

YOUR PREGNANCY AFTER 30



(美) 格瑞德·柯蒂斯 朱迪斯·舒勒 著

以后做妈妈

张蓓 译



全新的孕产理念，教你做个快乐准妈妈

权威妇产专家解除熟龄产妇孕期困惑、不安

让您生个健康、聪明的小宝宝

给予您最贴心、最安全的科学关爱

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
春风文艺出版社

YOUR PREGNANCY AFTER 30



以后做妈妈

· 30 · 31 · 32 ·



30岁以后怀孕，准妈妈和胎儿都会面临更多的风险。准妈妈在怀孕前，应该先了解自己的身体状况，并咨询医生的意见。在怀孕期间，准妈妈应该注意饮食和运动，并保持心情愉快。胎儿在子宫内发育时，也会受到准妈妈身体状况的影响。因此，准妈妈在怀孕前和怀孕期间，都应该注意自己的健康，以确保胎儿的健康发育。

30 以后做妈妈

(美) 格瑞德·柯蒂斯 朱迪斯·舒勒 著
张 蓓 译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

© 格瑞德·柯蒂斯 朱迪斯·舒勒 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

30 以后做妈妈 / (美) 柯蒂斯, (美) 舒勒著; 张蓓译. — 沈阳: 春风文艺出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5313-3556-6

I.3… II.①柯… ②舒…③张… III.①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 200833 号

合同登记号 06-2007 年第 215 号

YOUR PREGNANCY AFTER 35(Revised Edition)by Glade B. Curtis, M.D. and Judith Schuler, M.S.

Copyright©2001 by Glade B. Curtis, M.D. and Judith Schuler, M.S.

Simplified Chinese translation copyright ©2009 by Liao Ning Bertelsmann Book Distribution Co.

Published by arrangement with Perseus Publishing, a Member of Perseus Books Group

ALL RIGHTS RESERVED

30 以后做妈妈

责任编辑 寿天舒 郝庆春

装帧设计 马寄萍

责任校对 范丽颖

幅面尺寸 170mm×230mm

字 数 280 千字

印 张 12.5

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次

出版发行 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 沈阳市博益印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-3556-6

定价:39.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391

如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-62237222



致 谢



我很高兴能和等待宝宝的准父母一起分享孕育过程中的兴奋和期待的心情。在此，我希望向我接待的孕产妇和她们的家人表达谢意，感谢他们提供一起分享这个重要时刻的机会。特别要感谢的是那些我诊疗过的孕产妇们，她们帮助我了解了更多这方面的知识。她们曾经的疑惑和经验帮助我完成了这本书，让我确信本书提供的宝贵信息，尤其适用于那些年过 35 岁但仍然在等待宝宝的准妈妈们。

非常感谢我的妻子黛比和我的家人，他们一直支持着我，鼓励我在事业上不断求索。虽然这项工作要求我与就诊孕产妇一起度过相当多的时间，他们对我一如既往地支持，无论是在这个项目上还是其他项目，一直对我是一种鼓舞。也非常感谢我的父母，他们给予了我无尽的爱和支持。

朱迪·舒勒的专业精神、坚忍不拔、对卓越和精确的不懈追求对我一直是一种鼓励和挑战。我非常感谢她的鼓励和她对工作的要求，这一直让我专注于这项工作。

——格瑞德·柯蒂斯

谢谢我的儿子，艾恩，谢谢他的爱和鼓励，还谢谢我的父母博伯和凯·乔顿。特别感谢博伯·瑞新斯基总是耐心地倾听，给予我有益的建议，你总能让我的工作变得轻松而有效。

——朱迪·舒勒



来自医生的建议

在这本书内，您可以看到许多怀孕女性的真实故事和她们提到的许多问题。通常是图片配上一段解释性的文字。这些都是由柯蒂斯医生 20 多年的妇产科临床经验总结而成。因此，这些叙述都是用第一人称的口吻来写的。

目 录

1	第 1 章 年龄不是孕前的主要顾虑
5	第 2 章 有过做妈妈的经验吗
11	第 3 章 怀孕、工作可以两不误
19	第 4 章 怀孕初期关注话题
22	第 5 章 孕期疾病及用药常识
38	第 6 章 怀孕带给您的变化
46	第 7 章 胎儿的生长发育及可能出现状况的应对
54	第 8 章 孕期检查及胎儿检测
68	第 9 章 怀多胞胎需要了解的事
73	第 10 章 受年龄影响的孕期疾病
84	第 11 章 高龄孕妇容易出现的问题

第 12 章 管理好孕期饮食与体重

第 13 章 孕期锻炼及产后恢复

第 14 章 常用药物在孕期的安全性

第 15 章 孕期别忽视您的丈夫

第 16 章 孕期异常情况的应对

第 17 章 临产与分娩

第 18 章 产褥期保健

第 19 章 回归职场

第 20 章 展望未来



第1章

年龄不是孕前的主要顾虑

怀孕是一件令人兴奋的事，即将诞生的新生命是您、您丈夫和整个家庭欢乐的源泉。现在，越来越多的女性选择在三十几岁或四十几岁时孕育生命。在等待宝宝降临的过程中，您会发现自己的情况非常常见，许多夫妇也是直到事业有成或家庭稳定后才考虑要孩子计划。

医学上把35岁以上的孕妇称为高龄孕妇。我国高龄孕妇约占11.5%，而且还有上升趋势。通常当高龄产妇生孩子的时候，她的配偶年龄也比较大。有一些是因为晚婚，一些是第二次婚姻重新组建的家庭，还有一些是一直遭受着不孕的困扰，直到做测试，甚至手术治疗后才怀上宝宝。

苏珊，今年38岁，已经是两个孩子的母亲了。最近她结婚了，新婚丈夫没有子女。苏珊来到我的办公室咨询关于自己是否可以继续怀孕。我给

了她一些建议并制订了下几个月的怀孕计划。两周后，狂喜的苏珊给我打电话：她怀孕了，在来我这里咨询关于怀孕问题后仅仅过了几周就怀上了。

您的健康状况比年龄更重要

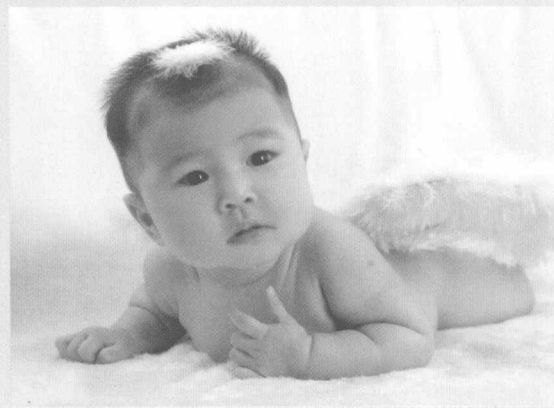
一般来说，医生是根据孕妇的健康状况，而不是年龄来判断妊娠危险性的。孕前的身体情况是孕期妇女及胎儿健康的重要指标。比如一名39岁的健康女性同一名20岁患糖尿病女性相比，后者在孕期更易出现问题。女性的健康水平比年龄对怀孕有更大的影响。

大多数30岁或40岁女性身体仍然很健康，而经常锻炼、身体健康的女性同比她年轻15到20岁的普通孕妇一样能够平稳度过孕期。但某些方面也会有例外：40岁以上的初孕女性比同龄经产妇易出现并发症。不过大多数健康的

孕妇都能顺利生下宝宝的。

孕妇的健康状况比年龄的影响
力更大。

有些健康问题与年龄有关——随年龄的增长发生疾病的危险性也会增加,例如高血压、某些类型的糖尿病都与年龄有关。您可能去医院检查前并不知道自己有这些问题。怀孕后可能并发任何一种疾病。有可能的话,请尽量在怀孕前加以控制。



年龄影响生育能力。通常女性生育能力从 30 岁时开始下降,至 35 岁后下降速度更快。因为排卵次数的减少和卵巢内卵子质量的下降,35 岁以上夫妇受孕一次所需时间是年轻夫妇的两倍(一年半至两年),40 岁以上的女性受孕则需要更长时间。令人欣慰的是助孕技术的发展有助于提高许多高龄女性的受孕

几率。医生通常采用一种称为克罗米酚应激试验的方法来进行卵巢实验,这样能更精确地掌握您的排卵周期。

我快 40 岁了,刚刚发现自己怀孕了,我是不是就属于“高危孕产妇”?

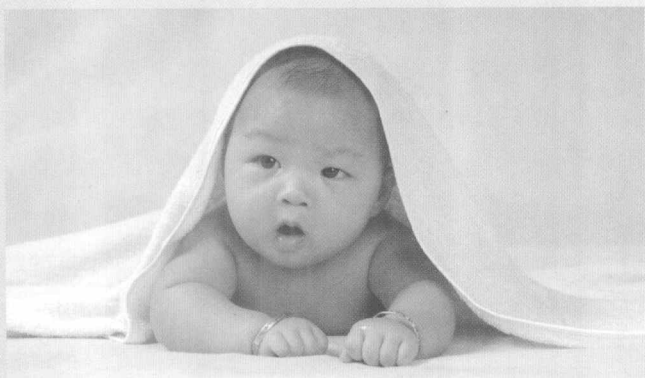
不,您不会因为年龄而成为“高危孕产妇”的,虽然 40 岁怀孕和 20 岁怀孕毕竟有所不同。医生可能要求您做羊膜腔穿刺试验来排除基因问题。如果您对高龄的危险实在心存疑虑的话,不妨和医生交流一下。

医生可能建议您使用一种家用排卵试纸来确定排卵时间。目前这种试纸在市场上均有出售。排卵试纸是通过妇女尿液中的 LH 浓度水平来判断是否排卵。这种荷尔蒙由脑细胞分泌,刺激卵巢滤泡的成熟,导致排卵。在排卵前 24~40 小时可观测到 LH 水平的增高。测试可以通过价格几元钱的一次性试纸到几百元的可重复使用的测试仪器完成。

其他因素也会影响生育能力。研究表明,饮用酒精性饮料能降低女性受孕几率。另外咖啡因也会影响女性的受孕能力。



一些年龄较大的夫妇可以通过助孕技术(ART)孕育宝宝。助孕技术(ART)包括人工授精和配子输卵管内移植(GIFT)。助孕成功几率与女性的年龄密切相关。34 岁的女性,人工授精的成功率每月经周期约为 20%,而 44 岁的女性,这种方法的成功率仅为 5%。



丈夫的年龄对妊娠的影响

孕妇年龄较大时,其丈夫的年龄往往也较大。一些研究表明,丈夫的年龄在 55 岁或 55 岁以上时,其新生儿更容易出现唐氏综合征,这些研究也表明,大龄孕妇在妊娠期内母、婴的危险性都会有所增加。

目前尚不能肯定丈夫的年龄能否影响妊娠,也就是说很难确定夫妻俩究竟是谁的年龄与妊娠关系更大。

目前的研究结果提示我们孕妇年龄较大时,出现上述疾病的危险性增大。同时,研究人员推测 40 岁男性所生婴儿患唐氏综合征的概率约为 1%,而 45 岁时所生婴儿的该病发生率为 2%。

因此,一些研究者建议男性应在 40 岁以前生孩子。这是一种保守观点,并非得到每位学者的认可。丈夫的年龄对怀孕究竟有没有影响,还需要进一步的研究有更

省事省力小贴士

在孕早期,您也许经历着孕吐,不想吃饭更不想做饭。但是家人是要吃饭的!您可以通过一次多准备些来达到省时省力的目的。煮米饭时,您可以煮平时量的 2~3 倍,将多余的暂时放在冰箱中,下次吃的时候先在沸水上蒸 4~5 分钟就好。而准妈妈们也要尽量选取自己想吃的东西,还要尽量减少每次的进食量,少食多餐,多喝水,多吃富含维生素的食物。

多的依据才能下定论。

怀孕后,您和丈夫都会觉得非常兴奋。比起 20 多岁的孕妇,怀孕对您在精神和身体上的影响更加明显。您需要保持积极乐观的态度来尽量确保您和宝宝一起顺利度过孕期。您可以阅读本书和其他一些关于怀孕的书(《怀孕周记》《孕期指南和疑问解答》),这些都能帮助您。

当夫妻双方的年龄都超过 35 岁时,应建议其做遗传学咨询。高龄下,染色体异常风险率超过 5%。遗传学咨询专家可以解答各种基因相关的问题,可以了解染色体异常的发生概率和后果。遗传学咨询专家可以根据夫妻的特别情况提供相关信息,并进行解答以帮助夫妻和家庭进行生育决策(关于遗传学咨询,更多的内容请参见第 74~82 页)。

怀孕的益处

✱ 怀孕后分泌的天然类固醇可以缓解过敏和哮喘的症状。

✱ 胎盘分泌的天然类固醇可缓解炎症、风湿性关节炎的常见症状、全身性红斑狼疮、肠道疾病和其他自身免疫性失调。

✱ 怀孕能减少患子宫癌和乳房癌的概率,越早生孩子、孩子生得越多,患病的几率越少。

✱ 在第二次和第三次怀孕后偏头疼的现象就会消失了。

✱ 痛经现象在怀孕后就会消失,您会发现自从生孩子后痛经就不再出现了!

✱ 怀孕后子宫内膜组织停止生长,排卵停止,这样可以减轻子宫内膜异位现象。对于一些妇女来说,在月经周期内子宫内膜异位症(子宫内膜组织依附在卵巢和其他子宫外部位)会引起骨盆疼痛、大出血、不孕不育。怀孕后排卵停止,停止子宫内膜组织的生长——所以怀孕能缓解不严重的子宫内膜异位症。

✱ 一些妇女患有风湿性关节炎、全身性红斑狼疮、肠道疾病和其他自身免疫性失调疾病的在怀孕后会得到缓解。由胎盘分泌的类固醇能减少这些疾病的炎症现象。



第2章

有过做妈妈的经验吗

怀孕是一件既令人激动又令人不安的事情,它使人身心成熟。但同时您也要充分与他人沟通自己关注的事情。

当女性发现自己怀孕时,会有许多不同的感受——兴奋、焦虑、快乐。您也许会对自己怀孕后的反应感到惊讶。即使您和您先生对怀孕期盼已久,您还是会发现和想象中的感觉不一样。

如果您并没有因为知道怀孕的消息而立即欢呼雀跃,您的反应并不奇怪。对怀孕表现出相反的反应、对怀孕表示疑虑这都很正常。其中部分是因为不确定的未来而焦虑造成的。

初为人母

孕期的女性易出现疲劳和情绪不稳定,您必须做出调整来适应身体的变化。怀孕后,周围的女性会向孕妇传授她们自己怀孕、分娩的经历,还会提出自己的建议。有时您还会受到特别的关

照,即使有时情非所愿。

这些经历是所有孕妇都会遇到的,如果事先知道一些关于怀孕的知识就能判断出是否应该接受这些建议了。了解在怀孕期间将要发生的变化有助于及时做好相应的准备并在必要的时刻做出聪明的决策。如果您从自己健康和宝宝成长的角度出发相应调整生活方式,您可以将怀孕变成快乐充实的人生



经历。

您也许会对自己怀孕后的反应感到惊讶。即使您和您先生对怀孕期盼已久，您还是会发现和想象中的感觉不一样。

备受瞩目

对于初产妇而言，周围人的关注既是好事，也有其消极的一面。人们会不时询问您的感受和反应，有时让人受不了。

黛比的同事总在问她一些关于怀孕后无聊的或俏皮的问题，她已经感到厌烦了，常常反过来问她们同样的问题。当她们问她体重是否增加了时，她会笑嘻嘻地说：“我的医生说我体重控制得很好，你的医生怎么评论你的体重呢？”她的同事马上领会了她话语中的幽默和含义。

不妨允许别人来帮助您，为您做事。一些女性在第一次怀孕时并不觉得别人的帮助多么重要，直到第二次怀孕才知道。并不是每次怀孕都能得到如此的关怀的，所以好好享受吧！

分享喜悦

孕妇或许不好意思把怀孕的事告诉

家人、朋友和同事。一些人会作为“过来人”提供意见和建议。如果有人说了些刺激的话，或者并不表现出美好的祝愿，可以不予理睬！保持身体健康、精神愉快是最主要的。别人怎么看无所谓，怀孕是自己的事。

当孕妇准备把怀孕的事告诉同事和上司时，要对他们可能做出的反应有心理准备。您要坚信自己的选择是正确的，要让同事们确信怀孕只是生命的一部分（这很重要），只要情况允许，自己会坚持工作的。

再次怀孕

很多符合生育二胎的夫妻都在热烈期盼着第二个孩子的到来。初次怀孕时所有感觉都很新鲜，而再次怀孕就完全不同了。许多孕妇认为自己再次怀孕时和第一次差不多，但常常不是这样的——再次怀孕后和第一次是会有完全不同的感受的。然而，经产妇的心情比初产妇要轻松得多。

经产妇生第二个孩子的生产时间往往比初产妇短，通常只有生第一个孩子时间的一半。

再次怀孕的时候，您通常被看成有经验的妈妈，换句话说您应该知道要发



生的一切。您也许不想要求特殊的关注,虽然有时确实很需要。再次怀孕的孕妇可能因为要花费更多时间和精力而压力更大。要照顾好自己的同时,还要照顾好家庭,干好本职工作,有时会觉得力不从心。身体的不适也会加重烦恼。

再次怀孕有利的一点是分娩时产程往往较短,通常只是初次分娩所用时间的一半。疼痛本身并未减轻,但由于产程短,已有过体验,所以容易适应一些。

省事省力小贴士

如果您蹒跚学步的宝宝习惯用安抚奶嘴,而您希望在第二个宝宝出生前帮他戒掉这个习惯,这样您就不用看好两个安抚奶嘴了。最简单的方法就是剪掉安抚奶嘴前部(奶头部分),对宝宝来说空吮吸没意思,也许他很快就会改掉这个习惯了。

身体的变化

再次怀孕时,由于腹部肌肉和皮肤在第一次怀孕时得到拉伸,孕妇“显怀”得更早。一些孕妇以为第二次显怀得早也更容易恢复,但您要知道:如果第二次怀孕与头一次怀孕相隔的时间并不长,您也许会增加更多的体重,以前没有的妊娠纹也出现了,您也许还会注意到乳房下垂了,肌

肉失去了弹性。大多数妇女在生多个孩子后会出现这样的现象。怀孕,常常伴随着自然的衰老一起到来。您需要更关注自己的生活方式——节食、运动能有好处。

您也许会经常感受到腰酸背痛,因为维持子宫位置的韧带在初次分娩时受



到拉伸,再次怀孕后会更加悬垂,加重腰部压力,有时膀胱也易受压。

孕妇提举物品时应当小心,特别是弯腰抱小孩时会引发背痛。要缓解腰背痛的现象,可适当做一些孕期保健操以减轻背痛。使用热水袋或轻便腰带也有助于减轻背痛(请参见84页更多关于背痛的信息)。

我第一次怀孕的时候20岁,现在再怀孕已经36岁了,有什么不同吗?

每次怀孕都是不一样的。随着年龄增大,出现并发症或其他问题的可能性增大,但也不是绝对的。36岁时您需要比20岁时更注重饮食和经常性的锻炼,保持良好的睡眠。照顾好自己能够帮助您顺利度过孕期。

再次怀孕时的一些挑战

由于要花费更多的时间和精力,可能再次怀孕后您碰到的最大问题就是容易感到疲劳。

休息对孕妇及胎儿而言都是十分必要的,要抓住一切时机休息:如打个盹儿,或抬高下肢;不要再承担新的任务,不要加大自己的工作量等。要学会说“不”,这样自己就会感觉好些。

怀孕后您也许会因为不能做想做的

事情而感到愧疚。不要责怪自己不能控制一切了,花点时间来适应环境,做自己能做的事情,尽量休息、放松、享受生活。用不同的眼光来看待事物——宝宝和您的健康才是最重要的。

适当的体育锻炼会使人精力充沛,而且会消除或减轻某些不适。您可以选择一种母子皆宜的活动。开始实施锻炼计划前应先征求医生的意见(关于锻炼更深入的内容请参见第13章)。

情绪紧张也是孕期常见的症状之一。合理饮食、体育锻炼及充足的休息都有助于放松紧张的情绪。不要让情绪来左右自己。如果有时觉得心情不佳,记住一切很快就会过去的。

如果在第二次怀孕时遇到什么困难,您可以向医生咨询获得更多的信息。您也可以和丈夫一起参加学习一些孕期相关的课程。

孩子的安排

如果第二次怀孕时您已经有了个孩子,那和初次怀孕肯定有所不同了。您也许会感到焦虑,不知道新生儿会给第一个孩子带来怎样的影响,该怎么处理他们之间的关系。

用简单的话向孩子解释怀孕将给您的身体带来怎样的变化。试着让您的孩子去了解您将要遇到的问题如孕吐等。



如果您感到太疲倦，不能和孩子一起做常规的活动，告诉他是您自己的不适造成的而不是他的原因。向他保证一旦好转了，您会努力和他在一起。

让您的孩子和您一起准备迎接新生儿的降临，大一点的孩子也许能帮忙给新宝宝取名或帮忙照看，您可以让大孩子为新生儿的房间画一张图片挂起来，让他感受到自己的重要性。

如果您的孩子太小（小于三岁）的话，就不要马上告诉他您身体的变化直到他自己发现。即使他发现了，也最好等到宝宝快出生的时候才告诉他。对于很小的孩子来说，时间过得很慢，几个礼拜就像永远。可能的话，用熟悉的比喻词语来形容生孩子。

询问医生是否可以带大孩子一起去产检，这样他可以听到新宝宝的心跳了。或者可以带大孩子去医院的护理室看新出生的婴儿。

艾比不知道该怎样向孩子解释关于自己怀孕的事情。她把博比和艾恩带到图书馆在儿童书籍内找相关的内容，她很惊讶地发现关于这方面的书很多的，不少还有丰富的图片配有通俗简单的解释。他们把书借回家来一起阅读，同时一起谈论关于新宝宝的事情。

在您的孩子提问时，确保答案简单明了。比如孩子想知道宝宝在肚子里是怎么吃饭的，您可以解释说：“宝宝从妈妈这里得到吃的。”这样的答案就已经足够。对孩子的来说，怀孕不是那么重要的事情。

您也许能为孩子提供更多的信息，如实地回答他们的提问，但即使他们年龄大了，也不需要提供他们问题之外的信息。最重要的是在这个特殊的时候给予他们足够的关怀和爱护，即使在宝宝出生后也要抽出时间来单独和他们在一起。

为孩子做好您不在时的准备

让孩子提前知道谁将来照顾他们。可能的话在决定前听听他们的意见。当您去医院的时候，可以将他们托付给他们熟悉和信赖的人。可能的话让他们待在家里、熟悉的环境里。这是您的孩子生活将发生剧变的时刻——尽量让他们更容易接受变化。

改变孩子的生活

鼓励孩子独立起来，让您的先生担负起部分照顾孩子的工作，这样您不在的时候他们可以和睦相处。当您去医院或者忙于照顾新宝宝的时候一切都可以迎刃而解了。