

# 妈妈这个好习惯 救了自己和宝宝

## 医生：孕晚期数胎动很重要

“丁医生，太感谢了！要不是你和同事及时做剖宫产手术，宝宝就保不住了。”近日，女婴珠珠（化名）一家再三向宁波大学附属第一医院产科主任丁慧青表示感谢。

丁慧青却说，功劳要归珠珠妈妈，她数胎动的好习惯救了自己和宝宝。丁慧青提醒：数胎动是最经济、最方便、最有效地保证母婴平安的方法之一。准妈妈们一定要学会正确数胎动，养成数胎动的习惯。



丁慧青(右)在手术中。资料图片

### 1 “再晚一会儿， 后果不堪设想！”

朱女士有孕期糖尿病，在医生的保驾护航下，血糖控制较好，孕期都挺顺利。她和医生商量，到待产期如果宝宝还没有“发动”的话，那就在孕40周当天来住院待产。

可是，就在计划入院的前一天下午，朱女士和往常一样在午后13时数胎动，发现只有两次胎动，明显比平时减少。她猜测宝宝可能睡着了，于是14时又数了一次，这次没有“捕捉”到胎动。她和家人带上待产包就往丁慧青的诊室赶。

丁慧青马上安排她做了胎心监护，胎监图形像一条直线，有时还有减速。丁慧青推测，很可能是产科急腹症——胎盘早剥。

正常的胎盘在怀孕期间不会剥离，等胎儿娩出后才会剥离。胎盘如同树根植入大地吸取营养，吸附于母体子宫壁上，既让母体与胎儿进行氧气、二氧化碳交换，也是胎儿吸收营养物质和排泄的渠道。胎盘早剥是指胎儿娩出前，胎盘部分或全部从子宫壁剥离的现象。胎盘一旦剥离，意味着胎儿氧气和能量物质的供应终止。

丁慧青当即决定，立即启动急危重孕产妇应急预案，进行紧急剖宫产。她和护士长一起推送产妇往手术室赶，很快就到了手术室，麻醉师和护士也做好了准备。2分钟后麻醉成功，手术开始，医生只用了2分钟就切开子宫，把孩子取了出来。小女婴刚取出的时候有轻度窒息，面色发紫，简单处理以后孩子的哭声很快就响亮了起来。母女平安，医生和一家人的心都落地了。

丁慧青介绍：“术中发现，胎盘剥离面已达50%以上，再晚一会儿，后果不堪设想。如果不能迅速娩出胎儿，轻则胎儿窘迫甚至胎死宫内；重则胎盘剥离面出血导致母体子宫卒中，凝血功能障碍，肾功能不全等。如果胎盘完全剥离，5分钟内胎儿不取出，就会死亡。”

### 2 宝宝求救了，一定要重视

丁慧青表示，胎动是宝宝给妈妈的信号，孕妈妈一定要关注宝宝的胎动情况。

采访当天，孕36周3天的准妈妈王女士被收治入院，原因是胎动减少。丁慧青安排她做了胎心监护和B超检查。结果显示，胎心反应不理想，羊水指数为69（正常应在80以上）。羊水减少是胎动减少的主要原因。

在丁慧青的建议下，王女士立即入院，在接受治疗的同时接受密切监护。如果情况顺利，则到37周孩子足月后提前催生；如果胎动表现进一步异常或羊水量

数跌至50以下，则随时视情况安排分娩，确保母婴安全。

记者了解到，常见的导致胎动异常尤其是胎动明显减少的因素有：胎盘早剥、羊水减少、重度脐带绕颈、血栓等。

丁慧青表示，如果妈妈在孕晚期能够及时感知胎动异常，识别宝宝发出的求救信号，可以避免很多不必要的悲剧发生。胎动异常虽然不代表宝宝就一定缺氧，大部分情况下，宝宝还是正常的。但是，胎动异常可以作为信号，提醒妈妈到医院就诊，明确原因。

### 3 每天固定3个时段数胎动

胎动是胎儿在子宫腔内的一个正常的活动，当胎儿在子宫腔内伸伸手、踢踢腿冲击子宫壁的时候，孕妈们常常感受到肚皮抽动了，或者肚子鼓起一个“包”。孕早期的胎动，孕妈感受不明显，大部分孕妈妈一般在孕16周—22周之间感受到胎动。

数胎动是进行胎宫内监护的一个非常重要的内容。胎动的次数、快慢、强弱，是判断胎儿在宫内是否安全的重要指标。

丁慧青提醒，从孕28周开始，孕妈们要每天监测胎动。正常情况下，胎动一个小时不少于3次—5次。如果胎儿连续动，1分钟内动好几次，5分钟以内的胎动只算一次胎动。

她建议，最好每天固定在3

个时间段数胎动，比如8时—9时，13时—14时，19时—20时。3次胎动的总和应不少于10次。如果13时—14时胎动次数少，可以在14时—15时再数下胎动次数，如果次数恢复正常，则不用过于紧张。

在妊娠满28周到分娩前，只要胎动有规律、有节奏，属于正常胎动的范围，说明胎儿在宫内是安全的。

丁慧青再三提醒，如果孕妈们感受到胎动明显减少或有其他明显异常，要及时和产科医生联系，尽快就诊，接受进一步检查，了解胎儿在宫内的状况。一旦确诊为急性胎宫内窘迫，要及时终止妊娠，保障母婴安全。

记者 王颖 通讯员 庞赞 文/摄

## 备孕2年多次次落空 针灸助孕后成功怀孕

“备孕两年多，吃尽了苦头。做针灸是我们最后的退路，没想到竟然真的自然怀孕了！谢谢黎医生！”近日，一对夫妇拿着一面锦旗，找到奉化区中医医院针灸康复科的黎娜医师。

送锦旗的是27岁的甜甜（化名），她和丈夫结婚数年，一直期盼着小生命的到来，但两年多来，他们多次尝试自然怀孕失败，转而求助生殖科治疗，但都没有成功。

难道只有试管婴儿这一条路了吗？甜甜有点不甘心。3个月前，她听说有针灸助孕治疗，于是抱着试试的心态，找到奉化区中医医院针灸康复科黎娜医师门诊。

黎娜每天要面对很多患者，但甜甜还是给她留下了极深的印象。“初次检查发现，她月经刚过后的子宫内膜竟然厚达18毫米，既往做过宫腔镜手术进行内膜组织刮除，但手术过后内膜仍旧增厚，非常不利于胚胎着床。”

于是，黎娜根据甜甜的月经周期规律，通过刺激关元、子宫、三阴交、肾俞等穴位，调冲任，祛除胞宫瘀滞，促进胞宫气血运行。同时，运用脐针帮助患者缓解焦虑、改善睡眠问题。

经过3个疗程的针灸治疗，甜甜的月经量较以往明显减少，复查B超显示子宫内膜厚度已从初诊的18毫米降至正常范围，宫腔环境也得到了改善。很快，她惊喜地发现月经推迟，于是马上赶到医院检查。惊喜从天而降——甜甜怀孕了！现在，甜甜已经顺利通过各项产检，即将迎接新生命的到来。

黎娜说，针灸治疗不孕症并非针对性促排卵、改善炎症等，而是通过激发机体自愈能力，恢复“心（脑）—肾—天癸—冲任—胞宫”生殖轴平衡，其中调理冲任是核心，补肝肾、安神智是重点，活血化瘀是根本保障。虽说针灸有助孕的效果，但并非人人适用。出血性疾病患者，如血友病、血小板减少症等患者；严重心脑血管疾病患者；局部皮肤感染者；严重的妇科器质性疾病患者不适合针灸助孕。

黎娜介绍，针灸助孕适合自然怀孕女性、接受辅助生殖治疗的人群，尤其是高龄、卵巢功能减退、子宫内膜过薄、反复辅助生殖失败、多囊卵巢综合征、排卵障碍者，配合针灸助孕都是一种有效的绿色疗法。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡

**分类信息** 【刊登热线】  
56118885  
56118880

【地址】  
海曙区：碁南街62号（都市仁和中）20楼2011室  
鄞州区：宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

**物业选聘公告**  
北仑区新碁街道铂宁府小区公开选聘物业服务企业。诚邀有管理过同类小区项目经验的且具备一定物业交接经验的物业服务企业报名，报名时间自即日起至2025年3月28日16时止。报名详询：周老师 联系电话：0574-87788072、17398060823

**三 声明公告**  
●宁波允升供应链管理有限公司遗失以星船公司三正三副提单一套，船名航次ESL OMAN V.02507W 提单号：GOSUNGB 20356023 声明作废

●象山县城头镇总工会遗失银行开户许可证一本，核准号J3321001284502 开户行：象山县农村信用合作联社墙头信用社，声明作废  
**法律服务**  
●继承、房产、经济纠纷 87295238

**综合信息** 刊登热线：56118880  
**余姚大隐 福寿墓园**  
民政部批准的正规墓园，位于大隐镇交通便利环境优美，南面靠近玉佛寺边上入口，东面通途路到底，桥下入口。公交：33路和156路到马车桥站下，301路玉佛寺站下。地铁：1号线高桥西站下，免费汽车接送（需提前预约）。  
电话 0574-62915168、13957891168、18968376365