

孕产期保健服务的内容

李 芳

西昌市妇幼保健计划生育服务中心 四川 凉山 615000

【中图分类号】R715.3

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)28-0007-01

孕产期的保健服务包括四大项内容,分别是母婴保健指导、孕产妇保健、胎儿保健和新生儿保健。加强相关知识的认知度,才能帮助孕妈妈更好地照顾自己和孩子。下文带您一同了解孕期保健的相关内容。

1 母婴保健指导的相关内容

母婴保健主要分为婚前保健和孕产期保健两大阶段。婚前保健主要是医疗保健机构为公民提供相关的婚前保健服务,包括让双方知道性卫生知识、生育知识、遗传病知识等相关教育内容,婚前做好卫生咨询,让双方对婚配、生育、保健等相关内容都有所了解。婚前保健也包含一系列的医学检查,如遗传性疾病、指定传染病、精神病等。孕产期的保健主要包括母婴保健指导,是对孕育健康后代的有效保障。如果存在严重遗传性疾病,或碘缺乏疾病等地方病,均由专业的医务人员提供指导方法和医学意见,同时会为孕产妇提供卫生、营养、心理等方面的知识。胎儿的保健对胎儿发育进行相关监管,并为其提供有效的咨询和指导。

2 孕产妇保健的相关内容

孕期保健主要包括休息与活动、饮食安排、如何进行产前检查、自我监护等项目。一般情况下,妊娠的分期为:13周前为早期妊娠,14~27周为中期妊娠,28周后则为晚期妊娠。

2.1 休息和运动

孕妇在怀孕期间可以进行适度运动,这样可促进孕妇的血液循环,增进食欲,同时可改善孕妇睡眠质量,增强孕妇的肌肉力量,对分娩和胎儿的发育都有一定的帮助。其中,散步是一种比较适宜的运动,每天散步30分钟至1小时,控制速度不宜过快,也不要餐后马上进行散步,不要去人群拥挤、空气不流通的公共场所或声音嘈杂的地区。

如果没有异常情况,处于孕早期或孕中期的孕妇仍可正常上班,28周后则应适当减轻工作量,避免上夜班和重体力劳动;不得从事频繁弯腰、攀高或下蹲的工作;怀孕后不宜熬夜,宜规律作息、早睡早起,保证睡眠充足,这样有利于胎儿的健康成长。如果没有充足的休息,容易导致免疫系统和内分泌的紊乱,对母婴的影响非常大。孕妇在妊娠中晚期卧床时宜多取左侧卧位,以增加胎盘的血液供应。

2.2 饮食情况

在孕期的饮食摄入,不仅关系到孕妇自身的健康,还关系到胎儿是否能正常生长发育,所以在孕期一定要注意饮食安排,既要给宝宝提供充足的营养,又要防止孕妇过渡肥胖和不良妊娠结局的发生。

孕早期阶段,孕妇会出现恶心呕吐的症状,应让孕妇保持清淡饮食,这样可避免因食物气味导致孕妇出现不适,同时应少量多餐,进餐量、进食种类及时间应根据孕妇的食欲及反应轻重及时给

予调整;多喝水、多吃蔬菜水果,可多吃叶酸含量较多的食物。孕中期阶段,孕妇体内的胎儿不断生长,对钙、铁、锌和维生素的摄入量要求会骤增。该时期孕妇需要多吃高蛋白、低脂肪的食物,常见的有牛奶、瘦肉等,这些食物能够帮助胎儿健康发育。同时在怀孕期间一定要注意少吃一些米面类食物,因为食用过多米面类食物,会导致产妇体重增长过快,对后期的分娩造成不良影响。孕后期阶段,饮食上应选择高蛋白及钙、铁含量丰富的食物,同时要避免进食高糖、高脂肪的食物,以避免妊娠期综合征的出现。如果不慎患上了妊娠期合并症,产妇不需过分担心,在医生的饮食指导下健康饮食即可。在孕期一般不建议服用保健品,因为保健品通常热量较高,长期服用有可能导致胎儿的营养过量而出现肥胖。

2.3 孕期诊断

产前检查从确诊妊娠开始,妊娠28周前每4周检查一次,28周后每2周检查一次,36周后每周检查一次,直到胎儿出生。如果是高危妊娠孕妇,要根据情况增加产前检查的次数。定期产检对产妇和胎儿都有重要的意义,产检可及时了解胎儿的发育症状,如果出现异常,能及时发现,采取相应的措施。

在晚期妊娠阶段孕妇需要每天对胎动数进行计数,一般情况下早、中、晚三次,每次约一个小时的记录,要求每小时的胎动数不要少于3次,12小时累计胎动数不得小于10次。如果在胎动计数的过程中,发现胎动数出现异常,则需要及时前往医院就诊,若胎动数较低,可能胎儿在子宫内出现了缺氧等情况,需要及时针对性治疗。

3 胎儿保健和新生儿保健

胎儿发育过程中,和孕妇的健康、营养状况、身体状况、情绪等因素均有密切关系。对于胎儿的保健,主要是以孕产妇的保健为主,保证其充足的营养及良好的生产环境。对于新生儿,其在出生后需要一段时间调整才能够适合于子宫外的环境,所以新生儿的保健工作需要将重点放在出生后的一周。出生时做好护理,保障产房的温度保持在26℃左右;新生儿分娩后,迅速清理其口腔内的黏液,保证他们的呼吸道通畅;严格做好消毒、结扎脐带工作;出生后全面测量新生儿的体温、呼吸、心率、体重、身长等信息,将其放置到新生儿观察室观察六小时以上,若情况正常则可进入婴儿室。如果有危险的情况,则需要送进新生儿重症监护室,最好保证母婴同室。新生儿回到家后,也需对其居住环境进行全面的把控,冬季注意保暖,夏季预防过热;指导产妇正确的哺乳方式,科学喂养新生儿;同时因新生儿的皮肤十分娇嫩,日常需做好每天的清洗工作,保证皮肤清洁;选择合适的衣服和尿布。

(上接第6页)

3 总结

对于艾滋病病毒而言,做好事前预防和事后阻断工作,能有效减少HIV感染风险。同时医院、国家层面可加大宣传力度,做好感染源的管理,加快研究HIV的预防疫苗,降低感染风险,减缓艾

滋病病毒的蔓延速度。个人可主动加强对病毒的认知,从生活细节做起,减少接触艾滋病传播的途径,从而保障个人身体的健康。艾滋病并不可怕,只要从小事做起,面对性病及时就医,用平常心去对待艾滋病患者,减少接触相应的传播途径,可有效预防艾滋病。