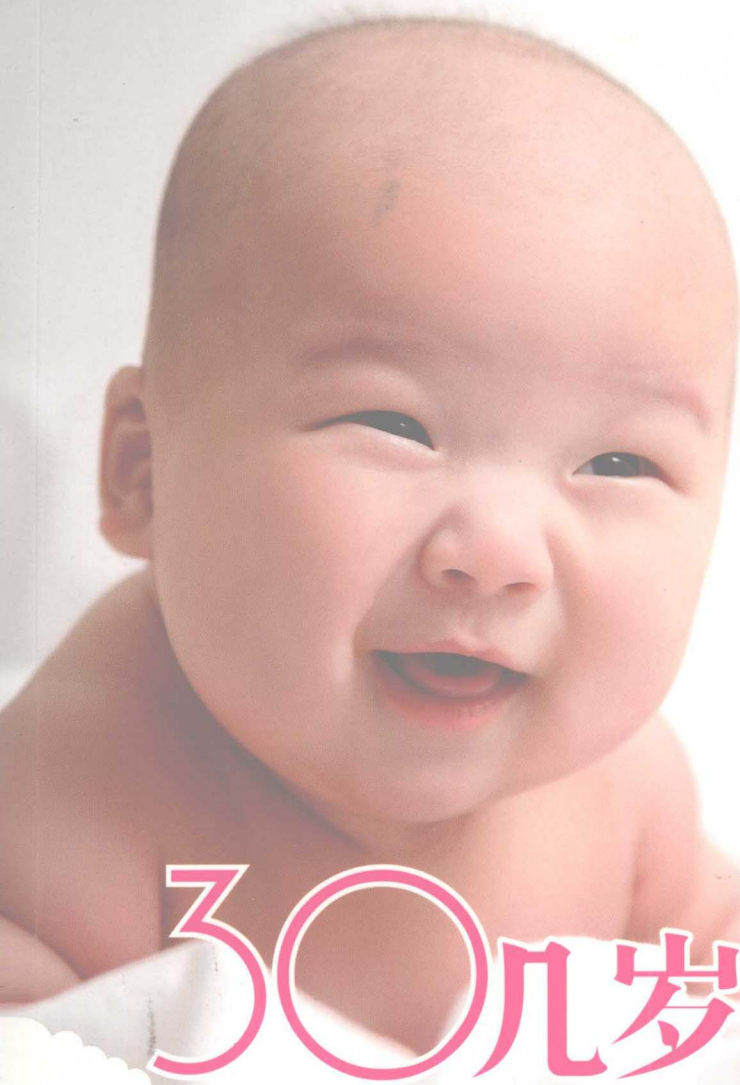


享受怀孕、轻松怀孕的“**美式孕产理念**”

熟龄产妇孕期生活**零距离**解惑

权威妇产专家全程医学指导

北京美中宜和妇儿医院**全面专业支持**



30几岁 轻松做妈妈

超值附赠

《好“孕”美人吃不胖
孕期营养健康食谱

胖星儿 著

◆ 漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

30几岁轻松做妈妈 / 胖星儿著. 桂林: 漓江出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5407-4572-1

I. 3… II. 胖… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第072854号

30几岁轻松做妈妈

作 者: 胖星儿

责任编辑: 符红霞 白 兰

责任校对: 徐 明

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 杜 森

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市安新南区356号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-3896171 010-85893190

传 真: 0773-3896172 010-85800274

邮购热线: 0773-3896171

电子信箱: ljcs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 965 × 1270 1/24

印 张: 8.5

字 数: 120千字

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4572-1

定 价: 38.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

30几岁 轻松做妈妈

胖星儿 著



漓江出版社

卷首

女人一生中最完美的十个月

胖星儿

当你被这个可爱的孩子的封面吸引而翻开这本书时，我要说：恭喜你怀孕了！恭喜你正在享受着人生中这段最完美的时光。

一个女人最完美的人生经历必定要经历结婚生子，而此刻，你不仅享受着结下爱情果实的幸福，还因此而备受呵护，并可以暂时放下纠结女人一生的减肥，放松心情、放松胃口，却也还没有换尿布、夜里起床喂奶、整天抱孩子的辛苦。所以这段日子啊，真是女人人生中最美好的时光，千万要小心而尽情地享受！

当然，在这段时光里也会有一些“不和谐”的声音：“你怎么还上网啊，小心电脑辐射！”、“这时候就别琢磨保持形象了，不许化妆，记得穿防辐射衣！”……

尤其当你年过三十再怀孕生子，更会受到家人朋友的关注，让我们自己也会对十个月的孕期有一些忐忑和不自信，谨小慎微得甚至错过享受这一段日子。

多年的媒体经历，使我对这些怀孕提醒与建议抱有非得搞清事实的职业本能，当被别人忽悠着买防辐射衣时，我一方面利用媒体的人脉关系问专家：“请问防辐射衣真能有效抵挡辐射吗？”同时给几个在美国的闺蜜发邮件：“据说防辐射衣的原料来自美国宇航材料，美国人如何看待防辐射衣？”很快，报社前同事帮我找到辐射专家为我从原理上进行解答。专家说法在本书中有详细解释，而他的看法是：孕妇所穿的防辐射衣并不能全面抵挡辐射。闺蜜那边也回信说：“防辐射衣？美国很多孕妇都没听说过啊。”

所以，我一直没穿防辐射衣，一点也不像个孕妇。不仅如此，怀孕期间我还使用化妆品、乘飞机外出、每天上网、自己驾车……当然，我做所有这些看似不像是孕妇该干的事儿之前，都会认真地请教医生和待各方面专家确认。这是我的幸运，是我曾经的职业经历让我在有问题的時候，可以比一些人更容易地找到答案；是我所进行产前检查和分娩的北京美中宜和妇儿医院倡导的快乐孕育理念和专业耐心的孕产指导，让我快乐地度过了整个孕期。

所以我在博客上与大家分享这些体会，没想到得到那么多孕妈妈们的鼓励、肯定和信任，我也因此了解到更多孕期女性关心的问题，并尽己所能向各方权威求教，与大家交流。

这些怀孕期间女性最关心的事儿如今整理出版，并得到全国著名妇产科专家、北京美中宜和妇儿医院医疗总监徐蕴华教授等多位权威医生的全程顾问指导，让我再一次重温一生中最完美的那段日子，让更多的30岁以后做妈妈的女性能够轻松、快乐地享受这段人生经历，这也算是我怀孕十月的意外收获。

祝每一位妈妈都快乐、好孕！

卷首

第一章 胖星儿怀孕的40周

- 第1个月 人生最大的一件事
- 第2个月 我的孩子叫克拉
- 第3个月 早孕反应迟迟不来
- 第4个月 我们并不了解自己的身体
- 第5个月 就让自己胖得理直气壮吧
- 第6个月 生孩子也需要自信
- 第7个月 怀孕的女人不美丽
- 第8个月 送给宝宝的第一件礼物
- 第9个月 越到终点，差距越大
- 第10个月 我的儿子出生了

002

◎ 孕妇的运动和生活

◎ 孕前先知道

◎ 本月营养要点：叶酸

◎ 胖星儿经验——孕1月孕事特别备忘

第2个月 （5~8周）

061

◎ 给克拉的胎教之关于厚道——分享别人的
显摆

◎ 本月宝宝成长进程

◎ 本月胎教

◎ 本月专家特别叮嘱

◎ 孕妇的运动和生活

◎ 本月产检

◎ 本月营养要点：鱼、蛋、奶

◎ 胖星儿经验——孕2月孕事特别备忘

第3个月 （9~12周）

069

◎ 给克拉的胎教之关于养育——就让我们娇
生惯养着你吧

◎ 本月宝宝成长进程

◎ 本月胎教

◎ 本月专家特别叮嘱

◎ 孕妇的运动和生活

◎ 本月产检

◎ 本月营养要点：“害喜”期的饮食

◎ 胖星儿经验——孕3月孕事特别备忘

第4个月 （13~16周）

078

◎ 给克拉的胎教之关于亲情——养育之恩是
以延续的方式报答的

◎ 本月宝宝成长进程

第二章 30岁以后做妈妈——30岁孕妇特别帮助

- 30岁孕妇PK20岁孕妇
- 做个顺利的“大龄妈妈”
- 可以选择自己喜欢的医院是30岁孕妇的优势
- 30岁孕妇产后调理
- 母乳喂养经验谈

032

034

036

039

042

第三章 十月怀胎宝典

- 第1个月 （1~4周）

052

◎ 给克拉的胎教之关于人际——就让不喜欢
你的人不喜欢吧！

◎ 本月宝宝成长进程

◎ 本月胎教

◎ 本月专家特别叮嘱

◎ 本月胎教

◎ 本月专家特别叮嘱

◎ 孕妇的运动和生活

◎ 本月产检

◎ 本月营养要点：均衡营养

◎ 胖星儿经验——孕4月孕事特别备忘

第5个月 （17~20周）

086

◎ 给克拉的胎教之关于竞争——打酱油就别管醋卖多少钱

◎ 本月宝宝成长进程

◎ 本月胎教

◎ 本月专家特别叮嘱

◎ 孕妇的运动和生活

◎ 本月产检

◎ 本月营养要点：补铁

◎ 胖星儿经验——孕5月孕事特别备忘

第6个月 （21~24周）

095

◎ 给克拉的胎教之关于追求——不进步的人生就像隔夜饭

◎ 本月宝宝成长进程

◎ 本月胎教

◎ 本月专家特别叮嘱

◎ 孕妇的运动与生活

◎ 本月产检

◎ 本月营养要点：明目

◎ 胖星儿经验——孕6月孕事特别备忘

第7个月 （25~28周）

103

◎ 给克拉的胎教之关于爱情——把他（她）

当作幸福去追求吧！

◎ 本月宝宝成长进程

◎ 本月胎教

◎ 本月专家特别叮嘱

◎ 孕妇的运动和生活

◎ 本月产检

◎ 本月营养要点：健脑

◎ 胖星儿经验——孕7月孕事特别备忘

第8个月 （29~32周）

110

◎ 给克拉的胎教之关于现实——别人的帮助只是锦上添花

◎ 本月宝宝成长进程

◎ 本月胎教

◎ 本月专家特别叮嘱

◎ 孕妇的运动和生活

◎ 产前必知

◎ 本月产检

◎ 本月营养要点：全面摄取

◎ 胖星儿经验——孕8月孕事特别备忘

第9个月 （33~36周）

118

◎ 给克拉的胎教之关于责任——不可以不幸福

◎ 本月宝宝成长进程

◎ 本月胎教

◎ 本月专家特别叮嘱

◎ 孕妇的运动和生活

◎ 产前必知

◎ 本月产检

- ◎ 本月营养要点：少盐
- ◎ 胖星儿经验——孕9月孕事特别备忘
第10个月 （37~40周） 125
- ◎ 书里从未告诉过你的——我的克拉生活
- ◎ 本月宝宝成长进程
- ◎ 本月专家特别叮嘱
- ◎ 孕妇的运动与生活
- ◎ 本月产检
- ◎ 本月营养要点：补铁
- ◎ 胖星儿经验——孕10月孕事特别备忘

第四章 100个你关心的怀孕问题

- 关于孕期营养与食品安全 132
营养原则·饮食禁忌·补养品·吃鱼·减肥·咖啡因·人工甜味剂·热量·生食·体重控制
- 关于辐射的传言 138
防辐射衣·上网·微波炉·手机·电热毯·孕期B超·吹风机·电视·复印机·电磁炉
- 关于孕期不适及对策 143
早孕反应·呕吐·便秘·腰背疼痛·水肿·瘙痒·阴道出血·鼻血·空调不适症状
- 关于孕期时尚生活 147
旅游·乘坐飞机·安检门·驾驶汽车·安全带·按摩·饲养宠物·观看演出·性生活·香熏
- 关于做个漂亮妈妈 151
护肤品·防晒·化妆·妊娠纹·隐形眼镜·孕妇装·美容·美甲·烫发·泡澡
- 关于孕期生活与运动 156
锻炼·孕妇瑜伽·游泳·孕期减重·不宜运动的信号·烹饪·清洗农药残留物·消毒衣物·安全家务·睡眠姿势

关于胎教 159

胎教作用·形式·方式·时机·时间·胎教音乐·亲子胎教·胎儿反应·胎教游戏·胎教书籍·早期玩具

关于孕期用药安全 164

用药原则·感冒·发烧·便秘·过敏·创可贴·腹泻·疫苗·牙痛·慢性病

关于肚子里的宝宝 168

预产期·产检·宫缩·胎动规律·胎动次数·胎位矫正·胎心仪·脐带血·打嗝·脐带绕颈

关于迎接宝宝 174

待产包·宝宝用品·童装·童床·安全座椅·儿童房风水·童车·纸尿裤·用品消毒·月嫂

第五章 分娩预演

自然分娩 186

- ◎ 自然分娩的信号
- ◎ 自然分娩的过程
- ◎ 自然分娩中的一些细节
- ◎ 胖星儿闺蜜的顺产实录
- 剖宫产 195
- ◎ 什么情况下需要接受剖宫分娩
- ◎ 剖宫产手术全过程
- ◎ 胖星儿的剖宫产全记录



第一章

明星1 (怀孕的40周

第1个月 人生最大的一件事

1~4周

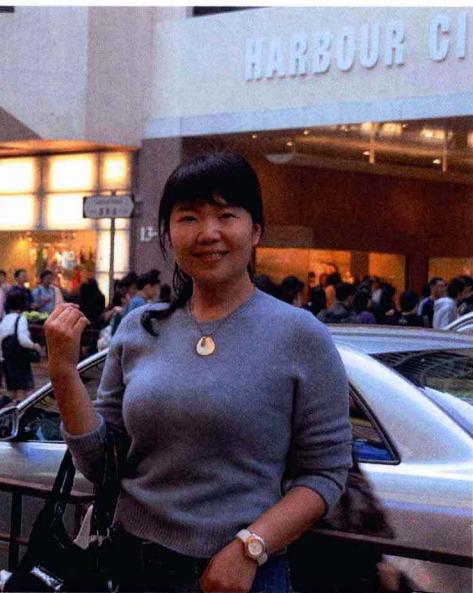
每当我望着自己高高的理想而束手无策又焦头烂额的时候，小钻总是告诉我：“你只要每年认真地做好、做成两件事，积累下来，你就会很了不起。”

是这样的，一年只做两件事，看起来似乎很微小，可是积累起来，却不可限量。

对于期待已久的2008年，我早早地就偷偷地在心里制定了做好两件事的计划：写好自己的新书《胖星儿@最生活》系列；生下个健康可爱的儿子，这是我在2008年，也是我的人生中最大的一件事。

所以在2007年底我不仅为自己的新书忙碌着，还偷偷地为自己的孕育计划做好了准备。

2008年新年，我的新书出版了，同时，我在心里也微妙地感觉到，真的有个小生命要在自己的肚子里安营扎寨了，并笃信不疑。



此时，我的克拉刚在妈妈的子宫里“落脚”。

第2个月 我的孩子叫克拉

第5周

这一周已经可以通过B超检查找到孕育宝宝的房子——孕囊。宝宝长得早的幸运妈妈可以看到孕囊里宝宝的胎芽和闪动的胎心。

我迫不及待地跑到北京美中宜和妇儿医院去做B超确认怀孕，居然好像小时候考试一次通过那样幸运，早早地就和我的克拉见了面：在一个黑黑的洞洞里有小圆豆形状的东西，还甩着一根细小的尾巴，圆豆子上还驮着一个所谓“孕囊”的黑袋子，据说这是供给宝宝养料的卵黄囊。虽然模样如此怪异，并且在显示屏上他足有鹌鹑蛋大小可实际上还没绿豆大。但我却很真实地体会到了那种即刻便可以把他捧在手里呵护的幸福。

医生耐心地一边向我道喜，一边叮嘱了我一些注意事项。开头就这么顺利，无疑让我对这次怀孕增添了极大信心，并觉得这也是缘分使然，于是马上就决定要在这家医院生下我的克拉了！

克拉，在我还没有怀他的时候就已经给他起好的名字——因为我爱称他爸爸为“小钻”，孩子当然就是“克拉”了。

克拉，好好地妈妈肚子里长大哦，调皮一点没有关系，但是一定要健康。

第6周

怀孕之后总会让人感觉到生命的匪夷所思，我无论如何也想象不到此时克拉在我的肚子里已经长成了一个小黄豆大小的胚胎，足有0.6厘米大小。而且心、肾等器官开始发育，脸部的器官也开始形成，最先出现的就是鼻孔，四肢的幼芽也开始长出。即使此时我的身体几乎感受不到一个小生命对你的无比依赖，可是



特意选定在《胖星儿@最生活》首发的那天去北京美中宜和妇儿医院进行第一次孕前检查，好日子果然有个好兆头。



孕5周第一次检查一般只可见胎囊，不过我这次检查却是清晰可见胎囊、胎芽，让人惊喜。

每天只忍耐着喝半杯低咖啡因的咖啡和1/4罐可乐，即使已经入睡，但想起来今天还没吃叶酸也必定要爬起补上。



8周的胎宝宝已经可以听到胎心了，悬着的心轻松了大半。

心理上已是十足的当母亲的幸福，恨不得和所有人分享。

可是除了和最亲近的人分享，却只能自己偷着乐。倒不是迷信怀孕头三个月不能说的老理儿，而是因为害怕万一孕育失败，被人安慰会来了劲儿地更加悲痛，或者接受了太多安慰也是一种负担。幸运的是，我的工作随意又轻松，也无须硬着头皮先要广而告之而得到大家的理解和照顾。所以，我就先自己享受这份乐趣好了，只是小心地心疼着自己别劳累、别生病，别再纵容自己不健康的生活习惯。

第7周

连着三周，每天只忍耐着喝半杯低咖啡因的咖啡和1/4罐可乐，即使已经入睡，但想起来今天还没吃叶酸也必定要爬起补上，这样做让自己很心安：有点当妈的样子了。

克拉此时在我身体里发生着微妙变化，他的体形已经从绿豆大小的小蝌蚪样慢慢长出四肢，甚至开始长出小手小脚，心脏也开始跳动，每分钟可以达到150次，甚至胚胎要开始做第一个动作了——但这一切，我都毫无知觉，只能用心感受，让人倍觉温暖。

第8周

医生说，第8周的小宝贝可以不再被称呼为“胎芽”，而是被正式称为胎儿了，因为他们像小尾巴的东西会消失，模样上也开始有了人的轮廓，脸部开始形成，而且会形成鼻子和嘴巴的形状。随着这小人儿的开始成长，孕妈妈的身体也会因此发生着剧烈变化。所以对于大部分孕妈妈来说，怀孕初期的妊娠反应将在这一周到来。因此我无比期待着这一周的到来，以能更深刻地体会到怀孕的滋味。

第3个月 早孕反应迟迟不来

第9周

克拉应该长成一粒葡萄大小了，身体的结构开始形成了，有了四肢，关节也能轻微弯曲了，所以可以动动胳膊踢踢腿了。如此巨大的进步，虽然不能察觉到，但是应该会有所感应，也就是妊娠反应。

不过，除了吃完饭必然会打小隔外，我所期待的孕吐反应却一直未如期而至。没有做孕妇的感觉让人有点失望，然后马上就变成了忧虑：自从怀孕后，我一直如往常一样地过日子，一点也感觉不到我正在经历着一个女人最重要的蜕变，如此风平浪静，他在我肚子里过得好吗？

这令我非常不安，于是我跑到超市卖生肉的柜台，把头低下，鼻子对着猪肉深深地吸一口气——还是啥感觉都没有。

所以第二天一早我就拉着小钻陪我一起做B超检查。检查的结果当然是宝宝安在，而且生长得很好。医生指着B超屏幕给我讲解说，你看，他的小尾巴已经消失，已经从一个胚胎正式成为一个胎儿了。即使我和小钻看了半天也看不出这一周和前几周的区别，只是觉得那个洞洞里的小点确实大了些。不过，让我们激动的是，我们可以听到他那小小的胎心铿锵有力地跳动了。

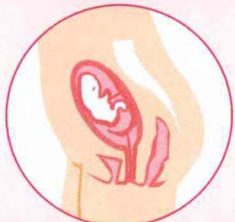
这一晚我睡得也格外踏实，一直睡到早晨小钻出门我都没有睁眼。中午小钻回家取东西的时候看到我说：“都中午了，你怎么还不洗澡干点正事，就算怀孕也不能天天睡啊！”

我诧异：“我已经洗澡了呀！连头发都吹干了。”小钻说：“哦，那是脸色不好，黑黄黑黄的，不像平时，粉白粉白。”

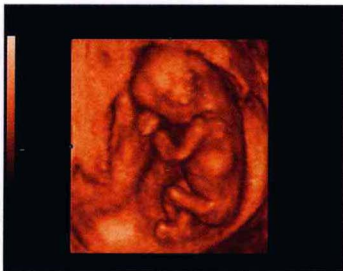
我立刻眉飞色舞：这就叫妊娠反应呀，终于出现了！



拍摄《胖星儿@最生活》第二辑的书时正是怀孕初期，虽然我的早孕反应并不强烈，但是整个人还是很没有精神，才拍摄了半天就已经面色苍白、头晕眼花不能坚持了。所以怀孕的身体还是不同以往，要注意休息。



此时一点也看不出怀孕的迹象。



12周时记得要给宝宝拍一张全身的照片，宝宝会长得很快，下一次说不准就不能全部被“拍”进“镜头”了。

第10周

据说这一周克拉已经7克大小了，虽然还是小不点儿，但是心、肝、肾、肠、胃、肺和大脑等都开始工作，在妈妈的肚子里他有时候还会挥舞着手脚玩耍，连手指都可以分开了。

难以想象这小小的东西居然如此地五脏俱全，为此我把橱柜里的电子秤取了出来，捡了一颗大红枣去称——8克。我举着红枣告诉小钻说，克拉差不多有这样大了。小钻于是抓起一支铅笔去称——8克。他举着笔说，也是8克。我们于是大笑，这8克的东西该如何想象？于是我们上网去查——原来，10周大的宝宝如金橘大小。

第11周

克拉身体上的细微之处开始静静地显现出来：手指甲、绒毛一样的头发，还有外生殖器。不过，我们还不知道克拉是他还是她。我也依然摸不到肚子里的克拉，虽然他的大小已经基本充满了子宫。

这一周，就在别人即将结束妊娠反应的时候，我却因为坐电梯时间闻到了一股包子味而突然忍不住呕吐起来，吐得我那个叫一个乐啊，好歹我也反应了一回，我的孕期因此而完整。

第12周

由于没有早孕反应，也没有减肥的压力，一下子放开吃的结果就是：在别人多是体重减轻的孕早期，我的体重反而一下子增加了6斤，使得后面的孕程中控制体重的困难骤然加大。

从怀孕后第一次去医院检查到孕期12周，是最为漫长的，因为医生说根本不用再去医院做检查，可在家慢慢等待肚子里的克拉自己长大，我一点儿也帮不上忙，甚至都不甚清楚他现在长成了什么样子，只能凭借书里的描述自己想象：克拉此时在肚子里已经会转动身体，并会对外界有所反应，如果我用手指轻弹肚

子，说不准他还会为之一动。可是若不是有些紧绷的裤腰，我一点儿也察觉不到怀孕后的变化。

第4个月 我们并不了解自己的身体

第13周

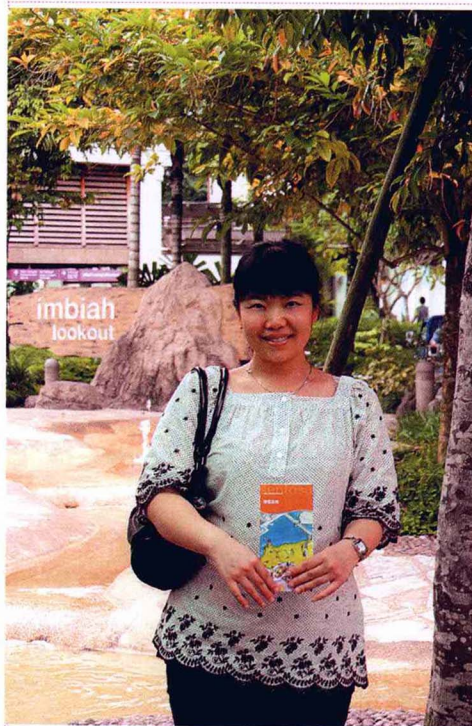
进入孕期13周后，算是到达怀孕的第一个里程碑了——可以大大地舒一口气，险象环生的孕早期就算度过了。因此，从13周开始进入孕中期，也意味着克拉胜利度过了发育关键期，完成了自己身体基本构造的建设。

虽然克拉已经有着如此天翻地覆的变化，但是我却依然还没有肚子里有个孩子的真实感觉。

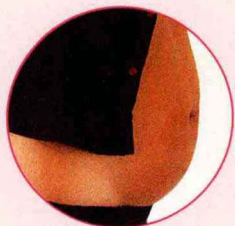
这一周，我第一次很认真地抚摩自己的肚子，突然很诧异地感觉到肚脐下方的位置有一个要非常仔细才可以感触到的有点硬又很小的包。我非常细致地摸了好久之后，疑惑地转过脸问小钻：你来摸摸，之前这里是这样吗？这个小包，是不是就是克拉啊？

小钻很好奇地轻轻摸了下也问我：“是吗？我怎么没有感觉到。看来还是谁的身体谁了解。”

谁的身体谁了解？可是，我这才发现，我原来并不了解自己的身体。之后在一本有关孕产知识的书中有对于各个阶段子宫的位置的介绍，对照自己，我才将疑地证实：那个小包可能真的是子宫！而我摸到的，可能真的就是克拉——此时的他弯着腰身蜷缩在一起，从头到臀差不多7~8厘米，只有28克，真的差不



孕三个月一满，就立刻和爱人一起飞到新加坡去玩，享受越来越少的二人世界。



克拉一点点长大，再加上补充营养而增加的脂肪，肚子已经偷偷地鼓起来了。

多是一只海虾的大小。

这让我很激动，也让我很感慨：虽然我每天都会照镜子，虽然每次洗澡前后都不忘记审视自己一番，但是其实，我并不了解自己的身体。既然我们那么爱自己都尚不能真的了解自己的身体，那么又为什么非要执拗地把所爱的人了解得那么清楚才甘心呢？

想到这里，我忽然很得意，能够明白这一点，应该能做个好妈妈吧——至少以后不会执拗得非要去翻看克拉的日记本吧，嘿嘿。

第14周

克拉依然还很小，但小得五脏俱全，甚至都有了斜眼、做鬼脸这样的面部表情。不过从B超检查屏幕上还很难明显地看出，倒是还会觉得他的模样依然是有点“小怪”。

第15周

克拉正在迅速地又长骨头又长肉，并且他已经开始慢慢品味人生的滋味——他不仅开始长出汗腺，并可以活动四肢和所有的关节，而且还开始吸入和呼出羊水，以帮助肺部气囊的发育。有研究说，怀孕女性进食的味道会影响羊水的味道，所以宝宝可能会品尝到妈妈所吃食物的味道。

生下克拉之后回忆，这个研究真的很靠谱：克拉喜欢的味道都是妈妈喜欢的味道，而妈妈不喜欢的味道，克拉也很排斥——比如白开水。

第16周

现在的克拉已经有一个香梨那么大，接下来的三周，他会以迅雷不及掩耳之势进入一个高速成长期，体重可以增加一倍，身高也会增加几厘米。个头长大了，动静也就会更明显。所以从现在开始，我可以期待胎动了，不过大部分第一次生宝宝的妈妈很难在这一周感觉到胎动，尤其是如我一样有一点肚腩的人可能

就更难觉察到了，想想对着沙发垫子捶上一拳，那力气都会被吸收了，怎么可能感觉到。这时候我发现人还是瘦一点好，可以早一点和宝宝亲密起来。

我进入了一个最为尴尬的时期

第5个月 就让自己胖得理直气壮吧

第17周

一周的时间，克拉就已经从香梨大小长到了洋葱头大小，我已经明显地感觉到自己的肚子有点鼓了，而且身体的其他部位也都随之敏感地开始储备脂肪，也就是说，明显地感觉到自己胖了。

我进入了一个最为尴尬的时期：感觉不到肚子里宝宝的踢打，肚子亦没有那



怀孕5个月就早早穿起孕妇裙是为了让自己胖起来更理直气壮一些，不过当肚子真的胖出气势时，我倒更喜欢韩版的高腰裙衫，既舒服又时尚。