



坐诊名医:芜湖市妇幼保健院妇产科主任 赵艳芳
名医简介:副主任医师,擅长妇科多发病、疑难杂症的诊疗以及各类妇科、计划生育手术以及围产期保健,并取得省卫健委颁发的《母婴保健技术合格证》。尤其对产前筛查及遗传咨询;妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、子痫、产科出血等妊娠并发症、并发症、危急症的诊治、高危难产的处理有着丰富的临床经验,全面负责芜湖市妇幼保健院妇产科的临床管理、质量控制以及产前筛查中心工作,遗传咨询范围涉及孕前及孕期保健、围产期用药、唐氏筛查报告解读、出生缺陷的预防、TORCH及常见染色体疾病的咨询。
门诊时间:周一、周五全天产前筛查门诊
周二全天妇科专家门诊
周六上午产科专家门诊
名医热线:0563-3833127

促进自然分娩 势在必行

分娩是一个自然、正常的过程,而近年来我国剖宫产率居高不下。若孕妇身体条件、胎儿条件较好,则可选择自然分娩。所以,促进自然分娩势在必行!

一、剖宫产的危害 剖宫产是解决难产和抢救产妇及胎儿生命的有效措施,并不是分娩的捷径。对于宝宝来说,剖宫产可能造成免疫力低下、感觉综合失调、“湿肺症”、易患小儿多动症、适应能力差。

二、自然分娩的好处 为宝宝的健康打下基础:宫缩时对胎儿身体的推进作用,利于新生儿神经平衡运动的发育。出生后儿童多动症发生率降低;产道挤压后,宝宝肠道内的益生菌数量的增加,有助于肠道菌群的建立,有效促进宝宝肠道发育;加强宝宝脑部血液循环,刺激宝宝呼吸中枢,使宝宝落地一刻更能顺利“呱呱”啼哭、宫缩时短暂的缺氧状态,可以促进胎儿脑细胞的分裂与发育,促进新生儿的智商;肺部发育得更好,自然分娩的宝宝患肺病的几率更低等。

为妈妈的快速恢复打下基础:饮食和生活更快恢复正常:一般三日就可出院;避免了手术造成的各种损伤,如肠粘连等;有利于恶露的排泄引流,子宫恢复更佳;有利于身材的恢复;有利于二次分娩等。

三、怎样促进自然分娩?

1.定期产检 准妈妈定期做产检,看起来很繁琐,但一定要按时间去产检。产检的好处就是能在孕期的每个阶段及时发现影响母亲和婴儿健康的一些疾病,及早采取治疗措施,减少剖宫产的发生。定期检查能连续观察各个阶段胎儿发育和孕妇身体变化的情况,及时发现孕妇常见的合并症,如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、妊娠合并贫血等,以便及时治疗,防止疾病向更严重阶段发展而影响阴道分娩。

0-12周首检,13-27周4周检查1次,28-35周2周检查1次,36周-40周1周检查1次,40周-分娩3天一次。孕期产检≥8次,其内容包括常规检查项目+各阶段重点筛查项目:孕早期B超NT检测;孕中期唐氏筛查、三维B超、OGTT检查;孕中晚期妊娠期并发症的监测。

2.孕期营养及体重管理 合理膳食对每一个人都很重要,对孕妈更重要。营养的好坏不仅会影响自己,还会对宝宝的生长发育、宝宝成年后的健康起到举足轻重的作用。宝宝的体重>4000g,医学上称为巨大儿,难产的风险会大大增加,剖宫产的几率也会增大。宝宝体重过低,胎儿生长受限,严重的也不能经阴道分娩。

最理想的怀孕体重是,在孕3个月以内增加2千克,怀孕3-6个月或怀孕6-9个月各增加5千克;前后共12千克左右为宜。如果整个孕期增加20千克以上,就有可能使宝宝长得过大,从而增加难产的风险。

孕妇每天坚持运动,可以把体内多余的糖分转化为能量散发出去。由于孕妇运动都是负重运动,因此不建议运动量过大,如:爬楼梯、爬山、游泳、打球等。孕妇的运动要求安全、轻柔,散步、瑜伽是最好的运动方式。运动时最好在丈夫的陪伴下,一则保证安全,增进了夫妻感情,二则也进行了良好的胎教。

3.树立信心 孕期的心理变化往往是生理和社会原因共同作用的结果。由于孕产期激素水平和社会关系变化等原因的影响,很多孕产妇会经历焦虑或抑郁等心理状态的变化。在孕期表现为焦虑,产后表现为抑郁。

孕期焦虑和产后抑郁一定要引起重视需要孕家人、朋友等的理解和支持。可以适时地外出散步、和其他孕妈聊天、看电影,尽量放松自己,调整自己的心情。

4.无痛分娩和导乐分娩 导乐(doula)是一个希腊词,它的意思是“一个女人帮助其他女人们”。导乐陪伴分娩就是护理者在产妇产前、产时和刚分娩后,向产妇提供持续的,生理和情感上的帮助。

哪些调味料,孕妈妈不能吃

在食物的烹调过程中,调味料就像是魔法师,让食物的口味千变万化。所以有的孕妈就想着在烹调的过程中,多加调味料来提高自己的食欲。但是,胃口虽然有所好转,但调味料对孕妈妈来说,也是有很多讲究的。哪些能吃,哪些不能吃,哪些要少吃?孕妈妈得弄清楚哦。

不宜过多用盐

对 孕妈妈来说,普通饮食及高营养素饮食即可,不必过多地摄入盐分或过分限制盐的摄入,食入过多的盐分,必然增加心脏负担,容易发生妊娠高血压综合征,同时也增加了胃肠道负担。当然,一点盐都不吃也是毫无道理的,只有适当少吃些盐才是正确的。如果孕妈妈患有某些病,可根据医师要求适当增减盐的摄入量。

孕妈妈控制盐的摄入量还要少吃用盐腌制的成食,如咸菜、腌雪菜及点心、咸鱼等,这些食物都会为人体增加钠盐。多吃一些无咸味的提味品,可使孕妈妈逐渐习惯清淡饮食,如新鲜西红柿汁、无盐醋渍小黄瓜、柠檬汁、醋、香菜、洋葱、香椿等。

尽量不吃味精

味精中含有大量的谷氨酸钠,会和人体血液中的锌元素结合之后,通过排尿一起排出,这样,等于是减少了体内的锌元素,有可能引起孕妈妈缺锌,从而导致胎儿的神经功能发育出现异常。

孕妈妈最好选择纯天然生成的绿色食物来吃,就算调味品也是,其实我们可以加些天然的调味品,如干辣椒、罗勒、香菜等等,最好不要吃人工合成的。

酱油尽量少吃

酱油是以大豆、小麦等原料,经过原料预处理、制曲、发酵、浸出淋油及加热配制等工艺生产出来的调味品,有些酱油在制造过程中,加入了色素和防腐剂,这些对孕妈妈和胎儿的健康是有害的。而且,由于酱油中本身就含有盐分,如果多吃酱油,等于是增加了孕妈妈摄入的盐分,因此对身体有可能造成伤害,更不利于胎儿的健康。

花椒不建议食用

很多家庭喜欢卤制食物,或者用调味料来腌制食物,常见的调味料有花椒、八角、桂皮、茴香等等,这些都是比较热性的调味料,容易使孕妈妈出现便秘的现象。多食也容易导致上火,还会损伤胎气,哺乳期的妈妈更应当少吃,因为花椒有回乳的作用,食用后容易导致断乳。

控制辣椒的摄入

孕期由于增大的子宫对消化道有压迫,所以准妈妈很容易便秘,如果吃辣椒,尤其是干辣椒太多,更容易加重大便干燥。因此吃辣椒要注意适量,如果过量地进食辣椒,会对孕妈妈肠胃产生刺激作用,而且怀孕期间最好是少吃或者不吃辛辣刺激性的食物,以免对胎儿的健康造成影响。

姜适量调味即可

生姜刺激性较大,容易引起肠道不适感,但适量的姜能够缓解早期孕吐,所以,做饭时,用少量的姜调味即可。
李琛 据网易亲子



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: 我在怀孕9到10周的时候去过一次练歌房,噪音有点大。17周的时候去现场看过一次晚会,时间都在一个小时左右。担心是否会对胎儿的听力造成影响?

答: 噪音是一种环境污染,噪音太大的话不仅影响准妈妈的健康,还会直接影响到腹中的宝宝,在孕妈妈腹中的宝宝发育到一定程度之后就会有听力,可以听到外面的声音,所以噪音也会对宝宝造成很多不良影响。怀孕16-19周,胎宝听力开始形成。此时宝宝能听到妈妈心脏跳动、血液流动、胃肠蠕动的声音,也能听到妈妈温柔的话声和歌声了。这些声音都在30分贝左右,就像耳边的窃窃私语,对胎儿听力不会产生不良影响。至25孕周左

右,胎宝宝的听力几乎与成人相等;至28周时,则对音响刺激已有充分的反应能力。胎宝宝接受的噪音是通过母亲腹壁传播的,腹壁有反射作用,会将外面的声音降低大约20分贝,外面的大吼大叫传到胎宝宝那时,如同在说悄悄话。但如果孕妈长期处于强噪声中,妈妈腹壁的保护就很有有限了。尤其对于低频的声音,几乎没有减弱功能,这时,就相当于胎宝宝的听觉系统直接同强噪声接触。宝宝喜欢听人说话的声音,反感噪声的干扰。强烈的噪音对胎宝宝最直接的危害就是可能对胎儿的听觉发育产生不良后果。此外,长期受噪音影响会使孕妈妈内分泌腺体的功能紊乱,引起子宫强烈收缩,可能导致流产、早产。而胎儿内耳如果长期受到高强度噪声刺激,会使脑的部分区域受损,严重时可能影响大脑的发育。有研究表明,长期处在噪音的环境下,宝宝将来的性格可能会比较烦躁。

建议:1.保证母体有全面和充足的营养。准妈妈孕期营养不良,可能会使胎宝宝的脑细胞发育受影响,听觉反应不灵敏。如果患了维生素B缺乏症,还可能引起进展缓慢的神经性耳聋。2.尽量减少接触噪音,在怀孕期间应该远离超过标准(85分贝到90分贝)的噪声。3.要有意识地避开歌舞厅、建筑工地等噪声强度大的场所。4.使用的胎教音乐也要符合频率、音强等方面的要求,从而保护胎儿的健康发育。