



荟萃《妈妈宝宝》杂志百期精华

联合推荐 中国优生优育协会胎教专业委员会
中国优生优育协会儿童发育专业委员会

育 儿 畅 销 书

将好孕进行到底

最in孕产读本

《妈妈宝宝》杂志社 编著

Happy pregnancy life



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



MOM BABY



最 IN 孕产读本

将好孕进行到底

《妈妈宝宝》杂志社 编著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

将好孕进行到底/《妈妈宝宝》杂志社编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 5331 - 5125 - 6

I. 做... II. 妈... 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③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 151272 号

将好孕进行到底

《妈妈宝宝》杂志社 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东人民印刷厂

地址: 泰安市灵山大街东首

邮编: 271000 电话: (0538) 6119320

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10

版次: 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 5125 - 6

定价: 19.80 元



Foreword

前言

亲爱的孕妈妈和新妈妈们，从计划怀孕的那一刻起，你就已经是一位伟大的女性，一名伟大的母亲了。新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光辉不仅带给各位父母喜悦，还会带来更多初为人母的忙乱。

怀孕是一生中的特殊阶段，生一个健康聪明的小宝宝，是每个孕妇最大的心愿。对于女性来说，妊娠虽然只有短短的10个月，但是现在的妇幼保健，早已经将孕前3个月甚至半年前就纳入“怀孕”这个人生大事中了。因此，孕妈妈为了这10个月，要付出两倍甚至更多的时间。

当你得知自己的体内有一个可爱的小生命在孕育的时候，那种庄严的神圣感有没有涌上你的心头？即将为人母，欣喜之余，你是否有些手忙脚乱？是否有些信心不足？

的确，对于年轻的父母来说，从准备怀孕到养育孩子是一项十分艰巨、棘手的大工程。由于经验的缺乏，年轻的父母们很容易一不小心就跌进孕育孩子的误区！有时候，一时的疏忽大意，就会导致孩子患上疾病、发生意外。面对稚嫩幼弱的小生命，年轻父母们往往惊慌失措，不知如何应对。因此，从受孕开始到胎儿的生长和娩出，直至产后身体恢复和婴幼儿的养育，如何掌握科学的怀孕方法和正确的养育技巧，对孕妈妈和新妈妈们就显得尤为重要！

基于此，本套丛书正是想新手父母所想，把妊娠、分娩、产后、育儿整个过程展开，将孕前、孕期、产后所要面对的一系列细节问题和解决方法，以专家解析的方式向孕妇及其家人传授。

本套丛书本着“精心呵护”的理念，从关爱女性自身和宝宝双方出发，不仅告诉孕妈妈和新妈妈们如何科学地选择食物有利于母体健康和胎儿的发育，更致力于树立育儿理念，告诉年轻父母们给婴儿的爱不仅仅是喂养，重要的是相信科学，发现问题及时就医。

本套丛书主要是针对女性妊娠和育儿展开的，以家庭用书为宜，年轻的父母们能从丛书中看到自己尚不明白的生育知识和养育理念，能让自己的宝宝在还没有出生时就享受优质生活，为日后培养聪明、健康的宝宝奠定了很好的基础。

丛书之一——《将好“孕”进行到底》，能让你的孕期变得轻松而愉快，大大小小的事情迎刃而解。孕前该做些什么准备？怎样给孩子创造一个优质的孕育“土壤”？怀孕后一些小状况该怎么对待？怎样保护自己的眼睛、皮肤、胸部？怎样穿鞋穿衣？生产过程怎样？怎样减轻疼痛？这些问题都将在本书中找到最新的权威答案。我们的目的只有一个：帮你将好“孕”进行到底！

最后，祝愿每一位宝宝都能在父母的精心呵护下，健康愉快地成长。

鲍秀兰

将好孕
进行到底

孕前准备 6

孕前检查注意事项 8

孕前准备倒计时 10

孕前的身心调理 13

高龄怀孕要注意 16

妊娠旅程 22

怀胎十月的独特体验 24

孕期防辐射 39

瑜伽助好孕 42

孕期9大警讯 46

孕期感染性疾病 53

认识宫外孕 56

孕妈妈护眼行动 59

孕妈妈3大部位的保养 63

孕期呵护肌肤 68

孕期享受飞行 71

nts 目录

孕妈妈快乐出游 73

孕期驾驶要注意 77

爱护孕妈妈的脚 80

孕妈妈聪明选内衣 82

分娩时刻 86

产前准备大解析 88

拉玛泽生产呼吸法 97

清点待产包 101

胎儿娩出8步曲 105

分娩侧切早知道 108

认识无痛分娩 112

7大生产急症 116

孕产Q & A 122

疾病与用药 124

日常保健 148



Good Pregnancy

PLAN

YQZB +

孕前
准备



BEFORE PREGNANCY

孕前准备

孕育是人类最自然、最基本的本能之一。繁衍后代，万物生长，我们赖以生存的这个美丽星球上的所有生灵都是一样的。一旦一个小生命在你的腹中渐渐生长，随之，一个全新的世界也在你的面前悄然展开了。那么，准备怀孕的你，应该收集哪些知识呢？又该注意些什么呢？



孕前检查注意事项

THE HEALTH AND THE BEAUTY



在人类赖以生存的自然界，我们所接触的化学物质、病毒感染、环境污染、物理因素及使用的某些药物等，均有可能摧毁、损伤胎儿，影响他们的生长发育，导致功能障碍，甚至造成胎儿死亡。所以，孕前检查很重要，能够及时发现自身隐藏的病情及对胎儿的危害，从而做到早期预防。下面，我们来共同了解一下孕前需要注意的事项，分为孕前检查和生活注意两方面。

孕前需做的检查

- ① 常见检查** 详细了解既往月经、妊娠、分娩，了解既往有无流产、早产或其他妊娠并发症，了解有无内、外科等疾病。有家族遗传疾病者，需进行遗传咨询。全面检查牙齿并清洁，必要的检查有X线检查、填充或牙外科手术、牙龈检查。
- ② 血型检查** 检查全血细胞计数、血型、Rh因子以及尿常规，这些检查可以了解女性身体的基本状况。检查血型、Rh因子可了解有无母子血型不合的可能性。若妻子的Rh因子为阴性，丈夫也需检查Rh因子，可预知胎儿发生血型不合的几率。
- ③ 血清学检查** 包括



风疹、弓形虫等感染情况的检查。风疹抗体阴性的女性，孕前3个月应注射风疹疫苗。

4 乙肝感染的筛查 检查乙肝五项，若从未感染，应注射乙肝疫苗。e抗原阳性者，代表病毒复制、传染性强，需积极治疗后再妊娠。

5 病毒学检查 检查血清人免疫缺陷病毒(HIV)抗体及有无梅毒感染，若有异常，应在孕前彻底治疗。

6 甲状腺功能检查 甲状腺功能低下可影响妊娠及孩子的智力发育，尤其是有过甲状腺功能问题或家族史的，更应做好充分的咨询和孕前检查。

7 结核感染的筛查 做结核菌素试验，若为阳性，须做胸部X线检查等寻找有无结核感染的情况。结核感染者，必须充分治疗后再妊娠。

8 妇科盆腔检查 确定生殖器是否正常，有无炎症如淋病和衣原体感染的存在。同时需做宫颈液基薄层细胞学检查，以了解宫颈有无HPV感染的存在，任何异常都应在孕前进行彻底纠正。

生活注意

1 孕前接触不良环境时需注意，新装修的房屋因有毒性物质污染的可能，因此需过一段时间再考虑妊娠；农药、放射线、铅、汞等物质，孕前应及早远离；孕前不随意使用非处方类药物，用药时必须先咨询医师。

2 测定体重指数：体重指数 = 体重(千克) / 身高²(米)。按照中国人的体质，这个结果在18.5 ~ 23.9为正常范围，过重或过轻者，应尽可能在孕前适当调整。

3 纠正不良饮食习惯如进食过快、异食癖

(常伴有贫血)、服用大剂量的维生素等。

4 孕前3个月开始一直到怀孕3个月都应该服用叶酸，剂量为0.4毫克/日。

5 建立健康的生活方式，如不要熬夜、吸烟、饮酒、吸毒等。饮用咖啡、茶时需减量，以免影响生育。

6 丈夫在妻子怀孕前应该做好以下准备：

★做好健康检查，服用的药物必须向医师咨询。了解有无家族疾病遗传史，必要时可在孕前做好遗传病咨询。

★注意饮食，合理补充多种维生素及矿物质。有烟、酒嗜好者，有可能损伤精子的数量或质量，应在孕前半至少孕前2个月开始远离烟酒。

★避免接触过多的化学物质，如有机溶剂、杀虫剂，这些也有可能影响精子的质量。

做好孕前的各项检查工作，能对自己的身体有一个全面的了解，以及对妊娠疾病有一个初步的认识，尤其是遗传性疾病和感染性疾病，因为这些都可能对孩子造成不同程度的影响。面对这些情况，计划妊娠的女性如果能在孕前了解相关知识，就能避免不良因素的影响。



小提醒

对准爸爸而言，吸烟不仅会影响受孕的成功率，而且也会严重地影响受精卵和胚胎的质量。所以，如果说禁烟对人们只是一种号召，那么对准爸爸则是一道命令，在准备怀孕前至少要提早3个月到半年开始戒烟。

男性的孕前检查也不能忽视。如果觉得自己的睾丸发育有问题，一定要问一下父母亲，自己小时候是否患过腮腺炎、隐睾、睾丸外伤和手术，还有睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等情况，将这些信息提供给医生，并仔细咨询。



孕前准备倒计时

THE HEALTH AND THE BEAUTY

俗话说“不打无准备之仗”，这句话用在女性怀孕这件事上也是恰如其分的，准备工作做好了，才能为优生打下坚实的基础。

孕前 3 个月的准备

准备工作要提前，一般孕前 3 个月就应该着手了。具体要点有：

- ① 决定受孕时间。一般农历的 2、3、7、8 月为受孕的最佳季节。记住，冬季不宜受孕，避孕措施务必落到实处。
- ② 停止使用一切药物，包括避孕药在内。
- ③ 远离 X 线及其他放射性物质。
- ④ 避开有毒物品，如农药、铅、汞、镉、麻醉剂等。
- ⑤ 严格戒烟，包括被动吸烟。

⑥ 到医院妇产保健科咨询。在医师指导下服用叶酸或多吃一些动物肝脏、绿叶蔬菜等。

⑦ 检查饮用水的质量是否合格。水污染会影响胎儿的

正常发育，一定要选择合适的净化装置。

- ⑧ 清除身体内的烟尘与有毒物质。可借助有排毒功效的食物，如畜禽血、韭菜、海鱼、豆芽、苹果、海带等。
- ⑨ 强化营养。在坚持平衡膳食的前提下，不妨多食用橙汁（富含维生素 C 与钾元素，有助于降低血压，防止孕期血压升高）、酸奶（蛋白质和钙较多，且含有活性菌，能降低病菌感染率）、卷心菜（富含母胎双方都需要的钙质、维生素 C、叶酸和维生素 B₆ 等）、扁豆（食物纤维丰富，可以预防孕期便秘以及由便秘引起的痔疮）、无花果（钾、钙和铁以及食物纤维都颇丰富）等食品，为十月怀胎准备好丰富的养分。
- ⑩ 做好一定的经济准备。

孕前 2 个月的准备

离计划受孕的日子只有 2 个月了，抽时间整理一下自己的生活空间吧。

- ① 布置一个卫生、舒适、温馨的房间。
- ② 把需要用的物品放在方便拿取或存放的



地方。

- ③ 在卫生间及其他易滑倒的地方加放防滑垫，在马桶附近安装扶手。
- ④ 尽量使你的工作环境和家居环境保持良好的通风。
- ⑤ 继续强化营养。

孕前1个月的准备

这个月你应该清理一下你的梳妆台，把美容品、化妆品暂时放在一边，只留下护肤品，因为孕期原则上只护肤不美容。

- ① 护肤品应选择知名品牌，以防皮肤过敏对胎儿造成伤害。
- ② 电视、音响、微波炉、手机都会造成电磁污染，对胎儿发育极其不利，建议预先购买一套防辐射服。
- ③ 多准备几套孕妇装、几双平底软鞋。
- ④ 长途出差、疲劳而归不满2周的时间尽量不要怀孕。

打好预防针

说到打预防针，大都认为是孩子的事，因为他们年龄小，抵抗力差，需要借助预防针来增强免疫力，预防疾病，如麻疹、百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎、肝炎、

水痘、肺炎等。其实，育龄女性在怀孕前同样要接种疫苗，目的是为了为了保证胎儿正常发育，减少病残儿的出生。以先天性心脏病为例，这是一种严重的先天畸形，可给小儿的发育带来极大的危害，也会给家庭造成沉重的精神压力和经济负担。但此病是可以预防的，办法就是孕前接种

风疹疫苗。先天性心脏病的发生虽然有多种因素，但风疹病毒的感染最为重要。风疹病毒还可以导致先天性眼病、血小板减少性紫癜、肝脾肿大、耳聋、痴呆等疾患。风疹疫苗应在怀孕前3个月接种。

此外，孕前还可接种流感疫苗、乙肝疫苗。因为流感和乙肝都是病毒感染性疾病，它们不但可使胎儿畸形，而且乙肝病毒还可通过胎盘屏障直接感染胎儿，使胎儿一出生就成为一名乙肝病毒携带者。

打造一间好屋子

新婚、新房、好宝宝，这是一幅多么美好的画卷，这样的家庭充满着阳光与生机。然而，当你拥有新房时可千万要小心，有一些看不见的黑手将挡住你生活中的阳光，留下抹不去的阴影。这只黑手就是装修材料中的有毒物质如甲醛、氡气等。甲醛能造成流产，氡气则能引起胎儿畸形。

调整好心态

如果最近经受过比较大的精神打击，或者有一段时间非常紧张劳累，再或者是生活条件困难，那么暂时不要怀孕。有资料表明，生活中的不良事件与妊娠的某些合并症有非常密切的关系，应该等待一段时间，待各个方面好转后再怀孕。

白领注意事项

如果你是一个白领，还要注意办公电器用品的伤害。先说电脑，显示器散发出的电磁辐射对细胞分裂有破坏作用，在怀孕早期会损伤

专家建议尽量选择绿色材料装修房屋，每天定时打开门窗通风。孕早期不要入住新房，以免造成对未来宝宝的伤害。如果已搬进新房，最好3个月内不要怀孕。



胚胎的微细结构。研究资料显示，怀孕早期的女性，每周上机 20 小时以上，流产率就会增加 80%，生出畸形胎儿的机会也大大增多。故在怀孕的前 3 个月，最好冷落电脑，必须上机的话，最好与屏幕保持一臂以上的距离。3 个月后，胎儿的基本发育已经完成，你就可以和电脑恢复良好邦交了，但也不要整日坐在电脑前接受这些辐射，否则也会影响胎儿的发育和免疫力。除了必须完成的工作外，上网浏览、进聊天空、玩电子游戏等都应该暂时中止。

再说电话。电话最容易传播疾病，听筒上 2/3 的细菌可以传给下一个拿电话的人，是办公室里传播病毒和细菌的主要途径。你最好拥有一部独立的电话机。如果不得和其他同事共用，你应该减少打电话的次数，并在打电话后洗手，或者经常用酒精擦洗听

筒和键盘。

还有空调。德国的一项研究显示，长期在空调环境里工作的人 50% 以上有头痛和血液循环方面的问题，而且特别容易感冒。这是由于空调使得室内空气流通不畅、负氧离子减少所造成的。担负着两个人的健康责任的孕妈妈可要特别小心了，每天应该定时开窗通风，排放毒气。另外，尽量每隔两三个小时到室外待一会儿，呼吸几口新鲜空气。

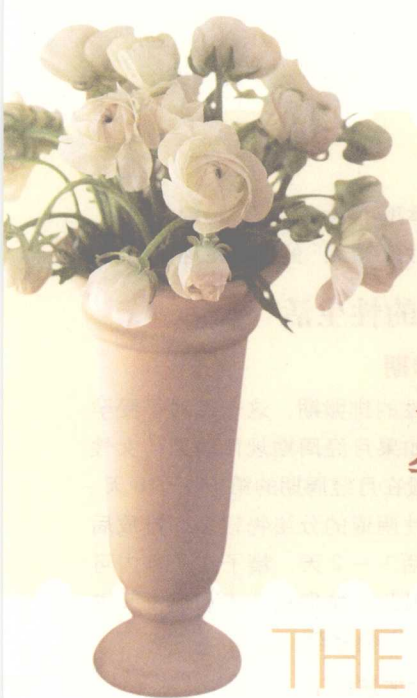
最后再说复印机。由于其有静电作用，空气中会产生臭氧，使人头痛和晕眩。复印机启动时还会释放一些有毒的气体，有些过敏体质的人会因此发生咳嗽、哮喘。如果你的办公室里有一台复印机的话，你可以跟同事商量，把它放在一个空气流通的地方，并要避免日光直接照射。尽量减少与复印机打交道的机会。

正确对待宠物

宠物身上有很多寄生虫，例如猫、狗身上的弓形虫，可以通过空气、触摸、苍蝇、蟑螂等进行传播。怀孕早期感染寄生虫会导致流产、死胎、畸胎等非常严重的后果，最好敬而远之。

假如实在难以舍弃，一定要做到以下几点来保证母胎双方的健康：每年给宠物注射疫苗；定期给宠物驱虫、经常洗澡；尽量避免过于亲热地接触，并小心不要被宠物抓伤、咬伤。如果养猫，应避免亲自处理它的排泄物，而且在怀孕前最好能进行相关的病毒检测，防患于未然。





孕前的身心调理

THE HEALTH AND THE BEAUTY

认识自己的健康，了解怀孕及生育的基本知识，是实现优生优育，减少先天性遗传疾病的第一步。下面我们从身体、心理两方面探讨，让即将成为孕妈妈的你，了解在怀孕前应该做好哪些准备。

你的身体准备好了吗

最佳生育年龄

从医学角度来看，女性最佳婚育年龄为24~29岁。在此之前，女性的生殖器官和骨盆通常尚未完全发育成熟，如过早婚育，妊娠、分娩的额外负担对母亲及胎儿的健康均不利，难产的几率也会增加，甚至还会造成一些并发症和后遗症。

当然，医学界也不提倡女性过晚生育，一般女性生育不宜超过30岁。年龄过大，妊娠、分娩时发生并发症的机会增多，难产率也会增高。尤其要避免35岁以后会再怀孕，因为卵巢功能在35岁以后逐渐衰退，卵子中染色体异常分裂的机会增多，容易造成流产、死胎或畸形。

有调查显示，儿童中智力和体质最好者，其父亲的生育年龄为28岁左右，母亲的生育年龄为25岁左右。可以说，生育年

龄选择在25~28岁是比较符合优生观点的。

最佳身心状态

父母的健康是优化下一代身体素质的基础，婚前健康检查是很重要的步骤，受孕最好是在男女双方都体质健壮、精神饱满时进行。

① 新婚受孕

新婚阶段，由于男女双方都比较疲乏，而且接触烟酒的机会较多，如婚后随即受孕，常会影响孕妇的健康和胎儿的发育。一般认为，结婚3~6个月后再受孕比较适当，这时新婚阶段的体力疲劳已恢复，工作和家务也已安排就绪，性生活也有了规律，夫妻双方在这方面已能互相适应。在健康良好的状态下，就可以考虑受孕了，而理想的生育间隔时间是1~2年。



② 加强营养

在受孕前的准备阶段,夫妻双方应注意加强营养,多吃一些高蛋白和维生素丰富的食物,这样可以使生殖细胞发育良好。

③ 加强免疫力

在准备怀孕的阶段,夫妻双方都要注意加强自身免疫力,并且保持良好的卫生习惯,预防细菌和病毒感染。尤其是女性,如果在怀孕阶段遭受病毒袭击,无论是对于胎儿还是对于孕妇本身,都是一种伤害。

④ 养精蓄锐

为了生育一个优质的宝宝,夫妻双方准备怀孕时要保持精神愉快,并适当进行运动,劳逸结合,这样才更有利于妊娠。

⑤ 远离烟酒

烟酒对于生殖细胞或受精卵的毒害作用是很大的,父母如在受孕阶段以及胎儿在宫内的发育阶段经常接触烟酒,宝宝出

生后往往会体重不足、发育迟缓、智力低下。因此,打算好好“造人”的夫妇应远离烟酒。

适合生育的性生活

① 掌握排卵期

掌握女性的排卵期,这一点对于受孕非常重要。如果月经周期规律的话,女性的排卵期一般在月经周期的第14~16天,这段时间女性阴道的分泌物较多。排放后的卵子可存活1~2天,精子在子宫内可存活3天,因此在排卵前3天和后1天进行性生活比较容易受孕。

测出排卵期的方法如下

测体温 如体温曲线呈双向,在体温上升前的那一天为排卵日。

观察子宫颈黏液变化 女性的阴道分泌物随月经周期进行,有干燥期—湿润期—浓稠期的变化。每月白带出现较多且异常稀薄时为湿润期。在此期间观察分泌物呈蛋清样,清澈、透明、拉丝度长,这很可能是排卵期,同时会有乳房胀痛、小腹抽痛及性欲增强的现象。

使用试剂或仪器 市面上出售的排卵试剂、避孕检测仪都能告诉你哪一天是排卵日。

② 爱的方式

在性交前,丈夫要给予妻子充分温柔的爱抚,等妻子阴道充血、湿润,主动有性交的强烈要求时,才进行交合。如此充分的准备可使妻子的阴道酸性环境减弱,从而适于精子的运动,又使双方感到满意,处于最佳心理状态。

射精后,妻子的臀部可适当垫高10厘米,并保持平卧至少1小时,这样可以保持精液的浓度,有利于受精,提高受孕率。



3 周围环境

工作或生活环境中的某些物理或化学因素会影响受孕的质量,如高温、放射线、噪声、振动等物理因素及铅、汞、镉、砷等金属,还有某些化学物品及农药等,这些都要尽可能避免接触。

4 生物因素

迄今已知有多种病毒能通过胎盘危害胎儿,可以引起死胎、早产、胎儿在子宫内生长发育迟缓、智力障碍或畸形。例如弓形虫病是一种人畜共患的寄生虫病,孕妇感染弓形虫可引起流产、胎儿死亡、先天畸形等。因此,计划怀孕的夫妻应停止接触这些动物,在病毒流行期间减少外出及聚会,并做好预防措施。

心理方面

中医观点

中医认为性交可使心情舒畅,健康的性生活更是排除忧郁和烦恼的良方,有利于受孕。然而,情绪的激烈变化和极度疲劳势必导致气血逆乱、经络闭塞、脏腑功能紊乱、精气耗散,反而干扰精卵结合,影响受孕。

德国的一位心理学家调查发现,青少年精神分裂症患者中,有41%是遗传因素。还有可能是母体受孕时遭精神刺激,如被强奸、做爱时突遇巨大声响、恐怖事件或性交后被虐待、殴打、激怒等造成的。心理学家认为可能是突然强烈的心理刺激干扰了精子或卵子的结合活动,给胎儿在将来的脑神经发育中留下了缺陷。

现代心理学和人体生物钟理论

根据现代心理学和人体生物钟理论,当人体处于良好的精神状态时,精力、体力、

智力、性功能都处于高潮,精子和卵子的质量也高,此时受精,易于着床受孕,胎儿素质也好,有利于优生。夫妇之间感情和睦,性生活和谐满足,双方都想增加家庭成员,在这样的心理状态下最适宜怀孕。

因此,在计划怀孕前,夫妻双方关于何时要宝宝、怀孕期间以及宝宝出生以后如何安排好家庭生活都要达成共识。在这样的心理基础下受孕,有利于家庭幸福,宝宝也能有一个良好的成长空间。

若已患有某些疾病,怀孕前最好先征求医师的意见,在病情治愈或得到控制的时候再怀孕。

理想的计划受孕,必须具备良好的身心健康、融洽的夫妻感情、和谐的两性关系、安全舒适的周围环境以及宽松稳定的经济条件。你们准备好了吗?

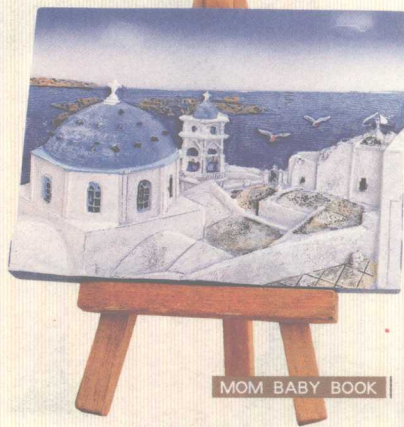
谁不适合怀孕

患阴道炎的女性

未经过及时的治疗,怀孕到一定阶段易造成早期破水或早产。另外,阴道炎还可能造成胎儿出生后感染,影响其未来的发育和健康。

肾炎、肝炎患者

怀孕会使肾脏、肝脏的负荷加大,不但会加重病情,严重者甚至会有生命危险。



高龄怀孕要注意

THE HEALTH AND THE BEAUTY

现代社会晚婚已经成为一种趋势，而晚婚带来的最直接的影响，就是高龄产妇增多。即将超过35岁，还未打算怀孕的女性，有关高龄怀孕的知识，你一定要知道。

“以往，30岁以后初次生产称为高龄初产。日本妇科学会现在则认为，25～30岁怀孕、生产，与20～25岁相比较之下并无太大差别，因此称35岁以上的初产为高龄初产。”那么，如果35岁以后生第2胎，就不算高龄产妇了吗？

所谓的“高龄怀孕”，其实跟胎次没什么关系，跟妈妈的年龄关系较大。所以，不论是第1胎还是第2胎，只要是妈妈在35岁以后才怀孕，就称为高龄产妇。

上帝造人，巧妙地让男女拥有不同的构造，男性随时可以制造出新的精子，但女性的卵子在出生时就已经有了固定的数目，存在于卵巢中，处于休眠状态。当初潮来临后，

往后每一个月经周期，就会有一群卵子被唤醒，开始生长发育，但是最终只会有一个卵子打败其他的竞争者被释放出来，继续发育成熟而排到输卵管内，等待精子的到来而受精，达成孕育下一代的使命。然而，随着年龄的增长，卵子的数目会越来越来减少。

