

# 高龄女性生育二孩应重视优生优育

魏小琼

四川省营山县妇幼保健计生服务中心, 四川营山 637700

**[摘要]** 当前,在国家全面放开二孩政策下,越来越多的高龄女性也开始为孕育二孩做准备。但对于高龄女性来说,其年龄较大,生育二孩的风险也更大,易出现妊娠合并症、并发症、胎儿出生缺陷等,因此高龄女性应在孕前做好一系列准备、检查、治疗,并进行生育能力评估,确保自身条件允许孕育,明确存在的生育风险,以实现优生优育,减少不良妊娠结局的发生。本文主要从高龄女性生育风险、孕前准备两个方面进行简单介绍,以期为高龄女性群体生育健康二孩有所帮助。

**[关键词]** 高龄女性;优生优育;孕期准备

自二孩政策放开后,有意生育二孩的女性越来越多,而高龄女性年龄较大,其身体功能在逐步下降,生育二孩风险较大,易发生妊娠期并发症或胎儿出生缺陷,高龄女性是否适合生育二孩,二孩的优生优育是需要重视的问题。高龄女性孕前应提前准备和进行生育评估,做好备孕工作,注意补充维生素,为孕育提供优质的基础条件,从而达到优生优育的目的。

## 一、高龄女性生育风险

### (一) 出生缺陷发生率高

一般35岁以上的妊娠孕妇属于高龄、高危妊娠孕妇,高龄女性的卵子质量会下降,卵子发生染色体异常的概率较高。据数据统计发现,高龄女性妊娠的胎儿染色体异常率非常高,出生缺陷问题的发生概率也在不断增高。一些先天性愚型、唇腭裂、先天性心脏病及多囊肾等缺陷问题的发生概率会随着年龄的增加不断升高。

### (二) 易出现妊娠合并症和并发症

高龄女性易出现妊娠合并症和并发症,还可能伴有内科疾病,如高血压、糖尿病和慢性的肝炎、心脏病等。在未怀孕时,这些疾病可能不会有明显的表现,也在身体的可承受范围内。但怀孕后,随着孕妇身体负担的加重,就会出现各种母婴并发症,严重威胁母婴的健康和生命安全。而且部分不存在既往高血压和糖尿病史的高龄女性,怀孕之后也会出现妊娠期高血压和糖尿病等妊娠期并发症。除此之外,高龄孕妇还会出现前置胎盘、胎膜早破等不良妊娠并发症及产后出血、产褥感染等问题。高龄孕妇处于疾病状态时,胎儿在宫内的生长发育会比较迟缓,甚至出现死胎和死产等不良事件,增加新生儿的死亡率。而且随着女性年龄的增大,产道、会阴及骨盆的关节柔韧性降低,会延长分娩时

间,易出现大出血和难产等情况。此外,如果高龄女性的头胎是剖宫产,再次怀孕之后会出现瘢痕妊娠和胎盘植入等问题,导致分娩时大出血、子宫破裂及休克,甚至死亡等不良事件的发生,严重危及产妇及婴儿的生命安全。

### (三) 妊娠成功率低

与30岁以下的女性比较,高龄女性的妊娠成功率较低,一些高龄产妇在妊娠期间极易发生流产,保胎是高龄女性面临的一个重要问题。

### (四) 产后恢复慢

高龄女性生殖系统远不如年轻女性,骨盆的伸张力较弱,产后身体的新陈代谢也比一般产妇慢,产后恢复也比较缓慢。

### (五) 心理压力

高龄女性由于年龄较大,怀孕期间生理上容易出现疲惫,再加上工作和生活的压力,照顾一胎需要耗费精力,导致其心理压力大,易出现产后抑郁。

## 二、孕前准备

### (一) 孕前调整膳食,改善不良习惯

孕前,夫妻双方应调整合理的饮食结构,做到科学膳食,保证营养均衡,女方还需补充叶酸,孕早期孕妈补充叶酸能够降低宝宝出现缺陷的概率,因此,孕妇必须按照医嘱补充叶酸。每天叶酸补充量应达到600 μg DFE,食补效果欠佳,同时建议在食补的基础上口服叶酸片或复合维生素片。改变不良的生活习惯和行为,如果怀孕之前男女双方存在抽烟、喝酒、药物成瘾、过度疲劳、过度压力、心理焦虑及抑郁等情况,应及时提前使用药物或进行心理治疗;孕前应尽可能避免接触有毒有害物质,如汞、铅、杀虫剂、甲醛、X射线等;怀孕期间避免药物滥用,如果必须服药,需在医生的指导下服用。

(下转第36页)

康教育,虽然可减轻产妇的心理负担,使产妇的分娩过程更加轻松,但产妇分娩护理重在住院期间的护理,因为产妇出院后缺少监督和指导,没有足够的 ability 做好自我护理,从而易出现伤口感染、伤口愈合延长等问题,无法获得良好的预后。研究组在对照组的基础上采取助产延续护理,这种护理模式基于助产士与产妇之间的信任,由助产士为产妇提供延续性护理,可使产妇在产房和病房得到最有效的护理,同时建立微信群与产妇交流沟通,还能确保产妇出院后也能得到护理指导,使助产士及时了解产妇的恢复情况,实现助产士对产妇的监督,使产妇在院外也可得到有效的护理。本研究中,研究组产妇伤口愈合效果明显优于对照组( $P < 0.05$ );研究组护理总满意度(97.96%)高于对照组(83.67%)( $P < 0.05$ );研究组产后当日及产后第3天的疼痛评分均低于对照组( $P < 0.05$ ),提示对顺产侧切产妇实施助产延续护理,可减轻产妇的切口疼痛,提高会阴伤口的愈合效果,提高产妇护理满意度。

综上所述,对顺产侧切产妇实施助产延续护理模式可提高会阴伤口愈合效果,减轻切口疼痛程度,提高产妇护理满意度,值得临床应用。

#### [参考文献]

- [1] 李惠敏,王璐. 会阴切口愈合不良的原因分析及护理[J]. 实用临床护理学电子杂志,2020,5(14): 34,77.
- [2] 石文玲. 延续护理在会阴切口愈合不良产妇出院后的应用[J]. 黑龙江医学,2017,41(10): 1012-1013.
- [3] 张艳. 会阴侧切术后发生切口感染的原因分析及产房护理干预措施[J]. 临床医药文献电子杂志,2020,7(16): 97,99.
- [4] 谢长芸. 护理干预对顺产产妇会阴侧切切口愈合及疼痛程度的影响评价[J]. 实用临床护理学电子杂志,2019,4(49): 114,118.
- [5] 葛映华,刘艳韩. 助产延续护理在促进会阴伤口愈合中的应用[J]. 实用临床护理学电子杂志,2018,3(46): 54.
- [6] 龙会艳,董咏梅. 全程无缝隙护理模式在会阴侧切产妇中的临床应用[J]. 实用医院临床杂志,2020,17(3): 178-181.

(上接第31页)

#### (二) 孕前检查, 评估生育能力

夫妇双方应进行孕前全面检查,了解双方的健康状况,评估生育能力,包括男方的精子检查、女方的卵巢储备功能检查、是否存在炎症性疾病等,以确保具备生育的条件;同时要筛查有无影响下一代生命健康的疾病,有遗传性疾病高风险的夫妇应进行遗传咨询,评估子代发病风险,并制定生育计划,避免出现遗传性耳聋、婴儿畸形等生育缺陷问题;女方还应对可导致胎儿畸形的病原体进行全面筛查,如风疹病毒和巨细胞病毒、弓形虫等<sup>[2]</sup>;禁止近亲婚配,重视孕前保健,优生优育,以降低生育缺陷儿给家庭和社会造成的负担。

#### (三) 坚持锻炼, 提高身体功能

从优生优育的角度来说,夫妇双方备孕期间都应坚持锻炼身体,确保精子和卵子的活性及质量达到最优。过度肥胖会影响男性的生殖功能,降低精子的活性,卵子成功受孕的概率较低,严重者会导致男性出现不育的情况。对女方来说,锻炼身体,可使女性的身体保持一个良好的状态,有利于女性

孕期及分娩过程更加轻松、安全。

#### (四) 考虑一胎和二胎年龄差

备孕前,夫妇应考虑一胎和二胎的年龄差,同时应取得第1个孩子的同意,以保证家庭的和谐发展<sup>[3]</sup>。应将一胎和二胎的年龄差控制在8岁左右,以便营造一个良好的家庭关系。如果两个孩子的年龄差较小,生活中易出现各种矛盾和问题;如果两个孩子的年龄差较大,孩子之间会出现交流障碍,影响二孩的生理及心理发育。

#### (五) 考虑家庭经济条件

备孕前,还应充分考虑自身的家庭经济状况,因为新生儿抚育的过程中,生活成本和教育成本均较高,良好的经济条件更有利于孩子的健康成长。

#### (六) 治疗基础疾病

临床上,孕妇如果有基础疾病未解决,孕期可能会加重病情,而怀孕期间孕妇有药物禁忌,会导致治疗方法受限,增加孕妇痛苦,甚至会影响胎儿的生长发育。因此,高龄女性备孕前应做好孕前检查,注重治疗基础疾病,如甲亢、甲减、肝病转氨酶升高,把身体调整到最佳状态再备孕。