大龄妈妈如何迎来健康“二宝”

我市妇产科专家详解高龄女性备孕、怀孕注意事项

■记者 蔡玲玲

随着“全面放开二孩”政策公布，独生子女时代将远去，一些家庭除了“生与不生”的纠结外，“能不能生”也困扰着许多“60后”、“70后”女性。

日前，记者从市妇幼保健院再生育门诊了解到，近段时间前来该门诊咨询和备孕的人明显增多，且咨询者以35岁以上高龄人群为主。原先设定一周开放一次的再生育门诊，目前已经变成了一周开放两次。

市妇幼保健院妇产科主任、再生育门诊专家郑海雪表示，自从“单独二孩”实施以来，高龄产妇临床上越来越常见，超过40岁者也保有生育功能，但是高龄人群怀孕几率下降，孕期出现意外的几率增大。因此，对于想要生二孩的夫妻一定要认真做好孕前检查，根据个人身体状况选取相应的孕育方式。

关键词：孕前准备

做好孕前体检，了解身体状况是前提

哪类人群算是高龄孕妇？目前医学上认为，年龄超过35岁的孕妇称为高龄孕妇，高龄将给妊娠期的女性带来诸多风险，如自然流产、胎儿缺陷、妊娠糖尿病等。因此，对于高龄女性而言，“二孩”是机遇，也是挑战。

如何降低母婴风险，孕育一个健康的宝宝？郑海雪认为，孕前准备尤为重要。在计划怀孕之前，高龄女性首先需要了解自己的身体状况。一般来说，高龄女性想要再怀孕，首先夫妻双方最好先做全身体检，确定各项指标正常后再准备怀孕。女性除了身体各项常规检查，比如血压、血脂、糖尿病等，还需要做一个妇科检查，排查可能存在的妇科疾病。

郑海雪提醒，如果女方有严重的慢性病，如糖尿病、高血压、甲亢甲减等疾病，在疾病控制好之前别急着要孩子，因为疾病用药和疾病本身都可能影响胎儿。

关键词：孕期检查

重视围产期检查保健，产前检查不可少

根据资料，人群中发生胎儿结构畸形的概率不超过5%，但母亲年龄增加，胎儿结构畸形的概率也会增加。就唐氏综合症（先天愚型）方面来说，目前国际文献上已经有非常清晰明确的研究表明，当母亲年龄为35岁时，婴儿患唐氏综合征的概率是0.3%；当母亲年龄达到40岁时，这一概率就上升至1%；而当母亲年龄超过44岁时，概率高达2.5%。

“已过最佳生育年龄的妈妈们再次备孕，需做足孕期检查，以避免不必要的风险。”郑海雪提醒，尤其是超声波检查、绒毛及羊水检查、甲胎蛋白检测这三样产前检查不可缺少。

据介绍，超声波检查可用来进一步确定怀孕日期及任何发育异常的情况，如腭裂、脏器异常。绒毛及羊水检查，即在11周左右，用一根活检针通过宫颈或腹壁进入宫腔到达胎盘位置，取出少许绒毛组织，进行检查；也可在16周左右，在麻醉的状态下，以针头穿刺的方法，取羊水、收集胚胎脱落细胞，进行检查。这些都是很准确地检测胎儿是否异常的方法。甲胎蛋白检测在16至20周进行，是一种无危险的血样检查，测定血液中甲胎蛋白水平，可发现神经缺损、唐氏综合症、肾脏和肝脏疾病等。

“只要做好检查和保健，以现在的设备和技术，‘唐氏儿’是可以避免的。”郑海雪说，高龄女性不必过于担心。

关键词 疤痕妊娠

头胎剖宫产，再次怀孕需提防‘疤痕妊娠”

对于头胎是剖宫产的女性来说，在孕育二胎时，还面临着“疤痕妊娠”的风险。

郑海雪介绍，女性接受过剖宫产手术后，子宫会留下疤痕，也称为疤痕子宫。但是，并非所有剖宫产后再次怀孕的女性都会发生“疤痕妊娠”，只有当胎儿恰好着床在子宫的疤痕处时，才称之为“疤痕妊娠”。据悉，头胎是剖宫产的，二胎“疤痕妊娠”的比例达到15.2%。妇产科把“剖宫产疤痕妊娠”列为危重疾病，有引起子宫破裂和无法控制的阴道大出血的风险，危及产妇生命。

“有过剖宫产的女性，再次怀孕后务必在医生的指导下，排除‘疤痕妊娠’的可能性。”郑海雪提醒，“疤痕妊娠”在早孕期与正常怀孕的表现几乎没有什么区别，只有通过B超才能发现。因此，对于这类孕妇，务必要在怀孕早期就去医院确认怀孕部位，看看胚囊和疤痕的位置，排除各项风险。

此外，生育一孩之后，相当一部分夫妻通过上环或者结扎进行节育。取环对生育总体影响不大，但由于有些节育环的原理是让子宫内膜发炎，需要一个过渡期，身体条件允许的女性，建议应该在取环后的1至2个生理周期后再尝试怀孕。结扎的情况相对复杂，还需具体情况具体应对。

关键词：放平心态

想要“二孩”不要急，夫妻双方保持身心健康

郑海雪说，35岁以上夫妇想要“二孩”，一定要放平心态，随遇而安，千万不要紧张，因为紧张会抑制排卵，增加受孕难度。在孕前3个月，夫妻双方应戒烟戒酒，保持身心愉悦，适当运动，将双方身体调整到最佳状态进行备孕。

孕期中的妈妈们，要养成良好的生活习惯和规律性的起居作息，不熬夜，不长时间地看电视、玩手机，避免刺激性的活动；注意舒缓日常情绪，保持平静、舒畅的心态；适当调整工作压力，防止过度劳累。

营养方面要遵循饮食多样化，注重营养补充外，也忌营养过剩。大龄孕妇可增加含钙食物的补充，如奶制品等。由于高龄女性妊娠期发生糖尿病、高血压的几率会增大，日常营养应合理，忌营养过剩，限制高糖、高油脂食物；水果摄入也要适量，并非越多越好，尤其是超重或肥胖女性。

关键词 不孕不育

发现不孕不育要及时治疗

“一般来说，女性只要月经规律，月经量正常，没有严重痛经等，都有受孕可能。”郑海雪说，如果夫妻无避孕性生活至少12个月而未孕，则称为不孕不育症。

从优生学上讲，女性最佳生育年龄为25岁至28岁，30岁后，优质卵子数量日渐缩减，35岁后，卵巢功能开始衰退，排卵异常，子宫内膜异位症、输卵管阻塞及盆腔炎等疾病发生几率增加，这些都是导致不孕的常见病因。

郑海雪建议，如果是35岁以上的夫妻，半年内没怀上孩子，或者是40岁以上的夫妻在3个月内没有怀孕，应及时到医院咨询就诊。

关键词 妊娠合并症

高龄女性妊娠、分娩风险更大

郑海雪介绍，由于女性卵巢储备功能下降，35岁以后受孕几率迅速下降，而在妊娠和分娩过程中所承担的风险也会越来越大。高龄更是一定程度上增加了妊娠合并症、并发症的发生概率。

据了解，目前我国妊娠糖尿病患病率已达4.3%，一胎妊娠糖尿病发病率在1%左右，二胎妊娠糖尿病发病率高达5%。大龄甚至高龄的产妇因为身体机能逐渐下降，新陈代谢放慢，很容易患上妊娠糖尿病。如果头胎就患有妊娠期糖尿病，怀二胎时患病的几率就会更高。

高龄孕妇还容易发生流产和大出血。因为随着孕妇年龄的增长，产道和会阴及盆骨都会变硬，不易扩张，子宫的收缩力和阴道的伸张力也较差，分娩时宫口开得慢，甚至开不了，造成分娩时间延长，容易发生大出血和难产。

此外，高龄女性怀二胎，先天畸形儿的发病率也会随之增加。“畸形儿的产生是因为卵细胞和精细胞本身的问题，夫妻的年纪大了，卵子和精子的质量也在下降，所以形成的受精卵本身就可能有问题。”郑海雪说。

[延伸阅读]

为生‘二孩”，想去美国‘冻卵”，靠谱吗？

现在，有一种服务项目正在一些女性的圈子里流传——到美国“冻卵”，给自己未来的生育能力做个保险。当然，服务总费用也不便宜，折合成人民币约为100万元。这种做法靠谱吗？

“风险非常大。”浙江天卫律师事务所主任赵丽华说。前不久，律师事务所就接手了一个到美国去‘冻卵’而引发的案子。当事人是一位‘女强人”，为‘冻卵’首付交了40万元人民币，但等到她提出要到美国提供‘冻卵’服务的医院看看时，中介公司坚决不同意；当这名‘女强人’想拿回首付款时，也遭到了中介公司的拒绝。

“她的权利是得不到法律保障的，因为冷冻卵子和代孕等服务，在国内法律并不支持。没有法律依据的行为，在发生纠纷的时候，也就没有法律可以用来维权。”赵丽华说，她们要维护自己的权利，必须到支持这些权利的美国等外国去寻求法律帮助，这难度可想而知。

“这些中介服务公司本身也是不合法的。寻求‘冻卵’的女性在发生意外的时候，唯一能够寻求的法律支持就是撤销这些合同，因为这些合同是无效合同。”赵丽华说，近3年来，到律师事务所来咨询冷冻卵子等事宜的女性明显增多，她也想借此提醒一下广大女性：到国外冷冻卵子和代孕，并没有看上去那么美，风险很大，请谨慎。