

一部让你轻松顺利产下健康聪明宝宝的必备工具书

完美怀孕40周全程指导

30岁如何生个健康聪明的宝宝

韩雪◎编著

最全面·最权威·最有用·最轻松



新星出版社 NEW STAR PRESS



30几岁

如何生个 健康聪明的宝宝

韩雪◎编著

图书在版编目(CIP)数据

30 几岁如何生个健康聪明的宝宝 / 韩雪编著. —北京: 新星出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5133-0233-3

I. ①3… II. ①韩… III. ①妊娠期—妇幼保健 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 049847 号

30 几岁如何生个健康聪明的宝宝

韩雪 编著

责任编辑: 许 彬

责任印制: 韦 舰

封面设计: 笑容书装

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙 3 号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真: 010-88310899

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310800 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙 3 号楼 100044

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 18

字 数: 190 千字

版 次: 2011 年 5 月第一版 2011 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-0233-3

定 价: 29.80 元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

30 几岁怀孕

——一个美丽而艰巨的任务

有这样一群女性，她们正值事业蒸蒸日上、青春年华渐渐褪去的年纪，家庭生活逐步走向稳定。她们为了事业为了生活，在年华正茂的时候选择不要孩子，等她们想要孩子的时候，却已经远远超过了孕育的最佳时期，这就是我们通常所说的“高龄产妇”。

还有这样一些女性，由于年轻时的种种放纵或是过度劳累，想要生育宝宝，却总是事与愿违，一再地跟宝宝擦肩而过，等到她们终于能完成当妈妈的愿望时，却在不知不觉中也加入了高龄产妇的行列。

也有这样一些女性，年轻时沉浸于夫妻的“二人世界”里，誓做“丁克”一族，可随着她们的年龄的增大，却有了越来越强烈的当妈妈的愿望，就这样，在“丁克”与当妈妈的犹豫中，逐渐成为了高龄产妇。

这些女性由于年龄上已经超出了怀孕的黄金时段，她们在怀孕时将承担更大的风险与压力。一是她们的身体各项机能已经日趋下降，在怀孕阶段，像妊娠合并心脏病、妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病这类怀孕常见病更容易找上门。二是来自自身心理压力，她们自知年龄过大，担心生出的孩子会畸形、担心分娩时会出问题、担心自己吃的某些东西会对孩子有影响等。三是来自家庭的压力，家庭里的每个成员都把繁衍下一代的任务交给了孕妇，时时在她们耳边提醒她们此刻所承担的重大使命，这让她们陷入极度的紧张中。再者，工作上，有很多女性为了孕育出一个健康的宝宝而不得不放弃自己心爱的事业，或者是无法在工作与宝宝之间作出选择。

来自身体和心理上的压力让大龄准妈妈们饱受煎熬，致使怀孕从一件美妙神圣的事变成一道无法跨越的坎儿。

怀孕对于女性来说是一个既艰难又甜蜜的过程，特别是对于已经超过 30 岁的女性来说，更是一件不容小视的幸福并痛苦的事。孕育生命是女人一生中具有独特意义的一段经历，也是最需要充分的准备和科学指导的重要阶段。如

何孕育出一个健康活泼的宝宝,如何在怀孕阶段保持一个轻松的心态,如何在小宝宝降临后仍保持原有的健康美丽,成了现代大龄女性朋友在怀孕阶段亟待解决的问题。

本书针对30几岁新妈妈这一群体,从孕前准备计划、孕期注意事项、胎教、分娩、产后保养等方面,全面、细致地讲解了孕育的全过程。

全书分四个章节:第一章针对性地剖析了30几岁产妇面临的十大烦恼,涵盖了现今30几岁产妇急待解决的最棘手的问题;第二章以时间为主线,怀孕40周全解析,详细的为孕妇们支招解难;第三章是对孕后期分娩全辅导,分娩是怀孕至关重要的一个过程,本书贴心的将分娩所遇到的问题以及解决办法做了详细的分析;本书的最后一章在孕后的美容保健方面花了大量笔墨。本书不但对30几岁产妇怀孕有“前车之鉴”,还解决了她们的一切“后顾之忧”。

而且,本书是由数位积累了二十多年产科经验的专家为30几岁女人提供的最全面、最系统、最权威的孕期指导,给30几岁产妇最贴心、细心的呵护。

怀孕并不是一件恐怖的事,相反,它标志着女性全新人生的启程,从此你将多一份牵挂,多一份责任,也多一份贴心的爱,从此你有了一个真正意义上完整的家。

如何让你的怀孕历程变得完满而美妙,你将在本书中找到答案。

目录 CONTENTS

第一章 30 几岁产妇面对的 10 大烦恼

随着年龄的逐渐增长,很多妇女错过了最佳的生育宝宝的年龄。等到她们开始孕育时,已经成为了我们通常所说的高龄产妇。高龄产妇不同于一般的年轻产妇,因为对于她们来说,顺利地生下一个健康的小宝宝并不是一件非常容易的事,因为,在孕育的时候,她们就要面对以下 10 种烦恼。

烦恼 1——压力大 /2

现状细分析:30 几岁,怀孕成了一种负担 /2

专家来支招:愉悦的心情很重要 /3

烦恼 2——事业和孩子孰轻孰重 /3

现状细分析:选择孩子? 还是选择事业? /3

专家来支招:工作和孩子都可以兼顾 /4

烦恼 3——孕期四大检查 /5

现状细分析:四大检查一个都不能少 /5

专家来支招:例行检查不会影响宝宝 /6

烦恼 4——身体出现各种不适 /8

现状细分析:各种妊娠合并综合征找上门 /8

专家来支招:饮食调节很重要 /8

知识超链接:怀孕前后都应注意的调理事项 /9

烦恼 5——流产率高 /10

现状细分析:高龄孕妇流产几率特别大 /10

专家来支招:预防流产,注意事项有六点 /10

烦恼 6——胎儿畸形 /11

现状细分析:婴儿先天性缺陷 /11

专家来支招:产前预防是关键 /12

知识超链接:婴儿出生缺陷有上千种病因 /12

烦恼 7——选择何种分娩方式 /13

现状细分析:自然生产 VS 剖宫产,该如何选择 /13

专家来支招:根据具体情况适当选择 /13

知识超链接:不能轻易决定剖宫产 /15

烦恼 8——产后恢复 /16

现状细分析:生完宝宝后为什么瘦不下来 /16

专家来支招:合理运动,甩掉难看的赘肉 /17

知识超链接:产妇忧郁,也是不得不面对的问题 /18

烦恼 9——缺乏母乳 /19

现状细分析:哺育宝宝与乳房美观同样重要 /19

目录 CONTENTS

专家来支招:哺乳也有大学问 /20

知识超链接:哺乳充足的宝宝是这样的 /23

烦恼 10——宝宝的照顾问题 /24

现状细分析:宝宝该由谁来照顾呢 /24

专家来支招:父母在孩子的养育和教育中无可替代 /25

知识超链接:让月嫂来帮忙照料你和孩子吧 /26

第二章 40 周完美怀孕全程指导

每个妈妈都经历这样的 40 周:艰难与幸福同行,烦恼与喜悦交织。在这 40 周里,随着准妈妈的肚子一天天变大,小宝宝成了准妈妈们甜蜜而沉重的"负担"。在这 40 周里,每一天都有惊喜在发生,每一周都会有一些问题亟待解决,准妈妈该如何轻松度过怀孕 40 周呢?

第一个月——“小种子”发芽喽 /28

第 1 周 经过精心的准备,夫妻二人有了爱的结晶 /28

第 2 周 宝宝终于在妈妈的子宫里安家落户了 /37

第 3 周 有了怀孕征兆,孕妈妈就知道宝宝的出现了 /42

第 4 周 孕妈妈感觉到怀孕后的变化,会稍有不适 /47

第二个月——心动,从这一刻开始 /54

第5周 宝宝才苹果籽那么大,现在还只能叫做胚胎 /54

第6周 娃娃脸初成形,这时候的孕妈妈注意啦 /59

第7周 宝宝开始有规律的心跳 /64

第8周 难受的日子开始了 /70

第三个月——“初具人形”的宝宝 /78

第9周 孕妈妈体形有了变化,此时抚摸是最好的胎教 /78

第10周 心情再怎么糟糕也要科学补充营养 /84

第11周 宝宝开始了全面的运动 /90

第12周 即将进入怀孕中期,营养和胎教都得跟上 /94

第四个月——好像能摸到宝宝了 /99

第13周 该准备孕妇装了 /99

第14周 宝宝会“做鬼脸”了,此时正是胎教的最佳时期 /103

第15周 明显的胎动是怀孕的“里程碑” /107

第16周 良好的母子关系从这时开始建立 /112

第五个月——小宝宝有感觉了 /117

第17周 胎动很活跃,胎教与营养有序进行时 /117

第18周 胃口变好的孕妈妈,还是要合理安排饮食 /122

目录 CONTENTS

第 19 周 孕妈妈的细小变化关系到宝宝的安危 /127

第 20 周 淘气的宝宝在“运动” /132

第六个月——宝宝长得真漂亮 /136

第 21 周 换一双舒适的鞋,人多的地方最好别去 /136

第 22 周 这时候已经可以看清宝宝的模样了 /139

第 23 周 孕妈妈要多晒太阳,多走动 /142

第 24 周 宝宝对声音很敏感,该多和宝宝说说话 /146

第七个月——宝宝能呼吸了 /150

第 25 周 宝宝能尝到味道啦 /150

第 26 周 宝宝开始呼吸了 /156

第 27 周 宝宝在眨眼睛呢 /160

第 28 周 该做分娩前的准备了 /163

第八个月——宝宝越长越胖了 /168

第 29 周 知道宝宝的性别了 /168

第 30 周 宝宝很舒服,妈妈却越来越辛苦 /173

第 31 周 孕妈妈不能长时间地仰卧 /178

第 32 周 孕妈妈该适当做做矫正胎位操了 /182

第九个月——宝宝准备就绪了 /185

第 33 周 宝宝的皮肤变好了 /185

第 34 周 孕妈妈要多和宝宝交流 /188

第 35 周 宝贝即将降临,产前检查很重要 /192

第 36 周 感觉好像宝宝就要出来了 /196

第十个月——宝宝马上就出来了 /200

第 37 周 宝宝长出了浓密的头发 /200

第 38 周 宝宝越来越沉,孕妈妈不要有太大的心理压力 /202

第 39 周 小宝宝各个器官发育完成,就等着降生了 /207

第 40 周 终于和宝宝见面了 /212

第三章 30 几岁女人分娩教程

分娩是整个怀孕过程中至关重要的,小宝宝在妈妈的肚子里待了整整 10 个月,终于忍不住要出来了。很多初产妇对分娩或多或少都会有恐惧心理,怕分娩出现意外,怕小宝宝不健康。特别是 30 几岁产妇,分娩产生的心理压力尤其大。其实,只要了解了分娩的一些知识,掌握了分娩的方法,听从医生的安排,你就会发现分娩并不可怕。

目录 CONTENTS

课程一：产妇在分娩时可能会产生的危险 /218

- 胎儿窘迫症 /218
- 妊娠高血压症 /219
- 产妇低血压 /220
- 早期破水 /221
- 前置胎盘或胎盘早期剥离 /222
- 胎儿败血症 /224

课程二：科学分析不同的分娩方式 /224

- 自然分娩虽痛苦,但确是最佳的选择 /224
- 什么情况下才需要做剖宫产 /226
- 迫不得已的阴道助产分娩 /227
- 人性化的无痛分娩 /229
- 最不可思议,却又最安全的分娩方法 /230
- 很温馨却很昂贵的分娩 /231
- 全新的导乐陪产 /231

课程三：分娩全过程 /232

- 临产征兆:见红、破水、阵痛 /232
- 第一产程——宫口扩张期 /233
- 第二产程——胎儿娩出期 /234
- 第三产程——胎盘娩出期 /234

课程四:如何应对分娩时的意外情况 /235

- 分娩所需时间 /235
- 什么是产期提前或推后 /235
- 如何缓解分娩时的痛苦 /236
- 分娩时可以吃东西吗 /239
- 怎样配合医生 /240
- 为什么要做“侧切”术 /240
- 破水后可以上厕所吗 /241

第四章 30 几岁女人产后护理、饮食及美丽秘诀

孕妇分娩后到生殖器官完全恢复的一段时间称为产褥期,一般需要 6~8 周。这段时间俗称“坐月子”。30 几岁产妇由于生产时的劳累、出血及子宫内留有创面,身体抵抗力下降,加之产后肥胖等问题,使得产后护理以及产后保健变得十分重要。

30 几岁产妇需要哪些特殊护理 /244

- 产后第一天注意事项 /244
- 生完宝宝后还是会腹痛,这是怎么了 /245
- 剖宫产术后如何护理 /246
- 恶露何时才能干净 /247
- 分娩过后到底多久可以小便呢 /248
- 分娩后何时可洗澡 /248

目录 CONTENTS

产后要注意外阴清洁 /249

产后早下床活动的益处 /249

产后腰痛的原因 /250

产后护理和调养 /251

30 几岁产妇分娩后如何科学饮食 /253

哺乳时的食物禁忌 /253

产后头三天如何安排饮食 /254

坐月子最好每天吃六餐 /254

产妇应吃哪些水果 /255

产后豆类健康美食 /256

产后能吃炖母鸡吗 /257

产后出血的饮食疗法 /257

哺乳时的药物禁忌 /258

产后的美丽秘诀 /260

产后塑身的黄金时期 /260

产后比较安全的瘦身运动 /262

产妇要改善的四大肌肤问题 /265

四大秘诀拯救乳房 /266

腹带收腹害处多 /269

和粗腿说再见 /269

剖宫产疤痕最小化方案 /271

生产后如何使阴道紧缩 /272

产后性冷淡的4个因素 /273

第一章

30 几岁产妇面对的 10 大烦恼

随着年龄的逐渐增长，很多妇女错过了最佳的生育宝宝的年龄。等到她们开始孕育时，已经成为了我们通常所说的高龄产妇。高龄产妇不同于一般的年轻产妇，因为对于她们来说，顺利地生下一个健康的小宝宝并不是一件非常容易的事，因为，在孕育的时候，她们就要面对以下 10 种烦恼。



烦恼 1——压力大

现状细分析

随着现代的城市中的生活节奏越来越快，人们面对的压力也越来越大：工作上，竞争压力日益强烈；生活上，由于生活水平的日益提高，各种高档消费品也逐渐进入普通人的生活，使得人们的生存压力也日渐加大……由于这些压力的存在，使许多女性为了工作和家庭整天不断地忙碌着。因此，她们觉得时机还不成熟而一再推迟生育的年龄。可是，等她们觉得各方面条件都准备得差不多时，年龄却越来越大了，远远超过了孕育的最佳时期，从



而成为了我们通常所说的“高龄产妇”。还有这样一些女性，由于年轻时的种种放纵或是过度的劳累，一直想要生育宝宝，可却总是无法如愿，于是一再地跟宝宝擦肩而过。这样几年下来，等到她们终于如愿怀孕时，却在不知不觉中成为了高龄产妇。还有一些女性，年轻时沉浸于夫妻的“二人世界”里，觉得两个人的日子非常美好，于是成了“丁克”一族，可随着年龄的增大，当妈妈的愿望越来越强烈，就这样在“丁克”与当妈妈的犹豫中，逐渐成为了高龄产妇。

不管是哪种原因使她们成为了高龄产妇，但有一点是毫无疑问的，那就是：由于

身体等各方面的原因,高龄产妇要比年轻产妇承受更大的心理压力。虽然,怀孕是一件令高龄产妇非常欣喜的事,这种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、分娩进程及产褥期的过程都是高龄产妇所必须面对的问题。

✿ 专家来支招

不管是高龄产妇还是年轻产妇,怀孕期间的心理健康都非常重要,过分紧张或忧虑不安的情绪都会对胎儿产生不良影响。有些高龄初产妇(初产妇指第一次生产的妇女),从被确诊怀孕以后,她们的担心也随之而来:担心怀孕期间会出现各种病症,担心出生的孩子会不健康,担心分娩时会出问题……这样的情绪,不仅对产妇自己的身体不利,而且对腹中的婴儿也会有很大影响。

其实,这些高龄产妇的担心有些杞人忧天了,因为,在现代先进的医疗条件下,高龄初产妇在怀孕时可能会遇到的问题,大部分都是可以解决的。孕妇只要定期到医院去做检查,一旦出现什么异常情况,医生都会对其进行及时治疗或给出合理的处理方案。所以,高龄产妇一定要坚持定期到医院做检查,并积极配合医生,是完全可以平安生下小宝宝的。因此,高龄产妇在怀孕期间,一定要保持一份愉悦的心情。

烦恼 2——事业和孩子孰轻孰重

✿ 现状细分析

作为一个女人,大部分都要经历“孕育”这个过程。但是,对于众多的职业女性来说,一直面临这样一些问题:什么时候“孕育”最合适?什么时候才是各方面条件都适