

冬季,冷空气、雨雪的侵袭,加之流感的肆虐,对各位准妈妈而言无疑都是严峻的考验。怎样才能平安地度过寒冬,保证准妈妈的健康和腹中宝宝的正常发育是很多孕妈妈关心的问题。很多市民选择热水袋、暖宝宝、电热毯来取暖。可是,孕妈妈是否知道取暖设施使用不当也会引发悲剧,近日,山东淄博的一名孕妇因为使用热水袋暖肚子而导致流产的新闻引起了大家的关注。孕妈妈冬季要注意哪些伤害胎宝宝的危险行为?孕产专家给孕妈妈一些建议。

孕妈冬季应慎选 保暖设施

本报记者 马媛媛

孕妇用热水袋致流产

上周末,家住幸福街社区的张女士特别郁闷,她的儿媳虽然已怀孕一个月,但是儿媳却不知道自己怀孕了。一天晚上,儿媳感觉肚子疼,以为是快要生理期了,就拿了个热水袋暖肚子,谁知道这一暖肚子却越来越疼,最后去医院一检查才发现,儿媳已经流产,胎儿只有一个月多大。张女士说,大夫批评他们无知,说孕妇不能用热水袋暖肚子。她想借此把这个知识告诉更多人,以免再发生这样的事情。

天气越来越冷,很多怕冷的市民开始用起了热水袋、热帖、电热毯等取暖。而近日,淄博一名孕妇却因为使用热水袋暖肚子流了产,对此,专家提醒,使用热水袋、电热毯、热帖等易致孕妇流产,希望引起注意。

妇产科专家建议,孕妇最好不要使用热水袋,以防烫伤。冬日取暖可通过合理调节室温、穿棉拖鞋、宽松保暖的衣物等措施。此外,建议怀孕3个月以内的孕妇,腹部不能过热,最好是保持常温,因为



胎儿在前3个月对高温极为敏感。高温易导致子宫收缩,影响胎位,甚至有可能造成胎儿发育畸形或者流产。

孕妇用电热毯或影响胎儿正常发育

冬季,不少人睡觉时喜欢用电热毯。医生提醒,怀孕早期的妇女不宜使用电热毯,否则可能对胎儿的健康造成不良影响。

潍坊市第二人民医院妇产科谢主任

介绍,这是因为电热毯通电后会产生电磁场,这种电磁场可能影响母体腹中胎儿的细胞分裂,使其细胞分裂发生异常改变。胎儿的骨骼细胞对电磁场最为敏感。现代医学研究证实,从最后一次月经后的第30天开始,到怀孕周期3个月为止,是胚胎发育最为旺盛的时期,准妈妈如果在这段时间内使用电热毯,最易使胎儿的大脑、神经、骨骼和心脏等重要器官组织受到不良的影响。由此可见,为了宝

宝的健康,在寒冬季节,准妈妈睡觉不要使用电热毯,实在怕冷,可以在睡前开启电热毯,睡觉时一定要关掉。

近年来,取暖用品中还出现了暖宝宝。暖宝宝虽好但并非每个人都适用,尤其是准妈妈应尽量避免使用。因为准妈妈最好远离过热的物品。孕妇发烧对胎儿来说就是件很危险的事,体温从37℃上升到39℃,畸形、流产的可能性就会大大增加。

孕妇冬天怎样正确保暖

一、准妈妈应注意天气冷暖变化,适时增减衣服。

保暖同时,也不能贪多,否则容易出汗反而招致风寒感冒。使用空调取暖或煤气地采暖时,室内温度在21℃-24℃为宜。注意开启门窗通风换气,保持室内空气新鲜,可使用加湿器等保持室内良好的湿度。

二、孕期仍要坚持适当的体育锻炼,增强体质,提高对疾病的抵抗力。

室内可做孕妇操等较轻微的运动,天气晴好或下午暖和时最好到室外散步,呼吸新鲜空气。外出时尤应预防着凉受寒。戴上帽子防止头部散热过快,选取温暖的围巾保护颈部。出门最好戴上口罩,一方面保持鼻腔湿润,另一方面可以阻挡部分灰尘、病毒。大风、雨雪、寒潮天气尽量不要外出。如需外出,应当避开地面湿滑之

处,以防跌倒和扭伤。

三、营养对准妈妈自身健康和胎儿发育非常重要,冬天要少吃火锅。

准妈妈多吃富含蛋白质、碳水化合物的食物,如瘦肉、鸡、鱼、蛋类、牛奶、豆制品等。少吃辛辣食物,减少对呼吸道的刺激。注意营养均衡,避免体重增长过快。还要多喝水,保证每日8-10小时睡眠。另外,医生表示,准妈妈不宜吃火锅,如果实在想吃,也一定要把肉煮透后才能吃。另外,也可以在自己家里做,既卫生又安全。

四、预防流感,要少去公共场所。

由于孕期流感发展迅速,甲流的最佳救治期是发病最初72小时,因此早期发现、早期治疗尤为重要。孕妇一旦出现发热、咳嗽、咽痛、头痛、肌肉酸痛、疲倦等流感症状,应该及时就诊,不应一味惧怕药物的不良反应放弃合理的治疗,从而延误最佳治疗时机,最终危及母婴健康和生命。另外,准妈妈应尽量不要去超市、影剧院等人多的公共场所,避免传染上流感等疾病。

如何应对 孕妇冬季常见病

本报记者 马媛媛

除了保暖问题,孕妇冬季常见病的防治同样很重要,记者采访妇产科专家,专家分析冬季常见病的病因及防治办法,希望能帮助孕妈妈安然过冬。

孕妇冬季皮肤 瘙痒怎么办?

潍坊市第二人民医院妇产科谢主任介绍,孕妇到了冬季经常皮肤瘙痒,是因为孕妇的新陈代谢旺盛,皮肤更新加快了。如果遇到这样的情况就要注意对周围环境的湿度进行调节,比如说在家里放上加湿器或绿色植物、鱼缸等等来调节周围环境的湿度。

另外在皮肤清洁上不要过渡频繁,不要经常用搓澡巾、毛巾过渡搓洗皮肤,这样会使孕妇感觉到皮肤的瘙痒。也不要过多的使用清洁剂,因为大部分的皮肤和毛发的清洁剂都是偏碱性的。但是人类的皮肤是需要一个微酸环境,如果用偏碱性的清洁剂后会有瘙痒的感觉。另外在食物的调节上可以增加一些果仁、猪蹄的摄入。尤其是到了妊娠晚期的时候,很多孕妇会在腹部下方和大腿上方,由于皮肤过渡的扩张,出现类似于蚯蚓的条形的妊娠纹,看上去是一条一条的紫红色。这样皮肤弹力纤维的断裂会使孕妇发生瘙痒的感觉。一旦出现了瘙痒孕妇就会用手抓,会出现少量丘疹。如果在这个情况下同时伴有手心和脚心的瘙痒,就要到医院去检查,因为如果胆汁酸高,就会造成胎盘功能下降,这样对胎儿是有影响的。

另外,一旦出现了瘙痒的情况,在洗浴的时候不要用过高的温度,因为水温过高瘙痒就会越严重。有的孕妇为了做妈妈后腹臂上不出现妊娠纹,尝试市场上出现的很多在腹壁上涂抹各种橄榄油等各式方子。实际上孕妇涂抹了这些东西后皮肤可能过敏引起。如果这些产品不适合,就不要再采用这样的方法。很多这样的孕妇,导致了皮肤过敏,产生了瘙痒。

谢主任介绍,作为孕妈妈来讲,28周之前每周检查一次,28周到36周之前每两周检查一次。很多孕妇会在两次孕期检查中间间隔期出现疾病症状。如果到了妊娠中晚期体重每周增长超过0.5公斤,甚至出现了双下肢的水肿,甚至这个水肿逐渐从膝盖、大腿到腰甚至出现全身都肿了,这些都是非常危险的信号,就应该及时到医院就诊,不是一定等到两月以后预约的日子再来。孕妇自身要做好监控,因为现在这样的监控非常容易,血压表、体重仪可以买到,或者可以到社区医院,都是可以发现自己早期异常的。

有肥胖、高龄、高血压病史、糖尿病、血液比较粘稠倾向的高龄孕妇生完孩子以后在家休息的这些过程当中,也应该注意检测自己的血压。妊娠高血压有诱发脑血管意外的情况应该有所重视,如果有局部的肢体活动异常应该及时到医院去。

冬季如何预防 妊娠高血压

