

为高龄孕妈妈提供最完美的育儿方案

最有效的健康直通车

最关爱女性的家庭必备健康顾问

韩 勇◎编著

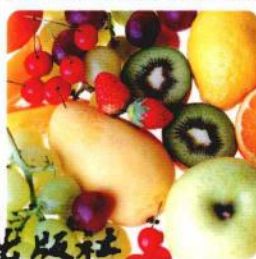
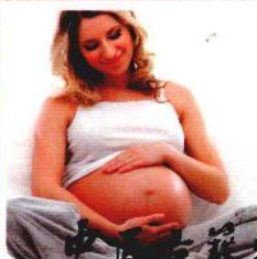


# 高龄孕产妇

全方位同步高龄孕产宝典

母婴健康专家鼎力推荐

# 全程指导



中国书籍出版社

# 为高龄孕妈妈提供最完美的育儿方案

最有效的健康直通车

最关爱女性的家庭必备健康顾问

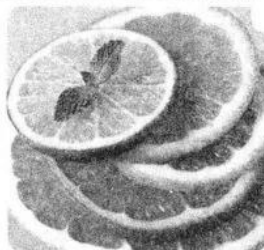
韩 勇◎编著



# 高龄孕产妇 全程指导

全方位同步高龄孕产宝典

母婴健康专家鼎力推荐



中国书籍出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图解高龄孕产妇全程指导 / 韩勇编著. -- 北京:  
中医古籍出版社, 2013.5  
ISBN 978-7-5152-0373-7

I. ①图㊟ II. ①韩㊟ III. ①孕妇-妇幼保健-图解  
②产妇-妇幼保健-图解 IV. ①R715.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 084890 号

## 图解高龄孕产妇全程指导

韩 勇 编著

---

责任编辑 邓永标

排版制作 腾飞文化

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京市东直门内南小街 16 号(100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 710×1000 · 1/16

印 张 17

字 数 320 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0373-7

定 价 36.00 元

# 前 言

怀孕是一个神奇而艰苦的过程，这个过程是人类延续后代必须经历的过程，是人类得以继续存在于这个地球的保证。没有母亲就没有世界的延续，没有后代的繁衍和人类的发展。没有怀孕这个过程就没有未来，没有明天。

对于很多准妈妈来说怀孕是人生中的第一次，因此在这个过程中很多准妈妈都会有很多疑惑，很多个为什么：宝宝是怎样发育的？在孕育宝宝的过程中应该注意什么？宝宝这么小孩怎么保护呢？宝宝生病了怎么办？……调查表明，24~34岁为中国女性的最佳生育年龄，在此年龄阶段生育的新生儿，其体格发育指标几乎完全一致，都是所有年龄组中最佳的，而且早产和过期产率也最低。但是由于时代的变化和社会的发展，现代女性怀孕生子越来越迟。统计数据显示，现代女性的初婚年龄已推迟至29.5岁，生育年龄也随之推后，特别是在大城市的职场女性中高龄孕妇不断增多。

高龄孕妇是指年龄在35岁以上的初产产妇。由于女性35岁以后肌体处于下滑趋势，选择这个年龄段怀孕很容易导致难产、流产，这是因为随着年龄增长，子宫收缩力和阴道伸张力降低，易发生难产和产后出血，剖腹产概率、产妇死亡率也均高于年轻产妇；自然流产率与年轻孕妇相比也增加3倍。另外，高龄孕妇易出现并发症，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，因而较易导致胎儿宫内生长发育受限。此外，孕妇年龄越大，发生糖尿病、心脏病、肾病等并发症的机会就越多。最后，高龄怀孕易致胎儿畸形，这是因为怀孕时间越晚，卵子受环境污染的概率就越多，并且卵巢功能也开始减退，容易导致胎儿畸形。因此，专家们才会建议女性尽量不要成为高龄孕妇。

但是如果你已经选择成为高龄产妇，那么你就要比年轻妈妈更加细心地进行孕前准备和孕期检查。如果你是一个高龄孕妇，你的孕期会遇到些什么？又该如何做呢？哪些特殊检查是高龄孕妇必须要做的？高龄孕妇有必要做唐氏筛查吗？

高龄孕产妇选择分娩方式有没有特别需要注意的？高龄产妇在产后恢复上会不会比较困难？

针对这一系列的问题，我们特编写此书。高龄孕妈妈可以通过此书全面了解自己从准备怀孕到产后身体恢复整个过程中的必备知识以及注意事项，帮助孕妈妈了解宝宝从孕育到出生各个阶段的生长发育，以及高龄孕妇在妊娠期间容易出现的病症及疑问，从而更加得心应手地应对孕期出现的各种问题。此书分为七篇，从怀孕前的准备工作到宝宝出生后新妈妈如何照顾宝宝以及如何恢复身体，可作为高龄孕妈妈的全程指导手册。接下来，高龄孕妈妈用你们最大的信心和快乐去迎接未来的一切变化和挑战吧！

由于时间仓促以及编者水平有限，本书难免存在不足之处，还请各位专家、读者能够给予批评指正。



# 目 录

## 第一篇

### 好孕来临前，高龄孕妇周密准备

#### 第一章

##### 思想准备——全面正确地解读“高龄”

- 一、何谓“高龄” ..... 2
- 二、“高龄”的优势 ..... 2
- 三、高龄的风险 ..... 3

#### 第二章

##### 孕前体检指导是迎接宝宝的通行证

- 一、了解高危妊娠 ..... 5
- 二、咨询相关病史 ..... 6
- 三、女性重点体检项目 ..... 7
- 四、常见影响妊娠的疾病 ..... 9
- 五、孕前免疫计划 ..... 11
- 六、停用避孕药计划 ..... 13
- 七、健身计划 ..... 14
- 八、服用叶酸计划 ..... 14
- 九、构建友情计划 ..... 14

#### 第三章

##### 改变孕前生活

- 一、一些有争议的问题 ..... 15
- 二、高龄准妈妈请远离“危险职业” ..... 17
- 三、改掉坏习惯 ..... 18
- 四、建立有规律的生活习惯 ..... 19
- 五、高龄准妈妈的营养小食谱 ..... 21
- 六、准爸爸要戒烟、戒酒 ..... 22
- 七、准爸爸育前营养 ..... 22

#### 第四章

##### 抓住最佳孕育时间

- 一、避开“黑色”受孕期 ..... 24
- 二、珍惜好排卵期 ..... 26
- 三、情绪佳易受孕 ..... 28
- 四、最佳受孕月份 ..... 28
- 五、最佳受孕日期 ..... 29
- 六、最佳受孕时刻 ..... 30

第二篇

高龄准妈妈精心呵护孕早期

第一章

孕早期孕妇、胎儿的生理变化

- 一、孕早期孕妇的生理变化..... 32
- 二、孕早期宝宝的生理变化..... 34

第二章

破解高龄早孕时的“零零碎碎”

- 一、孕早期高龄妈妈如何应对早孕反应..... 36
- 二、孕早期高龄妈妈怎样解决身体的不适..... 38

第三章

高龄准妈妈的孕早期产检

- 一、初次产检..... 47



- 二、了解检验室或其他的检验内容..... 49

第四章

孕早期的异常状况

- 一、高龄准妈妈须辨明哪几种孕早期出血..... 51
- 二、谨防宫外孕..... 52
- 三、高龄先兆流产..... 53
- 四、怎样预防流产..... 55
- 五、放宽心对待自然流产..... 55

第五章

高龄准妈妈孕早期的营养

- 一、母亲和宝宝都需要营养..... 57
- 二、高龄准妈妈早期营养..... 58

第六章

高龄准妈妈孕早期保健

- 一、高龄准妈妈孕早期心理调整..... 63
- 二、孕早期保健应注意的事项..... 66

## 第三篇

## 高龄准妈妈顺利走过孕中期

## 第一章

孕中期高龄准妈妈的身体、胎儿的发育状况

- 一、孕中期孕妈妈身体的变化 ..... 82
- 二、孕中期胎儿的发育情况 ..... 83

## 第二章

准妈妈的孕中期产检

- 一、孕中期检查的重要性 ..... 85
- 二、孕中期的产检要点 ..... 86
- 三、妊娠期特殊疾病的治疗指导 ..... 92

## 第三章

高龄准妈妈孕中期的营养

## 第四章

高龄准妈妈孕中期保健

- 一、孕中期心理调整 ..... 104
- 二、高龄准妈妈生活保健 ..... 106
- 三、孕中期皮肤保健及护理 ..... 110
- 四、孕中期运动保健 ..... 114
- 五、围产期保健 ..... 117
- 六、其他方面的保健 ..... 118

## 第五章

孕中期胎教

- 一、胎教,让宝宝赢在起点 ..... 122
- 二、具体胎教内容 ..... 123
- 三、胎教奇观 ..... 125
- 四、胎教的另一关键人物:准爸爸 ..... 128
- 五、胎教禁忌 ..... 131
- 六、妈妈勤动脑,宝宝更聪明 ..... 132



## 第四篇

# 高龄准妈妈平安度过孕晚期

## 第一章

### 孕晚期妈妈与胎儿的变化

- 一、孕妈妈身体的变化 ..... 134
- 二、小宝宝的发育状况 ..... 135

## 第二章

### 高龄准妈妈的孕晚期产检

- 产检项目 ..... 136

## 第三章

### 孕晚期的营养与保健指导

- 一、高龄准妈妈注意孕晚期营养 ... 140
- 二、高龄准妈妈孕晚期保健指导 ... 142

## 第四章

### 孕晚期异常情况的处理

- 一、如何应对准妈妈身体异常 ..... 155
- 二、孕晚期胎儿的异常情况处理 ... 158

## 第五章

### 孕晚期的准备工作

- 一、孕晚期准备工作 ..... 164
- 二、孕晚期准爸爸的准备工作 ..... 165
- 三、准爸爸是最佳的生产陪护人 ... 166

## 第五篇

# 提升高龄准妈妈的分娩安全系数

## 第一章

### 高龄准妈妈分娩知识指导

- 一、高龄准妈妈临产前需要了解的相关事宜 ..... 168
- 二、高龄准妈妈预防早产必读 ..... 172
- 三、高龄产妇要了解宝宝来到人世的过程 ..... 174

## 第二章

### 选择合适的分娩种类

- 一、正常分娩——顺产 ..... 176
- 二、适合剖宫产的情况 ..... 181
- 三、阴道分娩 ..... 186
- 四、无痛分娩 ..... 187

## 第三章

## 警惕临产前的突发情况

- 一、做好分娩准备,警惕突发情形 ..... 190
- 二、高危妊娠 ..... 194
- 三、过期妊娠 ..... 195
- 四、胎盘钙化对胎儿的影响 ..... 196

## 第四章

## 高龄产妇临产的常见信号

## 第五章

## 给高龄准妈妈的特殊指导

- 一、分娩时一定要调整好心理状态 ..... 201
- 二、分娩中如何与医生配合 ..... 205
- 三、分娩过程中有哪些减痛策略 ... 205
- 四、老公在身边的利与弊 ..... 207

## 第六篇

## 高龄准妈妈轻松享受产褥期

## 第一章

## 浅析产褥期

- 一、什么是坐月子 ..... 210
- 二、产妇在坐月子时最需要什么 ... 210
- 三、从孕妇转变为产妇身体发生了哪些变化 ..... 212
- 四、了解分娩后的正常现象 ..... 213

## 第二章

## 月子营养细盘点

- 一、高龄产妇要把握住调理身体的最佳时机 ..... 214
- 二、充分认识产后饮食的误区 ..... 216
- 三、哺乳妈妈的营养与禁忌 ..... 217
- 四、低盐少酸的饮食是否有助于产后恢复 ..... 219

## 第三章

## 谨防产后异常

- 一、产后易发生哪些异常 ..... 220
- 二、剖宫产后注意事项 ..... 223
- 三、高龄新妈妈产后小知识 ..... 226

## 第四章

## 产后生活的护理与保健

- 一、解除产后困扰,轻松享受为人母的快乐 ..... 227
- 二、高龄准妈妈剖宫产后护理 ..... 233

## 第五章

## 新爸爸的紧急培训

- 你就当自己是保姆 ..... 242

第七篇

新妈妈重塑昔日的风采

第一章

重拾旧日风采的产后恢复



第二章

怎样恢复昔日的身材

- 一、重现昔日的魅力曲线的准备工作…… 247
- 二、选择有效的恢复运动 …… 250

- 三、高龄准妈妈在重塑产后美丽时应注意的问题 …… 253

第三章

剖宫产后完美体形

- 一、产后减肥 …… 256
- 二、腰背部按摩减肥法 …… 258
- 三、产后减肥的建议 …… 258
- 四、产后做个靓产妇 …… 261



第一篇

好孕来临前，  
高龄孕妇周密准备



## 第一章

### 思想准备——全面正确地解读“高龄”

高龄孕妇是年龄在35岁以上初次怀孕的孕妇,由于年龄的增长,高龄孕妇与青壮年适龄孕妇相比,自身生理以及健康方面都处于弱势,卵巢的功能衰退,受孕机会自然就会减小,因此高龄女性在怀孕前就应该做好充足的准备,避免“输在起跑线上”。

#### 一、何谓“高龄”

按照WHO(世界卫生组织)的规定,35岁以上初次生育的妇女均为高龄产妇。但35岁只是一个标准,并不是女性真实生理状况的反映。随着年龄的增长,女性的怀孕、分娩能力就会逐渐下降。并不是过35岁就会突然出现某些疾病,女性在30岁以后,身体内部就悄悄地发生了很多变化,使妊娠、分娩时的危险性逐年增高。

#### 二、“高龄”的优势

很多高龄准妈妈都认为,自己目前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,对如何协调好未来的孩子和工作也有清晰的设想。是抚育孩子的最佳时机。

其实高龄产妇不仅这样,还有其他的优势是年轻准妈妈不能比的。

首先,35岁以上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。能够合理地照顾孩子的生活起居,甚至能把工作与生活很好地结合起来。

其次,优越的社会环境、宽裕的经济条件,为高龄准爸爸和准妈妈营造充分的心理准备。

平均来看,35岁以后怀孕的女性多半已结婚10年以上,家庭关系稳定,伴侣也

在而立或不惑之年,事业有成,不用说也渴望有孩子的家庭生活。

对于晚育的夫妇而言,他们有足够的的时间和空间投入到社会生活中。这使得他们在为社会服务的同时,也丰富了家庭的经济收入,从而为育儿做好了充分的物质准备。另外,虽然高龄妊娠确实存在着很多不利因素,但是这些不利因素是完全有可能克服的。因此,晚育的夫妇一定不要有畏惧心理,放松自己的心情,时刻充满着孕育健康婴儿的自信。

虽然高龄准妈妈的精力比不上那些年轻的妈妈,但高龄准妈妈们将赐予宝宝们智慧与经验,稳定的经济状况同样会增进宝宝的优越感,这些都为将要诞生的宝宝提供了良好的条件。



### 三、高龄的风险

#### (一) 难以受孕

很多30岁以上的女性在进行了充分的孕前准备后,开始了自己的妊娠计划,但不论怎样努力,都无法孕育出期盼中的新生命。造成不孕的原因除了一些疾病外,年龄本身也是重要原因之一。造成大龄女性受孕困难的身体原因主要包括以下三个方面:

- (1) 卵子质量随着年龄的增长而有所下降。
- (2) 子宫内膜容受性随着年龄的增长逐渐变差。
- (3) 卵巢的储备能力随着年龄的增长逐渐下降。

至于这三个方面哪个是大龄女性妊娠率下降的最主要原因,目前还没有定论。但是,经医学研究发现,平时注重阴部护理和保健,阴道生殖系统健康的女性更容

#### >> 高龄孕妈妈注意事项

专家指出,对于那些迫切希望怀孕的大龄女性来说,尤其是对患有不孕症的女性来说,由于她们对受孕的渴望,身体上的任何一点变化,都会让她们十分敏感,并由此联想到怀孕。同时,在强烈的心理暗示及各种压力下,身体也会出现一些类似怀孕的症状。

易受孕。所以,对于计划怀孕的大龄女性来说,注意阴部护理和保持阴道健康对降低受孕难度非常重要。

## (二) 高龄对受孕后的影响

高龄对受孕后的影响主要表现在以下几个方面:

### 1. 妊娠并发症多

高龄孕产妇发生妊娠并发症的概率要比适龄孕产妇高 2~4 倍。如妊娠高血压和妊娠糖尿病。另外,高龄孕产妇的胎儿对不良环境的耐受力较差,在正常状况下没有问题,但如果母亲出现妊娠并发症,高龄孕产妇的胎儿会比适龄孕产妇的胎儿更容易受到伤害。

### 2. 产程长,分娩困难

由于高龄孕产妇的骨盆、软产道组织弹性减退或骨质疏松、体力不支等原因,可能出现分娩困难,难产率会增高,剖宫产率高,易出现胎儿宫内窘迫(即胎儿在子宫内缺氧)、新生儿窒息的情况。

### 3. 婴儿先天畸形的概率大

因为女性的生殖细胞是与本人同龄的。胚胎在妈妈的子宫里发育至 3 个月时,就有了卵巢,女婴出生时,卵巢中有 10 万~200 万个初级卵母细胞,此后不再产生新的卵细胞。随着女性年龄的增长,不断地有卵母细胞退化,到了青春期后仅有 300~400 个逐个发育成为成熟的卵细胞。试想一位 35 岁以上的女性受孕的话,她的卵子已经在卵巢这个“集体宿舍”度过了 35 个春秋,期间有可能受到各种致病微生物、有害物质、放射性元素的危害,因此这样的卵子受孕后形成的胎儿先天畸形的概率比较大。

## 第二章

### 孕前体检指导是迎接宝宝的通行证

高龄孕妇由于其特殊性，在妊娠期间可能会出现一定的危险，但是只要做好高龄孕妇的孕前检查就能够防止这些危险的出现。全面了解病史，对分娩过缺陷婴儿的母亲，详细了解其发生、发展及治疗经过，母亲有无内外科疾病、孕期感染、不适当用药、孕期并发症、遗传因素及产科质量因素等，对于高龄孕妇有很大的好处。

#### 一、了解高危妊娠

妊娠期有某种并发症或致病因素可能危害孕妇、胎儿与新生儿或导致难产的，称为高危妊娠。高危妊娠包括：

- (1) 孕妇年龄小于16岁或大于35岁。
- (2) 孕妇身高低于145厘米，体重不足40千克或超过85千克。

(3) 有异常妊娠病史的，如自然流产、早产、难产、死产、死胎、新生儿死亡、新生儿溶血或有先天性遗传病。

(4) 各种妊娠并发症如妊娠高血压综合征、前置胎盘、胎盘早剥、羊水过多或过少，胎儿宫内发育受限、过期妊娠、母子血型不合等。

(5) 各种合并症，如心脏病、糖尿病、高血压、肾脏病、肝炎、甲状腺功能亢进、贫血、病毒感染等。

(6) 可能发生异常分娩者如胎位异常、巨大儿、多胎妊娠、产道异常等。

(7) 胎盘功能不全。



(8) 妊娠期接触大量放射线、化学性毒物或服用对胎儿有影响的药物。

(9) 盆腔肿瘤或曾有手术史。

专家认为,高龄准妈妈们一定要有强烈的“高危意识”,并防患于未然。

谈到“高危意识”,专家们一致认为,目前很多孕妇对高危妊娠的认识还远远不够。鉴于“高危妊娠”界定的专业性和特定性,很多准妈妈往往没有这个警惕意识,也因此没有及时地进行产前咨询诊断,或者没有按时地进行产前检查,而错过了防范“高危”的最佳时机,不小心迈入了“高危”的门槛。而有些已经被确诊为“高危妊娠”的孕妇,仍没有做到足够的重视,有的态度还比较马虎,不积极配合医生,这些都是导致危险系数一再增大的原因。

高危妊娠的相关因素除了身高、体重和年龄外还有很多因素都是不确定的,为了做到在第一时间杜绝“高危”因素,如果尚未怀孕的女人计划怀孕,应该做一次孕前咨询,把自身的身体情况告诉医生,让医生根据你的具体情况对你进行科学指导。怀孕后,应该在孕早期(12~16周)到医院做产前检查,配合高危妊娠的筛选,医生会根据孕妇的病史及体格检查,来评定孕妇是否属于高危妊娠。

#### >> 专家温馨提示

一旦确诊为高危妊娠,孕妇往往会过于紧张和恐惧。各位高龄准妈妈对高危妊娠应理智对待,要重视但无须过于忧虑和紧张。紧张、恐惧的负面心理有弊无利,应保持乐观愉快的心境,只有良好的心理保健才有利于母婴的身心健康。只要在怀孕期间能按时做好产前检查,密切配合医生的治疗,就能转危为安,安全度过孕期,平安分娩出胎儿。

## 二、咨询相关病史

(1) 年龄:30岁以后怀孕的女性通常被认为是大龄孕妇,35岁以上怀孕被认为是高龄孕妇。年龄越大,怀孕的风险就越大。医生会根据您的年龄,对您进行相应的指导。

(2) 以往的月经情况:包括初次月经来潮的时间,月经的周期,每次月经持续的时间,月经量的多少,是否存在痛经等。

(3) 婚育史:了解准妈妈结婚的时间;在婚后的避孕方式;以往是否有过人工