

大龄孕育健康宝宝

30多岁 时尚孕生活

高龄就是高危？

高龄一定要剖宫产？

高龄孕育

一样可以健康、时尚！

瞿琳 主编

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

该书风格简洁、语言风趣，为高龄准妈妈们提供了孕期和产后所必备的相关知识。在午后惬意的时光中，摸一摸腹中的爱子，看一看书，实为人生不可多得之佳境。



新手妈妈系列

大龄孕育健康宝宝

30 多岁 时尚孕生活

主编 瞿琳

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

大龄孕育健康宝宝:30 多岁时尚孕生活/瞿琳主编.、
南京:江苏科学技术出版社,2008.8

(新手妈妈系列)

ISBN 978-7-5345-6029-3

I. 大… II. 瞿… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 071977 号

新手妈妈系列

大龄孕育健康宝宝——30 多岁时尚孕生活

主 编 瞿 琳

责任编辑 董 玲

责任校对 刘 强

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 15

字 数 250 000

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6029-3

定 价 30.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

♡ 序 言 ♡

母亲,从人类社会有史以来便是一个崇高的称呼。上古社会,人类衣不遮体、食不果腹,全靠母亲勤劳的双手去维系母系社会的那一片天空。古人称自己的生日为“母难日”,就是因为生育这个自然过程有着很多不可预见的因素,哪怕是科学高度发达的今天,卫星可以上天、人类可以登月,但人类繁衍的问题却还是在无穷无尽的探索中。

“五四”运动以来,妇女的生存状况得到空前的改善,社会地位大幅度提高,但同时妇女却也不得不面对日趋激烈的社会竞争。越来越多的女性和男性一样奋斗在工作岗位的第一线,撑起半边天,这里已经模糊了性别的界限;为了在工作、事业中取得较好的成绩,她们选择了晚婚和晚育,但这种无奈的选择常常让她们错过了生育的最佳年龄。当她们有了一个理想的家庭环境,重新肩负起孕育下一代的使命时,却转眼成了一名“高龄孕妇”。随之而来的便是无穷无尽的担心!

十月怀胎,一朝分娩。它是一个独特的经历,也是一种竭尽全力的过程。当今,由于社会的发展和人类的进步,竞争日益激烈,套用一句流行的话“不能让宝宝输在起跑线上”,让宝宝们从生命的起始阶段就能得到正确的呵护,是每一个家庭都迫切关心的事情。

本书是处于临床第一线的妇产科大夫专门为高龄孕妇们编写的,他们根据长期的临床经验,针对高龄孕妇这一特殊人群,以深入浅出的文字,容易理解的语言,将常见的疑问逐一合理解释,这对将为人母或初为人母的高龄妈妈们有很强的指导作用。

该书风格简洁、语言风趣,为高龄准妈妈们提供了孕期和产后所必备的相关知识。在午后惬意的时光中,摸一摸腹中的爱子,看一看书,

实为人生不可多得之佳境。

为让你的宝宝一生幸福,让你的家庭、社会和谐与美满,让你的生活充满阳光,请仔细阅读本书相关内容。相信,该书将给你以有益的指导与切实的帮助,让你在愉悦与平和中度过妇女一生中的重要时期,让你的宝宝在安全、顺利中度过人生旅途中的关键时期。

衷心祝愿每一位准妈妈平平安安!

衷心祝愿每一个宝宝健康、聪明、可爱!

孙丽洲

♡ 前 言 ♡

自古以来,医学就是一门神秘的学问,甚至与巫术混为一谈,特别是与人类繁衍密切相关的妇产科学更是一块神秘的领地。如今的女性越来越多的参与社会生活,同时伴随着社会竞争的激烈和人类平均寿命的延长,女性的生育时间逐渐被推迟,高龄妈妈已经是当今社会比较常见的现象。

高龄妈妈是一个特殊的群体,需要加倍的体贴与关爱。由于随着年龄的增长,高龄妈妈们在妊娠期间,合并症与并发症的发生率均明显升高,这就更增添了高龄妈妈们的心理负担。高龄妈妈们该如何度过这个孕期呢?

为普及孕期医学常识,提高广大高龄产妇的健康意识,更好的贯彻预防为主医疗方针,切实降低高龄产妇的孕期风险,我们组织一批临床医学经验丰富的医疗工作者,倾心编写了这本科普读物。本书通俗易懂,共分九章,针对现代社会高龄妈妈关心的、经常碰到的问题,逐一提出了一些常识性和建议性的意见,希望能够对高龄妈妈的孕期和产后起到指导的作用。

瞿 琳



目 录

第一章

做好充分准备 做个快乐妈妈 1

- | | | | |
|----------------------------|----|-----------------------------|----|
| 1. 要工作,还是要宝宝 | 1 | 10. 这次戒烟的理由不再是为了自己 ... | 12 |
| 2. 快乐地要个小宝宝 | 2 | 11. 为了下一代,推掉应酬 | 13 |
| 3. 迎接天使来临,你做好准备了吗 | 3 | 12. 高龄妈妈孕前检查 | 14 |
| 4. 小小叶酸莫忽视 | 5 | 13. 孕前,请和口腔科医生“约个会” | 15 |
| 5. 孕前请你保持健康的体重 | 6 | 14. 准爸爸也要补充营养吗 | 16 |
| 6. 高龄妈妈也要耐心等待合适的受孕季节 | 7 | 15. 男子汉也要补锌 | 17 |
| 7. 每人都有“易孕期” | 8 | 16. 明智爸爸,聪明宝宝 | 17 |
| 8. 孕前须防阴道炎 | 10 | 17. 孕前检查——高龄爸爸义不容辞的责任 | 19 |
| 9. 怀孕了,我的宠物怎么办 | 10 | 18. 特殊妇女何时受孕 | 19 |

第二章

我怀孕了 21

- | | | | |
|------------------------|----|------------------------|----|
| 1. 我怀孕了吗 | 21 | 9. 请建围生期保健卡 | 35 |
| 2. 宝宝哪天与我们见面呢 | 23 | 10. 一个孕妇最关心的问题——流产 ... | 37 |
| 3. 我能感觉到宝宝在运动 | 24 | 11. 令人提心吊胆的习惯性流产 | 39 |
| 4. 病毒感染——怀孕早期的大敌 | 26 | 12. 警惕“唐氏综合征” | 40 |
| 5. 怀孕后,体重多少为宜 | 27 | 13. 为什么要做染色体检查 | 42 |
| 6. 怀孕期间,我能用药吗 | 29 | 14. 孕妇可以打预防针吗 | 44 |
| 7. 记一本怀孕日记吧 | 32 | 15. 孕妇为什么要验血型 | 45 |
| 8. 可怕的宫外孕 | 33 | | |

第三章

高龄准妈妈的时尚生活 48

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1. 扮出好孕味 48 | 15. 怀孕后能吃螃蟹吗 70 |
| 2. 长发,剪还是留 49 | 16. 懒妈妈,动起来 71 |
| 3. 淡妆——画出好心情 50 | 17. 怀孕后能骑车吗 74 |
| 4. 吃米带点糠,有利于健康 52 | 18. 带上宝宝,一起去旅游 75 |
| 5. 可别盲目节食 53 | 19. 怎样睡出健康好孕 76 |
| 6. 怀孕早期,饮食营养调理好 54 | 20. 为自己挑选一套合适的内衣 79 |
| 7. 怀孕中期,全面营养不能少 56 | 21. 难道连电视也要放弃吗 81 |
| 8. 怀孕晚期,膳食质量最重要 59 | 22. 孕期能用手机吗 82 |
| 9. 怀孕后食酸有讲究 61 | 23. 孕妇可以操作电脑吗 83 |
| 10. 酸奶、鲜奶、豆奶——我该如何选择
..... 62 | 24. 我爱洗澡 84 |
| 11. 鸡翅、薯条、油条——离我远点 64 | 25. 我能继续开车吗 85 |
| 12. 茶与咖啡,就此淡出我的生活吗 66 | 26. 我能游泳吗 87 |
| 13. 鱼——吃还是不吃 68 | 27. 一双合适的鞋助你孕期平安 89 |
| 14. 生兔唇宝宝与孕期吃兔肉有关吗 ... 69 | 28. 孕期能做家务劳动吗 90 |
| | 29. 请不要使用电热毯 92 |

第四章

胎教的艺术 94

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. 胎教的原则和方法 94 | 7. 什么是语言胎教 101 |
| 2. 受过胎教的孩子具有什么样的特点
..... 95 | 8. 什么是运动胎教 102 |
| 3. 哪些食物能促进胎儿大脑的发育 96 | 9. 怎样进行光照胎教 103 |
| 4. 环境胎教 97 | 10. 怎样进行想象胎教 105 |
| 5. 如何进行抚摸胎教 98 | 11. 怎样帮助胎儿做操 106 |
| 6. 如何选用胎教音乐 99 | 12. 怎样给胎儿讲故事和“看画册” 107 |
| | 13. 准爸爸在胎教中的作用 108 |



第五章

孕期保健 110

- | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------|-----|
| 1. 愉快孕期,健康宝宝 | 110 | 7. 怀孕后下肢水肿怎么办 | 118 |
| 2. 孕期能接受X线检查吗 | 111 | 8. 下肢抽筋怎么办 | 119 |
| 3. B超检查会影响胎儿健康吗 | 112 | 9. “大胖小子”好吗 | 120 |
| 4. 孕期血压莫轻视 | 114 | 10. 孕期出血,不可轻视 | 121 |
| 5. 孕期更要口腔健康 | 116 | 11. 孕期遭遇“性真空” | 123 |
| 6. 小便次数增多问原因 | 117 | | |

第六章

准妈妈的烦恼 125

- | | | | |
|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| 1. 便秘——准妈妈的难言之隐 | 125 | 10. 贫血了,怎么办 | 141 |
| 2. 谈谈痔疮 | 127 | 11. 妊娠期患了糖尿病 | 144 |
| 3. 坐骨神经痛 | 129 | 12. 胎位不正需要纠正吗 | 146 |
| 4. 当心乙肝传染给宝宝 | 131 | 13. 谈谈怀孕早期腹痛 | 148 |
| 5. 怀孕与风疹 | 132 | 14. 谈谈怀孕中期腹痛 | 149 |
| 6. 巨细胞病毒对胎儿有危害吗 | 134 | 15. 谈谈怀孕晚期腹痛 | 150 |
| 7. 怀孕合并心脏病怎么办 | 135 | 16. 得了急性阑尾炎怎么办 | 152 |
| 8. 尿路感染 | 137 | 17. 孕妇患甲亢 | 153 |
| 9. 怀孕了,却查出有淋病 | 139 | 18. 孕期瘙痒不可等闲视之 | 154 |

第七章

为分娩加油 157

- | | | | |
|----------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1. 冲刺阶段的营养支持 | 157 | 9. 分娩可以无痛吗 | 168 |
| 2. 提前准备好你的待产包 | 158 | 10. 拉梅兹分娩减痛法 | 170 |
| 3. 我需要提前住院吗 | 160 | 11. 分娩大约需要多长时间 | 172 |
| 4. 过了预产期怎么办 | 161 | 12. 分娩时,产妇应如何配合 | 173 |
| 5. 幸福的阵痛 | 163 | 13. 为什么要选择会阴切开 | 174 |
| 6. 我临产了吗 | 165 | 14. 陪伴分娩——准爸爸义不容辞 | 176 |
| 7. 高龄初产妇临产注意了 | 166 | 15. 剖宫产PK自然分娩 | 177 |
| 8. 临产后,还能活动活动吗 | 167 | 16. 剖宫产术后如何自我护理 | 180 |

第八章

幸福产后 182

1. 产后及早下床活动好处多 182
2. 产后排尿很重要 183
3. 产后为什么易出汗 185
4. 产后阵阵腹痛不是病 186
5. 产后会阴胀痛怎么办 187
6. 月子里的饮食 188
7. 产妇能喝红糖水吗 191
8. 产妇能吃巧克力吗 192
9. 产后刷牙会导致牙齿松动吗 193
10. 产后何时能洗澡 194
11. 恶露不净,真恼人 196
12. 产后怎样预防产褥感染 198
13. 坚持哺乳,同样拥有傲人胸围 199
14. 产后瘦身大行动 201
15. 去斑,自有妙招 204
16. 让秀发依旧美丽 206
17. 炎炎夏日,如何安度 208
18. 产后需“禁欲”吗 210
19. 谈谈产后抑郁症 212
20. 新生儿为何要采足跟血 214

第九章

宝宝科学喂养 217

1. 产后何时开始喂奶 217
2. 为什么要坚持母乳喂养 218
3. 正确哺乳有方法 219
4. 乳头皲裂怎么办 220
5. 奶水不足或胀奶怎么办 220
6. 乳母切忌乱用药 222
7. 母亲患哪些疾病时不能哺乳 223
8. 哺乳期性生活不宜过频 224
9. 宝宝吐奶怎么办 224
10. 母乳喂养多久可断奶 225
11. 什么是混合喂养 226
12. 怎样消毒奶瓶 227
13. 吃奶的孩子也要喝水吗 227
14. 如何给宝宝添加辅食 228



第一章



做好充分准备 做个快乐妈妈

1

要工作，还是要宝宝

要工作？还是要宝宝？相信很多女性朋友都要面临这痛苦的选择。

大多数白领女性对于是否要孩子这个问题总是尽量回避，因为这实在是两难。孕期和产后需要时间休养，而照顾、抚育子女更是要花费许多的时间和精力，而自己每天工作至少要8个小时，身体要承受电脑的辐射，也不可能休假等待孩子的出生，孩子出生后还需要自己细心地喂养。因此对于生育犹豫不决，在时间上能拖则拖，在个人事业和怀孕要孩子之间，可能首先想到的是保住事业，明明知道年龄越大生孩子的危险系数就越高，可是不到35岁的上限的时候，是很难下决心要孩子，生育成了白领女性的一道坎。甚至也有些人早已决定一生都不要孩子，成为丁克家庭。

虽然每个人的情况不尽相同，但是所有过了30岁的准妈妈们都面临着同样的顾虑，或者说是健康方面的问题，尤其是已过了35岁，你会被认为是“高龄产妇”，好像处处充满危险。30岁真的是一个神奇的界限吗？超过这个年龄，是不是所有的事情都会发生变化？

高龄生产的危险

30岁才怀孕，并不像想象的那么可怕，但35岁以后怀孕确实存在不少危险。

年满35岁第一次分娩属于高龄初产妇范畴。过了35岁，我们的身体并不见得会发生肉眼可见的巨大变化，但是这一阶段，对于希望怀孕生子的女性来说，确实有一些坎儿要过。35岁之所以成为一个神奇的数字，是因为在这个年龄怀上带畸形染色体的孩子的危险性相对增高。在35岁，怀上带畸形染色体的孩子几率是1/178，流产



的几率是1/200。另外,过了35岁,健康问题也逐渐增多,在此年龄段怀孕的女性尤其需要密切关注,随着年龄的增长,女性在怀孕的时候容易出现并发症,例如流产、妊娠期糖尿病等,高龄初产妇的妊娠高血压疾病发病率约为年轻初产妇的5倍;此外,产力异常、产道异常和遗传病儿、先天缺陷儿的风险亦增高。到了40岁,并发症的危险性甚至还会更高。但是,产道等的状况是有个体差异的,做孕妇体操等也可能使之得到改善。不一定非做剖宫产手术,也不一定就难产。至于合并症或妊娠并发症,如果根据检查和诊断早期发现,及时采取治疗措施,结果也并不是那么可怕的。关于先天异常,发生率并不高。因此,在怀孕期如果没有特殊异常,与一般的分娩没有什么差别。不用特别担心,在生活中要保持舒畅的心情。

高龄孕育的优势

当然,年龄也会带来不少优势。

一位35岁刚刚怀孕的女性认为:“我现在正处于抚育孩子的最佳时期,事业和经济状况更加稳定,时间刚刚好。”在工作上她们大多数已经积累了很多经验,对如何协调未来的孩子和工作也有清晰的设想。另外,这个年龄段的准妈妈个性稳定,可以很理性地关注自己和孩子。

平均来看,30岁以后怀孕的女性多半已结婚5年以上,家庭关系稳定,伴侣也在而立或不惑之年,事业有成,自然渴望有孩子的家庭生活。虽然你的精力可能比不上那些年轻的妈妈,但你拥有年轮赋予你的智慧与经验,稳定的经济状况同样会增进你的优越感。

另外,由于生活经验丰富,分娩时哭闹叫喊的人很少,能保持冷静,能够很好地遵守医生提示的注意事项,严肃认真地对待分娩。

所以,到底是坚持工作,还是暂时放下工作,要个宝宝,我们可得好好掂量一下哦!作为笔者,我还是奉劝大家,尤其是已经接近或达到“高龄”的女性朋友们,先要孩子!

2.

快乐地要个小宝宝

愉快的心情有利于孕妇和胎儿的心理健康,同时也有利于孕妇和胎儿的身体健康。

妊娠期孕妇的身体发生一系列的变化,使孕妇更加重视自己的身体和胎儿的发育,对其他人的关心减少,更没有兴趣注意其他异性。妊娠期的孕妇常有食欲不振、恶心、呕吐,此外还会有情绪波动、容易激动、容易发怒和流泪,特别需要有人来关心和照顾。如果能让孕妇情绪稳定,当然会有利于孕妇的妊娠过程和胎儿的发育。

孕妇出现的情绪不稳定,特别是消极情绪,会使孕妇的妊娠反应加重。消极情绪



使绒毛膜激素增加,这种激素肯定会加重孕妇呕吐。孕妇发生情绪紧张之后,会使血管痉挛、血压上升、肾脏供血不足,增加先兆子痫发生的可能性。孕妇情绪焦虑促使子宫收缩,还有可能引起流产或早产。

孕妇在妊娠初期对妊娠的思想准备不足,出现明显的妊娠反应时自然会感到不适应,心里有许多话要说,丈夫应当多与妻子交流,了解妻子的想法和情绪,同情妻子、安慰妻子,使妻子的心情获得好转。

外界环境中有许多不良因素,必须注意避免,诸如噪音、震动、恐怖场景、剧烈竞技等,都会使胎儿心跳加快和出现痉挛性胎动,而且引起孕妇情绪波动。

每天保证8小时以上充足睡眠,养成午间小睡的好习惯。为了减轻早孕反应带来的不安,可把居室色调调为绿色,帮助缓解情绪紧张。这样,可使准妈妈心跳减慢,呼吸平缓,心理放松。如果居室布置得整洁舒适,精神愉悦效果会更好。

下面,再教你几招,让你能经常保持愉快的心情!

(1) 多活动:适当参加一些力所能及的体育活动,如散步、游泳等。

(2) 晒太阳:著名精神病专家缪勒指出,阳光可改善抑郁病人的病情。

(3) 吃香蕉:德国营养心理学家帕德尔教授发现,香蕉含有一种能帮助人脑产生五羟色胺的物质,它可减少不良激素的分泌,使人安静、快活。

(4) 听轻音乐:轻音乐可使大脑产生一种镇静安神的物质,但要注意选择“对路”的音乐。

(5) 赏花草:花草的颜色和气味,有调解人情绪的作用。

(6) 观山水:青山绿水,莺歌燕舞,当你置身于美好的大自然中时,心情便很自然的会被“快活化”。

(7) 打木偶:将木偶贴上让自己不顺心者的名字或事件名称,然后拼命击打。过后,人不再憋闷,心情自然就会好起来。这是最原始的一种发泄方法,很有效的!



3.

迎接天使来临,你做好准备了吗

放弃一部分的工作,准备升级做妈妈了,高龄的你心中肯定充满了幸福和喜悦。可是,迎接这个小天使的到来,你做好充足的准备了吗?

准备怀孕前的3个月,甚至6个月,就应该开始孕育的准备。夫妇双方应力求在



达到优生、优时、优境的最佳状态下,让最健康最富活力的精子和卵子把父母双方的优良基因,如容貌、智慧、个性、健康,在受精卵中完美地重组并表达。

你们的心理准备好了吗

尽管你们的年龄相对而言大了一些,但是,这一点也不妨碍你们成为一个身心健康的妈妈。要对自己有信心!

要学习和掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识,了解如何才能怀孕及妊娠过程出现的某些生理现象,如早期的怀孕反应、中期的胎动、晚期的妊娠水肿等。若一旦有这些生理现象的出现,就能够正确对待,泰然处之,避免不必要的紧张和恐慌。

树立生男生女都一样的新观念。如果能有生男生女都一样的思想准备,则可放松,不再有思想包袱,对优生则大有好处。



保持乐观稳定的情绪状态。怀孕是每个妇女几乎都要经历的人生过程,是件喜事。作为女性能体会到十月怀胎的艰辛滋味也不愧母亲这一光荣称号。不要把生产想得那么可怕,不必为此背上思想包袱。

生活规律、饮食科学,保持良好的生活方式。生活和行为方式是受心理支配的,有了足够的思想准备,才能有意识地调整自己的行为方式,使之适应优生胎教的需要。

了解体育活动对调节心理状态的积极意义。适当参加体育锻炼和户外活动,放松身心。无论是孕前、孕后女性都要有适当的体育活动。到了妊娠中晚期,孕妇的形体变得臃肿、沉重,这时候许多孕妇懒于活动,整天待在室内,这是不科学的。可根据自身实际情况,选择适宜的运动,尽可能多做些户外活动,这样有利于血液循环和精神内分泌的调节,还可放松紧张与焦虑的心态。积极的体育活动能振奋精神,最终有利于胎儿的正常生长发育。

你们的身体准备好了吗

每个人都想要怀个健康宝贝,那么从计划怀孕的那一刻起,准爸妈就要开始改变可能对胎儿有不良影响的习性,了解自己的身体是否适合怀孕。父母的健康,是孕育一个健康宝贝的基础。因此,受孕最好在男女双方都处于体质健壮、精神饱满的条件下进行。

患病期间应该尽量避免受孕。避免在传染病尚未恢复,心、肺、肝、肾等重要脏器功能不佳,生殖器异常尚未矫治或性病未彻底治愈的条件下受孕。特别是女方,妊娠



常常会使病情加重,而且对宝宝生长发育也不利。

如无上述情况还是建议怀孕前进行常规检查,包括妇科检查、肝肾功能检查、血液常规检查、尿液检查、血压测量等。如家中有宠物,还同时建议做 TORCH 检查(是一项关于弓形虫感染的检查)。如发现问题应该在怀孕前预防或者治疗。

好了,说了这么多,你自己对照一下,看看自己的准备工作充分吗? 还需要再努力吗?

4.

小小叶酸莫忽视

现在,很多人已经慢慢开始知道“叶酸”这个名词。在门诊,也经常会有计划怀孕的人问我,该不该补充叶酸。说实话,看到这个现象,我很欣慰,这至少说明,科学普及、宣传的有效。

同时,也不可否认,相当一部分人群是“知其然,而不知其所以然”! 知道要补叶酸,但却不知为什么要补充? 如何补充?

为什么要补叶酸

叶酸属于维生素的一种,近年来研究发现,叶酸具有预防神经器官缺陷的作用。这是因为在怀孕的第一个月内,孕妇体内的胚胎细胞以惊人的速度分裂,胚胎的体积增加了 7000 倍之多,细胞的快速分裂过程需要大量的携带有父母遗传基因的脱氧核糖核酸,而脱氧核糖核酸的生成需要大量的叶酸参与。若孕妇缺乏叶酸,便会引起胚胎细胞分裂障碍,导致胚胎细胞分裂异常、胚胎细胞发育畸形,特别是神经管发育畸形,导致胎儿出现脊柱裂、无脑儿、脑膜膨出。

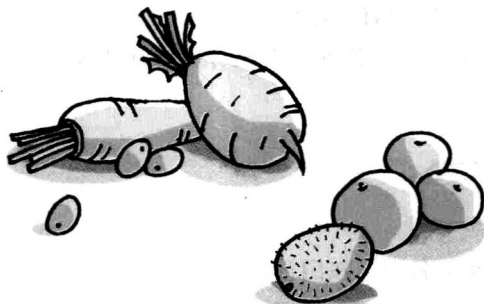
另一方面,除了造成先天畸形儿,叶酸水平过低还会给孕妇带来危险。这是因为细胞核在缺少叶酸的情况下成熟延缓,细胞核内 RNA 和 DNA(此二者都是遗传物质)的比例随之失调,导致红细胞体积庞大,但细胞核却很幼小,也就是所谓的“巨幼细胞”,孕妇因此出现贫血症状,即所谓的“巨幼红细胞性贫血”,严重时会引起流产、死产、新生儿死亡、妊娠高血压疾病、产后出血等。

补多少叶酸才算够

美国食品与药品管理局提议,每位育龄妇女每日需摄入 400 微克的叶酸。我国为了减低因叶酸缺乏而导致脊髓或大脑缺损婴儿的出生,优生优育协会推荐从结婚起就服用一定剂量的叶酸直到孕期结束。怀孕后的女性每天应摄取 1 毫克左右的叶酸。这对妊娠早期尤为重要,因为早期正是胎儿神经器官发育的关键期。如果因为叶酸缺乏造成“巨幼红细胞性贫血”,补充叶酸的量就要更大一些,这要去血液科就诊! 千

万不可耽误!

叶酸是饮食中重要的成分。在很多食物中都含有丰富的叶酸,如动物肝脏、水果、蔬菜、小麦、牛奶等。



富含叶酸的水果有: 樱桃、桃子、李、杏、杨梅、酸枣、石榴、葡萄、橘子、橙子、猕猴桃、草莓等,吃这些水果既可补充足够的叶酸,又可增进食欲。

富含叶酸的蔬菜有: 西红柿、土豆、西兰花、甜菜、菠菜、青椒、萝卜、笋等。

为了下一代的健康,孕妇一定要纠正偏食的不良习惯,常食和多食富含叶酸的食物,同时,每日补充叶酸 400 微克,以减少叶酸缺乏的可能。

5.

孕前请你保持健康的体重

哪个女人不希望自己拥有曼妙的身姿呢?

现实社会部分女性以瘦为美,“纤美女性”成为时尚,超薄型、铅笔型、骨感型等病态身材使女性乐此不疲。可能你也和大多数女性一样,把身上的脂肪视为自己的头号敌人,节食、锻炼,甚至吃药,只为“苗条”二字。

过度苗条影响生育

蜂腰细腿的代价有可能与怀孕生育无缘。这样说并不是危言耸听,医学家的一些研究足以使我们大吃一惊。

育龄女性每月都会有一次月经,而每次月经都需要消耗一定的脂肪量。只有维持正常的月经周期,女性才可能具备生殖能力。现代女性惟恐脂肪太多,影响健美身材,因此少吃少饮,以少脂身材为最终目标。成年女性的脂肪过度减少会造成排卵停止、月经稀发或闭经。脂肪是体内合成雌激素的原料,脂肪含量过低可以影响雌性激素合成。同时身体过瘦时,体内的“性激素失效



球蛋白”的含量就升高,而这种蛋白能令体内雌性激素活力下降或失效。从而导致女性排卵停止、月经稀发或闭经,失去怀孕能力。通常来说女性身体应该含有 22%~25% 的脂肪,当这个指标降至 19% 以下,女性制造卵子的功能就可能会出现问題。准备要宝宝的女性,切忌为了身材苗条而失去做妈妈的机会。

所以啊,现在你不妨换一种眼光来看那些圆润甚至有微微小肚腩的女人——这表示她们身上有足够的雌激素,这是促使女性生殖系统机能正常运转的最基本的一种激素。

体重超标亦有害

是不是体重越重越好呢?是不是越胖的女性就越容易当妈妈呢?

当然不是!体重过重的女性也容易不孕。超过自身理想体重 20% 的女性身体内会产生过多的雌激素和过多的雄激素,使她们无法怀孕。如果目前你的体重超过标准体重 20 千克甚至更多,而你计划在未来成为母亲,你最好从现在开始计划控制体重一直达到标准体重为止。

另外,过度肥胖的女性在怀孕后极易出现妊娠期糖尿病,它不仅可以对孕妇本身的身体造成危害,而且可以造成胎儿在母体内发育或代谢障碍,容易出现胎儿高胰岛素血症、巨大儿、羊水过多等病症,分娩时容易出现难产,增加剖宫产的几率。

因此,每位计划怀孕且体重超出正常标准的女性,在计划怀孕前 3~6 个月,应注意减少脂肪、淀粉和糖类食物的摄入,并加强体育锻炼或运动,待体重恢复到或接近正常标准才可怀孕。就是在怀孕期间也应适当控制脂肪、淀粉和糖类食物的摄入,以免出现过度肥胖。做丈夫的应该帮助自己的妻子合理安排饮食,与妻子共同锻炼身体或运动,达到怀孕前身体素质的要求。我们相信:这些夫妻的宝宝也一定是聪明可爱的正常宝宝。

6

高龄妈妈也要耐心等待合适的受孕季节

好不容易下定决心,要个宝宝!立即行动吗?且慢,不要心急!一年有四季,春、夏、秋、冬,并不是每个季节都适合怀孕的!那哪个季节最好呢?下面我们就来谈一谈这个问题。

最适合的受孕季节,我们说是每年的春末或初秋。怀孕早期应该是一年中环境污染最少的、空气最好的、新鲜果蔬最多的、气候最为适宜的时期;孩子出生后的气候不会太冷,也不会太热,便于更换衣服和给孩子洗澡以及产后的身体恢复。

从优生学角度来讲,受孕的最佳时期应该是每年的 7~8 月份。为什么呢?因为在怀孕后最初 3 个月是胎儿的大脑组织开始形成和分化的时期,这时,对宫内各种因素极为敏感。脑组织数目的增殖是一次性完成的。如果错过这一时机,以后就再也无法补偿了。此时期受孕,宫内的胎儿较少受到病毒性感染,且逢蔬菜瓜果的收获季节,