

产后 42 天 新手妈妈别忘了体检

女性分娩到产后 42 天，临床上称为产褥期。产褥期内，女性身体的各个器官都发生很大变化，特别是生殖器官。一般来说，生殖器官要恢复至未孕正常状态，大约需要 42 天的时间。因此，产后 42 天需要进行一次系统检查，如果没有及时检查，产后 42~56 天进行检查也是可以的；如果期间出现发烧、头晕、头痛、恶心及呕吐症状请及时就医，不用等 42 天。那么，产后 42 天的检查具体包括哪些项目呢？

常规检查

1. 体重 通过测量体重，可以判断宝妈产后是否体重增加过快，将直接影响奶水质量和身体恢复。

2. 血压 通过测量血压，有助于判断宝妈血压是否正常，是不是恢复到孕前水平，这对于妊娠合并高血压的宝妈来说尤其重要。

3. 血常规 通过血常规检查可以了解宝妈是否有贫血、感染等情况。

4. 尿常规 通过尿常规检查，一方面有助于判断妊娠期合并高血压的宝妈是否恢复；另一方面可以判断产后是否合并尿路感染。

5. 阴道分泌物检查 通过检查阴道分泌物可以了解宝妈是否有妇科炎症。

子宫检查

孕育生命的过程中，子宫的变化最大，产后对子宫仔细检查成为确保母亲健康的关键一环。医生通常会采用两种方法评估子宫的恢复情况：一是

通过轻轻按压宫底，感受其收缩的力度与弹性；二是利用 B 超技术，观察子宫的内部结构与形态，以判断子宫的恢复情况。

伤口检查

对于剖宫产或者侧切的宝妈来说，产后还需要检查会阴或腹部伤口的愈合情况，观察是否有红肿、疼痛等感染迹象。

盆底功能检测

孕期子宫增大，压迫盆底肌肉、韧带，分娩时又会对盆底肌肉、韧带等组织造成不同程度的损伤，弹性明显下降。盆底肌肉、韧带损伤可引起阴道松弛、性生活不满意、尿失禁、子宫脱垂等并发症。产后了解盆底恢复情况，可以对存在上述问题者及时做康复锻炼。

乳房检查

产后的乳房检查对于需要进行母乳喂养的宝妈们来说非常重要。检查主要是观察乳房和乳头是否存在炎症，有无乳腺炎、乳腺包块；同时了解乳汁分泌情况，是否可以满足宝宝生长发育的需要。

避孕指导

哺乳期并非“安全期”，产后仍要注意避孕，以防意外怀孕对女性身体造成伤害，具体采用哪种避孕方式，可以咨询医生。一般来说，服用避孕药会影响宝宝的健康，不建议哺乳期女性使用；利用避孕套或节育环的方式避孕相对安全，顺产者在产后 3 个月就可以上环，剖宫产则需要半年后再上环。

情绪指导

部分新手妈妈在产后会有情绪上的波动，持续时间不等，医生和家属在这期间应给与充分理解和关照，让她们安全度过这一时期。若情绪波动过大，且超过两周仍不缓解，应及时看心理医生。

母乳喂养指导

鼓励纯母乳喂养至少 6 个月，然后根据宝宝发育情况逐步添加辅食。如果母乳喂养有问题或有乳房不适，应及时咨询医生进一步处理。

攸县妇幼保健计划生育服务中心
易海艳

孕期如何保健 快来看看吧！

孕期是女性生命中一个特殊的阶段，不仅关乎母亲的健康，更直接关系到下一代的成长。那么，如何在孕期进行有效的保健？饮食又有哪些注意事项？本文将深入探讨孕产期保健的重要性及其具体实践方法，以期为准妈妈們提供科学、实用的指导，共同促进母婴健康，实现优生优育目标。

孕期保健要点

女性从怀孕到分娩通常会经历约 40 周的时间，这个过程可以分为三个阶段。第一阶段是妊娠早期，即孕 12 周以内；第二阶段是妊娠中期，即孕 13~27 周；第三阶段是妊娠晚期，即孕 28 周至分娩。整个孕期的保健要点如下。

1. 避免不良因素 孕期要尽量避免不良环境和因素，如拥挤的公共场所、病毒感染、猫狗等宠物、未煮熟的鱼肉、放射线、有毒有害物质等。另外，慎重使用药物，戒烟酒。

2. 合理饮食 孕期饮食应以清淡、营养丰富为原则，尽量少食多餐，即使出现恶心呕吐等早孕反应，也要坚持进食，确保营养摄入。

3. 充分休息 孕期要避免重体力劳动，保证充足的休息时间；孕早期和孕晚期禁止性生活，以防流产和早产。

4. 注意异常情况 孕期如出现发热、阴道出血、剧烈呕吐、腹痛等异常情况，应立即就医。

5. 定期产检 从怀孕开始，就要定期到医院进行产前检查。对于年龄超过 35 岁、有不良生育史、有遗传病家族史、患有严重内外科疾病的孕妇，应尽早找专业医生咨询，提供必要的建议和治疗。

孕期饮食要点

1. 均衡营养，多样化饮食 孕妈在怀孕期间，身体需要的营养会比平时更多，因此，要保证饮食的多样化，多吃蔬菜、水果、全谷类食物、优质蛋白质（如鱼、瘦肉、豆类）以及富含钙、铁、锌等微量元素的食物。

2. 增加热量摄入，避免过量 孕期要适当增加热量摄入，以满足胎儿生长和母体代谢的需要，但不是越多越好。过量摄入可能导致体重增长过快，增加妊娠糖尿病、高血压等疾病的风险。

3. 补充叶酸，预防神经管缺陷 怀孕前 3 个月至怀孕后 3 个月，要每天补充 0.4 毫克叶酸，以预防胎儿神经管缺陷。同时可以多吃些富含叶酸的食物，如绿叶蔬菜、豆类等。

4. 控制盐和糖的摄入 过多的盐可能导致水肿和高血压，而过多的糖可能引发妊娠期糖尿病。

5. 保证饮食卫生，避免食物中毒 孕妈在饮食上要特别注意卫生，避免生食和未煮熟的食物，以免食物中毒。同时避免油腻、辛辣、刺激性食物，以免刺激胃肠道。

6. 多喝水，保持水分平衡 孕期要多喝水，保持身体水分平衡，不仅有助于胎儿的发育，还能预防便秘和尿路感染等问题。

湘潭市湘潭县妇幼保健院
陈彩虹

选择无痛分娩 莫入以下误区

众所周知，生产过程中的疼痛是大多数女性所经历的最强烈的疼痛之一。随着医疗技术的不断进步和生活水平的提高，近年来无痛分娩备受关注。无痛分娩能有效减轻孕妇在分娩过程中的疼痛，有助于孕妇更好地配合阴道分娩，提高阴道分娩成功率。然而，无痛分娩存在许多误区和谣言，给孕产妇和家庭带来了诸多困扰。本文将为大家介绍无痛分娩的相关知识以及常见误区，帮助孕产妇及其家属消除疑虑，理性看待麻醉在分娩中的应用。

误区一 无痛分娩会影响胎儿健康

无痛分娩是指在分娩过程中通过麻醉药物或镇痛技术阻断疼痛信号的传递，达到缓解疼痛的目的，包括非药物性镇痛和药物性镇痛。其中，药物性镇痛是无痛分娩中最常用的方法，给药途径包括硬膜外麻醉、吸入麻醉、口服或注射镇痛药物等。

由于镇痛过程需要注射麻醉药物，很多孕产妇和家属担心会影响胎儿的健康。事实上，麻醉药物通过母亲体内的循环代谢后，经胎盘吸收的量微乎其微，基本不会对胎儿造成影响。因此，孕妈不用担心麻醉药物会影响胎儿健康。

误区二 无痛分娩会延长产程

有些人认为无痛分娩会导致分娩时间延长，使分娩过程更加困难费力。但实际上，使

用无痛分娩并不会直接延长产程，它的主要作用在于减轻分娩时的疼痛，让产妇能够更加舒适地经历分娩过程。尽管麻醉药物可能会稍微延长宫缩间隔时间，但并不会对整个产程造成延迟。

误区三 无痛分娩风险大

硬膜外麻醉虽然是一种有创操作，也可能出现一些并发症，如头痛、低血压等，但在专业医生的操作下，这些风险都是可控的，且通过适当的治疗和护理，大多可以迅速缓解。随着医疗技术的进步，硬膜外麻醉的安全性得到了极大地提高，因此，认为硬膜外麻醉的风险高的观点是不正确的。

误区四 无痛分娩后不能立即哺乳

很多产妇担心麻醉药物会通过乳汁影响婴儿健康，不敢立即哺乳。实际上，硬膜外麻醉后的药物经母亲体内的循环代谢后，

经胎盘吸收的量微乎其微，乳汁中的药物浓度远低于母亲体内的浓度，基本不会对婴儿造成影响，产后可以立即哺乳。

误区五 所有产妇都适合无痛分娩

虽然硬膜外麻醉在无痛分娩过程中有很多优点，但它并非适用所有产妇。对于有凝血功能障碍、脊柱畸形病变、脊柱表面感染、心脏代偿功能不全的产妇，均不适合硬膜外麻醉。

综上所述，硬膜外麻醉是一种成熟的麻醉方法，已帮助无数孕产妇顺利度过分娩的重要时刻。选择硬膜外麻醉时，不必过分忧虑，更不要被不实的信息所误导，应该根据自身的具体情况进行评估，听从医生的建议，确保分娩过程的安全和顺利。

常德市临澧县人民医院
手术室 朱慧燕