



孕产妇护理： 迎接新生命的必备知识

◎南充市高坪区第三人民医院 王雪萍

从得知新生命孕育的那一刻起，准妈妈的身体与生活便开启了一段奇妙而充满挑战的旅程。孕产妇护理不仅是对身体变化的应对，更是一门关乎母婴健康与家庭幸福的重要学问。无论是孕期的科学保健、分娩时的正确应对，还是产后的身心调养，每个环节都需要细致入微地关注。掌握这些必备知识，能帮助准妈妈们从容迎接新生命的降临，平稳度过人生中这一特殊阶段。

孕期护理：为生命的萌芽保驾护航

怀孕初期，准妈妈的身体会发生翻天覆地的变化。从月经停止、恶心呕吐的“孕吐”反应，到乳房胀痛、易疲劳嗜睡，这些都是身体为适应新生命做出的调整。为缓解孕吐，可采取少食多餐的方式，选择清淡、易消化的食物，如苏打饼干、小米粥；随身携带姜片，感到不适时闻一闻，也能起到一定的缓解作用。同时，补充叶酸至关重要，它能有效预防胎儿神经管畸形，建议从备孕开始每日补充400~800微克。

进入孕中期，胎儿发育加速，准妈妈的肚子逐渐隆起，身体重心改变，腰部承受的压力增大。此时，合适的孕妇装和孕妇鞋不可或缺，它们能减轻身体负担，避免摔倒风险。运动方面，孕妇瑜伽、散步都是不错的选择，既能增强体力、提高身体柔韧性，又有助于缓解孕期焦虑情绪。定期产检更是重中之重，通过B超、唐筛、糖耐等检查，能及时监测胎儿发育情况和孕妇健康状态，发现问题可尽早干预。

孕晚期，随着预产期临近，准妈妈可能会出现尿频、耻骨疼痛、

假性宫缩等症状。尿频是因为胎儿压迫膀胱，建议避免睡前大量饮水；耻骨疼痛可通过使用托腹带、采取侧卧位休息缓解；而假性宫缩一般无规律且强度较弱，若出现规律宫缩、见红、破水等临产信号，则需立即前往医院。此外，提前了解分娩知识，学习拉玛泽呼吸法，能帮助准妈妈在分娩时更顺利地配合医生。

分娩护理：迎接新生命的关键之战

分娩过程通常分为3个阶段：宫口扩张期、胎儿娩出期和胎盘娩出期。在宫口扩张期，准妈妈会经历规律且逐渐增强的宫缩疼痛。此时，可利用拉玛泽呼吸法调整呼吸节奏，配合家人的按摩放松，缓解疼痛。若疼痛难忍，也可根据自身情况选择无痛分娩，在专业麻醉师的操作下，减轻分娩痛苦。

胎儿娩出期是最关键的阶段，准妈妈需要听从医生的指导，正确用力。过度用力可能导致会阴撕裂，而用力不足则会延长产程。在这个过程中，保持冷静和体力至关重要，可在宫缩间隙适当补充能量，如巧克力、功能饮料。当胎儿顺利娩出后，胎盘一般会在半小时

内自然娩出，医生会仔细检查胎盘是否完整，避免残留引发感染。

产后护理：身心修复的重要阶段

产后身体的恢复需要时间和精心照料。生理上，产妇会经历恶露排出、子宫复旧等过程。恶露一般会持续4~6周，初期颜色鲜红，量较多，之后逐渐变淡、减少。要注意保持外阴清洁，勤换卫生巾和内裤，避免感染。子宫复旧可通过按摩子宫、母乳喂养促进，宝宝吮吸乳头能刺激子宫收缩，加速恢复。同时，饮食上要注重营养均衡，产后初期以清淡易消化的食物为主，如鸡蛋羹、蔬菜粥；随着身体恢复，可增加富含蛋白质、铁质的食物，如瘦肉、鱼类、菠菜，帮助身体恢复元气。

产后心理变化同样不容忽视。许多产妇会经历产后抑郁，表现为情绪低落、焦虑、失眠等。这与体内激素水平变化、角色转变、家庭压力等因素有关。家人要给予充分的关心和理解，多分担照顾宝宝的任務，让产妇有足够的休息时间。产妇自己也可通过听音乐、与朋友聊天等方式放松心情，若情绪问题较为严重，应及时寻求专业心理咨询师的帮助。

在新生儿护理方面，新手爸妈要学会正确的喂奶姿势、拍嗝方法，以及脐带护理。母乳喂养对宝宝的成长发育至关重要，要确保宝宝含住大部分乳晕，避免只含住乳头导致乳头皲裂。每次喂奶后，将宝宝竖抱，轻拍背部排出空气，可防止吐奶。脐带未脱落前，每天用碘伏消毒，保持脐带干燥，避免沾水引发感染。

每一个小生命的到来都是奇迹，愿每一位准妈妈都能在科学护理的帮助下，顺利完成人生中这段意义非凡的旅程。◎