

流血、流液、腹痛、胎动

孕期不可忽视的高频词

●王晓伟

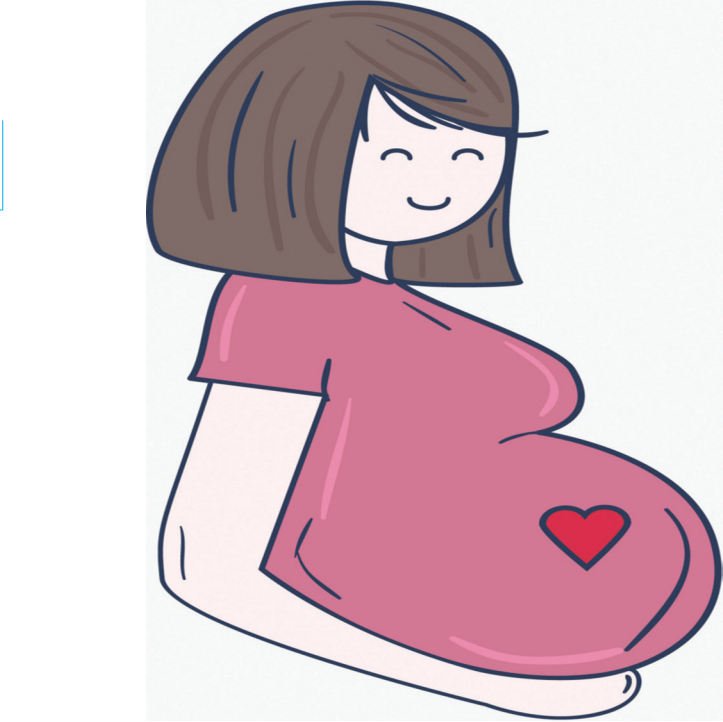
怀孕后本来就充满了各种疑惑,万一再出点状况,孕妈更是手忙脚乱。“新手妈妈靠某度,二胎妈妈靠经验”,不如听听产科医生的大实话。今天就来聊聊几乎每个孕妈都会遇到的产科高频词。

高频词1:流血

“今天上厕所擦出一点血,好吓人!”产科急诊经常会遇到这样说的准妈妈。阴道流血是急诊最常见的接诊原因之一,准妈妈要搞清楚是阴道流血还是尿道或肛门出血。如果是后两种情况,就要去泌尿外科或肛肠外科就诊。如果是妊娠早期的准妈妈,首次发现阴道流血,到医院检查的项目除了B超、血HCG和孕酮,还包括阴道窥视和妇科检查。如果是妊娠中晚期的准妈妈,之前检查没有“胎盘位置低”等特殊情况,可以自行观察一段时间,第二天去产科门诊就诊。要注意是否伴有宫缩、下腹隐痛等情况。需要注意的是,无论孕周大小,当阴道出血量大于月经量或者产检中有过“前置胎盘”“胎盘低置”等诊断的,一定要及时就诊。

高频词2:流液

“最近内裤上总是湿湿的,是不是羊



水破了?”所有考虑“胎膜早破”的准妈妈都应到急诊就诊,来医院途中避免走动。有时少量“流液”不能马上诊断到底是不是破水,准妈妈先要判断是否为以下情况:1.是漏尿吗?怀孕期间有些准妈妈会发生盆底肌肉松弛,导致漏尿,比如咳嗽一下小便就会流出来。这种情况有一部分人在产后通过盆底肌肉训练可以恢复,

还有一些需要手术治疗。2.是一直流还是时断时续?怀孕期间阴道分泌物增多,尤其是到了妊娠晚期及分娩前。如果是时断时续,尤其是早上起来特别多,很可能是阴道分泌物,少量的阴道流液,产科医生诊断时需要结合病史,症状,体格检查(内检、pH试纸、胰岛素样生长因子试纸),B超等,进行综合考虑,有些还需要几天后复查。

高频词3:腹痛

没有足月(37周前)的准妈妈如果出现宫缩阵痛,要及时就诊,而已经足月、准备顺产的准妈妈,可以把准备已久的待产包拿出来了。对于新手妈妈而言,从不规律的宫缩到分娩,需要的时间相对较长,一般建议出现“规律宫缩”后去医院就诊。当然,检查的结果并不一定都是临产,还有一些准妈妈是假宫缩。因此,出现腹痛的准妈妈到急诊后,还要配合产科医生询问病史、做检查,确诊后再接受相关的治疗。

高频词4:胎动

“医生,我怀孕4个多月了,怎么一直没有胎动?”“医生,我买了胎心仪每天都听胎心,是不是可以不数胎动?”一般而言,妊娠20周左右就可以有胎动的感觉。这种感觉因人而异,有的是“咕噜咕噜”蠕虫型,有的是“翻来翻去”体操型,有的是“蹦蹦跳跳”跳跃型。到了孕晚期(妊娠28周以后)胎动开始有规律,此时产科医生会要求准妈妈“数胎动”。无论是自己数还是利用App,数胎动都非常重要。胎动不正常是比出现胎心不好、缺氧等更早的信号。因此,如果有胎动异常,一定要及时就诊。听胎心、胎心监护都不能替代数胎动。

孕期出现这几个症状警惕“葡萄胎”

●鹿欣

子宫里不见胎儿,却看起来像一串葡萄,很可能是怀了葡萄胎。临床上根据有无胎儿和胚胎成分可分为完全性葡萄胎和部分性葡萄胎。完全性葡萄胎是指整个宫腔充满水泡状胎块,部分性葡萄胎是指在宫腔里面可看到胚胎和胎儿的成分。部分性葡萄胎往往在妊娠早期就会流产,有时比较小的胎儿能存活,但往往伴有畸形。怀孕后一旦出现以下症状,要警惕葡萄胎的发生:1.孕期阴道流血。这是完全性葡萄胎最常见的临床表现,常常在停经8周~12周出现不规则的阴道流血,有时还会大出血。反复的阴道流血还可能导致孕妇贫血和感染。2.“早孕反应”严重。由于葡萄胎患者血清HCG水平异常

升高,容易较早就出现恶心、呕吐等“妊娠反应”,症状严重且持续时间长。3.腹痛、子宫异常增大,超过怀孕周数。4.两侧卵巢增大。往往是大量绒毛膜性激素引起的卵巢黄素化囊肿。5.妊娠早期出现高血压、尿蛋白和水肿的严重表现,有一些患者会出现甲亢症状。一旦确诊葡萄胎,应立即手术清除。另外,卵巢黄素化囊肿随着清宫以后HCG下降可以自行消退,不需要特殊处理。但当它发生扭转时,可能需要手术干预。一般建议每周复查一次HCG,如果连续三次正常,可每两个月复查一次,如果连续复查三次正常,可以每半年复查一次。

孕妈妈多吃几种食物补充氨基酸

●王河



准妈妈在怀孕期间,为了肚子里的宝宝,吃吃喝喝,补补补!决不能让宝宝输在“起跑线”上!这种想法可以理解,但是孕期补充营养是有科学依据的。今天就带大家了解一下,孕期需要补充的一种营养

素——氨基酸。氨基酸是孕期必须补充的营养之一,如果孕妇缺乏氨基酸,会导致食欲减退、记忆力衰退,影响宝宝的发育。氨基酸还有助于胎儿增长身高和体重,对胎儿智力发育有明显的

作用。孕妇在门诊发现胎儿偏小,若是孕妇营养摄入不足导致的,通常医生会建议多进食富含氨基酸的食物,甚至会开处方让孕妇口服氨基酸。口服氨基酸口服液、氨基酸片或者直接打氨基酸营养液起效比较快,但要在医生的指导下进行。最安全的补充方法就是食补了。富含氨基酸的食物有:1.海鲜产品:墨鱼、章鱼、鲱鱼、鲷鱼、海参等。2.肉类:鸡肉、牛肉、动物内脏、猪瘦肉等。3.豆制品类:黄豆、冻豆腐、豆类食品等。4.干果类:花生、杏仁、核桃,特别是核桃的氨基酸含量更高。5.蔬菜类:紫菜等。6.水果:香蕉等。孕妇在怀孕期间尤其要多吃蔬菜水果,在补充氨基酸的同时还能促进消化。

◆ 孕期常识 ◆

孕期运动 做到慢、轻、缓

●陈升平

孕期运动既可以缓解孕妇腰酸背痛,减少水肿、便秘,又可以增强体力,有利于顺产。不过,孕期不同阶段,运动要点不同。孕早期(0个月~3个月):孕妈妈适宜慢运动孕早期胚胎处于发育阶段,运动不当会造成流产。此阶段可以进行散步、打桌球及做简单韵律操、孕妇瑜伽等慢运动,可以帮助消化、促进血液循环、增强心肺功能。孕中期(4个月~7个月):孕妈妈适宜轻运动

此阶段妊娠进入了稳定期,可适度地进行游泳、做球操、跳慢舞。孕期游泳能增强心肺功能,而且水里浮力大,可以减轻孕妈妈关节的负荷,消除浮肿、缓解疲劳。孕晚期(8个月~10个月):孕妈妈适宜缓运动此时时期孕妈妈体重增加,身体负担重。这个阶段运动主要是舒展和活动筋骨,以缓慢的运动为主,比如简单的伸展运动:坐在垫子上屈伸双腿,平躺下来扭动骨盆。

孕妈管理体重从孕早期开始

●李博

如今生活越来越好,临床上发现超重妈妈越来越多,一般孕期增重15~30斤比较正常,不少超重妈妈增重40~60斤,增重太多容易导致生产困难,也不利于身体的管理。暨南大学附属第一医院产科副主任医师刘嘉表示,孕妇体重增长过多增加了巨大儿、难产、产伤、妊娠期糖尿病等风险,但孕妇体重增长不足也会导致孕妇营养不良、胎儿生长受限、早产儿、低出生体重儿等,因此要重视孕妇的体重管理。对孕妇的体重和营养管理,应该从孕早期就开始着手,这样对孕中、孕晚期有提前布局的作用。刘嘉介绍,以正常

体重指数的孕妈妈(BMI在18.5~24.9kg/cm2.)为例,孕期总增重范围为11.5~16kg。孕早期因胎儿增重不多,孕妇有早孕反应等因素,孕妈妈体重变化不大,孕中晚期平均体重增长速度是0.42千克/周。多数孕妈妈由于在孕初期会出现早孕反应,可以采取少食多餐的方法,多吃一些新鲜的蔬菜、水果及牛奶等富含维生素、矿物质、优质蛋白的食物。粗粮也是值得推荐的,比如粗杂粮、坚果、鲜豆类食物,其B族维生素含量较高,可有效缓解早孕反应。在食物搭配方面,孕妈妈要少吃油腻腥气的食物,以清淡合口味为主。

孕酮低不一定都要补充孕激素

●隋宜伦

“我的孕酮为什么这么低?会不会有危险?”门诊上,经常有孕妇一脸担忧地问。今天,就来讲讲孕酮低了到底怎么办。对于自然怀孕的孕妈来说,一般认为孕早期孕酮>20ng/ml时,胚胎的发育状况比较好,孕早期孕酮<10ng/ml时,考虑可能存在胚胎发育不良,有流产或宫外孕等的风险。需要注意的是,自然妊娠时孕酮水平低,通常是胚胎发育不良和流产的结果而非原因,因为孕酮低而流产的患者只占极少数。自然怀孕出现先兆流产时是否需要补充孕激素存在争议:目前没有充分证据证明补充孕激素可以降低最终流产的概率。所以孕妈们如果出现孕

酮低和先兆流产的情况,医生通常会考虑HCG变化、B超、年龄、过去的月经和怀孕情况等,综合决定是否进行孕激素补充。也就是说,并不是所有孕妈都要补充孕激素。但是有一类孕妈是一定要补充孕激素的:试管孕妈。根据2016年的《孕激素维持早期妊娠及防治流产的中国专家共识》,常规促排卵指导同房、人工授精、试管婴儿治疗过程中均应该补充孕激素。那么,孕激素需要补充多久?1.促排卵指导同房或人工授精:妊娠后维持用药至排卵后35天,B超显示宫内正常妊娠,可逐渐减量至停药。2.试管婴儿移植:正常妊娠后维持用药至孕8周~10周。

孕早期呕吐、头痛竟因结核菌侵犯大脑

●刘月

90后女孩晓月好不容易第4次试管婴儿成功,却在孕早期得了结核性脑膜炎,不得不放弃腹中的双胞胎。浙江省结核病诊疗中心副主任鲍志坚提醒,在不孕不育的女性中,双侧输卵管堵塞的,有60%~80%患盆腔结核,等到怀孕、生病等免疫力低下时,结核菌就可能“伺机”出来搞破坏,跑到脑等不同的器官。据了解,晓月结婚5年时间里,先是查出双侧输卵管堵塞而切除,之后连做4次试管婴儿才成功怀孕。在怀孕一个月时,晓月老感觉后脑勺疼,又过了半个月开始发烧,高烧至将近40℃,被确诊为脑结核。结核病,很多人都不陌生,结核菌一般通过呼吸道先进入肺,所以肺结核患者最多见。但病菌会随着血液跑到身体的各个地方,停在骨头里叫骨结核,停在心包膜上叫结核性心包炎。而结核性脑膜炎在多种结核病中属

于较为凶险的一种,病死率不容小觑。“孕期发现结核病的准妈妈,我们每年都会碰到很多例,如果在孕中后期的话,可以有选择地用药,一般不会对胎儿造成什么影响。可抗结核药是致宝宝畸形的重要因素,这意味着一旦孕早期用药,宝宝就不能留下来。”鲍志坚讲道。听了医生的话,晓月一家做出了马上治疗的决定。用药两周之后,晓月结核病的传染性已经大幅降低,高烧、头痛、恶心、呕吐等一系列不舒服的症状也消失了。之后,晓月通过手术放弃了腹中的宝宝。鲍志坚为此十分感慨:“如果做试管婴儿前能发现蛛丝马迹,就可以避免悲剧的发生。”据推测,晓月曾经查出的双侧输卵管堵塞很可能是盆腔结核作怪。怀孕后免疫力低下,体内的结核杆菌跑到脑部,才导致了脑结核。

孕期腰疼 分娩后多能缓解

●梁露露

准妈妈王女士怀孕7个多月了,从孕中期开始,她腰疼的毛病就更严重了,经常半夜疼到无法入睡。这段时间,每当夜里王女士起来上厕所,腰疼得起不来时,她都喊老公帮忙扶一把,可次数多了,老公也有点不耐烦。王女士觉得自己怀孕后不仅身材走形,行动也因腰疼受到影响,还得不到老公的体谅,因此十分委屈。

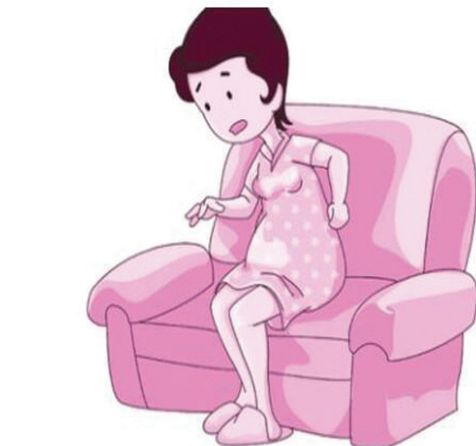
孕期腰疼可在分娩后缓解

河南省中医院妇产科副主任医师周艳艳表示,腰疼是准妈妈在怀孕期间的常见症状之一,孕期腰疼的症状大部分会在分娩以后逐渐好转。通常情况下,腰疼是因为胎儿体重增加,孕妇的承重重心向前移动,而腰椎的正常曲度是向前,重心前移会导致腰椎弧度变浅,从而造成腰椎间盘膨出,而导致腰痛。原来有腰椎间盘突出患者,怀孕后还会加重原有的病情。另外,孕期体内激素水平的改变也是导致准妈妈腰疼的原因之一。女性在怀孕之后,体内的雌激素分泌量会增加,还有一些其他激素的变化,如催乳素、黄体酮等。由于这些激素的改变,导致准妈妈的肌肉弹性下

降,腰部肌肉弹性也随之变差,骨盆和脊柱的韧带、关节变得松弛。当准妈妈在行走、站立、弯腰、提重物时,需要用更大的力气才能维持身体平衡,久而久之,引发腰部疼痛。“缺乏运动也会使准妈妈在孕期产生腰疼,孕妇整天躺在床上,可能会使盆腔产生瘀血,无法负担腹部压力而导致腰部不适。此外,妊娠期间,胎儿发育需要充足的钙、磷等营养物质,若膳食中营养物质摄入量不足,会造成孕妇骨质软化,也可能引起腰疼。”周艳艳讲道。

专家支招,缓解孕期腰疼

准妈妈在怀孕期间腰疼该如何缓解呢?周艳艳提出以下建议:注意睡姿。孕妈妈在睡觉时,最好选择软硬适中的床垫,采用侧卧位,把双腿一前一后弯曲起来,也可以在双腿之间夹上小枕头,以减轻腰部负担。若孕妈妈习惯采用平躺位,在躺下过程中,可在腰下放一个厚薄适中的小枕头,以减轻腰部负担。若准妈妈已经出现腰痛的症状,睡觉时可在小腿下方放置几个小枕头,使腰部得



到放松,缓解疼痛。

调整饮食。准妈妈在怀孕期间应多吃些有营养的食物,避免吃太多脂肪含量高的食品。可适当补充维生素,由于胎儿的快速发育,准妈妈很容易缺乏各种营养素,特别是钙、维生素和铁等,一旦缺乏就容易引起腰痛。必要时可咨询医生,寻求帮助。适当运动。孕妈妈可以选择散步、瑜伽、游泳等温和的运动。白天空闲时可以在家做瑜伽,晚饭后可以和家人一起外出散步,散步时应选择平坦好走的地方。需要注意的是,准妈妈在选择运动项目时一定要根据自身的健康状况和承受能力,切忌选择登高、举重等剧烈运动。运动时间也不宜过久,中途可适当休息。