

# 妊娠期护理应注意的几个问题

黄清

盐亭县金孔镇中心卫生院 四川 绵阳 621600

俗话说“十月怀胎，一朝分娩”，对于每个女性朋友来讲，妊娠期是人生中最为一个阶段。在长达十个月的妊娠期中，女性朋友的内心总是会充斥着对未来的向往以及对未来的期待。这是因为，妊娠期的结束所意味着的便是新生命的降生。丝毫不夸张的讲，妊娠期是女性朋友一生中最为刻骨铭心的一个时期。

正是在这样的情况下，对处在妊娠期的女性朋友，进行科学、合理的妊娠期护理便显得极为重要，从科学的角度出发便能发现，对妊娠期的女性，进行科学的护理，有助于医护人员在妊娠期，发掘到产妇可能存在着的并发症，并有助于医护人员及时发现可能存在着的如胎儿异常等相关问题。可见，妊娠期对于女性朋友来讲，有着不可估量的影响。而关于妊娠期护理的问题，一切还要从头说起。

妊娠期顾名思义，包括人类在内的胎生生物，皆有妊娠期的存在。借助生物学理论对妊娠期进行阐述，便能发现，妊娠期具体所指的便是受孕后至生产前这一重要的时间区间，所以其又会被称为怀孕期。这中间，人类的妊娠期为40周，这便是人们所熟知的“十月怀胎”，不同于平时的生物状态，处在妊娠期的女性，新陈代谢、消化系统、血管系统、内分泌系统、生殖系统以及乳房等，皆会出现一定的改变，换言之，处在妊娠期的女性同没有处在妊娠期的女性相比，在身体机能上存在着很大的不同。

根据医学领域上的划分，人的妊娠期大致被划分为三个重要的时期。这中间，妊娠13周末之前会被称为早期妊娠，而第14周到第27周，则会被称为中期妊娠。反之，28周之后则被统称为晚期妊娠。医学界之所以对妊娠期进行阶段性的划分，主要是因为，处在不同时期的妊娠产妇，往往存在着不一样的症状以及体征，并且，胎儿的发育情况亦会因所处时期的不同，而呈现出不同的发育状况。所以，对妊娠期进行科学的划分，实际上有助于医护人员更好的考量孕妇的身体情况以及胎儿的发育情况。

由上可知，妊娠期并非人们传统意义上理解的十月怀胎，而是一个需要依托于现代医学进行护理支撑的阶

段。以实际的情况来看，对处在妊娠期女性，开展科学的护理有着一定的重要性。所以，对于妊娠期护理过程中的一些问题，医护人员与家属应给予高度的认识，这将有助于妊娠期护理工作更好的开展。那么，妊娠期护理究竟有哪些应注意的问题？

## 1 妊娠期妇女生理上应注意的问题

### 1.1 妊娠期呕吐恶心等问题

由上可知，处在不同孕期的女性，通常会伴有不同的症状，而针对这些症状的不同，采取不同的护理措施，便成为了妊娠期护理应给予重视的问题。首先是恶心、呕吐的问题。众所周知，绝大多数的女性在妊娠早期都会出现恶心、呕吐以及食欲不振、烧心等问题。以上这些情况，皆属于妊娠期最为常见的问题。

许多妊娠期女性在遇到以上状况之后，往往不知如何应对。但实际上对于呕吐、恶心等问题，孕妇可以通过饮食等多方面进行调节。首先，产妇处在呕吐、恶心的孕期时，应极力避免空腹的情况，尤其是要保证清晨不空腹。并且，这一时期的产妇，在起床动作上也应该做到缓慢行动。其次，产妇要科学看待呕吐、恶心等问题，并且在饮食上要采取“少量多食”的方法，并注意食用一些清淡的食物，避免食用刺激性食物。这里需要特别指出的是，处在妊娠期的女性若是怀孕超过12周之后，还存在着呕吐的情况，其可能会对孕妇的营养摄入造成影响，这时便应该及时前往医院进行检查，并按照医生的嘱咐进行治疗。

### 1.2 尿频、尿急与白带增多的问题

通常的情况下，孕妇在妊娠早期与末期，皆会出现尿频、尿急的状况。这中间，有许多产妇会对尿频、尿急的问题，产生一定的担忧。可实际上，尿频、尿急多是由生理上的压迫所导致的，其如果不存在感染的情况，孕妇则不必为此过度担忧。并且，此种情况在产后亦会逐渐消失。其次，处在妊娠期的女性，同样也会存在白带增多的状况。

实际上，同尿频、尿急相似，白带增多属于妊娠早

期与晚期极为常见的症状。但在这过程中,女性朋友还是应注意一些细节性问题。首先,孕妇应排除白带增多的原因是否源自于滴虫、淋球菌以及衣原体的感染。其次,孕妇在这过程中,应穿戴透气性较好的内裤,并注意经常更换内裤,以此来保证会阴部的清洁,并注重每日的清洗,这便有助于规避分泌物对外阴部的刺激。

### 1.3 贫血的问题

对于处在妊娠期女性来讲,贫血的问题可以说十分常见。这是因为,女性处在妊娠期时,自身对于铁元素的需要量会逐渐增多,此种情况在妊娠末期会特别明显。面对这样的状况,医护人员在对产妇进行护理的过程中,需要保证产妇对铁的摄入量,以此来满足产妇的铁需求。这中间,医护人员可以指导产妇食用一些含铁的食物。需要另外说明的是,在这过程中,产妇在铁需求较高的时候,可以适当补充铁剂,从而促进铁的吸收,改善贫血的问题。

## 2 妊娠期妇女饮食上需要注意的问题

### 2.1 关于热量的问题

医学研究表明,孕妇自身的营养状况是否良好,往往会给胎儿的发育、成长,带来最为直接影响。所以,对于处在妊娠期女性来讲,营养问题始终都是一个重中之重。这是因为,产妇在妊娠期间若是营养摄入过少,必然会导致胎儿出生之后,出现体重轻、发育差等问题,并且还会增加早产的发生几率。而在这中间,热量的摄入便是首当其冲的关键。

实际上对于处在妊娠期女性来讲,在妊娠的各个阶段,皆需要通过增加一定的热量摄入,来满足一些重要的要求。科学研究表明,从事正常体力活动的女性,每天大约需要 8.86MJ 的能量。而妊娠期女性的食谱在设计安排的过程中,更是应注重主要营养物质的搭配,其中碳水化合物应占据总热量的 60%-65%,脂肪则应占据 25%-30%,其余皆为蛋白质。

### 2.2 关于蛋白质的问题

因为人体摄入的蛋白质,大约只有 20% 左右会储

存在人体的细胞组织中,所以孕妇在进食蛋白质的过程中,应保证蛋白质的摄入量为合成机体组织所需的 5 倍以上最为适宜。诚然,孕妇对蛋白质有着较高的需求。但在增加蛋白质摄入的过程中,应采取循序渐进的方式,即逐渐增加蛋白质的摄入量。这中间,处于早期的妊娠期女性每天应增加 5g 的蛋白质,而到了中晚期,每日增加量应按照医生嘱咐逐渐增加,并且要选择摄入优质蛋白。

这里需要特别说明的是,妊娠期女性蛋白质的摄入量是否符合标准,往往会对胎儿的智力等造成影响。这是因为,女性在妊娠期如果蛋白质的摄入量存在一定的不足,其便会对胎儿的脑细胞分化造成影响,继而直接影响到胎儿出生后的智力水平,所以对于妊娠期补充蛋白质的问题,应给予特别的重视。

## 3 妊娠期妇女心理上需要注意的问题

在对妊娠期女性进行护理的过程中,心理上的护理同样也显得尤为重要。这中间,处在妊娠期女性,因为生育知识匮乏的原因,内心难免会出现紧张的情况,并且这种情况,往往会随着分娩的到来而愈发严重。其次,妊娠期女性在一些时候,还会因对生育的未知而产生所谓的恐惧情绪。通常的情况下,此种恐惧情绪会使妊娠期妇女出现失眠、焦躁不安等不良活动。

正是在这样的情况下,妊娠期妇女的家属以及医护人员,应对产妇给予人文上的关怀。并且,医护人员还应注重向产妇分享妊娠以及分娩的知识,使产妇能够科学的看待妊娠以及分娩等相关的问题,以此来打消妊娠期女性心理上的顾虑。其次,医护人员与妊娠期女性,还应该注重营造温馨的环境,给予产妇以温暖,从而最大程度上的抵消妊娠期妇女心中的不良情绪。

总而言之,十月怀胎对于女性来讲,是一个极为艰难的过程。正是在这样的情况下,对处在妊娠期女性朋友,采取科学、全面的护理,便显得尤为重要。因此,在这过程中,不论是医护人员还是家属,应给予这一时间节点上的女性以全面护理,从而为日后的分娩打下基础,继而为新生命的降生提供保障。