

♥ 协和专家全程贴心指导 ♥ 让所有的担心变安心 ♥



协和专家指导

30^岁 以上 安心 孕产

晚育时代 二胎时代

做好百分百孕前准备
轻松怀上健康宝宝



马良坤·主编

北京协和医院妇产科
主任医师、教授



协和专家指导

30^岁
以上
安心
孕产

马良坤·主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家指导：30岁以上安心孕产 / 马良坤主编. — 北京：电子工业出版社，2016.5
(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-28230-0

I. ①协… II. ①马… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 ②产妇—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第040313号

策划编辑：周 林

责任编辑：刘 晓

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/20 印张：10 字数：260千字

版 次：2016年5月第1版

印 次：2016年5月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：liuxiao@phei.com.cn



高龄也能优生 做好百分百的孕前准备

如果你是高龄初产妇	/20	备孕女性的营养攻略	/28
最好在夏季或秋季怀孕	/20	孕前三个月开始补充叶酸，每天 0.4 毫克	/28
男上女下是最宜受孕的同房姿势	/20	天然维生素 E 为怀孕保驾护航，但是每天不宜超过 300 毫克	/28
测量基础体温找准排卵日	/20	酸奶平衡肠道菌群	/29
排卵试纸测量法	/21	如果准妈妈是过敏体质，孕前少吃花生及制品	/29
合理避开“黑色受孕期”	/21	戒烟酒，咖啡、可乐等饮品也不宜喝	/30
如果你是高龄经产妇	/22	备孕男性要做的准备	/31
第一胎顺产的，最好 1 年后再受孕	/22	远离烟酒	/31
第一胎剖宫产的，最好 2 年后再受孕	/22	备孕男性保持适当锻炼，增强生育能力	/31
提前做好大宝的心理疏导	/22	别让身体温度太高，以免伤精	/32
迎接宝宝到来，必须要做的孕前检查	/23	备孕男性也需要补充叶酸	/32
高龄女性一定要如实告诉医生的事儿	/23	番茄红素给精子创造良好的生存环境	/32
备孕夫妻都要做的常规身体检查	/23	天然维生素 E 是提高精液质量的法宝	/32
习惯性流产者要做的检查	/25	备孕很久怀不上，要提高“孕”力	/33
高龄女性怀孕前的身体和心理准备	/26	积极改善精液液化不良	/33
为避免孕期过度肥胖，请管理好孕前体重	/26	促使卵泡产生、卵子生成	/33
宫寒的女性要培养温和的子宫环境	/26	调控体内的雌激素水平	/34
每周游泳 2 小时，提高身体素质	/26		
规律生活，不熬夜、不吸烟、不喝酒	/27		
简单瑜伽，放松心情，保持最佳的备孕状态	/27		



小心翼翼的孕早期 孕1月~孕3月

孕期孕妈妈的宫高变化	/36	孕期锻炼	/49
孕期禁吃的易致流产的食物	/38	多到户外散步，多晒太阳	/49
孕1月（1周~4周）		练习瑜伽呼吸	/49
孕妈妈和胎宝宝的情况	/40	专家连线：1周~4周“孕”事问题解答	/50
孕期保健重点	/41	孕2月（5周~8周）	
用早孕试纸确认怀孕	/41	孕妈妈和胎宝宝的情况	/51
选择化妆品时一定要看清化妆品的成分	/41	孕期保健重点	/52
孕早期要杜绝性生活	/41	做任何动作时，幅度都不要太大	/52
感冒了不要自己乱用药	/41	准备携带止吐食物	/52
跟公司领导说明情况，减少工作量	/41	及时排尿	/52
孕期常规检查	/42	关注出血、黄体酮值低的情况	/52
月经迟迟没来，可自行初步验孕	/42	孕期常规检查	/53
早孕试纸如何使用更准确	/43	5~8周孕检：超声波确定胎囊位置，排除宫外孕	/53
认真对待孕期产检，预防唐氏儿、畸形儿和妊娠 并发症	/44	6~8周孕检：超声波检查看到胎儿心跳	/54
高龄孕妈特别关注	/46	高龄孕妈必做的检查	/56
谨防流产，一旦腹痛或流血及时去医院	/46	人绒毛膜促性腺激素（HCG）	/58
警惕疤痕妊娠	/46	孕酮（黄体酮）的作用	/58
饮食攻略	/47	孕酮不足，调整内分泌系统才是根本	/58
孕早期要继续补叶酸	/47	高龄孕妈特别关注	/59
高龄孕妈不要刚怀孕就大肆进补	/47	如何自行排除宫外孕	/59
全营养食谱推荐	/48	饮食攻略	/60
芦笋肉片 补叶酸，预防神经管畸形	/48	既要保证营养，又不要吃得过多，防止胎儿过大	/60
牛腩番茄汤 提升体质，补气血	/48	叶酸补充要加强	/60
		不宜食酸过多	/60

全营养食谱推荐	/61	TORCH 全套	/70
剁椒酸菜鱼头汤 开胃、缓解孕吐	/61	高龄孕妈必做的检查	/71
大白菜炒鸡蛋 补充维生素和优质蛋白	/61	NT (Nuchal Translucency, 颈项透明层) 早期	
孕期锻炼	/62	排畸检查	/71
腿部伸展运动	/62	高龄孕妈特别关注	/72
向上伸展运动	/63	如何看待自然流产	/72
专家连线: 5周~8周“孕”事问题解答	/64	流产后注意些什么	/72
		饮食攻略	/73
孕3月(9周~12周)		要保证每日碳水化合物的摄入量不低于150克	/73
孕妈妈和胎宝宝的情况	/65	粗粮虽好,但要控制在每天50克以内	/73
孕期保健重点	/66	每天1600~2000毫升白开水即可满足身体需要	/73
控制糖的摄入,避免妊娠糖尿病	/66	孕3月重点补充蛋白质	/73
低盐饮食,防止妊娠高血压	/66	全营养食谱推荐	/74
吃点“止吐”食物	/66	花生牛奶粥 补充镁,促进胎儿骨骼发育	/74
孕期常规检查	/67	小米猪肚粥 健脾和胃,止呕	/74
第一次正式产检,及时建档很重要	/67	孕期锻炼	/75
建档前,提前办好《母子健康档案》	/67	平衡式	/75
验血常规	/68	专家连线: 9周~12周“孕”事问题解答	/76
验尿常规	/69		



比较舒适的孕中期 孕4月~孕7月

孕期体重都长哪儿了	/78	注意保持健康,减少用药或者尽量不用药	/80
		保持愉快的心情	/80
孕4月(13周~16周)		孕期常规检查	/81
孕妈妈和胎宝宝的情况	/79	做唐氏筛查的必要性	/81
孕期保健重点	/80	15周以上,可抽血做唐氏综合征筛检	/81
应对孕期便秘	/80	也可以选择做无创DNA产前检测,分析宝宝的染色体情况	/83
远离孕期牙龈炎	/80		

饮食攻略	/84	全营养食谱推荐	/93
增加锌的摄入量防止胎宝宝发育不良	/84	虾仁烩冬瓜 补充蛋白质	/93
积极补钙	/84	猴头菇炖豆腐 益气、养血	/93
可以停服叶酸片，重点从食物中摄取叶酸	/84	孕期锻炼	/94
补碘，促进胎宝宝的甲状腺发育	/84	带着胎宝宝做运动	/94
全营养食谱推荐	/85	专家连线：17周~20周“孕”事问题解答	/96
松仁玉米 防止便秘	/85	孕6月(21周~24周)	
黄瓜炒虾仁 补充蛋白质	/85	孕妈妈和胎宝宝的情况	/97
孕期锻炼	/86	孕期保健重点	/98
幻椅式	/86	谨防变成“糖妈妈”	/98
专家连线：13周~16周“孕”事问题解答	/87	肚子变硬是假宫缩，不用担心	/98
孕5月(17周~20周)		预防妊娠水肿	/98
孕妈妈和胎宝宝的情况	/88	子宫增大，不宜平躺，最好侧卧	/99
孕期保健重点	/89	适量补钙，预防腿抽筋	/99
要重视胎动	/89	孕期常规检查	/100
孕妈妈体重迅速增长可能造成韧带疼痛	/89	B超大排畸	/100
这时候孕妈妈就不要戴隐形眼镜了	/89	高龄孕妈特别关注	/102
孕妈妈夏季使用空调要注意换气、温度适宜	/89	高龄孕妇要做好家庭胎心监护	/102
高龄孕妈必做的检查	/90	饮食攻略	/103
唐筛的“补考”：羊水穿刺	/90	孕妈妈血容量增加，要及时补铁	/103
羊水穿刺是这么一回事	/90	避免脂肪和糖摄入量过量	/103
高龄孕妈特别关注	/91	保持健康生活方式，远离妊娠糖尿病	/103
预防妊娠高血压综合征	/91	全营养食谱推荐	/104
要控制体重增长过快，预防妊娠糖尿病	/91	菠菜炒猪肝 防治缺铁性贫血	/104
孕妈妈要避开噪音环境	/91	香菇瘦肉粥 益气、养血	/104
饮食攻略	/92	孕期锻炼	/105
多吃蔬菜水果，均衡营养	/92	简易起跑式	/105
孕妈妈要小心铅中毒	/92	简易侧板式	/106
多补充能促进胎宝宝视力发育的营养素	/92	专家连线：21周~24周“孕”事问题解答	/107

孕7月(25周~28周)

孕妈妈和胎宝宝的情况	/109
孕期保健重点	/110
孕妈妈要正确使用抗生素	/110
乙肝孕妈妈也能生出健康宝宝	/110
孕妈妈出门需要家人陪同	/110
孕期常规检查	/111
25~28周,妊娠糖尿病筛查	/111
糖筛查试验(GCT)	/111
葡萄糖耐量试验(OGTT)	/112
高龄孕妈特别关注	/113
要警惕发生早产	/113

饮食攻略	/114
合理摄入“脑黄金”,保证宝宝大脑和视网膜的正常发育	/114
科学摄入脂肪,有利于宝宝大脑发育	/114
调整饮食、补充水分、养成固定排便习惯,有利于缓解便秘	/114
全营养食谱推荐	/115
西湖银鱼羹 预防妊娠高血压	/115
木耳炒黄花菜 富含维生素和矿物质	/115
孕期锻炼	/116
拉伸肩部	/116
舒展背部	/117
专家连线:25周~28周“孕”事问题解答	/118



关键的孕晚期 孕8月~孕10月

宝贝280天奇妙的生命历程	/120
孕8月(29周~32周)	
孕妈妈和胎宝宝的情况	/122
孕期保健重点	/123
预防痔疮	/123
巧妙应对孕晚期出现的胃灼痛	/123
为母乳喂养做准备	/124
孕期常规检查	/125
妊娠高血压综合征筛查	/125
先兆子痫对孕妈妈和胎宝宝的影响	/126

Elecsys® sFlt-1/PlGF 双联定量检测可准确预测先兆子痫	/126
高龄孕妈特别关注	/127
生理性腹痛:假宫缩	/127
病理性腹痛:胎盘早剥	/127
饮食攻略	/128
要少吃多餐,减轻胃部不适	/128
忌吃过咸、过甜或油腻食物	/128
不吃刺激性食物	/128
适量补充碳水化合物	/128

全营养食谱推荐 /129

肉末黄豆芽 利水消肿 /129

西蓝花炒虾仁 预防妊娠高血压 /129

孕期锻炼 /130

矫正胎位操 /130

专家连线：29周~32周“孕”事问题解答 /131

孕9月(33周~36周)

孕妈妈和胎宝宝的情况 /132

孕期保健重点 /133

脐带绕颈要注意监测胎动 /133

预防尿失禁 /133

孕妈妈体力大减，不要久站 /133

孕期常规检查 /134

B超检查观察宝宝情况 /134

胎心监护 /134

阴拭子、B超和内检检查相结合，决定分娩方式 /136

心电图检查心脏承受能力，准备待产 /137

高龄孕妈特别关注 /138

高龄孕妈应该进行胎膜早破检查 /138

饮食攻略 /139

保证蛋白质的摄入 /139

补充维生素C降低羊膜早破风险 /139

吃高锌食物有助于自然分娩 /139

让食物帮助孕妈缓解产前焦虑 /139

全营养食谱推荐 /140

栗子丝瓜 帮助孕妈妈健脾和胃 /140

鸡蛋豆腐羹 补充优质蛋白质，营养加倍 /140

孕期锻炼 /141

缩紧阴道 /141

分腿运动 /141

专家连线：33周~36周“孕”事问题解答 /142

孕10月(37周~40周)

孕妈妈和胎宝宝的情况 /143

孕期保健重点 /144

提前准备，随时都有可能生产 /144

产前七忌 /144

孕期常规检查 /145

胎动检测 /145

胎动的4种模式 /145

骨盆测量是决定分娩方式的重要指标 /146

临产检查，准备迎接新生命的到来 /147

高龄孕妈特别关注 /149

高龄初产妇一定要剖宫产吗 /149

较特殊情况需要选择剖宫产 /149

饮食攻略 /150

重点补充维生素B₁ /150

可以适量补充巧克力 /150

准备好两个产程的饮食 /150

全营养食谱推荐 /151

鲫鱼豆腐汤 补充优质蛋白质 /151

胡萝卜炒猪肝 补充维生素B₁ /151

专家连线：37周~40周“孕”事问题解答 /152





亲爱的宝贝 终于要见面了

- 分娩方式怎么选** /154
- 第一胎为自然分娩，第二胎大多能自然分娩 /154
- 第一胎为剖宫产，第二胎并非不能自然分娩，要谨遵医嘱 /154
- 疤痕性子宫者怎么生 /154
- 不管是初产妇还是经产妇，都要提前懂** /155
- 月嫂推荐的待产包，不在医院多花钱 /155
- 如何判断是真临产还是假临产 /156
- 分娩来临的五大信号 /157
- 分娩能量棒和电解质补水液是产程中科学营养的能量补给** /158
- 怎么能让生产的三个阶段好过些** /159
- 自然分娩的三大产程 /159
- 顺产过程补充体力吃点啥、喝点啥 /160
- 分娩时如何用力 /160
- 忘掉恐惧，轻松助产 /160
- 专题 帮助自然分娩的拉梅兹呼吸法** /161
- 步骤 1：胸部呼吸法 /161
- 步骤 2：嘻嘻轻浅呼吸法 /161
- 步骤 3：喘息呼吸法 /161
- 步骤 4：哈气运动 /162
- 步骤 5：用力推 /162
- 产后 24 小时**
- 生活护理经** /163
- 产后 2 小时内要特别留意是否有产后出血 /163
- 充分利用时间好好休息 /163
- 侧切妈妈要随时注意观察刀口的变化 /164
- 大多数妈妈会分泌初乳 /164
- 尽早让宝宝吸奶，刺激孩子吸吮功能 /164
- 产后 6~8 小时可以起身坐一坐 /165
- 及时补水，产后 6~8 小时一定要排尿 /165
- 剖宫产妈妈 12 小时内要卧床休息，但不宜一直平卧，可适当侧卧 /165
- 剖宫产妈妈多翻身，刺激肠蠕动，促使尽快排气，以防发生肠粘连 /165
- 饮食调养经** /166
- 顺产妈妈即使没有食欲，也需要进食 /166
- 产后小米粥是首选，不要马上喝鸡汤 /166
- 剖宫产妈妈术后 6 小时内要禁食 /166
- 产后第 2 天**
- 生活护理经** /167
- 产后第 1~3 天排红色恶露，量多 /167
- 及时更换卫生巾 /167
- 产后容易着凉，即便在夏天也要注意保暖 /167
- 用柔软的产妇牙刷刷牙，早晚各 1 次 /168
- 顺产、无侧切的妈妈可以做呼吸运动 /168
- 剖宫产妈妈拔掉导尿管后要及时排尿 /168
- 剖宫产妈妈不要长久平卧，要练习翻身坐起 /168
- 饮食调养经** /169
- 第一周饮食重在开胃 /169
- 多吃活血化瘀的食物，促进恶露排出 /169
- 多吃清淡、易消化的粥 /169

适当吃些鸡蛋, 促进伤口恢复 /169

剖宫产妈妈不宜吃鱼类, 以免影响伤口愈合 /169

营养月子餐 /170

小米粥 滋补养身、调脾胃 /170

生化汤 养血活血、除恶露 /170

产后第3天

生活护理经 /171

体温升高不必担心 /171

剖宫产妈妈需要检查伤口愈合情况 /171

会阴侧切的新妈妈不要憋尿 /171

睡觉时交替仰卧和侧卧 /171

做提肛运动, 预防便秘 /172

新妈妈和宝宝不要睡得太近 /172

饮食调养经 /173

适当多吃促进乳汁分泌的食物 /173

补充出汗流失的水分 /173

剖宫产新妈妈要选择适合自己的食物 /173

营养月子餐 /174

莲子百合猪肉汤 除虚热, 养心血 /174

阳春面 促进消化吸收 /174

产后第4天

生活护理经 /175

乳汁少的妈妈也不要随便放弃哺乳 /175

剖宫产后要等伤口恢复后开始活动 /175

护理乳头防皲裂 /175

出现多尿或多汗现象 /176

哺乳期也一定要穿文胸 /176

饮食调养经 /177

可以进软食或普通饮食 /177

可以喝汤吃肉了 /177

远离这些易回奶的食物 /177

营养月子餐 /178

牡蛎豆腐汤 促消化, 减少便秘 /178

产后第5天

生活护理经 /179

抑制产后抑郁 /179

产后温水洗头好处多 /179

新妈妈护肤重点要保湿 /180

简单穴位按摩, 去皱提气色 /180

热水泡脚缓解疲劳 /180

饮食调养经 /181

多吃抗抑郁的食物 /181

多吃富含维生素的食物, 加速伤口愈合 /181

忌食生冷 /181

营养月子餐 /182

肉片炒香菇 补充钙质 /182

清炒油麦菜 补充维生素 /182

产后第6天

生活护理经 /183

掌握正确的喂奶姿势是新手妈妈们的必修课 /183

最好穿柔软的包脚后跟的拖鞋 /184

保持温馨整洁的家居环境让新妈妈安心 /184



饮食调养经	/185	利用健身球矫正骨盆	/193
新妈妈进补应循序渐进	/185	饮食调养经	/194
预防缺铁和缺铁性贫血	/185	用药食两用的中药调理, 促进组织的恢复	/194
营养月子餐	/186	宜吃五谷补充能量	/194
西湖醋鱼 健脾益气, 补而不胖	/186	营养月子餐	/194
生滚鱼片粥 补血催乳, 利水消肿	/186	红枣党参牛肉汤 补充蛋白质, 强身健体	/194
产后第 7 天		产后第 4 周	
生活护理经	/187	生活护理经	/195
新妈妈要创造让新爸爸参与的“有利环境”	/187	预防急性乳腺炎	/195
绕肘运动促进乳汁分泌	/187	剖宫产妈妈会有疤痕增生现象	/195
卧室内要保持 20~25°C 的温度和 55%~65% 的湿度	/188	减少一些对椅子、沙发、床的依赖	/195
定期开窗通风保持空气流通	/188	饮食调养经	/196
避免下半身用力, 不要久蹲久站、猛然蹲起	/188	食多样, 补充宝宝的粮仓	/196
避免长时间抱宝宝	/188	营养月子餐	/196
饮食调养经	/189	清蒸冬瓜排骨 补充蛋白质、矿物质	/196
多食用优质蛋白	/189	产后第 5 周	
多吃些补充钙质的食物	/189	生活护理经	/197
营养月子餐	/190	晒太阳时不要隔着玻璃	/197
海鲜巧达浓汤 健胃通肠, 滋阴补虚	/190	哪些药哺乳妈妈不宜吃	/197
产后第 2 周		饮食调养经	/198
生活护理经	/191	多吃些补气的食物	/198
不要睡太软的床	/191	继续补充增强体质的食物	/198
要格外关注恶露的变化	/191	营养月子餐	/198
躺着的时候可做强腹壁练习	/191	红薯山药豆浆 有利于滋补元气	/198
饮食调养经	/192	产后第 6 周	
补气养血促进骨盆恢复	/192	生活护理经	/199
营养月子餐	/192	顺产的妈妈最好不要过性生活	/199
红烧牛腩 益气血, 强筋骨	/192	快走是最好的减肥方式	/199
产后第 3 周		饮食调养经	/200
生活护理经	/193	要做辣妈, 拒绝乳房下垂	/200
如果涨奶一定不要挤压乳房	/193	三瓜皮不要丢, 瘦身又排毒	/200



协和专家指导

30^岁
以上
安心
孕产

马良坤·主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家指导：30岁以上安心孕产 / 马良坤主编. -- 北京：电子工业出版社，2016.5
(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-28230-0

I. ①协… II. ①马… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 ②产妇—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第040313号

策划编辑：周 林

责任编辑：刘 晓

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/20 印张：10 字数：260千字

版 次：2016年5月第1版

印 次：2016年5月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：liuxiao@phei.com.cn



前言

高龄也能生个健康好宝宝

随着社会的发展，现代女性面临的压力越来越大，结婚生育年龄也越来越晚。随着各省市二胎政策的放开，将有更多的高龄女性把生二胎提上日程，高龄女性备孕早已经成为普遍的社会现象。

从外貌上看，三四十岁的女性仍然年轻貌美，丝毫不逊于二十几岁的姑娘，然而从医学上来讲高龄女性排卵功能逐渐下降，自然流产和胎儿染色体异常的比例会上升，妊娠期间合并高血压、糖尿病的风险也会增加……这些都是高龄女性所担忧的问题，为此我们专门请北京协和医院妇产科专家马良坤教授作为主编，为三十岁以上的高龄女性量身打造备孕、产检、分娩、产后调养的完全指南，让高龄女性们提前做好功课，生个健康聪明的好宝宝。

本书以一位在北京协和医院建档分娩的高龄二胎孕妈的真实案例贯穿始终，以真人实例的产检单展现了从备孕到分娩结束的各项检查，详细讲解在妊娠的每个阶段应该进行什么检查，什么样的结果是正常的，什么样的结果又可能预示存在问题，而且对高龄孕妈妈比较关心的产检项目进行具体解析，帮她们随时掌握胎儿与自身的情况。同时，对产后关键的24小时监测、剖宫产妈妈和顺产妈妈月子期护理侧重点进行一一指导，让高龄孕妈妈平安度过产后月子期。

所以，不管是高龄初产还是高龄经产，都不用过分担心，把身体调整到最佳状态，认真做好孕期检查和产后护理，高龄也能种生个健康好宝宝。



序

30岁以后怀孕不用怕

高龄孕妈妈有不可比拟的年龄优势

心理更成熟，心态更稳定

这个年龄段的女性在工作上已经游刃有余，不会因为工作而焦虑。生活上，已经充分享受单身生活或者二人世界，玩心不会太重，能把重心放在孩子身上。性格更成熟、稳重，做事不容易冲动，已经充分做好迎接宝宝的准备。

更丰富的阅历和见识

很多人都说高龄妈妈生的宝宝更聪明，虽然并没有得到百分百的科学证实，但是有一点是值得肯定的——她们有阅历、有见识、有丰富的生活经验，更懂得汲取和储备优质的育儿知识。这些将贯穿孩子的整个成长过程，帮助孩子塑造正确的世界观、人生观、价值观以及优秀的品格和情商。当孩子与周围环境发生矛盾时，她们的处理方式会相对成熟，可以给孩子提供很好的建议。



妈咪 tips

很多女性在孕前养宠物，从备孕开始就纠结宠物的问题，送人自然是舍不得的，留下又担心传染疾病，宠物的安置就变成了准妈妈与全家人的“战斗”。

如果有怀孕的计划，建议提前半年，带上家里的宠物去做一个检查，看有没有弓形虫的感染。即使有，只需给它做一个治疗，就可以把它留在家里，治疗以后每个月仍要带宠物去做一下检查。

一般来说，弓形虫的感染经过治疗是可以100%痊愈的。其实宠物对孩子的成长有很大的帮助。当一个孩子和宠物相处的时候，他的心情很平和，而且很宽容，对孩子的性格养成是有益处的。当然前提是宠物没有感染、没有疾病。



形成了良好稳固的家庭模式

成熟的心理和丰富的阅历，让30多岁的女性更懂得如何去维护夫妻、婆媳关系，更有利于维护稳定、和睦、温馨、有爱的家庭。而且夫妻双方已经做好了要孩子的准备，所以孩子是在全家人的期盼中降生的，不会因为孩子的降生让生活产生巨变。

有了相对好的经济基础

俗话说“穷穷养，富富养”，但这句话并不太适合现代社会，经济基础决定上层建筑，良好的经济基础在一定程度上决定了养育的质量。高龄妈妈一般都已打下了属于自己的一份事业，算上爸爸的一份，可以给孩子提供相对稳定和宽裕的物质条件。

高龄女性怀孕做足防护，降低风险

30岁以后进入妇科病高发期，应重视孕前检查

高龄的孕妈妈们一方面享受着孕育宝宝的幸福、喜悦，另一方面也因为“高龄”而担心自己是否能顺利度过孕期。的确，随着女性年龄的增长，高龄产妇比年轻产妇更容易出现妊娠并发症，因此更应该认真做好孕前检查。