



家藏天下

产前产后保健 指南

关爱全家人的身心健康 ■ 缔造新生命的快乐成长 ■ 引领优质生活的时尚指南 ■ 开创完美的阅读空间
■ 做您身边的健康顾问 ■ 为您答疑解惑常伴身边



YZLI 0890088986

CHANQIAN CHANHOU BAOJIAN ZHIDAO

哈尔滨出版社

产前产后 保健指导



YZLI 0890088986



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

产前产后保健指导 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.7

(家藏天下)

ISBN 978-7-5484-0123-0

I. ①产… II. ①崔… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 064250 号

书 名: 产前产后保健指导

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 范秀楠 程晓波

责任编辑: 关 健 李毅男

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0123-0

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



前言

QIAN YAN

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定；因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康；因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长；因为有了她的存在，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在《家藏天下》中感受到生活的一种从容之美。



第一章

用心呵护妊娠期

一、健康妊娠胸有成竹

1. 哪些孕妈妈要作产前检查 12
2. 孕妈妈作 B 超检查要谨慎 12
3. 孕期易发病症的防治 13
4. 防治妊娠高血压综合征 17
5. 应对孕期剧烈呕吐 19
6. 防治妊娠中毒症 20
7. 营养不良影响胎宝宝健康 ... 20
8. 禁止接触放射线或长时间看电视
..... 21
9. 防治妊娠期贫血 21
10. 孕妈妈要少吃补品 22
11. 孕妈妈要适度补充维生素 ... 23
12. 如何应对宫外孕 26
13. 如何应对远行 27
14. 防治手指麻木无力 27
15. 防治妊娠性皮炎 27
16. 谨慎服用抗过敏药物 28
17. 妊娠期牙齿健康的重要性 ... 28
18. 对胎宝宝有明显危害的药物 ... 29
19. 孕妈妈不宜染发烫发 30

20. 妊娠反应忌服药 30
21. 孕妈妈的情绪变化 31
22. 孕妈妈的情绪传递 31
23. 好心情孕育健康宝宝 32
24. 孕妈妈心理创伤易致畸胎 ... 33
25. 不良情绪的自我调节 33
26. 孕妈妈标准体重自测 34
27. 检查胎位 35
28. 纠正异常胎位 35
29. 前置胎盘 35
30. 自测羊水量 36
31. 监测生命律动 37
32. 过期妊娠的危害 38

二、胎宝宝教育关键期

1. 光照胎教 41
2. 运动胎教 41
3. 读书胎教 42
4. 语言胎教 42
5. 情感胎教 43
6. 美感胎教 43
7. 音乐胎教 43

三、孕妈妈运动更健康

1. 孕妈妈运动的益处 44
2. 适合孕妈妈的有氧运动 45

目录

Contents

第二章

安全度过分娩时刻

一、分娩知识早储备

1. 须住院待产的情况 48
2. 胎宝宝窘迫及原因 49
3. 如何处理早期破水 49
4. 孕妈妈去医院的时机 51
5. 分娩的征兆 51
6. 临产时的宫缩规律 52
7. 分娩的三个产程 52
8. 各产程的关键 53
9. 分娩呼吸法 54
10. 分娩异常情况的急救 55
11. 产前饮食法 56
12. 临产前的体力储备 56
13. 产前饮食调养 56
14. 产前适宜食用巧克力 57
15. 分娩时刻饮食关键 57

二、分娩方式

1. 自然分娩 58
2. 无痛分娩 58
3. 特殊分娩 59

4. 剖宫产适应征 60
5. 应对早产 61
6. 应对难产 62
7. 全面了解催生 63
8. 加压助产 66
9. 器械的辅助生产 66
10. 直面产科麻醉 67

三、产前食谱

- 人参粥 69
- 大枣人参汤 70
- 清炖牛肉 70
- 海带排骨汤 70
- 凉拌素什锦 71
- 口蘑鸡片 71
- 糖醋藕片 72

第三章

完美的产褥期

一、产褥期保健

1. 产后子宫的变化 74
2. 月经、排卵的变化 74
3. 乳房的变化 75
4. 血液循环的变化 75



5.新妈妈多久可出院	75
6.产褥期注意事项	75
7.产褥期保健与用药	76
8.产褥期护理误区	77
9.如何处理产后恶露	77
10.产后会阴的清洁工作	78
11.产后乳房的护理	78
12.乳头皲裂的护理	79
13.产后子宫脱垂的护理	80
14.阴道松弛的纠正措施	81
15.会阴撕裂的护理	82
16.产后尿失禁的原因	83
17.解决产后尿潴留	84
18.产后不宜马上入睡	84
19.重视产后检查	85
20.产后多久可以发生性行为 ..	86
21.新妈妈在产褥期如何刷牙 ..	87
22.新妈妈洗澡的注意事项	87
23.剖宫产后要注意的问题	88
24.区分肚子痛和产后腹痛	89
25.产后早期出血	90
26.产后晚期出血	91
27.新妈妈会有哪些不适症状 ...	91
28.新妈妈产褥期洗脚的问题	92
29.新妈妈月子里如何吃水果 ..	92
30.产后第一天排泄很重要	93
31.坐月子姿势有讲究	94

二、产褥期饮食保健

1.产褥期饮食原则	94
2.补充蛋白质	95
3.补充钙、铁	96
4.产褥期禁忌食物	97
5.新妈妈增乳饮食法	98
6.新妈妈如何吃鸡蛋	99
7.产后多吃鲤鱼、鲫鱼	99
8.促进产后恢复的食物	99

三、产后增乳食谱

十全大补鸡汤	101
银耳黄豆鲫鱼汤	101
山药紫米甜粥	102
当归羊肉汤	102
黑豆芝麻泥鳅汤	102
金针黄豆排骨汤	103
蛤蜊莲藕排骨汤	103
猪骨菠菜汤	104

四、产后补血食谱

冰糖山药	104
糯米红豆甜汤	105
银耳猪肝粥	105
菠菜炒猪肝	105

目录

Contents

青笋炒肉 106

五、新妈妈知识启蒙

1. 母乳喂养时间的安排 106

2. 正确的喂奶姿势 107

3. 母乳中的珍贵营养成分 108

4. 充足的乳汁 108

5. 科学的人工喂养 110

6. 用奶瓶喂养宝宝要注意的问题 111

7. 宝宝奶瓶如何消毒 112

8. 宝宝为什么啼哭 112

9. 宝宝脐带护理的关键 113

10. 如何应对宝宝吐奶 114

11. 辨别宝宝大小便是否正常 114

六、心理保健指导

1. 产后忧郁症 115

2. 产后心理调适 115

3. 导致产后忧郁的原因 116

4. 营造产后美丽心情 117

5. 老公的帮助 118

6. 老公的支持 119

7. 产后抑郁的饮食关键 120

七、防产后抑郁食谱

橙汁素蜜腿 122

卤柳叶鱼 122

蒜香鱼片汤 122

豆豉牛肉 123

芥菜黄鱼 123

八、产后身材恢复

1. 产后身材恢复总原则 124

2. 产后保健操 124

3. 产后锻炼的益处 128

4. 产后减肥的注意事项 128

5. 平坦腹部的恢复 130

6. 哺乳的瘦身功效 131

7. 产后祛斑 131

8. 产后防脱发 132

9. 产后排毒瘦身 133

九、产后祛斑食谱

金橘柳橙汁 135

奶汁猕猴桃 135

红枣银耳汤 135

彩椒番茄炖猪蹄 136

梅汁西红柿 136

十、产后防脱发食谱

黑豆汤 137

彩椒炒牛肉 137



鲈鱼汤	137
菇笋烤肉卷	138
芝麻山药粥	138

十一、产后瘦身食谱

菠菜玉米羹	139
芦笋炒肉丝	139
荷兰豆炒肉片	140
金针菇炒油菜	140

第四章

上班妈妈产后保健

一、上班妈妈哺乳

1. 上班妈妈如何喂宝宝母乳 ...	142
2. 上班妈妈如何保证母乳质量 ...	143
3. 上班妈妈如何断奶	144
4. 宝宝断奶后吃什么	146
5. 宝宝断奶后的喂养原则	147
6. 上班妈妈必备的哺乳用具 ...	148

二、上班妈妈保健

1. 上班妈妈要养眼	149
2. 应对肠胃不适	151

3. 上班妈妈注意饮食营养	153
4. 上班妈妈的心理保健	154
5. 上班妈妈如何有效分配时间 ...	155
6. 应对宝宝的哭闹	157
7. 新妈妈重返职场	160
8. 上班新妈妈应对职业危机 ...	161
9. 上班新妈妈的压力来源	162
10. 新妈妈寻找快乐的方法	163
11. 上班妈妈的隐形忧虑	165

第五章

特殊妈妈保健

一、特殊妈妈指南

1. 高危妊娠的界定	168
2. 大龄女性	168
3. 心脏病与妊娠	168
4. 多胞胎妊娠	169
5. 糖尿病女性	170
6. 血液病女性	170
7. 妇科病女性	171
8. 高血压女性	171
9. 肥胖女性	172
10. 特殊工作环境与妊娠	173
11. 习惯性流产女性再怀孕的监护	

目录

Contents

.....	174	5. 早期心衰的防治	187
12. 剖宫产与再次妊娠	175	6. 心脏病孕妈妈要重视睡眠 ...	187
13. 高危妊娠女性的注意事项 ...	175	7. 心脏病孕妈妈如何保健	187
14. 避免生育先天愚型儿的措施	176	8. 预防产后心衰	189
15. 预防妊娠高血压综合征的措施	176	9. 心脏病妈妈的哺乳问题	189

二、大龄女性孕产期保健

1. 影响大龄女性妊娠的因素 ...	177
2. 大龄女性孕前检查项目	177
3. 初次妊娠的注意事项	179
4. 大龄孕妈妈应对流产	179
5. 预防先天愚型	180
6. 不可忽视产前检查	180
7. 孕早期要作 B 超检查	181
8. 孕早期的化验项目	181
9. 孕早期要及时就诊	182
10. 大龄妈妈产后护理	182
11. 产后哺乳	183

三、心脏病女性孕产期保健

1. 育龄女性高发心脏病的种类 ...	184
2. 心脏病女性慎重对待怀孕 ...	185
3. 哪些心脏病女性不能怀孕 ...	186
4. 心脏病孕妈妈的注意事项 ...	186

四、多胞胎妈妈保健

1. 生育多胞胎的危险性	190
2. 如何及早发现多胞胎	191
3. 多胞胎孕妈妈的注意事项 ...	191
4. 多胞胎孕妈妈如何照顾自己 ...	192
5. 多胎妊娠怎么吃	192
6. 多胎妊娠会出现严重情况吗 ...	193
7. 多胞胎孕妈妈需要较多的休息吗	193
8. 多胞胎的分娩方式	193
9. 产前准备	194
10. 生育多胞胎的注意事项	194
11. 多胞胎妈妈的营养需求	195

五、糖尿病妈妈保健

1. 孕前糖尿病评估	196
2. 糖尿病与妊娠	196
3. 育龄糖尿病女性须知	197
4. 孕前注意事项	197
5. 糖尿病孕妈妈运动有讲究 ...	198



6.糖尿病孕妈妈的营养需求 ...	199
7.饮食原则	199
8.糖尿病妈妈能喂养宝宝吗	200
9.哺乳的注意事项	201
10.糖尿病妈妈哺乳期的饮食原则	202
11.糖尿病妈妈哺乳期食物的选择	202

六、血液病妈妈保健

1.血液病患者能不能怀孕	203
2.母子血型不合的界定	203
3.地中海型贫血患者能不能怀孕	204
4.Rh 阴性血型的孕妈妈怎么办	205
5.白血病患者可以怀孕吗	206
6.坏血病孕妈妈要补充维生素 C	206
7.母子血型不合怎么办	206
8.母子血型不合的后果	207



第一章

用心呵护妊娠期



一、健康妊娠胸有成竹

C H A N Q I A N C H A N H O U B A O J I A N Z H I D A O

1. 哪些孕妈妈要作产前检查

符合下列情况之一的孕妈妈,应当去医院作产前诊断,以确保胎宝宝健康发育:

① 夫妻一方或双方有家族遗传病史的。

② 孕妈妈曾经生产过先天愚型儿又再次怀孕的,很有可能生出同样患儿。

③ 夫妻双方都健康,孕妈妈生产过一个代谢缺陷病患儿又怀孕的,新生儿有 $1/4$ 的可能性还是患儿。

④ 夫妻双方都健康,孕妈妈生产过一个隐性遗传病患儿又怀孕的,若是男胎则有 $1/2$ 的可能性是患儿。

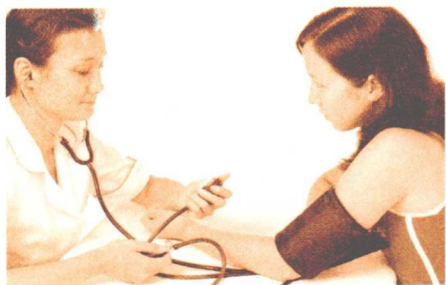
⑤ 孕妈妈曾有不明原因的多次流产或死胎史的。

⑥ 35 岁以上的高龄孕妈妈,生出先天愚型儿的可能性较大。

⑦ 孕妈妈曾生产过无脑儿或脊柱裂畸形儿又怀孕的,新生儿患同样畸形的可能性较大。

⑧ 孕妈妈在妊娠早期,接触过致畸物质(如放射线、化学制剂等),胎宝宝异常的可能性较大。

若符合以上任何一种情况,孕妈妈就应及时作产前诊断,若发现异常情况,一定要进一步诊断,明确胎宝宝是否患病或畸形,以达到优生优育的目的。



2. 孕妈妈作 B 超检查要谨慎

B 超检查是被普遍接受的产前检查手段,有研究表明,孕妈妈作 B 超检查不要超过三次。

B 超检查是产前筛查的必要手段,对胎宝宝的影响不是很大。因为

B 超可以直接显示图像,所以在疾病的预防、诊断、治疗、康复、监护和普查中的实用价值非常高。B 超可准确判断胎宝宝是否畸形,是否有缺陷,甚至对唇裂等微小畸形也可作出准

确诊断。可依次对胎宝宝头部、颈部、胸部、腹部进行检查,以确定胎宝宝的健康状况。

虽然B超检查具有上述种种优点,但是B超检查也并非全无害处,所以不可随意作检查,一定要在医生指导之下才可以进行。因为不适当的

操作方法也会对胎宝宝造成伤害。比如,过于频繁的B超检查会伤害胎宝宝的中枢神经,B超检查的时间过长、探头太热同样会对胎宝宝产生影响。因此,孕妈妈一定要按照医生的建议接受B超检查,以确保胎宝宝健康生长。



3. 孕期易发病症的防治



感染

孕妈妈感染病毒和细菌后,对胎宝宝有许多不良的影响。

感染后孕妈妈发热可使母体血液中含氧量不足,使胎宝宝发生缺氧的情况,从而导致流产、死胎。

病毒还可通过胎盘进入胎宝宝体内,影响胎宝宝发育。临床证实,孕妈妈在妊娠早期感染风疹病毒,有50%可发生流产、死胎,或导致新生儿出现先天性心脏病、聋哑、先天性白内障、肝脾肿大、小头畸形及智力发育迟缓等症状。妊娠中期感染,也有10%的孕妈妈生出畸形儿。因此,怀孕期防止各种传染病感染有十分重要的意义。

怀孕期间,孕妈妈尿路感染的概率高达11%,这是因为孕妈妈妊娠过程中内分泌的改变和增大的子宫引起输尿管功能性和机械性阻塞所致。若不及时治疗,可导致流产、早产、胎宝宝发育不良,严重的会致使

胎宝宝畸形。孕妈妈尿路感染可发生在妊娠期的任何月份,又因为大多数患者无症状或症状轻微而极易被忽视,所以应特别注意。

孕期预防感染要注意以下几个问题:

- ① 尽量不去公共场所,不要与传染病人接触,杜绝与各种传染源接触。
- ② 注意个人卫生和环境卫生。注意外阴部清洁卫生,居室要保持良好的通风和日光照射。
- ③ 定期去医院检查,以便及时发现及时治疗。



便秘

由于肠管平滑肌正常张力和肠蠕动减弱,腹壁肌肉收缩功能降低,加上饮食变化,例如食物过于精细、食入的粗纤维过少,或饮水太少以及运动量减少等,孕妈妈容易出现便秘。到妊娠晚期,增大的子宫和胎宝宝先露部压迫直肠,也会使孕妈妈排便困难。患便秘的孕妈妈,轻者

食欲降低,导致肠功能失调,严重者可诱发自身中毒,这是因为体内许多代谢物要从粪便排出。重度便秘时,在肠管内积聚的代谢物又被吸收而导致中毒。这对孕妈妈和胎宝宝都有害。

孕妈妈预防便秘主要有以下几种方法:

① 养成定时大便的良好习惯,不管有没有便意,在晨起、早餐后或晚睡前都应按时去厕所,久而久之就会养成按时大便的习惯。

② 要注意膳食结构,多吃一些富含纤维的绿叶蔬菜和水果。

③ 适当运动,促进肠管运动,缩短食物通过肠道的时间,增加排便量。

④ 每天早晨空腹饮一杯凉开水,刺激肠管蠕动,有助于排便。

⑤ 蜂蜜有润肠通便的作用,可调水冲服。

如果采取以上方法仍发生便秘的

孕妈妈,可以服一些缓解药,但必须遵医嘱。

抽筋

在孕期,有半数以上的孕妈妈会出现腿抽筋的情况,出现这种情况的一个原因是孕妈妈体重增加,加重了双腿的负担,使腿部肌肉经常处于疲劳状态,另一个原因就是怀孕后对钙的需求量增加,缺钙会增加肌肉和神经的兴奋性,易引起腿抽筋。夜间的血钙水平比白天低,所以孕妈妈抽筋常在夜间发作。

为避免腿抽筋,应注意不要使腿部肌肉过度疲劳,不要穿高跟鞋,睡前要进行按摩,多吃含钙和维生素D的食物,适当进行户外运动,多晒太阳,必要时加服钙片和维生素D。但孕妈妈绝不能根据腿是否抽筋来决定是否补钙,因为某些孕妈妈缺钙时,小腿并不抽筋。

腹泻

正常人每天大便一次,而孕妈妈因为易发生便秘,往往是隔日或数日大便一次。如果孕妈妈妊娠后每天大便次数增多、便稀,并伴有肠鸣或腹痛,这就是发生了腹泻。

腹泻的原因主要有肠道感染、食物中毒性肠炎等。对于轻症单纯性腹泻,一般服用止泻药即可,对孕妈妈不会造成损害。如果是肠道炎症引起的腹泻,大便次数明显增



多,则容易激发子宫收缩,引起流产。细菌性痢疾感染严重时,细菌内毒素还可波及胎宝宝,致使胎宝宝死亡。

如果孕妈妈发生腹泻,千万不要忽视,应尽快查明原因,及时治疗。

静脉曲张

下肢和外阴部静脉曲张是怀孕时常见的疾病,病情通常会随着妊娠月份的增加而加重。静脉曲张常伴有腿部沉重感、热感、肿胀感、蚁走感、疼痛、痉挛等症状。站立、疲劳和天气炎热可加重以上症状,在黄昏时会更为严重。有的孕妈妈由于静脉曲张引起不适,便不愿活动,这样更不利于改善病情。

防止和减轻静脉曲张有以下几种措施:

① 注意休息,不要久坐或负重,要减少站立、走路的时间。

② 每天步行半小时,穿合脚的鞋子,不穿高跟鞋或高筒靴。下班回家后,赤脚或穿拖鞋可改善足部血液循环,并使肌肉得到锻炼。

③ 午休或晚间睡眠时稍微抬高两腿,可在脚下垫一个枕头或坐垫,使足部抬高 30 厘米以上。

④ 降低腹压,去厕所的时间不宜过长。

⑤ 避免使用可能压迫血管的物品,如不要穿太紧的袜子。同时注意

不要用力按摩腿部。

⑥ 已出现静脉曲张的孕妈妈应避免长时间进行日光浴,避免靠近热源,如暖气片、火炉或壁炉等,因为热气能使血管扩张得更为严重。

⑦ 不要用太热或太冷的水洗澡,洗澡用水的温度最好与人体温度相同。

⑧ 下肢静脉曲张较严重的孕妈妈要卧床休息,用弹力绷带缠缚下肢,预防曲张的静脉结节破裂出血。

一般在分娩后静脉曲张会自行消退,如果发展严重,产后可考虑通过外科手术治疗。

真菌性阴道炎

在妊娠期,孕妈妈特别容易患真菌性阴道炎,这是因为在此期间孕妈妈糖尿含量增高,如果发展成糖尿病,糖尿含量会更高。糖尿含量的增高会使真菌迅速繁殖。

孕妈妈如果患了真菌性阴道炎,会感觉外阴和阴道瘙痒、灼痛,排尿时疼痛加重,并伴有尿急、尿频,性交时也会感到疼痛。此外还有白带增多、黏稠,呈白色豆渣样或凝乳样,有时稀薄、含有白色片状物,阴道黏膜上有一层白膜覆盖,擦后可见阴道黏膜红肿或有出血点等症状。如果进行涂片检查和培养,便可发现真菌。

治疗妊娠期真菌性阴道炎时,应正确选择药物和用药方法。首先

要彻底治疗身体其他部位的真菌感染,注意个人卫生,防止真菌经手指传入阴道。最好采用制霉菌素栓剂和霜剂局部治疗,因为口服酮康唑和氟康唑有使胎宝宝畸形的危险。

真菌性阴道炎可通过性生活传染,所以治疗期间应避免性生活,夫妻应同时治疗。

滴虫性阴道炎

为防治妊娠期滴虫性阴道炎,妊娠前应进行妇科检查,如果发现滴虫,应及时治疗。

尽量不要使用公共浴池、浴盆、游泳池、坐便器及衣物等,以减少间接传染。

如果丈夫也受滴虫感染,应同时治疗。

可用灭滴灵阴道栓剂。每晚睡前清洗外阴后,置入阴道深处一枚,十天为一个疗程。

治疗期间,为防止重复感染,内裤和毛巾、浴巾每次洗后应煮沸 5—10 分钟,以消灭病原菌。妊娠早期,孕妈妈不要口服驱虫药,否则可能导致胎宝宝畸形。

痔疮

由于妊娠期间盆腔内的血液供应增加,长大的子宫压迫静脉,造成血液的回流受阻,再加上妊娠期间盆腔组织松弛,使孕妈妈易患痔疮。分娩以后,随着这些因素逐渐消失,痔

疮的症状也会得到改善,甚至消失。

如果在妊娠期间对脱出来的痔疮进行套扎、冷冻、激光等特殊治疗或手术切除,孕妈妈会有风险。因此,只要不是大量或经常出血,应该在分娩后再进行彻底治疗。

妊娠期间,应以食疗为主,多吃含粗纤维的蔬菜和水果,如菠菜、韭菜、香蕉、梨等,食用润肠通便的食品,如蜂蜜等。上厕所时应采取蹲坑式,排便时间不宜过长。

如果排便时痔疮脱出,应及时进行处理:洗净肛门,躺在床上,垫高臀部,在柔软的卫生纸或纱布上放些食用油,手拿油纸,将痔疮轻轻推入肛门深处,然后塞进一颗肛门栓。做提肛运动 5—10 分钟,然后再起床活动。如果在走路、咳嗽时痔疮脱出,那么按上述方法处理后,在肛门口还要用多层纱布固定。另外,可用 1%—2% 的苏打水坐浴,每晚一次,保持外阴部位清洁。

坐骨神经痛

怀孕期间发生坐骨神经痛是由腰椎间盘突出引起的。怀孕后内分泌的改变使关节韧带变得松弛,这是为胎宝宝娩出作准备。但腰部关节由于韧带或筋膜松弛,稳定性就会减弱。另外,怀孕时体重增加加重了腰椎的负担,若发生腰肌劳损和扭伤,就很有可能导致腰椎间盘突出,压迫坐骨