



TM

科学孕育更轻松

人文孕
期系列

高龄准妈妈的孕前准备
安度高龄初产关
高龄孕期异常与并发症
高龄准妈妈的产后康复方案

让孕育成为享受

高龄准妈妈保健

Gaoling Zhunmama Baojian

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

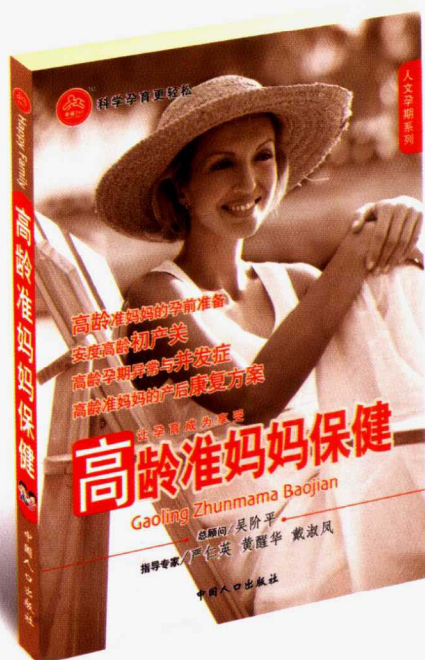
中国人口出版社



高龄准妈妈保健

Gaoling Zhunmama Baojian

本册编著/姚 卉



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

高龄准妈妈保健/姚卉编著. -北京:中国人口出版社,2004. 11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-068-9

I. 高… II. 姚… III. 妊娠期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第117024号

高龄准妈妈保健

姚 卉 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 10
字 数 91 千字
版 次 2004 年 12 月第 1 版
印 次 2004 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-068-9/R·405
定 价 16.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编	委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
		刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
		李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
		张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
		杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
		梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面……

女性由于各种各样的原因可能错过了最佳的生育年龄,但许多女性相信这样的一个说法:没有生过宝宝就不能算一个完整的女人。因此,即使相对于生育年龄来说,已经达到了高龄的女性仍然会坚持自己的想法,不放弃自己的人生追求,为情为爱为做一个完整的女人而顽强奋斗,这种情境在奋战职场的白领丽人中并不鲜见。

医学上把 35 岁以上孕妇称为高龄孕妇。女性在进入 35 岁以后生育能力便开始减弱,并不断走向衰老。人体内的激素分别起着不同的作用,激素分泌失调会使人体发生很大的变化。孕妇所感到的种种不适和异常,大多是由激素分泌失调引起的,同时也会给孕妇的分娩带来障碍。

高龄产妇对分娩有三点焦虑:一怕难产,二怕胎儿有问题,三怕产后无奶,不能哺育婴儿。这些有害的心理状态对产妇的分娩是十分不利的。因为恐惧的心理情绪会使人体产生种种反应,造成产妇对疼痛过于敏感,并通过中枢神经系统抑制子宫收缩,使产程延长甚至出现难产。同时,还会造成产妇产后子宫出血过多,影响机能的恢复和乳汁分泌,间接影响到婴儿健康。

本书由经验丰富的妇产科专家撰写,有助于怀孕的高龄准妈妈们度过一个安全而又愉快的孕期,生一个健康的小宝宝。书中将为您介绍有关妊娠、分娩的知识,同时提醒您孕期应该注意的问题和预防方法,并帮助您树立起孕育健康宝宝的自信心。



目录

CONTENTS

[第 1 章] 年龄与人的生育功能

医学上把 35 岁以上孕妇称为高龄孕妇。目前我国高龄初产妇大约占 2.45%, 而且有上升趋势。高龄孕妇与年轻孕妇相比, 麻烦甚多。

1. 高龄孕妇问题多	3
2. 高龄初产风险大	5
3. 年龄也会带来优势	5
4. 高龄初产可能会面临的问题	5
5. 高龄妇女对生育有什么影响	6
6. 生还是不生, 这是个问题	7
7. 何时当妈妈好	8
8. 高龄妊娠有界限	8
9. 高龄产妇在增加	9
10. 高龄妊娠从多少岁开始	10
11. 大龄女性生育之危险	10
12. 大龄女性生育之补救	12
13. 高龄孕妇缘何易生“愚儿”	13
14. 大龄母亲对子代的影响	14
15. 生孩子不要太晚	16
16. 高龄产妇生育有风险	16
17. 高龄产妇可能面对的难题	18
18. 30 岁以后怀孕有多危险	19



- ◎ 19. 高龄产妇所生孩子患糖尿病风险较高 21
- 20. 高龄产妇流产多 21
- 21. 假如你 30 岁以后才怀孕 22
- 22. 已是高龄孕妇如何防缺陷儿 23
- 23. 高龄孕妇如何生健康宝宝 24

[第 2 章] 高龄孕妇的保健

高龄初产妇应该比一般孕妇更需加强孕期保健,做好产前检查,应缩短检查间隔时间。整个孕期应比一般孕妇更为谨慎,从衣食住行等方面加强保健。

- 1. 尽早识别高危妊娠因素 27
- 2. 孕前咨询 28
- 3. 妊娠的选择 29
- 4. 准备好了就怀孕 30
- 5. 高龄产妇的孕前准备 31
- 6. 怀孕前必须戒烟 31
- 7. 高龄孕妇优生规则 32
- 8. 高龄产妇必须调理 33
- 9. 孕前调理事项 34
- 10. 看看你是哪一类孕妇 35
- 11. 高龄孕产妇孕期检查 37
- ◎ 12. 哪些危害因素能导致出现高危儿 38



目录

CONTENTS

○ 13. 帮助准妈妈了解妊娠期反应	40
14. 妊娠期生殖系统有哪些变化	41
15. 妊娠期血液系统有哪些变化	42
16. 妊娠期心血管系统有哪些变化	43
17. 妊娠期呼吸系统有哪些变化	43
18. 妊娠期消化系统有哪些变化	44
19. 妊娠期泌尿系统有哪些变化	44
20. 妊娠期内分泌系统有哪些变化	45
21. 妊娠期皮肤和体重有哪些变化	46
22. 妊娠时有哪些早期表现	46
23. 妊娠各期应注意哪些问题	47
24. 孕妇必须学会休息	47
25. 怎样计算预产期	49
26. 胎儿在宫内情况如何估计	50
27. 35 岁左右生孩子安全问题	50
28. 怀孕不同时期应采取的睡眠姿势	53
29. 何时该去做 B 超	53
30. 孕妇补维生素并非多多益善	54
31. 高龄孕产妇生活妙招	55
32. 高龄孕产妇运动妙招	56
33. 高龄孕产妇生活控制体重妙招	58
34. 高龄孕产妇饮食妙招	60
35. 高龄孕产妇放松心情妙招	62
○ 36. 孕妈妈上班路上注意啥	63



37. 大龄准妈妈调适秘诀	63
38. 孕期别贪性乐	64
39. 肾气衰易流产	65
40. 高龄初产妇怎样加强孕期保健	66
41. 轻轻松松度过孕期的八步法	67
42. 孕妇得水痘,胎儿有危险	68
43. 孕期的牙科治疗限制	69
44. 孕妇牙齿治疗须注意的事项	70
45. 孕期应补充的营养	70
46. 清洁口腔的原则	71
47. 孕妇晒太阳胎儿脑健康	71
48. 高龄孕妇的心理保健	72
49. 怀孕妈妈常做产前检查	74
50. 何时请产假	74
51. 高龄初产妇必须“剖宫”吗	75
52. 带你认识剖宫产的过程	76
53. 临产时精神紧张的应对措施	77

[第3章] 高龄孕妇的孕期异常与并发症

伴随着年龄的增大,人体的生育功能逐渐减弱,激素的分泌也难以保持平衡。因此,高龄妊娠不仅容易使孕妇产生种种不适与异常,同时也会给孕妇的分娩带来障碍。

1. 高龄孕妇的妊娠反应	81
--------------------	----



目录

ONTENTS

2. 高龄孕妇的腹痛、膨胀感	82
3. 高龄孕妇的腰痛、背痛	82
4. 高龄孕妇的浮肿	83
5. 高龄孕妇的便秘、痔疮	84
6. 高龄孕妇的眩晕、心悸、气喘	84
7. 高龄孕妇的湿疹、斑疹、妊娠斑、雀斑	85
8. 妊娠高血压综合征的发病原因	85
9. 妊娠高血压综合征的临床症状	86
10. 妊娠高血压综合征的诊断方式	86
11. 妊娠高血压综合征的易发人群特征	87
12. 妊娠高血压综合征对胎儿的影响	88
13. 妊娠高血压综合征患者的饮食忠告	88
14. 左侧睡姿有利于妊娠高血压综合征患者的症状缓解	89
15. 硒是不可缺少的元素	89
16. 如何预防妊娠高血压综合征	90
17. 妊娠高血压综合征如何治疗	91
18. 孕妇缺铜可致流产	91
19. 哪些情况需警惕宫外孕	92
20. 什么是妊娠期支气管哮喘	93
21. 哮喘对妊娠有何不良影响	93
22. 妊娠期哮喘如何防治	94
23. 妊娠期哮喘在治疗上应注意哪些事项	94
24. 妊娠期哮喘如何治疗	95
25. 妊娠期泌尿系统感染如何预防	95



26. 妊娠期急性尿道炎和急性膀胱炎如何治疗	96
27. 妊娠期急性肾盂肾炎如何治疗	96
28. 慢性肾炎对妊娠有何影响	97
29. 妊娠期慢性肾盂肾炎如何治疗	97
30. 妊娠期急性肾小球肾炎有何临床特点	98
31. 妊娠期急性肾小球肾炎如何治疗	99
32. 贫血对妊娠有何不良影响	99
33. 妊娠期缺铁性贫血如何防治	100
34. 糖尿病对妊娠有何不良影响	101
35. 妊娠期糖尿病对胎儿有何不良影响	102
36. 如何预防妊娠期糖尿病的不良后果	102
37. 如何调配妊娠期糖尿病患者的饮食	103
38. 妊娠期糖尿病如何应用胰岛素治疗	103
39. 妊娠糖尿病终止妊娠的指征是什么	103
40. 如何防治糖尿病孕妇酮症酸中毒	104
41. 糖尿病孕妇及其家属要注意什么	104
42. 妊娠期感染风疹有何临床特点	105
43. 孕妇感染风疹病毒后为何能引起胎儿畸形	106
44. 如何防治妊娠期感染风疹	106
45. 妊娠流行性感冒如何治疗	107
46. 妊娠期感染水痘有何不良后果	108
47. 妊娠并发流行性腮腺炎有何不良后果	108
48. 妊娠并发病毒性肝炎如何治疗	109
49. 弓形虫病是怎样传染给孕妇的	109



[第4章] 高龄产妇的产后康复

妇女在孕期为了适应胎儿的生长发育,在生理和解剖上发生了很大的变化。为了解身体各部的恢复情况,产后应及时到医院进行一次全面的产后检查。

1. 妈妈产后健康方案	113
2. 产褥期保健原则	114
3. 新妈妈康复课	115
4. 产后健康查体有何重大意义	117
5. 产后应注意哪些卫生	117
6. 注意细节尽快康复	118
7. 产妇剖宫产术后的自我护理	119
8. 常人对产妇的种种误解	121
9. 产后痛的对策	123
10. 产后为什么有腹痛	123
11. 痛快挥别产后疼痛	124
12. 产后感染发生的原因	126
13. 产后感染的治疗	127
14. 如何预防产后感染	128
15. 产后会阴伤口自我呵护法	128
16. 产妇腋下长肿块是怎么回事	129
17. 产后多汗是什么原因	130
18. 何为恶露	130



○ 19. 怎样预防产后大出血后遗症	131
20. 如何预防产后出血	132
21. 产后排尿困难怎么办	132
22. 产后骨盆肌肉的恢复	133
23. 月子里营养的重要性	134
24. 月子里的营养特点	134
25. 月子里的饮食要点	135
26. 月子里屋子是不是要封得很严实	136
27. 产后要有良好的休养环境	137
28. 月子里要完全卧床休息吗	137
29. 坐月子期不能刷牙	138
30. 月子里怎样漱洗	139
31. 坐月子可以很科学	140
32. 产后减重黄金时期	142
33. 产后血晕的药膳调理	143
○ 34. 月子里眼睛的护理	144



第 / 章

年龄与人的

生育功能

医学上把 35 岁以上孕妇称为高龄孕妇。目前我国高龄初产妇大约占 2.45%，而且有上升趋势。高龄孕妇与年轻孕妇相比，麻烦甚多。

- ✦ 高龄孕妇问题多
- ✦ 生还是不生，这是个问题
- ✦ 高龄妊娠有界限
- ✦ 高龄孕妇缘何易生“愚儿”
- ✦ 已是高龄孕妇如何防缺陷儿

