

30岁 如何生好 第一胎

欧阳晓霞◎编著

全面实用★完美怀孕幸福妈咪

30岁如何生一个聪明健康的宝贝

对大龄孕妈妈特有的烦恼从专业的角度进行分析，
为孕妈妈答疑解惑，让她们放下思想包袱，
轻松愉快地度过人生中这一美好而神圣的阶段

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

权威实用★完美怀孕幸福妈咪

30岁 如何生好 第一胎

欧阳晓霞◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁如何生好第一胎 / 欧阳晓霞编著. — 北京 : 科学技术文献出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5023-9175-1

I . ① 3… II . ① 欧… III . ① 妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识 IV . ① R715.3 ② R714.3 ③ R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 148453 号

30岁如何生好第一胎

策划编辑: 刘冬燕 鄢玉炜 责任编辑: 孙江莉 责任校对: 张叫咪 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京建泰印刷有限公司
版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 280千
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5023-9175-1
定 价 28.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

FOREWORD

前言

现代社会，人们工作和生活中面临的压力越来越大，很多女性为了工作、家庭、事业一再推迟生育的年龄，总觉得时机不够成熟。可是，等她们觉得各方面条件都准备得差不多时，却已经错过了孕育的最佳时期，成为了“高龄产妇”；还有一些女性，年轻时沉浸于小夫妻的“二人世界”里，觉得两个人的日子非常美好，于是发誓要做“丁克”一族，可当她们的年龄越来越大时，想当妈妈的愿望却越来越强烈，她们就这样在“丁克”与当妈妈的犹豫中，逐渐成为了高龄产妇。

不管是什么原因使她们成为了高龄产妇，有一点是毫无疑问的，那就是：由于身体等各方面的原因，高龄产妇要比年轻的妈妈们承受更大的心理压力。虽然，怀孕的喜悦会将各种压力冲淡，但是，究竟如何才能顺利地度过妊娠、分娩及产褥期却是高龄产妇们必须要面对的问题。

孕育新生命是上天赋予女人的神圣职责，是女人一生最温柔、最动人的体验。从得知自己怀孕的那一刻起，准妈妈们的心中就充满了幸福、喜悦，脸上开始洋溢着母性的光泽。然而，十月怀胎的过程是一个漫长而艰辛的过程，与幸福和喜悦相伴的是种种不适和病痛。特别是对于三十岁的大龄初产妇来说，她们将面临更多的烦恼和疑虑：宝宝能否平安、健康地出生？孕前应该做些什么准备？怀孕过程中有哪些特别需要注意的事情？产后身体如何才能尽快恢复？只有解决了这些问题，准妈妈们才能轻松、平安、顺利地度过整个孕期。



《三十岁如何生好第一胎》是专为三十岁的大龄初产妇而写的。本书从三十岁孕产妇的实际情况出发，从孕前准备、孕程指导、孕期保健和护理、产后恢复等几个方面对大龄孕妈妈们进行指导，并针对大龄孕妈妈特有的烦恼从专业的角度进行分析，为孕妈妈答疑解惑，让她们放下思想包袱，轻松愉快地度过人生中这一美好而神圣的阶段。

本书详细介绍了准备怀孕的夫妻孕前应该做好哪些心理和身体上的准备，仔细描绘了孕期中胎宝宝每周的细微变化，详细解析了三十岁的孕妈妈在怀孕过程中可能遇到的种种问题以及应对方法，对各种分娩方式、分娩过程以及分娩时可能出现的危险进行了科学的指导和分析，并针对三十岁的孕妈妈量身设计了产后护理和恢复方案，使她们产后变得更迷人。

Contents

目 录

1	第一章	
	三十岁第一胎的孕前知识与准备	1
	孕前心理和经济准备	2
	孕前饮食健康储备	8
	孕前运动健康储备	15
	职场女性的孕前保健常识	17
	孕前优生知识	20
	孕前胎教准备	38
2	第二章	
	完美计划,准备孕育健康宝宝	39
	制订一个怀孕计划	40
	避开不利受孕期	48
	提前换一种避孕方式	59
	孕前生活安排	72
	孕前要加以养护肾	94
	孕前四季养生常识	103
3	第三章	
	三十岁第一胎轻松孕期四十周	109
	了解怀孕征兆	110
	孕期营养补充常识	118





稳定孕期情绪	122
怀孕无小事	136

4

第四章

孕期安胎检查与保健	147
-----------------	-----

孕期异常情况与疾病处理	148
孕妈妈的日常护理与保健	172
孕期禁忌常识	194
不可不知的妊娠常识	207

5

第五章

放松心态,迎接你的宝宝降生	213
---------------------	-----

产前准备	214
分娩	221
阵痛	233
分娩的最佳用力时机	243
何时须进行剖宫产	248
调整上产床前的身体和心情	253
宝宝的出生	261

6

第六章

三十岁第一胎坐月子全程指导	269
---------------------	-----

月子期的生活保健	270
月子期的饮食和营养	281
新生儿的喂养与乳房保健	292
产后快速塑身方法	303



第一章

三十岁第一胎的孕前知识与准备



孕前心理和经济准备

1. 心理准备

何时生育是婚后夫妻需要认真考虑的大事。如果夫妻还没计划好，两人的工作和生活尚未稳定，宝宝就来了，结果本该高兴的事儿，却被这喜事弄得一团糟，甚至手忙脚乱。相反，如果万事俱备，只待宝宝到来，则会是另一番情景。

胎儿是有感情和记忆的，胎儿的这种“感情雷达”会探知妈妈心理的微妙变化。胎儿由“察言观色”获得的信息有可能影响到其终身的情感。另外，如果准妈妈做好随时怀孕的心理准备，生活中也会格外注意。特别是胎儿还无能力告知妈妈其存在的最初一个月内，妈妈有意识地保护对于胎儿来讲至关重要。如果一位妈妈在出现早孕反应时才开始注意保护胎儿，至少已经失职1个月，而优生工作更是晚4个月了。

2. 经济准备

如今，生宝宝的开销实在不小，眼下要生宝宝的年轻爸爸、妈妈们都会准备一些必要的积蓄。那么到底该如何准备这笔钱？这笔钱的数量应该多少呢？先来看看生宝宝在几个不同阶段所需的费用：

● 产前诊断检查

一般会做多次检查，从怀孕12周起至临盆前，一般13~15次。每次



挂号费 3 ~ 10 元，其他费用另收。一般第一次检查贵一些，500 ~ 600 元，全过程在 1000 元左右。

准妈妈生产阶段

待产室、接生都要收费。选择无痛分娩约 200 元，顺产 2000 元左右，一般不超过 3000 元，剖宫产 4000 元左右。有的医院有“康乐待产”服务，配备一名有经验的护士专门服务，还允许一名家人进入产房，收费在 300 ~ 500 元不等。另外，产后婴儿室的床位费会有比较大的区别。普通房的床位为 39 元/天，条件一般，多人同室；二人房一个床位的价格就上升到了 250 ~ 300 元/天。

3. 做一次优生咨询

去医院请医生做一次优生咨询，向优生专家详细说明自己和丈夫现在的身体健康状况，并且把家庭中其他成员的健康状况也与医生讲清楚。如果被确认有家族病史的话，就要提早找出解决方案，从而及时保护宝宝的健康。

一般有下列情况之一的，应进行咨询：

- ①生育年龄的男女，原发不孕者。
- ②近亲关系的夫妻。
- ③原因不明的有习惯性流产、早产、死产、死胎史的夫妇。
- ④有遗传病家族史的夫妇。
- ⑤遗传病患者及致病基因携带者。
- ⑥两性畸形患者及其血缘亲戚。
- ⑦早孕期间有致畸因素接触史者。

例如：曾有过病毒感染、弓形体感染，接受大剂量放射线照射、接触有毒有害农药或化学物质，长期服药等。

- ⑧高龄准妈妈和曾生育过畸形儿的准妈妈。
- ⑨以往曾患其他疾病的准妈妈。



4. 孕育出优良的卵子、精子

一项新研究表明，母亲怀孕前焦虑或抑郁，宝宝出生后6~12个月的时候更容易发生夜醒。研究人员警告说，这是一个连锁反应，孕前忧伤导致宝宝夜醒，而宝宝在6~12个月经常出现夜醒会导致3岁时的各种睡眠问题，睡眠问题又会导致儿童行为异常，儿童发育早期睡眠不良还会导致学习能力下降。

我们知道情绪联系着我们的生理机制，愤怒时血压上升；恐惧时呼吸和脉搏加快，胃的活动会暂停，消化液也停止分泌，甚至发冷汗，汗腺分泌发生变化等。

计划怀孕的爸爸妈妈在受孕月份如有较大情绪波动，精神紧张、悲伤、忧愁、焦虑、抑郁、恐惧等会引发一系列生理反应。从遗传学的角度而言，在受孕期保持乐观开朗的精神状态，会先天赋予孩子良好的心理素质。

①情绪的剧烈，会使女性内分泌失调，代谢紊乱，从而影响卵泡的发育和排卵时间，甚至抑制排卵。

②爸爸的情绪剧烈波动，对精子的生成、成熟和活动能力都有影响，内分泌失调会改变精子的存活环境。严重时可能造成早泄、阳痿、不射精。

5. 女性的情绪生理期

很多女性是在已经被坏情绪影响了人际关系特别是夫妻关系的时候，才意识到自己规律性的每个月有那么一阵子，情绪就如同火种落在柴堆里——一点就着，这其实是激素作怪。

许多女性在月经周期中存在情绪波动问题，尤其是在经期前和月经期，情绪易低落、抑郁或脾气急躁。在经期4天和经期前4天这段时间内。



从生物学角度，造成这种情绪波动的原因，可能是由于月经周期中固有的性激素的波动。月经周期中无论是性激素，还是垂体促性腺激素都将发生一系列变化，它们都会通过一定的神经机制影响着妇女的心理活动和行为，从而完全由于不可控的生理原因而引发一些情绪变化。情绪变化和紧张反过来也能影响生殖激素的水平，并导致排卵抑制和周期紊乱。

6.6 种情绪调节法

★ 能量排泄法

对不良情绪所产生的能量可用各种办法加以宣泄：到空旷的地方大喊几声，或者参加一些重体力劳动和体育活动。也可以大哭一场，现代科学证明，大哭可以释放能量，调整机体平衡。研究还发现，情绪性的眼泪和别的眼泪不同，它含有一种有毒的生物化学物质，会引发血压升高，心跳加快和消化不良，所以通过流泪，可以把这些物质排出体外。

★ 语言暗示法

用语言来暗示自己：“你又易怒了，是快要倒霉了吧。平时这点小事根本不算什么。”这样意识到了，你就会一下子释然。愤怒是人所必有的情绪，我们需要随时提醒。林则徐为了方便随时提醒自己，在中堂还挂了“制怒”两个大字。

★ 环境调节法

大自然的景色，能开扩胸怀，愉悦身心，陶冶情操。到环境优美、空气宜人的花园、郊外，甚至是农村的田园小路上去走一走，舒缓一下心绪，去除烦恼。

★ 请人疏导法

把心中的苦恼倾诉出来，求得别人的帮助和指点。有些事情其实并不像你想得那么严重，请旁观者站在另一个角度开导一下，可能就会豁然开朗，茅塞顿开。和丈夫虚心沟通，请他理解你的生理情绪周期，提醒你，



开导你，并请求他忍让你，包涵你。

自我激励法

在遇到困难、挫折、打击、逆境、不幸而痛苦时，善于用坚定的信念、伟人的言行、生活中榜样、生活的哲理来安慰自己，使自己产生同痛苦作斗争的勇气和力量。

创造欢乐法

想办法让自己欢笑起来。笑不仅能去除烦恼，而且可以调解精神，促进身体健康。专家认为笑可以增加肺活量，清洁呼吸道使肌肉放松；驱散愁闷；人体有十大作用，使人对往日的不幸变得淡漠，而产生对美好未来的向往。

7. 考虑好到底要不要孩子

万物生长，四季有时。如今社会功能网络的根植，我们在孕育生命的时候更多考虑到的是社会压力，而几乎忘记了孕育生命的自然繁衍意义。于是我们有种种适应社会需要的考虑，何时才该有个孩子？

不要孩子的几个理由

◎要孩子包含太多的责任，生活也由此发生巨大改变。

◎人到中年，上有劳碌一辈子满身毛病的年迈父母，下有需要我们养育教育的孩子，感觉力不从心。

◎只养房子就已经压得人喘不上气来。

◎大学生越来越多，就业的机会越来越少，工作不稳定因素增加，对未来没有十足的把握。

◎生育的适龄阶段正是很多女性事业进发的时机，生育很可能葬送了事业。

要孩子的几个理由

◎人的身体有一定的生长规律，顺应这种自然的安排，进行科学育产



才能最大限度地保证宝宝的健康、快乐、聪明。

◎较之工作，孩子对我们的人生同样重要。孩子是生命的延续，他使我们的人生变得富有而充满希望；他让我们学会关怀、宽容，在无私的爱中与孩子交融，共勉，这份欣慰是真正的无价之宝。

◎老父老母早盼着抱孙子。要孩子是对他们最大的孝顺。

◎工作虽然前途未卜，但未来原本就是不可预测的，整个社会的发展也是在摸着石头过河。我们不能因为没有百分之百的把握，就改变生命该有的进程。

◎不一定有很多钱，才可以养得了孩子。有些人月收入上万，却还不敢要孩子。人的欲望是永无止境的，不能因此错过了怀孕的最好的季节。人生无常，一切都应顺其自然，该来的时候就让它发生。

◎孩子可以给我们动力，让我们的生活更有目标 and 意义。而只有在新的生命面前，我们才不会离社会的前进力量越来越远，而更快地老去。

到底要不要孩子，每个人都有自己的衡量，有他做出选择的出发点。对于我们，什么是最重要的，不同的人生阶段都会有不同的选择，关键是了解自己，做不后悔的决定。





孕前饮食健康储备

1. 进行综合饮食调整

如果准妈妈特别喜欢某些物质，则要进行调整。下面是一些综合的饮食调整的建议：减少人工甜味佐料，尽量选用新鲜天然绿色食品，避免食用含食品添加剂、色素、防腐剂的食品。各种腌制食品含致胚胎畸变的亚硝酸胺，千万不要吃。蔬菜应充分清洗干净，水果应去皮后再食用，以避免农药污染。在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防止铝元素、铅元素对人体细胞的伤害。

逐渐远离咖啡因（每天 300 毫克咖啡因能使怀孕能力下降 27%）、汽水；停止饮酒或者只是偶尔喝酒；停止服用各种兴奋剂；如果吸烟，那么要戒烟。以上物质和不良习惯都会对即将孕育的宝宝产生危害。

虽然可以通过均衡的饮食来满足所有的营养需要，但如果出现过贫血症状，或有过节食减肥的经历，或是有体内脂肪堆积过多等营养失调现象，则要多加注意。从优生角度考虑，女性机体营养失衡会带来胎儿发育所需的某些营养素短缺或

是过多，于优生不利。故女性在怀孕前应当对自己的营养状况作一全面了解，必要时也可请医生帮助诊断，以有目的地调整饮食，积极储存平时体





内含量偏低的营养素。

2. 孕前应停止辛辣和高糖食品

● 过量食用辛辣食物

怀孕后胎儿的长大，本身就可以影响准妈妈的消化功能和排便，如果始终保持着进食辛辣食物的习惯，一方面会加重准妈妈的消化不良和便秘或痔疮的症状，另一方面也会影响对胎儿营养的供给，甚至增加分娩的困难。因此在计划怀孕前3~6个月应停止吃辛辣食物的习惯。

● 过量食用高糖食物

怀孕前，夫妻双方尤其女方，若经常食用高糖食物，常常可能引起糖代谢紊乱，甚至成为潜在的糖尿病患者；怀孕后，由于体内胎儿的需要，准妈妈摄入量增加或继续维持怀孕前的饮食结构，则极易出现孕期糖尿病。孕期糖尿病不仅危害准妈妈本人的健康，更重要的是危及体内胎儿的健康发育和成长，并极易出现早产、流产或死胎。宝宝出生后，妈妈成为典型的糖尿病患者，而宝宝可能是巨大儿或大脑发育障碍患者，影响宝宝的健康成长。

因此，计划怀孕的夫妻，尤其是希望自己宝宝健康的母亲，为了能够生一个健康的宝宝，怀孕前应调整好饮食结构。

3. 补充准妈妈专属维生素

不要自行购买复合维生素、矿物质或中药来吃，因为可能会导致用药过量。如果维生素A等某些特定的维生素服用过量，会造成胎儿先天畸形。一般来说，最好在怀孕3个月以前，就要停止服用所有营养补充剂，开始摄取营养均衡的天然食物，并且每天服用一颗由医生指定的准妈妈专用复合维生素。



4. 补充叶酸要趁早

在妊娠3个月以内，正值胎儿神经管发育关键期，给准妈妈补充足量的叶酸，可明显降低神经管畸形，使无脑儿与先天性脊柱裂胎儿发生率大大下降；可使胎儿发生唇裂或腭裂的危险减少50%；并且可降低发生早产及低体重新生儿的危险性。所以，准备怀孕的女性及怀孕早期时，注意摄食富含叶酸的食物十分必要。富含叶酸的食物有红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、豆类、酵母、动物肝及苹果、柑橘、橙汁等，复合维生素中一般也含有叶酸。

5. 孕前先排毒

人体每天都会通过呼吸、饮食及皮肤接触等方式从外界吸收“毒物”，天长日久它们在机体内蓄积，就会对健康造成危害。对于计划怀孕的女性，至少应在计划怀孕前半年戒烟戒酒、远离各种烟尘及有害物质包括放射性物质、重金属盐、亚硝胺等，并通过一定的方式进行排毒。

①多喝水：多喝水促进多出汗多排小便，促进新陈代谢即是排毒。皮肤是人体最大的排毒器官，皮肤上的汗腺和皮脂腺，能够通过出汗等方式排出其他器官无法解决的毒素。

②快步走：在走路时加快速度，尽可能大地摆动和舒展手臂，就是最简单方便的排毒运动，它可以刺激淋巴、降低胆固醇和高血压。

③瑜伽：瑜伽是很好的排毒运动，能够帮助血液循环，润滑关节。通过把压力施加到身体各个器官和肌肉上，来内外调节身体，展开排毒行动。

④跳绳：淋巴系统能收集、筛检全身毒素，运送到淋巴结，再通过血液经由某一排毒器官排到体外。而弹跳可以刺激淋巴系统排毒，松弛紧张的情绪，降低胆固醇，改善循环和呼吸，甚至驱除人体致命的蜂窝组