



高龄孕妈如何应对妊娠风险？



高龄孕妈的主要妊娠风险

一般而言，我们将35岁及以上的孕妇称作高龄孕妈。高龄孕妈怀孕不仅辛苦，而且风险更高，这些风险的发生不仅仅会危及孕妈自身，同时也会影响到胎儿健康发育和安全出生。高龄孕妈的妊娠风险与其自身的身体情况息息相关，往往由于自身的基础疾病，生殖系统功能、染色体异常等，造成高血压、妊娠糖尿病、胎儿畸形、早产等各种风险，对此，必须要了解、掌握一些妊娠风险的应对方法，为高龄孕妇提供安全保障。

高龄孕妈妊娠风险的应对

妊娠风险贯穿了高龄孕妈怀孕的全过程，一旦决定高龄怀孕，为了更好地规避风险，就需要从不同的阶段来做好相应的预防与应对措施。具体可从以下几方面考虑：

1. 在孕前 可以在备孕阶段做好预防措施，具体的措施包括咨询

专家，获取专业的医学指导，并做好孕前检查，对身体情况进行全面评估。检查一些流行性、传染性疾病，如乙肝病毒、艾滋病病毒、梅毒等。同时，要加强各种营养元素的补充，如叶酸、钙、铁、锌等，打好身体基础。

2. 在孕中 一旦发现怀孕，就要严格遵医嘱，按时建档立卡，做好定期的产检，及时了解孕妈身体及胎儿发育情况，以识别并处理可能出现的问题。同时，在生活饮食上，要做好营养管理，尽量避免一些孕期高危合并症或并发症的发生。尤其是糖尿病与高血压是高龄孕妈的典型风险来源，而这两种风险都与饮食不当有关，在给予高龄孕妈充分的营养的同时，也要科学饮食，合理摄入营养，不过多地摄入高糖、高脂类的食物，以清淡、全面、天然的食物为主。同时适当地运动，以控制体重，提高身体素质，如可以多散步，有条件地进行瑜伽活动等都可以促进血液循环和氧气供应。

当今社会晚婚晚育的现象越来越普遍，高龄孕妈的数量也随之增多。高龄孕妈虽然在心理上、思想上更加成熟，在经济上更具优势，更有保障，但是随着年龄的增加，高龄孕妈的身体状况，各项机能，免疫力与抵抗力等也会发生变化，许多高龄孕妈都会面临不同程度的妊娠风险。那么对于高龄孕妈来讲，该如何更好地应对妊娠风险呢？

3. 分娩前 尽可能地选择位置、交通、环境、技术水平较好的医院，并提前熟悉医院环境，准备相应的物品，以及做好预案措施。在选择分娩方式时，要根据孕妈和胎儿的实际情况，由医生评估之后选择顺产或是剖宫产。

4. 在产后 首先，在饮食上要遵循科学的营养理念，结合分娩方式，产后初期以清淡为主。要注意休息，鼓励母乳喂养，避免过多地接触电子产品。其次，要定期进行产后复查，尤其是对于子宫、乳房等生殖系统的检查不可以掉以轻心。最后，要加强锻炼，尤其是要注重盆底肌的锻炼，按照医生的指导来选择适当的锻炼方式，防止盆底肌松弛而造成以后的漏尿、脱肛等问题。

做好高龄孕妈的心理疏导

对于每一个女性而言，做母亲不仅仅意味着身体上的变化，还面临着身份上的变化，以及由此而带来的一系列心理问题。在当前快节奏、高压力的生活环境下，高龄孕

妈们往往会由于环境、角色、条件等的变化而产生心理问题，进而发展为心理疾病。无论是产前的忧虑，担心由于年龄问题而影响宝宝的健康与智力，还是担心产后喂养问题，都容易出现因分娩等造成抑郁。作为家属需要高度重视高龄孕妇的心理健康，要给予充分的关注、关心与关爱。而作为伴侣，爸爸要体现出足够的担当，不仅要与孕妈分享日常，分担劳动，同时也需要共同学习育婴知识，做好全方位的陪伴，以此来减轻高龄孕妈的生理与心理负担。孕妈自身也要积极地调整心态，适应身体与心理的双重变化，多与家人、朋友交流自己的感受，获得情感上的支持。

综上，关于高龄孕妈的风险预防，可以通过科学合理的管理措施来减少妊娠风险，度过一个健康安全的孕期。但需要注意的是，每个孕妇的状况及实际情况不同，应在专业医生的指导下进行个性化管理，确保母婴的健康与安全。

百色市人民医院 岑辽原

新生儿皮肤护理的5个关键点

新生儿体表面积较大，体温调节功能差，容易丢失水分和热量，特别容易受到外界的刺激和伤害，皮肤更需要特别呵护和保养，所以正确的护理对于保护新生儿的皮肤健康至关重要。在护理新生儿皮肤时，需要遵循一些关键的注意事项，以确保其健康和舒适。

温和清洁，减少摩擦

护理新生儿皮肤的首要关键点是温和清洁。在宝宝的初生阶段，皮肤非常娇嫩敏感，容易遭受细菌的侵害，需要特别的呵护，因此在清洁新生儿皮肤时，必须选择温水和适宜的婴儿沐浴露来进行轻柔的清洁，应该避免使用刺激性、强碱性的清洁产品，以免对宝宝的皮肤造成过度清洁和伤害。此外，洗澡的频率也需要适当控制，过于频繁地洗澡可能会剥夺宝宝皮肤的天然滋润成分，导致皮肤变得干燥，所以为了保护宝宝的皮肤健康，温和清洁是非常重要的第一步。

在擦拭婴儿皮肤时要轻柔轻拍，避免使用粗糙的毛巾或过度擦拭，以免造成刺激和擦伤，尽量选择柔软的棉质毛巾，并在擦拭后给予适当的保湿。过度摩擦可能导致新生儿皮肤的损伤和不适，因此在清洁和擦拭过程中应特别小心，选

用柔软的棉质毛巾可以减少对皮肤的摩擦力，同时避免使用过大或过硬的纤维毛巾，以防止划伤或破坏婴儿的娇嫩皮肤。在擦拭过程中，采用轻柔地拍打方式能够减少对婴儿皮肤的压力和摩擦力，避免对皮肤造成不必要的刺激，还需留意宝宝是否有不适感，如皮肤发红、哭闹等，及时调整擦拭力度。

保持皮肤清洁、干爽

保持皮肤清洁、干爽是护理新生儿皮肤的关键。在洗澡后，使用柔软的毛巾轻轻拍干婴儿的皮肤，特别是皱褶部位，这些部位容易积聚水分，如果不及时保持干燥，可能导致湿疹或红疹。此外，在更换尿布时，应注意彻底清洁并擦干婴儿的臀部和腹股沟处皮肤，同时注意保持脐部干燥，如遇排泄物污染脐部或脐部有脓性分泌物，及时用双氧水或碘伏对脐部进行清洁消毒，用棉签由里到外螺旋式进行消毒。

同时保持皮肤的适度湿润，使用适合婴儿的保湿产品，如润肤乳或婴儿油，涂抹于婴儿身上。特别是在洗澡后和换了尿布后，轻柔地按摩能够增加皮肤的血液循环，促进皮肤的健康，改善皮肤状态。

使用适宜的护肤品

使用适宜的护肤品对于新生儿



的皮肤非常重要，由于新生儿的皮肤比较娇嫩敏感，选择合适的护肤品可以更好地保护和滋润其皮肤，建议选择无香料、无刺激成分的产品，如婴儿油或润肤霜，这些产品通常含有天然成分，不会对婴儿的皮肤造成负担。同时，避免使用含有添加剂或化学物质的护肤品，这样可以减少对婴儿皮肤的刺激，需要注意的是尽量选择宝宝专用的产品，这些产品对宝宝的皮肤更加温和。通过使用适宜的护肤品，可以帮助新生儿的皮肤保持滋润和健康，但是不可过度使用护肤品。

做好防晒保护

在户外活动时，特别是阳光强烈的时候，新生儿的皮肤很容易受到紫外线的伤害导致灼伤，避免阳光暴晒，上午10点到下午4点的

时间段尤其要注意，可采取拉上窗帘、使用遮光布等合理的防晒措施，可以有效预防婴儿皮肤受到紫外线的伤害，防止阳光造成宝宝视网膜伤害，降低视网膜病变、晒斑、皮肤干燥或其他皮肤问题的发生率，确保宝宝的皮肤健康。新生儿衣物洗后可选择在阳光下暴晒，以达到杀菌的目的。

观察并保持皮肤健康

定期观察新生儿的皮肤，注意是否出现红斑、疹子、干燥或其他异常，如果发现异常，及时咨询医生并采取适当的护理措施。此外，新生儿鼻尖鼻翼或面部皮肤长黄白色小点点，是受母体激素作用导致，千万不要用手去挤，以免引起局部感染，小点点可自行消散。同时要保持室内空气湿润，避免使用过多的暖气或空调，因为干燥的环境可能导致婴儿皮肤干燥和敏感。另外，给婴儿提供足够的液体，保证其身体的水分，有助于维持皮肤的健康状态。同时，避免让婴儿暴露在有害的化学物质和刺激性物质中，比如香水、洗衣粉、樟脑酊等。通过保持良好的环境和日常护理，可以帮助新生儿保持健康、柔软的皮肤。

玉林市陆川县人民医院 曾桂炎