

# 备孕未果,竟是备孕 APP 捣乱

## 专家:不能完全依赖软件测排卵期

### ■ 食疗方

#### 产后失眠 试试小米枣仁粥

□ 河南省中医院健康体检中心 赵瑞娜

**材料:**小米 100 克,酸枣仁(捣末)15 克,蜂蜜 30 克。

**做法:**将酸枣仁加水煮 15 分钟,去底层沉渣后加入小米煮成粥,食用前加入蜂蜜。

**功效:**小米富含 B 族维生素,可以调理植物神经。与枣仁一起食用,具有安神的作用,适合产后睡眠不安并伴有大便干燥的产妇。

### ■ 研究发现

#### 母亲孕期吸烟 孩子易早熟

据美国《科技日报》报道,丹麦奥胡斯大学公共卫生系的研究者发现,如果母亲在怀孕期间吸烟,那么她的孩子很可能过早地进入青春期。

研究人员从丹麦国立血清研究所进行的“为了下一代人的健康”研究中提取数据资料。共有 1.6 万名孕妇及其子女参加了这项研究。研究人员首先调查参试妇女在怀孕期间的吸烟习惯,然后,对其所生子女进行随访,要求孩子们从 11 岁起每 6 个月填写一份详细的青春期发育调查问卷。结果显示,孕期吸烟者的孩子,比不吸烟者的孩子平均提前 6 个月进入青春期。

研究人员表示,提前进入青春期可能会增加孩子成年后患上多种疾病的风险,比如肥胖症、糖尿病、心血管疾病和某些类型的癌症。他们呼吁,有吸烟习惯的女性孕前就开始强制戒烟。

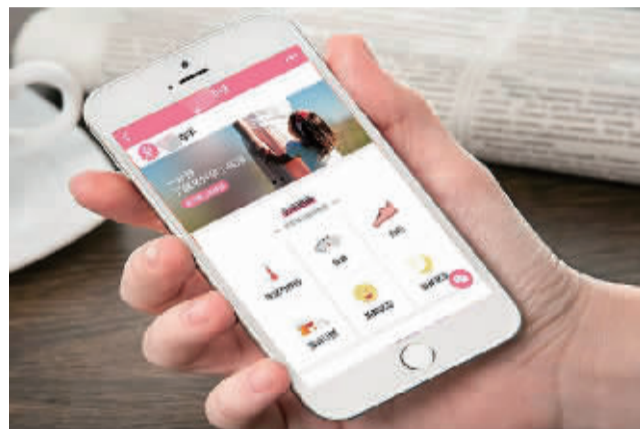
据新华网



家住郑州市金水区的黄女士今年 27 岁,结婚两年多。去年 6 月份,她和丈夫决定要个孩子。为提高受孕率,黄女士在手机上下载了备孕 APP,再加上量基础体温、用排卵试纸监测排卵。可努力了半年,黄女士并没有怀上孩子。

“医生,我是不是出现啥问题了,备孕这么久咋就怀不上宝宝?”在河南省中医院妇产科门诊,黄女士描述了近半年的备孕生活,并给医生看了自己下载的备孕 APP。

“问题就出在这个备孕 APP 上。”该科副主任医师周燕燕告诉黄女士。黄女士表示不解,备孕软件不是助孕的吗?难道有问题? □ 见习记者 梁露露



#### 备孕 APP 可能存在误差

周燕燕表示,从简单的日期跟踪,到专门用于帮助计划或防止怀孕的 APP 各种各样,但它们都大致分为两大类:基于日历的和基于排卵体征的。基于日历的 APP,需要用户每次输入月经的开始和结束日期。基于排卵体征的 APP,就需要通

过家庭排卵测试,根据宫颈黏液、促黄体激素水平或最常见的基础体温等数值来进行估计和预测。

“这些软件虽然有一定的科学性,很大程度上也可帮助女性备孕,对于月经周期规律的女性来说非常合适。但如果月经周期不规律,或者在操作中出现一些失

误,结果自然相差甚远。而且人在生活中,每天的情绪变化、饮食问题都会影响到测量结果。如果想依靠 APP 备孕,最好在月经周期规律的情况下,选择靠谱权威的 APP。且要认真操作,避免出现失误。”周燕燕讲道。

周燕燕让黄女士拿出手机进行现场演示,输入末次月经期 11 月 24 日,显示 12 月 9 日为排卵期,从 12 月 4 日到 13 日都是排卵期。随后,周燕燕安排黄女士做卵泡监测,结果却令她大吃一惊,原来她之前通过备孕 APP 算的排卵期全是错的。

#### 建议到医院测排卵期

周燕燕表示,怀孕所具备的基本条件是男女双方具有正常的生殖细胞,且精子和卵子能够在输卵管内相

遇,结合成为受精卵,受精卵能够到达宫腔并顺利着床。而正常生育期妇女每月排卵一次,因此算准排卵期,并在此期间同房,女性怀孕的概率会更高。

女性的月经周期有长有短,但排卵日与下次月经开始的间隔时间比较固定,一般在 14 天左右。根据排卵和月经周期之间的关系,可以按月经周期来推算排卵期。推算方法是从下次月经来潮的第 1 天算起,倒数 14 天或减去 14 天就是排卵日,排卵日及其前 5 天和后 4 天加在一起称为排卵期。

正常的月经周期是 28 天,但也因人而异。想要科学备孕,应到正规医院让医生通过 B 超检查,监测卵泡的生长、发育,较为准确地预测排卵时间,指导同房时间。

## 发现脐带绕颈,孕妈妈要勤数胎动

□ 妇产科专家 陈升平

在坐诊过程中经常会有人问:“大夫,我孩子有脐带绕颈,还能顺产吗?孩子会不会有危险?”

脐带绕颈是脐带缠绕的一种,是指脐带环绕胎宝宝身体,通常以绕颈最为常见。出现脐带绕颈时,不一定发生症状,对母婴危害不大。当发现胎宝宝脐带绕颈时,

孕妈妈该怎么办呢?

**1.减少震动。**如果在孕晚期发现脐带绕颈,同时伴有胎位不正,就不能通过矫正体位去纠正胎位,以防脐带在胎儿运动中绕得更紧。要尽量减少震动,避免在颠簸的道路上坐车。

**2.睡觉取左侧卧位。**睡觉时取左侧卧位可增加子宫胎盘的血流量。睡觉时在大腿下垫两个枕头,会更舒服。

**3.勤数胎动。**孕妈妈要学会数胎动,当发现胎动过快或过慢时,应及时去医院检查。正常胎动计数标准为:每 12 小时大于 10 次。一般要求孕妈妈每日数胎动 3 次(早、中、晚各一次),每次 1 小时,正常胎动为每小时 3 次或以上。

**4.适当运动。**孕妈妈在孕期要做适当的活动,在活动时要避免过于猛烈,散步、

游泳、孕妇体操等都是不错的选择,但一定要注意安全,要有家人的看护,尽量在安静的环境下活动。

此外,在家中可以每天使用家用胎心仪(多普勒胎心仪),定期检查胎宝宝情况,发现问题及时就诊。羊水过多或过少、胎位不正的要做好产前检查,通过胎心监测和超声检查等方法,判断脐带的情况。

### ■ 孕产学堂

## 补钙会导致胎盘硬化?

专家:胎盘成熟度和补钙无关

□ 妇产科医生 蔡晓辉

不少孕妈妈听过这样一个说法:孕期不要补太多钙,否则会导致胎盘钙化或老化,还会让胎儿头骨硬化、不好生。而事实是,补钙使胎盘老化的说法是完全没有科

学依据的。相反,孕妈妈缺钙反而会引发诸多问题。

女性一旦怀孕,孕期钙的流失是必然的。因为胎宝宝的发育需要从孕妈妈身体中摄取大量的钙质,普通饮食不能满足对钙的需求。人体对钙的吸收具有平衡的功

能。如果每日摄入多于 400mg 时,对钙的吸收效率就会减弱,所以孕中期适度地补钙不会造成胎盘老化。

而且,胎盘的成熟度和补钙无关。胎盘成熟度是胎宝宝成熟度的指标之一。超声提示胎盘为 I~II 级,提

示胎儿成熟度接近足月的间接标识,但是还需要根据孕周推算。胎盘为 III 级时,需注意羊水的情况。如果伴有羊水过少,提示胎盘功能可能下降,需要引起重视。妊娠足月就可以计划分娩,使胎宝宝脱离不良环境。

### ■ 健康有约

如果你有孕育方面的困扰、疑问需要解答,有动人的产科故事想与人分享,请拨打电话 15736748628。