

<<怀孕胎教百科全书>>

图书基本信息

书名：<<怀孕胎教百科全书>>

13位ISBN编号：9787512701281

10位ISBN编号：7512701284

出版时间：2011-2

出版时间：中国妇女出版社

作者：中国优生科学协会 编

页数：519

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>

<<怀孕胎教百科全书>>

内容概要

孕育生命是大自然赋予女人的神圣职责。

“十月怀胎，一朝分娩”，看起来顺其自然，其实这并不是一个轻松的过程。

从一个受精卵到一个健康、聪明、活泼的小宝宝，多么的神奇，这需要孕妈妈以及全家人一点一滴的付出。

孕妈妈不仅要有爱心和耐心，更要有科学的知识、正确的观念和权威的指导。

《怀孕胎教百科全书》一书组织孕产方面的专家学者，从孕妈妈的实际需要出发，围绕孕前、孕中、产后以及新生儿护理等内容，以丰富翔实的内容、紧凑合理的结构，为孕妈妈带来妊娠全程的细节指导，给胎宝宝奉上科学体贴的关照。

《怀孕胎教百科全书》是中国优生科学协会推荐读物。

<<怀孕胎教百科大全>>

书籍目录

第一章孕前准备

孕前保健计划

选择最佳怀孕时机

哪个季节适宜怀孕

什么年龄做父母好

年龄大对生育有什么影响

婚前保健与优生的关系

孕前要有哪些营养储备

怎样做好怀孕前的心理准备

大龄女性在妊娠前需做哪些准备

高龄孕妇为什么需要注意胎儿先天缺陷的问题

怎样安排孕前生活

孕前应做哪些防疫接种

孕前要治疗的疾病

孕前应该进行口腔检查

孕前优生知识

哪些情况不宜怀孕

哪些夫妻应该暂缓怀孕

什么情况下可以带病怀孕

哪些夫妻不宜生育

意外怀孕怎么办

哪些情况需调离工作

受孕时要注意哪些问题

夫妻双方为什么要特别注意周围环境的安全

孕前和孕期为什么不要吸烟、饮酒和饲养小动物

停止采取避孕措施后多长时间适宜怀孕

流产、早产后不要急于再孕

剖宫产后再孕需要间隔多长时间

遗传是怎么回事

遗传的信使——染色体

胎儿的性别能控制吗

孩子能继承父母的哪些特征

血型是怎样遗传的

哪些疾病可以遗传

怎样判断怀孕了

怎样推算预产期

第二章孕期保健

第一节怀孕1个月

胎宝宝的发育情况

孕妈妈的身体变化

日常保健指导

不宜长时间看电视和用电脑

不宜化妆和使用指甲油

不宜使用清凉油和风油精

要注意大气污染

<<怀孕胎教百科大全>>

要注意噪声对胎儿的危害
重视饮食卫生和安全
选择适宜的衣服与鞋子
避免热刺激
孕期运动与动作
孕早期的性生活
孕期用药须知
孕早期心理状态
孕妈妈正视身体不适
妊娠饮食计划
怀孕1个月饮食要点
为什么怀孕偏爱吃酸
补充叶酸可防胎儿畸形
富含叶酸的食物推荐
含锌丰富的食物对胎儿和母体的益处
富含锌的食物推荐
科学胎教方案
怀孕1个月胎教要点
胎教的合理安排
孕期胎教安排
环境胎教
音乐胎教
丈夫应配合妻子做好胎教
实施了胎教的胎儿出生后的特点
怎样正确认识胎教
如何记胎教日记
怀孕检查安排
早早孕试纸的使用
孕期不适对策
感冒对孕妈妈和胎儿的不良影响
有效预防和积极治疗孕早期感冒
孕早期腹痛
宫外孕的危险信号
淋病对孕妈妈和胎儿的不良影响
避免中暑
弓形虫病的防与治
需重视的其他妊娠期疾病
第二节怀孕2个月
胎宝宝的发育情况
孕妈妈的身体变化
日常保健指导
保持良好的心情和环境
尽量少用洗涤剂
尽量远离微波炉
不要睡电热毯
避免用电风吹头发
不宜接触宠物

<<怀孕胎教百科大全>>

不宜养的花草
汽油对孕妇和胎儿的不良作用
不宜减肥
工作中的注意事项
药物会通过什么方式影响胎儿
妊娠期的用药原则
非甾体类抗炎药的使用注意事项
抗生素类药的使用
科学胎教方案
怀孕10个月胎教要点
产前也应进行胎教
音乐胎教
视觉胎教
综合胎教
孕期不适对策
孕10月常见不适
过期妊娠有什么危害
高危妊娠如何做好自我监护
第三章分娩计划
产前准备提醒
临产前应做好哪些准备工作
分娩前应做好心理准备
认识心理准备不足的不良后果
健全生育观念，放下思想包袱
产妇要树立自然分娩的信心
住院生产需要准备的用品
需要给新生儿准备的用品
怎样安置“坐月子”的家居环境
分娩前应选择好去医院的交通工具
怎样选择合适的医院和住院时机
临产征兆
分娩前的征兆是什么
分娩前容易忽视的征兆
分娩时会有哪些表现
真假分娩的辨别
分娩方式选择
哪种分娩方式好
剖宫产有什么利弊
剖宫产比自然分娩好吗
剖宫产后应注意哪些问题
什么是导乐分娩
无痛分娩是怎么回事
分娩过程详解
影响分娩的因素
产程是怎样划分的
产程中出现异常情况怎么办
怎样选择镇痛方法

<<怀孕胎教百科大全>>

分娩镇痛的方法
怎样减轻分娩疼痛
分娩技巧运用
产妇应该怎样配合助产师
学会使自己放松
如何配合医生分娩
哪种体位最有利于分娩
哪些情况需要做会阴侧切术
第四章产后护理
月子保健细节
什么叫坐月子
产妇有哪些正常的生理现象
产妇的生殖系统有哪些变化
产妇的全身有哪些变化
产妇的心理有哪些变化
夏季坐月子应注意些什么
产后怎样保证充足的睡眠
什么是“月子病”
怎样预防产褥感染
产妇中暑怎么办
产妇刷牙会弄坏牙齿吗
产后不能洗澡吗
产后多长时间可起床活动
产后首次性生活应注意哪些问题
产妇适宜什么样的室内环境
产妇住房能通风吗
产后能刷牙吗
产后能洗头洗澡吗
产后什么时候能够下床
坐月子什么时候能出屋
产后什么时候可以像正常人一样劳动
产后能看书写字吗
产后如何注意外阴卫生
产后如何护理腹部伤口
剖宫产术后怎样进行自我护理
剖宫产后怎样预防瘢痕
产后月经何时复潮及排卵
产后多长时间能过性生活
哺乳期需要避孕吗
产后如何避孕
产后何时能放置宫内节育器
产后何时可以做绝育手术
哺乳期怀孕怎么办, 人工终止妊娠有什么危险
产后需要做哪些常规检查
什么是月子服务
丈夫应该为产后妻子做些什么
产后饮食调养

<<怀孕胎教百科大全>>

产妇多喝红糖水有益吗
产妇需要哪些营养
产后可以服用人参吗
怎样按体质调整饮食
哺乳母亲的膳食应注意些什么
月子里哪些食物是不应缺少的
产妇在月子里应尽量避免食用哪些食物
产后应多吃哪些水果、蔬菜
推荐几款月子食谱
产妇疾病防治
产后如何防治痔疮
产后腋下长肿块是怎么回事
心脏病产妇产后应注意哪些问题
糖尿病产妇产后应注意哪些问题
肺结核产妇产后应注意哪些问题
甲亢产妇产后应注意哪些问题
产后出血怎么办
晚期产后出血
食疗改善产后贫血
产后发热怎么办
产褥期感染怎么办
产褥期中暑怎么办
如何防治产后抑郁症
产后尿潴留怎么办
产后尿失禁怎么办
产后泌尿系统感染怎么办
产后泌尿生殖道瘘怎么办
产后便秘怎么办
产后胎盘胎膜残留怎么办
产后恶露异常怎么办
产后腰腿痛、足跟痛怎么办
产后脱发怎么办
产后阴道炎怎么办
产后乳腺炎怎么办
产后子宫脱垂怎么办
产后出汗不止怎么办
产后腹痛怎么办
产后血晕怎么办
产后水肿怎么办
母乳喂养问题解答
乳汁是怎样产生的
产后什么时候开始授乳
夜间哺乳的注意事项有哪些
产后乳房胀痛是正常现象吗
影响母乳分泌的因素及产后乳汁过少的原因是什么
母乳喂养的方法和注意事项有哪些
母乳喂养的重要性和优点

<<怀孕胎教百科大全>>

为什么一定要让婴儿吃初乳
母乳喂养有哪些好处
喂母乳能提高孩子的智力吗
产妇在什么情况下不宜授乳
怎样将哺乳后残留的乳汁挤出来
哺乳时出现乳冲怎么办
怎样使母乳充足
产后乳汁过少怎么办
怎样提高母乳质量
每天哺乳几次为宜, 要固定时间吗
怎样判断奶水是否充足
奶水不足时怎么办
奶水不够的原因是什么
宝宝不吃奶是什么原因
炖母鸡能发奶吗
母乳能同时喂养双胞胎吗
怎样喂养早产儿
唇腭裂新生儿如何母乳喂养
特殊乳房应怎样哺乳
怎样防止喂奶时乳头痛
乙肝产妇能否哺乳
产妇怎样给自己挤奶
怎样护理乳房
乳房出现肿块怎么办
乳头破裂怎么办
怎样防治乳头皲裂
乳房胀痛怎么办
乳房较小、乳头短平怎么办
母乳喂养正确的姿势是什么
哺乳期限多长为宜
怎样回奶
乳母慎用和禁用的药品有哪些
身体恢复必知
生产后怎样恢复骨盆肌肉
产后肥胖怎么办
产妇怎样做康复体操
产后怎样进行健美运动
产后束腹能恢复体形吗
产后怎样保持体形
产后做健身操应注意哪些问题
产后减肥应注意哪些问题
水中健美操
剖宫产后怎样健身
产后瘦身的秘方——哺乳
如何祛除妊娠斑
产后护肤要点有哪些
乳房怎样美容

<<怀孕胎教百科大全>>

产后怎样美腹

为什么产后不宜过早、过量运动

为什么产后不宜长时间束腰

第五章新生儿护理

新生儿的生理特点

体格发育

皮肤特点

呼吸次数

消化系统

代谢特点

体温调节

免疫特点

新生儿特殊的生理现象

生理性体重下降

生理性黄疸

生理性呕吐

生理性乳腺肿大

假月经

吐奶

新生儿的喂养

母乳喂养好处多

第一时间给新生儿哺乳

第一次哺乳采用侧卧位

让新生儿正确含接乳头

初乳千万不要错过

不要急着给新生儿加奶粉

用两侧乳房哺乳

不要怕乳房肿胀

新生儿应该按需哺乳

防止新生儿打嗝、吐奶

判断新生儿是否吃饱了

有些新生儿不能吃母乳

新生儿拒绝母乳的原因

母乳喂养儿需要喂水吗

哺乳妈妈要注意加强营养

哺乳妈妈要注意休息

哺乳妈妈要有个好心情

判断母乳是否充足的方法

母乳不足的常见原因及应对

混合喂养的正确方法

妈妈患病时可暂停哺乳

哺乳妈妈最好不吃药

人工喂养的正确方法

剖宫产婴儿的喂养

新生儿的护理

读懂新生儿的哭声

新生儿的抱法

<<怀孕胎教百科大全>>

穿脱衣服的方法
新生儿的睡眠
给新生儿洗澡
为新生儿做抚触
新生儿大小便的护理
新生儿脐带的护理
新生儿五官的护理
新生儿口腔的护理
新生儿的皮肤护理
给新生儿喂药的方法
新生儿体温问题
新生儿也要晒太阳
不要错过新生儿筛查
早产儿的特殊护理
本月预防接种
新生儿疾病的应对
鹅口疮
新生儿脐炎
脐疝
粟粒疹
黏眼
先天性眼睑内翻倒睫
新生儿腹泻
新生儿肺炎
新生儿脱水热
新生儿硬肿症
新生儿病理性黄疸
孕期不能使用的抗生素
怀孕2个月的运动与动作
体重的自我监测
怀孕2个月的性生活
妊娠饮食计划
怀孕2个月饮食要点
孕妈妈每日需要摄入的营养量
满足对蛋白质和热量的需求
母体营养和胎儿营养的关系
水的重要性及喝水时机的选择
不能用碳酸饮料取代水
咖啡因不利于孕妈妈和胎儿的健康
孕妈妈饮茶要适当
远离过敏食物
多吃糖有害无益
减少热性香料、热性食品的摄入
补碘不能过星
不宜进食人参和桂圆
慎食罐头食品
通过合理饮食控制体重

<<怀孕胎教百科全书>>

止呕饮食
安胎食谱
科学胎教方案
怀孕2个月胎教要点
音乐胎教
意念胎教
养胎可使孕妈妈及胎儿均获益
养胎要循序渐进
适宜的抚摸养胎
胎儿的运动
怀孕检查安排
了解产前检查的内容
超声检查的重要性
孕期不要接受x线检查和放射性同位素检查及治疗
孕期尽量避免CT检查
血型检查有没有必要
孕期不适对策
孕早期要注意的身体变化
妊娠反应是怎么回事
妊娠剧吐是怎么回事
有关妊娠反应产生的原因
心理因素与妊娠反应
针对妊娠反应的小对策
分散注意力减轻妊娠反应
妊娠合并心脏病孕妇的注意事项
如果发生流产了怎么办
有关流产的专业术语
第三节怀孕3个月
胎宝宝的发育情况
孕妈妈的身体变化
日常保健指导
日常的生活保健
如何做到怀孕、工作两不误
学会减轻疲倦并恢复精力
摆脱家务的合理化建议
尽量远离公共场所
不能用药抑制孕吐
失眠不能服用安定
必要时注射疫苗
避免接触农药
调整心理变化
妊娠期是夫妻关系变化的关键期
避免可能引发流产的危险动作
孕期性生活
何时应绝对避免性生活
骑自行车的注意事项
先兆流产的自我监测

<<怀孕胎教百科大全>>

了解胎儿的活动规律
有关胎心的知识
胎儿死亡的监测
妊娠饮食计划
蛋白质、葡萄糖与胎儿发育的密切关系
多吃鱼和水产品
适量补铁
铜的重要作用
适量补充维生素A
适量补充钙、磷和维生素D
缺碘的不良后果
孕期适宜吃香蕉
偏食、挑食的害处
防止营养过剩
选择酸味食物要注意的问题
孕早期几款食谱推荐
孕妈妈不宜多吃的食物
科学胎教方案
怀孕3个月胎教要点
胎儿在母腹中的发育情况
运动胎教
情绪胎教
音乐胎教
怎样有效实施音乐胎教
歌声也是音乐胎教
意念胎教
抚摸胎教与语言胎教
忌过度胎教
怀孕检查安排
初次产检的注意事项
孕妇在产检时的疑问和困惑
多胎妊娠的检查手段及对策
孕期不适对策
先兆流产的表现及对策
如何看待自然流产
保胎药可能对胎儿产生的不良影响
怎样预防风疹病毒感染
不能忽视口腔保健
生殖道尖锐湿疣是怎么回事
胎儿宫内发育迟缓的原因及对策
妊娠糖尿病的发病原因及不良后果
葡萄胎的表现和处理措施
第四节怀孕4个月
胎宝宝的发育情况
孕妈妈的身体变化
日常保健指导
乘坐飞机的一些建议

<<怀孕胎教百科大全>>

孕妇服装的选择
什么时候开始穿孕妇装
妊娠期着装的注意事项
职业孕妈妈的着装
咖啡是否会影响胎儿的发育
重视乳房的日常保健
孕期用药及接种
中药对胎儿安全吗
保持稳定平和的心理状态
孕期运动与动作
孕期性生活
妊娠饮食计划
及时有效补充营养
适当补充热量
优质蛋白质的摄取
脂肪也是孕妈妈的必需营养之一
进食新鲜的水果和蔬菜
油炸食物的不利影响
怎样预防孕期贫血
适量进食动物肝脏
多吃含钙丰富的食物
多吃豆类和豆制品利于胎儿发育
鱼类——最佳的健脑食品
科学胎教方案
怀孕4个月胎教要点
情绪胎教
音乐胎教
对话胎教
运动胎教
环境胎教
帮助胎儿建立记忆
听力在胎教中的重要作用
外界声音是如何传递给胎儿的
如何实施语言胎教
准爸爸在语言胎教中的作用
语言胎教的内容
给胎儿起个小名
怀孕检查安排
羊水穿刺是怎么回事
通过确定胎儿性别来决定是否继续妊娠
什么是50克糖筛
唐氏筛查、18三体综合征以及先天性神经管畸形筛查
为什么有些孕妈妈在怀孕中期会患肝功异常
乙肝孕妇患者该怎么做
为什么很多检查项目要反复进行
孕期不适对策
腹痛的可能原因及对策

<<怀孕胎教百科全书>>

警惕急腹症引起的腹痛
食管裂孔病导致的腹痛
预防干眼病
患有心脏病孕妈妈的注意事项
患有原发性高血压孕妈妈的注意事项
患有肾脏疾病孕妈妈的注意事项
患有甲状腺疾病孕妈妈的注意事项
患有哮喘孕妈妈的注意事项
孕妈妈的皮肤变化及应对方法
第五节怀孕5个月
胎宝宝的发育情况
孕妈妈的身体变化
日常保健指导
身心稳定和适度运动
孕妈妈应做好个人清洁卫生
外阴部及乳房的护理要点
自制自然护肤品
科学地晒太阳
穿着打扮要舒适安全
怀孕第5个月的性生活
妊娠中期孕妈妈的心理特点
孕妈妈如何调整自我情绪
孕妈妈情绪对胎儿的影响
孕妈妈自我监测的方法
妊娠饮食计划
补充营养的小窍门
服用鱼肝油的利与弊
过量服用维生素的不良影响
远离刺激性食物
早餐谷类食物不可少
多吃粗粮补充铁质
适当进食一些薯类食物
科学胎教方案
怀孕5个月胎教要点
运动胎教
音乐胎教
对话胎教
给胎儿讲什么都可以
情绪胎教
故事胎教
边讲边观察胎儿的反应
艺术胎教
环境胎教
胎教时间的选择
让胎儿感受美学
发挥联想养胎的优势
怀孕检查安排

<<怀孕胎教百科大全>>

孕期检查要定期
关于胎盘的知识
超声检查在妊娠中期的特别意义
教您读懂超声检查单
胎动产生的原因
孕期不适对策
患妊娠合并高血压孕妇的注意事项
如何防治妊娠性贫血
正视卵巢肿瘤
妊娠期的睡眠问题
失眠的基本知识
引起孕妈妈失眠的原因和改善方法
食物过敏引起的失眠
半夜抽筋、背痛引起的失眠
其他原因引起的失眠问题
孕妈妈轻松入眠好办法
第六节怀孕6个月
胎宝宝的发育情况
孕妈妈的身体变化
怀孕检查安排
日常保健指导
适当运动有益处
夏季衣着注意事项
怀孕第6个月的性生活
妊娠期出现瘙痒怎么办
加强对乳房的保养
孕妈妈应重视脚的保健
羊水过多怎么办
羊水过少怎么办
孕妈妈如何做好自我监护
高危妊娠如何做好自我监护
胎儿宫内发育迟缓是什么原因
妊娠期容易出现哪些心理问题
准爸爸应该怎样保持孕妈妈情绪的稳定
妊娠饮食计划
孕中期怎样科学安排饮食
妊娠中期补铁是关键
孕妈妈偏食有何坏处
孕妈妈宜多喝豆浆
微量元素缺乏危及优生
孕妈妈补充膳食纤维有哪些好处
孕妈妈如何避免食物中的激素、抗生素污染
孕妈妈少吃羊肉串、涮羊肉
科学胎教方案
怀孕6个月胎教要点
情绪胎教
音乐胎教

<<怀孕胎教百科大全>>

对话胎教
意念胎教
运动胎教
子宫内的“小窃听者”
听觉在胎教上的重大意义
无意胎教与有意胎教
孕妈妈学习对胎儿有影响吗
胎教时不能把耳机放在孕妈妈腹部
胎儿对光线很敏感
孕期不适对策
出现哪些情况应求医
感冒怎么办
中暑怎么办
“抽风”怎么办
怎样预防患上子痫
孕妈妈患妊娠中毒症怎么办
患有心脏病的女性在妊娠期间应注意什么
孕期腹痛要及时检查
孕妇患淋病对胎儿有影响吗
第七节怀孕7个月
胎宝宝的发育情况
孕妈妈的身体变化
怀孕检查安排
日常保健指导
怎样给孕妈妈创造温馨的家庭环境
适当运动要坚持
孕妈妈多晒太阳有利于胎儿大脑发育
孕妈妈怎样保持正确的活动姿势
衣着调整很必要
性生活要有节制
怀孕后不停脱发怎么办
头皮按摩可以改善脱发的现象
妊娠纹的祛除小窍门
妊娠饮食计划
肥胖孕妈妈怎样科学安排饮食
孕妈妈的膳食宜粗细搭配
孕妈妈的饮食生活习惯对胎儿有影响吗
孕妈妈不能吃哪些鱼
孕妈妈喝水应注意哪些问题
孕妈妈在饮食中的“不宜”
孕妈妈营养不良对胎儿的影响
如何看待市场上的孕妇奶粉
科学胎教方案
怀孕7个月胎教要点
情绪胎教
音乐胎教
对话胎教

<<怀孕胎教百科大全>>

故事胎教
听觉胎教
意念胎教
运动胎教
光照胎教从本月开始
记忆从胎儿开始
胎儿的性格
妈妈素质对宝宝智力的影响
遗传智力与后天教育
良好的胎教需要经营
孕期不适对策
怎样防治孕期贫血
孕妈妈为何易患坐骨神经痛
第八节怀孕8个月
胎宝宝的发育情况
孕妈妈的身体变化
怀孕检查安排
日常保健指导
晚期妊娠保健的主要内容
怎样减轻妊娠时期的困倦疲劳
什么是早产
孕妈妈早产的八大危险因素
学做呼吸操
孕晚期腹部不舒服的原因
怀孕晚期睡觉适合左侧卧
孕晚期可以乘坐飞机吗
孕晚期尽量别戴隐形眼镜
妊娠饮食计划
怀孕晚期饮食注意事项
妊娠合并糖尿病孕妈妈怎样合理安排膳食
对孕妈妈有特殊奇效的8种水果
孕晚期吃什么宝宝会聪明
科学胎教方案
怀孕8个月胎教要点
音乐胎教
对话胎教
意念胎教
运动胎教
胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话”
胎儿的习惯
胎儿是怎样进行思维的
理解母亲感情的胎儿
能否对胎儿进行习惯培养
胎儿“监视”着母亲
孕期不适对策
妊娠晚期的防病要点
妊娠晚期孕妈妈的身体有何变化

<<怀孕胎教百科大全>>

妊娠晚期阴道出血怎么办
澳抗阳性患者妊娠晚期如何医治
血糖未超标也可能患糖尿病
孕晚期坐骨神经痛怎么办
孕妈妈皮肤发痒会影响胎儿吗
第九节怀孕9个月
胎宝宝的发育情况
孕妈妈的身体变化
怀孕检查安排
日常保健指导
怀孕后体重增加多少才算正常
孕晚期妊娠操
心理调整助健康
谨防早产很重要
孕晚期尿失禁怎么处理才好
怀孕晚期能过性生活吗
孕晚期有假性宫缩别紧张
孕晚期应将体检进行到底
妊娠饮食计划
孕晚期饮食提醒
怀孕9个月吃什么
怀孕9个月应多吃鱼
科学胎教方案
怀孕9个月胎教要点
情绪胎教
音乐胎教
故事胎教
触摸胎教
视觉胎教
孕期不适对策
妊娠晚期耻骨疼痛怎么办
孕晚期腹痛怎么办
第十节怀孕10个月
胎宝宝的发育情况
孕妈妈的身体变化
怀孕检查安排
日常保健指导
妊娠晚期孕妈妈应如何进行自我监护
妊娠晚期为什么要用电子监护仪
临产产妇怎样科学安排饮食
过期妊娠对胎儿有何影响
意外分娩时怎么办
为什么会发生难产
孕妈妈掌握孕期保健知识对分娩有帮助吗
分娩准备练习
孕前心理准备
孕妈妈停止工作的最佳时间

<<怀孕胎教百科全书>>

妊娠饮食计划
本月饮食营养提醒
孕期营养对产后的影响
产前能吃巧克力吗

章节摘录

版权页：插图：生养一个健康漂亮的宝宝，是每位父母最大的希望。

究竟什么时候是当妈妈的最佳年龄呢？

国外专家认为，健康青年男女在18~30岁之间均为最佳生育年龄。

我国专家学者认为，从优生优育的角度来讲，女性在23~30岁之间，男性在25~32岁之间生育最好。因为此阶段男女性器官发育完全成熟，睾丸、卵巢功能最活跃，加之体格健壮，精力充沛旺盛，排出的精子和卵子质量最高，如果这个阶段怀孕，将会获得最佳胚胎。

然而，生育的理想年龄的选择，对于年轻夫妇来说，还往往受着诸如环境条件、伦理观念以及生理、心理等多方面因素的制约。

当前，已有许多的年轻夫妇越来越重视主客观条件的综合考虑，以求得生育年龄的最佳“适宜值”。例如，有的年轻夫妇在事业上正处于双双攻关的关键时刻，就不妨把生育年龄稍稍推迟；又如有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治，也不妨等完全康复后再生育……这些做法也不妨视为另一种意义的最佳生育年龄的选择。

此外，最佳生育年龄的择定，还应考虑到孩子出生后的优生条件是否具备等。

许多年轻夫妇宁肯适当推迟育龄，以求得事业上的发展和生育上的从容。

从近几年的统计资料来看，越来越多的职业女性要到30岁左右才结婚生育。

这是因社会时代发展、人们传统意识改变和就业压力不断增加造成的。

她们认为，拥有稳定的工作和丰厚的经济收入更有利于生养子女。

虽然分娩困难及胎儿畸形的发生率随年龄增大而升高，但是权衡各方面的因素，比如怀孕年龄、健康状况、经济收入、居住环境等，再决定什么时候生育，可能更有利于孩子健康成长。

女性的生殖器官在青春期就基本发育成熟，理论上认为可以怀孕。

但是，20岁以前身体各部分仍处于发育时期，而且这时的精力、记忆力、时间等各方面都处于学习知识的最佳阶段，过早怀孕会影响女性的身体、工作和学习等各个方面。

从医学角度讲，早育生产的婴儿先天性畸形的比率高。

因此，大多数专家认为，女性在23~30岁这一年龄段怀孕最适宜。

太年轻了生活经验不足，妊娠、分娩发生问题的概率也高。

超过30岁，尤其是超过35岁(遗传学上所讲的高危孕妇是指年龄35岁以上的妇女，产科学中所讲的高龄初产妇是指年龄30岁以上的初产妇)，孕妇身体状况不如年轻者好，染色体异常的机会增加。

这是因为产妇年龄过大，卵细胞可发生老化，使细胞内的遗传物质染色体在细胞分解过程中发生不分离现象，最常见的是21号染色体不分离，结果出现先天性愚型儿，因此，高龄孕妇需要做好在怀孕早期和中期的子宫内诊断，一旦明确诊断为先天性愚型儿时，应立即终止妊娠。

此外，高龄孕妇的骨盆和韧带松弛性降低，盆底和会阴肌肉的弹性降低，分娩时产道的扩张力、子宫收缩力一般也会较年轻者差，难产概率增加，严重者可威胁母婴生命安全。

因此，女性要想要孩子，以23~30岁为好。

当然，现在许多职业女性由于工作忙，过了30岁再要孩子的也不在少数，但一定要在医生的指导下妊娠、分娩。

年龄大对生育有什么影响医学上把年龄在34岁以上妊娠的妇女称为“高龄孕妇”。

当然，如果孕妇本身身体健康，怀孕的风险也不会有太大增加。

有些报道称，高龄孕妇培养的孩子比较聪明。

这和母亲自身阅历丰富、教育孩子投入多有关系。

但是高龄孕妇也面临很多不利因素，比如染色体异常的发生率比年轻孕妇要多。

有研究显示，25~29岁的孕妇所生的孩子患先天愚型(染色体为21-三体综合征)的发生率是1/1500，30~34岁为1/800，35~39岁为1/250，40~44岁为1/100，45岁为1/50。

这种胎儿有特殊的面容，智能低下，生长发育迟缓，50%有先天性心脏病，易患呼吸道感染，死亡率较高，即便生长到成年，智能也较低下。

为什么高龄孕妇容易生产智能低下的胎儿呢？

<<怀孕胎教百科大全>>

因为女性的生殖细胞是与本人同龄的，年龄越大，卵子在卵巢存积的时间越长，一般34岁以后有些卵子发生老化、衰退，并且很容易受到病毒的感染，以及放射线、微波辐射和噪声污染。

吸烟、酗酒等更易损伤高龄孕妇的生殖细胞，致使生殖细胞的减数分裂异常，如细胞内染色体不分离、断裂易位等，这样的生殖细胞受精后形成的胎儿就会产生染色体疾病。

先天愚型就是因为生殖细胞在分裂过程中染色体未分离造成的。

另外，孕妇年龄越大，对生育的顾虑就可能越大，担心也越多，精神紧张、心理负担重也是造成胎儿不健康的因素。

因为年龄越大，所承担的社会角色越多，来自于社会、工作、家庭的各种压力也越大，而高龄孕妇的精力有限，因此容易疲劳，对胎儿的发育也不利。

高龄孕妇在分娩过程中也会有不利因素。

由于骨盆、会阴肌肉弹性减退或骨质疏松、体力不支，可能出现分娩方面的困难，难产率会增高，剖宫产率高，易出现胎儿宫内窘迫和新生儿窒息。

<<怀孕胎教百科全书>>

编辑推荐

《怀孕胎教百科全书》：顶尖专家团队护航，专业出版机构打造。

丰富翔实的内容，紧凑合理的结构，从孕前到孕中，再到产后，为孕妈妈带来妊娠全程的细节指导，给胎宝宝奉上科学体贴的关照。

孕前准备选择最佳怀孕时机 / 哪些情况不宜怀孕 / 受孕时要注意哪些问题 / 孕前医学检查的重要性 / 胎儿的性别能控制吗 / 孕期保健胎宝宝的发育情况 / 孕妈妈的身体变化 / 日常保健指导 / 妊娠饮食计划 / 科学胎教方案 / 怀孕检查安排 / 孕期不适对策 / 分娩计划 / 产前准备提醒 / 临产征兆 / 分娩方式选择 / 分娩过程详解 / 分娩技巧运用 / 产后护理 / 月子保健细节 / 产后饮食调养 / 产妇疾病防治 / 母乳喂养解答 / 身体恢复必知

<<怀孕胎教百科全书>>

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>