

# 协和

马良坤著

## 协和产科医生的 高龄二胎 手记

扫二维码

看书中精心制作的15个视频  
跟**43岁马教授**一起  
孕育健康聪明的宝宝

仅以我**43岁高龄**怀二胎的经历，  
献给所有打算怀孕，或正在怀孕，  
却有各种担心害怕的准妈妈们。

人民卫生出版社

网络  
增值服务  
ONLINE SERVICES

协和产科医生的  
高龄二胎手记



马良坤 著

协助整理:

王佩 景丹 沈亚平

余梦婷 赵红 徐运洁

王麒琰 邱雨 马帅

特别鸣谢:

北京万柳美中宜和妇儿医院

北京华府妇儿医院

提供视频拍摄场所

协和

人民卫生出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

协和产科医生的高龄二胎手记 / 马良坤著 . — 北京 :  
人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-25312-3

I. ①协… II. ①马… 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 ( 2017 ) 第 250855 号

|      |  |                                |
|------|--|--------------------------------|
| 人卫智网 | <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a> | 医学教育、学术、考试、健康,<br>购书智慧智能综合服务平台 |
| 人卫官网 | <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>   | 人卫官方资讯发布平台                     |

版权所有, 侵权必究!

协和产科医生的高龄二胎手记

著 者: 马良坤

出版发行: 人民卫生出版社 ( 中继线 010-59780011 )

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 8.5

字 数: 191 千字

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25312-3/R · 25313

定 价: 49.80 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

( 凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换 )

## 第 1 步

扫描下方二维码下载“约健康”APP



## 第 2 步

注册登录“约健康”



## 第 3 步

点击扫一扫



## 第 4 步

扫描每篇篇首二维码，观看视频



## 写给所有准备要二宝， 却有各种担心的大龄妈妈的话

二孩政策的放开，有人欢喜有人忧，许多符合条件的70后、80后夫妻，都希望再生一个，可这也意味着要面临重重难关，剖宫产的孕妈妈要提防疤痕妊娠，年龄偏大的怕怀不上、胎儿畸形比例成倍增高。不管是一孩还是二孩，孕妈妈们必须要全面了解接下来的妊娠过程，和随之而来的风险，坚持定期产检。在重视营养摄取的同时，更要注重营养均衡。保持适度运动自然也不可少，只有这样才能严格控制体重，规避那些随着年龄增长而随时可能找上门的麻烦，迎接一个健康的宝宝。

同时，优秀的孕期教育一定是养育优秀的下一代最根本的基础，只有把妈妈教育好了，妈妈才能给这个家带来正能量，妈妈才能给这个孩子带来榜样的力量。

### 1. 没有第二个礼物比给老大一个弟弟或妹妹更珍贵

我是一位妇产科医生，在北京协和医院做孕产工作20年了，我每天遇到的都是女性各种各样的问题。

关于要不要二胎，不同的家庭有不同的观点：

正方意见：有的人说给老大生个伴，还有就是想抓住青春的尾巴。

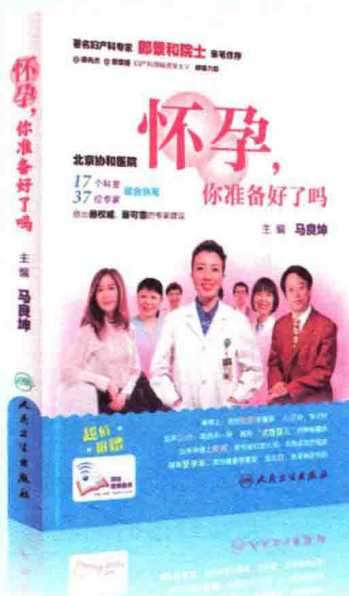
反方意见：害怕自己精力不够，身体素质变差，或者是经济压力，养育孩子的困难等。

对于我来说，是否要二胎并没有困扰我，因为我想不到第二个比给老大一个弟弟或妹妹更珍贵的礼物。我们家老大是个乖孩子，养育老大的过程是非常愉快的。我又借着做医生的经验，做了非常好的二胎准备。在政策来临之前我就做好了所有的准备，包括放松身心、平衡生活，做好孕前检查。还有最重要的是要有一个健康的生活方式，我是特别提倡健康理念的，书中的每个章节都会逐一体现，也重视孕前的健康和老大的思想工作。

## 2. 为了生二胎，我做了这些努力

### 1. 减肥

原来我一直处于超重状态，也没觉得有什么。但是后来我经过两年的努力，变成一个瘦子，肌肉力量增强。为什么呢？因为我主编了《怀孕，你准备好了吗》这本书。这本书于公、于私都对我帮助特别大，通过这本书我知道了该如何吃饭，如何运动，如何去搞好夫妻关系，如何去做好怀孕前所有的准备。跟着书本实践，我每年减8斤，两年减了16斤。



## 2. 让运动和健康饮食成为生活日常

我让运动变成我的生活日常，包括出国倒时差的方法就是锻炼，在医院的健身房工作间歇去做瑜伽，让运动真正地融入我的生活，让健康饮食变成我生活的一部分。

## 3. 做全面的产前检查

因为我是医生，所以我比大家做得更好，我的体检项目是更加全面的。检查里包括了所有的营养指标，我觉得我们现在有这个条件，有检测的技术，有营养评估的手段，我就去做了所有的这些系列的检查。我有非常理想的指标，我准备好了，就等待着我们老二的到来。

## 4. 买了健康保险和寿险

后来我还买了健康保险，我不得不承认我年纪大了，我的孩子可能没有成年的时候我就退休了，我可能会生病，可能会有各种各样的情况，所以我就买了健康险和寿险，我需要为我的老大和老二的生活都做好准备，我认为这非常重要。

# 3. 怀上老二，要让老大明白：父母给她的爱不会少

的确，我很快如我所愿得到了我的老二，于是大家非常顾虑的问题就来了——怎么告诉老大呢？大宝会不会有问题呢？

因为我们家老大的同学们经常会说：“自从我们家

了老二我就陷入了深渊，我妈妈再也没有抱过我，我从圆心变成了椭圆的一个边，很失落。”

我们告诉老大：“遇到了你，就等于遇到了世界上最好的爱，每一个孩子都是爸爸、妈妈完美无缺、最好的爱，不会因为弟弟妹妹的到来剥夺对你的爱；请我们的宝宝放心，你的爸爸妈妈是非常明智的，是没有问题的。”

#### 4. 鼓励想要二胎的高龄妈妈试试看

现在我们家是这样的，晚上我闺女弹钢琴我就练瑜伽，她会帮着我给二宝讲故事，做各种各样的胎教，我感觉非常幸福。大家知道像我这种年纪，在青春的尾巴尖再次感受到胎动是多么幸福的感觉，所以我特别鼓励高龄妈妈试试看，如果是你的天使就会来到，我们去迎接他就好了。

#### 5. 作为孕妈：四维、瑜伽、检查、科研…… 我的孕期生活很精彩

作为孕妇因为好奇，我也去拍了四维，孕期继续去做瑜伽、做运动。同时配合做各种各样的检查，参加我自己的三个科研项目，我是科研项目的负责人，同时也是科研项目的受试者，是非常有意思的一个孕期生活。

作为产科大夫：继续出诊、手术……同时体验了怀孕的过程，对将来工作更有好处。





四维超声，好像宝宝在打招呼，你好啊！

作为高龄怀二胎的产科大夫，经常有孕妈妈看完门诊说大夫你保重，我说你也保重，因为我们是同路人——我们都是孕妈。同时做科研、做科普，做所有该做的教育等工作，从怀孕到生产，即便孕早期出现了先兆流产，我依旧坚持出门诊。

所以说怀孕没有那么可怕，你完全可以把它当成你正常生活的一部分，反倒是我现在觉得要“养儿防老”，什么叫“养儿防老呢”？就是你要当一个年轻孩子的妈，你必须不能老，你也不敢老，你必须让自己精力充沛，陪着孩子再次跑闹，再次长大。同时我也在做科普工作，比如我们做模拟产房，做孕期皮肤护理讲

座，出版科普书籍。我作为孕妈妈，和其他孕妈妈一起听皮肤科大夫讲怎么做孕期皮肤护理，是非常有意思的角色转换。

## 6.

### 干劲十足的二胎生活我都干了啥？

#### 1. 作为医生发表多篇专业文章，做演讲，办讲座

首先我作为医生发表了多篇专业文章，主持了多项科研课题，获得多种奖项，参加各种大会发言，做了各种各样的孕产科普视频，去做线上的访谈，线下的讲座等，也出了很多科普书。

#### 2. 做了系统的人生规划，渴望实现自我价值

大家都说你是不是看了网上好多心灵鸡汤文，然后你才会这个样子，这么奋进？我说我不是喝了鸡汤，我是打了鸡血。因为我去专业机构做了非常好的人生规划，这里也特别跟大家分享一下，人生规划真的会让你向死而生。

我们想想，人一辈子就是四到五个二十年，这是活得好的。活得不好的，可能是三到四个二十年。对于我来说，我20岁之前一直在学习，然后在北京协和医院工作了20年。现在我40多岁了，我想要奉献社会，我要努力把所学向社会去传播，我的生命才会更加有意义。所以我就去专业的机构做了一个非常系统的人生规划，我特别想实现我的价值，让周围的人都幸福，让自己的事业延续得更长，为社会作贡献，并切实体会到那种幸福感。

自从我做完人生规划，便从原来经常跟老公吵架的黄脸婆，变成现在即便高龄挺着肚子依旧每天打着鸡血去上班的人。

### 3. 想要什么样的孩子就要成为什么样的妈妈

“你想要什么样的孩子，你就成为什么样的妈妈。你要你的孩子优秀就成为优秀的妈妈。”我深信这一点。

现实生活中很多女性都是糊里糊涂当上妈妈的，我希望所有的妈妈都做一个身心有准备、有知识储备的合格的职业妈妈。





## 写给二宝的信

豆豆：

妈妈是在母亲节那天知道你的到来的，现在还记得那份喜悦和惊奇，同时也在回忆最初孕育时刻的所做所为，比如赶国际航班记错时间，倒时差昼夜颠倒，也曾经喝过红酒，虽然略有遗憾，但这一切都没能打消妈妈对你的信心，我要继续努力，为你营造最安全、最健康的港湾。

接下来的孕期生活是极其忙碌和充实的，也充满了刺激和挑战，比如早孕期经历的先兆流产，比如为了决定如何产前诊断进行的家庭会议，咱们娘俩一步一步闯关成功，现在已经离见面的日子屈指可数了，大家都热烈地盼望着你的到来，妈妈也希望你来到这个温暖的人间，来体验，来感受，不断成长，不断进步！

妈妈整个孕期都在坚持记录生活日记，利用我们自己研发的幸运妈咪 app，记录体重、饮食、运动、心理，把自己学会的知识应用到生活中，及时采纳各位专业老师的建议，所以很幸运没有发生任何问题，很期待分娩那一刻也能顺利平安。

豆豆，妈妈觉得自己的孕育经验和体会特别需要跟



大家分享，让更多人受益，让更多的家庭知道和学习，所以怀孕期间妈妈带着你录制视频（12周的超声，24周的糖耐量，36周胎教和瑜伽孕妇操），参与线上线下的演讲和讲座，继续完成课题，整理一套孕期健康教育课件。妈妈知道这样做很辛苦，宝宝也跟着妈妈一起受苦了，但是我们的努力一定不会白费，我们做的科普公益、健康教育的成果一定会得到回报的。妈妈相信，等豆豆长大了，一定会明白的！

最后，妈妈希望豆豆成为一个幸福的人，成为一个对社会有用的人！

妈妈

2016-12-26

# 协和



## 产科医生的**高龄**二胎手记

### 目录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 写给所有准备要二宝，却有各种担心的大龄妈妈的话····· | IV |
| 写给二宝的信·····                  | XI |

### 备孕篇：43岁高龄，我是这么备孕的

请扫描二维码，观看马大夫讲“宝宝的发育”

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 我的患者故事·····              | 2  |
| 怀孕前做好准备，怀上最棒、最健康的宝宝····· | 4  |
| 我的备孕经历·····              | 8  |
| 马大夫提醒：你一定漏了这项孕前检查·····   | 10 |
| 胚胎形成全过程·····             | 12 |
| 怎样营造好的心态·····            | 13 |
| 轻松查出你的预产期·····           | 16 |
| 高龄女性备孕最常见的误区及解决办法·····   | 18 |

# 协和



## 产科医生的**高龄**二胎手记

适量补叶酸，给自己和孩子一个健康的未来……………23

### 第一篇：再次当妈的美好遐想

(孕1月：0~4周) 请扫描二维码，观看马大夫讲“妈妈的变化”

孕妈妈的变化 28

胎宝宝的变化 28

医生妈妈的叮嘱 30

已经怀孕的信号……………30

孕早期产检报告中的高频词汇 HCG 到底是啥 ……………31

如何放松心态自然受孕……………32

如何选择建档医院……………33

♥ 协和医院营养科孕早期带量食谱 (孕1月~孕3月)……………34

我的育儿观：良好的家庭氛围是培养孩子的基础……………36

♥ 马大夫瑜伽课堂：孕早期……………39

## 第二篇：宝贝，你是妈妈“母亲节”最好的礼物

(孕2月：5~8周) 请扫描二维码，观看马大夫讲“自然受孕和试管婴儿”“孕期营养”

孕妈妈的变化 44

胎宝宝的变化 44

孕2月，我的产检项目单 46

医生妈妈的叮嘱 46

神奇的早孕经历.....47

如何测量基础体温.....49

测量基础体温.....50

怀孕周期的推算.....52

孕妈妈，请不要对X线检查谈虎色变 .....53

## 第三篇：虚惊一场的“孕早期出血”

(孕3月：9~12周) 请扫描二维码，观看马大夫讲“先兆流产”

孕妈妈的变化 56

胎宝宝的变化 56

孕3月，我的产检项目单 58

医生妈妈碎碎念：初诊不能忽略的细节.....58

医生妈妈的叮嘱 59

可怕的“早孕期出血”.....59

听马大夫讲先兆流产.....62



孕吐！不“吐”不快·····66

## 第四篇：二宝来了，我与大宝的温柔对话

(孕4月：13~16周) 请扫描二维码，观看马大夫讲“如何和大宝交流”

孕妈妈的变化 70

胎宝宝的变化 70

孕4月，我的产检项目单 72

医生妈妈的叮嘱 72

我们是这样跟大宝沟通交流的·····73

听马大夫讲胎教·····75

♥ 孕妈小腹阵痛，可能是这个原因·····79

♥ 协和医院营养科孕中期带量食谱（孕4月~孕7月）·····80

马大夫瑜伽课堂：孕中期·····82

## 第五篇：我也是听话的孕妈妈，孕检样样不落

(孕5月：17~20周) 请扫描二维码，观看马大夫讲“孕期检查”“羊水穿刺”

孕妈妈的变化 86

胎宝宝的变化 86

孕5月，我的产检项目单 88

医生妈妈的叮嘱 88

容易被忽略的备孕检查·····89

让孕期体检为孕妈妈和宝宝保驾护航·····90