



准妈妈必知的保健知识

◎四川省凉山彝族自治州美姑县妇幼保健院 克其作林

怀孕是女性生命中一段独特而珍贵的旅程，在这个过程中，准妈妈们不仅要迎接新生命的到来，更要注重自身的健康和胎儿的发育。掌握科学的孕期保健知识，是每一位准妈妈的必修课。以下是一份全面的孕期保健攻略，帮助准妈妈们顺利度过这段特殊时期。

孕早期（1~12周）：打好健康基础

孕早期是胚胎发育的关键时期，也是准妈妈身体适应怀孕变化的重要阶段。此时，多数准妈妈会出现早孕反应，如恶心、呕吐、嗜睡、乏力等。这些症状通常在孕12周左右会逐渐减轻或消失。

在饮食方面，要保证营养均衡，多吃富含叶酸的食物，如绿叶蔬菜、豆类、坚果等。对于孕妇而言，叶酸能显著降低胎儿神经管缺陷（如无脑儿、脊柱裂）的风险，还能预防孕妇贫血、流产、早产等问题，准妈妈可以在孕前3个月开始补充叶酸片，并持续到孕早期结束。同时，要注意饮食清淡，避免油腻、辛辣和刺激性食物，以减轻早孕反应。

休息也十分关键。孕早期胚胎着床尚不稳定，准妈妈要保证充足的睡眠，避免过度劳累和剧烈运动。性生活也应适当节制，以免引起子宫收缩，增加流产风险。

定期产检是孕早期不可忽视的环节。一般在孕6~8周，准妈妈需要进行第一次产检，通过B超检查确认胚胎是否在宫内着床，有无胎心搏动等。此后，还需按照医生的建议进行一系列血液检查、尿常规检查等，及时了解自身和胎儿的健康状况。

孕中期（13~27周）：享受孕育的喜悦

进入孕中期，准妈妈的早孕反应大多消失，身体逐渐适应了怀孕的状态，胃口也会变好。此时，胎儿进入了快速生长发育期，对营养的需求大幅增加。

饮食上，要增加蛋白质、钙、铁、锌等营养素的摄入。富含蛋白质的食物有瘦肉、鱼类、蛋类、奶类等；钙是胎儿骨骼和牙齿发育的重要元素，准妈妈可以多喝牛奶、吃豆制品和海产品；铁能预防缺铁性贫血，可通过食用动物肝脏、瘦肉、红枣等食物来补充。

孕中期是进行胎教的黄金时期。准妈妈可以通过与胎儿对话、听轻柔的音乐、抚摸腹部等方式，与胎儿建立情感联系，促进胎儿的智力发育。

这个阶段，准妈妈的身体会发生一些变化，如腹部逐渐隆起、体重增加等。要选择宽松、舒适的衣物和鞋子，保持正确的坐姿和站姿，避免长时间弯腰或久站。同时，可以适当进行一些温和的运动，如孕妇瑜伽、散步等，有助于增强体质，为分娩做好准备。

产检方面，孕中期一般每4周进行一次。除了常规的体重、血压、宫高、腹围测量，还会进行唐

氏筛查、四维彩超等重要检查。唐氏筛查可以评估胎儿患唐氏综合征的风险；四维彩超则能清晰显示胎儿的面部、四肢、内脏等器官的发育情况，排查一些明显的畸形。

孕晚期（28~40周）：为分娩做好准备

孕晚期，胎儿的生长发育基本成熟，准妈妈的身体负担也越来越重。此时，要注意观察胎动情况，胎动是反映胎儿在宫内安危的重要指标。正常情况下，每小时胎动不少于3~5次。如果胎动突然增多或减少，可能是胎儿缺氧的信号，应及时就医。

饮食上，要控制体重增长，避免胎儿过大增加分娩难度。一般来说，孕期体重增长的正常范围在20~30斤左右，具体数值还需根据孕妇的孕前体重指数（BMI）来确定。继续保证营养均衡，多吃富含膳食纤维的食物，预防便秘。

孕晚期要提前准备好待产包，包括产妇和新生儿所需的衣物、卫生用品、证件等。同时，要了解分娩的相关知识，如分娩的征兆（见红、破水、规律宫缩等）、分娩的过程和方式等，做到心中有数。

产检频率会增加到每周一次，医生会通过检查宫颈成熟度、胎儿大小、胎位等情况，评估分娩方式和分娩时间。准妈妈要积极配合医生的检查和指导，按时产检。

总之，孕期保健是一个系统工程，涉及饮食、休息、运动、产检等多个方面。准妈妈们要保持良好的心态，科学对待孕期的各种变化，积极学习妇产科护理知识，为胎儿的健康发育和自己的顺利分娩保驾护航。希望每一位准妈妈都能度过一个健康、愉快的孕期，迎接新生命的诞生☺