

当您怀孕超过了预产期

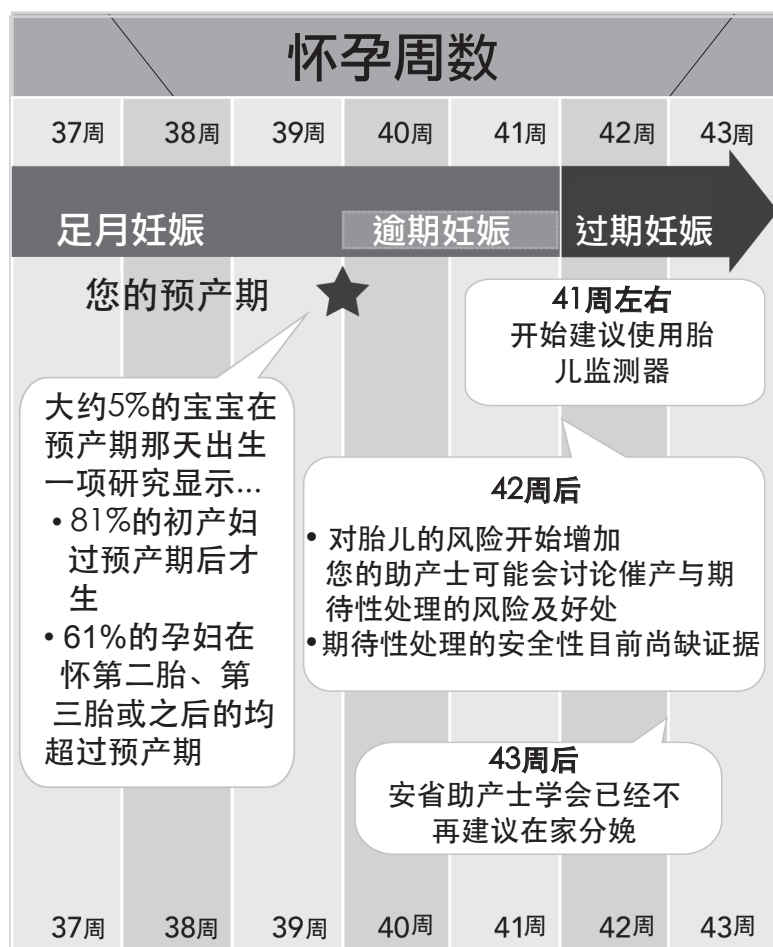
妊娠期一般认为约280天，或者40周。但怀孕超过40周也不奇怪。怀孕介于37周至42周间视为正常的足月妊娠。怀孕超过40周也可称为逾期、过期妊娠或过期产。



逾期妊娠	怀孕40至42周
过期妊娠	怀孕42周或更长时间

什么是预产期？

谨记，预产期顾名思义就是个预测的日期——它是根据所得资料推算出来的（比如，末次月经的日子，或是超声波的检查结果）。每100位孕妇大约只有5位在预产期那天分娩。



您的预产期对您、您的家人以及朋友可能有很多情感上的重要意义。可能高度期盼宝宝的到来，一旦宝宝没有按时到来，您可能会感到沮丧。

您的预产期对您的助产士也同样重要，因为助产士要根据它来评估您宝宝的生长发育是否正常。

预产期超过40周的机率有多大？

目前还不清楚多少孕妇的预产期是逾期的。这是由于推算孕期的方法不同，描述孕期超过40周的用语也不同。特别是您第一次怀孕时，您的预产期很可能会逾期。

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护理时，更好地了解一些注意事项和选择。这并不意在取代您和助产士就知情选择进行的讨论。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。

我们为什么要留意逾期妊娠？

无论是足月妊娠还是逾期妊娠，大多数的宝宝在出生时都是健康的。但是，孕期超过41周后某些风险开始增加，而42周后的风险则更大。

- 一般来说，41周以后出生的婴儿在分娩之前、分娩过程中（死产）或是出生不久后死亡的风险会增加。
- 当孕期超过41周，分娩出现问题的风险增加，而有可能需要进行剖腹产。
- 达到或超过41周出生的宝宝很可能会排泄出一种很粘的叫做胎粪的粪便在子宫里。胎粪通常不是什么问题，但是如果宝宝把胎粪吸到肺里，就会产生很严重的呼吸问题（胎粪吸入综合症）。吸入胎粪的宝宝会在新生儿重症病房(NICU)接受护理。大多数胎粪吸入综合症的宝宝很快就会康复。
- 达到或超过41周出生的宝宝更可能需要转送新生儿重症病房(NICU)接受专家护理。

死产或婴儿出生一周死亡的风险

40周	约每1000例有3例
41周	约每1000例有1例
42周	约每1000例有5例

胎粪吸入综合症的风险

40周	约每1000例有3例
41周	约每1000例有5例
42周	约每1000例有5例

谨记，大多数逾期妊娠与严重或长期并发症并无关联。虽然出现某些并发症的风险较高，但是总体风险还是低的。同时，很难预测哪些妇女或婴儿是由于逾期妊娠而导致问题出现的。

如果您是逾期妊娠，可能会出现什么情况？

您可能感觉不耐烦。您、您的伴侣还有您的家人、朋友也许已经为宝宝的到来作好了准备。您也许很兴奋期待见到这位家庭新成员。同时，您可能感觉到身体上的不适——您可能会有背痛，还有难以舒适地入睡。

您的助产士可能会建议加强对胎儿健康状况的监测。您的助产士可能会提出的监测手段包括：

- 计算某个特定时段内胎动的次数。
- 持续用胎儿检测仪在一段时间内监听宝宝的心跳，这个叫做无压力测试。
- 用超声波来测量：
 - » 包围胎儿的水量（羊水）
 - » 胎动、运动肌张力、呼吸运动以及包围胎儿的水量，并给每一项测量评分（这称为生物物理评估）。
 - » 胎儿的生长发育

在某些情况下，您可能会得到接受催产的建议。这是指采取以下一种或更多方法来人工发动分娩：

- 将合成的前列腺素以凝胶、片剂或是阴道栓剂（外形像卫生棉条）的方式推入阴道。前列腺素是一种激素，可以软化宫颈从而使之更容易扩张。在一些情况下，前列腺素也可以引起子宫收缩。

- 合成催产素，这是另一种刺激子宫收缩的激素，通过静脉滴注（手臂上插针头）。
- 在子宫内包围胎儿的羊膜囊上戳一个小洞，引起包膜破裂或者说“破水”。这种做法通常会促成子宫收缩。

由于有些催产的方法是在医院进行的（前列腺素凝胶、催产素），接受催产可能会限制您对分娩地点的选择。许多助产士也会为对自然替代催产方式感兴趣的妇女提供药草、顺势疗法、针灸、蓖麻油、乳头刺激或扩撑和剥膜（见下文）。

那些替代催产方法名为期待性处理。这是指您一边等待分娩发动，一边接受常规的胎儿健康情况监测。如果监测（比如超声波）显示胎儿在子宫内停止发育，那么可能会建议您接受催产。

还有什么其他方法可能有助于您促进分娩？

有些方法被认为是可以促进自然分娩的。其中，助产士经常为孕妇提供的一种叫做扩撑和剥膜，或称剥膜。您的助产士会将手指伸进您的阴道内检查和评估子宫颈。视乎子宫颈的变化程度，您的助产士会扩撑开子宫颈（扩撑）以及将手指伸进子宫颈内以及包围您宝宝的羊膜囊之间（剥膜）。可能会感觉轻微不适—有些妇女甚至觉得疼痛。研究建议，扩撑和剥膜通常可以令等候分娩的时间平均缩短3天。

其他用于发动分娩的方法还包括使用蓖麻油、针灸、顺势疗法、自然疗法和草药。几乎没有研究测试这些方法的效用或是什么情况下最适合使用。如果您有兴趣了解促使分娩发动的这些替代方法，请咨询您的助产士。

催产和期待性处理的比较

建议减少逾期妊娠的潜在风险的一种做法就是，一旦妊娠期达到某个时间点就进行催产—比如，41或42周。有些研究建议设立催产政策以进一步降低目前已经是很低的婴儿死于分娩时或之后的风险。这个提议伴随的一个问题是，有成百上千的孕妇将需要接受催产以防止少数的严重损伤或死亡。还有，用于刺激分娩和生产的医学干预方法本身也有风险：

- 如果您接受了催产，您或许更有可能需要进行剖腹产或阴道助产（使用产钳或吸引器）。
- 如果您接受了催产，您的宝宝或许更有可能出现呼吸问题，或是需要送入新生儿重症病房。

总而言之，目前尚无高水平的研究建议某种干预方式的好处明显地大于另一种。这意味着在催产还是期待性处理这两种方法中，难于抉择。

只要您的胎儿健康状况良好和胎位正常，如果您等到42周时让分娩自然开始，这时候您进行正常分娩而无并发症的机会是最高的。同时继续监测胎儿的健康，有助确保胎儿的情况继续良好，这有助您的助产士决定会否建议催产。如果监测显示胎儿在子宫内不再生长，那么，在更严重的问题出现之前就进行催产，可能为正常无并发症的分娩提供最佳时机。

出现逾期妊娠并不一定意味着您不能计划在家分娩。对于妊娠期超过40周的孕妇，尚没有研究证明到底在家里分娩会不会比在医院分娩的安全性要低。

达到或超过41周出生的婴儿很可能会排泄出胎粪。如果您在医院以外的地方分娩，而您的助产士注意到有某种类型的胎粪，她可能建议您转送医院。

尽管死产在任何类别的妊娠中都不大可能发生，但是死产的风险可能随着母亲年龄的增加而上升。比如，怀孕39周、年龄介乎40至44岁的孕妇出现死产风险与怀孕42周、年龄介乎25至29岁的孕妇相近。这正是为什么加拿大妇产科医生学会建议40岁或以上的孕妇在较早的孕周（39周，而不是42周）就可以认为是逾期妊娠。因此，医院有时会制定政策建议对40岁或以上的孕妇根据不同的时间表来监测胎儿的健康状况以及/或进行催产。但是，尚无足够调查研究可以用作评估这种做法事实上是否有助于减少40岁以上妇女出现少数的死产的个案。

如果您有任何疑问、担忧或想法，请与您的助产士沟通。您可以把它们写在下面，待下次预约时一起带这张纸前往。

[illegible]

本文件之撰写开发经加拿大健康研究所慷慨支持。