

妇产科权威专家 **翟桂荣** 医生亲自作序

摇篮网 **Yaolan** 隆重推荐

30岁

当妈妈

全程陪伴你十个月，与你一起体验甜蜜与喜悦
量身定制……经验分享……贴心呵护……

玉米妈妈 著



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

妇产科权威专家 翟桂荣 医生亲自作序

摇篮网 Yaolan 隆重推荐

R715.3

63

30岁当妈妈

玉米妈妈 著



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

30岁当妈妈 / 王剑丽著; —北京: 北京师范大学出版社, 2006
ISBN 7-303-08204-2

I .3... II .王... III .妊娠期-妇幼保健 IV .R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第081987号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街19号 邮编: 100875)

<http://www.bnup.com.cn>

出版人 赖德胜

印刷 北京新丰印刷厂 全国新华书店经销

开本: 185×210mm 印张: 11.25 字数: 150千字

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

定价: 26.00元



北京妇产医院产科 翟桂荣主任



《30岁当妈妈》一书，详细记述了作者妊娠前的准备及妊娠早、中、晚期及产后的各个环节，和从心理、生理方面的自我调节；面对妊娠早期的孕吐带来的痛苦及勇敢的坚持；在怀孕四个月后产前检查过程中对宝宝的担心；宝宝对妈妈的反应带来的欢乐；分娩后宝宝给全家带来的欢乐与幸福无不渗透在书中的字里行间，令人为之感动。

母爱是女人的天性，作为母亲我们从未怀疑过母爱的无私与伟大。但是在人类社会飞速发展、人们的观念不断更新的今天，我认为，母亲需要学习，这是时代对二十一世纪母亲的要求。我们要用科学、理智、智慧的母爱来孕、育自己的孩子，去爱二十一世纪的建设者和创造者，这便是当代母亲与传统母亲的不同。《30岁当妈妈》给准妈妈们及妈妈们许多启示、借鉴和经验，准妈妈和准备做妈妈的女性或许可以从中得到不少参考和帮助。

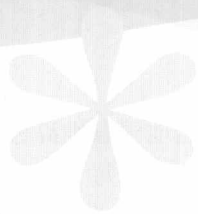
“母亲安全、儿童优先”是妇幼工作者的口号，也是我们产科、儿科医生的目标。我是一名有着三十多年工作经验的产科医生，七十年代我刚刚参加工作，在那时人们不大注意胎儿的营养、胎教等，产前检查主要是听听胎心、检查胎儿是否存活，分娩后只要给孩子喂饱就行了。随着时代的发展，经济条件

的改善，母亲对胎儿的期望——健康、聪明……越来越高。我看了此书后深感产科医生责任重大。宝宝，这个在妈妈肚子里的小生命牵着多少人的心呀！一个健康宝宝的出生关系到三个家庭的幸福，一旦宝宝出了问题，会给多少人带来不幸。正因如此，有的医生不愿选择产科，觉得责任太大了。我在产科一干就是几十年，我爱我的工作，我爱小生命，每每在妈妈肚子上听到宝宝的心声，就会感到无限的喜悦和激动。我愿意解答准妈妈们提出的各种问题，愿意给她们排忧解难，因此也得到了很多准妈妈、妈妈的信任。

作者让我为这本书写几句，我感受颇深，但又觉得难以落笔，因为想说的话太多了。我衷心祝愿作者母子健康、家庭幸福！亦愿广大准妈妈和准备做妈妈的朋友们增强科学知识，优孕、优生、优育。

程晓荣

前言



出版社的编辑希望我以玉米爹的身份来为我太太——也就是玉米妈妈的新书写一篇序，为她，也为她的书增加一道光环。可我实在觉得，我这道光环其实是多余的。

玉米是我和太太宠爱的孩子。之所以说是宠爱，并非我一人喜爱。父母、家人、楼上楼下的邻居都很喜爱他。从玉米六个月起，每每我和太太下班回家，他都高兴得如同雨后阳光照射下的彩虹，伸开双臂，倾入你怀中，让你还来不及将公文包放下，就忍不住去抱抱他。这种感觉是没做父亲的人所无法体会的，也是准爸爸们所无限向往的。

父母都说玉米是个极省心的孩子。他会专心致志地听外公拉二胡，还不时地用两只小手挥舞着打几下拍子；或是翻来覆去把手中的玩具拿起、放下，摆弄不停。你不必无时无刻地抱着他、陪伴在他身边，你只要在他视野中就行。

玉米很少哭，只有饿了或是想做什么的时候才会咧着嘴“呃呃”地叫几声。我太太总是很快就能领会孩子的意思，帮他换掉装满尿尿的纸尿裤或是把旁边的玩具小汽车拿来给他玩。

也许你会感慨说你们真幸运，上苍给予你们这样一个聪明可爱的宝宝。在这一点上上苍是公平的，只要你努力，每个家庭都可以孕育出像玉米这样可爱的宝宝。我太太的这本书中会详细地告诉你她的切身体会。

提到我太太，我不得不说她是一位聪明、贤惠和善于学习的人。为了孕育我们的孩子，她付出了许许多多。“比山还高、比海还深”我想这句描写坚贞爱情的词句用于比拟她对儿子的感情，是一点也不为过的。投入了越多的精力，也就越发珍视和孩子的感情。由于工作原因，太太经常需要进入计算机设备房，一呆就是一天，这对于我们想要孩子而言，无疑是非常不合适的。当她向我提出这个问题的时候，我



毅然决然地同意她辞去了工作。太太是个闲不住的人。她买了许多与怀孕和生产相关的书及杂志，每天阅读、学习，计算自己的生理周期，调养自己的身体。我一开始还担心她一下子不去上班了会闷，所以每天打电话给她，后来证明有点多余。经过三个月的准备，我们如愿以偿。当确认太太已经怀孕的时候我们异常高兴，又感到如释重负。

怀孕的前三个月是非常痛苦的。太太经常吃了就吐，有时候简直要把三年前的东西都要一股脑吐出来似的。通过看书，结合实际情况总结经验，“少吃多餐、多吃青菜”成为这一阶段的至理名言和行动指南。最后，我们终于走出阴霾、迎接阳光。

从第四个月开始一直到分娩前，可以说太太都是在快乐中度过的。阅读、听音乐、散步，以及安排食谱成为这一阶段的主要工作。我几乎每天下班回家吃完饭都陪太太去公园里散步、聊天、憧憬未来。每天散步回来，太太也很有规律地洗漱、上床，一边听音乐、一边拉着我一同和腹中的宝宝说话、做游戏、讲故事，直到最后和宝宝互道晚安之后才酣然入睡。这一经历对于培养父母与胎儿的感情以及出生后婴儿的性格和品质起到了非常重要的作用。以至于当玉米出生后从产房里推出来我叫他乳名的时候，他竟然转过头来看我，引得四周待产的家属无不惊异。我想你不能说这与胎教的努力无关吧。因而，父母（特别是母亲）的心情、情感的交流、营养的供给都是构成胎儿健康成长的重要因素。

真正到分娩的时候——女士们所感到恐慌的阶段，后来想来，我们是在极为平稳的情绪中度过的。从推进产房到分娩，再到推出产房只用了一个多小时，这是我所未能预料的。我为我的玉米和他伟大的母亲而感到骄傲。但回想起来，谁又能说这不是充分准备的结果呢？

写这篇前言的时候已经是夜深人静。妻子和儿子分别躺在各自的床上安静地睡着。我隐约在昏暗中看到儿子甜美的梦笑，心中不禁荡漾起幸福的涟漪，我为我的儿子而骄傲，更为他的母亲自豪！

玉米爹



目 录

序 / 1

北京妇产医院 翟桂荣主任

前言 / 3

一、前奏曲 / 1

不想怀孕的时候老怕自己“中奖”，想怀孕的时候却老担心自己怀不上

孕前检查——肥沃的土壤才能孕育出结实的宝宝 / 3

精品制造 / 4

全力以赴，过好“未准”生活

吃好喝好生个健康宝宝

全副武装跟辐射战斗到底

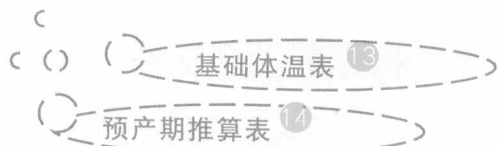
叶酸是个好东东

祝你“好孕” / 8

行动失败，郁闷呢

请传说中的中医出马

我终于怀孕啦



二、怀孕啦 / 15

美丽的生活才能有美丽的宝宝

胎教的日子 / 16

给宝宝起名字，叫做小玉米
上课啦！

胎教操 18

全职待产

准玉米妈妈的日记哦 / 25

2月16日怀孕14周+4天 第一次产检，可把玉米妈累坏了

3月01日怀孕16周+4天 拿到产检结果啦

3月29日怀孕20周+4天 玉米宝宝会动了
再次糖筛 / 产检程序 / 血常规检查 / 心电图

4月05日怀孕21周+4天 第一次做B超 / 背HOLTER机 / B超数据

4月29日怀孕24周+7天 意外顺利挂到专家号

5月21日怀孕28周+1天 在医院找乐子 / 胎位问题

5月31日怀孕29周+3天 第二次B超 医生弄错了，竟让玉米提前长了一个月

6月21日怀孕32周+3天 终于电话预约上了，医生说小玉米头朝下，屁股在我肚脐中间

关于血糖筛查

7月05日怀孕34周+3天 外公外婆还有小姐姐陪我们上医院，可是外婆晕车

骨盆鉴定

7月23日怀孕37周+1天 原来胎心监护是这样的，每个孕妇都把肚子亮出来……





注意：预产期临近的日子 / 49

临产必备 把宝宝和妈妈用的东西都准备好了！

7月30日怀孕38周+1天 准备好待产包
8月06日怀孕39周+1天 都39周了，我的小玉米仍然毫无动静
8月13日怀孕40周+2天 焦急的待产时光，老有狼来了狼来了的感觉
8月16日怀孕40周+6天 提前住院待产，住进医院胆子也大了

玉米妈妈孕期贴心小知识 / 63

玉米妈妈提醒你孕检的注意事项 / 63

产检时间

建卡要趁早

产检大项目

() () () 孕期日历 65

() 宫高腹围曲线图 69

孕期生活 / 70

服装

眼镜

食品(孕妇应多吃的食品、少吃的食品、忌吃的食品)

不同孕期的营养需求(孕早期、中期、晚期)

居住环境的改善

安全出行

孕期烦恼 / 81

早孕反应

不舒服和晕厥

感冒、咳嗽的困扰

妊娠纹和皮肤干燥、瘙痒

睡眠的烦恼

尿频

异常分泌物

宫缩与宫缩痛

浮肿



三、玉米终于出来啦 / 93

我痛得大叫了一声，也许我那一声太凄厉了吧，护士长和其他的人立刻围了上来检查，顷刻之间，羊水就破了……

玉米妈妈呼吁：将顺产坚持到底 / 101

两种分娩方式的比较

顺产三要素

坐月子——不堪回首的头皮发麻奇痒无比难受至极的日子 / 107

无法端坐

疲倦

进补与瘦身

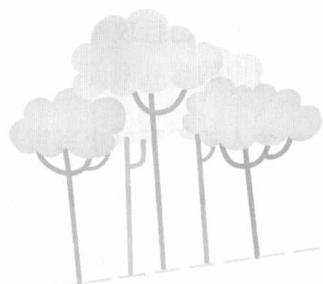
产后忧郁症

喂奶姿势

睡眠匮乏

玉米宝宝百天日记 / 111

- 8月18日 玉米拉人尿
8月19日 玉米出黄疸了 / 玉米妈开奶成功啦
8月20日 玉米妈和玉米出院啦
8月21日 回家睡个踏实觉 / 香油疗法
8月22日 梦笑 / 脐带脱落
8月23日 粘人的玉米
8月24日 黑白颠倒的日子
8月25日 社区大夫来家访 / 当玉米哭的时候
8月26日 晒黄疸 / 纸尿裤风波
8月27日 盖被子要注意啊! 危险呀!
8月28日 小姐姐来看玉米啦
8月29日 热情的小姐姐
9月02日 剪指甲
9月06日 玉米妈妈要洗澡啦
9月10日 月子里过生日
9月16日 不会走路了
9月17日 满月要剃头
9月18日 玉米外婆回家了
9月20日 一个人带玉米
9月21日 玉米爹的坏消息
9月22日 玉米干坏事
9月27日 友情出演保姆的朋友
9月28日 42天回检
10月02日 回武汉啦!
10月14日 温馨的聚会
10月16日 陪妈妈新造型
10月17日 两个月的玉米 / 签署保险单
10月18日 外出做客
10月19日 去医院吃糖丸 / 玉米妈妈的检讨
10月20日 令人心花怒放的微笑



10月22日 可怕的打嗝
10月24日 去看妈妈的老师 / 胸小才全是奶啊
10月25日 外公爱抱小玉米
10月26日 大风降温
10月28日 玉米着凉了
10月30日 十年的聚会
10月31日 大声笑出来
11月03日 爱说话的小玉米
11月04日 镜子里的玉米
11月09日 爱的表现
11月10日 小姐姐吃醋了
11月11日 妈妈宝宝排排坐
11月15日 全家福
11月17日 第一次游泳
11月18日 游泳的效果
11月19日 打针啦
11月21日 产后工作的计划
11月24日 亲亲我的宝贝——100天啦!

玉米妈妈产后贴心小知识 / 152

纸尿裤使用心得

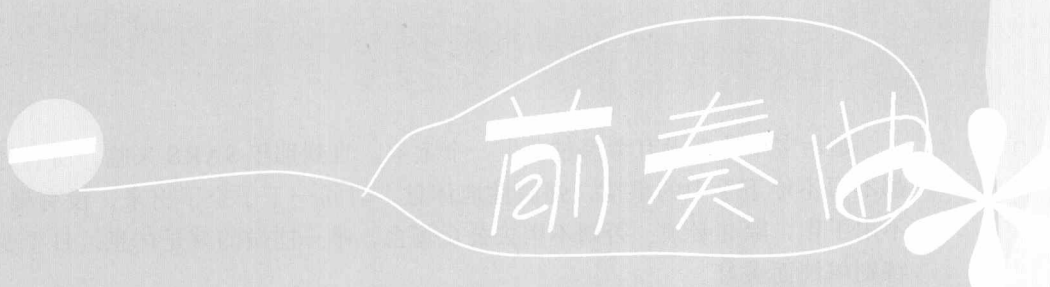
小玉米的出行攻略 汽车 火车 飞机

旅行中的母乳喂养

一个人如何带好小宝宝

玉米妈妈推荐的好东西 杂志 音像 玩具 / 162

后记 / 166



前奏曲



一直都觉得自己都是小孩子，不安定，还没有玩够呢

婚后多年从来没有考虑过要生一个宝宝。直到那年 SARS 来临，所有的人都不得不停下手中的事情，强制性地休息，时间一下子空了出来。没有聚会，不用工作，除非必须、否则不用去公众场合，唯一能做的就是休息。日子变得特别单纯而美好。

每天最大的娱乐就是看电视，电视台也超级配合，热播的电视剧一晚上放映 4 集，而经过了一整天在家里的休养生息，即便如此还是觉得意犹未尽，也就开始在深夜的电视上无聊地搜索了。

国外一个专门介绍小宝宝从出生到成长阶段的节目就这样进入了我们的世界，第一次发现生命是如此地神奇，我和先生都被吸引住了。那段时间基本上是每天晚上都守着看，而且越看越觉得有意思，最后就不约而同地说，好像还挺好玩的，我们自己也制造一个吧。

先生绝对是属于重大行动前有收集数据倾向的那种人，立刻向我布置任务了，要求我搜集一下相关信息，做一个计划好好准备一下。领令后，我就开始正儿八经地做计划了。

孕前检查

肥沃的土壤才能孕育出结实的宝宝

第一个行动就是去妇产医院做身体检查，妈妈的身体对未来的宝宝至关重要。先生当时的口头禅就是，你的身体必须要像肥沃的土壤一般，才能孕育出健康聪明的宝宝，所以一定要提前把身体养好！检查身体时一切正常，大夫说可以开始耐心和认真地准备要宝宝了，还给开出了叶酸片，这是为了防止胎儿的神经管畸形，从孕前准备到怀孕后的最初三个月都要坚持吃。

临走的时候，大夫突然又询问了我和先生的血型，我说我是O型，先生是B型，大夫就有点迟疑了，说有可能会发生宝宝的ABO溶血，会不太好，建议去市妇产再做一个血型检查。

这可把我们两个人吓坏了，从来没有听说过呀！

第二天一大早，我们就赶紧去指定医院做抽血化验了，这个检验需要把夫妻双方的血抽取出来放在一起进行检测，其结果需要一周的等待时间。

度日如年呀，我去网上查相关资料，发现的确有ABO血型不合的问题。最通俗的解释是，O型的妈妈与A型、B型、或AB型血的爸爸生出来的小孩，血型有75%的可能不是O型。这些与母体血型不同的胚胎，部分不能“入乡随俗”，红细胞中的A或B或AB抗原，可导致母体产生相应的抗体。这些抗体的分子较小，能顺利通过胎盘进入胎儿的血液循环，造成母子“关系紧张”，使胎儿的红细胞被破坏，严重者常使胎儿丧生。如果在孕前就知道可能会出现这个状况，那么孕期就要开始吃一些中药进行调理。

了解了这些知识，虽然明了概率非常非常低，但仍然为此而忐忑不安！一周的时间好不容易过去了，终于可以去医院取结果了。

那张免疫抗体报告单上的内容，还是看不懂，经过跟大夫的咨询，终于明白这四个一号，代表阴性的意思，也就是说一切正常，我们的宝宝不会出现ABO现象。

我们两个人喜不自禁地从医院里走出来，夏日的北京，阳光很灿烂，斑驳的光影透过茂密的树叶映在我们的身上，一种幸福的喜悦油然而生，造人计划即将实施了！

精品制造



我坚持必须进行婚前体检，因为我希望我的孩子将来是一个精品，而不是次品。😊

我的一位好朋友前段时间接受电视台的街头采访，问他对婚前体检看法的时候，非常风趣地回答道：“我坚持必须进行婚前体检，因为我希望我的孩子将来是一个精品，而不是次品”。

听到他的回答，我乐了半天，但转念一想的确有道理。

在大多数家庭只能孕育一个孩子的今天，谁不希望自己的宝贝是“精品制造”的呢？