

规范产检孕育健康宝宝

□ 彭晓峰

很多孕妈妈都知道，在怀孕期间一直到分娩前需要进行很多次产前检查，为了孕育一个健康的宝宝，孕妈妈们一定要认识到规范产前检查的重要性。在怀孕期间进行规范产检，可以时刻关注宝宝和妈妈的健康情况，一旦出现异常，可以尽早采取相应的处理措施保证母婴健康与安全。那么，如何进行产前检查才算规范？今天就带大家了解一下！

为什么要进行产前检查

当胎儿还在孕妈妈的肚子里时，我们无法凭肉眼看到胎儿的状态，而且每位孕妈妈的身体情况都存在着差异，她们是无法通过自己的身体情况来感知宫内胎儿的生长发育是否正常。所以，孕妈妈需要严格遵照医嘱接受产前检查，及时了解自己和宝宝的健康情况。

孕期产前检查的时间

整个孕期可细分为孕早期（妊娠14周前）、孕中期（14~27周）和孕晚期（28周后），孕妈妈需要在不同的妊娠时期进行相应的产前检查，以保证母体和胎儿的健康。孕早期和孕中期每4周进行一次产检，到孕晚期会增加到每2周一次，而在37周之后，则会每周进行一次检查，整个孕期的产前检查需要7~11次。但是对于一些有高危因素的孕妈妈来说，孕期的检查数量也会增多。例如高龄孕妇和其他有妊娠并发症的孕妇。

孕期的规范检查

如果发现自己怀孕，需要尽快到医院进行检查，这是整个孕期中第一次产前检查，主要是查看受精卵是否正常着床，是否存在宫外孕。如果不发生宫外孕，会严重危及母体的健康，一定要听从医生建议停止妊娠，以免发生不测危及生命。

孕早期时，一般在怀孕的6~13周就需要进行第一次产前检查，在这次检查中医生会核对孕周以及预产期的时间，还会对孕妈妈进行全身检查，包括血常规、血型、肝肾功、空腹血糖、艾滋病、梅毒、乙肝等传染病筛查，以及心电图检查等，以指导孕妈妈们进行建档。孕11~13周之间的B超检查十分重要，医生可以通过B超观察胎儿颈项透明层厚度（NT），来筛查胎儿是否有染色体异常的情况。此次的检查数据都十分重要，任何一个数值都是以后孕期的参考数据。

孕15~20周，医生会给孕妈妈进行唐氏筛查检查，初步筛查唐氏综合征、18三体综合征和神经管缺陷。孕12~22周，孕妈妈们还可以进行无创产前基因检测（NIPT），以筛查胎儿染色体非整倍体是否异常。这两者如果发现高风险，医生会建议孕妈妈进行产前诊断，进一步检查胎儿的染色体是否存在异常。

孕20~24周，医生会给孕妈妈们安排一次胎儿系统B超筛查（也就是大家常说的“大排畸”），此时的胎儿各个脏器已经成型，进行B超检查主要是观察胎儿是否存在身体结构异常，如先天性心脏病、唇腭裂、四肢畸形、无脑儿等。如果此时发现胎儿存在严重的致死性畸形，医生会建议孕妈妈终止妊娠。

孕24~28周时则需要进行糖尿病筛查（75克OGTT），孕妈妈需要按照医生要求口服葡萄糖水后进行此项检查，如果检查数值高于正常，就需要进行进一步检查与营养指导治疗。

孕29~32周，除了复查血压、尿常规外，还要再次复查B超。此时的超声检查对于筛查胎儿心脏畸形是十分重要的。

孕32~34周需要开始进行电子胎心监护，同时对有皮肤黄疸和瘙痒的孕妈妈进行查血清胆汁酸，以确定是否存在肝内胆汁淤积症。

孕37周开始，孕妈妈需要每周进行一次产前检查，时刻关注胎儿在宫内的情况。因为已经足月妊娠，可能随时临产。在临近预产期时，医生会测量孕妈妈骨盆，检查胎儿的胎位及入盆情况，了解孕妈妈能否自然分娩。

通过孕期规范而严密的产前检查，以保证孕妈妈的身体健康和了解宝宝的生长发育情况，为分娩做好充足准备。

（作者供职于胶州市妇幼保健计划生育服务中心）

怎样预防儿童肺炎

□ 王允庆

肺炎是呼吸系统疾病中的一种，在幼儿群体中的发病率相对较高。如果儿童肺炎病程较重，会有后遗症的发生风险，严重影响儿童身心健康和生活质量，家长要引起足够重视。在这里和大家一起分享儿童肺炎相关知识，希望能够丰富家长对儿童肺炎症状的认识。

什么是肺炎？

肺炎是一种由各种病原菌引起的非感染性肺部炎症疾病。儿童出现肺炎后，其肺泡内会有液体充入，会对肺泡的气体交换功能造成影响，进而减少机体氧气摄入量，引起呼吸困难、缺氧等症状表现。儿童肺炎的主要症状表现为呼吸困难、气促、咳嗽、发热、肺部啰音等。

儿童为什么会得肺炎？

通常情况下儿童肺炎是由感染引起的，感染因素有病毒、真菌、细菌、支原体等。在发达国家病毒感染较多见，在发展中国家多见于细菌感染。引起肺炎的病毒包括人类呼吸道合胞病毒、流感病毒等。一般情况下，病毒引起的儿童肺炎症状会随时间推移而出现，往往症状表现不严重。但是细菌引起的肺炎通常起病时间较短，儿童会突然出现咳嗽、发热、气促等表现，引起儿童肺炎的细菌包括肺炎支原体、肺炎链球菌等。

儿童肺炎症状表现有哪些？

当儿童出现肺炎症状表现后，能够从其精神状态判断病情。如果儿童存在咳嗽、发热等症表现，但是依然爱玩爱闹、精

如何预防儿童肺炎？

儿童肺炎感染的有效预防方式便是进行隔离处理，如果儿童患有肺炎后可为其戴上口罩，这样可以有效阻断传染源，减少肺炎传播风险。同时，尽可能减少肺炎患儿和正常儿童的接触，能够减少病原传染发生率，且在病毒感染性呼吸道疾病流行期间，尽可能避免带儿童进入公共场所，能够减少交叉感染风险。

另外，不断提高儿童自身机体抵抗力也是预防肺炎感染的关键。因此，家长应正确引导儿童坚持锻炼、养成良好饮食习惯，以达到增强儿童抗病能力的目的；帮助儿童树立勤洗手的意识，可预防病原菌传播，减少肺炎患病概率。

（作者供职于曹县县立医院）

助产士在产妇分娩期的角色作用

□ 贾娟 杨秀辉

为更好地服务产妇，帮助产妇安全分娩，医院的助产人员会提前做好相应的护理措施。助产人员的工作就是帮助产妇生产，是护理类工作。在产妇分娩的过程中，助产人员需要关注产妇的产程进展，保证母婴的安全。

另外，在产妇分娩之后，助产人员还需要对产妇进行相应的检查。那么，产妇在分娩时，助产人员一般会进行哪些护理呢？

评估：助产人员需要详细了解产妇的实际情况、分娩史，以及是否存在并发症；另外，测量产妇的骨盆、了解胎儿的方位、了解产妇是否有破膜或者

有感染的情况；同时，还需要了解胎儿的大小，便于确定助产方式。

精神护理：产妇在分娩的时候容易出现紧张的情绪，特别是初次生产的产妇，所以这个时候需要有一位助产人员对产妇进行精神上的护理。助产人员要正确引导产妇用力，且多鼓励产妇，让产妇放松心情，消除紧张的情绪；同时，可以适当让产妇进食、喝水等，让其有足够的体力分娩。

胎心监护：在产妇分娩的时候进行胎心监护非常重要，一般每10分钟左右就需要监测一次胎心，必要的情况下，可以持续

性胎心检测。如果发现产妇胎心出现异常，助产人员需要及时给产妇吸氧，且告知医师进行相应的处理。

指导产妇生产：产妇在生产的时候如果用力的方式不对，会影响胎儿娩出，所以这个时候助产人员要特别注意指导产妇按照正确的方式生产，不要让产妇大喊大叫。

做好助产准备：当产妇会阴部可以看到胎头露出的时候，助产人员需要马上做好助产准备，将产妇的会阴部位清洁消毒，让产妇仰卧，双腿屈曲，且稍微分开一些。同时，助产人员需要戴上手套，穿上手术衣，准备助

产。当产妇体力消耗增加，且出现腿部肌肉痉挛的情况下，助产人员需要对其进行适当局部按摩。

助产：做好所有产前准备之后，助产人员需要保护产妇的会阴、协助胎头娩出。

新生儿护理：新生儿娩出之后，助产人员需要用止血钳将脐带剪断，将新生儿放在保温台，擦干羊水，同时可以采用吸痰管清洗新生儿呼吸道的羊水以及黏液，在新生儿大哭之后就可以开始处理脐带。

协助胎盘娩出：新生儿娩出之后，助产人员还要注意协助胎盘娩出，避免出现产后出

血的情况。在胎盘还没有剥离之前，一定注意不能强行牵拉；胎盘娩出后，一定要仔细检查胎盘及胎膜是否完整，如不完整，则须请医师手取胎盘或胎膜。

检查软产道：在胎盘以及胎膜完全娩出之后，助产人员需要仔细检查产妇的软产道是否有裂伤，如果发现有裂伤，需要手术缝合。

产妇在整个生产的过程中都是存在风险的，这个时候就要求助产人员有专业的助产知识和丰富的经验，避免出现意外情况发生。

（作者供职于招远市人民医院）

妊娠期高血压护理措施

□ 张琳

妊娠期高血压是指孕妇在妊娠期间出现的高血压的症状。妊娠期高血压通常发生在女性妊娠20周后，可以分为妊娠期高血压、子痫前期以及子痫。在临水上，妊娠期高血压会对母体和胎儿的健康都带来一定的风险。因此，及早识别和管理妊娠期高血压非常重

要。高是妊娠期高血压的主要表现。通常情况下，正常的血压范围是收缩压小于140毫米汞柱（1毫米汞柱≈13.322帕），舒张压小于90毫米汞柱。

妊娠期高血压时，收缩压会超过140毫米汞柱，舒张压也会超过90毫米汞柱，无论是收缩压还是舒张压都会高于正常值。

蛋白尿：妊娠期高血压患者常常出现尿蛋白阳性。其中，尿蛋白是子痫前期和子痫的重要指标。

水肿：水肿是妊娠期高血压的常见症状，尤其好发于脚踝、手腕和面部，并且水肿面积还会随着病情进展逐渐扩大。

血压升高：持续性的血压升

高可能出现头痛、视觉模糊、闪光灯和黑点等视觉障碍。

上腹部疼痛：由于妊娠期高血压可能会引起肝脏和肾脏受累的情况，从而造成上腹部疼痛的临床表现。

妊娠期高血压护理措施有哪些？

定期产前检查：妊娠期高血压患者需要定期进行产前检查，包括血压监测、尿液分析和血液检查等。这有助于及早发现并管理任何异常情况。

合理控制体重：合理控制体重对于管理妊娠期高血压非常重要。建议遵循医生或营养师的指导，保持适当的体重增长。

限制高盐和高糖的摄入：过度盐和糖的摄入与血压升高也有关联，因此建议孕妇限制食用高盐和高糖食物。另外，限制高盐和高糖的摄入还可以降低出现妊娠期糖尿病的概率。

保证适当的休息：妊娠期高血压患者应该保证休息，并避免过度劳累和长时间站立。

饮食调整：建议均衡饮食，增加水果、蔬菜和全谷类食物的摄入，限制高脂肪和高糖食物的摄入。

避免诱发因素：妊娠期高血压患者应避免烟草和酒精等不良生活习惯，并尽量避免暴露在高温环境中。

规律运动：适当的运动对于管理妊娠期高血压非常重要。但在开始运动计划之前，应咨询医生的建议，并选择适合孕妇的安全运动方式。

目前临幊上对于妊娠期高血压的治疗主要是以药物治疗为主。通常情况下，医生可能会根据孕妇的具体情况给予药物治疗，以控制血压并预防并发症。常见的药物主要包括氯沙坦钾以及氢氯噻嗪等。需要注意的是，妊娠期高血压不同于普通的高血压，孕妇应该遵医嘱服用药物，不可以盲目用药。

（作者供职于聊城市东昌府区妇幼保健院）

防治小儿支气管炎 您做对了吗？

□ 罗玉龙

在医院，儿童支气管炎是一种极为常见的疾病，该病症的高发季节是冬季和春季，发病后如果未进行及时有效的治疗，病情持续发展可能演变成肺炎。

引起儿童支气管炎的原因有哪些？

感染：由病毒、细菌、支原体等感染是引起儿童支气管炎的重要因素之一。引起儿童支气管炎的病毒包括鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等；细菌包括肺炎链球菌、肺炎支原体等。患儿多数情况下为病毒感染。

过敏体质：部分儿童支气管炎是因过敏因素引起，且多有过敏史，在过敏原刺激下可引起支气管炎。

物理和化学反应：因儿童支气管组织尚未发育完善，在受到粉尘、刺激性气体、二氧化硫、冷空气等外界空气刺激下会损伤支气管黏膜，进而诱发支气管炎。

如何治疗儿童支气管炎？

一般治疗：注意休息，适当补充水分，保持适当的湿度，使呼吸道分泌物易于咳出。

控制感染：由于病原体多

为病毒，一般不采用抗菌药物。怀疑有细菌感染时，感染者则应用抗菌药物；如系支原体感染，则应用大环内酯类抗茵药物。

对症治疗：如果支气管炎患儿存在痰液黏稠不易咳出的情况，可用祛痰药物，如氨溴索等，憋喘严重可通过雾化治疗方式，有助于保持呼吸道通畅；如果支气管炎患儿存在频繁干咳症状时，可为其服用少量止咳药，有助于抑制咳嗽表现，保证充足睡眠，但需要注意服药时间不要过长，以免对支气管纤毛活性造成影响，增加痰液排出难度。

如何预防儿童支气管炎？

做好保暖，避免接触感冒患者：因为儿童支气管炎的发病率多由受凉后感冒未得到及时治疗以致病情持续进展引起，因此，想要有效预防儿童支气管炎需做好保暖工作，预防感冒。尤其是在春冬季昼夜温差变化较大时，家长需要根据天气变化及时为儿童增减衣物，预防着凉。同时，要禁止儿童与感冒患者接触。

总之，儿童支气管炎发病率较高，严重影响儿童身心健康，因此家长需为儿童做好相应预防工作，减少儿童支气管炎发生风险，是确保儿童健康的关键。

冒发生，进而有效预防支气管炎发生。

远离“二手烟”：在儿童面前家长应尽可能减少吸烟行为，且尽量少带儿童在公共吸烟区停留。吸烟不仅会对吸烟者自身健康造成较大影响，且“二手烟”也会对周围人的健康造成较大危害，引起支气管炎等呼吸系统疾病。尤其是儿童自身机体功能尚未发育完善，支气管组织较脆弱，在“二手烟”刺激下，会增加支气管黏膜敏感度，进而增加支气管分泌物，引发支气管炎。因此，让儿童远离“二手烟”，是预防儿童支气管炎的有效方式。

加强锻炼：在日常生活中家长可多带儿童参加室外锻炼活动，有助于提高儿童自身机体免疫力，是预防儿童支气管炎的有效手段。但要注意控制锻炼时间和运动量，以免影响儿童休息，适得其反。

总之，儿童支气管炎发病率较高，严重影响儿童身心健康，因此家长需为儿童做好相应预防工作，减少儿童支气管炎发生风险，是确保儿童健康的关键。

（作者供职于济宁市妇幼保健计划生育服务中心）

女性孕期和产后的情绪变化是由多种因素综合引起，包括身体和心理方面的变化。

在孕期和产后，女性体内的激素水平会发生剧烈变化，尤其是雌激素和孕酮水平出现明显升高和下降。这些激素的波动可能对大脑化学物质产生影响，从而影响情绪的稳定。孕妇经历身体形态改变、体重增加、消化系统变化等生理变化，这些变化可能导致不适和自我形象的变化，从而对情绪产生影响。孕期和产后可能伴随着许多心理压力，包括对新角色的适应、分娩过程的担忧、育儿技能的焦虑、家庭和社会支持的压力等。

孕期和产后情绪变化是正常的生理和心理反应，许多女性都会经历这些变化。以下是一些应对孕期和产后情绪变化的建议。

维护身体健康：注重良好的饮食、充足的睡眠和适度的体力活动对于调节情绪非常重要。尽量保持规律的生活作息，给自己一些时间放松和休息。

参加产后支持小组：加入一些产后支持小组或其他经历过类似情况的妈妈交流，分享经验和情感表达。这些小组可以提供认同感和实用的建议。

自我关怀：重视自己的需求，给自己一些时间进行喜欢的活动，放松身心，让自己感到愉悦和满足。合理安排充足的睡眠，并且尽量减少疲劳和过度劳累的情况。

寻求支持：与身边亲密的人分享感受和担忧，如家人、朋友或专业人士等，他们可提供支持、理解和鼓励，有助于减轻压力和孤独感。

营造放松的环境：围绕自己营造一个积极、放松的环境。听音乐、看喜剧片、参加愉快的活动等可以帮助心情更加愉快。

健康饮食：保持均衡的饮食习惯，适当摄入高蛋白的食物，如鸡蛋、豆制品等。适当摄入橘子、猕猴桃等富含维生素的食物，避免过于辛辣、油腻等刺激性食物，忌烟酒，有助于保持身体和情绪的健康。

适度运动：适度的运动可以释放压力，如散步、瑜伽、孕妇健身等。但务必在医生的指导下进行。

学习放松技巧：学习一些放松和应对压力的技巧，例如深呼吸、冥想或渐进性肌肉松弛法。

寻求专业帮助：如果负面情绪严重影响生活质量、不断恶化或出现焦虑、抑郁等症狀，应及时咨询专业医生或心理健康专家。他们能够评估您的状况，并提供合适的治疗建议，可能包括心理疏导、药物治疗或其他支持措施。

（作者供职于日照市人民医院）

造成羊水过多的原因及应对策略

□ 孔蕾

羊水过多是指孕妇子宫内的羊水量异常增多的情况。很多孕妇去医院产前检查时可能都会听到羊水过多的情况，那今天就来探讨一下羊水过多的原因以及羊水过多要如何处理？

羊水过多的原因

胎儿尿液产生过多：孕妇体内的羊水是由多种物质组成，其中胎儿的尿液是羊水的主要来源之一，如果胎儿的尿液产生过多，超过胎儿排尿和羊水吸收的