



随着国家二胎政策的全面放开,很多家庭开始准备生育二胎,这其中有一部分一直想要二胎,但在过去因不符合政策规定不能要,而等到现在政策放开年龄却已偏大的妈妈们,对于这些妈妈们政策放开是个喜讯,但同时伴随着很多隐忧的担忧,因为高龄妈妈生二胎,比一般的妈妈要接受更多的挑战。

下面就让我们来说一说高龄妈妈们备孕二胎会有什么风险?为避免风险备孕二胎应该注意些什么问题?

让我们首先了解一下高龄产妇是如何界定的?高龄妈妈怀孕可能有哪些风险?

医学专家认为,年龄超过35周岁的妇女怀孕就可以称为“高龄妊娠”。与适龄妇女相比,高龄妊娠的妇女各种疾病的发病率要高很多。早产、流产以及畸形的概率也高了很多。

一般情况下,35岁以后的妇女生育能力就会急剧下降,45岁以后的妇女基本上有85%已经失去了受孕能力了。处在这个年龄阶段的妇女,随着年龄的增高,卵巢功能逐渐趋向衰退,卵子中染色体畸变的机会增多,容易造成流产、死产或畸胎。据有关调查显示:先天愚型儿的发病率在25-29岁的产妇中约为1/5000;在30-34岁的产妇中约为1/900;在35-39岁的产妇中约为1/250,而在45岁以上的产妇中竟高达1/40。而且,年龄较大的女性,在妊娠、分娩的过程中发生并发症的几率也更高,如宫缩乏力、产程延长、产后出血等。

随着现代医疗的检查监测技术的提高,有相当一部分胎儿和母体的异常状况可以在产前检查的过程中得到早期检出,早期防治,所以高龄产妇通过一些积极的产前干预也可以使某些危险因素相应降低。

二胎新政已经实施

高龄妈妈再育:你准备好了吗

高龄产妇特别注意问题

1、应积极治疗慢性病

高龄产妇孕前应当注意体质的调理,并且积极治疗一些本身具有的慢性病或其他疾病,才能在怀孕时给予宝宝最有利的生长环境,如罹患荨麻疹、异位性皮炎的夫妻,最好孕前就能先疏导体、做好治疗,以避免生出过敏儿。遗传、生活习惯、睡眠、营养等都会影响体质,若是先天体质差的妇女,可寻求合格中医师,在预备怀孕的半年前开始调养体质。

高龄产妇还应注意以下几类疾病:心脏病、高血压、糖尿病、肾脏疾病、贫血、阴道炎、痔疮。因为孕期由于胎儿生长发育的需要,母体在激素的作用下,各系统都会相应发生一系列适应性的生理变化,有可能会对母体既往的疾病有所影响。患有此类疾病的女性,孕前一定要征求相关科室医生的意见,了解自身的身体状况能否耐受孕期各系统所要承受的负担。

2、第一胎是剖宫产的高龄孕妇,孕前要疤痕检查

高龄产妇怀孕生产,最要小心的是第一胎剖宫产的女性。经历过剖宫产的子宫属于疤痕性子宫,前置胎盘的可能性更大,而且大部分是凶险性前置胎盘,妈妈和孩子在怀孕和生产过程中都容易出问题。最可怕的情况是剖宫产疤痕妊娠,就是胚胎长在剖宫产留下的疤痕上。根据北京协和医学院妇科的数据,头胎是剖宫产的,二胎疤痕妊娠的比例达到了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。

如果第一胎是剖宫产,怀第二个的时候,要多做几次产检,请医生关注子宫和胎儿状况,一有出血、腹痛等情况要立即去医院。

第一胎是剖宫产,第二胎也得剖吗?理论上不是的,只要子宫之前恢复得好,胎儿体重控制好,产妇可以自然分娩。但是,临床上第一胎剖宫产的产妇自然分娩需要严密地全程监控,为保险起见,最终选择剖宫产的比例占绝大多数。因为经产妇生第二个孩子,宫缩会比第一次生产更厉害,因为子宫被第二次撑开,肌纤维又一次断裂,复旧会更辛苦一些。

一般临床上建议,剖宫产两年以后可以再怀孕,但是要每个人的具体情况而定。

3、保持愉快的心情

高龄女性容易肝血不足,肝血不足容易使气血不调,则不能摄精成孕。如果加上盼子心切、烦躁焦虑、肝郁不舒,就更不容易受孕了。所以高龄妇女在孕前应保持心情愉悦,要有一份乐观的心态,心情好了,身体自然也会变好,自然就能为孕育一个健康的宝宝创造良好的条件。

4、高龄产妇在孕前和孕期中要注意体重问题

生二胎,除剖宫产,高龄产妇得更加关注自己的体重。随着年龄的增长,身体新陈代谢放慢,20岁的女性一天摄入3000卡热量,刚好消耗光,但是35岁的女性一天摄入2500卡,也可能有200卡没有消耗。换句话说,年龄大的女性容易胖。所以,高龄产妇要注意均衡的摄入营养素,多吃一点,容易胖,容易得糖尿病,孩子也容易出现巨大儿,因此,高龄产妇最好到营养门诊监控营养状况。

其次,35岁以上“大龄妈妈”要想控制体重,除控制饮食,还应该加以适当的运动。国外有专家建议,怀孕4个月以上的孕妇,每天运动1小时以上,这1小时可分多次进行。所以,在怀孕前和怀孕期间高龄产妇更应进行一定的体育锻炼和身体素质训练。进行适当的体育锻炼可以增强内脏功能,减少妊娠合并症的发生,缩短产程,防止产道裂伤和产后出血现象。孕期的适当运动对产后的身体恢复也有很大的好处。孕前一直坚持体育锻炼的孕妇,可以一直坚持体育锻炼,但锻炼的强度应该逐渐减小,时间应逐渐缩短,以不出现疲劳为宜。平时很少进行锻炼的孕妇来说,散步、晒太阳、腰腿按摩,以及在专业人员指导下做呼吸操、孕妇体操都是很好的运动项目。

散步不是挺着肚子踱步,而是有一定速度的快步走,这样才有效果。

说到孕妇运动,很多人会想到走楼梯,实际上孕妇不适合走楼梯,这样很不安全,往下走的时候,楼梯被肚子遮住,很容易踏空。孕妇运动最好有人看着,选择空气好的地方。而不要图方便,在楼道里面爬楼梯。

如果孕妇体重控制得比较理想,第二次生产,即使是自然分娩也会顺利很多,产程短很多,子宫、产道就像一条松紧带,第一次生产已经撑开过一次,第二次撑开就相对容易了。

5、高龄产妇应多锻炼身体

锻炼身体不只是为控制体重。高龄产妇生孩子有个先天的劣势,年纪大了,精力没有年轻时那么旺盛。如果在怀孕之前,怀孕时多运动,保证足够的精力,那么以后喂养孩子也会从容一些,并且对产后身体的恢复有极大的帮助。

多运动对孩子也好,精力充沛了,妈妈喂孩子不会很累,妈妈喂得勤,孩子吃奶吃得就会多。如果妈妈很累,喂不动孩子,时间一长,身体会以为不用再分泌乳汁了,奶水自然就会减少,这样容易让孩子吃不饱,而孩子吃不够母乳容易出现营养不良的情况。

高龄产妇产后也要早早恢复运动,以帮助身体恢复,而不能错误地以为高龄产妇多躺着休息的时间越久对身体越有好处,这反而会害了她们。

6、高龄产妇还要及时多做细致检查

对于高龄妈妈来说,最害怕的就是生育一个有残疾或者智力有问题的婴儿,孕妈的高龄会增加胎儿先天性缺陷和无法存活的可能性。但是现在随着胎儿期诊断技术的逐步提高,有些情况可以在出生前或分娩后进行及时治疗。

35岁以上的高龄产妇容易患有高血压、糖尿病等孕期合并症。根据国家疾病中心的统计,现在我国4个成人中就有一个患有高血压,10个人中就有一个患有糖尿病,所以当高龄产妇备孕二胎的时候,还应该做孕期合并症的评估,看是否适合于怀孕并尽早控制。如果备孕二胎的高龄妇女存在孕期糖尿病的风险,建议在孕前的优生检测及怀孕初期时进行空腹血糖的检测。如果产妇自身在怀孕前就已经存在糖尿疾病,则需要进一步进行眼底和肾脏的检测,借此评估产妇自身微血管病变严重到什么地步。如果糖尿疾病患病时间已经太长,致使微血管病变严重,医生就会建议产妇不要怀孕,因为怀孕后微血管病变就会更加严重。

在确定妊娠以后,应及时建档进行产检,做好身体各项一般基础情况的检查,而且应缩短检查间隔时间,要从确诊怀孕开始,每半月检查一次,并要特别注意血压和尿的检查,以便及时发现妊娠高血压综合征和妊娠中毒症。自第三个月起,每周检查一次,如果发现胎位异常,应请医生及时采取有效措施,进行矫正。

在孕16-20周左右还必须做羊膜穿刺检查,因为这一时期胎儿小、羊水多,羊水细胞容易培养,又适合做生化测定,通过这项检查可以发现胎儿是否有染色体异常和先天性代谢疾病,诊断胎儿有无开放性神经管畸形。在孕25周左右进行B超检查也可以发现脑积水、脊柱裂、唇腭裂、肢体缺失、发育迟缓、羊水胎盘异常、内脏异常等方面的疾患。

7、分娩

高龄妇女生育属于高危妊娠行为,自然分娩的难度比一般孕妇更大。为确保母婴安全,建议高龄产妇提前几天或十几天入院待产,以保证分娩能够顺利进行。

8、流产时不可盲目保胎

对于高龄孕妈来讲,若在早孕期发生自然流产现象的时候,建议不要进行保胎措施,不然的话很容易会把本该淘汰掉的胚胎保留下来,如果只是仅仅有点不太聪明或者是不太健康还不要紧,最怕的就是那些在产前无法诊断出的智力低下、先天性失明、聋哑等有缺陷的胎儿。

9、长期避孕或者上环的妇女备孕建议

高龄妇女最好停止避孕措施半年以上怀孕最好,如服用避孕药,短效的避孕药停药后可以怀孕;长效的避孕药则最好停药后间隔半年。

高龄产妇和普通妈妈们共通的注意事项

1、积极补充叶酸

由于胎儿成长的一切都要依赖于母体,妈妈应在受孕前先把身体调理好,加强怀孕所需营养物质(叶酸、矿物质、维生素等)的储备与吸收,这样才能供给胎儿充足的营养,减少怀孕期间的孕吐,预防早期流产,舒缓妊娠水肿等不适症状。从孕前3个月开始到怀孕3个月,每个妇女都应该补充小剂量叶酸,以预防胎儿神经管畸形,对于“大龄妈妈”更是如此,因为他们的孩子发生神经管畸形的可能性更高。

2、调节饮食,保证营养的全面和合理搭配。

在孕前最少2-3个月就应该开始调节饮食,让自己身体所需的各种营养成分都能够保证充足。为自己和宝宝的未来健康,每天至少要保证吃1-2个水果、2个鸡蛋,至于肉类、海鲜、豆腐类更要每天都有一定量的补充。

3、远离小宠物

养有宠物的家庭,应该把宠物寄养在别人家一段时间,因为猫、狗、禽等动物身上可能寄生有弓形虫,而弓形虫的感染可造成流产、死胎、死产,造成胎儿脑积水、视力下降等畸形,造成新生儿肺炎、肝脾肿大、黄疸、意识障碍等。

4、远离香烟、二手烟

香烟中的有害物质可使胎儿发生先天畸形,宫内发育迟缓,引起流产、早产的风险要比其他胎儿大2-3倍,而她们的宝宝出生后的体格、智力发育也会受到影响,所以,应该尽量在孕前远离香烟并减少被动吸烟。

5、远离辐射,减少使用手机、电脑的时间

应该尽量减少电脑前的工作,即使不能完全脱离也要尽可能避免电脑的侧面和背面朝向自己,因为电脑的背面辐射最强。在不必要的时候应尽量关闭电脑,或每一小时左右到室外活动一会儿,都会减少电脑的危害。

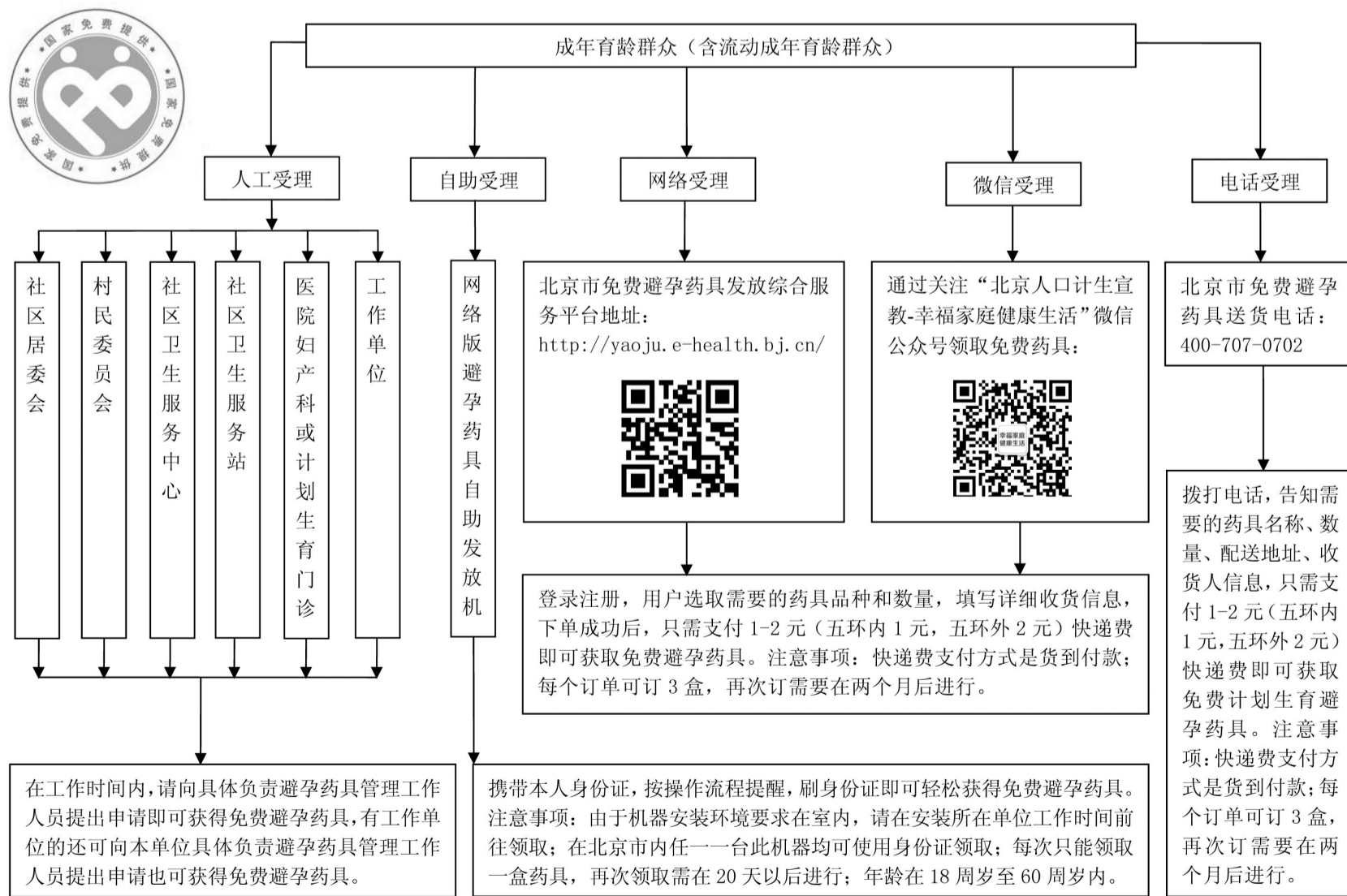
6、不化妆、不涂指甲油

在孕前准备阶段直至哺乳期都尽量减少化妆,避免染发,不涂指甲油。因为化妆品中的铅可以经皮肤、黏膜吸收,产前接触铅过量可损伤胎儿脑组织,以致影响儿童期的体格和智力发育。

7、孕前和孕期中要保持良好的睡眠

正常情况下,人体每天休息的时间都应该最少保持8小时。既然准备要小宝贝,那么,就更更要保证好睡眠以及睡眠质量。只有睡眠质量提高了,身体才能够提高免疫力,更好地增强自身器官的各种机能,才更有利于受孕。而孕期保持良好的睡眠,则有利于胎儿的健康发育

获得免费计划生育避孕药具流程图



紧急避孕热线电话:010-62173454

备注:自助方式的全市物流配送项目因政府采购流程影响延迟时请选择其他方式。