

# 30岁准妈妈 必读孕产圣经

张卫社 周应民 主编

高龄孕妇，安心孕产！





# 30岁准妈妈 必读孕产圣经

张卫社 周应民 主编

## 图书在版编目 (C I P) 数据

30 岁准妈妈必读孕产圣经 / 张卫社, 周应民主编.

— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5357-7756-0

I. ①3… II. ①张… ②周… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170892 号

### 30 岁准妈妈必读孕产圣经

主 编: 张卫社 周应民

策划编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2013 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-5357-7756-0

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)



# 前言



随着社会的变革，人们观念的改变，现在越来越多的女性为了教育、事业、经济等原因错过了最佳的生育年龄，从而进入了高龄孕产的阶段。

接近30岁，甚至超过30岁才准备怀孕的高龄准妈妈们越来越多，而这一年龄阶段的女性无论是生理还是心理都与20出头的年轻妈妈有了很大的不同。

高龄准妈妈在整个怀孕过程中要面对更多的困难，如受孕较难、流产率高、妊娠并发症发生率高、胎儿异常发生率高等；同时，怀孕本身也会使准妈妈的身体和心理等方面发生很大的变化。因此，高龄准妈妈需要了解更多的孕产知识，也更需要有一个贴心的指导。

所以本书除了介绍一般的孕产知识及应对方法之外，会更多的对这一类被称为“高龄产妇”的准妈妈们出谋划策，针对高龄准妈妈关心的问题，一一作出解答，并对可能发生的状况做出贴心的提示。

本书轻松易读，就像一个随行的家庭医生，及时对问题疑惑进行解答，也像一个闺中密友把曾经的经验娓娓道来。书中详细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，乃至准爸爸们的配合以及多方面的事项都做了详尽的解说；更为产后新妈妈和新宝宝的照顾提供了大量贴心的指导。

本书对准妈妈们来说，是关怀备至的孕产全程导师，让准妈妈尤其是高龄准妈妈能相对轻松快乐地度过孕产期，迎接小宝贝的到来。真心希望能为高龄准妈妈更好地走出精彩的人生给予帮助……

# 目录



## 第1章 幸孕绸缪——怀孕准备

- 08 第1节 谁是高龄准妈妈
- 19 第2节 准妈妈和胎儿的关系
- 28 第3节 其他因素对胎儿的影响



## 第2章 好孕来临——怀孕早期

- 32 第1节 胎儿成长与注意事项
- 36 第2节 孕早期准爸爸的功课
- 42 第3节 准妈妈孕早期应对方法
- 62 第4节 孕早期保健
- 69 第5节 孕早期的营养需求和食疗







## 第3章 好孕进行时——怀孕中期

- 80 第1节 胎儿成长与注意事项
- 85 第2节 孕中期准爸爸的功课
- 90 第3节 准妈妈孕中期应对方法
- 100 第4节 准妈妈的孕中期保健
- 103 第5节 孕中期的营养需求和食疗



## 第4章 瓜熟蒂落——怀孕晚期

- 108 第1节 胎儿成长与注意事项
- 117 第2节 孕晚期准爸爸的功课
- 121 第3节 准妈妈孕晚期应对方法
- 137 第4节 准妈妈的孕晚期保健
- 142 第5节 孕晚期的营养需求和食疗



## 第5章 重要时刻——分娩期

- 146 第1节 准妈妈预产期临近时
- 148 第2节 准妈妈分娩的心理特征
- 150 第3节 准妈妈分娩前的准备
- 152 第4节 准妈妈分娩医院的选择
- 154 第5节 准妈妈分娩方式与心理





## 第6章 关键阶段——产褥期

- 160 第1节 准妈妈产褥期疾病用药
- 162 第2节 准妈妈产褥期居家健康
- 164 第3节 准妈妈产褥期健康饮食
- 166 第4节 准妈妈产褥期心理健康
- 168 第5节 准妈妈产褥期哺乳指导
- 170 第6节 准妈妈产褥期运动健身



## 第7章 锦上添花——宝宝保健

- 172 第1节 新生宝宝的喂养
- 210 第2节 新生宝宝的护理
- 225 第3节 新宝宝的问题与应对方法





# 30岁准妈妈 必读孕产圣经

张卫社 周应民 主编



# 前言



随着社会的变革，人们观念的改变，现在越来越多的女性为了教育、事业、经济等原因错过了最佳的生育年龄，从而进入了高龄孕产的阶段。

接近30岁，甚至超过30岁才准备怀孕的高龄准妈妈们越来越多，而这一年龄阶段的女性无论是生理还是心理都与20出头的年轻妈妈有了很大的不同。

高龄准妈妈在整个怀孕过程中要面对更多的困难，如受孕较难、流产率高、妊娠并发症发生率高、胎儿异常发生率高；同时，怀孕本身也会使准妈妈的身体和心理等方面发生很大的变化。因此，高龄准妈妈需要了解更多的孕产知识，也更需要有一个贴心的指导。

所以本书除了介绍一般的孕产知识及应对方法之外，会更多的对这一类被称为“高龄产妇”的准妈妈们出谋划策，针对高龄准妈妈关心的问题，一一作出解答，并对可能发生的状况做出贴心的提示。

本书轻松易读，就像一个随行的家庭医生，及时对问题疑惑进行解答，也像一个闺中密友把曾经的经验娓娓道来。书中详细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，乃至准爸爸们的配合以及多方面的事项都做了详尽的解说；更为产后新妈妈和新宝宝的照顾提供了大量贴心的指导。

本书对准妈妈们来说，是关怀备至的孕产全程导师，让准妈妈尤其是高龄准妈妈能相对轻松快乐地度过孕产期，迎接小宝贝的到来。真心希望能为高龄准妈妈更好地走出精彩的人生给予帮助……



# 目录



## 第1章 幸孕绸缪——怀孕准备

- 08 第1节 谁是高龄准妈妈
- 19 第2节 准妈妈和胎儿的关系
- 28 第3节 其他因素对胎儿的影响



## 第2章 好孕来临——怀孕早期

- 32 第1节 胎儿成长与注意事项
- 36 第2节 孕早期准爸爸的功课
- 42 第3节 准妈妈孕早期应对方法
- 62 第4节 孕早期保健
- 69 第5节 孕早期的营养需求和食疗







## 第3章 好孕进行时——怀孕中期

- 80 第1节 胎儿成长与注意事项
- 85 第2节 孕中期准爸爸的功课
- 90 第3节 准妈妈孕中期应对方法
- 100 第4节 准妈妈的孕中期保健
- 103 第5节 孕中期的营养需求和食疗



## 第4章 瓜熟蒂落——怀孕晚期

- 108 第1节 胎儿成长与注意事项
- 117 第2节 孕晚期准爸爸的功课
- 121 第3节 准妈妈孕晚期应对方法
- 137 第4节 准妈妈的孕晚期保健
- 142 第5节 孕晚期的营养需求和食疗



## 第5章 重要时刻——分娩期

- 146 第1节 准妈妈预产期临近时
- 148 第2节 准妈妈分娩的心理特征
- 150 第3节 准妈妈分娩前的准备
- 152 第4节 准妈妈分娩医院的选择
- 154 第5节 准妈妈分娩方式与心理





## 第6章 关键阶段——产褥期

- 160 第1节 准妈妈产褥期疾病用药
- 162 第2节 准妈妈产褥期居家健康
- 164 第3节 准妈妈产褥期健康饮食
- 166 第4节 准妈妈产褥期心理健康
- 168 第5节 准妈妈产褥期哺乳指导
- 170 第6节 准妈妈产褥期运动健身



## 第7章 锦上添花——宝宝保健

- 172 第1节 新生宝宝的喂养
- 210 第2节 新生宝宝的护理
- 225 第3节 新宝宝的问题与应对方法









# 第1章

幸孕绸缪

怀孕准备

人年龄大  
点，身体就不一  
样了



## 第1节

## 高龄准妈妈

### 一、高龄产妇

#### ◎ 高龄产妇的定义与年龄界限

1985年国际妇产科协会规定，年龄在35岁以上首次分娩的产妇，称为高龄初产妇，也就是平常我们所说的高龄产妇。而这个年纪的准妈妈因为妊娠并发症多，所以她们被列为高危妊娠。

但是35岁只是一个年龄指标，它并不是女性真实生理状况的反映。国际上认为，高龄产妇的边缘年龄，应根据地理和社会条件来决定，各国鉴定女性生育高龄的标准不尽相同：法国为37岁，而日本女性30岁已经到了生育忍耐的大限。

而在我国有几千年的早婚习俗（女性最早可11~12岁结婚），虽然新中国成立后将法定婚姻年龄确定为女不得早于20周岁，男不得早于22周岁，早婚习俗初步得以纠正，但在20世纪70年代末期以前，仍然沿袭结婚与生育间隔短、婚后1~2年即生育的模式。即使20世纪80~90年代，部分中国知识女性将生育年龄推迟，但绝大多数人仍然选择在30岁前完成分娩。因此根据中国的国情，遂将32岁定为年龄界限，称为广义高龄初产。

准妈妈年龄在  
35岁以上列为高危  
妊娠





## 导致高龄产妇增加的因素

高龄产妇的增加，除了产妇自身的原因以及社会因素以外，其实还有相当一部分原因在另一半的身上。众所周知，随着现代压力增大，环境恶化，生活不规律，男性更加容易疲劳，而精子质量正随着现代日趋疲劳的生活方式而在日益恶化。

### 身体与医疗水平因素

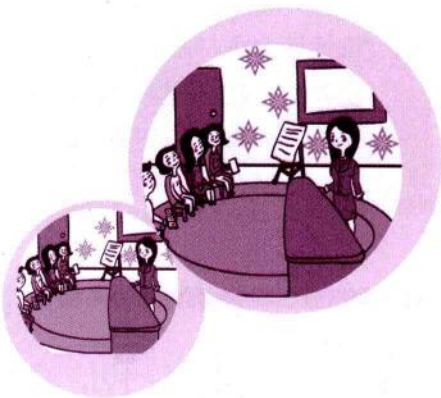
据有关数据表明：高龄初产孕妇中有流产史者占到了26.76%，其中自然流产占78.52%，由于各种原因的流产及产妇身体的其他疾病是造成高龄初产的重要原因之一。另外，因原发不孕、习惯性流产、子宫畸形、子宫内膜异位症、子宫肌瘤等疾病影响了身体，造成了一些产妇不适宜怀孕。然而随着医学的进步，不孕、自然流产等疾病得到了有效地治疗，从而使一些产妇在高龄时期能够怀孕并生产，这也是造成了高龄产妇的日渐增多的一个因素。

### 社会因素

职务升迁与生育的矛盾：部分30岁左右的女性高层管理者认为，当今社会生存压力大，要想立足并取得成功，就必须全力以赴。30~35岁恰巧是职业生涯再上一个台阶的关键时刻，此时生孩子无异于在“跑道”上摔跤，隐形机会成本的丧失不可估量，有可能导致事业的中断或意味着前期的努力白费。害怕生育后，职场损失严重是很多职业女性不敢早生孩子的最大原因。职业生涯与生儿育女的冲突，是所有职业女性要面临的首要发展难题。在考虑升迁入选时，上司也往往把女性的生育风险计算在内。

为打好物质生活基础，完成了购房买车的任务，再考虑生育。处在社会转型期，生活压力加大，承担着改革的代价，赶上福利分房末班车的人毕竟是少数；养孩子代价不菲，孩子、房子和车子，只能够优先选择一个，先做好物质积累，给孩子一个理想的成长环境几乎是高龄产妇们的

不早生孩子的  
原因是害怕生  
育后职场损失



没有孩  
子的人生是  
不完美的

共识。没有孩子的人生是不完美的，但是没有条件就生孩子的人生更是不完美的。因此，花费很多时间，致力于提高物质水平，做足了经济的准备，完成了买房购车任务，再考虑生育的大有人在。

拒绝生育的“丁克一族”反悔。据统计，2004年厦门市妇幼保健医院的高龄产妇人数，占总门诊所登记准妈妈们的20%，以往这个比例一般少于

10%。在女性知识分子特别是部分白领中，工作、事业及个人的生活质量往往都排在靠前的位置，她们中的很多人，崇尚单身贵族！即便结了婚，也拒绝生育，希望过着浪漫的两人世界的生活。而这样的“丁克家庭”在经历一些岁月之后，却改变了初衷。“丁克一族”的反悔是导致高龄产妇增加又一成因之一。

## ♥ 高龄产妇在产科学上的地位

高龄产妇在产科学上具有特殊的地位，准妈妈年龄因素对妊娠结局的影响越来越引起产科学界及社会的高度重视。因此，对高龄初产妇的妊娠、分娩、产褥结局，以及分娩方式和新生儿状况的研究，有助于采取相应的防治措施，提高产妇和婴儿的健康水平。

大量的临床资料显示，高龄产妇的妊娠合并症、并发症明显增加，如妊娠高血压综合征、胎儿宫内发育迟缓、早产、妊娠期糖尿病等发病率升高。难产比例也上升了，剖宫产率比年轻准妈妈（对照组）高。高龄准妈妈属于高危妊娠，无论在孕期、分娩期、产褥期，面临的困难和问题将大大多于年轻的孕产妇，应列为高危检查人群。

## ♥ 我国城市中高龄产妇增多

20世纪90年代初以来，随着社会经济高速发展，妇女受教育程度提高及就业机会的增加，社会竞争渐趋激烈，较多女性（白领阶层居多）由于追求高职、高薪，导致工作、生活压力加大，先立业后成家的观念往往使她们无奈地将结婚和

