

两孩政策放开,高龄产妇逐渐增多

# 第一胎剖宫产,二胎要多做几次产检



本期指导专家  
郭宇雯

主任医师,从事妇产科临床工作20多年。尤其对产科的合并症及并发症的诊治,具有丰富的临床经验。

□ 华玲 星级记者 俞宝强/文 倪路/图

随着两孩政策的放开,高龄产妇逐渐增多,如何应对高龄孕妇的孕期检查?如何科学管理孕期体重?4月1日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省妇幼保健院分娩中心主任郭宇雯与读者进行电话交流。

## 和第一胎的间隔时间在3~5年比较合适

读者:高龄孕妇在孕期要注意什么?

郭宇雯:所谓“高龄产妇”,是指年龄在35岁以上的孕妇。随着年龄的增长,妊娠与分娩的危险系数升高;高龄孕妇妊娠成功率下降,与25~29岁的年轻孕妇相比,自然流产率增加了3倍。年龄超过35岁的孕妇,妊娠后期易合并妊娠高血压综合征,致使胎儿宫内生长发育迟缓,死胎、死产的发生率及胎儿死亡率也随之升高。

同时,随着年龄的增大,妇女的卵细胞逐渐老化,胎儿发生畸变的可能性增加,胎儿畸形率和其他遗传病发病率也显著上升。孕妇年龄越大,发生高血压、糖尿病、心脏病合并症的机会越多,对胎儿的生长发育不利。高龄孕妇的胎儿宫内发育迟缓和早产的可能性较大。具体表现是:早产儿或足月新生儿的体重低于同孕周龄的正常儿,不明原因的死胎也增多,先天性畸形率也相对增加。一些家庭确实想要生二胎的话,希望能尽早提前生,和第一胎的间隔时间在3~5年比较合适,孕妇的年龄尽量不要超过35岁。

## 第一胎剖宫产 二胎要多做几次产检

读者:经历过剖宫产,再妊娠需注意哪些?

郭宇雯:在20年前,大家对剖宫产的意识不全面,认为反正只生一个,剖宫产简单轻松,就选这个好了,导致现在30多岁~40岁的女性生第一胎很多选择剖宫产,这就给现在生二胎埋下了隐患。这种情况下,第二次怀孕时间距上次剖宫产不能短于两年。经历过剖宫产的子宫属于疤痕性子官,前置胎盘的可能性更大,而且大部分是凶险性前置胎盘,妈妈和孩子在怀孕和生产过程中都容易出问题。

最可怕的情况是剖宫产疤痕妊娠,就是胚胎长在剖宫产留下的疤痕上,头胎是剖宫产的,二胎疤痕妊娠的比例达到了15.2%。如果第一胎是剖宫产,怀第二个的时候,女性要多做几次产检,请医生关注子宫和胎儿状况,一有出血、腹痛等情况要立即来医院。

## 适当进行体力活动 防止胎儿过大

读者:生第一个孩子的时候,感觉检查项目很多,很繁琐。现在怀了第二胎,能不

能减少产检的项目与次数?

郭宇雯:生二胎孕前检查不能少,尤其是高龄产妇。因此,高龄孕妇及其家人,切不可麻痹大意,应根据自身情况,采取特定的对策,做到防患于未然。具体办法是:

做好产前检查。高龄孕妇应缩短检查间隔时间,要从确诊怀孕开始,每半月检查一次,特别注意血压和尿的检查,以便及时发现妊娠高症。自第28周起,每2周检查一次,发现胎位异常,应请医生及时采取有效措施,进行矫正。整个孕期比一般孕妇更为谨慎,从衣食住行等方面加强保健。在饮食上,既要保证充足的营养供应,又不要吃得过多,并要适当进行体力活动,防止胎儿过大。

注意孕期心理卫生。在现代医疗条件下,只要产妇积极与医生配合,听从医生指导,完全可以平安分娩。

为确保母子安全,高龄初产妇应比一般孕妇提前几天到十几天入院待产,具体时间可根据孕妇不同情况,由医生决定。

## 高龄初产 也不是剖宫产的绝对指征

读者:高龄初产是否一定要剖宫产?

郭宇雯:这个问题非常好,自从新产程在全国的实施,二胎政策的放开,高龄初产也不是剖宫产的绝对指征;分娩镇痛技术的广泛应用,接生技术的提高,高龄孕妇顺产的几率也在上升,胎儿大小适中、产道条件好的高龄孕妇,也是可以平产的。

## 生“小二子” 不可忽略“老大”感受

读者:我家有一个女儿9岁了,现在准备生二宝,每每和女儿说起,她总是很反感,咋办?

郭宇雯:权威调查表明,有20%的孩子坚决反对父母生二孩,另有22.93%的孩子表示支持,可谓旗鼓相当。

对于孩子而言,两大人一小孩的“三口”之家已经形成了思维定势,父母一切都围绕着自己转,如果再生个弟弟、妹妹,平时享受惯了“小皇帝”待遇的“老大”肯定感觉不爽。但正是从这个意义上来看,多子女家庭可以打破目前独生子女的“自我”过度膨胀。

老大嫉妒弟弟、妹妹是正常的心理和情绪反应,表现为激烈对抗、焦虑不安等。因此,父母在怀第二个孩子的前期,要不断给“老大”做思想工作,告诉老大有弟弟、妹妹的诸多好处,尤其是在“小二子”出生后,更不能忽视对老大的关爱。

## 下期预告

4月8日

## 专家解答肿瘤治疗问题

肿瘤是不治之症吗?恶性肿瘤如何预防和筛查?恶性肿瘤的治疗方法有哪些?家属在肿瘤康复与治疗中可以起到哪些作用?4月8日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省第二人民医院肿瘤放疗科副主任王章桂与读者进行电话交流。

王章桂,肿瘤放疗科副主任,肿瘤学博士。2014~2015年曾在浙江大学医学院附属邵逸夫医院肿瘤科工作,2015年7月,作为人才被引进至安徽省第二人民医院。主要研究领域为恶性肿瘤的放射治疗、化疗及射频消融治疗。主持省厅级课题2项,参与国家自然科学基金多项,发表SCI论文数篇。

星级记者 俞宝强

## “怪病”致新人无法拍摄婚纱照

### 省立医院应用脑起搏器 成功治疗严重痉挛性斜颈患者

日前,省立医院神经外科的牛朝诗主任门诊迎来了一位特殊的病人,患者24岁,大学毕业数年,工作顺利,也有情投意合的女友,二人已领取结婚证。但是这时候,小伙被一个“怪病”困扰。

原来6年前,小伙出现右侧颈部偶尔的僵硬酸胀感,后渐左侧颈部出现牵拉感,就诊多处,诊断为“痉挛性斜颈”,但因疾病较轻,未明显影响工作和生活,故未重视。近数月患者症状明显加重,表现为颈部持续性向右侧不自主大幅度抽动,伴有严重的酸胀和疼痛,难以长时间站立和行走,无法继续工作,严重影响生活,甚至喝水也需借助吸管,而两位新人本准备近期举办婚礼,“怪病”使新人连婚纱照也没法拍摄。小伙做了针灸、理疗等,病情没有改善,还越来越重。

住院后,患者如愿完成“脑起搏器”植入术,手术顺利。患者及女友回家后就拍摄了婚纱照,近期也如愿以偿的举办了婚礼。

孙承伟 熊赤 星级记者 俞宝强

## “寒食节”如何吃? 专家教您几招

“寒食节”,顾名思义,寒食节这天需禁烟火,以吃寒食为主。而寒食节其实是在清明节的前一天,而古人常把寒食节的活动延续到清明,久而久之,人们便将寒食与清明合而为一。因此就中医养生来讲,寒食节前后也是一个尤为重要的养生节气。而寒食节吃什么?在饮食上您知道要注意些什么?星报采访了安徽省针灸医院专家朱才丰,为市民支招。

一、注意“病从口入”:多变的天气易使人受凉感冒,发生扁桃体炎、支气管炎、肺炎;此时又是呼吸道传染病的多发季节,因而要注意天气变化,增减衣服,尽量少出入公共场所,尤其注意“病从口入”。

二、忌食“发物”:此节气亦是多种慢性疾病易复发之时,如关节炎、哮喘、精神病等,因而有慢性病的人要忌食易发的食物,所谓“发物”,从中医角度上是指动风生痰、发毒助火助邪之品,如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等,可适当吃些凉性食物,因此“寒食节”也有一定的养生道理。宜食物有粳米、芝麻、花生、赤小豆、糯米、鹌鹑、鹅肉、螺蛳、鸡蛋、韭菜、莴笋、苹果、橘、马蹄、梨、桃、樱桃等。

三、养生重在养肝:春季的养生保健方法应以养肝为主。如果肝功能正常,人的气机就会通畅,气血就会和谐,各个脏腑的功能也能维持正常。因此,春季养生重在养肝。调养肝脏有“养肝”和“清肝”之分。具体方法有多种,如以肝养肝、以味养肝、以血养肝和以菜养肝等。

四、饮食清补为主:寒食节前后,正是冷暖空气交替之际,亦日渐趋暖,人体常会出现四肢麻痹,在汤品调理中,除了要利水渗湿外,还要适当补益,因而养血舒筋最为重要,饮食要清淡,应定时定量,限盐,补钾,以清补为主,多吃蔬菜、水果,以防上火。可多吃些柔肝养肺的食品,如荠菜益肝和中;菠菜利五脏、通血脉;山药健脾益肺。

五、寒食节前后适量饮菊花茶:清明时节养生应多吃柔肝养肺的食物,荠菜、菠菜、银耳等都是不错的选择。因此清明前后,也不妨喝一些菊花茶。中医认为,菊花能疏风清热,有平肝、预防感冒、降低血压等作用。但菊花茶喝多也会伤肝,因此要适量饮用。

王津淼 星级记者 俞宝强