

30岁



做个健康的准妈妈

- 高龄准妈妈更容易出现高血压、糖尿病？！
- 高龄准妈妈的宝宝出现畸形的可能性比较大？！
- 高龄准妈妈难产的比例更高？！

30岁才做妈妈，各种吓人的流言传来传去，不禁让人担惊受怕！

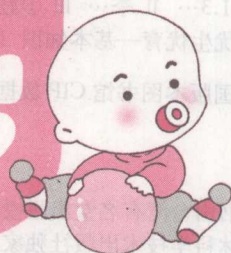
其实年龄不该是问题，只要小心调理，做好各阶段的安全呵护，高龄准妈妈绝对可以生个健康的小宝宝！

这本书

通过孕前细心调理，妊娠早期、妊娠中期、妊娠末期的贴心护理，分娩期的安心准备和产褥期的全心保养，让您开开心心当个健康的准妈妈！



30岁



做个健康的准妈妈

李陈 著

- 高龄准妈妈更容易出现高血压，糖尿病？！
- 高龄准妈妈的宝宝出现畸形的可能性比较大？！
- 高龄准妈妈难产的比例更高？！

本书通过孕前细心调理，
妊娠早期、妊娠中期、妊娠末期的贴心护理，
分娩期的安心准备和产褥期的全心保养，
让你开开心心当个健康的准妈妈！



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁,做个健康的准妈妈 / 李陈 著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007.9
ISBN 978-7-5384-3577-1

I.3… II.李… III.①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②优生优育—基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 129118 号

本书由台湾有名堂出版授权
吉林科学技术出版社独家出版、发行
吉林省版权局著作合同登记号:
图字:07-2007-1618

30岁,做个健康的准妈妈

作 者:李 陈

责任编辑:隋云平

书籍装帧:名晓设计

技术插图:孙明晓 张 丛 周鸿雁 赵 婷 王 舒

于 通 张 虎 侯 隽 武文婷 汪 飞

徐晓凤 魏 巍 王 闯 朱 慧 何 琼

柳 俏 李凤娟 张金玲 郑召阳 郭溪汇

出版发行:吉林科学技术出版社

社 址:长春市人民大街 4646 号

发行部电话:0431-85677817 85635177 85651628 85651759

编辑部电话:0431-85610611

邮 编:130021

电子邮箱:JLKJCS@public.cc.jl.cn

传 真:0431-85635185

网 址:www.jlstp.com

实 名:吉林科学技术出版社

印 刷:长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题,可寄回本社调换。

规 格:720×990 毫米 16 开本

印 张:14

版 次:2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5384-3577-1

定 价:22.80 元

【前言】

以前女人 30 岁以后才怀第一胎并不多见，但是随着时代的发展，女性因为职业限制，或者个人理想目标，或者经济压力，推迟生育时间的现象越来越多。那些在 30 岁以后才准备当妈妈的职业女性，也就是我们俗称的“高龄准妈妈”，也像漫天的高楼逐渐多了起来。

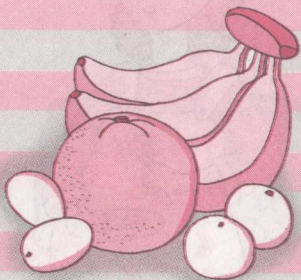
无论是谁，只要这个小生命在自己的体内有了茁壮的机会，就会渴望他带来无尽的快乐与健康，然而，因为这个让人头疼的年龄，很多怀有 Baby 的女性，却不知道如何照顾自己度过这个特殊的时刻。

各种流言总是让高龄准妈妈们紧皱眉头，她们从四面八方的信息知道，因为年龄的增加，女性可能不孕；即使有幸得子，各种不利于宝宝发育与母体健康的危险比例也会增大，甚至遇上从来没有听说过的古怪疾病，或者糟糕的流产、难产等问题。

对于高龄准妈妈来说，要想生下一个健康的小宝宝，必须要比二十几岁的产妇更加精心呵护自己和胎儿。就本书而言，作者汇集了自己多年的临床经验，透过 6 个阶段的介绍，告诉你如何做一个开心、安心、放心的高龄准妈妈。

健康的生活来自于知识，翻开本书，你就能找到自己需要的钥匙。

高龄准妈妈并不特殊，她们和那些年轻的妈妈一样，只要用爱心、耐心和细心来照料自己，一样可以迎来美丽的未来和天使般可爱的孩子！



准妈妈的十月幸福

【言简】

随着人口老化和精打细算，台湾妇女年过 35 岁才来生小孩，已经不是什么新鲜事。例如在我们医院生产的妈妈，少说有二成五是高龄准妈妈。就如邻近的日本，“老妈妈”的比例之高，那也是不遑多让：像在东京的国立成育医疗中心，是全日本最高级的母子医院之一，那里的准妈妈就有一成是 40 岁以上的“资深”孕妇；假如只算 35 岁以上，也占了 35%。所以日前纪子妃以将近 40 的高龄，勇妇不惧，剖腹产下御种，那在日本恐怕也不是什么罕见的事情了。

那所谓的“高龄准妈妈”到底是什么意思呢？一般的高龄定义，我们比较喜欢采用的说法是：满 34 岁以上怀孕，叫“高龄孕妇”；满 35 岁以上生产，叫“高龄产妇”。由于怀胎需 10 个月，所以“高龄孕妇”等到生产时，也差不多是“高龄产妇”了。

到底“高龄准妈妈”有什么问题呢？根据研究报告，高龄准妈妈在孕期出现高血压、糖尿病、早产的机会，高于一般孕妇。如果准妈妈原先就有心脏病或其他重要疾病，孕产期的罹病机率就会大大提高。此外，高龄妈妈和高龄爸爸（50 岁以上）生下唐氏儿或其他先天异常胎儿的机会，也会随着年龄递增。

所以如果有一本书，是专为“高龄准妈妈”所准备的，那我们一定会仔细地研究一番。这次出版李陈医师的《30 岁，做个健康的准妈妈》这本书，就是



30岁,做个健康准妈妈

写给30岁以后才开始怀孕的准妈妈。虽然它的“高龄”的定义有些不同,但是该注意的事项,基本上仍然是一致的。

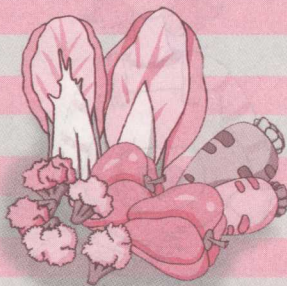
《30岁,做个健康的准妈妈》内容强调一些准妈妈日常就应注意到的生活事项,许多都可以DIY。适时以问答方式来串场,让整本书活络起来,增加阅读的效果。由于本书作者为大陆学者,故内容叙述方式仍然充满“大陆风”,不过读几页就习惯了。有些内容与台湾医疗环境或许不完全符合,像是孕期的疫苗接种政策,大陆会在怀孕期间针对B型肝炎带原妈妈,施打B型肝炎免疫球蛋白,他们称做“人工免疫”,学术上的说法是“被动免疫”;但是我们不在孕期对孕妇施打球蛋白,而是针对高传染危险的新生儿(通常是指妈妈呈现B型肝炎病毒的e抗原阳性反应者),在出生后24小时内给予新生儿B型肝炎免疫球蛋白注射。另外天花、伤寒也在大陆地区需要防疫,这也有些不同。文中有些医疗观念及现代科技与台湾现况不同的部分,读者也可以参考其他信息,比较一下。

《30岁,做个健康的准妈妈》虽然是为“高龄准妈妈”所写的,但是大部分的注意事项,其实是适合所有年龄的孕妇,所以在此也向所有的准妈妈推荐。

台大医院妇产科主治医师

台北周产期医学会常务理事

徐明洸 医师



高龄妈妈莫惊慌

随着台湾晚婚率提高，台湾产妇已有高龄化趋势，根据相关数据统计，2005 年台湾地区高龄准妈妈（年龄等于或大于 35 岁）比例已达 9.6%，台北市更高达 17.38%。换句话说，去年出生的婴儿，每 10 个就有 1 个妈妈年龄超过 35 岁。

如果生产时是 35 岁，表示怀孕时已年满 34 岁，所以就算 34 岁那年怀孕，就已算是高龄准妈妈了。

年满 35 岁以上生产的妇女，宝宝出生后的染色体异常的机会较 35 岁以下的怀孕妇女为高。而年纪越大，可能产生一些内科疾病，如高血压、心脏病、肾脏病、糖尿病的几率也越高，所以高龄准妈妈在怀孕时产生的一些内科并发症，就会比年轻的产妇还要多。另外，高龄准妈妈也比较容易产生早产、胎盘早期剥离等现象，怀孕时会发生的问题比一般人多一点。

虽然如此，如果能配合医生嘱咐，和医生充分沟通，按时产前检查，必要时接受更进一步的诊断检查，注意优生保健和利用遗传基因科技，高龄准妈妈一样可以平平安安地生下聪明健康的宝宝。吉尼斯纪录最高龄的产妇是罗马尼亚妇女亚德里安娜，67 岁时才生下 1400 克的小女婴艾莉莎玛莉亚（早产 6 周）。

现在台湾地区的儿女教养费用相当高，高龄产子除了生理风险之外，也将经济因素一并考虑进去，体力也无法和年轻人相比，育儿须付出更多的



心力。到了退休年龄,若儿女仍在受高等教育,恐怕连退休金也要不保,所以尽早结婚生育是医界共同的建议。

当然高龄准妈妈也有年轻妈妈所欠缺的优势,如:工作稳定,比较有经济基础,岁月累积的智慧、耐心,比较有准备做一个成熟稳定的妈妈。或许就像英国曼彻斯特大学的研究显示,妇女 35 岁以后才生第一胎,有助于延缓更年期出现,甚至能够延长妇女的寿命。因为超过 30 岁的妇女雌激素会大量减少,身体机能会逐渐走下坡;但是如果在 35 岁以后怀孕,雌激素又会大量增加,对于逐渐退化的骨骼、肌肉都有帮助,减少罹患老人痴呆症的机率,进一步延长女性的寿命。

《30 岁,做个健康的准妈妈》内容包罗万象,作者巨细无遗地将高龄准妈妈胎前、孕期、生产及产后可能遇到的问题一一提出来讨论,并且介绍了许多中西医的处方及处理方案,可以就近找家庭医师咨询,根据每个人不同的虚实寒热体质给予最适当的建议。仔细翻阅看看吧!相信大部分的心中疑惑都可以获得一个很好的解答!

新店荣星中医诊所院长 赖正均



◎ ◎ 目 录 CONTENTS

【前言】	3
------------	---

【专文推荐】准妈妈的十月幸福	4
----------------------	---

【专文推荐】高龄妈妈莫惊慌	6
---------------------	---

PART1 怀孕十个月情报

◎ 第一个月	14
--------------	----

◎ 第二个月	15
--------------	----

◎ 第三个月	17
--------------	----

◎ 第四个月	18
--------------	----

◎ 第五个月	19
--------------	----

◎ 第六个月	20
--------------	----

◎ 第七个月	21
--------------	----

◎ 第八个月	22
--------------	----

◎ 第九个月	23
--------------	----

◎ 第十个月	24
--------------	----

PART2 高龄产妇的孕前身体

◎ 年龄与生育的关系	26
------------------	----

高龄准妈妈怀孕与胎儿畸形	26
--------------------	----

高龄准妈妈怀孕与疾病	28
------------------	----

高龄准妈妈的习惯性流产	30
-------------------	----

◎ 高龄准妈妈怀孕前的准备	32
---------------------	----

必要的身体检查	32
---------------	----

改善生活环境	34
--------------	----

准爸爸的功课	36
--------------	----

什么时候请假休息	41
----------------	----

PART3 高龄产妇的孕早期

◎ 终于怀孕了!	44
----------------	----

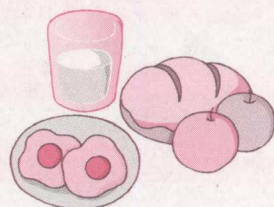
高龄产妇如何心想事成	44
------------------	----

准确的验孕方法	49
---------------	----

高龄产妇的孕早期体征	51
------------------	----

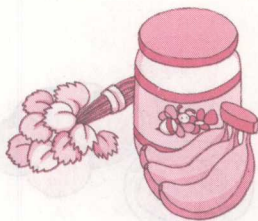
重新安排工作时间	52
----------------	----

◎ 孕早期的普遍反应	55
------------------	----



目录 CONTENTS

88	白带增多	55
001	小便次数增多	56
101	腹胀腹痛	57
501	便秘	59
801	小腿抽筋	60
101	晕厥	62
201	鼻出血	63
301	牙龈出血	64
501	情绪不稳定	65
801	剧烈呕吐	66
801	腰酸背痛	68
101	皮肤干燥瘙痒	69
511	皮肤过敏和疙瘩	70
521	色素沉淀	71
821	心慌气短	73
601	◎孕早期的疾病	76
821	静脉曲张	76
	坐骨神经痛	77
101	习惯性流产	78
101	不可避免的流产	80
101	先兆流产	81
101	◎孕早期的营养	82
521	有营养的四大基本食物	82
821	健康食谱	88
PART4 高龄准妈妈的孕中期		
101	◎定期的常规检查	92
251	高危妊娠	92
381	人工免疫	94
881	高龄孕妇的羊膜囊与羊水	95
881	孕中期体重	96
101	◎孕中期的疾病	98



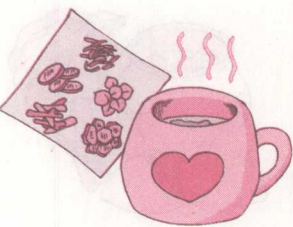
目录 CONTENTS

孕中期的并发症	98
高龄孕妇合并胆囊炎和胆结石	100
高龄孕妇合并阑尾炎	101
高龄孕妇合并蛔虫病	102
高血压综合征	103
肝炎	104
痔疮	105
尿道感染	106
浮肿	107
◎孕中期的营养	108
饮食与胎儿的发育	108
如何选择食品	110
健康食谱	112
◎孕中期的休养与运动	125
如何安全洗澡	125
安排合理的运动	126
孕中期的性生活	128
PART5 高龄准妈妈的孕晚期	
◎孕晚期的身心变化	130
母体变化	130
阴道出血	131
避免造成早产	131
晚期产检	132
◎孕晚期疾病	133
做过剖腹产的高龄孕妇	133
妊娠高血压综合征	134
并发肾盂肾炎	135
◎孕晚期营养	136
如何选择食品	138
不要超重宝宝	138
健康食谱	140



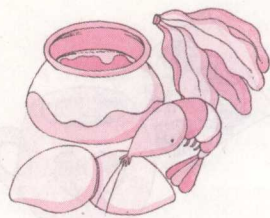
目录 CONTENTS

◎孕晚期运动	145
轻松正胎操	145
高龄孕妇助产操	146
◎孕晚期特别保健	148
胎儿臀位与头位	148
妊娠足月仍不如盆	151
持续性枕后位、枕横位	152
PART6 高龄准妈妈的分娩期	
◎分娩前的预兆	154
入院的时间和准备	154
临产前的信号	154
临产前的检查	156
临产注意事项	158
产程过长	160
会阴侧切	161
剖腹产不是分娩的捷径	162
如何与医生配合	163
◎自然分娩	164
◎引产	165
剥膜引产	166
胎头吸引术	166
PART7 高龄准妈妈的产褥期	
◎坐月子的定期检查	168
产后42天的大检查	168
高龄产妇的产后哺乳	169
◎坐月子的休养与运动	171
产后韵律操	171
产后盆骨肌肉的运动	173
让双腿恢复原样	174
高龄产妇产后保健按摩	179
坚挺妈妈的胸部	180

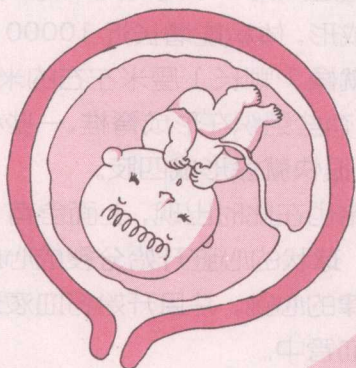


◎ 目 录 CONTENTS

收缩腹部	183
产后瑜伽	186
◎坐月子会出现的疾病	189
产褥感染	189
产后尿滞留	191
产后尿失禁	192
产后便秘	194
乳腺炎	195
乳头破裂	197
乳房疼痛	199
产后“妈妈腕”	200
产后腹痛	201
产后恶露不止	202
会阴伤口疼痛	203
外阴发炎	204
产后月经问题	205
产后掉发	206
产后阴道松弛	208
产后抑郁	210
◎坐月子的健康营养饮食	211
授乳期的产妇一日营养需求量	211
营养充足的水果	212
会影响哺乳的食物	213
减少乳汁分泌的寒凉食物	214
高龄产妇催乳食谱	214
高龄产妇的特别饮食	217
◎高龄产妇坐月子营养食物	218
◎产妇营养食谱的康复八法	219



30岁 做个健康准妈妈



PART 1

怀孕十个月情报

怀孕十个月，准妈妈的身体会发生许多变化。此时，胎儿在子宫内已经发育成熟，准妈妈的身体也在为分娩做准备。准妈妈应该注意饮食和休息，保持心情愉快，为顺利分娩做好准备。



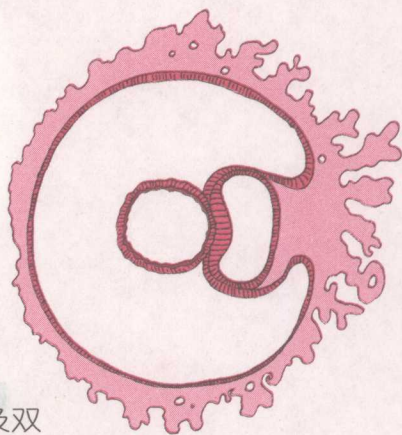
第一个月

宝宝的隐蔽情报

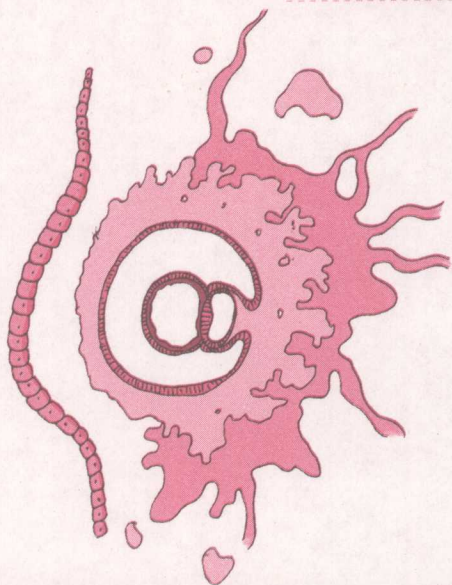
妊娠进入第一个月的月末时,受精卵已经逐渐成形,体积能增长近 10000 倍,大小和形状就像 1 颗长 1 厘米左右的米粒。在它的外缘,有些组织在形成脊椎,一些小芽从身体发出,很快就会形成四肢。

脐带也在此时出现,上面含有 3 条不同的血管。球状的心脏开始分裂成心房、心室,出现规律的心跳,并且开始将血液送到已形成的大血管中。

头部开始出现几个浅窝,将要形成双眼及双耳。脑叶与脊柱也开始发育。未来的气管、食管、胃、嘴、肝、胆囊、甲状腺和泌尿器官已有雏形,开始全部出现。



妈妈的子宫情报



为了适应胚胎的生存,子宫开始形成初期胎盘,将准妈妈体内血液的营养转移到发育中的胎儿,并帮助排除胎儿产生的废物。母体在形成胎盘的过程中,产生的人类绒毛膜促性腺激素(HCG)被快速释放到准妈妈血液中,一方面保持子宫内膜正常,同时透过维持高水平的雌激与黄体酮刺激其生长。

第二个月

宝宝的隐蔽情报

妊娠进入第五周末时,胎儿的大小就像1颗1厘米左右的绿豆,上面出现的浅浅隐窝,就是未来会变成眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的地方。从躯体部分伸出一些小芽状,就是手臂和双腿部分,桨状的手也隐约显出指芽。胎儿的肠子已发育得很好,心脏已分成左右心房,呼吸管(又叫作“支气管”)也开始出现。

进入妊娠第六周时,胎儿的身长约为1.25厘米,心跳的速度为140~145次/分。他的手臂长了一点,出现了肘关节,手指头也更明显了。此时,脚从腿芽中分出来了,脚趾头比较明显。胎儿的躯干和头部看起来几乎一样大,开始形成眼睑,小眼睛(包括晶体、虹膜、角膜、有色素沉着的视网膜等)和鼻尖也开始显现出来。

进入妊娠第七周,胎儿身长约为2.5厘米,肘关节、腕关节、膝关节已很明显,脚趾已经形成,手指延长了。外耳廓很明显,眼睑已经覆盖在眼睛上。头部变得更有力量,每分钟约有100000个脑部神经元细胞在不断地生成发育,形成初级的神经通路。

进入妊娠第八周,胎儿身长约为3.8厘米,体重也有15克左右。弯曲的头部与佝偻的身躯都渐渐挺直起来,所有的内脏器官也都逐渐成形,心脏已



经分成4个区域。手、脚、手指和脚趾等四肢也完全成形,几个大关节部位,如肩膀、肘、腕、膝盖、脚踝等的外形都开始清晰,而嘴巴、鼻子、鼻孔的轮廓也很鲜明,耳以及眼睛的所有结构都齐全了,外生殖器开始显现,但性别暂时还不明显。

妈妈的子宫情报

胎儿在子宫里成长,子宫也不断地长大。由于压迫到了邻近的膀胱,准妈妈不仅会经常感觉到胎儿的存在,也将在整个怀孕期间都不断感到尿频。而且,当子宫越来越大,开始向上压迫时,对肠道和胃的压迫会让准妈妈摄取食物时感到消化,非常不舒服。

