

想要生健康宝宝,收好这份科学备孕指南

孕前检查不能少,饮食作息都重要

□记者 张莉莉/文 通讯员 张云/摄

结婚已有两年的市民小柳打算备孕,跟丈夫商量一起去医院做孕前检查。丈夫一听,觉得两人身体都很健康,单位组织的一年一次体检也都没发现啥大问题,不需要专门去做什么孕前检查。

“其实这是一个很大的误区。”市妇女儿童医院妇保科主任徐海耿说,想要孕育一个健康的宝宝,至少要提前3个月做孕前优生遗传咨询及全面的孕前检查,科学备孕。

孕前检查需要检查什么项目?饮食生活上又该注意什么?徐海耿根据多年的坐诊经验,为大家准备了这份备孕指南。



科学备孕

婚检、孕前优生健康检查不能少

“现在做婚检、孕前检查的人不多。”徐海耿说,“不少年轻人没有婚检意识,觉得每年都在体检,身体应该没什么问题。”

其实,婚检、孕前检查和体检并不完全相同。婚检的意义在于保障男女双方的健康,及时发现潜在的疾病和健康问题,避免遗传性疾病和传染病的传播,确保婚姻幸福。但婚前检查对于备孕来说并不完善,因为孕前优生健康检查还会补充一些婚检没有的项目,可以发现一些潜在的疾病并及时干预,提高生育质量。有时候身体看似健康,并不代表生育力健康。比如,甲状腺功能减退症可能并无特殊表现,但会加大女性自然流产的风险,也会影响胎儿的神经发育。因此即使做了婚检,也不能忽略孕前检查。

一些从事特殊工种的夫妇,可能日常工作中常接触放射线、化学物质、农药或长期高温作业等,更要做相应检查。“这些检查能有效减少和预防出生缺陷,对于优生优育非常重要。”徐海耿介绍,目前,我市提供婚检加孕前优生检查等一站式服务。

出生缺陷是指胚胎或胎儿在发育过程中所发生的结构、功能或代谢异常。

根据相关数据显示,目前,我国出生缺陷每年发生数100万左右,发生率为5.6%。2022年舟山出生缺陷发生数130例,主要为先天性心脏病、唇腭裂、耳畸形。2023年为117例,主要是先天性心脏病、指趾畸形、泌尿系统畸形。

出生缺陷可能由染色体畸变、基因突变等遗传因素引起的,也可能由辐射、病原体感染、化学药物、酗酒、吸烟等环境因素或两者交互作用所致。

预防出生缺陷

单基因遗传病检查很重要

孕前检查包括心肺听诊、妇科查体、甲状腺功能、衣原体支原体检测、生殖系统超声等。“除了这些常规检查外,孕前做HPV检查、单基因遗传病携带者筛查的市民也逐渐多了。”徐海耿说。

单基因遗传病是由于单个基因缺陷所引发的疾病。目前,明确的单基因遗传病有6000多种。当夫妻双方之一携带某个隐性致病基因时,携带者本人通常不会表现出临床症状,但当男女双方婚配时,有可能同时将各自携带的隐性致病基因遗传给孩子,这时候孩子就患病了。

而携带者筛查可以让备孕夫妇得知自己是否为特定遗传病的携带者,从而评估孩子患病的可能性,并在医生的指导下做出明智的生育选择。“如果检测结果显示发病几率较高,再结合本人的病史,医生可以提供选择更适合的生育方式。”徐海耿说。

那么,哪些人群应该做携带者筛查呢?徐海耿介绍,正常的健康夫妻都可以进行基因筛查,以确定携带隐性遗传病的风险,“对于高度怀疑有单基因遗传病、有遗传病家族史及生育过遗传病宝宝的夫妻,应先进行遗传咨询,明确遗传风险和制定生育方案。”

备孕期间

如何吃更健康?

备孕期间,饮食营养也至关重要。

那么,这段时间有哪些饮食禁忌?“首先辛辣食品要避免,这类食物会引起消化功能紊乱,如胃部不适、便秘,甚至发生痔疮。”徐海耿说,在怀孕前3个月时间里,无论是准妈妈还是准爸爸都应该改掉吃辛辣食物的习惯。

备孕期间,还要尽量避免吃高糖食物,以免引起糖代谢紊乱,甚至成为潜在的糖尿病患者。在怀孕后,如果孕妇继续保持吃高糖食物的习惯,可能导致孕期糖尿病。

腌制食品也是女性,特别是过敏体质的孕妇需要忌口的食物。腌制食品中都含有大量的亚硝酸盐、苯并芘等,对身体不利。

在备孕期间,女性也要注意避免吃含有咖啡因的食物以及罐头食品。罐头食品通常会加入大量添加剂,影响胎儿对营养的吸收。

酒精可以在没有任何阻碍的情况下通过胎盘而进入胎儿体内,是造成婴儿畸形和智力迟钝的重要原因之一。因此,备孕期间要戒酒。

徐海耿建议准妈妈可以多吃含氨基酸的鱼、

奶、蛋等食物,同时适当补充含磷脂的食物,如蛋黄、肉、鱼、白菜、大豆和胡萝卜等,“一般认为每天补充10克以上的磷脂,可使大脑活动机能增强。此外,多吃葱、蒜亦有良好健脑功能。”

另外,要注意减肥降脂饮食,少吃动物脂肪或含胆固醇较多的食物,如肥肉、动物肝脏、鱼子、鹌鹑蛋、鱿鱼、鳗鱼、牡蛎等,尽可能食用豆油、菜油、麻油、玉米油等,不要食用椰子油。

还需补充大量的膳食纤维,如各种豆类和谷类、粗黑面包、燕麦麸等。多吃水果和蔬菜,适量摄入蛋白质如低脂类的大豆、鱼禽肉、酸乳酪蛋白质。

日常饮食还要做到少吃多餐,少吃零食。

怀孕前三个月

就要做好各方面准备

徐海耿提醒,夫妻任何一方如患有结核病、肝炎、肾炎,特别是女性患有心脏病、糖尿病、甲亢、性病、肿瘤等疾病,都不宜受孕,病愈后也要3个月后再受孕。

如果决定怀孕,怀孕前三个月就要做好准备,要停止口服或埋植避孕药;避免照射X线,也不能服用抗病毒抗感染药物;慢性疾病药物需要咨询医生以获得利于妊娠的最佳用药方案。

日常要远离有毒物品,如农药、铅、汞、镉、麻醉剂等。另外特别要提醒的是,夫妻都不能抽烟。检查饮用水的质量是否合格,水污染会影响胎儿的正常发育,一定要选择合适的净化装置。

同时要调整自己的情绪,若精神受到创伤或情绪波动经历大喜大悲之后一段时间之内不宜怀孕。

另外,对于备孕或者刚怀孕的女性,建议适量补充叶酸,预防胎儿神经管缺陷。

叶酸怎么吃,同样有学问。叶酸是一种水溶性维生素,也被称为维生素B9。足够的叶酸摄入可以预防神经管缺陷,对儿童的发育也很重要。“不过,不同生理状态不同人群叶酸推荐摄入量不一致。多吃少吃都不好。”徐海耿说,除了叶酸片,一些食物中也含有天然叶酸。因此,准备怀孕的女性以及时准妈妈可以寻求专业医生的帮助,在指导下合理补充叶酸。