

## ○港城名医谈

## 给准妈妈们讲讲孕产经

专刊记者 王伟 通讯员 王婧

1月8日,记者在烟台毓璜顶医院产科门诊看到等候检查的孕妇很多,在产科病房连走廊上也摆满了床位,甚至还有打起了地铺。

记者在该院产科办公室,见到了产Ⅱ科主任刘志芬。刚下手术台的刘志芬带着一脸疲惫地

说:“近几年,新生儿出生率呈现递增的趋势,统计显示,我们医院曾在2010年虎年出现了小高峰,估计2012年龙年的出生数还有可能超过2010年。现临近春节,也有其他医院转院来我们医院,导致产前检查和住院的产妇人数都有所增加。病房的80张床位根本满足

不了需求,所以又在走廊里加了52张床位。平时每天能有10个左右的婴儿出生,现在最多时一天能有25个左右婴儿出生。”

对于龙年即将会出现的生育扎堆现象,刘志芬建议大家千万不要刻意追求属相,最好顺其自然。如果人为地提前或拖后孩

子的出生时间,一味地挑吉日、选时辰,这都会影响孩子和母亲的身体健康。“对于产妇和婴儿健康状况比较好的话,没有并发症,我们主张产妇能自然分娩最好。自然分娩的产妇也可根据自己的需要来决定是否选择无痛分娩。”刘志芬说。

## 话题一:怎样加强孕期营养



特邀嘉宾:刘志芬

刘志芬,主任医师、教授、产Ⅱ科主任。1983年毕业于山东医科大学医学系。对于妇产科

的常见病、多发病的治疗有丰富的经验;熟悉妇产科生理、病理相关内容;熟悉早孕、中孕、晚孕及产褥期孕产妇管理、保健、流产的诊治,以及相关病理状态的诊断、处理等;尤其是早产和妊娠期高血压疾病的诊治均有深入研究;熟悉孕期产前筛查以及产前诊断的基础研究和临床应用;熟悉产科各种手术操作;及常见遗传性疾病的遗传咨询及诊断。发表论文20余篇、论著1篇、完成科研多项。

坐诊时间:周一全天

“春节马上就要来临了,首先提醒准妈妈不要暴饮暴食,注意合理均衡地饮食,还要适度的运动,不要过长时间地久坐看电视、打牌等。”刘志芬这样提醒港城的准妈妈们。

“整个孕期过程中应均衡营养,保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等全面的摄入,每天吃一些新鲜的蔬菜水果以补充充足的维生素,做到不挑食、不偏食,让胎儿正常生长发育。”刘志芬说,各阶段分别摄取的营养不同,孕早期(0~3月):不少孕妈妈在这一时期会有早孕反应,在饮食上需多样化。反应厉害的孕妇,可能会出现代谢性酸中毒现象,可到医院进行静脉注射。孕中期(4~6月):这一时期,孕妇妊娠反应基本消失,胎儿发育加快,食物品种应更加多样化。要多食用肉、鱼、牛奶等蛋白质含量丰富的食物,奶酪、虾皮、海带等含钙的食物,含有铁、锌、维生素等食物最好是每周进食1~2次。在这个阶段,孕妇需要及时补钙,可经常炖猪骨头汤喝,如出现小腿抽筋的现象,还得适当服用一些钙剂。孕后期(7个月以后):这一时期是胎儿生长发育最迅速的时期,也是胎儿大脑细胞增殖最快的时期。这时孕妇应多吃杏仁、核桃、芝麻等健脑的食物,此阶段对叶酸、铁、钙、锌等微量元素的需求量大,可适当补充海带、紫菜等含碘的食物。

此外,刘志芬还提醒由于7个月以后孕妇易出现水肿,饮食上应控制盐的摄入量,下肢浮肿者明显的,应避免吃含盐量高的食物。

## 话题二:产前诊断要做好



特邀嘉宾:徐爱群

徐爱群,产Ⅰ科主任,妇产科副主任医师,博士研究生,博士后。2004年~2007年攻读于四川大

学华西临床医学院妇产科专业,获临床医学博士学位;长期从事妇产科临床工作,熟练处理妇产科各种常见疾病和各种手术操作;擅长高危妊娠的诊治,尤其是早产、妊娠期高血压疾病的预防、诊断、处理;擅长产前遗传咨询、产前诊断和产前筛查,胜任各种产前诊断临床操作,熟练掌握细胞遗传学和分子遗传学的实验室检测;还擅长产科疑难危急重症的抢救,对于孕期保健、围生期保健以及流产等方面有深入研究,共发表论文27篇。

坐诊时间:周二全天。

每位准妈妈最关心的问题莫过于宫内宝宝是否健康。在孩子未出世前,准妈妈们都或多或少的存在这方面的担忧,产前检查显得尤为重要。为此,我们就有关问题采访了烟台毓璜顶医院产Ⅰ科主任徐爱群博士。徐爱群介绍:“为了降低新生儿出生缺陷率,临床中常采用产前筛查结合产前诊断的办法,最常用的产前筛查就是妊娠中期进行的唐氏筛查。目前来看,先天性心脏病在烟台地区新生儿缺陷中占得比例最高。唐氏综合征是最为常见的染色体病之一。”

徐爱群说,一些孕妇希望通过妊娠中期的三维超声来明确是否怀有唐氏综合征的胎儿,这是个误区,目前医疗水平还无法通过产前超声明确胎儿智力变化。徐爱群又进一步解释唐氏筛查报告单说:“报告单中根据孕妇的年龄、AFP、hCG和uE3综合计算出一个风险概率,以1:n表示,此数值的含义是出生唐氏综合征患儿存在1/n的可能性;此数值与一预先设定的风险阈值去比较后,分为高风险和低风险两种。对于低风险的孕妇可认为患唐氏综合征患儿的风险很低,无需进一步产前诊断去确诊,但并非是不患有唐氏综合征。”

若高风险孕妇需进一步进行产前诊断以明确是否为唐氏综合征胎儿。不过,需强调的是产前筛查不是确诊试验,筛查结果高危只是意味着患唐氏综合征风险的升高,并非确诊此次胎儿就是唐氏综合征患儿。对于唐氏筛查高风险的孕妇通常需进行羊膜腔穿刺术以进一步明确胎儿是否为唐氏综合征患儿。在超声引导下穿刺并发症较少见,风险低。徐爱群表示,只有经唐氏筛查和羊膜腔穿刺术后,才能明确宫内胎儿是否患有遗传性染色体疾病,从而达到有效防治出生缺陷的目的。



2012年是龙年,不少人想赶上这班“龙宝宝”列车。在此,产科专家提醒准妈妈们,想要生一个健康聪明的宝宝,那么就要做好孕期营养和产前检查,生一个健康优质的龙宝宝打下基础。

## ○相关链接

## 情商胎教“制造”天才宝宝

孕期孕妈咪同时担负着两个生命的新陈代谢和情绪起伏,实在不是件很轻松的事。而保持愉悦的心情则是对宝宝最好的胎教。胎儿期,如果母亲心情舒畅,孩子在儿童心理发展的情感、个性、智慧和能力等方面就是良好的。出生后宝宝的直觉力、想象力、空间感、创造力都比较好。

## 胎教时情商重要于智商

胎教与未来的幼儿教育一

样,不但要灌输知识,还要培养宝宝在未来人生中的一种健康心态。很多家长希望自己的孩子长得像明星一样漂亮,就天天看明星照;有的则每天听故事;还有的天天不离古典音乐。对宝宝进行的音乐启蒙教育、外语语感养成、记忆力培养等胎教,在妈妈有时间有精力的情况下,并没有什么不好。但是,对于大多数年轻的现代家长而言,两人平时都要忙于工作,因此,不必刻意花时间进行专门的胎教,只要在平时的生活中保持平和愉悦的心态就好。伴侣双方要配合,给

肚子里的宝宝创造一个良好的氛围,让宝宝生活在充满爱与信任的世界里。建议年轻的准妈妈、准爸爸们,在繁忙的工作之余,尽量多地创造两人与腹中宝宝在一起的时间,多和宝宝说说话,告诉他你们有多爱他。你们一起讨论开心的话题时不妨也让宝宝加入进来。

## 智育体育基于食育

我们的传统教育是“德育、智育、体育”,而先进国家的育儿教育中又增加了“食育”。通过吃什么、怎么吃来培养宝宝在成长

过程中的良好饮食习惯(对食品的正确的口感、饮食的习惯和礼节等等)。智育体育的培养要以食育为基础。而妈妈吃什么,则影响了宝宝的生命体质与个性。

月有圆缺,食有阴阳。在食物中,肉类和油性大的食品是阳性的,多吃会使宝宝将来的脾气暴躁、没有耐性,容易出现油性皮肤。而水果多属阴性,多吃会使小孩子将来的个性腼腆、做事不积极、皮肤无光泽、长大后容易手脚发寒。所以,准妈妈在孕育宝宝时就要先从饮食的中庸平衡做起。

## 新血检更快诊断心脏病

据美国《医学协会》期刊近日报道,一种更灵敏、省时的肌钙蛋白测试可在3小时内准确判断人们是否患有心脏病,而现有测试12~16小时才能判断。肌钙蛋白是一种当心脏肌肉被破坏后释放到血液中的物体,可以判断是否会心脏病发作。损伤越多,血液中肌钙蛋白也越多。以德国汉堡大学心脏中心的凯勒博士为首的研究人员,通过把新高度敏感的肌钙蛋白测试和其他的血液测试对比发现,肌钙蛋白试验比其他生物标志物的判断时间更准确。