

四种早产信号，孕妈妈早知道！

张萌茂

西昌市人民医院 四川西昌 615000

[中图分类号] R714 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 09-081-01

每个孕妈妈最不愿意听到的两个字便是早产，早产对宝宝的健康和家庭的幸福带来了巨大的风险和挑战。随着社会的进步和医疗技术的发展，我们有越来越多的方法来预防和管理早产，但重要的是孕妈妈能够及早察觉早产的信号并积极采取措施，才能在第一时间给自己争取管理和治疗的方法。本文将介绍四种常见的早产信号以及它们的特征，帮助孕妈妈在怀孕期间更加关注和保护自己的健康以及宝宝的健康。

一、了解早产

早产是指妊娠满 28 周至不足 37 周（19₆ ~ 2₅8 日）的分娩。此时，胎儿的生存能力相对较低。因此，及时并充分了解早产的信号、预防措施及其危害十分重要。早产可以分为不同的类型。例如，根据孕龄，早产可以分为极早产（发生在妊娠 20 ~ 28 周，占 5%）、早期早产（发生在妊娠 32 周，占 10%）和轻型早产（发生在妊娠 32 ~ 3₆ 周，占 85%）。造成早产的原因有很多，包括胎膜早破、绒毛膜羊膜炎、下生殖道及泌尿系感染、妊娠合并症和并发症、子宫过度膨胀及胎盘因素、子宫畸形、宫颈内口松弛等。这些病因可能通过影响孕妈妈的内分泌来造成早产。因此，孕妈妈们需要关注自身的健康状况，并按时进行孕期检查，以便及时发现并处理这些潜在的问题。

二、四种早产的信号

1. 不规律宫缩：不规律宫缩是早产的一个重要信号，通常在孕妈妈怀孕 20 周之后出现。不规律宫缩是指孕妈妈在孕期感到的宫缩不规律，时而强烈，时而轻微，没有规律可循。这种宫缩可能伴随着小腹疼痛或压迫感。如果这种症状只是轻微并且间断性的，准妈妈可以稍作休息，放松心情，观察是否有规律性变化。如果宫缩频率过高，疼痛感加剧并持续时间较长，或者伴随着阴道出血等症状，应立即就医。医生会进行检查和评估，采取必要的措施以缓解症状并保护胎儿的健康。

2. 阴道出血：阴道出血是早产的另一个重要信号，通常在孕妈妈怀孕 24 周之后出现。阴道出血可能是指出现明显的鲜红色血液流出阴道，也可能是出现轻微的棕色分泌物。无论是哪种情况，准妈妈都应该重视，及时就医。阴道出血可能是胎盘剥离、子宫颈疾病或其他并发症的信号，需要经过医生的检查和治疗来保护胎儿的安全。医生会进行详细的检查以确定出血的原因，并根据情况给予相应的治疗措施。

3. 羊水早破：羊水早破是指孕妈妈在怀孕 20 周之后，羊水在没有宫缩的情况下提前破裂。这种情况下，孕妈妈可能会感觉到阴道湿润，并且可能有羊水溢出的感觉。羊水早破可能导致感染和早产，因此准妈妈应该立即就医。医生会进行检查，确诊羊水是否破裂，并给予相应的治疗，以保护胎儿的健康。医生可能会采取相应的措施来预防感染和促进胎儿成熟，以确保母婴安全。

4. 小腹疼痛或压迫感：小腹疼痛或压迫感是早产的另一个常见信号，孕妈妈常常会感受到类似月经痛的不适。这种疼痛可能在下腹部或腰部出现，持续时间较长。如果疼痛越来越强烈或持续时间较长，或者伴随着阴道出血等症状，应立即就医。医生可以通过检查排除其他潜在的问题，并给予准妈妈相应的治疗。

三、如何预防早产

1. 定期产前检查：定期进行孕期检查，以便及时发现并处理任何可能导致早产的并发症，如泌尿道和生殖道感染，以及宫颈功能不全等。对于有早产风险的女性，如宫颈功能不全者，可以在孕期 14-18 周进行宫颈环扎术以预防早产。

2. 强化高危妊娠管理：积极治疗妊娠合并症及预防并发症的发生，减少治疗性早产率，提高治疗性早产的新生儿生存率。

3. 预防生殖道感染：孕晚期应预防细菌性阴道炎，注意阴道清洁，避免出现宫内感染导致早产。

4. 生活方式管理：保持良好的孕期营养，多吃营养丰富的食物，注意营养均衡。同时保持良好的情绪状态，避免产

前紧张、焦虑、抑郁等不良心理或情绪。
5. 注意饮食：在饮食方面，应该避免过量摄入咖啡因、糖分和酒精，这些食物可能会刺激胃部导致宫缩和早产。同时要

避免过度摄入辛辣、油腻和刺激性的食物，这些食物可能会刺激胃肠道导致肠胃不适和早产。应该多吃富含纤维的食物，如全麦面包、蔬菜、水果和豆类，有助于保持肠道健康，减少宫缩和早产的风险。同时要确保摄入足够的蛋白质、健康脂肪、维生素和矿物质，有助于维持身体的整体健康。

6. 注意胎动异常：如果你注意到胎动异常，如胎动过多或过少，可能是胎儿出现问题的一个信号。在这种情况下，应立即联系医生进行评估。

7. 注意个人卫生：保持个人卫生对于预防早产很重要。经常洗手，避免使用含有过多化学成分的洗护用品，以避免对皮肤和子宫产生刺激。

8. 避免过度劳累：在孕期，尤其是晚期，避免过度劳累是非常重要的。过度劳累可能会导致子宫收缩和早产。

9. 注意孕期性生活安全：在孕期进行性生活时，应确保安全和卫生。避免过于激烈或频繁的性生活，以避免对子宫产生过多的刺激。

总之，早产信号的及时发现和处理对于保护胎儿健康至关重要。准妈妈应该时刻关注自己的身体状况，尽量避免过度劳累和情绪压力。如果怀疑自己出现了任何早产信号，应立即就医寻求专业帮助。根据医生的建议采取必要的措施来保护胎儿的健康。同时保持良好的生活习惯、合理饮食、充分休息也是预防早产的关键因素。祝愿准妈妈都能顺利度过孕期，迎来健康快乐的宝宝！