



30岁 以后的怀孕

原著：Glade B. Curtis MD, FACOG

翻译：邱源 王立杰

山东科学技术出版社



30岁 以后的怀孕

原著：Glade B.Curtis MD,FACOG

翻译：邱源 王立杰

山东科学技术出版社

30岁以后的怀孕

原著 Glade B. Curtis MD, FACOG

翻译 邱源 王立杰

审校 王沂峰

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路16号邮编250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路16号 电话2014651)

山东新华印刷厂潍坊厂印刷

*

850mm×1168mm 1/32开本 6.25印张 4插页 130千字
1998年9月第1版 1998年9月第1次印刷

ISBN 7—5331—2253—4

R·680 定价 13.00元

Copyright © by Glade B. Curtis and Judith Schuler

Chinese language Copyright © 1998 by Shandong

Science and Technology Press

图字：15—98—002

译者的话

当我们第一眼看到《Your Pregnancy After 30》这本书时，就被它新颖的内容所打动。就像该书的作者 Curtis 先生所说的那样，我们为即将做母亲的女人感到自豪，也为她们在漫长的妊娠岁月里所饱受痛苦而担忧。诚然，谁都希望生一个健康的孩子，每一个孕妇都会为自己的命运而祈祷，高龄孕妇尤为如此。她们更担心自己的妊娠过程能否顺利，更需要医生、社会和家人的关心与支持，更需要有一本专门为她们所著的书。本书中文版的引进和出版满足了她们需求。

译著共分六部分。第一部分介绍了年龄、遗传等因素对妊娠的影响以及孕前的准备工作；第二部分描述了正常妊娠的生理过程、胎儿的生长发育及孕妇的健康状况对妊娠的影响；第三部分介绍了孕期常见症状、孕期营养、孕期体育锻炼等有关事宜；第四部分重点描述了高龄孕妇的孕期监护、孕期疾病的诊断及处理方法；第五部分是分娩的先兆、临床经过及处理；最后一部分为产褥期、哺乳期的处理及注意事项。

该书是国内出版的第一本针对高龄孕妇的专著，内容丰富，重点突出。它不仅是妇产科专业工作者的参考书，也是孕妇尤其是高龄孕妇的必备读物。由于国情、文化背景等方面的差异，在翻译此书时译者对某些章节做了相应的改动。鉴于译者水平有限，译文中难免有错，恳请广大读者批评指正，以匡不逮。

译者

1998年8月

目 录

第 1 章 怀孕	1
一、身体状况对妊娠的影响.....	1
二、高龄对妊娠的影响.....	2
三、“高危”的问题	3
四、遗传学咨询.....	4
五、丈夫的年龄对妊娠的影响.....	4
六、常见的妊娠难题.....	5
第 2 章 初次妊娠还是再次妊娠	7
一、30 岁后初次怀孕	7
二、再次妊娠.....	8
第 3 章 妊娠与工作	10
一、妊娠期工作应注意的事项	10
二、工作中的压力与疲劳	11
三、孕期旅行	12
四、健康保险	14
五、准备休产假	14

第4章 有关妊娠的常识	16
一、预产期的计算	16
二、孕期情绪的变化	17
三、减轻紧张情绪的办法	17
四、疲劳与休息	18
五、分娩培训班	18
六、生孩子的费用	18
七、丈夫的责任	19
八、孕期注意事项	19
九、孩子的喂养	19
十、哺乳期避孕	21
第5章 病史与健康	22
一、产前检查	22
二、选择产科医生	23
三、母亲的健康状况对胎儿的影响	23
四、遗传学咨询	35
五、既往病史	39
第6章 孕期的变化	41
一、皮肤的变化	42
二、牙齿的变化	43
三、情绪的变化	44
四、感受胎动	44
五、孕期其他生理变化	45
第7章 胎儿的生长与发育	49
一、正常的胎儿发育	49

二、胎儿的附属物	51
三、胎粪	53
四、胎儿发育期易出现的问题	53
五、早产	54
六、胎儿宫内发育迟缓	55
七、脑积水	56
八、胎儿宫内治疗	56
第 8 章 妊娠期检查	58
一、妊娠试验	58
二、初次产前检查时要做的化验	59
三、常规检查	60
四、妊娠晚期的检查	60
五、多胎妊娠的检查	60
六、超声检查	61
七、羊膜腔穿刺	63
八、 α -胎甲球蛋白试验	65
九、三项试验与四项试验	66
十、绒毛活检	67
十一、胎儿镜检查	67
十二、经皮脐带穿刺检查	68
十三、其他常规检查	68
十四、无刺激试验 (NST)	70
十五、宫缩刺激试验 (CST)	71
十六、胎儿生物物理评分	72
十七、分娩过程中的胎儿监护	72
十八、产程中胎儿头皮血 pH 值测定	73

十九、测定胎肺成熟度	73
第9章 多胎妊娠	74
一、多胎妊娠的原因	74
二、多胎妊娠的临床表现	75
三、多胎妊娠的危险性	75
四、多胎妊娠的孕期保健	76
五、克服不适症状	77
六、体育锻炼	77
七、其他问题	77
八、孕期的特殊情况	78
九、多胎妊娠的分娩	78
十、多胎胎儿的哺乳与产后护理	78
第10章 孕期常见症状	80
一、腰背痛	80
二、便秘	80
三、头痛	81
四、偏头痛	81
五、烧心(胃灼痛)	82
六、痔疮	83
七、消化不良	83
八、小腿痉挛	84
九、妊娠反应	85
十、妊娠水肿	86
十一、静脉曲张	86
十二、坐骨神经痛	88
第11章 孕期营养与体重	89

一、妊娠期所需的热量	90
二、孕期饮食应注意的问题	92
三、关于鱼类食品	97
四、关于孕期饮水	98
五、钠、盐与妊娠的关系	99
六、妊娠与吃素	99
七、维生素与微量元素	101
八、孕妇的体重	105
九、多胎妊娠的饮食	107
第 12 章 孕期、哺乳期体育锻炼	109
一、孕前经常参加锻炼者	110
二、孕前未参加过锻炼者	111
三、孕期锻炼可能发生的危险	112
四、孕期锻炼的方式	113
五、孕期锻炼应注意的事项	114
六、日常生活或工作间隙进行的锻炼	114
七、孕妇体操	116
八、产后体操	117
第 13 章 新疗法与新药	121
一、易致畸药物	121
二、孕期用药注意事项	122
三、孕期常用药物	122
四、非处方用药	124
五、孕期维生素和矿物质的补充	125
六、孕期的预防接种和免疫	126
第 14 章 妊娠对配偶的影响	127

一、丈夫的担心	128
二、丈夫应注意的事情	128
三、妻子应注意的事情	129
四、丈夫的健康状况对孩子的影响	129
五、父子交流从胎儿做起	130
六、孕期性生活	130
第 15 章 孕期的异常情况	132
一、妊娠期阴道流血	134
二、血栓形成	135
三、乳腺包块	136
四、糖尿病	136
五、异位妊娠	138
六、高血压	139
七、流产	140
八、胎盘异常	142
九、妊高征	143
十、孕期常见急症手术	145
第 16 章 高龄孕妇应注意的问题	147
一、染色体异常	147
二、Down 综合征	149
三、孕期肿瘤	151
第 17 章 临产与分娩	153
一、临产的症状	153
二、破膜	154
三、早产	154
四、住院前应做的准备工作	155

五、住院·····	156
六、住院分娩常见的问题·····	157
七、分娩·····	157
八、战胜产痛·····	161
九、剖宫产·····	164
十、会阴切开术·····	166
十一、胎位·····	167
十二、产后出血·····	168
十三、引产·····	168
十四、过期妊娠·····	169
十五、急症分娩·····	169
第 18 章 产褥期保健 ·····	172
一、产褥期的变化·····	172
二、产后体育锻炼·····	176
三、剖宫产术后的恢复·····	176
四、产后性生活的恢复·····	177
五、产后避孕·····	177
六、哺乳时常见的问题·····	178
七、产后抑郁症·····	179
八、产后复查·····	181
第 19 章 产后工作 ·····	182
一、选择照看孩子的方式·····	182
二、产后工作·····	184
三、其他·····	184
第 20 章 展望未来 ·····	186

怀 孕

怀孕是一件令人兴奋的事，即将诞生的新生命会给家庭带来欢乐。

近年来越来越多的妇女在 30 多岁或 40 多岁才怀孕。许多夫妇直到他们事业有成或关系稳定后才考虑要孩子。

80 年代，在 30—44 岁年龄段内生孩子的人数较 70 年代增加了近 1 倍。1990 年，在 30 岁第一次分娩的妇女占同年龄组所有分娩者的 1/4。在美国，每天有近 200 个 35 岁或 35 岁以上的妇女生下她们的第一个孩子。专家们预测到 2000 年，每 12 个孩子中将会有一个是由 30 岁或 35 岁以上的母亲所生。

一、身体状况对妊娠的影响

一般来说，许多保健医生是根据孕妇的健康状况而非其年龄判断妊娠的危险性的。孕前的身体情况是妇女孕期与胎儿健康的重要指标。例如，一个 39 岁的健康妇女同一个 20 岁的糖尿病患者相比，后者在孕期更易出现问题。一个妇女的适应水平较其年龄对妊娠有更大的影响。

大多数 30 岁或 40 岁怀孕的妇女身体健康。一个身体健康、经常锻炼的妇女可以同正常普通孕妇一样平稳度过孕期，但也有例外：40 岁以上的初孕妇比同龄的经产妇易出现并发症。

有些健康问题与年龄有关——即随年龄的增长发生疾病的危险性也增加，例如高血压及某些类型的糖尿病与年龄有关。任何一种疾病都可并发于妊娠。故如有可能，应在孕前予以控制。

为安全起见，当妇女准备怀孕时，应先去查体。35 岁或已超过 35 岁的妇女若从未做过乳房 X 线摄片，应在孕前做一次。而且要注意饮食平衡，还要制订有规律的锻炼计划。

二、高龄对妊娠的影响

年龄影响生育能力，而妇女的生育能力从 30 岁时就开始下降，至 35 岁后下降更快。因为排卵次数的减少，35 岁以上的夫妇受孕一次所需时间是一对年轻夫妇的 2 倍（1 年半~2 年），40 岁以上的妇女则需更长时间。令人欣慰的是助孕技术的发展将有助于不能妊娠的妇女受孕。

基于卵巢排卵数量及质量的下降，年龄较大的妇女受孕总有些困难。医生采用一种称为克罗米酚应激试验的方法能更多地了解妇女排卵周期。

其他因素也能影响生育能力。例如，咖啡因可影响妇女的受孕能力。一项研究发现，即使饮用一种酒精性饮料也能减少妇女受孕的机会。

一些较大年龄的夫妇借助于助孕技术而获得成功。助孕技术包括体外授精和配子输卵管内移植（将赠卵与丈夫精子交

配)。助孕成功与否与妇女的年龄有关, 34 岁的妇女, 体外授精的成功率每月经周期约为 20%, 而 44 岁的妇女, 这种方法的成功率仅为 5%。

三、“高危”的问题

一些人疑惑为什么妇女 30 岁以后要孩子被考虑为“高危”。这与保健医生最初选择 35 岁作为正常与高危的分界年龄与羊膜腔穿刺试验的危险性有关。

最初开展羊膜腔穿刺研究时, 研究者发现孕妇术后出现流产的危险性为 0.5%。他们将这种危险性与因母亲年龄的增加而生有染色体病新生儿的危险性做了比较。35 岁妇女有 0.5% 的机率分娩有染色体病的新生儿。当羊膜腔穿刺试验的危险性与出现胎儿异常的危险性相等时, 则此试验是可取的。因此, 35 岁就成为保健医生推荐做羊膜腔穿刺试验的年龄。

现在, 羊膜腔穿刺术已更为安全, 故 35 岁年龄的规定已不再有意义。估计羊膜腔穿刺术后发生流产的危险性约仅有 0.3%, 更重要的是, 2/3 有 Down 综合征(先天愚型)的新生儿是由 35 岁以下妇女所生。然而, 30 岁以后怀孕在以下几方面的危险性仍有所增加:

- (1) 新生儿 Down 综合征机率增加。
- (2) 剖宫产的可能性增加。
- (3) 孕妇合并糖尿病或高血压病危险性增加。
- (4) 难产、滞产的危险性增加。

年龄较大的孕妇往往能积极地做有关妊娠的咨询, 对自己将会出现什么情况及胎儿的发育特别感兴趣, 并乐意提出问题, 能积极配合医生对她们自己的保健措施作出决定。她们常

早做产前检查，往往在孕前就做好了怀孕的准备。由于这些原因，许多研究者认为不能仅仅根据孕妇年龄的大小来决定孕期的危险性，其他因素也影响妊娠期妇女的健康。

医生往往对年龄较大的孕妇比较谨慎，他们常建议孕妇增加就诊次数、实验室检查、遗传学咨询及与年龄较大孕妇有关难题的检查。

虽然临产与分娩方式的选择会有较多的限制，然而，良好的产前检查能明显减少与年龄有关的产科并发症。大多数妇女在她们 40 岁时仍能平安度过妊娠期并能分娩健康的婴儿。

四、遗传学咨询

如果孕妇或孕妇的配偶年龄超过 35 岁，建议去进行有关遗传学咨询，通过咨询可以发现很多问题，并可了解胎龄、夫龄对妊娠的影响。

遗传学咨询可以给配偶与保健医生提供有关遗传学的知识，通过遗传学咨询，研究者对所掌握的有关人类遗传学信息进行研究，从而确定采用何种分娩方式。

五、丈夫的年龄对妊娠的影响

大龄孕妇在妊娠期内母、婴的危险性都会有所增加。因为孕妇年龄较大时，其丈夫的年龄往往也较大，但尚不能肯定丈夫的年龄能否影响妊娠，也就是说很难确定夫妻俩究竟是谁的年龄与妊娠关系最大。

然而一些研究表明，丈夫的年龄在 55 岁或 55 岁以上时，其新生儿容易出现 Down 综合征。这些研究提示我们孕妇年龄也较大时，发生上述疾病的危险性更大。人们估计男子在 40

岁时所生婴儿患 Down 综合征的危险性约占 1%，45 岁时所生婴儿的该病发生率为 2%。

当夫妇双方的年龄都超过 35 岁时，应建议其做遗传学咨询，因为此种情况的染色体异常风险率超过 5%。

现在一些研究者建议，男性应在 40 岁以前要孩子。但一些学者认为这是一种保守观点，并非每位学者同意。丈夫的年龄对妊娠究竟有无影响，还需要进一步的研究。

六、常见的妊娠难题

医生在较大年龄孕妇中较常见到的难题是妊娠诱发的糖尿病、高血压及胎盘疾病等（详见第 16 章有关这些潜在疾病的资料）。较大年龄妇女怀孕后，其流产率、剖宫产率及新生儿伴有基因或染色体异常的危险均有所增高，但大多数年龄较大的孕妇并无妊娠并发症，且能产下健康的新生儿。

年龄超过 30 岁的妇女，较易患子宫肌瘤等与生殖器官有关的疾病。40 岁后怀孕的妇女更易感到疲倦，还常被痔疮、尿失禁、静脉曲张、肌肉酸痛及背痛等所困扰。

40 岁以后怀孕的妇女，其流产率和发生 Turner's 综合征（先天性无卵巢综合征）婴儿的危险性增加，流产发生率约为 40%。

美国的剖宫产率近 25%，且随孕妇年龄的增长而升高，40 岁的孕妇剖宫产率达到 30%。

近年来所有年龄组产妇的死产率（胎儿在分娩过程中死亡）都下降，35 岁以上的产妇此种危险率约为 7%。在年龄较大的产妇中，新生儿缺陷的发生率并未增加，其中包括脊柱管缺陷（脊椎裂）、腭裂和畸形足等。