



QQ3群: 100029141
飞信群: 9633446
邮箱: kbddzk@163.com



造人大计 遭遇心病拦路虎

“心理压力导致的不孕不育往往被忽略。”中华中医药学会男科分会副主任委员、江苏省中医院男科专家曾庆琪教授介绍,心理因素同样是导致不孕不育的一个重要原因。



这么年轻,她们却难求好孕

病例一
)(糖果贝):26岁
一年多还没怀上,好着急。为了怀孕我好着急更伤心。医生说我的卵泡不是长得很好,我在中药调理。可是一年多也没什么效果。我都快没信心了,刚上班在看你们的版面好羡慕那些孩子的妈妈……

病例二
熙熙猪:25岁
有好几个月了,从备孕一开始的信心满满到现在的疑虑重重,真不知道这样的日子什么时候才到头。

老公是我的初恋,我们恋爱十年后踏入婚姻的殿堂,小日子过得很幸福。可自从从我去年3月底开始有想要孩子的念头后,这开心的日子就一去不复返了,月月都在等待和焦虑中度过。备孕快一年了,我实在很伤心,老公也查过了也正常,为什么宝宝迟迟不来呢?这种伤心和等待的日子什么时候才是头啊,我实在撑不住了,谁来帮帮我!

病例三
宁宁 521:28岁
我查了内分泌五项,输卵管通水,抗体,卵泡监测,都没问题,老公也查了精液常规和抗体,问题不大。可就是没动静,都快三年了,疯了。

因为“心病”而生不出孩子的病例并不少见。32岁的玲玲(化名)结婚8年了,前几年,夫妻俩都为事业没有要孩子,这几年想要孩子了,却一直没有动静。玲玲急了,“不会得了不育症了吧?”她四处求医,药吃了不少,但还是没有效果。生不出孩子的焦虑,再加上工作上的竞争压力,让她的心理越来越脆弱,整夜失眠,白天也是萎靡不振。

情绪变化和不孕关系密切

曾庆琪教授介绍,临床研究发现,夫妻之间的情绪变化和不孕不育症有密切的关系。因精神因素所造成的不孕在临床中占很大比例,约有15%不孕夫妇临床中发现了器质性病因,这无疑与精神心理因素有关。来自父母的压力、来自工作的压力,以及初期不孕治疗失败后的心理压力,将造成年轻夫妇内分泌的紊乱和失调,对于女性来说,这会使得卵巢排卵混乱甚至不排卵,月经也开始紊乱甚至无月经,在这种情况下,当然也就不容易怀孕。

专家说,受孕是一个复杂的生理过程,其间有许多环节,但首先必须保证男女双方生殖细胞的正常,尤其是女方,她们的卵巢必须正常排卵,这些除了受生理或病理因素的影响外,还与心理因素有关。因为正常情况下卵细

胞的排出受丘脑下部的控制。而丘脑下部的功能最容易受大脑皮层活动的影响,女性的不良情绪,特别是紧张、焦虑等情绪,会通过大脑皮层的相应区域影响丘脑下部的激素分泌,从而抑制排卵。

好心情才能造出好宝宝

“好心情才能造出好宝宝。”曾庆琪教授说,有了“造人”计划后,要自我调节,调整好自己的求子心态,不能把对孩子的渴望放得太大,更不要把生育当作一项工作任务,强加给自己多少时间内一定要生出小孩,或者一定要生个男孩或者女孩等“硬指标”,如此只能加重自己的紧张和焦虑,影响受孕。另外,过分紧张地关注是否已经受孕,或者“全家总动员”制定营养计划表等举措,可能把本不焦虑的当事人搞得相当焦虑。

曾庆琪说,精神紧张本身有时也可以造成不孕,因此生活起居要有节,保持心情愉快。要学会自我消除紧张状态,自我松弛,对待人生,对待婚姻生育有正确态度,如在心情烦躁、忧郁时,可以欣赏音乐或找些其他适宜的松弛方法,紧张情绪将会得到缓解,对于神经内分泌紊乱所致不孕颇多裨益。

实习生 徐童 快报记者 张星

孕程揭秘

生完孩子女人成了“笨妈妈”

研究发现催产素同时也会让女性更有“母爱”

怀孕以后开始变得丢三落四,这是许多女性都有过的经历,在网络上的相关育儿论坛,你会发现一堆帖子。那些准妈妈或者年轻妈妈们大都有同样的感觉:以前脑子很机灵,记东西不费力,可自打怀孕开始就容易忘事儿,东西不记录下来转头就忘了,孩子出世以后也没有好转,以前玩得滴溜溜转的游戏,如今也是大不如前。生完孩子后,她们的确实“笨”了。幸好,这种“变笨”是暂时的,在生育后半年的再接受测试,大部分女性的认知功能又恢复到了以前的水平。

催产素让你变笨却有“母爱”

那么到底是什么引起女性生育后的认知功能下降?除了那些社会生活因素外,专家们还锁定了一个目标——激素,确切说是性激素。

调查发现,这些女性中有一部分还因为难产等关系,注射过催产素,而这部分女性的认知功能下降尤其厉害,虽然半年后同样可以恢复,但其短期内下降幅度超过了那些自然顺产的女性。

“这指引我们要关注催产素的作用,而加上另外一个确定因素雌激素,这两个应该就是和女性认知功能密切相关的性激素了。”但是它们同样能在人体的大脑中找到受体,雌激素就明确对大脑有保护作用。在给大脑受损的实验动物和患者使用雌激素后,大多数对象的认知功能都有明显改善,变得比以前“聪明”起来。这是因为雌激素对大脑的神经细胞有保护作用,同时还关系到人脑内的信息传递功能,让大脑可以更好工作。而催产素则相反,短期内催产素水平的上升,对认知功能的影响就是负面的,这也就是为什么女性生完孩子后短期内会变笨的理由。

“这些激素水平在我们体内不是一成不变的,我们的行为可以改变它们,比如怀孕、生子或者生活方式的改变都会对它们产生影响;但反过来,它们也会对我们的一些高级行为带来影响,给我们的认知提供保护或者‘添乱’,甚至左右我们的行为。”

现在研究已经发现,催产素可以作用在我

们大脑内一个被称为“母爱”的地区,让人对弱小的生命忍不住产生母爱,这也解释了为什么有许多女性在自己生育前极端厌恶孩子,可一旦生了孩子后,不仅对自己的孩子疼爱有加,对别人的孩子也忍不住喜欢。“这其中当然也有教育因素、社会习惯等一系列情感心理因素,但人体内激素水平的变化,也许就为这种种变化提供了基础。”

未来或可通过激素调节防痴呆

不过,女性非但不要因此恐惧生育导致“变笨”,恰恰相反,从长远意义来看,自然的怀孕生育过程对于女性的大脑和认知功能依然有保护作用。虽然实验显示,短期内的催产素水平上升,可能会导致认知功能受到影响,但这种影响并非不可逆,实验证明,绝大多数在生育后半年的就可以恢复。而从人的一生来看,这样一个激素水平的波动过程,可能对大脑仍旧是正面意义居多。

专家告诉记者,国外有研究显示,在终身未曾生育的修女中,发生认知功能障碍、也就是老年痴呆症的比例远高于正常人群。“其实修女往往受教育程度高,而且终身都在不断地学习、自修,应该比较容易发生老年痴呆问题才对。通过比照,研究专家认为关键可能还是出在其体内的激素水平上,因为没有经历过怀孕、生子的过程,所以其体内激素水平也缺少这样一次波动的过程,使得女性无法受益于此——我们都知道怀孕生子可以让女性降低患乳腺癌等肿瘤的风险,而对大脑来说,女性也同样可能受益于此过程。”

小庆

本版主持:点点妈妈

你为自己写好孕日记了吗?你为自己或爱人祈求好孕烦恼吗?
登录 baby.dsqq.cn 点点周刊频道论坛
联系点点妈妈
QQ:1224453292
加入 QQ3 群:
100029141
发送邮件 kbddzk@163.com
零距离与点点妈妈说心里话……



好孕必读

怀孕后多久能测出来?

如果你每月的月经都很有规律,多久能检测出来怀孕了呢?

怀孕能检测出来的时间是40-50天,此时体内的促绒毛膜性腺激素最高,而一天当中晨尿的含量最高,故晨尿相对比较准确些。如果月经每月推迟,那你就再过几天测。在同房后18天或者月经推迟7-10天不来,一般可以测出是否怀孕。因为在精子和卵子结合成受精卵后,6-8天到子宫内着床,然后7-10天胎盘分泌的HCG才能进入尿液,两者相加,同房后18天从尿液中检测是否怀孕才是科学的。性生活后最早七天,一般十四天左右,少数二十多天能查出来怀孕,可自用试纸或者用医院HCG检查确诊。

王晨

8种胎儿异常 B超看不出来

几乎所有胎儿的内脏器官,在出生前都会持续不断地成长变化,因此并非在早期检查时,为正常状况的器官,就能保证在出生后也一定正常。也因为超音波受限于妈妈肚皮及子宫的阻挡,无法调整胎儿的姿势及位置,无法获得某些角度的影像。专家因此提出以下几项因胎儿成长状况而造成超音波检查有所限制的情况:

- 1.【水脑】有许多水脑或水肾的状况,都会到了怀孕后期才逐渐产生。
- 2.【全盲】胎儿在子宫内因为没有光线的刺激,因此不会睁开眼睛,所以无法诊断出先天全盲或小眼症的状况。
- 3.【听力】在胎儿5-6个月大时,听力已有发育,但目前没有任何的方式可以得知,胎儿是否有先天性听障的问题。
- 4.【先天性心脏病】心脏的心房中隔(即卵圆孔),以及动静脉导管,都是在出生后才逐渐关闭,虽然在出生前便可轻易诊断出的心脏病,却无法在出生前就得知。
- 5.【肠胃道阻塞】肠胃道的阻塞病变,极少数会出现在怀孕24周之前,因为胎儿在怀孕前期,很少大口地吞进羊水。
- 6.【肢(指、趾)端异常】像是手脚内翻或外翻、多指(趾)、并指或指节缺失等异常状况,也因为胎儿常处于握拳状态,几乎无法由超音波确切诊断。
- 7.【侏儒症】有部分的侏儒症状,无法在早期诊断出来。因为胎儿在6-7个月大的时候,就会逐渐停止骨头的发育生长。
- 8.【先天性代谢异常】绝大部分的生化代谢异常疾病,例如黏多糖症,都要等到宝宝出生进食后,才会逐渐发病。也因此许多致死性的生化代谢异常,在产前无法辨认,除非妈妈已生过类似疾病的宝宝。

冬季当心 火锅竟是胎儿“杀手”

进入冬季,火锅是许多女性钟情的美食之一。专家叮嘱准妈妈吃火锅应减少次数,偶尔吃也一定要把肉片烧熟煮透才可食用。这是因为羊群中弓形虫的感染率大概是61.4%,孕妇感染弓形虫病毒,可通过胎盘传染给胎儿,影响胎儿脑的发育,严重者还可造成流产、死胎、脑积水或无脑儿等畸形。

另外,动物肝脏也不太提倡孕妇吃。肝脏除含铁外,还富含维生素A,过量摄入会引起出生缺陷。专家建议不要吃所有的肝脏和肝脏制品,尤其是早孕早期重要器官形成的阶段。均衡饮食包括奶制品、蔬菜尤其是胡萝卜和水果,可以提供足够的维生素A。

如风

幸孕提醒

黄体酮保胎不能任意使用

黄体酮是常用的保胎药,它可使子宫肌肉松弛,妊娠子宫对外界刺激反应能力减弱,利于受精卵在子宫内的生长发育。但不能任意使用黄体酮保胎,否则将产生不良后果。

胚胎发育不良、受精卵染色体异常、孕妇全身性疾病、孕激素分泌不足、孕期跌跤、碰撞均可导致流产。60%以上的习惯性早产是由于胚胎发育不良或染色体异常引起。先天性卵巢发育不全的染色体异常胎儿自发性流产率高出现异常情况,必须先经医师检查。在孕期28周内,发育不良的胚胎多数自然流产淘汰,相反,发育正常的胚胎不易造成流产。只有1/10左右的流产是由黄体酮功能不足引起的。

若孕妇体内黄体酮功能不足引起先兆流产,可使用黄体酮进行保胎。但若胚胎已死亡,盲目使用黄体酮却使子宫受抑制,收缩功能减弱,胚胎难以排出,引起不全流产或刮宫困难,造成出血增多、继发感染等。如果由疲劳、外伤引起先兆流产时,大剂量使用黄体酮,还可能导致女性胎儿男性化或胎儿外阴部发育障碍。

孕妇一旦发现先兆流产症状时,可以马上去医院检查,查明引起先兆流产的原因。若先兆流产是胚胎本身不健全引起的,那么,它终究是要流产的,而且,不健全的胚胎流掉了也不是坏事。如果先兆流产是由黄体酮功能不足引起的,那么可以在医师指导下使用黄体酮。除了这两方面外,先兆流产还有其他原因。如果自己盲目使用黄体酮保胎,可能不仅保不住胎,反倒给自身带来很大的危害。所以,孕妇不要盲目使用黄体酮保胎。

张扬