

Yaolan 摇篮网 独家推荐
让你和宝宝更出色！

30几岁妈妈的
孕产完全手册

30几岁。 如何生最棒的一胎

生什么样的宝宝，自己说了算

易为·著

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

优生
必读书
优育



30几岁 如何生最棒的一胎



第1
卷
第1
册



30几岁。 如何生最棒的一胎

易为·著

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

30 几岁,如何生最棒的一胎/易为著.—武汉:武汉出版社,2009.8

ISBN 978-7-5430-4288-9

I .3… II.易… III.①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②产褥期-妇幼保健-基本知识③胎教-基本知识④婴幼儿-哺育-基本知识 IV.R715.3 G61 TSS976.311

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 097282 号

书名: 30 几岁,如何生最棒的一胎

编 著: 易 为

责任编辑: 廖国放

封面设计: 凯意图文设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 北京兆成印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

序

一不小心就“太龄”了

小微今年 32 岁,拿她的话讲:“我觉得自己还小呢,怎么一下子就三十多岁了?”算一算,毕业已近十年,结婚也六年多了。夫妻俩在工作上越来越得心应手,业余生活也越发丰富多彩。可随着日子一天天过去,公公婆婆抱孙子的心情也越来越迫切:“你们俩啊,都三十多了,总不能不要孩子吧?再不要可就来不及啦!”

小微心里也矛盾:身边的姐妹们很多都有了孩子,小孩子无邪的笑脸真令人陶醉,但她们有了孩子之后,就都像人间蒸发了一样,来往越来越少,偶尔打个电话也是三句话不离孩子,好像一点儿自我都没有了。要是自己加入“妈妈帮”以后,也像她们一样怎么办?还有,自己现在这个中层领导的位子是经过多年努力才得到的,如果怀孕生子,这个职位还能不能保得住……

可是,老人家的话也有道理,孩子总归是要有的,拖到什么时候才生呢?

静萱和老公是青梅竹马,他俩都是在乡下长大的,毕业后留在城市里打拼。虽然两个人都很努力,可工资始终涨得羞羞答答,一直追不上节节攀升的房价,再加上要供养双方的父母,经济上一直紧巴巴的,所以他们结婚好几年了,还一直租房子住。“哪儿敢要孩子啊!”静萱一提起这事儿就说,“我们俩本来就穷,要是一生孩子,存款就得先用掉一半。听说光生孩子就要花好多钱,孩子以后上幼儿园还得交赞助费……最要命的是,我们现在没有自己的房子,将来帮我照顾孩子的老人或保姆连个住的地方都没有,弄不好还要搬来搬去,也太不方便了吧?再说了,没有钱,拿什么给孩子创造更好的生活条件和教育条件呢?”

.....

我们周围有太多的小薇和静萱,因为工作压力、经济条件等各种原因,她们迟迟不能或不敢生小孩。当然,也有些人是因为玩心太重,一有时间就出去旅游、度假,玩着玩着才发现时光飞逝,一转眼自己已经三十几岁了,这时候才想起来应该把生小孩的事情提到日程上来。但是,听了那些已经为人父母的同事、姐妹们的意见,再翻翻孕产方面的书——哎呀,三十好几的人,错过最佳生育年龄啦,这可怎么办啊?

我要告诉你的是:尽管把心放回肚子里,三十几岁正是生孩子的最佳时机!

为什么这么说呢?

北京几家大型妇产医院的统计资料显示:如今,30岁以上的新妈妈比率已超过48%,并且这个比率还在逐年上升。也就是说,在大龄女性生孩子这件事上,你不是一个人在战斗!有近一半的姐妹都和你一样呢!

另外,由于生活质量的提高及医疗条件的改善,只要你在怀孕期间认真真做孕期检查,科学、合理地安排孕期生活,生一个健康的baby是十拿九稳的事儿。

还有,和二十几岁的人相比,三十几岁的女性身体和心理都更成熟,经济实力也更强,这也是保证 baby 健康聪明的一张王牌。

.....

作为一名妇产医生,我也是在 33 岁的“高龄”才生了我的宝贝女儿。我本人最大的体会就是,相对于二十几岁时的青涩懵懂,三十几岁做妈妈会有更多的幸福感。无论从专业角度来看,还是就个人经历而言,我都可以信心十足地对想要做妈妈的姐妹们说:三十几岁,是女人生孩子的最佳时机!抛开你所有的担心和恐惧,生一个最棒的宝宝吧!

易为

2009 年 5 月 28 日



目 录

序 一不小心就“大龄”了

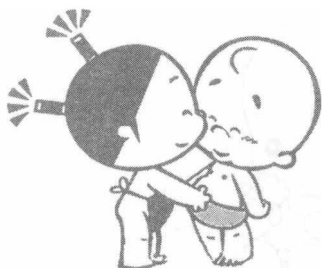
No.1 没错,三十几岁是生孩子的最佳时间

- 准妈妈此时身体正丰熟 / 3
- 壮年爸爸的“种子”最优质 / 7
- 宝宝的性格我做主 / 9
- 宝宝,你是我的“讨债鬼” / 12
- 事业上的中场休息 / 15
- 母亲成熟,教育占先机 / 18



No.2 好的开始是成功的一半

- 不可忽视的孕前检查 / 21
- 孕检报告上都写了些什么 / 24
- 吃出来的“孕”力 / 30
- 抢占孕育的最佳“天时” / 33
- 精子与卵子的浪漫邂逅 / 37
- 如何知道好“孕”来临 / 41
- 不小心吃了药或喝了酒 / 44
- 宝宝长得更像谁 / 46
- 有病趁早看,疫苗提前打 / 49



No.3 孕期的鸡零狗碎

- 做最漂亮的准妈妈 / 55
- 大肚婆的“行为规范” / 57
- 准妈妈的体育运动 / 62
- 一二三四孕妇操 / 64
- 孕妇更“发情” / 68
- 小宝宝的装备 / 71
- 给宝宝办证要趁早 / 73
- 大肚婆有哪些权利 / 76



No.4 孕期里的“闹心事”

- 提早了解孕期检查 / 81
- 怀孕早期流血 / 84
- 孕来疯 / 89
- 头晕眼花 / 92
- 尿频与尿失禁 / 94
- 腿肚子抽筋 / 96
- 肿得像个太空人 / 99
- 妊娠高血压 / 101
- 妊娠糖尿病 / 104
- 可恶的便秘和痔疮 / 106
- 各种各样的疼 / 109
- 痒！ / 112
- 不受欢迎的妊娠纹 / 114
- 可怕的口腔病症 / 116
- 说不出口的多屁 / 118



No.5 妈妈成熟,胎教更理智



- 经过胎教的宝宝更聪明 / 123
- 掌心里的母爱——抚摸胎教 / 126
- 美妙的音乐胎教 / 130
- 肚皮下的眼睛——美学胎教 / 133
- 最动听的胎教——对话胎教 / 135
- 传递浓浓的父爱——爸爸胎教 / 139
- 说来有点儿神——意念胎教 / 142
- 妈妈勤动脑,宝宝更聪明 / 144
- 饮食也胎教 / 147
- 胎教禁忌 / 149



No.6 你肯定最关注分娩

- 三十多岁照样可以自己生 / 153
- 听听她的分娩故事 / 156
- 你,准备好了吗 / 158
- 胎儿娩出的全过程 / 161
- 如果来不及去医院就生了 / 164
- 住在妇产医院的日子 / 166
- 自然分娩好处多 / 169
- 如果你不得不挨刀子 / 171
- 关于剖腹产的提问 / 176



No.7 大龄妈妈坐月子

- 等待第一滴乳汁 / 181
- 护理“奶牛”的细节 / 184
- 催乳食谱 / 187
- 如果妈妈生病了 / 190
- 月子调养有原则 / 192
- 产后恢复慢慢来 / 195
- 逃不开的产后忧郁 / 199
- 新爸爸的紧急培训 / 201



No.8 呵护新生儿

- 他的本事可不小呢 / 207
- 哭个没完的宝宝 / 209
- 小家伙的“异常现象” / 212
- 吃饭睡觉由着他 / 216
- 平息宝宝的“出生恐惧” / 219
- 胎教内容请继续 / 221
- 你的宝宝什么性格 / 223
- 爱,成就宝宝的健康人格 / 225



后 记 在汤里放盐,在爱里放责任 / 227

附录一 胎儿生长发育 40 周 / 228

附录二 婴儿生长发育指标参考 / 236





No.1

没错,三十几岁是生孩子的最佳时间

女人在三十几岁的时候,身体和心理条件相对于二十几岁的时候都更成熟、更稳定,各种身体机能都达到了最佳状态,这就相当于为孕育小宝宝准备了一块水土丰饶的宝地。另外,家庭的稳固、经济的殷实又为养育宝宝提供了良好的基础。现在,一切准备就绪,只等宝宝降生了。不太相信?好,我们慢慢说。

“我 是从哪儿来的？你，在哪儿把我捡起来的？”孩子问他的妈妈说。

她把孩子紧紧地搂在胸前，含泪微笑着答道——

“你曾被当作心愿藏在心里，我的宝贝。

“你曾存在于我孩童时代玩的泥娃娃身上；每天早晨我用泥土塑造我的神像，那时我反复地塑了又塑的就是你。

“你曾活在我所有的希望和爱情里，活在我的生命里，我母亲的生命里。

“当我做女孩子的时候，我的心的花瓣儿张开，你就像一股花香般散发出来。

“你的软软的温柔，在我青春的肢体上开花了，像太阳出来之前天空上的一片曙光。

“上天的第一宠儿，晨曦的孪生兄弟，你从世界的生命的溪流中浮泛而下，终于停泊在我的心头。

“当我凝视你的脸蛋儿的时候，神秘之感淹没了我，你这属于一切人的，竟成了我的。

“为了怕失掉你，我把你紧紧地搂在胸前。是什么魔术把这世界的宝贝引到我的手臂里来呢？”

——泰戈尔

准妈妈此时身体正丰熟



三十几岁就算“大龄产妇”的说法已经是老皇历,是时候把它翻过去了。最新医学研究表明,随着生活水平的提高,人类的最佳生育年龄在一点点向后推迟。而三十几岁,正是生儿育女的好年华。

因为我是做妇产工作的,常常有人这样问我:

“我30岁再生孩子到底晚不晚?”

“我女儿眼瞅着就30岁了,可要孩子的事儿她一点儿也不急。您说再大点儿,她还能生吗?”

“我32岁了,这是第一次怀孕,能顺产吗?”

每当她们问我这些问题的时候,我总是笑着现身说法:“我也是三十几岁才生宝宝的,现在我女儿聪明可爱,我自己的身体、身形和怀孕前也没什么差别,这不是挺好的吗?”然后,我就在她们艳羡的眼光中,举出一大堆女性30岁以后才生育的例子,并一再强调:母亲的身体条件比年龄更重要,所以你应该知道,如果你的健康状况良好,就不应该因为年龄大了而放弃生育。

34岁正当时

英国的医学专家曾就最佳孕育年龄的问题,对3000名母亲做了调查,结果发现,首次生育时间在青春期的女性会面临更多的健康问题,而那些选择在24~34岁做妈妈的女性,健康问题就很少。领导这项研究的约翰·米罗斯基还强调说:“在34岁第一次生育的女人要比18岁就开始生育的女人看上去更年轻。”



日本的医学专家也发现：随着生活水平的提高、医学技术的进步以及人类的进化，女性的最佳生育时间还可以往后延迟——甚至推迟到40岁以前。

他们认为：女性到了24岁以后，身体已基本发育成熟，骨骼钙化完全，尤其是盆骨进一步宽大，符合怀孕、生育的要求，而这样的母体环境可以保持到40岁，而34岁左右几乎达到最佳状态。日本山梨大学医学院的有朋全太郎教授有更肯定的判断：“那些适当推迟生育的女性通常能拥有更健康的身体、更长的寿命和更健康的婴儿。”

看了专家们的这些研究成果之后，你是否对三十几岁当妈妈还心存疑虑呢？好吧，让我们看看下面这些勇敢的大龄妈妈吧，她们在娱乐圈中星光熠熠，做起母亲来，同样也是光芒四射。

这些星光四射的大明星们，不但在三四十岁的“高龄”时生下了健康可爱的宝宝，而且很多人更是在做了妈妈之后，生活和事业都有了新的突破。

★吴君如

40岁时生下爱女，并诚恳地感言：“看到小孩子后很开心，完全忘记之前的辛苦，又想生。”

★陶晶莹

这个台湾演艺圈著名的“剩女”，在37岁时生了一个可爱的女儿，而且还是顺产！

★毛阿敏

40岁那年在上海生下女儿，目前“很享受做母亲的快乐”。

★那英

35岁时生下一个儿子，39岁时又在加拿大剖腹产诞下一个女儿。

★翁虹

39岁喜得千金，为了纪念自己的怀孕经历，还出版了一本畅销书——《虹孕美人》，书中那个漂亮的准妈妈真是令人羡慕得流口水啊。

★宋祖英

39岁时生了个3.7千克重的大胖儿子。

★周涛

身为中央电视台当家女主持的她，在37岁时生下一个3千克重的宝贝女儿。

★林青霞

当年的林妹妹42岁时才第一次做妈妈，46岁时又生了下第二个女儿。

.....

生儿育女，不可错失的幸福

我的朋友阿玉 38 岁时才生下女儿妞妞，现在妞妞已经 5 个月了，长得又白又胖，把阿玉一家高兴得合不拢嘴。要知道，阿玉刚结婚时可是决意不要孩子的，非要和老公做“丁克”。可年纪大了之后又耐不住寂寞，决定要个孩子。好在她怀孕非常顺利，记得当她告诉我怀孕的消息时，像个小姑娘一样幸福地红着脸，几乎要流下泪来。现在她提起女儿妞妞来，更是一脸被蜜浸过的神情。

孕育生命是大自然赋予女人独有的幸福，身为女人，我们怎能轻易放弃呢？而且，适时生育对女性的健康大有好处。首先，生育可以为我们增加 10 年的免疫力。因为一次完整的怀孕、分娩过程，不仅能增强女性生殖系统的抗肿瘤能力，还可以使女性身体的各种机能得到一次锻炼、整合、提高，由此增强身体的排毒、抗感染、抗癌及抗心血管病的能力。

其次，由于体内激素的作用，女性在怀孕及哺乳期内，都会暂时停止排卵，直至哺乳期结束 4~6 个月之后才重新开始，有的女性停止排卵的时间甚至会更长。这样，就推迟了女性进入更年期的时间，减慢了身体衰老的速度。

还有一条最让女人欣慰的理由，那就是三十几岁时生儿育女，产后恢复的速度与二十几岁的产妇并没有什么差别。而且，如果能坚持锻炼，你可能恢复得更快。

放弃生育“四宗罪”

听老人说：“女人生过孩子后，就像一朵花完全绽放了一样，浑身上下都通透了。要是不生孩子，就像花骨朵儿憋着开不出来，不捂出病来才怪。”老一辈人生活经验丰富，这么说自然有一定道理，而且从科学角度来讲，放弃生育确实对女性的身心健康很不利。下面我们就来谈谈放弃生育的“四宗罪”。

1. 各种妇科疾病容易找上门：未生育、生育过迟或是没有哺乳经历的女性，体内的生殖激素会白白浪费掉。由于得不到孕激素的有效保护，女性患子宫肌瘤、子宫内膜异位症的几率会增高。而如果能适龄怀孕、生育，大部分轻度子宫内膜异位症都会自行痊愈。

2. 容易成为肿瘤疾病的高发人群：40岁以上仍未生育的女性，罹患卵巢良性肿瘤和卵巢癌的可能性均高于40岁之前生育过的女性。原因就在于，缺少了孩子这个强有力的精神寄托，情感宣泄渠道少，女性的情绪调节能力就会变差，表现为爱发脾气、小心眼儿、孤僻、刻薄等，这些负面情绪在心里积压久了，会引起体质变弱，给肿瘤细胞创造可乘之机。

3. 提早进入更年期：研究表明，从未生育或与丈夫感情不好的女性，会提早进入更年期，有的甚至会提前到35岁就有了更年期的一些症状，这是多么可怕的事情啊！而婚姻状况良好的已生育女性，最早也要到47岁才进入更年期，有的可能会延迟到55岁左右。

4. 心理脆弱，影响家庭和睦：未生育的女性心理承受力远远低于同龄的已生育女性。家庭中缺少了宝宝的欢声笑语，女性便把感情全部倾注到丈夫身上，甚至视丈夫为唯一的情感寄托，而一旦丈夫显得不那么热情，她们就会变得敏感、多疑，甚至因无法控制自己的情绪而变得歇斯底里，最终影响夫妻感情、破坏家庭和睦。

