

为34岁+高龄女性从孕前到产后可能面临的各种疑难杂症
结合自己的孕产经验及专业知识,提供有效的方法和建议

郭安妮◇著

妇产科医师的
妊娠书

孕律: 晚婚也能 好孕、顺产、性福

孕前

好孕有方、调整心态、破解困惑、小心生育“杀手”

孕期

纾解不适症状、留意并发症、养胎不养肉、小心用药

产期

产检分析、分辨产兆、自然产还是刨宫产

产后

避免后遗症、产后不忧郁、性福美体法则、哺乳健康护理



中国工信出版集团



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

孕律：
晚婚也能
好孕、顺产、性福

郭安妮 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

© 郭安妮

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经由时报文化出版公司独家授权，限在大陆地区出版发行。非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-7888

图书在版编目（CIP）数据

孕律：晚婚也能好孕、顺产、性福 / 郭安妮著. —北京：电子工业出版社，2016.1
ISBN 978-7-121-27859-4

I. ①孕… II. ①郭… III. ①妊娠期—妇幼保健 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第301450号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9 字数：102千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



【目 录】

3 推荐序

6 自序

Part 1

孕前

好孕有方·调整心情·破解困惑·小心生育杀手



14 好孕，其实有方法

- ♥ 孕前正确调理身体
- ♥ 关注体重标准
- ♥ 远离不良生活作息
- ♥ 运动锻炼身体

19 小心身边的生育杀手

- ♥ 爱美也要注意质量
- ♥ 消除来自环境的危险
- ♥ X光能不能照

好孕小知识：避孕药停多久才能怀孕



22 调适孕前好心情

- ♥ 年龄不是怀孕的阻碍
- ♥ 正面积极的心态
- ♥ 熟龄妈妈才有的优势

24 打破不孕困惑

- ♥ 何谓不孕症？
- ♥ 不孕症的生理因素
- ♥ 不孕症的心理因素
- ♥ 不孕也能求子成功

好孕小知识：子宫肌瘤对怀孕的影响



30 安妮医师的美丽好孕叮咛

- ♥ 孕前检查是优生的第一步
- ♥ 孕前千万别忘看牙医
- ♥ 高龄不是问题，健康才是重点

好孕小知识：孕前应该接受哪些检查呢

33 好孕妈咪总复习

纾解不适症状 · 留意并发症 · 养胎不养肉 · 小心用药

36 怀孕的不适症状

♥ 怀孕初期 (1~3个月)

♥ 怀孕中期 (4~6个月)

♥ 怀孕后期 (7~9个月)

好孕小知识: 认识乙型链球菌

48 注意怀孕并发症

♥ 高龄生产不等于高风险

♥ 给予高龄产妇的各项生活建议

好孕小知识: 常见的怀孕并发症

51 保养身体注意守则

♥ 如何避免妊娠纹

♥ 如何护理孕期乳房

♥ 孕期怎样洗澡更健康

54 养胎不养肉的饮食要诀

♥ 孕期的标准体重

♥ 孕期正确饮食要点

♥ 补充维生素

62 孕妈咪“药”小心

♥ 怀孕“药”怎么吃

♥ 中药也是药

♥ 医师把关“药”安心

好孕小知识: 处方药物的安全等级

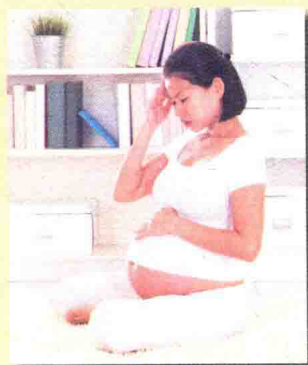
65 安妮医师的美丽好孕叮咛

♥ 产检不是次数越多越好

♥ 高龄产妇建议产检项目

♥ 怀孕也能养宠物

好孕小知识: 接种疫苗该注意什么呢



69 好孕妈咪总复习



【目录】

Part 3

产期

分辨产兆 · 注意产期 · 自然产还是剖宫产



72 产兆出现了吗

♥ 分娩前4大征兆

好孕小知识：宫口开几指才能去待产

76 预产期过了还不生

♥ 过期妊娠的影响

♥ 过了预产期，该去催生吗

♥ 多爬楼梯有助生产吗？

好孕小知识：引产跟催生有什么不一样



79 选择适合自己的生产方式

♥ 生产方式比一比

♥ 哪些人适合剖宫产

♥ 胎位可以矫正吗

♥ 前置胎盘

♥ 胎盘早期剥离

好孕小知识：一次剖宫产，终生剖宫产

86 安妮医师的美丽好孕叮咛

♥ 事先准备生产包

♥ 生产前的准备工作

♥ 分娩时的注意事项

好孕小知识：该不该选择无痛分娩



93 好孕妈咪总复习

避免后遗症 · 产后不忧郁 · 性福美体法则 · 哺乳健康照护

96 产后不留后遗症

♥ 当个不滴漏的干爽妈咪

♥ 阴部修护

好孕小知识：产后掉发怎么办

100 产后不忧郁

♥ 忧郁的原因

♥ 检视产后忧郁指数

好孕小知识：产后忧郁的分类

♥ 情绪变化不可忽视

105 产后美体法则

♥ 产后肥胖的定义

♥ 瘦身的黄金期

♥ 产后运动九大招

120 哺乳的健康护理

♥ 正确的喂养观念

♥ 宝宝的营养来自妈妈

♥ 追奶有妙招：青木瓜排骨汤 / 黑芝麻粥 / 酒酿蛋花 / 花生猪蹄汤

♥ 不可过度减重

♥ 母乳哺喂方式

好孕小知识：勤挤奶，有助提升奶量

137 安妮医师的美丽好孕叮咛

♥ 产后照护重点

140 好孕妈咪总复习



孕律：
晚婚也能
好孕、顺产、性福

郭安妮 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

© 郭安妮

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经由时报文化出版公司独家授权，限在大陆地区出版发行。非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-7888

图书在版编目（CIP）数据

孕律：晚婚也能好孕、顺产、性福 / 郭安妮著. —北京：电子工业出版社，2016.1
ISBN 978-7-121-27859-4

I. ①孕… II. ①郭… III. ①妊娠期—妇幼保健 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第301450号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9 字数：102千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



推荐序一

袁九重教授（台北医学大学署立双和医院妇产部主任）

越来越多的高龄产妇加入生育一族，因此，我认为妇幼科必须走向“精致医疗”的服务。为了帮助妇女与幼儿打造一个温馨、贴心的就医环境，其中，医师的素质就显得格外重要。

我在台北荣民总医院服务多年，一路看着安妮从荣总的住院医师升职到总医师，在这段期间，我发现她常常跟着主治医师到最后一台手术，总是非常的尽心负责，把份内工作处理完才下班。在主治医师指导各项处置及手术技术时，安妮也很认真地学习，因此遇到患者有疑问，她都能一一详细说明。

安妮不仅认真负责，医患关系也非常紧密，不论是门诊、手术，或是住院、出院，她都很关心患者的状况。这对于怀孕期间丝毫不能马虎的妇产科来说，她细心尽责的态度正是“精致医疗”所需要的素质。

这次，安妮写作本书，以第一线医疗人员的专业经验将这些宝贵的信息分享给准妈咪们，希望更多人亲身感受新生命所带来的感动与喜悦！



【推荐序】

推荐序二

林哲立（台北医学大学署立双和医院主治医师）

迎接新生命的到来总是令人雀跃，而新手父母在享受喜悦心情之时，内心也会充满些许的焦虑与不安。如果准爸妈又是“高龄父母”的状况，紧张程度可能会大大提高，这时该如何准备才能对怀孕这件事不再感到惶恐不安呢？想必这是每位“高龄父母”所关心的话题。

安妮自己是一位妇产科医师，对于各种症状她都有所了解，但是我身为她的丈夫，在她怀孕期间还是特别谨慎小心。这一路陪着安妮从产检到生产，孕期的点点滴滴都历历在目。还记得待产时，因为产程迟滞只好改为剖宫产。当时我在手术室外焦急地等待着，每一分钟都显得那么漫长。看着她经历18小时产痛，依然无法顺利自然生产，因而开刀，除了心疼，也深深感受到母亲的伟大。

关于孕期的知识，除了婆婆妈妈们口耳相传的生产经验，现在网络信息也非常发达，当中充斥着许多保健方法，安妮就常常在门诊被孕妇们问及这些信息的正确性。因此，当安妮提到她准备写一本有关高龄产妇的书时，我非常赞同。因为安妮在孕期中饮食控制相当得当，不但宝宝获得足够的营养成份，自身也不至于增加不必要的身体脂肪，产后恢复也很顺利，我想这是每位美丽又健康的孕妇所期望的。

于是，我也鼓励她：“既然你自己是妇产科医师，也是高龄产妇，何不把你专业的见解与自身的经历分享给其他准爸妈参考呢？”

这本书，安妮从怀孕的各个时期详加说明，包括怀孕前、怀孕后、分娩以及产后，可说是相当实用的怀孕生产工具书。准爸爸们如果想买礼物给辛苦怀孕的爱妻，我建议不妨从实际需求来考虑，送这本书绝对是一个贴心的好礼喔！

推荐序三

吴泓泰（丽宝生医股份有限公司总经理）

人生的马拉松从怀孕开始，当父母听见Baby的心跳，不禁令人赞叹，上天创造微小生命的奇妙。育儿理论及书籍，作者鲜少同时兼具妇产科医师与新手妈妈双重身分。本书借助郭医师集结丰富的看诊经验与记录亲身怀孕的点点滴滴历程，将人生中最美丽的感动分享给新手妈妈与爸爸。

很高兴推荐这本怀孕生产的好书给现代忙碌的父母。本书从孕妇准备怀孕前所需具备的常识开始，到纪录孕育过程中每一天准妈妈与宝宝之间的互动和变化，以及生产时与产后相关注意事项等，均有详细且完整的说明。相信通过郭医师深入浅出的阐述，能帮助每一位新手爸爸、妈妈在面对所有的疑问时都能迎刃而解，可以安心且愉悦地迎接宝宝的来临。

生命的孕育源自伟大的母亲，对每位呱呱落地的婴孩而言，坚强的母爱为亲爱的宝贝构筑强固的防火墙，“脐带血”是上天送给宝宝的第一份礼物，具有重建与再生的意义。在此衷心期待所有的新手父母借助郭医师的好书，顺利获得健康的宝宝，使家庭更加和谐与甜蜜。



自序

“为什么你会选择当妇产科医师呢？”有很多人曾问我这个问题。

孕育生命的过程非常奇妙，是自然界的伟大杰作，而能够在这个充满奇迹的过程中协助孕妇顺利生产，我认为是件很有成就感的事。

至于选择妇产科的理由，其实与我的父亲有关。家父是位小儿科医师，从小我就在家父自己执业的诊所里看到很多小孩。在诊间或病房里传来的童言童语让我感到很有趣，自己也变得越来越喜欢小孩。

当我念完医学院后，选择了与父亲不同的科别，主要是希望能有别于父亲的成就，因此决定当小儿科的上游，也就是“妇产科”。因为在妇产科需要进行像剖宫产与妇科问题等手术，必须要会开刀，但小儿科医师并不需要开刀，所以，以前总感觉妇产科比小儿科厉害。

等到我自己开始看诊之后，深感妇产科医师要肩负的责任真的很重大。为了听见婴儿有如天籁般的第一声哭啼，妇产科医师必须对肩难产、羊水栓塞、产后出血等等状况谨慎小心，而且还常常得在午夜时赶着出诊、黎明时紧急开刀。但是，即便历经这些辛苦的过程，在看到妈妈顺利诞生宝宝后的喜悦时，一切就值得了。

现代女性的婚龄越来越晚，因此高龄产妇也渐渐增多，而我自己也是比较晚婚，自然地就成了高龄产妇一族。一般人总认为高龄产妇风险较大，由于自己是妇产科医师，学习了很多相关的专业知识，因此知道该怎么去调控孕程生活，当个健康快乐的孕妈咪。所以，一直到生产前夕，我都正常地出诊与手术，并没有请假。

此外，在怀孕初期我并没有出现恼人的孕吐，到了怀孕中、后期也没有出现腰酸背痛的困扰。整个孕期除了摄取均衡饮食、补充孕妇专用的维生素之外，还维持正常的工作与活动，将体重的增加控制在大约14公斤，可说是相当平顺。当时一直以为可以自然产，不料破水，到医院待产时因为宝宝迟迟不出来而进行催生，但是子宫颈依旧停留在7公分，最后只好进行剖宫产。

身为妇产科医师，虽然专业知识可以让孕程顺利，但是生产时还是不免遭了所有罪受，幸好宝宝健康出生，体重也超过3,600克。我非常感谢老公与家人在怀孕期间的支持及许多同仁的帮忙，以及坐月子时，公婆与母亲的照顾，最后也要感谢父亲带给我的启蒙，让我成为一名妇产科医师。

虽然高龄产妇本身风险偏高，其实只要与医师良好配合、定期产检，并且保持睡眠正常、营养均衡，一定可以生出优生宝宝。

希望借助这本书将自己的专业知识与经验分享给各位美丽的孕妈咪，让更多想要怀孕或已经怀孕的女性们，能够度过一个健康、愉快的备孕待产过程，开心迎接人生中的下一个里程碑。



【目 录】

3 推荐序

6 自序

Part 1

孕前

好孕有方·调整心情·破解困惑·小心生育杀手



14 好孕，其实有方法

- ♥ 孕前正确调理身体
- ♥ 关注体重标准
- ♥ 远离不良生活作息
- ♥ 运动锻炼身体

19 小心身边的生育杀手

- ♥ 爱美也要注意质量
- ♥ 消除来自环境的危险
- ♥ X光能不能照

好孕小知识：避孕药停多久才能怀孕

22 调适孕前好心情

- ♥ 年龄不是怀孕的阻碍
- ♥ 正面积极的心态
- ♥ 熟龄妈妈才有的优势

24 打破不孕困惑

- ♥ 何谓不孕症？
- ♥ 不孕症的生理因素
- ♥ 不孕症的心理因素
- ♥ 不孕也能求子成功

好孕小知识：子宫肌瘤对怀孕的影响

30 安妮医师的美丽好孕叮咛

- ♥ 孕前检查是优生的第一步
- ♥ 孕前千万别忘看牙医
- ♥ 高龄不是问题，健康才是重点

好孕小知识：孕前应该接受哪些检查呢

33 好孕妈咪总复习

纾解不适症状 · 留意并发症 · 养胎不养肉 · 小心用药

36 怀孕的不适症状

♥ 怀孕初期 (1~3个月)

♥ 怀孕中期 (4~6个月)

♥ 怀孕后期 (7~9个月)

好孕小知识: 认识乙型链球菌

48 注意怀孕并发症

♥ 高龄生产不等于高风险

♥ 给予高龄产妇的各项生活建议

好孕小知识: 常见的怀孕并发症

51 保养身体注意守则

♥ 如何避免妊娠纹

♥ 如何护理孕期乳房

♥ 孕期怎样洗澡更健康

54 养胎不养肉的饮食要诀

♥ 孕期的标准体重

♥ 孕期正确饮食要点

♥ 补充维生素

62 孕妈咪“药”小心

♥ 怀孕“药”怎么吃

♥ 中药也是药

♥ 医师把关“药”安心

好孕小知识: 处方药物的安全等级

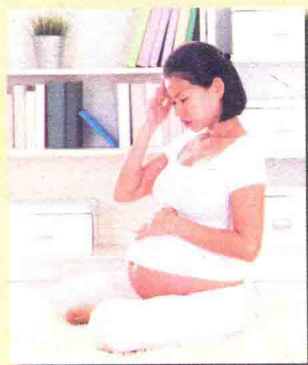
65 安妮医师的美丽好孕叮咛

♥ 产检不是次数越多越好

♥ 高龄产妇建议产检项目

♥ 怀孕也能养宠物

好孕小知识: 接种疫苗该注意什么呢





【目 录】

Part 3

产期

分辨产兆·注意产期·自然产还是剖宫产



72 产兆出现了吗

♥ 分娩前4大征兆

好孕小知识：宫口开几指才能去待产

76 预产期过了还不生

♥ 过期妊娠的影响

♥ 过了预产期，该去催生吗

♥ 多爬楼梯有助生产吗？

好孕小知识：引产跟催生有什么不一样



79 选择适合自己的生产方式

♥ 生产方式比一比

♥ 哪些人适合剖宫产

♥ 胎位可以矫正吗

♥ 前置胎盘

♥ 胎盘早期剥离

好孕小知识：一次剖宫产，终生剖宫产

86 安妮医师的美丽好孕叮咛

♥ 事先准备生产包

♥ 生产前的准备工作

♥ 分娩时的注意事项

好孕小知识：该不该选择无痛分娩



93 好孕妈咪总复习