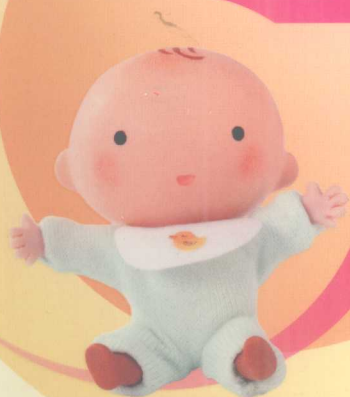


职 场 女 性 孕 事 全 接 触 ！

职场妈妈

Mum

产计划



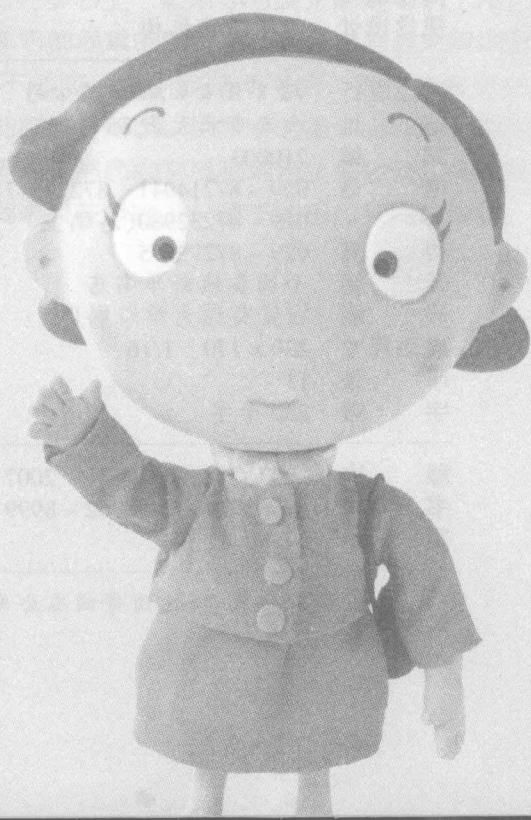
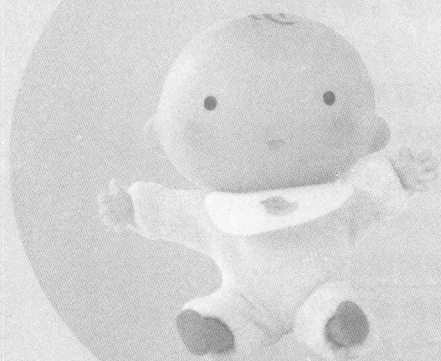
● 编著 朱维



世界图书出版公司

职场妈妈 孕产计划

● 编著 朱维



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

职场妈妈孕产计划/朱维编著. —西安:世界图书出版
西安公司, 2007.8

ISBN 978 - 7 - 5062 - 8999 - 3

I. 职... II 朱... III. ①妊娠期—妇幼保健—
基本知识 ②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV.
R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117489 号

职场妈妈孕产计划

编 著 朱 维
责任编辑 雷 丹
视觉设计 飞洋设计机构

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安交通大学印刷厂
成品尺寸 230 × 170 1/16
印 张 11
字 数 250 千字

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 8999 - 3
定 价 24.80 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



〔要升，还是要生〕

经常可以听到不少职业女性这样抱怨：年龄越来越大，想要孩子的心情也越来越迫切，却总为了工作而放弃要孩子的想法。很多人也认为，如今早已过了“养儿防老”的年代，就算辛辛苦苦将孩子养大，也不一定真的能“老有所养”。所以，现在很多的职业女性，宁愿将精力花费在工作上，也不愿生儿育女。但是，当职位与年龄扶摇直上的白领女性们不经意间看见别人怀里依偎的小宝宝时，还是会忍不住感慨万千。她们没有孩子，并不是不想要孩子，女性天生具备母性的温柔，她们迟迟未下决心生育，只是因为——

☪ 工作的忙碌

在职场，没有人因为你是女性而对你宽容，分配给你的工作绝对不会比男性的少。已经到下班时间了，工作还没做完，怎么办？加班呗，想在职场上立足，没有点吃苦耐劳的精神可不行。如此一来，留给丈夫和家庭的时间就少了，如果再有孩子，那我们的漂亮白领肯定会忙得焦头烂额的。试想一下，如果你在劳累了一天之后，还必须到超市为孩子买尿布、奶粉，然后匆忙赶回家照顾小宝宝，这样的日子你能支撑到几时？所以，她们并不是不想要孩子，而是工作的压力逼迫她们不得不暂时放弃要孩子的想法。

☪ 竞争的压力

毕业于名牌大学的你，原以为凭自己的学历、资历肯定可以在职场上上一帆风顺的。可是，随着近几年高校的扩招，本科生、研究生已经比比皆



第1章

正常工作 VS 意外怀孕

序——要升，还是要生 /

<<< 要，还是不要 / 2

- 夫妻先沟通 / 2
- 你的健康允许吗 / 6
- 你的经济允许吗 / 13
- 你的工作环境允许吗 / 15

<<< 如果决定要 / 20

- 确定胎儿健康 / 20
- 了解早孕反应 / 26
- 了解孕期变化 / 29
- 选择孕妇装 / 32

<<< 如果决定不要 / 37

- 为了工作，决定流产 / 37
- 了解流产 / 39



第2章

职位晋升 VS 年龄见长

<<< 要工作，要孩子 / 44

- 工作与孩子可以兼得 / 44
- 职场准妈妈“升”之禁忌 / 47

<<< 职场中的高龄准妈妈 / 48

- 什么是高龄准妈妈 / 48
- 高龄准妈妈的危险 / 50

<<< 如果你是高龄准妈妈 / 52

- 高龄准妈妈的心态 / 52
- 高龄准妈妈的注意事项 / 53



四季怀孕 / 58

春季怀孕 / 59

夏季怀孕 / 60

秋季怀孕 / 62

冬季怀孕 / 63

<<< 四季怀孕 / 58

- 春季怀孕 / 59
- 夏季怀孕 / 60
- 秋季怀孕 / 62
- 冬季怀孕 / 63



应酬增加了，胎儿怎么办 / 66

烟酒对胎儿的影响 / 66

在宴会中保护宝宝 / 68

<<< 应酬增加了，胎儿怎么办 / 66

- 烟酒对胎儿的影响 / 66
- 在宴会中保护宝宝 / 68

<<< 加班时，胎儿怎么办 / 69

- 咖啡对胎儿的影响 / 69
- 加班时的注意事项 / 70

<<< 来自办公环境的危机 / 70

- 正确面对难躲的辐射 / 70
- 办公室中的安全运动 / 72
- 上班路上 / 76



第5章

工作快餐

V8

营养补充

<<< 简易工作餐 / 82

- 你的工作餐够营养吗 / 82
- 你所需要的营养 / 85

<<< 在办公室补充营养 / 88

- 自制营养午餐便当 / 88
- 办公室中正确补水 / 93

<<< 营养补充在周末进行 / 95

- 采购你所需的补品 / 95
- 为自己煲一锅汤 / 99



第6章

坚持工作

V8

离职待产

<<< 办好离职手续 / 104

- 了解产假相关规定 / 104
- 如何请产假 / 106

<<< 回到家里 / 108

- 新生儿必需品 / 108
- 新妈妈必需品 / 115

<<< 临产前再请假 / 123

- 如果工作到临产 / 123
- 当急产发生时 / 123



〈 〈 〈 选择适合你的分娩方式 / 125

- 正常分娩方式 / 125
- 缓解分娩痛 / 131
- 认识剖宫产 / 133



第7章 职场丽人 VS 全职妈妈

〈 〈 〈 是否要回归职场 / 140

- 你应该回去工作吗 / 140
- 如何轻松回归职场 / 142
- 如果你改变主意了 / 144
- 回归职场前的“美丽运动” / 145

〈 〈 〈 妈妈上班了，孩子如何喂养 / 150

- 职场妈妈母乳喂养法 / 150
- 如果选择人工喂养 / 154

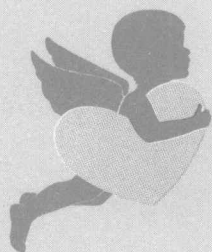
〈 〈 〈 妈妈上班了，孩子如何照料 / 159

- 谁来照看孩子 / 159
- 把孩子送到父母家 / 161

〈 〈 〈 职场妈妈健康心理 / 161

- 正确对待产后抑郁 / 161
- 消除对孩子的内疚感 / 165
- 找回夫妻二人世界 / 166

结 语



第1章

正常工作

VS

意外怀孕



公司的业务部经理刚被提升到总公司做市场总监，而业务经理这个空缺就成为公司上下竞相追逐的目标，杨杨也不例外。正当杨杨的业务蒸蒸日上时，她在一次与客户洽谈业务时突然晕倒了。

同事将她送到医院后，医生告诉她一个意外的消息：“你怀孕了！”现在应该怎么办？在经历了两次流产之后，医生说如果再次流产，以后想再怀孕就难了，而杨杨也已经年届 30，想要孩子的心情越来越迫切。可是昨天总经理找自己谈话时期盼的眼神还历历在目，业务经理的职位唾手可得，如果此时怀孕，必定会有所影响，发生变故。

那这个孩子是要，还是不要？

<<< 要，还是不要



夫妻先沟通

怀孕并不是一个人的事，要不要孩子也不是你一个人说了算，赶紧找老公一起拿个主意吧，这可是你们两人爱情的结晶。开个小小的家庭会议，认真研究一下怀孕是否会影响夫妻俩的事业，自己是不是担心身材会因为生育而走样，夫妻俩的感情会不会因为孩子的介入而转淡……



会失去工作吗

你是公司的业务骨干，打拼了四五年，为公司做出的成绩有目共睹。可是，从知道自己怀孕的那一刻起，思想斗争就出现了。工作没做完，想加班，又怕伤害到肚里的孩子；下定决心加班了，可是犯困，想喝杯咖啡，又害怕咖啡会影响胎儿的发育……如果完全放下工作，待熬过“生育大关”时，却已事过境迁，你的工作已由其他人完成，你的职位也早已有人替代。

每当想至此处，女人们都会犹豫不决。上一次决定放弃孩子时的心痛、后悔、自责仍记忆犹新，可当孩子再一次降临时，却又不知道是否应该留下他。其实，只要你深入地想一想，就能将心中的郁结一一解开。

公司总会想方设法留下有用的人才，如果你属于公司想留用的“人才”，就算你怀孕期间不上班，待你“怀孕事业”功成之后，公司一样会敞开大门让你重返岗位。

退一步说，就算工作不能等你到生育之后，你也可以凭着生育后更加成熟的母性光辉很快找到工作，因为生育而变得更加坚韧的性格还能让你在职场游刃有余。再说，现在并不是让你完全放弃工作，很多女性在孕期都坚持上班。也许，经过十月怀胎，当宝宝“瓜熟蒂落”时，你事业的春天也将来临。



会影响丈夫的事业吗

虽说怀孕大部分的责任在女性，但照顾妻子和孩子是男人的责任，当妻子怀孕时，丈夫哪有不抽出时间照顾的道理呢。

25~35岁的男性正处在事业的黄金时期，他们都铆足了劲想多挣点钱，以后能让妻子和孩子过上好日子。可是，当孩子突然降临时，他们该

如何应对？要，就必须将一部分时间留给妻子和未出生的孩子；不要，父母期待抱孙子的心情和妻子看着别家孩子伤心的情景又浮现眼帘。

其实，男人的成功并不单指事业有成，当一家三口出游，共享天伦之乐时，谁又能说你不是一个成功的男人呢？让孩子骑在自己的肩头上放风筝、看大戏，也许比谈成一大笔业务所能得到的满足感还要多。

而做一个称职的“准爸爸”并不需要你放下手中的事业，只要安排好每天的事情，就可以两者兼顾了。比如每天早起半个小时，为妻子准备好早饭；在公司给妻子打个电话，让她随时注意自己和胎儿的安全；主动多承担一些家务；为了妻子和胎儿的健康，避免与香烟、咖啡为伍……



会依然漂亮吗

爱美是女人的天性，母爱也是女人的天性，当看着无数孕妇在怀孕后体形变得臃肿，皮肤变得粗糙之后，你是否愿意承受同样的“变丑”。很多女性都是因为害怕变丑，所以不敢怀孕，甚至排斥怀孕，等步入高龄时又后悔不已。

其实，怀孕的女人有她特有的韵味，随着腹部曲线的变化，虽然失去了曼妙的身材，但却得到了更多。

在职场，据调查，相同一单生意由普通女性经手的成功率远远低于准妈妈经手的成功率，客户都认为即将成为妈妈的女性更值得信赖。

怀孕可以延长女性美丽的时间。更年期，是指从生育期到老年期的过渡阶段，女性在40~70岁之间。女性进入更年期的早与晚，与自身卵巢功能的衰退有着密切的联系。正常的卵巢排卵的时间大约为30年，当女性怀孕进入妊娠期和哺乳期时，卵巢会停止排卵，其时间为一年半左右，而因为生育而推迟的排卵时间，则体现在了更年期。当卵巢不再工作时，更年期来临，而生育后女性的更年期，至少较未生育女性晚一年半。有调查显示，婚姻状况良好且有完整生育经历的女性，更年期出现的最早年龄

是47.5岁，最迟52岁左右才进入更年期；婚姻状态良好有正常生育能力却坚持未育的女性，更年期出现的最早年龄是44岁左右；没有结过婚、离异或与丈夫长期分居，且没有生育能力或从未生育的女性，更年期在36~39岁之间就会出现。

现在，你要孩子的念头是不是越来越强烈了？就算不为了传宗接代，能更长久地留住青春也是每位女性梦寐以求的事。



分娩会痛吗

如果你问一个已经生育的妇女孕育孩子的感觉，她一定会告诉你：痛并快乐着。在孕期，与怀孕消息同时到来的早孕反应让不少人感到害怕，有的女性甚至因此而放弃怀孕；孕晚期，随着胎儿重量的增加，下肢的水肿会使准妈妈行动笨拙，给生活带来诸多不便。然而，让更多人恐惧的，却是生产时所带来的痛苦。

以下是一个未育的白领丽人与一个1岁孩子妈妈的对话。

“生孩子痛苦吗？”

“痛不欲生！”

“用剖腹产应该会好一点吧？”

“平白无故地在你的肚子上划一刀，能好到哪儿去？而且还会在肚子上留下一条难看的疤。”

分娩那一天，是很多准妈妈一直期待却又害怕的日子，在你希望迎接宝宝到来的同时，又害怕自己无法忍受生产的疼痛。害怕，并不能解决问题，你应该主动学习各种胎儿生长发育的知识，充分了解妊娠和分娩过程中会出现的种种生理现象，再配合适当的分娩方法，用乐观平和的心态勇敢地迎接一个新生命的诞生。



你的健康允许吗

生育是女性的生理本能。基本上每一位生理成熟的女性都能正常地生儿育女，可是，疾病往往会在不经意间找上门来，阻挠你怀孕的进程。所以怀孕前一定要进行孕前检查，以了解自己的健康状况是否允许怀孕。



是否患有遗传疾病

遗传是很奇妙的，它将上一代的特性悄悄地转移到下一代，让自己的基因继续延续下去。可是，奇妙的遗传也让人苦恼，如果把上一代的疾病也悄悄地转移至下一代，将会是让每对父母心痛的事。所以，每对夫妻在怀孕前应确定自己是否患有遗传疾病？如果有，就必须了解遗传疾病的发生原理，在你们和医生的努力下，减少孩子患遗传疾病的几率，为孩子争取更多健康的机会。

正常人的体细胞有 23 对(46 个)染色体，其中 22 对是常染色体，另一对是性染色体，女性为 XX，男性为 XY。在每一对染色体上有许多基因，每个基因在染色体上所占的部位称位点。基因由去氧核糖核酸(DNA)组成，当 DNA 的结构发生变异时(即携带有病的基因)，在临床上可表现为遗传性疾病。

遗传性疾病可分为三类：

染色体异常疾病 包括染色体数目畸变或结构畸变的疾病。表现为智力低下和生长发育迟缓，并可发生流产、早产等。

单基因遗传病 指单个基因或一对等位基因发生变异所引起的疾病。表现为血型遗传、血友病、红绿色盲、先天性血液病等。

多基因遗传病 指由几对基因联合引起的疾病，此类遗传病和环境因素关系密切。表现为唇裂、先天性心脏病、精神分裂病、冠状动脉病、糖尿病等。

也许过多的医学术语并不能引起你对遗传疾病的关注，但以下这一个

个熟悉的病名，也许能令你为之一震。

地中海贫血 地中海贫血病是我国高发生率的遗传性血液病之一。它是由于人体基因缺失或突变引起的，因此只具有遗传性而不具有传染性。

在人体血液中，正常的红血球寿命为 120 天左右，而重型地中海贫血病患者的红血球寿命只有 1 个月左右，从而造成红血球过早被破坏使人体造血机能缺乏。

轻型地中海贫血病的患者没有明显症状，只是红血球比正常人要少，而女性在孕前体检时一定要留意自己的红血球是否正常。一般情况下这种病为隐性遗传疾病，也就是父母都为基因携带者，却并没有发作，而遗传给子女时才表现出来。以遗传学为根据，如果夫妻双方都是地中海贫血基因携带者，其子女发生重型地中海贫血的几率为 25%，发生轻型地中海贫血的几率为 50%，而另外 25% 的孩子可能并不会得到遗传。如果只有一方是地中海贫血病基因携带者，他们的子女有 50% 的可能是正常小孩，而另外 50% 的可能是轻型地中海贫血病患者。

目前对于地中海贫血病的一般治疗只能靠输血和用除铁剂，也可以通过骨髓移植来治疗，但要找到与孩子匹配的骨髓却非易事。而治疗地中海贫血病的费用对于普通家庭来说无疑是天文数字。目前对付地中海贫血最有效的办法是进行产前诊断，以防止重症患儿的出生。

先天愚型 先天愚型又称唐氏综合征，是因为英国医生 Langdon Down 首次描述了先天愚型的临床表现而命名。

这是一种由染色体变异引起的疾病，并具有一定的遗传性。先天愚型的患者有很明显的外貌特征：口小舌大，舌常半伸于口外，并伴流涎；鼻短而塌，面扁而圆；头小而圆，枕部多为扁平；身材矮小，四肢偏短，且智力水平只有正常同龄人的一半或更低。即使长大后仍免不了稚气，甚至不能进行简单的学习，常常会口齿不清。

“先天愚型”经常还伴有一些先天性疾病：先天性心脏病，特别是心室间隔缺损；脑垂体、甲状腺、肾上腺、性腺等内分泌功能异常；男性性

器官在童年期发育不佳，但到性成熟期一般可达正常大小。男性一般不育，女性有时会妊娠，但有半数以上会生出同症的婴儿。

先天愚型儿产生的原因主要是父母变异的染色体遗传给了宝宝，所以，在孕育过程中，一定要注意以下几个问题：

❶ 避免电辐射 不要进行 X 线检查，远离有放射线的物质，看电视距离不要过近，时间不要过长。

❷ 避免大量用药 在孕期孕妇要尽量避免大量用药，因为很多药物会导致先天愚型儿的产生。

❸ 避免接触化学物质 生活在农村的育龄妇女应做好针对各种农药和一些化学物质的防护，避免直接接触。

❹ 避免病毒感染 病毒感染是引起染色体断裂的原因之一，在流行性腮腺炎、水痘、麻疹等疾病高发的季节里，孕妇要避免接触这些患儿，每日可用淡盐水漱口，这样可起到消毒防病的作用。

❺ 注意个人卫生 孕妇每个星期至少要洗澡 1 次，每天要冲洗会阴部，保持个人良好的卫生习惯，同时居住的环境要防止潮湿，保持干燥，注意通风。

❻ 注意适量的体能锻炼 适当地进行体育锻炼，以增强机体的抵抗能力。

另外，高龄受孕也是产生先天愚型儿的因素。因为随着年龄的增大，无论是卵子还是精子的质量都会降低，很容易造成染色体变异。所以，趁着你现在还年轻，好好考虑是否要个孩子。

(3) 血友病 血友病为遗传性凝血功能障碍的出血性疾病，按照患者所缺乏的凝血因子类型，可将血友病分为甲型、乙型、丙型三种。甲型血友病患者血浆中缺乏第Ⅷ因子，乙型血友病患者血浆中缺乏第Ⅸ因子，丙型血友病患者血浆中缺乏第Ⅺ因子。

血友病的发病率一般男性高于女性，研究发现甲型和乙型血友病均为 X 染色体隐性遗传，女性一般不发病，但可以携带致病基因。携带致病基因的女性与正常男性的后代中，男性有 50% 的几率发病，女性有 50% 的几