

25.11.2019

*Karolina Wagner (<https://plodnosc.pl/author/karolina-wagner/>)*

## Ciąża po 40. roku życia – ważne informacje dla przyszłych mam

**Ciąża po 40. roku życia nie jest dziś czymś bulwersującym. Wiele kobiet świadomie planuje dziecko w późniejszym wieku. Ciąża po 40-tce wiąże się jednak z większym ryzykiem powikłań, dlatego wymaga szczególnego przygotowania i prowadzenia. Jakie badania powinna wykonać kobieta, która decyduje się na macierzyństwo po 40. roku życia, pisze położna Alina Jedlińska, ambasadorka kampanii „Położna na medal”.**

Decyzja o zajściu w ciążę to kwestia indywidualna. Coraz częściej kobiety decydują się na nią w późniejszym wieku. Dziś **ciąża po 40. roku** życia nie budzi większego zaskoczenia. Zdarza się jednak, że może się ona wiązać z podwyższonym ryzykiem powikłań występujących zarówno u matki, jak i u dziecka. O czym powinny wiedzieć kobiety decydujące się na ciążę po 40-tce?

### Ciąża a wiek

Nie jest tajemnicą, że szanse na zajście w ciążę maleją wraz z wiekiem. Liczba cykli z owulacją też jest mniejsza i spada z każdym kolejnym cyklem miesięczkowym. Największa płodność u kobiet przypada na wiek między 19. a 25. rokiem życia. Wiele kobiet odkłada jednak macierzyństwo na później i ze względów ekonomicznych czy społecznych rozpoczyna starania o potomstwo po 30. a nawet po 40. roku życia.

**Ciąże po czterdziestce są najczęściej bardzo świadome.** Kobiety decydujące się na nie mają już ustabilizowaną sytuację finansową, są w najlepszym momencie zawodowym i sytuacja rodzinna też jest taka, jaką sobie wymarzyły.

Drugą grupą kobiet, które zachodzą w ciążę po czterdziestce, to kobiety, które bardzo długo oczekiwały na upragnioną ciążę, ale borykały się z problemem dzisiejszych czasów, czyli z niemożnością zajścia w ciążę – niepłodnością.

Obie grupy kobiet muszą jednak w sposób szczególny podejść do planowania czy rozpoczęcia nowego etapu życia.

### Jak przygotować się do ciąży po 40-stce

Kobieta planująca ciążę po 40. roku życia powinna się bardzo dobrze do niej przygotować, wykonać szereg badań laboratoryjnych. Jednym z ważniejszych wskaźników jest badanie rezerwy jajnikowej **AMH** (<https://plodnosc.pl/badania/amh-nowoczesna-ocena-rezerwy-jajnikowej-na-czym-polega/>). Dzięki temu badaniu kobieta dowie się, czy jajniki są w stanie wyprodukować komórki jajowe.

**Według ekspertów, największe szanse na zajście w ciążę mają pacjentki, u których stężenie AMH wynosi powyżej 2,4 ng/ml, a najmniejsze szanse te, u których poziom jest niższy 0,2 ng/ml.**

Ze swojego doświadczenia w pracy zawodowej wiem, że zdarza się, że pacjentki zachodzą w ciążę z AMH 0,1 ng/ml, ale zdarza się to stosunkowo rzadko.

Pamiętajmy jednak, że bardzo wysoki poziom AMH nie zawsze świadczy o doskonałej płodności, może świadczyć on również o zespole policystycznych jajników (PCOS), które jest jednym z powodów niepłodności.



(<https://plodnosc.pl/amh-czyli-kobieca-plodnosc-pod-lupa-czy-wiesz-jaka-masz-rezerwe/amh-okresla-kobieca-plodnosc/>)

Ciąża po 40. roku życia. Badanie AMH pozwala sprawdzić, ile czasu pozostało kobiecie, by zająć w ciążę. (<https://plodnosc.pl/amh-czyli-kobieca-plodnosc-pod-lupa-czy-wiesz-jaka-masz-rezerwe/>)



Kolejnym ważnym badaniem jest oznaczenie poziomu **FSH**

(<https://plodnosc.pl/badania/fsh-gonadotropina-hormon-przysadkowy/>), który pobiera się z krwi (jest to hormon, który pobudza dojrzewanie pęcherzyków jajnikowych).

Warto również sprawdzić **poziom witaminy D** (<https://plodnosc.pl/witamina-d-bez-niej-trudno-zajsc-w-ciaze/>) w surowicy krwi, gdyż jest bardzo istotny dla prawidłowego rozwoju ciąży. Istotne są również badania infekcyjne w kierunku toksoplazmozy, różyczki, cytomegalii, HIV, HBS, HCV oraz Kiła.

W przypadku kobiet planujących dziecko po 40. roku życia należy zebrać wywiad rodzinny o ewentualnym wystąpieniu wad genetycznych, chorób dziedzicznych w rodzinie. Zadbaj również o swoją fizyczność, o odpowiednią dietę i zdrowy tryb życia. Zaleca się również, aby kobieta planująca ciążę – na 3 miesiące przed rozpoczęciem starań – włączyła **suplementację kwasem foliowym** w dawce dziennej 0,4 mg, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia wad cewy nerwowej u płodu.

**Pacjentka, która zaszła w ciążę po 40. roku życia, jest traktowana jako kobieta w ciąży wysokiego ryzyka**, ponieważ jest ona bardziej narażona na poronienie oraz komplikacje zdrowotne m.in. nadciśnienie, cukrzycę oraz powikłania okołoporodowe.

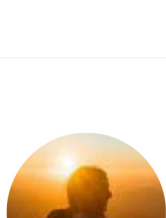
Niestety, statystyki są nieubłagane i wszystkie badania naukowe mówią, że wiek matki jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka – kobiety po 35. roku życia rodzą częściej dzieci z wadami genetycznymi.

Na szczęście w dzisiejszych czasach medycyna jest bardzo dobrze rozwinięta i w bardzo dużym stopniu umożliwia bezpiecznie poprowadzić całą ciążę, jak i również zakończyć ją w szczęśliwy sposób. Lekarze podkreślają, że mimo wysokiego ryzyka, aż 96% kobiet rodzi zdrowe dzieci, co wynika m.in. z wysokiej świadomości pacjentek oraz wykonywania regularnie badań profilaktycznych.

(<https://plodnosc.pl/docenic-polozna-plebiscyt-polozna-na-medal-2018/alinajedlinska-plakat/>) **Alina Jedlińska** – dyplomowana położna, na co dzień pracująca w Centrum



Medycznym Angelius Provita w Katowicach. Laureatka ogólnopolskiego konkursu „Położna na medal 2018” (II miejsce). Obecnie ambasadorka plebiscytu.



**Karolina Wagner** (<https://plodnosc.pl/author/karolina-wagner/>)

Dziennikarka, redaktorka, absolwentka Polonistyki na UW. Woli słuchać niż mówić, biegać niż siedzieć, medytować niż dywagować.