

توصیه‌هایی برای بارداری کم‌خطر در سنین بالا

10 آذر 1401

مطالعات نشان می‌دهد که افراد ممکن است به دلایلی پدر و مادر شدن را تا 35 سالگی یا بیشتر به تعویق بیندازند. این دلایل عبارت‌اند از مشکلات اقتصادی، رسیدن زنان به سطوح تحصیلات عالی، اشتغال و تغییرات فرهنگی و اجتماعی؛ گاهی حتی زنانی که به‌موقع ازدواج می‌کنند، ترجیح می‌دهند چندین سال پس از ازدواج، باردار نشوند که این خود عاملی برای بالا رفتن سن بارداری است. به‌طورکلی، تشکیل خانواده در سنین بالای 35 یا 40 سال در حال حاضر رایج‌تر از نسل‌های قبلی است؛ اما سؤال اینجاست که اگر بارداری بعد از 35 سالگی طبیعی است، چرا متخصصان نسبت به بارداری در سنین بالا هشدار می‌دهند و ابراز نگرانی می‌کنند؟ بارداری در سن بالا چه خطراتی ممکن است داشته باشد؟

دکتر فرحناز عسکری، متخصص زنان و زایمان و نازایی به این سؤال پاسخ می‌دهد.

دکتر عسکری با اشاره به اینکه بهترین سن برای **بارداری** بین 20 تا 25 سال است، می‌گوید: «بارداری تا سن 35 سالگی هم مشکلات خاصی ندارد اما بارداری بعد از سن 35 سالگی ممکن است مشکلاتی برای مادر و جنین داشته باشد که این مشکلات قبلاً تا حدی با غربالگری قابل تشخیص بود.» این متخصص زنان و زایمان اضافه می‌کند: «در حال حاضر، با توجه به افزایش سقطها به دلیل غربالگری و تصویب حذف غربالگری، انجام آزمایش غربالگری اجباری نیست.»

وی در خصوص غربالگری جنین توضیح می‌دهد: «غربالگری در اوایل سه‌ماهه دوم بارداری یا انتهای سه‌ماهه اول بارداری نشان می‌داد که جنین دچار بیماری یا نقص است و سپس با انجام آزمایش دقیق‌تری به نام آمینوسنتز به‌طور قطعی مشخص می‌شد که جواب آزمایش غربالگری درست نبوده و جنین سالم است.»

عسکری با اشاره به مشکلات آمینوسنتز برای مادر و جنین می‌گوید: «آمینوسنتز نیز ضررهایی داشت که باعث سقط جنین، خونریزی واژن، جراحت جنین ناشی از سوزن آمینوسنتز و... می‌شد و با توجه به خطرات این آزمایش برای مادر و جنین در حال حاضر این آزمایشات در سطح کشور تقریباً کنار گذاشته شده است و با این اوصاف، باید خطر بارداری در سنین بالا را جدی‌تر گرفت.»



غربالگری قوت قلب مادران باردار بود

همزمان با تصویب طرح حذف غربالگری اجباری، بسیاری به این طرح واکنش نشان دادند؛ عده‌ای این طرح را روشی مناسب برای افزایش جمعیت و جلوگیری از سقط‌های غیراستاندارد و غیرمتمن علمی دانستند و برخی بر این باور بودند که مادر باردار باید از سلامت جنین خود مطمئن شود چراکه تولد کودک معیوب نه‌تنها برای خانواده بلکه برای جامعه نیز تبعات بسیاری دارد. اکنون باگذشت دو سال از تصویب این طرح، نه‌تنها مردم به افزایش جمعیت تشویق نشده‌اند بلکه به گفته دکتر عسکری اغلب زنان بالای 40 سال، دیگر از ترس ناقص بودن فرزندشان اقدام به بارداری نمی‌کنند.

او ادامه می‌دهد: «اگرچه آزمایشات غربالگری مشکلاتی را به همراه داشت اما این آزمایشات برای زنان بالای 40 سال قوت قلبی بود تا آنها از سلامت جنین خود اطمینان خاطر پیدا کنند و در صورت ناقص بودن جنین به‌صورت قانونی اقدام به سقط نمایند.»

سن بارداری را به تأخیر نیندازید

مطالعات نشان می‌دهد که خطر مشکلات کروموزومی و شانس داشتن فرزند مبتلا به سندرم داون با افزایش سن مادر افزایش می‌یابد. این خطر، برای زنانی که در سن 25 سالگی باردار می‌شود حدود 1 در 1250 است و برای زنانی که در سن 40 سالگی باردار می‌شود به حدود 1 در 100 افزایش می‌یابد. خطر بارداری در سن بالا تنها به این مسئله محدود نمی‌شود. دکتر عسکری می‌گوید بارداری در سنین بالا می‌تواند خطرات دیگری برای جنین در پی داشته باشد: «به دلیل آنکه تخمک به مدت طولانی‌تری در معرض عوامل محیطی قرار گرفته است، فولیکول‌ها ممکن است از نظر ژنتیک دچار جهش‌هایی شوند و این مسئله باعث می‌شود تا بچه‌ها در سن بالاتر ناهنجاری‌های بیشتری داشته باشند.»

این متخصص زنان و زایمان تأکید می‌کند: «با توجه به حذف غربالگری اجباری بهتر است زنان در اقدام به بارداری تعجیل کنند زیرا بارداری در سنین بالا خطراتی مثل دیابت، فشارخون بارداری، بروز خونریزی، مسمومیت بارداری، سقط‌جنین و... را به همراه خواهد داشت.»



خطر بارداری در سن بالا قابل‌تعمیم نیست

با توجه به هشدارها درباره بارداری در سن بالا، اغلب زنان می‌پرسند که آیا ممکن است فردی با وجود سن بالا مشکلی برای بارداری نداشته باشد؟

دکتر عسکری در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «اگرچه بارداری در سن بالا می‌تواند خطراتی داشته باشد اما این قابل‌تعمیم به همه زنان نیست؛ در قدیم زنان حتی در سنین 40-50 سالگی باردار می‌شدند و مشکلی هم نداشتند و خطر بارداری در سن بالا بیشتر برای بارداری اول ایجاد می‌شود و خطر بارداری دوم، سوم و چهارم در سنین بالا بسیار کم است.» این متخصص زنان و زایمان ادامه می‌دهد: «خطر بارداری همچنین برای زنانی که زمینه ژنتیکی دیابت، فشارخون و بیماری‌های زمینه‌ای دارند نیز می‌تواند خطرناک باشد.»

آزمایش قبل بارداری در سنین بالا لازم است اما کافی نیست

برخی افراد قبل از اقدام به بارداری در سنین بالا تصورشان بر این است که با انجام آزمایش قبل بارداری می‌توانند متوجه ایجاد مشکل در دوران بارداری شوند؛ دکتر عسکری در این خصوص توضیح می‌دهد: «هیچ آزمایشی قبل از اقدام به بارداری نشان نمی‌دهد که مشکل خاصی ایجاد می‌شود یا نه اما توصیه می‌شود همه گروه‌های سنی قبل از بارداری چکاپ انجام دهند تا قند، تیروئید و فشارخون کنترل شود و در صورت ابتلا به بیماری، داروها در طی بارداری مصرف شود تا مشکل حادث نشود.»

به کنترل وزن توجه کنید

عسکری برای بارداری کم‌خطرتر در سن بالا توصیه می‌کند: «قبل از بارداری حتماً چکاپ انجام شود تا بیماری‌های زمینه‌ای در فرد شناسایی شده و با دارو کنترل شود. همچنین کنترل وزن برای بارداری در سنین بالا بسیار حائز اهمیت است و زنان قبل از بارداری در سن بالا حتماً باید وزنشان را به سطح متعادلی برسانند.» او ادامه می‌دهد: «ورزش و تغذیه سالم از دیگر مواردی است که باعث می‌شود تا زنان در سن بالا بارداری کم‌خطر و راحت‌تری داشته باشند.»

فرصت بچه‌دار شدن را از دست ندهید

این متخصص زنان و زایمان در توصیه جدی به زنان و دختران جوان می‌گوید: «در سن مناسب ازدواج کنید و حتماً قبل از ازدواج با مطالعه [کتاب‌های روانشناسی](#)، فایل‌های صوتی و کلاس‌های مشاوره آگاهی لازم برای یک زندگی مشترک را به دست آورید تا فرصت زندگی و بچه‌دار شدن را از دست ندهید.»

عسکری در پایان تأکید می‌کند: «همیشه وقت برای درس خواندن و کار کردن وجود دارد لذا با این بهانه‌ها بچه‌دار شدن را به تأخیر نیندازید. حتی مشکلات مالی هم دلیل موجهی برای بچه‌دار نشدن نیست چراکه بچه با مشکلات مالی بزرگ می‌شود اما شما هیچ وقت نخواهید توانست با پول و ثروت بچه خریداری کنید؛ پس خودتان را به خاطر مشکلاتی که به برکت حضور بچه قابل‌حل است، از لذت پدر و مادر شدن محروم نکنید.»