

韩雪◆编著

30几岁 如何生好 第一胎

30 Jisui ruhe shenghao
diyitai

孕教
分娩
恢复

图解式全程指导

轻松受孕，安心待产
平安分娩，快速恢复

听资深孕产专家说：

30几岁准妈妈，如何解决各种烦恼，顺利生下健康宝宝！

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

韩雪◆编著

30几岁 如何生好 第一胎

30 Jisui ruhe shenghao
diyitai

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 几岁如何生好第一胎 / 韩雪编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5308-7143-0

I. ① 3… II. ① 韩… III. ① 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 ② 胎教 - 基本知识 ③ 分娩 - 基本知识 ④ 产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ① R715.3 ② G61 ③ R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012) 第 149992 号

责任编辑: 房 芳

编辑助理: 杜宇琪

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23520557(编辑室) 23332393(发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

总发行: 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

新华书店经销

北京建泰印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 16.25 字数 260 000

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元

目录

第一章 做好准备，30 几岁生下健康宝宝

你做好为人父母的心理准备了吗 / 003

生育的最佳年龄 / 003

做好为人父母的心理准备 / 003

父母的心理状态对胎儿的影响 / 004

做妈妈的心理准备 / 005

做爸爸的心理准备 / 006

女性孕前要了解的 10 件事 / 006

月经周期要了如指掌 / 006

验孕棒和验孕试纸的使用 / 007

生男生女谁决定 / 008

停避孕药后不宜立即怀孕 / 009

抓住排卵期科学受孕 / 009

同房次数有讲究 / 010

在最好的季节受孕 / 010

性生活别勉强 / 011

如何选择待产医院 / 011

布置婴儿房要注意的 8 个细节 / 013

女性孕前应做好的 13 项准备 / 014

5 种常见疫苗的注射 / 014

牙病早治好 / 015

洗牙步骤不可少 / 016

孕前务必根治痔疮 / 016

备孕期用药禁忌 / 017

孕前排铅妙法 / 018

孕前 3 个月补充叶酸 / 018

孕前肥胖是大敌 / 019

戒烟戒酒势在必行 / 020

改变不良的饮食习惯 / 020

养成健康的饮食习惯 / 021

避免与宠物亲热 / 022

远离“备孕杀手” / 022

女性孕前要做的 8 项身体检查 / 023

生殖系统及阴道炎症的检查 / 024

白带常规及生殖道沙眼衣原体、支原体
感染的检查 / 024

基础体温测定 / 024

B 超检查 / 025

血常规、尿常规检查 / 025

性激素 6 项检查 / 025

乙肝两对半检查及 HBV-DNA 测定 / 026

致畸 5 项 (TORCH) 检查 / 026

备孕期丈夫要做的8件事 / 026

孕前检查，丈夫先行 / 027

丈夫吃什么妻子易受孕 / 027

重视补锌益处大 / 028

远离烟酒 / 028

备孕期谨慎用药 / 029

不穿紧身牛仔裤 / 029

洗澡水温度不宜过高 / 030

不宜长时间骑自行车 / 030



第二章 怀孕40周全程指导

第1个月——受孕成功啦 / 033

第1周 爱的“结合体” / 033

第2周 “小种子”“安家落户”啦 / 038

第3周 “小种子”开始生长啦 / 039

第4周 胚胎已着床 / 041

第2个月——心动，从这一刻开始 / 044

第5周 宝宝好小呀 / 044

第6周 小小脸儿初长成 / 046

第7周 有节奏的心跳 / 049

第8周 难过的一周 / 051

第3个月——“初具人形”的宝宝 / 055

第9周 孕妈妈体形有了变化 / 055

第10周 孕妈妈情绪极不稳定 / 058

第11周 宝宝开始了全面的运动 / 060

第12周 孕早期即将结束 / 062

第4个月——我能摸到宝宝了 / 064

第13周 孕妇装早准备 / 064

第14周 宝宝会“做鬼脸”了 / 066

第15周 宝宝开始打嗝了 / 068

第16周 宝宝像梨子一样啦 / 070

第5个月——小宝宝有感觉了 / 072

第17周 玩乐中的宝宝 / 072

第18周 宝宝胃口太大了 / 074

第19周 感觉器官各就位 / 076

第20周 淘气宝宝动不停 / 078

第6个月——宝宝模样真漂亮 / 080

第21周 妈妈要选新鞋子 / 080

第22周 宝宝眉毛可看清 / 081

第23周 宝宝心跳可听到 / 083

第24周 妈妈说话宝宝听 / 084

第7个月——宝宝可以呼吸了 / 085

第25周 宝宝能尝到味道了 / 085

第26周 宝宝开始呼吸了 / 088

第27周 宝宝眼睛眨呀眨 / 090

第28周 孕妈妈不宜走远路 / 092

第8个月——宝宝成了小小胖 / 094

第29周 宝宝性别可知道 / 094



第30周 宝宝这周很安全 / 096

第31周 妈妈切忌长久仰卧 / 099

第32周 宝宝要倒立了 / 100

第9个月——宝宝一切准备好了 / 101

第33周 宝宝皮肤变变变 / 101

第34周 宝宝也在做准备 / 103

第35周 第一次产前检查 / 105

第36周 凸现宝宝的小脚丫 / 107

第10个月——马上就要见到宝宝了 / 109

第37周 宝宝头发浓又密 / 109

第38周 宝宝真的好重呀 / 110

第39周 宝宝真安静 / 111

第40周 终于和宝宝见面了 / 113

第三章 孕期安胎计划

孕期异常情况与疾病处理 / 117

孕早期异常情况与疾病处理 / 117

孕中期异常情况与疾病处理 / 121

孕晚期异常情况与疾病处理 / 131

孕妈妈的日常护理与保健 / 138

孕期检查与保健 / 138

孕妈妈穿衣有道 / 146

孕妈妈全身护理方案 / 148

孕妈妈安胎养胎菜谱推荐 / 151

不可不知的孕期禁忌 / 158

孕期应知的饮食禁忌 / 158

孕期应知的行为禁忌 / 164

不可不知的妊娠常识 / 170

何谓围产期 / 170

双胞胎妊娠 / 171

孕期一定要重视的身体信号 / 172

妊娠日记——珍贵的妊娠档案 / 172

妊娠期生殖系统的三大变化 / 173

脐带——胎宝宝的“生命线” / 174

胎盘——胎宝宝的“水晶宫” / 175

预产期的推算方法 / 176

第四章 迎接宝宝的诞生

分娩时可能遇到的“危机”

及处理方法 / 179

胎儿宫内窘迫 / 179

低血压 / 180

早期破水 / 181

前置胎盘或胎盘早期剥离 / 182

新生儿败血症 / 183

分娩方式巧选择 / 184

顺产，痛并幸福着 / 184

剖宫产，利弊并存 / 185

阴道助产分娩，

不得已而为之的助产术 / 186

无痛分娩，有效减轻产痛 / 187

水中分娩，减轻分娩过程中的痛楚 / 187

豪华的贵宾式分娩，让你更轻松 / 188

全新导乐陪产，给产妇特别的爱 / 189

分娩过程全指导 / 190

临近分娩时的迹象及护理 / 190

预产期提前或推后 / 191

顺产产程全记录 / 192

影响产程快慢的因素 / 193

如何帮产妇缓解分娩时的痛苦 / 193

积极配合医生，让生产更顺利 / 194

“侧切”术：为胎宝宝通过

产道提供空间 / 195

第五章 产后护理和恢复

月子期的生活保健 / 199

适当下床活动 / 199

月子期应知的卫生常识 / 201

产后护理和调养 / 202

剖宫产术后护理方案 / 204

产后宫缩 / 205

产后忌用收腹带 / 205

产后按摩保健 / 206

产后子宫恢复 / 208

月子期的饮食和营养 / 209

月子期的饮食要求 / 209

产妇的营养来源 / 211

妈妈哺乳期饮食禁忌 / 212

适当吃些水果 / 213

多吃豆制品有益健康 / 214

产后出血的饮食疗法 / 215

月子期的饮食误区 / 215

走出月子期保养的10个误区 / 216

新生儿的喂养与乳房保健 / 218

初乳最珍贵 / 218

母乳是宝宝最理想的食物 / 219

如何保证乳汁充沛 / 220

什么是正确的哺乳方式 / 221

为什么要及时挤奶 / 221

产后乳房保养 / 222

如何减轻乳房胀痛 / 224

哺乳期乳房护理 / 225

如何保持乳房弹性 / 226

哺乳期妈妈药物禁忌 / 226

产后快速塑身方案 / 227

抓住产后塑身的黄金时期 / 227

几种产后健身运动 / 228

产妇应避免的运动 / 230

产后如何瘦腿 / 230

产后如何更漂亮 / 231

怎样淡化剖宫产的疤痕 / 232

8 种食物让产后肌肤获得新生 / 233

女性产后需要改善的肌肤问题 / 234

如何改善产后阴道松弛 / 236



附录 高龄产妇的 N 个烦恼

烦恼 1——各种压力惹人烦 / 239

烦恼 2——事业孩子如何选 / 240

烦恼 3——身体不适怎么办 / 241

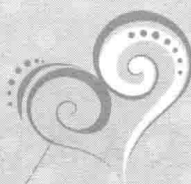
烦恼 4——胎儿畸形怎么办 / 242

烦恼 5——流产率高害人惨 / 243

烦恼 6——分娩方式怎么选 / 244

烦恼 7——缺乏母乳怎么办 / 245

烦恼 8——照顾宝宝是难题 / 247



|第一章|

做好准备，30 几岁 生下健康宝宝

LOVE OF
BABY

- 一、你做好为人父母的心理准备了吗
- 二、女性孕前要了解的 10 件事
- 三、女性孕前应做好的 13 项准备
- 四、女性孕前要做的 8 项身体检查
- 五、备孕期丈夫要做到的 8 件事



你做好为人父母的心理准备了吗

★ 生育的最佳年龄

对绝大多数人来说，在适当的年龄恋爱、结婚、生子是顺理成章的事情。女性应该选择在最佳年龄段生育，这对孩子的健康成长十分有利。研究显示，女性的最佳生育年龄在 25 ~ 30 周岁之间。条件允许的女性最好在这个年龄段把孩子生下来，最迟不要超过 35 周岁。

25 ~ 30 周岁之间女性的生殖系统、神经系统等已经完全发育成熟，生殖功能最旺盛，子宫收缩性最好，发生难产的可能性最小。女性在这个阶段生育，会大大降低生育的危险性。这个年龄段的女性卵子的质量也最好，生下来的孩子往往比较健康、聪明，同时流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生概率也是最低的。

一旦超过 35 周岁，女性就比较容易患上胃病、胆囊炎、高血压以及各种妇科疾病，不管哪种疾病，都是孕妇的大敌。女性在 35 周岁以后怀孕，很容易出现妊娠期糖尿病、妊娠高血压、羊水过多等情况，并且容易难产，产后并发症也难以根治。同时，生下来的孩子健康状况也令人担忧。

女性生育不宜过晚，但也不宜过早。25 周岁之前女性的身体发育还未完全成熟，自身就需要很多营养。一旦怀孕，孕妈妈就要和胎儿争夺营养，对双方的健康都十分不利。

因此，25 ~ 30 周岁是女性生育的最佳年龄！

★ 做好为人父母的心理准备

虽然怀孕会给 30 几岁的孕妈妈带来更多的幸福感，但是欣喜之余，受“孕妇年龄越大，生育畸形儿的危险系数越高”这一论断的影响，30 几岁的孕妈妈不免会多出几分担忧：年龄大了怀孕是否意味着流产和胎儿畸形的概率更大？宝宝是否能够健康出生？虽然高龄怀孕是流产的一个因素，但和年龄相比，心理因素

的影响更为重要，因此，夫妻双方准备怀孕前一定要做好充分的心理准备。心理准备是比较容易被忽视却又十分重要的孕前准备。因为孕妇如果长期处于焦虑不安等消极情绪中，身体的激素分泌会受到负面情绪的影响，从而使胎儿不安、躁动，甚至引发流产。

因此在准备怀孕前，夫妻双方就要做好充分的心理准备。因为孩子的诞生意味着目前生活方式的改变，你面临的不仅是新生命降临的喜悦，更多的是突然而至的诸多责任。在喂养、教育宝宝等很多事情上，你都要花费大量的时间和心血，你会失去很多原本属于自己的时间，甚至事业的发展也要受到影响。

准备怀孕前，夫妻双方在心理上要做好以下几项准备：

1. 怀孕期间，妻子的体形、饮食、情绪、习惯以及对丈夫的依赖性都可能与以往不同；
2. 有了孩子以后，生活空间会发生变化，自由度会大大降低；
3. 孩子出生后，夫妻双方很可能有意无意地把生活重心或者情感重心转移到孩子身上，从而忽略对方的感受；
4. 妻子怀孕时，平时能够胜任的家务会转嫁到丈夫身上，孩子出生后，夫妻双方对家庭的义务和责任更是与日俱增。

当然，从另一个角度看，孩子降生带来的快乐是其他任何事情都无法取代的，看着孩子一天天长大，父母们一定不会后悔自己付出的努力和心血。

★ 父母的心理状态对胎儿的影响

孕育下一代是一个复杂而微妙的过程，它要受生理、心理、环境等多重因素的制约，其中父母的心理状态至关重要。近年来，有许多夫妻身体并没有任何问题，可眼看着年龄越来越大，却总也怀不上孩子，殊不知这极有可能是心理原因造成的。

神经内分泌学说指出，父母的心理状态直接影响下一代的身体健康。有心理学家曾对二战前后出生的婴儿进行调查，发现这些婴儿神经管畸形的发病率明显高于以往。究其原因，一方面是因为战争使人们流离失所，食不果腹；另一方面则很可能是因为人们的心理状态长期处于焦虑和不安中，这种负面情绪对生育很



不利。临床研究显示，男性精子的活动状况和女性卵子的成熟过程都直接受情绪的影响。

心理变化和情绪通过三种途径影响人的生育功能。第一，不安和焦虑等负面情绪首先被大脑转换为信号传到下丘脑，下丘脑负责分泌性激素，对卵子和精子发育以及生殖器官发育都会产生直接影响；第二，人体产生负面情绪时，肾上腺激素会加速分泌，肾上腺髓质是内分泌器官，它也会对人的生育功能带来影响；第三，人的中脑、脑干产生的神经介质对人体各种功能都有影响。

因此，夫妻双方只有保持积极健康的心理状态，才有可能孕育出聪明健康的下一代。

★ 做妈妈的心理准备

尽管现代社会人们的生活丰富多彩，女性结婚生子的年龄在不断推迟，但是随着年龄的增大，女人对孩子的渴望会越来越迫切。30 岁的女人在要孩子这件事上往往是非常矛盾的：她们既渴望有一个完整的家——丈夫、孩子都围绕在自己身边，又担心怀孕和生育后身材无法恢复，以往的美丽和窈窕不复存在；既希望享受做母亲的幸福，

又担心为了家庭和孩子而变成“黄脸婆”，甚至会牺牲自己的事业；既盼望通过生孩子使自己的人生更完整，又恐惧生孩子时的疼痛和危险。

然而，女性必须懂得，不管你年龄有多大，从你决定怀孕的那一刻起，就意味着你必须承担未来抚养和教育孩子的重任。孕育下一代是一项伟大而神圣的工程，尽管你会有不适、有烦恼，但其中的幸福、喜悦和自豪也是你从未体验过的。

因此，准备怀孕的女性应坚信，怀孕、分娩是女性必经的人生历程，目前的医疗条件足以让你平安地迎接新生命的到来。而为了完成把孩子顺利带到这个世界上的使命，你应该以积极的态度去克服困难、消除烦恼。



事实证明，同样是在30多岁怀孕的女性，那些有心理准备的孕妈妈同没有心理准备的孕妈妈相比，怀孕期间的生活往往会顺利很多，孕前孕后的生活也比较轻松愉快。这对胎儿的健康成长和顺利出生是十分有利的。

★ 做爸爸的心理准备

在面临孕育下一代的问题上，男性的顾虑也许不像女性那么多，但是他们也并不轻松。虽然和20几岁的男人相比，30几岁的男人已经有了相对稳定的物质基础，经济上的压力已经不再是他们担心的主要问题，但是他们还是会有很多其他的顾虑：他们会更多地担心妻子怀孕后体形和性情都发生变化；担心事业受到影响；担心彻底失去自由；担心妻子能否平安度过孕期并顺利生产；担心妻子会过分关爱孩子而冷淡了自己。

需要指出的是，身为丈夫，既然决定要孩子，你就要做好面临一系列生活考验的心理准备。你考虑问题时要全面，心理承受能力要比以往更强大；在妻子最脆弱的时候，你要更坚强，感情上要比以往付出得更多；你必须要想到，妻子需要你的支持、帮助和理解，她想看到你的镇定、乐观和自信。能做到这些的男人，才是一个真正有责任感的男人，你们将来的三口之家也才会更加幸福和睦。



女性孕前要了解的10件事

★ 月经周期要了如指掌

准备要孩子的女性很有必要先掌握一些关于妊娠、分娩的知识，其中最重要的一项是要掌握自己的月经周期。30几岁的女性月经周期已经非常稳定了，如果能掌握好自己的月经周期，那么就能清楚地了解自己的身体在每个月内都发生着怎样的变化，并且能够在第一时间发现自己是否怀孕。

女性的月经周期大部分都是 28 天左右，具体时间是指从本次月经来潮的第一天到下次月经来潮的前一天。当然，月经周期是因人而异的，有的女性短一些，大约 23 天，有的则长一些，大约 35 天，这个区间以内都属正常现象。如果少于 23 天或者多于 35 天，那么就应该考虑月经是否异常了。

对于已经有怀孕计划的女性，如果月经推迟 7 天以上，那么就应该引起注意了。建议采取验孕措施或者直接到医院做 B 超检查，确认是否真的怀孕了。此外，如果你在两次月经之间或同房后有出血的现象，也应去医院做检查。

★ 验孕棒和验孕试纸的使用

验孕棒与验孕试纸的原理相同，主要是利用尿液测试一种叫做人类绒毛膜促性腺激素（简称 HCG）的怀孕激素。女性怀孕后，胎盘会分泌出这种激素，分布在尿液和血液中。根据调查，验孕棒和验孕试纸的准确率高达 99%，和血液检验的准确率不相上下，但是费用相对来说便宜很多。

验孕棒和验孕试纸在一般药店均有销售，不仅价格低，而且不需要医生处方。操作方法也很简单，只要将尿液滴到指定位置就可以了。如果验孕棒和验孕试纸上面出现两条线，就证明尿液呈阳性，说明已经怀孕了；如果出现一条线，证明尿液呈阴性，说明没有怀孕。

另外，使用这种方法也能在最大程度上保护个人隐私，只要在任何一个地方找到一个卫生间，没几分钟就能得到结果。



使用验孕棒和验孕试纸，应注意以下几点：

1. 最好用起床后的第一次尿液检测，因为此时尿液中 HCG 的浓度最高。如果没能在这个时间检测，也最好等尿液在膀胱中停留至少 4 小时后再检测。

2. 不要为了增加尿液而过量喝水，这会降低 HCG 的浓度，影响验孕的准确率。

3. 测试前如果服用了某些药物，也可能影响测试结果，所以一定要先仔细阅读说明书，看自己是否服食了影响验孕结果的药物。

4. 一般情况下，怀孕 10 天以后，尿液就会显示出人类绒毛膜促性腺激素的浓度，但是如果在怀孕后的 10 天内进行测试，结果很可能显示的是没有怀孕。

5. 验孕棒和验孕试纸均为一次性用品，不可反复使用。

★ 生男生女谁决定

生男生女历来是人们最关注的话题之一。由于孩子是在母亲体内孕育的，所以自古以来人们理所当然地把生男生女的决定因素归结到母亲身上，其实这种看法是十分不科学的。作为新时代有知识、有文化的人，我们应该对此有一个科学的认识。

科学证明，生男生女并不是由女性决定的，而是由男性的性染色体决定的。所谓性染色体，就是指决定性别的染色体。众所周知，人类有 23 对（46 条）染色体，其中 22 对为常染色体，1 对为性染色体，女性的性染色体为 XX，男性的性染色体为 XY。女性卵子的染色体只有 X 一种，男性精子的染色体却有 X 和 Y 两种。精子跟卵子结合后，如果含 X 型染色体的精子与卵子相结合，受精卵为 XX 型，胎儿的性别就是女性；如果含 Y 型染色体的精子与卵子相结合，受精卵为 XY 型，胎儿的性别就是男性。

由此可见，生男生女的关键在于跟卵子结合为受精卵的是含 X 型染色体的精子，还是含 Y 型染色体的精子。而这种结合是自然的、随机的，是人力无法控制的。也正因为这样两性比例才大致趋于平衡。

目前国内医学的发展水平，早已能够使人们在怀孕早期就能检测胎儿的性别，怀孕 40~60 天，即可通过吸取绒毛细胞判定胎儿性别；怀孕 3~4 个月后，用羊膜腔穿刺抽取羊水，经过特殊的细胞培养和染色后，也可以检测出胚胎的性别。需要强调的是，这些检测不是为了满足准爸爸和准妈妈想知道胎儿性别的好奇心，而是为了优生。比如有些家族有血友病、进行性肌营养不良等遗传疾病，这种疾病只传给男性后代，所以如果产前检测出胎儿为男性，建议立即停止妊娠。

★ 停避孕药后不宜立即怀孕

30 几岁才准备怀孕的女性中很多人都可能采取过各种各样的避孕措施。这里特别要提醒服用过避孕药的女性：停药后不要立即怀孕。避孕药的原理是利用大量外源性激素抑制身体内源性激素的分泌，扰乱子宫内膜的正常增生，使宫颈黏液的成分和黏稠度受到影响，从而达到避孕的目的。无论是长期避孕药还是短期避孕药，大多都含有性激素，这种激素类药物在人体内停留时间较长，残余药物需要经过几个月的新陈代谢才能彻底排出体外。

因此，为了避免胎儿受到不良影响，服用避孕药的女性最好不要在停药后立即怀孕。服用短期避孕药的女性，建议停药后 3 个月再怀孕；服用长期避孕药的则不能突然停药，必须换成短期避孕药，服用 3 个月后再彻底停药，然后再经过 3 个月才能怀孕。停药期间最好采用安全套避孕。

★ 抓住排卵期科学受孕

对于月经周期比较稳定的女性，排卵期通常发生在下一个月经周期开始前的 12~16 天。卵子自卵巢排出后在输卵管内能存活 1~2 天，以等待受精，所以在卵子排出的前后几天里同房很容易受孕。排卵日只有一天，一般将排卵日的前 5 天、后 4 天，连同排卵日当天在内的 10 天称为排卵期。这一时期，女性最易受孕，因此又称为易受孕期或危险期。

根据专家研究，女性在排卵期的主要表现有以下几方面：

1. 性欲旺盛、食欲不振。女性在排卵期饭量最小，这是由人类的动物本能决定的——处于排卵期的雌性动物会把精力放在寻找雄性动物交配上，而不是放在食物上。

2. 精力旺盛。这也是由人类的动物本能决定的——为了成功吸引异性，雌性动物会想尽办法表现自己。在排卵期内，女性的心情可能变得很好，气质也更加迷人，而且抽出一切时间打扮自己，使自己看起来更加妩媚，这些都标志着女性正处于受孕的最佳时期。

3. 免疫力下降。排卵期的女性阴道黏液会变得稀薄，这是为了方便精子通过从而增加受孕的概率。与此同时，鼻腔的黏液也会变少，从而使细菌有机可乘。