



高齡產婦孕前做好準備 健康寶寶指日可待

◎台北醫學大學附設醫院婦產科張景文醫師◎

高齡產婦在醫學上的定義，一般是指年齡超過三十五歲才懷孕生子的婦女而言。現今社會，年過三十歲甚至三十五歲才結婚者大有人在，加上年過三十，生育第二胎或第三胎的婦女，使得社會上高齡產婦越來越多。

由於高齡產婦確實容易因年齡問題，較年輕婦女在懷孕及生產過程有較多的風險；但事實上，高齡產婦當媽媽也有其優點。一般而言，高齡產婦的家庭多有一定的經濟基礎，心理也較成熟，能提供子女更好的照顧。

除了遺傳性疾病篩檢之外，定期產檢也很重要，尤其是超過三十四歲的懷孕婦女更要注意產檢。高齡婦女如果擔心自己的身體狀況不利於懷孕的話，可在孕前接受孕前健康檢查，了解身體健康情況，作為是否決定要懷孕的評估參考，一旦發現有子宮肌瘤或輸卵管不通等問題，只要針對問題加以解決，還是可以順利懷孕。

張景文醫師指出，目前全民健保提供孕婦懷孕期間十次的免部分負擔產前檢查，可以用來監控，孕婦及胎兒的妊娠過程中的各項變化，並適時做適當的處置，以確保妊娠期間母子的健康，孕婦宜多加利用。而健保免部分負擔產檢包括懷孕十七週以前二次，十七至二十九週二次，二十九週以後六次。

例如在懷孕二十週左右時該做超音波檢查，透過超音波影像可以檢查出是否有構造上的異常，甚至有某些較容易發生在染色體異常胎兒的良性超音波發現，如心臟鈣化點、腸道比較亮，脈絡叢囊腫。或是後頸部皮膚比較厚等，都可以作為是否接受產前羊膜穿刺，以排除胎兒染色體異常的參考。

另外，超過三十四歲的高齡產婦更要注意產檢，除了染色體異常的機會增高之外，還有母體生理變化。也很值得注意。其他像是生產過異常寶寶的，多次不明原因流產、死產，或曾經發生產科併發症的懷孕婦女，也要特別留意與醫師的溝通。

很多人以為，女性年過 40 生育仍沒問題，婦產科醫師便發現，近年來要求做人工受孕的 40 歲以上婦女越來越多，殊不知婦女過了 42 歲後，卵子品質就像溜滑梯般迅速退化，受孕率只剩 1 成，要懷孕很困難。如果孕婦本身就有疾病在身，必須依賴藥物控制，或是懷孕期間生病，用藥也必須非常注意，以免用藥損及胎兒的健康。因此，孕婦必須透過產檢及隨時因症狀求助婦產科醫師，才能生下健康的寶寶。

張景文醫師最後強調，若是身體狀況沒問題，接下來高齡婦女該注意的反而是要讓自己心情放輕鬆，才能提升受孕成功的機會。因為壓力是造成不孕的原因之一，很多高齡婦女家庭，夫妻雙方生理上都沒問題，卻偏偏無法生育，原因就出在高度的工作壓力。

飲食方面，只要生活作息正常及均衡營養即可，不必要在飲食上給自己太多的壓力，倒是綜合維他命或葉酸可適時補充，葉酸有預防寶寶神經管缺損的作用；總之，高齡婦女雖然在懷孕上有較高的風險性，但不等於就是高危險妊娠，作好身心準備及產檢，高齡婦女一樣可以生出頭好壯壯的寶寶來。

張景文醫師婦產科「生殖醫學中心」門診時間：周一至周六（上午）。

電話人工掛號：2738-0032 或是由總機：(02)2737-2181 轉「生殖醫學中心」。