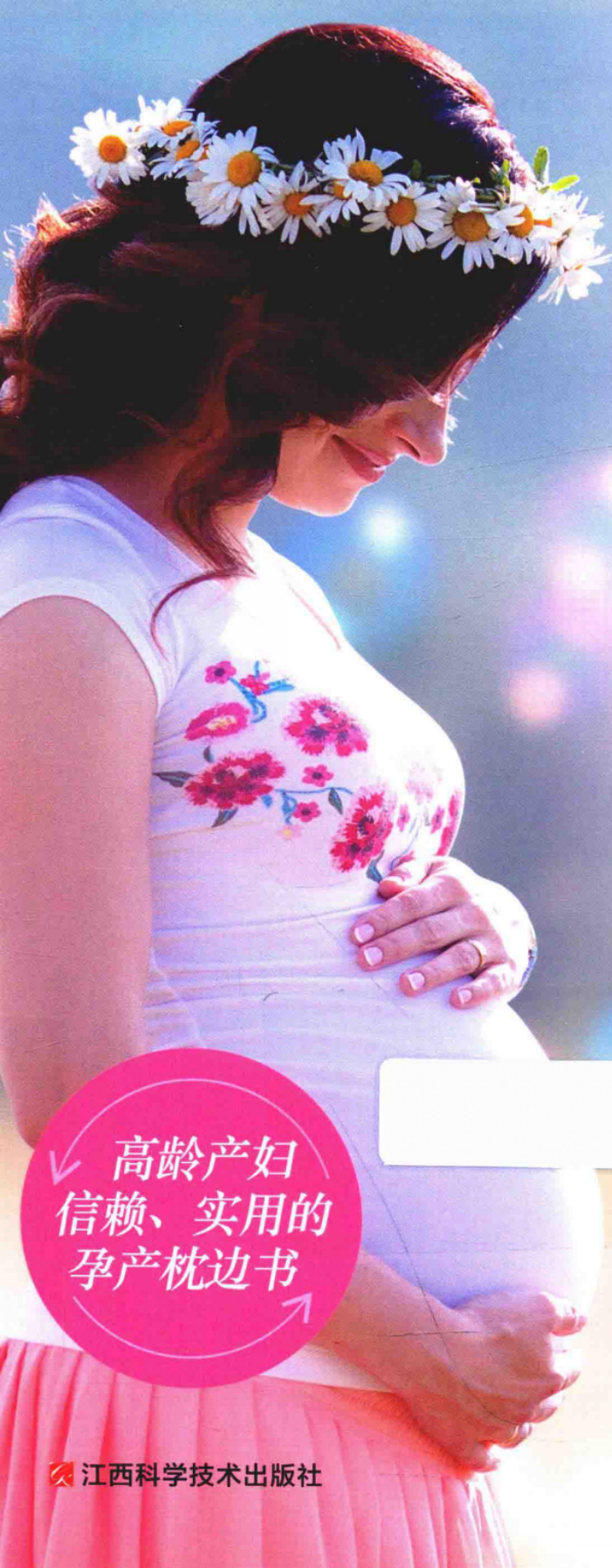




杨静 / 主编

孕产无忧

高龄产妇

从备孕到产后
妈妈的贴心好伙伴

科学备孕、养胎
高龄产妇也能孕育健康宝宝

安心度过孕期十月
喜迎宝宝降生

详解高龄产妇担心的
怀孕、生产、产后恢复问题
解决高龄妈妈的后顾之忧

高龄产妇
信赖、实用的
孕产枕边书

江西科学技术出版社

高龄女性怀孕、生产， 并没有想象中那么难！

带着满满的爱意前行，
和伴侣一起打造属于自己的孕产计划

不管什么原因让你现在想要怀孕，请记住：告别焦虑，
摆脱年龄顾虑，科学安排孕产期生活，才是成功怀孕、顺利
孕育宝宝的关键。

从孕前准备，到孕期饮食、保健和胎教，再到分娩、产
后保养，陪伴高龄妈妈度过孕育的全过程。



江西科学技术出版社
微信公众平台
扫描二维码即可关注



公众微信账号：金版文化
微信号：shenzhenjinban
扫描二维码即可关注



金版健康
专业的健康
互动出版平台

金版
GOLD EDITION

健康文库

上架建议：生活类·孕产类

ISBN 978-7-5390-6075-0



9 787539 060750 >

定价：36.80 元

高龄产妇

孕产无忧

杨静 / 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

高龄产妇孕产无忧 / 杨静主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5390-6075-0

I. ①高… II. ①杨… 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 (2017) 第 230036 号

选题序号: ZK2017201

图书代码: D17082-101

责任编辑: 邓玉琼 万圣丹

高龄产妇孕产无忧

GAOLING CHANFU YUNCHAN WUYOU

杨静 主编

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 210 千字
印 张 12
版 次 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-6075-0
定 价 36.80 元

赣版权登字: -03-2017-334

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



前言 Preface

越来越多的现代女性在事业上取得成功，她们的生育年龄也被一点点向后拖延。加之国家二孩政策的全面开放，不知不觉中“高龄产妇”的队伍越来越壮大，高龄女性备孕也已经成为普遍的社会现象。

如果把二十几岁的怀孕比作是“短跑赛”，那么三十几岁的怀孕更像是“障碍赛”，这其中的障碍可能是排卵功能下降，也可能是患孕期综合征的几率增加，但这些都不能说明高龄女性就不能成功孕育健康、聪明的宝宝。

尽管年龄较长，但相较于 20 多岁的时候，现在的您已经积累了更多的人生阅历和丰富的智慧，思考问题更加细微缜密，对待很多事情反而更加的淡定和从容。这些都可以运用到生产和教育上，所以，不如把 35 岁后当作“心理的适孕期”吧。

《高龄产妇孕产无忧》是一本专为高龄产妇量身打造的孕产指南。针对高龄产妇关心、忧虑的问题，详细讲解，帮助其做好备孕功课，了解怀孕知识，即使是高龄女性也能顺利孕育健康宝宝。其次，本书将孕期分为早中晚三阶段，全面讲解孕妈妈的身体变化、宝宝的生长发育、产检指导、心理调节等内容，陪伴高龄女性平稳度过孕期，顺利进入分娩阶段，迎来宝宝降生。本书最后还介绍了坐月子与新生儿照护等内容，给高龄妈妈贴心指导。

本书内容全面、科学，语言通俗易懂，将能陪伴您一同度过生命中的重要阶段，帮助您实现顺利孕育，宝宝平安降生的美好愿景。



Chapter 1 孕前准备， 助高龄妈妈成功怀孕



关于高龄产妇 002

进行孕前检查 008

做好身体和心理上的准备 014

★ 备孕的营养准备 022

★ 把握好受孕时机 034



Chapter 2 好“孕”降临， 确保孕早期安全

高龄妈妈的身体变化 038

宝宝的生长发育情况 039



胎教让宝宝更聪明 040

高龄妈妈产检指导 041

合理安排孕早期饮食 044



高龄妈妈生活照护要点 052

运动方案 054

高龄妈妈情绪变化与应对策略 056

高龄妈妈早孕反应与不应对 057

高龄妈妈经验谈 060





Chapter 3 幸福来敲门，
享受舒适孕中期



高龄妈妈的身体变化 064

宝宝的生长发育情况 065

胎教让宝宝更聪明 066

高龄妈妈产检指导 067

合理安排孕中期饮食 070

高龄妈妈生活照护要点 073

运动方案 080

高龄妈妈情绪变化与应对策略 082

高龄妈妈不适与疾病应对 083

高龄妈妈经验谈 086



Chapter 4 胜利在望， 辛苦又幸福的孕晚期

高龄妈妈的身体变化	090
宝宝的生长发育情况	091
胎教让宝宝更聪明	092
高龄妈妈产检指导	093
合理安排孕晚期饮食	096
高龄妈妈生活照护要点	104
运动方案	106
高龄妈妈情绪变化与应对策略	108
高龄妈妈不适与疾病应对	109





高龄妈妈经验谈 112



孕晚期紧急情况应对 114

Chapter 5 分娩时间， 期待与宝宝的初次见面

高龄妈妈必知的分娩知识 118



为住院做好准备 133



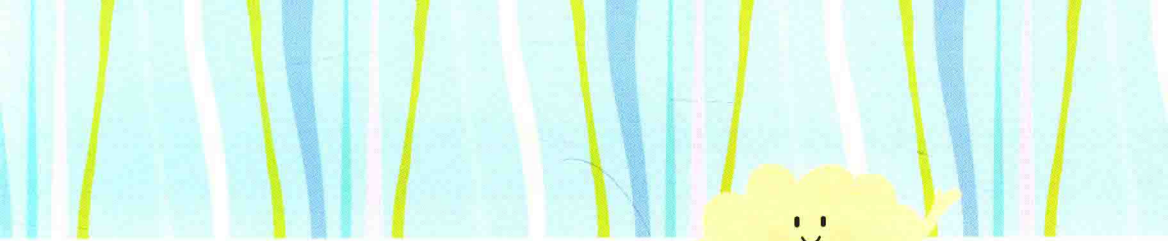
分娩时的营养补充 136



Chapter 6 科学坐月子， 把握体质调理黄金期

产后高龄妈妈的身体变化 140

高龄妈妈产后饮食调理 142

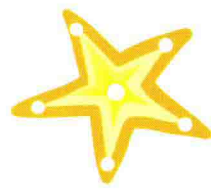


高龄妈妈月子期护理原则	150
避开坐月子的误区	152
高龄妈妈产后保养与恢复	153
产后瘦身塑形运动	156
关注高龄妈妈产后心理健康	159
高龄妈妈产后不适与疾病应对	161



Chapter 7 新生儿护理， 让宝宝得到科学的照顾

高龄妈妈宜采取母乳喂养	168
新生儿护理技巧	175
特殊新生儿的护理	181





Chapter 1

孕前准备，
助高龄妈妈成功怀孕

No.1

关于高龄产妇

如果你准备怀孕，而且年龄超过 34 岁，那么你将成为高龄产妇中的一员。高龄产妇有其特有的年龄孕育优势，但也存在一定的孕育风险。了解高龄产妇的相关知识及优生法则，可以让孕妈妈做好充分的心理准备，安心备孕。

怀孕与年龄的关系

从女性的生理规律来说，一般认为女性最佳生育年龄在 24 ~ 28 岁。在此阶段，女性的生育力最为旺盛，子宫收缩力最好，出现难产的机会比较小，利于孕育胎儿和抚育婴儿。如果产妇年龄不到 20 岁，容易出现妊娠合并症、早产，容易因为骨盆发育不全而导致难产；产妇年龄太大，卵细胞发生畸变的可能性增加，胎儿畸形率也相应增加。所以，从某种程度上来说，高龄孕产妇与适龄孕产妇相比，孕育生理及健康方面确实都处于弱势。

不过，高龄也并非全是坏事，35 岁以上的女性怀孕生子也有很多好处，比如更为成熟的心态和较为稳定的经济基础。而且，目前产前医疗诊断技术正在不断优化和提高，有些情况可以在宝宝出生前和分娩后进行及时治疗。所以，只要做好产前检查和诊断，做好优生优育措施，高龄也能拥有好孕。

多大年龄怀孕算高龄产妇

医学上通常把年龄在 30 岁以上生产的产妇，称为“大龄产妇”；把年龄超过 35 岁生产（怀孕年龄超过 34 岁）的产妇，称为“高龄产妇”。这也间接说明了女性的怀孕、分娩能力会随着年龄的增加而逐渐退化的趋势——过了 30 岁开始慢慢下降，35 岁以后开始加速下降。

35 岁只是一个年龄标准，并非女性真实生理状况的反映。老化是一个渐进的过程，随着年龄的增长，女性的怀孕、分娩能力就会逐渐下降，但也并非过 35 岁了就会突然出现某些疾病。而且，生理条件还会受到地理因素和生活习惯等多方面因素的影响，因此也不能一概而论。不过，随着年龄的增长，女性妊娠、分娩时的危险性会逐年提高，成功受孕的概率也会越来越低，这是一个不争的事实，所以，大多数人都尽可能会选择在 30 岁以前完成怀孕与分娩。

高龄初产妇与高龄经产妇

所谓高龄初产妇，就是指年龄达到或超过 35 岁以上，初次怀孕生产的妇女，也就是我们通常说的高龄产妇。而高龄经产妇，是指以前有过生育经历，此次怀孕大于或等于 35 岁的妇女，也是高龄产妇。无论是高龄初产妇还是高龄经产妇，都会因为身体各方面机能都有所衰退而使怀孕过程变得不那么顺利。因此，高龄产妇在怀孕前都必须做好充分的准备，孕期也一定要更加注意调养，这样才能保证产妇自身和宝宝的安全。

为何高龄产妇越来越多

近年来，高龄生育的女性逐渐增多，这其中，社会因素和产妇自身因素不可忽视。

忙学业、忙事业

很多大龄女性学历一般都很高，本科、研究生，甚至是博士，等完成学业年龄就已经很大了。工作后，又忙于适应工作，忙事业，个人问题又会进一步忽略，从而造成晚婚晚育的局面。

社会、生活压力大

社会节奏的加快，竞争的加剧，加大了女性的生理和心理压力。经济原因、工作压力导致找对象难、结婚滞后，生活压力大，怕不能给孩子好的生活环境，以致“生育大计”一再搁浅。这一点在职业女性身上体现得更为明显。

身体和医疗水平因素

随着医学的进步，很多疾病都能得到有效的治疗，从而使得一些原来因不

孕而不能生育的女性，在高龄时能够怀孕并生产。

生育观念的改变

有些男女年轻时崇尚单身贵族，或是结婚后希望多过几年“二人世界”，甚至成为“丁克一族”，但是在经历了一些岁月之后，却又改变了初衷，想要一个孩子，而这时他们往往已经成为“大龄一族”。

二胎政策开放

根据人口与经济社会发展的形式，我国政府也在不断调整和完善计划生育政策。从“单独二胎”到“全面二胎”，这些政策的提出使得“二胎妈妈”的人群增大，而她们往往已近或已是高龄，有的女性甚至已经在 40 岁以上。

高龄女性怀孕的优势

高龄女性可能会更好地照顾自己的身体需求，理性处理怀孕、分娩、育儿过程中的各项事宜，这是很多年轻父母无法比拟的。

孕育心态更成熟

高龄女性大多心理成熟、个性稳定，能理性地面对怀孕生子可能会面临的问题，从而做好周详的计划和准备。孩子出生后，她们也能较快适应角色的改变，投入到育儿工作中。这对妊娠、分娩和育儿，以及家庭关系的维护都非常有益。

有一定的经济基础

经过年轻时候的打拼，高龄夫妇大多在自己从事的领域有一定的建树，经济上也更为宽裕，这使得他们对孕育下一代更安心、更有准备。

家庭关系稳定

部分高龄女性已结婚多年，家庭关系稳定，夫妻关系和谐，做好了生育孩子的准备。这可以让准妈妈在整个孕期、产后得到丈夫的全程关怀和细心呵护，从而快乐、轻松地孕育出健康宝宝。孩子出生后也会得到父母更多更科学的关爱。

教育孩子上有优势

大龄爸妈大多有更为丰富的人生阅历，身体和心态上都趋于成熟，这样对孩子的成长和教育其实也大有好处。孩子出生后，他们往往可以给孩子提供更好的建议，传授孩子学习和思考的方法，以及对待人和事的态度，有利于孩子性格和情商的培养。

更年期延后更长寿

有研究表明，女性在 30 岁以后体内的雌激素会大量减少，如果在年龄偏大时怀孕，会使身体持续分泌雌激素，不论是肌肉、骨骼或神经系统都会因此获益。只要身体状况相对健康，不仅更年期延后到来，患老年痴呆症的概率降低，而且衰老也会得更缓慢。

高龄女性怀孕面临的风险

当然，高龄女性孕育也存在一定的劣势，不仅成功受孕的概率降低，而且受孕后发生危险情况的概率也增多。

流产概率增大

高龄女性的卵巢功能随着年龄的增大而退化，卵泡质量下降，子宫对胚胎的容受性下降，容易导致流产。而且，胎儿染色体出现异常的概率也随之增加，在早期自然流产中，约有 50% ~ 60% 是由染色体异常引起的。

妊娠并发症增多

年龄越大，妊娠糖尿病、妊娠高血压、胎盘前置、先兆子痫等妊娠并发症出现的概率越大。另外，高龄女性孕育的胎儿对不良环境的耐受力较差，在正常状况下没有问题，但如果母亲出现妊娠并发症，高龄孕妈妈的胎儿会比适龄孕妈妈的胎儿更容易受到伤害。

分娩容易出现問題

高龄产妇由于软产道组织弹性减退或骨质疏松、体力不支等，可能出现分娩困难，早产、难产率增高，剖宫产率高，还易出现胎儿宫内窘迫（胎儿在子宫内缺氧）、新生儿窒息的情况。

产后身体恢复慢

女性过了 30 岁，尤其是在 35 岁以后，全身器官组织的功能都开始减退，而生产是一件非常消耗体力与元气的事情，这些都会导致高龄产妇产后恢复的速度变慢，发生产后后遗症和产褥病的概率也会加大。

婴儿先天畸形的概率大

孕妈妈的年龄过大，胎儿在发育过程中出现染色体异常的风险增大，不仅容易导致流产，还容易怀上唐氏综合征宝宝，婴儿先天畸形的概率增大。

什么是高危妊娠

高危妊娠是指对孕产妇及胎婴儿具有较高危险性，可能导致难产或危及母婴健康的妊娠情况。孕妇患有各种急慢性疾病和妊娠并发症，或受到外界不良因素的影响等情况，都可能导致胎儿宫内生长迟缓、先天畸形、早产、胎儿死亡或新生儿疾病等，甚至威胁到产妇的生命安全，对整个妊娠、分娩的过程构成较高的危险性。因此，为了孕妇自身和胎儿的生命安全，凡被列入高危妊娠的孕妇都必须做好监护与护理的工作。

一般来说，孕产妇有以下情况者，更容易出现高危妊娠的情况：



- 孕妇年龄小于 18 岁或大于 35 岁。
- 孕前过于肥胖、营养状态较差、有遗传性家族病史，或曾经患有影响骨骼发育的疾病。
- 曾经有过异常生育史，如有过习惯性流产、早产、死胎、难产、死产，或是分娩过巨大儿、低体重儿、畸形儿等。
- 孕期有前置胎盘、胎盘早剥、胎位不正、过期妊娠、胎儿发育异常、骨盆狭小或畸形等。
- 孕期出现妊娠合并症，如妊娠糖尿病、妊娠高血压综合征等，或妊娠期感染病毒，如巨细胞病毒、疱疹病毒、风疹病毒等。
- 孕期尤其是妊娠早期，服用过对胎儿有影响的药物，或接触过有害物质。

高危妊娠的孕产妇，无论是否为高龄妈妈都应定期到医院检查，进行高危妊娠的筛查、系统的孕期健康管理，定期检查，做到早预防、早发现、早治疗，以保证母婴健康。

高龄妊娠不等于高危妊娠

虽然说，高龄产妇在妊娠期间出现风险的概率高于适龄妈妈，但并不是说高龄妊娠都等于高危妊娠。它们之间有一定的关系，但不是绝对的正比关系。能否孕育出一个健康的宝宝，是由很多因素决定的，而不仅仅是年龄。生理和心理健康往往比年龄更重要。孕期经常锻炼、饮食科学、生活规律、身体状况佳、心理成熟的大龄妈妈，与适龄妈妈一样，都能平稳度过孕期，孕育出健康宝宝。