

中孕期产前保健包括哪些重要内容?

何正琼

米易县普威镇中心卫生院 四川攀枝花 617203

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 08-038-01

伴随着科学技术的不断普及和社会发展进步,越来越多的人开始关注优生优育,生育健康、聪明、活泼漂亮的孩子是每个家庭的心愿,因此主动进行早期的系统保健,并接受一些孕期常规技术筛查就变得格外重要。怀孕早期作为婴儿期细胞分化和组织器官形成重要时期,也是胚胎对于机制并因此作为敏感时期,直到怀孕四个月左右,胎儿发生畸形的可能性才会相对小一些。所以对于孕早期的保健,大家都非常的关注,也了解很多内容,但是随着怀孕的推进,到了中孕期应当注意哪些内容,很多人就不知道了。

孕早期,大家都非常熟悉,但对于中孕期的相关保健内容却有很多孕妇不太了解,其实中孕期主要是怀孕十三到二十七周之间,在这个时间段内要注意相关的饮食、胎教、胎动、产前检查、乳房护理以及明确孕中期的需要,在这一时期B超筛查有没有胎儿畸形。唐氏筛查有没有染色体异常,最好在怀孕21-26周进行系统的B超筛查以及胎儿心脏彩超,这样能有效减少围产儿死亡率和缺陷儿的出生率。今天就让我们跟着文章来认识一下中孕期产前保健包含哪些相关内容吧!

饮食营养注意

有些孕妇在早期出现的恶心呕吐和全身不适都是正常反应,过后仍要坚持进食,坚持少量多餐,可以吃一些清淡营养的食物。怀孕中期更应该加强营养,不偏食和节食,摄入足够蛋白质,蛋白质主要包含海鲜、瘦肉、维生素、矿物质,多吃一些新鲜的瓜果蔬菜,在怀孕期间适当的补充牛奶,必要时可以补充钙剂与铁剂。如果营养缺乏严重,会影响胎儿的生长和智力发育,情况较轻时胎儿器官发育不全,生长受限,严重情况下将直接出现流产、早产、胎儿畸形或胎死宫中的可怕后果,所以孕中期的饮食营养一定要关注好。

胎教工作不可少

胎教能够帮助胎儿实现身心健康发育,最大程度的保障孕妇的安全。同时胎教过程中借助一定的方法和手段,借助母体给予胎儿更有益的活动,能够帮助胎儿大脑神经系统尽可能的成熟,为胎儿出生之后继续早育奠定基础。在这种情况下,怀孕中期的胎教可以通过音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、体育胎教和大自然胎教等诸多形式。例如在怀孕中期,孕妇可以听一些轻音乐、古典音乐,但是一定要注意音量适

中,不要听狂躁的音乐,这样对胎儿的生长发育不利。另外,在怀孕中期要和胎儿多说话,给胎儿讲解相关的童话故事,可以通过朗诵诗歌,讲述一些绘本故事。给胎儿的生长提供一个良好环境。另外要通过轻轻地抚摸胎儿,让孩子感受到母亲家人对他出生的期待,但注意千万不要拍打腹部,还有可以适当地来到户外,沐浴大自然的清新空气,温暖的阳光,这些都非常有利于胎儿的智力发育,有利胎儿健康成长。胎教每天进行两次左右就可以,每次时间不要过长,15分钟左右足矣。

注意胎动是关键

胎动是胎儿存活的生命体征,也是胎儿安危的一个重要标志。一般情况下,从孕28周开始,每天早、中、晚需要在同一时间数一个小时胎动,每一次胎动次数三到五次是正常的。如果每次胎动次数小于等于三次,或者胎动次数比平时要减少。就需要引起关注。这时可以将每天早、中、晚三次胎动数相加,再乘四,得出12个小时胎动数。12个小时内胎动数如果大于等于30都是正常的,10到20之间要格外注意,如果是10以下就千万不要耽误,尽快到医院看看是不是孩子出现了什么问题。

针对护理少不了

产前检查应该从确定早孕开始。常规检查没有异常情况下,孕期20到28周,可以每四周进行一次检查,怀孕29周到35周,可以每半个月进行一次检查,高危孕妇要增加检查的次数。如果孕妇有什么不适,要随时就诊。另外,怀孕期间,乳房因为体内激素的刺激,会出现乳腺管增生、乳腺泡发育,乳房组织发育壮大,乳头容易勃起,对刺激非常敏感,这时孕妇时常感觉到乳房有胀痛、不适等情况,这时要穿着合适的胸罩来达到相关效果。此外也要对乳房进行清洁,这样能保证乳腺管通畅,又可以增加乳头韧性,减少哺乳期乳头皲裂等并发症出现。正常的乳头都是圆柱形的,突出于乳房平面,呈现一个结节状,乳头扁平或者有轻度凹陷时,往往会在分娩之后自然突出。如果是乳头内陷,怀孕五到六个月时可以设法进行纠正。每次进行乳房清洁时,用软毛巾擦干,然后再用手指头捏住乳头向外拉,并通过乳头数分钟的揉捏来达到缓解效果。

(上接第37页)

对于钳取活检工作的充分说明,告知患者相关检查对人体的损伤相对较小,且创伤往往可以在短时间内自行愈合,因此,患者不必过于担心。总的来看,在胃镜检查期间,医疗人员活检取出的黏膜标本往往会在70~90h内进行自动更新,因此,相关操作并不会对患者健康造成相应的影响。

总的来看,作为临床过程中常见的诊疗模式之一,胃镜检

查工作可以进一步实现对于患者病灶情况的合理展现,有利于推动患者治疗工作科学性的进一步优化,对于患者预后健康的保障具有良好的促进意义。与此同时,随着胃镜技术的不断发展成熟,我国胃镜诊疗工作体系已经较为完善,基于此,对于消化系统疾病患者而言,建议其积极配合医疗人员进行相关检查工作的合理开展,以便为自身健康的维系奠定坚实的基础。