

37岁、44岁、46岁……茶余饭后，我们不断听到女明星刷新高龄产妇的年龄，和谐的氛围让广大晚婚晚育的都市女青年们都松了一口气。于是，关于高龄孕育，坊间逐渐形成两派观点：“支持派”认为，随着保养的手段越来越好，都市女性推迟孕育时间没有问题；而“保守派”则坚信，超过30岁怀孕就需慎之又慎，并常常恐惧自己“怀不上”的诸多问题，形成焦虑心理。

妇科专家表示，极端的想法是不对的，坊间对于高龄孕育有诸多误解，要正确认识高龄备孕、了解自身情况才能真正做到优生优育。

高龄孕育 没问题的

误区: 保养手段进步了，高龄孕育也没问题

正解: 怀孕与卵巢功能有关，最佳生育年龄还是没变

女性的最佳生育年龄，并不会随着人们的保养手段而延迟的，虽然现代女性越来越懂得保养，外观上越来越不容易看出年纪，但卵巢衰退的过程与过去并没有多大区别，女性的平均绝经年龄仍旧是在49~50岁。女性35岁以后，卵巢功能就会明显下降，37岁之后下降得更厉害，到了绝经前10年，卵巢功能已经很差了。从生理上看，女性最佳的生育年龄仍然为23~30岁，即使生活方式已经发生改变，但女性最好在35岁前生育。

误区: 高龄女性很难怀孕

正解: 正确调理身体即可，过大的心理负担反而不利怀孕

优生优育的观念在都市基本已经得到普及，很多高龄女性在怀孕之前都会主动到医院做孕检、咨询医生、调理身体，以达到最佳的受孕状态。重视怀孕是好事，但有时过于重视，却会带来许多负面效果。

心理负担就是最常见的一个负面因素，许多高龄女性一看到医生就会紧张地问：“医生，我年龄大了，会不会怀不上啊？”其实，只要年龄不是太大，孕前检查和一般身体检查没有什么问题，不需要担心自己怀不上。即使怀孕的条件稍差，也可以通过中西医调理的方式，让身体调整到较好的备孕状态。因为心理紧张怀不上的女性不在少数，高龄女性更要懂得释放心理压力。

误区: 高龄备孕，最好采用“禁欲法”怀孕

正解: 无需禁欲，正常的性生活频率即可

一些高龄夫妻认为，为了获得更好的精子质量，采用“禁欲法”受孕，选择这种做法的家庭不少。所谓的“禁欲法”，是指在备孕期间，只在排卵期进行性生活，在非排卵期则禁欲。其实，这种做法反而会适得其反，一方面容易因为心理紧张导致难以受孕，另一方面，有数据显示，男性精子在同房后3~5天质量会更好。因此，除了重视排卵期受孕之外，也要保持正常的性生活频率。

误区: 高龄备孕前先做个输卵管检查

正解: 过多干预反而不好，正常孕检即可

担心难以怀上宝宝，这是高龄女性的通病。很多重视怀孕的高龄女性，会自己学习各种怀孕的相关知识，一到医院就要求医生做输卵管检查，看输卵管是否通畅。

其实这是没有必要的，输卵管造影等关于通畅的检查，一般是针对不孕女性做的检查项目，高龄女性并没有必要先做这些方面的检查。除了有不孕、宫外孕等历史的女性有必要时可做检查外，过多的干预反而不好，一般人只做基本的孕检和一些必要的项目就足够了。

误区: 高龄孕妇只能选择剖宫产

正解: 高龄不是剖宫产的绝对指征

高龄孕妇就不能顺产吗？不一定。女性生产之前会做产前检查，只要达到了适合顺产的条件，即使高龄孕妇也可以顺产。一般来说，40岁以后首次生产，才比较适合首选剖宫产。不过一般来说，随着年龄的增长，身体的柔韧度、妊娠的承受能力会变差，因此主张高龄孕妇从备孕阶段到怀孕期间都要注重锻炼身体、增强体质，为分娩做好准备。

对那些与时间赛跑的高龄孕妇来说，这些都是迫在眉睫的问题。高龄女性备孕期间，以下准备事项是必做的。

● 孕检+内分泌、叶酸、宫颈防癌检查

婚检、孕检、产检是保证优生优育的重要手段，女性在备孕阶段要先做好孕检，孕检能够及时排除一些遗传性疾病，了解备孕女性的身体状况，为科学备孕做指导。例如B超可以检查子宫、卵巢有无异变；生殖系统检查排除有无炎症、肿瘤等器质性病变，都是为了保证最佳的受孕状态。

除了普通孕检的八大项之外，建议高龄女性可以增加宫颈防癌筛查、内分泌功能、叶酸利用能力这三项检查，这几项

在一般的孕检中不会囊括，但对于高龄女性相当重要。

高龄女性的宫颈癌风险更高，需要排除宫颈病变的因素；而内分泌功能与女性受孕情况息息相关，包括女性荷尔蒙、激素等水平的检查，有助于发现不利怀孕的因素，并有助于医生为女性量身定做备孕方案以及判断女性是否需要额外补充孕激素等；叶酸则是与怀孕密切相关的一种维生素，有助于预防胎儿神经管畸形等问题，对高龄女性尤为重要。

● 孕前3个月，每天补充0.4mg叶酸

叶酸对怀孕的重要性越来越得到重视，建议女性孕前3个月就要开始补充叶酸。叶酸在人体代谢中起到重要作用，有助于预防胎儿先天性心脏病、唇腭裂、神经管畸形、唐氏综合征等疾病。叶酸是维生素的一种，大部分存在于绿色的水果、蔬菜中，都市生活的饮食常缺乏绿色蔬菜、水果等，导致许多女性叶酸摄入不足。因此，女性备孕期间除了要多吃水果蔬菜之外，建议每天补充0.4mg叶酸，对于检出叶酸利用率低的女性，需要每天补充0.8mg。

● 不熬夜、戒烟戒酒、规律生活

无论是男性还是女性，熬夜会严重地影响精子、卵子质量，不符合优生优育的要求。以男性为例，经常熬夜会使精子质量明显下降，特别是男性到了35岁之后，精子DNA的完整性变差，容易导致染色体畸形。女性长期熬夜，也会影响卵子质量。因此，备孕期间的男女都需要养成不熬夜的规律生活方式，另外，长期烟酒会提高胎儿的畸形率，影响胚胎的发育，所以要做好戒烟戒酒的准备。

● 不要大补、少辣少温热、吃得清淡一些

针对于备孕的男女，一些大医院也有专门的备孕药膳可供推荐，以食疗的方式调整体质，特别是对于体质偏弱、偏虚

的人群，可以先进行一段时间的体质调整，达到更好的备孕状态。不过要提醒的是，怀孕之前没有必要大补特补，如吃人参、当归等，除非是体质偏弱的人群。

除了要多吃蔬菜水果补充叶酸之外，还要适当补充蛋白质和胶原、多吃富含维生素E的食物，少吃辣、太过温热的食物。女性怀孕本来体质就容易变得温热，以清淡一点的饮食为好，避免对身体带来负面影响。另外，圆肉、薏仁等食物容易导致流产，备孕和怀孕期间最好不吃。