

胎心监护，保障母婴安全

一次偶然的机会，笔者在某网购直播平台上发现商家在售卖和租赁胎心监护仪，销量比较大，不禁感叹：现在孕妈妈已经这么卷了吗？这些孕妈妈们对胎心监护了解多少呢？她们能及时通过胎心监护发现胎儿窘迫吗？本文将带领大家深入了解胎心监护的奥秘，并学习如何通过胎心监护及时发现胎儿窘迫，保障母婴安全。

胎心监护简介

胎心监护指应用胎心率电子监护仪将胎心率曲线和胎动、宫缩压力波形持续地描记成供临床分析的图形，作为一种评估胎儿宫内状态的手段。

胎儿窘迫的定义

胎儿窘迫是指胎儿在子宫内因急性或慢性缺氧，其健康和生命受到危及的综合症状。

胎心监护的时机和准备

一般来说，妊娠 32 周开始进行胎心监护，具体开始时间和频率产科医生会根据孕妇实际情况进行安排。在进行胎心监护前，孕妇应做好充分准备，避免空腹、适当进食、排空膀胱、放松心情、避免情绪波动、尽量避开宝宝的睡眠期。

如何判读胎心监护 及时发现胎儿宫内窘迫

1.看胎心率基线 胎心率基线是指无胎动、无宫缩影响时，持续 10 分钟以上的胎心

率平均值，其正常范围 110~160 次/分，如果超过 160 次/分或低于 110 次/分的情况持续超过 10 分钟就需要引起重视，这可能是胎儿宫内缺氧造成的，需要及时去医院检查确认。

2.看胎心基线变异性 胎心基线变异是指胎心率基线在振幅和频率上的不规则波动，又称基线摆动，包括摆动幅度和摆动频率，正常变异为 6~25 次/分，变异可分为正常变异、显著变异、微小变异和无变异，正常变异看起来波浪起伏有很多小锯齿样图形，说明胎儿宫内状况良好，如果没什么波浪起伏（微小变异）甚至基线类似一条直线（无变异）就要考虑是否处于胎儿睡眠期，可以刺激下再复查一次，如果 40 分钟甚至更长时间都是这样，则提示胎儿宫内缺氧可能。

3.周期性胎心率变化 包括无变化、胎心加速和减速，无变化指子宫收缩后胎心率仍

保持原基线率上，提示胎儿状况良好，胎心加速指胎心一过性的增速，也可伴随胎动或宫缩的出现和消失，就像我们运动后也会加速一样，如果出现胎心减慢就要注意了，一定要尽快就医，医生会根据胎心减速与宫缩之间的关系判定胎心减速的类型，胎心减速包括早期减速、变异减速还是晚期减速，其代表的临床意义各不相同。

判读胎监图远比上述要复杂，所以，建议孕妈妈定期产检，认真跟医生学会正确计数胎动，如发现胎动异常，及时就医，孕妈妈也可以在具备条件的医院内租借电子胎心监护在家自我检测，结果通过 APP 软件传给医生，以便早期识别和干预，让我们共同努力，为母婴安全保驾护航！

耒阳市妇幼保健院 罗红霞



详细解读无痛分娩

如今，随着医疗科技的不断进步，越来越多的孕妇开始关注并选择无痛分娩。然而，对于无痛分娩，很多人仍然存在着一些误解和担忧。今天，就让我们一起来了解一下无痛分娩的真相。

分娩到底有多痛

医学上的疼痛一般分为轻、中、重度，分娩痛属于重度疼痛，疼痛的持续时间比较长，大概需要 8~14 小时，需要给予医疗干预。

无痛分娩的方法有哪些

1.导乐陪伴分娩 导乐作为有同情心、有分娩经验的医务人员，能给产妇以主动、热情的关心、安慰和指导，产妇在充分理解分娩过程中可能发生的问题后，就有了足够的精神准备和信心，分娩就会顺利完成。

2.吸入气体镇痛分娩 通过吸入麻醉气体达到镇痛的目的，如氯仿、笑气等，1853 年英国维多利亚女王分娩时就是通过吸入氯仿来镇痛的。

3.水中镇痛分娩 主要是借助水的浮力作用使产妇能较好地放松和更换舒服的体位，从而减轻产痛。

以上这些分娩镇痛只针对少部分产妇有效，理想的分娩镇痛，要求镇痛起效快、效果好，对母亲和胎儿的影响轻微。目前使用最广泛的是硬膜外阻滞分娩镇痛，是通过麻醉医生在孕产妇的腰部一个特殊腔道，硬膜外腔放置一根很细的药管，持续注入低浓度的局部麻醉药物，它可以阻断分娩妈妈的感觉神经，从而达到良好的镇痛效果，但不影响其子宫收缩及运动神经，且分娩妈妈头脑清醒，能积极配合参与整个分娩过程。由于使用的药物浓度较低，因此对母婴的影响非常小。

无痛分娩有哪些优势

产痛对于很多女性来说可能是一生中经历最痛的事情，疼痛让女性有些时候丧失了坚持自然分娩的信心，甚至产生恐惧。分娩镇痛能有效缓解分娩疼痛，从而将不良反应降到最低程度，产妇清醒，全过程参与，产程中也不影响进食。在分娩的早期即第一产程能得到休息，当宫口开全时，因积攒了体力而有足够力气完成分娩。

无痛分娩对孕产妇的记忆 会有影响吗

分娩镇痛使用的麻醉药物只作用于局部神经，因此不会导致记忆力下降。随着年龄的增长，记忆力下降是一个正常的过程。注意力不够集中、劳累、过于操心、体力疲乏、营养不良、兴趣淡漠、长期睡眠不足等等都会使记忆力下降。

无痛分娩会伤及神经吗

无痛分娩由经过专业训练的麻醉医生实施，且无痛分娩团队，包括麻醉医生、产科医生、助产士，会在无痛分娩实施前对孕产妇进行全面的检查与评估，严格选择分娩镇痛适应证，确保产妇的安全，因此神经损伤发生率极低。

无痛分娩会导致腰痛吗

怀孕时良好姿势的维持及产后良好的康复锻炼，才是减少腰酸背痛的好方法。研究证明，分娩镇痛相关操作并不会增加产妇腰酸背痛的发生机会。

无痛分娩对宝宝有影响吗

实施分娩镇痛，是以维护母亲和胎儿的安全为最高准则。分娩镇痛使用的药物浓度远低于一般麻醉所需的浓度，经由胎盘吸收的药量微乎其微，对胎儿不会造成不良影响。

湖南省邵阳市邵阳县人民医院麻醉科
李正武

乙肝孕妇能母乳喂养吗？

在充满欢声笑语的育儿路上，每一位妈妈都希望能给予宝宝最完美的开始，而母乳喂养，无疑是这份爱的最初表达。然而，当乙肝这位“不速之客”悄然出现在孕期，不少准妈妈的心中就泛起了涟漪：“我还能给我的小宝贝喂奶吗？会不会不小心把病毒带给他？”别担心，今天咱们就来聊聊乙肝妈妈与母乳喂养的那些“小秘密”。

首先，咱们得给乙肝妈妈们一个大大的赞！你们不仅是勇敢的战士，更是爱的使者。乙肝，这个听起来有点吓人的词，其实并不妨碍你们成为宝宝最温暖的港湾。记住，爱，不会因为任何疾病而打折扣，尤其是母爱，它总是那么纯粹、那么无私。

乳汁里的“小秘密”：乙肝与母乳的真相

说到乙肝和母乳，很多人都会担心乳汁里会不会藏着乙肝病毒，生怕一不小心就传给了宝宝。但其实，乳汁里的“小秘密”远没有我们想象的那么可怕。虽然乙肝妈妈的乳

汁中确实可能检测到乙肝表面抗原和乙肝病毒 DNA，但经过医学专家们多年的临床研究发现，这些病毒在乳汁中的含量非常低，几乎不会通过正常的母乳喂养传播给宝宝。

乳头上的“小插曲”：那些可能的“意外”

当然，有些学者会担心乳头皲裂、宝宝过度吸吮甚至咬伤乳头等情况，可能会成为病毒传播的“捷径”。但别担心，这些都只是理论上的可能，实际上缺乏确凿的循证医学证据。而且，临床研究已经告诉我们，即使在没有进行免疫预防的情况下，母乳喂养和人工喂养的新生儿感染乙肝的风险也几乎相同。换句话说，只要做好了正规的母婴阻断预防，乙肝妈妈完全可以放心大胆地给宝宝喂奶。

母婴阻断的“魔法”：爱的守护盾

说到母婴阻断，这可是乙肝妈妈们的“秘密武器”，宝宝在出生 12 小时内通过及时的疫苗接种和乙肝免疫球蛋白的注射，就像给宝宝穿上了一

层隐形的“防护服”，让乙肝病毒无处遁形。这样一来，无论妈妈的 E 抗原阳性还是阴性，都无需担心母乳喂养会增加宝宝的感染风险，因为正规的母婴阻断预防，已经为这份爱筑起了一道坚实的防线。

母乳喂养的“不传之秘”：爱的传递无需检测

所以，乙肝妈妈完全可以享受母乳喂养的乐趣和幸福，无需再去纠结乳汁中是否有乙肝病毒 DNA 的问题，因为那些都不重要。重要的是，你给了宝宝最珍贵的礼物——母爱和母乳中的免疫因子，这些才是宝宝健康成长最坚实的后盾。

总之，乙肝妈妈们在母乳喂养的道路上并不孤单，有科学的支持、医生的指导和家人的陪伴，你们一定能够顺利度过这段美好的时光。记住，爱是最强大的力量，它能够超越一切困难和挑战。让我们一起为乙肝妈妈加油鼓劲吧！让她们在爱的传递中，感受到无尽的温暖和幸福。

湖南宁远县妇幼保健计划生育服务中心保健科 欧小清