

熟
女
好

孕
道





高危險妊娠專責醫院護母嬰

平安懷胎十月，看著健康寶寶呱呱墜地，
是許多家庭嚮往的夢想。

但隨著晚婚以及少子化的趨勢，現代女子越來越晚孕，
三十四歲以上的高齡產婦已經逐漸變成生育的「主力」，
甚至四十歲以上的極高齡產婦也加入生產陣容。
雖然年長媽媽的心智隨著歲月而更成熟，
但是身體卻也同樣隨著時間而老化，
高齡懷孕不論孕期或生產都隱藏著較多的風險，
讓許多熟女媽媽忐忑不安……

臺北慈濟醫院是臺北縣嬰兒接生數最高的醫院，
二〇〇六年更承擔起高危險妊娠專責醫院的重任。
細膩的產檢規劃和營養諮詢、孕期追蹤，
以及孕婦生產和新生兒完整的團隊照護，就像一座溫柔的靠山，
讓熟女媽媽安心好孕，迎接健康寶寶，享受為人母的歡欣喜悅。


文 / 馬順德

晚婚的黃女士四十八歲才懷孕，一則以喜，一則以憂的她來到臺北慈濟醫院找楊濬光醫師做產檢。「喜」的是年近半百首度懷胎；「憂」的不只是黃女士自己的擔心，在婦產科醫師眼中的她，正是「極」高齡產婦，懷孕期間及生產過程，都有非常大的危險性。所幸在臺北慈院婦產科團隊的細心照顧下，增加產檢次數並搭配飲食與運動，原本膽戰心驚的黃小姐，不但孕期中沒有任何併發症，更是順利的在懷孕三十八週時產下一個健康寶寶，母子均安。另外一位四十五歲懷孕的顏華（化名），產檢時發現有輕微的妊娠高血壓，但她乖乖配合產

檢定時追蹤，並由營養師為她量身打造飲食控制與運動調整計畫，最後經由剖腹產生下一個健康寶寶，全家歡喜迎接新生命的降臨。

楊濬光醫師表示，其實高齡產婦只要能控制好血糖和血壓，做好該做的產檢，如妊娠高血壓、妊娠糖尿病、妊娠毒血症的檢查，通常都不會有大問題，孕婦不必太過擔心，放鬆心情最能享受當媽媽的快樂。若能早期發現妊娠糖尿病或妊娠高血壓，只需好好配合醫師控制血糖及血壓即可，大多數都能順利生產。如果控制不良危及母體，必要時則需提早引產，以確保產婦及胎兒健康。



 臺北慈院營養師張亞琳（右）詳細的為準父母解說孕期的飲食與搭配。配合正確的飲食，準媽咪大都能順利生產，迎接寶寶。攝影 / 簡元吉



留意飲食運動 高齡懷孕好生活

高齡產婦與一般產婦在懷孕期間飲食的原則上沒有太大的差異，以高蛋白、低油脂、高纖維的飲食為佳，但是需要留意鈣、鐵、及葉酸的攝取。

熱量控制也是必須注意的問題，尤其有易胖體質的高齡產婦更須注意。臺北慈院營養組張亞琳營養師表示，高纖飲食是不錯的選項，不但熱量低，又有飽足感，大量的纖維也可避免便秘的發生。若有肥胖問題的媽媽，為避免懷孕期間體重增加幅度過大，導致妊娠高血壓與妊娠

糖尿病，可與營養師討論懷孕期間的體重控制計畫。

高齡產婦由於身體肌肉強度，體力各方面不若年輕媽媽，為了增加肌肉張力，避免生產過程當中體力不繼，楊濬光醫師建議高齡產婦可以每天做一些像是走路、抬腿、蹲踞等簡單的運動，以培養體力，增加肌肉強度及張力，利於生產。

另外，高齡產婦因年齡因素，除了身體肌肉強度及張力較弱，骨盆腔底部周圍肌肉較為鬆弛，若再加上提重物，很容易造成



子宮及膀胱下垂，尤其曾經生過小孩的高齡產婦，更容易發生，高齡產婦應盡量避免提重物，以防子宮及膀胱脫垂，造成漏尿等問題。

社經環境變 產婦高齡化

楊醫師表示，「極高齡產婦」在臺灣有日漸增多的趨勢，由於經濟、社會結構改變，婦女社經地位抬頭，使得女性為了追求工作成就，而延遲結婚時點，進而間接推遲了生育年齡。

事實上，女性最適合生育的年齡，約在二十五至三十歲左右，因為這個年齡的女性，心理已經發育成熟，生理也處於最巔峰的狀態，不論是卵子品質，或是應付生產及產後照顧嬰兒所需體力，以及產後復原能力，對於產婦及嬰兒來說，都是最好的時點。

但是現今二十五至三十歲的女性，不是才剛剛踏入社會不久、經濟能力不穩定，就是正在追求工作成就，不願輕易放棄單身生活，很少會在此時選擇結婚。目前在臺灣，年過三十、甚至三十五歲以上才結婚的女性越來越多，

連帶造成生育年齡也跟著往上攀。就算是在適婚年齡結婚的女性朋友，也可能因為生活壓力、經濟壓力、心理狀況等問題，或是想提供下一代更好的生養環境，而延後了生育寶寶的時間。

根據行政院統計，臺灣地區原本主要生育者為二十至二十九歲的婦女，但是近十年來主要生育婦女的年齡已經上升到了三十至三十九歲。事實上，三十至三十四歲的生育婦女人數並未上升，反倒是二十至二十四歲以及二十五至二十九歲這兩個區間的生育婦女人數大幅下降，且年齡更高的三十五至三十九歲生育婦女人數亦往上攀升，使得三十至三十九歲的婦女，反而成為臺灣人口生育的「主力」，顯現產婦結構高齡化的趨勢已然成型。

高齡喜懷龍鳳胎 生產過程步步驚


高齡懷孕、生產所要承受的風險，比適齡生育來得高。由於年齡的關係所造成的各項身體機能下降的狀況，也是年長女性在懷孕及生產過程必須面對更大的危機。許多高齡孕婦歷經高風險孕

近三十年育齡婦女生育率及生產平均年齡

年份 \ 年齡別	年齡別生育率 (單位：‰)							生第一胎平均年齡	生母平均年齡
	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49		
1979	35	195	209	72	18	4	1	23.4	25.3
1989	16	98	145	61	14	2	0	25.2	26.8
1999	13	66	126	82	21	3	0	26.7	28.1
2009	4	27	69	75	27	4	0	29.3	30.2

資料來源：內政部戶政司



 李女士產下的龍鳳胎健康可愛的模樣。攝影 / 馬順德

程的折騰與艱辛，在醫護團隊全力護航下，方能安然度過。

一位李女士求子多年，好不容易在四十五歲時，經由試管嬰兒方式受孕。但一則以喜，一則以憂。喜的是終於求子成功，憂的是先前某位媒體知名女主持人，同樣是在四十五歲懷了雙胞胎，生產過程中卻差一點沒了性命。因此，當李女士猶豫要到哪一家醫院產檢、生產時，經由親戚的介紹，她來到了臺北慈院婦產科楊濬光醫師的門診。為了確保孕期中媽媽與寶寶的安全，楊醫師請李女士每週都要做產檢，以監測媽媽與寶寶的狀況。一般產婦僅需做十到十二次產檢

即可，李女士卻做了二十多次產檢。

李女士原本預計在四月中滿三十七周時剖腹生產，沒想到在生產前一星期的例行產檢時，楊醫師發現李女士的檢查結果有些異樣，不但尿液中的蛋白偏高，血壓也偏高，呈現妊娠毒血症的狀況。

發生妊娠毒血症，媽媽的腦、肝、腎及凝血因子功能都會受到影響，甚至還會波及胎兒，而且拖越久，對媽媽及胎兒都越危險。楊醫師馬上請李女士住院，準備幫她做進一步的檢查，確認媽媽的狀況後，將緊急剖腹生產。所幸檢查結果顯示媽媽的腦、肝、腎都沒有受到妊娠毒血症的影響，但凝血因子已經



福 四十五歲的李女士經過生產的波折轉危為安，與先生滿足的擁抱孩子。臺北慈院喬麗華主祕特地前去探望，為她加油打氣。攝影／馬順德

出現異常，這意味著生產過程，必須面對產後出血的危機。

面對這種狀況，平常總是笑臉迎人的楊醫師，也不由得嚴肅起來。他立即請血庫備了一千五百西西的紅血球、十二單位的血小板、十二單位的凝血因子以備不時之需，但醫師心裡還是祈禱著，希望一切平安，不要用到這些血液備品。手術如期進行，兩個寶寶也順利出生！一個是兩千一百公克的女寶寶，一個是兩千七百公克的男寶寶，除體重稍嫌不足，其餘健康正常。

但另一方面，媽媽的狀況就沒那麼幸運了，由於兩個寶寶將媽媽的子宮撐得太大，一時無法回復原狀，加上凝血因

子功能異常，還是發生了產後大出血的狀況，原本準備的血液備品，馬上派上用場，緊急搶救李女士。

由於出血過多，因而無法量測到媽媽的血壓及脈搏，也無法確定李女士的狀況以及輸入血液的量是否足夠。臨床麻醉科陳介絢主任，立刻為李女士裝上A Line(動脈血壓監測)和CVP(中央靜脈監測)，從動脈裡面監測脈搏和血壓，讓楊醫師能夠有參考數據，決定搶救的步驟及輸入的血量。

李女士由產房轉到恢復室後，子宮仍舊出血不止，總計已失血將近兩千五百西西……不但原本準備的血液備品全數用上，還需向血庫再調用，

全院的備血幾乎就快被用完了……最後關頭，楊醫師緊急用沙袋壓住產婦小腹，再用束帶綁住加壓，期望能延緩子宮出血狀況。終於，子宮出血慢慢的止住，大夥才鬆了一口氣，趕緊將李女士轉往加護病房繼續觀察，最後終於抱著兩個寶寶平安出院。

高齡想孕 求助生殖醫學

世界各國對於高齡產婦的定義各不相同，但就醫學方面而言，只要產婦懷孕時年滿三十四歲，或是產下第一胎時已經滿三十五歲就屬於高齡產婦。

高齡產婦在面對懷孕、生產的問題時，往往比一般適齡生育婦女還來得多。首先要面對的第一個問題，就是懷孕困難。懷孕困難大致又分為兩

方面，一種是難以受孕，一種是容易流產。「懷孕困難」並不同於「不孕」，是因為子宮、卵巢、雌性激素等生理機能隨著年齡漸長而下降，使得受孕機會也跟著下降。若再加上家中長輩對於懷孕生子期待等種種壓力，造成內分泌失調，導致排卵周期不正常，甚至不排卵，更難以受孕。

流產的問題則與生理機能、免疫力、卵子品質等等有關。隨著年齡漸增，高齡產婦除了生理機能下降之外，免疫功能也會隨之下降。卵子的「年齡」太高，受到環境的影響越多，品質容易變差，造成染色體變異，導致受精卵品質不佳，無法繼續成長，亦會造成流產。

雖然困擾高齡婦女難以懷孕或者不

孕的問題，隨著醫學進步，大多可以透過生殖醫學尋求解決。臺北慈濟醫院生殖醫學中心楊鵬生醫師表示，晚婚且求子多年的夫妻來到門診尋求協助的不在少數，並不是所有的夫妻都需要採用人工受孕。有大部分的夫妻，只要先生的精子活動力正常，僅需要將妻子的身體調整到適合受孕的狀況，大多都可以順利懷孕。若是極度難以受孕、或容易流產的女性，亦可以透過人工方式，將受精卵植入



臺北慈院生殖醫學中心楊鵬生醫師協助許多不孕夫妻求子成功，他認為只要調養好身體，大多能自然懷孕成功。攝影／吳建銘

母體，再配合安胎等措施幫助受精卵成長茁壯，就能順利產下小寶寶。五年多來，在楊鵬生醫師細心的問診了解下，已經順利協助一百三十三對夫妻求子成功，為這些家庭帶來新希望。

送子鳥伴隨妊娠危機

「重點不在懷孕成功，而是接下來的危險。」楊鵬生醫師說。科技進步，幾位知名女性公眾人物相繼求子成功，也間接帶動高齡，超高齡產婦求子風潮。一般來說，只要母體的健康狀況維持正常，高齡懷孕及生產都不會有太大

的問題。不過身體健康會隨著年齡老化，卻是不爭的事實，高齡懷孕不但容易發生胎兒染色體異常，也容易發生妊娠糖尿病、妊娠高血壓、妊娠毒血症及胎盤早期剝離等高危險症狀。其中妊娠毒血症不但會使得母體的腦、肝、腎及凝血因子異常，甚至會影響胎兒發育。而凝血因子功能異常，則會引發產後大出血，危及產婦性命！

由於人工受孕得到多胞胎的機會相當高，相對會將子宮撐大。高齡或極高齡產婦子宮彈性與肌肉彈性已不若以往，一般都會以剖腹產為主要生產方式，加



血 血液檢查是產檢的重要項目之一，可以篩檢出母親及胎兒的多項健康指標是否正常。攝影 / 吳健銘



✎ 超音波檢查除了得知胎兒的性別或隱約的樣貌外，主要是檢查羊水、臍帶、心跳以及胎兒各部位成長是否正常。圖為臺北慈院楊濤光醫師正在幫產婦做超音波檢查。攝影 / 馬順德

上高齡產婦易罹患妊娠毒血症，容易因凝血因子異常造成產後大出血，這種陰影常會籠罩在高齡產婦身上，醫師接生時，心中不免壓力增加。

胎盤提早剝離，也是高齡產婦常發生的併發症。胎兒透過胎盤，經由血液交換方式，向母體吸收養分與氧氣，若懷孕過程中胎盤發生剝離，當胎兒收不到氧氣就會立即死亡。胎盤剝離的發生原因不明，但是在統計上，高齡產婦發生早期胎盤剝離的機率較高，高齡產婦若發現身體異樣，應立即就醫，若經醫師確診為胎盤提早剝離，則應提早將胎兒引產，維持胎兒生命。

定期產檢不可少 萬全準備安心生

產子年齡的上限雖然沒有科學驗證訂定，只要母體健康，能夠受孕，懷孕過程及生產過程順利，胎兒也健康，年紀再大都可以懷孕生子。但是高齡懷孕，各種慢性疾病也隨之而來，更增添高齡懷孕的變數。因此，周全的產前檢查，是確保高齡產婦安全產子的重要關鍵。因此，除了在媽媽手冊上建議需定期產檢的週數，婦產科醫師也會針對產婦的狀況增加產檢次數與項目。

一般產檢時會做血液常規檢測項目，但針對高齡產婦，還會增加愛滋病、德國麻疹等傳染疾病做篩檢檢查。而家族成員若屬於染色體遺傳疾病高危險群，



認識羊膜穿刺

高齡產婦在懷孕第十六至十八週時，建議做羊膜穿刺，檢查胎兒是否有唐氏症等染色體異常疾病。

做法：

醫師會先用超音波確認胎兒位置，選擇一處羊水較多位置，局部消毒之後，將一細長針頭刺入媽媽腹中，在超音波的導引下，避開胎兒所在位置，然後連結針筒，抽取約二十西西羊水，檢查胎兒染色體是否正常。抽取足夠羊水後，將針頭抽出，即完成羊膜穿刺。

效果或併發症：

根據文獻指出，美國透過羊膜穿刺篩檢，發現唐氏症的比率約為千分之一點六，羊膜穿刺可能發生的併發症有破水、流產、感染等，發生機率大約五百分之一。

迷思：

有很多人以為羊膜穿刺會刺到胎兒，甚至造成胎兒少手少腳或肢體異常。楊濟光醫師認為，現在科技進步，在超音波的導引下，細針可以巧妙地避開胎兒，在安全的位置吸取羊水，並不會傷害到胎兒的健康。

則會建議增加母血唐氏症的篩檢。

而高齡產婦懷有唐氏症胎兒的機率很高，除母血唐氏症篩檢外，醫師通常會要求孕婦接受羊膜穿刺檢查。母血唐氏症篩檢通常在懷孕十六至二十一週間執行，藉由抽取孕婦血液，檢驗血中甲型胎兒球蛋白及人類絨毛性腺等激素，計算出胎兒為唐氏症的機率，同時還可以篩檢神經管缺陷兒的機率。而羊膜穿刺則是用一根細長的針，由產婦的腹部穿入羊膜中吸取約二十西西的羊水，用以篩檢唐氏症等染色體遺傳性問題，雖屬自費項目，但健保對於三十四歲以上的高齡產婦有額外補助。

懷孕二十到二十二週時，除一般超音波檢查之外，建議高齡產婦另做高層次超音波檢查。一般超音波檢查通常針對胎兒的成長、胎位、羊水、胎盤位置及外觀是否畸形來做檢查，而高層次超音波檢查是利用高解析度的超音波，針對胎兒的頭部、頸部、胸部、腹部、脊椎、四肢等器官做系統性的檢查，藉此發現胎兒先天性疾病的問題。不過，並不是所有先天性疾病與畸形，都能夠藉由高層次超音波檢出，但受限於超音波物理現象及胎兒發育的限制，高階超音波的準確性，大約只有八成左右。

高危險妊娠專責醫院 守護胎兒產婦生命安全

現代科技進步，透過生殖技術再高齡的女性都有可能懷孕，即便高齡產婦懷孕、生產過程的風險高，只要配合醫師



定期產檢，小心謹慎維持營養健康及控制體重，隨時留意妊娠糖尿病、妊娠高血壓、妊娠毒血症等風險，同時做好染色體異常等高齡產婦發生機率較高的先天疾病篩檢，大多能夠安全順利生產，並擁有健康的寶寶。

臺北慈院於二〇〇六年通過高危險妊娠專責醫院，即專門處置各種高危險妊娠問題的專門醫院。高危險妊娠專責醫院除需齊備各項處置高危險妊娠產婦及胎兒之醫療儀器設備、具有受過高危險妊娠之專業護理人員之外，更需要婦產團隊、兒科團隊與護理團隊通力合作，才能守護高危險妊娠產婦與胎兒的生命安全。臺北慈濟醫院經認證為第三級高危險妊娠專責醫院，為最高等級之專責醫院，擁有堅強的實力，可以守護產婦及胎兒的安全。



晚孕 加油！

文 / 楊濬光 臺北慈濟醫院婦產科主治醫師

也算是湊熱鬧趕熱潮，今天來談談高齡產婦吧。

幾歲算是高齡，是沒有一個絕對的值。就生物學的角度來看，生育年齡是越低越好。看看除了人類以外的動物，幾乎都在青春期有了生殖能力後，就開始孕育下一代，我們當然比其他動物晚很多。

我們該以大自然動物為師嗎？畢竟除了人類以外的動物，都是有生育能力後就開始一直生一直生了。我們該因此大大鼓勵早婚、早生嗎？那我們得把嬰兒出生後襁褓的那段過程也拿來比較。

襁褓期長 更多時間需準備

相信不管在電視上或親眼目睹，大家都有看過動物生產的鏡頭吧？剛生下的小長頸鹿蜷曲在地上，很努力的伸伸腳，前腳動完換後腳。接著，後腳伸直，撐起身體，彎著的前腳，經過一兩次的努力，就站起來了耶！幾分鐘後，小長頸鹿已經在媽媽旁邊吃草了！

小嬰兒需要多久的時間才能脫離母親的照顧，一年？兩年？還是更長的時間。所以，人類與其他動物是不一樣

攝影 / 宋宥輯

的。人類需要更多時間來準備，才足以應付嬰兒出生後的照顧。

在這個競爭激烈的年代，總要再三斟酌、準備穩妥才會踏出生小孩這一步；何時該結婚生子，已經不只是醫學問題了。因此，高齡產婦絕對是時代不可擋的趨勢，婦產科醫生也要準備好，要有能力讓高齡的媽媽平安的懷孕，順利的生產。

卵子年紀大 新鮮度不同

高齡產婦的風險到底高在哪裡？我想從胎兒與母體兩方面來談。

首先，關於胎兒的健康方面，眾所皆知，高齡產婦生出唐氏症的機會大大的增加。三十歲左右懷孕，唐氏症機率約一千分之一；等到四十歲，唐氏症機率就會高達一百分之一了！卵子與精子不同，精子是要用的時候才製造的，而卵子卻是小女孩出生時，就把百分之九十完成的半成品保存在身體裡面。母親二十歲，卵子就放了二十年；母親四十歲，卵子就放了四十年，「新鮮度」當然會有不同！因此只有高齡產婦，好像沒聽過「高齡產夫」吧。

除了唐氏症外，其他的三套體染色體異常的機率也都會增加。另外，據統計，發生某些胎兒先天性異常，比方說先天性心臟病、尿道下裂、頭顱異常的比例，在高齡產婦身上也會有些微的提高。

就母體來說，懷孕當中的合併症，也會比較高。懷孕早期，會增加三至五倍的流產與四至八倍子宮外孕的機會。中後期的合併症來自母體本身罹患內科疾患的比例上升，比方說妊娠毒血症(子癲前症)會比適齡產婦增加五至十倍的發生率，四十歲女性發生糖尿病的機率也會增加三至六倍。

放心生 自然最好

至於高齡產婦需不需要剖腹產，我是覺得不需要的，在醫學上也還沒有定論。雖然高齡產婦剖腹產的比例確實比一般產婦要高出一大截；可是比較高的原因，多半來自高齡產婦對自己較沒有信心，以及醫生對高齡產婦也較沒有信心。該選擇什麼樣的生產方式，不需要因為您身為高齡產婦而改變的。

各位高齡產婦，加油！



自然媽媽 好健康

文 / 馬順德 諮詢審閱 / 張亞琳 臺北慈濟醫院營養師

高齡產婦的營養補充，也是一個重要的課題。有許多高齡產婦，每天為家庭、事業在打拚，早出晚歸，很少機會曬太陽；三餐幾乎外食，蔬菜、水果攝取有限，熱量與營養很難攝取平衡；身體狀況隨著年齡一路下滑，運動量不多，身體肌肉鬆散，也潛藏著許多如高血壓、糖尿病等慢性疾病，要懷個健康的寶寶，營養的均衡，與熱量的攝取，都要非常的注意。

多曬太陽 媽媽寶寶都受益

這些忙於事業的高齡媽媽們，每天早出晚歸，工作時間長達十至十二小時，中午也很少離開辦公室，幾乎沒有接觸到陽光，而影響鈣質的吸收。鈣的含量對胎兒最直接的影響，就是骨骼和牙齒的發育，間接會影響神經系統的發展，對媽媽來說，如果缺鈣，最常發生的就是抽筋、腰部及腿部酸痛、關節疼痛等，甚至會導致骨質疏鬆、高血壓等問題。鈣的吸收，需要藉助維生素D的協助。適度的接觸陽光，可以讓人體產生維生素D，幫助鈣質的吸收，陽光

接觸得少，維生素D產生的少，自然鈣質的吸收就差，就會缺鈣。所以建議高齡媽媽們，除了可以用富含鈣質的食物補充鈣質之外，還可以利用中午時間出外走走，曬曬太陽，讓身體產生維生素D，增加鈣質吸收。

蔬果豆腐 最好的營養

另外造成這些高齡媽媽們營養失衡的另一個原因，就是外食。以對胎兒發育相當有關的葉酸來說，它存在於深色蔬菜中，只要大量攝取深色蔬菜，就可以攝取到足夠的葉酸。但是外食的高齡媽媽們，很難有機會攝取到足量的深色蔬菜，因此營養師建議，可由輔助營養品，補充葉酸。由於葉酸對於胚胎的發育也有幫助，因此建議高齡媽媽準備懷孕之時，即可開始補充葉酸，以利胚胎的發展。

蛋白質是胎兒發育的主要來源，胎兒要發育得好，高蛋白飲食，自然是產婦的首要原則。除動物性蛋白質之外，豆漿、豆腐、豆乾等大豆類製品，也可以提供充分的蛋白質，是高齡媽媽補充蛋



白質的一項優質選擇。

鐵質在胎兒成長過程中，也扮演著重要的角色。媽媽在懷孕時，胎兒與媽媽之間透過胎盤，藉由血液循環吸取養分成長，隨著胎兒逐漸長大，血液的需求量增加，同時為了生產失血預作準備，需要攝取足量鐵質，以維持血液的質與量。高齡懷孕的媽媽，若有貧血問題，則要特別注意鐵質的攝取，否則媽媽貧血，胎兒會有體重不足或早產的現象。

從食物中攝取鐵質的來源有兩種，一種是血基質鐵，另一種是非血基質鐵。素食媽媽從蔬菜所攝取的鐵質，屬於非血基質鐵，它存在於深色蔬菜中，但是被人體吸收的比例較差，需要透過維生素C的協助。因此素食媽媽在每一餐除了要攝取大量的深色蔬菜之外，也要攝取富含維生素C的水果，來幫助鐵質的吸收。

控制熱量體重 媽媽健康胎兒壯

熱量與體重的控制，也是高齡產婦常出現的問題。隨著年紀越來越大，人體的新陳代謝率就會下降，熱量很容易

囤積在身體裡造成肥胖，若是發生在高齡產婦身上，很容易就會引發妊娠糖尿病。臺北慈濟醫院營養師張亞琳表示，在營養諮詢門診中，常常遇到高齡產婦前來諮詢妊娠糖尿病問題，這些孕婦都是在懷孕二十四周的血糖檢測發現異常才轉來的，共同的問題大多都發生在體重控制上。

產婦在懷孕中期，孕吐的狀況會趨於緩和，胎位也會稍微下降，不會再頂到媽媽的胃，有些懷孕媽媽感覺比較舒適之後，胃口大開，體重也在這個時期迅速增加。事實上，一般媽媽懷孕體重增加的幅度，總重大約在十多公斤左右，屬於正常範圍，但是有些媽媽可能在這段時間，就已經累積到這個重量，除了造成媽媽本身的肥胖，還可能引發妊娠糖尿病。

為了避免妊娠糖尿病的發生，以及產後仍須減重的困擾，建議高齡產婦可依照媽媽手冊上的建議，將自己的體重控制在每個妊娠階段建議範圍中，就可以確保「媽媽健康、胎兒壯」！🍋