

生二胎 走好十月征途每一步

【专家名片】

顾蔚蓉 复旦大学附属妇产科医院产科副主任、主任医师,擅长妇科常见疑难病症的诊治,包括妇科良恶性肿瘤、子宫内膜异位症、月经失调、不孕症及生殖道炎症的诊治。

“怎么生育健康的二孩?恐怕谁都没有准确的答案。”顾蔚蓉医生在新民健康大讲堂上开门见山地表示:“我们科室有位年轻的医生,有指标可以生二孩,我们问她你生不生,她回答不生,为什么呢?因为不敢生,第一是医生太忙,没时间,第二是天天接触高危产科的病人,心理上怕了,所以,主办方让我讲一讲怎么生育健康的二胎,我想是非常有必要的。”

二胎隔多久生才好

顾蔚蓉医生认为,二胎隔多久生,主要是由既往生育史决定:

如果前一次是顺产,一般来说,哺乳期过去以后,这个时候就可能受孕。有一些妈妈在哺乳期发现又怀孕了,从医生的角度来说,无论是子宫的修复,还是孕妇本身的心理接受程度、家庭计划,顺产最好是一年以后再考虑再次受孕。

如果前一次是剖宫产,医生建议,最好是两年以后子宫疤痕修复好以后再考虑怀孕,这个指的两年,通常指子宫下端横切口的剖腹产,如果纵切口的话可能难愈合,时间需要更长。子宫壁刀口不一定会愈合得很好,加之瘢痕使刀口缺少弹性,在妊娠晚期或分娩时容易发生瘢痕裂开,致使子宫破裂,而疤痕弹性恢复最佳状态是2-3年,所以自第一次剖宫产后,再次怀孕至少应该2年以后。

第一胎是阴道分娩的产妇,就不必担心上述问题了,只要再次怀孕控制好胎儿体重,无产科并发症或分娩禁忌症,完全可以自然分娩,且总产程会比生第一胎缩短很多。

如果在怀孕之前经历了流产,大概多长

时间之后能够再生?我们说至少要等三个月以后,等待子宫内膜修复,来过两三次正常的月经之后,才能考虑怀孕。

科学营养打基础

根深才能叶茂、土肥才能苗壮,在怀孕前,妇女朋友一定要合理科学的补充营养,为孕育下一代打好基础,千万不要盲目减肥,要保持一个正常体重范围。

正常体重,也就是说,将体重除以身高的平方,在18.5到20之间。如果是正常体重者,体重指数18.5-23.9,可以适当增加一些优质蛋白,比如说牛奶、鱼、虾还有豆制品之类的,保持良好的饮食习惯,一日三餐不要忘记,这样就可以。

对于一些超重或者肥胖者,体重指数超过24,建议在怀孕之前把体重往下降,往下降要管住嘴、迈开腿,但不可以去用减肥药,还有饮食的方面要吃低脂肪的食物,要吃一些新鲜的水果和蔬菜。

对于体重指数少于18.5的体重过低者,虽然身材非常苗条,但是在怀孕的时候就不合适,在怀孕的时候不要偏食、挑食,达到正常的体重之后再受孕,检查有无潜在疾病造成的营养不良,包括贫血等疾病。

除此以外,在孕前三个月开始,就要补充一些叶酸,推荐的量每天是0.4毫克,一直服用到孕后3个月,从而预防胎儿神经管缺陷。

及早接受孕产妇保健网服务

怀孕之后,正式进入十月怀胎期,每一步要精心做好,这个需要靠孕早期保健来保障,对于各位孕妇来说,最重要的就是建“小卡”,就



本报记者 陈梦泽 摄

相当于纳入了孕产妇系统保健管理网络,找到孕产妇保健网络,进入到这个网络当中来,可以得到相应保健服务及指导,及早发现问题进行有效治疗。

有一些准妈妈非常可爱,产检的时候就会问:“医生,为什么我的大卡上有一个黄星,有一个绿星?”这其实是上海市孕产妇保健管理网络针对孕妇的妊娠风险评估,绿色是代表正常,其他颜色代表高危,建小卡的时候,已经进行了第一次的评估,当你带着小卡到医院建大卡,医生再给你进行第二次评估。

早孕期间的B超检查非常重要,医生通过检查了解胚胎、胎儿生长发育,核实预产期;分辨孕囊与以往剖宫产子宫切口的关系;有条件可通过胎儿颈项透明层厚度+血清学指标来进行早期唐氏筛查。

对于一些妈妈来说,如果月经没来、晨起有一些呕吐,我们建议三个月之内要做B超,判断胎儿发育正常不正常,不要到了孕晚期才发现孩子偏小了,却不知道是营养还是其他原因。同时,我们还可以看到胎儿着床在什么位置,如果是着以往剖宫产的地方,会造成大出血,早期发现后,医生有很多介入治疗,能够把这个切口治疗好,如果到了孕中期、孕晚期,治疗就非常困难。

在孕早期,孕妇应避免以下不良因素对胎儿的影响:

- 避免接触放射线、有毒有害物质。
- 少服药或不服药,但病情需要时应遵医嘱。
- 不抽烟喝酒,不洗桑拿或长时间泡热水澡。
- 不接触猫狗,不吃未经煮熟的鱼、肉、虾、蟹。
- 少去拥挤的公共场所,避免感染疾病。

孕中期每月产检一次

进入孕中期后,常规是一个月做一次产检。每次去看医生,主要是为了能够方便医生及早发现,纠正和治疗妊娠期的并发症和合并症,因此,每次去要量血压、做血常规。

由于到医院的间隔时间比较长,检查项目有限,最关键的主动权还是掌握在准妈妈的手里面,最好是每天自我检测,其中包括血压、体重、胎心胎动。进入15周开始,医院将进行诸多重要的辅助检查,其中包括唐氏筛查(孕15-18周)、B超大畸形筛查(孕18-24周)、妊娠期糖尿病筛查(孕24-28周)。

营养过剩有危险

进入到孕中期以后,由于早孕反应没有了,大家觉得很轻松,口味也开了,营养千万不要过剩,要防止油腻食物的过量摄入。

有时候在门诊,会碰到一些孕妇非常无奈地说:“我也不知道为什么长了这么多体重,也没有吃太多东西,也就一日三餐。”细问下来,每天要吃一个苹果、一根香蕉、一个梨、一捧车厘子,因此,她的水果吃得太多了。

医生建议,每天水果一到两个就差不多了,如果生产时超过4公斤的巨大儿,对孩子和妈妈都有风险,孩子经过产道的时候,头出来了,肩膀出不来,还会出现产后反应性的低血糖。

对于妈妈来说,如果子宫很大的话,胎盘不能很好的回缩,容易造成产后出血,营养过剩也会造成孕妇本身肥胖。肥胖患者伤口不容易长好,容易出现高血压,促进静脉血栓的形成,还有血栓塞的风险。产后还会出现患上肥胖、高血压、糖尿病的风险。

本报记者 金恒

治愈癌症的 国际前沿报告



- 杀灭癌细胞
- 为好细胞穿上了超级宇航服,有效保护好细胞及脏器

● 全国肿瘤患者术后1年复发率达65%以上,死于复发转移的患者超过80%。

● 化疗、靶向治疗有效率仅为 20%-40%,化疗还有促进癌转移的反作用,怎么办?

● 放疗后,60% 的患者仍有癌细胞存在,放疗会导致好细胞癌变,且促使癌转移。怎么办?

● 化疗的毒性和放疗的辐射会使免疫功能全面崩溃,促使癌细胞的全身转移,怎么办?

● 靶向治疗剂、抗血管生成剂抑制肿瘤生长,却也促进癌细胞的转移与扩散,怎么办?

● 80% 的患者死于癌转移,肿瘤血管是转移的主要通道,没有肿瘤血管就没有肿瘤的转移,如何降低肿瘤血管数量?

本书介绍了美国、法国、意大利、日本、韩国等国际权威医学机构广泛应用的一种特殊的生物免疫疗法。

- 1.此疗法能抑制癌细胞的生长及扩散!
- 2.能增加癌细胞对放、化疗的敏感性, 倍增效、化疗效果,使肿瘤体积显著缩小!
- 3.防止放、化疗导致癌转移与复发,降低放、化疗诱发新癌的危险性! ——《中国新药》
- 4.能减轻放、化疗导致的骨髓造血功能损伤,促进白细胞恢复,减少放、化疗对身体的毒副反应。
- 5.能够降低肿瘤血管形成的数量, 阻止癌细胞的扩散与转移! ——日本静岡大学
- 6.此疗法具有增加胸腺肽合成, 改善胸腺肽分泌的作用。服用一阶段后,通过医院检查可以看到: IFN-γ(干扰素-γ)、TNF-α(肿瘤坏死因子-α)、IL-12、NK(自然杀伤者细胞)、NKT细胞等免疫功能全面提高,杀死更多癌细胞。

——日本免疫医学博士 美国公共卫生学博士 水上治

相关内容与数据来自吉林大学出版社《治愈癌症的国际前沿报告》ISBN978-7-5601-7074-9

世界卫生组织上海健康中心慢性病预防及干预宣教基地——上海若佐医药科技有限公司

免费赠阅 **31312199**

【相关链接】

胎儿发育及孕妇体重增长

以下这张表显示的是胎儿体重在各个时期的增长情况,早期胎儿的生长比较缓慢,这时候主要是细胞分化,在孕中期的时候,胎儿生长处在加速期,在孕晚期的时候,已经非常快速了。早期三个月之内,体重不会有很明显的增加,在孕中期的话,每周会增加一斤到半斤,在孕晚期每周会增加一斤。

	孕早期	孕中期	孕晚期	哺乳期
胎儿体重增长	10g/周	85g/周	200g/周	新生儿出生后第二周体重增加175-210g/周
胎重增长期	缓慢期16~27周	加速期28~36周	最大加速期	加速期
母亲体重增长	1-1.5kg	0.25-0.35kg/周	0.5kg/周	逐渐恢复到孕前水平

新民图表 窦云阳 制表

二胎分娩方式选择

方式的讨论。如果能取得第一胎手术时的记录将更有利于医生的评估。

自然阴道分娩是最为理想的分娩方式,因为它是一种正常的生理现象,对母亲和胎儿都没有多大的损伤,而且母亲产后很快能得以恢复。如果骨盆狭小、胎盘异常、产道异常或破水过早、胎儿出现异常的孕妇,需要尽快结束分娩时应采取剖腹分娩方式,以确保母子平安。剖腹产手术对母亲的损伤较大。手术本身就是一种创伤,产后的恢复远比阴道分娩慢,而且还会有手术后遗症发生。

所以,随着二胎政策的出台,人们会越来越体会到阴道分娩的重要性,第一次选择和决定分娩方式尤应慎重。 本报记者 金恒