

呵护女人最美的时候
让你相信你是最美的

孕妇

30+

——大龄女性孕期枕边书

吴玉梅◎编著



To My Girls



- ◇ 高龄孕育，一样可以健康、时尚。
- ◇ 年龄不是问题，调养才是关键。

这本书，有所有**准妈妈**想知道的**答案**，有所有**新妈妈**想学习的**知识**。

中国人口出版社

孕妇

30+

——大龄女性孕期枕边书

吴玉梅◎编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇 30+: 大龄女性孕期枕边书 / 吴玉梅编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5101-0469-5

I. ①孕… II. ①吴… 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 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 114157 号

孕妇 30+——大龄女性孕期枕边书

吴玉梅 编著

出版发行	中国人口出版社
印 制	九洲财鑫印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	17
字 数	240 千字
版 次	2010 年 10 月第 1 版
印 次	2010 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0469-5
定 价	38.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

Preface



现在的女性结婚是越来越迟了，怀孕生孩子更是越来越迟了，于是大龄妈妈都会担心怀孕后所面临到的各种危险。其实，大龄怀孕确实存在着一定的危险，但大龄妈妈只要在计划怀孕前注意该注意的事项，在孕期特别小心，注意容易出现的问题，依然可以安全轻松地要个健康的小宝宝，而这正是本书的宗旨所在。

001

本书为即将要宝宝的大龄妈妈提供各种孕前准备及妊娠早、中、晚期及产后的各个环节需要注意的方方面面，并且注重让大龄妈妈从心理、生理方面进行自我调节。

母爱是女人的天性，作为母亲的女性从未怀疑过母爱的无私与伟大。但是在人类社会飞速发展、人们的观念不断更新的今天，母亲也需要学习，尤其是大龄妈妈更需要学习。她们自身的生理条件已经不是年轻的女性，因此更需要科学、理智、智慧来孕育自己的孩子。

随着时代的发展，经济条件的改善，母亲对胎儿的期望也逐渐增多，不仅需要胎儿健康，还想未来的宝宝足够聪明。毕竟，多数家庭只要一个孩子，在妈妈肚子里的小宝宝牵着一家人的心，一个健康宝宝的出生关系两个甚至三个、四个家庭的幸福，一旦宝宝出现了问题，会很多人带来失望。





孕妇 30⁺

——大龄女性孕期枕边书

正因为如此，大龄女性孕育宝宝前、孕育宝宝中都需要注意很多问题，具体涉及到孕期的各种检查、生理的变化、心理上的变化、孕期的饮食、穿衣等各个方面，而本书就是为大龄准妈妈解答各种孕期中的各种问题，让每个大龄准妈妈都孕育出健康、可爱、聪敏的小宝宝！





你算大龄妈妈吗	/	003
大龄妈妈的孕育优势	/	004
大龄妈妈的风险	/	005
怀孕前要改变避孕方式	/	006
孕前远离不良生活习惯	/	007
孕前检查必不可少	/	009
ABO 溶血与 Rh 溶血	/	011
孕前一定要补充叶酸	/	013
准妈妈孕前须防阴道炎	/	015
人工流产多久可以再次怀孕	/	017
准妈妈孕期须防胃出血	/	018
怀孕的最佳月份	/	019
孕前最好处理好牙齿问题	/	021





孕妇 30⁺

——大龄女性孕期枕边书

- 找出排卵期，把握受孕良机 / 023
- “造人行动”为何老无结果 / 025
- 大龄妈妈须远离的危险职业 / 026
- 别让“假性怀孕”欺骗你 / 029
- 如何确定自己怀孕了 / 030
- 大龄妈妈如何推算预产期 / 032



大龄准妈妈的孕早期

- 怀孕的征兆与症状 / 037
- 孕早期食欲不振怎么办 / 038
- 孕早期避免出入高温场合 / 039
- 孕早期要做的检查 / 040
- 孕早期第一次B超检查 / 041
- 怀孕后为何还有月经 / 043
- 先兆流产怎么办 / 044
- 怀孕后为何爱发脾气 / 046
- 孕早期腹疼不可忽视 / 047
- 孕早期有白带正常吗 / 049
- 保持阴部清洁 / 051
- 预防流产 / 052

002



大龄准妈妈的孕中期

- 孕中期要定期做检查 / 059





孕中期要补充的营养物质	/	060
孕中期保护脆弱部位	/	063
孕中期妈妈关注的问题	/	066
呵护孕期乳房	/	068
必须做羊水穿刺检查吗	/	069
最好做胎儿畸形筛查	/	071



大龄准妈妈的孕晚期

孕晚期如何俯身弯腰	/	075
孕晚期要做的检查	/	076
多运动为顺产做准备	/	078
孕晚期纠正胎位不正的方式	/	080
做好母乳喂养的准备	/	081
保证睡眠质量	/	082
预防早产	/	083

003



大龄准妈妈孕期的时尚生活

怀孕了，还能养宠物吗？	/	089
如何选择防辐射衣	/	091
挑选适合自己的内衣	/	092
孕期的化妆与美容	/	094
安全防晒	/	095
挑选适合自己的鞋子	/	098





孕妇 30⁺

——大龄女性孕期枕边书

- 孕妇可以操作电脑吗 / 099
孕妇能用手机吗 / 101
孕妇最好不要用电热毯 / 105
孕期的“性福”生活 / 106
孕妇可以继续开车吗? / 107
孕期感冒怎么办 / 108



大龄准妈妈孕期食谱

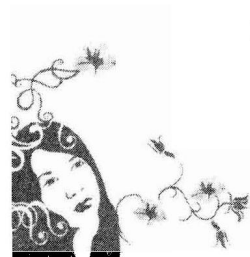
- 孕前营养食谱 / 113
孕早期营养食谱 / 121
孕中期营养食谱 / 155
孕晚期营养食谱 / 188
孕期保胎食谱 / 209

004



大龄准妈妈如何为分娩加油

- 提前准备待产包 / 221
需要提前住院待产吗 / 223
过了预产期怎么办 / 224
什么情况下需要催生 / 225
临产前的阵痛 / 228
产前阵痛不能做的事情 / 229
临产到了吗 / 230
自然分娩还是剖腹产 / 231





顺产的要素	/	234
分娩时如何配合医生	/	236
什么情况下选择剖宫产	/	237

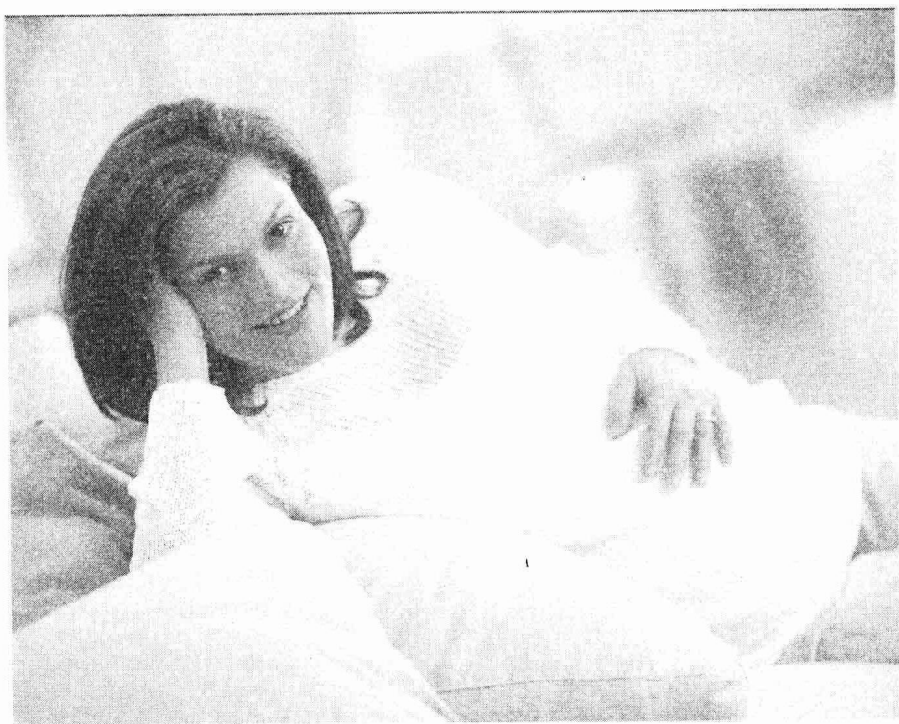


大龄妈妈轻松安全坐月子

产后要尽早开乳	/	243
产后要及早下床活动	/	244
产后及时排尿	/	245
产后腰疼怎么办	/	246
产后乳房保养	/	248
剖宫产后的行动姿势	/	249
如何进行会阴清洁和保养	/	250
产后阴道恢复方法	/	252
产后饮食禁忌	/	253
月子里可以洗澡吗	/	255
月子期间怎样刷牙	/	256
月子期间不宜使用腹带	/	257
产后要禁欲多久	/	258



大龄准妈妈孕期奏鸣曲





你算大龄妈妈吗

越来越多的女性在不知不觉中成了大龄未婚女青年，在婚后就不知不觉走进了大龄妈妈的行列。现代医学上把 35 岁以上孕妇称为高龄孕妇，而对于女性来说，最佳的生育年龄应该是 21~28 岁。这时期的女性心理、生理都已经十分成熟，是适合孕育宝宝的。《黄帝内经·素问》之上古天真论中这样论述：“三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。”女子到了三七二十一岁的时候，肾气开始推动人的生殖功能的发育。此时肾气充盈，生育功能发展到一定程度后，还有余出的肾气就会匀给身体的其他肢体、器官去促进它们生长、发育，此时长出智牙，个子再也不长了。到了四七二十八岁的时候，肌腱有力量、有弹性，骨头坚硬，有韧性。头发长得很好，身体到了一种盛状，到了一个极点。

003

从中医理论上讲，28 岁是女人的生理高峰期。过了 28 岁，女性的身体就开始走下坡路了。因此，女子最好在 21 岁至 28 岁之间要孩子，这时生育孩子，对母亲好，对孩子也好。

因为每一个女性都将会面临哺乳孩子的问题，孩子半夜哭了饿了，妈妈就得起来给孩子换尿布喂奶，如果过了 28 岁做这些，妈妈就觉得特别累。每当孩子一哭，你就得半夜起来。孩子一撒尿，就得换尿布。如果女性是在 21 岁到 28 岁做这些，她就不会觉得特别累。如果过了这个年龄，自己带孩子就会觉得很累。所以，从中医的角度而言，女性过了 28 岁要孩子就算是高龄妈妈了。于是，女性朋友要意识到自己有一个生理高峰，28 岁以后，自己身体就开始走下坡路。

随着年龄的增大，女性的生育能力不断下降，在怀孕和生产过程中所承担的风险也会相对高一些，有很多地方需要注意。





大龄妈妈的孕育优势

现在的女性怀孕生孩子是越来越迟了，经常会听说高龄怀孕会有多么危险。虽然每个人的情况不尽相同，但是所有过了 28 岁或 30 岁的准妈妈们都面临着同样的顾虑，其实，高龄怀孕确实存在着一定的危险，但是做个高龄妈妈其实也有不少优势，那么，高龄妈妈到底有哪些孕育优势呢？

1. 稳定的生活伴侣

一般而言，大龄妈妈是和爱人共同生活了几年之后才决定要一个孩子的，两个人对双方的生活习惯也都适应了，对于父亲、母亲这两个角色有充分准备的。不会在孩子的降临时有太多的忙乱与抱怨，不会因为养育孩子发生激烈的争吵。

2. 不错的经济保障

大龄妈妈都是职场上有所成就之后才开始准备要孩子的，这时夫妻俩在职场上都有了属于自己的位置，夫妻俩可以给孩子提供相对稳定的和宽裕的物质条件。小到给孩子买奶粉、买衣服、玩具等，或者请保姆，大到可以让孩子接受充分的早期教育。良好的经济基础在一定程度上决定了养育子女的质量。

3. 发展定型的性格和情商

年轻妈妈往往在处于职场上升期，常常在孩子和工作的双重压力下忙于救火，而大龄妈妈已经将职场的各种关系理顺，对工作压力已经适应且应对有方，工作上不会消耗过多的精力，就有足够的精力来照顾孩子。

大龄妈妈已经经历了职场上自我成长的过程，孩子可能很少看到她情绪失控的样子，这对孩子的成长也会大有好处。





4. 有了丰富的阅历

人性的善良和丑陋，世间的美好和丑恶，对于而立之年的大龄妈妈来说，早已经领教过不少。大龄妈妈见过世面、阅人无数，心态相对比较平和，遇到事情不会那么极端，这对孩子的成长大有好处，不会在孩子不听话的时候采取极端的方式对待孩子，并且可以给孩子提供很好的建议，帮孩子形成一个达观的心态。当孩子与周围环境发生矛盾时，孩子自己采取的处理方式会相对成熟和有效。

5. 稳固的家庭模式

相对而言，年轻妈妈面对孩子的诞生可能有改朝换代的错愕感：有些年轻妈妈自己还是没有长大的孩子，再让她养育一个孩子，生活的面貌和节奏被打乱。之前的两个人可能会为谁刷碗而争论不休，现在却有一个需要二十四小时照顾的婴儿，这对年轻夫妇而言，确实是一个比较大的考验。

而大龄妈妈对自己的生活已经有了把握，并且经过几年的磨合，夫妻俩也形成了比较稳固的家庭模式。孩子降生时，她们不必被动接受太多的生活巨变，她们需要做的就是让孩子融入已经成型的、稳定的家庭生活中去。



大龄妈妈的风险

大龄妈妈有孕育方面的优势，当然也存在着一定的风险。已到甚至已过而立之年的准妈妈，可能都面临着同样的顾虑，害怕年龄过大对胎儿造成一定的危险，那么，大龄妈妈到底有哪些生育风险呢？

女性过了 30 岁，身体并不见得会发生巨大的变化，但身体内部确实在发生一些变化。从西医角度而言，女性在这个年龄怀上带畸形染色体的孩子的危险性要高于其检测的危险性。因此，对女性而言，过了 30 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。





孕妇 30⁺

——大龄女性孕期枕边书

过了 30 岁，女性怀孕容易出现各种并发症，如妊娠性糖尿病和流产，高龄初产妇的妊娠高血压综合征发病率约为年轻初产妇的 5 倍。

从以上内容可以看出，高龄会给准妈妈带来诸多危险。高龄孕妇更容易流产，对于适龄孕妇而言，流产率是 12%，而过了 35 岁的高龄孕妇则达到了 31%。通过一家妇产医院四年的临床表明，高龄产妇的难产率明显高于其他产妇，需要进行剖宫产、钳产等助产的比率比非高龄产妇高 20% 以上。由于产妇年龄偏大，产道弹性力量下降，产后子宫收缩能力下降，很容易导致产后大出血。

高龄生育在分娩后也会有不良后果。由于产妇体力不及适龄孕妇，产后身体恢复期要比适龄孕妇长得多，生殖道和生殖器官功能下降，同时也会产生一些并发症。

高龄生育除了对准妈妈自身有危险之外，也会危及到婴儿的健康。从遗传角度而言，高龄产妇所生的孩子中畸形发病率比较高。因为外界噪音、废气、微波辐射等都会影响受精卵的分裂，产妇年龄越高，所受到外界干扰程度越大。受精卵在分裂中就可能产生不同情况的病变。

此外，由于过了 28 岁，母亲身体素质不再是高峰期，其所生下的宝宝补钙问题也比适龄产妇要高。

006

怀孕前要改变避孕方式

良好的子宫环境是孕育胎儿的基础。大龄女性由于已经过了生理高峰期，所以在计划怀孕之前，必须改变避孕方式，例如，可采用安全套或安全期避孕，从而改善子宫环境，为孕育胎儿做好准备。

女性在怀孕期间服用雌激素可能影响到下一代的女性婴儿，使其阴道癌的发病率有所增加。口服避孕药大都含有孕激素和少量雌激素，如果女性在孕早期服用了避孕药，避孕药中的雌激素和孕激素，对胎儿性





器官的发育会产生不利影响。

使用短效口服避孕药的女性，在计划怀孕之前需要停服避孕药，最好等到月经恢复 2~3 周期再准备怀孕；使用长期口服避孕药的女性，需要停服避孕药，等待月经恢复 3~6 个周期之后再准备怀孕。

使用宫内节育的女性，需要去除节育器，等到月经恢复 2~3 周期后再怀孕。

注射长效避孕针的女性，需要等到月经恢复 3~6 个周期后再怀孕。

孕前远离不良生活习惯

很多夫妻在婚后不要孩子，等到年过三十，想要孩子的时候却发现经过几个月的努力，还是没有怀上孩子，这时候都会非常着急。其实，这种状况都是由于不良生活习惯慢慢累积造成的。因此，为了快速怀上小宝宝，夫妻俩最好在孕前就要早早改变自己的不良生活习惯，以免造成不孕。那么，造成不孕的不良生活习惯都有哪些呢？

007

1. 经期同房

从女性生理健康角度讲，在经期同房是不可取的。因为在平时，女性的宫颈是闭合的，细菌无法进入盆腔，但是在月经期间，宫颈就会变得松弛，保护力也会下降。如果在经期同房，就很容易使细菌和血液进入盆腔，从而引发盆腔炎症。更为严重的是，还有可能造成子宫内膜异位症。无论是盆腔炎还是子宫内膜异位，都是女性不孕的杀手。

2. 多次人工流产

很多女性有的在婚前意外怀孕，碍于面子不肯到正规医院，而是自己买药或者到私人小诊所中解决。而不当的人工流产会引起宫颈粘连以及盆腔炎、输卵管阻塞等症状，这些都是继发性不孕的原因。也有些女性在刚结婚后不久就有了孩子，为了事业而人工流产，这样也会伤害到身体。因此，育龄女性应学会科学地避孕，即便不小心怀孕了，做人工

