



当孕期遇上春节

孕妈过年“六宜六不宜”

春节除了假日、美食让人期待,肚子里的小萌宝也为孕妈们带来新一年的希望。作为特殊群体,孕妈们如何幸福过年的时候又兼顾好自己和宝宝的安全呢?

饮食篇

宜 定时定量、少油低盐、多吃新鲜蔬果。尽量三餐规律,参考平时的食量,定时定量。可有意识地选择蒸蛋羹、清蒸鱼、白灼虾、清炒蔬菜、肉片汤等清淡、易消化的食物。建议先吃蔬菜再吃肉,尤其是绿叶菜、菇类蔬菜多多益善。肉类优先选择鱼、虾、鸡胸肉、里脊肉等,少吃肥肉、肉皮、五花肉、动物内脏。主食中可添加粗粮、杂粮,如玉米、小米、糙米、燕麦、荞麦、黑豆、红豆等。

不宜 暴饮暴食 大鱼大肉、煎炸烟熏食物、烟酒、刺激饮料。暴饮暴食不仅会给肠胃带来负担,还容易引发妊娠期并发症和“巨大儿”的风险。煎炸烟熏食物安全性不可保证,腊肉、香肠等腌制品浅尝辄止就好,不可多吃。烟、酒是导致婴儿畸形和智力低下的原因之一,孕妇应尽量避免。浓茶、咖啡、可乐、雪碧、奶茶等饮用过量也会让胎儿兴奋,胎动不安,容易出现脐带缠绕等现象,孕妇也应少吃,可以用酸奶或豆浆来代替,既营养又补钙。

出行篇

宜 安全第一,尽量减少出行。为了安全起见,孕妈在春节期间最好减少出行,以免引起流产(孕1~3个月)或早产(孕8~10个月)。

不宜 长途颠簸、太过疲劳。无论是走亲访友还是外出旅游,孕妈都要量力而行,合理安排行程,路上注意安全,不可过度疲劳,保证充足的睡眠,不熬夜。出行时选



择舒适、平稳的交通方式,避免久坐久站,以免发生意外。其次,出发前要提前了解目的地附近的医疗机构分布情况,以便在需要时能及时寻求医疗帮助。

娱乐篇

宜 放松为主,规律作息。孕妈们在春节期间的娱乐应该以陶冶情操、放松心情为主,如适量运动、画画、听音乐、追剧等。保持规律的作息,尽量不赖床、不熬夜。

不宜 K歌、打麻将、看电影。环境嘈杂、人员密集、空间有限的歌舞厅、电影院空气不流通,噪音大,都可能影响胎儿的发育,尤其是怀孕前3个月,容易诱发先兆流产。通宵达旦打牌搓麻将,会阻碍下肢静脉回流,肌肉处于紧张状态,引起浮肿,严重者会导致孕妇妊高症、子痫,危及孕妇及胎儿的安全。

运动篇

宜 低强度舒缓的运动。运动可以改善血液循环,促进氧气和营养物质的输送,有利于胎儿的健康发育,同时可以调节身体的

代谢水平,有助于控制体重和血糖等指标。宅家的孕妈们可以选择散步、孕妇瑜伽、低强度的有氧操等,有利于增强孕妇腹部、背部及骨盆肌肉的力量,改善血液循环,缓解平时的腰酸背痛,改善睡眠,促进自然分娩。

不宜 跳跃、易跌倒和碰撞、仰卧姿势的运动。跳跃、快速改变方向会使孕妈关节紧张,损伤关节。另外,球类、滑雪、溜冰等运动量大的运动,存在创伤后胎盘早剥和受伤风险,孕妈们要尽量避免。

情绪篇

宜 情绪稳定、平和恬静。保持良好的情绪不仅对孕妇有益,对胎儿发育也有很大帮助。因此,孕妈应该多做些让自己开心快乐的事情,及时转移烦恼、宣泄积郁、积极社交、放松身体、舒缓情绪。

不宜 过度兴奋、紧张、焦虑、忧愁。尽管胎儿看似与外界隔绝,但母亲的身心健康对胎儿有着重要的影响。孕妇的不良情绪刺激会影响胎儿躯体和脑神经系统发育,引起胎儿发育迟缓、畸形、早产、低体重、流产或其它合并症。

产检篇

宜 定期产检。尽管是过年,孕妈也要记得按时产检,如果出门在外,应携带好自己以往的产检报告、病历等,以便到当地医院做临时产检。

不宜 嫌麻烦,不愿产检。产检不规律的后果之一就是妊娠合并症不能早发现、早干预、早治疗,一些流产和早产的先兆迹象不能及时发现。因此,孕妈一定要按照医生的嘱咐按时产检,特别是有基础疾病的孕妈尤其要注意,切不可掉以轻心。

湖南师范大学附属湘东医院
产科 雷蕾

春节仍是流感高发期
孕妈该如何应对?

春节期间仍是流感的高发期,且以甲流为主。相较于普通感冒,甲流起病更急,症状往往也更严重,而且传染性强,传播速度快,容易引起大范围流行,孕妈一旦感染,会对自身和腹中宝宝的生长发育造成不利影响。那么,甲流对孕妈和宝宝到底有哪些影响?如果孕妈不慎感染甲流该怎么办呢?

甲流对孕期女性有哪些影响

1. 对孕妇的影响 孕期女性由于免疫功能下降,呼吸道黏膜水肿充血,更容易感染甲流。感染后,孕妇可能出现发热、咳嗽、咽痛、全身乏力等症状,严重时可能引起肺炎、成人呼吸窘迫综合征等并发症。

2. 对胎儿的影响 虽然甲流病毒一般不会通过胎盘直接感染胎儿,但孕妇感染甲流后,高热、肺炎导致的缺氧等可能对胎儿产生不良影响。早孕期,孕妇发热可能增加胎儿发生神经管缺陷的风险;中晚期感染甲流可能增加早产、胎儿窘迫、胎膜早破、胎儿生长受限等不良妊娠结局。

感染后该如何应对

1. 及时就医 一旦出现流感样症状,如发热、咳嗽、咽痛等,千万不能“硬扛”,应尽早前往医院就诊。确诊后,应遵医嘱进行治疗,切不可自行购买和使用复方感冒药。大多数人经过适当休息和规范治疗,一般在1~2周内可恢复,不必过于担心。

2. 抗病毒治疗 奥司他韦是治疗孕妇甲流的首选药物,建议在出现症状的48小时内用药,可以减少并发症,缩短病程。用法为口服,每日2次,每次75毫克,疗程为5天。

3. 对症治疗 如发热者可以使用对乙酰氨基酚进行退热,咳嗽咳痰者可以使用止咳化痰药。需要提醒的是,不论什么药物,都要在医生或药师的指导下用药,以免对胎儿产生不良影响。

如何预防甲流感染

1. 接种流感疫苗 接种流感疫苗是预防甲流最有效的方法之一。孕妇可在妊娠期的任何阶段接种流感灭活疫苗,孕期接种流感疫苗不仅能保护孕妇自身,还能通过胎传抗体保护新生儿。

2. 保持良好的卫生习惯 勤洗手,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手部遮住口鼻;避免与呼吸道感染患者密切接触,尤其是流感患者;少去空气不流通、人群密集的公共场所,减少感染机会;外出时尽量乘坐私家车,并佩戴口罩。

3. 增强免疫力 均衡营养,多喝水,多吃新鲜蔬果、富含维生素C以及蛋白质含量高的食物;保证充足的睡眠,适当锻炼,避免过度劳累;保持心情舒畅,及时排解不良情绪。

湖南省妇幼保健院产一科
主治医师 王亚男

女性话题

春节倒计时 “爱爱”提前做功课

每逢节假日过后,医院门诊都会迎来一波人流手术小高峰,给女性身体带来不小的伤害。因此,为了自身的健康,女性朋友一定要提前做功课,避免意外“中招”。

1. 未婚青年 多选用避孕套,并坚持每次性交时正确使用,也可采用复方短效口服避孕药,对于无保护性生活者尽早服用紧急避孕药。需要提醒的是,紧急避孕药不建议作为常规避孕方式。

2. 新婚夫妇 对于近期无生育要求,需较长时间避孕者,首选复方短效口服避孕药,也可采用

避孕套,不适宜采用安全期、体外排精及长效避孕药。

3. 已有子女夫妇,准备间隔生育的 应坚持使用避孕套,或选择复方短效口服避孕药、长效避孕药及宫内节育器,一般暂不行绝育手术。

4. 没有生育意愿的夫妇 首选放置宫内节育器避孕,也可行绝育措施(女性绝育术或男性绝育术)。

5. 月经失调女性 可采用避孕套避孕,也可选择复方短效口服避孕药达到避孕和调节月经双重目的,不宜采用宫内节育器避孕。

6. 哺乳期女性 产后女性虽然没有来月经,但卵巢可能已经恢复排卵,因此仍需避孕。避孕套是最佳避孕方法,产后半年也可选择宫内节育器避孕。

7. 围绝经期女性 围绝经期女性月经可出现紊乱,排卵减少,性生活次数及频率也降低,但仍有受孕可能,此阶段多采用避孕套避孕。因节育器可能会影响月经,避孕药可能增加心血管疾病、血栓等风险,不宜采用。

长沙县妇幼保健院
计划生育科 周萍宝 彭惠芳