

杜拉拉变身准妈妈，既要升职也要生娃

职场孕妈



安全读本

北京中日友好医院妇产科教授、主任医师

高秀勤·编著



A SAFETY
TEXTBOOK FOR
PREGNANT WOMEN
IN THE WORKFORCE



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

职场孕妈 安全读本

高秀勤·编著



*A Safety textbook
for Pregnant Women
in the Workforce*



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

职场孕妈安全读本 / 高秀勤编著. — 北京 : 新世界出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5104-2131-0

I. ①职… II. ①高… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 184896 号

职场孕妈安全读本

作 者: 高秀勤

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源彩印有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1280 1/32

字 数: 100 千字 印张: 6

版 次: 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2131-0

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

Preface 前言

怀孕、分娩是女性一生中的大事，对于职业女性来讲，有了事业还不算成功，只有经历了怀孕、分娩之后，才算拥有了一个完整的人生。不过，职业女性怀孕，无疑是对自己的挑战——一方面，您的安全责任变得重大了，除了关心自己身体的舒适情况，还得考虑宝宝的安危与健康与否；另一方面，身为职场孕妈，要成功地平衡工作与怀孕生活的关系，更是有许多的困难和障碍。

我在妇产科工作的过程中，也接触了不少的职场孕妈们。她们多少都带着这样或那样的顾虑和担心。这是难以避免的。由于社会环境的变化，现在要生育一个活泼健康的孩子，越来越像一个复杂的系统工程，需要准父母精心运作每一个细节，不敢稍有松懈麻痹，而孕妈则更是为孕育宝宝这个事紧张不安。几乎所有的孕妈在怀孕后脑子里都会冒出成千上万个疑惑：工作环境是否会对胎儿产生不良影响，怎么吃才更好，以往的生活习惯会不会危害宝宝，办公室里能做哪些保健运动，如何避免意外的伤害……这样的担心并非是多余的。资料显示，与50年前相比，人们的生殖能力明显降低了，这表现在：男子精子质量低下者由过去的3.5%上升到11.7%，流产率由过去的5%左右上升到现在的17%。而对于职场孕妈来说，与工作相关的各种因素中具有威胁性的也不计其数。那么，到底谁在威胁“胎儿”的成长？如何才能双管齐下，不仅顺顺利利地，甚至还让工作与生育两项任务都完成得漂亮呢？这正是触发我写出这样一本专属于职场孕妈的安全书的缘由。

职场孕妈既应该安全上班，也要安全孕育。在我的概念里，职场孕妈的安全工作主要涉及到这些方面：做好心理调适与准备，解除孕期心理与情绪等方面的困扰，保障胎儿生长的内环境；上下班出行和出差远行，种种安危细节要记心上；办公室是妈妈的工

作环境，也是胎儿生长的外环境之一，孕妈安坐办公室，注意事项也不少；面对较为普遍的辐射问题，职场孕妈要学一学防辐射手段；工作餐、商务餐等日常餐点，孕妈要探究吃得健康、吃得安全的妙法；办公室怎样坐得舒适，如何在身体懒散的孕期保持一定的活动量，这是孕妈学会用运动康体的关键；孕期体检事关孕妈对自身与胎儿健康安危的把握，做好产检是母婴健康的第一护卫；对职场孕妈来说，走进孕晚期意味着看见了成功的曙光，这最后阶段的每一步都需要耐心和细心。

在这本书里，我们会告诉职场孕妈如何安全地度过上班8小时与8小时之外的生活时间。让您既能排除工作环境中的威胁因素，同时，又能延续以往在职场中的状态和斗志，做一个成功而快乐的职场孕妈。总之，这本书的最大目标就是让职场孕妈放心地工作和生活，顺顺利利地度过孕期。

高尔基

2011年7月



目录 Contents



Part 1 开心晋级职场孕妈——带着宝宝去上班

1. 孕妈遭遇职场“保位”战/10
2. 用心呵护，母婴安全度孕期/11
3. 人在职场，怎样平衡事业与生活/12
4. 职场孕妈必知的孕期特权/13



Part 2 紧张不是好状态，放松心情走职场

1. 职场太拼命，孕妈难“坐胎”/16
2. 孕妈零忧郁，宝宝更健康/18
3. 职场孕妈减压大法/23
4. 教您巧妙化解孕期工作中的烦恼/27
5. 职场孕妈，请告别与疲劳为伴/31
6. 统筹安排，驾驭快节奏工作/34
7. 职场孕妈经验谈——妥善处理怀孕后的职场人际关系/37
8. 轻松上班小攻略——打造完美工作日/40



Part 3 出行途中懂养护，宝宝和您都安全

1. 职场孕妈上下班途中的安全战/46
2. 上下班交通工具的选择/48
3. 教您解决孕期上下班难题的七招八式/51
4. 职场孕妈慎对长途出行/53
5. 长途出行方式的安排/56





Part 4 安安心心来办公——为职场孕妈打造舒适环境

1. 警惕危害较大的几种职业/60
2. 远离工作环境中的隐形有毒物/63
3. 见招拆招，远离“办公楼综合征”/66
4. 莫让办公室装修造成意外伤害/70
5. 教您巧妙应对办公室二手烟/72
6. 职场办公，孕妈要坐出健康/74
7. 一点小变化，让您舒适每一天/76



Part 5 做好防护，让职场孕妈跟辐射“躲猫猫”

1. 电磁辐射面面观/79
2. 职场孕妈如何减少手机辐射/82
3. 与电脑辐射之间的攻防战/84
4. 外出办公时的防辐射攻略/86
5. 食物巧吃可以预防辐射/88
6. 推荐给职场孕妈的防辐射植物盆景/90
7. 防辐射服的选购攻略/92



Part 6 安全饮食，让职场孕妈更健康出众

1. 职场孕妈的安全用餐原则/96
2. 职场孕妈的营养早餐方案/98
3. 职场孕妈的营养午餐方案/100
4. 职场孕妈的营养晚餐方案/103
5. 职场孕妈如何用好西式商务餐/105
6. 职场孕妈外出聚餐的原则/106



7. 职场孕妈安全喝茶有讲究/108
8. 职场孕妈旅行就餐要点/111
9. 职场孕妈零食巧吃巧选/113

Part 7 保持职业形象，打造孕期的特殊之美



1. 亮出漂亮与个性，孕妈也能很精彩/117
2. 职场孕妈护肤大全/119
3. 孕期美容按摩让孕妈脸上更光洁/122
4. 轻描淡写打造职场孕妈好妆容 /124
5. 职场孕妈秀发“X”档案/126
6. 职场孕妈职业装巧搭配/129
7. 教您如何打造时尚孕妇/131
8. 孕期内衣——孕妈最温柔的内在美 /134
9. 为职场孕妈挑选一双正确的鞋/138

Part 8 强身健体要适度，职场生活更轻松



1. 运动总提案之孕早期/141
2. 运动总提案之孕中期/142
3. 运动总提案之孕晚期/144
4. 有氧练习指南1：游泳/146
5. 有氧练习指南2：散步/148
6. 职场孕妈办公室里的简单运动/150
7. 柔软操让孕妈更灵活/152
8. 做一做孕妇保健操/155



Part 9 把好产检这一关，您和宝宝都平安

1. 孕妈要重视产前检查/159
2. 孕期产检时间与项目安排/161
3. 简析产检项目的意义/162
4. 孕期几次重要的产检/164
5. 全面解读优生五项检查/167
6. 孕妈要了解的B超检查/170
7. 怀孕中期产检的特殊项目/173
8. 消除孕妈的产检误区/175



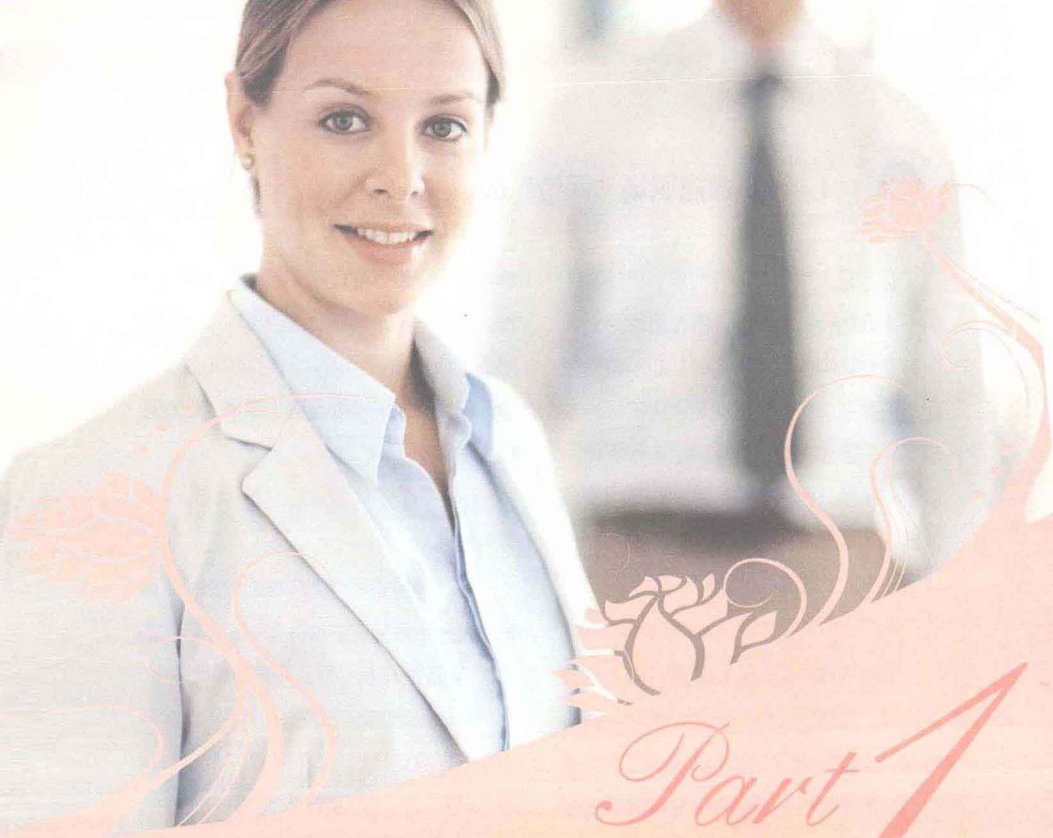
Part 10 走向分娩，孕晚期的安全总攻略

1. 孕晚期安全工作的要点/179
2. 孕妈的自我监测/180
3. 采取阴道分娩还是剖宫产/182
4. 分娩前的准备六忌/185
5. 了解分娩的征兆/186



Appendix 职场孕妈如何规划产假计划





§ 开心晋级职场孕妈——带着宝宝去上班？

怀孕，是女人一生的转折，此后，您的生活将与母性和责任为伍。而对于一位奋斗于职场的女性来说，您知道腹中的宝宝对您来说意味着什么吗？怀孕这件事情，对您来说究竟是荣耀与力量，还是障碍与重担呢？承认工作与怀孕之间可能存在的对立，是孕妈安全走职场的第一步。



1. 孕妈遭遇职场“保位”战

怀孕是人生中的一件大事，更是女性的一大人生转折。然而，您在履行这一天职并享受其中的独特体验时，却不得不想起您的事业。毕竟，事业是人生的又一大战场。尽管孕妈有信心兼顾手中的事业与腹中的宝宝，但在怀孕生育期间却可能遇上被公司以各种理由转岗、减薪等情况，让您在事业上遭遇“被夺位”的危机。

♥“夺位”危机一：面临职位调动

您在工作方面向来扮演着好强、上进的角色，您满足于自己的社会地位、职业表现，可是怀孕后，您的境遇却可能发生戏剧性的改变——领导借口为了您和宝宝的健康需要，将您手头的重要项目转给了其他的同事；出席重大会议的人员中，不再有您的名字；原本属于您的进修、升职机会却落到了别人的头上。

♥“夺位”危机二：遭受特殊照顾

变为孕妈后，休息放松、甚至偷懒是孕妈的“特权”，在家里孕妈是全家人的重点保护对象，到了公司，同事们也尽量照顾，重活累活办公室的同事们都自觉地

揽过去了，剩下的轻松的活再交由您去打理。这样一来，您甚至很自然地单位里完成工作的重要分子，领导眼中的红人，而突然变成了一个处理些小事情、做些轻松活的闲人。

♥“夺位”危机三：职场战斗力被削弱

怀孕毕竟是一件消耗体力的事情，孕妈也会经历很多的生理变化——从最初的孕吐，到反酸、腿胀，反复无常的情绪变化，乃至身体出现的越来越多的小疾患，这些都可能影响到孕妈在职场中的“战斗”状态。另外，由于您必须照顾到腹中的宝宝，所以，也不敢再过分拼命地加班、出差，不敢再委屈自己的身体了。从某个层面说，您也许不得不承认自己变弱了。

以上这些情况，可能是职场女性在孕前期面对的最大变动。但是有问题出现就必然要有解决方法。对于孕妈来说，最初的应对招数就是，先心平气和地接受这些改变，而后再从长计议，安全、健康、快乐地走这段特殊的“职场之路”。



2. 用心呵护，母婴安全度孕期

在职场中，您是“战士”，也是“妈妈”。迎战职场，安全与健康才是您最需要关心的问题。孕期是女性重要的生理变化期，也是宝宝生命的萌芽期，孕妈只有安全又健康，才能在职场上无往不胜，同时成功地孕育宝宝。

孕期是身体变化的重要时期。对于孕妈来说，为了维护宝宝的正常生长，您体内的激素水平在不断发生变化，您的身体器官也在随着孕程的推进而有所改变——除了您的生殖功能被全面调动起来外，您的循环系统、呼吸系统、消化系统等，在功能使用上会走到一个极限；您的身体还会出现各种各样的小毛病；再加上长达十个月的漫长孕期，您的身体情况会呈现不同的状态，孕妈的体力消耗很大，身体抵抗力普遍降低。从某种意义上来说，孕妈的身体是脆弱的，任何来自环境方面的小因素——食物和水、空气、光线、气候变化，

孕妈的各种行为和习惯，孕妈主观情绪与心境等等，都可能影响到您的身体健康。因此，必须先抓住这些环境因素，将孕妈的安全工作做到细微再细微的程度。

从宝宝的角度而言，在这10个月、40周内，他会由针头般大小，逐渐长成3千克的大宝贝，他的大脑和身体器官从无到有，身体功能从萌芽走向成熟。这其中有几个关键期，更需要重视宝宝的健康与安全——受精卵形成前，精子和卵子的质量影响着胚胎的质量；怀孕前3个月，此期容易造成胎儿畸形，或出现流产情况；怀孕后期，胎儿长得越来越大，孕妈在行动上极为不便，易出现早产；整个孕期，

胎儿的大脑和各身体器官也都有各自的发育关键时期，这也是器官发育较为脆弱的时期。在胎儿发育过程中，他必须从孕妈的身体里获取营养，并受到孕





妈身心状态的细微影响,外界环境也会以孕妈为媒介间接地对胎儿产生或好或坏的影响。以宝宝的顺利发育为出发点,孕妈也要细心地呵护您的身体,将孕期安全工作做足。

值得注意的是,职场孕妈还需要把安全工作做到办公环境中,达到“职场要安全,

安全战职场”的目的。一方面,您需要兼顾职场环境的安全性,并确保您的职场生活不会对您和宝宝造成伤害;同时,在生活中遵循一切安全守则,使自己以健康的身心状态,妥善应对职场生活。一句话,也就是要从职场内、职场外各种因素入手,把安全工作做细、做全。



3. 人在职场,怎样平衡事业与生活

当孕妈从“要孩子还是要工作”的困惑中走出来,坦然地接受怀孕可能给您的职业生涯和职场生活带来改变的事实后,孕妈就要学会处理好事业与生活的关系了。让您的事业与生活达到平衡,是您在孕前、孕中,乃至成为妈妈以后,都必须要认真对待的主题。而就您的整个孕期而言,事业和生活的抗衡就像是担在肩头的两个担子,它们是否平衡决定了您每一步是否走得稳妥。那么,职场孕妈要如何把握住这个平衡呢?

(1) 工作和生活,尽可能地要分开。孕妈应该要求自己,每天的工作要在上班的时段内完成,工作的时候保持最好的



工作状态,不要把工作带回家。下了班学着把状态尽快地调整到生活中去,八小时之外,不谈工作,不聊办公室的事情,不让自己的脑子还停留在未处理完的工作任务中。

(2) 充分地演绎两类角色。在事业上,仍然发挥您柔韧的女性特质,保持您的职

业素质，以专业的心去做事。回到家庭后，您要转换角色，您就是一个妻子，一个孕妈，您要学会示弱，学会以柔克刚。要知道，事业的成功和生活的精彩完全在于您对于角色转变的把握。

(3) 调整心理预期。当工作与生活发生冲突的话，孕妈首先思考哪个较重要，然后理智地去解决。当然更重要还是心态问题。如果由于工作的特殊性，必须在孕期某个阶段对您的职位或工作任务做出调整，孕妈要改变自己的心理预期，乘机转变自己的工作节奏，为自己的工作做重新定位。此外，从积极的角度思考，您会发现减少工作的另一面是您会有自己的时间和空间，从而多一些时间将自己释放到生活里，并照顾好腹中宝宝。



4. 职场孕妈必知的孕期特权

女性是生命的天使，社会应当尊重母亲，主动保护女性生育期的经济利益。与此同时，职场孕妈也需要提高维权意识，当发生自身权益受到侵害时，勇于维护自己应得的权益。

那么，孕妈在职场应享有的权利是什么呢？

♥ 不被辞退的权利

怀孕解雇的情况：怀孕解雇可以分为依约定解雇、未依约定解雇两种。前者是指在女性上班就职时，雇主会要求职员签署一份只要怀孕就自动辞职的协议书；而未依约定解雇者，则是并未签署任何协议书，雇主却自行解雇怀孕妇



女。这两种做法都是不合法的。

产后解雇的情况：产后解雇顾名思义，是指怀孕妇女在产后再回到工作职场，却遭受解雇。产后解雇不合法。即使劳工依合约签署了妊娠期自动离职的协议书，但在法律上来说，仍然是无效的。

相应的法律条例可参见《中华人民共和国妇女权益保障法》和《劳动法》第29条。

♥ 女职工的劳动保护

(1) 孕妇享有不被降低工资的权利。
(详见《女职工劳动保护条例》)

(2) 女职工不可在孕期从事各类有危害性和危险性的作业。(详见《女职工禁忌劳动范围的规定》劳安字[1990]2号)

(3) 关于女职工的劳动时间安排，《女职工劳动保护条例》规定：女职工怀孕期间不得延长劳动时间，一般不得安排其从事夜班劳动。怀孕女职工不能胜任原工作的，应当根据医务部门的证明，予以减轻劳动量或者安排其他劳动。

怀孕7个月以上的女职工，在劳动时间内应当安排一定的休息时间和适当减轻工作。

怀孕女职工在劳动期间内进行产前

检查，应算作劳动时间，即按出勤对待，不能按病假、事假、矿工处理。

♥ 关于产假

(1) 产假时间：产假为90天，其中产前休假15天。难产的，增加产假15天。多胞胎生育的，每多生育一个婴儿，增加产假15天。(见《女职工劳动保护规定》)

(2) 孕妈发生流产的，可持医务部门的证明，申请一定时间的产假。具体时间可以根据各地各行业的规定或由所在单位酌情考虑。(见《女职工劳动保护规定》)

(3) 丈夫休护理假：丈夫休护理假应根据是否是晚育及所在省份的规定来执行。大多数省份《人口与计划生育管理条例》中都规定了晚育者丈夫休护理假的时间，一般在7~10天。

(4) 晚育者产假：《中华人民共和国人口与计划生育法》第二十五条：“公民晚婚晚育，可以获得延长婚假、生育假的奖励或者其他福利待遇。”各地规定不一，具体参照所在省份的《人口与计划生育管理条例》。



§ 紧张不是好状态，放松心情走职场 §

孕期心理，千变万化。您以前没有当过妈妈，如今怀着宝宝走职场，让您半是忐忑，半是焦虑。怀孕与工作，孰轻孰重？随着孕期的深入，工作与身体上各种各样的情况也迎面而来，您如何应对压力，如何解决各种问题？走在职场中的孕妈，要如何处理您的焦虑、忧郁、疲惫，让自己安全地孕育，让您的工作和生活风声水起？



1. 职场太拼命，孕妈难“坐胎”

作为女性，您可能不仅仅把容貌光鲜作为您的荣耀，您在职场上所取得的成就，您兢兢业业的专业姿态，独立生活的能力，这些都可能被您视作胸前的勋章。然而，怀孕后孕妈如果还一如既往地保持原来的工作状态，是可能威胁到您和宝宝的健康的。

♥ 怀孕后，您还是那个“拼命三郎”吗

抱着职业目标的孕妈，无论在主观上是如何反复提醒自己要顾着腹中的宝宝，但您还可能留有做“拼命三郎”的习惯。

场景一：老板周末凌晨五点打手机要求到公司加班，您还是一个轱辘就从床上翻起来摸黑出门，办公室一熬就是一整天，披星戴月背着次日的工作任务回家，才想起周末去采购孕期图书的计划又要泡汤了。

场景二：轮到您出差，先是急匆匆地准备好工作的材料，好不容易在飞机上打个盹，下飞机却又是没完没了的会议，第二天还得马不停蹄原路返回。这

样一来，您累得连抱怨的力气都基本没有了。

如果类似这样的情况都出现在您的生活中，那您固然是位敬业的好员工，可是，值得注意的是，这样的工作方式已经无形中挤压了您的孕期生活。请想想，您是不是有那么多事情根本来不及做——兴趣爱好被挤到了边角，牺牲了宝贵的睡眠和美容时间等等。请再想想，您是不是已经没法像别的孕妈一样，没有那么多时间享受做孕妈的快乐，失去了和丈夫以及腹中宝宝交流的机会。

孕妈让这种情况成为您的生活常态后，身体会抗议，您的宝宝也会抱怨妈妈的自私呢！更为严重的是，您还不得不面对健康的威胁。

♥ 流产和早产，“拼命三郎”抹不去的阴霾

小薇是一家设计公司的骨干，由于工作忙碌加上身体素质欠佳，前两年也曾有过一次令人伤心的流产经历。最近怀孕两个月后，小薇又出现先兆流产，医生要求她卧床休息。然而，由于其负