



怀孕·分娩·育儿·产后恢复图解式全程指导

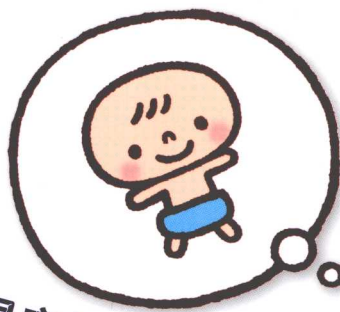


30几岁的孕产书



(日)小川隆吉 (日)斋藤加代子 监修

(日)成美堂出版 编著
王昕昕 译



走出宫外孕、流产、早产的阴霾

乐享40周^{皇冠}女皇时光!

提高分娩能力的



NLIC2970818247

缓解阵痛的技巧和呼吸法

别怕!
听成功克服阵痛的妈妈说



辽宁科学技术出版社

TITLE: [30代からの妊娠・出産BOOK]

BY: [小川 隆吉, 齋藤 加代子]

Copyright © SEIBIDO SHUPPAN, 2007

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本成美堂出版株式会社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第205号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

30几岁的孕产书 / (日)成美堂出版编著; 王昕昕译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5381-7193-8

I. ①30… II. ①成…②王… III. ①妊娠期—妇幼—保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第216568号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 陈 杨

设计制作: 郭 宁

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 172mm × 240mm

印 张: 14

字 数: 150千字

出版时间: 2012年2月第1版

印刷时间: 2012年2月第1次印刷

责任编辑: 邓文军 谨 严

责任校对: 舒 心



书 号: ISBN 978-7-5381-7193-8

定 价: 48.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7193

30几岁的 孕产书

(日)成美堂出版 编著
王昕昕 译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言



首先，恭喜您即将成为一位伟大的母亲。

近年来，女性在职场中日益活跃，晚婚人群逐渐扩大，从而导致了女性怀孕分娩的年龄呈上升趋势。过去，我们把30岁以上的分娩叫做“高危分娩”，将这种情况的分娩定位为高风险的分娩。然而，现在的初产平均年龄早已超过了29岁，并且还有逐年上升的趋势。与20出头的孕妇相比，年过30的孕妇患各种妊娠并发症的概率要高得多，这是不可否认的事实。年过30的孕妇虽然体力上有所下降，但是就生活方面来说，她们社会阅历丰富，经济宽裕，能够充分地保障怀孕过程与育儿过程的顺利进行。此外，虽然年过30的孕妇患妊娠并发症的概率高，但是，随着医疗技术的进步，这些并发症能够得到安全有效的治疗。

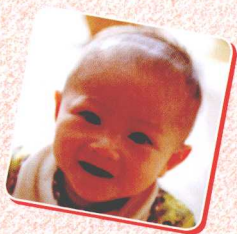
了解并掌握高龄怀孕、分娩的优点与缺点是最重要的。对怀孕、分娩的相关知识有了一定的了解后，要尽量规避高龄分娩带来的不良后果，将其影响控制在最小范围内。

本书是面向年过30的孕妇，书中详细介绍了怀孕过程中身体的变化情况、可能出现的各种并发症、怀孕期间的生活方式、医院的选择方法、提高分娩能力的体能锻炼、新生儿的发育情况以及健康管理等各方面的内容。通过本书的阅读，能够消除年过30的孕妇心中关于怀孕分娩的各种忧虑和不安。如果本书能够在您充实快乐的怀孕过程中起到一定的帮助作用，那将是我最大的荣幸。

小川门诊院长 小川隆吉



目录



年过三十的产妇采访实录……………9

甄别并选择出适合自己的分娩方式……………10

年轻时尽情做自己喜欢的事情，现在育儿生活乐在其中……………12

怀孕是我至今最感到幸福的一件事……………14

结婚后，夫妇俩细心经营着这个家……………16

二十多岁时努力工作尽情享乐，如今我觉得没有什么事比跟孩子待在一起更开心的了……………18

我的分娩体验记……………20

Part

1 舒适的十月怀胎



初期 0~3周 怀孕1个月 受精卵到达子宫，尚未发觉已怀孕……………24

怀孕周数的计算方法……………26

怀孕时的注意事项……………27

初期 4~7周 怀孕2个月 验孕棒显示为阳性时应及早就诊……………28

初诊时的检查项目……………29

初期 8~11周 怀孕3个月 怀孕10周之前胎儿不稳定，请勿劳累……………30

办理计划生育服务证，为宝宝的顺利降生做准备……………31

初期 12~15周 怀孕4个月 腹部开始隆起，胎儿逐渐稳定……………32

参加孕妇学校……………33

中期 16~19周 怀孕5个月 为了顺利分娩并预防妊娠并发症，开始进行体重管理吧！……………34

戴上孕妇带（腹带）……………35

中期 20~23周 怀孕6个月 开始感受“哎？动了！”的喜悦，有了准妈妈的感觉……………36

中期 24~27周 怀孕7个月 不要劳累，预防早产，特别关注腹胀……………38

腹胀什么感觉？……………39

后期 28~31周 怀孕8个月 避免罹患妊娠高血压综合征等妊娠并发症……………40

有妊娠高血压综合征征兆时……………41

后期 32~35周 怀孕9个月 做好分娩准备和迎接孩子的准备……………42

为了迎接宝宝的降生，要准备的东西……………43

后期 36~39周 怀孕10个月 迎接怀孕生活的结束，与期盼已久的宝宝见面……………44

做好住院准备……………45

一定要定期接受孕检……………46

孕检时向医生传达的事情……………47



孕检所接受的诊察和检查……48
血液检查……50

孕检注意事项……52

三十几岁的孕妇须知……56

流产、先兆流产……56
宫外孕……58
胞状奇胎……58
妊娠反应……59
患有子宫和卵巢疾病时……60
羊水穿刺检查……62
过敏体质……63
早产、先兆早产……64
妊娠高血压综合征（妊娠中毒症）……66
妊娠糖尿病……67
羊水、胎盘的异常……68
双胞胎（多胞胎怀孕）……70
胎位不正（骨盆位）……71
注意出血和腹胀现象……72
怀孕时出现出血、腹胀、腹痛的情况时，应考虑到的疾病……73

舒适度过孕期的建议……74

做家务的窍门……74
日常生活中的注意事项……75
旅行时的注意事项……76
怀孕中的性生活……77
肌肤护理……78
妊娠纹的预防和护理……79
妊娠纹预防按摩……80
孕期容易出现的小毛病……81
孕妇体操……83
提高孕妇分娩能力，消除小毛病的孕妇训练……84
母乳喂养的准备和护理……85
怀孕中的胸部护理……86
需要工作的孕妇的怀孕生活……87



Part

2 妇产医院的選擇方法与分娩常识

妇产医院的种类与选择方法……90
选择妇产医院的要点……92
提早了解生育津贴的相关信息……93



各种分娩方式·····95

使用分娩台的分娩方式·····96

自由体位分娩·····97

拉梅兹呼吸法·····97

冥想法·····98

水中分娩·····99

无痛分娩·····101

胎头吸引术·····102

产钳助产·····103

剖宫产的相关知识·····104

住院必备物品清单·····107

牢记临产征兆采取相应措施·····108

缓解阵痛的技巧·····110

凭借自己的力量来缓解阵痛·····110

在丈夫、家人的协助下缓解阵痛·····112

缓解疼痛的呼吸法·····114

产妇成功克服阵痛事例·····116

产房·····118

分娩台大公开·····119

分娩台的躺卧方法以及憋气使力的技巧·····120

分娩的过程·····122

第一产程·····122

第二产程·····124

第三产程·····126

如何应对分娩过程中的突发状况·····127

分娩过程中采取的医疗处理·····128

分娩过程中常见的突发状况·····134

住院生活与产褥体操·····136

分娩的常见问题问答·····138

Part

3 以体能锻炼与体重管理提高孕妇分娩能力

朝着最佳体重，努力!·····146

孕妇慢跑·····148

小麻烦的解决办法·····149



肩膀酸痛	149
腿抽筋	150
手脚水肿	151
腰痛	152
肋骨痛	153
运动锻炼提高分娩能力	154
腹部肌肉锻炼	154
产道柔软度练习	155
股关节柔韧练习	156



怀孕期间的饮食生活 158

一天的标准食物摄入量	159
强健骨骼牙齿——钙	160
大豆小松菜饼	160
油炸豆腐鳀鱼干沙拉	161
奶油青梗菜炖樱虾	161
血液中不可缺少的元素——铁	162
羊栖菜蛋卷	162
风味咖喱煎鲑鱼	163
彩椒牛柳	163
调节肠胃功能——纤维素	164
海带丝煮炸鱼饼	164
黑豆什锦寿司	165
猪肉辣炒藕片	165
怀孕期间的饮食注意事项	166



Part

4 产后恢复

产后身体恢复及产后生活方式 168

产后身体恢复	168
产褥期的生活方式	170
产褥期易发生的问题	172

产后身心恢复常见问题问答 174

身体恢复的常见问题	174
心理恢复的常见问题	176

母乳喂养，快乐育儿 178

母乳喂养的正确方法 180

母乳喂养的特点 182

促进乳汁分泌的运动	183
妈妈和宝宝都感到舒适的哺乳姿势	184
正确的哺乳技巧	185

乳房疾病的预防及对策 186



初次母乳喂养问答……………188

年过三十的产妇体形恢复计划……………190

 体重体形恢复问答……………191

 出院后4周内的体形恢复运动……………192

 调整体形……………192

 腹肌锻炼……………193

 4周以后的体形恢复运动……………194

 下半身塑形运动……………194

 塑腰运动……………195

 手腕塑形运动及防止胸部下垂的运动……………196



Part

5 婴儿出生3个月内的育儿生活与健康管理的

出生3个月的婴儿……………198

 婴儿常见问题……………201

 出生1个月后的常见问题……………202

 出生2个月后的常见问题……………202

 出生3个月后的常见问题……………203

 出生3个月内的体检……………204



预防接种的基础知识……………206

 疫苗接种时间表……………206

照顾婴儿的窍门……………208

好处多多的婴儿按摩……………212

Part

6 关于不孕不育

不孕症及不孕治疗的相关知识……………214

 第二胎不孕的现状其原因……………215

 不孕治疗的顺序及检查流程……………216

 不孕检查的主要内容……………217

 女性不孕的主要原因……………218

 普通不孕治疗①——时机疗法、手术疗法、药物疗法……………219

 普通不孕治疗②——人工受精……………220

 生殖辅助医疗技术(ART)——体外受精、显微受精……………221



我们采访了
5位年过三十
的产妇。



秋田由美女士
(分娩年龄为31岁)

仓兼美和女士
(分娩年龄为33岁)



年过三十的产妇 采访实录

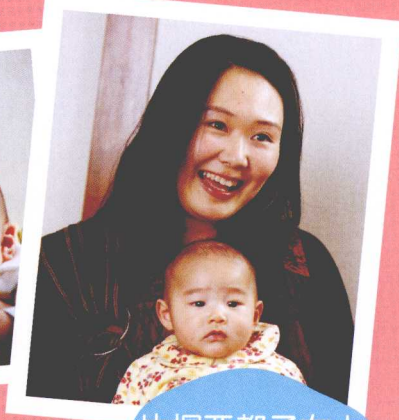
平沼朱央女士
(分娩年龄为33岁)



关根有希绘女士
(分娩年龄为31岁)



片桐亚都子女士
(分娩年龄为35岁)



很多现代女性以积极的心态面对年过三十的分娩

随着女性在职场上的日益活跃，平均结婚年龄上升，选择三十岁以后分娩的女性已经不足为奇。以前，三十岁以上的初产被称作“高危分娩”。确实，与二十出头的产妇相比，年过三十的产妇们在体力上处于劣势，但是，随着医疗的进步，在分娩过程中，产妇的健康安全能够得到充分的保障。如今，努力学习、认真工作、积累丰富的人生经验之后再行分娩

的模式更加吸引现代女性。

在这里，我们将介绍的5位妈妈就是以非常积极健康的心态来看待自己年过三十的分娩的，她们觉得“二十出头的青春岁月无怨无悔地度过，所以，如今能够安下心来养育孩子”。如果您是年过三十的产妇，心中稍稍觉得有些不安的话，可以从这些妈妈的经验中汲取力量。此外，年过三十分娩得子的喜悦和幸福一定要和重要的人一起分享哦。

年过三十
的产妇
采访实录

甄别并选择出适合自己的分娩方式



东京都丰岛区 / 片桐亚都子女士

分娩年龄35岁

长女：亚实音 2006年11月22日出生



婚后不久，夫妇俩结伴去西班牙进修

片桐女士在东京市区内开了一家弗拉门戈舞蹈教室。在怀孕后9个月内，片桐女士坚持在舞蹈教室工作，并且产后2个月就恢复了舞蹈课程。有时候，片桐女士用婴儿束带把孩子背在身上上课，使舞蹈教室颇有家庭的温馨气氛。片桐女士是在婚后萌生了去弗拉门戈舞发源地留学的想法的。“在我27岁和弗拉门戈吉他手丈夫结婚后不久，就一起去了西班牙。在西班牙的两年里，丈夫进修吉他，我则学习舞蹈，闲暇的时候就一起去旅行。”

积累了丰富的人生经历后，告别20多岁青春岁月的片桐女士与丈夫一起回国了。回国后，片桐女士想要开始过安定的生活，片桐女士说：“回国后一直忙着开办弗拉门戈舞蹈教

室，每天都过得很充实。”

到了34岁的时候，片桐开始考虑生育问题。

“舞蹈教室步入正轨，家庭生活也很安定。有一天，我没来由地想，如果明年我还不生孩子的话，我可能一辈子也不会有孩子了。”

看了一些书后，我才了解到自己属于高龄初产

“尽管如此，我每天还是过得非常悠闲舒适。虽然我没有测量基础体温，但不久后我发现自己怀孕了。虽然稍稍迟了一些，但是在我看来‘是这个时期选择了我’。”

对于怀孕，片桐女士也做了一些功课，

但是自己属于高龄初产这件事她是在怀孕后才得知的。“我看了几本关于怀孕的书以后才发现原来自己属于高龄初产。得知年龄越大，分娩的风险越高以后，我着实有些担心，但是我还是坚持去舞蹈教室上课。妊娠反应没有对我造成很大的影响。中止课程后，我才开始出现妊娠反应”。

在怀孕期间，片桐女士不仅坚持去舞蹈教室上课，甚至还上台表演



二十出头的时候，经常到国外旅游。夫妇俩还一起去过非洲。

怀孕5个月的时候，亚实音的舞台“处女秀”，一家三口初次同台，值得纪念。



了。在丈夫的吉他伴奏下，她与腹中的孩子一起翩翩起舞，这是多么美妙的感觉啊。

“当然我并不建议大家像我一样在怀孕期间还继续跳舞或做其他的激烈运动，但是我对于自己却有着极强的自信心。也许是经常跳舞的原因，我对于自己身体各部位的状况及变化非常敏感，所以能够很好地进行自我调节”。

预产期到来前的第4天，我出现了分娩的征兆，少量的破水后，分娩开始了。

晚餐用完后，助产士仍未察觉阵痛已经来临

“住院后不久，我开始感到阵阵腹痛。由于之前听说过分娩需要充足的体力，所以我努力把晚餐吃完了。然而，助产士却不相信我的阵痛已经来临，她说‘阵痛的时候应当是吃不下饭的呀’（笑）。当我每隔5分钟就爬上床休息时，我终于被诊断为阵痛来临”。

接着，阵痛越来越强烈，片桐女士被转移到了产房中。这时候，片桐女士在孕妇游泳课上学到的呼吸法终于起到了作用，经过几次憋气使力后，她的女儿降生了。

“有分娩经验的人跟我说过分娩时的疼痛‘比死了还要痛苦’，但是，我却觉得没有那么夸张。当然，疼痛还是有的，然而，与人生



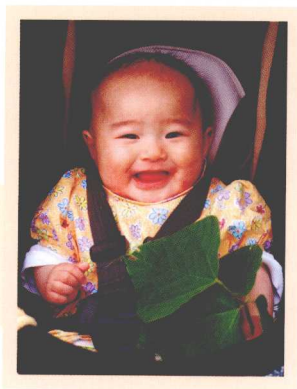
分娩后，开始照顾婴儿的起居。刚开始的时候还不习惯给孩子换尿布，所以有些紧张。



中的其他变故相比，这根本不算什么。这些都是我产后的一些感想”。

片桐女士顺利的怀孕分娩的过程是年过三十的产妇的典型。

如今，在丈夫和婆婆的协助下，她正享受着初为人母的喜悦与满足。“到现在为止，我已经经历了许多，马上就要安下心来做一个贤妻良母了，对此我无怨无悔。通过分娩这一过程，我身心上获得了极大的满足感。我了解了一些必要的育儿知识，甄选出了适合我自己的分娩育儿方式。这样的理性之举恐怕与年龄、社会阅历也不无关系吧。”



年轻时尽情做自己喜欢的事情， 现在育儿生活乐在其中



东京都中野区 / 平沼朱央女士

分娩年龄33岁

长女：香里 2006年9月17日出生



怀孕的喜悦被先兆流产的惶恐不安所取代

平沼女士与丈夫结婚是在她29岁的时候。两人在留学韩国期间邂逅相识。“结婚后不久，丈夫开了一家烧烤店。那时候，虽然想过要孩子，但是，当时我也在店里帮忙，我希望烧烤店的运营步入正轨后再考虑孩子的事情。真正开始准备要孩子是在31岁的时候。每天坚持测量基础体温，却怎么也怀不上。正想着还是去医院检查一下的时候，就发现自己怀孕了。”

刚开始的时候，平沼女士觉得怀孕生活很幸福，然而，不久后她就出现了先兆流产的症状。

“医生建议我静养，所以我每天几乎都躺

着休息。我娘家离得很近，妈妈过来帮我做家务，所以我也需要住院。但是，我感到很担忧，不知道这个孩子能不能顺利出生”。

虽然被诊断为“疑似先兆流产”，但在身边亲友的帮助下我成功渡过了难关

在丈夫的要求下静养的平沼女士，每天都过得很辛苦，但终于迎来了孕中期比较稳定的阶段。小腹微隆的时候，她还去过店里帮忙。

“然而，怀孕8个月时，我不幸地被诊断为疑似先兆性流产”。

此后，平沼女士每天都躺卧休息，预产期也越来越近了。在丈夫与母亲的支持下，她静养了一段时间后，终于迎来了预产期。

“当被医生告知可以自由活动了的时候，



在亲友见证下的结婚典礼。这时候，丈夫还是公司职员。



夫妇俩在韩国留学时邂逅。在二十多岁的时候，纵情挥洒青春，做了许多想做的事情。



呢’，最后终于熬了过来。我在书上看到过一些呼吸法，但是当时一下子全忘了，什么都记不起来。最后，是在助产士的引导下，通过调整呼吸克服了阵痛。”

分娩时间短，过程顺利

从破水到分娩完成，仅花了10个小时左右。这样的分娩速度让人震惊，翘首以待的女儿终于出生了。

“分娩的时候确实很痛苦，但是时间比较短，所以并没有想象中那么痛苦，反而觉得很轻松。第一次见到女儿的时候，我不禁对她说‘宝贝，你原来长这样啊’。当时，真想就这样一直看着她，心中充满了感动。”

我欣喜若狂。之后，我每天都到附近去散步。”

在预产期前的1个星期，分娩开始了。当时，先是羊水破了。“破水后，我第一时间住院了。住院后不久阵痛就开始了，之后阵痛越发强烈，我被转移到了产房。阵痛难忍的时候，我对自己说‘加油，宝宝也在努力着

“在怀孕期间，状况不断，所以我时常会感到担忧。但是，我毕竟不小了，心理承受能力强，总算是安然度过了”。

出院后，刚开始的时候为了照顾婴儿平沼女士不眠不休，有时会感觉自己的体力不支，非常疲劳。但是，等慢慢习惯了育儿生活后，平沼女士开始享受起每天的育儿生活来。

“留学、开店，在20多岁的时候，我与丈夫一起尽情地做自己喜欢的事情，如今想来，我感到非常庆幸。如今，育儿过程中最艰难的日子也过去了。现在，跟女儿一起洗澡是我的乐趣之一”。



休息日的时候，孩子她爸会陪我们一起散步。被爸爸抱在怀里，香里乐开怀。

年过三十
的产妇
采访实录

怀孕是我至今最感到幸福的一件事



神奈川県川崎市 / 仓兼美和女士

分娩年龄33岁

长女：理摘 2006年9月28日出生



20多岁时迷上了滑雪，认为生孩子还是很遥远的事情

“在我的概念里，结婚并不等于生育。我和丈夫都喜欢滑雪，20多岁的时候非常迷恋滑雪，还常常当天往返去滑雪。”

仓兼女士开始关注生孩子这件事的时候已经二十八九岁了。“我身边单身的朋友们一个个都结了婚，许多朋友都生了孩子。看到她们当上妈妈的样子，我的母性情怀完全被激发了出来，很想要一个孩子。”

仓兼女士真正开始考虑生孩子的时候已经过了30岁。有一段时间，由于怀不上孩子她很焦虑。“我本以为能很快怀上的，结果怎么也怀不上。是不是过了30岁就很难怀上呢？我开

始担心起来。2年过去了，我还是没有怀上孩子。我开始考虑是不是要去医院检查一下。于是，我们去医院做了一些检查治疗，而后我如愿以偿地怀孕了。不管怎么说，我心里都是非常高兴的。我不禁想：‘活着真好’。”

过了预产期分娩仍未开始，我越发担心起来

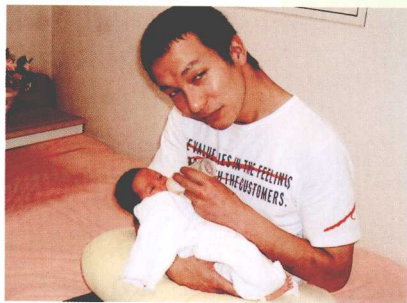
在怀孕期间，仓兼女士未出现任何异常情况，一切顺利。然而，预产期过了2周，分娩仍未开始。

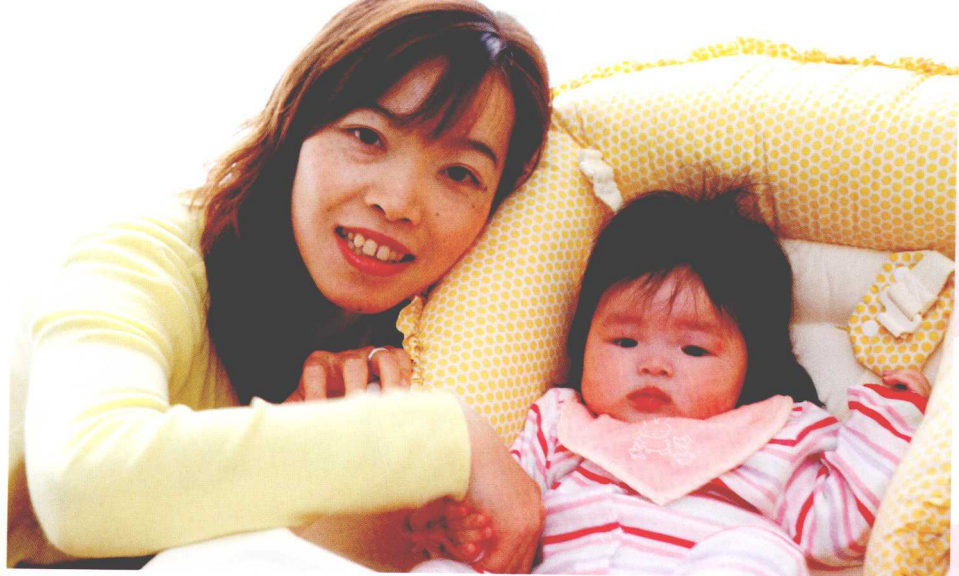
“孩子能顺利降生吗？我不由得担心起来。这时候，我是非常痛苦的。加上亲友们纷纷打来电话关心我‘生了吗？还没有吗？’我越发烦躁不安。每天早、中、晚做3回下蹲运动，还到附近去散步，但是却没有什麼效果。



25岁我们结婚的时候。两个人经常去滑雪。

丈夫在给孩子喂奶。在育儿这方面，丈夫给了我极大的帮助。





最后，还是使用了阵痛促进剂。”

忍着阵痛去照X光，测量骨盆的大小

住院后，仓兼女士于上午九点半注射了阵痛促进剂，下午1点的时候阵痛开始。3点左右虽然出现了破水现象，但是子宫口却迟迟不张开，阵痛非常强烈并一直持续着。“晚上7点左右的时候，丈夫过来了，我让丈夫帮我按摩腰部，但是子宫口还是没有张开。在这紧要关头，医生对我说：‘可能是由于你的骨盆太小了，去照个X光吧。’丈夫对此也是非常吃惊。我忍着疼痛走到照X光的地方，躺到台子上去。这时候，我感到非常难受，痛苦不堪。拍片结果显示一切正常。这时候，我已经无法靠自己的力量回到产房且分娩将近，所以被转移到了产房。”

进入产房后，经过30分钟左右的时间分娩就完成了。虽然是初产，但是只重复了3次憋气使力的动作，一个健康活泼的女婴就诞生了。

我翘首以待等来的宝贝呀，你真是可爱

“盼来盼去终于盼来的孩子别提有多可爱了。孩子哭泣的时候、撒娇的时候都能从容应对，这恐怕只有年过30的妈妈才能办到吧。父

母盼望这个孙女好久了，周围的亲友也替我们感到高兴，大家对这个孩子都非常疼爱。”

理摘这个名字是丈夫取的。“男人不能生孩子，所以至少要把起名字的权利交给我”，所以就由丈夫给孩子取名。工作繁忙的丈夫每逢周末都回家帮忙给孩子喂奶，逗孩子开心，他真的很疼孩子。

“我在厨房做饭的时候，最喜欢看着丈夫逗弄女儿的样子。‘这就是我想要的生活’，想到这里，我觉得自己全身都洋溢着幸福。”



明年，我们计划全家一起去滑雪。