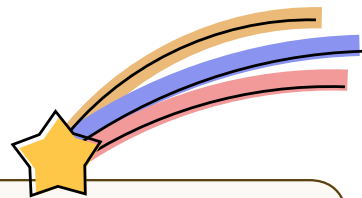


孕期保健小常识

熊 敏

四川省江安县人民医院妇产科,四川江安 644200



[内容提要] 孕期保健是降低孕产妇和围产儿并发症的发生率及病死率、减少出生缺陷的重要措施。准妈妈应重视孕期保健,保证孕期自身及胎儿的健康。本文就带您一起了解一些孕期保健小常识,以期对您有所帮助。

目前,世界上每年孕产妇死亡人数高达100万以上,发达国家和发展中国家的孕产妇病死率和保健水平自检均存在较大差距。保障孕妇安全,降低孕产妇病死率是目前世界共同关注的问题,孕期保健是根据孕妇状态制定的孕期保健措施,包括卫生、营养、心理、咨询、定期产检等,加强孕期保健,提高孕妇的保健意识及孕期健康知识掌握水平,对保障母婴健康,提高人口出生素质具有重要意义。本文将主要介绍孕期保健小常识,以供广大孕妈妈学习参考。

一、孕期日常护理保健

(一) 保证充足的睡眠

孕妇妊娠期间应多关注自我感受,感觉疲惫想要休息时就应及时休息;孕妇孕期应适当增加睡眠时间,最好增加1小时左右,孕妇必须要保证充足的睡眠,每天睡眠时间应该不少于8小时,中午可适当午睡1~2小时,避免过度劳累,严禁熬夜。

(二) 适当运动

孕妇孕期应进行适当的运动,适当运动不会对妊娠和分娩造成影响,还可增强体质、避免体重增加。孕期可选择一些低强度运动,如散步、游泳等,同时应注意适量运动,避免剧烈运动,运动时间也不宜过长,通常在感到疲劳时应停止继续运动。孕妇孕期运动可避免体重增长过快,保证体重稳定持续增长,通常情况下,怀孕4周后体重会增加4~5 kg,7周后会增加5 kg左右,妊娠期间体重增长可超过12 kg,但如果体重增长过多,会对胎儿发育造成影响,增加巨大儿风险。

(三) 调整工作

孕妇孕前若从事重体力、需频繁弯腰的工作,或工作会接触危险化学品、放射性物质和毒性物质,孕后应调整岗位或换工作,以避免上述工作对胎儿的不良影响,如造成胎儿发育畸形;同时孕妇应避免从事会波及腹部的工作和紧张的流水线工作,也不能在寒冷或高温环境下工作;另外,孕妇应该避免长途飞行,长途飞行可能会对机体代谢和生理功

能造成感染,引发水滞留和静脉瘀滞,从而导致下肢水肿,影响生活质量。

(四) 孕期穿着

孕妇孕期应穿宽松、舒适、易穿脱、质地柔软的衣物。妊娠期间孕妇的新陈代谢加快,极易出汗,因此可选择易吸汗、透气性好的棉质衣物;袜子应选择柔软、舒适、宽松的长袜,不但可以保持舒适感,还可预防静脉曲张;孕妇孕期宜穿平底、舒适类鞋子,避免穿高跟鞋,高跟鞋会使腰椎前突、背部过度伸展、易跌倒,且还易造成踝关节扭伤。

(五) 个人卫生及皮肤保健

孕期孕妇可经常洗澡,为避免水进入阴道造成感染,应以淋浴为主,避免坐浴,且时间控制在5~15分钟;妊娠晚期孕妇身体易失去平衡,为避免摔倒引发意外,应在浴室铺设防滑垫;淋浴时,为促进血液循环,可使用冷热水交替冲洗相应部位,合理控制水温;淋浴结束后,可在腹部涂保护油,预防妊娠纹,同时对腹部皮肤进行按摩,增加皮肤弹性;孕妇孕期尽量减少化妆次数,不浓妆艳抹,避免使用对皮肤刺激性较大的护肤品,应选择孕妇专用或低刺激类护肤品。

(六) 预防疾病

孕妇孕前及孕期应预防病毒感染,如果孕妇感染流感、风疹、带状疱疹、单纯疱疹等病毒,病毒可能会通过胎盘对胎儿造成危害,影响胎儿健康生长,甚至导致胎儿发育畸形、死亡。

(七) 合理用药

孕期孕妇应注意合理用药,妊娠3~8个月是胎儿器官发育成型的关键时期,胎儿对药物较为敏感,此期间尤其要谨慎用药,若必须用药,应在医生指导下合理用药,同时要注意充分了解药物的安全性,考虑药物对胎儿是否会造成影响。

(八) 合理性生活

虽然正常妊娠对性生活没有禁忌,孕期应尽量

(下转第29页)

麦等;少吃或尽量不吃淀粉类主食和副食、刺激性食物及糖类,忌吃辣椒、海鲜,以免加重外阴瘙痒症状。

(2)日常生活中,多喝温白开水,多吃果蔬。

(3)恢复过程中一定要戒烟戒酒,有利于更快地恢复。滴虫性阴道炎患者若在恢复期饮酒,极易导致尿道黏膜充血,从而给寄生致病微生物提供充足的营养,加速相关病毒和细菌的繁殖,影响治疗和恢复的效果。

(二)日常生活护理

(1)提倡淋浴,尽量少去或不去公共浴池、游泳池,不使用公共坐便器等,以免病菌通过水源侵入机体,从而引起疾病或加重症状,同时也可保护他人避免感染。

(2)保持外阴清洁干燥,避免盆浴,尽量避免因卫生不当引起对外阴部的抓挠,防止造成皮肤破损。

(3)勤换洗内裤,内衣应单独清洗,勿与他人衣物混洗,内裤及洗涤用的毛巾应用开水煮沸消毒10分钟左右,以消灭病原体;穿纯棉内衣裤,尽量不穿吸水性差、透气性差的内裤,以避免重复和交叉感染。

(4)勤晾晒被褥,以杀灭病菌;尽量穿细软宽松的裤子,避免穿紧身裤,减少和避免对阴道的摩擦。

(5)滴虫性阴道炎在未完全治愈前禁止性生活,以免加重病情,同时防止将滴虫性阴道炎传染给生活伴侣;一旦发现伴侣已被感染,需及时就医治疗,以避免夫妻交互传染,加重治愈难度,延长治疗期

限。治疗一段时间后,滴虫性阴道炎的损害明显消退,且消退15天后,若无复发迹象且无新发可能,可使用避孕套进行性生活,但需注意性生活的频率,不宜过多。

(6)治疗过程中,注意保持良好情绪,避免因病产生抑郁、焦虑等,保障睡眠的质量,从而有利于身体快速恢复,提高生活质量。

(三)用药护理

滴虫性阴道炎患者应在医生指导下合理用药。如用酸性药液洗涤阴道后再施药,有助于提高治疗效果;用药期间不随意调整药物,不盲目相信他人偏方;注意定期观察是否有不良反应,如恶心、呕吐、头晕头痛、皮疹等,一旦出现不良反应及时停药缓解症状,同时与主治医生沟通,及时调整药物及用量。建议初次治疗的患者,3个月内到医院复查。

六、小结

滴虫性阴道炎是妇科常见阴道炎的一种,复发率较高,治愈疗程、周期及恢复漫长,主要通过性交直接传播或间接接触患者分泌物传播,女性应引起重视,若不及时治疗,将严重影响女性的身心健康。一旦患有滴虫性阴道炎,应严格遵医嘱用药,注意夫妻共同治疗,同时注意个人卫生、保持私处清洁干爽、提倡淋浴、少盆浴、尽量不去公共游泳池、注意饮食调节,做好日常防护,养成良好的生活习惯,防患于未然。

(上接第27页)

避免对孕子宫和乳头造成刺激,为避免发生流产,妊娠早期及妊娠最后6周内应避免性生活,防止胎膜早破;有严重妊娠合并症和阴道出血的孕妇,应避免性生活。

二、饮食指导

孕期保证孕妇营养充足,孕妇孕期胎盘、胎儿、子宫以及乳房发育均需要大量的营养物质,如果孕期营养不足,不但会引发各种并发症,还会对胎儿的健康发育造成影响。孕妇孕期需要补充的营养物质主要包括氨基酸、碳水化合物、脂肪酸、维生素、矿物质以及微量元素等,因此孕妇孕期饮食应多样化,注意平衡膳食、合理补充营养,多吃营养丰富的食物,多吃柑橘、草莓等富含维生素的新鲜水果和蔬菜,多吃富含维生素B₆的食物,如鱼肉、鸡肉、蛋黄、动物肝脏,多喝牛奶、多吃奶制品,以补充身体所需钙元素;番茄中含有大量番茄红素和维生素C,具有抗氧化作用,孕妇也可多吃;孕期应多喝水,养成健康良好的饮食习惯,保证羊水充足。另外,孕期孕妇应禁

止抽烟、饮酒和过量进食。

三、叶酸补充

叶酸作为B族维生素的一种,在机体新陈代谢过程中发挥着重要作用,也是DNA合成所必须的维生素,是胎儿生长发育不可缺少的营养素,在绿叶蔬菜、水果以及动物肝脏中储存丰富。孕妇叶酸缺乏可能会导致胎儿神经管畸形,还会增加口唇、腭、胃肠道、心脏等器官的畸形率,因此孕期孕妇应按合理补充叶酸。孕妇需在怀孕前1个月开始服用叶酸,以保证体内的叶酸营养状态良好,需要注意的是,叶酸片并不能代替小剂量叶酸增补剂,因此孕妇应避免服用大剂量叶酸片,防止对胎儿造成不良影响。

四、小结

怀孕是每个女人一生中最重要的事情,孕期保健对孕妇的意义重大,因此孕妇在孕期要注意自我保护,做好卫生保健,积极预防疾病,注意合理饮食,保证充足的营养摄入,适当运动,避免劳累,保持充足的睡眠,养成健康良好的生活习惯,保持良好的心态,定期产检,以保障母婴健康安全。