

遭遇急产莫惊慌

孕期太敏感 学会自我缓解

家住长沙市岳麓区的李女士今年31岁，是位孕40周的二胎准妈妈。前两天，李女士在家突然感觉下腹坠胀疼痛，随后就有羊水流出。因之前有过分娩经历，李女士知道自己要临产了，就立即通知家人。没想到的是，过了半小时家人还没来得及将她送至医院，胎儿就已娩出。所幸医生及时赶到，做了相应处理，最后母婴平安。



“高龄添娃” 风险多

当今，许多女性加入了高龄孕妇的行列，但其实高龄妈妈添娃，孕产期母儿的各种风险会增加。了解高龄生育孕产知识，方能做到“化险为夷”。

不宜自然受孕 临床上将预产期年龄满35周岁的孕妇称为高龄孕产妇。女性在35岁之后，卵巢功能开始下降，排卵功能、激素分泌功能也会受到影响，从而导致受孕能力下降。即使怀孕，流产的发生率也相对较高。研究显示，35岁以上自然受孕的概率只有10%，而40岁以上的超高龄产妇，其自然受孕率只有5%。

夫妻双方生育能力评估 既然高龄添娃高危因素多，高龄孕妇到底能不能生呢？这还是要看夫妻双方身体状况说了算。高龄孕产妇在孕前不仅要根据自己的状态进行评估，看看自己适不适合生育，同时要要进行男女双方生育能力的评估。

孕产并发症风险增加 有些家庭为了凑一个“好”字，40多岁仍然积极备孕。但是如果孕前已经有基础性的疾病，随着年龄的增大，基础性疾病也会增多。另外，高龄孕产妇的并发症风险也会增加。高龄生育还会对宝宝造成一定影响。首先要注意胎儿大小是否和孕周相符，这涉及降低出生缺陷的问题，目前出生缺陷的概率在5%左右，其中1%是染色体基因遗传的问题，4%是结构的问题。随着孕产妇年龄的增加，出生缺陷的发生率会有所增高。

东南大学附属中大医院妇产科
主任医师 于红

一般情况下，产妇从感觉腹痛到分娩需要10多个小时，如果是第二胎，产程则相对缩短，有些产妇只需几小时。医学上将像李女士这样分娩过程在3小时以内的称为急产，这种现象在临床上时有发生，但较少见。

经产妇更易发生急产

急产的状况最易出现在经产妇身上，这是由于初产妇产道相对要紧缩，子宫颈不易扩张，而多次生产的女性子宫颈更容易扩张的缘故。此外，若前一胎有急产现象，后面一胎急产的发生率也会升高。

还有，曾接受过不孕症治疗的女性急产发生率会较一般人高，可能是因为接受不孕症治疗者本身存在子宫构造异常等问题，使其在生产过程中风险较高。另外，胎儿若体重过重，小于2.5千克时也容易出现急产。

了解临产征兆

临产前，产妇一般会有或轻微或强烈的征兆。首先是孕妇感觉到轻松感，在临产前一到两周，由于胎儿先露的下降，产妇产宫底部也随之降低，心、肺及胃部不再像以前那样压迫明显，这时会感觉较轻松。

第二个征兆是假阵缩，一般发生在临产前一到两周，这种无痛的阵缩持续时间较短，间隔时间较长不规律，多发生在夜间。

第三是见红，发生在分娩

前的24到48小时，此时阴道少量出血混合黏液，这是因为抬头的下降，导致毛细血管破裂出血，是分娩前可靠的征兆。

遭遇急产不惊慌

若产妇在家中已经感觉胎头要出来了，产妇及家人需要沉着冷静，千万不要惊慌失措，可以采取下列措施来避免或降低危险：

1. 准备两条干净的棉布或大毛巾，一条铺在平坦的地方让产妇采取蹲坐或半坐卧的姿势，另一条则用来当作宝宝出生后保暖使用。

2. 生产虽然急，但仍须护着胎儿，家人应用一只手护着胎头让其缓缓出来，另一只手要护着产妇的会阴部，以避免过度的冲击造成会阴撕裂。等胎儿的头出来以后，用手承托顺着胎儿的身体方向慢慢旋转使其顺利娩出。

3. 胎儿娩出后，先用橡皮筋或保鲜夹将脐带夹紧，用干净的剪刀，最好是家中备有络合碘之类消毒液的，将剪刀消毒后将脐带剪断，位置需距离宝宝腹部5厘米远以上，不可过短。

4. 用另一条毛巾给宝宝擦净口鼻，轻轻拍抚背部让其呼吸，头偏向一侧，并做好保暖工作。

5. 观察胎盘是否娩出，如未娩出时千万不能拖拽脐带，以免引起产妇出血，需等待医生赶到时做进一步处理。

湖南省第二人民医院 刘莉

王女士刚结婚时，和丈夫脾气相投，两人感情非常融洽，每天生活非常开心。可自从怀孕后，王女士总感觉心情不好，经常为一点点小事就和丈夫争吵，伤心时还会独自哭泣。像王女士一样，很大一部分孕妇在孕期会变得特别敏感，老是爱把小毛病放大成严重的症状，若家人对自己有一点疏忽，便会变得十分敏感脆弱。孕妈可以尝试通过以下四种方式来缓解。

1. 和其他孕妈或已经生过孩子的妈妈多多聊聊。经常和孕妇群体交流生理和心理方面的改变和感受，这样会改变敏感焦虑的情绪，发现怀孕是很有趣的人生经历。

2. 给自己找点事情做。把怀孕的时间充分利用起来，比如多学习孕期保健知识等，过一个收获多多的孕期。不要把全部时间用来在家待产，这样孕妈会更容易发生“孕期敏感症”。

3. 多做户外活动。有的孕妈为了保胎或减少感染机会，很少出门去人多的场所，结果越来越闷得慌。其实这样对孕妇及胎儿都没什么好处，还是应该每天出去散散步，放松心情。

4. 和老公、家人多交流。不要一味发无名火，可以把自己的心情和想法告诉家人，获得他们的理解，共同度过孕期。

王小京

避免“意外惊喜” 注意排卵期信号

月经周期规律的女性，排卵发生在月经前14天左右，一般排卵日的前5天和后4天，连同排卵日在内共10天称为排卵期，这是较容易受孕的时期。而生活中很多女性总是算不准自己的排卵期，由于害怕出现“意外惊喜”，导致性生活也放不开了。其实，排卵期也会有一些信号，以下是排卵期常出现的几个症状。

肛门坠胀 经期12天左右会有肛门轻度下坠感，同时可能伴有一侧下腹微痛。这是因为成熟的卵子从卵巢表面排出要冲破包裹卵子表面的一层薄膜的滤泡，滤泡内的少量液体流入盆腔的最低部位而造成的。

体温上升 排卵后由于孕激素的分泌，体温会略有升高，如能坚持每天清晨测量基础体温，就能根据体温变化，计算自己的排卵日期。

阴道分泌物增多 排卵期，阴道分泌物会明显增多，呈稀薄乳白色，私处会变得潮湿润滑，用手纸擦时还有鸡蛋清样的条状黏液。这种阴道分泌物增多的症状一般持续2-3天。

乳房胀痛 不少女性在排卵期会出现乳房胀痛等不适，有时甚至不能触碰，这种症状有时可持续到下次月经来潮前夕。

北京市朝阳区疾控中心
主任医师 杨军

女性夏季要防多形性日光疹

王女士每年夏天一晒太阳，脸上、颈部就会出现又红又痒的疹子，很难受。到医院皮肤科就诊，被确诊为多形性日光疹。

多形性日光疹是一种夏季常见的光照性皮肤病，好发于春季或夏初，病情反复发作或加重，秋冬自行减轻或消退，次年又可复发，青年女性多见。好发于面部、前胸“V”区、手背、上肢伸侧及小腿等曝露部位，出现丘疹、水疱、斑块

或苔藓化的皮损，自觉瘙痒。日光照射后数小时或数天后出现皮疹，停止照射后一周左右皮疹可完全消退不留瘢痕。

本病病因尚不完全清楚，主要机制可能是曝光部位皮肤对紫外线诱导的产物发生了迟发性变态反应。此外还与遗传、环境、内分泌改变以及免疫学的变化等有关。

治疗多形性日光疹，以外用糖皮质激素制剂为主，0.1%他克莫司

软膏也可使用，较严重者在医生指导下系统治疗。预防多形性日光疹，首先要提高对紫外线的防护认识，尽量少受阳光曝晒；经常室外活动可逐步提高机体对光线照射的耐受能力，减少发生皮疹的机会；多食富含维生素B、C的食物，以增强皮肤与毛细血管的耐受性，同时要避免食用会引起光敏感的食物或药物。

江苏省泰州市姜堰区
皮肤病防治院 胡亚莹