

# 夫妻都要做检查 饮食运动要适度 高龄孕妇要“步步精心”

随着社会的进步,人们承受的各种压力也在增大,工作和生活节奏明显加快,导致人群各种健康问题显现。加上“二胎”政策开放,高龄妈妈越来越多,而女性在35岁以后机体状况处于下滑趋势,胎儿畸形的发生率增加;高龄产妇并发症的风险增加,因此,建议女性尽量不要成为高龄孕妇。临床上,如果超过了35岁还想生育,或者已是高龄怀孕,则应注意以下问题。

## 夫妻都要做健康检查

备孕妇女首先要做的便是在准备怀孕时,提前服用叶酸,时间在孕前3个月到孕前1个月内。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。

其次,就是做健康检查,最好是夫妻双方都进行检查,重点检查生殖系统。检查结果如果发现有问题可能影响怀孕,应尽快接受孕前治疗。近年来妊娠期糖尿病逐渐高发,备孕时妇女尤其要注意体重,这对孕中健康很重要。

高龄妇女卵巢功能衰退可能导致难以受孕,夫妻俩先要从生活的细节开始备孕,戒烟戒酒,不染发,保证充分的休息。在饮食上要多摄入高蛋白、低脂肪的食物。

## 高龄生育先天畸形儿发病率高

高龄孕妇需要靠现代医学保驾护航才能更有把握优生,她们要比其他孕妇更注意孕期保健,可以称得上要“步步精心”。高龄孕妇最常遇到的问题是:年龄愈大,所生孩子中先天性痴呆儿和某些先天性畸形儿的发病率愈高,如最常见的先天愚型(唐氏综合征)。另外,高龄孕妇中流产、早产、死胎的发生率也明显增高,还容易引起高血压和糖尿病等并发症。以下这四个方面是高龄孕妇应该特别注意的。

**检查** 如果成功怀孕,准妈妈应缩短检查的时间间隔,特别注意血压、尿的检查,以便早期

发现妊娠中毒症。怀孕16周~20周时,要进行唐氏筛查,怀孕20周以后要做羊水穿刺,更多关注血糖、血压等指标。高龄产妇自然分娩的难度更大,需要提前做好准备。高龄产妇的胎儿宫内发育迟缓和早产的可能性较大,应特别注意产前监测和检查。

**生活** 高龄孕妇孕期要比一般孕妇更加谨慎,饮食上既要保证充足的营养,又不能吃得过多、过饱。衣服要柔软、宽大,不穿紧身裤和高跟鞋。孕妈妈每天应保持8~10个小时的睡眠时间,不要长时间看电视、玩电脑或打电话。

**饮食** 高龄准妈妈在怀孕期间容易发胖,需要控制体重。少食多餐,饮食清淡,缩短进食间隔。饮食原则基本是摄入低热量、低脂肪食物,增加碳水化合物、优质蛋白、新鲜蔬菜水果等的摄入量,脂肪按需要量摄入,不宜过多;戒烟、酒及成瘾药物。

**运动** 由于刚怀孕时胎儿发育不稳定,孕妇身体状况也不稳定,因此最好不要进行剧烈的运动,以免发生流产。待身体状况稳定后,可坚持适度的体力活动,增强自身体质的同时,预防因胎儿过大导致难产。

女性的理想生育年龄为25~29岁,最好不要超过35岁。如果您的年龄已经超过35岁,希望您怀孕后尽快去正规医院建档,定期产检,避免发生问题。

郑州市人民医院产科  
主任医师 刘向蕊

延伸阅读

## 高龄孕妇 优生优育“四步走”

在备孕问题上,高龄妈妈不必过于紧张,备孕时注意的细节和年轻妈妈基本一致,只有一点需要特别提醒,那就是高龄产妇应遵医嘱及时进行产前诊断,并在孕期20~24周做全面超声检查,排除胎儿畸形等。生个健康的宝宝,需按照以下“四步走”。

**第一步:学习优生知识。**把好的因素提到最高,把不良因素压到最低。比如调整饮食结构,做到营养均衡,尤其注意补充叶酸;保持心情愉悦;改变不良生活习惯,戒烟、戒酒,不熬夜;避免接触汞、铅、杀虫剂等有毒有害物质;切忌滥用药物,少用化妆品。

**第二步:寻找专业咨询。**如果医院没有设立专门的优生科,高龄妈妈可以分科室咨询,妇科疾病咨询妇科,营养补充咨询营养科,孕期疾病咨询产科等。遇到问题时,一定要到正规医院咨询。

**第三步:孕前检查要细致。**高龄妇女应在孕前半年内接受孕前优生健康检查,检查项目尽量细致、全面,不要有所遗漏。除了心、肺、肝、肾功能,还要查血糖、血脂等代谢指标。另外,夫妇双方应排除会增加胎儿畸形风险的疾患和病原体,比如弓形虫等。

**第四步:孕期预防并发症。**产前适当运动,合理营养,控制孩子体重,以3.5千克为宜,争取自然分娩,并预防前置胎盘、胎膜早破、双胎妊娠、产后出血、产褥感染等合并症、并发症。

湖南省第二人民医院 刘莉

## 定期做评估 预防孕期缺铁性贫血

缺铁性贫血是妇女和儿童最常见的营养性疾病。在婴幼儿、青少年以及孕妇之间形成一个互相联系的铁缺乏流行链,即:孕妇铁缺乏→婴幼儿铁缺乏→青少年铁缺乏→少女铁缺乏→育龄妇女铁缺乏→孕妇铁缺乏,周而复始,形成社会群体性铁缺乏。要控制铁缺乏,首先要从孕妇开始。

预防铁缺乏应做到早发现、早预防、早治疗。孕妇和儿童应经常检测铁蛋白水平。如果血清铁蛋白浓度低于20ng/ml(纳克/毫升),无论血红蛋白等其他营养指标正常与否,即可确定为缺铁,需要及时饮食调理和药物补铁,同时密切观察铁蛋白浓度变化。铁蛋白浓度在20~50ng/ml之间应该视为铁缺乏的预警期,需要特别关注。

孕早期轻度的缺铁容易忽视。到孕中期,由于母体和胎儿急剧增长的铁需求,需动用母体的储存铁,必然使缺铁状态更为严重。因此,最好在准备怀孕时进行一次储存铁的评价,并在整个孕期定期评估铁营养状况,发现问题及时处理。

河南省安阳市妇幼保健院 杨冬梅

## 爱穿露脐装 易惹妇科病

天气逐渐温暖了,许多美女们喜欢穿小吊带、露脐装,她们认为这样穿着不仅可爱、漂亮还凉爽。其实,这种装扮对女性健康很不利。

肚脐内通五脏六腑,为抵御外邪之门户,它具有向全身输送气血的功能。在中医中,肚脐又叫神阙穴。腹部有多条经脉通过,它们分别是胃经、脾经、肾经、肝经、胆经和中央的任脉。肚脐归属任脉,对于女性而言,私密重要的器官都归这里管,风寒入侵则会诱发痛经等妇科疾病。

肚脐是最怕着凉的地方,尤其对于年轻女性而言,特别是处于月经期女性。女性经期血管处于充血状态,穿露脐装最易受凉而使盆腔血管收缩,导致血流不畅,时间长了会引起痛经、经期延长、月经不调、腰腹坠胀,甚至诱发妇科炎症等。

肚脐在人体的位置居中,属土,主养藏,本来就应该藏起来的。但今天的美女们只要年龄允许,大都喜欢露着肚脐,肚子从此就冰冷了,这本来是该一直温暖的地方,如果冰凉,下一代出生和孕育场所的健康就会存在问题。因此,爱美的女孩千万要注意,肚脐绝对不能随意裸露。

杨吉生

## 周期性乳房疼痛不必就医

很多女性在月经来之前会出现乳房痛,常自认为是乳腺增生。但真是这样吗?其实,这种情况叫周期性乳房疼痛,并无大碍。

伴随着青春期的到来,女性会出现每月一次的阴道出血,医学上叫做月经,而月经会带来腰腹部坠胀等不适症状,这些不适大多是生理性的。

月经期生理性的不适,还包括乳房的周期疼痛,但是,因为当今

乳腺癌发病率的增加,不少女性“谈癌色变”,而把生理性的周期性乳房疼痛与乳腺增生等同起来,又把乳腺增生与乳腺癌联系起来。从心理层面上来说,这样会加剧乳房疼痛的程度,而使女性紧张焦虑。

女性在来月经前14天开始,乳房进入生理性增生期,所以乳房表现胀、痛、坠等感觉,有的3~5天,有的10天左右,一般会随着月经来临减轻或消失。月经过后10

天左右,又开始进入下一周期的不适。这种不适的程度因人而异,甚至绝经。

所以提醒女性朋友,如果乳房表现周期性的疼痛,月经前加重,月经后消失,这是正常的生理性改变,一般不必就医,也不必服药,更不必恐慌,周期性乳房痛不等于“病”。

山西省人民医院乳腺科  
主任医师 高润芳