

如何當個健康的高齡產婦

一般來說，女性最適合懷孕的年齡為25~30歲，而根據國際婦產科聯盟（FIGO）的定義來說，初次懷孕時年齡超過34歲，生產時年齡超過35歲，即算是高齡產婦；而若是已經生過孩子的經驗產婦則是40歲以上算是高齡產婦。

健康產婦需注意的要點

1

婚前和孕前的諮詢

最好在病情緩解而穩定時懷孕，慢性腎病患者最好在腎功能沒有惡化時懷孕；其他像心臟、甲狀腺、血液疾病，都會因為孕婦生理變化而影響母體或胎兒健康。沒有得過德國麻疹的女性，在計畫懷孕前，應施打德國麻疹疫苗。

2

懷孕前不要隨便服用成藥、照X光

看病時提醒醫生自己準備懷孕，開處方時盡量避免使用對胎胎有不良副作用的藥物。

3

放鬆心情

在現代生活上常常要因為工作上的困擾和經濟的困擾，大多的孕婦多拖到了30歲後才開始計畫生小孩。這時的孕婦應該要多放鬆心情準備生小孩得計畫。

4

打造一個健康的受孕狀態

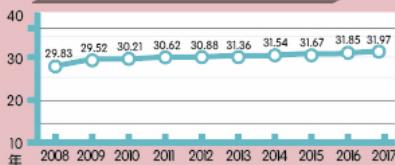
身體的老化不是瞬間發生戲劇性改變，而是慢慢減弱。戒絕菸酒、適當運動、規律作息，攝取均衡營養，可以使你的身體維持在較好的受孕狀態。

5

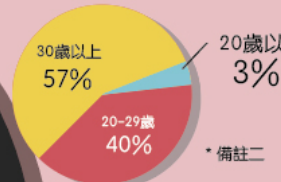
攝取鈣質

隨著年齡的增長，讓鈣質質量攝取不足且罹患妊娠毒血症的孕婦持續服用鈣片後，發現妊娠毒血症的症狀只呈現輕微現象。也就是說，持續服用鈣質可以降低妊娠毒血症的罹患機率，即使發病了，也只會出現輕微症狀。

在台灣高齡產婦的統計



*備註一



*備註二

如何生出健康的寶寶

1

控制體重

孕婦的正常體重增加應為：孕早期（懷孕的前三個月），標準的體重增加2公斤左右；孕中期（懷孕3-6個月）再增加5公斤左右；孕晚期（懷孕7-9個月）再增加5公斤左右。整個孕期標準的體重增加為12.5公斤左右。

2

選擇分娩方式

若第一胎為自然分娩，第二胎儘量選擇自然分娩。若第一胎為剖宮產，且是高齡媽媽，第二胎最好也選擇剖宮產。高齡產婦和第一次剖宮產的產婦一樣，生完孩子後，儘量早一點給孩子餵母乳，有助於子宮的恢復。