

备孕攻略

◀ 上接 02 版

“高龄孕妇”应该注意啥

去年以来，“生不生三孩”一直都是个热门话题。其实，除了“生不生”之外，“能不能生”同样也值得关注。如果确定可以妊娠，那么，在怀孕和产假期间，又应该注意些什么？

1 高龄备孕先调理身体

记者从市妇幼保健院了解到，孕妇的年龄越大，越容易孕育染色体异常的胎儿，最常见的胎儿染色体异常就是唐氏综合征。

“高龄产妇生出先天愚型儿的几率较高，而且年龄大了出现妊娠并发症的概率也大一些。由于高龄怀孕人群的糖脂代谢异常，发生妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病等并发症的风险也随之升高，或是易出现早产、流产等现象。”唐玲芳表示，为了准妈妈和宝宝的健康，建议高龄孕妇进行规范的孕期保健及产前诊断。

李凯也表示，高龄妊娠的女性，身体发生异常的几率比年轻女性要大，因此建议在准备怀孕时先去医院做一个全面的健康体检，这样的检查也应该包括丈夫在内。若是发现存在严重的心脏病、肝肾功能不全等脏器功能障碍疾病则不宜妊娠；若无明显妊娠禁忌，可根据医生的建议，规律作息，保持健康饮食，适当运动，调理好身体再怀孕，以达到优生优育、减少妊娠期风险的目的。

此外，高龄妈妈一部分存在肥胖等问题，因此孕前应注意运动减重，每天补充新鲜蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶、瘦肉等富含优质蛋白的食物，做好营养储备，充足而优良的营养有助于提高卵子的质量。孕前三个月就要开始补充叶酸，有助于预防胎儿出生缺陷。

2 怀孕后到正规医院建档

高龄准妈妈怀孕后，在怀孕期间也要注意监测自身和胎儿的情况。因此，及时到正规医院建档并定期产检十分重要。

李凯介绍，由于高龄孕妇发生胎儿出生缺陷的几率明显增加，加上广西地区为地中海贫血高发地区，因此除了需要进行产前诊断之外，所有孕妇均需进行地中海贫血的检查，如发现重型地贫的胎儿需要及时引产终止妊娠。

“高龄孕妇出现妊娠并发症如妊娠期高血压、糖尿病及流产、早产、胎死宫内等风险比年轻妈妈更高。二孩、三孩妈妈中，瘢痕子宫偏多，孕期有发生子宫破裂的风险，因此怀孕后应当到医院建档定期产检，以便及时发现问题并给以相应处理，减少妊娠期风险的发生。”李凯说。

唐玲芳也表示，孕早期建档时，医生会对准妈妈们进行“高危评分”，以及后续追踪管理，若是准妈妈们没有按时到医院产检，医护人员也会及时提醒。“孕中期要进行唐氏儿筛查、产前诊断等，孕晚期要注意观察胎动情况，了解孩子是否有缺氧以及妈妈是否出现并发症等情况。”

她建议，由于准妈妈在怀孕的每个阶段情况都不一样，为了更好、更及时地了解胎儿发育情况，也便于医生进行建议和指导，孕妇应定期进行各项孕期检查，例如孕早期应每月到医院检查一次，怀孕28周后应每半个月检查一次，36周后每周到医院检查一次。“医生会注意血压、血糖的监测，也会关注孕妇的体重情况。怀孕期间，准妈妈们应保持高蛋白、高纤维、低脂肪的饮食习惯。”



桂林市妇幼保健院，一位三孩准妈妈正在产检。

3 产后及时进行身体评估及康复

对生完宝宝的女性来说，产假无疑是一个陪伴宝宝和调理身体的好时期。李凯表示，产假延长让妈妈们有更长的时间陪伴宝宝，更有利于母乳喂养，同时也有更多时间进行身体康复。每一次分娩对妈妈的身体都是一次损伤，因此建议高龄产妇们在产后也要到医院进行产后盆底情况的评估，了解分娩后的身体状况，进行相应的盆底康复治疗。

“生育频次越多，面临的产后问题也会越多，高龄产妇产后恢复会相对慢一些，所以需要进行盆底功能的评估。”李凯说，如果产妇有盆底功能障碍，或是分娩后全身疼痛，出现了“妈妈手”、长短腿、骨盆不正等问题，都要进行康复治疗，否则后续可能会引起漏尿、腰背经常疼痛、体形恢复不了等问题。

产后康复可以怎么做？

桂林市妇幼保健院产后康复科主任魏勇介绍，产后康复不仅仅是“坐月子”，而是在产后针对产妇的生理和心理变化进行主动和系统的康复训练和指导。

她表示，宝宝出生后，妈妈们应坚持母乳喂养，这不仅有利于宝宝健康成长，也可以促进产后妈妈子宫的收缩，帮助子宫更好地修复。同时，产妇也应改善睡眠，均衡饮食，适当做些有氧运动，补充维生素和膳食纤维，并保持身心舒畅，预防产后抑郁的发生。

“由于怀孕和分娩会导致盆底肌功能出现不同程度的下降，因此产后应尽量避免一些损伤盆底肌的动作，如提重物、用力排便、慢性咳嗽等。这些动作会使腹压增加，加重盆底的负担，容易损伤盆底肌。”魏勇说，产妇可到医院在医生的指导下进行盆底康复训练，也可以到医院进行形体恢复，并注意恢复体重。“分娩后，妈妈们的身体各项机能都有待恢复，若在此期间再次怀孕，并采取人工流产的话，将会对身体产生极大伤害，因此也需避免短时间内再次怀孕。”

记者发现，如今购物网站上也出现了不少用于产后康复的商品，如盆底肌修复仪、盆骨矫正器等，售价从100多元到几千元不等。对此，李凯建议，如打算购买此类仪器可提前咨询医生，如确实有需要，应当通过正规渠道购买。同时，也应了解正确的使用方法、使用频次等，否则不仅可能起不到治疗的效果，还会因使用不当造成损伤。

“有些妈妈在产后喜欢绑收腹带，其实收腹带主要作用是用来固定子宫或是在剖腹产后固定伤口。”李凯提醒，若仅仅是为了美观而使用收腹带，如果使用不当，反而可能导致腹腔压力增高，造成子宫下垂。