

<<30几岁如何生好第一胎>>

图书基本信息

书名：<<30几岁如何生好第一胎>>

13位ISBN编号：9787530871430

10位ISBN编号：7530871439

出版时间：2012-8

出版时间：天津科学技术出版社

作者：韩雪

页数：248

字数：260000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<30几岁如何生好第一胎>>

前言

孕育新生命是上天赋予女人的神圣职责，是女人一生最温柔、最动人的体验。从得知自己怀孕的那一刻起，准妈妈们的心中就充满了幸福、喜悦，脸上开始洋溢着母性的光泽。然而，十月怀胎的过程是一个漫长而艰辛的过程，与幸福和喜悦相伴的是种种不适和病痛。特别是对于30几岁的大龄初产妇来说，她们将面临更多的烦恼和疑虑：宝宝能否平安、健康地出生？孕前应该做哪些准备？

怀孕过程中有哪些特别需要注意的事情？

产后身体如何才能尽快恢复？

只有解决了这些问题，准妈妈们才能轻松、平安、顺利地度过整个孕期。

《30几岁如何生好第一胎》是专为30几岁的大龄初产妇而写的。

本书从30几岁孕产妇的实际情况出发，从孕前准备、孕程指导、孕期保健和护理、产后恢复等几个方面对大龄孕妈妈们进行指导，并针对大龄孕妈妈特有的烦恼从专业的角度进行分析，为孕妈妈答疑解惑，让她们放下思想包袱，轻松愉快地度过人生中这一美好而神圣的阶段。

本书详细介绍了准备怀孕的夫妻孕前应该做好哪些心理和身体上的准备，仔细描绘了孕期中胎宝宝每周的细微变化，详细解析了30几岁的孕妈妈在怀孕过程中可能遇到的种种问题以及应对方法，对各种分娩方式、分娩过程以及分娩时可能出现的危险进行了科学的指导和分析，并针对30几岁的孕妈妈量身设计了产后护理和恢复方案，使她们产后变得更迷人。

人生是一个过程，在这个过程中，我们需要不停地从一个阶段进入到另一个阶段，从一个角色转变到另一个角色。

本书用科学权威的视角、轻松活泼的语言、图文并茂的形式、温馨细腻的指导，帮您顺利地度过40周的孕产阶段，成功地实现“母亲”这一伟大角色的转变！

<<30几岁如何生好第一胎>>

内容概要

《30几岁如何生好第一胎》是针对30几岁的大龄初产妇而写的。

本书从30

几岁孕产妇的切实情况出发，从孕前准备、孕程指导、孕期保健和护理、产后恢复等几个方面对大龄孕妈妈们进行指导，并针对大龄孕妈妈特有的烦恼从专业的角度进行分析，为孕妈妈答疑解惑，让她们放下思想包袱，轻松愉快地度过人生中这一美好而神圣的阶段。

妈咪大不同：仔细记录准妈妈每一周的生理、心理和情绪变化，告诉准妈妈孕期每一阶段需要注意的事情。

宝宝周周变：详细描述胎宝宝每一周的身长、体重、器官发育情况等，让准爸妈零距离观察胎宝宝在子宫内的生长。

胎教一点通：普及胎教知识，指导准爸妈如何跟胎宝宝进行各种交流。

健康美食谱：提供孕妇安胎、养胎、产后恢复所需的各种营养和美食，手把手传授各种美食的做法。

幸“孕”早提醒：贴心提醒准妈妈每一孕周可能出现的意外情况以及具体的应对方法，让一切潜在的危险尽在自己的掌握之中，有备无患。

分娩必修课：介绍了各种分娩方式和分娩过程，指导准妈妈如何选择正确的分娩方式，如何应对分娩过程中出现的各种意外。

妈妈美丽经：帮助产妇进行科学的产后调养和护理，让她们尽快恢复身材，做一个美丽无限、风韵十足的漂亮妈妈。

<<30几岁如何生好第一胎>>

作者简介

韩雪，女性学者，孕产专家。

著有《孕产养育大全》、《女人的办公室智慧》、《孕产妇营养食谱》、《孕妈咪健康生活大全》等孕产及女性图书十几部。

2009年成为一个30多岁的幸福妈妈，遂产生了将自己的怀孕心得诉诸成书的想法，希望让众多30几岁准备当妈妈的姐妹们有一个愉快、健康的孕程。

<<30几岁如何生好第一胎>>

书籍目录

第一章 做好准备，30几岁生下健康宝宝

你做好为人父母的心理准备了吗

生育的最佳年龄

做好为人父母的心理准备

父母的心理状态对胎儿的影响

做妈妈的心理准备

做爸爸的心理准备

女性孕前要了解10件事

月经周期要了如指掌

验孕棒和验孕试纸的使用

生男生女谁决定

停避孕药后不宜立即怀孕

抓住排卵期科学受孕

同房次数有讲究

在最好的季节受孕

性生活别勉强

如何选择待产医院

布置婴儿房要注意的8个细节

女性孕前应做好的13项准备

5种常见疫苗的注射

牙病早治好

洗牙步骤不可少

孕前务必根治痔疮

备孕期用药禁忌

孕前排铅妙法

孕前3个月补充叶酸

孕前肥胖是大敌

戒烟戒酒势在必行

改变不良的饮食习惯

养成健康的饮食习惯

避免与宠物亲热

远离“备孕杀手”

女性孕前要做的8项身体检查

生殖系统及阴道炎症的检查

白带常规及生殖道沙眼衣原体、支原体感染的检查

基础体温测定

B超检查

血常规、尿常规检查

性激素6项检查

乙肝两对半检查及HBV-DNA测定

致畸5项（TORCH）的检查

<<30几岁如何生好第一胎>>

备孕期丈夫要做到的8件事

孕前检查，丈夫先行
丈夫吃什么妻子易受孕
重视补锌益处大
远离烟酒
备孕期谨慎用药
不穿紧身牛仔裤
洗澡水温度不宜过高
不长时间骑自行车

第二章 怀孕40周全程指导

第1个月——受孕成功啦

第1周 爱的“结合体”
第2周 “小种子”“安家落户”啦
第3周 “小种子”开始生长啦
第4周 胚胎已着床

第2个月——心动，从这一刻开始

第5周 宝宝好小呀
第6周 小小脸儿初长成
第7周 有节奏的心跳
第8周 难过的一周

第3个月——“初具人形”的宝宝

第9周 孕妈妈体形有了变化
第10周 孕妈妈情绪极不稳定
第11周 宝宝开始了全面的运动
第12周 孕早期即将结束

第4个月——我能摸到宝宝了

第13周 孕妇装早准备
第14周 宝宝会“做鬼脸”了
第15周 宝宝开始打嗝了
第16周 宝宝像梨子一样啦

第5个月——小宝宝有感觉了

第17周 玩乐中的宝宝
第18周 宝宝胃口太大了
第19周 感觉器官各就位
第20周 淘气宝宝动不停

第6个月——宝宝模样真漂亮

第21周 妈妈要选新鞋子
第22周 宝宝眉毛可看清
第23周 宝宝心跳可听到
第24周 妈妈说话宝宝听

<<30几岁如何生好第一胎>>

第7个月——宝宝可以呼吸了

第25周 宝宝能尝到味道了

第26周 宝宝开始呼吸了

第27周 宝宝眼睛眨呀眨

第28周 孕妈妈不宜走远路

第8个月——宝宝成了小小胖

第29周 宝宝性别可知道

第30周 宝宝这周很安全

第31周 妈妈切忌长久仰卧

第32周 宝宝要倒立了

第9个月——宝宝一切准备好了

第33周 宝宝皮肤变变变

第34周 宝宝也在做准备

第35周 第一次产前检查

第36周 凸现宝宝的小脚丫

第10个月——马上要见到宝宝了

第37周 宝宝头发浓又密

第38周 宝宝真的好重呀

第39周 宝宝真安静

第40周 终于和宝宝见面了

第三章 孕期安胎计划

孕期异常情况与疾病处理

孕早期异常情况与疾病处理

孕中期异常情况与疾病处理

孕晚期异常情况与疾病处理

孕妈妈的日常护理与保健

孕期检查与保健

孕妈妈穿衣有道

孕妈妈全身护理方案

孕妈妈安胎养胎菜谱推荐

不可不知的孕期禁忌

孕期应知的饮食禁忌

孕期应知的行为禁忌

不可不知的妊娠常识

何谓围产期

双胎妊娠

孕期一定要重视的身体信号

妊娠日记——珍贵的妊娠档案

妊娠期生殖系统的三大变化

脐带——胎宝宝的“生命线”

<<30几岁如何生好第一胎>>

胎盘——胎宝宝的“水晶宫”
预产期的推算方法

第四章 迎接宝宝的诞生

分娩时可能遇到的“危机”及处理方法
胎儿宫内窘迫
低血压
早期破水
前置胎盘或胎盘早期剥离
新生儿败血症

分娩方式巧选择
顺产，痛并幸福着
剖宫产，利弊并存
阴道助产分娩，不得已而为之的助产术
无痛分娩，有效减轻产痛
水中分娩，减轻分娩过程中的痛楚
豪华的贵宾式分娩，让你更轻松
全新的导乐陪产，给产妇特别的爱

分娩过程全指导
临近分娩时的迹象及护理
预产期提前或推后
顺产产程全记录
影响产程快慢的因素
如何帮产妇缓解分娩时的痛苦
积极配合医生，让生产更顺利
“侧切”术：为胎宝宝通过产道提供空间

第五章 产后护理和恢复

月子期的生活保健
适当下床活动
月子期应知的卫生常识
产后护理和调养
剖宫产术后护理方案
产后宫缩
产后忌用收腹带
产后按摩保健
产后子宫恢复

月子期的饮食和营养
月子期的饮食要求
产妇的营养来源
妈妈哺乳期饮食禁忌
适当吃些水果
多吃豆制品有益健康
产后出血的饮食疗法

<<30几岁如何生好第一胎>>

月子期的饮食误区
走出月子期保养的10个误区

新生儿的喂养与乳房保健
初乳最珍贵
母乳是宝宝最理想的食物
如何保证乳汁充沛
什么是正确的哺乳方式
为什么要及时挤奶
产后乳房保养
如何减轻乳房胀痛
哺乳期乳房护理
如何保持乳房弹性
哺乳期妈妈药物禁忌

产后快速塑身方案
抓住产后塑身的黄金时期
几种产后健身运动
产妇应避免的运动
产后如何瘦腿

产后如何更漂亮
怎样淡化剖宫产的疤痕
8种食物让产后肌肤获得新生
女性产后需要改善的肌肤问题

附录 高龄产妇的N个烦恼

烦恼1——各种压力惹人烦
烦恼2——事业孩子怎么选
烦恼3——身体不适怎么办
烦恼4——胎儿畸形怎么办
烦恼5——流产率高害人惨
烦恼6——分娩方式怎么选
烦恼7——缺乏母乳怎么办
烦恼8——照顾宝宝是难题

<<30几岁如何生好第一胎>>

章节摘录

分娩过程全指导一般来说，我们建议30岁以上的孕妈妈在预产期前几天就入院待产，但是如果孕妈妈在之前的所有检查都很正常，那到临产时再入院也是可以的。

下面，我们就分娩过程进行指导，以便孕妈妈根据自己的情况选择恰当的分娩方式。

临近分娩时的迹象及护理1. 宫缩——最明显的临产迹象宫缩，开始时好像是钝性背痛或刺痛，并向下放射到大腿。

随着时间的进展，宫缩可能发生在腹部，更像剧烈的周期性疼痛。

当宫缩开始规律时就要记录宫缩时间，如果孕妈妈认为自己已临产，可打电话给医院或助产士。

除非宫缩发生得极为频繁（每5分钟1次）或十分疼痛，否则不需要立刻去医院。

第一胎产程常常持续12~14小时，在家中先等几小时会好些。

可适当活动或休息一下，如果羊水未破，可以洗个温水浴松弛松弛，或吃一点东西。

2. 见红——不要太着急妊娠期间，粘稠的、带有血迹的粘液栓子会堵塞子宫颈，在分娩开始前，栓子会从阴道中流出，即出现杂有鲜红色或褐色血丝的黏液分泌物，这就是常说的“见红”。

“见红”一般发生在阵痛和破水的前一两天，这是子宫颈正在扩张的征兆，出现“见红”不用太紧张。

如果分泌物很多，要马上去医院；如果大量出血，有可能是胎盘早期剥离，必须立刻就医。

3. 羊膜破裂——马上去医院羊膜是环绕在胎宝宝周围充满液体的囊袋，在分娩期间的任何时候囊膜都有可能破裂，囊内羊水可能会突然大量涌出，但因为胎宝宝的头部已经进入骨盆腔，阻塞了羊水的通道，因此更多见的是液体一滴滴地流出来。

破水后，孕妈妈应立刻去医院。

不要活动太久，以免引起感染。

大部分破水之后12个小时内，就会开始阵痛。

如果胎位不正和胎宝宝先露部未入盆，孕妈妈直立或者蹲着很容易造成脐带脱垂，这时不要上厕所；如果医生告诉孕妈妈宝宝的头已经入臀，不存在脐带脱垂的现象，上卫生间是可以的。

4. 辨别假性宫缩妊娠的最后三个月，子宫可能会出现间歇性收缩，医学上称之为“假性宫缩”。

这种宫缩有时会比较强烈，因此孕妈妈会误认为要临产。

分娩时的宫缩很规律，并且逐渐增强，逐渐频繁，因此孕妈妈应该能够辨别。

下面，就告诉孕妈妈一个区分真宫缩和假宫缩的方法：假宫缩的症状：1. 子宫的收缩不规则，疼痛的频率或强度没有增加。

2. 下腹和腹股沟疼痛，而不是后下腰疼痛。

3. 当改变姿势或躺下时，宫缩会消失。

真宫缩的症状：1. 宫缩频率不断增加，即使改变姿势，宫缩依然活跃，不会消失。

2. 疼痛从子宫上部到后下腰，并且一直延伸到下腹部，有时连腿部也会发痛。

子宫收缩的感觉像肠胃不舒服一样，有时还会腹泻。

3. 出现落红，混有粉红或鲜红血丝。

4. 羊膜破裂，有15%的产妇会在阵痛前破水。

预产期提前或推后提前两周或错后两周分娩，都属正常分娩。

尤其是初产妇，很多人都比预产期推后。

若超过预产期两周以上还未分娩，医生就要测定孕妈妈尿中雌三醇的水平，然后决定如何处理。

如在正常值范围内，应进一步观察或中止妊娠。

以末次月经第一天计算，妊娠大于或等于42周为过期妊娠；以受孕日期计算，妊娠大于或等于40周为过期妊娠。

胎盘功能正常的为生理性过期妊娠，胎盘功能减退的为病理性过期妊娠。

过期妊娠围产儿患病率、死亡率比足月儿高1~2倍。

如果孕妈妈到了预产期或过了预产期，还未出现分娩征兆，需要注意以下几点：1. 需要进行每周一次的产检，并把孕早期的检查（如B超、妊娠试验等）及胎动出现的时间告诉医生，让医生给孕妈

<<30几岁如何生好第一胎>>

妈再次核对孕周。

2.不要太过紧张，研究发现，即使孕周准确，预产期推后两周分娩对母婴影响不大，这段时间孕妈妈需要注意胎动情况。

胎动监护是妊娠晚期最好的自我监护手段，能反应宫内胎宝宝生存状况，一旦胎动每小时少于3次或在12小时内少于20次，则需马上到医院做进一步的检查，医生会根据情况决定分娩时机。

3.加强产前检查，缩短检查间隔时间，随时与医生沟通，告诉医生胎动的情况，同时B超随访羊水量。若无异常，可在密切监护下继续妊娠。

顺产产程全记录1. 第一产程——宫口扩张期第一产程，也叫宫口扩张期。

这一阶段从有规律的宫缩开始到宫口开全，初产妇12~16小时，经产妇6~8小时。

这个期间子宫有规律地收缩，宫口逐渐扩张，产妇常有腰酸及腹部下坠感。

第一产程中，产妇应注意休息，可以吃一些易于消化、营养丰富的食物，定时大小便，以利于胎头的下降。

宫口开到3厘米之前，可在待产室随便走走，宫口开到大于3厘米之后，可左侧卧于床上，以免膨大的子宫压迫下腔静脉，影响胎盘的血液供应。

初产妇第一产程一般需要12~16小时，体力和精力消耗都相当大，因此家属应在第一产程中鼓励产妇尽量吃点东西。

巧克力是比较好的选择，因为它富含大量优质碳水化合物，营养丰富，而且能够在短时间内被人体吸收，产生大量热量，供人体消耗。

还可以吃一些细软食物和流食，以淀粉类食品为主，如面包、稀饭、蛋糕、面条等。

也可喝些糖开水，以保证产妇的体力和精力。

这时不宜吃蛋白质和脂肪类食物，因为它们在胃里停留时间长，分娩时容易导致胃里不适，甚至呕吐。

2. 第二产程——胎儿娩出期第二产程，也叫胎儿娩出期。

这一阶段从宫口开全到胎儿娩出，初产妇一般需要1~2小时，此时宫口已开全，胎膜已破，宫缩持续时间延长到50秒至1分钟，间歇时间为1~2分钟。

宫缩时产妇应深吸一口气，努力向下屏气，以增加腹压，协助胎儿娩出。

胎儿娩出后产妇会突然感到轻松。

3. 第三产程——胎盘娩出期第三产程，也叫胎盘娩出期，指从胎儿娩出到胎盘娩出的过程，一般不超过30分钟。

胎儿娩出后，宫缩暂时停止，不久又重新开始促使胎盘娩出，此时产妇只须稍加腹压即可。

胎盘娩出后，产妇可放松休息，接生人员必须检查胎盘胎膜是否完整，产道有无裂伤，并进行相应的处理。

此时便完成了分娩的全过程。

影响产程快慢的因素产程的长短和产妇年龄、胎位、精神状态、子宫颈的扩张及骨盆底组织的抵抗力等有关。

初产妇一般需要10~12个小时，有的甚至延长到20个小时。

经产妇因为子宫颈和骨盆底的组织经过分娩的扩张变得松弛，因此多数比初产妇进展得快，产程一般在10个小时以内。

有的产妇宫缩特别强，产程也会明显地缩短，不到3小时分娩的，称为“急产”。

有的产妇，年龄偏大或者精神紧张，畏惧分娩，可导致产程延长。

如果产程超过24小时则称为“滞产”。

一旦滞产，手术和感染的机会都将增加。

因此，孕妈妈临产时不要紧张，要照常进食和休息。

当子宫收缩时要进行腹部深呼吸，按摩腰部及腹部酸痛部位。

听从接生人员的指导，配合接生人员，可以顺利分娩，也可缩短产程。

如何帮产妇缓解分娩时的痛苦解除分娩时的阵痛，是每个产妇的愿望，医生们也一直在为此努力。

一般而言，分娩的疼痛主要来自以下几个方面：1. 子宫收缩。

<<30几岁如何生好第一胎>>

2. 肌肉紧张。

3. 畏惧—紧张—疼痛的循环。

有些女性害怕分娩，由于缺乏分娩的经验，加之周围亲朋好友对分娩疼痛的夸大，使她们对分娩充满了恐惧。

这种恐惧会引起肌肉紧张，导致宫缩加剧和时间延长，这反过来又会加重疼痛。

当人体感到严重疼痛时，会释放一种叫儿茶酚胺的物质，这种物质对产妇和胎儿都有不利的影响。

儿茶酚胺的增多会减弱子宫收缩的协同性，不协调的宫缩会使宫颈扩张速度减慢，从而使胎儿的血液和氧气供应受到影响。

无论用什么方法分娩都很难做到绝对不痛，只是设法减轻疼痛，让疼痛变得容易忍受。

分娩时的镇痛主要有以下几方面：1. 精神无痛分娩法。

给产妇讲解有关妊娠和分娩的知识，使她们对分娩中所发生的宫缩阵痛有充分的了解和认识，消除对分娩的恐惧、焦虑心理。

生产时亲人的陪护也会使产妇感到无限安慰，增强对疼痛的耐受性。

2. 药物镇痛。

可达到镇静、安眠、减轻恐惧的作用。

临床中常用的镇痛药有安定、杜冷丁等。

但这些药物不可大量使用，尤其是在胎儿临近娩出前3~4小时内，以免影响宫缩和抑制新生儿呼吸。

3. 镇痛分娩仪。

当产妇出现规律性宫缩后，使用镇痛分娩仪，通过吸入一种用50%一氧化二氮和50%氧气的混合气体ENTONOX（安桃乐），能起到很好的镇痛作用。

4. 其他。

孕期加强对肌肉、韧带和关节的锻炼，身心放松，科学吸气、呼气、用力，营造良好的分娩环境等，都可有效减轻产痛。

积极配合医生，让生产更顺利只有积极地配合医生，用科学的方法解决分娩时遇到的疼痛和不适，才能顺利度过难熬的分娩过程，迎来宝宝的平安诞生。

具体要从以下几个方面配合医生：1. 思想放松，精神愉快。

紧张的情绪会直接影响子宫收缩，还容易引起疲劳、乏力，影响分娩的顺利进行。

2. 注意休息，适当活动。

利用宫缩间隙休息以节省体力，切忌烦躁不安。

如果胎膜未破，可以下床活动，适当的活动能促进宫缩，有利于胎头下降。

3. 增强营养，补充水分。

在待产过程中要尽量吃些易消化、易吸收的食物以补充体力，还要多饮汤水以保证有足够的精力来承担分娩重任。

4. 科学利用助产手法，顺利分娩。

深呼吸：每次宫缩时，做腹式深呼吸动作，吸气要深而慢，再慢慢呼出气体，宫缩停止时要闭眼休息。

按摩法：用两个手指轻轻按摩腹壁皮肤，深吸气时将两手按摩至腹中线，呼气时再从腹中线移向两侧。

压迫法：在深吸气的同时，用拳头压迫腰部肌肉或髂前上棘、髂嵴及耻骨联合部位。

此方法与按摩法交替使用，可以减轻子宫收缩对大脑的刺激，减轻腹部酸胀疼痛的感觉。

屏气法：宫口开全后，当宫缩开始时，在医生的指导下，双腿屈起分开，两手抓住把手，用力向下屏气，时间越长越好。

待宫缩过后，立即放松，争取时间休息。

“侧切”术：为胎宝宝通过产道提供空间做会阴侧切术是为了给胎宝宝通过产道提供一定的空间，避免撕裂母体的其他器官。

如果产妇从前有过分娩经历，以后分娩时，可能就不需要做会阴侧切术了。

是否需要做会阴侧切术取决于以下因素：产妇阴道开口的大小、宝宝头部和肩部的尺寸、有无分娩经

<<30几岁如何生好第一胎>>

历、是否需要使用产钳或胎头吸引器来帮助分娩。

根据切口的深度可将会阴侧切分为四度：1度——将皮肤全部切开；2度——切开皮肤和皮肤下筋膜；3度——切开皮肤、筋膜和直肠括约肌，也就是围绕肛门的肌肉；4度——穿过以上三层组织达直肠黏膜，也就是直肠的界限。

会阴侧切术后注意事项1. 保持伤口清洁、干燥。

术后3天内医院会有完善的清洁措施，3天后则需要产妇自己每天用清水或洗液清洗外阴，有条件的最好1天清洗两次，同时选用安全的卫生用品，及时更换，保持外阴的干燥。

2. 如厕后冲洗。

产妇在大小便后都应该用清水冲洗会阴，如同用卫生纸擦拭一般，由前往后，以避免细菌感染。

3. 勿提重物。

产后1个月内不要提举重物，也不要做任何耗费体力的家务和运动。

任何过早过重的体力活动，都可能造成盆底组织损伤，甚至造成老年后的子宫脱垂。

4. 避免性行为。

产后6周内要避免性行为。

直至产后6周复查时，由专业医生确认子宫及产道恢复良好后方可进行性行为。

5. 其他。

多摄取高纤食物，多补充水分，养成规律的排便习惯，以避免便秘。

必要时可使用“开塞露”等外用药物或缓泻剂。

高龄孕产妇的N个烦恼烦恼1——各种压力惹人烦恼解析现代社会中人们工作和生活中面临的压力越来越大，很多女性为了工作、家庭、事业一再推迟生育的年龄，总觉得时机不够成熟。

可是，等她们觉得各方面条件都准备得差不多时，却已经错过了孕育的最佳时期，成为了“高龄产妇”；还有一些女性，年轻时沉浸于小夫妻的“二人世界”里，觉得两个人的日子非常美好，于是发誓要做“丁克”一族，可当她们的年龄越来越大时，想当妈妈的愿望却越来越强烈，她们就这样在“丁克”与当妈妈的犹豫中，逐渐成为了高龄产妇。

不管是什么原因使她们成为了高龄产妇，有一点是毫无疑问的，那就是：由于身体等各方面的原因，高龄产妇要比年轻的妈妈们承受更大的心理压力。

虽然，怀孕的喜悦会将各种压力冲淡，但是，究竟如何才能顺利地度过妊娠、分娩及产褥期却是高龄产妇们必须要面对的问题。

专家帮帮看孕期的心理健康非常重要，过分紧张和忧虑会对胎宝宝造成不良的影响。

有些高龄初产妇从被确诊怀孕后就开始有各种各样的担心：担心宝宝会畸形，担心分娩时会出问题，担心自己的某些生活习惯会对宝宝有影响……这种情绪不仅对自己身体不利，对腹中的婴儿也会有不良的影响。

其实，这些担心都是杞人忧天，因为，以现在这样先进的医疗条件，高龄初产妇在分娩时可能会遇到的问题大部分都是可以解决的。

因此，只要坚持定期到医院做检查，并积极与医生配合，即使是高龄产妇也是可以平安分娩的。

因此孕期要保持一份愉悦的心情。

烦恼2——事业孩子如何选烦恼解析作为一个女人，除了那些决心要做“丁克”族的，都会面临“生孩子”这件事情。

但是对众多的职业女性来说，究竟什么时候“生孩子”才算合适呢？

是要做一个幸福的母亲，还是要抓住好不容易得来的升职、加薪的机会？

如果决定要宝宝，原有的职位还会保住吗？

如果放弃事业，等生完孩子后，还会有这样好的工作机会吗？

到底怎样来平衡事业和家庭的关系呢？

事业和孩子，孰轻孰重呢？

这些现实的问题困扰着众多的职业女性。

专家帮帮看其实，对于如何平衡事业与孩子的关系这个问题，妈妈们不必过分担忧。

除了某些特殊行业，一般情况下，在怀孕的早期和中期，女性是完全可以继续工作的。

<<30几岁如何生好第一胎>>

适量的工作还可以调节孕妈妈的生活和情绪，对身体是有利的。

不过，需要注意的是，工作时节奏要缓慢一些，如果在工作时感觉到疲劳，应立即停下来休息一会儿；当工作或走在路上时，可以做一些简单的颈、肩、骨盆和脚部锻炼，以缓解身体由于怀孕带来的各种不适。

很多医学专家建议，女性怀孕后的工作时间不应超过32周。

在办公室里工作的女性，可以比预产期提前两周休产假；饭店的服务员或是每天工作中需要行走至少4小时以上的孕妇，最好比预产期提前两周半休产假；工作中活动量比较大的孕妇最好提前一个月休产假，以免在产前因活动量过大而发生意外伤害。

临床调查显示，60%~90%的女性怀孕初期都会出现晨昏、恶心、呕吐、乏力等症状，因此，工作期间，最好在办公室备上一块毛巾和一些呕吐袋，同时，尽量让自己的工作位置离洗手间近一些。

工作中，孕妈妈们可以按照以下方法照顾自己的身体。

1. 将脚部抬高：可以在座位前放一只箱子、一个小凳子或一个坐墩，平时可以把脚放在上面，以减少腿部的浮肿。
2. 告别高跟鞋，换上舒适柔软的平跟鞋，以减少日益沉重的身体对脚部的压力。
3. 适当的休息：工作一段时间后，要适当地休息或活动一下，以放松身体，减少压力。
4. 多喝水：怀孕时要多喝些水，可以准备一个较大些的杯子。
5. 不要憋尿：怀孕后由于膀胱受到挤压，去厕所的次数会比平时增多。

孕妈妈们不要憋尿，要及时上厕所。

烦恼3——身体不适怎么办烦恼解析临床上，高龄孕产妇最常见的病症有妊娠合并心脏病、妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病等。

在妊娠期，由于孕妇体内的血容量比平时明显增加，心脏的负担也大大加重，很容易出现妊娠合并心脏病。

妊娠高血压综合征是妊娠期特有的一种疾病，具体表现为高血压、蛋白尿和水肿，情况严重时，还会出现抽搐、昏迷和心肾功能衰竭，甚至发生母婴死亡的可怕后果。

妊娠期糖尿病可以引起早产、巨大儿、畸形胎儿、死胎及新生儿死亡等。

专家帮帮看高龄孕产妇妊娠期的各种合并症虽然可怕，但也可以通过饮食和定期产检预防和控制，专家建议如下：1. 定期产检。

定期产检是孕产妇在妊娠期间必不可少的一项工作，高龄孕产妇更要注重产检。

平时身体如果出现头疼、眼花、胸闷、恶心等症状时，要立即到医院检查。

2. 拒绝高脂肪、高糖食物。

高龄孕产妇在饮食上也要特别注意，一定要控制高脂肪及高糖食物的摄取，这样既可避免怀孕期间体重增加过快，胎儿超重引起难产，又可减少患妊娠期糖尿病的概率。

3. 控制食盐的摄入量。

高龄孕产妇的食物要以清淡为主，注重营养均衡，拒绝高盐食品。

知识小链接高龄孕产妇在怀孕前后应注意哪些事情呢？

首先，想要高龄受孕，孕前就要“调经理带”。

“调经”就是调整月经，使行经时间规律，经期长短适宜，经量多寡正常。

此外，经血颜色的深浅和痛经的情况也要格外注意，因为这些也在调经的范围内。

“理带”是调整阴道的分泌物。

分泌物太多是体湿的表现，会造成不孕；分泌物太少又会造成阴道干涩，使行房困难，影响受孕。

其次，饮食要以高蛋白、低脂肪、性温和的食物为主。

像茶、酒、烟、咖啡，以及含酒精和的食物都不适合孕妇食用。

此外，高龄孕产妇如需进补，要根据自身体质的寒热虚实来对症进补，最好先请教专业的医生，然后再实行进补计划。

另外，生活中要远离各种不良因素。

孕妇要远离太吵、太拥挤的环境；还要避免接触放射线，如X光、放射碘或正接受放射线治疗的人；

不可以随意使用抗生素或荷尔蒙药剂，除非是在专业的医生指导下使用；最后要远离传染病病人，因

<<30几岁如何生好第一胎>>

为孕妇如果得了传染病，会将病菌传给体内的胎儿。

总之，高龄孕产妇必须在怀孕前将身体调整到最佳状态，怀孕时要注意身体保健，随时观察自己的饮食、睡眠、大小便等情况是否正常，以此作为健康指标。

如有任何异常情况，应及时到医院检查。

烦恼4——胎儿畸形怎么办烦恼解析调查发现，孕妇的年龄越大，婴儿患有先天性缺陷的可能性就越高。

其中最常见的是唐氏综合征，又称先天性痴呆症。

据统计，35岁以下的孕妇怀唐氏综合征患儿的概率约是1%，而45岁以上的孕妇怀唐氏综合征患儿的概率可高达1/50。

这是因为，随着年龄的增长，卵巢及睾丸会逐渐衰老蜕变，它们所产生的卵子和精子也自然会老化、蜕变，染色体畸变的概率也相应增加，由这样的受精卵发育成的胎儿，其畸形的可能性也会增大。

幸运的是，目前的医疗技术已有很大进步，产前检查技术也在不断提高，现在医生们已经可以在孕期及时发现许多引起先天性缺陷的遗传异常。

有些情况也可以在出生前或分娩后进行及时治疗。

专家帮帮看孕期前三个月对胎儿的发育至关重要。

孕妇如果在怀孕初期经常接触放射线、有毒物质等，容易引发胎儿唇腭裂、食道闭锁等疾病；风疹病毒、巨细胞病毒可以引发婴儿先天性心脏病、先天性白内障及先天性耳聋；如果孕妇喜欢养宠物，则可能会感染弓形虫病毒，直接导致胎儿脑功能不全、先天性失明、脑积水等。

专家认为，某些出生缺陷其实是可以预防的，只要掌握了正确的预防知识，很多出生缺陷都是可以避免的。

如风疹病毒感染可以通过打风疹疫苗预防；在怀孕的前3个月还可以服用“斯利安”叶酸片，以预防胎儿神经管畸形。

知识小链接在目前的医疗条件下，医生能够干预的出生缺陷只有几十种，与4000多种遗传疾病相比，这一数字可谓是九牛一毛。

而在众多的遗传疾病中，也只有400多种能够被识别。

在我国排在前几位的出生缺陷分别是：先天性心脏病、无脑儿、脑积水、开放性脊柱裂、唇腭裂、脑脊膜膨出。

专家认为，出生缺陷与多种因素有关，其中遗传因素导致出生缺陷的约占25%，环境因素导致的约占10%，遗传和环境因素共同导致的约占65%。

烦恼5——流产率高害人惨烦恼解析调查显示，30几岁的孕妇中大约有15%的人会遭遇流产；40几岁的孕妇中大约有25%的人会遭遇流产；45岁以上的孕妇中有一半存在流产的危险。

流产率高无疑是高龄产妇产们非常担心的一个问题。

高龄孕产妇流产的概率之所以会比年轻的孕产妇高，主要是因为女性一旦错过最佳生育年龄，遗传物质比较容易发生畸变，极易引发自然流产。

普通女性一般在25岁左右就怀孕了，若推迟到35岁左右，容易有一些内外科合并症，如甲亢或慢性高血压、糖尿病等，这些都增加了流产的可能性。

因此，在妊娠早期，高龄孕产妇比25岁左右的孕产妇更容易发生流产。

专家帮帮看高龄孕产妇要从以下几个方面预防流产：1. 怀孕前一定要进行全面的身体检查。

2. 怀孕前要口服叶酸1个月。

叶酸可以避免胎儿神经系统发育疾病。

如果孕前没有及时补充叶酸，怀孕后前三个月也要补充。

3. 怀孕期间注意身体保健，要定期产检，特别是要重视针对高龄孕产妇的孕期四大检查。

4. 孕期多关注血糖、血压等指标，因为高龄产妇产容易患妊娠合并心脏病、妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病，所以要早发现早治疗。

总之，高龄孕产妇要从各方面多加注意，尽可能减少流产发生的可能性。

烦恼6——分娩方式怎么选烦恼解析由于高龄产妇产的宫颈一般都比较坚韧，宫口开得慢，因此自然生产会比较困难。

<<30几岁如何生好第一胎>>

再加上高龄产妇的骨盆比较坚硬，韧带和软产道组织的弹性都比较小，子宫的收缩能力也相应减弱，容易使产程延长而引发难产，造成胎儿产伤和窒息，因此，剖宫产在高龄产妇中比较普遍。

虽然剖宫产对高龄产妇来说是一种非常好的手段，但是，凡事都有两面性，剖宫产所带来的创伤也是比较严重的，产后产妇身体恢复所需要的时间也要比自然分娩长。

专家帮帮看高龄初产妇选择剖宫产的比率的确实比年轻的初产妇高，这主要有主客观两个方面的原因。从客观上来讲，随着女性年龄的增长，其子宫肌层退化，肌层中的裂隙接连减少，这些生理改变使得分娩过程中神经冲动传递减少，肌肉收缩功能减弱，可能难以产生有效宫缩而造成宫缩无力。

此外，在医疗条件差的地区，高龄初产妇并发症也使得阴道分娩安全系数下降。

从主观上来讲，不少高龄初产妇对阴道分娩缺乏信心，害怕阴道分娩失败后还要再进行剖宫产。

其实剖宫产也存在一些不利因素，比如：剖宫产手术麻醉时可能导致产妇低血压而使胎儿缺氧；由于医生操作手法不当，手术时有可能会使胎儿受到损伤；由于缺少阴道挤压，胎儿气道内的液体没有被挤压出来，胎儿出生后容易产生肺透明膜病等。

高龄初产妇选择何种分娩方式应根据自身情况来定，如果产妇无妊娠高血压综合征等并发症，分娩开始后宫缩良好，胎儿位置也很正常，最好采取阴道分娩。

如果产妇的身体状况较差，就要考虑剖宫产，以保证母婴平安。

烦恼7——缺乏母乳怎么办烦恼解析哺育孩子是母亲的责任，也是让母亲备感幸福的一件事。

可是，不少高龄产妇却发现自己的乳汁不够，不能实现母乳喂养，因此感到很烦恼。

影响乳汁分泌的因素主要有以下几方面：1. 精神因素。

很多高龄产妇都是职业女性，紧张的工作环境和复杂的人际关系容易使这些白领妈妈的情绪产生波动，她们会时而烦躁，时而惊喜，时而忧愁。

这种情绪的起伏可以通过大脑皮层影响垂体，从而抑制催乳素的分泌，出现缺乳现象。

2. 晚育。

高龄产妇由于较晚生育，体力会明显下降，乳腺的分泌能力也会相应下降。

3. 乳房缺少刺激。

有些高龄产妇因为工作关系给孩子喂奶的次数相对较少，乳房缺少吸吮的刺激，乳汁分泌得就会越来越少。

4. 饮食结构合理。

偏食、节食以及长期饮食结构不合理也会导致蛋白质、脂肪等营养物质缺乏，影响乳汁分泌。

专家帮帮看1. 培养对哺乳的信心乳汁分泌与神经中枢的关系非常密切，过度紧张、忧虑、愤怒等不良精神状态都会导致乳汁分泌量减少。

产妇要保持愉快的心情，并对母乳喂养抱有足够的信心。

另外，还要注意劳逸结合，保证足够的睡眠和休息，最好采取与婴儿同步的休息法，减少睡眠干扰。

2. 纠正母乳喂养中的不合理现象导致母乳不足的一个很重要的原因就是婴儿的吸吮时间不够，妈妈应该保证每天有足够的时间用来哺乳。

新生儿每天的哺乳时间要长达8个小时；出生1~2个月的婴儿每天应哺乳8~10次；出生3个月的婴儿，24小时内哺乳次数至少要保证有8次。

充分哺乳不仅能刺激母亲的乳汁分泌，还能保证婴儿有足够的营养。

母乳是婴儿的最佳食品，完全能满足出生4~6个月婴儿生长发育所需的全部营养。

当前联合国儿童基金会提出的“母乳喂养新观点”认为，在通常的情况下，母乳喂养的婴儿，在4个月内不必增加任何食物和饮料，包括水。

3. 避免婴儿产生乳头错觉乳头错觉是指早期用小奶瓶或小勺喂婴儿时，往往给从未接触乳头的婴儿带来一种错觉，以为吃奶是个简单易行之事，当真正开始吸吮乳头时，婴儿就会表现出厌倦情绪，从而给今后的哺乳带来困难。

从调查情况看，人工喂养3次后，婴儿就会产生乳头错觉，个别婴儿人工喂养一次后就会产生乳头错觉。

因此要提倡早吸吮及24小时母婴同室，按需哺乳，尽量避免早期使用各种人工奶头及奶瓶喂婴儿。

乳头错觉的纠正，要在婴儿不是很饿或是未哭闹前进行。

<<30几岁如何生好第一胎>>

可通过换尿布、变换体位、抚摸等方法使婴儿清醒，妈妈以采取坐位哺乳姿势为佳，这样可使乳房下垂易于婴儿含接。

当乳房过度充盈时要热敷5分钟，挤出部分乳汁使乳晕变软，便于婴儿正确含接乳头及大部分乳晕。

4. 科学、适量地补充营养乳汁分泌的多少跟饮食有很大的关系。

对于初产妇来说，科学、适量地补充营养是非常重要的。

肉类、蛋类及豆制品含有丰富的营养，能为身体制造乳汁提供大量优质的原材料——优质蛋白、不饱和脂肪酸、微量元素等，很适合产妇食用。

产妇一定不要偏食，要保证营养全面。

不过，全面地补充营养并不等于分娩后马上就开始大补，整天吃猪蹄汤、鲫鱼汤等高蛋白高脂肪的食物，因为过分补充营养会使初乳分泌过于浓稠，引起排乳不畅。

此外，初产妇要科学进食。

一般来说，分娩后第一周比较适合吃些清淡的食物，最好以低蛋白、低脂肪的流食为主。

一周后，可依据个人的口味及平时的饮食习惯，适当多吃一些能促进乳汁分泌的食物，如鲫鱼、猪蹄、鸡汤等。

此外，还可以多吃些黄豆、核桃仁、芝麻之类的食物。

不过，需要格外注意的是，哺乳期妈妈一定不要大量吃味精，因为味精会通过乳汁进入宝宝的体内，导致宝宝缺乏锌元素。

知识小链接母乳充足婴儿的表现：1. 哺乳次数：婴儿出生后1~2个月，每天哺乳8~10次；出生后3个月，24小时内哺乳次数至少有8次。

2. 排泄情况：婴儿每天排尿6次以上，并有少量多次或大量一次质软的大便。

3. 睡眠情况：在出生后1~2个月内，在两次哺乳之间婴儿很满足，也很安静。

3个月后的婴儿会在吸吮中入睡。

4. 体重情况：婴儿体重每周平均增加150克左右，2~3月后婴儿每周增加200克左右。

5. 精情状态：母乳充足的婴儿眼睛比较明亮，反应也很灵敏。

此外，在哺乳前，母亲会有乳房充盈感，哺乳时有下乳感，哺乳后乳房较柔软。

烦恼8——照顾宝宝是难题烦恼解析除了以上种种烦恼外，高龄产妇还面临着另外一个烦恼：宝宝生下来后该由谁照顾？

相对于那些年轻的父母，大龄父母体力和精力上相对不足，而且，多数高龄产妇生完宝宝后，还要继续投入到忙碌的工作中。

而宝宝祖父母和外祖父母的年龄也比较大，很难有精力帮忙照顾宝宝；请保姆很多父母又不太放心，总担心保姆照顾得不周到。

专家帮帮看虽然高龄产妇在照顾宝宝方面有很多烦恼，但也有很多优势。

首先，高龄产妇往往都有了一份属于自己的事业，生活相对富裕，可以给宝宝提供较好的物质条件和生长环境。

其次，相对于那些年轻的妈妈，高龄产妇对新变化、新境遇等的适应能力更强。

因为，在决定要宝宝前，她们已经做好了各方面的准备，对宝宝到来后可能带来的烦恼也早就有了较充分的心理准备，她们有能力把宝宝给工作和生活带来的负面影响降到最低，她们能够给予宝宝的也较年轻产妇更多。

知识小链接近年来，一种新兴的职业——月嫂越来越受人关注，而这一行业的从业人员开始被人们接受。

不过，很多人还不知道月嫂到底都做些什么，月嫂的工作内容主要包含以下两个方面：1. 产妇护理协助指导产妇进行个人卫生清洁，做好伤口护理，防止细菌感染；科学、合理配置月子餐，保证产妇营养均衡，促进乳汁分泌；随时对产妇的身体恢复状况进行观察、指导产妇坐月子期间各种注意事项，避免产妇落下月子病；指导产妇进行科学的母乳喂养；指导产妇在身体恢复良好的情况下，学习各种护理宝宝的技能。

打扫产妇房间卫生，保持室内空气清新，确保良好的卫生环境。

2. 新生儿护理科学、合理地喂养婴儿，保证婴儿的营养需求；安抚哭闹婴儿，哄其入眠；定期为婴儿

<<30几岁如何生好第一胎>>

洗澡、按摩，促进婴儿健康发育；及时为婴儿换洗衣物、尿布，对尿布、毛巾、奶瓶等婴儿生活用品进行清洗、消毒；每日对婴儿食欲、食量、啼哭、体温、口腔、鹅口疮、黄疸、脐部、尿布疹、臀红、大小便、腹泻、便秘等状况进行观察记录并处理；晚上为婴儿喂食、更换尿布、抱睡等。

<<30几岁如何生好第一胎>>

编辑推荐

《30几岁如何生好第一胎》编辑推荐：资深孕产专家全程护航！

13项精心的孕前准备，40周完美的孕程指导，100条贴心的孕产建议。

30几岁生下聪明、健康宝宝！

解决高龄孕产妇的各种烦恼：克服紧张焦虑，轻松备孕；调理孕期不适，享受完美孕程；普及胎教知识，加强跟宝宝交流；传授健康美食，增强孕期营养；走出剖腹产误区，科学选择分娩；加强母乳，提高宝宝抵抗力；合理运动，早日恢复美丽身材！

怀孕、胎教、分娩、产后恢复图解式指导！

轻松解决各种问题，让大龄妈妈也能轻松享受怀孕生产过程，轻松度过人生的重要阶段。

<<30几岁如何生好第一胎>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>