

如何有效预防早孕反应

胡秀琼

四川省峨眉山市妇幼保健院妇产科 614200

[中图分类号] R169.42

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2019) 07-097-01

怀孕对于女性而言是必须经历的事情，而早孕反应则是怀孕过程中避免不了的重要环节。据相关调查显示女性在怀孕早期，就是大约在一个月的时候多数都会发生食欲不振，恶心干呕及胸部胀痛等不良现象，而上述这些反应都被称之为早孕反应。早孕反应持续时间较短，一般是一到两个月，等三个月后这种反应就会逐渐消失并达正常状态。但是也有部分女性限于个人身体素质的原因早孕反应较为强烈，持续时间较长。那怎么缓解早孕反应呢？

1 早孕反应的原因和危害

怀孕初期受到孕酮分泌的影响，机体的消化系统会发生多种变化，比如胃肠道的平滑肌松弛、扩张力减弱、肠蠕动减慢及胃肠道排空、食物在肠道的停留时间过长，这一阶段孕妇很容易发生便秘和腹胀；在孕期，体内的消化液与消化酶分泌下降，引起消化不良；孕期阶段，肛门的括约肌比较松弛，致使胃内内容物逆流于食道下部，诱发烧心。这些种种消化道系统的变化均会让孕妇出现不良反应，如恶心、食欲下降等。值得注意的是，孕初期胚胎发育的速度较为缓慢，然而胚层分化与多种器官形成容易受营养缺失的影响，且因早孕反应所致的食用量减少极有可能引发叶酸、锌及碘等微量元素的严重缺乏，从而加大了胎儿畸形的风险。同时呕吐厉害不能进食者，可促进体内脂肪的分解，易于发生酮症酸中毒，进而影响胎儿神经功能的健康发育。因此，要是在孕期出现早孕反应，为保证孩子的健康，新妈妈们一定要注意自身所需营养的摄入量。

2 如何预防或缓解早孕反应

①少量多餐：怀孕初期反应较为严重的孕妇，可以不像常人一般，过于强调饮食的合理性和规律性，亦不可强制进食。用餐的次数、数量、种类及时间都应根据孕妇的具体情况实施调整，采用少量多餐的方法，确保进食量。②口服一定量的B族维生素：要想降低孕妇的早孕反应，可给予其口服一定量的B族维生素以此减轻身体负担。如果孕妇食欲不振，可食用独具特色味道的食材，比如西红柿、西瓜、柠檬等掺拌成小菜，促消化。③清淡饮食：安排合理饮食食谱，多以清淡为主，采取易消化、提高食欲的食物；并且尽量结合早孕反应诱发的饮食习惯的变化，根据其个人嗜好安排进食，不能单方面看重食物的营养价值，强迫其进食，等早孕反应消失后可逐渐纠正。酒类饮品绝对禁止。④多食用维生素高和矿物质高的食物：为了减轻恶心、干呕的现象，可给予产妇食用面包干、馒头和饼干、鸡蛋等。防止进食油炸的食物，不会对胃部造成刺激；多吃全麦食品、新鲜水果和蔬菜，多饮

水。另外，含姜的饮料与茶、饼干及口香糖对有些孕妇而言是有一定的缓解效果的，可适量食用。⑤保证充足的休息。轻度的妊娠反应，对生活和工作没有太大的影响，但是不能过度劳累，引起意外发生；而情况严重的妊娠反应，一定要适当休息，减少不必要的损耗，以此降低反应发生的可能性。⑥保持心情轻松愉悦。事实上，孕吐只是机体形成自我保护的本能反应，要是处理得当，这种反应是会有减小的可能的，且胎儿不会受到任何不良影响。此外，开展适量运动锻炼也是减轻孕吐的有效办法，比如慢走、肢体伸展、看书等，切不可因为恶心呕吐，深感不适就整日卧床修养，这对胎儿和自身没有好处，反而会起到反作用。⑦健康教育。早孕反应不明显者，无需治疗，一般在3个月后反应会自然消失；早孕反应严重至孕妇不能饮水和进食，则应立即到医院就诊，检查尿是否为酮体阳性，必要情况可静脉输液，补偿适量的葡萄糖与维生素、水分；最为重要的是孕妇应事先对怀孕有心理准备。据国外学者研究证实，孕妇的情绪变化直接影响着早孕反应的反应程度，也就是怀孕后孕妇的心态和情绪比较稳定，那么早孕反应相对就会较少，反之，若其情绪反复无常，冷暖不定，则反应肯定会较为强烈，家人尤其是丈夫应关心孕妇，予足够的关心和爱护，让孕妇感受家庭的温暖和和谐，从而缓解心中的压力。

3 孕早期饮食注意事项

确保机体摄入足量的碳水化合物：含有该种化合物的食品主要有谷类、薯类与水果。早孕反应往往会让孕妇有饥饿的感觉，特别是严重孕吐者，其体内不能摄入充分的碳水化合物，这就意味着体会促进脂肪分解，进而为人体提供所需的能量，但脂肪分解后的物质是酮体，因此孕妇会出现酮症亦或是酮症酸度。而此时血液中含量过高的酮体会流经胎盘直抵胎儿体内，从而影响和伤害早期胎儿的大脑与神经系统的正常发育。②及时补充叶酸：怀孕早期叶酸的缺乏会加大胎儿神经管畸形和早产的机率。故女性应从开始计划怀孕时就适当的补偿叶酸含量高食物，如动物肝脏、绿色蔬菜或豆类。因为叶酸补充剂要比食物中含有的叶酸更容易被机体吸收，所以建议怀孕后继续补充400毫克叶酸，一直到孕期结束。③戒烟、戒酒：吸烟有害健康，不要说处于特别时期的孕妇，就连正常人吸烟都会遭受肺部感染，引发肺癌，因此孕妇一定要养成良好的生活习惯和饮食习惯，禁忌吸烟和饮酒，烟草含有的尼古丁以及烟雾中的CO是诱发胎儿缺氧、营养缺乏、发育滞后的罪魁祸首。而酒品中的酒精则会致使胎儿在母体内发育不全、智力下降等。所以，建议孕妇要戒烟、戒酒，切一定要远离烟雾缭绕的环境。

(上接第96页)

取的样品中脂肪含量较高，影响实验的结果，也避免在穿刺中因疼痛引起呕吐。(2)避免过度劳累：穿刺活检后，大部分患者会出现疼痛难忍，患者要尽量避免过于劳累，要卧床休息，尽量避免下床走动，利于伤口的愈合。(3)控制饮食：穿刺活检后，不要吃辛辣刺激食物，例如：辣椒、酒、烤肉等，此类食物容易引

起伤口发炎化脓，多食用清淡的，不油腻的，新鲜的蔬菜水果，和蛋白质维生素C含量丰富的食物，例如橙子、苹果、鸡蛋、牛奶等，有利于伤口的愈合。(4)避免伤口感染：穿刺后身体会有创伤口，不可以沐浴，要尽量避免创伤口沾水，要保持伤口干燥，每天对伤口进行消毒，更换敷料，保持伤口的清洁，避免伤口出现感染。如果出现不适或者其他异常情况，应及时去医院就诊。