

The Pregnancy Book

出版史上最权威的怀孕经典

准妈妈每个月
应该关心的所有知识



PREGNANCY

怀孕知识

百科

(下)

医学博士 威廉·西尔斯
玛莎·西尔斯 合著
琳达·霍特
陈迎龙丹燕 等译



吉林人民出版社

怀孕知识百科

(下)

(美)威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 合著
琳达·霍特
陈迎 龙丹燕 陈宏森 王泊阳 译

吉林人民出版社

第六个月的产前检查

(21~25 周)

在这个月的产检中,你可能会做的项目包括:

- 📁 检查胎儿的尺寸和身高
- 📁 测量体重及血压
- 📁 验尿(检测是否感染、尿糖及蛋白质)
- 📁 使用葡萄糖耐受测试(糖水)来检测是否有妊娠葡萄糖耐受不良
- 📁 做阴道分泌物培养及筛检,以确定是否感染乙型链球菌(详见附录四第 294 页)
- 📁 听到胎儿的心跳
- 📁 利用超声波扫描看到胎儿
- 📁 和医生讨论你的感觉和所担心的事

目 录

CONTENTS

- 第六章 **第 6 个月** ◆感觉到胎动◆……………001
- ◆情绪上可能的感觉……………001
想要回到过去…002/急躁…003/分享身体的挫折感…003
 - ◆生理上可能的感觉……………004
需要放慢脚步…004/更多的胎动…004/腿部抽筋…006/
手部麻木与刺痛…008/腹部肌肉分离…009/尿失禁…009/
直肠疼痛与出血…010/后腰与腿部刺痛…011/静脉曲张…012
 - ◆胎儿的发育(21 ~ 15 周)……………013
 - ◆你应该关心的事……………015
与胎儿建立联系…015/怀孕期间的旅行…020
 - ◆分娩时更多的选择…027
选择分娩课程…027/选择分娩地点…036/选择医院…037/
选择分娩中心…039/选择在家分娩…040
 - ◆怀孕日记:第 6 个月……………046
- 第七章 **第 7 个月** ◆享受肚子变大的感觉……………050
- ◆情绪上可能的感觉……………050
幸福感…051/健忘…051/想要逃避…052/急着想把事情完成…052/
被有关分娩的决定压得透不过气来…053
 - ◆生理上可能的感觉……………053
心悸的感觉…054/呼吸短促…054/脸部肿胀…058/
手、腿、足部肿胀…059/背痛…061/笨拙感…063/髌部疼痛…064/
胎动更频繁——新的胎动…064/胎儿打嗝…064/常见的轻微不适…065
 - ◆胎儿的发育(26 ~ 29 周)……………067
 - ◆你应该关心的事……………069
布雷希氏收缩还是早产? …069/担忧早产…070/高危妊娠…071/

卧床休息…072 让孩子参与分娩…079 享受怀孕后期的性生活…082/

选择一位助产人士…083

◆怀孕日记:第7个月……………090

第八章 第8个月 ◆进入分娩准备期◆……………094

◆情绪上可能的感觉……………094

希望妊娠赶快结束…094 想像小宝宝的模样…095/

回想前一胎的情形…096/送信…096/担心宝宝的健康…096

担心体重增加…097/轻松感…098 对梦境感到好奇…098/

担心不能当个好母亲…099

◆生理正可能的感觉……………100

踢得更有力…100/觉得肚子更大了…101 需要休息…102/

夜间频频醒来…102

◆胎儿的发育(30~33周)……………104

◆你应该关心的事……………105

担心剖腹产——你该做什么?…105

◆如何应付分娩阵痛?……………123

生孩子为什么会痛…123/你是怎么感觉到痛的?…124/

制定一套自己的应付疼痛的方法…127/

为自己所做的分娩决定负责…131/分娩时,学着放松肌肉…132/

考虑水中分娩…139/利用正确的抚摸…144/分娩的正确呼吸法…145

布置一个舒适的分娩环境…148/使用药物缓解疼痛…151/

硬脊膜外麻醉…154

◆怀孕日记:第8个月……………171

第九章 第9个月 ◆新生命的诞生月◆……………175

◆情绪上可能的感觉……………175

更急切…175/更矛盾…176/渴望独处…177/更敏感…178/

更忧虑…178/更害怕…178/筑巢本能更强…179

◆生理上可能的感觉……………180

觉得肚子更大…180/更疲倦…181/体重减轻…184/

很难使自己感到舒服…184/感觉好点儿了…184/新的骨盆压力…184
 感觉到宝宝不同的踢法…186/全身酸痛…186

◆胎儿的发育(34~40周)……………186

◆你应该关心的事……………187

分娩自助法——你应该知道的事…187/找出最佳的分娩姿势…
 198

◆阵痛与分娩……………203

分娩前阵痛:分娩的日期快到了…203/分娩开始:怎么知道…208/
 分娩的第一阶段:初期…211/分娩的第一阶段:活动期…214/
 分娩的第一阶段:过渡期…218/分娩的第二阶段:推出宝宝…220/
 先露:宝宝的头出现了…226/分娩的第三阶段:娩出胎盘…227

◆怀孕日记:第9个月……………232

第十章 第10个月 ◆产后复原与妈妈的新角色◆……………236

◆情绪上可能的感觉……………236

既激动又兴奋…236/疲惫不堪…237/失落感…237/想哭…237

◆生理上可能的感觉……………238

觉得全身精疲力竭…238/觉得虚弱…238/颤抖…239/
 出血与阴道排出物…239/产后痛…240/排尿困难…241/
 尿液渗潜漏…242/大量排汗…242/会阴疼痛…242/便秘…243/
 放屁和胀气…243/乳房涨满…244/乳头疼痛…246

◆你应该关心的事……………248

恢复怀孕前的体重与身材…248/过渡到母亲的角色…250

◆怀孕日记:我的宝宝和我……………259

附录一 生病了怎么办? ……………261

怀孕期间用药须知…261/怀孕期间常见的疾病…264

附录二 产前检查明细表……………278

附录三 紧急分娩……………280

在家时该怎么办?…280/在去医院的路上…285

附录四 你应该知道的产科专有名词……………286



第6个月

感觉到胎动

怀孕第六个月(21至25周),是整个怀孕过程中最有趣的时候。你的体重会持续以每周450克(1磅)的速度增长,所以如果你的宝宝没有同时成长的话,就是一个警讯。在你增加的1~3公斤(4~5磅)中,有450克(1磅)体重会长到宝宝身上。在这个月中,你的子宫会达到肚脐的上方,并且腹部会很明显地凸出,因此当你注视着镜中的自己时,你会很诧异,自己的腹部在这个月内已经大了许多,并且会经常强烈地感觉到宝宝的胎动,当然你的丈夫及小孩也同样能感觉到这些胎动。

情绪上可能的感觉

当你发现自己腹部变得越来越大,且越来越常感觉到宝宝的动作,及变换位置时,你必须为另一个小生命负责的感觉也就越来越真实了。这样的领悟会使你开始产生对自己及人生的某些深层感受。

想要回到过去 怀孕这件事,通常会使你回忆起过去的一些生命历程,你会重新回到童年中某些快乐与不快乐的情境,并且开始思考你母亲过去的教导方式,会如何影响到你将来对待自己下一代的方式。你开始回想一些在过去所发生的不愉快事件——那些以前无法解决的问题或是生命中未曾丢掉的包袱。事实上,怀孕让很多孕妇对自己的人生有较深入的反思,甚至许多人都视怀孕为一个心理治疗的机会。你也可以趁怀孕时回忆过去生命中的美好往事,进而思索,它们如何影响你成为一个好母亲。不要浪费时间在过去的_不快中,尤其不要挖掘一些埋藏在心灵深处的伤痕,免得给你怀孕的喜悦蒙上一层阴影。

对某些孕妇而言,怀孕并不是探索内心世界的适当时机。也许有些人善于利用这段时期较兴奋的情绪,来做一些生命中的重要决定(如改变职业生涯或重新审视自己的生活方式),但许多人却发现怀孕时的情绪,只会让她们变得消沉,或让她们幻想一些实际上并不存在的问题。如果你觉得自己已经太过于钻牛角尖,请跟你的医生讨论你的问题,并寻求专业的建议。

在怀孕期间,你的心灵探索活动,也可以为你带来一些建设性的改变,特别是家庭关系的改善及互动。当你开始以母亲的角色重新思考问题时,你会开始敞开心扉和自己的父母建立新的关系模式。如果你以前和双亲关系疏远,这可能是个和好的契机。如果你和双亲及公婆有良好的关系,你会发现你可以通过和他们分享怀孕的过程来进一步加深彼此的关系。如果你过去在家庭中是个被动的聆听者,这也是个学着做自己主人的好时机;也许你权威的母亲或者好胜的姐姐会教你该如何当个好母亲,但真正的决定权在你,而不是家人。其实这也正好给你一个机会思考:什么是你身为母亲该做的? 趁机思考你决定要当个什么样的母亲,及希望小孩有个什

么样的童年,你将会惊讶短短几个月内的决定可能影响未来。

急躁 虽然怀孕的过程已走过了一多半,前头却还有几乎 100 多个漫漫长日。也许你还在享受怀孕时的每一项惊喜,但有时你只希望这一切赶紧结束,伴随着这种急躁情绪的可能是些许的无聊;工作及生活步调的减缓使你的时间多了出来,试着利用这些时间多做一些阅读、散步或者休息。

怀孕是让一些平时忙碌的女性,学习享受优质生活的好时机。在这段期间你可以保持忙碌,完成以前没时间做的事,或是去学习外语;请记住,你正在进入一个全新的生命阶段。学习去聆听大自然或你自己内心的声音,或者考虑学习静坐,因为,未来你将需要喂养一个小生命,这将会使你十分忙碌。接下来,照料爬行的小婴儿,同蹒跚学步的小孩一起玩耍,孩子的成长会比预期中还快。如果你有一个平静的怀孕期,你和你的小宝宝也会因为知足常乐而更加快乐。

分享身体的挫折感 在怀孕期间你必须非常注意所吃的每一样东西,不可以随意服用头痛药或者感冒药,而且还有一大堆需要注意的事必须记住。你的身体正怀着一个小生命,你可能很高兴自己部分的身体被这小东西占据了,然而,有时也会怀疑为什么必须忍受诸多的不适,厌倦在晚上突然醒来,却发现自己和丈夫都无法好好睡,甚至会厌倦别人一直注意你或对你太好,害怕自己的能力就只是怀孕而已。而且你会十分诧异身体及心理上所经历的改变,甚至有点被自己身体在怀孕过程中的变化吓到。

玛莎护士写道:我惊讶我的身体因怀孕而发生这些不可思议的改变,如同将我的整个腹部结构重新组合,我的身体已不再是我自己的,它已经被一种自然力量所改变,而无视于这将如何影响我的

生活。我只能站在一旁看着它发生同时试着去了解,并且和另一个生命分享身体的感受。

有时,这种感觉对我来说一点也不愉快,然而这样的不适,只是为了迎接即将到来的小生命所付出的一点小代价。

生理上可能的感觉

步入怀孕的中期末尾,肚子已慢慢变大到可让任何人看得出你已经怀孕,但又不至于大到让行动变得很笨拙,所以这时候大部分的孕妇仍然会觉得舒服;但当你怀孕迈入第三期时,你将会开始感觉到不舒适。

需要放慢脚步 在怀孕中期末尾时,不只你的理智告诉你要放慢脚步,连你的身体也会强迫你这么做;假如你每天都过度疲劳,你的身体会自动提醒你。忙碌了一天,在傍晚或隔天,你会需要更多的休息。你的身体筋疲力尽就是提醒你:情感上或生理上都没有足够的精力,来继续维持忙碌的生活方式再加上养育一个宝宝。假如你需要保持忙碌好挨过怀孕期,那请试着用休息来平衡身体的疲劳,以平心静气地休养来平复心灵上的刺激,忙中偷闲使你上班时间轻松飞过,那么你的生理和心理就会协调一致。

更多的胎动 如果先前微弱的胎动让你感到怀疑,那么现在毫无疑问,你正在感觉“生命”。上个月那些轻轻、小小的胎动,在这个月已变成非常大的撞击。如果你觉得宝宝在同一时间里踢撞了很多地方,那表示这个小东西已长好了肩膀、手肘、膝盖和手掌,并且在仍有足够生长空间的子宫里伸懒腰。

若你的大孩子尚未感受到宝宝的活动,可以把好奇的小手贴在你的下腹。一旦他感觉到那些胎动后,可能会仍想再感受一次,

或迫切地盼望宝宝的活动时间(通常是在你晚上上床前或早上起床前)早些到来。为了能让你的孩子感觉到宝宝的活动,你可以握着大孩子的手压在你上次觉得宝宝有激烈活动的地方。若你的小孩对宝宝的胎动不表示任何兴趣,那也不用担心,可能这现象对他来说是太抽象了,并不代表他不喜爱宝宝。

每晚大伟和我都期盼能依偎着彼此,看着并感觉着我们宝宝的活动。在我们上床没多久,宝宝的胎动表演便开始了。有时候我的肚脐,会随着每一次的胎动而突出来。

汤姆和我也很喜欢我在晚上睡觉时,侧躺在他背后,这样他可以感到宝宝在他背部很轻巧的撞击。对我们三人而言,能一起拥抱着睡觉是一种很美妙的体验。

当我安静休息的时候,我们的宝宝会动得很厉害。所以在睡前我们都会有一个习惯性的仪式,称之为“晚安秀”。我们会一起躺在床上,注视并感觉宝宝的“表演”。

我很喜欢被你的挤推唤醒。我把你爸爸的手放在肚皮上感觉你轻推的小手,他的脸上绽放一个微笑说:“我的亲亲宝宝。”

在我热切盼望了许久后,当我的丈夫第一次感受到宝宝的胎动(第23周)时,他终于产生了和宝宝有血脉相连的感觉,这是我期待已久的。现在他名副其实地参与了我们的生活,并且也实际地感受到宝宝的存在。

当宝宝开始活动时,我突然意识到他是醒着的,而且在某种程度上是有意识的。我们开始思考,如果他是醒着的,他察觉得到我们吗?听得见我们的声音吗?是否感受到我们的一举一动?可以察觉我们的手正按在他踢的地方吗?

除了可以感觉到更多的活动外,现在你还可以看到他。你可以坐在书桌旁并且每隔一段时间就朝下看,有什么东西在衣服下浮动。如果你仰卧着,可以看到如水桶般的腹部的起伏。把你的手放在这上面告诉他,你所感受到的是自然的反应。到了下个月这种状况会更加明显。

腿部抽筋 在怀孕中期末尾和整个后期,许多孕妇半夜会被小腿或脚抽筋给弄醒。这种抽筋可归咎于钙、磷、镁的电解质的不平衡。另外一种解释是,因为腿部的肌肉供血减少。子宫压迫在主要血管上、长时间站着、坐着或躺着,都会减缓血液对这些肌肉的供应,而产生抽筋。

预防腿抽筋。你可以用下列方法改善腿部肌肉的血液循环,以减少抽筋:

- ◎整天穿长袜。避免长时间站立或坐着。
- ◎在上床前运动你的小腿肌肉(试着做第 295 页的足部运动)。把脚趾朝小腿的方向往上拉,将足跟往前推。这样能伸展最有可能抽筋的小腿肌肉。下述的抽筋舒缓活动亦是很好的预防方法,左右各做 10 次左右。
 - ◎上床前,让丈夫按摩你的小腿肌肉。
 - ◎睡眠时将腿放在枕头上。
 - ◎采用左侧睡姿(详见第 343 页)。

缓解抽筋。腿抽筋会极度不舒服,而且经常让你痛苦地惊醒。

当抽筋时,可以按摩抽筋的肌肉或要你的丈夫磨擦它以促进循环,但是起床活动,会是最有效的。走一走或者站着或以靠着墙壁的姿势,做下列的伸展运动。如果抽筋很严重,则可以躺在床上,抓住疼痛的那一只腿的脚趾,保持膝盖伸直并尽可能地贴近床,按住它们朝你的头部方向拉,记住要慢慢伸展,避免猛然伸出或弹回,否则只会使抽筋加重甚至拉伤肌肉。如果你水桶般的肚子使你无法弯向前去抓到脚趾,那么请简单地伸直你的腿,压住你膝盖使其贴近床并且将你的脚趾弯向你的头。

当腿抽筋时,以下的运动可以帮你舒缓该现象;如果坚持做这些运动,可能还可预防抽筋。

⊙保持小腿伸展。把抽筋的那条腿放在另一条腿后。保持背部挺直,将未抽筋的那一侧,慢慢地屈膝,如此可以在保持抽筋那条腿伸直及足踏到地板时身体往前倾斜(前脚脚跟也要放在地板上),并缓一缓地伸展。

当你在做伸展运动时,你会发现,如果把你的手或前臂压在墙壁上,较容易保持平衡。

1. 向上推墙:把手平放在墙上,然后倒退直到手臂能完全伸直。保持脚平踩着地板、背竖直,弯曲你的手肘并倾身向墙。你会发现,小腿肌正舒适地伸展开来。记得可靠墙站近一点。

2. 坐着让腿伸直:坐在地板上,把一只腿伸向一边,足部弯曲。把另一只腿折进来,足部伸向胯部。保持你外伸的腿挺直,并弯身向前去拉脚趾头。保持这样伸展的姿态几秒钟,然后换另一侧并重复以上的动作。不要把脚趾头朝前、脚跟朝向你,因为这样会使已痉挛的肌肉产生收缩。

假如电解质的不平衡不是造成你抽筋的原因,或者运动也无法使你的抽筋状况改善,也许你该试着补充钙质了。向你的医生询

问,是否要摄取更多的钾片或不含磷的钙片(碳酸钙)。在最近的医学调查中显示,每天摄取镁片的孕妇,较少发生腿部抽筋的现象:除非你的医生建议,否则在怀孕期间采用低镁的饮食,并不安全。

手部麻木与刺痛 另外一种怀孕的副作用是手部麻木及感到刺痛。通常大拇指、食指、中指及无名指的前半截,会有这种针刺及灼热的感觉,并且有时会伴随着从手腕到肩膀的痒痛。当你压迫于腕内侧时,有时会感到疼痛,这样的情况被称为“腕骨综合征”。怀孕母体所累积的额外体液,也储存在流经手腕的韧带内。这些过量的体液会造成手腕肿胀,继而压迫到韧带下方的神经,造成手部感觉麻木或刺痛。

腕骨综合征是一种常见的疾病(RSI),不论是否怀孕,这种病对那些常用手工作的人来说,十分普遍。经常使用到手及手腕的人(例如:打字员、收银员或钢琴演奏员)更有可能出现这样的综合征;使用电脑键盘的妇女尤其易出现此种倾向。即使你不是高危险人群,你仍然有可能患此疾病。所谓高危险人群,是指有25%的妇女在怀孕后半段时会有手部刺痛的情形。对孕妇而言,这样的情况特别恼人,严重时还会使你丧失功能。腕骨综合征较常发生在夜晚。当你手腕里储存了一整天的液体后,或是当你早上醒来,尤其是你用手枕着头睡觉时,更易出现这种症状。

为减轻腕骨综合征引起的不适,在白天时应尽量让手多休息。避免那些会让疼痛加重的动作,如转动手腕倒东西,另外也要少做任何手腕上的重复性的动作。若你使用电脑,打字时让手腕自然平放,稍稍向下弯曲而不是向上弯曲着。可以使用垫子,来让手腕保持一个舒适的姿势。到了晚上,把手往上举放在枕头上;选一个自然的角度,用塑胶夹板固定住手腕,来减轻疼痛(可以在药房买到这种塑胶夹板。如果需要,你的医生可以针对你的手腕开需要特制夹

板的处方)。如果是严重且不间断的剧痛,专科医生可以为你定期注射可体松,就会立即缓解症状,此药在怀孕期间是安全的。

如同怀孕期间所有肌肉的痒痛一样,腕骨综合征也会在产后消失。有些母乳喂养的妈妈需要继续使用夹板,直到大约4到6周身体的体液平衡适应了哺乳期为止。长时间用同一姿势抱着小宝宝哺乳,可能会使此症加重。哺乳专家可以教你一些特别的技巧,譬如使用枕头帮助你正确地抱着宝宝而不会压迫到手腕。

腹部肌肉分离 不,你不会有肠疝气。腹部中央有两大块肌肉,会从肋骨一直到骨盆的位置。随着子宫的成长,它会拉扯这些肌肉并且推着它们分离。而且你可能会注意到在这些肌肉分离处的皮肤凸上起来,如果用手指沿着腹部中央在这些肌肉间游走,你会感觉在肌肉已分离的地方,隐约有一条沟,而且这种分离的情形,会在后期更加明显。在此建议怀孕期间请勿做仰卧起坐,即使是怀孕的早期,当这种分离现象开始产生时,你的腹部肌肉会没有力气。在分娩的几个月过后,你的腹直肌会回复在一起将会填满这个沟,但大部分的妇女随着以后每次怀孕,腹部的弹力,则会越来越少。

尿失禁 你会发现每次打喷嚏时,必须夹紧双腿否则会有点尿失禁。这是因为当你打喷嚏、咳嗽或者捧腹大笑时,横膈膜会收缩并推挤腹部内容物和子宫向下压到膀胱。如果当时膀胱是胀满的,或是骨盆底部的肌肉处于疲倦状态,将会滴出尿来。不要担心,这个问题将会随着宝宝的诞生而消头的。为了避免这种窘状发生,请经常排尿以尽可能保持膀胱是空的,并注意以下几件事:每当排尿时尽可能额外再压迫三次,如此可使膀胱完全排出尿液。再者,当咳嗽或打喷嚏时,确定嘴巴是张开的,这样可减少压迫到横膜的机会。嘴巴闭着将会使胸腔中产生的压力增加,加重对横膈膜的压迫,一旦你生出那个占了你的腹部很大一部分空间的宝宝之后,你

的膀胱会有更大的空间去扩张。在这段时期纸巾及棉垫将会是必需品。

为了加强肌肉力量好控制排尿,可以练习缩肛运动(详见第266页)。在排尿时试着收缩肌肉几次,就像是要停止尿尿一样。但是当你在做缩肛运动时,请确定你的膀胱将尿液完全排干净;否则可能会加重尿失禁的现象。

我的母亲告诉过我,如果我站着时要打喷嚏或咳嗽时,要弯着膝盖而且稍微往前倾,就不会有尿尿出来,这真的是个好方法。

直肠疼痛与出血 若直肠内有曲张的静脉,这就是“痔疮”。痔疮会造成直肠疼痛及流血。怀孕时增加的流血量,以及因子宫增大而对骨盆产生的压力,容易造成直肠壁或肛门周围的静脉扩张,而肿大成豌豆或葡萄般的大小,向外鼓起、流血、发痒且刺痛,特别是当有较硬的大便通过时。直肠内的血管扩张(称之为内痔)可能会流血,但通常都不会痛。除了直肠不舒服外,痔疮的另一个警讯是,你擦拭过的卫生纸上有红色鲜血。虽然直肠流血没什么要紧,但它会刺激痔疮,所以你应该将这种症状,告诉你的医生,他能通过检查来确认诊断。虽说痔疮随时都可能发生,但它通常都出现在怀孕的中期末尾,到了后期则会更严重些。因分娩时过度用力,在刚分娩完后,痔疮的状况可能是最糟糕的,但之后,便会收缩变小。

预防痔疮。当这些“屁股的疼痛”对孕妇而言已成为怀孕的一部分时,你可以通过以下的措施来预防。

◎避免坐太久,特别是别坐在硬质的椅子上;也不要仰躺着睡觉,因为子宫的重量会压迫到背后的主要血管,使来自直肠的血液循环更加缓慢。

◎练习凯格尔运动(详见第266页)一天至少50次。缩紧你骨盆底的肌肉,特别是那些环绕在直肠四周的肌肉,这样会强化肛门及其附近的组织,并且可以防止这个区域的血液淤滞。

◎保持经常排便和排软便。吃含有较高纤维质的饮食,喝较多的流体;如果需要,向医生咨询后吃一些能排软便的物质(详见第103页有关减少便秘的几种方式)。

◎使用较柔软且无染料的卫生纸。必要时,也可以使用宝宝的湿纸巾(比成人用的便宜)。

◎当排便时,不要施加不当的压力来拉紧盲肠的肌肉,轻轻地擦拭,而不是用力地摩擦。洗澡时。用莲蓬头轻轻冲洗直肠区域,千万不要用毛巾用力搓洗。

治疗痔疮。如果血管发生肿胀的情形,可以利用以下的方法处理:

◎使用冷敷:把冰块压碎放入干净的半统袜里,这样会使血管收缩且减轻疼痛。躺在厚毛巾上,以免把床单弄湿。

◎为了止痒,短时间地浸泡在已加了半杯苏打粉的温水浴里(热水可以止痒,但也能使血管扩张并会增加流血,所以不要待在澡盆里太久)。

◎也可以使用医生所建议的冰枕或冰棉球,可以防止痔疮,并可帮助收缩及减轻不适感。

◎若你发现痔疮刺激或疼痛的很厉害,采用膝胸的姿势,当你正准备通过冰枕或其他治疗方法来解除疼痛时,这样的姿势可以暂时性减轻肿胀血管的压力。

◎买一个救生圈放在你的座位上或者也可以坐在枕头上。

在你要使用非处方药时,先和医生讨论一下。虽然有一些药膏对宝宝没有伤害,但有时它也会通过直肠组织,被吸收进血液里。

后腰与腿部刺痛 你可能偶尔觉得,你的后腰,臀部、大腿外侧