否对麻疹、腮腺炎和风疹感染有免疫。风疹对未出生的婴儿来说尤其严重，因为如果你在妊娠前 3 个月感染风疹，它几乎肯定会造成伤害。如果你接种了两剂 MMR（麻疹、腮腺炎和风疹）疫苗，你应该会受到保护。如果你不确定，请你的 GP 查看你的疫苗接种史。如

果你在怀孕前没有接种过两剂疫苗，你的 GP 会告诉你在宝宝出生后什么时候接种疫苗是最好的。作为预防措施，你应该在接种 MMR 疫苗后一个月内避免怀孕。

如果你在尝试要小孩之前需要进一步的建议，你的 GP 或助产士可以向你提供更多的信息。

健康的关系

怀孕前保持健康和幸福的关系对你和你的孩子都是最好的。如果你曾经历任何形式的基于性别的暴力，并希望得到支持，请与你的 GP 或医疗专业人员交谈。



- A**
AIDS (获得性免疫缺陷综合征), 82
- B**
Best Start 补助 —— 孕期和婴儿补助 (Pregnancy and Baby Payment), 10, 236–8, 240
Best Start 食品, 10, 39, 48
Bookbug, 219, 269–70
B 族链球菌 (GBS), 135–6, 162
B 群脑膜炎 (MenB) 疫苗, 261
- C**
Childsmile 计划, 69
Cuddle Cot, 147
- E**
Eatwell Guide, 49, 54
Equanox, 156
- G**
GIRFEC (为每个孩子做正确的事), 4–5
GP (全科医生), 14
- H**
Healthy Start 计划, 39, 48, 50–1, 53–4
HIV (人类免疫缺陷病毒), 82, 96, 277
- I**
IVF (体外人工受孕), 10
- M**
MMR (麻疹、腮腺炎和风疹) 疫苗, 283
- P**
Play@home 计划, 270
- Q**
Quit Your Way Scotland, 59–60, 62, 88
- R**
RhD 血型, 81, 86
RhD 阳性, 86, 87
RhD 阴性, 86
- T**
TENS 仪器时, 155, 160
- 1**
一次性尿布, 230, 247, 249
一氧化碳 (CO), 59, 88, 234
乙肝, 82
- 2**
二手设备, 60, 62, 120, 231, 234
二手烟, 60, 62
二度裂伤, 169, 170
人工剥膜术, 175
人绒毛膜促性腺激素 (hCG), 9
入盆 (婴儿的头部), 30
儿科医生, 14
儿童健康计划 (Child Health Programme), 204
儿童税收抵免, 237
儿童福利, 236–7
- 3**
三胞胎, 104–6, 178, 227
三度裂伤, 169–70
工作税收抵免, 239
下坠感, 167
小红本 (Red Book), 258
小病服务 (Minor Ailment Service, 简称 MAS), 93–4, 206, 265
口交, 96, 272
及时的照顾, 20, 124, 220, 222, 226
尸检, 147
已婚或为民事伴侣关系, 243
子宫, 11, 12, 21, 80, 84, 88, 129, 137, 144–5, 150–3, 171–3, 180–1, 191–2, 227, 273–5
子宫颈 / 宫颈, 97, 137, 142, 159, 161, 163, 167, 175, 178, 182, 273, 274
子痫, 139
女性生殖器切割 (female genital mutilation, 简称 FGM), 17, 102
女性绝育, 276
- 4**
无辅助的第三阶段, 171–2
不孕不育, 96
不得依赖公共资金, 238
牙医, 14
牙科保健, 39, 69–70
比如髌关节脱臼 (婴儿), 200
中链酰基辅酶 A 脱氢酶缺乏症 (medium-chain acyl-CoA dehydrogenase deficiency, 简称 MCADD), 199
内啡肽, 155
水中分娩, 119
水肿, 130
长效可逆性避孕 (LARC), 96, 274–5, 277
父母团体, 216
父母责任和父母权利协议, 242
父母的责任和权利, 241–3
分娩中的止痛, 105, 107, 114, 117–8, 154, 156–8, 167, 174
分娩中的检查, 163
分娩计划, 19, 96, 107, 114, 117–8, 164, 165, 172, 175
分娩池, 119, 160
分娩伴侣, 2, 107, 117, 118, 161, 164, 166
分娩呼吸技巧, 107, 155, 160–1
分娩和生产, 149–196
分娩选择, 114
分娩胎位, 117, 162, 167–8
分娩姿势, 117, 162, 167–8
分娩恐惧症, 35
分娩球, 162, 166
公民咨询局 (Citizens Advice Bureau), 37–8, 237–8, 240
月经恢复, 271
风疹, 76, 283
六合一疫苗 (six-in-one vaccine), 262
为人父母, 197–283
为分娩打包什么物品, 122
引产, 117, 132, 144, 146, 174–5
双相情感障碍, 35, 212
双胞胎, 104–6, 132, 178, 227–8, 253, 257
- 5**
未成年父母, 8, 13, 16, 37, 39, 41,

108, 205, 236, 240, 257, 277
可洗的尿布, 247
丙戊酸 (valproic acid), 93
丙戊酸钠 (sodium valproate), 93
布拉克斯顿·希克斯 (Braxton Hicks) 假性宫缩, 27, 31, 97, 161, 183
戊二酸尿症一型 (glutaric aciduria type 1, 简称 GA1), 199
叶酸, 10–11, 42, 50–51, 53, 93, 145, 282
甲状腺, 50
甲状腺素, 199
电子胎儿监护 (electronic fetal monitoring, 简称 EFM), 164
电子烟, 61
兄弟姐妹, 40, 215, 216, 237, 267
四度裂伤, 169–70
生育治疗, 242
处方药, 64, 91, 93–4, 135, 136, 145, 283
主任主导的产房 (consultant-led unit), 116
头痛, 18, 141, 157, 179
穴位按摩, 155
记忆盒, 147–8
记名人, 6, 206
永久避孕法, 276
出生证明, 242–3
奶嘴, 75, 255
皮纳尔听诊器, 164
皮疹 (孕期), 76
皮疹 (婴儿), 249, 264–5
孕中期, 26, 89, 90, 121, 151
孕后期 / 怀孕的最后三个月, 27, 28, 30, 44, 87, 110, 132, 150, 183
孕产妇豁免证明, 94
孕妇护垫, 123
孕妇笔记, 19, 98, 100, 117, 203
孕期出血, 9, 18, 87, 137, 141–2, 144, 146
孕期吸烟, 10, 18, 59–62, 88, 109–10, 145, 188, 282
孕激素, 273–5
发痒, 18, 130, 137, 157
母乳, 124, 125, 185, 187, 196, 220, 221, 280
母乳喂养, 39, 44, 50, 106, 123–7, 157, 172, 181, 186–8, 191, 196, 220–1, 227–9, 250, 252, 255, 271–5, 280
母乳喂养支持团体, 124, 221
母婴同室, 188

6

托儿服务, 40, 239
扫描, 见超声波扫描
地中海贫血, 51, 82, 84
权利 (父母) 218, 237, 239–43
权利 (怀孕期间), 8, 16–18, 37–9
过渡期, 166
压力, 32, 207, 250, 268, 279
压力性尿失禁, 71–2, 191–2
在公共场合进行母乳喂养, 228
在哪里分娩, 18, 114–9
在家分娩, 96, 114–6, 156
百日咳疫苗, 89–90, 260, 262
死产, 62, 63, 110, 112, 113, 132, 135, 137, 146–7, 175
当地的父母团体, 216
当地的婴儿团体, 208
早产, 182
早产儿, 182–5
同性关系, 38, 108
吸奶器, 120, 185, 196, 230
回去工作, 237–8
先天性甲状腺功能低下 (congenital hypothyroidism, 简称 CHT), 199
先天性异常, 132
先兆子痫 (pre-eclampsia), 88, 110, 131–2, 136, 138–9, 182
传感器, 79, 164
延续护理, 194
自由职业者, 38
自行支配住房补助 (Discretionary Housing Payment, 简称 DHP), 239
自助技巧 (分娩中), 117, 154–5
自然避孕法, 276
血压, 88, 104–5, 136, 138–9, 157, 163, 173, 178–9
血型, 81, 86–7
血型抗体, 81
血液检查 (孕期), 81–3, 87, 132
凶门, 264
全血细胞计数 (full blood count, 简称 FBC), 81
全身麻醉, 179, 181, 276
全国母乳喂养求助热线 (National Breastfeeding Helpline), 221, 225, 229
会阴, 168–70, 190
会阴切开术, 170, 176, 187, 190
会阴裂伤, 169
肌肤接触, 117, 126–7, 168, 172, 180–1, 187, 195, 223, 226, 251–2, 270
多胞胎, 104, 128, 182, 253
多普勒, 109–10, 164
衣原体, 96
产后出血 (postpartum haemorrhage, 简称 PPH), 173
产后抑郁症, 192, 210–11
产后病房, 194
产后第 6 周的检查, 259
产后情绪低落, 208
产后精神病, 35, 211–2
产科 (obstetric unit, 简称 OU), 115–6, 118, 157
产科医生, 14
产科胆汁淤积症, 137
产科病房, 115–6, 173
产前护理, 16, 18, 19, 35, 37, 39–40, 87, 102, 109–10
产前课程, 16, 108, 118, 158, 161, 164
产前课程的老师, 118, 131
产前预约, 16, 19, 35, 37, 39–40, 56, 59, 81, 96
产钳, 157, 170, 175–8, 180–1
产假, 37–41, 143, 237–8
产假工资, 38, 143
产假津贴, 38
产道, 159, 187
羊水, 95, 171, 176
羊膜腔穿刺术, 84, 87
羊膜囊, 13, 159
关系, 20, 32, 101–2, 107, 213–9
安全型依恋关系, 20, 120, 213, 220, 226
安全带, 98, 231
安桃乐, 156
农场动物, 77
寻求庇护者, 237
异戊酸血症 (isovaleric acidaemia, 简称 IVA), 199
阳光安全, 231
阴部神经阻滞, 176
阴道分泌物 (产后), 192, 280

阴道分泌物 (怀孕期间), 18, 141, 146
 阴道分娩, 105, 152, 170, 174, 178, 190, 278
 阴道出血, 9, 18, 87, 137, 141-4, 146, 159, 173, 182, 185, 192
 阴道检查, 163, 175
 防止疾病, 74-6, 89
 防止意外, 234
 防火安全, 232

7

进食障碍, 35
 抑郁症, 101, 210-11
 抗 D 抗体, 86
 抗 D 免疫球蛋白, 86-87
 抗生素, 82, 96, 130, 136, 162, 192
 抗酸剂, 129-30
 花生, 46
 芳香疗法, 92, 155, 160
 豆奶, 226
 医院助产士产房 (alongside midwifery unit, 简称 AMU), 116
 助产士产房, 114-6, 159
 呕吐 (婴儿), 185, 194, 196, 263-5
 男性绝育, 276
 听力筛查, 198
 针灸, 155
 告别别人, 40-1
 我的世界三角, 6
 私人供水, 76
 体温 (婴儿), 261, 264
 你的宝宝需要的设备, 230
 住在一个岛上, 118
 住房, 103, 210, 238-40
 住房福利, 239
 肚脐, 246
 免疫接种 (孕期), 18, 76, 89-90
 免疫接种 (婴儿), 82, 204, 260-2
 免税托儿计划, 239
 狂饮, 55
 汽车安全座椅, 120, 204, 231, 234-5, 254-6
 没有获得永居的妇女, 238
 怀孕, 7-148
 怀孕早期, 8-13
 怀孕时驾车, 98, 251
 怀孕期间吸毒, 10, 18, 63-64

怀孕期间饮酒, 10, 42, 45, 55-58, 109, 145
 怀孕期间使用草药, 91-2
 怀孕期间的健康问题, 128-41
 怀孕期间服用药物, 64, 91-94
 怀孕期间旅行, 98-100
 初次喂哺, 186
 初乳, 29, 186
 社区助产士产房 (community midwifery unit, 简称 CMU), 115
 社会工作者, 15
 社交媒体, 214, 268, 270
 诊断性检查 (孕期), 84
 尿布, 75, 123, 209, 230, 244, 247-9
 尿布上有血, 264
 尿检, 17-18, 88, 163
 尿路感染, 130
 阿片类药物, 156, 158
 阿普加评分, 173
 妊娠中线, 23
 妊娠纹, 28
 妊娠高血压, 88, 138
 妊娠期牙龈炎, 69
 妊娠期疾病, 134, 137
 妊娠期糖尿病 (gestational diabetes), 48, 105, 138-9
 纯孕激素避孕丸, 273

8

抱你的宝宝, 127, 147, 188, 193, 220, 225
 幸福之轮, 4-5
 苯丙酮尿症 (phenylketonuria, 简称 PKU), 199
 枫糖尿症 (maple syrup urine disease, 简称 MSUD), 199
 枕后位, 152-3, 176
 非二元性别父母, 2, 243
 非法毒品, 64, 283
 呼吸困难 (婴儿), 264
 呼吸急促 (怀孕期间), 140
 咖啡因, 45
 败血症, 136
 和宝宝同睡一张床, 255
 和宝宝玩耍, 27, 40, 68, 189, 209, 214-5, 258, 267-8, 270
 供者人工授精, 242
 依恋, 20, 120, 213, 220, 226

爸爸和伴侣, 8, 32, 38-9, 57, 108, 142, 164-5, 181, 190, 209-12, 215, 225, 242-3
 乳头疼痛, 225
 乳房 / 胸部, 9, 12, 22, 24, 29, 98, 124, 144, 146, 187, 191, 224
 乳垫, 123
 乳痂 (cradle cap), 246, 265
 乳糜泻, 51
 贫血症, 52, 81, 131, 132, 173, 226
 肺炎, 62, 90, 136
 肺栓塞, 140-1
 肿块 / 肿胀 (婴儿), 190, 261, 264
 肿胀 (孕期), 18, 26, 29, 130-1, 139-41
 疟疾, 82, 99
 放松技巧 (分娩中), 107, 154-5, 160
 育儿计划 (Parenting Plan), 242
 育婴假, 39, 240
 单亲父母, 33, 209, 216, 219
 法定产假工资 (statutory maternity pay, 简称 SMP), 38
 油性鱼类, 43, 47, 50
 性生活 / 性行为 / 性交 (产后), 218, 271
 性生活 / 性行为 / 性交 (怀孕期间), 95-7
 性传播感染 (STI), 96, 272
 性虐待, 102
 性健康诊所, 96, 272, 277
 宝宝的出生, 32, 37, 120, 173, 207-9, 211, 216, 231, 265
 宝宝的胎动, 24, 26, 29, 30, 88, 109, 111-3, 117, 133, 139, 141, 144, 159, 161
 宝宝盒子 (Baby Box), 121, 230, 269
 宠物, 74, 76, 101, 234
 视力模糊, 18, 139, 141
 建立亲密关系, 20, 27, 32, 101, 107, 120, 123, 187, 195, 208, 211, 213, 215, 244, 250, 268
 孤独, 208
 经济上的担忧, 18, 32, 210

9

挤母乳, 120, 185, 196, 220-1, 230
 按摩, 27, 165, 173, 270

带宝宝回家, 122, 161, 190, 203-4, 206, 237
药剂师, 15
背巾, 120, 188, 251, 256, 278
背痛, 26, 27, 128, 153, 165
胃灼热, 130
骨盆, 30, 65, 71, 100, 128, 130, 140, 162, 176, 178
骨盆底, 26, 71-3, 190-2, 278,
骨盆底肌肉运动, 26, 72-3, 191-2, 278
骨盆带疼痛 (pelvic girdle pain), 130
重症监护, 116, 184, 194-5, 204
复方避孕药, 273
便秘, 26, 43-4, 93, 129, 130, 191
保持活跃 (产后), 269, 278-9, 282
保持活跃 (怀孕期间), 42, 65-7, 109, 129
保持联系日, 238
保健随访员, 15
很想吃 / 很馋, 43
食物中毒, 46-7, 74
胚胎, 10-11
胎儿下降感, 30
胎儿生长受限 (fetal growth restriction, 简称 FGR), 110
胎儿异常状况扫描, 84
胎儿酒精谱系障碍 (fetal alcohol spectrum disorder, 简称 FASD), 57-8
胎儿窘迫, 176, 178
胎毛, 24, 31
胎头外倒转术 (external cephalic version, 简称 ECV), 151-3
胎头吸引, 157, 170, 175-8, 181
胎脂, 25, 31, 187
胎盘, 11, 23, 28, 84, 86, 110, 117, 137, 142, 146, 171-3, 175, 178, 181
胎盘早剥, 137, 178
胎粪, 176
将母乳喂养作为避孕方法, 277
前列腺素, 175
前体位, 150, 177
首次助产士预约, 17, 88
洗手, 75
宫内节育系统 (intrauterine system, 简称 IUS), 275
宫内节育器 (IUD), 272, 274
宫外孕, 145-6

宫颈松弛无力, 142
宫缩, 117, 119, 153, 155-7, 159-63, 166-8, 175-8, 183
神经管缺陷, 11, 282
屏幕时间, 267-70
绒毛膜取样 (CVS), 84
给你的宝宝洗澡, 234, 244-6, 251
给宝宝唱歌, 21, 214, 267, 268
绝育 (避孕), 276
统一福利金, 237, 239

10

捐赠人乳库, 196, 229
恶心呕吐 (孕期), 12, 23-4, 41, 70, 105, 128-9, 132, 141, 156
恶露, 192, 280
配方奶喂养, 49, 62, 63, 124, 127, 156, 185-7, 196, 204, 210, 219, 221, 224-30, 252, 264, 268
唇疱疹, 96
唇裂, 62
破水 / 羊水破了, 144, 159, 166, 175, 184
紧急避孕, 272
哭闹, 208, 215-6, 223, 250-2, 256, 263, 267, 278
钱 / 财务, 32, 36-7
铁, 42-3, 50, 52, 81, 132, 171
乘飞机旅行, 100, 140
乘车安全, 231
积极处理的第三阶段, 171-3
健康饮品, 44
健康饮食, 42-54
健康的体重 (孕期), 42, 49, 51, 65, 132, 145, 282
胰岛素, 139
胸罩 / 内衣, 22, 123, 280
脐带, 168, 171-3, 180, 245-6
脑膜炎, 136, 261
高血压, 100, 104, 105, 132, 136, 138, 157, 178
高依赖护理, 194
高胱氨酸尿症 (吡哆醇无效) (homocystinuria (pyridoxine unresponsive), 简称 HCU), 199
疲劳 (产后), 173, 188, 190, 193, 208, 216, 217, 254
疲劳 (怀孕期间), 12, 25, 29, 33, 166

脊柱裂, 11, 51
脊髓麻醉, 173, 178-9
唐氏综合征, 79, 83-4, 88
剖腹产, 105, 107, 135, 137, 152, 153, 157, 175-8, 180-1, 183, 190, 204, 278, 280
旅行时的安全, 234
旅行疫苗接种, 99
消化不良, 25, 28, 93, 130
消毒设备, 120, 226, 230
流产, 45, 55, 62, 84, 86, 101, 132, 137-8, 142-5, 148
流感疫苗, 45, 89-90, 109
家庭安全, 235
家庭护士, 14, 205
家庭护士合作计划 (Family Nurse Partnership, 简称 FNP), 8, 205
家庭虐待, 101-2, 218
读书给宝宝听, 121, 195, 214, 268-70
陪产假, 38-9
难民, 237
预产期, 9, 31, 37-8, 100, 122, 158, 174, 185
继发性产后出血, 192

11

理财咨询服务机构, 36
理疗师, 15
推挤 (分娩中), 153, 157, 159, 166-8, 171-2, 176-7, 190
推童车散步, 278, 280
黄疸, 184, 202
营养师, 15
梅毒, 82
辅助分娩, 116-7, 132, 157, 175, 181, 278
辅助治疗 / 辅助疗法, 92, 94
常规 / 习惯 (婴儿), 207, 244, 248, 258
患者自控镇痛, 158
婴儿车, 120, 230-1, 233, 278
婴儿扑热息痛, 261
婴儿团体, 208
婴儿肚子的大小, 224, 252
婴儿床, 62, 120, 147, 230, 253-7, 266
婴儿按摩, 252, 270
婴儿突然意外死亡 (SUDI), 62, 253,

255, 266
 婴儿配方奶, 48, 120, 188, 196, 220, 226-7
 婴儿疾病, 262-6
 婴儿猝死综合征 (sudden infant death syndrome, 简称 SIDS), 253, 266
 婴儿痤疮, 265
 第一阶段 (分娩), 159-66
 第二阶段 (分娩), 167-70
 第三阶段 (分娩), 171-3
 做园艺 (怀孕期间), 67, 76
 假日, 98
 斜头畸形, 256
 脱垂, 71
 烹饪课程, 49
 麻疹, 260, 283
 麻醉师, 15, 157, 179
 痔, 130, 191
 痔疮, 130, 191
 着冠, 168
 粘液栓, 159
 剪指甲 (婴儿), 246
 淋病, 96
 深静脉血栓 (deep vein thrombosis, 简称 DVT), 100, 131, 140-1
 弹性工作, 238
 颈项透明层厚度, 79, 83
 骑自行车 (孕期), 66
 维生素, 39, 48, 50-54, 132, 227
 维生素 A, 47, 54
 维生素 C, 50, 52
 维生素 D, 50, 227
 维生素 K, 188

12

超声医生, 78-80
 超声波扫描, 9-10, 22, 25, 78-80, 83-84, 137, 144, 151, 200
 联合国儿童基金会 (UNICEF) 的“婴儿友好计划” (Baby Friendly Initiative), 225
 硬膜外麻醉 (epidural), 15, 105, 116, 157-8, 167, 173, 176, 178-9
 悲痛 / 失子之痛, 142, 146
 遗传代谢病, 199
 鹅口疮, 265
 筛检 (孕期), 18, 78-85
 筛检 (婴儿), 198-9, 201

焦虑症 (产后), 165, 191, 207, 210-2
 焦虑症 (怀孕期间), 34-35, 64
 腕管综合征, 131
 童车, 230, 278
 普拉提 (Pilates), 280
 温度 (婴儿的房间), 255
 温度计, 121, 244-5, 261
 游泳, 29, 57, 67, 98, 129, 280
 强迫症 (obsessive compulsive disorder, 简称 OCD), 211-2
 登记出生, 241, 243

13

瑜伽, 67, 280
 摇晃婴儿, 193, 252
 摇篮死亡, 62
 想再要一个孩子, 281-3
 想要吃奶的暗示, 214, 222-4, 226
 碘, 42, 50, 53
 输血, 81, 86, 173
 输卵管, 145, 274, 276
 输精管结扎术, 276
 睡眠 (孕期), 27, 29, 34-5, 110
 睡眠 (产后), 193, 208, 210, 255, 270, 279
 睡眠 (婴儿) 108, 120, 234, 253-7
 跨性别者, 2, 243
 跟宝宝说话, 21, 34, 56, 195, 267-8
 催产素, 97, 127, 172, 175, 191
 催眠分娩, 155
 遥测技术, 164
 腭裂, 62, 200
 腹绞痛, 227, 250, 252, 265
 新生儿开支补贴基金 (Neonatal Expenses Fund), 195-6
 新生儿专家, 196
 新生儿戒断综合征, 64
 新生儿护理, 116, 194, 196
 新生儿体检, 200
 新生儿重症监护病房, 184
 新生儿病房, 116, 182, 184-5, 194-6, 225
 新生儿疱疹, 96
 新生儿筛检, 199, 201
 福利和支持, 236-40
 缝针 / 缝线, 169-70, 181, 190-1, 280

14

静脉曲张, 26, 29, 131
 需要额外帮助的婴儿, 269
 雌激素, 273
 睾丸未降, 202
 膀胱炎, 129
 膀胱控制问题, 191-2
 精神健康 (孕期), 10, 18, 32-5, 110, 136-7
 精神健康 (产后) 207-13, 217, 283
 滴血测试, 139, 198, 200

15

横位 (transverse lie), 105, 153
 暴力, 17, 101-3, 218, 283
 镇痛气, 156

16

糖尿病, 51, 64, 88, 104-5, 132, 135, 138-9
 燃料贫穷 (fuel poverty), 239
 激素, 12, 50, 69, 97, 105, 128-9, 172, 175, 217, 220, 272-3
 避孕, 96-7, 219, 259, 271-7, 282-3
 避孕针, 275
 避孕环, 274
 避孕隔膜, 273

17

擦洗全身, 245
 臀位, 105, 151, 152, 164, 178, 200

18

镰状细胞病, 51, 82, 84, 199

20

髌部 / 髌关节 (婴儿的), 202

21

癫痫, 51, 64, 92-4, 135

22

囊性纤维化 (cystic fibrosis, 简称 CF), 199

感觉到你的宝宝在移动 是他健康状况良好的标志

大多数妇女通常在怀孕16到24周之间开始感觉到她们的宝宝在移动。宝宝的胎动可描述为踢、扑动、摆动或滚动。随着妊娠的进展，胎动的类型可能会改变。



我的宝宝应多久动一次？

没有固定的正常胎动次数。

你的宝宝会有自己的胎动模式，你应该去了解。

从16到24周，你应该感觉到宝宝移动得更频繁，一直持续到32周，然后大致保持不变，直到你生产。



婴儿在怀孕后期胎动较少的说法**不正确**的。



你应该会继续感觉到你的宝宝的胎动，直到你待产和你分娩的时候。

了解你宝宝的胎动。

如果你担心宝宝的胎动， 切勿等到第二天才去寻求建议



如果你认为你宝宝的胎动减少或停止了，**立即**联系助产士或妇产科（每周7天，每天24小时都会有工作人员值班）。

- **不要推迟到第二天看看情况才打电话。**
- **不要担心打电话求助，对你的医生和助产士来说，知道你宝宝的胎动减少或停止了是很重要的。**



为什么我宝宝的胎动很重要？

宝宝的胎动减少有时候可能是胎儿不舒服的重要警告信号。发生死产的妇女中大约有一半注意到宝宝的胎动减少或停止了。



不要使用任何手持监控器、多普勒 (Doppler) 或手机应用程序来检测宝宝的心跳。即使你检测到心跳，这并不意味着你的宝宝很好。

想了解更多关于宝宝胎动的信息，请咨询助产士



如果我的宝宝的胎动再次减少呢？

如果在检查之后你仍然担心你的宝宝的胎动，你必须立即联系助产士或妇产科，即使上次一切正常。

无论这种情况发生了多少次，**不要犹豫，一定要联系助产士或产科寻求建议。**

准备好，迎 宝宝！

从怀孕初期一直到宝宝8周大，本指南的丰富信息能为你提供全程指导。它包含大量有用的专家建议和重要提示，以及为人父母的故事，并且为所有事项给出详细指导，从准备分娩到更换尿布等一切需知。



怀孕

怀孕期间的医疗护理 • 照顾好你自己和你的宝宝
• 你的宝宝是如何成长和发育的 • 筛查扫描和测试
• 潜在的健康问题 • 财务问题 • 为分娩做计划



分娩和生产

你宝宝在子宫里的体位 • 分娩中的止痛 • 分娩的三个
阶段 • 辅助分娩 • 早产儿 • 你宝宝的最初几天 • 新
生儿护理



为人父母的初期

你宝宝的最初几周 • 筛检和免疫接种 • 与你的宝宝
建立亲密关系 • 喂养你的宝宝 • 在家和车内的安全
• 父母的责任 • 展望未来