



# 高龄妇女备孕须知

女性在35岁以后，身体各重要脏器生理功能会发生不同程度下降。医学上把预产期年龄 $\geq 35$ 岁的女性称为高龄孕妇，也就是说备孕时年龄在34岁以上的女性就属于高龄孕妇。有研究表明，高龄孕妇患妊娠期高血压、甲状腺功能异常、妊娠糖尿病等的风险较年轻孕妇明显增高。数据显示，女性在35岁后怀孕，胎儿的染色体异常风险呈指数上升趋势。为了能够平安生下健康宝宝，高龄孕妇需要更加认真地做好孕前准备。

## 孕前检查

高龄妇女卵巢储备能力下降，卵子质量明显下降，受孕机会降低，流产率也会提高，建议妊娠前进行健康状况评估，了解其是否患有慢性疾病、传染病、遗传性疾病等，评估其是否适宜妊娠。

强烈建议孕前3个月至6个月进行孕前检查，评估包括夫妻双方的年龄、生育

史、病史、职业、饮食习惯、居住环境等；监测女性的排卵情况，检查输卵管功能、卵巢功能和男性精液情况等。尤其要重视以下方面：针对基础疾病（尤其是高血压、糖尿病）的筛查和评估，如患有高血压和心脏病，应完善心功能评估及调整降压方案，孕前患有糖尿病的高龄妇女应在孕前确定糖尿病的严重程度及调整降糖方案；有复发性流产、胎儿宫内死亡病史的妇女应完善免疫相关抗体检查，排除免疫系统疾病；有遗传性疾病家族史、不良孕产史者应进行孕前遗传咨询。

## 保持健康的饮食习惯

备孕的高龄女性要注意均衡营养，增加蛋白质摄入量，注意补充维生素、钙剂，常吃富含铁的食物。从备孕时就开始多吃瘦肉、动物肝脏等含铁丰富的食物，以增加体内铁元素储备。补铁的同时推荐多摄入富含维

生素C的水果和蔬菜，有助于铁的吸收与利用。备孕期间应每天摄入含碘的膳食添加剂，吃加碘盐或含有同等剂量碘化钾的复合维生素，并保证每周饮食中至少有一餐海产品。孕前3个月开始补充叶酸，并持续到至少孕后3个月。众多研究表明，孕前3个月补充叶酸可降低胎儿神经管畸形及多种畸形的风险。

孕前过胖或过瘦都会影响母体和胎儿的健康，如孕前超重会增加妊娠糖尿病、高血压、巨大儿等发生风险，孕前消瘦会增加不孕、早产、胎儿生长受限的发生风险。因此，建议备孕中的夫妻，要在孕前3个月至6个月内，把体重调到合适水平。标准身材的指数为BMI18.5~25。过胖或过瘦的女性，都有可能出现激素分泌异常，导致月经和排卵问题。而过胖或过瘦的男性，其精子出现问题的概率也更大。备孕期间，需均衡营养，健康饮食，以低油低

脂、高蛋白、多粗粮、多蔬果为原则，避免摄入辛辣、油腻、生冷的食物。

## 放松心情，适当运动

要保持心情舒畅，学会缓解精神压力，避免过于紧张、焦虑。焦虑抑郁的情绪不仅会影响精子或卵子的质量，使女性受孕困难，而且即使怀孕了，也会影响准妈妈激素的分泌，让胎儿不安、躁动，影响胎儿的发育。

每天坚持半小时到一个半小时的中等强度运动。合理运动会使身体健康，还对输卵管、子宫以及卵巢等生育器官起到很好的保健作用。每天适当运动，可以优化卵子，还会促进怀孕，同时为孕育宝宝打下好的身体基础。女性可选择慢跑、散步、游泳、瑜伽等运动；男性可选择慢跑、跳绳、游泳、打乒乓球等运动。

## 禁烟酒，谨慎用药

备孕及整个孕产期都需

要避免接触有毒、有害物质，不接触烟、酒，以免影响母体与宝宝的健康。同时，夫妻双方应做好孕前检查及遗传咨询，及时发现可能存在的疾病，如牙周炎、弓形虫感染等。有糖尿病、甲状腺疾病、高血压等基础疾病的女性，应在专科医生指导下，将疾病控制稳定后再妊娠。高龄女性在备孕过程中要慎用药物，特别是患有慢性病需长期用药的夫妻均应在孕前进行药物咨询，避免使用可能致畸药物，如利巴韦林、环磷酰胺等。

高龄孕妇也具备特有的优势，高龄的妈妈更成熟，有更充分的心理准备，有更稳定的生活伴侣和家庭，有更丰富的阅历和见识，有更平和的心态，有更好的性格和情商，能为宝宝的健康成长打下更好的基础。

（柳州市柳铁中心医院 门诊部 吴丽雪）

# 胎儿也可以做心电图

“为什么我之前怀一胎的时候没有要求做胎儿心电图？现在二胎要求做这项检查？”有准妈妈在产检时咨询医生。今天，我们就来聊一聊胎儿心电图的那些事。

## 为什么建议做胎儿心电图

很多准妈妈觉得，孕期只需要做胎心检测、超声，就能了解胎儿的发育情况，做胎儿心电图是浪费钱、多此一举。其实不然，郑州大学第二附属医院心电功能科李中健教授认为，新生儿时期、5岁至10岁儿童期、40岁至50岁中年期，这三个时期出现的早搏等心律失常问题可能都跟胎儿时期有关。超声和胎儿心电图都可以检查胎儿，但超声是形态学检查，而胎儿心电图为心电学检查，后者是较好的胎儿监

护方式之一。如果准妈妈在怀孕期间通过胎儿心电图检查发现胎儿存在缺血缺氧、早搏、心动过速、心动过缓等心律失常问题，这可能和准妈妈患感冒、发烧及胎儿脐带绕颈、先天性心脏病等有关，及时对母体本身进行干预治疗，调节胎儿生长环境，胎儿心律失常的问题就有可能得到解决。如果没能解决，还可以通过射频消融治疗。

以上我们可以看到，胎儿心电图对某些疾病的诊断比较有优势，能减少剖宫产率，降低围生期宝宝的发病率和死亡率，为母婴安全提供有力的安全保障。

## 胎儿心电图与胎心监护一样吗

胎儿心电图和胎心监护是

不一样的。胎儿心电图主要是针对胎儿心脏进行检查，判断是否存在心肌缺血、心律失常等情况；而胎心监护则是根据胎心检查结果对胎儿在宫腔内的整体情况进行评估。二者的区别具体如下：

1.使用时间不同：胎儿心电图一般在18周时就可以进行记录，这时胎心刚开始发育；而胎心监护则是在36周开始使用。

2.作用不同：胎儿心电图是使用胎儿心电图机对胎儿心脏活动记录产生的一种心电图，它可以反映胎儿心脏活动的规律和频率，帮助医生判断胎儿心脏发育情况；而胎心监护则是判断准妈妈宫腔内羊水过少、脐带绕颈等原因引起胎儿窘迫的情况。

为了胎儿的健康，一般这两种检查都是必要的。胎儿心电图检查不会对胎儿产生不良影响，建议在医生指导下定期检查。

## 什么时候适合做胎儿心电图

准妈妈做胎儿心电图的时间没有明确的规定，可以根据

自己的情况以及医生的建议决定。一般准妈妈怀孕3个月后就做胎儿心电图检查，最佳时期是：早中孕期（12周至28周），可以用于先天性心脏病或心律失常检查；孕晚期（32周后），可以了解胎儿宫内缺氧、胎儿窘迫情况。所以，一般从孕18周及以后就可以做胎儿心电图检查，记录胎儿的心电波形、胎心率。

## 常见的胎儿心律失常有哪些

1.胎儿心动过速：大于160次/分为胎儿心动过速，超过180次/分为胎儿心率明显过速。而持续性心动过速，可引起胎儿心力衰竭及胎儿肺水肿。

2.胎儿心动过缓：胎心率小于120次/分为胎儿心动过缓，小于100次/分为显著胎儿心动过缓。常见于宫内缺氧，是胎儿窘迫的重要标志。胎儿缺氧时，迷走神经兴奋，引起胎儿心动过缓；若持续缺氧，会发生代谢紊乱甚至危及胎儿生命。

3.胎儿心脏传导阻滞：胎儿心电图显示心率缓慢而规则，慢至70次/分至80次/分，

可伴有胎儿QRS波增宽畸形，孕期随访胎儿心电图持续不变，出生后新生儿心电图可证实为三度房室传导阻滞。

此外，胎儿心律失常还可伴有心脏早搏、电压增大等症状。

## 检查注意事项

胎儿心电图检查时只需要暴露腹部即可，通过母体腹部连接心电电极，记录胎儿心电信号，整个过程需要5分钟至10分钟（羊水多、胎儿体位不佳导致心电信号弱等除外）。

1.准妈妈尽量让自己情绪稳定，不做剧烈运动，检查前适当休息几分钟。

2.检查前建议排空膀胱。

3.避免空腹检查，否则孕妇容易出现低血糖，影响胎儿心电图的采集。

4.穿宽松、分体、易解开的衣服。

5.检查前取下手表、手机、防辐射服等，避免干扰机器。

6.检查时尽量放松，避免因紧张引起心动过速。

（柳州市柳铁中心医院 韦兰愿）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936