

## 北醫附醫婦產部區慶建主任為高齡孕媽健康把關，助婦女安心懷孕平安生產

內政部資料顯示全國超過 35 歲產婦之嬰兒出生比例，從 2016 年 27.1% 提高到 2021 年 31.6%。而 2021 年超過 40 歲產婦之嬰兒出生比例，在全國、臺北市、臺北醫學大學附設醫院分別是 6.5%、10% 及 17.7%，顯示近年來愈來愈多婦女高齡懷孕生產。



高齡女性在懷孕前有較高的機率罹患高血壓、糖尿病與肥胖症。懷孕時期則易增加子癲前症的風險；所謂子癲前症係指懷孕 20 週以後，血壓升高合併蛋白尿或肺水腫、肝腎功能異常、凝血功能異常等。

美國婦產科醫學會指出，超過 35 歲孕婦有較高妊娠合併症的風險，例如妊娠糖尿病、子癲前症、雙胞胎、難產、剖腹產、早產、胎兒生長遲滯，與新生兒加護治療。隨著年齡增長，胰臟分泌胰島素的功能下降造成血糖過高；心臟血管功能下降，子宮胎盤血流不足，易導致出生低體重兒。子宮收縮功能也因高齡影響，增加難產、剖腹產的機會。【左圖：北醫附醫婦產部產科區慶建主任】

女性年紀超過 38 歲，除了受孕機會降低，也會因為流產機率增加而導致不孕，因此需要借助人工生殖科技（試管嬰兒），以求好孕到。經由試管嬰兒懷孕比自然受孕提高雙胞胎、前置胎盤及剖腹產的機率；而雙胞胎懷孕則增加妊娠糖尿病、子癲前症、早產與剖腹產等妊娠併發症。

如何降低高齡懷孕的風險以維護孕婦胎兒的健康：

**1. 適齡懷孕：**研究發現孕婦年齡 20~34 歲發生妊娠合併症或併發症機率最低。因此，20~34 歲懷孕是最合適。如果因學業或事業的規劃而延後受孕，建議年輕時候先凍卵。將來高齡懷孕時，由於卵齡年輕，胚胎相對健康，受孕率高，就可選擇植入單一胚胎，避免植入多個胚胎造成多胞胎懷孕，進而減少相關的妊娠併發症。

**2. 健康的生活習慣：**健康的飲食，攝取足夠的營養，少量多餐，避免暴飲暴食。規律運動，每週 3~4 次，每次 30~60 分鐘中等強度的運動。有氧運動包括健走、跑步、騎腳踏車、游泳及球類運動。抗力運動譬如舉重。運動提升心肺功能，做好體重管理，紓解心理壓力。同時遠離菸害，避免藥物濫用。【右圖：孕婦需要健康的飲食與規律的運動】



**3. 親友的關懷與支持：**家人親友彼此關心與扶持是不可或缺。共同活得身心健康，備孕無煩惱。

**4. 疫苗接種：**由於孕婦是罹患流感或新冠變重症的高風險族群，備孕前建議施打流感疫苗與新冠疫苗。另外孕前也要施打懷孕期間禁止接種的疫苗如麻疹德國麻疹、水痘及人類乳突病毒疫苗。

**5. 婚後孕前健康檢查：**婚後孕前健康檢查包括海洋性貧血、梅毒、愛滋病篩檢、德國麻疹、水痘、披衣菌抗體檢查、甲狀腺刺激素及尿液檢查。年紀超過 45 歲超高齡婦女建議增加血壓量測、肝腎功能檢測、血糖檢測、心臟功能檢測（心電圖及心臟超音波）、胸部 X 光造影、子宮頸抹片檢查及乳房攝影或乳房超音波檢查。孕前接受帶因檢測，篩檢

相對常見的基因異常，譬如脊髓性肌肉萎縮症、X 染色體脆折症、聽力異常等遺傳疾病。婦女接受試管嬰兒懷孕術時，可透過胚胎植入前診斷，避免植入罹病的胚胎而生下異常的寶寶。

**6.現存慢性病良好控制：**慢性病高血壓、糖尿病、憂鬱症必須在孕前 3 個月得到良好控制，並且服用對孕婦胎兒安全的藥物。

**7.備孕醫療諮詢：**高齡婦女備孕或尋求人工生殖技術治療前，建議詳細告知醫師目前的身心健康狀況（例如高血壓或糖尿病）、體重管理、藥物使用情形，並且每日服用 600 微克葉酸錠。

**8.個人化精準的產前檢查：**除了例行產檢外，帶因篩檢可避免生下罹患隱性遺傳疾病的小孩。同時，為了篩檢高齡懷孕的併發症，懷孕 12 週時接受子癲前症篩檢與早期胎兒精密超音波檢查。如果有高血壓、糖尿病等風險因子，每天服用阿斯匹靈減少子癲前症的發生。高齡孕婦在懷孕 16~18 週時，進行羊膜穿刺術及羊水晶片檢測，檢查胎兒是否有染色體異常或基因異常。懷孕 20~22 週安排中期胎兒精密超音波檢查。28~36 週時進行 3 次以上超音波檢查，評估胎兒生長發育狀況。切記做妊娠糖尿病的篩檢。



【右圖：必要時增加產檢的次數，可提早發現高齡懷孕的併發症，及時治療，確保母嬰安康】

**9.跨醫療專科照護：**各種醫療專科在高齡婦女備孕、懷孕、產後均提供身心、靈性、社會的全人照護，確保母胎的安全與健康。

**10.神隊友的力挺：**無論備孕、懷孕或產後，孕媽最需要家人和親友的關懷與支持，職場和社會友善的懷孕及哺餵母乳的環境。國家的生育補助、母乳哺育親善措施與生育事故救濟政策為高齡孕媽強力的後盾，讓高齡孕媽無後顧之憂。（文/區慶建，北醫附醫婦產部產科主任）