



协和医科大学教授、北京协和医院主任医师 **鲍秀兰**

主审

大龄妈妈



尚锦文

超级宝宝

丰洋 主编

准备好了就不晚，
超过 **30** 岁也能生个健康的
超级宝宝！

高龄孕妇
★ 必读 ★



中国纺织出版社

大龄妈妈 超级宝宝

主 编: 丰 沅

主 审: 鲍秀兰

参编人员: 许朝晖 祁燕萍 刘志刚

史国芳 陈 栋 赵 进

时 阳 徐立平 莊 欢

赵 航 张健铸 朱卫国

汤力颖 梁 莹 陈冠桥

张 颖 岳 涛 王仪真

王 骏 崔红颖 孙 敏



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

大龄妈妈超级宝宝 / 丰沅主编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5064-5834-4

I. 大… II. 丰… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②围产期—妇幼保健—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124437号

责任编辑: 傅 颖 责任印制: 刘 强

特约编辑: 国 帅 封面设计: 任珊珊

版式设计: 陈 栋

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 三河市永成装订厂装订

各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 10

字数: 125千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

❤ 给准妈妈们的话 ❤

“大龄妈妈”渐成趋势

怀孕——对于大多数女性而言，是生命中最重要的经历之一，这个过程对女性的身体和心态都有非常显著的影响。如今，随着职业女性的增多，30多岁才生育的女性也越来越多，过了40岁才当妈妈的也不再是个别现象。大龄生育已经成为一种趋势。有关资料显示，在我国，高龄初产妇约占2.45%，并且还有不断上升的趋势，在城市中这一比例更高。从临床情况看，大龄妈妈占孕产妇的6%~7%。在大龄妈妈中，高学历、白领阶层占有相当的数量，在北京海淀区等知识密集型地区，大龄产妇比率甚至达20%~30%。

女性大龄生育在国外早就不少见，追求高学历，怕影响工作、生活质量等种种原因使不少女性主动或被动地选择了晚育。瑞典平均生育年龄是30.3岁，美国近15年来，30~39岁才生第一胎的女性人数增加了一倍多，超过40岁才生的人也增加了5%。在美国的硅谷等知识密集型地区，40岁当妈妈是正常现象。那么，何谓高龄产妇抑或大龄妈妈？她们和一般产妇有何差异？大龄生育真的是处处充满危机吗？大龄怀孕的女性通常是经过一番策划的，如果不慎出问题，打击也就格外沉重。虽然每个人的情况不尽相同，但是所有过了30岁的准妈妈们都有同样的顾虑，或者有健康方面的困扰。

何谓高龄产妇？她们将面对的是什么？

一般来讲，在生产的时候满34岁，就会被称为高龄产妇。但是，34岁真的是一个神奇的界限吗？超过这个年龄，是不是所有的事情都会发生变化？正常来说，女性的最佳怀孕年龄为25~30岁，随着年龄的增长，生育力逐渐下降。25岁时生育能力最强，30岁后缓慢下降，35岁以后迅速下降，44岁以后，87%的女人失去了受孕的能力。

有关统计表明，过了30岁，女性的健康问题会逐渐增多，出现内科疾病的几率也比较高，如高血压、心脏病、肾脏病或糖尿病等，在此年龄段怀孕的女性尤其需要密切关注健康状况。随着年龄的增长，女性在怀孕的时候容易出现并发症，如妊娠糖尿病、妊娠高血压等，也比较容易产生流产、早产或胎盘早期剥离现象。高龄初产妇的妊娠高血压综合征发病率约为年轻初产妇的5倍。35岁以后，发生染色体变异的几率会大大增



加, 怀上畸形染色体孩子的概率是 $1/178$, 流产的概率是 $1/200$ 。

高龄产妇的产程可能比年轻产妇长, 剖宫产率也比年轻产妇高, 这些可能会使高龄孕妇更加紧张和焦虑。这些问题本书都进行了讨论, 以帮助大龄妈妈躲避危险和荆棘, 使艰辛的怀孕历程更加平坦和安全。

大龄妈妈的特有优势

年过30的大龄妈妈, 正处于抚育孩子的最佳时期。她们在工作上已经积累了很多经验, 对如何协调抚育未来的孩子和工作也有清晰的设想。她们个性稳定, 可以非常理性地关注自己和孩子。大龄准妈妈已适应自己身体的常态, 她们可能需要更长的时间来接受怀孕所带来的身体变化。与无忧无虑的年轻妈妈相比, 她们更清楚呵护身体和养生与优生优育的密切关系。

想成为大龄妈妈, 最重要的是了解自己, 把握住身体功能衰退前的最佳时机, 调理好自己的身体和情绪, 才有可能在事业有成后, 再当个幸福的妈妈。

关于本书

本书将从怀孕前半年的身体调理说起, 陪着准妈妈们一起走完怀胎十月、生产直至产后调养的历程, 你可以从中了解到孕期的每个关键阶段, 需要注意的问题、需要做的检查、饮食方面的建议以及心理情绪的调节等各个方面的实用解决方案和生活指南。我们尽量从大龄妈妈孕期及生产后会遇到的实际情况出发, 从生活的角度给予更多的关照和细节提示。如果你已接近30岁, 无论你是已经怀孕、正打算要孩子或者还想再等几年, 那么你所关注的问题都可以在本书中找到答案。其实大龄怀孕与一般情况下的怀孕和分娩并没有什么本质上的不同, 所有的女性都能从她们的怀孕和分娩历程中找到相似的生理和情感经历, 而大龄妈妈需要更加小心和更多的关爱照顾——这也是本书的目的和愿望。

本书的部分内容承蒙宝洁(中国)有限公司(P&G)全球婴儿护理的权威“帮宝适”品牌提供部分有用的资料, 并得到了宝洁公司的万向红女士和高嘉嗣先生的大力协助, 北京协和医院鲍秀兰教授为本书进行了审定和补充, 在此一并表示谢意。祝所有看到本书的准妈妈们一切顺利, 母子平安!

编者

2009年6月

第一章 孕前半年，和未准爸爸一起为妊娠订计划

- 8 本阶段需要做的检查
- 9 大龄妈妈必须知道的
- 10 六大妊娠风险——大龄妈妈不可不知
- 12 远离大龄妊娠危险的方法——孕前必须了解
- 14 孕前准备
- 18 采购舒适的孕期服饰

第二章 妊娠1~3个月，宝宝真的来了，我的生活会改变吗

- 26 本阶段需要做的检查
- 27 关于B超
- 28 如何得知怀孕了
- 29 大龄准妈妈孕早期的生理及心理变化
- 32 这是全新的一页，重新规划你的生活
- 34 如何对付恼人的孕吐
- 36 大龄妈妈怀孕早期可能出现的其他不适与解决方案
- 38 大龄妈妈怀孕早期应该补充的营养素
- 41 超级宝宝人生第一步——胎教带给宝宝安全感
- 41 关于你的样子——宝宝成长变化（6~12周）

第三章 妊娠4~6个月，生活已经有了变化，我还能做些什么

- 44 本阶段需要做的检查
- 46 怀孕了，现在我还能工作吗
- 47 如何避免辐射危害
- 49 感受胎动——母胎之间的神秘互动
- 53 旅游出行篇
- 54 工作妈妈营养方便餐
- 55 不可忽视的孕期牙健康
- 57 孕期的皮肤护理
- 58 孕中期保养——运动篇
- 60 大龄妈妈怀孕中期可能出现的问题



- 64 孕中期——难得的黄金时间，享受性生活的快乐
67 这时，开始和宝宝更多的交流
67 关于你的样子——宝宝成长变化（16~24周）

第四章 妊娠7~9个月，已经触摸到宝宝的心跳

- 70 本阶段需要做的检查
71 就快了：临产期
73 需要特别注意的妊娠糖尿病
74 大龄妈妈孕期怎样控制体重
75 怀孕末期大龄妈妈可能会遇到的各种不适
80 准爸爸可以做些什么——夫妻按摩操
81 分娩呼吸法简要介绍
83 关于你的样子——宝宝成长变化（28~34周）

第五章 妊娠10个月，时刻准备着

- 86 大龄孕妇怎样选择分娩医院
88 产兆及入院时机
90 大龄妈妈应该了解的分娩知识
97 孕后期及产后的心理调适
100 关于你的样子——宝宝成长变化（36~40周）

第六章 产后3个月，新的生活，新的开始

- 102 剖宫产伤口的复原与照料
105 大龄妈妈产后均衡饮食
105 大龄妈妈爱中医——产后中医调养
107 大龄妈妈母乳喂养与产后乳房护理
112 人工喂养
113 大龄妈妈哺乳期可能会遇到的问题
115 如何恢复性生活
118 大龄妈妈产后瘦身



目录



本阶段目标

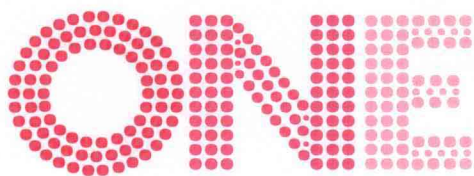
做好孕前检查、调理体质、摄取叶酸等营养物质、减肥、采购合适的孕期服装

关键词

大龄产妇、高危妊娠、妊娠高血压、妊娠糖尿病、叶酸、托腹带



在 高龄生育已经很常见的今天，大龄准妈妈们一边憧憬着新生命的来临，一边又有着挥之不去的担心和忧虑。随着医学的发展，“大龄孕妇=高危产妇”的年代一去不复返了。在本章节中，你可以对大龄准妈妈所面临的风险和优势有一个全面的了解，获得正确的指导；了解到大龄准妈妈最关心的问题、困惑以及应该在孕前所采取的应对措施等；让你和老公一起按部就班地做好怀孕前的生理及心理的准备工作，为一个盼望已久的健康宝宝的到来进行最好的铺垫。无论你什么时候想要孩子，正确的孕前或产前检查及知识储备，加上现代的医学手段，可以让你消除无谓的担心，和年轻妈妈一样，达到母子平安的目标。



孕前半年，和未准爸爸一起为妊娠定订划

本阶段需要做的检查

孕前检查一览表

项目	具体内容	检查目的
血常规	白细胞、红细胞、血沉、血红蛋白、血小板	及时发现与营养、代谢、遗传以及贫血有关的疾病
尿常规	尿糖、红细胞、白细胞等	排除糖尿病、尿路感染、肾炎等疾病
肝功	主要测乙肝表面抗原，阴性属正常，如为阳性，则需进一步检测	排除患各型肝炎的可能性
身高 体重	测出具体数值	如果体重超标，最好先减肥再受孕
血压	收缩压在90~130毫米汞柱范围内	怀孕易使高血压患者血压更高，甚至威胁到母亲生命
内科	心电图、胸透	确认内脏器官是否正常
口腔科	检查是否有龋齿、未发育完全的智齿及其他口腔疾病	怀孕期间原有的口腔隐患会恶化，严重的还会影响到宝宝的健康
妇科	盆腔和阴道检查	检测是否有发育畸形，发现妇科疾病，以免影响怀孕
体内微量元素检测	钙、锌、铁等	微量元素缺乏会直接影响胎儿的发育和健康
艾滋病及梅毒	抽血测试	以防病毒通过母体传染给胎儿

※ 上述检查项目各医院有所增减。

怀孕的女人最美丽，怀孕的女人最不安。在高龄生育已经很常见的今天，越来越多的人因为各种各样的原因在30岁甚至35岁以后才生小孩。她们一边和年轻妈妈一样憧憬着新生命的来临，一边又有着挥之不去的担心和忧虑。你已经怀孕了吗？计划过几年再生小孩？当高龄产妇安全吗？

大龄妈妈 必须知道的

❁ 你错过了最佳生育年龄吗

都说年纪大的人生小孩更聪明，这虽然没有完全准确的科学依据，但是站在非医学的角度看，大多数大龄妈妈往往经济情况更稳定、心理更成熟，而且她们对孩子的投入会更大，对生小孩的计划考虑得更周全，所以她们的孩子更聪明也是合情合理的。但是，从生理角度却不能否认，无论是男性还是女性，过了30岁以后，身体生理状况在走下坡路，女性卵子数目将逐渐减少，卵子虽可不断更新，但活力也会有所下降。那么过了30岁再生育，是不是就错过了最佳生育年龄呢？

大部分医生认为，女性最适当的生育年龄，应该是20~35岁，对于年过35岁的高龄孕妇，她们胎儿发生染色体异常的危险性较高。但实际上，36岁怀孕与34岁怀孕能有什么特别大的差别呢？而且，在现代医学中，年龄大小早已不再是怀孕生产的主要问题了，有些欧洲国家将38岁或40岁以上的产妇称为高龄产妇。

❁ 大龄孕妇≠高危妊娠

无论你什么时候想要孩子，正确的孕前或产前检查及知识储备，加上现代的医学手段，可以让你消除无谓的担心，和年轻妈妈同样达到母子平安的目标。近年有很多研究发现，高龄组与非高龄组之间，母体或新生儿的预后并无明显差异，所以大龄孕妇不等于高危妊娠。如果没有准备好，什么时候都不能说是最佳，在一般情况下，只要你准备好了、做周到了，就是最佳的生育时机。

❁ 准备好了才是“最佳”

陈女士 IT公司主管 生育年龄：40岁

我的朋友陈太太夫妇都是从事IT行业的，他们夫妇一直担心错过了最佳生育年龄，

为了怀孕，他们已经“努力”了一年，却并未成功。他们在圣诞假期时去度假。远离忙碌的工作和喧嚣的人群，陈太太身心完全放松，回家几周后她发现自己怀孕了。

陈太太40岁才怀孕，于是买了好多关于怎么生孩子的书，由于看得太多，她几乎成了这方面的专家。怀孕8个月时，由老公陪着到美国去生孩子，预产期过了两天，孩子还没有出生，后来做了引产，生了一个漂亮的小女孩，母女平安。她回来说：“像我这样40岁生孩子的，在硅谷那边实在是太多了，和我一起生孩子的几个妈妈都是我这个年龄，根本不算什么‘高龄’，所有的人都顺利生产了，医生处理也很有经验。”

六大妊娠风险——大龄妈妈不可不知

虽然现在年龄已经不再是怀孕生产的主要问题，但是大龄妈妈还是要比年轻妈妈面临更多的妊娠风险，包括流产、早产和胎儿异常等，母亲方面也有可能出现妊娠高血压或糖尿病等并发症。由于年龄较大，大龄孕妇的平均体重一般比年轻孕妇重，而且怀孕前，患甲状腺或肾脏病等内科疾病的也比较多，这些因素都有可能影响怀孕。

❁ 卵巢功能在退化中

女性的年龄增大，卵巢的功能也会随之退化，胎儿的染色体出现异常的比例会增加。染色体异常的胎儿有可能会出现“唐氏综合征 (Down's syndrome)”，这是由于第21染色体三体变异造成的，而年纪越大的妈妈所排的卵子越容易在减数分裂上出现问题。

❁ 较大的流产危险性

与年轻的怀孕女性相比，35岁以上的孕妇流产率较高。丹麦一项针对1978~1992年共120多万次生产记录的研究结果显示，20~24岁的孕妇流产比例是8.9%；大于30岁的孕妇大约有15%的人会遭遇流产；对于40岁的孕妇来说，就有25%的人会遇到这种情况；而45岁以上孕妇的流产比例则高达74.7%。

❁ 妊娠并发症——高血压

高龄孕妇容易患妊娠高血压，也就是说在怀孕期间，当收缩压高于140毫米汞柱，或

舒张压高于90毫米汞柱时，则表示有妊娠高血压的现象。34岁以上的孕妇患妊娠高血压的几率会比一般情况者高出2~4倍。妊娠高血压对胎儿也有影响。妊娠高血压除了使血压升高之外，还会使体重增加快速，孕期中也会产生严重的并发症，可能造成胎盘供血不足以及胎盘早期剥离，影响胎儿成长，导致生长迟滞，更甚者还有可能会导致胎死腹中。因此患妊娠高血压的高龄孕妇就要特别注意饮食上减少盐的摄取量，以避免因为水肿而造成体重过度增加。

❁ 妊娠并发症——糖尿病

有些高龄孕妇会因为体内胰岛素制造量不足，导致血糖浓度无法降到正常值，出现妊娠糖尿病的症状。这时容易有早产、羊水过多、胎儿过大等情况出现，而且宝宝在出生后容易发生新生儿呼吸窘迫及低血糖、黄疸的现象。因为糖尿病引起胎儿过大，容易导致难产，所以，一般有糖尿病的孕妇会采用剖宫产，以确保母体及胎儿的生命安全。

❁ 用药风险更大

有的年龄较大的孕妇已经患有一些慢性疾病，所以用药风险比年轻妈妈大。通常，怀孕以后一旦生了病，在用药时孕妇是很谨慎的，因为怕影响胎儿，引起畸胎。但是，不治疗对母婴也会造成不利的影响，应该遵照医嘱，既不要忌医禁药，又要谨慎用药。

❁ 分娩更困难

30岁以后的女性第一次分娩比年轻女性分娩困难，胎儿巨大的可能性较大。所以超过35岁以上的孕妇有80%是剖宫产，比年轻孕妇高出2倍多。



远离大龄妊娠危险的方法——孕前必须了解

孕前须调理体质

大龄的职业妇女必须在受孕前后做好心理和工作上的准备与调适。要注意日常生活中保持均衡的饮食，避免食用含盐分过高的食物，保证清淡、营养，多补充钙质、铁以及叶酸即可。放松心情，减少压力，保证休息，适度运动，消除无谓的恐惧与焦虑。

(1) 每日雷打不动睡足8小时，消除疲劳。

注意睡眠不要过长，睡多了也会让你疲惫的。

(2) 改掉睡前饮水的习惯，晚上不是补水时间，

因为肾虚时，水盐代谢不畅容易引起水肿。

晚上饮用少量蜂蜜和酸奶，会让你第二天脸色更好。

(3) 减缓压力，早起对自己说一声：

你要快乐，你要幸福！

(4) 早晨起来跑步吧，哪怕每周只一次。

更细致的孕前检查

大龄妈妈最好在怀孕之前接受健康检查，看看是否有高血压、糖尿病或肾脏病等内科疾病。如果有的话，应该先治愈并且稳定后再怀孕。应该注意的是，大龄妇女怀孕后发生高血压和糖尿病等妊娠并发症的机会较高。

为自己和宝宝准备良好的居室环境

研究发现，新生儿出生缺陷持续上升的原因除了家族遗传、病毒感染外，还和室内装修、孕妇长期接触带有辐射的设备等环境污染因素有很大关系。所以居室的环境也要把好关。大龄妈妈有更好的条件为自己和宝宝准备一个好的居住环境，不仅有利于孕妇的身心健康，对胎儿的健康发育也会起到积极的作用。

(1) 安静整洁，通风向阳：室内应整齐清洁，舒适安静，有较好的通风条件，采光要好。

(2) 适宜的温度：最好在20℃~22℃。

温度太高(27℃以上)，会使人感到精神不振、头昏脑胀；温度太低，会影响正常工作和生活。

(3) 适宜的湿度：空气中的湿度对孕妇也很重要，最好的空气相对湿度为50%。

产前检查不容忽视

完善的产前检查可以及早发现孕妇及胎儿异常，把握适当处理时机，为胎儿和准

妈妈的健康把关。一般来说，完整的产前检查次数为15次，怀孕28周前每4周检查一次，怀孕29~36周每2周检查一次，而怀孕37周后每周检查一次。高危妊娠的大龄妈妈或有妊娠并发症的孕妇应视情况增加检查次数，同时检查婴儿可能出现的缺陷。

🌸 时刻关注自己的变化

怀孕后必须随时注意自己的变化，比如脸部、足部是否有水肿的情况。怀孕后负担最重的是心脏。由于子宫的增大提高了横膈，90%的大龄孕妇有功能性的心脏杂音，平均每分钟增加10~15次心跳，心搏出量也会增加25%~50%。

🌸 均衡营养，无需过度进补

在怀孕前和怀孕期间养成健康的饮食习惯，在怀孕前有适当的体重。你可要求医生向你推荐健康的饮食菜单。每天摄取400微克(0.4毫克)叶酸和服用适宜的复合维生素。叶酸适用于任何年龄怀孕的妇女，但对35岁以上的准妈妈特别重要，因为叶酸可以帮助防止婴儿出生时出现缺陷。除了叶酸补充剂，也可吃含丰富叶酸的食物，如莴苣和其他绿叶蔬菜、橙和麦芽等。大龄准妈妈比一般孕妇更需注意体重的控制问题，所以不能大补特补，适量即可。怀孕期间不要吸烟或喝酒，未经医生同意，避免服用任何药物。

🌸 注意家务劳动的安全

怀孕6个月后胎儿的体重会给妈妈的脊椎带来很大压力，并引起背部疼痛，而大龄妈妈由于体重及脂肪含量等问题引起的负担更重。因此，要尽可能地避免俯身弯腰的动作，以免给脊椎造成过大的负担。



Q 大龄准妈妈一定要剖宫产?

A 从全世界的统计数字来讲,不管是高龄产妇还是年轻的产妇,剖宫产的危险率还是比自然生产高。因为剖宫产更容易产生并发症,比如伤口感染发炎等。大龄孕妇还是采取自然生产比较好。很多大龄孕妇都可以很顺利地自然生产。

Q 高龄产妇易得宫颈癌?

A 很多人都听说过影视演员李媛媛生孩子后得癌症病逝的消息,因此怀疑得宫颈癌和高龄产妇是否有什么联系。其实这种担心是不必要的。相反,低龄产妇倒是宫颈癌易发的人群,特别是比较早就开始性生活的人、有过早孕情况发生的人更需要特别注意。

有的高龄初产妇在怀孕前就有宫颈癌变,只是当时没有检查或是没有检查出来。早期宫颈癌不会影响怀孕,而一些征兆如出血等又会被认为是先兆流产的现象而被忽略。在孕期癌变的速度会很快,等到生完宝宝再发现,就已经比较晚了。所以,孕妇在怀孕前要做好各种检查,尤其是宫颈涂片检查,避免经过孕期10个月的时间,有些重大疾病被漏诊,引起严重的后果。

孕前准备

怀孕是每个母亲一生中难忘的特殊时光,尤其是大龄妈妈,经过多年的盼望和思考,应该从什么时候就开始准备呢?为了降低风险,母子平安,完善的准备工作应从孕前开始。

大龄妈妈在生育能力方面面临着更大的风险。统计表明,20多岁的已婚妇女大约有10%的人在一年内无法怀孕;对于30岁出头的女性,这个数字为15%;接近40岁的女性则是28%。如果丈夫已经超过40岁,怀孕就会变得更加困难,因为40岁以后的男性生育能力已经开始减退。

所以,当你的年龄超过34岁时,想要一个健康宝宝,需要比其他女性更努力、做更细致的怀孕准备工作,才能确保成功受孕。

❁ 准备怀孕，夫妻应有良好沟通

怀孕是夫妻双方的事情。夫妻俩事前应该有良好的沟通，心理上都要有准备并达成共识。妇女在怀孕前及怀孕期生理上的变化、情绪的改变，都可能造成夫妻心理上的压力，因此两人之间的沟通非常重要，无论是孕前或怀孕期，另一半的支持、包容及倾听都将是重要和最必要的。对于想当妈妈的你来说，可以参考下面的建议开始你的准备工作。

❁ 大龄妈妈孕前实施的“清规戒律”

● **身体检查** 毫无疑问，这是排在第一位的！做一次全身检查，看看自己是否身体健康、是否适合怀孕，超过30岁的大龄妈妈尤其需要在怀孕前进行一次这样的检查。

医学的发展使大多数患有心脏病的妇女得以顺利怀孕与生产，然而相对来说，这些孕妇还是有较高的危险性，并且对胎儿也有影响，胎儿不仅容易有早产或低体重现象，死亡率也较高。患有心脏病的妇女最好能在产前便诊断出，经过治疗之后再怀孕。

♥ 心脏病大致上可以分成两大类型 ♥

发绀型心脏病 如二尖瓣闭锁、主动脉瓣闭锁、法洛四联症或肺动脉狭窄等，若未经手术予以矫正，则多半不适合怀孕。

非发绀型心脏病 如心房中隔缺损、轻度二尖瓣闭锁不全、二尖瓣脱垂或是开放型动脉导管等，则只要小心，仍可如愿得子。

一些较特殊而严重的心脏病 如肺动脉高血压、特异性心肌病变，甚或已是心脏衰竭的病人，则要终止妊娠以保母亲。

● **摄取叶酸** 由于叶酸可帮助宝宝的胚胎组织发育，所以想要一个健康的宝宝，在孕前及怀孕头3个月摄取丰富的叶酸至关重要。熟的食物叶酸会被破坏，所以多吃水果和生的蔬菜沙拉是最理想的方式。含有丰富叶酸的食物主要有香蕉、橙、梨、绿色蔬菜、动物肝脏和酵母等。

● **控制血糖** 大龄女性怀孕后易发生妊娠糖尿病，要先以饮食、胰岛素来严格控制血糖，才能降低流产率、胎儿先天性异常及其他不良影响的发生率。

● **口腔检查** 孕期进行牙齿手术,可能会对腹中胎儿不利。在孕前最好能检查牙齿,补牙或拔牙手术都应在孕前进行。

● **减少咖啡因的摄入** 咖啡、茶、巧克力、可乐或其他类似饮料均含有咖啡因,为了避免对胎儿产生不良影响,要减少对它们的摄取。

每日不可摄取超过以下数量的咖啡因:

2杯咖啡或2.5杯冲泡式咖啡

4杯中浓度茶

4杯热巧克力

6杯可乐

● **远离香烟、酒精** 母亲吸烟可导致早产、低体重儿、婴儿呼吸系统疾患和婴儿猝死等疾病。至于酒精,医学界证实酒精会对胎儿造成伤害,包括流产、早产或婴儿智能障碍。在受孕期或妊娠期间饮酒或酗酒,可能导致胎儿先天性畸形,对于宝宝未来神经系统发育也有深远影响。



● **远离心爱的小宠物**

许多宠物身上都有寄生虫,比如弓形虫等。这些小虫子有可能使人感染一些疾病,如果感染发生在孕期,则有使宝宝神经系统受损害的危险。因此,怀孕或正准备怀孕时一定要把宠物安置到其他地方,一旦接触了宠物,要马上洗手。如果养小宠物时怀孕了,一定要去医院检查自己有无感染宠物身上的病原体。

● **保持性器官清洁** 避免感染,避免穿着过紧的内裤。

● **慎用药物** 很多药物会对胎儿,甚至孕妇造成危害。因此,未准妈妈在服用任何药物前,都应征求医生的意见。服用口服避孕药者,要在停药2个月后方可受孕。

● **适度的运动** 适度的运动可以降低怀孕和生产时的不适感,并有助于生产后身材的恢复。