



Lingxian De Yunyu
Lingxian De Weilai

领先的孕育

❀ 领先的未来

高龄孕产 专家方案

- 高龄准妈妈如何推算预产期
- 高龄准妈妈的自我监护
- 高龄准妈妈生产须知
- 高龄妈妈产后健康方案

主编/王占黎 张秀丽

中国人口出版社





Gaoling Yunchan
Zhuanjia Fangan

高龄孕产 专家方案

主编/王占黎 张秀丽



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

高龄孕产专家方案/王占黎,张秀丽主编. —北京:中国人口出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 80202 - 647 - 6

I. 高… II ①王… ②张… III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101881 号

高龄孕产专家方案

王占黎 张秀丽 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	13.25 插 页 1
字 数	200 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 647 - 6/R · 598
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



高龄孕产专家方案

35岁,努力了几个月还没有消息,是不是怀不上孩子了? 38岁,

这个岁数才怀孕,孩子能健康吗? 40岁,已经是绝对的“高龄”,根本不可能顺产,那就剖宫产吧!……你也曾有过类似的恐慌吗?也曾因年龄增长而对于怀孕生子患得患失吗?如果真是这样你很可能患上了怀孕恐“高”症!

随着社会的进步,“高龄产妇”已经成为一支日益发展壮大的队伍,原因很多,有的是因为早期立志当“丁克”的家庭成员,岁数大了才发觉,自己其实爱孩子更胜自由;有的是因为在职场打拼,一直在“升”与“生”之间权衡利弊,同事的孩子已经读小学,才惊觉自己还没当上妈妈……

怎么办?不知不觉间,一些女人升格成了“高龄”,在年龄升格的同时,她们对怀孕生子的恐惧也随之升高,甚至很多人因为年龄的原因,想彻底放弃做母亲的权利。

可是,“高龄产妇”真的这么可怕吗?你可能回答:是啊,要担心的太多了——怕并发症,怕难产,怕宝宝有问题,怕产后不能哺乳……要知道,这些有害的心理状态更会对“高龄产妇”的分娩产生不良影响。因为恐惧的心理情绪会使人体产生种种反应,造成产妇对疼痛过于敏感,并通过中枢神经系统抑制子宫收缩,使产程延长甚至出现难产。同时,还会造成产妇产后子宫出血过多,影响机能的恢复和乳汁的分泌,间接影响到宝宝的健康。

实际上,高龄产妇虽然跟普通产妇有着一些差别,但是只要能了解这些差异,并给予身体更多的关注,高龄产妇同样可以产下最完美的孩子、成为最完美的母亲。

本书编写的目的便是希望通过科学的指导方法,给高龄准妈妈吃一颗“定心丸”,帮助她们度过一个安全愉快的孕期,生出健康聪明的小宝宝。

目录

C O N T E N T S

前言

PART1 做高龄孕妇，请做好准备！



如果在经历了社会的历练、感情的风雨之后，你赫然发现，一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的全部过程，才算是拥有了一个完整的人生，才称得上是一个完整而成熟的女性，并决心要做一名高龄孕妇的话，请进入本章，学习高龄准妈妈的孕前准备知识，为自己“定制”一个健康聪明的宝宝吧。

你算高龄产妇吗	3
丁克一族是否继续	5
工作与孩子能否兼得	7
悉数高龄产妇“风险”	9
妈妈年纪大对宝宝影响有多大	11
“高龄”也有优势	13
高龄妊娠有界限	15
出生缺陷是个大问题	17
做过流产手术的准妈妈要注意	19
孕前体检迎接宝宝的通行证	21
病中高龄可以怀孕吗	23
准爸爸提前三个月“护精”	25
你的“肾气”够充沛吗	27
孕前营养（准妈妈篇）	30
孕前营养（准爸爸篇）	32
食物帮你先排毒后怀孕	34

改掉坏习惯	37
高龄准妈妈，请远离“危险职业”	39
避开“黑色”受孕期	42
珍惜好排卵期	44
怎样知道自己怀孕了	46
当心“假性怀孕”	48
不孕的秘密	50
恭喜你怀孕了	52
高龄准妈妈如何推算预产期	54
高龄产妇生健康宝宝	57

PART2 安全方案——高龄准妈妈与高危妊娠



高危妊娠是指对妈妈或胎儿有较高危险性的妊娠。高危妊娠的母子发病率及死亡率均明显高于正常妊娠。对于高龄准妈妈来说，面对高危妊娠的几率更是大出许多。因此高龄准妈妈一定要多去医院做检查，配合高危妊娠筛选，进行系统孕期管理，防止可能导致胎儿及孕妇死亡的各种危险情况出现。

悉数高龄孕妇的孕期异常	61
了解高危妊娠	63
高龄产妇与难产	65
高龄准妈妈：多做检查防流产	67
放宽心对待自然流产	69
警惕宫外孕	72
高龄准妈妈易生双胞胎	74
学会数胎动	76
计算胎儿体重的方法	78
妊娠合并高血压	80
妊娠合并心脏病	82

妊娠合并病毒性肝炎	84
妊娠合并急性阑尾炎	86
妊娠期哮喘	89
妊娠期泌尿系统感染	91
妊娠期肾盂肾炎	93
妊娠期急性肾盂肾炎	95
妊娠期贫血	97
关于妊高征	99
巨细胞病毒感染	101
孕期胆囊炎及胆结石	103
产前出血	105
产后出血	108
脐带脱垂	110
脐带绕颈	112
羊水异常	114
羊水栓塞	116
过期妊娠	118
胎膜早破	120
胎盘早剥	122
胎盘前置	124
胎盘滞留	126
胎位不正	129
葡萄胎	131
巨大儿	133
宫内发育迟缓	135
溶血症	137
臀位	139

高龄准妈妈感冒了,怎么办	142
合理用药知多少	144
准妈妈一定不能服用的药	146

PART3 保健方案——高龄准妈妈的吃、穿、住、用、行



怀孕,对于女人来说,是一个非常特别的时期,不仅在生理上会发生很大的变化,在体力上也要多付出几十倍,同时在精神上也会有巨大的付出。作为高龄准妈妈,更要付出比年轻准妈妈更多的努力和辛苦。为了10个月后的胜利,从现在开始,让我们从吃、穿、住、用、行五个方面一起来补补专家课吧。

怀孕2个月高龄准妈妈饮食方案	153
怀孕3个月高龄准妈妈饮食方案	155
怀孕4个月高龄准妈妈饮食方案	157
怀孕5个月高龄准妈妈饮食方案	160
怀孕6个月高龄准妈妈饮食方案	162
怀孕7个月高龄准妈妈饮食方案	165
怀孕8个月高龄准妈妈饮食方案	167
怀孕9个月高龄准妈妈饮食方案	170
怀孕10个月高龄准妈妈饮食方案	172
提升胎儿智力的饮食原则	174
高龄准妈妈要忌口	176
提防高龄孕妇营养误区	179
控制体重,势在必行	181
适合高龄准妈妈的零食	183
擅自进补要不得	186
改正不良饮食习惯	188
准妈妈的排便方法	190
妊娠恶阻,食物来疗	192

高龄准妈妈如何补维生素	195
高龄准妈妈要爱“运”动	197
运动可以助准妈妈提高产力	199
帮助顺产的肌肉锻炼法	201
注意适当运动	203
不妨做些家务活	205
高龄准妈妈的“轻松体操”	207
高龄准妈妈的生产姿势训练课	209
助产体操轻松练	212
准妈妈的 Happy walking	214
怀孕初期的“性”福生活	216
怀孕中期的“性”福生活	218
怀孕晚期的“性”福生活	220
什么时候做 B 超	222
高龄准妈妈,你会休息吗	224
八招教你轻松度孕期	226
高龄准妈妈调适秘诀	228
高龄准妈妈要“心晴”	231
高龄准妈妈的“牙齿”大事件	233
高龄准妈妈更要爱乳房	235
准妈妈要注意睡眠姿势	237
专家指导准妈妈选衣服	239
高龄准妈妈内衣学问大	241
准妈妈能化妆吗	243
准妈妈洗澡三大原则	245
高龄准妈妈的皮肤护理	247
工作中的高龄准妈妈	251

旅行中的高龄准妈妈	253
多胎妊娠要注意	256
高龄准妈妈怕蚊虫	258
高龄准妈妈的家居方案	260
高龄准妈妈安全度夏	263
高龄准妈妈舒适过冬	265
高龄准妈妈请慎用电器	267
产假应该何时请	270
高龄孕妇一定要剖宫产吗	272

PART4 临产方案——当宝宝的来临开始倒计时



只要高龄准妈妈懂得如何度过并且学会好好生活，怀胎十月就是你生命中一段最精彩时光。在宝宝的来临开始倒计时的时候，你必须了解一切可能会发生的情况，做好准备，才能为顺利的生产打下良好基础。

高龄初产妇需注意	277
临产前的精神准备	279
临产前的物质准备	281
即将哺乳乳房准备	284
临产征兆知多少	286
准备好住院了	289
高龄准妈妈生产须知	291
高龄准妈妈预防早产必读	294
灌肠不可怕	296
放松再放松	298
临产期准妈妈的营养需求	300
利产催生吃什么	302
催产针可以随便打吗	303

真的有无痛分娩吗

306

为什么要做引产

308

PART5 分娩方案——迎接小生命



尽管现代医学已经将分娩中的各种危险尽可能降低，但是在分娩的时候，什么异常情况都可能发生。高龄准妈妈一定比年轻的准妈妈们背着更大的精神包袱。但是，担心解决不了问题，假如你能了解分娩中的医疗措施和可能出现的异常情况，提前做好心理准备，就可以用比较轻松的心情来迎接小生命的到来了！

分娩开始的三个征兆	313
自然分娩的好处	315
剖宫产知多少 1	317
剖宫产知多少 2	319
调整心情进产房	322
产房什么样	324
分娩过程	326
学会呼吸技巧	328
产房里的减痛策略	330
分娩的方式有哪些	333
老公在身边的利与弊	338
疼了就要喊出来	340
了解难产	343
会阴切开术	345
助产钳会伤到宝宝吗	347
当心分娩异常	349
宫缩乏力如何处理	351
宝宝的第一声啼哭	354
新生宝宝的护理	356

PART6 康复方案——高龄妈妈的“月子科学”



“呱呱”坠地的哭声,伴随着伟大的成就和无法描述的情感,一个新的小生命就这样诞生了。此时,你已经从高龄产妇晋升成为一个新手妈妈了,这是一个女人最光辉、最神圣的时刻。但是,宝宝的顺利出生不代表你完成了任务,接下来的道路会更加富有挑战性,远的不说,新手妈妈先学习一下近在眼前的“月子”中的科学吧。

剖宫产后的护理	363
科学度过产褥期	365
高龄妈妈子宫复原要注意	367
产后恶露	370
高龄妈妈产后健康方案	372
卫生问题很重要	374
妈妈什么时候可以下床	376
谨防产后异常	378
第一次给宝宝哺乳	382
高龄妈妈的产后营养方案	384
呵护秘密花园	386
产后注意“妈妈腕”	388
月子饮食 10 宗罪	391
乳头疼痛妈妈有办法	395
高龄妈妈缺乳汁怎么办	397
产后妈妈的乳房护理	399
月子里刷牙有学问	402
提防产后抑郁	404
哺乳妈妈睡卧需注意	406
打造妈妈宝宝家居新环境	408

Part 1

做高龄孕妇， 请做好准备！

如果在经历了社会的历练、感情的风雨之后，你赫然发现，一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的全部过程，才算是拥有了一个完整的人生，才称得上是一个完整而成熟的女性，并决心要做一名高龄孕妇的话，请进入本章，学习高龄准妈妈的孕前准备知识，为自己“定制”一个健康聪明的宝宝吧。



你算

高龄产妇吗



专家解析 >>

从医学角度看，女性最理想的生育年龄是 25~28 岁，这段时期也正是生理与心理都已成熟的时期。年龄在 35 岁以上第一次妊娠的产妇在医学上可称为高龄产妇。

一般来说，高龄产妇的生产还是有比较大的风险，常出现以下几种不利情况：

首先是死产率高；其次是夭折率高，夭折率是指早期夭折即婴儿出生未满一星期而夭折的几率；第三是早产率高；同时，先天性异常的发生率也很高。

对胎儿来说，发生畸形的可能性大大增加，最多的是 21 三体综合征，即先天性愚型，智力当然也会受到影响。

对母体来说，妊娠综合征的可能性也大有提高，比如妊娠高血压、子痫等等。高龄初产妇的产程明显延长，滞产率增高。同时，羊膜早破、妊高征和早产可能性也很高。

专家方案

亡羊补牢，为时未晚。高龄产妇的生育比较危险，整个孕期要比一般孕妇更为谨慎，从衣食住行等方面加强保健。所以在怀孕前即做好以下保健便显得尤为重要。



第一,充足睡眠,储备必需营养、维生素和微量元素。提高免疫力的最关键因素是保证充足睡眠。与此同时,饮食也是很重要的方面,准备怀孕的妇女,可多吃些牛肉、动物肝脏、乳制品、绿色蔬菜、谷物、海产品等含有铁、钙、及微量元素较高的食物。

第二,预防感染。当然,孕妇接触化学药物、感染病毒等也很有可能导致新生儿出现先天畸形或异常。特别是孕期头三个月内一定要注意避免孕期感染,要防止风疹、腮腺炎、流感、单纯疱疹等病毒感染,否则会大大增加胎儿畸形的发生率。羊水感染也会引起胎儿的智力低下及畸形。

第三,做好定期产前检查。定期检查是高龄产妇在妊娠期间必不可少的任务。高龄初产妇应尽量把检查间隔时间缩短,要从确诊怀孕开始,每半月检查一次,为了及时发现妊高征,应要特别注意血压和尿的检查。自第3个月起,每周检查一次,若发现胎位异常,应请医生及时采取有效措施,进行矫正。

第四,避免不良的工作环境。如接触放射线、噪音、化工原料等。

第五,了解自己的体重。过于肥胖的妇女,易发生高血压、糖尿病、巨大儿、难产等症状。



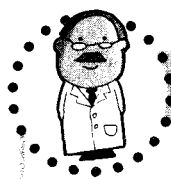
高龄准妈妈禁忌提示

在孕期保健方面,要尽可能地避免环境中的有害因素,以免损及胎儿。怀孕期间外伤及其他物理因素也会使得低能和畸形的发生率增加。妊娠前三个月,为防止腹部外伤应避免放射线照射,还要注意避免比较常见的如电脑、手机、微波炉等日常用品的电磁辐射,这些因素都有可能对孕妇和胎儿造成一定程度的损害。

丁克

一族

是否继续



专家解析 >>

丁克一词为英文(Double income and no kids)的缩写DINK,是指双收入、无子女的家庭结构。

就目前而言,丁克一族的比例越来越多,这也就意味着高龄未孕女子的比例不断增加。所以,正值育龄的年轻妇女不愿生育,成为困扰全世界的一个难题。

但是,丁克一族的目标并不是真的坚定不移。前几年,“丁克”之风已经盛行了,不少有良好事业和收入的夫妻都加入“丁克一族”,尽情享受二人世界。然而,近来越来越多的“老丁克”们却毅然挥别了过去,成为“白丁一族”,也就是“白白丁克一族”。“白丁们”迫切想要搭上为人父母的末班车,回归到传统的家庭轨道上来。

很多人已经把“丁克”作为现代人生活的一种方式,已从另类转为普遍,尤其是城市里生活的人,由于生活压力过大,生活成本过高,以至被迫进入丁克一族;还有些人从小生活安逸,心理年龄过小,不能承受传统的生活方式,主动加入丁克一族;另有一种高收入人群,他们追求高品质或另类的生活,成为了丁克一族。这些都是造成丁克现象的原因。

生,还是不生?对任何人,包括曾经信誓旦旦的丁克来说,都始终是个左右为难的棘手问题。如同一座围城,里面的人拼命想出来,外面的人却不顾一切地想冲进去。