



胎动是宝宝健康的指针。每个胎儿都有自己的“生物钟”，昼夜之间胎动次数也不尽相同，一般早晨活动最少，中午以后逐渐增加，晚6点至10点胎动活跃。大多数胎儿是在妈妈吃完饭后胎动比较频繁，因为那时妈妈体内血糖含量增加，宝宝也“吃饱喝足”有力气了，于是就开始伸展拳脚了。而当准妈妈饿了的时候，体内血糖含量下降，宝宝没劲儿了，也就比较老实，这也是胎宝宝的一种自我保护行为。

# 准妈妈好奇的胎动秘密

## 胎动有哪几种

- 1.全身性运动:整个躯干的运动,例如翻身。这种运动力量比较强,而且每一下动作持续的时间比较长,一般为3秒~30秒。
- 2.肢体运动:伸胳膊、扭一下身子等,每一下动作持续时间一般为1秒~15秒。
- 3.下肢运动:也就是我们常常感觉到的宝宝的踢腿运动。这种动作很快,力量比较弱,每一下胎动持续时间一般在1秒以内。
- 4.胸壁运动:比较短而弱,一般母亲不容易感觉到。当胎动的规律出现变化时,要格外小心。

## 准妈妈如何在家监测胎动

在家监测胎动,首先要对胎动的常识有一定的了解。每个胎

儿的活动量不同,有的好动,有的喜静,不同的准妈妈可能自觉胎动数会有所不同。不过,他们在子宫内的活动都有着自己的规律和正常范围,细心的准妈妈经过一段时间,就会掌握宝宝的运动规律。

1.每日找空闲时间测量胎动次数:孕妇自怀孕的第28周起,每天找空闲时间(建议晚餐后,因为此时胎动较频繁),采取左侧卧姿势,记录10次胎动所需的时间。若少于2小时,表示胎动次数没有异常,但如果没有感觉到胎动或10次胎动的所需时间多于2小时,应该尽快地找医师做进一步的检查。

2.计算固定时间内的胎动次数:准妈妈每天分别在早上、中午、晚上各利用1个小时的时间测量胎动,若平均每小时少于3次,表示可能异常。

3.白天测量胎动次数:最简

单的方法,即准妈妈在白天测得10次胎动,就可以安心了。

为了方便更好地测量胎动,可以选购一个简单的胎心仪辅助测量。

## 胎动异常和对策

### 1.胎动减少。

原因:准妈妈血糖过低、发烧。

对策:注意休息,注意随气温变化增减衣物,避免感冒;尽量避开人多的地方去;经常开窗通风,保持室内的空气流通,适当进行锻炼;多喝水、多吃新鲜的蔬菜和水果。

2.胎动突然加剧,随后慢慢减少。

原因:胎宝宝缺氧、受到外界刺激、孕妇高血压以及外界噪音的刺激。

对策:有妊高症的准妈妈,应该定时到医院做检查,并注意



休息,不要过度劳累;无论是走路还是乘公共汽车,尽量和他人保持距离,不到嘈杂的环境中去,防止外力冲撞和刺激;保持良好的心态,放松心情,控制情绪。

### 3.急促胎动后,突然停止。

原因:脐带绕颈。

对策:一旦出现异常胎动的情况,要立即就医;孕晚期坚持每天数胎动,有不良感觉时,马上去医院检查。

(李林)

## 怀孕前先去查查甲状腺

在我们的脖子中间,有一个形状像蝴蝶一样的器官,叫做甲状腺。可别小看这个东西,它可是掌管着身体各个组织所需甲状腺激素分泌的“人体发动机”。缺了或多了这种激素,人体的能量代谢、体温、心、脑、肌肉等就都不能正常工作。但也许就是因为它经常“润物细无声”地工作,导致即使甲状腺出了问题,也常被当做抑郁、怀孕或者更年期表现而被忽视。专家提醒,女性朋友,尤其怀孕女性,如果患有甲状腺疾病而又未及时治疗,胎儿的智力发育可能会大受影响,智商水平甚至会比正常孩子低6分~10分。

专家指出,甲状腺疾病可以说是个“女人病”,因为女性的患病率是男性的8倍,而怀孕期间包括甲状腺激素在内的各种激素水平会发生较大变化,加上怀孕和哺乳期女性对碘的需要量大大增加,致使超过15%的准妈妈在怀孕期间被查出甲状腺有问题,所以准备怀孕的女性一定要好好了解一下这个病。

最后,专家提醒,筛查是预防甲状腺疾病最重要的方法,但目前我国只对高危孕妇进行筛查,那样1/3~2/3的人就有可能被漏诊,因此,凡是准备怀孕的女性,最好妊娠前3个月去查一下甲状腺功能,尤其是有甲状腺炎家族史以及自觉已经出现上述甲状腺疾病症状的女性,更应主动检查。如果怀孕初期被确诊为甲状腺疾病,建议产后10周左右开始接受治疗。

(文君)

## 孕期乳房一直在变

孕4个月开始分泌初乳

乳房是女性第二大性征,具有复杂的生理结构,这一点在孕期和哺乳期表现得尤为明显。美国《女性健康》杂志最近撰文详述了妊娠各阶段的乳房变化情况。

**妊娠第一阶段:**乳晕颜色加深。乳晕颜色更深或许是为了新生儿喝母乳时更容易找到目标。为了给哺乳做好准备,孕妇体内大量激素会刺激和增大乳房分泌乳汁的小叶。

**妊娠第二阶段:**妊娠16周,乳房已为哺乳做好了准备。乳房开始产生和储存“初乳”,专门给孩子出生后前几天吃的。为了增加早产儿的生存概率,这个阶段的奶水含有更多的蛋白质、铁、钠和脂肪,而且抗炎作用更强。妊娠24周时,乳房充血量翻倍,且在分娩前一直会保持稳定状态,为持续泌乳提供保障。

**妊娠第三阶段:**妊娠24周后,乳腺泡充分发育,微小的泌乳细胞开始成倍增加,这些细胞极其活跃,直到分泌了足够多的初乳为止。

**哺乳期:**婴儿吸得越多,乳汁分泌得就越多。吮吸会刺激乳头神经,向大脑传递“分泌泌乳激素”的信号。其中一种激素催产素还有助于子宫收缩复位,这也是新妈妈给孩子喂奶时常感到腹部痉挛的原因。此外,乳晕腺体会释放润滑剂以保护乳头,并具有抗菌消炎作用。(徐澄)

## 血尿常规、妇科、B超等

# 孕前必做七项检查

为了迎接一个健康宝宝的到来,很多年轻人不仅在备孕期间戒烟戒酒,甚至从半年前就开始锻炼身体。从优生优育的角度来讲,改变生活方式固然重要,孕前体检更是必不可少。

专家指出,育龄妇女在要宝宝之前,首先要做的是血尿常规、肝肾功能的检查。血常规可以帮助医生判断女性是否贫血、凝血机能是否正常,也可以通过血型判断新生儿是否有溶血的可能。尿常规则有助于肾脏疾病的早期诊断,怀孕会加重肾脏的负担,也会增加患高血压的风

险。乙肝、艾滋病等病毒的检查也是必须的,有过高危性行为、多伴侣以及家中有乙肝病毒携带者或乙肝患者的人必须要做。因为乙肝和艾滋病都会通过母婴传播,积极排查是阻断这类病毒传播的最有效的武器。

其次,女性需要做一系列的妇科检查,比如白带常规和宫颈筛查试验(TCT)等。白带常规能筛查出滴虫、霉菌、支原体衣原体感染和其他阴道炎症等妇科疾病,如果有,

必须及早治疗后再考虑怀孕。TCT检查可以看出宫颈是否足够健康。

最后,心电图和B超检查也不可少,它有助于医生对女性心脏和肺部进行疾病诊断。而B超检查可以详细了解子宫卵巢发育的情况和现状,以此来判断是否适合怀孕。

专家还提醒,如果孕前有牙齿方面的问题,也最好都解决掉。否则致病菌能进入血液循环,并有可能通过血液进入胎盘,影响胎儿的生长发育,甚至发生早产。

## 八类人群要特别重视孕检

- 1.未做过婚检的;
- 2.夫妇双方或一方有遗传病史、有家族遗传病史、有慢性疾病、有传染病;
- 3.女方年龄≥30岁;
- 4.有不良产史,如习惯性

- 流产、死胎、死产、智力低下儿;
- 5.未接种过乙肝疫苗的夫妇;
- 6.夫妇双方工作生活中接触不良因素,如放射线

- 物质、化学农药、有害环境等;
- 7.有不良生活习惯的,如长期吸烟、酗酒、药物成瘾、偏食等;
- 8.饲养宠物的人。

## 孕前检查注意事项

- 1.孕前检查最好在怀孕前3到6个月进行。
- 2.妇科检查一般月经干净后的一周以内可以做,前3天不要同房。

(林凤)

