

科学备孕很重要

▲ 河南省商丘市睢阳区妇幼保健院 邓银花

每一位想要做爸爸妈妈的人，都想要孕育出健康的宝宝。那么了解备孕的相关知识，对准爸爸和准妈妈们来说十分重要。本文梳理了这份备孕的相关知识，以供各位学习如何科学备孕，建议大家认真阅读！

产前检查

产前对产妇进行规范的检查能够尽早评估产妇与胎儿的身体状况，有助于尽早明确产妇分娩类型和生产时间，降低产妇及产儿出现并发症的概率，减少产儿出生有残疾的可能性；同时产前检查的各项结果更有助于后期产妇制定护理措施。产前检查内容包括：血常规、尿常规、空腹血糖、乙肝艾滋梅毒筛查、血型、肝肾功能、子宫颈细胞学检查、阴道分泌物检查、甲状腺功能监测、血脂检查、心电图等项目。

补充叶酸、维 E

备孕提前开始吃叶酸，能够大大增加受

孕的可能性，提高生殖细胞的质量，有效预防婴儿畸形。处于备孕期的男性及女性积极补充维生素 E，可以提高生育能力。叶酸可以帮助女性稳定并增强卵巢功能，有效升高雌激素浓度水平。男性吃叶酸，其精子的活力、质量、存活时间均能有明显改善，可提高受孕的概率。

饮食

处于备孕期的人们，饮食要营养全面、均衡，建立合理的饮食结构；注重高蛋白、低脂肪、富含维生素。生冷辛辣、高热量、高脂肪的食物最好不吃，要保持正常体重。油炸、甜食、过度加工食品也应减少食用。多吃一些含锌的食物，利于男性提高精子质量。

养成良好的生活习惯

备孕期间要避免熬夜，夜晚尽早入睡，经常熬夜会影响女性内分泌，引发内分泌功能失调等系列情况。分泌失调对女性排卵周

期的影响很大，也会直接影响到受孕几率。男性熬夜也会不利于精子的质量和数量，从而影响生育。夜晚多听助眠音乐，并尽量早睡早起，让自己的睡眠作息变得规律，有条件的话还可以利用中午的碎片时间进行午休。

备孕前一个月最好就开始戒烟，戒酒，烟酒对卵子和精子质量会产生较大影响，如果有一年以上烟酒史，最好能提前半年戒掉。

每周保持锻炼的好习惯，每次 30 分钟最好，可以是羽毛球、骑自行车、乒乓球、慢跑、散步、游泳、瑜伽等，不要一味地以为运动强度大才有效，要根据自己的体质决定。备孕期适当的锻炼能增强身体抵抗力、提高受孕概率、维持健康的身材。

谨慎服药

处于备孕期的男性应有谨慎服药的意识，应告知医师自己正在备孕，以免药物副作用影响备孕效果，应让医师为自己开对备孕没有影响的药物。

妊娠中晚期皮肤瘙痒可能和它有关

▲ 河南省民权县人民医院 赵亚征

怀孕期间皮肤瘙痒，除了过敏、皮肤病、皮肤干燥、特异性皮炎等原因引起之外，还有一种常见的怀孕合并症。本文就将为大家介绍这种陌生的病症——妊娠期肝内胆汁淤积症（简称 ICP）。ICP 是妊娠中晚期特有的一种并发症，其发病具有明显的地区和民族特点，在瑞典、智利以及长江地区比较常见。病因不明，可能与激素、免疫、遗传、环境等因素有关。

对母婴有哪些影响

对于怀孕妇女来说，夜晚的皮肤瘙痒会对她们的睡眠、休息造成一定干扰；当出现显著的脂肪痢时，维他命 K（在身体中参与体内止血过程）的吸收会降低，容易引起产后大出血。对胎儿和新生儿来说，胆汁酸的毒性作用容易造成胎儿早产、宫内窘迫、羊水胎粪污染。另外，最让妇产科医师担心的是，目前依旧有不能预测的新生儿颅内出血突发胎死宫内。如果病情较重，或者是胎儿出现了宫内窘迫，应及时终止妊娠。

具体表现有哪些

- （1）第一个临床表现为没有任何皮肤损伤的瘙痒，超过 70% 的患者发生于妊娠晚期，发生在妊娠中期则很少。瘙痒的轻重不同，通常是持续的，白天轻微，晚上加重。瘙痒通常从掌心、足底开始，逐渐蔓延到四肢的近端处，直至脸部。通常会在分娩后 24~48 h 缓解。
- （2）10%~15% 的患者会发生轻微黄疸，一般发生在瘙痒 2~4 个星期后，在胎儿出生后 1~2 个星期就会消失。
- （3）无原发性皮损，瘙痒的肌肤会有条状抓痕。
- （4）少部分怀孕妇女有恶心、呕吐、腹痛、食欲减退、脂肪痢疾等表现，其临床表现通常是轻微或不明显，但精神状况良好。

如何治疗 ICP

妊娠期间的肝内胆汁淤积症，没有特效药物，主要是针对症状进行治疗。如果是因为胆汁淤塞导致的皮肤瘙痒，可以口服熊去

氧胆酸等药物来缓解症状。女性若身体存在不适，处于备孕期也可以服药，但应在专业医师的指导下用药；若怀孕中出现不适症状，建议尽快就医，遵循医嘱治疗，不用因为担心怀孕而暂停所有治疗。

良好的心态

备孕时，良好的心态十分关键，总是忧愁、焦虑，可能会影响受孕几率。备孕时要保持心情的舒畅，促进备孕成功概率。女性怀孕后，家属应尽力保持孕妇心情舒畅，孕妇自身也要乐观积极，自身情绪对孩子的成长发育十分关键；若过度抑郁或者焦虑，有可能会早孕、恶心、进食困难等，这些情况都会影响胎儿的生长发育。

建议备孕期的男性、女性做到处事冷静，保持一个稳定、开朗的心情；压力大的时候可以听音乐、做运动、见朋友等来转移注意力，不要将坏情绪持续太久，以免影响备孕进程。

以上是关于科学备孕的相关科普，希望对各位有所帮助。

孕期羊水为何会混浊

▲ 四川省盐亭县妇幼保健院 杜瑶

羊水的组成主要包括 98% 的水和少量无机盐、有机物、各种酶、激素、胎脂、胎儿脱落的上皮细胞等，这些是维持胎儿生命的重要物质。正常情况下，羊水呈无色、半透明状态，但是，在产检时有些孕妇可能会出现羊水混浊的问题，如果问题严重可能会影响胎儿的生长发育，甚至会造成胎儿窘迫或宫内缺氧的问题。接下来，本文将重点介绍造成羊水混浊的主要因素。

羊水在正常情况下呈现清亮、半透明状态，在 B 超检查时能看到漂浮其中的胎膜、上皮细胞、毳毛等，如果在 B 超下出现致密、浓稠的光点，即为羊水混浊。造成羊水混浊的原因有以下几点。

胎脂脱落

通过彩超检查，我们可以发现羊水中漂浮着点状的回声，这主要是胎儿脱落的胎脂、尿液以及毛发与羊水混杂而造成的，这属于正常生理现象，也被称为假性羊水混浊。这种现象在妊娠 39 周之前时常发生，这是由于胎儿还未发育完全或胎儿偏大，身体表面的一些脂质非常容易脱落，脱落后会在羊水中漂浮。因胎脂造成的假性羊水混浊现象不会造成胎儿窘迫或宫内缺氧，孕妇及家属无需过度担心。

胎粪污染

胎粪是指胎儿在母体中排泄的粪便。如果胎儿将过多或状态发生变化的胎粪排泄到羊水中，可能会造成胎儿出现宫内缺氧或胎儿窘迫的问题。根据临床研究，因胎粪污染造成的羊水混浊约占 12-22%，已成为判断胎儿窘迫的一项重要标准。胎粪污染程度如下：

- Ⅰ度污染 羊水稀薄，呈现浅绿色。表明胎儿出现慢性缺氧问题；
- Ⅱ度污染 羊水混浊，呈现深绿色。表明胎儿出现急性缺氧问题；
- Ⅲ度污染 羊水黏稠，呈现深褐色。表明胎儿出现严重缺氧问题。

