

做试管婴儿 学会缓解压力

刘女士和老公结婚多年一直未孕，与一位不孕症的朋友一同做试管婴儿。她的朋友从进周期到取卵、移植、最后到怀孕，一切都很顺利，现在怀孕都快五个月了。而她因为激素水平的原因为，取完卵后就没有移植，加上某些家庭方面的原因，不得不把移植时间往后推，怀孕也变得遥遥无期。

其实，这种情况在不孕不育的诊治过程中很常见，多半是由于治疗过程长、费用高、家庭和社会给予的关注度大造成的，常常也因为这些压力导致助孕的成功率下降，夫妻间感情受到影响，家庭不和睦。那么，如何帮助夫妇们在做试管婴儿过程中缓解压力？以下几个小方法值得借鉴。

治疗期间，尽量不告诉亲戚朋友。虽然试管婴儿治疗不是什么见不得人的隐私，但让太多的亲戚朋友知道治疗过程，就会带来太多的压力，建议在治疗过程

中，最好只让伴侣和少数亲人知道，等成功以后，再告诉大家。

培养一个爱好。让自己有一个兴趣爱好以分散注意力，避免过度关注试管婴儿的过程。曾有位妈妈，第一次试管失败后，就改造院子、重新种植物，后期冻胚移植过程中她一直保持平常心，到现在她已经有了一个健康的宝宝。

继续上班。如果不是特别繁忙的工作，推荐在接受试管婴儿治疗过程中继续保持工作状态，这样可以有许多事情分散注意力，

一旦停止工作，怀孕成了生活中唯一的事情，就会过度关注和紧张。适当的活动和愉悦的心情对怀孕很重要，神经系统的焦虑紧张对胚胎的存活不利。

一起交流一起治疗。可以多与一些成功病友交流，转移消极的情绪，增强信心及心理承受能力，调整心态。夫妇间多沟通，相互鼓励，共同面对困难。相信自己，调整好心态，怀孕就会是一个心想事成的过程。

长沙市妇幼保健院生殖中心
唐佳红

产后脱发 是生理现象

在临床上，许多产妇均会出现脱发现象。产后脱发的出现与产妇的生理变化、精神因素及生活方式有一定的关系。妇女头发更换速度与体内雌激素水平的高低密切相关。雌激素增多，脱发速度减慢；雌激素减少，脱发速度加快。

产后6个月内性器官功能处于恢复阶段，雌激素分泌明显减少，引起脱发。而分娩前后因各种原因情绪不稳定或精神有压力，导致机体代谢紊乱，营养供应不足，也易诱发毛发脱落。怀孕期饮食单调，加上母体对各种营养物质需要增多，如不及时补充，产后造成体内蛋白质、钙、锌、B族维生素的缺乏，影响头发的正常生长和代谢，使头发枯黄易断。

产后脱发是一种暂时的生理现象，一般在产后半年左右就自行停止。而脱发之后会长出新发，不必因此而忧心忡忡，更不要乱投医，滥用药物对乳儿不利。

为预防和减少脱发，妇女怀孕期和哺乳期应当心情舒畅，保持乐观情绪，注意合理饮食，多吃新鲜蔬菜、水果及海产品、豆类、蛋类，还可以经常用木梳梳头，或有节奏的按摩，经常洗头刺激头皮，促进头部的血液循环。一旦发生产后脱发，可在医生指导下服用谷维素、B族维生素、钙剂、养血生发胶囊等药物，外用生姜片擦患处，一般半年后好转。

江西省彭泽县中医院 刘国应

隐形文胸 有隐患

天气变暖，各大内衣店隐形文胸的销售走俏。隐形文胸是一种与皮肤颜色和质感很接近，紧贴皮肤穿着的文胸，因为其没有了肩带和背带，直接粘贴在皮肤上，不用担心文胸背带露出，深受喜欢露背装的女士的青睐。然而，在美丽的背后由隐形文胸带来的危害却不容忽视。

在皮肤科门诊，经常会遇到由于穿着隐形文胸导致各种皮肤问题的患者。隐形文胸一般由硅胶材料制成，硅胶材料本身质地比较紧密，再加上不少隐形文胸都有一定的厚度，透气性不好。而且隐形文胸是靠内侧的胶状物直接粘在皮肤上来固定的，与皮肤之间没有缝隙，接触过于紧密。在闷热的环境中，皮肤代谢比较旺盛，出汗较多，隐形文胸不透气导致汗液不能及时挥发，会给致病菌的生长繁殖提供一个比较温暖潮湿的环境，很容易导致湿疹、痱子、皮炎等疾病发生，甚至会造成各种感染。

女性胸部皮肤非常娇嫩，加上有些人的皮肤比较敏感，隐形文胸表面的胶状物也很可能会成为致敏原，导致接触性皮炎的发生。

因此，隐形文胸不适合长期穿戴，如果有需要必须穿戴的，要尽可能选择品质好、透气性好的隐形文胸。在穿隐形文胸前，最好能测试自己的皮肤是否对其内侧的胶过敏，如果有过敏反应，就不要再穿了。哺乳期的女性绝对不能穿隐形文胸。

周政根

出现3个信号 准妈妈应住院待产

一般来说，准妈妈住院待产不宜过早或过晚，当出现下列情况时，说明是进入产程的产兆，要立即住院待产。

阴道出血 子宫收缩到一定程度，会使阴道流出血样粘液，即“见红”，大多数初产妇在见红24小时左右就会分娩。

破水 在子宫的收缩作用下，子宫腔的压力增大，子宫口张开，胎头下降，导致胎膜破裂，羊水从阴道流出，俗称“破水”，有时破水是慢慢渗出，准妈妈会

忽略这一产兆，当观察到小便的颜色变成蓝绿色，有液体流到大腿上或弄湿床单，这些都是破水的表现，要立即住院。

阵痛开始 初次生产的女性出现腹部每隔10分钟规律性疼痛时，则应住院，已经生过宝宝的每隔10-20分钟腹痛时则应住院，如果前次分娩极为轻松，时间极短，每隔30分钟腹痛时便要住院。

河北省河间市人民医院 王静

经期头痛 咋调治

临床资料表明，女性头痛常常与月经周期有关，约有半数多的女性头痛发作是在月经前后或月经期，临床将此称为经期头痛，又被称为月经期偏头痛。

经期头痛发作主要与血清雌激素浓度的迅速下降有关。医学专家指出，当月经周期前后血清雌激素水平骤然下降时，就会造成颅内血管对某些活性物质，如激肽、5-羟色胺等分泌及释放增加，从而使一部分敏感者的颅内血管舒缩功能障碍，导致脑灌注量减少，由此引起头痛症状。而经期头痛需要采取综合措施进行调治，调治原则主要有以下几点：

合理作息 保证充分睡眠，做到劳逸结合，以避免过度精神紧张



及过度疲劳，尤其要注意安排好月经期前后的工作与学习。

科学调理饮食 少吃含酪胺丰富的食物，如腊肉、香肠和柑桔，同时注意禁酒，不喝咖啡、不吃巧克力等。

此外，不用浓烈的香水，不长时间坐在电脑前，电视机前，出门做好防护，避免强光刺激。适当补

充维生素D和钙剂，可在月经来临前一周每日服用1粒鱼肝油丸、2-3粒葡萄糖酸钙片，有利于预防经期头痛。

药物治疗 主要目的在于减轻头痛症状，减少发作次数。一般来说，减轻头痛症状以消炎痛、布洛芬、阿司匹林等非甾体抗炎药为首选药物，如果效果不佳，可加用曲坦类药物，如佐米曲坦，宜在月经窗口期（月经前2天至月经来临后的第5天）用药，疗效可靠，耐受性好，可以更有效地缓解头痛症状。

韩咏霞