



孕前检查的重要性及准备指南

◎ 阆中市妇幼保健院 宋林佳

孕育新生命是人生中极具意义的旅程，而健康的宝宝则是这段旅程最珍贵的礼物。想要开启顺利的孕期，孕前检查必不可少——它不仅是对夫妻双方健康状况的全面评估，更是排查潜在风险、为胎儿健康保驾护航的关键环节。

1. 为何备孕必须做检查？

(1) 排查夫妻双方潜在健康问题。每个人的身体都可能存在不易察觉的健康隐患，比如慢性疾病（高血压、糖尿病）、肝肾功能异常、甲状腺功能紊乱等。这些问题若在孕前未被发现，孕期可能加重病情，还会影响胎儿的生长发育，甚至增加流产、早产的风险。

(2) 预防遗传性与传染性疾病传递。部分疾病可能通过基因或接触传递给胎儿，比如地中海贫血、血友病等遗传性疾病，以及乙肝、梅毒、艾滋病等传染性疾病。孕前检查中的染色体筛查、传染病抗体检测等项目，能明确夫妻是否携带致病基因或感染病原体。

(3) 为孕期健康管理打下基础。孕前检查能让医生全面了解夫妻的身体状况，包括既往病史、手术史、用药情况等。基于这些信息，医生可制定个性化的孕期健康管理方案，比如指导备孕女性补充叶酸、调整饮食与运动习惯，提醒有基础疾病的夫妻在孕期如何控制病情。

2. 夫妻双方各需查什么？

(1) 女性必查的核心项。女性孕前检查需重点关注生殖系统、内分泌及胎儿发育相关指标。一是生殖系统检查，如妇科超声、白带常

规。二是内分泌检查，如甲状腺功能检测、性激素六项。三是特殊检查，如叶酸代谢能力检测、传染病筛查、染色体检查。

(2) 男性必查的核心项目。男性孕前检查主要围绕精子质量与生殖健康展开。一是精液常规检查，这是最重要的项目，可评估精子数量、活力、畸形率，判断是否存在少精、弱精、无精等问题。二是生殖系统检查，如泌尿超声。三是传染病与遗传相关检查，如传染病筛查、染色体检查。

(3) 夫妻双方共同检查的项目。除了针对性项目，夫妻双方还需共同完成一些基础检查。一是血常规与血型检查，排查贫血，明确血型。二是肝肾功能检查，评估肝肾功能是否正常，避免孕期因肝肾负担加重引发并发症。三是尿常规检查，排查泌尿系统感染、糖尿病等问题，这些问题可能影响孕期健康与胎儿发育。

3. 检查前后需注意什么？

(1) 检查前的准备工作。检查前的准备直接影响结果准确性，需注意三点。一是把握检查时间，建议在备孕前3~6个月完成检查，若发现问题有足够时间治疗调整。女性需避开月经期，最好在月经结束后3~7天内检查，避免经血影响妇

科检查结果。二是调整生活习惯，检查前1~2周需戒烟戒酒，避免熬夜、剧烈运动，男性需避免蒸桑拿、泡热水澡。三是控制饮食与用药，检查前一天清淡饮食，避免油腻、辛辣食物，晚上8点后禁食。若正在服用药物，需提前告知医生，判断是否需要暂停服用。

(2) 检查中的配合要点。检查过程中积极配合医生，能让检查更高效、结果更可靠。一是如实告知病史，包括既往疾病、手术史、过敏史、家族遗传病情况、近期用药情况等，切勿隐瞒。二是遵循检查要求，如做超声检查前需憋尿，做精液检查时需按照医生指导留取样本。三是及时沟通，若对检查项目、流程有不清楚的地方，可随时向医生咨询，避免因误解影响检查配合度。

(3) 检查后的应对措施。拿到检查结果后，需根据医生建议做好后续应对。若检查结果无异常，可在医生指导下开始科学备孕，如女性按剂量补充叶酸，夫妻共同调整作息与饮食，保持规律运动。若某项检查指标异常，无需过度焦虑，需听从医生安排进一步复查或治疗，比如甲状腺功能异常者需先通过药物调整甲状腺水平，妇科炎症患者需治愈后再备孕，确保身体恢复健康后再进入孕期。另外，要注意定期随访与调整，如男性精子质量不佳者，需在调整生活习惯后1~2个月复查精液，医生会根据复查结果调整备孕方案，确保夫妻以最佳状态迎接怀孕。

总之，希望每一对备孕夫妻都能重视孕前检查，主动了解检查知识、做好各项准备，在科学的指导下开启备孕之旅，用健康的身体为宝宝打造一个安全、温暖的“初始港湾”，迎接属于自己的幸福与美好。☺