



# 高龄女性如何科学备孕

文/徐云

[内容提要] 随着工作、学习、生活压力的增大,晚婚晚育越来越普遍,加上“二胎政策”的放开,高龄妊娠也越来越多。高龄女性不仅生育能力下降,成功受孕的几率降低,而且在怀孕期间,高龄女性更容易出各种病症,对自身和宝宝都有不良影响。那么高龄女性如何降低不良因素的影响,科学备孕呢?

随着工作、学习、生活压力的增大,晚婚晚育越来越普遍,高龄妊娠也越来越多。医学上一般认为女性的最佳生育年龄为20~29岁之间,超过35岁怀孕就属于高龄妊娠了。高龄女性本身因卵巢储备功能降低,卵子质量下降,导致女性生育能力下降,成功受孕的几率降低,甚至流产、胎儿畸形。石一复研究认为30岁女性每个月经周期的妊娠率为20%,到38岁降至13%,42岁以上降至6.6%<sup>[1]</sup>,而且在怀孕期间,高龄女性更容易出各种妊娠期并发症,对自身和宝宝都有不良影响。那么高龄女性如何科学备孕呢?

## 一、孕前检查

董莺等对182例高龄备孕女性进行孕前生殖健康调查,结果显示79.7%的女性存在各种妇科疾病,其中宫颈疾病和卵巢储备功能下降位居前2位,提示高龄备孕女性生殖道疾病患病率高,更需要接受指导受孕,高龄备孕女性孕前检查必不可少<sup>[2]</sup>。所以,备孕前进行孕前检查非常重要,孕前检查能在怀孕前发现存在的妇科疾病,及时治疗,避免潜在问题的发生。孕产检查包括心、肝、肾、血尿常规、血糖血压、甲状腺功能、TORCH等常规检查及生殖系统检查(妇科B超、白带常规、宫颈TCT、性激素等),开展生育能力评估。包括子宫内膜、卵巢储备评估等。随着年龄的增加,子宫肌瘤、子宫内膜异位症等发病风险也随之增加,应常规行妇科B超,观察宫腔内是否有占位性病变、子宫畸形等。如既

往有子宫手术史、多次人流史者建议行宫腔镜检查排除宫腔粘连。根据具体的检查结果,在医生的指导下有计划地怀孕,以提高妊娠率,减少宝宝出生缺陷,平安度过孕期和分娩。同时,怀孕是夫妻双方共同完成的事情,所以男方最好也一起做检查,进行孕前的准备,辅助女性提高受孕的几率。

## 二、合理补充叶酸

叶酸是B族维生素的一种,即维生素B<sub>9</sub>,参与蛋白质、血红蛋白等重要物质的合成及多种生化代谢过程,对细胞分裂和基因调控具有重要的作用<sup>[3]</sup>。孕早期体内叶酸缺乏会加大胎儿神经管缺陷的发生几率。因此,准备怀孕的女性,应该从孕前3个月月开始到怀孕3个月补充小剂量叶酸,每天0.4毫克,以降低胎儿神经管畸形的发生率,预防孕期贫血,还可以预防唇腭裂、脊柱裂、先天性心脏病及泌尿系统等器官畸形的发生,也可以预防孕期胎儿异常,比如流产、早产、胎盘早剥、智力发育迟缓甚至新生儿死亡。随着年龄增长,高龄女性会出现卵子老化、子宫收缩性变差、体质下降等生理变化,宝宝发生神经管畸形的可能性更高,因此,高龄女性更是要补充叶酸,以预防胎儿神经管畸形。

## 三、避免有毒有害或放射性的物质

刘维娜等的多因素分析结果显示住房装修、孕期使用电脑是胚胎停育的独立危险因素<sup>[4]</sup>。建议备孕期间,要避免长时间待在刚装修好的房间里,避免长时间的使用电脑等。环境中常见的化学致畸

物质主要有甲基汞、多氯联苯、酒精、一氧化碳、农药等,备孕女性需要远离这些物质。如果是在化学致畸物质超标浓度场所工作的女性,则需要先暂时调离或暂停工作一段时间后再准备怀孕。怀孕前3个月内及孕期,除非必要,否则尽量避免X线、CT等放射性检查。

#### 四、保持健康的生活方式

备孕期间应适当地进行体育锻炼,如跑步、游泳、瑜伽等,不仅能增强心肺功能,增加身体柔韧性,还可以提高身体素质。孕前体重过重和过轻都会影响胎儿,体重过重可增加妊娠期并发症的风险,体重过轻则可增加婴儿体重过轻的风险。应将体重尽量控制在标准范围内,以确保母体和胎儿的健康。

备孕期间需戒除烟酒等不良嗜好,营养饮食,多吃新鲜蔬菜、水果、蛋奶、瘦肉等,不仅有利于提高卵子的质量,还可以为孕期做好营养储备。

备孕期间不熬夜,要有规律地作息,保证充足的睡眠,有利于提高身体的免疫力,增强生殖系统机能,有助于形成优质的受精卵。

紧张会导致内分泌紊乱,影响排卵及受孕,如果工作压力过大,精神紧张,不妨给自己放个假,出去旅游、听音乐或做一些自己喜欢的事情,放松心情,这将有助于顺利受孕。

#### 五、治疗基础疾病

备孕期间,要重视对基础疾病的控制。但并不

是说存在基础疾病,就不能怀孕了,但会增加妊娠期并发症的风险。孕期一般不建议使用不必要的药物,尤其是在怀孕前3个月。如果备孕期感冒、头疼、发热等,可以咨询医生,选择适合在备孕期间服用的药物。如有高血压、糖尿病、甲亢等慢性疾病或口腔疾病、结石、尿路感染等急性疾病,则需要遵医嘱合理用药,且备孕前需要在专科医生的指导下选择合适的怀孕时机。

#### 六、提高造人成功率

同房时机很重要,以怀孕为目的的房事最好选择在排卵前2天左右。排卵前比排卵后同房受孕机会更高。计算排卵日很重要,可以B超监测卵泡发育情况,在卵泡成熟时同房,或者自测基础体温,或使用排卵试纸,了解自己的排卵规律,计算排卵日,提高受孕的几率。

#### [参考文献]

- [1] 石一复. 子宫肌瘤患者再生育风险及处理[J]. 中国计划生育和妇产科,2017,9(5): 8-10.
- [2] 董莺,张琳,赵欣,等. 高龄备孕女性孕前生殖健康调查结果分析[J]. 中国实用妇科与产科杂志,2016,32(12): 1222-1224.
- [3] 罗光荣. 预防神经管畸形儿备孕期要补叶酸[J]. 家庭医学: 下半月,2018,(7): 28-29.
- [4] 刘维娜,张文静,李军,等. 胚胎停止发育的环境影响因素分析[J]. 中国儿童保健杂志,2010,18(8): 654-656.