



孕期保健怎么做？

怀孕是女性一生中较为重要的一个时期，期间除了憧憬和喜悦之外，大多数还会有一些慌乱和担心，担心腹中宝宝是否能健康成长。那么，准妈妈们应该如何科学安全地度过整个孕期？孕期保健应该怎么做呢？

什么是孕期保健？

孕期保健是专门针对孕妇的一种保健服务，目的是为了保障母亲和婴儿健康，提高人口出生素质。孕期保健的内容包括卫生、营养、心理、咨询、定期产前检查、怀疑先天性或遗传性胎儿异常的产前诊断及高危孕妇和胎儿重点监护等。孕妇不仅要保证自身的健康以及腹中胎儿的正常发育生长，还要及时发现自身是否有其他并发症及危险因素，并定期完善孕期检查。

孕期保健该怎么做？

1. 营养均衡 孕妈的饮食应该多样化，注重营养均衡，不可以挑食，也不必大补特补，怀疑期间营养不均衡容易导致胎儿畸形。例如，孕期缺乏维生素A以及维生素B2可能导致胎儿兔唇。

2. 补充叶酸 适当的补充叶酸可以预防胎儿发生先天性心脏病、神经血管畸形、智力低下和兔唇等疾病。建议孕妇在备孕期及孕早期（前3个月）补充含有叶酸的复合维生素片，注意不要过量服用，最好在医生的指导下服用。

3. 按时产检 按时产检可以及时排除异常妊娠，了解孕妈的身体状况，以及胎儿的发育状态，对于

胎儿心脏、脑部、全身脏器的排畸有重要作用，一般来讲，整个孕期需要产检8~10次，如有特殊情况，还要适当增加产检次数。产检除了做常规检查项目外，还应该进一步做血红蛋白电泳筛查及基因诊断，及时发现孕妇是否携带地贫（地中海贫血）基因，避免地贫患儿出生。

4. 产前筛查与NT检查 通过临床咨询、医学影像、生化免疫等技术项目对胎儿进行先天性缺陷和遗传性疾病筛查，目的是筛选出高风险的胎儿。NT检查是指B超下测量胎儿颈部透明带的厚度，主要用于评估胎儿唐氏综合征风险，当胎儿头臀长45~84毫米，孕11至13⁺周时可进行NT检查。

5. 按时入睡 对于孕妈来说，充足的睡眠非常重要，睡前阅读、喝点牛奶都有助于睡眠，睡前避免进食，避免剧烈运动和激动情绪。入睡后可以在孕妇两腿之间或背后垫一个小枕头，有助于提高睡眠质量。最后，形成自己固定的生物钟也是非常重要的，孕妇要养成每天同一时间上床睡觉的好习惯。

孕期哪些事情不能做？

1. 做放射性检查 怀孕期间，



孕妈妈最好不要做有关放射性检查，特别是孕早期（孕13周前）。一次放射性检查带来的辐射量很可能引起腹中胎儿畸形、神经系统缺陷以及造血系统障碍，因为此阶段的胚胎细胞正处于分裂和分化的关键时期，而胎儿对X射线非常敏感，很容易在这个时期出现异常。如果某些放射性检查必须要做，应避免直接对下腹部进行照射，而其他部位要做放射性检查时，下腹部必须做好防护措施，以免影响腹中胎儿。

2. 大量喝茶 怀孕期间尽量不要喝茶、可乐以及咖啡等含有较多咖啡因的饮品，因为咖啡因会通过胎盘收缩血管，对于胎儿及新生儿存在一定的影响。如果实在想喝，一定要控制量，有研究发现，咖啡因对胎儿的影响与咖啡因的剂量呈正相关，在推荐剂量内（80~250毫克/天）的咖啡因是比较安全的，过

多摄入则会导致胎盘绒毛膜血量明显变少，从而对宝宝的正常发育产生影响。

3. 化妆 怀孕期间尽量不化妆，如果因工作或一些特殊需要必须化妆，可以选择一些纯植物提取的化妆品，但不宜过浓，而且要及时卸妆，因为化妆品中或多或少会含有一些铅、汞等成分，这些成分都是有毒的，会通过皮肤毛细孔进入血液中，从而影响胎儿的正常发育。

4. 饮酒 如果怀孕期间饮酒，酒精进入血液中，会对胎儿产生较大影响，可能引起胎儿的耳朵以及脑袋等器官发育偏小。

5. 吸烟 如果怀孕期间吸烟，香烟中的尼古丁会引起胎盘血管收缩，导致胎儿缺氧。因此，女性怀孕期间一定要戒烟，没有吸烟习惯的孕妈要避免吸入二手烟，有吸烟习惯的男士不要在孕妇面前吸烟。

河池市妇幼保健院 廖绍芳

产检到底要做哪些项目？这份清单请收好！

怀孕对于每个女性来说都是一段充满期待的旅程，既有惊喜，也伴随着未知的风险。为了保障孕妇以及胎儿的健康，孕期检查及孕期保健必不可少，是降低孕产妇和围产儿不良结局、减少出生缺陷、提高出生人口素质的重要措施。孕期检查能够让医生了解孕妇以及胎儿的状态，从而提出合理的建议，帮助胎儿健康成长，减少孕妇分娩时的风险。本文将为大家详细介绍孕期检查及孕期保健内容。

正常情况下，产前检查的时间分别为妊娠6~13⁺周、14~19⁺周、20~24周、25~28周、29~32周、33~36周、37~41周，有高危因素者，可酌情增加产检次数，共7~11次。产前检查的内容除每次必检的体重和血压外，还包括以下内容。

第1次：孕6~13⁺周

(1) B超：确定是否为宫内妊娠以及孕周，通过末次月经情况推算预产期，对于末次月经不详或月经不规律者，可结合早期B超结果推算预产期。建立孕期保健手册，并进行“五色”分级评估。

(2) 实验室检查：血常规、血型、尿常规、肝肾功能、微量元素、甲状腺功能、乙肝、丙肝、梅毒、艾滋、凝血功能、白带常规、地中海贫血筛查、心电图等。

(3) NT检查：孕11~13⁺行B超检查测量胎儿颈项透明层厚度(NT)，早期排除胎儿畸形。

第2次：孕14~19⁺周

(1) 唐氏综合征筛查：唐氏综合征又称“21三体综合征”，患有此病的患儿通常表现为智力低下、眼距增宽、鼻子塌陷、舌头外吐。检查时间为妊娠15~19⁺周，主要针对低危孕妇。

(2) 无创产前DNA检测：俗称无创DNA，检查时间为22⁺周前。此项检查对单胎21-三体综合征的检出率高达99%以上。

(3) 羊水穿刺产前诊断：最佳检查时间为妊娠18~22周，主要针对高危孕妇，由产科医生评估是否需要做这项检查。

(4) B超测量胎儿颈部皮肤皱褶厚度(NF)：如NT异常或错过NT检查时间的孕妇可进行NF检查，最佳检查时间为妊娠18周左右。

(5) 胎心监测：正常胎心率110~160次/分。

第3次：孕20~24周

(1) 胎儿系统超声检查：最佳检查时间为22~24周，即“大排畸”，

这是整个孕期非常重要的一次检查。通过观察儿的主要解剖结构，判断胎儿有无发育畸形及胎儿在宫内的状况，评估胎儿生长发育是否正常。

(2) 实验室检查：复查血常规、尿常规、血清铁蛋白。

(3) 监测胎动：孕妈最好每天在固定的时间段监测胎动，早、中、晚各固定1小时，便于比较胎动的变化。一般情况下，胎动夜间和下午较活跃，胎儿睡眠时消失，每次可持续20~40分钟，每小时为3~5次。妊娠28周以后，胎动计数小于10次/2小时或减少50%者提示胎儿缺氧可能，孕妇应引起重视，及时到医院就诊。胎动频繁是胎儿缺氧的早期表现，而胎动减少则是胎儿缺氧的重要信号，往往胎动消失24小时后胎心消失。

第4次：孕25~28周

(1) 糖耐量试验(OGTT)：糖耐量试验是孕中期较为重要的检查，因为妊娠糖尿病可引起妊娠期高血压、感染、羊水过多、巨大儿、胎儿生长受限、胎儿畸形、胎儿窘迫甚至胎死宫内等并发症，危害母儿健康。

(2) 实验室检查：血常规、尿常规、凝血功能、肝肾功能等。

第5次：孕29~32周

孕妈进入孕晚期，产检频率应增加，改为每2周一次。

(1) 实验室检查：复查血常规、尿常规，了解是否贫血以及是否存在尿蛋白等，以便及时对症处理。

(2) B超：检查胎儿生长发育情况、羊水量、胎位、胎盘位置及脐血流情况等。

(3) 电子胎心监护：孕30周可以做。

第6次：孕33~36周

(1) 实验室检查：肝肾功能、凝血功能、血清铁蛋白、心电图、B族链球菌(GBS)等。

(2) 电子胎心监护。

(3) 监测胎动。

第7~11次：孕37~41周

孕37周后，产检改为每周一次。

(1) B超：评估胎儿大小、羊水量、胎盘成熟度、胎位及脐血流情况。

(2) 电子胎心监护。

(3) 监测胎动。

(4) 如孕周超过41周，可到医院住院催产，以降低过期妊娠的发生。

贺州市中医医院 陈红梅