

“国家放开‘单独二胎’政策”这一新闻,无疑成了近期市民讨论最多的话题。很多高龄产妇在高兴的同时,很担心产子的安全性。专家表示,女士35岁虽已经过了最佳生育年龄,但如果注意调养身体增加怀孕可能,做好孕前优生咨询与孕中体检,完全可以避免婴儿出现天生缺陷,生出一个健康的宝宝。 郑州晚报记者 李鹏云

孕前 想生个健康娃爸妈都要查一查

张女士已经42岁了,在听到“国家放开‘单独二胎’政策”的消息后,有喜有忧,喜的是可以生二胎;忧的却是自己年龄大,再生一个身体吃不消事小,万一宝宝不健康那就“麻烦大了”。

对此,郑州市妇幼保健院产科主任医师翟桂荣提醒说,目前,很多人符合国家生二胎的标准,从优生优育角度,做足准备的同时还要做好一系列检查。

首先,补充叶酸。准备怀孕的妈妈怀孕前3个月要有充分补充叶酸,这能有效减低新生儿产生畸形的概率。备孕期间适当补充维生素C、E,还有利于保护卵巢,延缓卵巢衰老。

其次,女性要看自身的工作岗位情况,如果是在电脑机房、化工厂等不好的环境,最好在准备怀孕3个月之前脱离污染重的环境,调整好心情,减轻工作量。

同时,孕前检查必不可少。“30岁以上的女性应做全面的妇科检查,比如宫颈疾

病、子宫炎症、月经是否规律等,都会影响受孕及受孕质量。”翟桂荣说,由于现在的工作压力较大,甲亢甲减的情况也比较多,所以孕前最好检查一下甲状腺的功能。“因为在妊娠早期,孩子不会产生甲状腺素,只能靠妈妈的激素来维持,如果准妈妈甲状腺功能低下,相应孩子的也会低下,很可能引发流产、畸形、免疫性疾病和发育受限等问题。”

此外,随着年龄的增长,患糖尿病、高血压、高血脂、肥胖的人群较多,这些人群都应注意。比如孕前检测一下空腹血糖,看是否有糖尿病的发生,如果是糖尿病患者,用的是口服降糖药,按国际上的标准,在怀孕前要停止口服降糖药,换成皮下注射胰岛素,以降低药物对胎儿的影响。如果是高血压患者,一定要将血压控制在正常范围内再怀孕。如果女性肥胖,要先控制体重,合理饮食后再怀孕。这些都能有效提高二胎孕育质量。

除了女性需要检查之外,对于男性的精子质量也有要求。男性的最佳生育年龄是28~35岁,不过精子衰老得比较慢,大多数少烟少酒且无多个性伴侣的男性即使到了四五十岁仍有得子机会。

翟桂荣提醒,如果怀不上孕,首先需要检查男方,在排除男方精液正常的情况下,才可以对女方进行如输卵管通液、输卵管碘油造影等检查,因为这些检查都是有损伤的。

高龄妈妈也能生个健康娃 孕检女性应做妇科、甲状腺功能等检查,男方应测精子质量

孕中 9~11周、15~20周筛查唐氏症

国家新政出台后来医院咨询的人多了不少,其中以35岁以上的女性居多。“她们大多咨询的是这个年龄能不能生及如何生个健康宝宝。”翟桂荣说,“从生育时间上讲,生二胎应该趁早。女性最佳的生育年龄是23~28岁,超龄后卵子的质量下降,而母亲与宝宝身体出现问题的可能性也会变大。”

医学上有一组数据,高龄妈妈生育的宝宝有1/350到1/250的概率患上唐氏综合症,远远高于年轻产妇。

而针对这一病症,医生会

建议孕妈妈在怀孕9~11周时进行一期唐氏症筛查,在第15~20周时接受二期唐氏症筛查,以计算出胎儿患唐氏症的风险。

除此之外,所有孕妈妈尤其是高龄者都应该在怀孕早期及时接受检查,关注新生儿出生缺陷的风险。一般怀孕11~14周会进行一次B超检查胎儿颈皮厚度,排除胎儿出生缺陷,而18~24周时的详细超声检查可大致排除大部分严重心、脑、肾及其他的出生缺陷。

专家提醒

头胎剖宫产,二胎疤痕检查不可少

现在很多孕妇忍受不了顺产的痛苦,纷纷选择剖宫产。但很多人担心第一胎是剖宫产,第二胎是不是也只能剖宫产?

对此,翟桂荣说,头胎剖宫产,二次怀孕最可怕的不是“剖不剖”的问题,而是剖宫产疤痕妊娠。若疤痕愈合不良,妊娠中晚期随着胎儿的增大,有可能会“撑破”子宫,严重时危及产妇及胎儿生命。

对于危险的子宫疤痕妊娠,妈妈们在初次剖宫产后半年内宜超声观察子宫疤痕愈合后情况,留意月经是

否正常。在月经期间进行一次B超检查,排除“疤痕憩室”形成的可能。另外,在怀孕的第6~8周时应该去医院做子宫疤痕妊娠的排除检查。除此之外,孕期一旦有出血、腹痛等情况要立即到医院就诊。

翟桂荣说:“虽然高龄怀孕风险不少,但随着医学技术的进步,越来越多的危险因素可以通过规范而细致的孕前和孕期检查来发现。因此,做好充分准备,配合规范的孕前、孕期检查,是可以生个健康宝宝的。”

焦点解答

QA

35岁以上产妇生育中会有什么风险?

高龄产妇易出现流产、早产,妊娠期可能出现妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病,产后患乳腺癌、乳腺纤维增生等机会均大于年轻产妇。孕中还较易出现前置胎盘等。

QA

高龄产妇是否能自然生产?

看清况。自然顺产还是剖腹产应由怀孕37周时的评估检查确定。有些高龄产妇第一胎是剖腹产,但第二胎经评估后仍旧可以自然生产。

QA

高龄产妇产后的护理需要注意什么?

应更加全面、细致。除了常规的护理之外,产妇的情绪、产妇产后盆功能的恢复都需重视。前者可以预防产后抑郁症,后者能够减少压力性尿失禁等疾病的可能。怀孕时最好送走家里的宠物以免感染。

QA

通常人们都会担心准妈妈的年龄大,是不是准爸爸的年龄就无关紧要?

男性的最佳生育年龄是28~35岁。不过精子较卵子衰老得慢,大多数少烟少酒且无多个性伴侣的男性即使到了四五十岁仍有得子机会。倘若丈夫超过45岁妻子才怀孕,建议父亲一起做产前优生咨询,防范精子出现异常。

