

<<高龄孕产全程方案>>

图书基本信息

书名：<<高龄孕产全程方案>>

13位ISBN编号：9787122016867

10位ISBN编号：7122016862

出版时间：2008-3

出版时间：化学工业

作者：王艺霖 编

页数：199

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>

## <<高龄孕产全程方案>>

### 内容概要

十月怀胎，一朝分娩。

每位准妈妈都在努力做到最好。

但她们也都有不少的困惑，特别是高龄准妈妈们。

她们渴望获得一部在饮食、衣着、胎教、起居、锻炼、育儿等方面都能帮助她们的宝典。

本书针对孕期各个阶段的衣、食、住、行、心理、准爸爸参与等问题做了切实可行的指导，是一本实用性强、通俗易懂的育儿图书。

本书适合准备怀孕和已经怀孕的高龄女性阅读，也不失为馈赠友人的好书。

## <<高龄孕产全程方案>>

### 书籍目录

未雨绸缪——高龄准妈妈的孕前准备 风险与高龄同在吗？

谁 是 高 龄 孕 产 妇 ？

高 龄 对 生 育 的 影 响 有 哪 些 ？

提示：高龄女性受孕出现染色体异常的概率相对较高 高龄准妈妈也有优势吗？

如 何 制 订 和 实 施 受 孕 计 划 哪 些 危 险 因 素 易 导 致 出 现 高 危 儿 ？

高 龄 准 妈 妈 如 何 做 好 孕 前 调 理 ？

准 爸 爸 高 龄 对 胎 儿 有 影 响 吗 ？

提示：准爸爸戒酒多长时间才适宜受孕？

高 龄 准 妈 妈 应 该 知 道 的 高 龄 准 妈 妈 、 准 爸 爸 进 行 孕 前 检 查 可 了 解 哪 些 情 况

提示：吃南瓜子

提 高 精 子 质 量 高 龄 准 妈 妈 如 何 选 择 受 孕 时 机 和 环 境 ？

提示：最佳受孕季节 如何计算排卵期？

提示：排卵期怎么做才容易怀孕？

高 龄 准 妈 妈 为 什 么 要 进 行 遗 传 咨 询 ？

不 宜 受 孕 的 情 况 有 哪 些 ？

提示：疲劳影响精子质量 人工流产之后多久才可以再次怀孕？

习 惯 性 流 产 的 准 妈 妈 要 注 意 什 么 ？

提示：易造成流产的食物有哪些？

服 避 孕 药 期 间 到 来 的 宝 宝 能 要 吗 ？

患 有 哪 些 遗 传 性 疾 病 的 夫 妻 不 适 合 怀 孕 ？

高 龄 准 妈 妈 应 该 做 到 哪 些 ？

身 体 锻 炼 计 划 应 包 括 哪 些 内 容 ？

高 龄 准 妈 妈 什 么 时 候 开 始 补 充 叶 酸 ？

高 龄 准 妈 妈 为 何 要 提 前 进 行 营 养 补 充 ？

准 爸 爸 的 孕 前 营 养 要 点 是 什 么 ？

高 龄 准 妈 妈 的 孕 前 小 食 谱 有 哪 些 ？

准 妈 妈 应 提 前 做 好 哪 些 准 备 ？

孕 前 为 什 么 要 进 行 牙 病 检 查 ？

提示：龋齿也遗传？

孕 前 应 治 疗 哪 些 疾 病 ？

好 孕 开 始 —— 高 龄 准 妈 妈 的 孕 早 期 宝 宝 来 了 吗 ？

如 何 知 道 怀 孕 了 ？

提示：如何看早孕试纸？

高 龄 准 妈 妈 为 什 么 易 “ 诈 胡 ” ？

怀 孕 后 为 何 还 有 月 经 高 龄 准 妈 妈 须 辨 明 哪 几 种 孕 早 期 出 血 ？

宫 外 孕 是 怎 么 回 事 儿 ？

先 兆 流 产 有 什 么 症 状 ？

为 什 么 会 发 生 先 兆 流 产 ？

保 胎 为 何 不 能 强 求 ？

宝 宝 的 性 别 由 谁 定 ？

如 何 知 道 宝 宝 什 么 时 候 出 生 ？

高 龄 准 妈 妈 的 孕 早 期 保 健 孕 早 期 小 宝 宝 和 妈 妈 的 变 化 有 哪 些 ？

孕 吐 为 何 而 来 ？

如 何 减 轻 孕 吐 ？

提示：缓解孕吐的小偏方 怀孕后，为何爱哭，爱发脾气？

怀 孕 后 ， 为 什 么 会 变 懒 ？

## <<高龄孕产全程方案>>

提示：消除疲劳的鲜果汁 高龄准妈妈的产检 高龄准妈妈孕早期的营养需求和食疗快乐孕程——高龄准妈妈的孕中期 高龄准妈妈的孕中期保健 高龄准妈妈的产检 高龄准妈妈孕中期营养需求和食疗严阵以待——高龄准妈妈的孕晚期 高龄准妈妈的孕晚期保健 高龄准妈妈的产检 高龄准妈妈孕晚期的营养需求和食疗伟大历程——高龄准妈妈的分娩 准备迎接宝宝 正常分娩——顺产 急产、难产、剖宫产再接再厉——高龄准妈妈的产后保健 至关重要的“月子”期护理 月子营养细盘点 重拾旧日风采的产后恢复锦上添花——新妈妈的育儿经 养儿必备的本领 神圣的母乳喂养附录

## &lt;&lt;高龄孕产全程方案&gt;&gt;

## 章节摘录

未雨绸缪——高龄准妈妈的孕前准备在职场上如鱼得水的小雨，发现自己最近有些变化——看着朋友、同事谈起自己宝宝时的眉飞色舞的表情，竟心生一丝羡慕；看着身边经过的小宝宝天真无邪的笑容，竟有母爱在心里升腾。

就在那一刻，心底深处最温柔的那根弦被拨动了。

于是，决定放弃多年以来“丁克”的想法，和老公一起开始一番精心的计划，改掉自己以往怎么都改不掉的晚睡习惯，老公也坚决地戒掉了烟酒，就是为了迎接生命中那个永远的最爱……风险与高龄同在吗？

谁是高龄孕产妇？

按照WHO（世界卫生组织）的规定，35岁以上、初次生育的妇女均为高龄初产妇。

但35岁只是一个标准，并不是女性真实生理状况的反映。

老化是一个渐进的过程，随着年龄的增长，女性的怀孕、分娩能力就会逐渐下降。

不是过35岁就会突然出现某些疾病，女性在30岁以后，身体内部就悄悄地发生了很多变化，使妊娠、分娩时的危险性逐年增高。

高龄对生育的影响有哪些？

高龄孕产妇比起适龄孕产妇，成功受孕的概率较低，而且受孕后发生危险情况的概率也增多，主要表现在以下几个方面。

（1）妊娠并发症多高龄孕产妇发生妊娠并发症的概率要比适龄孕产妇高2~4倍。

如妊娠高血压和妊娠糖尿病。

另外，高龄孕产妇的胎儿对不良环境的耐受力较差，在正常状况下没有问题，但如果母亲出现妊娠并发症，高龄孕产妇的胎儿会比适龄孕产妇的胎儿更容易受到伤害。

（2）产程长，分娩困难由于高龄孕产妇的骨盆、软产道组织弹性减退或骨质疏松、体力不支等原因，可能出现分娩困难，难产率会增高，剖宫产率高，易出现胎儿宫内窘迫（即胎儿在子宫内缺氧）、新生儿窒息的情况。

（3）婴儿先天畸形的概率大因为女性的生殖细胞是与本人同龄的。

胚胎在妈妈的子宫里发育至3个月时，就有了卵巢，女婴出生时，卵巢中有10万~200万个初级卵母细胞，此后不再产生新的卵母细胞。

随着女性年龄的增长，不断地有卵母细胞退化，到了青春期仅有300~400个逐个发育成为成熟的细卵细胞。

## <<高龄孕产全程方案>>

### 编辑推荐

《高龄孕产全程方案》适合准备怀孕和已经怀孕的高龄女性阅读，也不失为馈赠友人的好书。

<<高龄孕产全程方案>>

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>