



他结构异常。具体相关检查需要到产前诊断门诊就诊咨询。

NT 检查和唐氏筛查不能互相替代

唐氏筛查是血清学检查,是对孕妇的血液进行检测。NT 检查是影像学检查,主要是评估早孕期胎儿生长发育情况,筛查部分结构异常。两项检查不能互相替代,两项联合检查,唐氏综合征的检出率可达 85%以上。

NT 检查筛查出的胎畸类型

随着 NT 筛查的推广及超声技术的进步,许多以往在中、晚孕期妊娠才能检出的胎儿畸形,现在可以在孕 11~13 周 +6 天检出,如早期的胎儿水肿、无脑畸形、无叶前脑无裂畸形、体蒂异常、心脏异位、较大的脐膨出、较大的腹裂、巨膀胱等。

NT 检查对孕妇的要求

由于 NT 检查有特殊孕周要求,所以需要提前预约好检查时间。孕妇无需特殊准备,只需要保持良好的心情,配合超声医生工作。由于 NT 测量对胎儿体位的要求非常高,如果胎儿体位不好,需要孕妇出去走走,适当吃点东西,等待宝宝换个姿势后再检查。等待过程中孕妇没有必要焦虑,可以和宝宝说说话,早孕期的宝宝还是很爱动的。

胎儿发育冲刺期 孕妇的营养指南

■陈梦媛

【摘要】 怀孕期间,孕妇们格外关注胎儿的生长发育。孕中期是胎儿的快速生长发育期,也是大脑的黄金发育期,孕妇及其家人要抓住这个机会,好好补充营养。

【关键词】 孕中期;发育;营养

刘女士怀孕期间喜欢咨询医生各种问题,一次产检时,医生的话引起了她的注意:“差不多开始进入快增期了,这个长势不错,胎头发育也要开始了。”

刘女士赶紧追问:“医生,胎儿这个阶段开始是不是进入快速发育期了,那我需不需要多补充点营养。”

医生点点头解释道:“是的,脑发育差不多在这个阶段进入完善期,可以多吃点有益于脑发育的食物。”

我们都知道,孕早期,尤其是怀孕一两个月时,胎儿只是一个胚胎,每周的体重增量不超过 3 克,发育相对较慢。但进入孕中期,也就是怀孕 4 个月开始,胎儿就进入了快速发育期。

5 个月左右,脑发育进入黄金发育期,如果孕妇们能够在这个阶段内多补充一些帮助脑发育的食物,胎儿将十分受益。

胎儿的孕中期持续时间有 3 个月。在正常营养补充的前提下,孕妇们还要适当多补充钙物质和维生素 D,防止出现腿脚抽搐和牙齿疼痛等情况,也能更好地帮助胎儿骨骼发育。

另外,也要多吃些粗粮,不少孕妇一听到要补充营养,索性每天大鱼大肉,其实这种做法是错误的。刘女士的朋友晓亮就是孕期补过了,结果不仅肥胖,还出现了妊娠综合症和便秘。

因此,孕中期也要适当多吃些粗粮,促进吸收,帮助增强肠道消化能力,不至于出现便秘情况。另一方面,粗粮也会给孕妇们补充其他所需的各类营养元素。另外,还要多吃一些有助于脑发育的含 DHA 食物,如鱼类,最好是新鲜鱼类,冷冻鱼肉的营养成分会大打折扣。

当然,最重要的是,孕妇们要做到荤素搭配,均衡饮食,只有健康、均衡的饮食才能够给肚子里的宝宝供给充足的能量。