

<<孕妇30+>>

图书基本信息

书名：<<孕妇30+>>

13位ISBN编号：9787510104695

10位ISBN编号：7510104696

出版时间：2010-10

出版时间：中国人口

作者：吴玉梅

页数：259

字数：240000

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>

前言

现在的女性结婚是越来越迟了，怀孕生孩子更是越来越迟了，于是大龄妈妈都会担心怀孕后所面临到的各种危险。

其实，大龄怀孕确实存在着一定的危险，但大龄妈妈只要在计划怀孕前注意该注意的事项，在一孕期特别小心，注意容易出现的问题，依然可以安全轻松地要个健康的小宝宝，而这正是本书的宗旨所在。

本书为即将要宝宝的大龄妈妈提供各种孕前准备及妊娠早、中、晚期及产后的各个环节需要注意的方方面面，并且注重让大龄妈妈从心理、生理方面进行自我调节。

母爱是女人的天性，作为母亲的女性从未怀疑过母爱的无私与伟大。

但是在人类社会飞速发展、人们的观念不断更新的今天，母亲也需要学习，尤其是大龄妈妈更需要学习。

她们自身的生理条件已经不是年轻的女性，因此更需要科学、理智、智慧来孕育自己的孩子。

随着时代的发展，经济条件的改善，母亲对胎儿的期望也逐渐增多，不仅需要胎儿健康，还想未来的宝宝足够聪明。

毕竟，多数家庭只要一个孩子，在妈妈肚子里的小宝宝牵着一家人的心，一个健康宝宝的出生关系两个甚至三个、四个家庭的幸福，一旦宝宝出现了问题，会给很多人带来失望。

<<孕妇30+>>

内容概要

过去的医学经验将女性的最佳生育年龄定位于25-30岁之间，且最好不要超过30岁，认为这样无论对女性自己还是对所孕育的宝宝都是大有好处的。但对于现代女性，尤其是一些都市的高级白领们来说，受各方面因素的影响，她们的生育年龄却呈不断攀升的态势，30岁以后、甚至35岁以后才生育成为越来越多的职业女性的有意或无奈的选择。

书籍目录

大龄准妈妈孕期奏鸣曲 你算大龄妈妈吗 大龄妈妈的孕育优势 大龄妈妈的风险 怀孕前要改变避孕方式 孕前远离不良生活习惯 孕前检查必不可少 ABo溶血与R11溶血 孕前一定要补充叶酸 准妈妈孕前须防阴道炎 人工流产多久可以再次怀孕 准妈妈孕期须防胃出血 怀孕的最佳月份 孕前最好处理好牙齿问题 找出排卵期,把握受孕良机 “造人行动”为何老无结果 大龄妈妈须远离的危险职业 别让“假性怀孕”欺骗你 如何确定自己怀孕了 大龄妈妈如何推算预产期大龄准妈妈的孕早期 怀孕的征兆与症状 孕早期食欲不振怎么办 孕早期避免出入高温场合 孕早期要做的检查 孕早期第一次B超检查 怀孕后为何还有月经 先兆流产怎么办 怀孕后为何爱发脾气 孕早期腹痛不可忽视 孕早期有白带正常吗 保持阴部清洁 预防流产大龄准妈妈的孕中期 孕中期要定期做检查 孕中期要补充的营养物质 孕中期保护脆弱部位 孕中期妈妈关注的问题 呵护孕期乳房 必须做羊水穿刺检查吗 最好做胎儿畸形筛查大龄准妈妈的孕晚期 孕晚期如何俯身弯腰 孕晚期要做的检查 多运动为顺产做准备 孕晚期纠正胎位不正的方式 做好母乳喂养的准备 保证睡眠质量 预防早产大龄准妈妈孕期的时尚生活 怀孕了,还能养宠物吗? 如何选择防辐射衣 挑选适合自己的内衣 孕期的化妆与美容 安全防晒 挑选适合自己的鞋子 孕妇可以操作电脑吗 孕妇能用手机吗 孕妇最好不要用电热毯 孕期的“性福”生活 孕妇可以继续开车吗? 孕期感冒怎么办大龄准妈妈孕期食谱 孕前营养食谱 孕早期营养食谱 孕中期营养食谱 孕晚期营养食谱 孕期保胎食谱大龄准妈妈如何为分娩加油 提前准备待产包 需要提前住院待产吗 过了预产期怎么办 什么情况下需要催生 临产前的阵痛 产前阵痛不能做的事情 临产到了吗 自然分娩还是剖腹产 顺产的要害 分娩时如何配合医生 什么情况下选择剖宫产大龄妈妈轻松安全坐月子 产后要尽早开乳 产后要及早下床活动 产后及时排尿 产后腰疼怎么办 产后乳房保养 剖宫产后的行动姿势 如何进行会阴清洁和保养 产后阴道恢复方法 产后饮食禁忌 月子里可以洗澡吗 月子期间怎样刷牙 月子期间不宜使用腹带 产后要禁欲多久

章节摘录

插图：越来越多的女性在不知不觉中成了大龄未婚女青年，在婚后就不知不觉走进了大龄妈妈的行列。

现代医学上把35岁以上孕妇称为高龄孕妇，而对于女性来说，最佳的生育年龄应该是21~28岁。这时期的女性心理、生理都已经十分成熟，是适合孕育宝宝的。

《黄帝内经·素问》之上古天真论中这样论述：

三七，肾气平均，故真牙生而长极。

四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。

女子到了三七二十一岁的时候，肾气开始推动人的生殖功能的发育。

此时肾气充盈，生育功能发展到一定程度后，还有余出的肾气就会匀给身体的其他肢体、器官去促进它们生长、发育，此时长出智牙，个子再也不长了。

到了四七二十八岁的时候，肌腱有力量、有弹性，骨头坚硬，有韧性。

头发长得很好，身体到了一种盛状，到了一个极点。

从中医理论上讲，28岁是女人的生理高峰期。

过了28岁，女性的身体就开始走下坡路了。

因此，女子最好在21岁至28岁之间要孩子，这时生育孩子，对母亲好，对孩子也好。

因为每一个女性都将会面临哺乳孩子的问题，孩子半夜哭了饿了。

妈妈就得起来给孩子换尿布喂奶，如果过了28岁做这些，妈妈就觉得特别累。

每当孩子一哭，你就得半夜起来。

孩子-撒尿，就得换尿布。

如果女性是在21岁到28岁做这些，她就不会觉得特别累。

如果过了这个年龄，自己带孩子就会觉得很累。

所以，从中医的角度而言，女性过了28岁要孩子就算是高龄妈妈了。

于是，女性朋友要意识到自己有一个生理高峰，28岁以后，自己身体就开始走下坡路。

随着年龄的增大，女性的生育能力不断下降，在怀孕和生产过程中所承担的风险也会相对高一些，有很多地方需要注意。

编辑推荐

《孕妇30+:大龄女性孕期枕边书》：高龄孕育，一样可以健康、时尚。

年龄不是问题，调养才是关键。

这《孕妇30+:大龄女性孕期枕边书》，有所有准妈妈想知道的答案，有所有新妈妈想学习的知识。

呵护女人最美的时候，让你相信你是最美的。

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>