

科学备孕，这些知识你需要知道！

2022-07-29原文



第三章



优生与科学备孕
的重要性





15

为什么要预防出生缺陷？

“出生缺陷”，即“先天性畸形”，是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常。出生缺陷可由染色体畸变、基因突变等遗传因素或环境因素引起，也可由这两种因素交互作用或其他不明原因所致，出生缺陷是导致早期流产、死胎、围产儿死亡、婴幼儿死亡和先天残疾的主要原因，不但严重危害儿童生存和生活质量，影响家庭幸福和谐，也会造成巨大的潜在寿命损失和社会经济负担，因此了解出生缺陷是非常有必要的，常见的出生缺陷包括：

- ① 神经系统畸形：脑性瘫痪、脊柱裂等。
- ② 头部器官畸形：小眼畸形等。
- ③ 消化系统畸形：腭裂、唇裂、先天性肠闭锁等。
- ④ 先天性心脏病：肺动脉狭窄、房间隔缺损等。
- ⑤ 泌尿生殖系统畸形：外生殖器两性畸形等。
- ⑥ 四肢畸形：多指（趾）畸形、并指（趾）畸形等。

- ⑦ 遗传代谢病及多发畸形：软骨营养障碍等。
- ⑧ 染色体异常：唐氏综合征等。

16

怀孕前夫妻双方应该做哪些检查？

了解了出生缺陷的危害后，不少人都会有所担心。为避免出生缺陷，夫妻双方在孕前应该这样做：



- ① 夫妻双方全面体格检查，女方妇科检查，男方精液常规检查。
- ② 女方做的辅助检查：血常规、尿常规、血型（ABO和Rh血型）、肝功能、肾功能、血糖、乙肝、梅毒血清抗体、艾滋病毒、地中海贫血等筛查。
- ③ 根据夫妻双方身体特殊状况以及不良妊娠史，做针对性检查。
- ④ 孕前优生咨询：根据夫妻双方近期健康问题、不良孕产史、家族遗传病史、慢性疾病史、传染病史、不良生活方式、营养、职业、环境、人际关系等情况进行优生咨询及指导。



17

患有梅毒、艾滋、乙肝的女性可以生育健康的宝宝吗？

患有梅毒、艾滋、乙肝的女性，只要接受规范的干预是可以生育健康宝宝的。但应该注意以下几点：

- ① **艾滋病感染者：**怀孕前后在专业医生的指导下坚持规范服用抗病毒药，不擅自减量、漏服，以控制体内艾滋病病毒量，降低通过胎盘感染宝宝的风险；定期产前检查，定期做好病毒载量、CD4细胞等检查；提前入院待产，避免急产等情况的发生，降低在分娩时感染宝宝的风险。宝宝出生6小时内（越早越好）在专业医生的指导下服用抗病毒药，不减量、不漏服，停药时间遵照医生建议。建议配方奶喂养，降低通过乳汁感染宝宝的风险。



- ② **梅毒感染者**：怀孕12+6周前到医疗机构建卡，定期做好产前检查、非梅毒螺旋体等检查，按照医嘱治疗，住院分娩。宝宝出生后接受非梅毒螺旋体检查，感染者接受治疗，未感染者预防性治疗。
- ③ **乙肝感染者**：除严重肝脏疾病不宜妊娠，其他乙肝感染者怀孕后定期做好肝功能等检查。如果乙肝病毒基因（HBV DNA）检查为高病毒载量水平或者E抗原阳性，建议抗病毒治疗，降低分娩时感染宝宝的风险。通常在孕28周开始治疗，如果乙肝病毒基因（HBV DNA）过高者在孕24周开始治疗。宝宝出生12小时内（越早越好）注射乙肝免疫球蛋白，并接种第一针乙肝疫苗、满月接种第二针、6个月接种第三针，乙肝疫苗接种三针后1~2个月内，检查乙肝两对半，未产生抗体者须咨询医生。

18

夫妻双方应该如何科学备孕？

为生下健康可爱的宝宝，有计划性地怀孕是非常有必要的。夫妻双方在计划怀孕前应该：



- ① **调整生活方式：**营养全面均衡，作息规律，充足睡眠，适当运动，保持乐观稳定的情绪，打好物质基础。
- ② **补充叶酸：**从怀孕前3~6个月开始，每天口服叶酸0.4~0.8mg。有高危因素者须根据医嘱服用。
- ③ **调整避孕方法：**选用对生育影响小的短效避孕药或避孕套。避孕针停药半年、宫内节育器者取出半年后再怀孕。
- ④ **避免不良因素影响：**包括细菌、病毒，吸烟（二手烟）、酗酒，新装修、汽车尾气、油墨、化妆品、染发剂、杀虫剂、腌腊、烧烤，X线、微波炉、电脑、手机，激素、某些抗生素、减肥、镇静药等。避免密切接触宠物；避免高强度的工作、高温、高噪音环境等。
- ⑤ **积极治疗原有疾病再怀孕：**包括心肝肺肾胆囊、口腔、尖锐湿疣、淋病、梅毒、艾滋病等。
- ⑥ **孕前优生检查：**夫妻双方到孕前保健门诊检查，评



估遗传病、慢性病、传染病、高危因素等对怀孕的影响，在专科医生的指导下科学备孕。

19 夫妻双方都需要补充叶酸？

怀孕后四周内是胎儿神经管分化和形成的重要时期，此时缺乏叶酸可增加胎儿神经管畸形的发生风险。男方在备孕期间补充叶酸，减少精子畸形。富含叶酸的食物有：如动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类等。



20 什么是不孕不育，现代医学有哪些辅助生育技术？

不孕的医学定义为一年以上未采取任何避孕措施，性生活正常而没有成功妊娠。主要分为原发不孕及继发不孕。原发不孕为从未受孕；继发不孕为曾经怀孕以后又不孕。引起不孕的发病原因分为男性不育和女性不孕。



现代医学辅助生育技术有：

- ① 人工授精——将洗涤、优化处理后的精液注入女性生殖道内，使精卵自然结合。
- ② 体外受精辅助生育技术，又称“试管婴儿”技术，包括：

★第一代IVF-ET体外受精-胚胎移植术。尽管是在体外形成，但卵子和精子依然是“自由恋爱”“自由结合”。主要是针对输卵管阻塞导致不孕的女性，这些女性因为输卵管不通，精子和卵子难以结合而不能自然受孕，就用试管代替输卵管。在男方精子正常的情况下，用最传统的常规受精方法，将取出的精子和卵子一起培养，让他们自然结合形成受精卵，再培养3~5天形成胚胎，然后移植到女性的子宫里。



★第二代ICSI单精子卵胞浆显微注射。如果男性有严重的少弱精症，则需要胚胎师在显微镜下把好的精子挑出来，通过显微注射的方法将精子注射到成

熟后的卵细胞中，这也叫显微受精。受精卵形成胚胎后，再移植到母体内。如果做精液检查提示无精症的男性，如果可以从附睾或睾丸里取出精子，就可以采取二代试管婴儿技术。

★**第三代PGT胚胎植入前遗传学检测。**夫妇一方染色体不正常、家族中有遗传性疾病，可以通过试管婴儿技术，将卵子与精子体外结合配成胚胎后，利用先进实验技术筛选出合格的胚胎，再移植到子宫，减少流产风险，保证孕育出健康的宝宝。

21

再生育女性的注意事项和“最佳生育间隔”？

再生育时，很多女性认为自己已经有过怀孕生产的经验了，算是“轻车熟路”，但殊不知，再生育女性也有很多事情需要十分注意：

- ① 到医疗机构进行孕前优生健康检查和再生育咨询、评估，若发现不适合怀孕或者需要暂缓怀孕的情况时，应该遵循专家意见，积极治疗后选择合适的时机怀孕。



- ② 为降低发生不良妊娠的风险，世界卫生组织曾建议女性在首次活产分娩后至少等待2年，也就是说在一次正常生产后，生育间隔应大于2年，小于5年，在此范围内，母婴健康受到的损害概率最小。而在自然流产或人工流产后至少需要等待6个月后再怀孕。如果女性年龄超过35岁，生育间隔时间可适当缩短到12个月。由此可见，不同妊娠结局的女性最佳生育间隔是不同的，最好遵循医生的建议。

- ③ 放置有宫内节育器者，需提前取出。

- ④ 怀孕后尽早到医院建卡、定期产检。

- ⑤ 如果有妊娠高危因素、胎盘附着在瘢痕部位等情况，遵医嘱产检、处理。

- ⑥ 如果有腹痛、流血等情况，立即到医院就诊。



👉 点击关注我们官方微信 👈



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...