

点点周刊 QQ群:81644914 飞信群:9633446 邮箱:kbdz@163.com



A27

# 高龄孕妇 跳过唐筛 直接做产前诊断

唐氏综合征是一种偶发性疾病,所以每一个怀孕的妇女都有可能生出“唐氏儿”,而生唐氏儿的几率会随着孕妇年龄的递增而升高。“如果你是35岁以上的高龄产妇,建议跳过唐氏筛查,直接做产前诊断”,南京市妇幼保健院新生儿疾病筛查中心主任蒋涛告诉记者,产前诊断的准确率更高。



本版主持:点点妈妈

70后大龄妈妈,个人倡导放养。每天的重要任务之一就是为即将荣升妈妈的姐妹们搜罗有用的好孕信息!

QQ群:83574874 E-mail:kbdz@163.com



好孕必读



## 山楂 最好少吃点

孕妇喜吃酸可增加母体抵抗力。能够增加母体抵抗力的是维生素C,维生素C可促进孕妇对铁质的吸收,并对胎儿形成的细胞基质、产生结缔组织、心血管的生长发育、造血系统的健全都有着重要作用,而许多富含维生素C的水果都呈酸性,如山楂、沙棘、柑橘等。但孕妇吃酸也要有所选择:

一不要吃腌制的酸菜或醋制品;二是要选择新鲜的西红柿、樱桃、杨梅、石榴、葡萄、青苹果等,既能改善孕妇胃肠道不适症状,又起到增强食欲,补充营养的作用。

对于酸酸的山楂,无论是鲜果还是干片,孕妇都不能多吃,因为山楂有刺激子宫收缩,引发流产和早产的作用,尤其是妊娠三个月以内的孕早期妇女及既往有流产、早产史的孕妇更不可贪食。

## 玉米 可以多吃点

有些人平时不爱吃粗粮玉米,往往以精米精面为主,这对自身不利,如果怀孕后还不吃玉米,将对胎儿健脑无益。



玉米中蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质都比较丰富。由于黄玉米中含有维生素A,对人的智力、视力都有好处。玉米脂肪中的维生素较多,对防止细胞氧化、衰老有益处,从而有益于智力。玉米中粗纤维多,食后宽肠,有利于消除便秘,也间接有利于智力功能的开发。有一种甜玉米,蛋白质的氨基酸组成中以健脑的天冬氨酸、谷氨酸含量较高,脂肪中的脂肪酸主要是亚油酸、油酸等不饱和脂肪酸。这些营养物都对智力发展有利。因此,孕妇应适当有意地在饮食中补充玉米,以利胎儿健脑。

### 最新见解

## 妈妈孕吐 是胎宝宝在“自卫”

女性怀孕后,常常会出现呕吐、嗜酸等现象。欧美的科研人员根据自己的研究成果提出了新的见解,他们认为:妊娠呕吐、嗜酸,实际上是胎儿吸收营养、避免有害物质侵袭的一种自卫反应。

### 孕吐应顺其自然

人们常食的种种食物中含有对人体有微弱危害的毒素,这些毒素对正常人并不构成什么威胁,人体也不会有什么不良反应,但对孕妇来说就不一样了,腹中弱小的生命不能容忍母体对这些毒素无动于衷,因为这些毒素一旦进入胚胎,就会影响胎儿的正常生长发育,为此,胎儿便通过分泌比正常值高5倍的雌二醇及丙酮两种激素,使孕妇孕期的鼻子特别灵,呕吐中枢也格外敏感,一闻到不愉快气味便发生呕吐反射,这样便能最大限度地毒素拒之门外。因此,孕妇对孕吐应顺其自然,保持乐观情绪,调节饮食,少吃多餐,保证营养,自然就可满足机体的需要。

### 选择性吃酸 一举两得

妇女在怀孕2-3个月时,胎儿骨骼开始形成,构成骨骼的主要成分是钙,要使钙盐形成骨质,需要酸性物质参加。铁是人体不可缺少的微量元素,是孕妇、胎儿制造血红蛋白必需的原料,但铁元素只有在酸性环境下才能吸收,人体吸收维生素C也需要酸来调剂,否则维生素C就会流失。因此,胎儿需要钙、铁等营养素,促使母体嗜酸来增加这些营养物质的吸收,这就是孕妇嗜酸之谜。孕妇有选择地吃一些柑橘、杏子、草莓等新鲜水果,既能满足孕妇嗜酸的需要,又能增加营养,可谓一举两得。

(欢迎登录点点周刊论坛或点点周刊QQ交流群,告诉点点妈妈你的幸孕小秘密)

## 高龄妈妈必须做产前诊断

很多准妈妈在进行孕检时,都会被医生建议做唐氏综合征筛查。那么高龄产妇是否一定要做唐氏综合征筛查呢?医学上认为,年龄超过35岁怀孕就可以称为“高龄妊娠”。研究表明,与适龄妊娠的女性相比,高龄妊娠发生各种疾病的几率大大增加。从女性的生理规律来说,生育能力过了35岁以后迅速下降,44岁以后有87%的女性已经失去了受孕能力。蒋涛告诉记者,唐氏筛查准确率为60%-70%,而产前诊断可以达到95%,所以对于高龄孕妇来说,完全可以跳过唐氏筛查,而直接做产前诊断。

产前诊断早期是绒毛膜绒毛细胞检查,在怀孕后40-70天是做这项检查的最适宜时机。通过取绒毛膜就能诊断胎儿有无遗传病,准确率很高。中期是羊水穿刺检查,这项检查主要用于高危妊娠的女性。目前,在

B超的协助下于妊娠16-18周穿刺羊水,从中取出胎儿脱落的细胞进行染色体分析,便可以判定胎儿有无遗传性或先天性代谢疾病等。到后来,甚至还有脐带血检查和超声检查。

## 高龄妈妈怀孕要做足“功课”

专家建议高龄孕妇最好将“功课”做足,准备工作要从孕前就开始。一旦打算要孩子最好尽早受孕,在作出要孩子的决定后就不要再拖延下去了,否则身体的组织不断在老化,卵子的活力也越来越低,直接影响胚胎的质量。另外,高龄妊娠的女性身体发生异常的几率比年轻女性要大,因此,在准备怀孕时应该先去医院做一下全面的健康体检,包括丈夫在内。专家提醒高龄孕妇在怀孕前,每天保持充足的睡眠,可以提高身体的免疫力,增强器官组织的机能,特别是生殖系统,有助于形成优质的受精卵。

通讯员 王莹 快报记者 刘峻

唐氏筛查——是一种通过抽取孕妇血清,检测母体血清中甲型胎儿蛋白和绒毛促性腺激素的浓度,并结合孕妇的预产期、年龄、体重和采血时的孕周等,计算出唐氏儿的危险系数的检测方法。

## 唐筛的准确度有多高?

唐筛可筛检出60%-70%的唐氏儿。需要明确的是,唐筛只能帮助判断胎儿患有唐氏症的机会有多大,但不能明确胎儿是否患上唐氏症。也就是说抽血化验指数偏高时,怀有“唐”宝宝的机会较高,但并不代表胎儿一定有问题。如同35岁以上的高龄

法。唐氏筛查的目的在于通过化验孕妇的血液,来判断胎儿患有唐氏综合征的危险程度。唐氏综合征的发病率大约为1/600~1/800,以中国为例,大约每20分钟就有一个唐氏儿出生。

孕妇怀有“唐”宝宝的机会较高,但不代表她们的胎儿一定有问题。另一方面,即使化验指数正常,也不能保证胎儿肯定不会患病。唐筛指数超出正常的孕妇应进行羊水穿刺检查或绒毛检查,如果羊水穿刺检查或绒毛检查结果正常,才可以百分之百排除唐氏症的可能。

## 点妈论点

许多孕妈妈都有这样的经历——做了唐筛属于高危人群,但是羊水穿刺却证实没问题,花了点小钱没关系,但是一场虚惊却令人身心备受煎熬,叫人怎能不气愤!在这里,点点妈妈劝各位,气大

伤身哦!看了专家的提示,这下心里有谱了吧,唐筛只能帮助判断胎儿患有唐氏症的机会有多大,但不能明确胎儿是否患上唐氏症。要想避免担惊受怕,那就听专家的,直接做产前诊断吧!

## 不一样的乐曲 给胎宝宝换着听

许多人认为孕妈妈听的胎教音乐应该以轻柔的为主,实际上,音乐应该更加多元化一些。因为,不同的旋律、不同的节奏会带给胎宝宝不一样的感受和影响。点点妈妈为孕妈妈搜罗了孕期必选的十首乐曲,孕妈妈们,快去听听吧,让宝宝在不同的环境中能体会到不同的艺术感受哦。

·普罗科菲耶夫的《彼得与狼》——做个勇敢的宝宝

·德沃夏克的e小调第九交响曲《自新大陆》第二乐章——抚平焦躁的心情

·约翰森的《杜鹃圆舞曲》——特别适合在早晨睡醒后倾听

·格里格的《培尔·金特》组曲中《在山魔王的宫殿里》——感受力度与节奏

·罗伯特·舒曼的《梦幻曲》——感受清新与自然

·约翰·施特劳斯的《维也纳森林的故事》——感受春天早晨的气息

·贝多芬的F大调第六号交响曲《田园》——在细腻的乐曲中享受宁静

·老约翰·施特劳斯的《拉德斯基进行曲》——激情澎湃中感受无限活力

·勃拉姆斯的《摇篮曲》——妈妈无尽的爱,在乐曲声中与小宝宝说说话

·维瓦尔第的小提琴协奏曲《四季·春》——体验春季盎然的感受

以上十首乐曲,每首的风格都是不一样的。孕妈妈们在一天当中的每个时刻都可以听。烦躁的时候就听一听《自新大陆》;慵懒的时候听一听《杜鹃圆舞曲》;悲伤的时候听一听《维也纳森林的故事》;发脾气的时候听一听《田园》;睡醒的时候听一听《维也纳森林的故事》;激情澎湃的时候听一听《拉德斯基进行曲》;跟小宝宝讲话的时候听一听《摇篮曲》;运动的时候听一听《拉德斯基进行曲》;春天来临的时候听一听《四季·春》。让你的小宝宝接触多元的艺术,接触不同演奏形式,不同艺术风格的乐曲,不管是欢快的、悲伤的、沉静的、梦幻的、激情的、淳朴的,让小宝宝在音乐的海洋中汲取营养,培养小宝宝的艺术潜能。

赵慧

## 两成早期流产其实很“自然”

孕妇在妊娠过程中失去做妈妈的机会,心理上的障碍是难免的,但不要因一次自然流产而背上不必要的自责和恐惧。其实,大多数自然流产,特别是早期流产,流掉的只是不可能发育成正常胎儿的妊娠废物,是一种减少先天畸形的非常重要的自然筛选现象。有些人盲目安胎,反而会阻碍不正常孕卵的自然淘汰。

## WHAT——

### 什么是自然流产

对于自然流产,医生的解释如下:胚胎或胎儿在20周以前(或胎儿体重在500g以下)尚不能独立生存,未使用人工方法而与母体分离称为自然流产。按怀孕的时间,自然流产可分为早期流产和晚期流产。前者指妊娠不足12周的流产,后者指12~20周的流产。

## HOW——

### 自然流产的几率有多高

据调查,有15%~20%的孕卵发生自然流产。事实上,未觉察到的流产为数更多。如果将受精卵因不能成功着床或胎儿发育不良而流产者计算在内,就有50%以上的妊娠不能维持到分娩。也就是说,有一半以上的孕卵会在妊娠过程中失去做妈妈的机会。英国曾有报道78%的20~29岁妊娠妇女发生过流产。

## WHY——

### 为什么会发生自然流产

与孕妇年龄有关,孕妇年龄越大,流产率越高;15~24岁妊娠者的流产率为12%,而35~44岁妊娠者约为31%。即使将来医学发展了,降低比例的可能性也不大。因为自然流产属于正常的生理淘汰,人们难以也无需扭转这一自然现象。

受精卵遭遇“事故”,有50%~60%的早期流产是由于受精卵的染色体异常引起的,然而这并不意味着其双亲的染色体有什么问题,而是受精卵染色体自身在分裂过程中,发生了差错,酿成诸如易位、缺失、倒位等事故。事故一旦发生,流产



则在所难免,即使极少数有缺陷的孕卵能发育成胎儿,甚至出生后可以存活,也都会带有先天性疾病或畸形。

不良母体因素晚期流产,特别是17~20周的流产,主要与母体因素有关,包括子宫发育不良或畸形、内分泌平衡失调、感染性疾病以及免疫因素等。专家认为,不良环境因素(如放射性物质和某些化学物质、病毒、吸烟、噪声等)和精神因素(如极度忧虑、伤感等忧郁情绪)也可能引起流产。

## DO——

### 发生流产后怎么办

一次自然流产是十分平常的事,即使习惯性流产也不必忧心忡忡。流产的先期症状是出血,因此,妊娠期任何出血现象都应引起孕妇足够的重视,需要及时去医院检查。不是说出血就意味着流产,极个别别妇女甚至在妊娠期仍可能行经,但只有经过检查,才能作出诊断。顺便提一句,有些孕妇遇到妊娠不适时害怕去医院检查,生怕引起流产,其实这种顾虑是多余的。在正规医院,由有经验的妇产科医生检查,孕妇完全可以放心。发生流产后,夫妻双方应该先让情绪平静下来,然后在医生的指导下,尽量避免各种不良因素的影响,待一切正常后再来迎接健康的新生命降临,一般应在流产3~6个月后再怀孕为宜。

赵阳

(欢迎登录点点周刊论坛和点点周刊QQ交流群,和点点妈妈分享你的幸孕经历,讲述你的好孕烦恼)

