

# 晚孕无忧 高龄产妇

孕产  
指导

想要顺利孕产  
年龄不是问题!

周训华 主编



保障生殖细胞质量，轻松怀孕  
规避高龄孕妈妈在孕期可能出现的风险  
做好产后调理，促进身体复原

一本  
搞定

备孕提醒 | 充分做好孕前准备 轻松怀上健康宝宝 | 孕产指导 | 精心呵护40周 让孕程畅通无忧 | 产后护理 | 坚持不懈 让美丽升级



山东城市出版传媒集团·济南出版社

# 晚孕无忧 高龄产妇

孕产  
指导

周训华 主编



山东城市出版传媒集团·济南出版社



Part 1 备孕期——180天，高龄也能优孕优生

- 002 一、关于高龄产妇
- 002 1. 你是高龄产妇吗？
- 002 2. 高龄产妇优势盘点
- 003 3. 风险与高龄同在
- 004 4. 高龄孕产常见问答
- 006 二、孕前检查，为高龄孕产保驾护航
- 006 1. 孕前检查知多少
- 007 2. 高龄女性的孕前检查项目
- 009 3. 孕前检查，男性也要做
- 010 三、饮食备孕，吃出高龄易孕体质
- 010 1. 备孕营养素·明星食材
- 011 2. 备孕期的饮食宜忌
- 013 3. 备孕期营养餐推荐
- 018 四、运动备孕，打造好“孕”气
- 018 1. 每周游泳2小时，提高身体素质
- 019 2. 简单瑜伽，放松身心更好孕
- 020 3. 男性每周快走3次，增强生育能力

- 021 4. 夫妻备孕操，强健体质，促进感情
- 022 **五、生活、心理备孕，让好“孕”自然来**
- 022 1. 选好怀孕时机
- 023 2. 保证优质睡眠
- 024 3. 性生活有讲究
- 024 4. 远离不良工作环境
- 025 5. 调整好体重
- 025 6. 别让身体“温度太高”
- 025 7. 将宠物猫寄养或送人
- 026 8. 避免久坐不动
- 026 9. 忌吃减肥药
- 026 10. 做好产前保健
- 026 11. 避免紧张和焦虑情绪
- 027 **六、高龄孕产知心话**
- 027 1. 四大信号告诉你，“孕”气来了
- 027 2. 高龄产妇顺利生产的三大法宝
- 028 3. 提前做好大宝的心理疏导
- 028 4. 孕前接种疫苗事宜
- 028 5. 提高“孕”力的诀窍

## Part 2 孕早期——0 ~ 3 个月，悉心呵护胚胎成长

- 030 **一、孕期变化，逐月详解**
- 030 1. 孕妈妈的身体变化
- 031 2. 胎宝宝的发育状况
- 032 **二、产检指导，轻松孕育**
- 032 1. 孕早期产检项目安排一览表
- 033 2. 孕 5 ~ 8 周：血 HCG 和孕酮测定、B 超检查





- 034 3. 孕 11 ~ 13<sup>+6</sup> 周：小排畸检查
- 034 4. 孕 8 ~ 12 周：建立孕期档案
- 035 **三、特别关注，规避风险**
- 035 1. 谨防流产
- 036 2. 发现胚胎停育怎么办
- 036 3. 警惕疤痕妊娠
- 037 4. 及时排尿，预防感染
- 037 5. 如何排除宫外孕
- 038 **四、营养指导，食来好“孕”**
- 038 1. 孕早期营养素·明星食材
- 039 2. 高龄产妇孕早期饮食宜忌
- 041 3. 孕早期营养餐推荐
- 046 **五、运动指导，打造“孕”气**
- 046 1. 和准爸爸一起散步
- 047 2. 练习瑜伽呼吸法
- 048 **六、生活照护与心理调节**
- 048 1. 选对化妆品
- 049 2. 谨慎用药
- 049 3. 杜绝性生活
- 050 4. 合理安排工作
- 050 5. 打造健康的居室环境
- 051 6. 远离“二手危害”
- 052 7. 应对孕早期鼻出血
- 053 8. 应对孕早期疲乏、嗜睡等烦恼
- 054 9. 正确面对情绪波动
- 055 **七、胎教同行，随孕而教**
- 055 1. 情绪胎教正当时
- 056 2. 孕 3 月开始做抚摸胎教
- 056 3. 选择合适的音乐曲目
- 057 **八、高龄孕产知心话**
- 057 1. 用胎语仪监测胎宝宝的变化

- 057 2. 漏服叶酸片一两天不碍事
- 058 3. 孕早期不慎服药要妥善处理
- 058 4. 怀孕后最好不要佩戴隐形眼镜
- 058 5. 做 B 超的小疑惑
- 058 6. 如何看待自然流产

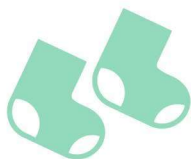


## Part 3 孕中期——4 ~ 7 个月，快乐养胎、健康孕育

- 060 **一、孕期变化，逐月详解**
- 060 1. 孕妈妈的身体变化
- 061 2. 胎宝宝的发育状况
- 062 **二、产检指导，轻松孕育**
- 062 1. 孕中期产检项目安排一览表
- 063 2. 孕 14 ~ 19<sup>+6</sup> 周：唐氏综合征筛查、无创 DNA 产前检测、羊水穿刺
- 064 3. 孕 20 ~ 23<sup>+6</sup> 周：B 超大排畸
- 065 4. 孕 24 ~ 27<sup>+6</sup> 周：妊娠糖尿病筛查
- 066 **三、特别关注，规避风险**
- 066 1. 应终止妊娠的情况
- 067 2. 积极预防妊娠高血压
- 067 3. 避免体重增长过快，预防妊娠糖尿病
- 068 **四、营养指导，食来好“孕”**
- 068 1. 孕中期营养素·明星食材
- 069 2. 高龄产妇孕中期饮食宜忌
- 071 3. 孕中期营养餐推荐
- 076 **五、运动指导，打造“孕”气**
- 076 1. 孕中期是游泳的好时机
- 077 2. 散步缓解孕中期便秘
- 078 3. 带着胎宝宝做瑜伽
- 079 4. 趣味皮带操



- 080 六、生活照护与心理调节
- 080 1. 选购孕妇装，穿出时尚“孕”味
- 080 2. 只要妊娠不要纹，怀孕也要美美的
- 081 3. 正确护理牙齿，远离牙龈炎
- 081 4. 开始护理乳房
- 082 5. 适度的体力活动很有必要
- 082 6. 出行交通工具的选择
- 082 7. 避免使用清凉油
- 083 8. 夏季使用空调有讲究
- 083 9. 避开噪音环境
- 083 10. 保持良好的情绪
- 084 七、胎教同行，随孕而教
- 084 1. 开始感受到幸福的胎动
- 084 2. 和准爸爸一起做抚摸胎教
- 084 3. 给胎宝宝听舒缓的音乐
- 085 4. 试着做光照胎教
- 086 八、高龄孕产知心话
- 086 1. 即使是孕中期，高龄孕妈妈运动也要留心
- 086 2. 孕吐反应有个体差异
- 086 3. 孕中期感冒的应对
- 087 4. 关于胎动的疑惑解答
- 088 5. 睡觉打鼾要区别对待
- 088 6. 假宫缩别紧张



## Part 4 孕晚期——8~10个月，静心等待天使降临

- 090 一、孕期变化，逐月详解
- 090 1. 孕妈妈的身体变化
- 091 2. 胎宝宝的发育状况

- 092 **二、产检指导，轻松孕育**
- 092 1. 孕晚期产检项目安排一览表
- 093 2. 孕 28 ~ 31<sup>+6</sup> 周：产科 B 超检查
- 093 3. 孕 32 ~ 34<sup>+6</sup> 周：妊娠高血压综合征筛查、胎心监护
- 094 4. 孕 35 ~ 36<sup>+6</sup> 周：GBS 筛查、骨盆测量
- 095 5. 孕 37 ~ 41<sup>+6</sup> 周：临产检查
- 096 **三、特别关注，规避风险**
- 096 1. 预防痔疮
- 096 2. 预防尿失禁
- 097 3. 脐带绕颈，注意监测胎动
- 098 4. 警惕早产
- 099 **四、营养指导，食来好“孕”**
- 099 1. 孕晚期营养素·明星食材
- 100 2. 高龄产妇孕晚期饮食宜忌
- 102 3. 孕晚期营养餐推荐
- 107 **五、运动指导，打造“孕”气**
- 107 1. 做做产前分娩操
- 108 2. 练习矫正胎位的运动
- 109 3. 瑜伽冥想术，缓解产前压力
- 110 4. 练习拉梅兹呼吸法，帮助分娩
- 111 **六、生活照护与心理调节**
- 111 1. 宜采取左侧卧睡姿
- 111 2. 巧妙应对孕晚期水肿
- 112 3. 体力大减，不要久站
- 112 4. 为母乳喂养做准备
- 112 5. 丈夫要照顾好孕妈妈的情绪
- 113 **七、胎教同行，随孕而教**
- 113 1. 情绪胎教，妈妈乐观宝宝安心
- 114 2. 语言胎教——给宝宝讲个故事吧
- 114 3. 妈妈勤动脑，宝宝才聪明
- 114 4. 通过光照胎教调整胎儿作息





- 115 八、科学分娩，安心生产
- 115 1. 分娩征兆
- 116 2. 分娩方式的选择
- 116 3. 了解三大产程
- 118 4. 提前备好待产包
- 118 5. 产前六忌
- 119 九、高龄孕产知心话
- 119 1. 羊水过多或过少的影响
- 119 2. 实际生产日期和预产期稍有差异是正常的
- 120 3. 判断真假临产
- 120 4. 区别生理性腹痛和病理性腹痛

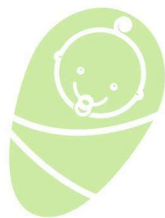


## Part 5 月子期，调好体质、顾好宝宝

- 122 一、产后变化，轻松应对
- 122 1. 高龄妈妈的产后身心变化
- 123 2. 新生儿的生长发育情况
- 124 二、产后检查，不可忽视
- 124 1. 产后检查的重要性
- 125 2. 产后检查，妈妈宝宝都要做
- 126 三、产后恢复，悉心调理
- 126 1. 产后的体质调理很重要
- 127 2. 产后 2 小时内要特别留意出血情况
- 128 3. 侧切妈妈要随时观察刀口变化
- 128 4. 剖宫产妈妈要积极预防肠粘连
- 129 四、月子期间，“食”关重大
- 129 1. 月子期营养素·明星食材



- 130 2. 高龄产妇月子期饮食宜忌
- 134 3. 月子期营养餐推荐
- 139 **五、快乐“孕”动，美丽升级**
- 139 1. 产后瘦身操
- 140 2. 练习阴道紧缩术
- 141 3. 促进乳房恢复的瑜伽体式
- 142 4. 提肛运动，预防和缓解产后便秘
- 142 5. 绕肘运动促进乳汁分泌
- 143 **六、生活照护与心理调节**
- 143 1. 高龄剖宫产者，静养是关键
- 144 2. 定期开窗通风，保持空气流通
- 144 3. 注意头部、腰部和双脚的保暖
- 144 4. 采取侧卧和仰卧交替的睡姿
- 145 5. 积极预防产后抑郁
- 145 6. 产后洗头、洗澡、刷牙事宜
- 146 7. 产后1~3天，及时更换卫生巾
- 146 8. 科学护理乳房
- 147 **七、巩固胎教，打好基础**
- 147 1. 继续使用之前做胎教的工具
- 147 2. 多跟宝宝说话，巩固语言胎教
- 148 3. 继续给宝宝放音乐，陶冶情操
- 149 **八、高龄妈妈知心话**
- 149 1. 产后6~8小时一定要排尿
- 149 2. 产后应尽早让宝宝吸奶
- 150 3. 剖宫产妈妈不宜一直平卧





## 备孕期——180天， 高龄也能优孕优生



高龄孕产与适龄孕产相比，往往承担着更多的风险，这也意味着她们需要做更悉心的孕前准备。请至少从准备怀孕前半年开始，改善生活习惯，注意膳食营养，坚持运动锻炼，并在医生的指导下做好孕前检查和遗传咨询，为优生优育打下坚实的基础。

# 一、关于高龄产妇

随着社会的发展，越来越多的女性在取得事业成功的同时，一再拖延生育时间；而国家生育政策的开放，也使得很多二胎妈妈逐渐走上了高龄孕产之路。关于高龄产妇，你了解多少？

## 1 你是高龄产妇吗？

所谓高龄产妇，就是指生产年龄超过 35 岁（怀孕年龄超过 34 岁）的产妇。

按照生育史，可将高龄产妇分为高龄初产妇（第一次妊娠）和高龄经产妇（有过生育史）。一般来说，无论是哪一种高龄产妇，她们的身体状态都不如年轻女性，备孕和怀孕的过程都有一定的难度。不过，只要把身体调整到最佳状态，认真做好孕期检查、保健和产后护理，高龄也能实现优生优育。

## 2 高龄产妇优势盘点

虽然高龄产妇的排卵功能有所下降，在孕产过程中存在诸多风险，但年龄也给她们带来了优势，比如成熟的心态。

### ● 丰富的学识和阅历

高龄女性一般都见过很多世面，丰富的生活经验使得她们在教育宝宝的过程中更加成熟稳重，可以帮助宝宝塑造正确的世界观、人生观和价值观，有助于培养宝宝优秀的品格，对宝宝的成长大有好处。

### ● 良好的经济保障

良好的经济基础能够在一定程度上决定养育的质量。这个年龄段的女性在

工作上已经游刃有余，事业处于稳定发展期，可以给宝宝提供相对稳定和宽裕的物质条件，无论是对宝宝的照顾还是教育，都有较好的保障。

### ● 心理更成熟

成熟的心理和稳定的心态让 30 多岁的女性具备了稳定的生活节奏，她们往往更懂得如何去维护夫妻、婆媳关系，构建稳定、和睦、友爱的家庭，也做好了当妈妈的充分准备。



### 3 风险与高龄同在

女性随着年龄的增长，步入高龄后，无论是备孕期还是怀孕十月的过程中，都存在不同程度的孕产风险，只有提前了解这些风险，才能更好地防范和应对。

#### ● 怀孕难度大

随着年龄的增长，高龄女性身体组织逐渐老化，排卵能力降低，卵子的质量也越来越差，直接影响胚胎的形成，增加怀孕难度。

#### ● 病理妊娠

高龄产妇在怀孕过程中很容易并发多种孕期疾病，如妊娠高血压、妊娠糖尿病、甲状腺疾病、妊娠合并妇科肿瘤以及多种感染性疾病等。

#### ● 胎儿宫内发育迟缓

胎儿宫内发育迟缓，是指胎儿出生体重低于同胎龄平均体重的第十个百分点或两个标准差。高龄女性如果身体素质欠佳，营养不良，特别是蛋白质和能量供应不足，长期低氧血症或氧转运能力低下，影响子宫、胎盘的血流及功能，就会妨碍胎儿的正常生长发育。

#### ● 胎儿窘迫症

高龄孕妇的关节韧带组织弹性差，

子宫易出现宫缩无力，导致胎儿长时间滞留宫内，引起胎儿窘迫症。轻者会使胎儿心脑血管缺血缺氧，重者会导致胎儿不可逆性脑损伤，甚至危及胎儿生命。

#### ● 先天性畸形率相对增加

高龄产妇卵子分裂的过程中容易发生染色体异常，使胎儿患上各种染色体疾病，先天性畸形率相对增加。

#### ● 容易流产或早产

女性年龄越大，在怀孕期间身体越脆弱，抵抗力下降使得自身容易患有妊娠高血压、妇科病等，易致流产或早产、不明原因的死胎等，严重影响身心健康。

#### ● 产程延长或难产

女性到了中年，坐骨、耻骨、髌骨和股骨相互结合部已经基本骨化，形成一个固定的盆腔。因此，分娩时容易导致胎儿产出困难，使产程延长甚至发生难产，产妇本人发生各类并发症的危险性也大为增加。

## 4 高龄孕产常见问答

### ● 高龄夫妻备孕多久怀不上，需要看医生？

不孕不育症的诊断在时间上是有明确规定的。一般来说，夫妻不采取任何避孕措施，规律地进行性生活，如果一年内未怀孕，可以考虑自己是否患上了不孕不育症。建议去正规医院做全面的孕前检查，查找原因，对症治疗。由于怀孕是夫妻双方的事，所以备孕女性和男性都要做检查。

### ● 高龄经产妇一胎顺利，二胎一定会顺利怀上吗？

高龄经产妇一胎顺利，不代表二胎一定会顺利怀上。因为随着年龄的增长，夫妻双方的身体都会有所变化，如果第一胎的产后护理没有做好，输卵管、子宫、卵巢等问题滋生，也会使二胎备孕受到影响。建议夫妻双方在怀二胎之前去医院做孕前检查，对自己的生育能力进行科学的评估，再根据医生的指导和建议备孕。

### ● 之前一直在吃避孕药，停药多久再怀孕较好？

口服避孕药是激素类药物，其效能要比人体内的天然激素强许多倍，且在人体内的吸收代谢时间较长，一般需要经过6个月才能完全排出体外。如果一停药就怀孕，势必会对胎儿造成不良影响，建议备孕夫妻至少停药半年后再怀孕，受孕成功率和受精卵质量会更有保证。

### ● 流产之后多久才可以再次怀孕？

女性流产分为很多种情况，对于因为胚胎停育而做过清宫的女性，需调理3~6个月，等月经周期规律，身体各项指标基本正常后，可再次怀孕；对于自然流产者，因流产后子宫内膜的恢复及内分泌功能的调整都需要一段时间，所以不建议流产后立即怀孕，应等到至少6个月后再考虑怀孕。

无论是人工流产还是自然流产，年龄偏大的女性应抓紧时间调理好身体，并根据自身的恢复情况，提前试孕，以免时间越久，卵巢功能下降越多，怀孕难度越大。

### ● 同房多久后能确定自己已经怀孕了？

一般情况下，女性同房后，从受精到受精卵着床，7 ~ 10 天可以测试出自己是否怀孕，但也不排除特殊情况。

受精卵在女性的子宫内膜着床后，大约从妊娠的第 7 天起，胎盘便会分泌出一种人体绒毛膜促性腺激素（HCG），这种特异性激素可以在孕妇的尿液中测出。孕妇可以自己在家使用早孕试纸检测，以晨尿效果最好，也可以去医院进行尿检验孕。

### ● 如何在家科学验孕？

在家验孕的简便方法是使用早孕试纸。早孕试纸是通过检测尿液中的 HCG 值来判断妊娠的，其准确率可达 95% 以上。建议使用晨尿检测，尿中含有的激素越多，结果越可靠。

具体的操作方法是：取适量尿液，将试纸测试端浸入尿液大约 10 秒钟，再水平放置 5 分钟，然后对照说明书判断自己是否怀孕。如果结果显示区只有一条对照线，表明没有怀孕；如果出现一深一浅两条线，表明可能怀孕，请隔 2 天再用新的早孕试纸重新检测一次；如果出现两条很深的线，表明已经怀孕；如果 5 分钟内无对照线出现，则表明测试无效。

不过，即使是试纸测试过了，为了放心，还可以去医院做专业检测，进一步确定怀孕结果。

### ● 男性年龄对备孕有影响吗？

除了高龄女性，男性同样存在高龄备孕的风险。与高龄女性一样，男性随着年龄的生长，其精子的质量和数量均会呈现不同程度的下降，导致精子畸形率升高，影响后代健康。科学研究发现，高龄父亲所生育的孩子更容易患有先天性缺陷和相关疾病，从而增加早夭的风险。



## 二、孕前检查，为高龄孕产保驾护航

女性 30 岁以后怀孕，比年轻的孕产妇更容易出现多种妊娠并发症，胎儿出现问题的概率也更高，因此，应重视并认真做好孕前检查，以降低孕育风险。

### 1 孕前检查知多少

孕前检查是指夫妻准备生育之前到医院进行身体检查，通过了解自己的身体状况，对症调理或治疗有关疾病，以保证生育出健康的宝宝，从而实现优生优育。

孕前检查是优生优育的基础和保障。它必不可少，不同于常规体检。常规体检主要包括肝功能检查、血常规化验、尿常规化验、心电图检查等，以基本的身体检查为主，而孕前检查主要是针对生殖器官以及与优生优育相关的免疫系统、遗传病史等所做的检查。

备孕夫妻认真做好孕前检查，能起到避免异常妊娠、排除不孕不育、避免宝宝有遗传疾病或出生缺陷等作用；还能通过检查身体状况，评估自身能否承受怀孕与生产的全过程，尤其是高龄产妇，应特别引起重视。

#### ● 检查时一定要如实告知医生的事儿

高龄女性在进行孕前检查时，需把下列情况如实告诉医生，以得到科学的孕产指导。

- ◆ 告诉医生自己实际的周岁年龄，因为 35 周岁以上的孕妇发生染色体异常或出现畸形儿的概率相对较高。
- ◆ 告诉医生自己的病史和服用药物史，并询问所服药物对胎儿的影响。
- ◆ 告诉医生自己是否有过不良生育史，包括流产、宫外孕、畸形胎等。
- ◆ 告诉医生自己或丈夫是否有先天畸形。
- ◆ 告诉医生自己或丈夫是否有家族遗传病史。





## 2 高龄女性的孕前检查项目

检查项目		检查目的	指导与建议
常规检查项目	身高、体重	评估体重是否达标	若体重不达标，需及时调整
	血压	监测孕前血压是否正常	若血压异常，需尽早治疗
	血常规、血型	检查是否患有珠蛋白生成障碍性贫血、感染或再生障碍性血液系统疾病	采集指血、静脉血检查
	尿常规	对肾脏疾病的早期诊断有帮助	有肾脏疾病者需治愈后再怀孕
	生殖系统	筛查性传播疾病，确认有无子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈上皮内病变等	检查阴道分泌物，做宫颈涂片及B超检查
	肝、肾功能	检查有无肝、肾的功能损伤和疾病	采集静脉血检查
	口腔检查	检查是否有龋齿、未发育完的智齿及牙周炎、牙龈炎等口腔疾病	口腔问题最好在孕前解决
	甲状腺功能	排除孕前甲状腺疾病	甲状腺疾病可能会影响后代神经发育
	内分泌检查	诊断是否存在内分泌失调等疾病	如果存在内分泌失调，应先治好再怀孕
特殊检查项目	乙肝五项	检查是否感染乙肝病毒	检查前一天最好不要吃药
	糖尿病检测	检查胰岛素水平	空腹血糖检测 / 葡萄糖耐量试验
	遗传病检查	避免后代患有遗传疾病	夫妻双方有遗传病史者要检测
	性传播疾病检测	检测是否有艾滋病、梅毒等疾病	性传播疾病有传染性，会危害后代健康
	ABO、Rh 血型检查	了解备孕夫妻双方血型	当备孕女性为 Rh 阴性血、备孕男性为 Rh 阳性血；或孕妇为 O 型血，丈夫为 A、B 型血时，要监测新生儿溶血问题
	TORCH 全套	检查是否感染弓形虫、风疹、巨细胞、单纯疱疹病毒和其他病原微生物	正常的检查结果为阴性
	染色体检查	进行基因检测分析	有不良孕产史、家族有遗传病史或夫妻双方有染色体异常者要做该项检查