



12.09.2018

Agnieszka Woźniak (https://plodnosc.pl/autor/agnieszka-banasiak/)

## Ciąża po 35 r.ż – wszystko, co powinnaś wiedzieć

**Kobiety w ciąży po 35 roku życia lub nawet starsze nikogo już nie dziwią. Granica zajścia w pierwszą ciążę znacząco przesunęła się w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Powody są różne: studia, kariera, odpowiedni partner, świadomy wybór, stabilność finansowa – kobiety chcą powitać dziecko na świecie, gdy będą do tego mentalnie i materialnie gotowe. Zdarza się też, że nie ciąża po 35 roku życia to efekt długich starań o dziecko. Czy ciąża w tym wieku wymaga specjalnego podejścia? O czym powinna wiedzieć kobieta decydująca się na dziecko po 35 roku życia?**

### 35 lat i pierwsza ciąża – normalna sprawa czy późna ciąża?

Na wstępie warto zaznaczyć, że 35 lat nie jest tu żadną granicą naukowo udowodnioną. To nie tak, że 34-latką w ciąży to normalny przypadek, a ciąża po 35 roku życia jest utrudniona lub zagrożona.

Jak mówi doktor Dawid Serafin z Centrum Medycznego Angelus Provita:

„Trudno jest to jednoznacznie oszacować czy 35 lat to późno jak na pierwszą ciążę, ponieważ u każdej kobiety płodność kieruje się własnymi prawami. Jednak prawdą jest, iż z wiekiem szanse na uzyskanie ciąży spadają. Wiek 35 lat nie jest wiekiem umownym ani granicznym. Przykładem jest pacjentka, która zaszła naturalnie w ciążę po dwóch miesiącach starania się w wieku 41 lat, jaki i zrozpaczona kobieta, która w wieku 34 lat osiągnęła krytycznie niski poziom AMH, czyli hormonu oceniającego rezerwę jajnikową.”

Płodność kobiety to sprawa wielce indywidualna i nie zawsze zależna od wieku. Jednak nie możemy zapominać, że wiek ma znaczenie pod wieloma względami:

- ilość cykli bezowulacyjnych rośnie wraz z wiekiem kobiety, skraca się natomiast faza lutealna cyklu
- odsetek nieprawidłowych komórek jajowych jest dwa razy większy u kobiet 40-letnich niż 30-letnich,
- u kobiet po 35 r.ż. następuje wzrost poziomu FSH, czyli tzw. markera rezerwy jajnikowej. Rezerwa jajnikowa powoli obniża się już od 20 roku życia, aby znacznie przyspieszyć po 35 r. ż. Jest to tempo bardzo indywidualne, jednak spadek jest naturalnym procesem (mogą go przyspieszyć takie czynniki jak palenie papierosów, torbiele na jajnikach).
- późne rozpoczęcie starań o dziecko może być niekorzystne w przypadku problemów z płodnością. Najpierw próby, potem wizyty u specjalistów, badania i leczenie – to wszystko trwa. Może się okazać, że problemy z poczęciem są związane z aspektem niezależnym od wieku (np. stanem zdrowia), a konieczność wyleczenia dodatkowo wydłuża czas starań – w efekcie zajście w ciążę może być utrudnione także pośrednio z uwagi na wiek kobiety.

**Sprawdź: Jak sprawdzić dni płodne? Na rynku jest nowy gadżet. Czy zastąpi zwykłe testy? (https://plodnosc.pl/jak-sprawdzic-dni-płodne-na-ryнку-jest-nowy-gadżet-czy-zastapi-zwykłe-testy/#YueqeoAesJlVXRWB.99)**

### Czy warto badać się przed zajściem w ciążę po 35 roku życia?

Ujmując sprawę najkrócej: zawsze warto się badać! (https://plodnosc.pl/beta-hcg-czy-jestem-w-ciąży/) Nie tylko wtedy, gdy planujemy ciążę. Warto wykonać morfologię, badanie moczu, sprawdzić poziom glukozy, a także wykonać badania hormonalne (w tym tarczycy). Dodatkowo można także wykonać badania w kierunku potencjalnych infekcji, które mogą być groźne dla dziecka, np. toksoplazmozy, różyczki, cytomegalii.

U ginekologa wykonaj cytologię i USG dopochwowe.

Możesz także sprawdzić swoją płodność, wykonując ocenę rezerwy jajnikowej – badanie krwi, w którym oznacza się poziom hormonu AMH.

Każde z powyższych badań nie jest obowiązkowe i nie musisz go wykonywać. Możesz to zrobić dla własnego spokoju i z troski o zdrowie. Przed staraniami odwiedź swojego ginekologa i poinformuj go o swoich planach – skieruje cię na badania i przygotuje do ciąży (m.in. zleci przyjmowanie kwasu foliowego).

### Mam 40 lat i nie mogę zajść w ciążę – kiedy zgłosić się do lekarza?

Jeśli masz problemy z zajściem w ciążę, konieczna będzie wizyta u lekarza. Na początku warto sprawdzić, czy wasze starania są odpowiednio skorelowane z twoim cyklem. Nie w tym nic szokującego, gdyż wiele kobiet nie potrafi właściwie określić swoim płodnych dni.

Badania przeprowadzone na grupie 5000 kobiet wykazały, że tylko 13% z nich wie, kiedy wypadają dni płodne i potrafi je odpowiednio obliczyć w swoim cyklu. Warto także wspomóc się różnymi sposobami na określenie owulacji: metodą objawowo-termiczną, obserwacją śluzu, termometrem owulacyjnym bądź testami owulacyjnymi (https://plodnosc.pl/co-to-jest-jak-ja-sprawdzac-kiedy-nastepuje-czyli-wszystko-o-owulacji/).

„Para, która nie może uzyskać ciąży po rocznym staraniu, powinna zgłosić się do lekarza zajmującego się leczeniem niepłodności, aby rozpocząć diagnostykę. Kobiety w wieku 35 lat i powyżej bardzo często pierwsze kroki poczynają już po sześciu miesiącach niepowodzeń. Pierwszymi badaniami wykonywanymi są najczęściej badania hormonalne oraz ocena ultrasonograficzna narządu rodnego.” – mówi doktor Serafin z Centrum Medycznego Angelus Provita.

### Późna ciąża a ryzyko: poronienie, wady genetyczne u dziecka – czy wiek matki ma znaczenie?

Doktor Dawid Serafin sprawia określa jasno:

„Z wiekiem matki wzrasta ryzyko wystąpienia wad płodowych u dziecka. Rośnie także prawdopodobieństwo wystąpienia innych chorób towarzyszących ciąży. Częściej także dochodzi do poronień u ciążarnych 40-letnich niż 20-letnich.”

Co do zasady jednym ze wskazań prenatalnej diagnostyki inwazyjnej jest wiek matki – powyżej 35 lat.

Wśród tzw. dojrzałych matek notuje się także wyższy odsetek przedwczesnych porodów, zbyt małej lub zbyt dużej masy urodzeniowej dziecka, poronień, porodów zakończonych cięciem cesarskim.

Z wiekiem matki wzrasta ryzyko urodzenia dziecka z zespołem Downa: u kobiety w wieku 20 lat wynosi 1:1527, a u kobiety w wieku 35 lat już 1: 356.

Jednak powyższe dane nie oznaczają, że dojrzała ciąża musi być zagrożona a płód narażony na wady genetyczne. Dojrzały wiek matki niesie ze sobą większe ryzyko, jednak nie bez znaczenia jest także szereg innych czynników: ogólny stan zdrowia matki i ojca, prowadzony tryb życia, używki (papierosy, alkohol), obciążenie genetyczne.

### Jakie badania powinna zrobić 35-40-latką w ciąży?

Kobieta po 35 roku życia przechodzi te same badania jak każda inna ciążarna, tj. przede wszystkim badania prenatalne, czyli badanie USG w pierwszym, drugim i trzecim trymestrze ciąży. W przypadku wątpliwości badania można poszerzyć o badanie nieinwazyjnej oceny wolnego DNA płodu we krwi matki czyli tzw. Test NIPT.

Wynik tych badań jest zazwyczaj podstawową do decyzji o wykonaniu badań inwazyjnych, czyli diagnostycznych. Polegają one na pobraniu komórek płodu i ich analizie. Najczęściej wykonuje się amniopunkcję, biopsję kosmówki, kordocentezę). Są to badania, które niosą ze sobą ryzyko uszkodzenia płodu, więc są wykonywane tylko w uzasadnionych przypadkach.

**Sprawdź: Płodność a wiek – teoria nie działa? Kiedy naprawdę najlepiej starać się o dziecko (https://plodnosc.pl/plodnosc-a-wiek-teoria-nie-dziala-kiedy-naprawde-najlepiej-starac-sie-o-dziecko/#d50IS8jrlB0Afe.8.99)**

### Podsumowując temat ciąży po 35 roku życia i późniejszej:

- 35. rok życia nie jest granicą pomiędzy ciążą „standardową” a późną.
- Ciąża po 35. roku życia nie jest co do zasady zagrożona. O tym, czy ciąża jest zagrożona decydują inne czynniki, poparte badaniami.
- Kobieta planująca ciążę po 35. roku życia jak i młodsza powinna wykonać następujące badania: cytologię, usg dopochwowe, morfologię, badanie moczu. Dodatkowo może sprawdzić poziom glukozy, a także wykonać badania hormonalne (w tym tarczycy),
- Kobiety po 35. roku życia powinny zgłosić się do lekarza po pół roku nieudanych starań o dziecko w celu wykonania badań,
- Ciężarna 35-40 latka nie powinna wykonywać w ciąży dodatkowych badań, chyba że badania podstawowe, jakie obowiązują każdą kobietę w ciąży, wykażą nieprawidłowości.

Ciąża po 35 roku życia nie musi oznaczać ciąży z problemami. Coraz więcej kobiet decyduje się na późne rodzicielstwo i są przykładem podrecznikowych ciąż. Ryzyko pewnych zagrożeń wzrasta z wiekiem, to niezaprzeczalny fakt, jednak problemy z poczęciem czy donoszeniem ciąży dotyczą niestety kobiet w każdym wieku. Decydując się na ciążę po 35 roku życia warto skupić się przede wszystkim na dbaniu o siebie, wykonywaniu badań, unikaniu stresów.



Konsultacja medyczna: Dr Dawid Serafin, ginekolog-położnik, specjalista leczenia niepłodności z Centrum Medycznego Angelus Provita.



**Agnieszka Woźniak (https://plodnosc.pl/autor/agnieszka-banasiak/)**

Redaktorka i korektorka językowa. Pisze od kiedy pamięta, a w międzyczasie zajmuje się tropieniem zagubionych przecinków i poprawianiem błędów ortograficznych

**Niepłodni Razem**  
Polubiono 6,7 tys. polubienia

Ty i 12 innych znajomych lubicie to