

<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

图书基本信息

书名：<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

13位ISBN编号：9787543042889

10位ISBN编号：7543042886

出版时间：2009-8

出版时间：武汉出版社

作者：易为

页数：241

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

内容概要

女人在三十几岁的时候，身体机能达到了最佳状态，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。

所以，三十几岁是生育宝宝的最佳时间。

本书按照怀孕月份逐步展示了子宫内发生的神奇变化，总结了准妈妈在孕期的各个阶段应了解的事情，包括：在宝宝成长的同时，准妈妈们会经历生理和心理上的产生哪些变化；对于产前检查、分娩方式等疑虑的专业解答；如何运用科学的胎教手段使自己的宝宝健康、聪明；准妈妈们产后身体恢复；新生儿护理等等。

<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

作者简介

易为，女，副主任医师，医学硕士，摇篮网孕产专家。

先后毕业于华西医科大学（本科）和北京大学医学院（硕士）。

多年来一直从事孕产临床工作，具有扎实的专业知识及丰富的临床经验，对女性安全孕育和婴儿健康养育有独到见解。

在权威专业刊物上发表多篇论文，参与了多部孕产书

<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

书籍目录

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 准妈妈此时身体正手熟 壮年爸爸的“种子”最优质 宝宝的性格我做主 宝宝，你是我的“讨债鬼” 事业上的中场休息 母亲成熟，教育占先机NO.2 好的开始是成功的一半 不可忽视的孕前检查 孕检报告上都写了些什么 吃出来的“孕”力 抢占孕育的最佳“天时” 精子与卵子的浪漫邂逅 如何知道好“孕”来临 不小心吃了药或喝了酒 宝宝长得更像谁 有病趁早看，疫苗提前打NO.3 孕期的鸡零狗碎 做最漂亮的准妈妈 大肚婆的“行为规范” 准妈妈的体育运动 一二三四孕妇操 孕妇更“发情” 小宝宝的装备 给宝宝办证要趁早 大肚婆有哪些权利NO.4 孕期里的“闹心事” 提早了解孕期检查 怀孕早期流血 孕来疯 头晕眼花 尿频与尿失禁 腿肚子抽筋 肿得像个太空人 妊娠高血压 妊娠糖尿病 可恶的便秘和痔疮 各种各样的疼 痒！

不受欢迎的妊娠纹 可怕的口腔病症 说不出口的多屁NO.5 妈妈成熟，胎教更理智 经过胎教的宝宝更聪明 掌心里的母爱——抚摸胎教 美妙的音乐胎教 肚皮下的眼睛——美学胎教 最动听的胎教——对话胎教 传递浓浓的父爱——爸爸胎教 说来有点儿神——意念胎教 妈妈勤动脑，宝宝更聪明 饮食也胎教 胎教禁忌NO.6 你肯定最关注分娩 三十多岁照样可以自己生 听听她的分娩故事 你，准备好了吗 胎儿娩出的全过程 如果来不及去医院就生了 住在妇产医院的日子 自然分娩好处多 如果你不得不挨刀子 关于剖腹产的提问NO.7 大龄妈妈坐月子 等待第一滴乳汁 护理“奶牛”的细节 催乳食谱 如果妈妈生病了 月子调养有原则 产后恢复慢慢来 逃不开的产后忧郁 新爸爸的紧急培训NO.8 呵护新生儿 他的本事可不小呢 哭个没完的宝宝 小家伙的“异常现象” 吃饭睡觉由着他 平息宝宝的“出生恐惧” 胎教内容请继续 你的宝宝什么性格 爱，成就宝宝的健康人格后记 在汤里放盐，在爱里放责任附录一 胎儿生长发育40周附录二 婴儿生长发育指标参考

<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

章节摘录

插图：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自身的进化，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更是有这样的判断：“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是心存疑虑呢？

好吧，让我们看看下面这些勇敢的高龄妈妈们吧，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。

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，阿玉刚结婚的时候可是决意不要孩子的，非要赶时髦，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是大有好处的。

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生育理由，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

<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

并没有什么差别。

而且，如果能坚持锻炼，你可能会恢复得更快。

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，这么说自然有一定的道理，而且从科学的角度来讲，放弃生育确实对女性的身心健康会有损伤。

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。

壮年爸爸的“种子”最优质要想优生，光有肥沃的“土壤”——良好的母体环境，是远远不够的，还得有一颗优良的“种子”。

这“种子”就是准爸爸的精子。

而正值壮年的男性，精子的数量、质量都是最好的，这也正是健康生育的另一个关键因素。

能否生一个健康、聪明的宝宝，与父亲的生育年龄也有一定的关系。

法国多位遗传学家经过多年的研究证实：年龄在30~40岁的男性所生育的后代是最聪明的。

比如，爱因斯坦出生时父亲32岁；契诃夫、马克·吐温出生时父亲均为36岁；诗人歌德出生时父亲39岁……从遗传学角度讲，男性在30岁时其精子的质量达到一个高峰，然后能保持至少5年的高质量。

另一方面，30岁以上的男性不仅心智成熟，生活经验也丰富，他们能够积极学习、运用胎教知识，懂得关心、爱护妻子，从而使胎儿获得一个良好的生长发育环境。

而且在孩子的教育上，三十几岁的爸爸更是有着无可匹敌的优势。

生命，始于一场淘汰赛在生育过程中，精子的数量和质量是决定能否优生的关键因素之一。

虽说三十几岁的准爸爸们在身体机能上占有一定的优势，但是并不等于说准爸爸们只要负责提供精子就万事大吉了。

我想提醒的是：如果想生一个健康、聪明的孩子，准爸爸一定要远离烟酒及不好的作息习惯。

我们知道，男性一次射精后排出的精子大约有2亿~5亿个，这个庞大的队伍经过一轮又一轮的淘汰赛，能到达卵子周围的只有200多个，而最终能够与卵子结合的只有1个，就是那个最健硕也是最幸运的精子。

如果精子本身质量不过关，卵子是绝不会心软放一个劣质精子进门的，所以准爸爸们一定要注意保持“精”力哦！

培育优良“种子”的五条铁律精子的存活时间一般为2个月，如果不射精，源源不断积累的精子会老化、死亡、重新被身体吸收。

<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

因此，如果准备怀孕，丈夫应该在妻子排卵前1周，将老化的精子排出去，这样才能保证让最有生命力的精子与卵子结合。

另外，以下一些生活方式对培育优质精子大有帮助。

1.不洗桑拿浴、蒸汽浴、热水澡：因为精子对高温环境特别敏感，一般情况下，外界温度高于人体正常温度2 ~3 时，精子便不能成活。

2.放弃不良嗜好：研究发现，在吸烟超过一年的男性的精液中，精子的畸形率超过20%，且吸烟历史越长，畸形精子的数量也越多。

酒精是一种性腺毒素，长年累月地大量饮酒，会给男性的性功能留下难以恢复的损伤。

而且，父亲酒后“制造”出来的婴儿畸形、低能的几率会很高。

3.避免身体肥胖：男性过于肥胖，会使体内雄性激素减少、雌性激素相对增加，从而妨碍精子生成，影响精子质量。

另外，过于肥胖还可诱发高血压、糖尿病，这些病症都有可能引发性功能障碍。

4.预防各类辐射：卧室内不要放置电脑、电视一类的电器；不要用电热毯取暖；要尽量避开电磁波、核辐射、X射线照射。

5.多吃富含锌的食物：锌具有补精壮阳的作用，富含锌的植物类食物主要有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜；动物类食物以牡蛎最佳，其次是牛肉、鸡肝、蛋类、羊排、猪肉。

<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

媒体关注与评论

一个针尖大的受精卵在我的肚子里长成一个会哭会笑的婴儿，这是多么神奇的事儿啊！抚摸着日渐隆起的肚皮，想象着孩子正一天一天地成长，本身就是一种幸福，我为自己有这种经历感到骄傲，心情也变得异常平和、宁静，真希望所有的女性都来体验这样的感觉，怀孕真的是很棒的一件事情。

——甜豆妈 33岁生子所有的疼痛都已不在，身体忽然至轻，甚至有软软的飘浮感，全世界只剩下你和我，这样温暖地对视。

亲爱的宝贝，这是我们跋山涉水、日思夜想的第一面啊，我是妈妈。

——小绸 33岁生女生产过程是一个女人真正的“高潮”，这样刻骨铭心的“高潮”过后，疼痛被忘到九霄云外，只剩下与孩子相见的喜悦。

——作家黑娃 39岁当妈妈老公早早地给宝宝起好了名字，说小西这名字男孩女孩都能叫，可以先用这个名字和宝宝打招呼。

我当时笑他太八卦。

但小西出生的当天，护士从产房里把小西抱出来的时候，老公叫着她的名字，小西一听见他的声音，眼睛就转着找爸爸，真是神奇极了。

——小西妈妈 37岁生女

<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

编辑推荐

《30几岁,如何生最棒的一胎》：30几岁，正是生儿育女的好年华。让每一位准妈妈都能平安度过孕产期，让每一个宝宝都健康、聪明。三十几岁就算“大龄产妇”的说法已经过时了，最新医学研究表明，随着生活水平的提高，医疗条件的改善，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。在《30几岁,如何生最棒的一胎》里，妇产科专家将帮你了解30+女性初为人母的经验，全方位呵护孕期生活的每一天，让你拥有一个活色生香的孕期，教你如何生一个健康聪明的宝宝。

<<30几岁，如何生最棒的一胎>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>