



孕产妇健康管理：十四种情况这么处理

开封市鼓楼区南苑办事处丰收岗村卫生室 闫金才



本版图片均为资料图片

孕产妇是基层卫生室实施国家基本公共卫生服务项目中的重点人群。妇女怀孕后,从产前、孕期全程到产后42天都可享受到健康管理服务。内容包括:孕早期健康管理、孕中期健康管理、孕晚期健康管理、产后访视、产后42天健康检查等。

基层医务工作者,尤其是乡村医生,经常和孕产妇打交道,常会遇见以下情况。乡村医生发现以下情况后,可以给予孕产妇对症指导,能治疗的治疗,不能治疗的及时转诊!

一、消化系统症状的处理

症状:妊娠早期出现轻度恶心、呕吐、食欲不振等状况,常在怀孕16周左右消失。

处理方法:1.女性孕前三个月服用维生素、微量元素及叶酸制剂能降低妊娠期恶心、呕吐的发病率和严重程度。

2.注意休息,避免会引起症状的感官刺激,例如气味、高温、潮湿、噪音、闪光灯等。

3.推荐少食多餐,每一两小时进食一次,避免有饱腹感。

4.避免辛辣和油腻食物、停用含铁制剂、晨起后服用

清淡的高蛋白点心或咸饼干等进行有效的饮食调节。适当吃点姜。生姜切末,用开水浸泡,冷却后饮用,也可随身带一些姜茶或者姜糖。姜能有效减轻恶心,但是不能显著减少呕吐的发作。

5.单用维生素B₆或维生素B₆加苯吡甲醇胺(抗组胺药H1受体拮抗剂)联合治疗是安全有效的。

消化不良者可给予多酶片或健脾的中药。如若持续呕吐,不耐受进食,且门诊治疗无效,推荐住院治疗。一旦症状缓解,可出院继续随访治疗。

二、乳房胀痛的调理

症状:妊娠初期,由于胎盘绒毛大量分泌雌激素、孕激素、催乳素,刺激乳腺发育,增大、充血明显,导致乳房疼痛,乳头增大变黑、易勃起,乳晕颜色加深。

处理方法:1.选用宽松的內衣。为避免皮肤的擦

伤,应挑选质地柔软、乳头附近没有缝线的內衣。

2.适当进行乳房按摩。每天用手轻柔地按摩乳房,可以缓解不适,促进乳腺发育。但要避免长时间按摩和牵拉乳头,以免造成流产或早产。

三、便秘及痔疮

便秘

症状:肠蠕动及肠张力减弱,排空时间延长,水分被肠壁吸收,加之增大的子宫及胎先露部对肠道下段压迫所致。

处理方法:鼓励孕妇产前摄入足量的液体、多吃易消化的含有纤维多的新鲜蔬菜和水果,适当活动,按时排便。必要时可应用乳果糖(15~30毫升/天)、开塞露等,使粪便润滑容易排出。忌灌肠,以免引起流产

或早产。

痔疮

症状:由于子宫增大或便秘使痔静脉回流受阻,引起直肠静脉压升高所致。痔静脉曲张可在妊娠期间首次出现,也可使已有的痔疮复发和加重。

处理方法:增加膳食纤维、饮水或使用大便软化剂等保守治疗。氢化可的松栓剂和温水坐浴可能减少肿胀、不适以及和外痔相关的瘙痒。

四、腰背疼

症状:妊娠期间关节韧带松弛,增大的子宫向前突使躯体重心后移,腰椎向前突,使背肌处于持续紧张状态,导致孕妇产前出现轻微腰背痛。

处理方法:休息时,腰背部垫枕头可缓解疼痛,必要时应卧床休息,以左侧卧位为好;可局部热敷及服用止痛药;或用托腹带将腹部上提,维持身体平衡。

针对背部的练习

1.跪姿:四肢着地,弓起背部,将尾骨缩紧。然后再把背部下塌,臀部翘起。伴随平缓的呼吸重复练习。

2.坐姿:脚掌相对,背靠墙坐直,打开双膝,轻轻往下按压,保持几次呼吸,然后放松。重复练习。

3.盘腿坐姿也有助于预防背部用力,舒缓背肌。

五、仰卧位低血压

症状:在妊娠晚期,孕妇产前若长时间取仰卧位姿势,由于增大的子宫压迫下腔静脉,可使回心血量及心排出量突然减少,导致出现低血

压。
处理方法:此时孕妇产前睡姿应改为左侧卧位,血压即可迅速恢复正常。

六、贫血

症状:孕妇产前对铁的需求量增多,需要多吃富含铁质的食物,如瘦肉、蛋类、芝麻、葡萄干等,但单靠饮食补充明显不足。

处理方法:妊娠四五个月开始补充铁剂。如果已

经出现贫血,应查明原因。孕妇产前以缺铁性贫血最常见,可口服硫酸亚铁,并配合服用维生素C以增加铁的吸收。此外,孕妇产前较常见的有缺叶酸、维生素B₁₂,少见的有地中海贫血。

七、皮肤瘙痒

一般瘙痒

症状:大都发生在局部,如随着妊娠子宫的增大,多数孕妇产前皮肤出现紫色或淡红色的妊娠纹且有瘙痒感。有的瘙痒则是过敏引起的,如服用某些药物或接触过敏性物质,以及天气变化等,大多发生在暴露的皮肤上,或全身或局部出现疹子。

处理方法:远离过敏物质,减轻精神负担,避免烦躁和焦虑不安;避免搔抓止痒;少吃辛辣刺激食物;避免洗澡水过热等。局部瘙痒亦可在医生指导下应用抗过敏药。

特殊瘙痒

1.妊娠肝内胆汁淤积症。
多发生在妊娠30周后,病因尚不清楚,可能与女性激素、遗传及环境等因素有关。表现为皮肤瘙痒和黄疸,四肢皮肤出现因搔痒所致条状抓痕,一般无明显消化道症状。实验室检查可发现肝功能异常,胆汁酸升

高。

2.妊娠疱疹。
一种罕见的、自身免疫性疾病,可发生于妊娠9周到产后1周的任何时间内,最常见于妊娠21周,再次妊娠时发病比初次妊娠早,孕妇产前的四肢及腹部发生红斑、水疱,并且伴有瘙痒,应考虑本病。

3.疱疹样脓疱症。
一种脓疱干癣。患者皮肤会有脓疱,而且可能会发热、发冷,抽血检查会发现血钙下降情况。该病可造成死胎、早产、流产,应给予重视。

4.妊娠瘙痒性荨麻疹性丘疹及斑块。
多见于初孕妇产前,妊娠36周发病,瘙痒剧烈,皮损好发于膨隆纹处,小红丘疹,不久融合成大红色斑块。丘疹及斑块多见于腹部,可扩展至臀部及股部、胸部,颜面部极少波及。孕妇产前患病并不影响胎儿,多在产后数日皮疹自行消退。

八、孕期阴道出血

孕早期阴道出血

症状:孕早期出现阴道出血,应行B超检查排除宫外孕,考虑先兆流产的可能。

处理方法:B超了解胚胎发育情况。

1.出现先兆流产后,若能保胎,应卧床休息,黄体功能不足者给予黄体酮治疗,同时应重视心理治疗,安定情绪,增强信心。B超随访。

2.流产不可避免(不全流产,稽留流产),及时清宫。

孕中晚期阴道出血

症状:不伴腹痛者,或为胎前前置状态、前置胎盘、宫颈病变;伴有腹痛者,或为胎前早剥、先兆早

产。
处理方法:B超了解胎前位置及状态,少量出血,伴或不伴腹痛者应卧床休息+应用宫缩抑制剂。前置胎盘出血多,胎前早剥者应积极对症治疗,转上级医院,适时终止妊娠。

九、静脉曲张及下肢不适

症状:增大的子宫压迫下腔静脉,可使股静脉压力增高,导致静脉曲张,且随妊娠次数增多逐渐加重。

绑以弹性绷带或穿弹性袜,晚间睡眠时应适当垫高下肢,以利于静脉回流。分娩时,应防止外阴部曲张的静脉破裂。

十、下肢肌肉痉挛

症状:肌肉痉挛多发生在小腿腓肠肌,是孕妇产前缺钙的表现,于妊娠晚期多见,常在夜间发作,多能迅速缓解。

处理方法:1.多吃芝麻、牛奶等富含钙质的食物,多晒太阳、散步,并配合补充维生素D,及时补钙。我国营养学会建议孕妇产前16周起每日摄入钙1000毫克,妊娠晚

期增至1500毫克。
2.可以睡前用温水泡脚10分钟,用湿润的热毛巾敷腿,并做一些简单的伸展运动,以舒筋活络。
3.进入冬季后,注意腿部保暖,也可穿着舒适的棉袜入睡。

十一、下肢水肿

症状:孕妇产前晚期常有踝部、小腿下半部轻度水肿,休息后消退,属正常现象。

下肢血液回流改善,水肿减轻;保持低盐饮食,注意血压变化、尿液改变。若下肢水肿明显,休息后不消退,应考虑妊娠高血压疾病和并发肾脏疾病。

十二、口腔问题

孕妇产前的口腔健康直接影响婴儿的健康。孕妇产前有50%以上患有口腔疾病。

口腔疾病的危害
口腔疾病主要是由厌氧菌感染所致。细菌本身及其他代谢产物,在牙龈发炎时会释放出炎性因子,可能导致孕妇产前血糖代谢不良,出现早产儿和低出生体重儿。此外,口腔疾病会使咀嚼消化功能下降,从而影响孕妇产前对各种营养的摄入,最终影响胎儿的生长发育。
如果孕妇产前口腔中致病菌数量多,新生儿口腔致病菌也会很多,患龋齿的风险就会较大。

妊娠期牙龈炎

症状:妊娠前以牙龈炎为特征,妊娠两三个月后出现明显症状,牙龈和龈乳头呈鲜红色或发绀,松软、光亮、肿胀、肥大,有龈袋形成,易出血。分娩后约2个月,可自行恢复至妊娠前水平。

处理方法:去除一切局部刺激因素,如牙菌斑、牙石、不良修复体等,定期口腔科检查,坚持口腔清洁卫生。牙龈炎症明显、牙龈有溢脓时,可用1%过氧化氢液和生理盐水冲洗,加强漱口。
对体积较大的妊娠牙龈瘤,可手术切除。手术时机应选择在妊娠的4~6个月,以免引起流产或早产。

十三、失眠

症状:有尿频、腿抽筋、心率加快、呼吸短促等症状。

吃易胀气食物,如豆类、土豆、红薯、甜点等,不吃过辣、过咸和油腻的食物。

处理方法:1.尽量避免饮用含咖啡因的饮料,如汽水、咖啡、茶。
2.临睡前不要喝过多的水或汤,不吃过饱,最好别

3.养成规律的睡眠习惯。
4.睡前不要做剧烈运动。可泡10分钟的热脚,喝一杯温牛奶或一碗小米粥。
5.不擅自服用安眠药,学习一些心情放松的办法。

十四、感冒

感冒分普通感冒和流行性感冒两类。一般孕妇产前普通感冒不发热时,无须治疗,只要多休息、多饮开水和注意保暖不要受凉,三五天就可以痊愈。

孕妇产前日常饮食要清淡少盐,多饮温开水;养成良好的起居习惯,保持精神放松;适当活动,提高自身抵抗力;经常开窗通风,保持室内空气新鲜;随天气变化增减衣物。

如患者体温不超过38摄氏度,一般不需使用退烧药,可通过温水擦浴,冷毛巾湿敷,使用冰枕,在腋窝、

额头和腹股沟部放置冰袋等物理方法降温。
如患者体温超过38.5摄氏度,物理降温效果不明显,或发热导致患者有明显不适,应选用适当退热药物治疗,首选对乙酰氨基酚。对于确诊或疑似妊娠期流感,应尽早开始抗病毒治疗,推荐使用奥司他韦,每日2次,连用5天。
相关指南一般不推荐妊娠患者使用止咳化痰药。对于病情较重的患者,应及时让患者住院治疗。