

# 高龄备孕“二胎” 警惕“三高”

40岁的曾女士，已有一个14岁的儿子，去年5月喜怀二胎，但在孕第7个月时，突发妊娠高血压，血压高达180/110毫米汞柱，医院诊断为重度子痫前期。检查发现胎儿发育滞后，脐带动脉血流消失。被迫终止妊娠，剖宫产超低体重婴儿。曾女士的经历，提醒大家高龄产妇怀孕所面临的风险。



## 什么是高龄产妇

医学上认为高龄经产妇是指年龄大于35岁，且第一次妊娠或者受孕时年龄大于34岁以上的产妇。由于女性35岁以后机体处于下滑趋势，胎儿畸形的发生率增加，高龄产妇并发症的风险增加。从临床经验看，年龄大于35周岁，怀二胎与第一胎生育相隔时间大于10年，这些都是高危因素。因此，建议女性尽量不要成为高龄孕妇，特别是年纪大，想怀第二胎，宜早不宜迟。

## 潜在的“三高”

高龄产妇相对于年轻产妇存在着一定风险和危险，这一点是不容置疑的，其中最主要的就是“三高”的问题。

第一高指的是卵子被污染的机会高。从女性离开娘胎开始，卵细胞就不断受到环境的污染和影响。分娩时间越迟，卵子受环境和污染的影响就会越多，卵细胞质量也随之下降，容易发生卵子染色体异常，从而生下畸形儿，这是高龄产

妇必须面对的最大风险。因此，高龄产妇做唐氏筛查不可少。

第二高指的是引起妊娠并发症的几率高。由于怀孕、分娩的时间晚，随着年龄的增长，不少女性的身体机能已经下降，有些人甚至已经患上了轻微的糖尿病或者高血压，平时可能觉察不出来，一旦怀孕，身体各项机能和激素水平的变化都会将这些隐性的疾病诱发出来，易患妊娠高血压、先兆子痫、心脏病、高血压、糖尿病等疾病。不仅影响胎儿的正常发育，更会给孕妇带来危险。

第三高指的是发生难产的几率高。女性随着年龄的增长，产道和会阴、盆骨的关节会变硬，不易扩张，子宫的收缩力和阴道的伸张力也较差，有的高龄产妇分娩的时候宫口开得慢，甚至开不了，以至于分娩时间延长，容易发生大出血和难产。同时也极易致胎儿滞留宫内引起胎儿窘迫症。这种窘迫症，轻者影响胎儿心脑血管缺血缺氧，甚至导致不可逆性脑损伤，重者窒息致命。分娩时易出现新生儿损伤、新

生儿窒息，畸形新生儿发生率增加。

## 高龄产妇早准备

为了能够有一个健康的宝宝，年龄比较大的高龄产妇应该注意以下几点：

一是孕前要早进行身体检查。夫妻双方都应进行的检查，特别是准备怀孕的女性，除了要进行心、肝、肾等常规检查，还要重点检查生殖系统。如果患有性病，要等待治疗痊愈后方可怀孕。

二是孕前要早提前1个月口服叶酸。服用叶酸可以避免神经系统发育疾病。如果孕前没有及时吃叶酸，怀孕后要继续补充，直到怀孕12周为止，不可多服。

三是孕前检查血糖、血压。孕期更多关注血糖、血压等指标。高龄产妇易患妊娠合并心脏病、妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病等。由于孕妇体内的血容量比非孕期明显增加，心脏负担加重。原来就患有心脏病的孕妇很可能由于无法耐受而只得提前终止妊娠。

常宁市中医院妇产科主任、副主任医师 刘丽芳

## 使用早孕试纸 四注意

早孕试纸使用灵敏、方便、快速，因而深受女性朋友的欢迎。但是，对于早孕试纸，你懂得怎样正确地使用吗？

**必须是晨尿** 很多女性着急想知道是否怀孕，购买后会立即使用，有时候是中午或者其他时间段，这样对准确率会有一定影响。

**包装完好在有效期内** 必须使用包装完好和在有效期内的试纸。遇到包装破损或者过期的情况，测试结果会不准确。

**打开后1个小时内使用** 试纸拆开要马上使用，不能长时间放置。打开包装前先阅读使用说明，避免错过适宜测试时间，导致结果不准确。另外，早孕试纸并不是价格越贵越好，选择正规厂家生产的即可。

**结果只能做参考** 自己操作时由于测试时机和测试方法不一定正确，可能造成结果不是很准确，因此，自行检测的结果只能作为一个参考。要判断是否怀孕或是否正常受孕，还应到正规医院做HCG检测及其他相关检查。

中南大学湘雅医院门诊部 曹尉

## 剖宫产后易发羊水栓塞

羊水栓塞是由于羊水及其中的有形物质进入母体血液循环引起的病势凶险的一种产科并发症。发生羊水栓塞的概率很低，但顺产和剖腹产都有可能发生，相比较而言，剖腹产更容易引起羊水栓塞。以下四类人群是羊水栓塞的高危人群。

**剖宫产** 顺产或剖腹产都有可能发生羊水栓塞，但剖腹产发生羊水栓塞的比例高，其发生的概率约比顺产高五至六倍。

**怀男胎** 据不完全统计，发生羊水栓塞的产妇以怀男性胎儿的居多。推测分析，可能是因为男胎抗原成分跟女性胎儿不同。

**子宫张力过高** 主要包括巨大儿、双胎妊娠、羊水过多、加压分娩、前置胎盘、胎儿窘迫、不规范使用催产素等因素造成的子宫张力过高。

**羊水栓塞史** 曾经发生过羊水栓塞的产妇及发生过其他产科并发症的产妇。

广州重症孕产妇救治中心  
主任 陈敦金

## 产后六妙招 挺胸做美妈

有些妈妈在产后觉得喂奶会“夺走”傲人挺拔的双乳，可母乳又是孩子最有营养的食品。那么，如何才能做到母乳喂养与双乳挺拔共赢？

**佩戴合适的文胸** 合适的文胸能对乳房起到承托和塑形的效果。若文胸偏小，乳房的结缔组织和脂肪会受到压迫；文胸太大，容易使得乳房受重力作用而下垂。

**正确的喂养方式** 宝宝的吮吮可不断刺激乳腺组织，可使乳房变得更健美，还可减少乳汁淤积引起的产后乳腺问题。在喂奶过程中要注意正确的姿势，两侧乳房交替哺乳，以免乳房大小不等。

**适宜的乳房按摩** 适宜的乳房按摩不仅可增进血液循环，促进乳腺发育，还可调节产妇情绪，放松全身肌肉，精神舒展，这样也可反射性地促进脑

垂体前叶释放催乳素，促进乳汁分泌。

**适当做扩胸运动** 根据自身恢复情况做扩胸运动，如站着或坐着时，双手伸过头，在头顶十指交叉、翻转，掌心向上，停留3-5个呼吸，充分伸展胸肌，促进胸部血液循环，防止乳房下垂。注意强度不宜过大。

**充足的营养睡眠** 女性在哺乳后如果营养跟不上，有可能造成乳房因缺乏弹性而变得松软干瘪。所以此时需注意营养的供给，多吃苹果、木瓜、山药、西柚、花生等，同时也应保证充足的休息和睡眠。

**适度的夫妻生活** 雌激素可促进产后乳房发育，但不提倡使用药物。女性在性爱过程中可产生大量的雌激素，因此，产后性生活对乳房的重塑也是非常有利的，但一定要做好避孕措施。

山东省平阴县人民医院 博恩

新生儿出生后1小时内体重等于或大于4000克，称为巨大儿。一般来说，体重正常的胎儿一般能通过母体骨盆娩出，但巨大儿的身体过胖易发生难产，出生后还易发生红细胞增多症、高胆红素血症等疾病。因此，准妈妈应防孕育出“巨大儿”。

**按时作糖筛检查** 本身有糖尿病的准妈妈，偏高的血糖通过胎盘进入胎儿体内，胎儿正常胰腺组织分泌的胰岛素将这些糖转化为多余的脂肪和蛋白质，导致胎儿体重增长比正常胎儿快，到足月分娩时就长成了“巨大儿”。因此，孕期要重视对血糖的控制。

**饮食要适量** 少吃多餐，尤其孕中期以后，每天可以吃5-6餐，但每餐以八分饱最好。忌暴饮暴食，每日摄入的营养能够满足孕妇和胎儿的需要即可。常吃富含铁和钙的食物，注重补充蛋白质、纤维素、各种维生素及微量元素。

**适度运动** 孕妇不宜长时间坐或躺，可通过运动消耗掉过多的热量。

**及时产检** 密切关注胎儿生长发育，发现胎儿增长过快时，及早做糖耐量的检测，并及时调整饮食。

湖南省临湘市妇幼保健院  
程定英

准妈妈要防孕育出『巨大儿』