

孕妇如果出现阴道疼痛、出血、流液、胎动异常等,需及时去医院看急诊

孕晚期,三种情况不能等

■ 北京大学第一医院妇产科门诊护士长、主管护师 林秀峰

“我孕35周,今天肚子疼还有些出血,去急诊就直接剖宫产了,一切顺利!”近日,橙色高危孕产妇张晓晓(化名)在橙色高危群内向高危孕妇管理员告知了自己的情况。这个消息也引起了群里准妈妈们的激烈讨论:“35周怎么就看急诊了?”“为什么就剖啦?不能保胎了吗?”“孩子还好吗……”

随着二胎、三胎时代的全面到来,孕产期保健更加精细化了。根据北京市《孕产妇产前风险评估》标准,很多大型综合医院和专科医院都对建档孕产妇进行了妊娠风险筛查与评估,如北京大学第一医院将所有建档孕产妇的风险严重程度等级分为绿(低风险)、黄(一般风险)、橙(较高风险)、红(高风险)、紫(传染病),每一种颜色都代表了孕产妇合并基础疾病的严重程度。张晓晓因为年龄大于40岁,被产科专家评估后定为橙色高危,她每次产检后都需在橙色高危群内告知管理员相关情况。特别是目前新冠病毒奥密克戎变异株在南北方肆虐,孕产妇和家属最担心的是属地医院这期间可能会收治大量的新冠感染病人,若此时孕产妇一旦出现紧急情况,该如何处置呢?

其实,非常时期准妈妈们也不必过分担心,只要掌握好阴道疼痛、出血、流液、胎动异常等几个危险征兆,随时观察自己和胎儿情况,必要时及时到医院看急诊,就可将相关危险控制在可控范围内。

腹部疼痛:是孕晚期最常见的急诊原因之一

张晓晓就是因为腹痛半小时并伴有阴道出血,才紧急到医院看急诊,医生判定她发生了胎盘早剥,需即刻入院行剖宫产手术。像张晓晓这样,不少准妈妈们到了孕晚期,也随时可能出现各种征兆提示需要急诊,疼痛就是准妈妈孕晚期就诊的主要原因之一。

孕晚期的疼痛主要分几类,可能是产科原因引起的疼痛(宫缩的疼痛),也可能是外科疾病引起的疼痛。此时孕妈妈自己一般无法判定疼痛的类型,建议孕妈妈按照高危风险严重程度的要求进行规律产检,通过产检来辨别引起不适的病因。

最常见的疼痛是孕妈妈感受到不规律宫缩引起的疼痛。如果你是初产妇,妊娠风险评估高危分级为绿色,半小时以上才能感受一次宫缩的疼痛,就不用过度紧张,可提前将准备入院物品整理好。一部分准妈妈会在正式临产前有一些不规律的宫缩(即假性宫缩),只要胎动良好就不用过度着急,休息后或过一段时间就会消失或减弱,这时候可等待规律宫缩发动。如果宫缩每次持续的时间变长,由开始持续的10秒逐渐增加至25~30秒,时间间隔由30分钟逐渐缩短至5~6分钟一次,宫缩疼痛的强度逐渐增强并持续一段时间,这个时候需去医院看急诊。

需要提醒,有些孕妈妈不能判定什么是宫缩,有些孕妈妈感受的宫缩像痛经,子宫变硬、胃部有压迫感,感觉阵发性有节律的疼痛。如果准妈妈不确定自己的疼痛是否为宫缩,可以到医院进行评估。

此外,虽然很多孕妈妈有过分娩经历,但是再次分娩和初次分娩的产程还是有很大区别,一般情况下经产妇宫颈口扩张更快、产程更短,所以千万不要忽视孕晚期的宫缩。无论初产妇还是经产妇,如果感受到持续不缓解的宫缩,有可能会出胎盘早剥或子宫破裂风险,一定要马上到医院看急诊;如果有剖宫产史,妊娠风险评估高危分级为橙色及以上分级的准妈妈,一旦出现宫缩,也要及时

时到医院就诊。

“见红”“破水”:孕晚期出现阴道出血和阴道流液应分级别处置

孕晚期阴道出血的原因有很多,最常见就是“见红”。“见红”是分娩即将开始的一个征象,很多孕妈妈“见红”后24小时内就会开始不规律的宫缩,但实际上很多人“见红”后几天甚至一周后才分娩。

“见红”时很多准妈妈可看到有少许血性分泌物、褐色分泌物或少量出血,如果你的妊娠风险评估高危分级为绿色,无特殊情况不必过度担心,可以暂时观察出血量,如果出现持续不缓解的规律宫缩再去看急诊;如果出血量较多,已经超过日常月经量,此时应立即去看急诊。如果你的妊娠风险评估高危分级为黄色及以上,孕期有前置胎盘、胎盘植入等问题,一旦有出血,需立刻到医院看急诊。

孕妈妈们对阴道出血很容易判断,但有些阴道流液就分不清了。“破水”又叫胎膜早破,阴道会有羊水持续流出,羊水应该是清亮透明的无色或淡黄色液体,跟尿液接近。孕晚期有些孕妈妈有盆底功能障碍性疾病,常见的就是孕中晚期漏尿,流出少量羊水时部分孕妈妈就容易忽视。如果孕妈妈自己无法判定是尿液还是羊水,应及时到医院就诊,千万不能大意。

“破水”一般还是比较明显的,多数孕妈妈的感受是一股热的液体突然流出,孕妇在孕晚期产检时,医生都会告知胎位,如果是头位已“入盆”,直接去急诊就可以了;如果最后一次产检时,医生告知是臀位,或者未足月(胎龄≤37周),胎膜早破后要警惕发生脐带脱垂,这种情况建议拨打120,或者让孕产妇平躺在私家车后座并用衣物或靠垫垫高臀部,再及时到医院看急诊。

胎动异常:一旦出现必须及时就医

准妈妈一般在孕4个月后才能明显感受到胎儿在子宫内的活动,28周后胎儿活动较频繁也比较明显,随着孕周和胎儿的增长,孕晚期胎儿活动的幅度会降低。认真数胎动,是准妈妈最好的自我监测胎儿宫内情况的方法。大量研究表明,胎动减少与围产儿不良结局的风险增加相关。如果胎儿宫内缺氧时,胎动会先增加、后减少,孕妈妈可通过数胎动及时发现胎动异常,一旦异常应去看急诊,并通过胎心外电子监护进一步评估。

孕妈妈可在早餐、午餐、晚餐后各数一个小时胎动,每小时大于3次或2个小时内胎动不少于10次均属正常;也可将早、中、晚各数一小时的胎动相加后乘以4,大于30次属于正常。数胎动可观察宝宝胎动的习惯,根据宝宝活动的规律对比是否有明显变化,如果胎动达到以上数值,对比日常胎动的数值及规律有明显增多或减少达到50%及以上,就应该及时去看急诊。妊娠风险评估高危分级每个级别都应该关注胎动变化,一旦发现胎动异常,一定要及时就诊。

孕晚期除了以上三个主要异常情况外,如果孕产妇出现高热、头晕、头痛、呕吐、视物不清等自己不能确定的情况,也可随时就诊请医生评估。虽然目前很多社区和医院都受到新冠疫情的影响资源紧张,但准妈妈们也不必过于担心、恐惧,可以关注建档医院的公众号、线上孕校等平台学习孕产健康宣教内容。准妈妈们只要学会居家自我健康监测的方法,定期测量血压、体重,保持均衡膳食、合理运动,即使真的出现特殊情况也不必惊慌,各大医院产科急诊和产房将24小时为孕产妇们保驾护航。

儿童健康

妈妈“阳”了还能母乳喂养吗? 新生儿变成“小阳人”该咋办?

——访首都儿科研究所新生儿内科主任王亚娟

■ 中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

最近,新冠病毒奥密克戎变异株让不少人都相继“中招”。相对于自己被感染,人们更焦虑和关心的是新出生的婴儿和产妇的安全,妈妈若“阳”了还能母乳喂养吗?新生儿会感染新冠吗?婴儿一旦变成“小阳人”该咋办?为此,中国妇女报全媒体记者近日专访了首都儿科研究所新生儿内科主任王亚娟主任医师,请专家来为妈妈们指点迷津。

1.新冠病毒能通过母乳喂养传给宝宝吗?
王亚娟:母乳喂养能为宝宝带来终身健康和发育优势,迄今为止母乳中尚未发现新冠病毒,也没有文献报道发现新冠病毒可通过母乳传播给宝宝,因此目前尚没有理由因此避免或停止母乳喂养。

2.母亲确诊新冠还可以母乳喂养吗?如果暂时不行,何时可以开始恢复母乳喂养?

王亚娟:若母亲确诊新冠,如果愿意还可以进行母乳喂养。首先,建议挤出母乳用奶瓶喂养,母亲不直接接触宝宝。虽然母乳中尚未发现新冠病毒,但因其存在接触感染,又

是以呼吸道传播为主,若防护不到位,母婴面对面亲喂,存在呼吸道传播的风险。

其次,如果母亲想亲喂,一定要做到:在接触宝宝前,用肥皂或洗手液洗手;与宝宝接触时,严格佩戴医用口罩;清洁和消毒母亲接触过的物体表面。

母乳喂养没有要等待的固定时间间隔,当母亲感觉良好时就可以恢复母乳喂养,但要做好防护,避免传给宝宝。

3.母亲确诊新冠后身体不舒服,无法直接给宝宝喂奶怎么办?

王亚娟:若母亲的身体状况还可以耐受提供母乳喂养,母亲可通过安全方式为宝宝提供母乳,包括挤出母乳用奶瓶喂养;如果母亲身体患病状况不能耐受母乳喂养,可考虑之前有冻母乳给宝宝提供母乳,或经规范消毒的捐赠人乳,若都不可行,可考虑配方奶喂养。不管哪一种都要注意卫生、避免污染,保证安全且可持续。

4.家里人感染了新冠,宝宝也会感染吗?如何为孩子做好防护?

王亚娟:新冠病毒主要通过密切接触、飞沫等呼吸道方式传播。目前我国尚无明确的

新冠病毒可通过胎母垂直传播给新生儿的证据,但新生儿免疫功能不完善,如果家里人感染了,还是要避免宝宝通过家庭成员密切接触和呼吸等方式发生感染。

需做好感染家人的单间隔离,带N95口罩,注意手卫生,接触新生儿物品消毒到位,就是对孩子最好的防护。

5.新生儿感染新冠,若出现发热能吃退烧药吗?会发展成肺炎吗?需要就诊吗?

王亚娟:新生儿感染新冠主要以发热为表现,有些伴有咳嗽、吐奶、吃奶欠佳及腹泻等表现。如果仅感染新冠,无发热、精神好、纳奶好,可以在家观察,严密监测体温、吃奶等情况;若出现发热、呼吸困难、精神弱、吃奶欠佳、腹泻等情况,需立即去医院就诊。

新生儿发热,一定要到医院就诊并住院监测治疗。3个月以上孩子发热可选择合适的退烧药,但新生儿不能用,易造成肝肾及胃肠损伤;建议选择物理降温方式如开包少穿降温、温水擦浴等,洗澡有助于新生儿物理降温,但需及时擦干避免孩子受凉。有部分新生儿可发展为下呼吸道感染如肺炎,但目前

看新冠感染的新生儿肺炎临床表现不重,多为轻型肺炎,给予积极对症治疗可顺利痊愈。

6.新生儿感染新冠,要用抗生素吗?如果咳嗽该用什么药吗?

王亚娟:单纯的新冠感染为典型的病毒感染,无需应用抗生素治疗,且抗生素治疗无效。但如果合并了细菌感染,需要应用抗生素治疗。如果有咳嗽,可对症选用新生儿可应用的治疗咳嗽药物,如杏贝止咳合剂、肺热咳喘口服液等。

7.家里人感染了新冠,该如何做好环境消毒?

王亚娟:含氯消毒液杀灭病毒能力强,适用于家庭环境瓷砖、塑料等物品表面消毒。酒精选择浓度以75%为佳,可以喷洒或擦拭门把手、快递盒表面、桌椅、手机等,但注意酒精易燃要避免明火。衣物消毒建议首选物理消毒方式,比如60度热水浸泡消毒30分钟,市面上的洗衣消毒液中常含有酚类消毒剂,在一定浓度下能够灭活新冠病毒。环境消毒时,应避免新生儿皮肤黏膜接触到消毒剂,新生儿衣物清洗首选高温消毒。

女性健康

■ 北京儿童医院顺义妇儿医院产科医师 程炜

锦囊1:应对发热

①卧床休息:孕产妇应保证良好的休息,避免劳累,孕中晚期时建议左侧卧位为主。②多饮水:发烧时建议多喝水,协助散热,补充体内丢失的水分,增加新陈代谢,帮助人体带走体内的毒素、病毒和细菌。③吃清淡、易消化食物:发热时要尽量吃清淡易消化的食物,避免大鱼大肉、生冷刺激的食物。④药物治疗:除非高热以及患者严重不适外,通常可不急于使用解热药等药物。但对于体温超过38.5度或者38度以上伴有明显不适的孕妇,应进行降温处理,可选择的解热药有布洛芬。如果高热用药后降温不理想,应及时去医院就诊。

锦囊2:应对咳嗽

咳嗽对于患者来说是一种机体反射,可通过咳嗽把呼吸道内的病原体通过分泌物的方式咳出来。如果咳嗽症状不是特别严重,不须吃止咳药。如果咳嗽症状非常严重,有出现呼吸困难倾向,或影响到正常睡眠与休息,应及时去医院就诊,必要时完善胸CT检查排除肺炎等严重情况。如病情需要,由内科医生与产科医生共同会诊,开些适合孕妇的止咳化痰药物。

锦囊3:应对鼻塞呼吸不畅

上呼吸道感染期间出现鼻塞黏膜充血、分泌物增多、鼻腔堵塞,可使用温开水置于鼻下,呼吸热蒸汽可缓解症状。另外,海盐水冲洗鼻腔等也能起到一定辅助作用。

锦囊4:应对腹泻

孕期发生腹泻比较危险,过强的肠蠕动可能刺激宫缩,诱发流产或早产。建议孕产妇饮食清淡,多喝水,症状严重者可使用蒙脱石散缓解症状,同时注意有无宫缩及阴道流血、流液,一旦出现上述症状应及时就医。

锦囊5:应对咽痛和全身肌肉酸痛

疼痛会导致睡眠质量差,加重疲劳乏力,可采取以下措施降低疼痛带来的影响:多喝水,听轻音乐转移注意力,放松心情,必要时用布洛芬解热镇痛对症治疗。

锦囊6:自我监测胎儿安全

对于感染新冠的孕妈妈,不能按时产检,经常会对胎儿的安全产生焦虑。针对不同孕周,准妈妈可采用如下方法进行自我监测:

孕早中期:如无阴道出血、流液、下腹坠胀不适、下腹痛等症状,可以放心待产。

孕28周后:可以居家监测胎动。每日早、中、晚三个时间段选择胎儿活跃时数胎动,每次数一个小时,每小时大于或等于3次是胎动正常。将一天里早、中、晚3个小时的胎动总数相加,再乘以4,即为12小时的胎动总数,大于等于30次就是胎动正常。如果胎动次数与平时相比减少超过50%,或者胎动总数少于10次,需要及时到医院就诊,检查胎心监护,明确是否有胎儿宫内缺氧。

胎动多的临床意义一般不大,但如果出现胎动过频、胎儿运动幅度过大,之后胎儿连续几个小时不动,要警惕是否存在胎儿宫内窘迫的问题,这需要到医院进行进一步检查。

新冠病毒感染具有一定自限性,即使孕妈妈感染了新冠病毒,也不要压力过大、紧张焦虑,应该及时与医生沟通病情,沉着冷静从容面对,对症处理。

孕妇感染了新冠,该怎么办?