

30 孕妇

岁以上

生育指南

[韩] 三省出版社 编
徐丽红 译

胎儿会健康吗?



流产·早产会很危险吗?



医院的选择应该和普通产妇有所不同吗?



孕期症状会更加严重吗?

可以自然分娩吗? 产后的恢复会不会很慢?

可以母乳喂养吗?



可以安全顺产吗?

可以恢复到产前的体重吗?





“随着年龄的增长，出现高血压、糖尿病和畸形儿等孕期疑难问题的可能性也会增加。但是，如果你已经怀孕，就没有必要先担心‘我可不可以自然分娩？如果流产或者早产，会有什么结果？’等等。只要产前护理得当，并不会因为你是30岁怀孕而有什么特别的不同之处。”

朴文一（韩国汉阳大学附属医院妇产科专家）

“即使是35岁的孕妇，如果你的身体条件比30岁的人更健康，也很有可能会顺产。重要的不是用数字表示出来的年龄，而是身体年龄，也就是孕妇的健康状况。如果你是35岁以上怀孕，请你一定要注意平时生活要有规律，而且要接受彻底的产前检查。这就是顺产的秘诀。”

李智英（韩国建国大学医学院妇产科专家）

李哲敏（韩国上溪白医院妇产科专家）

“在家庭和事业都达到相对稳定状态以后，再考虑怀孕生育也未尝不可。当你在经济上和心理上都有适当的余力时，会更加珍惜和爱护一个新生命。年龄稍大一些的30岁母亲可以养育出质量更高的孩子，这也是这个年龄段的优势。30岁怀孕与20岁怀孕所享受到的快乐是不同的。”

金真英（韩国三省第一医院妇产科专家）

30 孕妇 岁以上 生育指南

[韩] 三省出版社 编
徐丽红 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

30岁以上孕妇生育指南 / [韩] 三省出版社编; 徐丽红译. —上海:
上海世界图书出版公司, 2005.12

ISBN 7-5062-7738-7

I .3... II .三... III .①孕妇—妇幼保健②产妇—妇幼保健 IV .R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第112685号

서른 넘어 아이 낳기

Copyright © 2003 by Samseong Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by Shanghai 99 Readers' Culture Co. Ltd.

This Simplified Chinese edition published through World Publishing Corporation
by arrangement with Samseong Publishing Co. Ltd.

through Carrot Korea Agency, Seoul.

ALL RIGHTS RESERVED

本书原版权所有者为韩国三省出版社
上海九久读书人文化实业有限公司提供上海世界图书出版公司
在中国内地独家出版之中文简体字版权。
版权所有, 翻印必究

30岁以上孕妇生育指南

[韩] 三省出版社 编

徐丽红 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码 200010

杭州钱江彩色印务有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 0571-86603835)

各地新华书店经销

开本: 889×1194 1/16 印张: 13 字数: 350 000

2005年12月第1版 2005年12月第1次印刷

印数: 1-6000

ISBN 7-5062-7738-7/ R·117

图字: 09-2005-461号

定价: 45.00元

<http://www.wpcsh.com.cn>

contents

8 30岁妊娠和分娩，一个美丽的挑战

采访

14 您是如何看待30岁分娩的？

朴文一（汉阳大学附属医院 妇产科专家）

李哲民（上溪白医院 妇产科专家）

李智英（建国大学医学院 民众医院 妇产科专家）

金真英（三星第一医院 妇产科专家）

30岁孕妇的 十二种苦恼

苦恼之一

18 胎儿会健康吗？

怀孕过程中需要接受是否为畸形儿的必要检查和选择性检查

19 生育健康胎儿需要遵循的三项原则

20 必需性检查

尿液检查 / 体重检查 / 血压检查 / 血液检查 / 贫血检查 /
超声波检查 / 血糖筛查 / 三项 (triple) 检查

22 选择性检查

羊水检查 / 绒毛膜检查 / 胎儿脐带穿刺检查 /
胎儿安宁检查 (NST) / 收缩刺激检查 / 生物物理学系数 /
多普勒血流速度波形

25 *附加页 | 传达父母之爱的胎教日记



苦恼之二

26 孕期症状会更加严重吗？

孕期中身体出现的不适症状，预防与治疗

27 健康孕期生活三原则

28 30岁孕妇的7种典型孕期症状

皮肤皴裂 / 孕期尿糖 / 浮肿 / 瘙痒症 / 孕期中毒症 /
贫血 / 失眠症

33 其他孕期症状

呼吸不畅 / 害喜 / 便秘 / 消化不良 / 皮肤症状 / 忧郁症 /
小腿痉挛 / 腰痛

苦恼之三

36 是否需要在胎教上投入更多的精力？

陶冶情操，保持心情平静的胎教与流行胎教集锦

37 保证有效胎教的三原则

38 胎谈胎教

39 放松胎教

40 美术胎教

41 音乐胎教

42 童话胎教

43 饮食胎教

46 香气胎教

苦恼之四

48 医院的选择也要有所不同吗？

选择妇产科的要领与比较各医院的优点和缺点

49 选择合适医院的三原则

50 适合自己的医院选择法

私人医院 / 妇产科专门医院 / 综合医院 / 助产医院 / 选择医院
时的其他注意事项



苦恼之五

56 流产·早产的可能性更高吗?

预防流产与早产的安全生活守则

57 妊娠生活安全三原则

58 怀孕初期最大的威胁, 流产

流产的原因 / 流产的种类和征兆 / 预防流产的方法

60 怀孕后期的隐患, 早产

为什么说早产是危险的 / 早产的信号 / 预防早产的方法

苦恼之六

64 可以安全顺产吗?

安全健康分娩的七个秘诀

65 安全分娩三原则

66 顺产的条件

67 顺产的秘诀

苦恼之七

74 可以自然分娩吗?

自然分娩·剖腹产等多种多样的分娩法

75 自然分娩成功三原则

76 自然分娩

为什么一定要自然分娩 / 自然分娩的过程 / 多样的自然分娩法 / 另类自然分娩法

82 剖腹产

在什么情况下必须进行剖腹产 / 剖腹产的过程 / 人们对于剖腹产的种种误解



苦恼之八

86 产后恢复会不会很慢?

产后调理原则与选择适合自己的调理方法

87 正确产后调理三原则

88 *测试页 | 什么的产后调理最适合我?

89 各种产后调理法

产后护理院 / 产后辅助 / 娘家·婆家产后调理 / 自我调理

93 产后调理的基本原则

检查产后调理环境 / 养成良好的卫生习惯 / 逐渐恢复日常生活

96 产后调理日程表

分娩当日 / 分娩第二天 / 分娩第三天 / 分娩第四天 / 分娩第五天 / 分娩第六天 / 分娩第七天 / 分娩第二周 / 分娩第三周 / 分娩第四周 / 分娩第五周 / 分娩第六周

苦恼之九

100 产后症状会不会比20岁孕妇更严重?

101 分娩引起的症状, 预防及解决办法

102 减少产后症状的三原则

30岁产妇的典型产后症状

104 手腕疼痛 / 腰痛 / 产褥热 / 妊娠中毒症后遗症

如放任不管可能发展成重病的产后症状

107 肾盂炎 / 乳腺炎 / 会阴痛 / 便秘 / 痔疮 / 恶露 / 贫血

需要时间来治愈的产后症状

后阵痛 / 耻骨疼痛 / 尾骨疼痛 / 小便失禁 / 头痛 / 脱发 / 视力减弱 / 牙齿症状 / 剖腹产刀口 / 粗糙的皮肤 / 产后忧郁症

contents



苦恼之十

114 可以恢复到产前的体重吗?

选择适合自我的瘦身方法与实践要领

115 产后成功瘦身三原则

116 测试页 | 测一测哪一种瘦身方法最适合你?

117 产后瘦身的基本原理

118 诊断后的瘦身处方

制作瘦身手册 / 饮食瘦身 / 摄取瘦身食物 /
步行瘦身 / 单一食物瘦身 / 气功瘦身 /
疗养院瘦身 / 盐浴瘦身

122 其他满分效果的瘦身法

体操瘦身 / 香蕉瘦身 / 饮茶瘦身 /
中医瘦身 / 瑜伽瘦身

128 有趣的另类瘦身法

血型型瘦身 / 坐薰瘦身 / 醋豆瘦身 / 黄帝瘦身

苦恼之十一

130 可以母乳喂养吗?

母乳喂养的原则与方法与各种哺乳问题的解决

131 母乳喂养三原则

132 母乳喂养的准备工作

134 母乳喂养实践

136 母乳喂养过程中出现的问题及解决办法

141 母乳喂养期间母亲的营养摄取

142 职业女性的母乳喂养

143 断奶与抑制乳汁分泌

苦恼之十二

144 新生的宝宝会健康吗?

安全健康的育儿要领

145 养健康宝宝的三原则

146 显而易见的婴儿日历

出生后0~4周 / 出生后 5~8周 / 出生后 9~12周

148 婴儿的疾病与常见问题

婴儿易得的疾病 / 婴儿常见的问题 /
婴儿紧急情况处理

151 正确进行预防接种

接种前的注意事项 / 接种后的注意状况 / 预防接种日程表

153 小心翼翼养育早产儿

早产儿, 存在诸多危险要素 / 养育早产儿的注意事项

154 照顾婴儿A to Z

喂奶粉 / 洗澡 / 穿衣服 /
换尿布 / 怀抱宝宝 / 哄宝宝睡觉

159 *附加页 | 解除你的疑惑, 帮助你了解婴儿的处治过程





一位孕妇 的280天

162 怀孕0~4周 怀上了小宝宝

胎儿的状态 / 母亲的变化 / 安全生活守则

165 *本月有用信息 | 预测宝宝未来的胎梦

166 怀孕5~8周 开始有了害喜反应

胎儿的状态 / 母亲的变化 / 安全生活守则 / 健康食谱手册

170 怀孕9~12周 胎儿的形态越来越明显

胎儿的状态 / 母亲的变化 / 安全生活守则

173 *本月有用信息 | 妊娠期间职场生活秘籍

174 怀孕13~16周 食欲旺盛

胎儿的状态 / 母亲的变化 / 安全生活守则 /
适当调节体重

178 怀孕17~20周 感觉到胎动

胎儿的状态 / 母亲的变化 / 安全生活守则

181 *本月有用信息 | 选择漂亮舒适的孕妇装

182 怀孕21~24周 腹部明显隆起

胎儿的状态 / 母亲的变化 / 安全生活守则 /
孕期肚子形状的变化

186 怀孕25~28周 出现妊娠纹

胎儿的状态 / 母亲的变化 / 安全生活守则

189 *本月有用信息 | 孕妇专用内衣选择法

190 怀孕29~32周 妊娠症状加重

胎儿的状态 / 母亲的变化 / 安全生活守则 /
孕妇的睡眠要领

194 怀孕33~36周 准备分娩

胎儿的状态 / 母亲的变化 / 安全生活守则

197 *本月有用信息 | 住院与为分娩做准备

198 怀孕37~40周 就要见到宝宝了

胎儿的状态 / 母亲的变化 / 安全生活守则 /
临产准备要领

202 怀孕40周~ 42周之前仍然可以正常分娩

过期妊娠 / 40周以后的产前检查

分娩D-day 自信地面对分娩

204 在候产室 / 在产房



30岁 妊娠和分娩，美丽的挑战

以788名初产妇为对象的30岁以上妊娠和分娩报告书

下面是幼儿杂志《Babee》对在20~30岁之间经历过分娩的500名读者进行问卷调查的结果，以及之后对288名读者实施电话咨询结果的综合。

“你要到30岁以后再生孩子吗？”这句话中隐含着几层意思。有时可能单纯地表示“怀孕有些晚”，有时却包含着一种担忧，“哎哟，30多岁再要孩子，挺危险的，你没事吗？”本书的各位读者朋友恐怕也很难摆脱对怀孕和生育的不安和恐惧感。

你们一定听周围很多人说过一些有关30岁妊娠和分娩的“怪谈”。什么30岁怀孕的人很难顺产，什么孩子出现畸形的可能性大，什么分娩后身体很难恢复到正常状态……实际上，这些话半是真实，半是谎言。世界保健机构和妇产科专家对30岁至40岁之间的产妇进行了划分，以35岁为界，把35岁以上的产妇定义为“高龄产妇”、“高危人群产妇”。35岁以下则与20多岁的产妇没有什么区别。也就是说，如果处于30岁这个年龄段的初期，则没有必要顾虑太多。

不过，对于30岁初期的孕妇来说，想彻底安心还是为时过早。因为这一年龄段的人与20岁时相比，妊娠和分娩所需要的身体机能和体力都有所下降。所以，为了了解到更现实更具体的情况，幼儿杂志《Babee》以392名30岁初产妇为对象，进行了有关妊娠和分娩的问卷调查。为了与20岁妊娠和分娩做比较，又对396名20岁初产妇提出了同样的问题。问卷调查的结果明确显示，不管是30岁初期还是后期，整个30岁年龄段相对于20岁年龄段来说，孕期症状都更加严重，危险要素也相对多一些。越往30岁后期，其程度愈加严重，不过，即使在30岁初期，妊娠和分娩中出现危险的可能性也比20岁时要高。但是，各位朋友不要因此而增加对妊娠和分娩的不安。因为30岁这个年龄段在具有这些不利因素的同时，也有很多优势，比如在经济上和心理上更有余力，在人格上也相对成熟。

根据对396名20岁初产妇和392名30岁初产妇进行的有关妊娠和分娩的问卷调查，这里收录了一些对您的妊娠和分娩过程可能会有帮助的内容。如果说统计厅或者韩国保健社会研究员的资料主要是有关35岁以上“高危人群”分娩的内容，那么这次问卷调查则主要是正在妊娠和分娩的姐妹以及有过经验的前辈们传授的更为现实和具体的内容。希望您能在这次调查结果的基础上，认真想一想该为今后的10个月做哪些准备工作。

30岁产妇需要经历多种多样的孕期症状！

对于“你在怀孕期间经历的最有代表性的症状是什么”这个问题，无论是20岁女性还是30岁女性，最普遍的回答都是出现妊娠纹。妊娠纹在孕期症状中算是比较轻微的，除妊娠纹外，30岁孕妇出现妊娠性糖尿病和妊娠中毒症、贫血症等严重孕期病症的人较多，而20岁孕妇中出现皮肤病症、骨盆疼痛和害喜的比较多。特别是早产迹象，在30岁孕妇中出现的比率（3.8%）要比20岁孕妇（1%）高出将近3倍。出现妊娠性糖尿病的人数也比20岁孕妇多2倍以上。

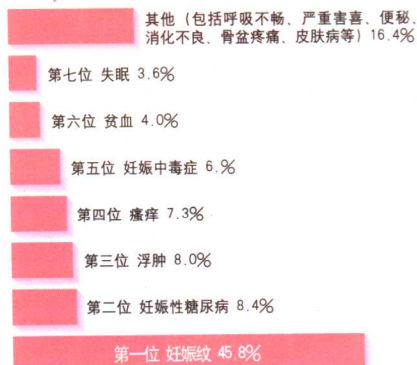
妊娠中毒症是30岁孕妇容易发生的病症之一。20岁孕妇中几乎没有人发生贫血症，而30岁孕妇中却有4%的人出现这种情况。同样，呼吸不畅、严重害喜、消化不良、腹部痉挛、骨盆疼痛等症状在20岁孕妇中也很少见。30岁孕妇比20岁孕妇出现孕期症状的可能性更大，种类繁多的症状使30岁孕妇在妊娠期间需要战胜更多的困难。

汉城白医院妇产科主任高在焕说，“30岁孕妇相对于20岁孕妇而言，经历的孕期症状更加严重，种类也更多，这是理所当然的事情”。因为30岁孕妇的身体细胞比20岁孕妇的更容易暴露于外部危险因素，细胞自动老化消失的可能性更大，从而导致畸形细胞产生的可能性加大。我们的身体具有使老化细胞恢复正常的功能，但是30岁孕妇相对于20岁来说，这种身体功能无法得到正常发挥。因此，专家们指出，30岁怀孕的人所经历的孕期症状多少会严重一些，这是一种必然。

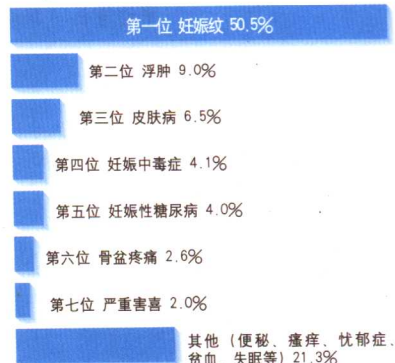
韩国女性初产年龄平均为30岁

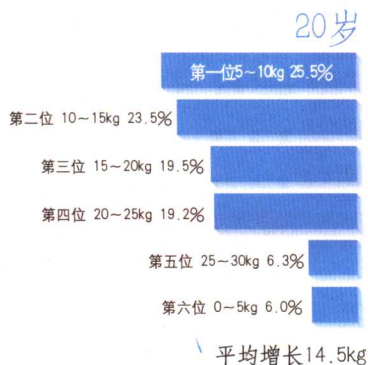
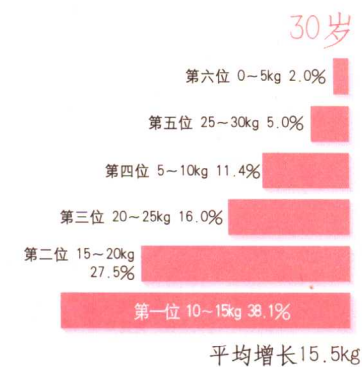
韩国女性的平均生育年龄为29.3岁，比1992年的27.4高出了1.9岁。这个结果是包括第二胎、第三胎甚至晚来得子在内的生育年龄，所以可能比实际情况稍高一些。不过，对婚后生育第一胎的平均年龄所做调查的结果也比1992年（26.1岁）高出1.9岁，达到了28周岁。统计结果均以周岁为单位。由此可见，韩国女性的整体生育年龄已经达到了平均30~31岁，高龄化现象已经很严重。（2001年统计厅资料）

30岁



20岁





30's Report 2

你的体重增加了多少?

30岁孕妇比20岁平均多增加1kg

对于“在怀孕期间体重增加多少”这个问题，20岁孕妇和30岁孕妇的回答有很大的差异。20岁孕妇怀孕期间的体重平均增加14.5kg，而30岁孕妇则平均增加15.5kg。表面看来，30岁孕妇只比20岁孕妇多增加1kg，但是通过分布图可以看出，20岁孕妇的体重增加值均匀地分布在5~25kg之间，而30岁孕妇的体重增加值则集中分布于10~20kg之间。从占第一位和第二位的体重增加值可以看出，将近70%的30岁孕妇在怀孕期间体重增加10~20kg。

那么，30岁孕妇的体重为什么比20岁孕妇增加得更多呢？其实，30岁孕妇的体重之所以增加得更多，其原因不仅在于怀孕本身。汉城白医院妇产科主任高在焕说，30岁“不论怀孕与否，其本身就处于体重增加期”。女性的体重从进入30岁开始增加，越到中年，脂肪的蓄积就越严重。妇产科医生认为，孕妇在10个月期间体重增加11kg是最合适的。这个数值同时适用于20岁和30岁孕妇。一般来说，怀孕13周增加1kg，14~28周增加5kg，之后再增加5kg，这是最普遍的。

生育率下降，30岁以上生育率成增加趋势

伴随生育高龄化的一个重要特征，就是生育率的下降。1970年，平均每位女性生育四至五名婴儿，而2002年则大幅度降低到1.17名。在父母的时代，大多数家庭都有五名以上的兄弟姐妹，而现在绝大多数家庭只生育一至两个孩子。尽管生育率不断下降，30~34岁之间的生育率反而升高，35~39岁之间的生育率也在稳步增长。

(2002年统计厅资料)

30's Report 3

婴儿的重量?

30岁产妇比20岁产妇生的孩子重0.5公斤

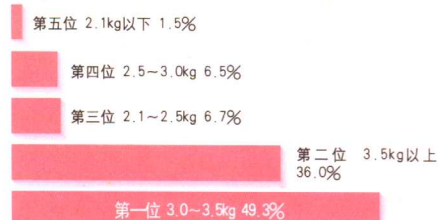
衡量新生儿健康的一个重要标准就是体重。30岁产妇产下的婴儿平均体重为3.7kg，比20岁产妇产下的婴儿（平均3.2kg）重0.5kg。从结果值可以看出，85.3%的30岁产妇生下体重超过3.0kg的婴儿，而20岁孕妇中生下3.0kg以上婴儿的比率是70%。

从前，婴儿越重家人越高兴，因为他们把孩子看成是将军的材料或者体质优良的象征。但是有一个事实不容回避，胎儿越大分娩时难产的可能性就越大。一般来说，如果产妇年纪大，婴儿出生的通道——产道相对坚硬。如果产道伸缩性下降，即使发生阵痛，子宫口也不会打开。婴儿通过时，因为产道没有弹性从而导致分娩拖延。这时候，如果胎儿体重过重，则会成为妨碍30岁产妇顺产的不利因素，因为30岁产妇的身体条件较20岁时相对要差一些。当然，并不是说所有30岁的产妇都要经历难产。但在怀孕期间，必须注意不要使自己的体重增加过多，同时注意饮食调节，不要把胎儿养得过大，才能达到顺产的目的。这是专家们的忠告。

唐氏综合征的比率比20岁产妇增加8倍

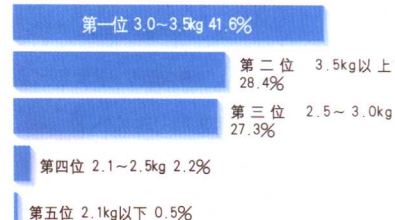
唐氏综合征是最令高龄孕妇不安的问题之一。包括唐氏综合征在内的胎儿染色体异常以及由此导致的畸形儿的诞生，与孕妇的年龄有着密切的关系。从唐氏综合征的发生频率来看，在25岁孕妇中间占1/2000，而在35~44岁之间则占1/250，比25岁孕妇高出7倍。尤其是40岁以上的孕妇，发生唐氏综合征的可能性最大，这是因为卵子老化导致染色体出现异常。（2000年世界保健机构资料）

30岁



平均3.7kg

20岁



平均3.2kg

30's Report

你使用的是哪种分娩法？

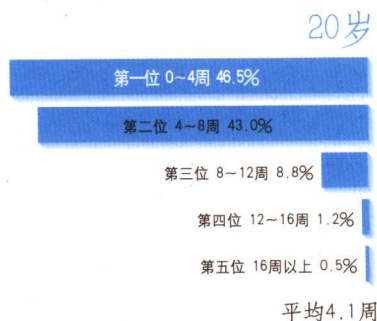
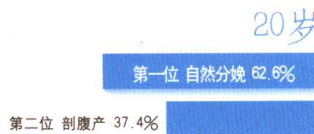
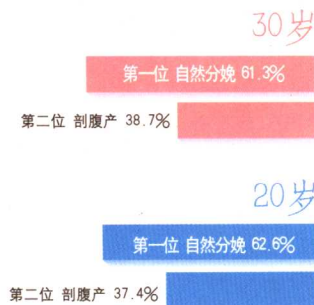
4

自然分娩的成功率与20岁产妇相似

提起30岁怀孕，不但周围的人们，就连孕妇本人最担心的问题也是“我可以自然分娩吗”。根据调查结果显示，有61.3%的30岁产妇成功地完成了自然分娩。而20岁年龄段产妇的自然分娩率是62.6%，几乎没有拉开距离。抛开难产可能性大、剖腹产机率高的偏见，30岁产妇也可以像20岁产妇一样，健康地自然分娩。

对于30岁产妇自然分娩的成功率与20岁产妇相似的结果，妇产科专家们持怎样的看法呢？汉阳大学附属医院妇产科的朴文一教授说，“同样是30岁产妇，35岁以上产妇剖腹产的概率比30岁初期要高”。30岁初期产妇自然分娩结果总计超过60%，达到较高的自然分娩率。

妇产科定义高龄孕妇的基准年龄是35岁，但是只要正确进行产前护理，有充



足的体力做后盾，35岁以上产妇也可以进行自然分娩。那种认为30岁产妇很难进行自然分娩或者经常会因为难产而剖腹产的认识是错误的。朴文一教授又补充说，要想避免30岁产妇因难产而不得已剖腹产情况的发生，重要的是认真进行产前检查，出现问题及早进行预防。

年龄越高，产妇死亡率越高

妊娠中或者分娩后42日内发生的与妊娠相关的死亡，叫做产妇死亡。根据1995、1996年保健福利部和韩国保健社会研究院的调查结果，在19岁以下产妇中，每10万人中发生产妇死亡的有46人，比率多少有些偏高，在20~24岁和25~29岁产妇中，这个比率最低，分别为11人和14人。从30岁开始增加，30~34岁产妇中有26人，而35~39岁产妇中则有77名，40岁以上则剧烈增加至223名。从死亡原因来看，出血占25.7%，在各种原因中所占比率最高；高血压占16.3%，血栓症占15.6%。仅从这个结果就可以看出，产妇年龄越大，死亡比率也就越大。

(1995、1996年保健福利部和韩国保健社会研究院资料)



产后护理需要多长时间？

产后恢复的时间，比20岁产妇多一个月

对于“产后恢复需要多长时间”这个问题，调查结果显示，30岁产妇需要比20岁产妇多出一倍的恢复时间。30岁平均需要8.5周，而20岁只需要4.1周，即30岁需要比20岁多出一个月的产后护理时间。20岁产妇中很多人只需不到4周的时间，而30岁产妇中需要4~8周产后护理时间的人最多。这是因为30岁产妇的恢复速度比较缓慢，需要通过产后护理进一步保护自己的身体。

妇产科专家指出，30岁以上产妇不仅要注意孕期症状，还要注意产后出现的各种症状。30岁产妇相对于20岁产妇来说，恢复体力的速度明显下降，因而需要更长的产后恢复时间，也是很正常的事情。不仅是身体上的原因，30岁产妇在经济上的余力和心理上的独立也是她们需要更长护理时间的原因之一。在没有娘家人帮助的情况下，在自己家里接受产后护理专家的指导，或者索性联系一家产后护理院，轻轻松松地享受产后护理。30岁产妇不仅在心理上，而且在经济上也具

30岁产妇比20岁产妇需要的生育费用多出10万元（1万韩元约合人民币66—71元——译者）

从生育费用来看，20岁产妇平均需要59万9千元，而30岁产妇则需要69万3千元，由此可见，30岁产妇需要花费比20岁产妇多出10万元的生育费用。这是因为30岁产妇多半不选择专门医院，而是选择大学附属医院。30岁产妇中有30.2%选择大学附属医院，而20岁产妇中做出同样选择的只有19.8%。30岁产妇大部分为了应付分娩过程中可能发生的危险都会选择综合医院，而且相对于20岁产妇来说，因为接受各种各样的产前检查，在怀孕期间花掉的医药费也较多。当然，30岁产妇在经济上相对稳定也是原因之一。

(《Babee》杂志2003年第四期问卷调查结果)

有相对稳定的条件，所以有更多的时间去做产后护理。



母乳喂养到何时为止最好？

比20岁产妇母乳喂养时间约长一个月

在问卷调查中，关于是否成功进行母乳喂养的提问，20岁产妇中38%回答失败，62%回答成功。30岁产妇的比例也差不多，回答失败的有38.3%，回答成功的有61.7%。对于回答成功的产妇继续提问“母乳喂养的时间有多久”，30岁产妇平均母乳喂养6.4个月，而20岁产妇平均母乳喂养5.6个月。20岁产妇在婴儿周岁以后仍然坚持母乳喂养的只有8.8%，而同样的情况在30岁产妇中所占的比例几乎达到20岁产妇的3倍，即26%的30岁产妇在孩子周岁以后仍然坚持母乳喂养。由此可见，30岁产妇母乳喂养的意志比20岁产妇更强烈。

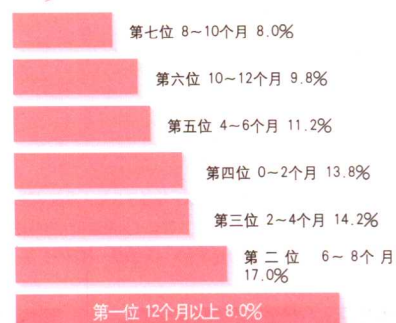
在回答“母乳喂养失败”的母亲中，理由最多的是“不出奶”。不过，母乳喂养成功与否首先取决于母亲的意志。因为乳头被婴儿吮吸时间越长，越容易出奶，所以母亲的努力与否直接关系到母乳喂养的成败。从这层意义来看，30岁母亲能够更久地为孩子提供母乳，表示她做准妈妈的意志更强烈，这也是分娩之前认真护理的结果。



问卷调查的结果并不像大家担忧的那样，没有出现预想的统计值，30岁产妇也和20岁产妇一样，可以健康自由地准备妊娠和分娩。通过对800多名母亲进行的问卷调查可以看出，30岁产妇大多难产或需要剖腹产的说法仅仅是传言。

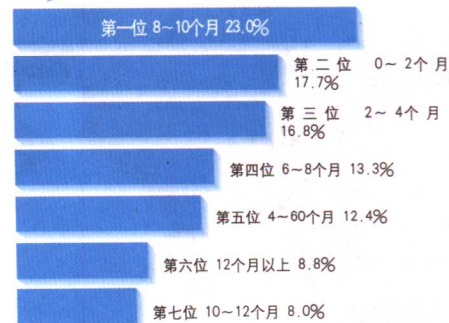
您过了30岁再生育吗？那么请您怀着“我能行”的自信去为怀孕做准备，因为这种自信和悠闲有助于您成为一位健康而美丽的妈妈。

30岁



平均6.4个月

20岁



平均5.6个月

您是如何看待30岁分娩的？

生育是整个家庭的大庆典

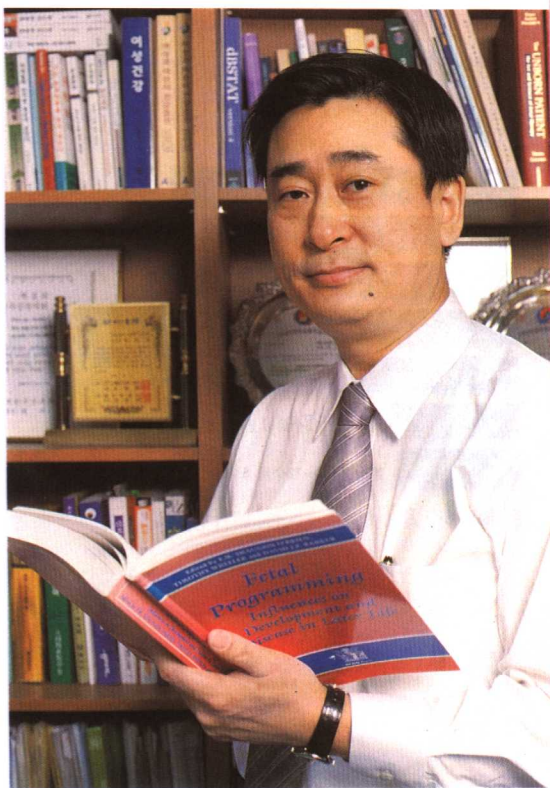
朴文一（汉阳大学附属医院专家）毕业于汉阳大学医学院，获得汉阳大学硕士、博士学位。著有《为母亲和宝宝而进行的分娩革命》、《胎教是一种科学》等。

我检查过的孕妇中，有一个曾经习惯性流产达8次之多的孕妇。但是，这位女性在不久前成功地生育了，成为两个健康孩子的母亲。值得一提的是，在生育第二胎时她已经40岁了。而且她的两个孩子都是自然分娩。一名40岁的高龄产妇之所以能在多次流产造成身心疲惫的状况下依然顺产，就是因为她始终没有放弃顺产的强烈决心和自信。其实，只要产前护理得当，30岁产妇和20岁产妇没有什么太大的区别。当然，年纪一大，发生高血压、糖尿病和畸形儿的可能性也会相对增加。但是如果您已经怀孕，就不必再去徒劳地担心“我可以自然分娩吗”、“要是流产或早产该怎么办”等等。

分娩是一个自然而然的“过程”。一旦准妈妈进入产房，很容易就能发现，其实医生根本无所事事。除非发生意外，否则医生只能起到引导的作用，引导产妇在剧烈的阵痛中把孩子安全地生下来。帮助产妇调节力量，婴儿出生后采取应急措施，仅此而已。

韩国第一个进行水中分娩的歌剧演员崔贞媛，大家还记得吗？当时，我在帮助崔贞媛进行水中分娩的过程中发现，分娩是一个相当自然的过程，分娩观念应该转变成以产妇和婴儿为中心。我想让更多的人了解到这一点。尤其是整个过程都与丈夫一起努力，由此，分娩不应该是医生与产妇之间的秘密过程，而应该成为整个家庭的大庆典。

上世纪90年代初，在英国，我平生第一次接触水中分娩，当时觉得很特别。不过，把分娩环境转换为以产妇为中心，阵痛的时间大大减少，而且剖腹产率也大为降低。分娩成为全家人共同分享的值得珍惜的事件。这种可贵的经历不只属于母亲一个人，父亲也应该积极参与并共同分享。尤其是30岁以上的高龄产妇，千万不要错过自然分娩的宝贵经历。为此，产前一定要做透彻的检查，一旦身体发生变化，哪怕是细微的变化也要注意，并且经常接受检查。及早发现问题，及早治疗，胎儿的健康绝对不会有问题。如果可能，最好拉着丈夫的手共同承受分娩的痛苦。通过这种方法，分娩的痛苦可以减轻一半，而迎接新生命的喜悦却可以成倍增加。



30岁生孩子……妇产科的专家们怎样看待高龄生育的现象呢？他（她）们把临床经验以及本人亲身体会到的妊娠和分娩的感觉生动地表述出来，从而带给产妇一定的帮助和鼓励。

要做一个健康的30岁产妇

我们夫妇也是 过了30岁才生育的，现在已经是两个孩子的父母。所以如果有30岁的准妈妈前来咨询，我从不吝啬对她们的鼓励。我们夫妻两个身体都很健康，所以两个孩子也都是顺产，怀孕期间我一直在工作，没有遇到过于艰难的事情。当然，怀孕初期有点害喜症状，荷尔蒙的失调导致我白天也困倦不堪，但是因为还要工作也只好挺着不睡。怀孕步入稳定以后，很幸运没有发生什么异常。

如果您准备在30岁生育，那么最重要的事情就是努力保持母亲的健康。妊娠和分娩，以及育儿的全过程都像战争一样，不管是亲身经历这场战争的我，还是旁边关注这个过程的丈夫，我们都认为母亲的健康比一切都重要。即便是天生拥有健康体格的女性，也必须坚持不懈地为维持健康而努力。如果体力不能满足顺产的消费，可以通过适当的运动增强体质，最好通过营养均衡的饮食补充身体缺少的营养成分。

我们不认为产妇的年龄是生育中的关键因素。即使35岁的产妇，只要她的身体条件比30岁产妇健康，那么顺产的可能性也会比年轻产妇更大。重要的不是表示年龄的“数字”，而是身体年龄，即产妇的健康状况。随着年龄的增长，子宫收缩性差，骨盆不容易打开等，的确会导致自然分娩出现困难。35岁以上怀孕的女性，不要把精力用于担心和忧虑，平时就应该注意过健康的生活，并接受透彻的检查。没有比这个更灵验的顺产秘诀了。

不管怎么说，妊娠和分娩 的主人公总归是女性，但是丈夫的作用也不可忽视。我很幸运，因为丈夫也是妇产科医生，可以亲自为我做超声波检查，还可以帮助我检查健康情况，很多细微之处都能照顾到。在很多方面，他都能处处理解我，让我平安度过了怀胎十月。年龄越大，顺产就越难，这一点不用妇产科医生说，很多母亲也知道。从某种程度上来说，30岁以上女性都是怀着做出巨大牺牲的心理来怀孕和生育的。这种可贵的牺牲需要通过对话或者请求家人帮助的方式，与包括丈夫在内的全家人共同分享。与丈夫、家人一起营造有利于生育的环境，这是非常重要的。



李哲民（上溪白医院 妇产科专家）

毕业于汉城大学医学院
白灵吉医院妇产科主任
汉城大学附属医院妇产科主治医师

李志英（建国大学医学院 民众医院 妇产科专家）

毕业于梨花女子大学医学院
汉城大学附属医院妇产科内分泌主治医师
梨花大学东大门医院妇产科内分泌主治医师