

高龄妈妈

健康怀孕

杜小飞  
◇ 编著

# 私房书

“高龄生育”从何时开始算起

日新月异的产科医学使大龄孕妇不再担忧

高龄妈妈必须知道的遗传学知识

妊娠中健康的饮食生活

具体有效的胎教方法

生命创造之秘

妊娠中快乐舒适的生活方式

妊娠各月份的生活要点

羊城晚报出版社

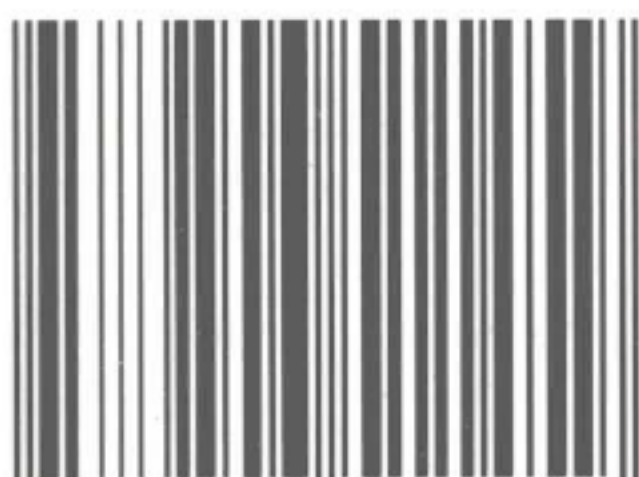


GAOLING MAMA JIANKANG HUAIYUN SIFANGSHU



高龄妈妈健康怀孕私房书

ISBN 7-80651-145-8



9 787806 511459 >

ISBN 7-80651-145-8/R·34

定价: 20.00元

# 高龄妈妈健康怀孕私房书

杜小飞 编著

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

高龄妈妈健康怀孕私房书/杜小飞编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2002.6

ISBN 7-80651-145-8

I. 高… II. 杜… III. ①妊娠期-妇幼保健②胎教  
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 030491 号

**高龄妈妈健康怀孕私房书**

GAOLING MAMA JIANKANG HUAIYUN SIFANGSHU

---

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 12 字数 270 千

版 次/ 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

印 数/ 6001-9000 册

书 号/ ISBN 7-80651-145-8/R·34

定 价/ 20.00 元

---

**版权所有 违者必究**

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

## 内 容 提 要

随着经济的发展、社会的进步，越来越多的女性登上社会的出色舞台，与此同时晚婚晚育的女性也呈上升的趋势。高龄妇女初次生育的“危险性”问题，人们提出了各自不同的看法。不少的专家学者各抒己见，让她们无所适从。有人说“很危险”，有人则认为高龄生育危险说纯属“耸人听闻”。那么，究竟谁是谁非呢？本书会给予高龄妈妈们最准确的答案。

为了解开高龄妈妈们对“生育”的恐惧心理和心理困惑，给她们吃一粒“定心丸”，我们组织了专家搜集了与高龄生育有关的一些资料，并询问了许多专家学者，力求做到完整和精确编写了此书。她会告诉高龄妈妈如何孕育出健康的小宝宝，如何对腹中 BB 进行胎教等等。

# 目 录

## 第一章 概 述

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 一、大龄初产的忧虑.....             | (3)  |
| “高龄生育”从何时开始算起.....         | (3)  |
| 令人谈虎色变的“高龄生育”.....         | (3)  |
| 步入 30 岁以后,身体会有哪些变化 .....   | (4)  |
| 女性生育的原料——形成受精卵的卵子.....     | (6)  |
| 初、早期流产的罪魁祸首——染色体异常.....    | (8)  |
| 初次生育最好选在 30 岁之前 .....      | (9)  |
| 二、日新月异的产科医学使大龄孕妇不再担忧 ..... | (11) |
| 先进的产科技术是让孕妇安心的强心剂 .....    | (11) |
| 值得信赖的“胎内巡警”——超声波检查 .....   | (11) |
| 胎儿正常与否,须臾之间了如指掌 .....      | (13) |
| 检查胎儿染色体情况的两种方法 .....       | (15) |
| 三、写给正打算生孩子的女性 .....        | (20) |
| 把身体调整到最佳状态 .....           | (20) |
| 打算生孩子的女性:请先测量基础体温 .....    | (23) |
| 关于不孕症 .....                | (25) |
| 女性吸烟对妊娠的影响 .....           | (26) |
| 从现在起,注意保持正常的饮食习惯 .....     | (28) |

## 第二章 大龄初产与优生

|                        |      |
|------------------------|------|
| 一、婚姻对优生的影响 .....       | (33) |
| 大龄青年选择配偶时的注意事项 .....   | (33) |
| 近亲不可结婚 .....           | (36) |
| 婚前体格检查 .....           | (40) |
| 营造最佳的受孕状态 .....        | (42) |
| 把握最佳排卵期 .....          | (44) |
| 二、妊娠前须治疗的疾病 .....      | (46) |
| 贫血 .....               | (46) |
| 高血压 .....              | (47) |
| 慢性肾炎 .....             | (47) |
| 肺结核 .....              | (48) |
| 糖尿病 .....              | (49) |
| 心脏病 .....              | (50) |
| 病毒性肝炎 .....            | (51) |
| 子宫肌瘤 .....             | (51) |
| 梅毒 .....               | (52) |
| 膀胱炎 .....              | (52) |
| 阴道炎 .....              | (53) |
| 三、高龄妈妈必须知道的遗传学知识 ..... | (54) |
| 父母与孩子为什么相像 .....       | (54) |
| 子女的血型 .....            | (56) |
| 显性遗传病 .....            | (59) |
| 隐性遗传病 .....            | (61) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 隐性遗传病与近亲结婚 ..... | (61) |
| 伴性遗传与特殊遗传 .....  | (64) |
| 染色体与遗传 .....     | (66) |

### 第三章 揭开女性创造生命的奥秘

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 一、生命创造之秘 .....            | (81)  |
| 有些民族仍然坚信怀孕受某种超自然力量的支配 ... | (81)  |
| 在现代,我们能够充分认识自己的身体 .....   | (81)  |
| 受人脑控制的女性生理期 .....         | (82)  |
| 女性的生理周期大体可分为两段 .....      | (85)  |
| 受精卵是如何形成的 .....           | (87)  |
| 受精卵在体内的漫游历程 .....         | (89)  |
| 您知道自己身体各器官的来历吗 .....      | (91)  |
| 二、生命的发育历程及异常发育 .....      | (92)  |
| 胎 盘 .....                 | (92)  |
| 羊 水 .....                 | (96)  |
| 脐 带 .....                 | (99)  |
| 胎 动 .....                 | (99)  |
| 胎儿各期的发育特点 .....           | (102) |
| 一个不可缺少的环节:定期身体检查 .....    | (107) |
| 流产、早产的症状、原因及对策 .....      | (110) |
| 子宫外孕 .....                | (117) |
| 葡萄胎 .....                 | (119) |
| 胎儿的异常情况 .....             | (120) |
| 三、对生命发育有重大影响的危险信号 .....   | (136) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 妊娠前期的危险信号    | (136) |
| 妊娠中期、后期的危险信号 | (139) |
| 妊娠中的其他危险信号   | (142) |
| 与妊娠无直接关系的疾病  | (145) |
| 不可忽视曾患过的疾病   | (147) |
| 贫 血          | (150) |

## 第四章 妊娠中快乐舒适的生活方式

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 一、为了愉快地度过妊娠期            | (155) |
| 日常生活的注意事项               | (155) |
| 妊娠中正确的姿势和动作             | (164) |
| 妊娠中的卫生和美容               | (170) |
| 妊娠中的性生活                 | (178) |
| 二、妊娠中健康的饮食              | (182) |
| 食量和必要的营养物质及摄取方法         | (182) |
| 饮食的一般注意事项               | (191) |
| 患有合并症时的饮食               | (194) |
| 三、妊娠各月的生活要点             | (202) |
| 怀孕第1个月(第1~4周)不可随便吃药     | (202) |
| 怀孕第2个月(第5~7周)不要接触宠物     | (207) |
| 怀孕第3个月(第8~11周)注意防止便秘    | (213) |
| 怀孕第4个月(第12~15周)避免压迫腹部   | (216) |
| 怀孕第5个月(第16~19周)定期接受医生检查 | ..... |
| .....                   | (221) |

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| 怀孕第 6 个月 (第 20~23 周) 参加准妈妈学习班 .....    | (223) |
| 怀孕第 7 个月 (第 24~27 周) 注意防止早产 .....      | (225) |
| 怀孕第 8 个月 (第 28~31 周) 避免出外旅行 .....      | (230) |
| 怀孕第 9 个月 (第 32~35 周) 杜绝夫妻房事 .....      | (236) |
| 怀孕第 10 个月 (第 36~39 周) 做好随时入医院的准备 ..... | (240) |

## 第五章 宝宝诞生的瞬间

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、产前准备及分娩预兆 .....     | (251) |
| 产前准备 .....            | (251) |
| 分娩的预兆 .....           | (253) |
| 开始生产的征兆 .....         | (255) |
| 二、顺 产 .....           | (257) |
| 第一期: 子宫口开始扩张到全开 ..... | (258) |
| 第二期: 胎儿娩出 .....       | (262) |
| 第三期: 胎儿娩出后至胎盘排出 ..... | (266) |
| 二、特殊分娩、难产及分娩异常 .....  | (268) |
| 特殊分娩 .....            | (268) |
| 难 产 .....             | (272) |
| 分娩中的异常 .....          | (275) |

## 第六章 愉快舒适地度过产后生活

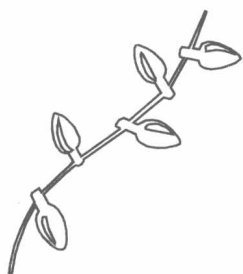
- 一、产褥期的身体变化····· (281)
  - 正常变化····· (281)
  - 产后的异常····· (288)
- 二、产后的日常生活····· (295)
  - 产后不同时段的生活要点····· (295)
  - 产后的营养····· (300)
  - 产后性生活····· (302)
  - 产后的避孕····· (304)
- 三、产后保养及锻炼····· (316)
  - 乳房的保养····· (316)
  - 产褥体操····· (319)
  - 预防腰痛的体操····· (323)

## 第七章 妈妈们应该知道的胎教秘密

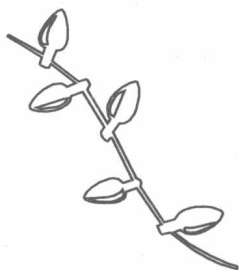
- 一、对胎教的正确认识····· (327)
  - 胎教理论是怎样形成的····· (327)
  - 胎教神秘吗····· (328)
  - 怎样正确对待胎教····· (329)
  - 胎教应从什么时候开始····· (330)
  - 怎样才算是健康的孩子····· (331)
  - 不可低估小生命····· (331)

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 母亲是胎教的主角 .....           | (332)        |
| “爸爸”为胎儿做些什么 .....        | (333)        |
| 家庭其他成员与胎教 .....          | (334)        |
| <b>二、具体有效的胎教方法 .....</b> | <b>(335)</b> |
| 怎样和胎儿对话 .....            | (335)        |
| 怎样和胎儿做游戏 .....           | (336)        |
| 怎样给胎儿讲故事 .....           | (337)        |
| 胎教音乐对胎儿有什么意义 .....       | (338)        |
| 哪些音乐对胎儿有益 .....          | (339)        |
| 怎样欣赏胎教音乐 .....           | (341)        |
| 什么是胎教中的“音乐形象” .....      | (343)        |
| 音乐是母子语言的桥梁 .....         | (344)        |
| 母亲对音乐的需求 .....           | (346)        |
| 胎儿对音乐的需求 .....           | (348)        |
| 音乐对胎儿智力发育的影响 .....       | (351)        |
| 胎教音乐的设计 .....            | (354)        |
| 欣赏大自然美景 .....            | (357)        |
| 母亲要提高自己的修养 .....         | (359)        |
| 生命的亲昵 .....              | (361)        |
| 母亲的天性 .....              | (362)        |
| 抚摸胎儿 .....               | (362)        |
| 帮助胎儿做“体操” .....          | (363)        |
| 怎样给胎儿唱歌 .....            | (365)        |
| 色彩在胎教中有什么作用 .....        | (366)        |
| 为什么要对胎儿进行运动训练 .....      | (367)        |
| 怎样训练胎儿的运动能力 .....        | (368)        |
| 怎样教胎儿识字 .....            | (368)        |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 怎样对胎儿进行美的教育.....    | (369) |
| 怎样把握胎儿的性格.....      | (370) |
| 母爱对胎儿有什么影响.....     | (370) |
| 孕妇的求知欲对胎儿有什么影响..... | (371) |



# 第一章



概

述



## 一、大龄初产的忧虑

### “高龄生育”从何时开始算起

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“高龄初产妇”。而实际上，究竟从多少岁开始算起才科学？医学界还存在着各种不同的说法。随着年龄的增长，女性的怀孕、分娩能力将逐渐减弱。根据国内的一项专门调查，女性到了 30 岁以后，妊娠、分娩时的危险性开始逐年增高。为了保障孕妇的安全，众多的医院把 30 岁视为“高龄生育”的起点。在这里，大家要明确一个问题，有很多人错误地以为，“高龄生育有危险”只限于初次生育的女性，实则不然。生过两个或三个孩子的妇女由于产道比初产时更易裂开，危险性并没有减少。因此，不管是不是初次生育，35 岁以上的孕妇都应该是提高警觉、切莫存有侥幸心理。

那么，为什么随着年龄的增长，生育的困难程度会增加呢？究竟会出现哪些危险呢？

### 令人谈虎色变的“高龄生育”

当被问及“高龄生育”这一敏感话题时，许多女性发出了下面的感慨：

- (1) 听说，高龄初产十分危险，简直像过“鬼门关”。
- (2) 由于产道变硬，分娩时间过长，肯定会痛得死去活

来。

(3) 生产期间，如果不做特别看护，恐怕会危及生命。

(4) 据说生下残疾儿的比率很高。

(5) 亲戚朋友们经常关切地问我“没事吧！”，无形中增添了几分不安与恐惧。

(6) 听了那些社会名人（尤其是歌星、影星们）的成功经验，我觉得现在生育还不晚……

现在有一种做法很时髦：“30岁结婚，过5年‘二人世界’的生活，然后再生孩子”。这种做法很受当今一些成功女性的青睐，于是，社会上许多女性纷纷效仿起来。那么，这些人的心态如何呢？有一位“新潮”女性曾告诉我：她一方面觉得自己思想开放、与时代同步，而另一方面又隐隐地感到不安。

### 步入30岁以后，身体会有哪些变化

您注意过吗？镜子里的你与10年前的你完全一样吗？您是不是比以前更加容易感到疲惫、忧虑？产生疲劳后的恢复能力怎么样？

我不得不遗憾地告诉大家，与10多岁、20岁时相比，我们的身体内部确实已悄悄地发生了改变。目前，产科医生们普遍认为，对超龄产妇而言，生育能否顺利，下面一些因素是极为重要的。

(1) 体内的激素（译为荷尔蒙）是否分泌正常、有无失调现象。

(2) 子宫、卵巢的功能是否正常。

(3) 卵子情况如何。