

高级白领
必读

三十几岁 好孕来

养生达人的怀孕日记

李蔓荻 王新 编著

养生专家与妇产专家联合打造

三十几岁妈妈的完美孕产方案

趣味日记，与您分享孕期的点点滴滴

保健秘诀，助您健康快乐度过孕产期

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

三十几岁 好孕来

—— 养生达人的怀孕日记

李蔓荻 王新 编著

中国中医药出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

三十几岁好孕来: 养生达人的怀孕日记 / 李蔓荻,
王新编著. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0390 - 6

I. ①三… II. ①李… ②王… 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 052398 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市卫顺印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 16.5 字数 275 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0390 - 6

*

定价 29.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

自序

我喜欢凝视女儿熟睡的小脸，喜欢看她在睡梦中流露出的笑意，对她的这份感情，如果非要语言来表达，我想可以用“爱不释手”姑且形容吧。这个小生命的孕育和诞生，让我生命中的每一天都感觉如此“奇妙”。她的出生，是我人生的一道分水岭。33岁以前，我活得很“自我”，33岁以后，我的肩头多了一份责任。为了这份责任，我无怨无悔。

怀孕之初，喜欢舞文弄墨的我想到写心情日记，希望能记录下怀孕的点点滴滴，给自己的孕期生活留下一些文字的东西。而随着孕期的推进，我的身体频频亮起“红灯”，我的心情写意也变成了病历记录。原本想象中的一帆风顺经历起来却是如此险象环生，这一路走来，真是提心吊胆。

女儿的出生，带给我的不仅仅是做了母亲的幸福感，还有打赢一场战役的胜利和喜悦。当心情渐趋平静，我常反思自己的孕期经历，备孕时知识的储备不足，孕期的盲目自信和马虎大意都让我在不经意中触碰“机关”。如果说80后准妈妈怀孕可以拼青春和体力，那么对于70后的大龄准妈妈，顺利渡过孕期，更多的是对心智的考验。对于怀孕，绝不能掉以轻心，而要沉着冷静，稳扎稳打。

作为过来人，我萌发了写一本孕期书的想法，希望通过自己的孕期经历给大龄准妈妈们一些警示。我的这个想法得到了王新医生的大力支持，我们都希望，这本书能给大龄准妈妈们更多实用的指导。

本书按照备孕、孕期、产后分为三个部分。孕期部分根据十月怀胎的进程分为胎宝贝的发育、准妈妈的变化、本月大事记、本月备忘录、中医教你食补、怀孕日记、好孕分享、好孕

学堂等几个栏目，这些栏目主要是根据我的孕期经历并结合个人感受，和王新医生共同讨论后设置的。“胎宝贝的发育”和“准妈妈的变化”主要是介绍每个孕月胎宝贝和准妈妈的新变化；“本月大事记”是为了提醒准妈妈在这个月需要做好事情；“本月备忘录”从产检提示、疾病提示、护理提示、饮食提示、运动提示、保健提示、胎教提示等方面多方位关注准妈妈；“中医教你食补”是针对本孕月可能出现的一些孕期小麻烦给出中医食疗方案；“好孕分享”主要是针对孕期日记中出现的一些健康问题解释和补充；“好孕学堂”则是就一些比较重要的孕期问题展开较为深入的介绍。

在此，我想借本书一角表达一下我内心的感谢：

感谢我最亲爱的小萱萱。没有你的诞生，就没有这本书的存在。妈妈想说的是，你是我生命的延续，是我在这个世界上留下的印迹。希望将来你要做妈妈的那一天能够读一读它，知道你出生经历的磨难，更加体会你的妈妈——一个普通的女人，有多么地爱你。

感谢我的家人和朋友，感谢你们在整个孕期给我的包容和关爱，帮我闯过孕期的一道道难关。

感谢那些不知名的好心人。每一次的主动让座，主动问候，主动行方便，让我感受到太多的善意，内心如沐春风，倍感轻松和愉悦。

感谢本书的责编马勤和绘画申毅锋，他们欣然接受了本书的出版和绘画工作，为本书出谋划策，锦上添花。

还有，特别感谢北京大学第一医院妇产科主任医师、中华围产医学学会常委、《中华妇产科杂志》编委陈倩医生以及北京市中西医结合医院中医妇科柴丽宏医生以极大的耐心和严谨的态度对本书进行了认真的审定，并给予专业上的指导。

最后，希望所有阅读本书的准妈妈们，能从中有所收益，早日拥有一个健康可爱的宝宝，成就自己的幸福人生。

李蔓荻

2011年3月



目 录

Contents

三十几岁我想要个宝宝

- 003 三十几岁享受好孕
- 008 三十几岁当妈妈, 年龄到底是不是问题
- 011 所谓大龄妈妈容易出现的问题我都赶上了
- 013 怀孕很美好

助孕总动员

- | | |
|----------------|-------------------|
| 019 大龄妈妈的优生法则 | 033 培育优良“种子”的六条铁律 |
| 023 中医教你备孕四招 | 036 宝贝计划倒计时 |
| 027 中医食疗帮你提升孕力 | 038 最佳怀孕时间 |
| 031 宫寒体质的孕前调理 | 040 未准爸妈, 安全用药听仔细 |

怀孕第 1 月 (1~4 周) ——好孕来临

- | | |
|------------|-----------------|
| 044 胎宝贝的发育 | 怀孕日记: |
| 044 本月备忘录 | 疑问: 忽然间的敏感 /46 |
| 045 中医教你食补 | 好孕分享: |
| 补血安胎的阿胶鸡蛋汤 | 识别怀孕的 N 多信号 /46 |
| 045 准妈妈的变化 | 好孕学堂: |
| | 古人的逐月养胎法 /47 |

怀孕第 2 月 (5~8 周) ——重要的胚胎器官形成期

- | | |
|------------|-------------|
| 052 胎宝贝的发育 | 053 准妈妈的变化 |
| 052 本月备忘录 | 怀孕日记: |
| 053 中医教你食补 | 值得纪念的日子 /54 |
| 补肾安胎的黄芩炖腰花 | 恼人的血性白带 /57 |

折磨人的孕吐 /60

好孕分享:

关于防辐射服 /54

准妈妈必知的辐射危害排行榜 /55

怀孕了, 化妆品还能用吗 /56

准妈妈为什么要补叶酸 /57

说说先兆流产 /59

怀孕初期为什么爱犯困 /60

孕早期情绪为什么波动大 /60

准妈妈春季怎么过 /61

好孕学堂:

如何缓解孕吐 /62

说说孕期按摩 /66

怀孕第3月(9~12周)——我是胎宝贝

074 胎宝贝的发育

074 本月备忘录

075 中医教你食补

清香止呕的藿香粥

075 准妈妈的变化

怀孕日记:

吐不完吃不断的营养饮食 /76

与睡眠有关的烦恼 /79

第一次做产前筛查 /80

好孕分享:

怀孕也应适当控制进食量 /77

准妈妈不能以果汁代替饮水 /77

准妈妈吃坚果好处多 /78

准妈妈睡觉为什么宜采取左侧卧位 /79

孕期为什么容易失眠 /80

有子宫肌瘤可以怀孕吗 /82

孕期要做多少次产前检查 /82

孕期B超应该做几次 /83

教你读懂B超报告单 /84

产检的时候要不要空腹 /84

准妈妈得了念珠菌性阴道炎为什么要治疗 /85

准妈妈如何预防阴道炎 /85

好孕学堂:

产前宜凉 产后宜温 /86

孕期饮食禁忌 /87

怀孕第4月(13~16周)——模样初长成

092 胎宝贝的发育

092 本月备忘录

093 中医教你食补

增进食欲的赤豆泥饭

093 准妈妈的变化

怀孕日记:

第一次孕妇学校听讲 /94

愉快的“五一”之旅 /95

虚惊一场 /98

让人疲惫的办证过程 /99

好事多磨的第二次产前筛查 /102

好孕分享:

准妈妈从事家务劳动需要注意什么 /95

准妈妈可以吃海鲜吗 /96

准妈妈外出旅行都有哪些注意事项 /97

为什么要办理生育服务证 /101

办理生育服务证的程序 /101

母子健康档案如何使用 /101

什么是唐氏综合征产前筛查 /104

定期产科检查的好处 /104

什么是羊水穿刺 /105

好孕学堂:

孕期之痛 /105

有利顺产的孕期运动 /109

怀孕第5月(17~20周)——准妈妈能感受到我的萌动了

- 116 胎宝贝的发育
- 116 本月备忘录
- 117 中医教你食补
 - 补钙通便的青木瓜排骨汤
- 117 准妈妈的变化
- 怀孕日记：
 - 孕期感受大集结 /118
 - 风云突变 /119
 - 韬光养晦的休养期 /123
 - 不太乐观的第三次产前筛查 /125
 - 可观的肚子和可喜的胎动 /126
- 好孕分享：
 - 在舒服的孕中期，要有防范意识 /118
- 为什么妊娠合并急性阑尾炎症状不明 /121
- 为什么孕期得了急性阑尾炎一定要手术 /121
- 手术对胎儿会有影响吗 /122
- 如何预防孕期急性阑尾炎的发生 /122
- 关于孕期用药安全 /124
- 孕期体重应该长多少 /125
- 孕期为什么很多准妈妈都显示尿糖+号 /126
- 孕期胎动规律 /127
- 如何选购孕妇内衣裤 /128
- 好孕学堂：
 - 关于胎教这件事 /128

怀孕第6月(21~24周)——肺泡导管出现

- 134 胎宝贝的发育
- 134 本月备忘录
- 135 中医教你食补
 - 通便降压的核桃仁拌芹菜
- 135 准妈妈的变化
- 怀孕日记：
 - 关于要不要做性别鉴定 /136
 - 将治疗、护理进行到底 /138
 - 今天做排畸B超 /142
 - 可怕的失眠 /144
- 好孕分享：
 - 生男生女谁说了算 /136
- 有趣的遗传 /137
- 孕期为什么容易得痔疮 /139
- 孕期如何预防痔疮 /140
- 孕期如何做好乳房护理 /141
- 孕期腿抽筋了怎么办 /142
- 解疑排畸B超 /143
- 准妈妈夏天的注意事项 /144
- 好孕学堂：
 - 贫血妈妈怎么吃 /146
 - 孕期解“秘”宝典 /149

怀孕第7月(25~28周)——努力长成聪明宝贝

- 154 胎宝贝的发育
- 154 本月备忘录
- 155 中医教你食补
 - 降糖清火的苦瓜牛肉汤
- 155 准妈妈的变化
- 怀孕日记：
 - 风云再起 /156
 - 饥饿的降糖经历 /159
- 好孕分享：
 - 什么是妊娠糖尿病 /157

三十岁好孕来

——养生达人的怀孕日记

什么样的准妈妈容易成为“糖”妈妈 /157

关于孕期尿频 /157

如何判别正常与异常的尿频 /158

妊娠糖尿病为什么只能使用胰岛素治疗 /160

妊娠糖尿病的饮食原则是什么 /160

“糖”妈妈为什么要进行运动 /161

“糖”妈妈为什么会出现阴部瘙痒和便秘 /161

“糖”妈妈的分娩时间如何确定 /161

妊娠糖尿病能恢复吗 /161

好孕学堂：

准妈妈，如何远离妊娠高征 /162

怀孕第8月（29～32周）——我已经耳聪目明

168 胎宝贝的发育

168 本月备忘录

169 中医教你食补

助眠补血的菊花猪肝汤

169 准妈妈的变化

怀孕日记：

不想出院 /170

便秘和水肿来了 /173

好孕分享：

脐带绕颈是不是很危险 /171

脐带绕颈可以顺产吗 /172

如何监测胎动 /172

妊娠后期为什么便秘会加重 /174

孕期预防妊娠纹 /174

孕期要加强口腔护理 /175

好孕学堂：

排解妊娠期间的水肿 /176

怀孕第9月（33～36周）——万事俱备

182 胎宝贝的发育

182 本月备忘录

183 中医教你食补

利水消肿的赤小豆炖鲫鱼

183 准妈妈的变化

怀孕日记：

孕期与感冒作斗争 /184

为宝宝出生做各种准备 /186

关于请月嫂 /189

剪头发和期待 /194

好孕分享：

孕期感冒怎么办 /184

孕期如何预防感冒 /185

准妈妈秋天的注意事项 /187

请月嫂需要注意的事项 /190

教你几招面试月嫂“必杀技” /191

为什么要做骨盆测量 /195

内诊检查前，准妈妈要做哪些准备 /195

好孕学堂：

如何预防早产 /196

怀孕第10月（37～40周）——准妈妈，我们就要见面了

200 胎宝贝的发育

200 本月备忘录

201 中医教你食补

养胃补血的牛奶枣粥

201 准妈妈的变化

怀孕日记：

医生让我早住院 /202

住院前的忙碌 /206



- 产前紧张征 /209
- 赶鸭子上架——我的分娩经历 /210
- 好孕分享：
 - 准妈妈何时停工比较好 /203
 - 关于胎心监护 /203
 - 关于胎儿家庭监护 /204
 - 什么是拉玛泽呼吸法 /204
 - 关于怀孕后期尿失禁 /205
 - 关于胎头入盆 /206
 - 住院需要准备的物品 /207
 - 新生儿衣物的要求 /208
 - 分娩方式的选择 /208

- 解读产前焦虑症 /210
- 分娩前的征兆 /213
- 临产时吃什么 /214
- 了解一下分娩过程 /214
- 来不及去医院了怎么办 /215
- 了解一下会阴侧切 /216
- 我的顺产经验 /217
- 好孕学堂：
 - 解读剖宫产 /217
- 附：
 - 我的孕期省钱秘籍 /221

月子心经

月子日记：

- 产后三天 /225
- 226 月子第一餐吃什么
- 228 坐月子，女人生命绽放后的休养生息
- 230 月子里可以吃的中药
- 234 趁着月子改善体质
- 236 大龄妈妈产后调养方案
- 239 成就宝宝的完美第一口
- 242 产后妈妈必备小帮手
- 246 你完全可以避免的月子病
- 250 产后三日闷吗



三十几岁 我想要个宝宝



三十几岁享受好孕

妈妈是在30岁的时候生的我。妈妈最好的朋友是20岁生的第一个孩子。在我还没结婚以前，妈妈的好友已经成功晋级为奶奶。所以，在我考上大学的时候，妈妈曾经很郑重地对我说：“如果有合适的，就在大学里找个男朋友吧，别像我，结婚晚，生孩子也晚。”可是，妈妈没有想到的是，晚婚这东西，虽然算不上基因，却也是会遗传的。在结婚问题上，我比她还有耐力。当我这个大龄“熟女”终于嫁做人妇，身边无数的好心人就开始教导我，早点儿要孩子，别一步晚，步步慢。其实我很喜欢小孩，每当看见一个个粉嘟嘟、肉乎乎的小宝宝，我都要多眷顾几眼。可是让我做一个大龄准妈妈，将来抚儿育女，我的心里真的有点儿怕。

我怕，怕我的身体不再年轻，承受不了生产的剧痛和考验，尽管我常常以精力旺盛自居；我怕，怕因为要孩子招致的各方面的压力，平添生活的负担，尽管我自诩不怕吃苦；我怕，怕担当不好母亲的角色，培养不了国家的栋梁，尽管我那么相信言传身教，那么深信自己的德行和品格。人在面临抉择的时候，是多么的矛盾呀！尽管我有一万个怕的理由，可是最终我还是选择要宝宝，只因我相信大多数人的经验，相信很多母亲告诉我的那句话：“作为女人，不生养一个孩子，你的人生就不完整。”所以，为了我的完整人生，三十几岁，我要生一个宝宝。

1. 三十几岁当妈妈的心理胜局

随着年龄的增长和社会阅历的丰富，三十几岁的女人褪去了少不更事的青涩，变得淡然、从容而柔和。她们像一杯清茶，“落花无言，人淡如菊”，性格文静的更加心平气和，个性浮躁的也不会心急如焚。面对突发事件及孕期的各种不适能够从容以对，沉稳处之，对初为人母的幸福感会有更强烈的感知，对孩子的爱也更加深沉隽永，并且特别懂得用心感受养儿育女过程中的点点滴滴。这些特点使孩子在拥有健康体格的同时，也收获健全的人格。

曾经在多年以前，我和妈妈在一座城市的夜色中看到一对极年轻的夫妻在大庭广众之下吵架，女的抱着个不足一岁的孩子，两个人吵得情绪激动，剑拔弩张，小孩子被吓得哇哇大哭。我当时被这个场面震慑住了，让我不解的，不是他们的方言，而是究竟是什么原因让他们非得冲动地在大街上吵架，而且还当着这么一个小的孩子的面吵。记得当时妈妈感慨了一句：“他们太年轻了，要是一对年纪大点儿的夫妻，决不会这样。”如今，从生育的角度看这个问题，我又有了一些新的诠释。对于晚育的夫妻来说，两个人经过多年的磨合，早已对双方性格有了深刻的了解。生儿育女决不是“奉子成婚”的轻率，而是他们对父亲、母亲这两个角色经过充分心理准备后的郑重选择，是对未来二三十年三口之家稳定生活模式的一种承诺，这都可以保证胎儿在妈妈平稳的情绪中孕育、成长。小宝宝的降生无疑是一个美满家庭的锦上添花，孩子出世后，初为父母可能会有些忙乱，但大龄妈妈对生活已经有了很好的把握和操控，因此她们不会被动接受太多的生活巨变，顾此失彼，而是满怀喜悦，有条不紊地让孩子融入已经成型、稳固的家庭生活中。相对而言，年轻妈妈面对孩子的诞生可能有改朝换代的错愕感：生活面貌和节奏被打乱，家庭模式需要重建，气氛需要再造，一切都在摸索中。这些变化常常使她们惊慌失措，甚至会出现妈妈、宝宝一起哇哇大哭的情形。

2. 三十几岁当妈妈的经济后盾

有统计结果显示：夫妻双方是否有稳定的收入已经成为当下左右人们是否要孩子的最关键因素。也就是说，没有钱的家庭通常都不敢或不愿要孩子。

当大学教育从精英教育转变为大众教育，从象牙塔中走出来的青年男女，也已过了二十岁的年华。毕业后初入职场，然后忙着攒钱

结婚，再经过五六年的打拼，等一切都稳定下来，已然奔到三字头的路口。对于大多数的夫妻来说，只有到了三十几岁，才能在经济上松一口气儿，才“敢”考虑生孩子的问题。当然，二十几岁的夫妻生孩子的也不少，但仔细想一想，他们是不是还要靠双方父母的资助？即便不是，经济上的捉襟见肘是不是也减少了抚育子女的快乐？在这一点上，不单中国的夫妻会面临这种境况，国外也大抵如此。英国皇家妇产学院的梅勒尼·艾夫瑞教授说：





“推迟生育的女性往往受过良好的教育，具有较高的收入，有健康的饮食习惯和更好的住房条件，这些因素都很重要。如果要综合考虑社会保险、经济环境等因素，等年龄稍大一些再生育反而会更好，这样的女性寿命也会更长。”

夫妻俩一旦决定把孩子带到人世，就要付出百分之百的耐心和爱心。这一点在女性身上体现得尤为明显：女性一旦怀孕，身体就会下意识地定下一条“胎儿优先”的原则。如果胎儿在发育过程中钙质不足，母体就会自动释放自己身体中的钙，以确保胎儿的需要。正是在这种神奇力量的驱使下，做母亲的都会千方百计给孩子最好的支持和呵护。但是，如果父母的经济条件只够填饱肚子，那拿什么去给她至亲至爱的孩子呢？大龄妈妈往往是打下一片属于自己的职场江山之后才开始生育孩子，这时的她们可以给孩子提供相对稳定和宽裕的物质条件。小到买玩具、衣服，请保姆，大到带孩子出国旅游，良好的经济基础在一定程度上决定了养育的质量。

3. 三十九岁当妈妈——事业的中场休息

女性到了三十九岁，工作基本已经稳定，有的甚至早已是中高层领导。可事业完美就代表一生都完美吗？当然不。怀孕、生孩子这样独特的幸福体验，绝对无法用别的事情来代替。钱是永远赚不完的，地球离了谁都能照样转。明白了这个道理，我们还有什么理由放不下手头的工作呢？把工作安排妥当，找个合适的时机回家生孩子，是职场女性的明智选择。别担心打拼了多年才得到的位子，会被人抢走，没人能这么轻易占有你多年辛苦的所有，你要暗自庆幸，终于可以好好享受一下应得的这份福利了。从这个角度看，三十九岁生孩子，正好可以从疲惫的职场中暂时解脱出来，过一段别样的日子，为下一次更华丽的出场积蓄力量。就像我们熟知的很多星光四射的女明星，不但在三四十岁的大龄生下了健康可爱的宝宝，而且很多人更是在做了妈妈之后，生活和事业达到了新的巅峰。

职场女性大可不必把生孩子当作事业的终结。我就曾经听一位老总发表过这样一番高论，他说：“为什么很多岗位要把用人的年龄限制在35岁以内呢？我就喜欢用30岁到40岁、生过孩子的女性，因为有了家庭和孩子，她们的责任感更强了，对就业机会也会更加珍惜，对工作也会更加投入，而不会总想着跳槽。”

把怀孕作为事业的中场休息，放松身心来等待一个天使一般的生命降临。在这段惬意的时光，你还可以补偿自己多年没有达成的夙愿，也许，在这段



难得的慵懒中，收获更多意想不到的惊喜。

而在你喜得麟儿，重返职场之后，你又会发现，就算有了天大的烦心事，只要回家趴在宝宝的小床边，看到孩子的小脸儿，烦恼就会一下子烟消云散……在那一刻，你是多么庆幸自己生了孩子，不然这种想都没有想过的幸福又怎么会落到自己的头上？

4. 三十几岁当妈妈的家庭支持

三十几岁的女性，面对自己的青春更无悔。因为年轻的时候，她们努力工作，成就事业，充分地享受生活，有属于自己的黄金时代。她们曾拥有更长时间的小女儿心态，先把自己当成一个小女孩宝贝起来，然后精心营造一个温馨家庭，待把自己想经历的青春梦想一一完成，便一个华丽转身成为母亲，从此相夫教子，把心思和精力投入到孩子身上。

三十几岁的女性，已善于理家和正确地解决家庭矛盾，对于促进家庭和睦有了很多的感悟和经验。和一个男人共同生活了八年十年之后决定要一个孩子，两个人必然是对双方关系有了深刻而长久的探索，是对父亲、母亲这

两个角色有充分准备的。因为婚姻是现实的东西，没有人能保持永远的甜蜜期，而孩子往往是两人生活中的调和剂，是夫妻俩的感情寄托。这个孩子拥有你们两人的血液、特征和希望。孩子降临时自然有些忙乱，但理性的母亲一般不会发生激烈的诸如“都是因为你，我才要的这个孩子”这样的冲动埋怨。有了孩子，人才会真正地长大，才会更有责任感，家庭才会更加稳固。听到有个小孩叫你：爸爸！妈妈！难道不是一件很有成就感的事吗？

难怪有妈妈发出这样的感慨：“怀孕时要孩子，就是因为爱。养育孩子之后，觉得要孩子是女人的重生。这里有太多的欢笑与乐趣……虽然洒满汗水……”

5. 三十几岁当妈妈的教育先机

推动摇篮的手就是推动世界的手。妈妈是孩子的第一位老师，孩子一出生就受到了母亲的“教育”，孩子的一颦一笑、为人处世的方式，都留有母亲





的印迹。

三十几岁的女性，大部分都已经完成学业，哪怕是读博士，这时候也学有所成了。所以此时生孩子不会牺牲你学习或充电的机会。而一个受过良好教育的母亲，肯定会为她的孩子提供一个良好的受教育环境——懂得学习的母亲自然会把自己学习和思考的方法教给孩子。

人性的善良和丑陋，世事的美好和黑暗，随着阅历的增长，三十几岁的女性已经领教过不少。妈妈见过的世面多，与人打交道的经验也相对丰富，这对孩子的成长有极大的益处。在不远的将来，妈妈完全可以把自己作为人生教科书，给孩子提供合理的生活建议，帮孩子形成乐观、健康的心态。同时，当孩子不适应周围环境时，成熟的妈妈也会帮孩子用有效、合理的方式解除心理压力。眼界的开阔也使大龄妈妈更懂得让孩子看什么、学什么，在教育孩子上不育从。



三十几岁的女性，不但拥有丰厚的物质基础，能够为孩子提供更适宜的成长、学习环境，而且事业渐趋稳定，家庭成员之间的磨合也已经完成，可以有更多的精力考虑、规划孩子的抚养和教育等问题，不用像很多年轻父母，还要辛苦地在社会中寻找自己的位置，在家庭与事业之间费力地维持平衡，自身的成长还没完成，自然减少了对孩子的成长和教育的关注。

6. 三十几岁当妈妈——迟来的分离

在33岁生了女儿之后，我常常喜欢作这样的计算：当我50岁的时候，女儿只有17岁，还没有迈进大学的门槛，如果她上了本科，又读了研究生，那么我60岁的时候，她恐怕才刚刚工作。看着周围有的同事四十几岁正年富力强，而孩子已经读完大学准备单飞，那份潇洒和自由真叫我羡慕。可是，我的妈妈却说：“我现在一点儿都不羡慕早要孩子的人。我觉得你这个年纪要孩子正好，30岁以前该玩的都玩了，该拼搏的也拼了。现在要孩子，等你五六十岁的时候，孩子还待在你身边。”妈妈的话令我愕然。细细想想，渐渐领悟到妈妈话中的那层深意。就像幼小的婴孩害怕与母亲的分离一样，做妈妈的，虽然在道理上懂得当孩子成年之后，让孩子独立的意义，但在心理和情感上，又何尝愿意与自己的宝贝分开呢？而当年华流逝，疾病来袭，内

