

好孕必读



整个孕期
将进行多少次重要产检

在怀孕期间连贯而且定期的检查能够帮助准妈妈和宝宝保持健康,便于及时发现并防止出现分娩的困难。所以在孕期按时接受医生建议的产检是非常必要的。

一般来说,从怀孕12周开始一直到28周以前,应该每个月接受一次检查。从28周开始到36周则每两周检查一次。而36周以后一直到分娩应该每一周检查一次。

但是对于35岁以上或者存在健康问题的高风险(如糖尿病或高血压)的准妈妈,医生会要求您接受更频繁的检查。

在完整的孕期检查中,每次都应该进行的常规检查包括测量血压、体重、尿常规、血常规等,此外还包括一些特别的检查:

孕12周 对母体身体状况的全面检查,包括检查孕妇血型、筛查孕妇有无传播性疾病、病毒感染等。

孕14周-21周 唐氏综合征血清筛查,用以筛查唐氏综合征、18三体症和开放性神经管缺陷的胎儿。

孕24周-28周 葡萄糖耐量试验,以确认有无糖尿病存在。

孕35周以后 胎心监护。

初诊、孕20-24周,34周,38-39周 这几个时间段内,每次应该各做一次B超检查,筛查畸形,了解胎儿在子宫内的情况,确定胎位、胎盘位置及羊水量等。

以上的这些检查不会使母亲和胎儿有任何风险。但是,一些35岁以上,或经唐氏筛查推测胎儿缺陷为高风险的孕妇,在怀孕16至20周期间,可能还需要进行一次羊水诊断,这种检查需要医生用很细的针穿刺腹部进入子宫内,从羊膜囊内抽取少量羊水以供检查之用。来自羊水中的细胞将被检查有没有染色体问题,这种检查的准确率比较高,但是需要说明的是,这个检查会导致极少数的孕妇流产。



最新研究

孕妇可服用乐感清
抗甲型H1N1流感

加拿大和日本一项最新研究显示,假如孕妇感染了甲型H1N1流感,乐感清是相对安全的一种治疗药物。

研究小组说,即使是怀孕初期的妇女感染甲型H1N1流感,也要及时服用乐感清,因为考虑到流感可能给身体带来的损害,及时服用药物利远大于弊。

研究小组分析了一些日本孕妇服用乐感清的情况以及达菲和乐感清两种药物生产商的客户反馈资料。通常,孕期3个月以内,孕妇和胎儿都更易受药物副作用影响。研究人员对90名孕早期短于3个月的日本孕妇服用乐感清的情况进行了跟踪调查。结果发现,这些妇女中后来只有一个人生下有残疾的婴儿,这与正常人群1%至3%的新生儿缺陷率相当。研究人员认为,这一例残疾儿的出现在正常范围之内,可能与孕妇服用乐感清并无关联。

在另一项研究中,研究人员向人体胎盘注入乐感清,以观察药物对胎儿的影响。结果发现,胎盘中需要注入高浓度的乐感清才可能会有少部分药物进入胎儿体内。

孕妇更易受各种季节性流感侵袭,患病后对妇女本身及胎儿会产生较严重后果。研究人员认为,当前甲型H1N1流感流行,受感染的孕妇应毫不犹豫地服用乐感清,因为及时服药利大于弊。

另外他们提醒说,目前资料主要证明的是乐感清对孕妇安全的影响,有关达菲的资料较少,因此建议孕妇应首选乐感清。而对于哺乳期妇女,达菲和乐感清同样安全,因为服用这两种药物后,只有很少量的药物成分能进入乳汁中。

研究人员还表示,目前掌握的证据仍然很有限,还需要在甲型H1N1流感疫情期间进一步观察乐感清和达菲对孕妇或哺乳期妇女的影响。

点点周刊论坛网友晓萍怀孕28周了,她在例行产检中被查出患有妊娠糖尿病!她很奇怪:我以前没有得过糖尿病,平时也不爱吃甜食,怎么会好端端地患上糖尿病……南京市妇幼保健院丁虹娟主任介绍,有些“糖妈妈”应该在饮食、运动控制的基础上应用胰岛素进行治疗。

“糖人”准妈妈 安心使用胰岛素

为什么我是“糖”妈妈?

晓萍想不通,为什么自己会突然得妊娠糖尿病,并且她没有任何不适的症状,腹中胎儿的各项指标也都正常。丁虹娟医生告诉记者,其实糖尿病典型的三多一少(多饮、多食、多尿、体重减轻)症状只有极少数的妊娠糖尿病妈妈会出现,大多数都没有任何症状,只有进行糖耐量测试时才会检查出来。妊娠期糖尿病与准妈妈怀孕后身体代谢有很大关系。由于雌、孕激素促使机体分泌更多的胰岛素来保证正常的糖代谢,但不是每一个孕妇的胰腺都有很好的代偿能力。随着怀孕周数的增加,胰岛素分泌越来越多,一些准妈妈就会出现糖代谢异常,这样就会患上“妊娠糖尿病”。

丁主任说,妊娠糖尿病最常见的就是导致

巨大儿和新生儿低血糖的发生,吐奶困难、苍白、颤抖、呼吸困难和躁动都是低血糖的症状。所以对妊娠糖尿病,孕妈妈们决不能掉以轻心。

什么样的准妈妈容易成为“糖人”?

哪些孕妇容易发生妊娠期糖尿病?丁主任介绍,有糖尿病家族史、肥胖、过去有不明原因的死胎或新生儿死亡、曾生过体重超过4公斤巨大儿及孕妇年龄超过30岁等,若具有以上危险因素之一的孕妇,在妊娠的24-28周应常规进行糖尿病筛查。丁主任说,妊娠期糖尿病大多发生在妊娠晚期,大多数患者无任何症状和体征,空腹血糖多正常,容易造成漏诊,需要在专家指导下确定诊断,防止漏诊。

“糖”妈妈如何治疗?

“宝宝出生后,大多数‘糖’妈妈的血糖

能自动恢复正常,只要在这一阶段将准妈妈体内的血糖控制在正常水平就可以了,但饮食调理的过程必须在专业医生的严格指导下进行,丁主任介绍。对于含糖高的水果,比如葡萄、桃子、梨、西瓜等统统不能吃。在正餐方面,少吃多餐,一般以适量米类,配以蔬菜、豆类、瘦肉、鸡蛋等,忌食辛辣刺激性食物。

丁主任告诉记者,目前妊娠糖尿病的治疗方法包括单纯饮食、运动控制和在饮食、运动控制的基础上应用胰岛素进行治疗。丁主任特别强调,胰岛素属于大分子蛋白,不能通过胎盘,所以不会影响胎儿健康。有些糖妈妈可能会因为一味地控制血糖,导致营养不够,胎儿发育迟缓或者停止发育。而目前国内已经有最新的胰岛素在有效控制餐后血糖的同时,能减少重度低血糖的发生,这对于母婴来说都更为安全。

快报记者 安莹



备孕小两口 可别宅过头

今年三四月份开始,流感的风险就无处不在。这也让小倩和老公高度紧张。预防感冒也成了他们两人的头等大事。为了和病毒绝缘,小倩干脆只上半天班,即使在户外也戴上了口罩。周末更是就干脆“宅”在家里,闭门不出。

陈岚华表示孕前预防感冒是必要的,可以尽量避免出入人流量较多的公共场所。但是如果因此“四体不动”,就会“捡了芝麻,丢了西瓜”。医学研究表明,孕前缺乏适量的体育锻炼不利于女性体内激素的合理调配,由于缺乏锻炼导致肥胖的女性,极易出现孕期糖尿病。而丈夫如果没有适当锻炼,将会影响到精子的质量。

专家提醒:为了有一个健康的身体孕育下一代,男女双方都应该有目的地进行某些运动,例如每周至少有1-2次慢跑或游泳。当然,也要避免有些太激烈的运动,不要让身体感到太疲劳。

快报记者 安莹



揭秘好孕

孕妈妈补叶酸的秘密

叶酸是一种对胎儿发育非常重要的维生素,妇女怀孕后缺乏叶酸可造成胎儿神经管畸形以及流产、早产、新生儿体重过低等问题。

选择叶酸首先要区分是“保健”还是“国药准字”,怀孕前补充叶酸应该选择“国药准字”。孕前和孕期服用“国药准字”的叶酸,最主要的作用是预防胎儿神经管畸形,并不是所有含叶酸的营养素都能起到这个作用,所以要特别查看该叶酸的相关说明书。

一般来说,应尽可能在妊娠前或妊娠头3个月进行补充才能起到预防的作用。不过,补充叶酸的剂量一定要严格控制。但现在市面上存在着两种叶酸剂型,一种是5毫克剂型,另外一种则是每片0.4毫克的剂型。孕妇在服用时一定要服用小片,并且每天1-2片就足够。摄入过多的叶酸不但不能起到预防胎儿畸形的目的,还可能引起锌缺乏或者神经损害等其他不良后果。而本身就贫血的孕妇也不能随意服用。

来源

叶酸存在于所有绿色植物中,牛奶、乳制品、肉类、鱼类、肝、肾中亦有存在。

使叶酸功能增大的营养素

若有某些营养素存在时,会增加叶酸的功能,如 1. 维生素 B群、2. 维生素 B12、3. 生物素、4. 泛酸、5. 维生素 C等。

影响叶酸功能的概况

1. 酒类、2. 烟草、3. 咖啡、4. 紧迫等现象,会使叶酸功能下降。

叶酸和Vc能同吃吗?

叶酸是一种水溶性的维生素,但人体不能自己合成叶酸,只能从食物中摄取。叶酸在酸性环境中易被破坏,在碱性和中性环境中比较稳定;所以叶酸与维生素C是有一定冲突的。

维生素C制剂要在酸性环境中其中所含的维生素才能比较稳定。如果在吃叶酸的食物或叶酸补充剂时,同时服用维生素C制剂,由于两者的稳定环境相抵触,因此吸收率都会受影响。

所以,给大家的建议是如果单独补充叶酸片剂和维生素C片剂的时候,两者之间最好间隔一小时以上,不要同时服用,以免事倍功半。如果觉得这样麻烦的话可以采用复合维生素来补充,比如斯利安和金斯利安同时服用既可以保证充足的叶酸摄取还可以在综合维生素的环境下更好地吸收各种身体必需的营养。

焦虑的孕妈,看过来

还有三周到预产期,但住院的行李早就准备好了,而且每天都会忍不住打开检查一遍;晚上睡眠差,不是上厕所就是做梦,而且梦的内容还经常让人沮丧;对家人的依赖越来越强,不能容忍一个人在家,没有人陪就孤单烦躁。这就是30岁的准妈妈小金现在所面临的状况。其实,这正是产前焦虑的表现。来听听专家怎么说。受访专家南京鼓楼医院妇产科副主任医师李洁,医学心理科杨海龙。

心理上——

调整你的认知。生孩子只是一个正常的生理过程,并不是生病,没必要那么紧张。试着把生产看作一种必需的体验,而不是一种难以抵挡的磨难。

“以毒攻毒”。焦虑会影响母子健康,也会增大你产后抑郁的风险,认识到这点。然后利用对这个恐惧压倒现在的焦虑。

行动上——

转移注意力。家属要呵护准妈妈们,但不能过度,更不要包办她们力所能及的事。当她们情绪不佳时,陪她们一起做其他事,转移注意力。

现身说法。家中的女性长辈最好能现身说法,给准妈妈们以心理安慰,用“心中有数”来压倒焦虑。

主动学习。畏惧心理带来的焦虑多是因为知识的缺乏,所以不妨多看些相关书籍,参加些讲座,用知识战胜未知的恐惧,增强生育健康宝贝的自信心。

继续你的兴趣爱好。怀孕前喜欢做什么,怀孕后也别放弃,当然你要从这些兴趣爱好中筛选出最健康的,比如绘画、唱歌、看书等。它们不仅可以让你保持平静的心态,更重要的是能帮你转移注意力。

特殊嗜好减压法。有些人怀孕后会产生一些特殊嗜好,比如特别喜欢某种食物或购物,其实这些都是人体自我调节焦虑情绪的方式,所以当身体条件或经济条件允许,准妈妈们可以利用这些嗜好缓解压力。

快报记者 李鑫芳

