

孕产精品书系

高龄孕产指南

GAOLING YUNCHAN ZHINAN

范玲 主编



· 名专家孕产指导 ·

高龄孕妇生产缺陷儿的比例大吗？

高龄孕妇易患妊娠高血压综合征吗？

高龄孕妇为什么要做糖尿病的筛查？

高龄孕妇在生活、营养、保健等方面要注意什么？

中国妇女出版社



高龄孕产指南

范玲 主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

高龄孕产指南/范玲主编. —北京:中国妇女出版社,2004. 1
(孕产精品书系)

ISBN 7-80131-923-0

I. 高... II. 范... III. 妊娠期—妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 110497 号

高龄孕产指南

范 玲 主 编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京集惠印刷有限公司印刷

850×1168 1/32 7.25 印张 120 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 3 月第二次印刷

印数:5001—10000 册

ISBN 7-80131-923-0/R·102

定价:12.00 元



目 录

孕 前

准爸爸、准妈妈应该了解些什么	3
丈夫应该为怀孕的妻子做些什么	4
大龄女性在妊娠前需做哪些准备	6
吸烟对孕妇及胎儿有哪些危害	7
受孕有哪些基本条件	8
年龄大对生育有什么影响	10
高龄孕妇为什么要注意先天缺陷的问题	11
哪些原因会造成先天缺陷	13
怎样诊断治疗不孕症	15



孕早期

高龄孕妇在孕早期有哪些异常表现	21
怎样计算预产期	22
高龄孕妇在孕早期是否要就诊	24
高龄孕妇在孕早期要做哪些化验	24
什么是唐氏筛查	25
高龄孕妇在孕早期做超声波检查有什么意义	27
高龄孕妇为什么要做糖尿病的筛查	28
高龄孕妇在孕早期需注意哪方面的营养	30
在孕早期为什么要注意补充维生素	32
高龄孕妇在孕早期生活方式上应注意什么	33
高龄孕妇在孕早期宜选择哪种运动方式	35
高龄孕妇在孕早期用药要注意什么	36
高龄孕妇在孕早期要避免哪些伤害	38
高龄孕妇在孕早期是否要调整工作	40
高龄孕妇在孕早期心理上需做哪些调整	41

孕中期

为什么产前诊断对于高龄孕妇非常重要	45
什么是羊水穿刺术? 高龄孕妇需做羊水 穿刺术吗	47





高龄孕妇在孕中期为什么要补充铁剂	48
高龄孕妇在孕中期阴道出血可能有哪几种情况	51
胎儿有哪些附属物	53
胎动何时出现? 怎样观察胎动	55
胎儿是怎样生长的	57
孕中期怎样进行胎教	59
孕中期孕妇的身体会发生哪些变化	62
高龄孕妇是否易患妊娠高血压综合征	64
高龄孕妇在孕中期为什么也要注意妊娠 糖尿病的筛查	67
高龄孕妇是否容易早产	70
高龄孕妇是否容易出现胎位异常	72

孕晚期

高龄孕妇在孕晚期进行锻炼有哪些好处	77
高龄孕妇在锻炼中应注意哪些问题	79
高龄孕妇在孕晚期可选择哪些锻炼方式	80
孕晚期孕妇的生殖器官有哪些变化	85
孕晚期孕妇的内分泌及心血管系统有哪些变化	87
孕晚期孕妇的呼吸和消化系统有哪些变化	89
孕晚期孕妇的泌尿、骨骼和神经系统有哪些变化	90
孕晚期孕妇的皮肤有哪些变化? 还有哪些 其他变化	91
高龄孕妇在孕晚期有哪些危险征兆	92



高龄孕妇有哪些临产征兆	96
高龄孕妇在分娩前应做好哪些心理准备	97
怎样安置好“坐月子”的家居环境	100
分娩前应考虑好选择哪种交通工具去医院	102
分娩前应给产妇准备哪些用品	102
给婴儿应准备哪些用品	104
高龄孕妇应怎样选择合适的医院和住院时机	105
高龄孕妇应选择哪种分娩方式	108

分娩期

影响分娩的因素有哪些	113
高龄产妇在产程中容易出现哪些问题	114
产程是怎样划分的	116
高龄产妇分娩时会有哪些表现	117
在产程中可能出现哪些异常情况	119
在产程中医生通常给予哪些处理	122
高龄产妇在分娩时为什么要调整好心理状态	124
高龄产妇为什么要树立自然分娩的信心	125
陪伴分娩有哪些好处	127
分娩时丈夫陪伴在妻子身边会起到什么作用	129
产时镇痛的方法有哪些? 怎样选择	131
在分娩过程中怎样减轻疼痛	134
高龄产妇在分娩时怎样与医生配合	136
哪种体位最有利于分娩	139



哪些情况需要做会阴侧切术

140

产褥期

什么叫产褥期？正常产褥期生殖系统

有哪些变化 143

身体其他系统有哪些变化 146

产后产妇的体温、脉搏、呼吸、血压有什么变化 148

产妇为什么出汗多 149

高龄产妇在什么环境下才能坐好“月子” 150

高龄产妇在饮食上应注意什么？高龄产妇

饮食调养的特点是什么 152

高龄产妇产后可以洗澡、洗头、刷牙吗 155

高龄产妇产后如何保持身体健美？什么时候

开始锻炼最好 157

高龄产妇产后怎样调整好精神和心理状态 158

哺乳期不来月经会怀孕吗？高龄产妇

要注意什么 160

产后什么时候开始性生活为宜 162

高龄产妇产后为什么会发生腰痛？

怎样预防产后腰痛 163

如何护理乳房 165

为什么产妇腋窝有肿块 168

乳头破裂及念珠菌感染怎样处理 169

为什么会发生乳房漏奶？怎样处理 171

乳头扁平或凹陷能喂奶吗？怎样纠正 172



产褥感染时有哪些表现	174
怎样预防产后感染	176
高龄产妇产后为什么出现排尿困难	177
如何预防产后便秘	179
产妇在月子里发热怎么办	180
什么是产后出血? 由哪些因素引起	182
高龄产妇产后应该补充哪些营养素	185

母乳喂养

母乳喂养有什么好处	191
什么是按需哺乳和母子同室	193
什么是早吸吮和皮肤接触	194
什么是纯母乳喂养	194
母乳的成分有哪些变化	195
怎样正确哺喂婴儿	196
发生乳房肿胀该怎么办	197
发生乳腺管阻塞或患乳腺炎该怎么办	198
怎样判断孩子是否吃饱了	199
母乳不足的原因有哪些? 怎样才能保持 有充足的乳汁	200
孩子哭闹通常有哪些原因	201
母子分离时如何保持泌乳? 怎样保存母乳	202
怎样用手挤奶	203
母亲患有某种合并症还可以哺喂婴儿吗	204



母乳喂养期间应怎样注意休息、饮食、卫生 205

新生儿保健

新生儿的外观上有哪些生理特点	210
新生儿的呼吸、循环和消化系统的功能怎样	211
新生儿的大小便情况怎样	213
新生儿发热有哪些原因? 怎样处理	214
新生儿的反射和免疫功能怎样	215
新生儿的各种感觉功能怎样	216
新生儿的体重、身长等情况怎样	217
新生儿一般每天睡多长时间? 哭闹代表什么	219
早产儿有哪些欠缺? 怎样喂养	220
怎样给新生儿洗澡? 什么时候给新生儿 预防接种和筛查	222





孕前

准爸爸、准妈妈应该了解些什么

结婚后,很多夫妻的一个共同愿望就是拥有一个健康、漂亮、聪明的孩子,使家庭更加幸福、美满。但妻子怀孕后,夫妻在充满兴奋、喜悦的同时由于没有对“生儿育女”做好充分的思想准备,所以也会感到困惑和不知所措。生育是一个家庭中的“重中之重”,夫妻双方在各个方面都应做好充分的准备。

夫妻双方在结婚前后一定会考虑生育孩子的问题。如果结婚后夫妻双方暂时不准备要孩子,就应该选择适宜的避孕方法,尽量避免意外妊娠。首选避孕方法为使用安全套,一旦避孕失败,也不会影响胎儿的发育。如使用口服避孕药,最好停用半年后再考虑要孩子。夫妻如果想要孩子,双方对于学习和工作、经济情况、住房条件、身体状况等各方面都应该考虑充分。否则就会出现这种情形,妻子刚刚拿到研究生录取通知书,同时又出现了早孕反应,因此不得不在学业和孩子之间作出抉择。也可能因为这次不得不放弃的怀孕,使妻子遭受痛苦,浪费大量钱财,甚至会导致今后不孕。

对于高龄孕妇来讲,所面临的问题则更多,更需要充



分考虑。如高龄孕妇往往都是由于某些原因导致生育计划受阻,如组成家庭较晚、再婚、第二个孩子的生育等。如果是生第二胎应与第一胎间隔的时间最好在2~3年以上。如果第一胎是剖宫产分娩,第二胎也应选择2~3年以上比较安全。某些高龄孕妇有多次流产史、异常孕产史、本身患有疾病等,因此,要慎重作出生育计划。

夫妻双方在准备要孩子之前还应该考虑到以下情况:妻子怀孕后会出现形体的变化、饮食的变化、情绪的变化、生活习惯的变化等等。宝宝的到来还会使夫妻之间的生活和感情空间发生变化。当丈夫和妻子在决定要孩子的时候,双方应达成一个共识:对腹中的胎儿具有平等的责任,夫妻双方应商定好各自的角色;应共同分担抚养孩子的责任,给孩子提供一个愉快稳定的环境。

为了得到一个健康、聪明的孩子,未来的父亲首先要放弃一些不良的嗜好,如吸烟、喝酒等等。夫妻双方要做到计划受孕,避免意外妊娠,以避免不良环境因素对胎儿的影响。

丈夫应该为怀孕的妻子做些什么

许多年来,男性是被排除在妊娠和分娩之外的,认为生儿育女是女人的事情。随着社会的进步,越来越多的男性积极参与到孩子的培育过程中来,父亲的角色不是从孩子出生那一天才开始的。男性已经开始加入到妊娠和分娩中来,并和母亲一起培养孩子成长。现代男性是一个



积极主动的参与者。作为一个将为人父的丈夫,要了解你妻子的需要,与妻子共同分担一切。

丈夫在妻子整个妊娠期,尤其是分娩期扮演着至关重要的角色,要给妻子关爱、理解、帮助和支持。妊娠的特殊纽带,将使夫妻间的关系更加紧密。

作为高龄孕妇的丈夫应该对妻子心理、生理、形体上的变化有所察觉和关注,给予更多的关爱和体贴,要经常与妻子交流情感,从妻子那里尽可能多地了解怀孕时期的情感发展,为未来家庭的稳固奠定坚实的基础。

为了未来的孩子丈夫应放弃吸烟的坏习惯,或尽量做到吸烟时回避妻子。因为被动吸烟对孕妇和胎儿都是有害的。在妻子怀孕期间,丈夫要主动承担家务劳动,保证孕妇充足的休息和睡眠。丈夫在家休息时尽量多与妻子一起活动,如散步、准备婴儿用品、商讨育儿方针。不久将为人父的丈夫要多了解有关妊娠及分娩和育儿的知识,参加一些孕妇及准爸爸学习班。应了解孕妇早期的营养问题,帮助妻子搞好饮食营养。丈夫要学会胎教方法。夫妇双方都可以对胎儿进行胎教,从孕中期开始可以同胎儿谈话,给胎儿听音乐,通过触摸妻子的腹壁与胎儿交流感情。在孕末期丈夫要多陪陪妻子,可以帮助妻子做放松练习,了解去医院的路线和所需时间,以保证有临产征兆时及时送妻子去医院。在妻子临产及分娩时丈夫也应陪伴在其身边,这样妻子会更有安全感。

在孕期应避免或节制性生活,尤其是在妊娠头三个月和最后三个月内要尽量避免性生活。丈夫在性生活时要避免挤压妻子增大的腹部、过强的乳房部位刺激,或过深地进入阴道,以免引起宫缩,导致流产或早产。



大龄女性在妊娠前需做哪些准备

随着年龄的增加以及思想趋于成熟,大龄女性考虑问题就会更加全面、深入,但同时妊娠的顾虑也会更大,精神也会更紧张,因此大龄女性妊娠前要做好心理和身体两方面准备。从心理上,要放松心情,大龄女性妊娠虽有一些不利因素,但这些不利因素并不是在每个高龄孕妇的身上都会发生的。要想做到优生优育,大龄女性应做一些必要的优生咨询,了解一些生育知识,正确对待妊娠及分娩中的问题,做好妊娠的心理准备,切不可焦急、焦虑,因为这样反而会影响受孕的机会。

在可能的条件下,可以选择受孕的时间。应尽量避免秋冬及冬春季怀孕,因此时最易发生各种病毒的感染,一旦病毒感染则有可能影响胎儿的发育。另外将自己的工作安排好,尽量不要在自己工作压力大,特别是有考试、晋升、职业调动等重大时期怀孕,此时心理压力大,对胎儿的生长发育不利。

夫妻双方都应在身体各方面情况最佳时妊娠,所以妊娠前夫妻双方要做一次全面的体检。如有慢性病要在进行治疗后,身体痊愈或病情较为稳定的情况下再怀孕,如需长期用药者要进行咨询,看药物是否影响胎儿发育,再决定是否需要停药,患有急性病时一定要不要怀孕。

准备妊娠前一定要开始服用小剂量叶酸,以预防胎儿



神经管发育畸形,一般是从孕前3个月服用到孕后3个月。

如果想了解自己是否已感染过几种对妊娠有影响的病毒,可在妊娠前抽血做一项这方面的检查,同时要注意避开一些不良的环境,减少接触有害的气体、有害物质等。这些对一些高龄孕妇更是尤为重要的。如果工作环境不好,可暂行停止工作,或调整工作。

吸烟对孕妇及胎儿有哪些危害

有的孕妇有一些不良嗜好,如吸烟。据统计,在美国有50%的疾病与人们的生活方式有关,例如不适当的饮食结构、吸烟、酗酒等都潜伏着危险,危害本人也累及下一代。引起疾病的生活方式并非不可改变,当了解一些不良嗜好的危害性时,个人行为是可以控制的,其危害则可以预防。引人注意的是近年来妇女吸烟人数在增加,由于妇女自身的生理结构和她们要孕育婴儿,所以吸烟会对她们造成比男性更多、更严重的危害。这是因为妇女吸烟不但有可能患肺癌、喉癌,而且还可引起妇科恶性肿瘤。吸烟妇女如同时使用避孕药时有加重心脏病和中风的危险。孕妇孕期吸烟能引起流产,所生婴儿体重过低,将增加围产期死亡的可能。双亲均吸烟的婴幼儿易患支气管炎和呼吸道疾病,且身体和智力发育不良。

近年来国内外都重视被动吸烟对健康影响的研究,一

