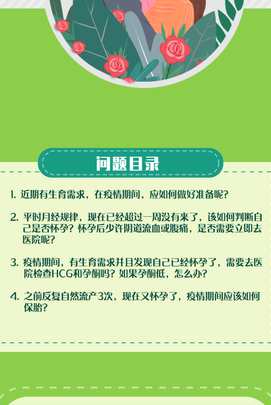
新冠肺炎疫情期间，生殖健康专家来答疑（五）

备孕和早孕指导



问题目录

1. 近期有生育需求，在疫情期间，应如何做好准备呢？
2. 平时月经规律，现在已经超过一周没有来了，该如何判断自己是否怀孕？怀孕后少许阴道流血或腹痛，是否需要立即去医院呢？
3. 疫情期间，有生育需求并且发现自己已经怀孕了，需要去医院检查HCG和孕酮吗？如果孕酮低，怎么办？
4. 之前反复自然流产3次，现在又怀孕了，疫情期间应该如何保胎？

1. 近期有生育需求，在疫情期间，应如何做好准备呢？

备孕夫妻可在疫情期间继续做好充足的身心准备，以便于疫情结束后尽早完善孕前检查，可以做好的准备包括：

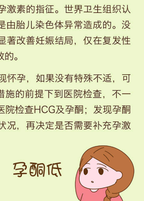
（1）增强体质和免疫力，合理膳食、适量活动、改变不良生活习惯（如熬夜、饮酒、吸烟等）、避免接触有毒有害（如放射线、高温、铅、农药等）物质等。

（2）孕前3月每天服用叶酸0.4mg或者含0.4mg叶酸的多种维生素。

（3）不要随意服药，如有需要，请在医生指导下合理用药。

（4）正确认识疫情和相关防护知识，保持健康的心理状态。

（5）注意个人卫生，按照专家推荐采用防护措施。



2. 平时月经规律，现在已经超过一周没有来了，该如何判断自己是否怀孕？怀孕后少许阴道流血或腹痛，是否需要立即去医院呢？

平素月经规律，当超过一周没有月经来潮时，又没有严格采取避孕措施，应考虑是否怀孕，可至药店或通过网络购买验孕试纸测试。

当验孕试纸显示阳性时提示已经怀孕，如果没有特殊不适，在做好防护措施的前提下，在停经6-8周到医院就诊。

由于早孕期盆腔充血，子宫逐渐增大，下腹部偶有轻微坠胀感，可自行缓解，属于正常现象，不必过于紧张，可居家观察。如果伴有少许阴道流血、下腹胀痛，则可能为先兆流产，不排除异位妊娠可能，需注意有无肛门坠胀感、头晕、乏力等不适，如有上述不适，请做好防护措施，立即到附近医院就诊。

3. 疫情期间，有生育需求并且发现自己已经怀孕了，需要去医院检查HCG和孕酮吗？如果孕酮低，怎么办？

早孕期如果有阴道流血或腹痛等异常情况，医生可通过HCG和孕酮监测了解胚胎发育情况。但是孕酮低，不是流产的原因，也不是补充孕激素的指征。世界卫生组织认为，50-70%的早期流产是由胎儿染色体异常造成的。没有证据证明补充孕激素能显著改善妊娠结局，仅在复发性流产时，孕激素保胎是有效的。

因此，疫情期间，发现怀孕，如果没有特殊不适，可以在停经6-8周做好防护措施的前提下到医院检查，不一定需要立即或者频繁地到医院检查HCG及孕酮；发现孕酮低，医生会综合评估您的状况，再决定是否需要补充孕激素。

4. 之前反复自然流产3次，现在又怀孕了，疫情期间应该如何保胎？

有复发性流产病史的患者，在备孕前夫妻双方应行全面详细的孕前检查，以有针对性地保胎。由于流产病因复杂，孕期需要综合管理。

上述患者确定怀孕后，应做好防护措施，前往医院进行相关检查，并根据医生建议选择药物治疗。病情稳定后，可适当延长复查时间，2-3周一次，减少前往医院的次数，避免在就医过程中受到感染。有条件者可选择网上就医，在医生指导下继续治疗。

夫妻双方多沟通，互相鼓励，正确认识疫情和相关防护知识，不要过分紧张妊娠结局，保持良好的心态。

如果有腹痛、阴道流血及肛门坠胀等不适，请做好防护措施，立即至医院就诊。

联合国人口基金驻华代表处
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心