

新手父母 01

图文对照，一目了然！



30岁



以上 初产妇

必备锦囊

轻松好孕自然来



儿 科 主任医师
郭秀芝 主编



中国工人出版社

新手父母 01

30岁 以上 初产妇

必备锦囊
轻松好孕自然来



儿科 主任医师
郭秀芝 主编



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁以上初产妇必备锦囊 / 郭秀芝主编. - 北京: 中国工人出版社, 2002.11

(新手父母)

ISBN 7-5008-2916-7

I. 30 ... II. 郭... III. ①妊娠期 - 妇幼保健②围产期 - 妇幼保健③婴幼儿 - 哺育 IV. ① R715.3 ② R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087335 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006(总编室) 62005038(传真)

发行热线: (010) 62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宏伟印刷厂

版 次: 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 6.125

定 价: 36.00 元(全二册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



郭秀芝

儿科 主任医师

1964年医学院校本科毕业后一直从事儿科临床工作近40余年，于70—80年代先后在北京市友谊医院进修两次，1974年进修儿科呼吸道、心血管疾病，1982年进修新生儿专业，在实践中善于总结经验，曾写多篇论文，先后刊登于《中华儿科》杂志、《中国妇幼保健》杂志及其他地方卫生杂志上，于1994年出版一本15万字，名为《孕儿、育儿、教儿》的知识手册，目前从事儿科临床工作。



新手父母02

《0岁到3岁孩子，父母必备锦囊》，
可说是此类书籍中，
最畅销的经典之作。



责任编辑：傅 婷
装帧设计：点石堂

目

录



序

写给 30—40 岁初次生育的人们 /1

- 30 多岁是否比 20 多岁拥有更强的生育能力?2
选择自己的生育方法, 制定自己的生育计划从了解生育过程开始...6
从自然分娩到自由式分娩 你想要什么样的生育?9

第一章

从三十岁开始安然度过怀胎十月 /17

- 不要再担心 锻炼你的力量, 安全分娩!18
怀孕 1 个月 30 多岁怀孕, 更应该尽早进行怀孕检查21
怀孕 2 个月 宝宝身体形成的重要时期23
怀孕 3 个月 保持谨慎到第 10 周进行定期检查25
怀孕 4 个月 终于进入安定期注意妊娠反应后的饮食过度29
怀孕 5 个月 注意腹胀, 控制体重33
怀孕 6 个月 胎动检查, 确保宝宝健康37
怀孕 7 个月 制定策略, 预防早产和腰痛41
怀孕 8 个月 高龄产妇应多加注意怀孕性糖尿病46
怀孕 9 个月 了解阵痛的机械性发生, 消除不安, 目标顺产50
怀孕 10 个月 不要恐惧、不要慌张, 自信地面临分娩54



第二章

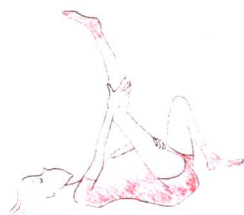
孕妇的营养供给 /57

孕期怎样供给营养·····	58
孕妇饮食注意事项·····	62
营养百分之百均衡！让你生出活力宝宝的食谱·····	64

第三章

30岁孕妇的适当运动 /79

解除怀孕中所有的不适症状	
怀孕有氧健身操和怀孕健步走·····	80
面临分娩，从今天开始做起	
拥有了骨盆力后，分娩并不可怕·····	83
如何对待怀孕中的身体不适	
应对疲劳、疼痛症状的练习·····	89
产后的练习操·····	101
比散步更有效的怀孕健步法	
让我们开始锻炼体力，控制体重吧！·····	103
入浴巧心思	
有利于锻炼身体的入浴方法·····	106



泡脚 温暖离心脏最远的部位·····	108
泡肘部 温暖容易发冷的“肘部”·····	108

第四章

怀孕期间、产后的脸部和身体护理 / 111

FACE 皮肤干巴巴，或是黏糊糊 / 怀孕斑、雀斑 / 整个 脸部的浮肿 / 脸颊、眼部的浮肿·····	113
HAIR 脱发 / 头皮油腻 / 身体状况不好，不能洗头·····	116
BODY 怀孕纹 / 发痒 / 松弛 / 体毛 / 芳香治疗·····	117

第五章

高龄初产妇体检报告 / 121

第六章

《胎教入门》的四种方法 / 131

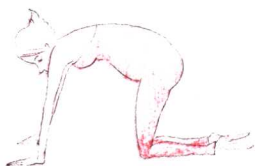


第七章

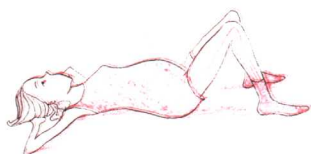
30 岁高龄产妇聊天室 / 137

30 岁高龄产妇聊天室 50 问 50 答 138

- 问题 1 六个月为什么还有妊娠反应？
- 问题 2 怀孕期贫血症状会不会加重？
- 问题 3 有过流产经历的人，是不是容易习惯性流产？
- 问题 4 人工流产会不会影响受孕？
- 问题 5 子宫肌瘤是否会影响到胎儿的出生？
- 问题 6 不知道“腹胀”指的是什么感觉。
- 问题 7 和其他产妇相比，胎动次数少。
- 问题 8 怀孕期、产后孕妇容易得痔疮，果真如此吗？
- 问题 9 怀孕五个月，变得容易出汗。
- 问题 10 我怀孕四个月，有时一整天都会觉得很困。
- 问题 11 高龄产妇大多数需要剖腹产，果真如此吗？
- 问题 12 乳房和腰部周围痒的不得了。
- 问题 13 怀孕期间腹部显小。我担心胎儿的发育。
- 问题 14 孩子极有可能是横位。需要剖腹生产吗？
- 问题 15 我怀孕六个月，体重已经增长了 3.5 千克。
- 问题 16 据说三十多岁的人在育儿方面体力会不足。
- 问题 17 我的乳房较小，能有足够的乳汁吗？



- 问题 18 婴儿降生以后，可以直接用牛奶哺乳吗？
- 问题 19 产后的节食从什么时候开始比较好？
- 问题 20 希望医生谈一谈什么是“产妇忧郁症”。
- 问题 21 妊娠中毒症是遗传的吗？
- 问题 22 为是否接受产前诊断而烦恼。
- 问题 23 我担心怀孕期间自己会不会出现怀孕线。
- 问题 24 丈夫不喜欢孩子，怎样才能让他帮助我育儿？
- 问题 25 担心胎儿会不会有先天性的疾病。
- 问题 26 怕父母亲会虐待自己的孩子。
- 问题 27 担心生产中断自己的职业生涯。
- 问题 28 为育儿辞掉工作后，变得精神不振。
- 问题 29 我的单位在我之前没有休产假的先例，我难以开口请假。
- 问题 30 怀孕期间一个人在家感到烦躁不安。
- 问题 31 怀孕已经九个月了，丈夫还是对家务事袖手旁观。
- 问题 32 婆婆在我怀孕以后唠唠叨叨指手画脚，很烦人。
- 问题 33 周围净是年轻的妈妈，我担心和她们谈不到一块儿去。
- 问题 34 我 38 岁，非常害怕生产时的阵痛。
- 问题 35 丈夫好像不愿意在我生产时陪在我身边。为什么？
- 问题 36 怀孕期间做爱会对胎儿造成影响吗？
- 问题 37 怀孕以后我的性欲反而增强了，我这是变态吗？
- 问题 38 负责我的医生和助产妇比自己年轻，不放心。
- 问题 39 我已经 39 岁才怀孕，比较担心孩子的将来。
- 问题 40 怀孕期间是否必须给胎儿进行“胎教”？



问题 41 工作场所没有禁烟，被动吸烟让已经怀孕的我很难受。

问题 42 饲养宠物会不会给胎儿造成坏的影响？

问题 43 怀孕期间所持物品的重量以多少为宜？

问题 44 可以服用市面上出售的保健食品吗？

问题 45 我喜欢喝咖啡，会对胎儿有影响吗？

问题 46 坐飞机对胎儿会不会有什么不良影响？

问题 47 怀孕期间可以烫发和染发吗？会不会给胎儿造成不良影响？

问题 48 辛辣的食物会给胎儿以不良影响吗？

问题 49 怀孕期间可以继续开车吗？

问题 50 电磁波会不会给胎儿造成影响？

附录 /164

序

写给 30—40 岁
初次生育的人们



30 多岁是否比 20 多岁拥有更强的生育能力？

越来越多的人开始选择 30 岁以后生育
最为重要的是对待生育的“积极性”

35 岁是高龄初产妇女的年龄上限，但不是生育的极限

时间在飞逝，历史在发展。人们在认识自然、改造世界的伟大进程中，取得了辉煌的成绩。有的人认为 20 多岁的年纪，应该尽情享受恋爱的滋味；有的人认为应该全力以赴地投身事业，而立之后再开始考虑生育孩子，晚婚晚育蔚然成风。1980—1994 年，30 岁以后的产妇增加了 70% 左右，40 岁的产妇也在逐年增长。随着医学模式的改革，保健意识的深化，人们的平均寿命比解放前提高了 20—30 岁。晚婚晚育的概念已不仅停留在 22—25 岁，而是 30—35 岁，医学上也不再把 30 岁视为“高龄产妇”，而是推移到了 35 岁。但仍有很多人对此认识不清，进而对 30 岁以上的生育带有一种模糊的恐惧感。

固然 20 几岁的人正处在青春期，活力十足。但在日益延伸的生命长河中，30 多岁的人也正处于兴旺时期，顶熟阶段。35 岁也不是分娩的极限，根据生理变化，妇女 40 岁以后雌激素水平降低，卵巢功能才开始逐渐衰退。临床实践证明，35 岁左右与 20 多岁的产妇进行比较，怀孕和分娩的危险性并没有很大差别，而且健康的高龄孕妇所冒的风险比不健康的孕龄妇女要小。

诚然，随着年龄的增长，生育的危险将逐步增加，但是这也因人而异，与每个人的体质、体力有很大的关系。作为一个普遍标准，超过 35 岁，产妇就必须多加注意和保养了。

30 岁后怀孕、生育的好处

- 对待生育态度积极
- 对于一些突发事件有应对能力
- 有稳定的夫妻关系
- 在周围有很多有生育经验的人

而立之后的妇女，在身体方面也许不如 20 多岁的人，但是她们更加沉着冷静，对待生育态度更为积极，因而这个年龄的产妇更有优势。目前 30 岁以后开始怀孕、生育的现象越来越多，也反映出人们对生育的态度更加认真并且积极。

思想上准备充分，是成年人生育的优势所在

随年龄增长而增加的不安全因素，只要在日常生活中多加注意，定期进行检查，大部分是可以避免的。另外，请记住一点——不论对于任何年龄的产妇，都没有绝对百分之百的“安全性”。清楚了解自己身体和精神方面的状态，面对困难时沉着冷静，保持一种积极向前的精神状态，如此而言，30多岁的人应比20多岁的人要更有优势。

年龄大了，心智更加成熟，责任感和忍耐力也与日俱增，这对于怀孕过程中控制体重会起到很好的积极作用；此时，经济上比较有保障，精神上安定感更强，“期待新生命”的愿望也更加强烈，这些有利的内部和外部条件都有助于形成积极主动的生育和养育观念。一旦为人父母，生活就会进入一个完全不同的阶段，水到渠成的发展才会使夫妻之间的关系得到进一步的巩固，也只有这样你才会真正乐在其中。

为预防万一，可以做以下几种产前染色体检查：

- ① 羊水检查：怀孕早期，经腹部进针取子宫内的羊水进行检查。
- ② 取胎儿脐带血检查。
- ③ 通过孕妇的血液检查。
- ④ 用引进美国的“时间分辨荧光负度测定筛查测试仪器”和试剂，配备专用和筛查计算机数据处理软件，通过测定母体血中的PAPP-A、FREE-BHCG和AFP指标来筛查先天愚型及神经管畸形的危险概率。这种方法简单、安全、无痛苦。

如果通过以上方法，检查出问题，可以终止妊娠，不会造成严重后果。

为达到顺利分娩的目的，应做到以下几点：

1. 孕前加强锻炼身体，增强体质。
 2. 孕前孕期夫妻双方戒烟、戒酒，避免X线接触，没有医生指导，不要随便服药。
 3. 注意休息，有充分的睡眠时间。
 4. 注意饮食，在充分摄取均衡营养的同时，限制食盐的量（防止水肿）。
 5. 定期做产前检查。有异常情况，及时找医生求治。
 6. 最好到离家较近、设备完善、医疗条件较好的医院去分娩。
- 能做到以上几点，您就肯定会顺利生出一个健康活泼的小宝宝。

**年龄只是众多危险因素中的一个，
既不要害怕、也不应该轻视。**

尽管高龄初产妇存在以上几个问题的可能性，但随着医学的飞速发展，使这些危险降低到了最小程度。大多数都会顺利地生出健康的孩子。国内各级医院对高龄孕产妇都非常重视，成立：“高危门诊”，给予全面的监控，以便及时发现问題，及时处理，为她们的顺利分娩，给予保驾护航。

产前检查可发现染色体畸变

人们对高龄生育心有疑虑，大概是因为担心自己会不会生出一个有残疾的孩子。随着年龄的增加，容易发生卵子老化的现象，因而引起染色体异常，并且增加流产的机会，但具体情况因人而异。据统计：25—29岁产妇中，先天愚型的发病率为1:1500，30—34岁为1:900，35—39岁为1:300，45岁以上为1:40。这是因为卵子老化造成的。在怀孕初期可以对染色体异常进行检查，这叫做出生前检查。

其中有一项叫做羊水检查可以确切地查出是否发生异常，但因为这项检查需用针刺子宫以采集羊水样本，所以每300人中会有1人因此而导致破水或者流产。

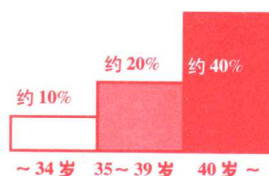
血液检查(triple maker check)的结果用概率来表示发生异常的可能性，范围可从几分之一到2万分之一，例如“低能儿的发生几率为500分之一”。即使概率很低，也不可以说百分之百没问题。我们应该正确理解数据的含义与指标界限，如果检查结果呈阳性则另当别论。

随着年龄的增长，生育的危险的确也会加大。但是每个人都可以通过检查，准确地了解危险发生的比例。因此过分地忧虑完全没有必要。

在重度妊娠中毒症中，体质的影响要大于年龄的影响

据说高龄生产比较容易发生妊娠中毒症。所谓“妊娠中毒症”，是指出现高血压、浮肿、蛋白尿三种症状。如果能在早期发现，进行适当的治疗，是完全可能顺利地生产，但是如果是重度症状，则会引起胎盘活动异常，重者导致死产、早产，甚至会危及母亲的生命。

不同年龄的自然流产率



自然流产多数集中在怀孕初期。怀孕10周后的流产中有些是可以预防的。

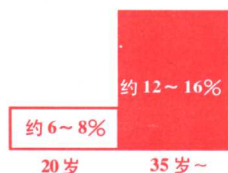
发生妊娠中毒症的可能性随年龄的增长而增加，一般认为这是由于血管老化，导致血压容易升高的缘故。但是现在审视造成重度妊娠中毒症的原因时，认为体质的影响要大于年龄的影响。如果家族中有人患过高血压或肾脏病的，需要特别加以注意，一些潜在的疾病会以怀孕为诱因表现出来。

如果没有以上疾病的家族病史，则没有必要过分担心。关键是要注意不要过量摄入盐分，防止过度肥胖，不要疲劳也不要精神压力过大。对于高龄产妇，工作过度也可能引起妊娠中毒症，所以应该适当减慢自己工作的步伐。

妊娠中毒症的发生率

原因 原因不明。有人认为是母亲身体负担着自己和胎儿两个人的代谢，循环系统不能与之相适应而导致。重度症状，可能导致早产或剖腹产。

主要症状 浮肿、高血压、蛋白尿是典型症状，如果出现其中任何一种症状，都有可能是妊娠中毒症。主要出现在怀孕 20 周后。这一时期要定期接受健康检查，平时多注意观察。



20 多岁中的发生率为 6%~8%，而 35 岁以上的发生率则上升至前者的大约 2 倍。

积极心态最重要，坦然面对生育

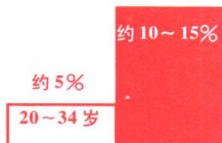
有人认为高龄产妇由于产道和会阴、骨盆的关节变硬，子宫口不易张开，分娩时间会延长，所以容易导致难产。但事实上，年龄所导致的区别并不十分明显。在这一点上，个人体质的差别同样多于年龄产生的影响。对于每天坚持锻炼的人，会具有并不逊于 20 岁人的体力和身体柔韧性。如运动员因职业关系 40 岁左右生孩子的不少，但顺产的很多。相反 20 多岁的人，也有体力不佳、产道偏硬的情况。所以千万不要盲目认为“年龄大了，就一定难产”。消极情绪会导致不安紧张，会让人觉得更加疼痛，从而使得生育进程变得更加困难。有很多

产妇选择进行剖腹产，就是因为即将成功自然分娩前，不愿意再努一把力。

生孩子可以说是体力的比拼，关键是要经得住阵痛，增加持久力，能在最紧要的一刻将自己的力量集中起来。在怀孕前和怀孕过程中通过锻炼身体，保持身体的年轻，拥有积极向上的心情，是迈向顺产的第一步。

初产中剖腹产的比率

阴道分娩困难时，开腹将婴儿取出的处置方法。大约有三分之二的产妇会事先设想进行剖腹产。情况紧急时采取剖腹产的比率，高龄产妇要比 20 多岁的产妇高出不少。



20~34 岁的比率大约为 5%，35 岁以上则为 10%~15%。其中一部分是为保险起见而做出的选择。

选择自己的生育方法， 制定自己的生育计划从了解 生育过程开始

关键是考虑好自己想如何生育

以往人们大都认为只要到了医院，生孩子的事全部交给医院来处理就行了。

但是近年来生育方式变得越来越多样化。各种各样的生育方法林林总总，可选择范围越来越大。在这样的潮流中，一种称作“birth plan”的方法颇受关注。所谓“birth plan”，即生育计划，是指夫妻双方事前充分考虑准备采用什么方法来生育。

为了制定生育计划，有必要对有关生育的各种相关知识深入了解，在此基础上，再去选择自己能接受的和不想接受的。只有事前积极地去制定一个生育计划，才有可能实现真正圆满的生育。

根据自己的特点制定相应的生育计划

在生育计划的实际制定过程中，要以自己的实际情况为出发点，要明白是自己而不是别人要生孩子。然后在认真学习从怀孕到生育的全过程有关的知识，夫妻双方进行充分的交流。需要注意的是，此时不要迷失在亲朋好友们出于善意的各种说法和建议中，始终记住，制定的生育计划适合自己才是最重要的。

初产妇女须知

5个要点

- 1 要明白“打算生孩子的是自己”，不是别人。
- 2 要学习从怀孕到生育的生理结构以及变化过程的相关知识。
- 3 不仅考虑“想以什么方式进行生育”，还要考虑“自己有什么不放心的问题”。
- 4 不要独自一人思考，要和丈夫一起商量。
- 5 与医院的医生、助产士交流后再做最后决定。

何时制定生育计划

第四个月 可以试着做一个生育计划

第五个月

第六个月 第一次妈妈学校

第七个月

第八个月

第九个月 第二次妈妈学校

第十个月 与医师、助产士一起确定生育计划