

30岁以后做妈妈

[英] 克劳迪娅·斯帕尔 著
王 朋 翻译
刘 媛 审校

● 晚育妈妈完全指南 ●



● 生活的阅历会更好地转化为母亲的技能，晚育妈妈会更稳定、更自信、更有耐心

● 本书上市后立刻荣登英国亚马逊“育儿丛书”（the motherhood books）排行榜第4名



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

30岁以后做 妈妈

● 晚育妈妈完全指南 ●

[英] 克劳迪娅·斯帕尔 著

王 朋 翻译

刘 媛 审校



图书在版编目(CIP)数据

30岁以后做妈妈 / [英] 斯帕尔著;王朋译.-- 济南:
山东科学技术出版社, 2015
ISBN 978-7-5331-7670-9

I. ①3… II. ①斯… ②王… III. ①妊娠期—妇幼保
健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知
识 IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第312185号

30岁以后做妈妈 ——晚育妈妈完全指南

[英] 克劳迪娅·斯帕尔 著
王 朋 翻译
刘 媛 审校

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出 版 者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印 刷 者：山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址：山东省临沂市高新技术产业开发区新华路

邮编：276017 电话：(0539) 2925659

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：14.5

版次：2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7670-9

定价：39.00 元

序言

写作这类书籍离不开大量的调查和研究。我除了广泛研究和查阅从分娩到育儿的专业资料外，还进行了无数次的调查采访，其中包括一些妊娠、分娩、育儿及女性健康领域的权威和专家，诸如米歇尔·奥当、伊娜·贾斯金和克丽丝汀·诺斯鲁普等。多数情况下我都会亲自登门拜访这些专家，但有时也会通过电话向他们咨询。我还亲自面对面采访了 50 多位 35 岁后才生育子女的高龄妈妈，正是这些采访使我开始关注高龄母亲的问题。在本书中我多次引用了这些专家和高龄母亲的观点。

我还通过专题研究——一项包含 30 个问题的问卷调查，收集了不少信息和数据。有 60 多位妇女填写了问卷并完成了评价。我确信问卷信息能够反映该年龄段的普遍性，即使增加参与问卷的人数，其结果也会相似。

本书的读者会发现我有时用“她”有时又用“他”来称呼胎儿，这样做是为了弱化性别概念，也为了避免烦琐地使用“他或她”作为称谓。此外，我都用单数来称呼胎儿，即使可能是双胞胎。

源于作为新闻记者而养成的习惯，我给出的建议通常是多元化的。尽管如此，这些建议也无法替代你可能需要的医疗诊治。如有任何医学上的疑问，请务必咨询专业医生。



引言

到底有没有生育的最佳时机呢？

20多岁时，我们在努力争取和接受高等教育，并忙于工作和事业。我们希望过得开心、自由，渴望未来的生活充满激情和令人兴奋。“如果此时有了孩子，将会妨碍自己未来的发展，也会束缚住自己和他人。”——我曾经就是这么想的。我的青春我做主，自己还有太多的东西要学要做，还有太多不安定的因素。

不知不觉中你过了30周岁。你也许拥有过几段不错的情感，可能也伤心过，并悟出了世上没有永恒的道理。但此时的你变得更安逸、更聪明、更性感、更能掌控自己的生活。有时你又会感到很迷茫，于是想去探究和实现自己更深层的目标，而这些往往可以在职场中找到。30出头这几年，你或许会义无反顾地去“闯出一片天地”。此时你可能已经有了男朋友，但往往他对家庭的兴趣没有你大。

转眼间就接近35岁了，你开始想要孩子了。这种想法的产生并非是因为你已经拥有了生活中想要的一切，也不是因为你已经达成了某个心愿——仅仅是因为周围的亲朋好友都在对你说该抓紧了，生育宝宝的最佳时机又即将过去，你的身体开始走下坡路了……时光飞逝，你和卵巢都在变老，恐惧感涌上心头。此时，你也许已经结婚，但如果另一半还没做好心理准备，你该怎么办？你也许仍是单身，

正在积极寻觅另一半，又不能找个男人赶紧结婚生子。你的工作怎么办？你能应付得了当妈妈和挣钱养家这两件事情吗？这些问题都是处在生育期的现代女性们所面临的矛盾和困惑。她们有许多事情要做，但又没有太多的时间和精力。

为了实现更幸福美好的生活而推迟生育，不论是追求自我、寻找理想伴侣还是创业，这些对宝宝而言都是好事。生活的阅历会更好地转化成母性的技能，你会更稳定、更自信、更有耐心。寿命的延长意味着你可能更加长寿，可以亲眼看到孩子们长大成人。现在大多数人在 40 岁时都还精力充沛、神采奕奕，完全有能力完成人生的这件大事：孕育一个健康的宝宝。

或许你已经有了一个孩子了，你可能会担心年龄大了，再次怀孕生子会跟从前完全不同。

要想改善健康状况，能做的事情很多。有充分的科学证据表明，恰当的营养与健康息息相关。多关注自己的健康状况，这是成为晚育父母的关键。健康不只是身体上的，还包括精神、情绪和思想等。如果一切处在平衡和谐状态，我们就有足够的力量战胜疾病。畅销书作家也是本书的出版商路易斯·L·海（Louise L. Hay）说过：“你选择的思想和选择的食物同样都与你的健康息息相关。”

这本书还会给你带来快乐。当下，做母亲也是一项责任重大的“工作”，增添点幽默或许能让你轻松许多。

请记住：每个女人、每个孩子、每个人的境况都有所不同。在你读完这本书并积累了很多对自己有用的信息后，我衷心希望你能尊重和相信自己的直觉，发现和挖掘宝宝与生俱来的智慧，这样这本书的目的就达到了，你也就找到了自己所需要的最完美的孕育指南。



晚育妈妈完全指南

目 录

序言	1
引言	2
第1章 你准备好了吗	5
第2章 怀孕的关键：增加自然受孕概率	21
第3章 用一点现代科学帮助怀孕	49
第4章 当有些不良情况时	67
第5章 妊娠——孕早期	81
第6章 检查和决定	105
第7章 妊娠——孕中期	117
第8章 妊娠——孕晚期	133
第9章 重头戏：分娩	153
第10章 宝宝的需求	179
第11章 你的需求	209



第①章 你准备好了吗

所有的改变

成为一名母亲将开启一段未知的、艰辛的旅程，这将是一个无法逆转的人生改变，但我从未听到有谁后悔成为一个妈妈。一个宝宝的诞生也意味着一位新妈妈的诞生，而且她将在今后的岁月里一直延续这一角色。晚点做母亲其实是一件令人兴奋的事情，这时的你更加了解自己。与年轻妈妈和孩子们一起走向成熟不同，大龄母亲的转变往往会更加彻底。

孩子的出现会改变你生活的重心。宝宝出生后的第一年是最紧张、最忙碌的，他将彻底占据你的生活。你要跟自己的许多爱好挥手告别。这是因为从“我”到“妈妈”的改变会将你牢牢锁定在最不重要的位置，而你的宝宝则成为最重要的人，比任何人都重要，包括你的丈夫。孩子的降临开启了你和他以血缘为纽带的延续终生的关系，这是人类最强大的关系。

初为父母会有许多不可思议的事情发生。尤其是看到眼前弱小的需要帮助的小宝宝时，我们会很担心甚至流泪。很多人会跑去找父母帮忙，并开始无缘无故地大惊小怪。我就变成了一个操心婆和胆小鬼。过去我敢去游乐场坐摩天轮，可现在我丈夫开车，即使坐在后座上我也会惴惴不安。做妈妈也会给你带来很多好处，会让你很容易就产生幸福感和满足感。你会发现一种新的爱，一种永不枯竭而且不图回报的爱。



做母亲是女人最本能的欲望之一，而社会、文化的压力有时会起决定性作用。如果周围的朋友都已经有了孩子而你却没有，你可能会有一种被落下的感觉。当然，做妈妈并不是女人必须要体验和经历的事情，不过，那种从怀孕、分娩再到怀抱新生儿无限欣喜的感觉是那么奇妙，相比之下，其他的一切都黯然失色。这个过程让人类得以繁衍，让世界得以前进。

为什么晚生育

妈妈如是说

日常生活中我们会有许多选择，但哺育孩子是个例外。过去，我们的母亲总是为了生计而忙碌着，无法发现自己的潜力和实现自己的梦想，于是把希望和梦想寄托到我们这些儿女身上。而我们这一代女性学习、享乐、旅游、工作，常常比男人更努力，也往往比他们做得更好。但是仔细回想一下会发现，我们竟然与妈妈们的经历十分相似：事业和孩子不可兼得。于是，我们耐心等待直到时机成熟。可遗憾的是，要孩子的最佳时机却迟迟没有到来。

不只是我们的妈妈，凡是有想法的人都说要等时机成熟再要孩子，都说要有自己的一番事业（而不仅仅是一份“工作”），因此不该匆匆决定要孩子。在当今这个艰辛的充满物欲的世界里，年轻女性已经不再那么理想化了，我们或许是抱有浪漫幻想的最后一代人了。

等待如意郎君

我们这一代的女性大都既独立又爱挑剔，在人生的“最美好的岁月”里，我们都在努力寻找完美伴侣。寻找“完美伴侣”的过程在一开始是激动和有趣的，但最终往往会变得疲惫、沮丧甚至心碎。与我们相处的男性大都是同龄人，他们中的许多人还没有共筑爱巢过日子的打算，即使已经到了“想要生孩子”的程度，但此时你如果表现得比他更迫切，即使流露出一丝这样渴望的眼神，也会让他退避三舍。大家都说“要选就选最好的”，于是，我们努力去寻找更好的丈夫，去寻找自己的灵魂伴侣。而下一个完美目标也许就在咫尺，也许10年后才会出现。

大多数女性到了35岁会有一种紧迫感，这个年龄被《欲望都市》中的凯莉定义为“正式老了”。我的一位朋友和她多年的男友分手了，原因是妇科医生告诉她该考虑怀孕的事了。当得知这一情况后，她把男友逼到墙角追问，可他的男友却说40岁之前不考虑要孩子的事。她断绝关系的理由对于这个年龄段的女性来说是很典型的。在《老友记》中有这样的一幕，蕾切尔在她30岁的生日聚会上与男友闹起了分手。她宣布自己想在35岁生孩子，并说如果要完成这个5年计划，现在就应该和男友结婚了。

根据本书所做的调查，有一项结果很有趣却并非出人意料：大部分女性推迟生育年龄的原因是在花时间寻找如意郎君。



麦当娜（美国著名女歌手、演员）是很多我这代女性眼中的叛逆偶像。她38岁时怀了第一个孩子。我那时28岁，我把印有她怀孕消息的报纸剪下来贴在记事板上，提醒自己还可以舒舒服服地过上10年，10年之后再生孩子也不晚。生活太美好，好到我們不想有任何改变。今天，我可以高兴地说我做到了：39岁怀孕，在还差两个月40岁时生下了第一个孩子。你可以说我给身体里的细胞“编了程”，而它们也接受了这一指令！

“代沟妈妈”

随着生活水平的提高，人的寿命也在延长，许多女性当大龄妈妈的信心也增强了。“代沟妈妈”指的是生育了一个孩子至少10年后再次当妈妈的妇女。在离婚率高达50%的美国，再婚的人约有一半会再次怀孕生子。

家中要再次堆满尿片、帮孩子应付数学测验和粉刺问题（这时候大的孩子已经步入青春期），这种从头再来一次的经历确实具有挑战性。可是，一个婴儿的降生的确能把整个家庭凝聚在一起，大孩子会同他的小弟弟或小妹妹建立起一种特殊的关系。别忘了，现在雇佣保姆可不便宜啊。照顾一个蹒跚学步的宝宝能让他的哥哥（或姐姐）不得脱身，也因此能让他们远离网络游戏。实际上你可以躲进洗手间休息一下，大可放心把弟弟（或妹妹）交给他们的哥哥（或姐姐）照看一会儿。



30岁以后
做妈妈

晚育妈妈完全指南

大龄母亲的优势



- **宝宝更健康** 美国得克萨斯大学的一项研究表明，晚育母亲生育的子女比年轻母亲生育的子女更健康。
- **自身更注重保健** 在对一组年龄超过35岁的孕妇的调查中发现，有86%的人通过改变营养摄取、生活方式、休息模式等途径来改善健康状况。她们会有意识地避免各种有害物质，有意识地改变工作、日常生活和运动等，以便适应孕期变化。
- **情绪更好** 意大利的一项研究表明，在孕期中，35岁以上的女性较少表现出身体紧张感和焦虑感，而心情愉悦和精力充沛的感觉会更强烈。
- **多采用母乳喂养** 事实证明，由于见多识广，晚育的妈妈们的母乳喂养的时间更长。
- **产后忧郁症较少** 研究表明，同年轻妈妈相比较，成熟母亲不易发生产后抑郁。
- **照顾孩子的时间更多** 研究证明，年长些的父母会有更多时间花在孩子身上。
- **在孩子身上投入更多财力** 研究表明，年长的父母子女一般比较少，他们会与孩子分享更多财富。
- **孩子智商更高** 一项基于4300位大龄母亲的研究发现，她们的子女在学业上更优异，表现也更好。研究者认为，其原因可能是年长妈妈更能注重自己孕期的营养充足，也可能是其家庭氛围更有助于学习。
- **大龄母亲更长寿** 无数研究表明，晚生育会延长母亲寿命。实际上，40岁后生育的女性活到百岁的概率会提高4倍。生育的黄金年龄，从身体健康状况和长寿的角度看，应该在34~40岁。

个人生活方式上的优势

晚育的妈妈往往更安定，并且已经做好了当妈妈的准备。她们往往更加成熟，更能较好地应对各种情绪和家庭财政方面的状况。这些都会给宝宝营造一个更安定、更健康的成长环境。很多大龄女性都认同她们会比年轻时就当妈妈更加称职，她们拥有了更多的智慧、时间和耐心来抚养孩子。

根据我的调查，女士们认为大龄母亲的优势大于劣势。她们感觉投身家庭的准备更充分了，因为她们没有错失独立的机会，因此也不在意放弃部分自由。大约63%的人说现在是生育的最佳时机，9%的人说她们甚至会等到更晚。

专家的观点

很多晚育的女士的确很能干并成为出色的母亲。她们有很多优势：她们很投入也很欣赏自己的孩子；她们经济上更稳定，也有很好的人脉；为了集中精力照顾孩子和家庭，她们不再熬夜、不再抽烟；她们有机会发掘生活中的其他方面，并且确信自己已经准备就绪。

——戈登博士

当女士们年龄大些时，她们会把生活处理得更有条理，因此她们做母亲的思想准备也更充分了。

——思蒂·韦斯特

年龄大是优势，因为她拥有了丰富的经验、成熟的人格、系统的教育和心爱的事业。年长的女性更关注健康，自我准备更充分。她们把怀孕当作首要任务，就像是要完成某种历程。

——詹妮特·博拉思卡斯

几点个人观点

怀孕会产生一种很神奇的效果，让人青春活力再现，这是我们大部分人都乐于接受的。体内产生的激素会使头发又粗又长，指甲变得也更坚韧。由于血量增加，你的双颊变得红润，这就是著名的“妊娠光辉”。此外，你的胸部会变得更丰满，让你看上去更加性感迷人。

女人20岁，孩子会毁了她；女人30岁，孩子会保护她；女人40岁，孩子让她重现年轻。

——莱昂·勃鲁姆（法国前总理）



几点劣势

医生的担心

大龄妈妈的主要不利因素往往是医学方面的。但是研究表明，晚育母亲“更不容易发生危险行为”，那么这些医学上的风险就会大大降低了。走进任一家酒吧，在喝酒的女性多半是年轻姑娘。20多岁时的我，也曾经常和男士们拼酒，这样的饮酒习惯一直持续到我30岁出头。我那时最热衷的嗜好就是跟闺蜜们到酒吧里喝酒、喝咖啡，结识朋友，感悟人生。可现在，各种新鲜果蔬更让我着迷。



这是40岁生日最棒的礼物，这是做母亲的最佳时间，丝毫没有年轻妈妈会有的牺牲感。妈妈问我：“你干吗母乳喂养孩子那么长时间？都不能出去休闲一下。”可是，我为什么非要出去呢？那种生活我已经“享受”了20年，你不想一辈子都以27岁时的生活方式活着吧？！

——克莱尔（40岁生宝）

现在人们都爱谈论风险。大龄妈妈经常被警告宝宝患有各种缺陷的可能性会增加，因为一般认为宝宝患这些缺陷的风险会随着孕妇年龄的增加而增加。根据统计，40岁的产妇生育唐氏综合征婴儿的概率是1%，但这也意味着她有99%的概率孕育健康宝宝。其他被认为和高龄产妇相关的妊娠综合征，如糖尿病、先兆子痫及高血压等，均没有统计数据证实。我个人的调查结果显示，大龄妈妈中有83%的人不会出现任何形式的妊娠综合征，有3%的人会患妊娠糖尿病，2%的人会患先兆子痫，5%的人会生育早产儿。而这些数据相对于任何年龄段的孕妇来说都是正常的。一项美国的调查显示，50岁以上的产妇，其妊娠风险甚至不高于年轻产妇。她们也不会因为体力或精力不足或是因为初为人母的压力过大而表现出力不从心。

如果排除了那些广为人知的风险，高龄产妇同其他孕妇并无明显差异，她们完全有机会生育一个健康宝宝。

——迈克尔·奥当博士

焦虑和消极情绪不利于健康妊娠，尤其是关键的妊娠期。因为第6章会涉及所有检查和成见，所以在妊娠章节中可以关注些更有趣的内容。

我发现大龄妊娠最大的不利因素是人们会把你当成高危者对待。危险因素的确存在，但是大部分大龄孕妇都会做得很好。对她们来说，最大的障碍是由于年龄因素而产生的对困难的预期，以及由此引发的紧张和不安。

——詹妮特·博拉思卡斯

另一个常被经常提及的大龄妊娠的不利因素是高流产率。不论在什么年龄段，流产会涉及所有女性。最新研究表明，现代医学可以采取多种方法降低流产风险，这些方法在第2章和第6章中有详细介绍。

还有就是围绕整个生育问题的热点争论。现在不孕不育不仅困扰35岁以上的女性，而是一个影响着每个人的世界性问题。这一问题应部分归咎于我们的食品和环境中的毒素。下一部分“一些错误认识”及第2章和第3章，将探讨年龄增加和可怕的生育能力降低的问题。

生活方式的弊端

根据我的调查，大部分受访者认为，大龄母亲的主要不利因素是会感到更疲惫。可是这很难比较，无论是适龄还是高龄，怀孕生育都会让人筋疲力尽。就我个人而言，我比那些年轻妈妈更能忍受半夜被吵醒的困扰，而她们常常需要更长时间的休息。

我觉得晚育最大的不利之处在于无法生育多个孩子。由于“时光流逝”，你一般只能拥有独生子女或是两个年龄相差不大的子女。每次怀孕生育之后，你都需要很好的恢复，这也将在本书后面的章节中详细讲述。



让很多人惊讶的是，处在社会较低阶层的女性妊娠的危险性竟然比高龄妊娠还高。

一些错误认识

精神高于物质

现代社会中长大的普通女性常会听到类似的告诫：生育能力会随着年龄的增长而下降。我在瑜伽馆认识的一位 29 岁的女性朋友对我说，妇科医生建议她马上怀孕，她说：“我还不到 30 岁，工作上刚刚有点起色，而且我连男朋友还没有啊！”许多接近 30 岁的年轻女性都受到过这样的告诫和惊吓。当你的耳边不断传来你的卵子质量下降的说法时，你或许开始相信了。有太多的话题都在说关于大龄女性妊娠时可能面临的局限性等不利因素，而不是有利的因素。

如果你把自己的身体视为一颗定时炸弹，它会先在你的生理上发挥作用。这些信息会误导并伤害女性。科学地讲，这会增加压力激素的分泌和生殖激素的产生方式，你的脑垂体会给卵巢发出信号。我们直到现在才真正了解，信念对我们的身体系统会产生深远影响。

——克丽丝汀·诺斯鲁普博士

现代科学正在确认人的精神会支配健康和衰老进程这一假设。哈佛大学教授艾伦·兰格通过多次研究证明，那些摆脱压抑心态的人，即使只有些许思维、语言和预期上的改变，都会使他变得更显年轻并且更长寿。

作家狄巴克·乔布拉还讨论过我们的思维如何控制身体上的每一个细胞，并且我们每个人都有影响和延缓衰老的能力。

如果说科学已经承认健康在很大程度上受精神支配，那么以此类推，生育能力也会如此吗？

在我的调查里，68% 的大龄母亲都说自己感觉比实际年龄年轻，没有一人感觉比实际年龄大。我们可以由此假设这些妇女都向自己的身体传送了正能量信息。调查问卷中最出人意料的结果是 35 岁甚至 42 岁以上的女性，其怀孕的速度竟然如此神速。65% 的夫妇只用了 3 个月就成功怀孕了，远远高于一般夫妻平均需要 8 个月的受孕时间。接受调查者中只有 15% 的夫妻用了 8 个月以上的时间成功怀孕。

还没有明确的数据证明年龄增长会导致受孕困难，尽管大多数医生都把它认定为既成

事实。生育能力关乎个体，受很多可变因素影响。为了使证据充分，我们需要把数据规范化，这意味着要进行比对。晚孕的真实数据很难获知，因为很多女性到40岁后也不会尝试主动受孕。

对生育能力下降进行夸大宣传，导致的一个后果就是40多岁甚至50多岁孕妇的高堕胎率。在英国，40~44岁打算堕胎的妇女与16岁以下少女的比例相近。有证据显示，这些人中的相当一部分都认定自己已经不能怀孕。

适应变化

1982年，希拉·吉茨格率先出版了一部关于大龄母亲的书籍，书名叫《30岁后再生育》。猜猜到了1994年图书再版时书名改成什么了？《35岁后再生育》。这一现象也完美地阐释了我们社会所发生的变化。现在30岁以上甚至40岁以上的新妈妈越来越多。1900年，妇女的平均寿命为46岁。而现在，这个年龄段的女性还精力充沛、性感犹存，而且依然可以孕育子女。如果我们已能延长寿命到可以看到孩子长大成人，那么生育能力不也同样可以延长吗？细胞分裂影响自然衰老的进程，由于衰老的细胞停止再生，从而导致人体组织的生命有限。根据正常的细胞分裂，人类可以活到120岁。这也保证了你即使是45岁生育，也完全能来得及当上祖母甚至是太祖母。

人类作为一个物种，导致进化的基础是我们拥有很强的适应性。有些科学家认为，绝经期是现代生命进化中的一次“事故”，他们认为妇女应在死亡时才会绝经。只在生命的部分时间段拥有生育能力在生物学意义上是讲不通的。科学家认为，由于女性的生殖系统要比男性复杂得多，所以它还没能跟得上或者还没能适应寿命的变化。

根据英国谢菲尔德大学的一项研究，人们可以推测现在晚育的趋势，将导致长效生殖基因的传承。

还有一个有趣的事实：墨西哥惠考尔印第安人是阿兹特克人的后裔，她们大多生活在墨西哥中北部的深山里，传统上直到40多岁甚至50多岁还生育子女，而且她们的寿命还在不断延长。关于其原因，一种解释是她们有着和我们不同的社会状况，另一种解释是她们纯天然的饮食和使用仙人掌做药材。

所以我的预测是：10年之内女性的生育期将会延长。这也并不意味着必须让年轻的妈妈们晚育，而是我们可以从现在开始，用正能量来改变大家的传统观念和认识。

宝宝会对我的事业产生怎样的影响

产假

在英国，约有三分之一休产假的妇女并未回归工作岗位，主要原因是她们无法适应工作后的作息时间。虽然现在双职工家庭的状况已经有所改善，有了更多兼职的机会、灵活的时间和更多的保育设施，但是也确实存在针对妈妈们的诸多不合理规定，这也是当前社会的一个现实。

一项为期30年的在18个国家进行的研究表明，延长产妇带薪产假大大降低了新生儿死亡的风险。每增加10周额外产假，新生儿死亡率就下降2.6%。在英国，如果把产假延长到1年，新生儿死亡率会降低6.8%。

在“我们要不要亲自养育”的讨论中，大家关注的焦点是能否挤出时间照顾婴儿。婴儿并不需要妈妈总在身旁，但心理学家认为，如果能有两到三人一直照看着宝宝，将有利于他们的成长。如果工作会使你感到开心，那么就没有理由不去工作。虽然会有一些负疚感，但只要你自信能让小宝宝得到很好的照顾，生活就不会变得更糟。记住，没有哪个决定是必须坚守的，可以根据具体情况随时调整。

成熟妈妈能够拥有的一大优势，就是产假更长一些。很多人因为要享受家庭团聚的宝贵机会而决定做个全职妈妈，或者她们会把重心从原来的以工作为主转移到以家庭为主。



人们会认为我是被宝宝困在家里了，其实在事业上给自己放个假也是个明智之举。我觉得如果你愿意等到38岁才要第一个孩子，那么牺牲一点工作时间来照顾他是完全合情合理的。坦白地说，在辛苦工作了15年以后，我感到自己值得这样做。我确信如果二十几岁要孩子的话，自己还不能或者不能充分准备好离开自己的工作。

——凯特（38岁生

家庭幸福

由于收入减少，即使只有一段时间，对于你已熟悉的生活来说也需要好好适应才行。