

30岁妈妈

妊娠、分娩、育儿

韩国首席妇产科权威

申承朱暨五位医疗精英 编著

完全手册



权威

韩国一流妇产科专家联手打造

全面

轻松解答妊娠、分娩、育儿
过程中的所有疑难问题

实用

让妈妈平安渡过孕产期，
让宝宝顺利出生、快乐成长

中华妇产科学会常委
全国著名妇产科专家

罗丽兰 审定推荐

江西美术出版社

30岁妈妈
妊娠、分娩、育儿
完全手册

版权登记号 图字: 14-2006-040

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁妈妈妊娠、分娩、育儿完全手册 (韩) 申承朱等编著; 郑汉春译. —南昌: 江西美术出版社, 2006. 12

ISBN 7-80749-017-9

I. ③… II. ①申… ②郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—手册 ②围产期—妇幼保健—手册 ③婴幼儿—哺育—手册 IV. ①R715.3-62 ②TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 140165 号



The Delivery of the Women in their 30s

Copyright © Woongjin ThinkBig Co., Ltd.

Originally published in Korea in 2005 by Woongjin ThinkBig Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

30 岁妈妈妊娠、分娩、育儿完全手册

[韩] 申承朱等 著 郑汉春 译

江西美术出版社出版发行

(南昌市子安路 66 号)

http://www.jxfinearts.com

E-mail: jxms@jxpp.com

制版: 湖北海豚文化发展有限公司

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开本: 889·1194 1/16 印张: 18

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

发行专线: 027-87326881

ISBN 7-80749-017-9 定价: 98.00 元



罗丽兰

专家简介

1932年出生。武汉华中科技大学附属同济医学院教授、主任医师、博士生导师。曾任同济医科大学计划生育研究所副所长，同济医院院长。

历任中国科学院学术委员会委员、国务院学位委员会评审组组长、中华医学会常务理事（第19、20、21届）、湖北省医学会副会长、中华医学会妇产科医学会常务委员、湖北省妇产科学会主任委员、武汉市医学会常务理事、湖北省女医师协会会长、湖北省医疗事故评审委员会副主任、中华妇产科杂志编委。现任中华医学会医疗事故委员会委员。

1972年开始从事女性计划生育和生殖医学、妇科内分泌疾病的临床和研究工作。培养硕士生及博士生20多名。发表论文30篇。主编《妇科保留功能性手术》《生殖免疫学》《不孕与不育》，参与编写《妇产科医师手册》《妇产科疑难问题解答》《儿童及青少年妇女科学》《老年医学》《急诊医学》等。

图书策划 / 海豚文化

责任编辑 / 刘 芳 赵世蕾 陈 军

装帧设计 / 海豚文化 · 钮 灵 鲁 静



本书作为高龄产妇的圣经和生育宝典，有以下特点：

第一从高龄产妇最为担忧的胎儿畸形开始，到十月怀胎的安全生活方法，针对妊娠中的七种疑惑，作了详尽、具体的解答，是引导正确、安全妊娠的首选指南。

第二收录了有关自然分娩和剖腹产、水中分娩、荡秋千分娩、产后调理、产后减肥等的资料，对高龄产妇是否能够自然分娩、“坐月子”是否要特别护理等各种疑虑和问题给予了详细解答。

第三解答了对育儿的担忧。关于育儿的苦恼和疑问，本书将及时解答，从而帮助妈妈安全、放心地孕育健康宝宝。

第四记录了亲历者们的经验之谈。本书对一系列相关问题进行了采访，以便新妈妈们参照亲历者的经验，安全度过妊娠期，更好地抚育自己的宝宝。

第五收录了韩国权威育儿专刊《孩子》(Enfant)刊载过的关于妊娠、分娩的详实资料，让您成为掌握最新妊娠、分娩、育儿信息的前卫准妈妈。

海豚育儿馆

满分妈咪系列 01

推荐序

怀孕生育是每一个家庭安定、和睦、幸福的保障，对女性来说，通过怀孕，更能体会做妈妈的无比幸福。随着新生命在腹中的孕育，对即将诞生一个新生命的期盼和喜悦，和由此而生的责任感，形成了女性一生中最勇敢最温柔的时期。她们对即将到来的分娩怀着极度的期盼和不安。如何帮助这些妈妈们克服各种心理上的困扰，使她们能顺利地度过这个十月怀胎的喜悦与不安阶段，获得人生中的最大幸福和成就，是所有准父母和他们的家人关心的问题。

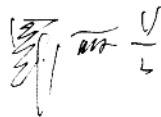
随着社会经济和科技形势的不断发展，女性在社会中的地位日益提高，在发达国家中大龄孕妇占据较大的比例。我们改革开放以来，大龄孕妇的比例也日益增加。根据上海市人口与计划生育委员会报道，在过去的11年中，超过30岁的初孕妇增加了2.3%，由原有的16.2%增加到18.5%。从遗传和生殖角度来看，女性的最佳生育年龄为25—30岁，30岁以后卵细胞质量开始下滑，因此，有人将30岁以后的孕妇称为高龄产妇，而在35岁以上的孕妇称为高危产妇，这是因为在这个年龄阶段的孕产妇并发症明显增加。如何指导高龄孕产妇平安地度过十月怀胎的过程，并能顺利地生下健康的宝宝，是当前保障女性健康的一个重要任务。

《30岁妈妈妊娠、分娩、育儿完全手册》一书系由韩国著名妇产科专家申承朱、高时焕等根据多年来的临床实践经验，针对30岁以上的初次怀孕和分娩的孕产妇及其家庭编写的必读课本，内容全面系统，生动易懂，

推荐序

图文并茂,具有较强的权威性和可操作性,特别适用于亚洲妇女。本书内容阐述了从妊娠到分娩及育儿过程中的各种疑虑和问题,并用科学理论解释了正确的处理方法。在此,我慎重地将此书推荐给我国的广大大龄孕妇和你们的家庭,相信你们通过好好阅读此书,必将帮助你们顺利地获得一个健康可爱的小宝宝,使你们的家庭更加和睦幸福。

武汉同济医院







随着越来越多的女性步入社会，有了自己的事业，女性到30岁以后才第一次怀孕，生育的情况也越来越多。据大韩家族保健福利协会针对2004年生育进行的调查表明，韩国的孕妇当中，30多岁的孕妇比例已经达到了64%，高龄妊娠和分娩成了当今社会的流行趋势。不少高龄妈妈们为迟到的怀孕和分娩感到不安，其实，年龄大不会特别影响妊娠，反倒因为生育晚而更能够享受到养育孩子的乐趣；而且，经济上也宽裕了，能提供给孩子更安定优越的生活条件。

《30岁妈妈妊娠、分娩、育儿完全手册》是针对30岁以上怀孕的孕妇，即人们通常所说的“高龄孕妇”的准妈妈编写的一本书。从妊娠到育儿，准妈妈们的疑惑、担忧的所有问题，本书都将给予详细而一目了然的答案，为她们排忧解难。

本书作为高龄产妇的圣经和生育宝典，有以下特点：

30岁以后的初次分娩，完成最美丽的使命

第一 从高龄产妇最为担忧的胎儿畸形开始，到十月怀胎的安全生活方法，针对妊娠中的七种疑惑，作了详尽、具体的解答，是引导正确、安全妊娠的首选指南。

第二 收录了有关自然分娩和剖腹产、水中分娩、荡秋千分娩、产后调理、产后减肥等的资料，对高龄产妇是否能够自然分娩，“坐月子”是否要特别护理等各种疑虑和问题给予了详细解答。

第三 解答了对育儿的担忧。比起年轻的妈妈，高龄妈妈对育儿的苦恼更多，由此带来的失误也不少。怎么照料婴儿，可否哺乳，太宠爱孩子是否会让小孩变得很娇气，收集的各种信息能否跟得上年轻的父母……诸如此类的育儿苦恼和疑问，本书将及时解答，从而帮助妈妈们安全、放心地孕育健康宝宝。

第四 记录了亲历者们的经验之谈。其他高龄产妇们是怎样度过妊娠期的，是怎样养育孩子的……本书对一系列相关问题进行了采访，以便新妈妈们参照亲历者的经验，安全度过妊娠期，更好地抚育自己的宝宝。

第五 收录了韩国权威育儿专刊《孩子》(Entant)刊载过的关于妊娠、分娩的详实资料，让您成为掌握最新妊娠、分娩、育儿信息的前卫准妈妈。

高龄产妇也能顺产！

30岁以后 怀孕，生一个 更健康聪明的 孩子！

虽然分娩到了“萧条时期”，不过，“30岁以后的分娩”却出现了流行的趋势。

据统计，新生儿人数在1970年以后一直下降，现已下降至最低点，不过30岁以上的孕妇所生产的新生儿人数，却在21年中达到了最高峰。高龄产妇越来越多这个事实如今成了一种流行趋势，妊娠、生产和年龄之间的关系不再像以前那么重要。

大 韩家族保健福利协会2004年在韩国抽查了3万名产妇，对“产妇的年龄与分娩构成比”分析的结果表明，2000年30岁以上的产妇比例达到39.8%，2001年达到50.2%，2002年达到53.8%，2003年达到63.9%，2004年达到60%。这些数据表明了30岁以上的产妇呈现日益增加的趋势。

其中35~39岁的高龄产妇比例急增，从2000年的5.7%增加到了2004年的13.7%，针对2005年在三星第一医院中就诊的53117名产妇，调查的结果又一次证实了这个事实。35~39岁的妊娠，在1999年只有9.5%，但与日俱增的结果是，到了2004年这一数字已经增加到了12.67%。

高龄分娩的比例增加如此之快，是因为越来越多的女性步入社会，趋向晚婚。即使是在适龄结婚的女性，也为了实现自己的事业目标推迟怀孕，或者在生活条件稳定之前暂不怀孕，这类情况现在越来越多。





推迟生育有多危险？

最佳初次生育年龄为20~29岁，世界卫生组织（WHO）和国际妇产科联盟把30岁以上的初产命名为高龄初产。报道称，高龄孕妇遭遇流产、唐氏综合症的比例急增，难产的可能性比较大。

1 新生儿是先天性畸形儿的概率高

孕妇过了30岁以后，特别是过了40岁，随着母体的老化，卵子的染色体可能会发生病变，这是导致胎儿畸形的原因。有报道称，染色体异常中，就发生率甚高的唐氏综合症来说，30岁以上的孕妇比30岁以下的孕妇高出3倍。不过一项研究表明，除了染色体异常之外，不明原因畸形儿的出生率，不会因为孕妇年龄偏高而增加，跟孕妇的年龄基本上没有太大的关系。

2 导致妊高症、妊娠中毒症、早期破水、流产、低体重儿等

导致这些疾病的原因很多，最为常见的原因是孕妇健康问题。怀孕前已经患有疾病的孕妇，比如患有子宫肌瘤等妇科病、高血压、糖尿病、肥胖、心脏病等各种成人病的孕妇，容易引起妊娠疾病。

不可否认的是，30岁以上的高龄产妇，妊娠期糖尿病发病率比适龄孕妇高出2倍，生产巨婴和出现难产的可能性很高，高龄产妇比年轻孕妇患高血压的概率高出2~4倍，胎盘早期剥离等产前出血和低体重儿的发生率也较高。再加上妊娠性高血压的发病率逐渐增高，并产生合并症，可能会导致胎儿发育迟缓、死胎、新生儿死亡。

3 难产、剖腹产的概率高

产道是分娩时胎儿由子宫内排出的必经之道，它包括硬产道和软产道两大部分。硬产道由骨盆和骨骼构成；软产道由子宫颈、阴道、会阴部构成。妊娠时因为荷尔蒙的分泌，软产道变得很柔软，但是由于高龄产妇的子宫颈一般比较坚韧，所以阵痛时间变长，容易难产。这是高龄产妇剖腹产增加2倍的原因之一。不过这与其说是年龄的问题，不如说是由高龄生产时高血压、糖尿病、早期阵痛、胎盘问题等各种合并症发生率高引起的问题。



安全健康分娩的方法

但不是所有的高龄初产都是很危险的，如果在妊娠期间彻底做到产前管理，则可以安全分娩。

1 彻底做好产前检查

妊娠期间为了及早发现胎儿染色体异常，产前检查不容忽视。像羊水检查、绒毛膜检查等产前细胞遗传学检查和胎儿健康评价检查是必修课，除此之外还需要做精密超声波检查。

有很多人认为做羊水检查如果不小心会导致流产，所以很危险。其实羊水检查的危险性只有1/200；而不做羊水检查而分娩的，40岁以上的孕妇每100人中就有1人，30岁以上的孕妇每270人中会有1人生产带有唐氏综合症的婴儿。



2 妊娠前的健康管理

高龄产妇要彻底做好妊娠准备。决定怀孕之前,必须检查有无慢性病。患有糖尿病、高血压等疾病时,要把血糖、血压治疗正常以后才能怀孕,而且怀孕之后也要保持正常的身体状况。

3 要注意肥胖与饮食营养

为了健康地妊娠,要注意饮食营养,但不是说吃得越多对身体就越好,要防止身体过于肥胖,禁食高热量的食物,摄入足够的优质蛋白、维生素。

妊娠中肥胖是妊娠合并症的主要原因,妊娠后体重增加20%属于正常,如果增加20%以上时,就有患妊娠高症(妊娠中毒症)的危险性。妊娠20周以后,要避免体重每星期增加500克以上,可以做一些适当的运动,保持健康的状态。

4 为了顺产每天需要适当锻炼,提高身体素质

只要身体健康,高龄产妇也能自然分娩。能否顺产取决于个人的身体差异,只要身体素质好,健康状况良好,就可以自然分娩。所以为了顺产,要在妊娠期有规律地坚持适当的锻炼,养好体力。



高龄产妇也有好处

当高龄孕妇看到年龄越大生育的危险性越高的各种信息以后,心理负担会变得非常沉重。其实晚生产也有不少好处,因为有很多晚生育的孕妇是在渴望了很久之后才好不容易怀孕,所以对宝宝的期待非常大,心情愉悦,这样能更好地照料孩子。

1 对孩子更富有爱心

一般高龄产妇,有很多不是像年轻的孕妇一样不小心偶然怀孕的,而是事先有了计划和期待,最后才怀有身孕。因为来之不易,所以高龄产妇更能富有爱心地呵护自己的孩子。

2 充分享受新的体验

如果每天都要照顾孩子,很多年轻人会产生束缚感和厌倦心理,而且容易得神经衰弱症。比起这些适龄产妇,已经为自己的事业奋斗过的高龄妈妈们,不会因为孩子带来的束缚而感到那么痛苦,反而在养孩子的日子中积累经验,享受孩子带来的崭新的生活,体会新生活新活力带来的无限意义。

3 可以给孩子一个安定优越的生活环境

晚育的夫妇比年轻夫妇在经济方面或者社会地位方面更有优势,所以能够给孩子一个安定且优越的生活环境,使孩子无忧无虑地健康成长。





特 别 鸣 谢



申承朱 (妇产科教授)

妇产科专家, 治疗习惯性流产非常有名。现任抱川中文医科大学妇产科教授, 在盆唐车医院 (Bundang Cha Hospital) 妇产科坐诊。



高时焕 (盆唐区高时焕小儿科院长)

小儿科专家, 在三星医疗院专攻小儿内分泌、遗传学。现任顺天乡大学医学院、成均馆大学医学院的客座教授。是经常出现在报刊媒体上的咨询医师, 经营盆唐区高时焕小儿科。



高宰焕 (首尔百医院妇产科教授)

毕业于汉阳大学医学院, 首尔百医院的妇产科副教授, 经营妇科肿瘤诊所。作为咨询、监督委员, 在关于育儿的刊物《最佳婴儿》、《孩子》等和其他媒体中频频亮相。



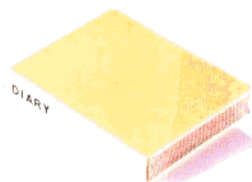
孙石翰 (延世神经科院长)

毕业于延世大学医学院, 现经营延世神经科、小儿青少年神经科医院。经常以韩国编辑记者协会咨询医师身份参加各种活动。而且为育儿书籍、报纸等媒体的小儿神经科及育儿专栏撰稿。



金珍英 (三星第一医院妇产科科长)

毕业于延世大学医学院, 在延世大学医学院进修专业医术, 现任成均馆大学医学院的副教授、江北三星第一医院的妇产科科长, 是不孕症专家。



目录 t n s

- 1 高龄妊娠的调查报告

1 晚来却更为美丽的挑战 妊娠



其他妈妈们是怎么做的呢？

- 4 李智敏 (39岁, 妊娠3个月)
6 金珍熙 (39岁, 妊娠7个月)

妊娠第一烦恼——畸形儿

- 9 畸形儿
13 产前检查

妊娠第二烦恼——异常妊娠

- 17 流产
21 早产
25 妊高症 (妊娠中毒症)
28 妊娠期糖尿病
30 臀位
32 胎盘疾病
34 羊水过多症 羊水过少症

- 36 附
子宫的故事

- 37 附
十月怀胎日记

妊娠第三烦恼——身体不适

- 39 19种代表性的身体不适
害口/妊娠性贫血/妊娠纹/膀胱炎/腰痛/便秘/皮肤瘙痒症/腹部紧绷/眩晕/痔疮/胃痉挛/小腿抽筋/消化不良/阴道出血/失眠/腰痛/心跳加速/尿频/浮肿

- 45 附
妊娠期怎样服用药物

妊娠第四烦恼——选择医院的方法

- 47 细心挑选妇产科
综合医院/专科医院/私营医院

妊娠第五烦恼——胎教

- 51 新流行的胎教
冥想胎教/饮食胎教/音乐胎教/美术胎教/谈话胎教/英语胎教/童话胎教/爸爸胎教/全职妈妈胎教/发生狄克式胎内教育法

妊娠第六烦恼——日常生活管理

- 59 营养管理
63 乳房护理
64 体重管理
附
66 为了顺产, 练习妊娠体操

天下, 妈妈和宝宝的幸福

高龄妈妈的10个月, 胎儿的280天

- 68 妊娠1个月、妊娠2个月、妊娠3个月
74 1~3个月妊娠初期健康生活法
76 高龄产妇的优点及工作技巧
78 妊娠4个月、妊娠5个月、妊娠6个月、妊娠7个月
86 4~7个月妊娠中期健康生活方法
88 怀胎十月中必须遵守的准爸爸守则
90 妊娠8个月、妊娠9个月、妊娠10个月
96 8~10个月妊娠后期健康生活法
98 关于安全妊娠和分娩

2 晚育孕妇的挑战 分娩

前辈妈妈们是怎么做的呢？

102 李美郁(30岁,妊娠9个月)

104 楠贵研(36岁,妊娠9个月)

分娩第一烦恼——分娩方法

107 自然分娩

自然分娩的过程/自然分娩实况

113 剖腹产

需要预约剖腹产的几种情况/剖腹产实况

附

117 分娩的信号

分娩第二烦恼——分娩种类

119 拉马士(Lamaze)分娩

122 水中分娩

124 勒博耶(Leboyer)分娩

126 Sophrology 分娩

128 秋千、家庭、导乐式陪伴分娩

130 诱导、产钳、吸引分娩

132 无痛分娩

附

133 分娩中的异常情况

分娩第三烦恼——产后调理

135 产后调理原则

138 产后调理日记

142 选择“坐月子”

附

145 夏日产后调理



分娩第四烦恼——产后出现的问题

147 产后抑郁症

148 产后身体不适

手腕、脚踝疼痛/腰痛/产后痛/恶露排出/会阴疼痛/乳汁淤积/便秘和痔疮/多汗症

150 7种产后疾病

产褥热/乳腺炎/小便失禁/膀胱炎/子宫收缩不全/肾炎/妊娠高血压后遗症

分娩第五烦恼——产后减肥

153 产后减肥

156 产后5周的体操计划

附

160 产后避孕法

目 录 t n s

目录帮助健康孕产

高龄产妇妊娠、分娩东医宝鉴

162 受孕能力较弱的高龄产妇

164 汉方十月胎教法

166 针对妊娠问题的汉方治疗法

168 高龄妊娠的注意事项

169 产后保养

170 产后风的原因和治疗

172 产后肥胖和汉方减肥

174 汉方疗法及汉方药材

目 录

3

第3部分

高龄妈妈的幸福感觉 育儿

前辈妈妈们是怎么做的呢？

- 178 刘英兰(36岁,民旭,5个月婴儿)
180 金美子(39岁,承宪,3岁)

育儿第一烦恼——新生儿日常护理

- 183 探究新生儿的身体秘密
184 新生儿处理
186 新生儿的成长发育
188 新生儿疾病
190 早产儿

育儿第二烦恼——母乳喂养

- 193 母乳喂养的理由
194 哺乳的成功技巧
196 学习母乳喂养
200 母乳喂养的10点问题

育儿第三烦恼——抚育方法

- 203 抱、背
204 喂配方奶粉
206 婴儿洗澡
208 婴儿按摩

育儿第四烦恼——培养独立性

- 211 晚育的孩子娇生惯养？
214 培养孩子的自立能力

育儿第五烦恼——婴儿疾病百科119

- 217 小儿科疾病科目
222 新生儿感冒
226 肠炎
230 过敏性皮炎
234 接种疫苗
238 急救措施百科全书



育儿第六烦恼——早期教育

- 243 早期教育指南
学习用书/英语早期教育/艺体能教育

育儿第七烦恼——做一个健康的准妈妈

- 247 身体疾病
手脚发麻/肩痛/颈酸痛/腰痛/足部疲劳
250 育儿好助手——保姆
252 健康育儿

关于天然食品的信息

从出生后的4个月开始,要添加辅食

- 254 断奶20忌
256 断奶初期(出生后4~6个月)&8个最佳食谱
260 断奶中期(出生后7~8个月)&8个最佳食谱
264 断奶后期(出生后9~11个月)&8个最佳食谱
268 断奶结束期(出生后12~15个月)&8个最佳食谱

从50名高龄产妇中亲耳听到!

妊娠到分娩,独有的健康分娩秘诀

《孩子》针对50名高龄产妇,展开了“我独有的健康分娩秘诀”调查。结果发现,30岁以上的孕妇妊娠前的准备更彻底,还能够实践健康的妊娠生活,所以顺产的情况更多。下面我们倾听一下亲历者们的经验,以迎接健康的分娩。

妊娠前准备

计划提高身体素质

计划锻炼身体是运动量占体的22%

(图)

据悉,50名高龄产妇中有一半以上的孕妇,练过一些瑜伽、健走等运动,而且最少坚持了3个月以上。大部分孕妇都是从打算妊娠时开始锻炼身体的。

妊娠前做过全面身体检查的占40%

高龄产妇中有一半以上的孕妇,妊娠前做过全面的身体检查。虽然花钱又麻烦,但为了宝宝能够健康,还是提前检查了身体。患有贫血、糖尿病、高血压的妇女通过检查,在妊娠前彻底进行了治疗。

妊娠前饮食健康管理占38%

计划妊娠时,通过饮食疗法和锻炼身体的方法,准妈妈们最少减了体重5千克,减了10千克的妈妈们达到了22%。她们到了30岁以后虽然体重明显上升,但是为了妊娠,避免了高热量的食物,以规律性的运动减了体重。

妊娠前3个月,调整心态占妊娠前22%

大部分高龄产妇对生育的顾虑很大,心里感到不安,总是有很多疑问:“我能生出一个健康的孩子吗?”不过多数高龄孕妇都通过调整心理状态,消除了精神压力。

妊娠前3个月,饮食占体的22%

每5名高龄产妇中就有1名吃了一些促进新陈代谢,对子宫有利的补药。有自己准备的,也有长辈给准备的。

选择适合自己口味的食物,当保健食品占22%

据悉,有20%的高龄孕妇在妊娠前进行了明确的食物疗法。少吃油炸食物、肉类等高热量的酸性食物,多吃一些蔬菜、方便食品等坚决不吃。

分娩前准备

小心小心再小心

分娩前3个月,饮食占体的22%

大部分的高龄产妇,对待细小的妊娠问题,都咨询过专业医师,特别是对待医院检查从没有忽视过。

分娩前3个月,饮食占体的22%

高龄产妇都计划以营养均衡的食物作为每天的饮

食。很少摄入脂肪性食物,选择摄取一些蛋白质、维生素等必需营养。

这类高龄产妇在妊娠后期,也坚持做了一些适当的运动。没有因身体笨重而呆在家里不动。回答每天利用30分钟散步的孕妇比例最多。

年轻的妈妈们有很多聚会,所以对各种信息比较了解,但是越是年龄大的产妇,越对这些缺乏了解,所以有很多高龄孕妇在妊娠期间,努力了解关于妊娠和育儿的信息,掌握妊娠和分娩知识。

防止体重过分增加,准妈妈们时时刻刻注意体重问题。吃一些对妊娠有益的食物,经常出去适当地运动,或者做一些简单的家务来锻炼身体。

大部分的高龄产妇提倡规律化生活,没有因为惧怕意外而呆在家里躺着不动,而是做一些适当的运动且外出活动,时刻保持身体的最佳状态。

妊娠后准备

吃好,休息好

40%“坐月子”时间安排得很长的占78%

大部分高龄产妇安排两个月时间“坐月子”,比20多岁的产妇“坐月子”时间(4~5周)多1倍。

40%摄取营养食品的占64%

高龄产妇分娩之后都感到不安,提出很多疑问:“我能恢复到以前的健康身体吗?”与此同时,她们吃很多滋补身体的营养食品。

40%产后彻底检查身体的占22%

高龄产妇为了早点恢复健康,分娩后彻底检查了身体,比如骨盆检查、关节检查、体脂肪检查等,恢复也很快。

40%产后6个月之内恢复正常体重的占28%

越是高龄产妇,越知道很难减肥,所以,很多高龄妈妈在产后6个月内,坚持不懈地锻炼,调节了体重。