

孕期保健注意事项

$$1+1=1$$

这个式子在数学中绝对荒谬，但在这里却又是如此的恰如其分。

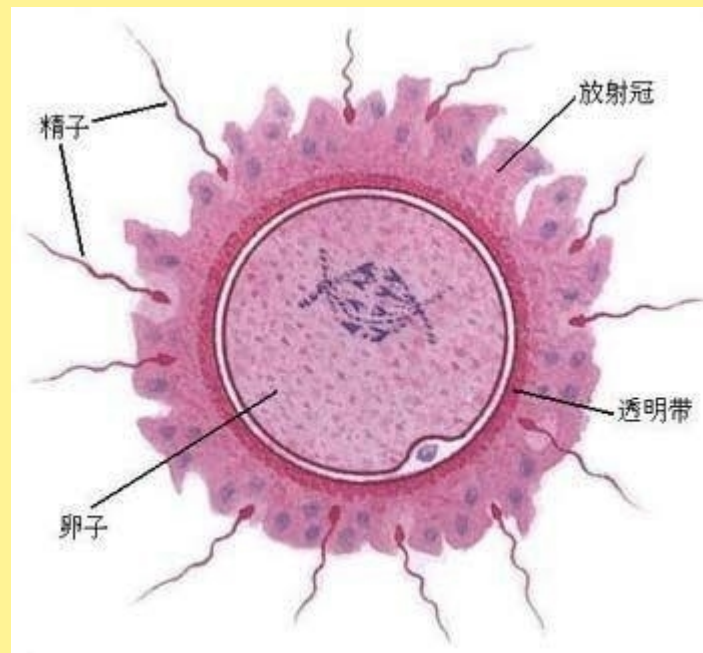
因为这个神奇的过程此刻就发生在孕妇体内，它是新生命诞生的开始。



神奇的生命之旅

- 美丽的邂逅———精子和卵子

生育的基础是男方提供精子和女方提供卵子。精子和卵子各自携带父母的遗传物质，通过受精结合到一起，形成一个新的生命。



孕前检查需注意：

- 1、注意增强体质，应该加强营养、提高免疫力，保证拥有一个健壮的身体孕育；
- 2、孕前三个月进行孕前检查，同时准妈妈要减轻工作压力、要充分休息；准爸爸要戒烟戒酒；
- 3、远离不良因素，如环境（高温、放射线、噪声、振动等）；如药物（一些可致胎儿畸形的药，要慎用）；如生物因素（宠物猫狗）；

全面的孕前检查：

男方禁欲三到五天做精液常规；

女方体检主要包括肝、肾功能、血常规、尿常规、心电图等，以最基本的身体检查为主。孕前检查主要检测对象是生殖器官以及与之相关的免疫系统、遗传病史等。

孕早期常见症状

- ◆ 嗜睡
- ◆ 怕冷
- ◆ 闻到油味会觉得不舒服
- ◆



呕吐！怎么办？

- 怀孕早期发生的呕吐是一种正常的生理现象，不必过分紧张，通常对健康没多大影响，不需要治疗。只要保持心情愉快，情绪稳定，注意休息即可。多数人到怀孕12周以后，这些症状可以自行消失。当然，那些吐得特别厉害，吃什么吐什么的孕妇，代谢变得紊乱，就需要去医院加以治疗，必要时要住院输液
- 柠檬汁、山楂汁、土豆、饼干等食物对孕吐有改善作用。
- 平时随身携带毛巾和漱口用品。



疲倦嗜睡

- 在早孕阶段，许多女性会出现浑身乏力、疲倦，或没有兴趣做事情，整天昏昏欲睡，提不起精神。这是早孕期的正常反应之一，怀孕3个月后会自然好转。
- 保证充足的睡眠。想要休息的时候就尽量休息，不要勉强自己



尿频，正常吗

- 许多孕妇在刚开始怀孕的时候出现尿频现象。怀孕前3个月，子宫在骨盆腔中渐渐长大，压迫到膀胱，从而使准妈咪一直产生尿意。到了怀孕中期，子宫会往上抬到腹腔，尿频的现象就会得到改善。但到了怀孕末期，尿频现象会再度出现。
- 感觉尿频时，准妈咪不妨多上几次厕所，这没有关系，尽量不要憋尿。如果你在小便时出现疼痛或烧灼感等异常现象时，要立即到医院寻求帮助。
- 临睡前1-2小时内不要喝水，可以减少起夜次数。

乳房的不适感

- 怀孕早期的正常生理现象。
- 从怀孕后几星期开始，准妈妈就会觉得乳房肿胀，甚至有些疼痛，偶尔压挤乳头还会有粘稠淡黄的初乳产生。并且随着乳腺的肥大，乳房会长出类似肿块的东西。这些都是做母亲的必然经历，自受精卵着床的那一刹那起，伴随着体内荷尔蒙的改变，乳房也作出相应反应，为以后的哺乳做好准备。



温馨提示：

- 1、可以采用热敷、按摩等方式来缓解乳房的不适感。
- 2、每天用手轻柔地按摩乳房，促进乳腺发育。
- 3、经常清洗乳头。

常有饥饿感

- 怀孕后，准妈妈的口味和胃口多少会起一些变化。在孕初期，许多妈咪变得“爱吃”起来，这并没多大关系，想吃就吃，在怀孕初期时没必要压抑自己的食欲。当然，食物最好以清淡、易消化的为主。
- 平时随身带一些食物，方便感觉饿的时候拿出来吃。
- 一下子不要吃太多，禀着少食多餐的原则。

阴道分泌物增多

- 怀孕初期，受激素急剧增加的影响，阴道分泌物增多是正常的现象
- 如果外阴不发痒，白带也无臭味，就不用担心。
- 如果出现外阴搔痒、疼痛；白带呈黄色，有怪味、臭味等症状时，就需要去医院就诊，这可能是因为外阴或阴道疾病所致。如果放任不管，可能会影响胎儿的生长发育。

温馨提示：

注意清洁卫生，勤换内裤，保持内裤及会阴部清洁。

温馨提示：

一旦**出现阴道流血**，都应及时就医。

“月经”

- 女性怀孕以后不会再来月经，但有少数人在怀孕后会出现“妊娠月经”，这种现象都发生在怀孕3个月以内，一般只出现1次，它的特点是流血少，颜色淡，天数短，与以往任何一次月经都不同。实际上，这不是真正的月经。怀孕后出现“妊娠月经”的真正原因尚不十分清楚。
- 怀孕早期出现的阴道流血也可能是先兆流产，也可能是妊娠并发蜕膜息肉、子宫颈息肉或糜烂等引起的出血。已经肯定怀孕的女性如发现阴道流血，应及时去医院检查，以排除上述可能性。



初期的身体外表变化

子宫变化：在怀孕最初的3个月里，子宫的增大并不明显，一般要到3个半月至4个月时才能从外观上看出肚子变大。在怀孕第三个月，子宫刚好出盆腔，直径为8cm左右，如拳头般大小。

皮肤变化：孕妇的皮肤在怀孕期间会发生很大变化。在妊娠初期，有的人由于激素的原因，皮肤色素沉淀明显。有的人在孕初期会长出痤疮，而有的人以前长有痤疮，现在反而没有了，脸变干净了。

体重变化：孕妇的体重变化，主要出现在孕中期和孕晚期。在头三个月里，体重变化并不明显，一般来说，孕妇的体重增加2-4斤是在正常范围内的。如果体重增加过快，并不是什么好现象，胎儿长得过快过大，反而会为今后的自然分娩带来麻烦。



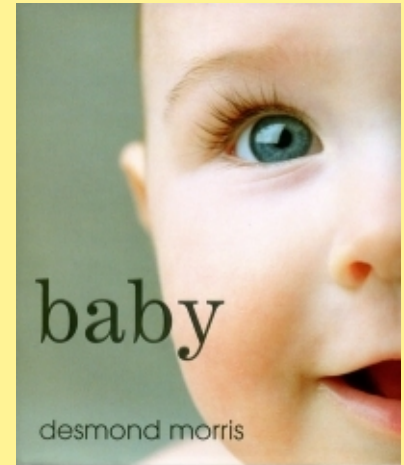
哪些情况须就医



- 最危险的事情莫过于宫外孕与流产。发生这两种情况时孕妇都会发生腹痛、阴道流血，因此，如果孕妇一旦发现腹痛或阴道流血，需及时就医。
- 孕初期的妈咪，哪怕只是普通的腹痛腹泻，也有引起流产的可能，也需要就医治疗，不能太过马虎。

预防胎儿畸形

- 怀孕的头三个月是胎儿神经管发育的关键期，因此，为了避免胎儿的异常，准妈妈应尽量避免各种不良因素，如烟酒环境，有害化学物质，新装修的房屋，空气不流通的环境等等，并且提高自身免疫力，免受病毒感染，更不要私自服用药物。
- 为了预防胎儿畸形，孕妇从孕早期开始(最好从计划怀孕开始)，就需要补充叶酸。富含叶酸的食物有红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、豆类、酵母、动物肝及苹果、柑桔等。
- 同时，定期做产前检查，配合好医生，也是避免异常新生儿出生的积极手段。



服用过禁用药物，怎么办？



可以到医院咨询一下。

一般来说，如果服药时尚为早期胚胎，还没有着床，对胎儿的影响不大。而且通常孕妇吃的只是些感冒药、胃药，药量不大，不会有很大影响，不必过于担心。

但如果吃得多，且服药时间长，或者是抗病毒药物，对胎儿是有影响的，需要引起重视。

孕早期有必要大补营养吗

- 在饮食上，一般不提倡大补营养，主要以自己的喜好为主，想吃什么就吃什么。
- 吐的比较厉害的孕妇，要注意吃一些清淡、容易消化的食物。等进入孕中期，孕吐反应消失，这时再补营养也来得及。





当心辐射

建议孕妇们穿防辐衣，看电视时离电视远些，微波炉使用时要走开，不要将 挂在胸前。

让自己休息好

- 怀孕初期，孕妈咪容易感到疲劳，因此需要适当休息。
- 过度劳累容易造成孕妇流产，尤其是那些高龄产妇、有过流产史、患有某些慢性疾病的孕妇，需格外注意休息。
- 避免过于劳累，避免剧烈运动，避免情绪激动，让自己尽量保持良好的精神状态
- 性爱要节制
刚怀孕的3个月里要尽量避免房事。尤其是高龄产妇及有过流产史的孕妈咪，一定要暂时休止房事，以免宝宝出事。



产前检查

1. 准妈妈在孕12周时需到街道医院进行初次产前检查，并建立孕妇联系保健手册。
2. 产前诊断能排除一些主要的异常，最早在孕8周时就可以做。
3. 最常用的染色体检查方式是绒毛检查和外周血筛查。如果在检查中发现孩子可能有异常，那么就需要在孕16-20周时做羊膜腔穿刺，做进一步确诊。

绒毛检查的方式可能会对胎儿造成一定损伤，甚至导致流产。因此，一般大于35岁、生过不健康、健全的孩子、家族里有遗传病史、服用过有害药物或曾感染病毒的孕妇才需要接受绒毛检查(上述孕妇在怀孕前应到医疗保健机构进行遗传咨询);一般孕妇只要做外周血筛查。如发现异常，则再做羊膜腔穿刺来进行确诊。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/658056001034007003>