生育健康核心知识

随着生育政策的调整，大于35岁即高龄的孕妇在短期内势必增多，高龄生育对母亲和胎儿的风险明显上升。为保障“全面两孩”政策的顺利实施，保护母婴健康，提高出生人口素质，加强母婴保健和优生优育知识宣教，指导孕产妇进行健康管理，顺利产下健康宝宝。

**一、怀孕前的准备**

为了生育一个健康的宝宝，准备怀孕的夫妇双方应做到以下几点：

1. 适龄生育，24-28岁是妇女妊娠的最佳年龄；

2. 怀孕前夫妇双方应合理调整饮食结构，做到科学膳食，营养均衡，妇女尤其应注意叶酸的补充。

3. 改变不良的生活习惯及行为，如：烟、酒、药物成瘾，过度疲劳、过度压力、心理焦虑、抑郁等进行干预、调整，必要时用药物、心理治疗。

4. 避免接触有毒有害物质，如汞、铅、有机溶剂、杀虫剂、甲醛、X射线等。

5. 准备怀孕时切忌药物滥用，如果需要服药应在医生指导下进行。

6. 夫妇双方应进行全面体检，排除会增加胎儿畸形的疾患。妇女还应注意检查那些造成胎儿畸形的病原体，如风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫等。

**二、高龄妇女生育的注意事项**

各国已普遍将年龄大于35岁的妊娠列为高危妊娠。高龄孕妇对妊娠结局的影响主要表现在以下几个方面：

1. 卵子质量下降。

35岁以上妇女卵子发生染色体异常的几率明显升高，据国内资料统计，高龄孕妇妊娠的胎儿染色体异常率明显升高，出生缺陷发生率也明显增高，如先天愚型、唇腭裂、先天性心脏病、多囊肾等发生率均会增高。

2. 妊娠合并症、并发症增多。

人到中年，可能会患有一些内科疾病，如高血压、糖尿病、慢性肝炎、心脏病等。在没有怀孕时，这些疾病可能没有明显的表现，在身体的承受范围之内。但怀孕后，尤其妊娠中晚期，随着身体负担的加重，就会造成母婴并发症，甚至威胁母婴生命安全。此外，部分人群，即使既往无病史的在怀孕后也会出现妊娠期高血压、糖尿病等。除此之外，前置胎盘、胎膜早破及产后出血、产褥感染率都会增加，疾病状况下会造成胎儿宫内生长发育迟缓，甚至死胎、死产的发生率及产儿死亡率也随之升高。

3. 流产、早产、难产比例增高。

高龄妇女妊娠成功率逐年下降，保胎几乎是所有高龄孕妇必做的“功课”，即使妊娠了也易于流产，与30岁以下的年轻孕妇相比，自然流产率增加了3倍。而女性随着年龄的增长，产道和会阴、盆骨的关节会变硬，不易扩张，子宫的收缩力和阴道的伸张力也较差，导致分娩时间延长，容易发生大出血和难产。高龄产妇术后恢复也会较慢。

4.前胎剖宫产留给子宫的疤痕。

如果头胎是剖宫产的，怀孕后可能出现瘢痕妊娠、胎盘植入等。瘢痕妊娠就是胚胎着床在子宫的疤痕，有可能会大出血或子宫破裂，危及生命。胎盘植入就是胎盘长到子宫的肌肉里，这种情况可导致病人大出血、休克、子宫破裂、甚至死亡。另外，分娩时剖宫产的机会大大增加：多次手术会导致相关并发症增加，如术后腹腔粘连、伤口愈合不良等。

因此，高龄妇女在准备生育时应注意以下事项：

1. 高龄孕妇应在怀孕前半年要进行一次全面的健康体检，检查心、肺、肝、肾等功能是否适合怀孕。由医生综合评估身体条件后再怀孕。怀孕前3个月就可以提前补充叶酸，直到怀孕后3个月。

2. 高龄孕妇应定期进行孕期检查，筛查糖尿病、高血压、甲亢等高危因素，监测胎儿“动向”，如发现异常情况要及时治疗或终止妊娠。对于之前进行过剖宫产的孕妇，孕期要特别注意早孕期排除子宫疤痕部妊娠，中晚孕排除前置胎盘和胎盘植入的风险，孕期检测先兆子宫破裂的风险。

3. 高龄孕妇为产前诊断对象，要及时进行出生缺陷相关病种的产前筛查和产前诊断，尽可能排除胎儿畸形。

4. 健康饮食、适当运动、规律作息。建议养成健康饮食、规律运动的良好生活方式，孕期坚持运动，体重合理增张，减少难产风险。

**三、婚/孕前保健的好处**

1. 了解双方健康情况，有助于婚后夫妇之间的相互关心、体贴。如女方有心脏病，需节制性生活、减少劳动量，有些心脏病甚至不宜生育，这时男方应主动做好避孕工作，并多承担一些家务劳动。

2. 有利于发现早期无症状的疾病，如传染性肝炎、开放性结核，可及早治疗，以免影响本人、对方或下一代的健康。

3. 可以发现遗传性疾病，阻断遗传病的延续，避免缺陷儿出生，有利于促进优生。

4. 若发现一方有生理性缺陷，如男方患尿道下裂或女方患处女膜闭锁等，可以婚/孕前先做手术矫治，甚至有些先天性畸形如先天性无阴道，手术治疗后虽不能生育，但可以有正常的性生活。

5. 婚/孕前医学检查的同时还可以得到卫生指导、卫生咨询，包括优生知识、避孕知识、性知识咨询，并帮助青年选择合适的婚期、制定生育计划、选择最佳受孕时机，避免计划外妊娠和不必要的人工流产，对保障家庭幸福和子孙后代的健康、提高人口素质起到一定作用。

6. 孕前保健与婚前保健的区别：孕前保健更关注于母亲和胎儿的健康（如指导孕前服用叶酸，孕前TORCH检查等），而婚前保健涵盖范围更广，包括男女健康状况、新婚性生活指导、避孕以及是否适宜婚育等。

**四、增补叶酸预防神经管缺陷**

神经管缺陷是一种严重的中枢神经系统畸形，会给家庭、社会带来沉重的精神、经济负担。神经管缺陷是一种多基因病，遗传因素与环境因素都有可能导致宝宝患该种疾病，每一位准妈妈都有生育神经管缺陷的可能。

目前，全世界公认最有效的预防神经管缺陷的方法是补充小剂量叶酸片。准妈妈孕前3个月到孕后3个月每天口服0.4mg的叶酸片，同时摄入富含叶酸的健康食物，可以有效预防至少70%以上神经管缺陷儿发生。

**五、产前诊断**

产前诊断是指对胎儿严重或致死性先天缺陷和遗传性疾病进行的诊断，包括相应的筛查。提供产前诊断技术服务的医疗保健机构需经卫生计生行政部门的审批许可，并接受卫生计生行政与卫生监督部门的法律监督。根据国家有关规定，孕妇有下列情形之一的应当进行产前诊断：

1. 羊水过多或者过少；

2. 胎儿发育异常或者胎儿有可疑畸形；

3. 孕早期时接触过可能导致胎儿先天缺陷的物质；

4. 有遗传病家族史或者曾经分娩过先天性严重缺陷婴儿；

5. 曾经有2次以上不明原因的流产、死胎或新生儿死亡；

6. 预产期年龄超过35周岁；

7. 筛查结果异常。

**六、自然分娩的好处**

**（一）对母亲的好处**

1. 相对剖宫产分娩，自然分娩出血少、恢复快、损伤小；

2. 孕妇体内产生的催产素使子宫收缩，排出胎儿，产后催产素的作用依然很强，有利于产后恶露排出，促进子宫复原。自然分娩后，身体各方面都会较快恢复，能有较多精力照料婴儿；

3. 自然分娩与身体内泌乳素水平同步协调变化是产后迅速泌乳的必要条件，而剖宫产术后的产妇却因为激素水平的不同步和手术的刺激和疼痛，泌乳时间相对会晚近10小时；

4. 自然分娩的产妇内分泌比较平衡，绝经后，阴道萎缩会相对较轻。另外，自然分娩的阵痛能使孕妇大脑产生内啡肽，这种化学物质会给孕妇带来快感和满足感，有利于加深母子感情。

**（二）对胎儿的好处**

1. 经过产道的挤压，可提高脑部呼吸中枢的兴奋性，有利于新生儿出生后迅速建立呼吸；

2. 胎儿在产道内受到触、味、痛觉及本位感的锻炼，促进大脑及前庭功能发育，对今后运动及性格均有好处；

3. 子宫的收缩及产道的挤压作用，使胎儿呼吸道内的羊水和黏液排挤出来，新生儿窒息及新生儿肺炎、湿肺发生率大大减少；

4. 产程的刺激使母亲和胎儿体内产生大量免疫抗体，因此，自然分娩的新生儿具有更强的抵抗力和抗感染力。

**七、母乳喂养的好处**

母乳是天然的和最理想的哺育后代的食品，母乳喂养有哪些好处呢？

**（一）对宝宝的好处**

1. 提供宝宝同时期生长发育的营养素需求，且易于消化、吸收，促进宝宝生长发育；

2. 提供早期免疫物质，减少宝宝患感染性疾病，特别是危及生命的呼吸系统及肠道系统疾病；

3. 促进宝宝胃肠道发育，提高对母乳营养素的消化、吸收、利用；

4. 促进宝宝神经系统的发育；

5. 可以减少宝宝成年后代谢性疾病。

**（二）对母亲的好处**

1. 加深母子感情；

2. 促进乳汁分泌；

3. 加速子宫恢复；

4. 有助体形恢复；

5. 减少乳腺癌、卵巢癌患病机会；

6. 促进心理健康。

此外，母乳喂养还可以减轻家庭经济负担，不用担心食品卫生问题。

**八、如何才能成功促进和坚持母乳喂养？**

我们要从选择分娩医院做起，应选择悬挂“爱婴医院”标牌的医院进行产检和分娩。在爱婴医院产检和分娩，可以学到正确的母乳喂养方法及坚持母乳喂养的各项措施；可以有效做到“三早”，即早吸吮、早接触、早开奶，这是母乳喂养成功的保证；还可以使有人工喂养或混合喂养医学指征的新生儿得到最科学、规范的护理。

如果有母乳喂养相关问题也可以拨打分娩医院的母乳喂养专线电话进行咨询。

**九、出生缺陷有哪些防控措施？**

出生缺陷病种繁多，不同种类的出生缺陷发生原因也有较大差异，总体而言分为环境因素、遗传因素以及遗传和环境因素共同作用的结果。就高龄二胎孕妇而言，会面更多地环境和遗传高危因素风险。

首先，就遗传因素而言。由于成人随着年龄的增加，遗传物质会变得越来越脆弱，一般女性年龄超过35岁以后生育，胎儿发生遗传异常的风险就会更高，特别是发生唐氏综合症的机会更大。

其次，这里讲的环境因素是从广义而言的，包括化学制畸物、放射线等物理因素、也包括酗酒吸烟等不良生活习惯、营养不良、维生素和微量元素缺乏、孕早期感染和患病、疤痕子宫、卵巢和子宫等生殖系统机能降低等。对于二胎高龄孕产妇，接触这些环境危险因素的机会会增加，从而导致胎儿发生出生缺陷的风险会较在最佳生育年龄段生育的高。

对于任何年龄段女性生育均有一定发生出生缺陷的风险，均需要采取预防措施，而对于二胎高龄女性而言，更需要在孕前特别注意一些问题：

1. 孕前夫妇双方均对自身健康状况和生育能力进行全面的医学评估和咨询，对于一些地方性常见遗传病进行筛查，例如广东的地中海贫血等。同时，孕前3个月开始合理补充叶酸和必要的微量元素、维生素可降低出生缺陷的发生风险，也需要保持良好的生活方式、饮食习惯和健康的身心状态。

2. 怀孕后尽早进行产前出生缺陷筛查和遗传咨询。产前出生缺陷筛查主要包括通过血液检测筛查和超声筛查。通过血液产前筛查主要是尽早发现地中海贫血、唐氏综合征、染色体严重异常等方面的高风险对象，再通过产前诊断和早期干预避免这些胎儿的生育。通过超声筛查和诊断可发现一些严重致死性的胎儿机构畸形，例如严重心脏畸形、无脑儿、脑膨出、开放性脊柱裂、胸腹壁缺损内脏外翻、致死性软骨发育不良等致命畸形。

3. 新生儿出生后尽早接受新生儿疾病筛查、诊断和干预，避免残疾的发生。目前，法定的新生儿疾病筛查包括苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能低下、G6PD和听力障碍，但目前技术上已可以同时对30余种遗传代谢病进行新生儿筛查。