

中华母婴保健联合会隆重推荐

林筱飞 何晴 编著



高龄怀孕

专家方案

- 高龄妈妈的孕前准备
 - 不孕不育有原因
- 怀胎十月喜与乐
 - 高龄准妈妈日常生活注意
- 准妈妈的营养餐单
 - 高龄怀孕也可以很健康
- 高龄准妈妈的常见异常

世界图书出版公司

高龄怀孕

专家方案

林筱飞 何 晴 编著
刘凌芳 彭雷进 绘图



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

高龄怀孕专家方案 / 林筱飞, 何晴编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2006.5

ISBN 7-5062-7707-7

I. 高… II. ①林…②何… III. 妊娠期—妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第039526号

高龄怀孕专家方案

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84460408

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 650mm × 930mm 1/16

印 张: 13

字 数: 180 千

ISBN 7-5062-7707-7/R • 0115

出版社注册号: 粤 014

定 价: 19.80 元

如发现有印装质量问题, 请与本公司联系退换。

Contents

目录

第一章 准备怀孕 1

第一节 高龄怀孕意味着风险 3

- 一、心理压力 3
- 二、流产概率增高 3
- 三、畸胎率增高 8
- 四、妊娠并发症的发生率高 10
- 五、难产机会增加 11
- 六、受孕概率较低 12

第二节 做高龄妈妈，你能行！ 13

- 一、种种技术逐步完善 14
- 二、高龄怀孕的优势 15

第三节 一切为了健康宝宝 15

- 一、高龄妈妈，用心备孕 15
- 二、计划受孕，实现优生优育 22
- 三、排卵期的计算 24
- 四、一旦怀孕，注意检查 26
- 五、孕期的特殊检查 32
- 六、关于B超检查 34

第四节 为什么老是与宝宝无缘？ 35

- 不孕不育的各种常见原因和处理
- 一、不孕的各种原因 35
- 二、女性不孕的前期症状 38
- 三、不孕的治疗 39
- 四、辅助生殖技术 41

Contents

目录

第二章 怀胎十月的变化 43

第一节 我怀孕了吗? 44

第二节 我真的怀孕了 46

- 一、调整心态 46
- 二、推算预产期 48

第三节 今天, 宝宝怎么样了 49

——宝宝成长初期

- 一、宝宝成长史 49
- 二、准妈妈的变化 50
- 三、孕初期常见的不适与处理 53
- 四、可能会出现危险 59
- 五、孕初准妈妈应做的 61
- 六、初期的检查 66
- 七、初期的胎教 67

第四节 今天, 宝宝怎么样了? 68

——宝宝成长中期

- 一、宝宝成长史 68
- 二、准妈妈的变化 69
- 三、孕中期常见的不适与处理 71
- 四、可能会出现的问题 73
- 五、孕中期的检查 75
- 六、孕中期的胎教 76

第五节 今天, 宝宝怎么样了? 78

——宝宝成长后期

- 一、宝宝成长史 78

- 二、准妈妈的变化 79
- 三、孕晚期常见的不适与处理 80
- 四、孕晚期的检查 84
- 五、哪些症状需马上就诊 85
- 六、可能会出现的问题 86
- 七、孕晚期的胎教 89

第三章 准妈妈衣食住行 91

第一节 高龄准妈妈的日常生活 92

- 一、保持有规律的生活 92
- 二、注意睡眠和休息 93
- 三、不要拒绝做家务 94
- 四、轻松的运动 94

第二节 选择合适着装 95

- 一、外套的选择 95
- 二、内衣裤的选择 96
- 三、鞋袜的准备 98

第三节 高龄准妈妈更应注意孕期营养 99

- 一、孕期需要的重要营养 99
- 二、高龄准妈妈应多吃的食品 105
- 三、高龄准妈妈不宜（多）吃的食品 106
- 四、高龄准妈妈忌滥用补药 108
- 五、准妈妈孕初期的食品 108
- 六、怀孕中期的食品 109
- 七、怀孕晚期的食品 110
- 八、孕期营养餐举例 110

Contents

目录

- 第五节 怀孕期间的美容美体 122
 - 一、怀孕后皮肤普遍出现的问题 122
 - 二、孕期美容“安全第一” 124
 - 三、准妈妈“减肥” 125
 - 四、准妈妈的运动 126
- 第六节 高龄准妈妈的工作与健康 129
 - 一、边怀孕边工作好处多 129
 - 二、什么情况下应停止工作 130
 - 三、工作时怎样照顾有孕身体 131
 - 四、准妈妈的上班之路 132
 - 五、准妈妈出门请注意 133
- 第七节 准妈妈的“性”福生活 134
 - 一、适度的性生活能增进夫妻感情 134
 - 二、不宜有性生活的孕妇 135
- 第八节 准妈妈心理健康也很重要 135
 - 一、准妈妈情绪变化的表现 136
 - 二、准妈妈摆脱消极情绪的妙招 138
 - 三、孕期抑郁症判别与对策 138

第四章 高龄准妈妈常见的 妊娠并发症 143

- 第一节 妊娠高血压综合征 146
 - 一、什么人易患妊高征 146
 - 二、妊高征对母儿的影响 147
 - 三、妊高征的症状 147
 - 四、如何预防妊高征 148

- 五、妊高征的饮食原则 150
- 六、终止妊娠的条件 152
- 七、临床治疗 152

○第二节 妊娠期糖尿病 153

- 一、什么人易患妊娠期糖尿病 153
- 二、妊娠期糖尿病对母儿的影响 153
- 三、妊娠期糖尿病的症状 154
- 四、如何预防妊娠期糖尿病 154
- 五、妊娠期糖尿病的饮食原则 155
- 六、终止妊娠的条件 159
- 七、临床治疗 159

○第三节 妊娠期贫血 160

- 一、妊娠期贫血的原因 161
- 二、贫血对母儿的影响 162
- 三、贫血的分类 163
- 四、如何预防妊娠期贫血 164
- 五、妊娠期缺铁性贫血的饮食 164
- 六、孕期贫血的治疗 166

○第四节 妊娠期心脏病 167

- 一、什么人易妊娠合并心脏病 168
- 二、心脏病对母儿的影响 168
- 三、妊娠期心脏病的症状 169
- 四、妊娠期心脏病的护理与保健 169
- 五、适时终止妊娠 171

○第五节 妊娠合并病毒性肝炎 172

- 一、肝炎对母儿的影响 172
- 二、妊娠合并肝炎的预防与日常保健 172
- 三、适时终止妊娠 173

Contents

目录

○第六节 妊娠合并子宫肌瘤 174

- 一、子宫肌瘤对母儿的影响 174
- 二、妊娠合并子宫肌瘤的处理 175

○第七节 前置胎盘 176

- 一、前置胎盘的高发人群 176
- 二、引起前置胎盘的原因 177
- 三、前置胎盘对母儿的影响 177
- 四、前置胎盘所表现的症状 178
- 五、前置胎盘的预防 178
- 六、对前置胎盘的处理 179
- 七、适时终止妊娠 179

○第八节 胎盘早期剥离 180

- 一、胎盘早剥的因素 180
- 二、胎盘早剥的症状 181
- 三、胎盘早剥对母儿的影响 181
- 四、如何预防胎盘早剥 182
- 五、胎盘早剥的孕妇应如何治疗 182

○第九节 关于过期妊娠 183

- 一、过期妊娠的原因 183
- 二、过期妊娠对母儿的影响 184

○第十节 妊娠期其他异常 185

- 一、妊娠合并甲状腺功能亢进 185
- 二、妊娠期肝内胆汁淤积症 186

附录 高龄妈妈产后

小知识 187

- 一、提前准备入院生产时的物品 188
- 二、怎样照顾我亲爱的小宝贝 188
- 三、高龄妈妈产后饮食 192

第一章

准备怀孕

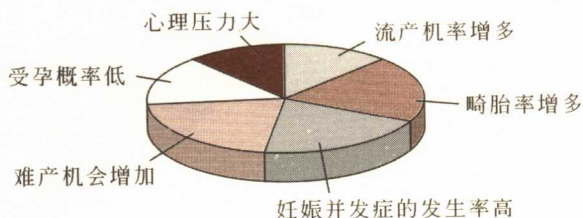
随着社会的发展，越来越多的女性生育时间延迟，如今30多岁生育的女性越来越多，过了40岁才当妈妈的也非个别现象。而我国的计划生育政策，决定了我们的高龄孕妇中，高龄初产妇占有相当的比例（我们把 ≥ 35 岁、第一次分娩的女性称为高龄初产妇）。有关资料显示，我国高龄初产妇约占2.45%，且有上升的趋势。

追求高学历，怕影响工作、生活质量，造成不少女性主动或无奈地选择了晚育。

近年来城市流行的“丁克”族主张摆脱传统婚姻中传宗接代的观念，倾向于过有质量的、自由自在的二人生活。但随着时间的推移，他们中间的一部分人开始动摇。

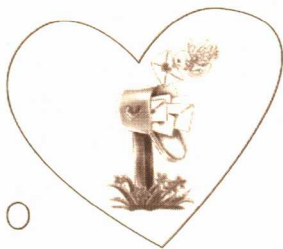
年轻时的放纵得到“回报”——多次的流产刮宫导致习惯性流产甚至不孕不育。

不管是哪种原因，结果都是一样的：夫妇双方都热切盼望得到一个健康的孩子。然而，从受孕到分娩，高龄妇女遇到的问题可能要比适龄妇女多……



高龄可能存在的风险

企盼缘分的降临，
却一不小心就踏入了大龄的行列……



第一节 高龄怀孕意味着风险

如果超过30岁再怀孕，准妈妈可能要面对以下问题：

一 心理压力

30岁再来要孩子，此时期的女性普遍心理压力较大，内心里有很多的矛盾：

想要孩子的心情较为迫切，而与无忧无虑的年轻妈妈相比，她们更清楚呵护身体和养生与优生的密切关系，所以当得知怀上孩子时情绪上会有一些波动，先是大喜过望，然后是对未来的恐惧。

这个年龄段的女性相对平均收入丰厚，职场地位较高，导致她们内心觉得“生育成本”也随之增高，因而在“生”与“升”之间会觉得心理不平衡，难以取舍。

30岁的女性已适应自己身体的常态，一旦怀孕却是将这种平衡彻底打破，所以她们需要更长的时间来接受怀孕所带来的身体变化。

来自家庭的期望、外界的压力和自身对生育的恐惧，容易使她们精神紧张。

而由于对自身身体劣势的认识，担心孩子会因为晚育而受到影响，害怕胎儿一出生就会死亡或畸形，使她们更多地处于焦虑之中。

因本身生理方面的原因也容易导致受孕困难，从而加重心理负担，形成恶性循环。

专家说明：

在高科技繁荣的今天，初生婴儿死亡率已大减。高龄生产较适龄生产有更多可能的问题，但是高龄初产的80%~90%会生出健康的新生儿。

虽然高龄孕妇更容易也似乎更有理由担心自己的胎儿畸形。但事实上，胎儿畸形的概率并不是很高，亦只是相对于年轻妈妈，而且大部分不正常的情况都可以纠正。同时随着现代科学技术的发展，大龄女性朋友只要在怀孕前期做好了充分的准备，在怀孕期间精神良好，完全不必担心会出现问题。

有些孕妇害怕分娩会影响自己的身体，造成损害，例如婴儿出生时会把子宫撕裂等。其实这种情况极为罕见，除非子宫坚韧的肌肉壁因曾经受损而变薄弱。还有些高龄初产妇自确诊怀孕后，就忧心忡忡，担心分娩时会出现问题，这种不良心理对孕妇和胎儿都很不利。在现代医疗条件下，只要产妇积极与医生配合，听从医生指导，完全可以平安分娩。

生育是一种自然现象，是生物的一种权利，我们应该遵循自然规律：

① 生孩子能推迟更年期，延缓女性的衰老

女性一生都受到激素的影响，在激素的作用上，性器官从幼稚逐渐发育到成熟，其形体也随之具备了女性特有的曲线美。进入老年后，大家很少见到中等体态的妇女，大多数人偏胖或偏瘦，其实这也是激素改变后造成了体型变化，与女性是否生育过没有必然的联系。所以，仅仅为了怕体型改变、衰老早至而拒绝生育，对女性的身心健康是不利的。在妊娠期和哺乳期，由于激素的作用，孕产妇体内卵巢暂停了排卵，直至哺乳期的第四至六个月才恢复，而卵巢推迟了一二十个卵子的排出，结果是生育过的妇女可能被推迟更年期的到来。

② 生孩子能增强免疫力，使女性更健康

专家们指出，女性的一生中如果有一次完整的孕育过程，就能增加10年的免疫力。这种免疫力主要是针对许多妇科疾病，如乳腺癌、卵巢良性肿瘤及卵巢癌、子宫内膜瘤、子宫内膜异位症等，这些都与生育状况有关，因为不生育的女性得不到孕激素及时有效的保护。

未生育的妇女易发生激素依赖性疾病，如子宫肌瘤、子宫内膜异位症，并且未生育妇女的卵巢良性肿瘤及卵巢癌的发生率也相应高于生育过的妇女。

③ 生孩子能使女性心理更健康，家庭更和睦

孕育不仅可以使女性的生理更趋成熟，同时心理也会更加健康。十月怀胎



生育是一种生物的权利，
我们唯有遵从

的辛苦与宝宝呱呱坠地的欢乐，孩子从小不点到长大成人，面对孩子成长不同时期所带来的种种问题，需要家长付出更多的艰辛。而这种付出艰辛的过程，也是女性在孕育生命的过程中对人生更深刻的体会，也容易理解到长辈对自己的养育恩情，享受子女的亲情，使心理更加平衡和成熟健康。

专家建议：把心态放宽

想想当初为了未来而放弃了优育的条件，你很后悔，所以，在还来得及的时候请你不要再犹豫，抓紧时间还可以生个健康而聪明的宝宝哦！

整个孕期应保持心情的舒畅，适当的运动，尽量避免去人群密集的地方。至于分娩方式要因人而异，高龄初产可以是剖宫产的适应证，如果年龄不是很大，又没有合并症发生，也可以考虑自然生产。

二 流产概率增高

有专家指出：一般30岁出头的孕妇大约有15%的人会遭遇流产；40多岁有25%的人会遇到这种情况；而45岁以后，有一半的孕妇存在流产的危险。女性随着年龄的增大卵子的质量有所下降，尤其是过了35岁后，卵子质量下降速度更快，而卵子健康与否直接关系到胚胎能否顺利生长，品质不良的胚胎流产率自然也就高了。另外，由于随着女性年龄的增加，身体的各种疾病也相应增多，如子宫肌瘤、各种妇科炎症、卵巢囊肿等等。

当然，不健康的生活也是流产的原因之一，澳大利亚一生物科学研究小组最新研究发现，过度食用咖啡、可可、巧克力等咖啡因含量较高的食物是导致孕妇流产的元凶之一。

也许为了生个健康的宝宝，你已经有了很好的生活习惯，却还是反复发生流产，那么请考虑以下因素：

① 生殖器官有炎症

怀孕前或者怀孕期间感染了病毒、细菌、寄生虫或者感染霉菌，或者以前人工流产造成了输卵管、子宫内膜发炎等，都容易导致流产。

② 子宫肌瘤

患有子宫肌瘤的女性自然流产概率要高出 3 倍。因为子宫肌瘤会压迫子宫局部组织，使子宫腔变形，子宫内膜表面发生溃疡，都不利于胚胎发育而导致流产。

③ 子宫颈内口松弛

这种情况容易导致怀孕中期（5 个月左右）发生流产。因为随着胎儿逐渐长大、羊水逐渐增多、宫腔内压力不断增高，宫颈口突出而引起胎膜破裂。子宫颈内口松弛与以往宫颈损伤、多次人工流产等有关。

④ 子宫腔粘连

子宫腔粘连的女性大部分都有多次人工流产经历，导致子宫内膜受损严重而发生粘连，使宫腔缩小、变形，子宫内膜硬化而影响胚胎发育。

⑤ 内分泌异常

女性的内分泌一直给人以复杂、神秘的感觉，很多疾病都与内分泌失调有关，比如雄性激素偏高导致流产；黄体（用来分泌雌、孕激素的物质）功能不足，使子宫内膜分泌不良也会导致流产。另外，甲状腺疾病、糖尿病也是引发流产的可能性原因。

⑥ 染色体异常

可能是夫妻一方或双方的染色体异常（可能是数目异常也可能是结构异常），导致胚胎发育不正常。

⑦ 免疫机能异常

很多原来被认为是“不明原因的流产”，现在发现与免疫因素密切相关，而且可能是导致反复流产比率最高的原因。怀孕后，受精卵必须在子宫内生长，从免疫角度讲相当于同种异体移植，胚胎与母体间存在复杂而特殊的免疫学关系，使胚胎不被排斥。若母儿双方免疫不适应，则可引起母体对胚胎排斥而致流产。

⑧ 精神因素

怀孕时，黄体酮的分泌量应该增加，这样才能刺激免疫细胞生成一种能

保护胚胎的物质。但是，压力会使黄体酮的分泌水平下降，导致准妈妈的免疫系统排斥胎儿而造成流产。而且，压力对男性胎儿的影响比对女性胎儿要大得多。

9. 环境因素

与砷、铅、甲醛、苯、氯丁二烯、氧化乙烯等化学物质的过多接触，均可引起流产。

10. 准妈妈有严重贫血

孕妇严重贫血时，血液携带氧的能力低，可导致胎儿缺氧，引起胎儿发育迟缓、死胎，也能引起流产。

专家说明：

怀孕前要做妇科检查，如果有生殖器官的炎症一定要先治疗好再怀孕；患有子宫肌瘤者可采取子宫肌瘤剔除手术，不做子宫切除，以保持生育能力。

人工流产容易造成子宫内膜炎或输卵管炎等后遗症，还会使子宫口松弛，给怀孕和分娩都带来困难。

子宫颈内口松弛可在怀孕 12~15 周进行宫颈环扎术，或在非孕期做宫颈修补术治疗。

子宫颈粘连可以通过手术或者服药进行综合治疗。

通过验血可以检查身体激素情况和做染色体分析，应根据具体情况或在医生指导下调理内分泌或与医生商讨治疗染色体异常的方式。

贫血是孕妇最常见的合并症，孕妇贫血以缺铁性贫血最为多见。贫血可影响胎儿在宫内的正常发育，容易造成流产、早产、胎死宫内、低体重儿和新生儿窒息。

贴心提醒：

流产未必都是坏事，不要一味保胎，以免生下有问题的下一代。

不是所有的自然流产都能找到确切原因，不要责怪自己。

自然流产可能与准爸爸也有关系，所以应该夫妻共同去做检查。

流产虽然令人难过，但要有耐心和信心，积极配合医生进行治疗。

再次怀孕应该距离上次流产后1年，至少也要等6个月。因为流产会在子宫壁内留下创面，创面的修复需要时间。急于怀孕，对母婴健康都不利。

反复自然流产预示着子宫可能存在病变，一定要仔细做检查，有健康的母亲，才可能有健康的宝宝。

流产未必是坏事



三 畸胎率增高

对于高龄产妇来说，最可怕的就是生育一个有残疾的婴儿。女性的生殖细胞是与本人同龄的，随着年龄的增大，女性卵巢逐渐衰老，一般在35岁以后卵细胞便开始出现老化，并且很容易受到病毒感染，放射线、噪音、微波辐射、环境污染，以及吸烟、酗酒等都易损伤高龄女性的生殖细胞，致使生殖细胞的减数分裂异常，如细胞内染色体不分离、断裂、易位等，这种生殖细胞受精后形成的胎儿就会产生染色体疾病，先天愚型就是生殖细胞在分裂过程中染色体未分离所致。