



孕期常见不适情况及应对方法

▲ 河南省商丘市第四人民医院 刘晓蕊

对于年轻父母来说，第一次做父母，没有育儿经验，心理期望值又高，因而在孕产期和育儿过程中，内心常常会不断交织着焦虑感和紧张感。对于上一辈人传授的老经验，年轻父母们总担心过时了或者不科学，从网上或书上看来的经验有时又感觉不实用，也不可能大事小事全都跑去找专家咨询。

本文将为大家讲解孕期常见 15 个不适症状的应对方法，让孕妈妈做到心中有数，不至于手足无措，更加从容地应对。

孕吐 孕吐是人类保护腹中胎儿的一种本能。孕妈妈可以尝试戴穴位腕带，可缓解孕吐。平时可以使用漱口水，保持口腔的卫生。若呕吐严重者可口服维生素 B₆ 10~20 mg/ 次，每日 3 次，仍不缓解应及时就医。

便秘 孕妈妈要多吃些新鲜、干净且富含维生素的水果。但要注意的是，不要过量食用，以减少孕期患妊娠综合征和糖尿病的

概率。早晨起床，也可以先饮用 1 杯开水。

腰痛 孕妈妈可以在每晚入睡之前，使用热毛巾或热水袋热敷腰背部，有助于加速机体局部血液循环，缓解肌肉紧张，有助于减轻疼痛症状。

阴道出血 如果孕早期在出现怀孕初期症状的同时，伴有阴道出血的现象，需及时就医，在诊断确定后，根据诊断做适当的处理。

偏头痛 当孕妈妈出现偏头痛时，首先要注意饮食的调整。约有 16% 的偏头痛患者是由于对某些食物较为敏感而引发头痛，如乳酪、红酒、巧克力、腌或熏的肉类等。此外，要学会放松心情，善于利用音乐、冥想、运动等方式，舒缓压力，保持心情愉快。

水肿 孕妈妈在休息的时候，可抬高自己的双下肢，一般水肿可消退，属正常现象。若妊娠期出现高血压，或合并肾脏、肝脏、心脏疾病等引起的水肿，应及时到医院检

查。

白带异常 白带增多的同时，如果伴随外阴瘙痒、疼痛或者是白带呈黄色，有臭味等症状时，就需要及时就医，以免影响胎儿的后期发育。

怀孕初期低血压 孕妈妈没有症状则对胎儿影响不大，可通过饮食和生活习惯调整改善疾病。

小便频繁 出现这一症状，孕妈妈不必过多担心，也不需要特别的治疗。如果孕妈妈小便出现了刺痛感，可以去医院查一下尿常规，看看是不是患了感染性疾病，千万不要随便吃药。

牙龈出血 在牙刷的选择上，最好换一个软毛的儿童牙刷。养成饭后刷牙的习惯，不要怕麻烦，此外孕妈妈要少用牙签。

后背发麻 到了孕六七个月时，很多孕妈妈会出现后背一阵阵发麻的症状，有时半天无法缓解困扰。孕妈妈要多注意运动，不

要长时间保持一个姿势。

腿部抽筋 这可能是由于缺钙引起，应补充钙剂，每天 600~1500 mg。孕妈妈要防止过度疲劳，每晚睡觉前用温水泡脚，对小腿后方进行 3~5 min 按摩。

妊娠纹 可以选择适合自己体质的按摩产品，按摩时间最好在洗完澡后，早晚各按摩 1 次效果更佳。

乳头内陷 出现该类症状，一定要及时纠正，不然会造成宝妈们母乳喂养出现障碍。可以通过按摩的方法纠正乳头内陷的情况。

产前焦虑 调查显示，几乎所有的孕妈妈都会出现此类症状，孕妈妈不要每天胡思乱想，可以和其他妈妈们多交流经验，转移自己的注意力，有问题及时请教医护人员。

以上就是关于孕期常见症状的对应方法，孕妈妈及家属们一定要牢记于心，少走弯路，轻轻松松做个幸福的妈妈。

预防外阴炎有妙招

▲ 河南省商丘市睢阳区妇幼保健院 沈伟

女性在生活和工作中会承受很多压力，平时很少有时间关注自己的身体健康。不良的生活习惯会给女性身体带来影响，外阴炎就是一种常见的妇科疾病。这是由于女性外阴受到病原体侵害而引起各种不良刺激，通常会伴有阴道炎、泌尿系统疾病、肛门直肠疾病等，增大治疗难度。

外阴炎的临床表现

外阴炎通常会根据发病时间分为急性外阴炎和慢性外阴炎。

急性外阴炎 患者会先感到外阴不舒服，很快会有瘙痒和疼痛感，并伴有灼热感。外阴部位皮肤出现不同程度的肿胀充血，后期严重时还会形成糜烂、溃疡并伴有大片湿疹，排尿时会有疼痛感。外阴部位有毛囊炎时，也会因为脓肿发生而形成疖肿，溃烂后引起患者发热、腹股沟淋巴结肿大及全身不适。

慢性外阴炎 主要变现为外阴瘙痒难忍、皮肤粗糙皲裂，排尿或者性交时会有疼痛感。发病开始时外阴只有一些不适感，后期会出现外阴骚和疼痛的情况，还会伴有外阴肿大、充血。由于女性身体的特殊构造，外阴与尿道是临近器官，外阴炎很容易引发尿道炎，要及时就医治疗。

外阴炎的危害

外阴炎给女性身体带来巨大的痛苦，会严重影响日常生活和工作，而炎症扩散会引起其他并发症，如尖锐湿疣、生殖器疱疹、淋病、梅毒等。女性在治疗过程中，出现久治不愈的顽固性外阴炎症，就要引起重视，会有癌变的可能。中老年外阴癌患者中，40% 是由外阴炎发展而来。

此外，由于女性的身体构造，患有外阴炎后会影响到阴道内的环境，导致诱发阴道炎。当精子进入女性身体后，会被炎性分泌物吞噬，造成精子数量减少，从而影响女性怀孕概率。

外阴炎的预防

在日常生活中，女性应注意个人卫生，每日使用清水清洁外阴，更换内裤；使用专门的清洗毛巾和小盆。毛巾和内裤要在清洗后放在太阳下暴晒，帮助消毒杀菌。尽量不要阴干，会加速细菌滋生。

很多女性喜欢使用卫生护垫，觉得可以保持内裤干净。其实卫生护垫的透气性很差，很容易引起细菌滋生，会加剧外阴炎的病症。

女性在平时的生活中，应保持规律的睡眠和饮食习惯，不要熬夜。同时，每天安排适量的运动，多吃新鲜的水果蔬菜，少食油炸食品和高糖食品，尽量保持心情愉悦，培养一些爱好缓解自身压力。

很多女性喜欢游泳健身，应选择正规的游泳馆，洗澡时使用淋浴，不要使用别人的毛巾、浴盆等，避免出现交叉感染。

有的女性患有阴道炎后，一直为病情所困，心情焦虑影响休息和饮食。患者应保持积极愉悦的心情，帮助病情康复。

成年女性每年应进行例行身体检查，其中妇科检查是必备检查。身体检查可以让女性了解自己的身体状况，避免出现病情恶化的情况。如果已经患有外阴炎，一定要遵医嘱正确用药并巩固治疗，将病情治愈。外阴炎有很高的复发率，反复发作的治疗难度会大大增加。通常判定治愈的标准是 3 个周期月经后检查白带为阴性反应。

此外，女性患有外阴炎后，在治愈前应停止性生活，避免传染给对方，且夫妻双方都应检查治疗，避免男方成为感染源后导致女性复发。平时夫妻生活应使用避孕套，不但是为了有效避孕，还可以预防性病与艾滋病的传播。

外阴炎作为一种常见的妇科疾病，有着很成熟的治疗方案。女性朋友在发现自己有病症时不要惊慌紧张，及时去正规医院进行确诊治疗，避免延误病情。

九个方法缓解孕吐

▲ 河南省商丘市睢阳区妇幼保健院 谢爱玲

怀孕是值得全家人开心的事情，很多人也希望有自己的孩子。然而，女性十月怀胎是非常不容易的，会出现各种各样的症状，其中孕吐最为普遍。孕吐是怀孕早期症状之一。据统计，约有 3/4 的女性在怀孕期间出现孕吐症状。那么，孕吐严重时，该如何有效缓解？

孕吐是正常生理过程

孕吐是早期妊娠中常见症状，女性在怀孕后体内的血浆绒毛膜促性腺激素（HCG）水平会出现升高，从而刺激机体产生呕吐反应，激素水平越高，呕吐越严重，这是正常的生理过程。我们没办法阻止和预防孕吐的发生，但是可以采取控制措施控制和缓解孕吐的严重程度。

缓解孕吐的常见方法

避免情绪波动 由于很多女性在怀孕期间比较难受，很容易产生紧张、焦虑的情绪，导致情绪波动较大，这时家庭成员要做好孕妇的疏导工作，可以一起学习育儿知识，适当锻炼，转移孕妇的注意力。

减少心理压力 如果大多数食物看着都不舒服，那么可以尽量吃相对喜爱的食物，这时不需要刻意地不在乎是否营养均衡，不要给自己太大的心理压力。

冷食 当食物变冷时，它的气味就没有那么强烈。如果你对气味特别敏感，可以尝试吃凉的东西或是常温食物，这样可能在一定程度上缓解孕吐。但是，要避免食用容易滋生细菌的生冷食物。

少食多餐 人在空腹状态下最容易引起恶心呕吐，可以少食多餐，同时要多吃一些蛋白质含量较高的食物，如鸡蛋、牛奶、坚果等，可以有效缓解恶心、呕吐的感觉，但还是要吃一些可以提起胃口的食物。

多吃水果 水果在孕期是很多妈妈

比较喜欢的食物。水果不仅可以补充维生素，也可以缓解孕吐，可以吃橘子、苹果、葡萄、猕猴桃等水果。

远离恶心的食物和气体 如果有的食物和气体会出现让你恶心呕吐的情况，可以尽量避免这些食物或气味。

多休息 充足的睡眠对于整个孕期都是非常重要的，保持充沛的精力可以做一些感兴趣的事情，从而分散注意力。

穿衣舒适 穿比较紧身的孕妇装肯定是没有宽松的孕妇装穿得舒服，同时还会压迫肚子里的宝宝，甚至会引起恶心呕吐。

适量运动 孕早期是不推荐剧烈运动或是长时间走动，可以在天气较好，温度适宜且身体状态不错的情况下去公园散散步，一个星期保持在 3~5 次。走得缓慢一些，避免过于剧烈导致身体震动造成疲惫感。

准妈妈可以适当准备一些小零食，如苏打饼干、话梅等，在早上最容易恶心呕吐的时候吃一些，可以有效地缓解呕吐感。

及时就医

大部分孕妇只是在孕早期出现轻微呕吐，不需要特殊处理，一般在 14 周以后孕吐现象会得到缓解。

如果孕妈妈体重消瘦特别明显，体重下降超过原有体重的 15%；或出现严重的电解质紊乱和严重的脱水，表现为极度疲倦、尿量明显减少、口唇干裂、皮肤干燥、眼球下陷、生命体征的不稳定等情况时，必须去医院进行治疗。如果不及时去医院，有可能发生休克、肝脏衰竭，甚至死亡的情况。

以上就是关于如何缓解孕吐的内容，希望对准妈妈们有所帮助。