

先兆流产应该如何预防？

黄勤华

成都新都区妇幼保健院妇产科 610500

〔中图分类号〕R711 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2020)07-095-01

先兆流产对于怀孕初期的孕妇来说是比较大的打击，再加上很多孕妇在怀孕初期心理上本身就处于比较焦虑的状态，出现先兆性流产会加剧孕妇的不安心理，这对于胎儿后来的发育是极其不利的，那么怎样才能有效的预防先兆性流产呢？下文就进行相关的叙述。



1 先兆流产的症状

从临床医学的角度来说，先兆流产有三个主要的症状表现，分别是阴道出血、身体疼痛以及阴道排出血块。在患者出现先兆流产的过程中最明显的症状就是阴道出血，该症状可以分为四种不同的表现，分别是少量阴道出血、阴道大量出血、阴道持续性出血以及阴道不规则出血，根据患者不同的妊娠情况选择不同的解决方案，如果在孕期的前三个月阴道出现出血的现象时，虽然不能够将出血作为流产的直接指征，但是作为孕妇还是不能够掉以轻心，以防万一，患者一定要及时到附近的医院进行就诊，除此之外，如果孕妇出现阴道出血并且伴有疼痛的症状，就需要格外的注意了，这是由于在临床上大多数流产患者在流产前都会阴道有少量的流血以及身体疼痛。

先兆性流产的身体疼痛表现主要表现部位为孕妇的盆骨、下腹部以及背部这三个部位，感觉类似于痛经，为持续不间断的疼痛，如果孕妇为先兆性流产，一般在阴道出现出血症状的几个小时之后就会腹部疼痛的现象。

阴道排出血块主要是指孕妇在孕早期阴道排出类似于月经期血块、组织等物质的现象。

2 先兆流产的预防措施

早期妊娠的孕妇要做到以下几点才能够有效避免先兆性流产的出现，第一点就是怀孕早期的孕妇绝对不能够做一些剧烈运动，尤其是增加腹压的运动，另外，在日常生活中，也要尽可能的避免孕妇腰部用力；第二点，处于妊娠早期的孕妇要防止身体出现外伤，在外出时要穿着平底鞋，并且为了保证怀孕者的万无一失，在孕妇怀孕期间尽量不要外出旅游，另外在工作这方面，要避免

在振动的环境中进行相应的工作；第三点，孕妇在孕期要保证营养摄入的全面性，为了孩子的健康，远离烟酒，在生活中清淡饮食，多多摄取含有维生素E的食物，这是由于维生素E具有一定的保胎作用；第四点也是尤为重要的一点，在孕妇怀孕的三个月内，夫妻二人一定要节制性生活，这是由于在性生活的过程中，性生活的姿势有可能会挤压到孕妇的腹部，刺激到孕妇的宫颈，引发孕妇宫缩，从而增加孕妇流产的概率，在怀孕的早期，胎儿的胎盘并不是特别牢固，也就是老人们常说的胎没做实，一旦进行了性生活，出现宫缩的现象，就极易使孕妇流产，因此在孕早期，夫妻二人要尽可能的避免性生活，当然，从医学的角度来说，并不赞成夫妻双方在孕期进行性生活，但是这并不代表着在孕期不可以进行性生活，制造选择合适的姿势，不要过于频繁、激烈，孕妇是完全可以承受的；第五点，处于怀孕期间的孕妇要尽可能保持愉悦的心情，不能够有太大的心理压力，不能够动气动怒，另外在怀孕早期还可以饮用适当的牛奶来预防孕妇的骨质疏松，并且牛奶还可以稳定孕妇的情绪，在怀孕早期，还可以多食用橘子、芹菜等其他具有高纤维的食物，不仅能够在补充身体中所需要的抗生素，还能够下火，帮助稳定孕妇的情绪，使孕妇的心情变得愉悦；第六点，孕妇在怀孕期间要保持阴部的清洁，特别是会阴部分，在临床上，生殖器炎症也是孕妇流产的主要原因之一，在怀孕的过程中，孕妇的分泌物会显著增加，为了保证阴部的洁净，这就需要孕妇进行更加频繁以及仔细的清洗；第七点，在怀孕早期，没有医生的诊断与允许，孕妇绝对不能够私自服用任何的药物；第八点，孕妇一定要按照医院的规定进行定期的产检。



预防先兆流产并不是完全依靠医生或者是生活中一些细节，还需要夫妻双方有计划的选择生育的最佳时机。

总而言之，孕早期对于孕妇来说是至关重要的一段时期，胎儿能不能健康的发育完全就取决于该阶段孕妇的一些表现，当然，先兆性流产并不可怕，是能够完全避免的。

(上接第 94 页)

素C、锌元素、硒元素等，就有可能出现宫颈癌。所以说女性一定要及时的补充营养，不吃垃圾食品，多吃水果蔬菜，千万不要营养不良。

6. 养成良好的生活习惯以及良好的心态

女性的很多疾病，和女性的心态有直接关系。当女性心态不好的时候，容易导致体内新陈代谢紊乱，那么因此体质下降并且会很容易患上宫颈癌。所以说女性一定要保持乐观心态，并且戒烟、戒酒、坚持运动，养成良好的生活习惯，这样可以有效预防宫颈癌。

7. 定期对身体做检查

女性一定要定期去医院做体检，做到早发现、早治疗，要定期去医院做 HPV 病毒检测和 TCT 检查。

以上就是一些早期预防宫颈癌的具体措施。

四、小结

综上所述，早期预防宫颈癌是关键，做好预防措施，可以有效减少宫颈癌的发生，给女性带来福音。女性一定要多加学习有关的知识，对自己的身体负责，也对自己的家庭负责，希望这篇文章能够对大家有所帮助。