

# 内外“兼修” 防范“胎停育”

本期专家:中大医院妇产科主治医师 袁春燕



1186号王文博

受精卵就像一颗种子,要经历一系列复杂而奇妙的过程,才会最终成长为一个健康的宝贝。如果在最初的阶段,受精卵没有发好芽,那么它很可能就会停止继续生长,我们把这种发生在孕早期的胚胎发育异常现象称为“胎停育”。而在现实生活中,胎停育发生的比例正在日益增多。

## 症状 有人明显有人无征兆

妊娠八周以前的胎儿在医学上称为胚胎。胚胎停止发育是指妊娠早期胚胎因某种原因停止发育,是自然流产的一种形式。B超检查表现为妊娠囊内胎芽或胎儿形态不整,无胎心搏动,或表现为空囊。

胚胎停止发育的症状往往是不明显的,有些孕妈咪完全无症状,仅仅B超下发现胚胎的异常的表现。有部分孕妈咪可能会早孕反应消失,有流产的迹象如阴道流血、腹痛等。有的孕妈咪在怀孕6个月后,发现腹部没有明显变化,早孕的特征消失才急忙忙来到医院检查,耽误了时间也为救治带来了很大风险。

## 诊断 B超抽血都能检测

B超检查是诊断胚胎停止发育的主要方法,B超检查能明确胚胎是否存活,有利于临床及时发现胚胎停止发育,以便采取治疗措施。孕妇抽血检查HCG水平也可以评估胚胎发育情况,如果

在抽血检查时发现与妊娠有关的激素低,或者不逐渐增高,就可能是胚胎停止发育的征兆。

## 祸因 由内而外潜伏身边

据统计显示,导致胎停育的原因多种多样。其中因染色体异常发生的占5%。因妇科炎症导致的小于5%,因生殖器官异常的占10%~15%,而无任何明显原因的比例高达65%。

### 1.染色体的问题

染色体异常会导致胚胎不发育而致早期流产。如女性年龄大于35岁,卵子老化,易发生染色体不分离,导致染色体异常。而多次发生胎停育现象的可能与父母双方染色体有关导致不能正常发育,可导致流产、死胎、死产、畸形儿,故而,需做产前诊断,以防止染色体患儿出生。对于染色体异常携带导致的流产、胎停育等目前西药尚无有效治疗方法,仅能进行产前遗传学咨询和诊断。

### 2.内分泌失调

胚胎着床及继续发育依赖于复杂的内分泌系统彼此协调,任何一个环节失常,都可致流

产。例如因内分泌和代谢原因而造成的多囊卵巢综合征等也会造成胎停育。而作为母体来讲,自身的内源性激素不足,就满足不了胚胎的需要,就有可能造成胚胎的停育和流产。

### 3.子宫异常

子宫里的内环境和子宫整体的环境都有可能对胚胎有影响。内环境就是子宫内膜,如果太薄、太厚都会影响着床。其中多次流产会损伤子宫基底层,导致容易发生流产。此外子宫肌瘤及子宫内膜异位症引起血供减少导致缺血和静脉扩张,蜕膜化不同步,种植异常以及肌瘤造成的激素改变也会引起妊娠的失败。

### 4.免疫因素

母婴血型不合的胎儿大约五分之一会发生流产。

### 5.环境因素

现代女性由于压力大、运动量少、还经常食用垃圾食品和激素类药物导致身体始终处于亚健康状态。加之现代女性目前普遍存在婚龄偏高的现象,精子和卵子的质量已经不是最佳状态,抵抗污染、辐射侵害的能力大大降低,怀孕后又过度关注腹中胎儿,这些状况都为胎停育埋下了

隐患。

此外X射线、微波、噪音、超声、高温等物理因素,以及重金属铝、铅、汞、锌影响受精卵着床或直接损害胚胎而导致流产。各类化学药物如二溴氯丙烷、二硫化碳、麻醉气体、口服抗糖尿病药等可干扰、损害生殖功能,致胚胎流产、死胎、畸形、发育迟缓及功能障碍。以及不良生活习惯如吸烟、酗酒、咖啡、毒品、某些药物等均影响早期胚胎发育。

## 防范 保护母婴内外兼修

针对现实生活中出现的胎停育日益增多的现实,袁春燕大夫提醒备孕以及孕妈咪,孕前检查是十分必要的。尤其是女性甲状腺的检查指标要格外重视,其中有两次以上胎停育的女性更要格外检查。年龄超过35岁想怀孕的女性更应该通过孕前检查排除胎停“隐患”。如果各项生理指标正常的话,千万别忘了服用叶酸片。当然,对于一些影响健康的生活习惯,例如抽烟酗酒熬夜等更要一概拒之。

快报记者 吕珂 通讯员 杜恩

## 母婴专列@胎动

### 肚皮里面跳 是胎动还是错觉?

solotree

今天16+4了,晚上靠沙发上看电视,感觉肚脐下面肚皮里面跳了一下,就把手放上去。结果手都能感觉到肚皮里面跳了一下。这个是胎动吗?这种感觉15+5的时候也有过一两次,都是感觉肚皮里面跳了一下或者两下,均以为是错觉。有经验的孕妈咪来说说,究竟是胎动还是错觉啊?

虫子宝贝 应该是胎动哦,后面会慢慢更明显的。

GREEN WOOD 刚开妈胎动好像不是跳的吧,应该是咕咕像没吃饱,或水喝多了在肚子里翻动的感觉吧

duanjqi 是胎动,你感觉胎动还挺早的,我都20周左右了才确定是小宝在动。

么么儿 刚开始的胎动应该不是跳。应该是冒泡泡或者肚子咕咕咕的感觉。

黑山xiao妖 我16周的时候他在我左下角像心跳一样跳了几下,然后快20W的时候才感觉他第二次动。

格格洛 我12周多时就感觉肚子里面有冒泡泡的感觉,不知是胎动还是肠气?

木凡子 我好像最近也开始有这种动静了,我也在怀疑是不是因为肠子蠕动的错觉呢,要真如楼上说的已经是胎动了还真蛮奇妙的呢,我19+

~青丫头不长不大~ 我现在16+3,前两天开始肚子里咕咕咕咕的,这两天又没了,搞不懂。

linda9037 好早啊,我快到21周才感觉到宝在动呢。

## 妈妈新知

### 哺乳期间 妈妈无需再补钙和铁

很多哺乳期间的妈妈担心,即使每天吸收1000~2000毫克的钙也还是有可能出现骨质流失,造成缺钙。那么对哺乳期的妈妈来讲每天到底应该吸收多少钙才能满足身体的需要呢?

专家研究证实,一个哺乳期妈妈每天需要1200毫克左右的钙,这个量大约等同于4杯低脂奶所含的钙质。如果钙吸收少于这个建议的量,那么身体就会从骨骼中吸取钙,从而引起骨质流失。但即使妈妈从食物中能够吸收足够的钙质,骨质流失还是会发生。这可能与哺乳期妈妈体内雌激素含量降低有直接的关系。

最近美国辛辛那提医药大学进行的一项研究发现,补充钙质并不能防止哺乳期妈妈骨质的流失。但同时发现不管你是否补充钙质,大部分在哺乳期流失的钙在停止哺乳后都会恢复,这个过程大概在断奶后的6个月左右完成。参与了这项研究的Kalkwarf博士说:“女性在哺乳时会出现骨质流失的情况,但这只是暂时的,而且对骨密度不具有长期危害性。”

最新的研究结果是:孕期及哺乳期妈妈每天只要按照医生的建议适当补钙即可,如果每日的饮食中已经富含了足够的钙质,则无需额外补充。

那么哺乳期间妈妈还需要额外补钙吗?科研证明,母乳中本来就含有铁,不过铁的含量并不受妈妈所补充的铁的影响。虽然母乳中铁的含量并不多,但却可以很好地被孩子吸收。母乳中大概50%的铁都可以被吸收,配方奶的吸收率只有7%,而婴儿谷物中的铁吸收率仅为4%。婴儿从母乳中每天可以吸收15~68毫克的铁。

父母世界

## 政策应用

### 生育保险 究竟什么时候去报?

老鼠爱上猪84

生育保险必须产假结束了就去报么?我休完产假就不上班了,所以超过4个月产假的社保我就要自己承担了,不知道要是生过孩子2个月就去报,社保中心是不是就会只给2个月的生育津贴啊?

bingzhizi 打个12333问下社保部门吧,一般来说必须到生完的第4个月才能去报申领生育津贴和营养费,估计2个月去报会不让报。如果你产后第4个月断社保,那么可以第4个月一起去报生育津贴。

essays 一般来说产假结束后报,提早点也能办理,但是所有的津贴会分两笔,要等产假结束后才全部到账(比如晚育的顺产,如果你提早一个月办理,那么就先发前三个月津贴,最后一个月津贴等过一个月再发)。

tina1134 休完产假之后办一样的,即使你自己社保停了,但是在你休产假这段时间社保是交了的;生育津贴什么的是社保打到单位账上,单位再发给你。产假期的工资是你的月缴费基数。

椒盐小排条 我问过了,必须结束去,否则没有4个月的津贴,几个月去就报几个月。

## 购买婴儿床:适合的就是最好的

无风的云云

想想这些日子选婴儿床的经过,就想写点东西和MM们一起分享。本来是一直想在实体店买的,但是看了很多,觉得真的和网上的差价是比较大的,所以最后决定还是在网上买吧。最后我选的这款恰恰是无意中看到的,不过满意度95%吧,和同事买的差不多价位的做工要好很多。

### 一、关于小床的规格

现在市场上小床除了大的欧式的,还有一种只有一米不到的,这两种都不是我考虑要购买的。其它的还有120CM左右,110CM左右,105CM左右。宽度基本都差不多,65CM左右,这个就是要看自己家卧室的地方大小和宝宝要用多大来选择。我家的地方小,所以选这种小一点的比较合适。

### 二、关于储物层

综合了很多给宝宝买过小床的前辈的建议,总结一点,储物层非常有用,以及考虑了有储物层的价格其实比没有加的费用高不了多少,所以选择有这一项功能的小床。

### 三、关于摇篮

我看到的一种是直接挂在



1202号王梓萱

小床上的,一种是有独立的支架,可以拿出来单独使用的。在同事家看到,我们在客厅的时候,她就把小宝宝抱出来放在客厅的摇篮里,感觉不错,毕竟小床总不能到处推来推去的。也有一些小床是送摇篮的,一般送的都是挂在床里面的那种,没有支架的,基本用处不大,而且送这个的话,整体小床的价格就上来了,羊毛出在羊身上。

### 四、关于摇床的功能

有的小床是可以把轮子翻起来当摇床的,这个功能还有待考证,不过我觉得可能无所谓吧,床总是这样摇的话会不会摇坏呢?

### 五、关于蚊帐

这个应该是有用的吧,一般的话小床都是送的,但是

也要问一下店家,万一没问清楚不送的话,到时候用的时候还得另外去买。

### 六、关于赠品

我发现好多店里写的买一送一,有很多都是虚的,比如送个蚊帐,就把蚊帐杆和蚊帐圈,还有纱帐算成三个东西了,还有小床的四个轮子都算成四个赠品了,还有送的很便宜的一两块的东西,但是整个小床的价格就上来了,很不划算。还有送摇篮和床围也要看的,一般来说送的是最简易的那种低成本的,所以在购买的时候不能盲目贪便宜的,实际上小床的价格高了,送的东西还没用。如果真的没用的话,看可不可以要求店主把这一项赠品去掉,把价格降下来,这样比较划算。

### 七、关于小床的改装功能

有的小床可以改装成储物柜的,有的可以改装成书桌,我个人认为挺好的,可是后来考虑到我们小宝宝如果不用这个小床了正好可以接下来给我妹妹用的,所以就放弃了。

### 八、关于品牌

婴儿床的品牌非常多,刚开始没有头绪的时候看得我眼睛都花了,最多的时候我的收藏夹里有二三十个,因为这个问题比较敏感,我也不好说哪个牌子好或不好,但是有一点是最重要的,适合自己的才是最好的。