

高龄 幸孕全指导

Gaoling Xing Yun Quan Zhidao



高龄孕妇的 安心孕育圣经

妇产专家全程贴心指导，
让所有担心变成安心！

幸“孕”妈妈

40

周

高龄孕程

资深妇产专家为高龄女性量身
打造，为您全方位保驾护航



曹伟 许鼓 主编



孕期全程监护，调整不适的对症之“药”



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

幸『孕』妈妈

高龄 幸孕全指导

曹伟 许鼓◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高龄幸孕全指导 / 曹伟, 许鼓主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018.5
(幸“孕”妈妈)
ISBN 978-7-5388-9586-5

I. ①高… II. ①曹… ②许… III. ①妊娠期-妇幼
保健-基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050921 号

高 龄 幸 孕 全 指 导

GAOLING XING YUN QUAN ZHIDAO

作 者 曹 伟 许 鼓

项目总监 薛方闻

责任编辑 宋秋颖

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 200 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9586-5

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



曹伟

妇产科主任医师
现任深圳市妇幼保健院产科三病区主任

高龄孕程， 舒心度过每一天

在我身边有这样一个特殊的群体：她们大都已年过三十，有一份稳定的工作，还有一个疼爱自己的老公，是令人羡慕的事业和家庭双丰收的高龄成功女性。她们在自己年轻气盛、精力充沛的时候，为了学业和工作，把生育的时间一次又一次地延后。当她们的学业、事业都小有成就，能真正腾出时间计划生宝宝时，却发现自己的身体开始唱反调了。生宝宝、做妈妈，对她们而言，已成为一种恐惧，甚至是一种奢望。看着身边一个个同学、朋友、同事都升级当了妈妈，内

心除了艳羡不已，更多的是渴望至极：她们也想成为一名伟大的母亲。

作为一名孕产主治医师，我懂得高龄女性的恐惧和无奈。随着年龄的增长，她们的身体状况和生育能力都大为下降，不仅受孕难度大；即使成功怀上宝宝，与年轻孕妇相比，她们也更容易遇到各种缠人的妊娠并发症，如妊娠高血压、妊娠糖尿病等，便秘、水肿、疲劳等孕期综合征也会更加明显。另外，高龄准妈妈的产程也比年轻产妇的长，生下畸形胎儿的概率也很大，产后恢复时间也大大增加……

种种情况都让高龄准妈妈更加紧张和焦虑。

当我遇到这类女性时，我更多的是理解她们，为了学业、事业、生活，她们牺牲了自己的最佳生育时机，她们不是不想生孩子，而是有许多无奈。她们和大多数年轻的准妈妈一样，也对宝宝充满憧憬和喜爱。此外，高龄准妈妈具有年轻准妈妈无法比拟的优势：她们往往经历过生活和职场的磨砺，阅历丰富，性情成熟，经济条件稳定，能合理安排工作和生活，最重要的是她们已做好充分的备孕工作和心理准备。

一个健康宝宝的诞生，不仅需要孕产妇有强健的体格，充分的准备和调养也是必不可少的。高龄女性如果能通过周密的孕前检查与身心准备，孕期的细心照料与生活调养，产后的悉心呵护与身体锻炼，再加上自身优势的助阵，生下一个健康宝宝并非难事。

本书充分考虑高龄女性身体功能的特殊性，以自我调养、密切监护为宗旨，为高龄准妈妈安排了一整套孕产知识和技巧，从产前体检、最佳受孕时机、健身计划、营养补充计划、

工作与生活注意事项，到孕期不同阶段准妈妈和胎宝宝的身体变化、日常饮食及生活注意事项、胎教指导，再到产后月子期间的身体检查、产褥体操、自我护理及新生儿护理，让高龄准妈妈的孕产全过程都得到最优、最全面的监护和调理，顺利诞下一个健康的宝宝。此外，怀孕不同时期的体检项目和胎儿的健康监测及各种妊娠并发症、分娩期并发症及其他不适症状，书中都将详细介绍并给予最佳的处理方法。

在本书的编写过程中，我和几位医学、育婴专家共同探讨，用朴实、简单的文字，清晰、真实的彩图，给予高龄准妈妈最科学、最严谨、最全面、最温馨的孕产护理要点，希望每位高龄准妈妈都能成功受孕，安全、舒心地度过孕程的每一天，并生下一个健康、可爱的乖宝宝。

当然，本书很可能存有疏漏或不足之处，敬请各位专家及读者多多批评指正，让这本书更加完善、充实、科学。

Part 01 35+轻松怀孕的周密准备

- 002 1. 高龄生育有风险吗
- 005 2. 高龄准妈妈的孕前注意事项
- 007 3. 高龄准妈妈调理身体很必要
- 008 4. 高龄备孕夫妻的孕前体检清单
- 010 5. 高龄备孕夫妻要进行遗传咨询
- 011 6. 孕前别忘记进行口腔检查
- 012 7. 习惯性流产要做详细检查
- 013 8. 这些疾病要在孕前治疗
- 016 9. 不可忽视的TORCH检查
- 019 10. 高龄准妈妈的孕前免疫计划
- 021 11. 运动好处多多
- 023 12. 运动助力性功能
- 024 13. 高龄准妈妈的“孕”动，以静为宜
- 025 14. 高龄准妈妈孕前补充营养很重要
- 027 15. 营养素，“孕”力原料
- 030 16. 高龄准爸爸的孕前营养补充
- 033 17. 高龄准妈妈的饮食调理秘密



Part 02

幸福又辛苦的孕早期（1~16周）

- 036 ●●●●● 1. 准妈妈的身体变化全解
- 038 ●●●●● 2. 胎宝宝的发育全解
- 040 ●●●●● 3. 孕前经期需注意
- 041 ●●●●● 4. 如何检测是否怀孕
- 042 ●●●●● 5. 早孕反应怎么办
- 044 ●●●●● 6. 怀孕后的饮食结构调整
- 045 ●●●●● 7. 尿频怎么办
- 046 ●●●●● 8. 白带暗藏身体密码
- 048 ●●●●● 9. 发生意外，高龄准妈妈不要强求保胎
- 049 ●●●●● 10. 少化妆不烫发，准妈妈的孕期准则
- 050 ●●●●● 11. 高龄准妈妈如何保养皮肤
- 051 ●●●●● 12. 孕期安全过性生活
- 052 ●●●●● 13. 准妈妈的职场权利
- 053 ●●●●● 14. 如何计算预产期
- 054 ●●●●● 15. 烹饪习惯决定了饮食健康
- 055 ●●●●● 16. 高龄准妈妈应该这样喝水



- 056 17.高龄准妈妈吃鱼有讲究
- 058 18.为胎宝宝补充脂肪
- 059 19.维生素A的补充要求
- 060 20.维生素E的补充要求
- 061 21.刺激子宫的食物少食或不食
- 062 22.营养素、矿物质和微量元素
- 064 23.预防便秘，饮食习惯很重要
- 066 24.这些物质有利于胎宝宝大脑
- 067 25.坚果，补脑益智佳品
- 068 26.想象也是胎教的重要因素
- 069 27.音乐胎教有讲究

Part 03 轻松愉快的孕中期（17~28周）

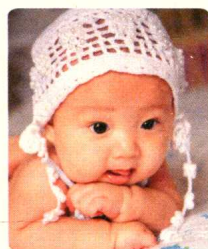
- 072 1.准妈妈的身体变化全解
- 074 2.胎宝宝的发育全解
- 076 3.准妈妈的上下班安全事宜
- 077 4.孕中期缓解工作压力的小方法
- 078 5.游泳的最佳时期
- 079 6.拍张珍贵的孕妇照吧
- 080 7.孕中期要保证睡眠质量
- 082 8.职场准妈妈要做好产假规划
- 083 9.孕期补铁很重要
- 084 10.准妈妈如何科学补钙

- 086 11.维生素C的科学补充
- 088 12.维生素D的科学补充
- 089 13.锌的摄入量宜提高
- 090 14.多吃豆类，健脑益智
- 091 15.高龄准妈妈的饮食“四少”原则
- 092 16.控制体重，饮食调节很重要
- 094 17.外出就餐，三注意
- 095 18.挑食准妈妈的饮食替代方案
- 096 19.胎宝宝的体操，抚摸和拍打
- 097 20.睡前进行踢肚子小游戏
- 098 21.给宝宝讲故事，怎么讲
- 100 22.和宝宝聊天，怎么聊

P_{art}**04** 疲劳但期待的孕晚期（29~40周）

- 104 1.准妈妈的身体变化全解
- 106 2.胎宝宝的发育全解
- 108 3.孕晚期活动的正确方法
- 109 4.准妈妈保护好你的肚子
- 110 5.准妈妈做家务，以缓慢为原则
- 111 6.高龄准妈妈可以停止工作了
- 112 7.什么样的分娩方式适合你
- 114 8.孕晚期准妈妈的饮食调理要求
- 115 9.通过合理饮食控制体重

- 116 10. 维生素K的科学补充
- 117 11. α -亚麻酸的补充要求
- 118 12. 锌的补充很重要
- 120 13. 为临产做准备的饮食调节
- 121 14. 临产前必须进行的营养补充
- 122 15. 可以开始光照胎教了
- 123 16. 美育胎教法



Part 05 孕产及产后监护全指导

- 126 1. 产检时间、项目指导
- 127 2. 产检办理手续指导
- 128 3. 生育档案建立指导
- 129 4. 尿检和血检指导
- 130 5. 体重和血压监测指导
- 131 6. B超和NT检查指导
- 132 7. 甲状腺检查很重要
- 133 8. 孕中期产检项目指导
- 134 9. “糖筛”和糖耐量检查指导
- 135 10. 什么情况医生会加做B超
- 136 11. 孕晚期产检项目指导
- 137 12. 骨盆测量指导
- 138 13. 最后一次产检指导
- 139 14. 14~20周, 唐氏筛查



- 140 ●●●●● 15.24~28周，彩超排畸
- 145 ●●●●● 16.32周后，每周进行胎心监护
- 146 ●●●●● 17.36周开始，每周进行胎盘功能检查
- 147 ●●●●● 18.自己测腹围，怎么测
- 148 ●●●●● 19.自己就能测量宫底高
- 149 ●●●●● 20.胎动的记录方法
- 150 ●●●●● 21.这些现象为孕期危险信号
- 151 ●●●●● 22.认清临产七大征兆

P_{art}006 对“痛”下药，精心呵护准妈妈

- 154 ●●●●● 1.口腔不适怎么办
- 155 ●●●●● 2.鼻出血怎么办
- 156 ●●●●● 3.感冒怎么办
- 158 ●●●●● 4.贫血怎么办
- 159 ●●●●● 5.头晕怎么办
- 160 ●●●●● 6.头痛怎么办
- 161 ●●●●● 7.腹痛怎么办
- 162 ●●●●● 8.心悸、呼吸困难怎么办

- 164 ●●●●● 9.腰背疼痛怎么办
- 165 ●●●●● 10.坐骨神经痛怎么办
- 166 ●●●●● 11.下肢静脉曲张怎么办
- 168 ●●●●● 12.盆区疼痛怎么办
- 169 ●●●●● 13.小便失禁怎么办
- 170 ●●●●● 14.便秘怎么办
- 171 ●●●●● 15.腿抽筋怎么办
- 172 ●●●●● 16.失眠怎么办
- 173 ●●●●● 17.临产期焦虑怎么办
- 174 ●●●●● 18.妊娠剧吐怎么办
- 175 ●●●●● 19.妊娠性瘙痒怎么办
- 176 ●●●●● 20.妊娠纹怎么办
- 178 ●●●●● 21.妊娠斑怎么办
- 179 ●●●●● 22.先兆流产怎么办
- 182 ●●●●● 23.孕早期出血怎么办
- 184 ●●●●● 24.妊娠期糖尿病怎么办
- 186 ●●●●● 25.妊娠期高血压综合征怎么办
- 188 ●●●●● 26.羊水量异常怎么办
- 190 ●●●●● 27.胎膜早破怎么办
- 193 ●●●●● 28.早产怎么办
- 194 ●●●●● 29.胎儿缺氧窒息怎么办
- 195 ●●●●● 30.脐带绕颈怎么办
- 196 ●●●●● 31.子宫破裂怎么办



Part 01

35+轻松怀孕的 周密准备

一般来说，女性最佳生育年龄为25~30岁，超过35岁，则属高龄孕产妇范畴，受孕概率低，发生妊娠并发症的概率高。但由于环境的污染、生活压力大等因素，高龄孕产妇所面临的风险已趋年轻化。



1. 高龄生育有风险吗

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，女性的受孕、分娩能力就会逐渐下降。但并不是说女性过了35岁就会突然出现某些疾病，而是指女性在35岁以后，身体内部悄然发生很多变化，导致妊娠、分娩时的危险性逐年增高。

随着产妇年龄的增大，通过诱导生产的产妇数量不断上升。35岁或以上的产妇，常常伴有产力不足、胎儿窘迫，需要使用硬膜外麻醉、产钳或胎头吸引以帮助生产。所有的研究都表明，随着产妇年龄的增长，剖宫产率也随之上升。

高龄对生育的影响

高龄对生育的影响主要体现在以下四个方面：

● 婴儿先天畸形的概率大

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，不断有卵母细胞退化，到了青春期后仅有300~400个卵母细胞逐个发育成为成熟的卵细胞。当一个35岁以上的女性受孕时，她的卵子已经在卵巢内度过了35个春秋，其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。

● 妊娠并发症多

高龄女性怀孕后，发生妊娠并发症的概率增加。数据表明，年龄不小于35岁的孕妇比年龄20~29岁的孕妇产前并发有慢性高血压、子痫前期、妊娠糖尿病的发病率明显升高，胎儿窘迫、宫内生长受限、产时窒息的发生率明显增加。这些危险因素常导致妊娠被提前终止，致使部分患者不宜经过阴道分娩，而在分娩发动前进行选择性的剖宫产。

● 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，但是无论怎么努力，都无法孕育出期盼中的新生命。造成不孕的原因除了某些疾病以外，年龄本身也是重要原因之一。

造成高龄女性受孕困难的体原因主要有三点：

- 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 卵巢的存储能力随着年龄的增长逐渐下降。

至于这三点哪个才是导致高龄女性受孕率下降的关键原因，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、注重阴道生殖系统健康的女性更容易受孕。因此，对于计划怀孕的高龄女性来说，注重阴部护理和保持阴道健康对提升受孕率是非常重要的。

● 产程延长，分娩困难

高龄准妈妈骨盆和韧带功能退化、软产道组织弹性减弱，随着年龄的增加，其子宫的收缩功能也逐渐降低，同时宫颈组织弹性变差，会阴延展性也降低，这些改变导致高龄，特别是40岁以上产妇分娩时发生宫缩乏力、第二产程延长的概率增加，医疗干预率上升，新生儿窒息、围产儿病率和死亡率明显增加。

👶 高龄准妈妈也有优势

尽管高龄对生育有诸多不良影响，但高龄准妈妈也有着适龄准妈妈不具备的许多优势。

第一，35岁以上的准妈妈个性稳定，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，甚至能把工作和生活很好地结合起来。



第二，平均看来，35岁以后怀孕的女性多半已结婚5年以上，家庭关系稳定，伴侣也在而立或不惑之年，更加渴望有孩子的家庭生活。

第三，晚育的夫妻有足够的时间和空间投入到社会生活当中，这使得他们的家庭经济条件相对较好，从而为育儿做好了充分的物质准备。

也就是说，虽然高龄准妈妈的身体功能比不上适龄准妈妈，但高龄准妈妈的生活经历、社会经验、稳定的经济情况，也是适龄家庭所比不上的。因此，高龄准爸爸和高龄准妈妈一定不要有畏惧心理，而是应该放松心情，时刻充满着孕育健康宝贝的自信。

2. 高龄准妈妈的孕前注意事项

为了让小宝宝健康顺利地来到你的生活当中，高龄准妈妈不妨多给自己一点时间来准备。在妊娠的最初几周，也许你并不知情，但这段时间却是胎儿最容易受到影响的时候。因此，孕前做好全面准备会给妊娠带来好的开始，而理想的准备时间是怀孕前12个月（至少3个月）。

- 提前1年记录体温变化，根据体温的变化周期，准妈妈可以更好地掌握自己的排卵规律。

- 提前1年做一次全面的身体检查。了解自己的身体状况，有无妇科疾病、性传播疾病、口腔疾病，还要检查血常规、尿常规、肝功能、血压是否正常。如果家里养有宠物，最好进行特殊病原体的检查，并把宠物送往亲友家寄养。

- 孕前9~10个月，注射乙肝疫苗。乙肝疫苗要分3次注射，第2针在第1针之后的1个月时注射，第3针在第1针之后的6个月时注射。

- 提前10个月，戒烟戒酒，并戒咖啡、软饮料等对身体有刺激的饮食。

- 孕前5~7个月，注射风疹疫苗。如果在孕期感染了风疹病毒，很可能导致胎儿畸形，所以建议风疹疫苗最迟在孕前3个月注射，这样才能保证怀孕的时候体内风疹病毒完全消失，不会对胎儿造成不利影响。为了保险起见，建议提前8个月注射风疹疫苗，并在2个月后确认体内是否产生了抗体。

- 提前6个月，停止服用有致畸作用的药物，使身体有足够的时间代谢掉这些有害物质。如果你患有慢性病，长时间服用某种药物，在停药前要征得医生的同意。

- 提前6个月，调整自己的食谱，为受孕做好营养储备。