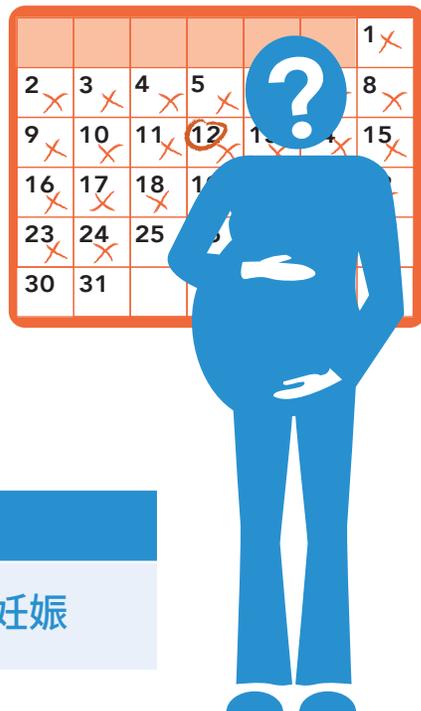


当妊娠超过了预产期

平均妊娠期一般约为280天,或40周。超过40周的妊娠(期)是很正常的。介于37周至42周的妊娠期算是足月妊娠。40周以后的妊娠也可称为逾期(妊娠)。超过42周的妊娠又可称为过月或过期妊娠。



逾期妊娠	过期妊娠
超过40周的妊娠	超过42周以上的妊娠

什么是预产期?

预产期是预计您宝宝出生的日期。计算方式是根据:

- 您末次的月经日期
- B超(超声波检查)
- 您提供的任何其它关于排卵日、受精日、移转日(如果该妊娠是人工体外受精的方式)及/或临床症状的信息。

您的预产期能让您的助产士评估宝宝的发育是否正常。

您100名的产妇中,大约只有5名的孕妇是在他们的预产期当天分娩。您的预产期可能对您、您的伴侣及家人朋友们来说具有情感上的意义。高度期盼宝宝的到来,一旦宝宝未能在预产期当天出生,您可能会觉得很沮丧。

妊娠期

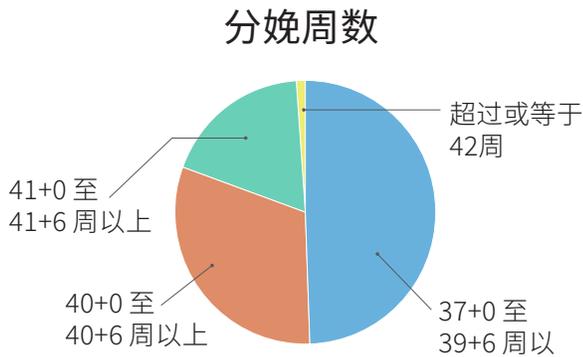


请记住,很重要的一点是,大部分的逾期妊娠与严重或长期并发症无关。虽然某些并发症的风险较高,但总体的风险还是偏低的。您的助产士会与您讨论沟通您的具体情况并协助您制定出个体孕产计划。如果有任何问题或担忧都可以找您的助产士交谈。

本文提供的客户-友好信息是以安省助产士协会“临床实践指导”第10条:无妊娠并发症的孕期超过41+0周的妊娠的管理为基础。旨在帮助您在接受助产士的孕产保健时,更好地了解一些注意事项和选择。这并不意味着取代您和助产士在知情下做选择而进行的讨论。阅读本文后,如果您有任何疑问、担忧或想法,请与您的助产士沟通。

超过40周的妊娠经常发生吗？

2018年，安省选择助产士的孕妇约有一半是在37周至40周期间产下她们的宝宝，而另外一半的孕妇是在40周后才产下宝宝。



因为有些人选择引产，我们不知道到底有多少位孕妇会在40周后自然分娩。

您很有可能会有较长的妊娠，如果：

- 您或家里其他人曾经有过较长的妊娠期
- 这是您的第一胎
- 您的BMI值(身体质量指数)较高
- 您超过30岁
- 您怀的是男宝宝

为什么我们特别注意逾期妊娠呢？

大部分的宝宝出生时都很健康，无论他们是否在预产期前出生。但是，41周后，某些特定的风险就可能会增加。这些风险包括：

- **胎粪吸入综合症：**较晚出生的宝宝非常可能会将粘稠的粪便排入羊膜囊(含胎粪的羊水)，称为胎粪。胎粪通常不是个问题，但是如果您的宝宝将之吸入肺脏，极可能导致有严重的呼吸问题(胎粪吸入综合症)。您的的宝宝因吸入胎粪而患有严重的呼吸问题的风险在42周后增加(42周后出生的宝宝，1000名宝宝中约有5名，相较于在37至42周出生的宝宝，1000名宝宝中约有1至5名)。大部分患有胎粪吸入综合症的宝宝恢复的很快。
- **巨大胎儿：**因为在子宫内待的时间较久，您的宝宝比一般宝宝大，这可能会引起生产和分娩困

难。在37至42周出生的1000名宝宝中，大约有47名宝宝为巨大胎儿，相比之下在42周后出生的1000名宝宝中，大约有115名宝宝为巨大胎儿。大部分巨大胎儿的宝宝在出生时没有并发症。

- **死产：**41周后出生的婴儿在生产前或期间，或出生后不久死亡的风险会增加。
- **剖腹产：**妊娠超过42周以后，非计划性的剖腹产手术率会增加。

死产的风险		
40周	41周	42周
约千分之0.7	约千分之1.1	约千分之1.9

如果我妊娠超过了预产期,该怎么办?

您可能觉得失去了耐性。您、您的伴侣及家人朋友们可能都已经为宝宝的来临做好准备。您可能很兴奋等着要迎接家里的新成员。您可能也觉得身体上有不适:您的背可能会疼,还有您可能很难舒适地入睡。

大约在41周时,您的助产士可能会建议您加强监测您的宝宝的健康情况。您的助产士可能为您提供下列检查:

- 计算您的宝宝在某个特定的时段胎动的次数。
- 使用胎心检测仪检查您的宝宝的在一定阶段心跳率,这个方法称为无应激试验(NST)。

- 利用B超来检测:
 - 胎儿的活动、肌张力、胎儿呼吸运动及胎儿周围的羊水量(羊水),给每项检测打分(这叫做胎儿生物物理评分,或BPP)。
 - 宝宝的生长(状况)。

当您妊娠超过预产期后,您的助产士会和您讨论您的选择,包括等候分娩自然发动(期待管理)、非医疗方式来促进分娩及医疗引产分娩。

我有那些选择?



等待分娩自然开始

选择等待分娩自然开始的方式称为期待管理。如果您的妊娠超过40周,您可能会感到来自朋友或家人期待宝宝降临的压力或担忧。并非所有人孕期都会持续同样长度,有些人孕期长一些会很正常。许多孕妇愿意等待分娩自然发动。您可能会觉得当您和您的宝宝都准备好了,分娩就会发动了。您也可能会希望避免不必要的医疗干预。

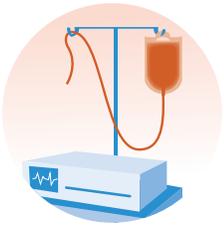
如果您决定要等分娩自然开始,您的助产士会提议监测您的宝宝的健康,通常是用(B超)超声检查。如果他们觉得有问题,他们可能会建议引产。



非医疗方式引产

许多助产士会提供一些非医疗的方式来催生。要记住很重要的一点是,这些方式不能保证一定会让分娩开始。助产士常用的一个方法是延展环扫或扫膜引产。助产士常用的一个方法是剥膜引产。您的助产士会用手指检测子宫颈(子宫的开口处)。根据宫颈变化程度,然后扩张宫颈口,并用手指(适度)分离宫颈内侧与包绕宝宝的羊膜囊结合处。这样做会引起不适,甚至会有疼痛感。研究表明在妊娠38周至40周期间剥膜,会使宝宝提前大概一天出生。您的助产士可能会为您提供多次剥膜引产服务。

使用其他非医疗方式来催生的方法还包括蓖麻油、针灸、穴位按摩、顺势疗法及自然疗法和草药疗法。没有太多的研究能证明这些方法到底功效如何或是测试在何种理想情况下使用这些疗法。请咨询您的助产士看看您是否有兴趣用这些方法来开始催生,讨论一下每个方法的好处及潜在的风险。



引产

在41周到42周期间, 您的助产士会提供引产服务。您在等您的宝宝到来时可能会觉得失去耐性、焦虑或不适。如果您选择引产, 您分娩的发动会通过以下一种或多种方法开始, 要视您的身体是否已经准备好要分娩和其他因素而定。引产过程可能会需要几天的时间。

- 凝胶或药片 (如卫生棉条) 会塞入您的阴道, 或产道内。它含有一种称为前列腺素的激素, 会软化宫颈, 使其较容易扩张。在某些情况下, 前列腺素也会引起子宫收缩。这种 (引产) 方式需要在医院内进行。
- 手臂注射输液 (静脉滴注) 给您输入合成的催产素, 这是另外一种激素, 可以刺激子宫收缩。静脉滴注催产素引产只能在医院里进行。因为静脉滴注催产素可能会引起 (子宫) 强烈收缩, 您宝宝的心率会通过胎儿心电监护仪 (EFM) 密切检测。由于监护仪连接在机器上, 当进行胎儿心电监护时, 不容易到处走动, 您可以询问医院是否有无线胎心监护仪 (EFM), 又称为遥测。
- 可以在羊膜囊上穿刺小孔 (人工破膜) 让包绕宝宝的羊水流出。这会刺激子宫收缩。如果您的助产士建议人工破膜作为引产的一个办法, 这个可以在家、诊所或医院里进行。您的助产士会就此和您讨论。

在一些医院里, 引产是由助产士来管理, 但在另外的一些医院则可能需要医生来处理。和您的助产士聊一聊您对当地的医院该有什么期望。

我应该选择引产或者我应该等待分娩自然开始?

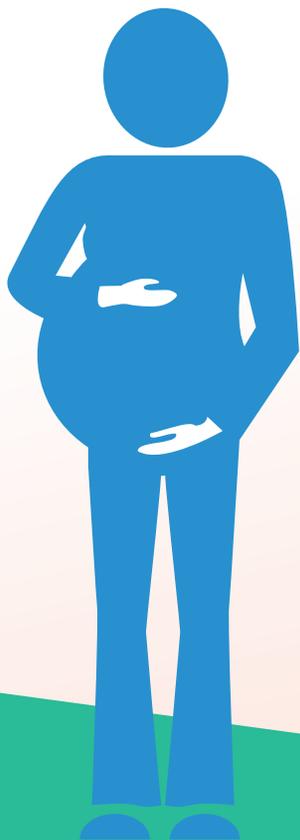
研究显示在41周至42周间做引产, 相较于等待或之后才做引产, 更能进一步降低死产的风险。同时也降低胎粪吸入综合症及意料外的剖腹产。虽然研究证明逾期妊娠在引产时会指向较高的剖腹产机率。在2019年, 安大略省因任何原因引产的人的剖腹产实际发生率 (22%) 高于自发分娩的剖腹产率 (12%)。选择分娩自然发生的人通常希望在妊娠及生产期间避免不必要的干预。那些选择引产的人也通常较可能接受无痛分娩-硬脊膜外麻醉 (epidural)。引产过程可能时间较长并且要去几趟医院, 因为从引产开始到生产的时间因人而异。

逾期妊娠是否会影响我选择生产的地点？

逾期妊娠不一定就意味着您不能在医院以外的地方生产。就40周以上的妊娠来说，在家生产是否比在医院生产较危险的说法并没有太多的研究能够证明之。

因为某些引产的方式(前列腺素凝胶、催产素)只能在医院内进行，如果选择引产方式分娩可能限制了您可以选择分娩的地点。

41周及41周后出生的婴儿更可能排出胎便。如果您在医院以外的地点分娩并且当您的助产士注意到有胎便时，他们可能会建议转到医院。



我要如何决定什么方法是对我最好的？

当您决定是否要做医疗引产或等分娩自然开始前有许多的事情需要考虑。

例如，您可能要考虑这些问题：

- 比起等待分娩自然发动，您对医疗引产的好处及风险的感觉是什么？
- 您想在那里分娩？您想在哪儿产下您的宝宝？
- 您对分娩干预的感觉如何？
- 是否有其他的因素可能会影响您的选择(如，其他医疗状况及之前分娩史)？

