

30+女性，
备孕、安胎、分娩、
产后调养的完整指南

北京妇产医院

产科主任医师

范玲

和睦家医院

妇产科副主任医师

赵燕玲

审读&权威推荐

[韩] 金荣娥 朴贤珠 著
尹翎毓 译

30岁后 怀孕 不再怕

「30岁后
怀孕
不再怕」

[韩] 金荣娥 朴贤珠 著
尹翎毓 译

3040임신출산



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2013-022号

3040임신출산

Copyright © 2012 by Kim Young Ah & Park Hyun Joo

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2013 by Guangxi Science and Technology Publishing House Ltd.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Mediawill M&B through Agency Liang

图书在版编目(CIP)数据

30岁后怀孕不再怕/(韩)金荣娥,(韩)朴贤珠著;尹翎毓译. —南宁:广西科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5551-0052-2

I. ①3… II. ①金…②朴…③尹… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第255980号

30 SUI HOU HUAIYUN BUZAI PA

30岁后怀孕不再怕

作 者:[韩]金荣娥 朴贤珠
责任编辑:李 佳 刘 杨
装帧设计:古润文化

翻 译:尹翎毓
责任印制:陆 弟
责任校对:曾高兴 田 芳

出 版 人:韦鸿学
社 址:广西南宁市东葛路66号
电 话:010-53202557(北京)
传 真:010-53202554(北京)
网 址:<http://www.ygxm.cn>

出版发行:广西科学技术出版社
邮政编码:530022
0771-5845660(南宁)
0771-5878485(南宁)
在线阅读:<http://www.ygxm.cn>

经 销:全国各地新华书店
印 刷:北京盛源印刷有限公司
地 址:北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本:710mm×980mm 1/16
字 数:238千字
版 次:2013年12月第1版
书 号:ISBN 978-7-5551-0052-2
定 价:38.00元

邮政编码:101109
印 张:16.5
印 次:2013年12月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-53202557 团购电话:010-53202557

「30岁后
怀孕
不再怕」

[韩] 金荣娥 朴贤珠 著

尹翎毓 译

3040임신출산



著作权合同登记号 桂图登字：20-2013-022号

3040임신출산

Copyright © 2012 by Kim Young Ah & Park Hyun Joo

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2013 by Guangxi Science and Technology Publishing House Ltd.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Mediawill M&B through Agency Liang

图书在版编目(CIP)数据

30岁后怀孕不再怕/(韩)金荣娥,(韩)朴贤珠著;尹翎毓译. —南宁:广西科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5551-0052-2

I. ①3… II. ①金…②朴…③尹… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第255980号

30 SUI HOU HUAIYUN BUZAI PA

30岁后怀孕不再怕

作 者:[韩]金荣娥 朴贤珠
责任编辑:李 佳 刘 杨
装帧设计:古润文化

翻 译:尹翎毓
责任印制:陆 弟
责任校对:曾高兴 田 芳

出 版 人:韦鸿学
社 址:广西南宁市东葛路66号
电 话:010-53202557(北京)
传 真:010-53202554(北京)
网 址:<http://www.ygxm.cn>

出版发行:广西科学技术出版社
邮政编码:530022
0771-5845660(南宁)
0771-5878485(南宁)
在线阅读:<http://www.ygxm.cn>

经 销:全国各地新华书店
印 刷:北京盛源印刷有限公司
地 址:北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本:710mm×980mm 1/16
字 数:238千字
版 次:2013年12月第1版
书 号:ISBN 978-7-5551-0052-2
定 价:38.00元

邮政编码:101109
印 张:16.5
印 次:2013年12月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-53202557 团购电话:010-53202557



序言

致三四十岁打算怀孕的女性

在

医院工作很久了，我接触过很多女性患者。根据她们的年龄，我大体可以推测出可能出现的问题。对于初中生或者高中生，大多是月经不规律，20~30岁的女性多是与怀孕相关的问题，到了30~40岁主要是小腹疼痛，或者分泌物异常等，50岁以上大多是咨询更年期的问题，或者妇科相关癌症的检查。但是最近几年我发现30~40岁的女性咨询怀孕和分娩的越来越多，也就是高龄孕妇的比例越来越大。

通常孕妇年龄超过35岁的可称为高龄孕妇。这是根据1985年在WHO上发表的文章来定义的。韩国一直沿用这个标准。据2009年统计，韩国的高龄孕妇比例已达到14.3%。高龄孕妇比例增加有多种原因，其中最主要的因素是社会变化。女性在现代社会中参与度增加，职业女性越来越多，相应地结婚年龄推迟，怀孕年龄也推迟。也许是这个原因，现在35岁以上的孕妇看起来都很年轻。

结合现实情况来看，35岁以上的人被称为高龄孕妇，似乎不合理了。但是到了35岁确实会遭遇一些问题，如妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、前置胎盘、胎盘早剥、剖宫产等发生的频率会高一些。另外，胎儿夭亡的比例也更大。所以说孕妇年龄越大，胎儿越危险。高血压、妊娠期糖尿病等会增加早产的几率；孕妇患慢性疾

病或者怀多胞胎，也会增加胎儿生长受限、染色体异常等的风险；如果采用辅助生育技术则不可避免会增加多胞胎妊娠的几率。所以，尽管从外形看，很多年过35岁的女性很年轻，但是从生理角度看，35岁确实是一个分水岭。

但是也有一些医学专家并不认为高龄妊娠的危险因素多。有专家采用科学的分析法得出结论，健康的高龄初次妊娠孕妇发生前置胎盘、剖宫产的几率确实比较大，但是新生儿并发症的发生几率，和年轻孕妇相比几乎没有差异。另外，虽然妊娠并发症中的前置胎盘、子宫肌瘤、手术部位感染等危险会增加，但是早产、胎膜早破、产后出血等的发生几率，无太大差异。这样的研究结果表明，单纯的年龄大并不是产科危险因素，把所有高龄孕妇都视为高危孕妇也是不对的。如果孕妇满35岁，但是身体很健康的话，完全可以自然分娩，顺利生下健康的宝宝。

所以没必要因为年龄大就害怕怀孕和生孩子。晚育的好处也有很多。很多年轻孕妇完全没有准备就怀孕了，晚育的话可以在身体上、经济上都做好充足的准备。有计划地怀孕，可以使准爸爸准妈妈心理上也好做好迎接宝宝的准备。而且周围会有很多生过孩子的朋友，多跟他们学习经验，可以减少失误。最重要的是，经过了等待才怀上孩子后，那种心理上的喜悦是无法比拟的。有了这个，其他由高龄妊娠引起的所有问题就都不是问题了。只是高龄孕妇为了减少各种危险因素，为了自己 and 孩子的健康，需要接受更认真的产前检查。

年纪大了生孩子确实不是件轻松的事。怀孕就不容易，生下来后又要担心能不能抚养好。“我这年纪生了孩子能抚养好吗？”“如果孩子畸形可怎么办？”由于这样那样的担心，从下决心要孩子的那刻开始就伴随着不安。生育对任何人都是繁琐、神秘又光荣的事。想想看，自己体内孕育出的小生命，出生后慢慢长大，用稚嫩的小手抚过你的脸庞，叫着妈妈，这份喜悦是世上任何东西都换不来的幸福体验。希望本书能够作为一个引导，帮助所有想要当妈妈的女性有一个幸福美好的怀孕体验。

仁济大学日山百医院妇产科

金荣娥教授

► Contents

序言 致三四十岁打算怀孕的女性 / 003

Part 01

30+、40+，怀孕的真实与误解 / 014

01 我真能怀孕吗 / 016

02 年龄和受孕能力有关系吗 / 018

35岁女性的受孕能力是25岁女性的一半 / 018
丈夫的状态也影响怀孕 / 019

03 高龄怀孕有危险吗 / 020

高龄怀孕就等于高危怀孕吗 / 021
高龄怀孕可能出现的问题 / 021

04 卵巢年龄和实际年龄是不同的 / 023

实际年龄和卵巢的年龄 / 024

05 父母的年龄会影响孩子的智力吗 / 024

3040 special 不要为晚育而担心 / 026

Part 02

三四十岁的女性需要制定怀孕计划 / 028

01 年纪越大，怀孕越需要计划 / 030

不做计划就怀孕的危险性 / 030
计划怀孕的必要性 / 031
子宫环境会对孩子一生的健康产生影响 / 031

02 自然怀孕的条件 / 032

为怀孕做好身体和环境准备 / 033
怀孕前需确认的危险因素 / 033

03 培养正确的生活习惯 / 034

酒——计划怀孕前一定要戒掉 / 035
烟——吸烟使怀孕成功几率下降一半 / 036
咖啡因——要有节制地摄入 / 037
注意发烧高热 / 038

04 孕前检查营养状态 / 039

自然怀孕所必需的各种营养元素 / 040

3040 special 有助于自然怀孕的菜谱 / 043

05 努力维持正常体重 / 044

合适的体重如何计算 / 045
体重过轻，女性不孕的风险也高 / 046
男性肥胖也是不孕的原因 / 047

06 运动有助于提升备孕状态 / 047

运动有利于怀孕的理由 / 048
有利于怀孕的运动和不利于怀孕的运动 / 048

07 有利于怀孕的做爱方法 / 050

多久一次合适呢 / 050
什么时候合适 / 051
不利于怀孕的洁癖——性生活后马上洗澡 / 051
性生活的障碍——阴道干燥症 / 052
勃起障碍和射精障碍 / 052

08 计算排卵期，找出最合适的受孕时机 / 053

女性月经周期 / 054
无排卵和过排卵 / 055
计算排卵期 / 055

09 心情平和地等待 / 057

Part 03

三四十岁女性怀孕前必须做检查 / 060

01 选择适合自己的医院 / 062

选择医院时需考虑的因素 / 062

各种医院的特点 / 063

各类医院的优点和缺点 / 064

02 事先对身体进行检查 / 065

孕前问诊 / 065

女性需接受的检查项目 / 066

男性需接受的检查项目 / 068

选择性检查项目 / 069

为了顺利怀孕一定要做的检查 / 069

03 需要控制疾病 / 070

影响怀孕的慢性病 / 071

可以通过产前检查来确认的潜在妇科疾病 / 073

04 什么情况才去咨询不孕不育 / 077

05 丈夫需要积极参与 / 078

为了健康怀孕和分娩，丈夫需要做的事 / 079

Part 04

治疗不孕可提高怀孕几率 / 082

01 怀孕和不孕不育 / 084

女性不孕的原因 / 084

男性不育的原因 / 086

其他原因 / 087

02 不孕检查是这样的 / 088

问诊 / 088

女性不孕检查 / 088

男性不育检查 / 090

03 不孕不育治疗 / 091

不孕不育治疗到底有多大效果 / 091
女性不孕治疗 / 092
男性不育治疗 / 093

04 不孕不育治疗开始前 / 095

仔细考虑 / 095
心态保持平和 / 096
对自己有怀孕机会心怀感恩 / 096
听从专家的意见 / 097
考虑经济负担能力 / 098
充分利用政府支持政策 / 098

Part 05

助产技术 / 100

01 诱导排卵 / 102

诱导排卵的方法 / 102
费用 / 103
成功率和案例 / 103

02 人工授精 / 104

人工授精的方法 / 104
费用 / 104
成功率和案例 / 105

03 体外受精 (试管婴儿 IVF) / 106

试管婴儿的方法 / 106
费用 / 108
成功率和案例 / 108
试管婴儿技术Q&A / 110

04 显微受精 (ICSI) / 112

实施显微受精技术的对象 / 112
成功率 / 113
危险性 / 113

05 低温保存 / 114

06 其他的辅助生育技术 / 115

配子输卵管内移植 (GIFT) / 115

精子细胞直接注入卵子内 / 116

辅助孵化技术 / 116

07 精子和卵子捐赠 / 116

3040 special 需要周围人的热切关怀 / 118

Part 06

我怀孕了 / 120

01 预知怀孕的信号 / 124

完成受精是项艰难的过程 / 124

这些都是怀孕的信号 / 125

确认怀孕的诊断方法 / 126

计算预产期 / 127

02 不同阶段的产前检查 / 129

三四十岁女性产前检查 / 130

第一次检查 / 130

怀孕11~14周：早期是能确认是否畸形的时期 / 131

怀孕16~18周：进行染色体异常检查的时机 / 133

怀孕20周：确认胎儿是否有问题，确认胎动 / 134

怀孕24~28周：体重和营养状态检查 / 135

怀孕30~36周：检测胎儿生长速度和是否危险 / 136

怀孕37周以后至分娩：为分娩做准备 / 136

需要事先了解的畸形类型 / 136

神经停滞能预先检查出来吗 / 137

如有胎儿染色体异常先例，再次妊娠发病率为多少 / 138

03 怀孕初期 (1~14周) 的健康问题 / 139

保证充足营养，服用叶酸 / 139

克服孕吐 / 140

预防流产 / 140

怀孕初期这样生活 / 141

04 怀孕中期（15~28周）的健康问题 / 142

服用补铁营养素 / 142
预防早产 / 144
预防妊娠中毒症 / 145
怀孕中期这样生活 / 146

3040 special 预防妊娠纹的按摩手法 / 148

3040 special 缓解手脚麻木和浮肿的按摩手法 / 150

3040 special 为哺乳做准备 / 151

05 怀孕后期（29~40周）的健康问题 / 152

密切关注胎儿变化 / 153
臀位分娩 / 154
怀孕后期应急情况——如发生下面问题马上去医院 / 154
怀孕后期这样生活 / 155

06 双胞胎或多胞胎妊娠 / 157

多胞胎妊娠的产前安排 / 157
染色体异常和胎儿畸形 / 158
小心早产 / 158
自然分娩可能吗 / 159

07 孕期正确服药 / 159

怀孕时一定要避免的药物 / 160
怀孕时服用药物的原则 / 160
常见误解1 怀孕时绝对不能服用药物 / 161
常见误解2 怀孕时绝对不能接受X射线检查 / 162

08 怀孕中需要密切关注的疾病 / 162

慢性高血压 / 163
糖尿病 / 163
甲状腺疾病 / 164
肥胖 / 164

09 孕期需要特别注意早产和流产 / 165

早产 / 165

流产 / 166
流产的原因 / 167
流产的种类 / 169

10 经过艰难思索选择人工流产 / 170

人工流产是什么 / 171
当今社会生女孩比男孩好 / 172

11 怀孕期间如何补充营养 / 172

科学搭配 / 173
摄取优质营养素的方法 / 173
孕期必需的营养成分 / 175
必需脂肪酸，欧米伽3和欧米伽6 / 178

3040 special 10月怀胎满分营养食谱 / 180

3040 special 10月怀胎满分营养食物 / 182

12 孕期体重管理 / 183

孕妇的大敌——肥胖 / 183
适当地增加体重 / 184
孕妇的饮食影响孩子健康 / 185
孕期有助顺产的各种运动 / 186
适合孕期的运动 / 186
孕期应避免的运动 / 187
孕期运动原则 / 187

3040 special 助产操 / 188

13 孕期影响孩子智商的因素 / 192

14 孕期如何安排职场生活 / 194

孕期职场指南 / 194
灵活利用产假 / 195

3040 special 孕期各阶段的胎教 / 196

15 怀孕期间出现的症状和对策 / 198

怀孕初期的主要症状和对策 / 198

怀孕中期的主要症状和对策 / 200

怀孕后期的主要症状和对策 / 201

16 孕期日常生活Q&A / 203

3040 special 克服妊娠抑郁症 / 209

Part 07

分娩和产后调理 / 210

01 分娩过程 / 213

分娩的信号 / 213

遇到下列情况，应去医院 / 214

过了预产期还没有阵痛怎么办 / 215

分娩过程 / 215

3040 special 减轻阵痛的姿势 / 216

分娩时的危急情况 / 219

分娩后的危急情况 / 223

02 自然分娩和剖宫产 / 225

自然分娩的优缺点 / 226

自然分娩的正面作用 / 227

剖宫产的优缺点 / 228

必须剖宫产的情况 / 228

高龄孕妇一定要剖宫产吗 / 229

各种分娩方法 / 230

03 产后身体的变化和产后问题 / 233

身体的变化 / 233

产后需接受的妇科检查 / 235

产后问题 / 236

04 高龄产妇的产后调理 / 238

- 传统坐月子的原理 / 239
- 坐月子的食物 / 239
- 产后调理的方法 / 240
- 剖宫产的产后调理 / 241
- 产后调理在哪儿进行合适 / 242

05 挑战母乳喂养 / 244

- 母乳喂养是最好的选择 / 244
- 母乳喂养的要领 / 246
- 母乳喂养失败的情况 / 249
- 发生这样的情况怎么办 / 250
- 上班族妈妈须知 / 252

06 产后减肥 / 253

- 产后运动注意事项 / 253
- 产后减肥什么时候开始以及如何进行 / 254

3040 special 产后减肥操 / 255

07 产后夫妻生活和避孕 / 258

- 产后夫妻生活须知 / 258

3040 special 克服产后抑郁症 / 260

后记 妈妈健康了，孩子才健康 / 262

PART 01

30+、40+，怀孕的真实与误解

我39岁，算不上年轻了，去年结婚，说起来现在还算是新媳妇儿。本来我不想这么晚结婚，不过紧张的工作和没有约束的单身生活让时间过得很快，眨眼间就38岁了。都说无论谁都会找到属于自己的另一半，在去年我遇到了合适的对象就是我老公，顺应父母的意思，就结婚了。