

春节“造人” 避开不利因素

阖家团聚的春节马上就要到了。这期间,有一些因为平时工作忙碌而来不及“要孩子”的小两口也在商量着,是否将“造人”计划放在春节假期来“实施”呢?专家提醒,从优生优育的角度来说,春节假期不是最佳的怀孕时期,如果要选择在春节怀孕,应避开一些不利的因素。

孕期出行 途中不憋尿

春节长假,一些准妈妈开始做出行的准备。医生提醒,孕期出行前一定要做好评估,判断自己是否适合出行;另外,还要做足充分、细致的准备。

出行前由产检医生评估

怀孕初期,胎盘尚未形成,胎儿还不稳定,而且大多数准妈妈都感到非常疲倦、孕吐明显;怀孕晚期,特别是36周以上最好不外出,因为这时随时有生产的可能;准妈妈最适宜出行的时期是孕中期,即妊娠16至28周,流产危险性较低,早孕不适亦已消失。

出行前,准妈妈最好请自己的产检医生评估是否适合出行,有妊娠高血压、妊娠糖尿病、前置胎盘等高危妊娠因素的准妈妈最好不外出。

随身携带检查资料

准妈妈在出行前将完整产前检查病历资料、保健卡随身携带,万一旅途中遇到突发情况需要异地就医,可以让医生迅速了解身体及妊娠情况。同时,把平时作检查的医院和医师的联络方式也随身携带,以备万一需要时可以联系。

旅途中不憋尿常走动

旅途中不少准妈妈怕麻烦,就尽量憋尿,这是非常危险的做法。憋尿会导致膀胱过度充盈,刺激子宫收缩。准妈妈应半小时变换姿势,起身站立或走动。如果是自驾出行,每行驶2小时左右就下车活动身体10分钟。

安徽省蚌埠市第四人民医院
妇科 刘廷珍



春节烟酒多 畸形胎儿风险高

吸烟有害健康已经广为人知,特别是春节期间各种聚会、牌局更是避免不了“烟雾缭绕”。不论是抽烟还是二手烟,可使男性精子数目减少、活动减弱;香烟中的焦油有抗雌激素作用,可影响女性受孕。

另外,饭桌上觥筹交错,饮酒容易过量。较多的酒精能影响精子和卵子的质量,使受精卵质量下降,容易形成畸形胎儿,或者将来孩子容易体质差、智力低下。

空气质量不佳 缺陷儿危险性高

春节期间,鞭炮烟花带来了过年的气氛,但是在燃放时会释放出大量有毒物质,其中二氧化硫含量较高,此物质吸入孕妇体内后,通过血液进入胎儿体内,可能致胎儿基因发生变化,对健康是很不利的。此外,孕头三个月是胎儿发育的关键时期,产生缺陷儿危险性和流产风险明显增高。

旅途劳累 受精卵质量差

在传统节日免不了走亲访友,或者外出旅游,而这期间

常常会生活起居无规律、饮食失调、营养不均衡、睡眠不足,夫妻俩过度疲劳和旅途颠簸,很可能影响受精卵发育,致胎儿质量不好,或引起子宫收缩而发生流产或先兆流产。

在春节期间结婚的夫妻,或者旅行结婚的夫妻就更不适合立即怀孕了,这主要是由于夫妻双方为操办婚事,体力超负荷消耗,此时的精子和卵子的质量都非常低,不利于优生优育,夫妻俩最好采取避孕措施,待做一段时间的调养后再怀孕。不过感觉不太劳累,身体状态与平时无异的夫妻例外。

坚持备孕 应避开不利因素

虽然从优生优育角度上考虑,春节不是受孕的好时期,但有些确实着急要孩子的夫妻仍然继续备孕。这时,夫妻双方应尽量避免烟酒干扰、空气污染、劳累过度等受孕不利因素,推掉一些假日应酬,少去人群聚集的地方,生活起居不作太大改变,放松心情,调理身体,轻松备孕。

另外,备孕夫妻一定要重视孕前检查,除了做内科、妇科等相关检查外,不要忘了尽早去看口腔科医生,做一次全面的检查。

湖南省第二人民医院 刘莉

怀孕了 为何会查出假阴性

由于早早孕试纸购买较方便,很多女性喜欢在家里自测有没有怀孕,但测不准的情况也时有发生,既有假阳性,也有假阴性。这是为什么呢?

受精卵着床后几天,女性内分泌系统发生变化,这时候会产生一种新的激素,医学上叫做绒毛膜促性腺激素(HCG),其生理作用在于维持正常的怀孕。绒毛膜促性腺激素在受孕后7~10天就能通过早早孕试纸从尿中检验出来,这就是尿妊娠试验的作用原理。做尿妊娠试验一定要采用晨尿。这是因为晨尿浓缩,激素水平较高,为了提高试验的阳性率,在前一夜还应尽量减少饮水量。

正常非妊娠女性尿妊娠试验呈阴性,妊娠女性则为阳性,一般在停经35天尿妊娠试验就会呈阳性反应。已经怀孕的女性尿妊娠试验出现阴性结果,主要原因有几方面:一是妊娠还处于早期,孕妇尿液激素水平还处于很低的水平,检测不出来;二是孕妇饮水量过多,稀释了尿中绒毛膜促性腺激素的浓度;三是试纸质量问题。所以在临床上以测定血中 β -HCG来定量。

中山大学孙逸仙纪念医院妇产科
副主任医师 刘颖琳

劳累负重生育多 易致子宫脱垂

68岁的张奶奶近年来总感觉腰腹部及下体坠胀不适,似乎有东西垂下来,近日甚至在内裤上发现了脓血样分泌物。家人带她到医院检查后发现,张奶奶患上了严重的子宫脱垂,已经达到Ⅲ度。

子宫从正常位置沿阴道下降,甚至子宫全部脱出于阴道口以外,称为子宫脱垂。该疾病常合并有阴道前壁和后壁膨出,多见于老年人。老人由于年轻时生育多,产后没有好好得到休养,又习惯如洗尿布、洗菜等蹲式劳动,老来又开始抱孙子,照顾老伴,长期的负重劳作促使子宫脱垂。

子宫脱垂的治疗包括保守治疗和手术治疗。因手术后对再次阴道分娩有一定影响,故手术仅适用于严重病例及不再生育的女性。保守治疗包括支持疗法和子宫托治疗。支持疗法即加强营养,合理安排休息,避免重体力劳动,保持大便通畅,积极治疗慢性咳嗽,加强盆底肌肉锻炼。子宫托是一种支持子宫和阴道壁使其维持在阴道内不脱出的工具,适用于各度脱垂,能使患者自行掌握,但重症子宫脱垂伴盆底肌肉明显萎缩以及宫颈或阴道有炎症和溃疡者不宜使用。

江苏省人民医院妇科主任医师 周德兰