



随着政策放开,是否要二孩的问题被许多家庭提上了议事日程,但是对 70 后、80 后的人群来说,已经归入高龄产妇了,所以备孕二胎前应该如何保健和调理呢?备孕夫妻快快看过来吧。

要二孩，高龄妈妈你准备好了吗？

高龄产妇生育二胎存在很多风险

对于高龄产妇生二胎有可能带来的各种健康风险问题,有关专家表示,二胎真的不是“想生就生”的,存在着“三大风险”。首先,论身体素质,已经生育过一次,不论是受孕机率还是产后康复的速度,都大不如前;另外,女性随着年龄的增长,容易发生大出血和难产,产科临床统计资料表明,高龄产妇的产程明显延长,滞产率增高;同时,高龄生育时宫外孕、自然流产、孕期并发症、胎儿出生缺陷等几率也会增加,羊膜早破、妊高征和早产这三项指标也比对照组为高。

头胎剖腹产 二胎需提防“疤痕妊娠”

根据有关数据显示,在我国,剖宫产的比率达到 70%—80%,头胎是剖宫产的女性在孕育二胎时,不得不面临“疤痕妊娠”的风险。对此,专家解释说,所谓“疤痕妊娠”,就是头胎产生的疤痕,可能会随着第二次怀孕,子宫再次增大逐渐变薄,如果疤痕过薄就有可能被挤爆,出现严重的大出血,给产妇和婴儿的生命带来危险。

因此,对于这类孕妇,务必要在怀孕早期就去医院确认怀孕部位,此外疤痕子宫的产妇前置胎盘的发病率会明显上升,如果胎盘刚好附着在疤痕位置,成为凶险性前置胎盘,在孕期还有可能出现更危险的大出血。所以剖宫产产妇再次怀孕 50 天左右后,要再做一次 B 超,看看胚囊和疤痕的位置,排除各项风险。

除了以上两点比较突出的风险外,生二胎还存在着很多突发性的健康威胁。因此,二胎孕妇更须注重产前、孕中以及产后的各项检查和身体保健。



想要闯关并不难 产检做到心中有底

很多想要二胎的女性年龄都快达到 35 岁左右,对于她们,迎接新生命的到来并不是那么容易。从备孕到生产,她们需要接受更多检查、承受更大风险,才有机会孕育健康的“二宝”。

专家表示,35 岁高龄女性,想要二胎,有四个难关要闯,所以计划要二胎的父母一定要做好充足准备。

难关一 怀孕难

35 岁的女性,卵巢老化,排卵功能受限,正常卵细胞数量大大减少女性怀孕几率开始下降,35 岁以上想要怀孕的女性,在经过 6 个月的积极尝试后还没有怀孕的话,就应该去咨询专业医生了。

难关二 易流产

超过 35 岁的家庭,由于夫妻双方的精子卵子质量下降,结合时间不对,随着孕育的发生,大龄产妇非常容易出现流产现象,想要二胎的妈妈一定要做好产前检查。

难关三 畸形多

随着女性年龄的增加,生理功能出现衰退,受精卵出问题的概率也明显上升,遗传物质发生突变的机会也随之增多,导致先天愚型和各种畸形儿的产生。

难关四 产后出血

产后出血主要针对一胎是剖宫产的女性,想要二胎的女性中,有近一半的人是有剖宫产史的。这些女性的胎盘非常容易出现所谓的“凶险性前置胎盘”和“瘢痕子宫”,二胎生产时很容易造成产后出血。

高龄产妇生二胎,虽然要闯四难关,但是想要成功闯关其实不难,只要做好准备,重视孕前、孕中检查,一定会迎接健康宝宝的降临。

首先,想要二胎的家庭,男女双方都要及时到医院做孕前检查,了解确定各项指标正常后再准备怀孕,孕前检查男女双方都要做,女性主要做妇科方面的检查,男性主要做精液分析检查、染色体异常等,夫妻双方共同检查血常规、病毒四项、了解有无家庭遗传或其他异常。

对于上环妈妈,需要怀孕的话,取出节育环后,一般最好是等到半年至一年为好。如果是急切需要怀孕时,要等 2—3 次正常月经周期,再受孕,以便给予子宫内膜一个恢复时间,利于优生。

其次,女性注意适当补充叶酸可预防胎儿畸形,日常少吃辛辣油腻的食物,多吃新鲜蔬菜水果;男性注意做好保健工作,戒烟酒、多运动。

第三,怀孕后准妈妈要密切关注受精卵在子宫里的着床位置,如果二胎是瘢痕子宫的妈妈,定期做孕期检查至关重要,而且最好提前住院待产,瘢痕性子宫越接近产期,破裂的危险越大,提前住院待产,以便发现问题及时处理。为了能够排查畸形儿,建议二胎家庭能够做无创 DNA 或羊膜穿刺,减少不良妊娠带来的伤害。

第四,怀孕二胎女性一定要为自己选择一家技术、设备、资质、服务等都过硬的医院,这样在生产过程中能够保证母婴的安全。

最后,二胎女性生产后也一定要注意避免出现月子病,做好产后的调整和保养。二胎如果是剖宫产的女性,要密切注意刀口的愈合,多摄入蔬菜、水果。



高龄产妇生二胎 注意事项

- 1. 不要过度保胎** 有的高龄产妇过度紧张胎儿,会注射或服用黄体酮等保胎药物。医生表示,黄体酮不能盲目使用,必须有出现出血等流产征兆和反复流产史,才可以遵照医生指示进行注射。一般来说,做好日常的监测即可。有报道指出,保胎药物黄体酮的大量使用,会加大胎儿发生畸形的风险。其实,怀孕早期的流产,有 60%—70%是属于自然淘汰现象,主要是由于胚胎的先天异常因素引起的,即受精卵本身的某些缺陷使孕卵发育异常所致。在国外,有观点认为不需要保胎,应该顺其自然,优生优育。高龄孕妇身体条件不太好,有时候需要保胎是可以理解的,但不提倡过度保胎,因为胚胎也有优胜劣汰的选择,这个时候,高龄产妇要有归零心态。
- 2. 适当运动** 不少人认为怀孕了就应该好好休息,因此经常卧床或者久坐,殊不知这是不正确的。由于下肢静脉回流是需要肌肉收缩来辅助的,所以如果老是躺在床上,缺乏活动,肌肉收缩减少,静脉血流速度减缓,又加上怀孕后血液本来就处于高凝状态,那就很容易引发下肢静脉栓塞。要知道,你是怀孕了,而不是生病了。这时候的你,需适当进行运动。譬如可以多散步,做做家务,外出上班,保证有良好的体力进行生产。怀孕了不要像生病一样,日常的工作和生活都建议照常进行。
- 3. 营养均衡** 目前高龄孕妇的糖尿病和高血压发生几率较高,往往跟过度进食有关。多补充点维生素就可以了,有些孕妇拼命吃,加上进补过多,造成营养过剩。其实,怀孕期间,即使是高龄孕妇身体不如从前,也不宜大补特补,注意营养均衡即可。
- 4. 控制体重** 由于高龄孕产妇往往受到更多的“保护”和“优待”,会发生营养摄入过剩,体重超标以及过度安胎的现象。体重超标容易引起妊娠高血压、妊娠糖尿病等妊娠并发症,并且容易生出巨大儿,影响宝宝出生后的健康发育。

