

孕前小百科（一）

王小未 主编

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　　录

年龄与妊娠.....1
丁克家庭反悔宜早不宜迟.....1
如何做个开心的大龄妈妈.....4
30 岁怀孕优劣一道槛.....6
如果你三十岁以后怀孕.....8
怀孕年龄与痴呆儿有何干.....9
35 岁生孩子安全吗.....10
做大龄妈妈要注意的事项.....15
怎样避免痴呆儿的出生.....16
30 岁是怀孕优劣一道槛吗.....17
三十以后怀孕有多危险.....19
高龄妊娠有界限.....21
假如你 30 岁以后才怀孕.....23
什么年龄生的孩子最聪明.....25
大龄母亲生才子吗.....26
父亲年龄大胎儿易流产.....27
父亲年龄与先天畸形.....27
高龄产妇的孕前准备.....29
“白领”女士最佳孕育期.....29
高龄初产风险大.....30
晚育问题多.....31
大龄母亲对子代的影响.....31
三十岁以后怀孕的危情.....32
孕育宝宝何时好.....34
高龄妇女对生育有什么影.....35
妊娠的最佳年龄.....35
大龄母亲对子代的影响.....36

话说三十岁以后怀孕会怎样 37
什么年龄的父母生的孩子最聪明 38
优生应从“优选”开始 39
疾病与妊娠 40
性事不和谐也可以导致不孕 40
特殊情况妇女何时怀孕好 41
女性久坐易导致不孕症 42
多年不孕竟是更年期提早到 43
宫颈炎电疗会影响生育吗 44
乙肝感染者不宜怀孕情况 45
女性过度减肥影响生育系统 46
不育夫妇在生活中注意 47
母亲患癌能否传给胎儿 47
“女儿痨”的婚与育 49
哪些女性易发生宫外孕 50
远离疾病再生育 51
小心吃出不育症 53
老公不育的新杀手 53
跨过不孕障碍 55
嗜酒是否会遗传 59
病后避孕不能回避的话题 60
心脏瓣膜置换后能否做妈妈 62
癫痫妇女能怀孕吗 63
几种可遗传的贫血 65
乙肝病毒携带者能怀孕吗 67
患了妇科病能怀孕吗 68
不孕先查原因别忙着吃药 68
狼疮患者孕期注意 69

远离畸形胎儿 70
女性不孕症原因 72
抗癫痫药物易致胎儿畸形 73
近视会遗传吗 74
肾炎患者不要怀孕 76
丙肝患者可以孕育吗 76
怀孕前应治疗哪些疾病 77
女性性功能障碍与受孕 78
高血压妇女不宜怀孕 78
患哪些病不宜受孕 79
有些人可结婚但不宜生育 79
老公有病，宝贝要选择性别 80
阴道炎会增加流产风险吗 81
不孕症由哪些原因引起 81
卵巢不佳影响着不孕、早期流产 82
哪些情况需警惕宫外孕 85
不孕症由哪些原因引起 86
宫颈炎电疗会影响生育吗 87
遗传病的基本知识 88
三种性畸形遗传病 89
哪些遗传性疾病会传给下一代 90
哪些妇女需警惕宫外孕 92
怀孕前应治疗的疾病 93
得了肺结核可以怀孕吗 95
表面抗原阳性如何做妈妈 96
妊娠会使腹部的手术疤痕裂开吗 97
哪些孕妇易怀畸形儿 98
身患六种疾病期间不宜妊娠 99

营养与保健 100
孕前要做好的营养准备 100
饮茶有益于妇女受孕 101
孕期饮食有何营养要点 101
怀孕期间注意要点 103
怀孕前做好营养准备 104
怀孕前的准备：饮食排毒 105
孕前营养准备好 106
母亲补充维生素子女少患肿瘤癌 107
夏日，孕前营养准备好 108
孕前及时调整营养结构 109
你最想知道的八个受孕问题 110
理想的怀孕体重是多少 113
指甲油用多了影响生育 114
为宝宝准备健康的妈妈 116
食物帮你先排毒后怀孕 117
妊娠试纸自测要谨慎 118
孕前须防阴道炎 119
孕前需要做哪些准备呢 119
环境污染致多胞胎 121
准妈妈请远离舞厅 122
生健康宝宝要提前做好准备 123
烦恼也能影响妇女生育 126
新车污染影响生育 127
白领女性孕前须知 128
饮茶有益于妇女受孕 129
准备生宝宝了 130
母亲吸烟殃及孩子 131

需要全本请访问 www.ertongbook.com

父母体形关系孩子健康 133
多吃胡萝卜小心不孕 133
手指长度揭示生育能力 134
月经量影响生育 134
食用维生素会增加怀孕机会 136
“无序”生活招来的不孕 136
生子不再“稀里糊涂” 137
人之初“性”本妙 138
怀孕前后你周围的危险 141
与孕育有关的 5 大环境 143

年龄与妊娠

丁克家庭反悔宜早不宜迟

高龄怀孕不仅难生健康宝宝，还会危及自身健康

一项调查显示，在高龄产妇中，有相当一批人是原来不准备要孩子的“丁克家庭”反悔了，这些婚后迟迟不肯生子的夫妻人到中年时，因为种种原因又想要个孩子了。其中有些是因为事业已经稳定，感觉两个人的生活有些单调，也有一些是看着别人的孩子喜欢得不得了，于是高龄准妈妈随之增多。虽然现在很多高科技手段以及先进设备可以帮助高龄产妇生下健康宝宝，但北京女子医院妇产科主任医师迟闺珠教授仍然明确表示，不提倡女性在 35 岁以后怀孕,因为高龄怀孕不仅会增加胎儿的危险，同时对母亲身体健康的影响也是很大的。迟教授建议，如果因为工作家庭等原因不能在婚后很快就怀孕生子,怀孕的时间可以适当延长到 30 岁至 35 岁之间，这在一定程度上可以降低高龄生子的危险，产后恢复也会较快。

高龄产妇易难产

迟教授说,一般认为 35 岁以上的初产孕妇为高龄孕妇，也称高危孕妇，此时怀孕产子无论对母亲还是对孩子都存在很多危险,例如出现畸形儿的概率要大大增加，而母亲则很容易难产。

在分娩过程中，宫缩力是否足够对于分娩顺利与否

有着很重要的影响，而高龄产妇不像年轻产妇身体机能那么好，容易出现宫缩乏力，宫缩乏力则会影响胎儿顺利进入产道，从而给生产造成困难。另外，从分娩角度来讲，产妇骨盆越大越好，而骨盆又是由很多韧带牵引的，年轻产妇的韧带弹性好，可以配合扩大骨盆；而高龄产妇的韧带弹性就差多了，生产时骨盆扩大有难度，这同样给孩子进入产道造成难度。医生可能会使用产钳等工具帮助分娩，但是这些“利器”对于胎儿显然是存在危险的，例如造成胎儿颅内出血等。

迟教授介绍，35 岁以上的初产妇医生一般都会建议进行剖腹产，以减少难产的危险。但是从生理角度来说，剖腹产毕竟是病理产，不仅比自然生产产后恢复慢，而且也不利于胎儿的发育。

自然分娩中胎儿在通过产道时会将口中的黏液、羊水等自然吐出，避免出生时吸入体内；而剖腹产则没有这个过程，虽然医生会在胎儿出生后帮助吸出口内的这些液体，但也不是每次都能做到全部吸出，若吸入体内则会引发婴儿的吸入性肺炎。高龄孕妇易患妊娠期综合症

迟教授介绍，高龄孕妇比起 20 多岁的年轻孕妇来说，身体的各项机能都会有所下降。很多高龄孕妇多年紧张地工作学习，身体长期处于亚健康状态，潜伏的一些疾病平时不易察觉，而在怀孕时就会显现出来，如妊娠期高血压综合症、妊娠期糖尿病、心脏病等，这些疾病有的可以在妊娠期结束后自然痊愈，有些则会一直跟随母亲，还有一些发展严重会危及孕妇生命或是导致胎儿胎死腹中。

妊娠期高血压综合症在高龄孕妇中比较多见，而且

对健康危害也是比较大的。如果母亲在怀孕期间出现高血压，会使胎儿长期在缺氧的环境下发育，这对于胎儿的发育是非常不利的,因为胎儿难以吸收到足够的营养，使得胎儿体重偏轻、身体较弱，出生后不少胎儿都要进行抢救，也不利于孩子以后的发育。医生一般都会对患有高血压的孕妇尽可能地进行治疗，采取各种药物进行控制，实在控制不了，就要进行引产，因为高血压一直发展下去，孕妇有可能出现脑血管意外或是脑出血，有的可能发展到抽风的程度，这些都会危及孕妇生命，所以只有终止妊娠。

妊娠期心脏病和糖尿病在高龄孕妇中发生率也是比较高的。怀孕后身体体液会增加，心脏的负担也会成倍增加，如果孕妇在怀孕前心脏功能就不是很好，那么怀孕很可能造成其心脏不适增加。高龄孕妇出现妊娠期糖尿病的概率也较高，一是随年龄增长机体糖耐量有所降低；二是进入中年前后，孕妇易发生肥胖，肥胖本身就是构成糖尿病的独立危险因素。妊娠期糖尿病容易孕出超大儿，胎儿出生后也可能出现低血糖。

迟教授说，这些疾病都会随着孕期检查发现，因此孕妇一定要定期进行检查，高龄孕妇最好在怀孕前就先进行一次有针对性地检查，可以在一定程度上避免这些妊娠期疾病的出现。高龄孕妇心理负担也会加重

高龄怀孕对母亲身体的危害还包括心理上的。因为很多高龄怀孕的初产妇考虑到自己不像年轻人那样以后还有很多机会，所以对这个宝宝会非常宝贝，这无疑就会加重孕妇的心理负担，使其精神过于紧张，从而影响到血液流通、液体吸收以及体液的激素释放等，而这些都能影响到分娩是否顺利，同时影响胎儿的整个发育过

程。这种心理负担也会降低母亲自身的免疫力。

此外，高龄生产对于产后恢复同样不利。因为高龄初产妇一般都是剖腹产，身体各项机能的恢复比自然分娩要慢，子宫恢复原状同样也慢，而女性很关注的身材、皮肤等，同样不如年轻产妇恢复快。同时，高龄产妇的精力和体力也都不如当年，对于哺育宝宝同样也是不利的。

如何做个开心的大龄妈妈

过去，女人在 30 岁以后怀孕并不多见。因为，晚孕对母亲和胎儿来说都不是太明智的选择（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）。而现在，30 岁以后才准备当妈妈的职业女性多了起来。

想在事业有成后，再做个幸福的妈妈，最重要的是了解自己，把握身体机能衰退前的最佳时间。有些妇产科医生认为，女人建立家庭的最晚年龄为 35 岁。因为年龄会增加不孕的可能性。如果女人怀孕过晚，就有可能遇到不孕及流产等问题。

拒统计，二十几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%。如果她的丈夫已经超过 30 岁，怀孕就会变得更加困难，因为 40 岁以后的男人生育能力已经开始减退。

除了不孕，推迟怀孕的女性最担心的是流产。30 岁出头的孕妇大约有 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

后，有一半的孕妇存在流产的危险。

二十岁出头的孕妇大约有 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 岁以后，将有一半的孕妇有流产的危险。

由于高龄产妇的宫颈一般比较坚韧，开宫口慢，自然生产困难，所以剖腹产在高龄产妇中更加普遍。随着医学技术的发展,剖腹产手术已比以前有了很大的提高，因此，进行剖腹产的高龄产妇不需要太多顾虑。

对于高龄产妇来说，最可怕的就是生育一个有残疾的婴儿，母亲的高龄会增加婴儿先天性缺陷和无法存活的可能性。但幸运的是，胎儿期诊断的技术正在提高，现在医生们已经可以在怀孕前八个月及时发现许多引起先天性缺陷的遗传异常。有些情况可以在出生前或分娩后进行及时治疗。

高龄产妇要生下健康的小宝宝，必须比二十几岁的产妇更加精心地呵护自己和胎儿。就目前来说，如果你想晚些要小孩的话，一定要注意身体的健康，最好定期去看妇产科医生，这样即使推迟怀孕时间，也会少些担心。

何时请产假

有些孕妇在即将临盆前才请产假，然而大部分医生认为，大龄孕妇自妊娠 32 周以后就不宜再工作。这个时候，孕妇的心脏、肺脏及其它重要器官必须更辛苦地工作，且对脊柱、关节和肌肉形成沉重的负担。此时，应尽可能让身体休息。

享有生育权

保住饭碗

与老板或工会主席讨论请产假和工资等问题。在进

需要全本请访问 www.ertongbook.com

行产前检查期间，如果不得不请假，需要事先了解公司是否有不扣薪水的假可请，例如事假或病假。

保证健康

如果你在公司有很长的工作经历，工作环境中有电脑、x 线辐射或需要搬提重物，应该向老板或主管负责人提出更换工作的要求。

另外，目前虽然没有发现女性电脑操员的子代有出生缺陷增加的迹象，但为了安全起见，专家建议：妇女在怀孕期间，不宜长时间、连续不断地进行紧张的电脑操作。

30 岁怀孕优劣一道槛

虽然每个人的情况不尽相同,但是所有过了 30 岁的准妈妈们都面临着同样的顾虑,或者是健康方面的问题,尤其是已过了 35 岁，你会被认为是“高龄产妇”，好像处处充满危险。30 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？

30 岁怀孕的危险确实有

“过了 30 岁,你的身体并不见得会发生巨大的变化，但是这一阶段确实有一些坎儿要过。”一位专家说，“我想 30 岁之所以成为一个神奇的数字,是因为在这个年龄怀上带畸形染色体的孩子的危险性要高于其检测的危险性———尤其是羊水诊断。”他还指出，在 35 岁，怀上带畸形染色体的孩子几率是 1/178,流产的几率是 1/200。过了 30 岁，健康问题也逐渐增多，在此年龄段怀孕的女性尤其需要密切关注，“随着年龄的增长，女性在怀孕的时候容易出现并发症，例如妊娠性糖尿病和流产，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。”专家指出，“到了 40 岁，并发症的危险性甚至会更高。”

年龄也会带来优势

一位 36 岁刚刚怀孕的女性认为：“我现在正处于抚育孩子的最佳时期，事业和经济状况更加稳定，时间刚刚好。”在工作上她们大多数已经积累了很多经验，对如何协调未来的孩子和工作也有清晰的设想。另外，还有以下的优势：

·这个年龄段的准妈妈个性稳定，可以很理性地关注自己和孩子。

·平均来看，30 岁以后怀孕的女性多半已结婚 5 年以上，家庭关系稳定，伴侣也在而立或不惑之年，事业有成，不用说也渴望有孩子的家庭生活。

·虽然你的精力比不上那些年轻的妈妈，但你拥有年轮赐予你的智慧与经验，稳定的经济状况同样会增进你的优越感。

你可能会面临的问题

1．受孕。年龄的增加会给受孕带来一些困难。根据统计，30 岁的女性平均要在 7 个周期后怀孕，比 25 岁的女性多两个周期，因此在受孕这个问题上，不要操之过急。

2．情绪。30 岁的女性已适应自己身体的常态，所以她们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的密切关系，情绪上会有一些波动，先是大喜过望，然后是对未来的恐惧。

3．胎儿出现问题的机会比年轻孕妇多。

4．高龄女性的并发症（如心脏病、高血压、糖尿病等）可能增多，会对母婴产生一定影响。而且，高龄孕妇在整个孕期更易发生妊娠并发症（如妊娠高血压综合征、妊娠期糖尿病等），容易造成复杂的高危状况。

5．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紧张和焦虑。

如果你三十岁以后怀孕

过去一直认为，晚孕对母亲和胎儿来说都不是太明智的选择。如今这种情况已经有了很大的改变。根据一项人口调查，已婚妇女直到 30 岁仍未怀孕、也不放弃要孩子打算的占半数以上。其实，年龄对于女人生育能力没有致命的影响。

推迟怀孕的女性最担心的是流产。30 岁出头的孕妇大约有 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 岁以后，有一半的孕妇有流产的危险。

由于高龄产妇的宫颈一般比较坚韧，开宫口慢，自然生产困难，所以剖腹产在高龄产妇中更加普遍。随着医学技术的发展,剖腹产手术已比以前有了很大的提高。不但麻醉方法已从以前单一的全身麻醉发展到现在的联合麻醉，使病人减少了痛苦，而且手术时间也由以前的一至二小时缩短至现在的几十分钟。因此，进行剖腹产的高龄产妇不需要太多顾虑。

对于高龄产妇来说，最可怕的就是生育一个有残疾的婴儿。的确，母亲的高龄会增加婴儿先天性缺陷和无法存活的可能性。但幸运的是，胎儿期诊断的技术正在

提高。现在医生们已经可以在怀孕前八个月及时发现许多引起先天性缺陷的遗传异常。有些情况可以在出生前或分娩后进行及时治疗。

尽管推迟怀孕不像人们想象的那么危险，但高龄产妇要生下健康的小宝宝，必须比二十几岁的产妇更加精心地呵护自己和胎儿。就目前来说，如果你想要晚些成家，或者晚些要小孩的话，一定要注意身体的健康，最好定期去看妇产科医生，这样即使推迟怀孕时间，也不必担心。

怀孕年龄与痴呆儿有何干

女性生第一胎的最佳年龄是 25－29 岁,最迟也不要晚于 35 岁，因为生育年龄过晚，易生痴呆儿。这种痴呆儿的学名叫先天愚型，又称唐氏综合症，是一种重要的染色体疾病。

先天愚型患儿出生时体重和身长偏低，肌肉松弛无力，特别是头面部，与正常婴儿差别较大。头颅小而圆，鼻子扁平，眼睛细且向外上方倾斜，两眼距离过宽；耳内小，位置低且耳廓畸形；嘴小唇厚，舌头大而向外伸，故又称为伸舌样痴呆。

先天愚型的原因,与其母亲怀孕时的年龄密切相关。大量统计资料表明，在母亲 25－29 岁时发病率为 1/1500，30－34 岁时则为 1/800，35－39 岁时上升为 1/250，40－44 岁时为 1/100，45 岁以上则高达 1/60－1/12。

为什么高年龄孕妇孕育的胎儿易生痴呆呢？因为卵子是由胚胎期生成折原始卵泡发育而成的，在生育年龄

每月成熟一个。随着年龄的增长，卵泡在卵巢中积存的时间也越长，以致使卵泡在染色体发生“老化”，出现衰退。同时，年龄越大，人体包括卵巢所遭受的各种射线和化学污染物的毒害越多，于是遗传物质发生突变的机会也随之增多。这些因素都能导致先天愚型和各种畸形儿的产生。

处在 25－29 岁年龄段的女性，其卵子生机勃勃，生命力旺盛，有利于孕育一个优秀的子女，这种父母年龄上的优生，是优生学的内容之一。

35 岁生孩子安全吗

尽管科学的发展可以让更多的女性安全度过高龄产期，可由于年龄问题导致的产科并发症也是不容忽视的。但许多大龄的孕妇会更积极地配合医生的工作，主动采取保护措施，仍能平安地度过妊娠期并分娩出健康的宝宝。

30 岁怀孕

*皮肤的变化

30 岁怀孕并不会影响你的皮肤的变化。如果你本来就有比较顽固的皮肤问题，孕期的激素分泌并不会使其严重，当然此时你需要停止一切药物。并且要不间断使用除皱霜、保湿露，它们对孕期的肌肤都有很好的保护作用。

*头发会怎样

像皮肤一样，怀孕并不会影响头发的生长。如果你怀孕时，仍然担任压力很大的工作，由于十分疲惫的缘故，那你就有可能面临产后脱发的厄运。因此，怀孕后，

一定要尽量放松自己，同时注意头发的卫生，这和怀孕前是没有区别的。

*体形的改变

当你怀孕时，注意饮食十分重要。只要营养足够的话，就没必要吃得太多，这对以后的恢复有好处。在你每天的饮食中，要减少人工兴奋剂和咖啡、酒、苏打饮料的摄取、多喝水、牛奶以及茶。平衡饮食包括：每日摄取的蛋白质（肉类、鱼、蛋），碳水化合（面、米）和维生素（新鲜的水果、蔬菜），你还应该增加必要的脂肪酸，这些可以从鱼油、坚果、绿色蔬菜中获得。

*产前保健

30 岁以后怀孕，生育不正常婴儿的机会有所增加，所以你应该坚持做常规甲胎蛋白检查。除此之外，其他一切的孕期检查，都不可放松。

*生产

只要你身体健康，在 30 岁生孩子与在 20 岁生孩子是没有分别的。医生会建议你做剖腹产，但每个人的身体状况是不同的,这需要根据身体情况来决定分娩方式。

*产后恢复

精神上：产后身体分泌激素降低，可能会出现不适的症状。许多女性体验过“产后忧郁”，这是一种暂时性的不适应。当你发现难以入睡，对食物没兴趣，感到疲倦或是情绪低沉时，要去看医生，他可帮助你尽快地恢复健康。

体形上：你体形的恢复取决于你产前的身体状况。如果你原本就超出正常体重，产后你的体重一般还会增加更多，而且很难减掉。如果你的体重属于正常范围，适当的运动就可帮助你在短时间里恢复正常。其中骨盆

需要全本请访问 www.ertongbook.com