

随着结婚、团圆高峰期到来，春节成为备孕高峰期

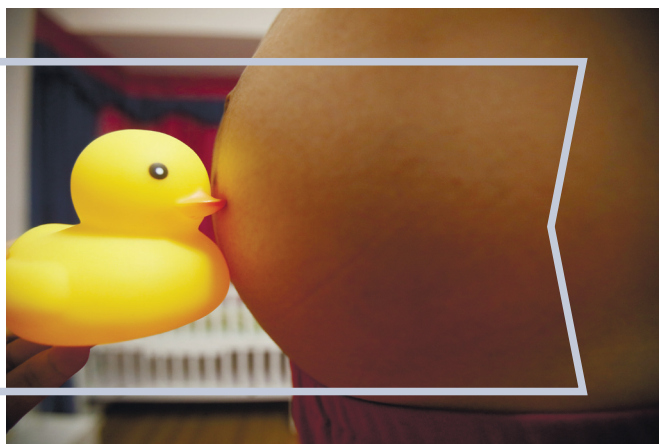
疫情期间，备孕期该怎样提上日程

文、图：今日女报/凤凰网记者 刘驰锋 吴小兵

近日，一则“夫妻‘阳康’后着急备孕被医生劝阻”的消息冲上微博热搜。该消息称，男性身体处于高温环境下会导致精子质量变差、活性变弱等情况，建议备孕人群在康复后再等3个月。

春节到来，很多人结婚或夫妻、恋人相聚，形成了怀孕高峰期。

一时间，“备孕期‘阳了’怎么办”“感染新冠后多久可以备孕”“孕妇‘阳’了会传给宝宝吗”“妈妈‘阳’了能哺乳吗”等话题受到不少备孕夫妇的关注。为此，今日女报/凤凰网记者专程采访了湖南多家医院的生殖中心、妇科、产科、新生儿科的专家。专家的建议是怎么样的呢？一起来看看。



备孕期 “做好防护，再等等” 某些抗病毒药物比新冠病毒更可怕

“孕前接种疫苗能起到很好的保护作用。”针对备孕期如何防护新冠病毒的问题，中南大学湘雅三医院生殖中心主任彭婀娜表示，和普通人一样，接种新冠病毒疫苗是最好的武器。孕前接种新冠病毒疫苗可以减少重症感染的风险，同时有利于产生保护婴儿的抗体。如在接种疫苗前后意外怀孕，不需要终止妊娠，规律产检即可。生活中应加强防护，戴口罩、勤洗手、规律作息、保证营养均衡，在怀孕前3个月补充叶酸。

中南大学湘雅医院药学部主管药师肖笛提醒，备孕期一定要避免使用胚胎毒性药物。比如，利巴韦林俗

称“病毒唑”，别看它的俗称里有“病毒”二字，实际上，它对新冠病毒、流感病毒无效，且具有明确的胚胎毒性，可导致胎儿畸形或流产。如果意外使用了利巴韦林，须在最后一次用药后6个月内严格避孕。

“卵巢功能较好的年轻女性可推迟备孕计划。”湖南中医药大学第二附属医院妇科副主任医师贺冰表示，感染后，男性因身体高热会导致精子质量变差、活性变低，而精子活力恢复正常通常需要3个月左右。由于当前还处于病毒感染的高峰期，如夫妻双方身体情况较好，可推迟备孕计划。

备孕期和孕期新冠症状用药表

主要症状	常用药物	备孕期	孕期
发热、头痛、咽痛	对乙酰氨基酚	可	优先推荐
	布洛芬	可	孕中晚期不建议
呼吸道症状			
咳嗽以干咳为主	右美沙芬	可	孕12周内禁用
	复方福尔可定口服溶液	可	不建议
咳嗽以咳痰为主	氨溴索	可	孕12周内慎用
	氨溴特罗口服溶液	可	孕12周内及近分娩期不建议
	愈创甘油醚糖浆	可	孕12周内慎用
	乙酰半胱氨酸	可	可
咽痛	化痰用雾化吸入剂	可	可
	蜂蜜	可	可
鼻塞、流涕	喉片/润喉糖	可	尽量避免薄荷脑、冰片成分
	生理盐水/海盐水喷雾、洗鼻剂	可	可
过敏症状	赛洛唑啉/羟甲唑啉	可	用药时长≤3日
	氯雷他定	可	可
	西替利嗪	可	可
多种卡他症状(咳嗽、鼻塞、喷嚏、流涕)	氯苯那敏	可	可
	酚麻美敏(成分:对乙酰氨基酚、氢溴酸右美沙芬、盐酸伪麻黄碱、马来酸氯苯那敏)	可	孕12周内禁用,孕中晚期羊水过少慎用
	美敏伪麻(成分:右美沙芬、伪麻黄碱、马来酸氯苯那敏)	可	孕12周内禁用,孕中晚期羊水过少慎用
消化道症状			
腹泻	蒙脱石散	可	可
	口服补液盐III	可	可
便秘	乳果糖口服溶液	可	可

孕产期 “优先尝试非药物方法缓解症状” 推荐使用成分明确、单一的药物

“孕妇感染后，如果没有明显不适，不一定需要药物治疗，用药的目的是让孕妈妈感觉更舒适。”中南大学湘雅医院产科主任、主任医师张卫社建议，可以使用前述表格中列举的“孕期可用”的药物针对性地对症处理，同时密切关注病情变化和胎动等情况。对于鼻塞、咽痛、咳嗽等症状，可以先尝试非药物方法缓解。鼻塞可用生理性海盐水滴鼻或洗鼻；咽痛建议多喝水，用淡盐水漱口，用热蒸汽熏蒸，含润喉糖等；咳嗽可含服蜂蜜。

肖笛提醒，孕妈妈用药前一定要看清成分，推荐使用成分明

确、单一的药物。高热对孕妈妈和胎儿具有不利影响，但孕期优先推荐的对乙酰氨基酚目前供不应求。如果处于孕晚期的孕妈妈买不到对乙酰氨基酚，可以考虑使用疗程不超过2天的布洛芬替代，同时多喝水，辅以物理降温。布洛芬单次用量为0.2~0.4克，最短间隔4~6小时重复1次，24小时内不超过4次。

本身有高血压、糖尿病等基础病的孕产妇要格外注意，在选择治疗新冠药物时，建议先咨询医生或药师，告知之前长期服用的药物，避免出现药物之间的相互作用，或对基础疾病有影响。

孕妈妈什么情况需要去医院呢？张卫社提醒，在居家健康监测的过程中出现头痛、头晕、心慌、呼吸困难、持续发热，或新冠症状在对症处理后无改善反而加重，或出现产科情况如腹痛、阴道流血或流液、胎动异常等，需要尽快前往医院就诊。

孕产妇感染新冠病毒，会影响宝宝吗？是否要选择剖宫产呢？张卫社表示，单纯的新冠病毒核酸阳性，但没有自然分娩禁忌(如心脏功能、肺功能异常等)、能够耐受自然分娩过程的孕妇，可以选择自然分娩。

哺乳期 “奶瓶消毒要彻底” 妈妈确诊后采取措施仍可母乳喂养

如果妈妈在哺乳期“阳”了，能不能喂奶？中南大学湘雅医院新生儿科主任医师岳少杰表示，如果妈妈没有症状，可以给宝宝哺乳，但妈妈和宝宝接触时，一定要戴N95口罩，同时注意手部卫生；如果妈妈有发热、咳嗽等症状，最好不要亲自喂宝宝，可以把母乳吸

出，由健康的家人用奶瓶喂宝宝；在喂奶时，妈妈也应该全程佩戴N95口罩，母乳不需要特殊处理，但是奶瓶要彻底消毒；妈妈和宝宝最好不要待在同一个房间，同时注意房间定时通风。

服用哪些药物不影响哺乳？“前述表格中列举的哺乳期可用药

品通常不影响喂奶。”肖笛提醒，哺乳期禁止使用含有“可待因”“罂粟壳”等成分的药镇咳。在针对咽痛的含片中，不推荐使用含有“薄荷脑”“冰片”成分的药物，特别不推荐含碘的含片，如华素片(西地碘含片)。

低龄宝宝 “2月龄以下不用退热药” 宝宝出现四种情况要及时就医



医生提醒，3个月以下的低龄宝宝出现高热应送医。

“新冠肺炎疫情这三年，新生儿感染新冠病毒的情况非常少见，即使新生儿核酸阳性，临床表现也非常轻。”岳少杰介绍，新冠病毒感染的宝宝临床表现也是以发热、咳嗽、流涕为主。如果体温在38.5℃以下，不需要用退热药，医生一般提倡2月龄以上的宝宝体温在39.5℃以上才用退

热药。不足2月龄的宝宝，特别是新生儿，不用退热药，主要是用37℃~38℃的热水洗澡的办法物理降温。2~6月龄的宝宝，如果体温在39.5℃以上，可采用对乙酰氨基酚退热。6月龄以上的宝宝，可选用对乙酰氨基酚或者布洛芬中的任一种退热，一定要仔细阅读说明书，先从低剂量开始

用药，如果体温控制不好，再逐渐增加剂量。而且如果宝宝发热，不要求用药物将体温降至完全正常，只要体温下降，宝宝精神、活动、饮食正常就可以了。如果孩子咳嗽厉害，可以适当用一点止咳化痰药，但最好不要用镇咳药。一些家长认为宝宝发热、咳嗽，就要使用抗生素，这是一个误区。抗生素是治疗细菌感染的药物，对新冠病毒是无效的，只有医生怀疑宝宝合并有细菌感染时，才考虑使用抗生素。

宝宝什么情况需要到医院治疗？一是体温39℃以上，连续3天没有下降的趋势；二是宝宝精神状态不好，吃奶量和活动量明显减少，总想睡觉；三是3个月以下的低龄宝宝、新生儿高热；四是宝宝出现喘憋、惊厥等情况