

《特殊妈妈的健康孕程》

图书基本信息

书名：《特殊妈妈的健康孕程》

13位ISBN编号：9787506448086

10位ISBN编号：7506448084

出版时间：2008-1

出版社：中国纺织

作者：王琪

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《特殊妈妈的健康孕程》

内容概要

《特殊妈妈的健康孕程》为特殊妈妈提供了一整套详细的指导方案，给予她们孕前期、孕早期、孕中期、孕晚期及产后的全程关注，为特殊妈妈提供了详细、贴心、科学的指导与帮助。每个人都想拥有一个健康的宝宝，但是，有一些想要宝宝的女性由于大龄、肥胖以及患有心脏病、糖尿病、高血压、血液病、妇科病等特殊因素，使孕育宝宝的风险率高于常人，这就是我们所说的“特殊妈妈”。

《特殊妈妈的健康孕程》

作者简介

王琪，北京妇产医院妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授；北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员；中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人；北京市朝阳区、大兴区孕产妇抢救指导组专家；中国生殖健康网嘉宾；人民网健康论坛嘉宾；北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主

《特殊妈妈的健康孕程》

书籍目录

第一篇 特别的“爱”给特别的你——孕前知识篇 第一章“大龄妈妈”健康课——大龄问题解决方案 第二章“肥胖妈妈”应对宝典——孕前调整最有效 第三章“心脏病妈妈”应对法——心脏病要早治 第四章“高血压妈妈”大课堂——“高”危险应警惕 第五章“糖尿病妈妈”解决方案——控制血糖是关键 第六章“血液病妈妈”需谨慎——小心对待才安全 第七章“妇科病妈妈”全指导——珍爱宝宝的摇篮 第八章“不孕不育”治疗方案——功夫不负有心人 第二篇 与亲爱的宝贝相约——孕早期知识篇 第一章“大龄准妈妈”ABC 第二章“早孕反应妈妈”应对策略 第三章“感冒妈妈”治疗手册 第四章“怀孕异常妈妈”注意事项 第五章“心脏病妈妈”专家提示 第六章“体重问题妈妈”看过来 第三篇 爱的路上我和你——孕中期知识篇 第一章“妊娠高血压综合征妈妈”须知 第二章“贫血妈妈”特别关注 第三章“妊娠糖尿病妈妈”健康宝典 第四章“妊娠纹妈妈”防御必读 第五章“胎动异常妈妈”完全攻略 第六章“痔疮妈妈”锦囊妙计 第四篇 甜蜜不安的等待 第一章“大龄妈妈”产前小提醒 第二章“多胞胎妈妈”应用指南 第三章“产科胆汁淤积症妈妈”须知 第四章“失眠妈妈”爱心提示 第五章“水肿妈妈”指导方案 第六章“胎位不正妈妈”课堂 第七章“过期妊娠妈妈”应对方案 第八章“早产妈妈”指导方案 第九章“妊娠晚期妈妈”指导须知 第五篇 做一个快乐妈妈——产后知识篇 第一章“大龄妈妈”恢复三部曲 第二章“剖腹产妈妈”恢复步骤 第三章“产后抑郁症妈妈”调理方法 第四章“产褥热妈妈”注意事项 第五章“贫血妈妈”产后恢复措施

章节摘录

第一章 大龄妈妈健康课——大龄问题解决方案。医学上有这样的界定：30岁以上怀孕的女性被称为大龄妈妈。而35岁以上怀孕的妈妈就被称为高危产妇。但是，随着社会的竞争与节奏的加快，越来越多的准妈妈加入大龄妈妈的行列。其实，年龄并不影响大家去做完美的妈妈。让我们一起走进大龄妈妈的健康课堂，为我们最爱的宝宝做好准备。

1 最合适的怀孕年龄什么样的年龄阶段生孩子好呢？对于女性来讲，在身体机能各方面状况最好的时期，即26-27岁生育是最理想的，如果确实做不到，最好争取在30岁之前生育，但最晚不要超过35岁。因为女性在18岁时生殖系统已基本发育成熟，但其骨骼系统及高级神经系统的发育则要比性成熟晚好几年，一般在24岁左右完全成熟。然而，女性生育也并非越晚越好，有大量资料证明，各种妊娠异常自30岁起便有所增加，35岁以后显著增加。胎儿畸形发生率也随年龄增加而递增。如先天愚型的发生率：26~27岁为1.1‰，35岁为5.6‰，40岁为15.8‰，45岁则高达53.7‰。故女性最佳的生育年龄为26-27岁。此时生育，既符合自身生理发育规律，又利于优生优育。

2 大龄并不可怕随年龄增长而增加的不安全因素，只要在日常生活中多加注意，定期进行检查，大部分是可以避免的。另外，所有准妈妈都应该清楚一点——不论对于任何年龄的产妇，都没有百分百绝对的安全性。在怀孕阶段总会出现一些这样或那样的问题，而对于这些问题而言，正确的应对方法、保持积极的心态反而更重要。如此而言，30多岁的人理应比20多岁的人更有优势。

3 大龄妈妈的准备工作 女性年龄大了，心智更加成熟，责任感和忍耐力也与日俱增，这对于怀孕期间的控制与调节自身的心理和身体状态会起到很积极的作用。另外，大龄妈妈的经济应该已经很有保障，物质的充足也是精神安定的保证条件之一，使大龄妈妈在怀孕期间能够安心孕育自己的宝宝，全身心地投入到美妙的期待中。而且，对于大龄女性而言，已经有了稳定的夫妻关系，这对于建立一个积极乐观的生育态度有着很重要的影响。所以，许多在事业上有所成就的女性，都选择在35岁左右生育，并且自豪宣言——大妈妈，更轻松！大妈妈，更美丽！所以大龄的女性不必有太多恐惧，最重要的是要保持孕育宝宝的积极性。为了达到顺利分娩、生下一个可爱又聪明的宝宝的目的，大龄女性在孕前就要着手做一些事情，我们归纳总结为以下几点：（1）加强锻炼身体，增强体质。（2）夫妻二人都要戒烟戒酒，避免与x射线接触，没有医生的指导不要随便服药。（3）注意休息，保证充足的睡眠，养成良好的起居习惯。（4）注意营养，在充分摄取均衡营养的同时，注意控制体重。（5）在准备怀孕的前三个月开始口服叶酸片，每天0.4~0.8毫克。叶酸能有效降低胎儿神经管畸形的发生率，还有利于提高胎儿的智力，使新生儿更健康、更聪明。（6）保持良好的心态，尽量做到心情愉快。（7）做一次全面的身体检查，确定身体的健康。（8）选择一家离家较近、设备完善、医疗条件比较好的医院来做产前检查与相关咨询。

4 大龄女性的孕前检查项目 每一个大龄女性都应该清楚这样一个问题，一般的体检并不能代替孕前检查。因为体检的项目，比如肝功能、肾功能、血常规、尿常规、心电图等都是最基本的身体检查，但孕前检查主要检测对象应该是生殖器官以及与之相关的免疫系统、遗传病史等。所以，大龄妈妈孕前检查的项目除一般的身体检查外，还应进行乙肝表面抗原和一些特殊病原体的检测。有条件的地方应该进行染色体的检测，避免遗传性疾病。若男性接触放射线、化学物质、农药等可能影响生殖细胞时，还应对准爸爸的精液进行检查；若怀疑患有性病或曾患性病者，应进行性病检测，发现异常及时治疗，使双方在最佳健康状态下计划怀孕。

检查一：生殖系统检查内容：通过白带常规筛查滴虫，霉菌，支原体、衣原体感染，阴道炎症以及淋病、梅毒等性传播疾病。检查目的：是否有妇科疾病，如患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再准备怀孕，否则会引起流产、早产等危险。检查方法：普通的阴道分泌物检查。

检查二：脱畸全套检查内容：包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒三项。检查目的：60%~70%的女性都会感染上风疹病毒，一旦感染，特别是妊娠头三个月，会引起流产和胎儿畸形。检查方法：静脉抽血。

检查三：肝功能检查内容：肝功能检查目前有大小功能两种，大肝功能除了乙肝全套外，还包括血糖、胆质酸等项目。检查目的：如果母亲是肝炎患者，怀孕后会造成胎儿早产等后果，肝炎病毒还会直接传播给孩子。检查方法：静脉抽血。

检查四：尿常规检查检查目的：有助于肾脏疾病的早期诊断，10个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加，会使肾脏的负担加重。检查方法：尿液。检查时间：孕前三个月。

检查五：口腔检查检查内容：如果牙齿没有其他问题，只需洁牙就可以了；如果牙齿损坏严重，就必须拔牙。检查目的：如果孕期牙齿要是痛起来了，考虑到治疗用药对胎儿的影响，治疗很棘手，受苦的是准妈妈和宝宝。检查时间：孕前三个月。

检查六：妇科内分泌检查内容：包括促卵泡激素、黄体生成激素等6个项目。检查目的：月经不调等卵巢疾病的诊断。检查方法：静脉抽血

检查七：ABO溶血检查

肉容：包括血型和ABO溶血滴度。检查目的：避免婴儿发生溶血症。检查方法：静脉抽血检查时间：孕前三个月检查对象：女性血型为O型，丈夫为A型、B型，或者有不明原因的流产史。检查八：染色体异常检查内容：检查遗传性疾病。检查方法：静脉抽血。检查时间：孕前三个月。检查对象：有遗传病家族史的育龄夫妇。

5.大龄妈妈的生育风险虽然大龄生育的女性已经越来越多，但大龄准妈妈还是要知道一些相关的知识。随着年龄的增大，女性的生育能力不断下降，而在怀孕和生产过程中所承担的风险也会比正常年龄生育的女性大得多。年龄上造成的身体原因使大龄妈妈面临的风险大体来说有以下几点：大龄女性受孕率低女性随着年龄的增大，排卵越来越不规律，受孕机会就会变小。大龄孕妇流产率高丹麦的一项研究显示，女性到35岁时，由于流产、死产或子宫外孕等原因造成的怀孕失败率达20%。到42岁时，失败率高达50%以上。在22~24岁之间，流产的概率是8.9%，但到了45岁，此概率增加到74.7%。发生宫外孕的危险也会随着母亲年龄的增大而升高，从21岁时的1.4%增加到44岁时的6.9%。大龄产妇胎儿畸形率高年龄大了，各部分器官开始出现老化，容易发生基因突变，生下先天愚型的孩子。因为怀孕的时候年龄偏大，卵子分裂的过程中容易发生染色体的一些异常，也就是先天缺陷的机会明显增高，所以，35岁以上的准妈妈应该在怀孕以后做一个产前诊断，判断胎儿有没有染色体疾病。妊娠并发症大龄产妇可并发妊娠期糖尿病、妊娠高血压、心血管疾病。这些因素可导致胎儿停育、胎盘早剥、流产、早产等，严重影响胎儿的发育。难产、大出血大龄产妇分娩的时候宫口开得慢，容易发生大出血和难产。因此，大龄产妇的剖腹产率比一般产妇要高。对产后恢复不利大龄产妇产后身体各项机能的恢复没有30岁以前快，而女性很关注的身材、皮肤等，同样不如年轻产妇恢复得快。

6.大龄女性的孕前营养方案大龄女性因为年龄的原因，尤其要注意孕前的营养供给。应该参照平衡膳食的原则，结合受孕的生理特点进行合理的饮食安排。（1）热能：最好在每天供给正常成人需要的2200千卡的基础上，再加400千卡，以供给性生活的消耗，同时为受孕积蓄一部分能量，这样才能使“精强卵壮”，为受孕和优生创造必要条件。（2）蛋白质：要保证充足且优质蛋白质的供给。男女双方应每天在饮食中摄取优质蛋白质40-60克，保证受精卵的正常发育。（3）脂类：在生殖过程中脂类生理变化最多。胎儿储备的脂肪可为其体重的5%~15%。脂质是脑及神经的重要组成部分。（4）碳水化合物：葡萄糖为胎儿代谢所必需的，多用于胎儿呼吸，五碳糖可被利用以合成核酸，为胎盘蛋白质合成所需。碳水化合物的供给应占热能的60%。（5）充足的无机盐和微量元素：钙、铁、锌、铜等构成骨骼、制造血液、提高智力，维持体内代谢的平衡。（6）维生素：供给适量的维生素，能够有助于精子、卵子及受精卵的发育与成长，但是过量的维生素，如脂溶性维生素也会对身体有害，因此建议男女双方多从食物中摄取，慎重补充维生素制剂。孕妇的维生素需要量比一般成人更高，所以，在孕前就应该补充维生素。具体来说，建议夫妻双方每天摄入畜肉150-200克、鸡蛋1~2个、豆制品50-150克、蔬菜500克、水果100-150克、主食400-600克、植物油40-50克、硬果类食物20-50克、牛奶500毫升。当然，在补充营养的同时，一定要控制体重。

7.孕前的叶酸补充叶酸是维生素B6的一种，是细胞制造过程中不可缺少的营养素。医学研究证实：在女性计划怀孕及怀孕的整个阶段，摄取足够的叶酸可减少胎儿患上脑部和脊髓缺陷，即神经管畸形的概率。中国妇婴保健中心和中日优生优育协会调查结果显示：中国是世界上神经管畸形儿（如无脑儿、脊柱裂等）出生率较高的国家，这说明中国女性在计划怀孕和怀孕期间缺乏叶酸是一个非常普遍的现象。日常饮食中，叶酸主要存在于深绿色的蔬菜、肝脏、牛肉等食物中。由于叶酸属水溶性，烹调后容易流失，因此，仅通过正常的饮食并不能满足计划怀孕及怀孕女性对叶酸的需求。加上我们身体不能积存叶酸，而在妊娠期间又会排泄出4~5倍于平常量的叶酸，所以，计划怀孕的大龄女性一定要及时补充叶酸。值得一提的是，服用叶酸应在医生指导下进行。而最佳的食物来源为芦笋、甜菜、菜花、强化麦片。

8.取出宫内节育环后多久可以怀孕许多大龄女性都使用放置宫内节育环的方法来避孕。宫内节育环避孕的主要原理是节育环作为一种异物导致子宫腔的无菌性炎症，干扰孕卵的种植。因此，大龄女性在取出宫内节育环后，应恢复3~6次正常月经（即3~6个月）后才能怀孕。取出宫内节育环期间，可采取其他避孕措施如避孕套等方式避孕。另外，也有使用宫内节育环发生避孕失败而带环怀孕的，原因大多与环的脱落或异位（多为环下移）有关。据统计，带环怀孕的胎儿约半数会发生流产、早产甚至死胎等情况。此外，也有些特殊情况，如节育环套在胎儿颈部、体部、四肢等，造成胎儿发育畸形。但如果节育环已脱落或位于胎囊外，则不会对胎儿产生影响。但是一般认为带环怀孕应尽量流产。

9.使用民避孕药的大龄妈妈请注意由于各种类型的口服避孕药都是激素类药物，长期服用会在不同程度上导致女性体内某些维生素缺乏或不足。据有关研究资料表明，女性口服避孕药主要可引起维生素c和B族维生素的缺乏。而女性体内维生素B2缺乏或叶酸不足，容易发生口角炎、舌炎、脂溢性皮炎、角膜炎、腹泻

和巨红细胞性贫血及白细胞生成减少等病症。同时，口服避孕药女性患维生素B6和维生素B12缺乏症也较普遍。此外，因服避孕药而发生维生素C缺乏的女性，可发生牙龈出血、皮下出血、结膜下出血及面部出现黄褐斑等病症。因此，口服避孕药的大龄女性应适当多吃些动物内脏如肝、肾、心以及瘦肉、蛋黄、乳类、豆类、黄绿蔬菜、水果等食物，补充B族维生素及维生素C，并注意烹调方法，以减少维生素的损失。另外，准备怀孕的大龄女性在想要怀孕前最少一个月的时候停止服用避孕药，这样怀孕前至少能有一次正常的月经周期。但医生建议停用避孕药还是越早越好，在停药期间最好采用避孕套方法避孕。如果在服用避孕药期间怀孕了，应该立即去找医生咨询。因为有些种类的避孕药含有大剂量的合成孕酮（又称为孕激素）；它可能在最初几周内影响胎儿的发育。

10. 视屏工作影响胎儿成长大龄女性大多事业已经比较稳定，使用计算机的比例也比普通女性多，所以，在怀孕前一定要注意辐射问题。不同行业从事计算机操作的女性，其妊娠呕吐、先兆流产、自然流产以及月经异常的发生率与不从事计算机工作的女性相比，具有显著性差异，并得出结论：孕期视屏作业可能会增加先兆流产和自然流产的危险性。视屏作业产生的电磁辐射对操作者本身DNA的损伤不明显，但可能引起子代胚胎组织DNA的损伤。虽然视屏作业所产生的电磁辐射均不超过各自的卫生标准，对人体可能不是一种有害的辐射源，但极低频电磁场、长期小剂量接触视屏作业，电磁辐射是否会增加不良妊娠结局的发生率有待于进一步研究。更主要的是，长时间从事视屏作业的体位，可使盆腔局部血液循环不畅，易发生月经不调；另外，在工作中为避免差错，操作者思想必须高度集中，长期的精神紧张易引起身心疲劳，这也可能导致自然流产率的增加。专家建议，为保护母婴的身心健康，在孕期前三个月，不接触或少接触视屏作业。对于从事视屏作业但准备怀孕的大龄女性来说，每周工作最好不要超过20小时，或增加工间休息，每20分钟或是半个小时起来走动走动。

11. 运动，从孕前开始生命在于运动，这对于准备怀孕的大龄女性尤其重要。因为年龄的原因，大龄女性的身体素质明显要弱于年轻人，所以怀孕前适当锻炼可以增强母体体质，促进肌体代谢，具有协调和完善全身各系统功能的作用。同时，还能提高性机能，以便提供优质的卵细胞。在运动过程中，由于神经系统和垂体功能的调节，各类性激素（如促卵泡激素、黄体生成素、雌激素、孕激素及生乳素等）分泌增加，使得卵巢、子宫、乳房等性器官的功能发生一系列变化，为胚胎组织的生长和生育提供良好基础。并且还能改善心肺功能，有助于为胎儿发育输送所需的各种营养素。在运动的同时，还能增强肌肉系统功能。这也为防止诸如胎位不正、难产等并发症，减少对新生儿可能造成的危害提供了帮助。因此，对于任何一个计划怀孕的大龄女性而言，应该进行一定阶段有规律的运动后再怀孕。另外，夫妻双方同时进行锻炼效果更好。例如：夫妻双方计划在怀孕前的三个月，共同进行适宜与合理的运动或相关的体育锻炼，如慢跑、柔软体操、游泳、太极拳等，以提高各自的身体素质，为怀孕打下坚实的基础。特别是体重超过正常标准的女性，更应该在计划怀孕前准备好一个周密的减肥计划，并严格执行。因为过胖的女性在怀孕后极易出现孕期糖尿病，它不仅对准妈妈本人的身体造成危害，而且会造成胎儿在母体内发育或代谢障碍，出现胎儿高胰岛素血症及巨大儿。

《特殊妈妈的健康孕程》

编辑推荐

《特殊妈妈的健康孕程》由中国纺织出版社出版。

《特殊妈妈的健康孕程》

精彩短评

- 1、填补怀孕书的空白,更有针对的人群
- 2、去书城看过，一模一样，是正品！
- 3、对于预备怀孕的特殊妈妈来说，知道自己要注意一些什么，可以小心一些了，呵呵

《特殊妈妈的健康孕程》

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：www.tushu000.com