

孕妇如何平安过春节 请听妇幼专家支妙招

守夜、看春晚、追贺岁大片……春节即将来临,准妈妈却要加倍小心。孕妇如何安全地欢度春节,衡阳市妇幼保健院产科副主任张雪辉给出了春节健康提醒。

”

■本报记者 刘 臻



张雪辉

A 饮食均衡最重要

“节日期间,孕妇最大问题是饮食不规律,过量摄入食物,生活起居也不规律。”张雪辉说,提醒准妈妈注意吃喝问题很重要。

节日里,家庭饮食会增添许多高蛋白、高脂肪类食物,水果、零食、软饮消耗量也会暴增,一些胃口好的准妈妈在亲友的劝吃下难以招架。

“孕子宫越来越大,会对胃部造成挤压,导致胃部负担较重,建议一次不要吃太多,否则容易积食,并有可能诱发急性胰腺炎。高糖分的摄入,还会导致妊娠糖尿病。所以孕妇每次应少食多餐,以减轻胃部负担,并配以散步等适当运动来促进消化。”张雪辉建议道。

“一些孕妇在过节期间摄入过多高蛋白、高脂肪的食物,使得血糖水平增高。孕中期血糖水平过高,可能导致胎儿停止发育,甚至造成宫内缺氧,胎儿窒息。”张雪辉警示各位准妈妈,饮食上应该按照医生的相关嘱咐来合理搭配,不要像一些老人建议的那样,吃得越多越好,“尤其在产检中发现血糖较高,患有妊娠糖尿病的孕妇要特别注意各类能量的摄入。衡阳市妇幼保健院产科门诊最新引进的个人营养检测分析仪可根据孕妇的个体情况提供个性化的饮食建议,以有效控制孕期体重、血糖及新生儿出生体重,促进阴道分娩。”

除此之外,还要注意过敏问题。“孕妇发现有皮疹后很难判断是过敏还是妊娠期疾病所导致的,所以在饮食上,如果是不知道的、没有吃过的新食物,不要在怀孕期间尝试。只要保证营养均衡,胎儿不缺营养即可。”张雪辉说。

此外,如果因消化不良或过敏引起腹泻等症状,孕妇在就医时,一定要去有资质的医院,并告诉医生自己已怀孕,让医生选择适宜孕期使用的药物。

总而言之,节日期间,准妈妈不要暴饮暴食,饮食尽量规律,不要吃太多主食或甜食,饮食要少油、低盐,多吃蔬菜,水果要适量。怀孕前3个月,一日三餐已经足够,如果经常觉得肚子饿的话,要选择一些营养丰富又有饱腹感的水果或者小点心。

B 娱乐活动要克制

春节的特点就是餐桌文化丰富,打牌、搓麻将的气氛也同样浓烈。不少孕妇往往一玩起来就刹不住车,忘了自己的准妈妈身份。

张雪辉提醒,节日期间亲朋好友相聚、活动较多,孕妇要安排好休息,减少应酬,不要下厨久站,或者长时间聊天。更不宜通宵达旦打牌搓麻将,这样会阻碍下肢静脉回流,肌肉处于紧张状态,引发疲劳,影响胎儿生长发育,更严重的会导致静脉曲张或栓塞、妊娠期高血压疾病甚至发生子痫或脑出血,危及孕妇及胎儿生命安全。

另外,随着电影电视春节档的来临,不少作品会密集上映,对此,孕妇要有所选择,避免看一些惊悚、刺激的电影电视作品。

张雪辉表示,孕妇在看电影、电视时,要注意时间和距离。在家适当看看轻松、幽默的电影电视剧,能起到调节情绪的作用,利于胎教。电影院强烈音效和不流通的空气,以及紧张刺激的情节都是不利于孕期健康的,整个孕期都要尽量避免。

“尤其是那些产检时发现血压较高的孕妈妈要切记控制激动情绪。如果怀孕前就已经患有高血压,或是妊娠20周前产检发现血压异常(即妊娠合并慢性高血压),如继续发展可诱发急性左心衰、肺水肿、急性肾功能衰竭、脑血管意外、凝血功能障碍、产后出血、视网膜剥离、失明等严重并发症;对胎宝宝而言,准妈妈微循环障碍会导致子宫血管痉挛,使胎盘功能减退,从而导致胎宝宝生长受限、宫内窘迫,甚至胎死宫内。若胎盘床血管破裂可致胎盘早剥,严重时可导致母儿死亡。”张雪辉提醒,这个病是妊娠期特有的疾病,在怀孕期间可以早发,也可以晚发;发病越早,一般进展越快、后果越严重。

32岁的陈女士便是一个例子。怀孕38周时,一天夜晚她突发腹痛,以为将要临盆,于是等到第二天清早准备好一切来到市妇幼保健院等待分娩。结果检查时发现之前的腹痛原因竟是由于妊娠高血压引起,来院时已经出现胎盘早剥、胎死宫内等危症。于是,市妇幼保健院产科的医护人员紧急为其施行了剖宫产手术。经过医护人员不懈地努力,最终成功保住了陈女士的生命与子宫。

为了避免类似的危险情况发生,张雪辉提醒各位孕妈妈一定要定期按时进行产检。“通过产检,我们可以全面评估孕妇的身体状态、严密监测胎儿宫内发育情况及时发现可能存在的异常、帮助其控制血压血糖、预防并发症的出现。”她指出,如果一旦出现头痛头晕、视物模糊、上腹痛、甚至抽搐等症状,一定要及时前来医院就医。

C 穿衣首选保暖

过年了,准妈妈总想让孕气、喜气再沾上点浪漫,和准爸爸好好过年前的二人世界,于是想把自己打扮得漂漂亮亮。

张雪辉提醒,对于孕妇来说,健康是第一位的,保暖,是过节穿衣的第一原则。此外,孕妇参加各种聚会和活动也可以施以清淡的妆容,但是使用的产品最好是植物和纯天然类型,避免含过多激素和铅、铜、汞元素。

D 减少长途劳顿

如果处于奔波操劳的不稳定环境,会对胎儿产生刺激,可能导致羊水破裂。如果非要到较远的地方去,在出行前要请产科医生做全面检查,并配齐一些旅途常备药物。途中要尽量平稳,不要东奔西走,也不能因为应酬而影响睡眠,睡眠缺乏会影响胎儿大脑神经发育和体重增加。

长途旅行大巴舒适度较差,尤其是在一些地区路况较差,颠簸较厉害,不适合孕妇乘坐。而乘坐私家车的孕妇,一定要系好安全带,旅途中每隔一段时间下车活动一下。

“火车在进出站时容易拥挤,可能对孕妇造成挤撞。另外,密闭空间内传染疾病的几率较大,容易造成呼吸道感染。而火车和飞机上的洗手间卫生状况不好,是疾病传染的高发区。”张雪辉说。

许多人喜欢利用春节难得的假期去旅游,而孕妇则要特别小心,最好是在家安心养胎,如果实在要出远门,出发前必须了解3个注意事项:一是与专业的妇科医生取得联系,将整个行程向医生交底,以获得医生的技术指导;二是准备几套宽松、舒适、柔软的衣裤与鞋袜,随身携带一个适合自己的枕头或软垫供旅行时使用;三是必须有人陪同,以确保旅途中的周全照应与安全。

孕妇长距离旅行,应选择飞机、火车、轮船这些既平稳舒适又安全的交通工具。乘坐汽车是下策,因为旅途颠簸、跳跃是引起流产的第一位因素。

专家链接:张雪辉,大学本科学历,中南大学在读研究生,从事妇产科工作19年余,衡阳市围产医学会委员,对妇产科各种常见病和多发病的处理具有丰富的临床经验,尤其擅长处理异常产程、妊娠合并高血压、妊娠合并糖尿病、瘢痕子宫妊娠经阴道分娩等病理产科。发表专业论文数篇,参加省级科研课题一项。曾参加汶川大地震援建救灾,被授予湖南省二等功、衡阳市优秀共产党员等荣誉称号。