

# 生宝宝尽量在35岁之前怀孕

## 第39届新民健康大讲堂关注“二胎那些事儿”



打造健康上海  
惠及普通百姓

主办单位 市卫生计生委、市体育局、新民晚报社主办

承办单位 长宁区卫计委、长宁区健康至尚嘉年华组委会、长宁区妇幼保健院、市健康教育所

中老年专业智能手机品牌“卡布奇诺”和新民读者俱乐部提供活动奖品。

上海科普教育发展基金会资助项目

“我距离上次生孩子已经11年了，这次能顺产吗？”“头胎剖腹产多久才可以要二胎，可以自己生吗？”……上周末，第39届新民健康大讲堂关注“二胎那些事儿”，长宁区妇幼保健院产科主任金皖玲、产科常务副主任唐龙英两位专家做客现场，就考虑生二胎的家庭最关注的问题集中进行解答。

### 生二宝，最好在35岁前

随着二胎政策放开，申城各大医院咨询生二胎的高龄夫妇越来越多。长宁区妇幼保健院产科常务副主任唐龙英介绍，女性最理想的生育年龄为25至29岁，临床上把年龄35岁以上的产妇归为高龄产妇。“女性35岁以后身体机能下降，怀孕的几率也会下降，相较年纪轻的孕妇来说，更容易得妊娠期高血压和妊娠期糖尿病，流产率也会相应增加。”

唐龙英介绍，一般来说，大于34岁的女性中，11%的人将不再怀孕；大于39岁的女性中33%不再怀孕，末次妊娠的平均年龄约为41岁。对于孕妇最害怕的“流产”来说，35岁以上流产率将达30%；40岁以上的孕妇流产率高达64%。所以，计划怀二胎的高龄产妇，需要提前做好孕育计划和更全面的产前筛查，尽量在35岁之前怀孕。

### 头胎剖，怀二宝别忘检查疤

很多女性在生育第一胎时因种种原因采取了剖宫产，如今孕育二胎有人开始困惑：肚子上有刀口，再生还能顺产吗？隔多久怀二胎合适？对此，长宁区妇幼保健院产科主任金皖玲指出，临床上建议剖宫产间隔两年后再度怀孕，但并不一定“头胎剖二胎一定得剖”。二胎是否能自然分娩要看具体情况，要进行综合评估，如第一胎什么原因剖宫产、剖宫产的方式、术中子宫切口有无严重损伤、术后伤口有无感染；本次妊娠有无合并症及并发症，胎儿大小及子宫疤痕B超评估等等。“具体要根据准妈妈和胎儿的实际情况来判断，有部分孕妇是可以阴道试产的。”

不过，金皖玲同时表示，经过剖宫产的子宫属于疤痕性子宫，如评估后可以阴道试产，在分娩过程中需密切观察，有子宫破裂的风险，一旦发生需立即剖宫产。疤痕子宫有出现疤痕妊娠的几率，就是胚胎长在剖宫产留下的疤痕上，这种情况比较危险。“早孕期间发现就要进行终止妊娠，如果到了晚期就有可能要切除子宫。”

二胎时代到来，金皖玲特别强调，产科医生对孕妇第一胎顺产观念的引导首当其冲，减少无指征的首次剖宫产，让每位母亲和胎儿都能享受到顺产带来的好处，同时也为第二次怀孕做好准备。

由于涉及到最热的“二胎”话题，现场吸引了不少准爸爸和老人陪同家里的孕妇来聆听。 本报记者 左妍



本报记者 陈梦泽 摄

很多孕妇一怀孕，就被家里人逼着拼命吃，生怕肚子里的宝宝营养不足。长宁区妇幼保健院产科常务副主任、主任医师唐龙英介绍说，孕期营养虽然重要，但并不是吃得越多越好。不同人群孕期体重增长的适宜数值与孕前体重有关，总体来说，平均增长12千克为宜。

唐龙英说，随着年龄的增加，身体新陈代谢放慢，也就是说，经产妇更容易超重，甚至肥胖。而其中很大一部分是由于孕前和孕期的营养指导存在误区。这部分孕妇对超重和肥胖没有重视，家里老人对此也不以为然，认为“反正不要自己生，剖宫产就可以了，所以无所谓有多胖”。“其实，这种想法是严重错误的，”唐龙英指出，

### 孕期平均体重增长12千克为宜

“尤其对于二胎妈妈来说，孕前超重的就比较多，孕期体重增长太多带来的风险更大，且对产后的伤口恢复来说也是一个大麻烦。”

孕期体重增长过多，会增加发生妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、难产、产后出血的风险，生出巨大儿、新生儿窒息的风险也随之增大，对母婴健康非常不利。巨大儿长大后还会增加肥胖、患II型糖尿病等疾病的风险。一般来说，整个孕期体重增加12千克左右最为合适。具体来说，孕前体重正常的女性，孕期体重增加12千克为宜；孕前体重低于标准体重10%的女性，孕期体重可以增加

14-15千克；孕前体重超过标准体重10%的女性，孕期体重增加7.8千克为宜。女性标准体重(kg)=身高(cm)-105。

具体来说，一个标准体重的孕妇，孕16周前体重增长不应超过1.5千克；孕17周至30周体重增长每周不应超过400克；孕31周至分娩时，体重增长每周不应超过500克。

为了控制体重过快增长，除了要合理饮食外，怀孕前、怀孕后还需要保持一定的运动量，这样也有利于自然分娩。唐龙英认为，二胎妈妈做运动要量力而行，运动没有“好坏”之分，只有“合不合



适”。对于没有运动细胞的准妈妈来说，最好的运动是散步、快走；平时运动能力较强的孕妇，则可以尝试瑜伽、游泳等难度略高的运动。不过，如果没有专人指导，孕妇最好不要像国外的那些孕妇一样尝试太剧烈以及太高难度的动作，以免发生意外情况。

本报记者 左妍



二胎政策是放开了，但孕育的大门并不是畅通无阻的。有相当一部分准备生二胎的妈妈已经步入“高龄”的行列。对于这些人，长宁区妇幼保健院产科主任金皖玲有话要说：即便是生产第一胎很顺利，生育二胎也并非想象得那么容易。

金皖玲指出，高龄产妇生育二胎存在着几大风险：比如无论

### 高龄产妇，二胎不是“想生就生”

身体素质，受孕机率还是产后康复的速度都大不如前；女性随着年龄的增长，由于种种原因难产、产后出血、宫外孕、自然流产、孕期并发症及合并症、胎儿出生缺陷等的几率也会增加。

金皖玲进一步解释，近年来，导致严重产后出血病因的构成比变化较大，最为突出的是胎盘因素逐渐取代宫缩乏力而成为了导致严重产后出血的主要病因，同时也是目前子宫切除的首要病因。高龄经产妇由于身体机能减弱，对大出血耐受性降低，易导致弥散性凝血功能障碍、失血性休克、子宫切除等并发症。其次，前置胎盘发生率也有所增加，这是

由于妇女年龄的增加，子宫血供不足，越来越多的胶原蛋白替代了子宫肌层动脉壁的正常肌肉成分，这些血管壁损害可以限制动脉管腔的扩张，继而影响胎盘的运，这些情况被推测有可能在高龄孕妇前置胎盘的发生过程中起重要作用。另外，高龄妇女子宫内内膜损伤增加，她们再生育时往往有多次人工流产、分娩史、子宫手术史。由于多次清宫，子宫内内膜受损引起子宫内内膜炎或萎缩性改变，胎盘血供不足，为摄取足够的营养，胎盘面积扩大，延伸至子宫下段，使前置胎盘和胎盘形态异常发生率增加。

生活中，生二胎还存在着很

多突发性的健康威胁。二胎整个孕期比一般孕妇更为谨慎，从衣食住行等方面要加强保健。在饮食上，既要保证充足的营养供应，又不要吃得太饱，并要适当进行体力活动，防止胎儿过大。此外，二胎妈妈还要注意孕期心理卫生。有些二胎孕妇自确诊怀孕后，就忧心忡忡，担心分娩时会出现问题，这种不良心理对孕妇和胎儿都很不利。

虽然分娩的风险不少，但随着医学技术的进步，越来越多的危险因素可以通过规范而细致的孕前和孕期检查来发现。因此，高龄女性生二胎应具备“归零心态”，千万别以“过来人”自居，做好充分准备，配合规范的孕前、孕期检查，可以将高龄生育二胎的风险降到最低。 本报记者 左妍

#### 【相关链接】

长宁区妇幼保健院曾在2003年完成国内首例水中分娩。在第39届新民健康大讲堂现场，有二胎准妈妈对这种神秘的分娩方式感到好奇，希望有机会尝试一下。那么，水中分娩需符合什么样的条件呢？

长宁区妇幼保健院产科主任金皖玲是中国水中分娩创始人。

### 水中分娩有助减轻疼痛

她说，在医学的疼痛指数上，生产时的疼痛仅次于烧伤痛，排在第二位。长久以来，无数产科医生和疼痛学专家都在致力于寻找一种能科学、有效地减轻分娩疼痛的方法，而很多初次分娩的女性仅仅因为惧怕分娩时的疼痛，而选择剖宫产手术，导致中国剖宫产率居高不下。水中分娩

则改变了以往产妇被限定于产床、活动受限、体位僵硬、肌肉不协调抽搐的状况，通过与羊水成分接近的温水的浸泡，水波不断地轻柔撞击，子宫和下肢肌肉的活性增强，使分娩更顺畅、更容易，而这一理念已被越来越多的孕妇所接受，受到广大产妇欢迎。目前，水中分娩与陪伴分娩、

无痛分娩一起，成为降低剖宫产率的三大利器。

不过，金皖玲也坦言，能否水中分娩并非取决于一胎还是二胎，也不是年龄说了算，而是孕妇的身体条件必须合格才行。按照中国产妇的一般情况，胎儿不能太大，而且胎位要正。另外，孕妇还须无任何妊娠并发症，才能有“水中分娩”的资格。

本报记者 左妍