孕37周or孕39周生，区别大着呢！

大家都知道胎儿要在妈妈的肚子里待到足月后再出生，足月的宝宝要比早产的宝宝出生后更健康，更不容易生病。那么，究竟怀孕几周才是真正足月呢？

满37周为足月，胎儿逐渐发育成熟

胎儿随着孕周增加而在母体内逐渐发育，孕周是评估胎儿发育的重要指标。大部分胎儿器官也随着孕周增加而逐渐发育成熟。

医学上将“足月儿”指作胎龄达到37–42周（即37+0~41+6）这个阶段出生的新生儿。这个阶段的胎儿发育成熟，身体的各个器官的发育已经基本完成，胎位也基本定型。在最近的产检中，医生开始关注胎儿是否入盆，一旦胎儿入盆，那么离分娩也就不远了。

世界卫生组织（WHO）把37周以前出生的婴儿定义为早产儿，胎儿满37周，外观体型丰满，出生后哭声响亮，吸吮能力强，能很好地存活。

但是，这并不意味着宝宝满了37周以后出生就是最好的。

同样是足月，37周与39周差别大！

37+0~38+6这个时间称为早期足月妊娠；39+0~40+6这个时间为完全足月妊娠；41+0~41+6这个时间称为晚期足月妊娠。

怀孕37周后，胎儿在妈妈体内还会慢慢生长。比如，体重会逐渐增长，肺部会逐渐发育成熟（肺部是胎儿最晚发育成熟的器官）。但从理论上说，37周的宝宝的肺部发育并不是很成熟，出生之后，肺部自主呼吸建立过程会比较困难。

此外，有研究表明，37周出生的宝宝要比39周出生的宝宝更容易发生并发症，比如容易出现呼吸困难、喂养和体温控制方面的风险，也更容易感染。在体重、吮吸和吞咽能力上，39周以后出生的婴儿表现得也更好。

怀孕37–39周这个阶段，宝宝的肺、肝和脑部经历了一个重要的生长期，宝宝在子宫里多待两个星期，可以让大脑、肺部和肝脏发育得更加成熟。宝宝在妈妈肚子里待的时间长一些，体型也会更占优势，就连哭声也会更响亮。而37周出生的宝宝，体型可能会稍逊一些，看起来要明显小一号。

宝宝在肚子里待的时间越长越好？

并不是！

有研究结果显示，胎儿在39周出生或40周出生，并没有明显的健康差异。

但要注意，妊娠达到或超过42周，称为过期妊娠。过期妊娠使胎儿窘迫、胎粪吸入综合征、过熟综合征、新生儿窒息、围生儿死亡、巨大儿以及难产等不良结局发生率增高，并且会随着妊娠期的延长而增加。

所以，不是胎儿足月后，并不是在肚子里待的时间越长越好，过了预产期后，孕妈妈要密切留意胎动情况。此外，还要注意的是，除非是由于一些医学上的原因而必须要剖腹产，一般不建议孕妈妈们通过任何手段在宝宝37周左右就进行剖腹产和催产等。

□本刊综合

幸孕课堂

赵艳芳 从事临床工作25年，现为芜湖市妇幼保健院妇产科主任、副主任医师。擅长妇科常见病及多发病的诊断治疗，各类妇科手术及计划生育手术娴熟，在产科方面，对高危妊娠诊治、各种难产的处理有着丰富的临床经验。

问： 怀孕36周，我上周开始突然鼻子不通，扁桃体发炎红肿，前天又开始干咳，甚至呼吸困难。医生开了阿莫西林，吃了两天也没有效果.有什么好的办法吗？

答： 您这应该是上呼吸道感染症状，内科医生根据您的病情给您开了抗生素，您可以按医嘱吃，自己别急着停药，多喝水，如果咳的厉害，您可以去医院看是否需要加点止咳的药。

问： 我的甲状腺素总t3，偏高一点有关系吗？

答： 您T3偏高一点是多少？另外我们需要了解您的孕周和TSH的数值，综合判断。

问： 做产检发现胎宝是单脐动脉，有关系吗？

答： 单脐动脉可能会合并其他畸形，正常情况下，脐带有一条脐静脉两条脐动脉，单脐动脉是其中一条脐动脉未发育或发生了闭锁；如果发现单脐动脉要检查是否伴有其他畸形，文献报道有30%单脐动脉合并其他畸形，50%的18–三体和10%以上的13–三体胎儿会出现单脐动脉；单脐动脉可能导致胎儿生长发育迟缓；还要注意筛查是否有血管闭塞性疾病。建议进一步来院做无创等检查。

问： 我现在怀孕33周能不能打流感疫苗啊？

答： 孕33周是可以打流感疫苗的。

冬季中医养生

坐诊名医：芜湖市妇幼保健院 中医科 袁飞

名医简介：中医师，2008年毕业于安徽中医药大学中西医结合系，从事中医临床工作十年，曾长期跟师中医院杭琏主任临证学习，2013年于浙江大学医学研修班结业，2019年进修于南京市妇幼保健院中医妇科和生殖男科。擅长采用传统中医望、闻、问、切等手段和经方汤剂来治疗男科和妇科疾病。

坐诊时间：周一至周五全天

联系电话：15922312373

健康的人体应该是一种有机的、运动的平衡状态，中医上称作阴平阳秘，也就是阴阳平衡。阴为体，阳为用，阴是阳的物质基础。我们可以把阴分理解为一种有形物质，一种燃料；把阳分比作一种能量，或者是能量转化的功率。打个不完全恰当的比方，阴分不足就好像汽车的燃料不够，即使发动机的马力再大也跑不快、跑不远；阳分不足，就犹如小马力的助力车，即使燃料充足，也跑不快。

在人体上也是如此。阴虚的人多为津液不足，不能滋润、不能制阳，会出现皮肤干燥、口干舌红、燥热心烦等症状；阳虚的人多为机体能量下降，表现为怕冷、手足不温、精神萎靡等症状。补益阳气时一定要考量阴分是否充足，若本身存在阴虚症状，单独的温阳如同干锅起灶，更加损耗人体的阴分，加重病情。所以说，善补阳者，必于阴中求阳，比如仲景的千古名方肾气丸，八味药里两分补阳、三分滋阴、三分清泄，调补人体的阴阳是一种动态地、均衡地、对立互补且相互转化的方法，不会因追求一时的疗效而透支人体的潜能或留下隐患。所以名医补益人体，往往如春雨润物细无声，宁使不足，勿使太过。

眼下已经入冬，我们不妨将这种阴平阳秘的养生理念带入到冬季的保养中来。《内经》尝云：“冬不藏精，夏必病温。”这是为什么呢？我们不妨再来联想一下自然界的另一句名言：“瑞雪兆丰年！”寒冬来临，气温骤降，自然界的生物暴露在外，必然需要消耗更多的能量，这也是和自然界对抗的代价。然而我们务农的先辈们早早发现，若是冬季能适时降雪，给庄家盖一层厚厚的“棉被”，避免农作物因抵抗过低的温度而耗竭能量，来年的春季，这批农作物的长势一般都会比较好！而人体同样如此！冬季懂得保养，适当地“蛰伏”，保存人体的精气，来年春季一般也都比较健康，对传染病的抵抗力也强。也验证了中医养生的名言，“正气存内，邪不可干”！具体该怎么做呢？我个人有以下几点建议：

1、天气骤冷时，尽量避免外出运动。即使需要出行时，也要着重保暖防风，千万不要因为秀身材，或者想显示自己的抗寒能力而穿着过少。顺应自然气候，保存自身的能量，才能在来年春季大展身手。需要锻炼身体时也尽量选择阳光充沛、没有大风的白天进行，且不宜剧烈运动，尤忌大量出汗。

2、适当补充阴分。冬季多寒且燥，有些阳气不足或者阴阳两虚的人会显得尤为怕冷，这时会选择一些高能量的食物例如牛、羊肉来食补。过多摄取这些温燥的食物固然会提升自身的热量，但同时也会消耗体内的阴分，所以需要适当补充滋阴的食物，如蔬菜、水果、坚果等，必要时可以请医生开一些滋阴血、清虚热的药物。

3、充足的睡眠，而且尽量早睡。一个昼夜，就犹如一个微缩的四季。冬季夜长，睡眠也应相对延长。健康的人入睡时阳气能归缩体内，第二天方能蓬勃生发，人才显得精力充沛，不怕冷。若入睡较迟，或者睡眠质量不佳，阳不入阴，不能蕴养于人体，次日阳气不足，人会觉得疲倦、怕冷、头晕、精力不足，甚至情绪低落。所以说，每一个优质充足的睡眠都是整个冬季养生的重要基础。

地球因公转故，阴阳转化，而有四季，虽因地域不同，四季特点也有区别。而人与地球一样，是自然界的一分子，也需遵循自然规律，顺则健康。