



# 妊娠期护理应注意什么

周媛（四川省宜宾市长宁县人民医院）

在妊娠期，女性的生理会发生很大的改变。而加强妊娠期护理，对孕妇自身的健康和胎儿的正常发育都非常重要。那么，妊娠期需要注意什么呢？

## 1 妊娠期全过程护理

### 1.1 早期妊娠护理

在怀孕早期，孕妇往往会出现停经、早孕反应。此时需要注意食物的多样性，依据孕妇的口味及孕期反应来进行烹饪。对于喜欢酸辣口味的孕妇，在烹饪时可以适当添加调味料，来增加其食欲。对于呕吐的孕妇，需要多吃一些瓜果蔬菜，来补充维生素和水分。依据孕妇的实际情况，注重饮食的均衡营养，膳食要多样化，不必过于精细，不能喝酒、浓咖啡、浓茶等。孕妇可随时进食，要少吃、细嚼，多喝温开水。早晨要多吃一些，这样有助于减轻呕吐症状。

### 1.2 中期妊娠护理

在妊娠中期，胎儿的心脏已经发育成熟，能够听到胎心音。在这个时期，孕妇有着更加明显的乳房及乳头的肿胀感，严重的情况下会有着明显的疼痛感；子宫胀大会加大下腹的疼痛，分泌物明显增多，尿频、便秘也更加明显。这个时候需要加强铁的摄入，如动物的肉、血液、肝脏等含有较为丰富的血红素铁，容易被人体吸收。还需摄入适量的碘，确保胎儿的正常发育。此外，孕妇不能由于孕期的一些反应而整日卧床休息，需要每天保持适量的运动，比如散步、做操等，以提高身体的素质，改善心情，减少孕期反应。

### 1.3 晚期妊娠护理

孕妇需要对胎动进行计数，这样能够对胎儿的变化进行监护。正常情况下3~5次/小时，每天早、中、晚各进行一次胎动计数。孕妇需要对体重进行监测，避免体重过快增长。

## 2 妊娠期护理需要注意的事项

### 2.1 规范的孕检

孕期需要加强规范性的检查，可避免某些疾病的发生，有助于维护孕妇和胎儿的健康。

### 2.2 谨慎用药

尽管大部分药物孕妇能够使用，但是有些药物还是会对孕妇和胎儿造成影响，比如孕妇患有哮喘或高血压疾病，在使用药物的时候需要遵循医嘱，确保更科学、更安全地用药。

### 2.3 注意衣着问题

特别要注意选择宽松的防滑平底鞋，以维护身体平衡，一方面是因为怀孕会使孕妇足部踝部、小腿等韧带变得松弛；另一方面，孕妇的身体会随着孕周期的增加变得越来越笨重，甚至在孕晚期可能出现水肿的情况。要选择纯棉的内衣，胸罩最好有支撑功能和较宽的背带；裤子最好选择有带子、弹力比较好的，比如运动裤，有助于调整孕期腰围的变化，增加舒适度。

### 2.4 孕期的运动和休息

很多孕妇存在着一些认知误区，比如刚怀孕的时候不能运动，这样才能确保胎儿的安全。对于有子宫出血等不良情况的孕妇，需要多卧床休息；而没有不良情况的孕妇是可以适量运动的，有助于增强体质，愉悦心情。同时要确保足够的睡眠，最好早睡早起。

### 2.5 防范辐射

虽然手机、电脑、电视、微波炉，这些电器自带的电磁辐射并不高，但如果长时间使用，也可能对胎儿的发育存在潜在的危害。所以，为了安全起见，还是要控制这些电子产品的使用时间。