

随着“二孩”政策的放开,不少家庭盘算着再生个宝宝的事情。增添一个小成员,涉及到的事情有很多,绝不只是生和养这么简单。特别是对于一些年纪较大的高龄产妇,更有不少必须了解的知识。高龄产妇在孕育二胎的时候,可能遭遇哪些“拦路虎”?怎么做好充分准备,配合规范的孕前、孕期检查,将高龄生育二胎的风险降到最低?对此,专家给出不少建议。

二孩时代

高龄妈妈如何生育健康宝宝

□本报记者 盛丽



做好准备 降低生育风险

“身体状况逐渐下降,受孕几率和产后恢复都降低了。”北京电力医院妇产科副主任、产科主任陈升平介绍,女性的生育力在35岁后是明显下降的,其原因是自胎儿发育期间建立起的卵母细胞储备库的逐渐减少。

“此外,手术风险也明显增加。再有孕期并发症的几率也会有所增加。”陈升平补充道,“妊娠期并发症随着年龄的升高而升高,比如妊娠期高血压,妊娠期糖尿病。年龄是无法改变的影响生育力的因素,虽然不是决定性的因素,但是高危因素之一。”

虽然孕育的风险不少,但陈升平也表示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。“所以,高龄孕妇还是要做好充分准备。配合规范的孕前、孕期检查,将高龄生育二胎的风险降到最低。”



产前检查孕期护理 不能轻视

生育了第一个宝宝之后,不少高龄女性碍于年纪原因,都很急切地想要第二个宝宝。其实,在生育时间上是很有学问的。据了解,自然产后再怀二胎的最佳时间是相隔一年半到两年。“在经历过第一次生产后,妈妈的身体需要一段时间才能复原,并补充上一次怀孕期间消耗的各种营养物质,大约两年子宫整体的状态就会恢复到怀孕前的水平,对

第二个宝宝的健康有利。”陈升平说。

此外,还有一些需要特别注意的地方,比如产前检查、孕期护理等等。高龄产妇要定期做产前检查和筛查。年龄大于35岁的高龄产妇在孕20周左右做羊水穿刺。再有,高龄产妇易患妊娠合并心脏病、妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病等,孕期要密切关注血糖、血压等指标。

“高龄产妇整个孕期比一般孕妇更为谨慎,要从衣食住行等方面加强保健。”陈升平介绍,在饮食上要保证充足的营养供应,不要吃得过多,要适当进行活动,防止胎儿过大。适当的运动对胎儿的发育和孕妇的身体状况十分重要,既能保证孕妇的身体健康,又能生育一个健康的小宝宝。

孕前3个月可适当补充叶酸等维生素和微量元素,避免胎儿神经系统疾病的发生。孕期要保证饮食结构的合理性,不要摄入过量的脂肪和蛋白质易致胎儿发育过度。

对于剖宫产后怀二胎的时间,陈升平也做了补充说明。“每个妈妈身体条件不一样,取决于第一胎剖宫产后子宫恢复情况,如果子宫恢复良好,剖宫产后第二胎可以不用等到两年。国外研究剖宫产后至少术后6个月才能尝试再次怀孕,中国的医生态度比较谨慎,建议剖宫产后至少两年以上再次怀孕。”

分娩方式 不要轻易决定

“生二胎前,妈妈的身体状

况需要调整到最佳的状态。准备要二胎前一定要做个身体检查,如果身体状况不适合怀孕的话,千万不要冒险。”陈升平介绍。

除去在身体上要做足准备迎接二胎的到来,还有不少其他因素也需要提示高龄产妇们考虑。“两个孩子之间的年龄差距太小或太大,有可能会引发一些健康和家庭方面的问题,相差2-3岁比较合适。女性在两次怀孕之间能够有比较充足的时间在身体和心理上做好调整和准备。”陈升平说,“经济基础也很重要,经济状况要有一定的稳定性。考虑到养一个孩子的开销、预算,也要考虑自己的工作状况。”

此外,在分娩方式上也有不少二胎妈妈会很难抉择。对此,专家给出建议,第一胎是自然分娩,第二胎应尽量选择自然分娩。若第一胎为剖宫产,那第二胎可选择剖宫产,也可在排除第一次剖宫产禁忌症后选择自然分娩。二胎分娩方式还需根据产科医生建议。不要因为畏难情绪或怕疼,就轻易选择剖宫产。毕竟,自然顺产是对产妇和婴儿都有利的生育方式。

【相关阅读】

高龄产妇产后护理注意事项

高龄产妇的产后护理应该更加全面、细致。除了常规的护理之外,产妇的情绪、产妇产后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。同时也建议产妇多喝牛奶补钙。

准爸爸的年龄无关紧要?

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。倘若丈夫超过45岁,建议父亲一起做孕前优生咨询,防范精子出现异常。

生活资讯

假水费催缴单贴进小区

市自来水集团 提醒市民谨防上当

2月28日,市自来水集团96116客户服务中心陆续接到一些市民反映:有不法分子冒充政府工作人员,在居民小区张贴假的水费催缴通知单。针对该情况,市自来水集团立即进行了调查核实并主动配合支付宝冻结了假冒通知单上涉及的相应账号。

假的水费通知单主要谎称用户欠缴自来水费,要求用户于5日内扫描通知单上的二维码进行交费,逾期不交将按欠费额度加收滞纳金。该通知单印制粗糙,没有写明用户编号、地址、用水量和水费等信息。若用户使用支付宝扫码,将直接跳转到转账界面,转账操作后资金将转到不法分子的个人账户。

市自来水集团提醒广大用户,正规的水费缴费通知单上应包含用户编号、地址、用水量和缴费金额等信息。城区居民用户接到水费缴费通知单后,可通过17家自来水代收银行的柜台、自助缴费机、网上银行、电话银行、支付宝和微信的生活缴费以及自来水集团各营业网点柜台等渠道缴纳水费。各代收水费渠道中,收款单位均为自来水集团或集团所属郊区自来水公司,集团未授权任何个人账户代收水费。用户在缴纳水费时要提高警惕,不要轻信各种未经确认的信息,谨防上当受骗。用户如有任何疑问,可拨打市自来水集团客户服务中心电话96116咨询。(边磊)

杨海平,您的医疗期已于2017年2月2日届满,我公司于2017年1月11日给您寄发《返岗通知书》通知您于2017年2月6日返岗... 北京融德人才咨询服务有限责任公司

张志旺、张贝贝、庞玉林、郑明明、王桂芹由于你们严重违反公司的规章制度(连续旷工3天以上),依据《劳动合同法》相关规定并征得公司工会同意后,公司依法与你解除劳动关系... 北京义利面包食品有限公司

张峰峰由于你们严重违反公司的规章制度(连续旷工3天以上),依据《劳动合同法》相关规定并征得公司工会同意后,公司依法与你解除劳动关系... 北冰洋(北京)饮料食品有限公司

Table with multiple columns containing various notices, including '遗失声明' (Lost Statement) for China Ping'an Life Insurance, '声明' (Statement) for various companies, and '刊登热线' (Publication Hotline) 13331088933.