

Oknem naszej położnej ...

MACIERZYŃSTWO PO 35 ROKU ŻYCIA

W dzisiejszych czasach coraz więcej kobiet odkłada decyzję o zajściu w ciążę i wybiera późne macierzyństwo.

Wiele kobiet jest sporo po trzydziestce i chciałyby urodzić dziecko, ale obawia się, że to zbyt ryzykowne. Należy poznać plusy i minusy późnego macierzyństwa. Jest dużo korzyści, ale jest też ryzyko, z którym warto się zapoznać.

Ciąża po 35 roku życia jest z reguły świadomym wyborem. Kobieta, która dobrze się czuje, prowadzi zdrowy tryb życia, uprawia sport, nie ma nałogów, może tak naprawdę lepiej poradzić sobie z ciążą i porodem niż jej młodsza koleżanka, która żyje zupełnie inaczej. Badania wykazały, że dojrzałe mamy ściślej stosują się do zaleceń lekarza, dbają o siebie, regularnie się badają. Dojrzałe mamy posmakowały już radości życia, więc dziecko może nadać mu nowy sens, korzystając zarówno z jego piękna jak i ciemniejszych stron. Zdarza się jednak, że kobiety, które długo czekały na potomstwo, obdarzają je nadmierną troską, co dla dziecka, pręcej lub później może stać się bardzo uciążliwe. Warto pamiętać, że dziecko nie potrzebuje matki, która poświęca się całkowicie, rezygnując ze wszystkich przyjemności i zapomina o sobie, ale szczęśliwej, zadowolonej i spełnionej.

Z każdym rokiem wzrasta liczba ciężarnych, często pierworódek, po 35 roku życia i trzeba powiedzieć, że lekarze określają takie ciążę jako wysokiego ryzyka. U starszych mam częściej mogą występować choroby układu krążenia, nadciśnienie czy otyłość, wymienia się także wzrost płodów hipotroficznymi (o zbyt małej masie), makrosomii płodu (zbyt duża masa) oraz większa częstość porodów przedwczesnych.

Wzrasta także ryzyko wystąpienia wad wrodzonych u dziecka. Wszystkie ciężarne kobiety po 35 roku życia oraz te, które urodziły wcześniej dzieci z wadami genetycznymi, lub wrodzonymi, są objęte kompleksową diagnostyką prenatalną. Można wyróżnić badania inwazyjne i nieinwazyjne.

Do badań nieinwazyjnych zalicza się :

- **USG** – wykonywane u każdej ciężarnej rutynowo – ocenia tzw. przezierność karkową oraz budowę kości nosowej płodu, co ma znaczenie w diagnostyce zespołu Dawna. Po 20 tygodniu ciąży ocenia się również narządy wewnętrzne w celu wykrycia wad rozwojowych,

- **test podwójny** – wykonywany pomiędzy 10 – 14 tygodniem ciąży – polega na oznaczeniu w surowicy krwi ciężarnej białka ciążowego oraz podjednostki beta gonadotropiny kosmówkowej,
- **test potrójny** – wykonywany pomiędzy 15 – 17 tygodniem ciąży – polega na oznaczeniu w surowicy krwi ciężarnej podjednostki beta gonadotropiny kosmówkowej, estriolu oraz alfa fetoproteiny (AFP).

W zależności od uzyskanych wartości określa się ryzyko wystąpienia wad genetycznych. Badania nieinwazyjne są jednak tylko badaniami przesiewowymi, pełne rozpoznanie uzyskuje się dopiero po wykonaniu badań inwazyjnych.

Do badań inwazyjnych zalicza się :

- **amniopunkcja** – między 12 – 15 tygodniem ciąży, przez nakłucie worka owodniowego, przez powłoki brzuszne pod kontrolą USG pobiera się płyn owodniowy, który zawiera żywe komórki złączane z nabłonka dróg moczowych, oddechowych, przewodu pokarmowego płodu
- **biopsja kosmówki** – pobranie fragmentu kosmówki między 11 – 14 tygodniem ciąży
- **kordocenteza** – pobranie krwi z żyły pępowinowej płodu po nakłuciu pępowiny przez powłoki brzuszne. Zabieg wykonuje się około 18 tygodnia ciąży.

Kobieta, która zdecydowała się na późne macierzyństwo, powinna chodzić na kontrolne wizyty do lekarza ginekologa, wykonać standardowe badania oraz poddać się diagnostyce prenatalnej. Poza tym jak każda przyszła mama powinna zadbać o zdrowy styl życia, odpowiednią dietę. Nie należy zapomnieć o suplementacji kwasu foliowego, najlepiej już kilka miesięcy przed planowanym zajściem w ciążę.

Pomimo większego ryzyka ciąży powyżej 35 roku życia, warto pamiętać, że to nie choroba, zarówno młode mamy jak i te bardziej dojrzałe mogą w pełni korzystać z uroków ciąży i macierzyństwa. Przecież kondycja matki nie zależy od jej wieku, ale od tego jak sprawny i zdrowy jest organizm. Mimo wieku może on być w lepszej formie niż u niejednej 20-latki, dlatego ważne jest dobre nastawienie i zdrowy tryb życia. Wiele wad wrodzonych współczesna medycyna jest w stanie wykryć na bardzo wczesnym etapie w łonie matki i wiele chorób można skutecznie leczyć jeszcze w życiu płodowym, dlatego warto i należy z nich korzystać.