

宁波晚报

宁波晚报婚恋家庭特刊

幸福家庭
备孕重要性

有爱大声说

2018年5月21日 星期一 责编 顾华达 胡晓新 美编 雷林燕 照排 余佳维

如何生一个健康聪明的宝宝?

妇保专家:优生优育是持久战 孕前有许多功课要做

1 免费优生大礼包,许多人不知道

对于怀孕这件事,许多年轻夫妇都很随意,对孕前检查更是“不感冒”,年轻、身体好,没必要,这是不少人的想法。

对此,宁波市妇儿医院妇保科主任、主任医师舒立波不以为然,“目前我市已实现了国家免费孕前优生健康检查全覆盖,免费孕前优生健康检查基本项目按照国家标准包括体格检查、实验室检查、病毒筛查、妇科超声等19项。但这个大礼包,许多人不知道,或是知道了也不去领。”

除了上述免费检查,专家还推荐另外的检查,如心电图检查、甲状腺筛查以及一些传染病检查等。

在市妇儿医院,医护人员碰到过许多忽视孕前检查,险些危及自己和胎儿的孕妇。一名外地孕妇,怀孕两个多月时去检查,心电图提示有严重的房间隔缺损,“这种情况很危险,孕前就该发现并干预的。怀孕后特别是孕中后期全身血循环量增加,心脏负担加重,一旦引发心衰,搞不好会出现生命危险。”舒立波说。后来,这名孕妇整个孕期都如履薄冰。

还有一名本地女性,孕前检查发现促甲状腺素(TSH)高于正常值,提示有甲状腺机能减退症的可能,起初还不当回事,因为没有任何不适。“孕妇患有甲状腺机能减退症,会影响胎儿的正常发育,影响智力,导致身材矮小。”舒医生劝她接受治疗,待TSH值正常后才怀孕。如今,她已经有了一个一岁多的健康宝宝。

传染病检查同样重要。舒医生曾经接诊的一名孕妇,对着医生开出的艾滋病和梅毒检查单很是不解。结果报告单让她吓了一跳,自己是梅毒螺旋体感染者。病毒很可能通过母婴传播传染给肚子里的宝宝。

“从门诊情况来看,孕期筛查出的梅毒螺旋体携带者,一半人孕前没有做相关检查。”舒医生表示,没能孕前治疗的女性,虽然也能通过孕期的规范治疗来降低风险,但这往往会增加当事人的心理负担。

艾滋病的孕前筛查同样重要。舒立波介绍,患有艾滋病的孕妇在孕前、孕期、产时、产后都经过规范的治疗,母婴传播的概率可以下降到2%左右。反之,母婴传播的概率很高。

2 保不保胎,做不做羊水穿刺,听医生的

保胎是个热门话题。孕期的前12周很关键,保大不保小是妇产科医生共同的理论。这里的大小指的是月份。

“根据世界卫生组织对妊娠风险的统计,所有临床诊断的妊娠中有15%以自发流产告终,其中约有50%-60%的自发流产胎儿有染色体异常。所以提醒准妈妈,不要盲目保胎。”市妇儿医院产科主任医师赵羽玲说,现在有一些孕妇,特别是高龄的,好不容易怀孕成功,早期就出现了流产症状,即使医生已经不建议继续保胎,也非要让医生用药,“殊不知自然界本身就有个优胜劣汰的过程,本来要淘汰掉的孩子,就算强行保下来,后期发生畸形和发育异常的概率也会增加。特别是查出胎儿染色体异常的情况下,更不能强行保胎。”

产检中的一些特定项目总让人犹豫。“想选羊水穿刺,又怕对孩子有伤害。想选无创的筛查,又怕万一有问题查不出来。”不少高龄产妇都有这样的担心。

为此,市妇儿医院产科主任医师张百蕾提醒,出生缺陷的预防比治疗更重要,特别是对于高龄产妇来说,产前筛查和诊断是关键,“孕妇选择哪种产前筛查方法,最好听听医生的建议。从现有的筛查手段看,唐氏筛查经济实惠且无创,但缺点是检出率及准确性低,假阳性率也比较高。

而无创DNA检测的优点是检出准确率高,但费用相对高,而且检测面窄。建议40岁以上的产妇,最好做羊水穿刺,一次检测46条染色体,不但能检测数目异常,微小的染色体结构异常也能检出,是目前准确性最高的产前诊断技术之一。”

生一个健康聪明的宝宝是许多家庭最为关心的话题。然而,目前出生缺陷已成为我市婴儿死亡和残疾的主要原因,不仅给社会带来沉重的负担,也影响到家庭的和谐幸福。

那么,怎样做到优生优育?为此,记者采访了宁波市妇儿医院和鄞州妇儿医院的多名专家。相关专家表示,要预防出生缺陷,不光孕期要多加注意,孕检不能马虎,孕前还要做一次全面检查,孕前数月甚至数年就该行动起来,因为这段时间的生活方式也关乎宝宝的健康。



新生儿重症监护室的医护人员悉心照料宝宝。记者 董程红 摄

3 孕期草木皆兵,孕前“放飞自我”,错了

一旦怀孕,将为人母的孕妈们就会面临很多严格的医嘱,比如,什么能吃什么不能吃、蔬果肉各吃多少量、维生素钙片等补充剂该怎么服用等,诸多膳食、运动、睡眠等生活方式的要求,都是为了生出健康的下一代。

“的确,孕期的身心健康对后代的健康有直接的影响。然而,一个很容易被忽视的事实是:受孕之前数月甚至数年的生活方式,就已经对未来孩子健康产生影响了!”鄞州妇儿医院院长、产科主任医师范琦慧表示。

无论孕前和孕期,吸烟和过量饮酒等危险因素,严重影响后代健康。孕前阶段,父母的健康状态,包括体重、新陈代谢和饮食等,也是影响儿童未来慢性疾病风险的重要因素。

肥胖与孕产围产期的主要不良风险的增加相关,包括受孕困难、妊娠并发症(如子痫前期、妊娠期糖尿病)、分娩风险(如巨大儿)、胎儿先天性异常、死胎、婴儿出生体重低、母乳喂养不成功,甚至孕产妇死亡。“孕妇肥胖会增加炎症、激素和代谢物的水平,这可能直接改变卵子和胚胎的发育,增加后代患慢性病的风险。”范医生说,父亲肥胖也是不容忽视的影响因素,因为它与精子质量、数量和运动能力较差具有相关性,也可能增加孩子晚年患慢性疾病的风险。

除了膳食管理,增加运动量能够有效减少肥胖对孕产的影响。一项研究表明,孕前保持较高的体育活动量,与妊娠糖尿病和先兆子痫风险较低具有相关性。另一项哈佛大学公共卫生学院的研究表明,孕前每周快步行走4小时或更长时间,也能降低妊娠糖尿病的风险。

范医生提及,《柳叶刀》期刊2016年曾发表了一项中国人群的相关研究。研究表明,妊娠前3年,以摄入高比例的水果、蔬菜、豆类、坚果和鱼类,以及摄入低比例的红肉和加工肉为特征的饮食模式,与妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病和早产的风险降低具有相关性。换言之,孕前管住嘴也有助于整个孕期的“太平”。

为此,研究人员建议,相关营养干预计划需要在怀孕前数年就开始实施,使人们尽可能早地意识到改善个人健康的重要性,以此避免孕前的健康风险因素,增进后代健康。