

专家指导版

中国关心下一代家长教育工程 指定用书 中国家长教育研究所 推荐读物

江苏卫视幼教频道 特别推介

PCbaby
龙宝宝网

网络支持

sina 新浪亲子

网络支持

30 几岁 准妈妈

怀孕、分娩、产后护理全程指导



于松

主编

北京妇产医院产科副主任 主任医师
首都医科大学副教授 硕士生导师

资深妇产专家20多年临床经验全面总结

**专门解决高龄准妈妈的孕产困惑！
30几岁也能轻松孕育健康、聪明宝宝**

一书在手，孕、产、育全程无忧！！

华夏出版社

30 几岁 准妈妈

怀孕、分娩、产后护理全程指导

于松◎主编



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

30几岁准妈妈怀孕、分娩、产后护理全程指导/

于松主编. —北京: 华夏出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5080-7656-0

I. ①3… II. ①于… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715.3②R714.3③R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第123646号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

30几岁准妈妈怀孕、分娩、产后护理全程指导

作 者: 于 松

责任编辑: 黄珊珊 陈素然

装帧设计: 亿点印象

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 三河市华业印装厂

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 270千字

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-7656-0

定 价: 38.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

30岁准妈妈的常见烦恼

常见烦恼		专家支招	索引
备孕	大龄女性的妊娠风险	大龄妊娠容易导致流产、早产，胎儿畸形等，妊娠期出现异常情况（如妊娠高血压综合征，妊娠糖尿病等）的几率也较高。但大龄妊娠并不等于高危妊娠，年龄不是问题，调养才是关键，生理和心理健康比年龄更重要。	P10
	需暂缓受孕的情况	流产、引产或生产之后；患慢性病长期服药者；口服避孕药者；接受放射治疗或接触有害物质后；有病毒感染者，如育龄妇女感染梅毒、弓形虫、风疹、巨细胞病毒、单纯疱疹等病毒的；醉酒后；不良情绪状态下；过度劳累；大量吸烟后；营养不良者。	P28
	女性孕前需做的检查	孕前检查最好在孕前10个月到1年的时间进行。除了一般的体格检查，最好还能做血常规检查、尿常规检查、心电图、胸部X线检查、病毒及弓形体筛查、性传播疾病检测、乙肝两对半检查等。	P29
	远离不良生活习惯	好的生活习惯可以帮助女性克服年龄障碍，让卵子“永葆青春”：不滥用避孕药，不抽烟、不喝酒，避免多次流产，经常站起来走走，不熬夜、有规律地作息。	P34
	备孕期的饮食宜忌	备孕女性要注意饮食多样化，并避免饮食污染。具体来说，备孕女性宜多食用五谷杂粮、海产品、时令水果等，不宜饮用咖啡，不宜多吃胡萝卜、烤牛羊肉等。	P49

常见烦恼		专家支招	索引
孕 期	如何确定自己怀孕了	如果停经超过一周，体温上升，或在早晨起床后，有恶心、反酸、食欲不振、挑食等现象，就要考虑怀孕的可能了。可用早孕试纸检测，或到医院进行尿检或抽取静脉血进行HCG浓度的检查。	P72
	如何避免出生缺陷	为保证优生优育，医学上对孕前、孕中、产后都会采取科学、合理的干预机制。一级干预：婚前检查和婚前咨询，孕前检查和孕前咨询，叶酸和多种维生素干预。二级干预：产前筛查，产前诊断，胎儿宫内治疗，终止妊娠。三级干预：新生儿筛查，畸形矫治。	P84
	何时产检	一般情况下，孕妈妈在怀孕12~13周去医院进行第一次系统的产前检查。但是建议大龄准妈妈提前到医院进行第一次产检，以排除染色体异常，特别是患有唐氏症的可能性。	P89
	如何缓解孕吐	可多食用西红柿、杨梅、石榴、樱桃、葡萄、橘子、苹果等新鲜的蔬菜和水果，它们不但香味浓郁，而且营养丰富。还可减轻孕吐，保持妊娠期精神的愉快、营养的充足。另外，孕早期还可通过饮食清淡、少食多餐、多喝水，以及多吃一些饼干、面包等缓解孕吐的小零食等方法，来缓解孕吐。	P101
	如何预防先兆流产	1.注意劳逸结合，保持精神愉快。这是预防先兆流产的重点。2.禁止性生活。3.保持外阴清洁，注意生殖道炎症。4.不做增加腹压的负重劳动，如提水、搬重物等。	P115

常见烦恼		专家支招	索引
孕 期	大龄孕妇 常见问题	大龄准妈妈在孕早期（0~3个月）需注意先兆流产、孕期口臭、孕期感冒、妊娠高热、孕期头痛等。到了孕中期（4~7个月），大龄准妈妈的常见病症有皮肤过敏瘙痒、孕期贫血、孕期便秘、妊娠腹泻等。孕晚期（8~10个月）的常见问题有下肢水肿、妊娠烧心、口干上火等。	P114 P153 P193
	孕期饮食 方案	孕早期要保证热量、蛋白质、脂肪酸的供给，摄入充足的维生素，均衡营养，少量多餐。孕中期要在均衡、全面饮食的基础上，适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类的摄入量。孕晚期忌大补，忌高盐、高脂肪食品。	P95 P141 P175
	孕期运动 怎么做	孕期运动要慢，孕早期适合的运动项目有散步和游泳。孕中期适合的运动项目有散步、游泳、健身球、慢舞、广播操、孕妇瑜伽等。孕晚期可进行一些有利于分娩的伸展运动。	P104 P145 P185
	孕期胎教 怎么做	常用的胎教方法有：音乐胎教法，语言胎教法，抚摸胎教法和光照胎教法。孕中期是胎教的最佳时期。此时，胎儿的中耳发育已经完成，能听到外界的音乐、噪声等。并且，胎儿对来自外界的光线、触动等单一刺激反应也更加敏感。	P109 P149 P189
	如何预防 早产	1.定期做产前检查。2.戒烟戒酒，减少或禁止性生活。3.加强会阴部卫生保健。4.保证孕期营养，多吃含蛋白质丰富的鱼、肉、蛋及豆类食品，多吃新鲜蔬菜及水果。5.保持心态平和、情绪稳定。孕妇心理压力越大，早产发生率越高。	P179

常见烦恼		专家支招	索引
分 娩	入院前的准备工作	提前选择好分娩医院。备好待产包。充分进食，补充体力。另外，初产妇整个分娩过程一般需要12~16个小时，所以出现分娩征兆时大龄准妈妈不要慌乱，先冷静地准备东西。如果没有破水，可以从容地洗一个澡。因为一般进了医院洗澡比较费劲，即使能洗也没有家里方便。	P200
	如何判断临产征兆	正常妊娠者的六大产前征兆：有规律的宫缩；见红；破水；便意感；异常胎动，比如胎动次数明显减少或胎动消失时，必须马上去医院；异常胎心。	P205
	需提前入院的情况	孕妇患有内科疾病如心脏病、肺结核、高血压、重度贫血等；经医生检查确定骨盆及软产道有明显异常，不能经阴道分娩者；中、重度妊娠高血压综合征，或突然出现头痛、眼花、恶心呕吐、胸闷或抽搐者；胎位不正，如臀位、横位，多胎妊娠的；经产妇有急产史者；有前置胎盘、过期妊娠者。	P208
	自然分娩还是剖宫产	很多大龄产妇及家属认为大龄顺产会有一定困难，认为剖宫产比自然分娩更安全。其实，“产道是否正常，宫缩力量是否足够，胎儿大小是否正常”才是判断产妇是采取顺产还是需要剖宫产的三大标准，年龄不是最主要的因素。	P211
	孕妇临产前的“七忌”	一忌怕，二忌急，三忌粗心，四忌累，五忌忧，六忌懒，七忌饥饿。	P220

常见烦恼		专家支招	索引
产 后	产后饮食 宜忌	产后饮食宜遵循精、杂、稀、软四大原则，忌吃辣，忌吃酸，忌吃太咸，忌吃生冷，忌多吃味精，忌饮茶，忌吃煎炸食品和甜食等。	P237
	得了乳腺炎 怎么办	乳腺炎多半是因为奶水未排空、乳头感染所致。发生乳腺炎时，产妇要勤给孩子喂奶，让孩子尽量把乳房里的乳汁吃干净。当乳腺局部化脓时，患侧乳房应停止哺乳，并以常用挤奶的手法或吸奶器将乳汁排尽，促使乳汁通畅排出。与此同时，仍可让孩子吃另一侧健康乳房的母乳。	P262
	如何照顾 宝宝	护理新生儿要注意以下几点：1.为预防感染，新生儿的卧室应尽量减少探望，在接触和护理新生儿时要认真洗手，在脐带未脱落前，要护理好宝宝的脐带。2.新生儿居室温度应保持在22℃~24℃，昼夜温差不宜太大。3.最好母乳喂养。4.新生儿肝、肾功能不佳，不宜自行用药。	P281
	新生儿洗澡 注意事项	给新生宝宝洗澡需要注意以下几点：1.在喂奶前的1~2小时进行，以免宝宝洗澡的时候吐奶。2.在脐带未脱落前，要上下身分开洗。3.不要让水流进宝宝耳朵里。4.洗脸时要保护宝宝眼睛。5.洗澡时间应控制在3~5分钟内。	P286
	宝宝不宜 洗澡的情况	三种情况下宝宝不宜洗澡：1.新生婴儿抵抗力较低，因此，当宝宝患病时就不宜洗澡了。2.宝宝出现皮肤感染、水疱、溃烂及湿疹等皮肤病时不宜洗澡。3.宝宝刚打完预防针时，也不要洗澡。	P288

文中图表·索引

图表	索引	图表	索引
大龄产妇日益增多的原因	P4	遗传咨询的对象及内容	P85
分娩前要做的产前诊断	P14	孕早期的主要检查项目	P90
需暂缓受孕的情况	P28	孕妈妈早期饮食原则	P96
女性孕前需检查的项目	P30	实施胎教的三大原则	P111
父母会遗传给孩子什么	P33	孕期感冒注意事项	P119
如何延缓卵子老化	P34	孕期的理想体重增加幅度	P126
孕前自查体内毒素	P37	孕中期的主要检查项目	P134
常见的排毒方式	P38	看懂B超报告单	P137
孕前六大负面心态	P43	五招缓解孕晚期腰背酸痛	P164
孕前女性饮食原则	P46	孕晚期的主要检查项目	P169
孕前女性常见的营养隐患	P48	孕晚期的饮食禁忌	P177
备孕期饮食中的潜伏“杀手”	P49	阅读胎教注意事项	P191
孕前女性宜吃食物	P50	过期妊娠的危害	P209
叶酸含量高的食物	P54	会阴侧切术后护理要点	P216
叶酸过量危害	P55	常见的三大月子饮食误区	P240
有助于健康怀孕的小经验	P59	产后宜忌口的食物	P241
怀孕的征兆	P73	产后宜吃的蔬菜、水果	P252
调适不良情绪的方法	P81	宝宝产生红臀的诱因	P292

前言

年龄不是问题，调养才是关键

随着社会经济的发展，越来越多的女性取得事业成功。但她们的生育时机也一拖再拖，不知不觉中已经加入到了“大龄孕产妇”这支日益发展壮大的队伍。面对这场迟来的孕育约会，很多人担心年龄大了不容易怀孕，会增加胎宝宝畸形的危险，担心分娩比年轻妈妈们更艰难……那么，大龄孕产到底有哪些需要特别注意的事项呢？怎样才能轻松、平安、顺利地度过孕育小宝贝的这段生命历程呢？

在多年的临床实践中，我发现，大龄孕产妇确实是一个特殊的群体，需要给予特别关注。她们和大多数年轻的准妈妈一样对宝宝充满憧憬，但她们对初次生育的担心更多，心理压力更大。的确，当女人超过了30岁再要孩子，就需要接受比年轻孕妇更多的检查；而且相比较而言，大龄女性孕期更容易出现并发症，如妊娠高血压、妊娠糖尿病等，疲劳、便秘、水肿、上火等综合征也更加明显。另外，大龄产妇的产程也比年轻产妇的时间长，剖宫产率也大大提高，产后恢复时间也大大增长……诸如此类，都会导致大龄孕产妇更加紧张和焦虑。

但是，大龄产妇虽然跟普通产妇有一些差别，但只要了解这些差异，并给予身体更多关注，了解基本的孕产知识，大龄孕产妇也可以和年轻妈妈一样，达到母子健康平安的目标。另外，与年轻妈妈相比，大龄孕产妇

更清楚呵护身体和保养对于优生优育的重要性，对于收集有关妊娠分娩的信息也更加积极。同时，随着年龄的增长和社会阅历的增加，大龄孕产妇对很多事情也更加淡定和从容，而这也减少很多不必要的孕期焦虑。

本书是专门为大龄准妈妈量身定做的怀孕指南，用简朴实在的语言，重点向大龄准妈妈和准爸爸们介绍一些大龄孕妇孕产期可能会“遭遇”到的实际问题，介绍一些孕期危险因素及其可能带来的不利情况，以及应该如何去看待和预防，以降低出生缺陷和其他不良妊娠结局的发生率。具体来说，本书内容囊括孕前准备、孕期检查，孕期妈妈的心理、生理变化，孕期营养、胎教，可能的并发症，孕期的检查重点，分娩的注意事项和心理、生理准备，产后恢复及新生儿护理等方方面面的知识要点，以帮助大龄妈妈随时掌握胎儿与母体的身体变化、相关注意事项等，给予大龄妈妈及家人孕育健康宝宝的最佳建议与叮咛。

另外，需要提醒广大女性的是，虽然在30岁以后受孕难度增加，但只要备孕充足，小心呵护，大多数夫妇最终都能成功受孕分娩，生下健康聪明的宝宝！

在编写此书的过程中，我尽可能用浅显、朴实的语言，为大龄女性的孕产带来更加严谨和科学的指导方法。希望本书能成为30几岁准妈妈的良师益友，伴随您度过孕育中的每一天。

于松

目 录

CHAPTER 1 年龄不是问题

01	“大龄妈妈”渐成趋势.....	002
	女性的最佳生育年龄.....	002
	男性的年龄对生育有无影响.....	002
	多大年龄算大龄产妇.....	003
	生理和心理健康比年龄更重要.....	004
02	“大龄”也有优势.....	006
	父母孕育心态更成熟、更富有爱心.....	006
	工作稳定，经济上更宽裕.....	007
	家庭关系稳定，做好了要孩子的准备.....	007
	丰富的阅历可以使子女得到更好的教育.....	008
	大龄妈妈更年期延后到来，更长寿.....	009
03	大龄孕妇不等于高危妊娠.....	010
	大龄女性的妊娠风险.....	010
	正确认识高危妊娠.....	011

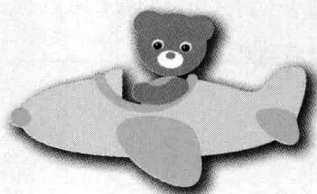
大龄女性，孕还是不孕.....	012
大龄妊娠必做的准备工作.....	013

04

大龄怀孕依然好处多多.....	015
预防生殖器疾病，减少妇科疾病.....	015
告别痛经及月经不调.....	016
减少乳腺问题.....	016
股骨更加强壮.....	016
增加人生经历，体验创造生命的幸福感.....	017
推迟更年期，延缓衰老.....	017
有利于家庭和睦，增进夫妻感情.....	018

05

工作、孩子可以两不误.....	019
怀孕对工作的影响.....	019
要工作，还是要孩子.....	020
把怀孕当作事业的中转站.....	020



CHAPTER 2

孕前准备好，好“孕”自然到

01	大龄女性需要有“备”而“孕”	024
	孕前免疫，生个健康宝宝	024
	选择最佳受孕季节	025
	维持身体健康，以免暂缓受孕情况的发生	026
02	孕前检查是怀孕的必要“通行证”	029
	大龄女性孕前需要做十项检查	029
	大龄男性也要做孕前检查	031
	遗传咨询，备孕夫妻莫忽视	032
03	大龄女性孕前实施的“清规戒律”	034
	好的生活习惯可以延缓卵子的老化	034
	大龄女性身边潜伏的“备孕杀手”	035
	想怀孕，先排毒	036
	准备怀孕，千万别乱吃药	039
04	大龄女性要好孕，请先调“心”	041
	想“孕”气充沛，孕前心理准备很重要	041
	克服孕前的负面心理状态	042
	孕前减减压，好“孕”就降临	044
05	孕前需注意的饮食宜忌	046
	大龄女性孕前饮食原则	046

孕期女性常见的营养隐患.....	047
孕前宜多吃的食物.....	049
想怀孕，微量元素不可少.....	050

06

小小叶酸——大龄女性莫忽视.....	052
--------------------	-----

备孕女性为什么要补叶酸.....	052
应补多少叶酸，在何时补叶酸.....	053
叶酸是食补好，还是药补好.....	054
补充叶酸过量对身体有害吗.....	054

07

孕前运动好处多.....	056
--------------	-----

孕前男女最适合的运动项目.....	056
备孕女性的三个有针对性的运动.....	058
孕前静瑜伽，孕出聪明宝宝.....	059

08

给未来准爸爸的特别提醒.....	061
------------------	-----

孕前保健，丈夫不容忽视.....	061
备孕男性的三大饮食隐患.....	062
备孕男性必须要摄入的五大类食物.....	063
十招让精子“精”起来.....	064

09

掌握最佳怀孕时机，事半功倍.....	066
--------------------	-----

精子该怎样与卵子约会.....	066
合理避开“黑色”受孕期.....	067
自测排卵日期——让最鲜活的卵子与精子“相吻”.....	068
不孕的秘密.....	069

CHAPTER 3

孕早期(0~3个月): 创造一个美好的开始

01	受孕成功了.....	072
	如何确定自己怀孕了.....	072
	如何辨别“假性怀孕”.....	073
	怎样推算预产期.....	074
02	准妈妈与胎宝宝的变化.....	075
	孕早期胎宝宝的成长.....	075
	孕早期准妈妈的身体变化.....	076
	孕早期准妈妈着装“攻略”.....	077
	如何选择防辐射服.....	078
03	孕早期准妈妈的情绪反应.....	079
	孕早期的情绪变化.....	079
	如何调试孕早期不良情绪.....	080
	十招助准妈妈度过“多事”孕早期.....	081
04	产前诊断可有效避免出生缺陷.....	084
	哪些孕妇必须做产前排畸诊断.....	084
	哪些孕妇需要做遗传咨询.....	085
	大龄准妈妈需要做的五大产前诊断.....	085
05	做好定期产检是第一要务.....	089
	大龄准妈妈孕早期产检的时间安排.....	089
	大龄准妈妈需要提前产检.....	090
	孕早期必做的检查项目.....	091

第一次产检可能遇到的问题.....	093
-------------------	-----

06 孕早期，大龄准妈妈的饮食宜忌.....	095
准妈妈需要的九大营养.....	095
大龄准妈妈孕早期营养食谱.....	097
孕妇饮食禁忌.....	099
如何应对早孕反应.....	101
缓解早孕反应的饮食方案.....	102

07 孕早期，大龄准妈妈的运动方案.....	104
准妈妈早期运动益处多.....	104
散步——大龄准妈妈孕早期的最佳运动.....	105
爱游泳的准妈妈可以将游泳坚持到足月.....	106
孕早期运动的注意事项.....	107

08 胎教，让你拥有一个聪明宝宝.....	109
胎教，要从宝宝到来的第一天开始.....	109
常用的胎教方法有哪些.....	110
孕期胎教重点.....	111

09 孕早期，大龄准妈妈常见问题及对策.....	114
宫外孕.....	114
先兆流产.....	115
孕期口臭.....	116
孕期感冒.....	118
妊娠高热.....	119
孕期泌尿类病症.....	120
孕期头痛.....	120
准妈妈缺钙.....	121
孕期乳房保健.....	121