



王艺霖◎主编

高龄孕产 全程方案

高龄准妈妈孕育第一书

- 孕前准备
- 孕期指导
- 分娩过程
- 产后恢复
- 育儿指南



化学工业出版社
生物·医药出版分社



王艺霖◎主编

高龄孕产 全程方案

高龄准妈妈孕育第一书

- 孕前准备
- 孕期指导
- 分娩过程
- 产后恢复
- 育儿指南



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北京 ·

十月怀胎，一朝分娩。每位准妈妈都在努力做到最好。但她们也都有不少的困惑，特别是高龄准妈妈们。她们渴望获得一部在饮食、衣着、胎教、起居、锻炼、育儿等方面都能帮助她们的宝典。本书针对孕期各个阶段的衣、食、住、行、心理、准爸爸参与等问题做了切实可行的指导，是一本实用性强、通俗易懂的育儿图书。

本书适合准备怀孕和已经怀孕的高龄女性阅读，也不失为馈赠友人的好书。

图书在版编目(CIP)数据

高龄孕产全程方案/王艺霖主编. —北京: 化学工业出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-122-01686-7

I. 高… II. 王… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-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194415号

责任编辑: 邹朝阳 蔡 红

文字编辑: 闻丽娟

责任校对: 李 林

装帧设计: 华审视觉

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张13¹/₂ 字数229千字 2008年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 23.00元

版权所有 违者必究

《高龄孕产全程方案》编写人员

主 编 王艺霖

编写人员 王艺霖 袁肇徽 孙丽侠

王维纪 王立新 李 敏

李淑仪 何首萍 欧建波

丁爱玲

前言

随着社会的发展，现代女性有更多的机会在职场上一展才华。很多人为了教育、事业、经济等原因而错过了最佳的生育年龄，进入高龄孕产的阶段。高龄妇女在整个怀孕过程中要面对更多的挑战，如受孕难、流产率高、妊娠并发症发生率高，胎儿异常发生率高等；怀孕本身会使准妈妈的身体和情绪等方面发生很大的变化。为此，高龄准妈妈需要了解更多的孕期知识，也更需要一个贴心的指导。

针对高龄准妈妈最关心的问题，本书一一作出解答，并对可能发生的状况作了贴心的提示。全文轻松易读，就像一位闺中密友在和高龄准妈妈娓娓道来她曾有过的孕产期全部经验。对孕产期各个阶段高龄准妈妈的身体变化、情绪变化，以及衣着、运动、休息、饮食等方面的注意事项都做了无微不至的解说；更为产后新妈妈和新生宝宝的照护提供了大量实用而贴心的指导。本书对高龄准妈妈来说，是温馨的全程陪伴与呵护的读本，让高龄准妈妈能轻松快乐地度过孕产期，迎接小宝宝的到来。

本书在编写的过程中参阅了大量权威的孕产资料，如国际母乳会、世界卫生组织以及权威的育儿专家威廉·希尔斯的相关理论，并结合国内的生活环境、习惯及生育政策等实际情况精心编撰而成。但由于水平有限，书中难免有疏漏，望得到专业人士的批评指正！

编者

2008年2月

目录

未雨绸缪——高龄准妈妈的孕前准备 / 1

风险与高龄同在吗? / 2

谁是高龄孕产妇? / 2

高龄对生育的影响有哪些? / 2

提示: 高龄女性受孕出现染色体异常的概率相对较高 / 3

高龄准妈妈也有优势吗? / 3

如何制订和实施受孕计划? / 3

哪些危险因素易导致出现高危儿? / 4

高龄准妈妈如何做好孕前调理? / 4

准爸爸高龄对胎儿有影响吗? / 5

提示: 准爸爸戒酒多长时间才适宜受孕? / 5

高龄准妈妈应该知道的 / 5

高龄准妈妈、准爸爸进行孕前检查可了解哪些情况? / 5

提示: 吃南瓜子提高精子质量 / 6

高龄准妈妈如何选择受孕时机和环境? / 7

提示: 最佳受孕季节 / 7

如何计算排卵期? / 7

提示: 排卵期怎么做才容易怀孕? / 9

高龄准妈妈为什么要进行遗传咨询? / 9

不宜受孕的情况有哪些? / 10

提示: 疲劳影响精子质量 / 11

人工流产之后多久才可以再次怀孕? / 11

习惯性流产的准妈妈要注意什么? / 11

提示: 易造成流产的食物有哪些? / 12

服避孕药期间到来的宝宝能要吗? / 13

患有哪些遗传性疾病的夫妻不适合怀孕? / 13

高龄准妈妈应该做到哪些? / 14

身体锻炼计划应包括哪些内容? / 14

高龄准妈妈什么时候开始补充叶酸? / 14

高龄准妈妈为何要提前进行营养补充? / 15

准爸爸的孕前营养要点是什么? / 15

高龄准妈妈的孕前小食谱有哪些? / 16

准妈妈应提前做好哪些准备? / 17

孕前为什么要进行牙病检查? / 18

提示: 龋齿也遗传? / 19

孕前应治疗哪些疾病? / 19

好孕开始——高龄准妈妈的孕早期 / 21

宝宝来了吗? / 22

如何知道怀孕了? / 22

提示: 如何看早孕试纸? / 23

高龄准妈妈为什么易“诈胡”? / 24

怀孕后为何还有月经? / 24

高龄准妈妈须辨明哪几种孕早期出血? / 25

宫外孕是怎么回事儿? / 26

先兆流产有什么症状? / 26

为什么会发生先兆流产? / 26

保胎为何不能强求? / 27

宝宝的性别由谁定? / 27

如何知道宝宝什么时候出生? / 28

高龄准妈妈的孕早期保健 / 28

孕早期小宝宝和妈妈的变化有哪些? / 28

孕吐为何而来? / 29

如何减轻孕吐? / 30

提示: 缓解孕吐的小偏方 / 31

怀孕后, 为何爱哭, 爱发脾气? / 31

怀孕后, 为什么会变懒? / 32

提示：消除疲劳的鲜果汁 / 32

为何不宜性生活？ / 33

孕早期能外出旅行吗？ / 33

孕妇做家务的禁忌有哪些？ / 33

戴隐形眼镜的孕妇注意哪些？ / 34

为什么尽量少接触洗涤剂？ / 34

孕妇为何不宜接触花草？ / 35

孕早期准妈妈感冒对胎儿的影响有哪些？ / 35

准妈妈不能吃哪些常用药？ / 36

孕期能烫发、染发吗？ / 37

准妈妈能看电视吗？ / 37

为什么暂别高跟鞋？ / 37

天冷能睡电热毯吗？ / 38

准妈妈要穿什么衣服？ / 38

准爸爸应怎样做？ / 39

高龄准妈妈的产检 / 40

何时建围产卡？ / 40

高龄准妈妈如何选择产检医院？ / 40

孕早期要进行哪些检查？ / 41

提示：什么是产前诊断？ / 42

怎样预防先天性唇腭裂？ / 43

胎儿与母亲血型为什么会不合？ / 43

什么是葡萄胎？ / 43

弓形体病是从哪些途径感染的？ / 44

什么是风疹？ / 44

发现卵巢囊肿怎么办？ / 45

高龄准妈妈孕早期的营养需求和食疗 / 45

孕早期的营养需求有哪些？ / 45

准妈妈孕早期饮食的注意事项有哪些？ / 46

孕早期营养需注意些什么？ / 47

提示：面粉宜配豆类 / 48

如何安排少食多餐？ / 48

准妈妈为何爱吃酸? / 49

孕早期为什么不宜吃动物肝脏? / 50

吃多少水果才合适? / 50

哪些东西不能吃? / 51

提示: 孕妇不宜吃久放的土豆 / 52

什么药膳可改善孕吐? / 52

先兆流产的食疗有哪些? / 53

快乐孕程——高龄准妈妈的孕中期 / 55

高龄准妈妈的孕中期保健 / 56

第四个月(13~16周)准妈妈和胎儿的变化有哪些? / 56

第五个月(17~20周)准妈妈和胎儿的变化有哪些? / 57

第六个月(21~24周)准妈妈和胎儿的变化有哪些? / 58

第七个月(25~28周)准妈妈和胎儿的变化有哪些? / 59

为什么参加准妈妈教室? / 60

生气会影响到胎儿吗? / 60

什么时候能感觉到开始胎动? / 61

什么时候开始胎教? / 61

提示: 文王胎教 / 62

能跟肚子里的宝宝做游戏吗? / 62

如何进行乳房护理? / 63

如何保养皮肤? / 64

皮肤痒是何原因? / 65

提示: 治孕妇皮肤痒的食疗方 / 65

怎样提防妊娠纹的偷袭? / 66

妊娠斑不只长在脸上吗? / 66

如何为自己生产做准备? / 67

提示: 运动不可小视 / 68

如何做孕妇体操? / 68

提示: 脚腕运动时时做 / 69

标准的孕妇姿态是怎样的? / 70

左侧卧位至关重要吗? / 71

孕中期可以旅游吗? / 71

准妈妈为什么要远离噪声? / 72

“胎梦”是怎么回事? / 73

孕中期的性生活要注意哪些? / 74

选购孕妇装的小学问有哪些? / 74

提示: 秋裤选择有妙招 / 75

准爸爸按摩小秘诀是什么? / 75

提示: 为按摩效果加分 / 76

高龄准妈妈的产检 / 76

孕中期要进行哪些检查? / 76

孕中期的常规体检项目都有什么作用? / 77

提示: 怀孕中后期宫高、腹围正常值 / 77

高龄准妈妈有哪些特别的检查项目? / 78

唐氏筛查查什么? / 78

糖筛和糖耐量检查有何区别? / 79

妊娠期糖尿病是怎么回事? / 79

怀孕期间一般要做几次B超? / 80

提示: 紧张而难忘的排畸B超 / 80

提示: 解密B超单的英文缩写 / 81

哪些特殊情况下, 医生会建议加做B超? / 81

测量胎儿的双顶径和股骨长度有何意义? / 81

提示: 双顶径和股骨长径的正常值 / 82

胎儿的“吉祥三宝”——脐带、胎盘、羊水有什么作用? / 82

羊水过多或过少对胎儿有何影响? / 84

准妈妈体重增长有何规律? / 84

胎盘前位和前置胎盘不是一回事吗? / 85

高龄准妈妈孕中期的营养需求和食疗 / 85

孕中期的营养需求的特点有哪些? / 85

孕中期推荐食谱是什么? / 86

什么样的食物组成最合适? / 87

孕妇需要补充DHA吗? / 88

孕中期为什么要注意补充碘? / 88

缺铁性贫血吃什么? / 88

使宝宝更聪明的孕妇食物有哪些? / 89

严阵以待——高龄准妈妈的孕晚期 / 91

高龄准妈妈的孕晚期保健 / 92

第八个月(29~32周)准妈妈和胎儿的变化有哪些? / 92

第九个月(33~36周)准妈妈和胎儿的变化有哪些? / 93

第十个月(37~40周)准妈妈和胎儿的变化有哪些? / 94

如何计数胎动? / 94

怎样听胎心音? / 95

高龄准妈妈如何进行心情调节? / 96

孕晚期什么运动最合适? / 96

胎儿过大好吗? / 97

胎儿为何会打嗝? / 97

水肿怎么办? / 97

白带增多正常吗? / 98

孕晚期如何进行疼痛护理? / 98

孕晚期为何会便秘? / 99

孕期为什么会气喘? / 99

哺乳期的文胸如何挑选? / 99

宝宝用品的购物清单包括些什么? / 100

提示: 套头衣服选择要点 / 101

提示: 什么时候该换成大一码的纸尿裤了? / 106

如何进行放松练习 / 106

提示: 什么是拉梅兹分娩法? / 107

准妈妈的待产包中应放什么? / 108

孕晚期准爸爸怎样做? / 109

高龄准妈妈的产检 / 110

孕晚期要进行哪些检查? / 110

高龄准妈妈有哪些特别的检查项目? / 110

产检时为何要测量骨盆? / 110

什么是胎心监护? / 111

胎头何时入盆? / 111

准妈妈需要吸氧吗? / 112

胎位不正怎么办? / 112

什么是胎盘早期剥离? / 113

胎盘功能分级是怎么回事? / 113

胎盘功能不全是怎么回事? / 113

高龄准妈妈孕晚期的营养需求和食疗 / 114

孕晚期的营养需求有哪些? / 114

孕晚期推荐食谱是什么? / 115

孕晚期高龄准妈妈为何要控制体重? / 116

便秘的饮食调节有哪些? / 117

准妈妈咳嗽适宜吃哪些食疗方? / 117

准妈妈防感冒要警惕哪些中药成分? / 118

孕期患干眼病要补充什么营养? / 119

水肿吃什么? / 119

哪些食谱有助于分娩? / 120

提示: 孕晚期多吃有“锌”食物有助于自然分娩 / 121

分娩过程中吃点什么好? / 121

伟大历程——高龄准妈妈的分娩 / 123

准备迎接宝宝 / 124

什么是足月儿? / 124

高龄准妈妈需要提前入院吗? / 124

高龄准妈妈一定要剖宫产吗? / 125

什么是“假临产”? / 125

高龄准妈妈临产需要注意什么? / 125

什么是无痛分娩? / 125

出现什么情况应该去医院? / 126

超过预产期还没有分娩怎么办? / 127

如何缓解待产时的紧张情绪? / 127

谁可以选择水中分娩? / 127

正常分娩——顺产 / 128

入院待产后还要做哪些检查? / 128

顺产的好处有哪些? / 129

提示: 什么是导乐? / 129

分娩过程中子宫颈的变化有哪些? / 130

为什么要人工破膜? / 130

顺产过程中, 是什么起关键作用? / 131

了解宝宝是怎样来到人世的? / 132

提示: 减轻分娩过程中疼痛的小方法 / 133

会阴侧切后的注意事项有哪些? / 133

提示: 减轻侧切疼痛的方法 / 134

什么情况下会引产促进分娩? / 134

准爸爸陪产的基本要求有哪些? / 135

急产、难产、剖宫产 / 135

急产是怎么回事? / 135

假如发生了急产, 来不及到医院去怎么办呢? / 136

什么情况会发生难产? / 136

什么原因可导致宫缩乏力? / 136

臀位是否不能顺产? / 137

脐带绕颈可以顺产吗? / 138

什么情况下需要进行剖宫产? / 138

剖宫产的产后护理有哪些? / 138

再接再厉——高龄准妈妈的产后保健 / 141

至关重要的“月子”期护理 / 142

什么是坐月子? / 142

月子里, 产妇最需要什么? / 142

从孕妇到产妇的身体变化有哪些? / 143

哪些是分娩后的正常现象? / 144

坐月子里能洗澡、洗头吗? / 144

产后眼睛的保健注意哪些? / 145

提示: 眼部按摩法 / 145

产后多久来月经? / 145

高龄妈妈产后的“亲密计划”注意哪些? / 146

提示: 产后性生活 / 146

产后42天检查真的很有必要吗? / 146

谁动了高龄产妇的钙? / 147

乳头皲裂怎么办? / 148

哺乳妈妈如何应对乳腺炎? / 148

产后脱发是否正常? / 149

突然手腕痛, 是何原因? / 150

高龄妈妈如何远离尿失禁的尴尬? / 150

提示: 治疗尿失禁的中药方 / 151

怎样应对产后排尿困难? / 151

高龄妈妈如何不再为便秘烦恼? / 151

为什么会发生产后抑郁? / 152

提示: 新妈妈产后抑郁影响孩子发育 / 153

出现产后抑郁怎么办? / 153

什么是子宫脱垂? / 154

新手爸爸怎么做? / 154

月子营养细盘点 / 155

高龄产妇如何把握调理身体的最佳时机? / 155

产后饮食的误区有哪些? / 156

高龄妈妈的饮食禁忌有哪些? / 157

哺乳妈妈的饮食要点有哪些? / 158

低盐少酸的饮食有助于产后恢复吗? / 158

新妈妈感冒如何进行食疗? / 159

高龄产妇产后贫血如何进行食疗? / 159

恶露不净如何进行食疗? / 160

高龄产妇产后便秘如何进行饮食调节? / 161

治疗尿失禁的药膳有哪些? / 162

重拾旧日风采的产后恢复 / 163

产后抢救身材关键点是什么? / 163

怎样恢复昔日的身材? / 163

产后如何使用束腹带? / 164

产后7日如何做健身操? / 164

何时可以开始产后恢复锻炼? / 165

提示: 哺乳妈妈要在运动前喂奶 / 165

什么是新妈妈家庭简易塑身操? / 166

产后如何进行局部瘦身运动? / 166

产后怎样进行整体瘦身运动? / 167

提示: 照顾好新妈妈的背部 / 167

锦上添花——新妈妈的育儿经 / 169

养儿必备的本领 / 170

怎样抱宝宝? / 170

怎样让妈妈和宝宝都舒服地享受哺乳的过程? / 170

人工喂养不可忽略哪些事? / 171

提示: 喂奶粉的注意事项 / 173

如何给宝宝拍嗝? / 173

如何听懂宝宝的哭声? / 173

提示: 婴儿哭声可预示语言能力 / 175

如何掌握宝宝的睡眠规律? / 175

如何给新生宝宝做日常清洁? / 175

提示: 宝宝的脸上为什么有小“痘痘”? / 176

如何轻松为新生宝宝洗个澡? / 176

脐带护理注意什么? / 177

新生儿抚触怎样进行? / 177

如何更换纸尿裤? / 178

提示: 过早“把尿”影响孩子的心理健康 / 179

如何护理宝宝的小屁股? / 179

提示: 不要随便给女婴擦爽身粉 / 180

怎样摆脱尿布疹? / 180

提示: 妈妈们推荐的治疗尿布疹的小方 / 181

如何帮宝宝穿衣? / 181

脱衣服的小窍门是什么? / 182

神圣的母乳喂养 / 182

母乳喂养的好处有哪些? / 182

乳汁是如何产生的? / 183

为什么说初乳是宝宝的第一剂疫苗? / 183

实现母乳喂养的第一步应如何做? / 183

母乳要喂多久? / 184

如何使奶水充足? / 184

有效的催乳方法是什么? / 185

催乳饮食有哪些? / 186

提示: 素食妈妈催奶不用愁 / 187

哺乳时乳头疼痛怎么办? / 187

产后涨奶怎么办? / 187

急性乳腺炎的辅助疗法有哪些? / 189

提示: 急性乳腺炎外敷小偏方 / 189

用手挤奶的步骤是什么? / 190

如何使用吸奶器? / 190

挤出来的奶应该怎么存放? / 190

上班和喂奶如何两不误? / 191

母乳妈妈如何判断宝宝是否吃饱? / 192

宝宝吃母乳为什么还会拉肚子, 母乳性腹泻会不会影响宝宝的生长? / 193

宝宝出现母乳性黄疸, 是否需要停止母乳喂养? / 193

提示: 了解新生儿生理性黄疸 / 193

纯母乳喂养的宝宝需要喝水吗? / 193

哺乳频率突然变得频繁, 是否是母亲的奶水少了? / 194

不漏奶, 就是奶水少吗? / 194

附录 / 195

(一) 部分营养物质来源与功用简表 / 195

(二) 孕期可能出现的各种妊娠反应及其应对方法 / 196

(三) 不同孕周母体、胎儿变化情况参考对照表 / 197

(四) 正常婴幼儿体格发育参考值 / 198

(五) 儿童认识能力与动作发育表 / 199

未雨绸缪

——高龄准妈妈的孕前准备

在职场上如鱼得水的小雨，发现自己最近有些变化——看着朋友、同事谈起自己宝宝时的眉飞色舞的表情，竟心生一丝羡慕；看着身边经过的小宝宝天真无邪的笑容，竟有母爱在心里升腾。就在那一刻，心底深处最温柔的那根弦被拨动了。于是，决定放弃多年以来“丁克”的想法，和老公一起开始一番精心的计划，改掉自己以往怎么都改不掉的晚睡习惯，老公也坚决地戒掉了烟酒，就是为了迎接生命中那个永远的最爱……