

做好十项准备 助力顺产

▲ 广东省东莞市横沥医院 李艳婷

做好饮食管理 巨大儿是指体重 ≥ 4 kg的胎儿。正常体重的胎儿能够顺利通过骨盆,提高自然分娩率。但是巨大儿由于头围较大,胎头不容易通过骨盆,容易出现难产结局,不得不中转剖宫产。巨大儿的出现与孕早期饮食管理不合理有密切的相关性。有些孕妇认为孕期应该补充足够的营养物质,导致孕早期体重增长速度过快,导致胎儿无法顺产。因此在孕期需要做好饮食管理,不要顿顿大鱼大肉,应均衡饮食,荤素搭配,多吃新鲜蔬果,少食多餐,每餐最好吃七分饱。孕期要注意补充钙铁锌硒、叶酸、蛋白质等营养物质,不能暴饮暴食。

加强体重管理 合理的体重管理能够减少巨大儿的出现,从而提高顺产率。理想的孕早期体重管理目标为孕早期体重增加不超过2 kg,孕中期或孕晚期体重增加不超过5 kg,整个孕期体重增长量不超过12 kg。如果孕妇在孕早期期间体重增长速度超过20 kg,可

能导致胎儿发育过大,增加难产风险。

适当运动锻炼 适当运动锻炼有助于改善孕妇的身体状况,增加血氧含量,加速羊水更替,有助于胎儿的生长发育。孕妇在孕期需要坚持运动,有助于改善身体的柔韧性与体制,从而缩短产程,降低难产率。孕妇可以进行一些瑜伽操、游泳等运动,还可以帮助控制体重。适当的运动锻炼可以改善腰背肌、腹肌、盆底肌张力与弹性,帮助孕妇在分娩时更好的放松肌肉,减少产道阻力,确保胎儿快速通过产道。

孕期保持心情舒畅 孕妇在孕期需要保持心情舒畅,少看一些夸大分娩疼痛的短视频,避免增加孕妇产前焦虑紧张情绪。孕妇在孕期可以多看一下医学书籍,了解顺产的相关知识,学习顺产的应对方法。还可以询问有分娩经验的亲人和朋友,从而减轻紧张焦虑的情绪。

学习拉玛泽呼吸法 拉玛泽呼吸法是目前

分娩过程中常用的一种呼吸方法,可以减少产妇在分娩时的紧张情绪,确保产程的顺利进展。医护人员需要指导孕妇学习拉玛泽呼吸法,并模拟在产房待产时的场景,可以让产妇做好心理准备,确保产程的顺利进展。

定期产前检查 一般来水,孕期需要进行9~13次的产前检查,通常在妊娠16周内进行第一次产前检查,在妊娠16~28周内4周检查1次,在妊娠32~36周则应该间隔2周检查1次,妊娠37~40周最好每周检查一次。若发现异常情况,需要定期复查,观察孕妇及胎儿身体健康状况的变化。对于发现异常的胎儿,需要及时干预,减少妊娠期并发症、胎儿发育畸形、新生儿疾病的发生,改善母婴预后情况。

坚持凯格尔运动 凯格尔运动有助于锻炼盆骨底部肌肉张力,确保产程顺利进行,还可以降低产后尿失禁的发生。在孕中期和孕晚期,孕妇需要坚持凯格尔运动,在呼气时

收缩盆底肌群,维持5s,然后呼气时缓慢放松,放松10s,1天3~5次,每次重复10次。

了解分娩过程 了解分娩过程可以帮助孕妇做好心理准备,从而发挥其主观能动性,提高顺产率。孕妇可在孕妇学校观看不同的分娩方式,学习顺产的相关知识,例如顺产对产后康复的影响、顺产对新生儿的影响等。

做好家庭协商 目前无痛分娩技术在临床获得推广使用,无痛分娩技术可以减轻顺产带来的疼痛,但是许多家属对于无痛分娩的认识少,担心镇痛药物的使用会影响胎儿的生命安全,尤其是长辈,因此需要做好家庭协商,提高家属对于无痛分娩的认识,从而提高无痛分娩的利用率,帮助产妇更好的渡过分娩这一艰难时期。

决定好谁来陪产 目前有许多医院都支持陪产,陪产可以让家人陪伴在产妇身边,而为产妇提供家庭支持,减轻产妇在陌生环境中的恐惧情绪,确保产程的顺利进展。

产科医生带你了解妊娠期糖尿病

▲ 广西壮族自治区桂东人民医院 苏小娟

妊娠期糖尿病是妊娠期最常见的并发症之一,随着全球超重和肥胖人群快速增加、生育年龄延迟,妊娠期糖尿病发病率呈上升趋势,达15%以上。大多数妊娠期糖尿病患者产后糖代谢异常能恢复正常,但20%~50%将来发展成糖尿病。妊娠期糖尿病对胎儿均有较大危害,需引起重视。它可能会导致孕妇发生流产、妊娠期高血压、胎儿畸形等危害。其中血糖过高,可能会导致胚胎发育不良,从而引起流产。

妊娠期糖尿病的病因

妊娠中、晚期,孕妇体内抗胰岛素样物质(如肿瘤坏死因子等)增加,使孕妇对胰岛素的敏感性随孕周增加而下降。为维持正常糖代谢水平,胰岛素需求量必须相应增加。这种情况下,如果孕妇本身的糖代谢功能比较差、胰岛素分泌不足,妊娠期则可能无法代偿这一生理变化而使血糖升高,就发生了妊娠期糖尿病。以下因素可增加妊娠期糖尿病的患病风险。

孕妇因素 年龄 ≥ 35 岁,妊娠前超重或肥胖(孕前体重指数 ≥ 25 kg/m²)、孕早期体重增加过多、糖耐量异常史、多囊卵巢综合征、饱和脂肪酸摄入过多等。

家族史 糖尿病家族史。

妊娠分娩史 不明原因的死胎、死产、流产史、巨大胎儿分娩史、胎儿畸形和羊水过多史、妊娠期糖尿病史。

本次妊娠因素 妊娠期发现胎儿大于孕周、羊水过多、多胎妊娠或反复外阴阴道假丝酵母菌病者。

妊娠期糖尿病的症状

大多数妊娠期糖尿病患者常无明显症状,有时空腹血糖可能正常,容易漏诊和延误治疗。如妊娠期出现三多症状(多饮、多食、多尿),体重不正常(体重减轻或增加过多),并发羊水过多或巨大胎儿者,以及外阴阴道假丝酵母菌感染反复发作,应警惕妊娠期糖尿病的可能。

妊娠期糖尿病如何治疗

妊娠期糖尿病治疗原则为维持血糖正常范围,减少母婴并发症,减低围生儿死亡率。妊娠期血糖控制标准:空腹或三餐前30分钟 ≤ 5.3 mmol/L;餐后2小时 ≤ 6.7 mmol/L;夜间不低于3.3 mmol/L;妊娠期糖化血红蛋白 $< 5.5\%$ 。全天无低血糖表现。一般建议先进行饮食治疗和运动疗法,多数妊娠期糖尿病患者经合理饮食控制和适当运动治疗,均能控制血糖在满意范围。如控制不佳,推荐使用胰岛素控制血糖。

饮食治疗 所有患者均需接受饮食治疗。控制每日总能量摄入,应避免能量限制过度(孕早期 < 1500 Kcal,孕晚期 < 1800 Kcal),尤其,碳水化合物摄入不足可能导致酮症的发生,对母亲和胎儿都会产生不利影响。可以采取少量多餐,定时定量的进食方式。

运动疗法 可降低妊娠期基础胰岛素抵抗,推荐每餐后进行一次低之中等强度的有氧运动,如餐后步行10~15分钟。可自10分钟开始,逐步延长至30分钟。建议每周运动3~4次。

胰岛素治疗 如通过生活方式干预后,一周之内并不能将血糖控制在理想范围之内,即空腹血糖 ≤ 5.3 mmol/L,餐后两小时血糖 ≤ 6.7 mmol/L,或调整饮食后出现饥饿性酮症,增加热量摄入后血糖又超过妊娠期标准者,应及时加用胰岛素治疗,采用胰岛素治疗应该在专业的内分泌科医生指导下进行。

如何预防妊娠期糖尿病

科学合理饮食 平时在饮食上要规律进餐,主张营养摄入均衡、食物多样化。

进行适当的运动 怀孕之后,女性可根据自己的身体状况进行适当的运动,如瑜伽、散步等。不仅可以控制孕期的体重,还能有效预防妊娠期糖尿病的发生。

定期监测血糖 孕后应定期到医院做相关方面的检查,比如抽血化验的时候要抽血检测,并根据孕期的情况以及血糖的数值等进行综合评估,如发现血糖偏高,更要积极通过多方面的措施进行控制。

如何正确解读产科超声报告?

▲ 南方医科大学深圳医院 马莉

产科超声报告是孕期检查中重要的报告之一。产科超声报告的主要目标是提供关于胎儿生长和发育的详细信息,以及孕妇的健康状况。通过超声波技术,医生可以获得关于胎儿身体结构、器官发育、羊水情况等准确信息,从而对胎儿的健康状况进行评估。此外,超声报告还可以帮助医生监测孕妇的妊娠并发症和合并症,如妊娠糖尿病、妊娠高血压等。如何正确解读这些信息?

产科超声检查是一种无创、无痛、安全的检查方法,旨在评估胎儿的生长发育情况、胎盘位置及羊水量、脐带是否正常等。通过产科超声检查,可以有效地检测出胎儿是否存在畸形、染色体异常等问题,从而为孕妇和家属提供及时、准确的诊断信息。

产科超声报告通常包括以下内容,胎儿数目:报告会明确指出胎儿的数目,包括单胎或双胎等信息。胎位:报告会说明胎儿在子宫内的位置,包括头位、臀位等信息。胎儿生长指标:包括胎儿的长度、重量、头围、腹围等生长指标。胎儿畸形筛查:报告会根据孕周胎儿发育情况,对胎儿进行畸形筛查,包括心脏、脑部、肢体等重要器官的筛查。羊水情况:报告会提供羊水的量、分布等信息。胎盘情况:包括胎盘的位置、成熟度等信息。其他附加信息:如脐带血流情况、胎心搏动情况等。

报告解读

胎儿数目 单胎意味着只有一个胎儿,双胎则有两个胎儿。多胎则有超过两个胎儿。超声报告会明确标注胎儿的数目,正常妊娠为单胎妊娠,多胎妊娠会在此处明确标注。

胎位 胎位是指胎儿在子宫内的位置。超声报告会标注出胎儿的胎头位置、脊柱位置以及四肢是否可见等。头位是最常见的胎位,也是最有利于顺产的胎位。臀位和横位则较为少见,可能导致难产。

胎儿生长指标 超声报告中会显示胎儿的双顶径(BPD)、头围(HC)、腹围(AC)和股骨长(FL)等生长指标。这些指标可以评估胎儿的生长情况以及是否符合孕周。通

过比较胎儿的生长指标,可以评估胎儿的生长发育情况。如果胎儿生长指标低于正常范围,可能存在发育迟缓或畸形等问题。如果胎儿生长指标高于正常范围,可能存在过度生长或并发症等问题。

胎儿畸形筛查 报告中会列出胎儿是否存在畸形的可能性。如果存在畸形,医生会详细说明畸形的类型和可能的影响。需要注意的是,即使报告中未提及胎儿畸形,也不意味着胎儿完全没有问题。有些微小畸形或染色体异常可能无法在孕期被检测出来。

羊水情况 羊水是保护胎儿的重要液体,超声报告会显示羊水最大深度和羊水指数,以评估羊水量是否正常。羊水过多或过少都可能对胎儿产生不良影响。羊水过多可能是由于胎儿畸形、妊娠糖尿病等原因引起的;羊水过少则可能是由于胎盘功能不良、胎儿泌尿系统异常等原因引起的。

脐带 脐带连接胎儿与胎盘,超声报告会显示脐带的血流情况以及是否有绕颈等。

胎盘情况 胎盘的位置和成熟度对胎儿的生长发育有着重要影响。胎盘过低可能导致出血或早产等问题;胎盘过熟则可能导致胎儿缺氧或营养不良等问题。

其他附加信息 附加信息中会提供脐带血流情况、胎心搏动情况等信息。这些信息可以帮助医生评估胎儿的氧供情况和心脏功能等。

分析报告的注意事项

超声报告中的数据可能存在误差,特别是在测量胎儿生长指标时。如果发现异常,建议重新检查或请专业医生进行解读。超声报告仅提供胎儿的大致情况,不能替代其他检查方法。如有需要,孕妇应在医生的指导下进行其他检查。对于高龄孕妇、既往有异常妊娠史或其他疾病史的孕妇,应重视超声检查报告中的异常情况,及时咨询医生进行进一步评估和治疗。

总之,正确解读产科超声报告需要关注报告中的各项内容,结合医生的建议进行综合分析。如果对报告中的内容有任何疑问或担忧,应及时咨询专业医生进行解答。