

当孕期遇上春节

这份专属攻略请收好

春节的脚步越来越近,对于准妈妈来说,如何在这个特殊的节日里既享受欢乐,又呵护好自己和宝宝的健康呢?下面这份专属攻略请收好。

出行篇

对于要异地过年、外出旅游的孕妈来说,可能会有些焦虑:我到底能不能出去玩?能不能坐飞机、高铁?长途自驾可以吗?——答案是可以,但需要视具体情况个体化讨论。

若孕妇已有一些不宜出行的高危因素,如先兆流产、先兆早产、前置胎盘、妊娠期高血压、双胎妊娠等情况,就不要在这时挑战自我了,还是安心原地过年吧,条件允许的话,可以把家人“摇”到自己身边来团聚。

一般来说,尽量避免孕早期及孕晚期出行,以免加重恶心、呕吐等早孕反应,或增加流产、早产、胎膜早破等风险。如果选择坐飞机出行,最好提前咨询相应航空公司的乘机要求,因飞行过程中可能遇到颠簸、气压改变、失重反应等情况,通常孕晚期会被禁止乘机。避免长途出行,出行过程中不要长时间保持同一坐姿,以免增加腰背痛、下肢水肿、血栓,甚至流产、早产、胎盘早剥等风险。选择公共交通方式出行时,做好手口卫生,戴好口罩,减少传染病感染风险。

作息饮食乱了套? 当心这些健康风险

春节期间的的生活节奏、饮食结构被打乱,都可能给女性健康带来新的挑战。

这些疾病春节高发

1. 月经失调 熬夜、摄入高热量食物等不良生活习惯,会扰乱正常的内分泌系统,导致体内激素分泌紊乱,进而引发月经失调,表现为月经提前或推迟、经量减少或增多等。

2. 妇科炎症性疾病 阴道炎:作息不规律、过多摄入高热量食物等因素,会导致身体抵抗力下降,进而引起阴道菌群失调,诱发阴道炎,表现为外阴瘙痒、阴道分泌物增多,或不伴异味等,

饮食篇

过年期间的美味佳肴少不了,孕妈怎么吃才健康呢?答案是鸡鸭鱼肉可以有,但暴饮暴食可不行。

暴饮暴食会增加肠胃负担,引起胃胀、恶心、呕吐、便秘等不适。长期饮食过量还会导致孕期增重过多过快,增加妊娠期糖尿病、巨大儿等风险。有些孕妈对于烧烤、油炸类的食品没有免疫力,根本抵抗不住,那就浅尝辄止吧,而一些酒精类饮品,应避免饮用。

另外,饮食卫生也要特别注意。孕妈的抵抗力相对弱,如果吃了生冷食品或保存不当的剩菜,或外出就餐时卫生条件不达标,均可能引起恶心、呕吐、腹泻、发热等胃肠道症状,甚至诱发宫缩引起流产、早产,某些病原体感染还可能导致胎死宫内。

玩乐篇

孕妈们的玩乐项目要有选择性,尤其是孕早期、孕晚期或是有高危因素的孕妈们。

首先,应少去人员过于密集、空气不流通的密闭场所,如商场、影院等,以免发生磕碰等意外,也可减少传染病患病风险或头晕、憋气等不适。避免长时间处于

而频繁性生活、私处清洁不到位等,可能加重阴道炎症状或诱发盆腔炎。

3. 意外妊娠 假日期间,性生活较平日相对频繁,如未采取避孕措施,意外怀孕的可能性会增加。

4. 尿路感染 作息不规律、饮食不节、性生活过频等因素,均可诱发尿路感染,表现为尿频、尿急、尿痛,伴或不伴血尿等。

收好这份健康锦囊

1. 保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。

2. 保持均衡饮食,避免



声音过于嘈杂吵闹的环境中,如KTV,过高分贝的声音易引起胎儿躁动不适。也不建议孕妇长时间泡较高温度的温泉,以免增加脱水晕厥或胎儿发育异常等风险。另外,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。

产检篇

过年期间除了吃喝玩乐,也别忘了产检。如果在老家产检不方便的,建议提前1周在当地正常产检,等年后回来再继续下一次产检。如果在老家产检方便,则要按照规定时间按时产检,就诊时随身携带之前的产检病历资料,以备异地常规产检或是急诊就诊时提供给医院。

对于一些比较重要的检查,如NT、产前筛查、四维彩超、小排畸等,建议在规定的时间内检查,若太晚,可能影响检查的准确性。如果出现阴道流血、流液、腹痛、高血压、水肿、头晕、乏力等症状,应随时就医。

北京市海淀区妇幼保健院
产前诊断科 常玥

取环后几天了还出血,正常吗?

“医生,我取环后好几天了还在出血,这正常吗?”在妇科门诊,这是女性取环后最常见的问题。下面就跟大家来聊聊取环的那些事儿。

少量出血是正常现象

取环是常见的妇科小手术,会对子宫内膜造成轻微刺激,术后少量出血是身体正常的修复反应,不用过度担心。一般来说,这种出血会持续3~5天,大多不会超过1周。出血量明显少于月经量,颜色从一开始的鲜红色,慢慢转为暗红色或褐色,且量一天比一天少。部分女性会伴有轻微下腹胀感或腰酸。

这些情况需立即就医

1) 出血量明显多于平时月经量; 2) 阴道出血淋漓不尽,超过7~10天仍没有停止的迹象; 3) 出现难以忍受、持续加重的剧烈腹痛,不是轻微坠胀; 4) 分泌物有异味,或伴有发热,很可能是宫腔感染的信号; 5) 出血已经停止或明显减少后,突然又涌出大量新鲜血液。

取环后护理指南

1. 术后建议休息1~2天,给身体足够的修复时间。
2. 每天用流动的清水清洗外阴,勤换内裤和卫生巾。出血期间禁止盆浴、游泳、泡温泉。
3. 取环后两周内避免性生活,以降低感染风险。
4. 留意出血的量、颜色、气味以及腹痛情况,一旦出现异常,应赶紧咨询专业医生。

大理市妇幼保健院妇科 唐丽梅

快乐过春节 拒绝意外“惊喜”

春节团聚甜甜蜜蜜,可别让意外怀孕打乱了节奏。

不同人群,“防护装备”不同

新婚夫妻、暂不生娃党 首选避孕套,物理防护简单靠谱,还能预防性传播疾病。如果几年内没有怀孕计划,宫内节育器或皮下埋植剂更省心。

已完成生育计划 结扎手术一劳永逸,不想做手术的,可选择宫内节育器。

哺乳期妈妈 优先选宫内节育器或单纯孕激素类方法,不影响母乳喂养。

40岁以上女性 只要没有健康禁忌,大多数避孕方式都能选。

避孕套选对、用对才管用

1. 尺寸要选对 太大容易“跑偏”,降低避孕效果,还增加染病风险;太小会勒得难受,影响血液循环,甚至可能破裂,导致避孕失效。

2. 用法有讲究 从亲密接触开始就戴上,全程不能摘,用完及时打结丢弃,不能重复使用或中途才戴。

紧急补救有办法

1. 急避孕药 72小时内服用效果最好,越早效果越好。需要提醒的是,紧急避孕药不能频繁用,一年最多用3次,否则容易引起月经紊乱。

2. 带铜宫内节育器 如果有长期避孕需求,且没有禁忌证,5天内放置效果更优,比吃药防护更稳妥。

青岛市北区妇幼保健
计划生育服务中心 薛立娟