

生

个胖娃娃



浙江科学技术出版社

生
个胖娃娃

娃娃 1000 天从书(第2版)

凌万军 葛春芳 编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生个胖娃娃/凌万军,葛春芳编.—2版.—杭州:浙江
科学技术出版社,2000.10

(娃娃 1000 天丛书)

ISBN 7-5341-0708-3

I. 生… II. ①凌… ②葛… III. 围产期-妇幼保健
N. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 67785 号

生个胖娃娃

娃娃 1000 天丛书(第 2 版)

凌万军 葛春芳 编

责任编辑 卞际平

封面设计 孙 菁

浙江科学技术出版社出版
淳安千岛湖环球印务有限公司印刷
浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/16 印张 7.5 字数 160 000

1994 年 12 月第 1 版

2000 年 10 月第 2 版

2000 年 10 月第 6 次印刷

ISBN 7-5341-0708-3/R·117

定 价: 11.00 元

致年轻的父母

(代再版前言)

承蒙广大年轻父母的厚爱,《娃娃 1000 天丛书》自 1994 年问世以来得以一印再印。同时,热心的读者也给予我们不少衷恳的意见和建议。借此重版机会,向热情的读者们深表谢意。

生育,妊娠分娩,是人类繁衍后代的本能,是正常的生理过程。但是,妊娠毕竟会使孕妇身体发生很大的变化,也容易并发一些在非妊娠情况下并不显露的异常情况。著名产科学家林巧稚教授有一句名言:“妊娠不是病,妊娠要防病”。她告诫每一位年轻的父母,应该懂得一点生育知识,学会孕期保健,保护孕妇,保护胎儿。由于提倡少生、优生,人们越来越感觉到,应该把母亲和胎儿作为一个“整体”来考虑。严格地说,当健康的受精卵下榻于子宫,一个新的生命开始庄严的历程时,夫妇就随之转化为父母,在日常生活的生理活动以至心理活动中,就要时时刻刻注意到娃娃的存在。例如:保持愉快的心态,对未来充满美好的憧憬;孕期慎重用药,避免接触放射线;抽烟、酗酒应当禁忌;可能导致伤害娃娃的性行为应当避免,等等。同时还要保证孕期有足够的营养,为娃娃今后的成长打下坚实的物质基础。我们常说的先天足与不足,其实就取决于沉睡在母腹中昏昏沉沉的 280 天。

当娃娃呱呱坠地、开始人生旅途时,他(她)到达的第一站便是家。家庭是娃娃第一个生活环境,父母是娃娃的第一任教师。随着娃娃的出生、成长,不仅需要父母给予“物质食粮”,而且还需要“精神食粮”,这里尤为重要的是,父母对娃娃种种有意无意的引导和影响,以及父母的言行对娃娃的启蒙、成长、智力开发和能力培养、健康人格的形成,起着不可估量的作用。我国目前正由多子女的家庭结构转变为独生子女的家庭结构。这种巨大的变化具有深刻的社会学意义。它无论在生理、心理、伦理以及社会道德等方面,都为我们提出了许多亟待研究解决的问题。其中,如何使独生子女独生而不孤独地生活,防止独生子女所拥有的优越条件由于缺乏科学地引导和运用,转化为消极因素,就是重要的课题之一。如今年轻的父母多数已认识到,对于“爱情的结晶”,不仅要爱,而且要教。因为,他能给家庭带来不尽的欢乐,也能给家庭带来无穷的烦恼。

这套《娃娃 1000 天丛书》,正是围绕“优生、优育、优教”这个主题,向年轻父母介绍孕、产、妇保健知识,为保护母婴健康提供日常生活指导,提示养育娃娃的科学方法,共同探讨在“生、养、教”各个方面可能碰到的问题和解决办法。按照生育的不同阶段,这套丛书设 4 个分册,并形象地冠以《生个胖娃娃》、《养个壮娃娃》、《教个好娃娃》分册名,再附上用来记录孩子成长轨迹的《娃娃成长录》分册,充分表达了编写者的写作宗旨和良好祝愿。

祈望这套丛书能进入千家万户,成为年轻父母的良朋益友。殷切希望此次新版丛书的读者不吝指教,共同托起明天的太阳。

统 人



《娃娃 1000 天丛书》(第 2 版)由《生个胖娃娃》、《养个壮娃娃》、《教个好娃娃》和《娃娃成长录》4 册组成。

《生个胖娃娃》——

从妇女怀孕期和产褥期的身心特点、合理营养、自我保健以及为了孩子等方面为孕、产妇的平安、顺利,胎儿的健康、聪明提供指南。这中间,也为患有某些疾病的母婴健康提供吃、穿、住、行等方面的生活指导。力图使孩子“呱呱”堕地就具有良好的禀赋。

《养个壮娃娃》——

从孩子出生这一天开始至 3 岁逐一介绍孩子的生理、心理特点,并根据孩子各阶段的特点,介绍一些科学喂养与自我保健的常识。力图使孩子有一个健康强壮的体魄。

《教个好娃娃》——

根据孩子的年龄特征、身心接受能力系统地介绍合情合理的家教方法,强调教育环境,突出动作学习、基本语言技能训练等,让孩子在不同的生长发育阶段及时学会各种技能,包括语言、动作、游戏、生活等的能力,也为日后进一步智力开发奠定基础。力图使孩子从小就出类拔萃。

《娃娃成长录》——

拥有它,可以记录孩子日常生活中的点点滴滴,描绘出孩子成长的轨迹;可以对照健康标准,及时调整养育孩子的节拍;可以了解孩子早期教育的基本内容,对孩子的言语、行动、道德概念给予引导和启迪。

Wawa Yiqiantian Congshu · Chengge Pang Wawa · 生个胖娃娃

怀孕期

● 心身

- 1 是否怀孕 ...2
- 2 怀孕经过 ...2
- 3 特殊生理 ...3
- 4 头晕与嗜睡 ...4
- 5 水肿 ...5
- 6 心悸与气急 ...6
- 7 便秘与痔疮 ...7
- 8 腰酸背痛 ...8
- 9 皮肤色素沉着和妊娠纹 ...9
- 10 白带增多 ...10
- 11 了解预产期 ...11

● 营养

- 12 讲究饮食 ...13
- 13 蛋白质——孕妇和胎儿第一需要的营养素 ...15
- 14 维生素——孕妇和胎儿的保护神 ...16
- 15 缺钙——抽筋 ...18

- 16 缺铁——贫血 ...19
- 17 缺铜——胎膜早破和胎儿畸形 ...20
- 18 缺锰——胎儿骨骼畸形和生长受阻 ...21
- 19 缺碘——胎儿出生后患呆小病 ...22
- 20 缺锌——胎儿生长迟缓和大脑畸形 ...23
- 21 缺镁——胎死和胎畸 ...23

● 保健

- 22 围产期保健 ...25
- 23 定期称量体重 ...25
- 24 自我监测胎动 ...26
- 25 自我检测胎位 ...27
- 26 自我检测胎心 ...29
- 27 自我检测子宫底高度 ...30
- 28 警戒先兆 ...30
- 29 左侧卧 ...31
- 30 戒烟忌酒 ...32
- 31 肥胖对妊娠不利 ...33



- 32 起居规律,劳逸适度 ...35
- 33 房事 ...36
- 34 衣裤鞋袜 ...36
- 35 刷牙漱口 ...37
- 36 皮肤卫生 ...38
- 37 高危妊娠 ...39
- 38 妊娠高血压综合征 ...41
- 39 不可忽视每次腹痛 ...43
- 40 皮肤瘙痒与黄疸 ...43
- 41 严重心脏病孕妇
尽早中止妊娠 ...45
- 42 预防接种 ...46
- 43 产前检查 ...47
- 44 何时上医院待产 ...48
- 45 生病孕妇的家庭生活指导 ...48
 - 流产 (48)
 - 心脏病 (50)
 - 糖尿病 (52)
 - 高血压 (56)
 - 急性上呼吸道感染 (57)
 - 肾炎 (58)

- 贫血 (61)
- 乙型肝炎 (62)
- 肺结核 (65)
- 肠寄生虫病 (68)
- 胆囊炎 (69)
- 泌尿系感染 (71)
- 阑尾炎 (72)
- 精神病 (74)

● 为了孩子

- 46 从受精卵到成熟儿 ...76
- 47 性别 ...77
- 48 保持良好心境 ...77
- 49 胎教 ...78
- 50 防止流产 ...80
- 51 防止早产 ...81
- 52 过期妊娠 ...83
- 53 把怀孕告诉医生 ...84
- 54 谨慎用药 ...85
- 55 致畸敏感期 ...87
- 56 微生物致畸 ...88
- 57 化学物质致畸 ...89

- 58 物理因素致畸 ...90
59 遗传咨询 ...92
60 产前诊断 ...94
61 一切都要听从医生忠告 ...95
62 为未出生的孩子做些什么 ...96
63 分娩前准备 ...97

产褥期

● 心身

- 64 产后腹痛 ...100
65 观察恶露 ...100

● 营养

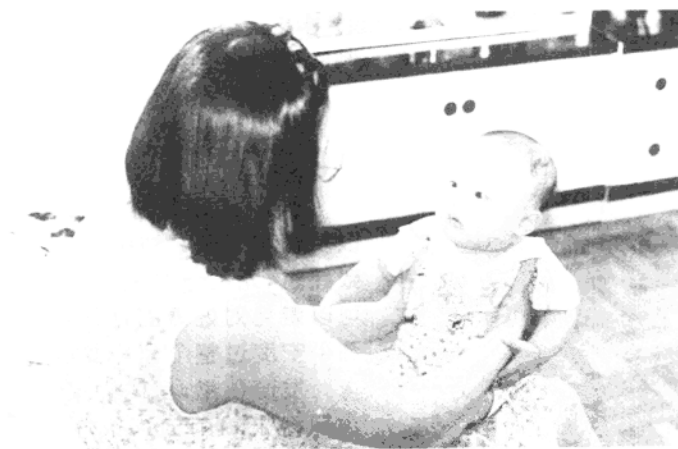
- 66 合理营养 ...102

● 保健

- 67 做产环境 ...104
68 自身卫生 ...105
69 恶露及时清洁 ...106
70 产后运动 ...106
71 房事 ...107
● 为了孩子
72 乳房护理 ...108
73 母乳是否充足 ...109

Guaiyunqi 怀孕期

以末次月经的第一天开始到胎盘娩出这一段时间为怀孕期,正常怀孕者怀孕期估计 280 天左右。这 280 天左右的时间可以说是每位女性人生旅途上的一段非常期,也是孕育一个新生命的时期。在这非同一般的 280 天中,母体自身会出现诸多与非孕期不一的“异样怪状”,腹内新生命也日新月异。与此同时,由怀孕这一特殊生理引起的孕期意外或危险时时伴随着母体和胎儿。因此,孕妇和胎儿的健康、平安是怀孕期不能等闲视之的,也是第一需要的。所谓一个人先天的足与不足,其实就取决于这沉睡在母腹中混混沌沌的 280 天。



1 是否怀孕

有过怀孕史的妇女对自己是否再次怀孕大多都能判个十之不离九,因为一个人怀孕有一个人的特征,而且这一特征前次怀孕与后次怀孕又比较刻板,前事不忘,后事之师,有怀孕史的妇女是很容易知道自己是否怀孕的。

说一个人怀孕有一个人的特征,即是说怀孕后出现在孕妇身上的表现每个孕妇是不同的,某些人可以具有这几种表现,某些人可以具有那几种表现,若仅凭怀孕后的表现来判断怀孕,可能张冠李戴。

怎么判断自己是否怀孕,是一件非常谨慎的工作,需要根据生活史、临床表现、检查(体格检查和辅助检查)综合分析才能下结论。以下几条,是判断怀孕应该考虑的条件。

■ 有性生活史。

■ 平时月经规则,现已停经 10 天以上,即与原应来月经的日期延迟 10 天以上。

■ 小便妊娠试验阳性(+)。

■ 食欲不振、恶心、呕吐、厌油腻、喜食酸性食物并有头晕、乏力、嗜睡。

■ 乳房增大同时有胀痛感,乳头疼痛、着色,周围有深褐色小结节,乳晕颜色也加深。

■ 小便次数增加。

■ 妇科检查时子宫增大。

以上七项,以前三项为重要,若符合此三项者,可大致判断已怀了孕,若在前三项的基础上再加后四项中的两项,则可肯定已怀了孕。

2 怀孕经过

虽然孕妇挺着肚子已经怀了孕,但知道自己怎样怀孕以及怀孕大致经过的,恐怕为数不多。而认识自己怀孕的大致经过,无论怎么说,对妊娠、对分娩总是有好处的,这起码可以避免对妊娠的种种疑虑,端正对妊娠的认识,从而为顺利平安度过整个孕期奠定思想基础。

发育正常,身体健康的成年女性每月有一次月经,在下次月经来潮前的 14 天左右(一般推算即在二次月经中间)

由一叫做“卵巢”的器官排出一个卵子(偶有排出两个或更多的),此卵子由输卵管伞端拉入输卵管,若此时遇到男方的精子,两者有幸结合,称受精,怀孕从此开始,受精的卵子即称受精卵。若卵子在排出 24 小时之内未与精子结合,就自己变性解体,由身体吸收。受精卵在输卵管内一面不断地分化发育,一面又借助输卵管纤毛的颤动向子宫方向运行,大约在受精后 3—4 天可到达输卵管子宫端。进入子宫时,受精卵大多已分化发育成一似桑椹样的细胞团(称囊胚)。约在受精后第 7—8 天囊胚进入子宫腔。在子宫腔内经过一系列复杂的生理生化反应,囊胚就被包埋在子宫内膜内。囊胚与子宫内膜的结合医学上称为“着床”或“植入”,从此,囊胚又改称为胚胎。

虽然胚胎生活在母体子宫内,但他并非直接与母体联结,这中间胎盘起着—“桥梁”的作用,母血通过胎盘将营养物质输送给胚胎,胚胎又通过胎盘将废物由母血排放到体外,这样,胚胎同时在母体孕激素和雌激素的支持下逐日逐月发育成长,到第 8 周末,胚胎在子宫内已初具人形,又更名为胎儿,从此,胎儿在母体子宫内通过胎盘的媒介,吐故纳新,日新月异,渐渐成为一成熟儿,直到分娩,怀孕从此结束。

从一个卵细胞受精到一个成熟儿分娩一般需要在母体内生存 266 天(38 周)。这 266 天就是一位母亲怀一个孩子所需要的时间(严格地说,孕期应从受精时开始到分娩时结束,因何时受精不易发现和推测,故从前次月经停止算起到分娩结束是 14 天加 266 天,即 280 天,便于推算预产期和估计孕期。本书所说孕期,均指 280 天(40 周))。当然,正好怀孕 266 天生出的孩子是很少的,在此基础上提前或落后不超过两周者都属于正常。

人体是一个非常完整和非常统一的有机生物体,其完整和统一的程度,在各系统各器官互相配合的默契上,几乎可说“天衣无缝”。当母体有了身孕的时候,各系统各器官会随着新生命的生长、发育、分娩等发生一系列适应性变化,以维持自身与胎儿的生理平衡和生命活动的需要。从医学生理学看,孕期母体出现的这些变化是孕妇正常的生理现象,虽然某些变化带有浓厚的病理色彩,但也不是病理性的。

3

特殊生理

下■所列的是孕妇自己可以感觉的孕期一些特殊生理变化,孕妇正确认识这些孕期与非孕期不同的“异常”现象,起码可以避免由此带来的不少担心或疑虑。明智者,顺势利导,自我保健,也许能使孕期过得更顺利。

表

孕妇可以感觉的孕期特殊生理变化

部位或项目	特殊生理变化	主要原因	主要意义
子宫	增大,变软,从12—14周起有不规则无痛性收缩	雌激素作用	妊娠期肌肉的正常活动(宫缩)
阴道	白带增多,常为乳白色	阴道上皮糖原积聚、乳酸增加	防止细菌感染
会阴	色素沉着,血管增多,淋巴管扩张,结缔组织变软,伸展性增加		有利胎儿娩出
乳房	发胀、酸痛、增大。乳头也增大着色。乳晕着色,妊娠后期挤压乳房有黄色液体流出(初乳)	雌激素和孕激素作用	妊娠指征及为产后哺乳作准备
心脏	心跳加快、加强	血容量增加	维持母体与腹中新生生命活动需要
鼻、咽、气管	黏膜充血、水肿、鼻塞		容易发生上呼吸道感染,且感染后病程长
口腔	牙龈充血、肿胀、疼痛、易出血	雌激素增高及维生素C缺乏	
胃肠	早期恶心、呕吐、偏食、腹胀、便秘	蠕动减弱	
泌尿	夜尿增多	水肿液夜间平卧时进入血液循环	
下肢	静脉曲张、水肿、麻木、刺痛	水钠滞留,下肢静脉回流受阻,股静脉增高,水肿组织对神经的压迫	水钠滞留稳定母体内环境
外阴、直肠	静脉曲张、痔疮	下肢静脉回流受阻	
甲状腺	轻度肿大	耗氧量增大,基础代谢率增高	
皮肤	乳头、乳晕、面颊等处色素沉着,下腹及乳房出现妊娠纹	激素增高刺激黑色素细胞增生和弹力纤维断裂	
骨、关节、韧带	疼痛	韧带变软、松弛	利于怀孕及分娩
神经	头晕、嗜睡、疲乏	血红蛋白下降、血压不稳	
呼吸	气急、气短	横膈上抬以及维持氧和二氧化碳交换需要	
排尿	次数增加	子宫增大压迫膀胱	
体重	增加,整个孕期在10—12千克之内	血容量增加,子宫乳房增大,胎儿、胎盘的增重	

4 头晕与嗜睡

头晕、嗜睡是妇女孕期常见的一种神经系统症状,另外孕期可见到的神经系统症状还有疲乏、情绪不稳等。由于个体差异和耐受性的不同,有的孕妇自觉症状严重些,有的孕妇自觉症状轻微些。但不论严重或轻微,其由来不外于:

■在孕期扩充的血容量中以血浆为主,全血血红蛋白比例相对减少,而血红蛋白是传递氧和二氧化碳的主要工具,故脑组织中氧需要量也相对不足。

■激素和血管活性物质的作用,使得血管运动神经不稳定,孕期血压波动较大,在血压低于非孕期时,自我感觉

头晕、嗜睡便应运而生。

■日益增大的子宫压迫下腔静脉,使回心血量减少,这样也造成血压偏低或是大脑供血不足。

当然,孕期出现的头晕、嗜睡等神经系统症状不是由疾病引起的,它纯粹为怀孕期间的一种正常生理改变,待怀孕结束,这些头晕、嗜睡、疲乏、情绪不稳等也会随之烟消云散。

尽管头晕、嗜睡不是一种病态,但总不是受人欢迎的。减轻或者消除这种头晕、嗜睡,采取以下自我调节大多能奏效:

■在食物中增加含铁丰富的食物和高蛋白食物,这些都是制造血红蛋白的原料。增加血红蛋白,改善血液成分,相信能减少一大批叹头晕、嗜睡之苦的孕妇。

■采取左侧卧位,消除庞大的子宫对下腔静脉、腹主动脉的压迫,良好的血循环自然保证了大脑的血液供应。

5 水肿

水肿,是医学上的一个术语,从医学角度来解释水肿,就是:组织间隙或细胞内液体积聚过多而致局部或全身体积增大。这一解释与我们平时看到的皮肉浮肿有所不同。对水肿的正确认识可以避免类似情况下的张冠李戴,把不是水肿说成水肿。

十有八九的孕妇在孕期会出现不同程度的水肿,特别在腹部以下的部位(以两下肢为普遍和明显)。严重者皮肤紧张、光亮,按之凹陷,好久不能平复;不甚严重者两下肢压之也多有下陷,只是平复快些。

凡水肿者,都为肾脏和内分泌调节功能紊乱、血液和淋巴液循环回流不畅、营养不良、血浆蛋白减少所致。寻找孕妇的水肿原因,自然也在此范围之内。孕妇由于怀孕的原因,体内雌激素、皮质醇、醛固酮增多,这些被称为激素的物质均有贮钠的作用。另外,肾脏在孕期为了维持母体、胎儿及其附属物大量钠的需要,对钠的再吸收增加,这样,孕妇体内的钠较非孕期增加。钠和水的关系,用一句通俗的话来说,好像形和影的关系,体内贮钠增加,贮水也增加,平常医生常说的“钠水滞留”即由此而来。

孕期增大的子宫对下腔静脉的压迫是孕妇为什么会水肿的又一原因。下腔静脉回收腹部以下的静脉血回流到心脏,此静脉受压,下肢骨盆、腹腔内脏器、腹壁的静脉血回流

受阻,循环发生障碍,血中液体成分乘机进入组织间隙或细胞内,水肿随即形成。

在此需要提请有水肿的孕妇们,如果在有水肿的同时还伴有血压升高,尿检验发现蛋白质,这就需要上医院请教一下医生了。因为这种情况的出现还可能在怀孕的同时伴有其他病理情况,如妊娠中毒症、妊娠合并原发性高血压、妊娠合并慢性肾炎等,这些妊娠合并症也是怀孕期常见的,不可疏忽。

水肿同时不伴有高血压和蛋白尿,立位时水肿明显,卧位时稍退,这一情况在怀孕 24 周后是常有的,不足为怪,它不是疾病所致,也不会导致疾病,随着胎儿的娩出,体内激素水平的下降,水肿便会慢慢消退,为此而到处求医问药,也是犯不着的。适当地争取一些休息时间,坐坐、卧卧,卧时宜采取左侧卧位,以减轻增大的子宫对其后面大血管的压迫(具体请参看第 29 条“左侧卧”)。当然,此时工作任务较重的孕妇,也需要得到一点照顾,尽量以轻便得体的工作任务为宜。饮食上,过咸的食物应该禁忌,因为这种食物含盐较多,盐中有较多的钠元素,摄入较多,自然增加了钠水滞留。穿戴上,鞋袜需要宽大些,裤腰也要系得松些,紧身的裤自然不应该在这时候穿。如此这般,孕妇对水肿带来的不适,自我感觉上会好些。

6 心悸与气急

心悸,用通俗的话解释就是平时病人说的“心跳得厉害”,跳得快、跳得重,好像要从胸中跳出来一样是主要特征,在这种自我感觉中往往还伴气急。不少孕妇怀孕以后多有这样的心悸气急,稍微一动,就心跳厉害,气喘吁吁,很不舒服。

心悸气急是孕期常有的事,重要的要分清是怀孕所致,还是存在其他疾病。

为什么说心悸气急是孕期常有的事?这也许是孕妇们甚为关心的。我们已经知道,妇女妊娠后身体会因妊娠原因出现一些特殊生理现象,比如,为了维持自身和胎儿的生理需要,母体血容量比孕前增加 45% 左右,这中间,血浆(液体部分)容量增加较多,而运送氧分的红细胞相对较少,血液呈稀释状态。这样,一方面心脏必须要加强活动来维持比以往增多的血循环,另一方面,为保证母体和胎儿更多的氧需要和排出二氧化碳,也必须要加强活动来运送红细胞,此

其一。其二,腹内不断增大的子宫使腹压增高,胸与腹之间的横膈推向胸腔,这样,肺的呼吸也必然受到不利影响。另外,非孕时妇女以腹式呼吸(靠腹部的运动来达到呼吸目的)为主,而孕时又变为以胸式呼吸(靠胸廓的运动来达到呼吸的目的)为主的方式呼吸,这一切都为心悸气急开了绿灯。当然,怀孕期间大量的孕激素和雌激素作用于呼吸中枢,促使呼吸运动加快、加强,吸进氧气,呼出二氧化碳,保证生命活动需要,也是造成孕妇自我感觉气急的一大原因。

如果不是在孕前就有过心悸气急,应该说孕期出现的心悸气急是一种正常的生理现象,恐惧、担心、四处求医是多余的。孕前就有心悸气急史,孕期加剧,这多半伴有其他疾病。如果原无心悸气急史,孕期心悸气急较为严重,也应想到是否孕期有意外。心悸气急虽然是孕期常有的事,但也不可等闲视之,需要分清是怀孕所致,还是同时存在其他疾病。对此,请教一下医生,相信能迎刃而解。

对孕妇的心悸气急,不严重者(有症状但不妨碍工作、学习、生活),可不予考虑,随着时间的推移,孕妇自己会慢慢适应。严重者最好去医院请教医生,检查是否同时还存在其他疾病。确无其他疾病存在,增加休息,减少活动,心悸气急自然会减轻些。同时伴有其他疾病,孕期症状加剧的,积极医治这一伴发病,心悸气急自然也会减轻。不论是孕期出现或是孕前就有的心悸气急,采取适当卧姿,改变体位,解除由于体位原因对心肺的影响,也能减轻一些症状,这里,右侧卧位则是改善心悸气急的权宜之计。

孕妇孕期由于生理原因胎盘大量产生一种叫孕激素的物质,这种物质能够使胃肠道平滑肌收缩、舒张功能下降,胃肠道的蠕动因其功能下降也随之减弱。我们常见孕妇叹腹胀、便秘或排便困难,其原因多半在于此。

便秘也容易引起痔疮(另一原因是子宫压迫下腔静脉使静脉血回流不畅和孕激素使肠管平滑肌松弛),出现痔疮后又会增加便秘,这一恶性循环的出现还有可能导致孕期贫血。

纠正孕妇便秘可以说自我调节是安全而有效的,下面这些纠正孕妇便秘措施方法简单,行之安全,效果可靠,相信绝大多数孕妇都能接受。

■每位孕妇都应该养成良好的排便习惯,不管有否便

7 便秘与痔疮

意,每天定时试着排便一次,时间久了,便会慢慢产生排便条件反射,培养每天排便的习惯。当然,徒有形式也是无济于事的,在试排便时,要把注意力集中到排便上来,不可再做或再想其他事情,如看书、看报、听广播、想问题等,总之,要将排便当作每天一项特定的事情来对待。

■要多吃一些纤维性食物,尤其是粗纤维食物,这些食物有新鲜蔬菜、水果、豆类、番薯及番薯干等。纤维性食物在肠腔内不易被消化吸收,能促使肠管功能性蠕动。

■在保证足够休息的前提下,不要整天沉迷于非躺即卧的生活,适当增加一些体力活动,一能增强排便辅助肌的收缩力,二能提高胃肠道的蠕动能力。生活告诉我们,一些非疾病引起的便秘或排便困难,大多是很少体力活动的人,而经常体力活动的人,却很少会便秘或排便困难。

■食物调节是纠正便秘或排便困难的一种好方法,用于孕妇便秘或排便困难的食疗便方有:①净蜂蜜 60 克、洁白食盐 6 克,开水泡化温服,每天一次;②晨起饮极淡盐汤一碗;③菠菜 250 克,开水煮 3 分钟,捞出,用麻油拌食;④红萝卜捣汁,加糖调服;⑤青菜汁炖温服,每服半碗,或青菜汁一杯、香油 30 克,温热服;⑥黑芝麻炒香研末,每天早晚各服一次,每次一匙,水冲服。

最后,要提请有便秘或排便困难的孕妇注意,在使用了以上自我调节的方法以后便秘仍无改善者,可使用比较温和的缓泻剂(如果导、开塞露、甘油栓等)导泻,不过,这是不得已的权宜之计,在还有一丝自我调节改善便秘的希望时,不可轻易采用药物导泻,更不可采用重泻剂(如硫酸镁、番泻叶、蓖麻油等),因为这样有可能诱致早产或流产。再则,反复地应用泻药,反而会因泻药对肠粘膜的反复刺激而使其应激力进一步减弱,加重便秘(要改变这一状况只有再增加药物剂量),同时,也会引起肠道功能的紊乱和促使依赖药物排便,又增加了医源性的便秘。因此,孕妇便秘时在准备应用药物导泻时,需要三思而行。

8 腰酸背痛

妇女孕期较非孕期体内孕激素增多,这我们已经知道。而孕激素增多会引起身体各部分的韧带变软,这也许我们还不知道。韧带是骨与骨之间的重要连结物,是组成关节的主要部分,韧带变软,必然引起骨与骨之间连结伸展、关节松弛,不随意活动增加。这对妊娠或分娩来说,骨盆诸骨之

间连结伸展或关节松弛,有利于日益增大的子宫在骨盆内的扩展和分娩时胎儿的顺利娩出,应该说是一种天然的默契。而腰背部韧带的变软,骨与骨连结伸展、关节松弛,不随意活动增加,就会引起附着在关节处的肌肉疲劳、关节酸痛。此外,由于孕期体态改变,下腹向前挺出,为维持身体平衡,头、颈、胸向后倾斜,这就更增加了腰背肌肉的负荷。如果孕妇在一个时间内长期站立或行走,或搬不适宜搬的重物,或做更增加身体曲度的事,或是人为的不良姿势,或是日益增加的体重,腰背部韧带必然处于较紧张的状态中。这样,腰酸背痛就是难免的了。孕妇的腰酸背痛,说实在的其实也是怀孕带来的副产品。

需要注意的是,在腰酸背痛的背后,还可能有一种孕期常伴发的泌尿系统疾病——泌尿系感染。泌尿系感染时也会出现腰酸背痛。当然,泌尿系感染还有泌尿系感染的特征,如尿急、尿频、尿痛,严重者还可以有发热,这些都有助于自我鉴别。

由妊娠引起的腰酸背痛不必治疗,可由妊娠终止而消失(有些孕妇分娩后仍有腰酸背痛,可能是由于腰背肌肉、韧带孕期过分劳损,一时难以恢复的原因)。酸痛严重或酸痛不严重而条件许可的孕妇,可以采取如下一些自我矫治措施,也许能改善这一不快现状。

1 注意休息,不要长期站立和行走,尤其是身体过度肥胖者。

2 避免提重物,就是做其他事,也不可勉强。

3 平时站立或卧躺的姿势都不要使身体过于弯曲,能够挺直站立和行走尽量挺直站立和行走。

4 卧躺时可用软物垫在腰背下,使身体处于自然姿态。

5 注意拾物姿势,下蹲和起立都不要过猛。

或许是雌激素和孕激素增高刺激黑色素细胞增生的原因,妇女孕期局部皮肤多有色素沉着现象,如乳头及乳晕色素增加成为棕褐色,脐下正中出现一条棕色直线,外阴皮肤也略有着色,较非孕时加深,呈浅褐色。另外,在会阴、肛门、腋窝等处也有类似的色素沉着。色素沉着不仅出现在身体的这些不显眼处,同时也出现在显眼的面部。有些孕妇的额头、两侧颊部也常可见褐色斑点,俗称妊娠斑。那些不显眼处皮肤色素沉着可能不为孕妇担忧,显眼的面部出现色素

9 皮肤色素沉着和妊娠纹