

早孕反应太难受？缓解孕吐有妙招

◎遂宁市中心医院 李双燕

怀孕本应是件喜事，但不少孕妈却被早孕反应折腾得苦不堪言。晨起一阵干呕、闻到饭菜味就反胃、吃什么都觉得恶心，严重的甚至喝水都吐。很多人说“孕吐正常，忍忍就过去了”，但只有亲身经历过的人才知道，那种翻江倒海的感觉，真的不是“忍”就能解决的。其实，早孕孕吐是正常的生理现象，多数会在孕12~14周逐渐缓解。掌握科学的缓解方法，就能有效减轻不适，安稳度过孕早期。

早孕孕吐的核心原因，是孕期体内激素水平的剧烈变化。怀孕后，人绒毛膜促性腺激素会快速飙升，这种激素会抑制胃肠道蠕动，减慢胃排空速度，导致胃部胀气、反酸、恶心。同时，孕期雌激素、孕激素升高，会让孕妇嗅觉、味觉变得异常敏感，油烟味、饭菜味、异味等普通气味，都可能触发孕吐反应。

此外，孕早期身体处于应激状态，自主神经功能紊乱、精神紧张、焦虑、熬夜、过度劳累等，都会加重孕吐。轻微孕吐是胎儿发育正常的信号，说明母

体激素分泌旺盛，无须过度担心。只有出现剧烈、无法进食的严重呕吐，才需要及时干预。

膳食调护，从吃缓解孕吐

饮食调整是缓解孕吐最安全、最基础的方式，核心原则是少食多餐、清淡养胃、避免空腹。空腹状态下，胃酸会刺激胃黏膜，容易引发恶心、呕吐，孕妈切记不要长时间空腹。可以摒弃一日三餐的固定模式，每天分成5~6餐，每餐少吃一点，随时补充少量食物，保持胃部有少量食物中和胃酸。

日常饮食优先选择清淡、易消化、干燥的食物，比如苏打饼干、馒头、面包、小米粥、蒸山药等。这类食物不油腻、不刺激，能够吸附胃酸，有效缓解反胃、恶心。晨起是孕吐高发时段，建议孕妈醒来后不要立刻起身，在床上先吃两片苏打饼干，静坐几分钟再起床，可有效预防晨吐。

同时要严格避开诱发孕吐的食物，油腻、辛辣、气味浓烈、过甜的食物会加

重肠胃负担，刺激肠胃引发呕吐。可以适当吃一些酸甜开胃的食物，如少量柠檬、橙子、圣女果等，清新的口感能舒缓肠胃、抑制恶心，但切忌过量食用，避免刺激肠胃。

起居调适，减少孕吐触发

良好的生活习惯，能大幅降低孕吐发作频率。

首先要保证充足休息，过度疲劳、熬夜、精神焦虑是加重早孕反应的重要诱因。孕早期胎儿发育不稳定，孕妈需减少劳累，保证充足睡眠，放松心态，避免过度紧张、焦虑，情绪平稳能有效缓解神经敏感引发的孕吐。

其次要保持环境清新，及时开窗通风，远离厨房油烟、香水、油烟、密闭异味等刺激性气味。日常穿衣以宽松、舒适为主，避免紧身衣物束缚腹部和胸口，减少身体压迫带来的反胃感。饭后不要立刻平躺，缓慢散步10~15分钟，以促进肠胃消化，避免食物反流引发恶心。

另外，补水方式也有讲究。不要一次性大量喝水、喝汤，容易加重胃部胀满、诱发呕吐。建议小口多次饮水，适量饮用温水、淡柠檬水，既能补充身体水分，又能舒缓肠胃，减少孕吐。

居家舒缓，轻干预改善不适

对于轻微孕吐不适，可通过简单的物理方法辅助缓解。很多孕妈亲测有效的方法是闻清新气味，随身携带柠檬片、薄荷片，恶心、反胃时轻轻闻一下，清新的气味能快速压制恶心想。也可以轻柔按摩手腕内关穴，每次按摩3~5分钟，力度轻柔，能起到和胃止吐、舒缓情绪的作用。

同时，适当的轻度运动也能改善孕吐。长期卧床、久坐不动会导致肠胃蠕动变慢，加重反胃、胀气。每天适当散步、做简单的孕期舒缓操，能促进肠胃蠕动，改善身体循环，缓解早孕反应带来的不适。

识别预警，重视异常信号

多数孕吐属于正常生理反应，但如果出现妊娠剧吐，就属于病理状态，需要立即就医。如果孕妈出现持续剧烈呕吐，完全无法进食、进水，呕吐物带血丝，伴随严重乏力、头晕、口干、尿量较少、体重下降等症状，说明身体已经出现脱水、电解质紊乱问题。此时切勿硬扛，需及时到医院就诊，通过补液、营养支持、止吐治疗缓解症状，避免影响母体健康和胎儿发育。☺

经量忽多忽少，该怎样调理改善

◎巴中市平昌县得胜镇五木卫生院 李玉梅

月经量是反映女性内分泌水平、子宫状态与整体身体素质的重要信号。经期出血量忽多忽少，是月经不调的典型表现，也是身体发出的亚健康警示。经量波动不只是经期本身的问题，往往和作息节律、情绪变化、饮食结构以及内分泌波动紧密相关。找准诱发因素，开展科学对症调理，能够逐步理顺经期状态，帮助经量回归平稳规律，守护女性生殖系统健康。

月经周期依靠雌激素与孕激素有序调控，一旦激素分泌失衡，子宫内膜的增厚与脱落节奏就会被打乱，直接造成经量忽多忽少。短期作息颠倒、长期熬夜、过度节食或是暴饮暴食，都会破坏内分泌节律，干扰卵巢正常排卵，引发经期出血量异常。情绪起伏大、长期焦虑、精神压力累积，同样会干扰体内激素分泌，抑制卵巢代谢功能，造成经血排出紊乱。此外，体质虚寒、盆腔

淤血、子宫内膜修复欠佳、气血盈亏失调，也会直接改变经血排出量，使得经期状态时好时坏，出现经量反复波动。

调整日常生活方式，是稳定经量的基础手段。饮食会直接影响气血生成和子宫代谢，做好饮食养护尤为关键。经期前后应当远离生冷食物、冰饮以及寒性瓜果，这类物质容易诱发宫寒血瘀，出现经血排出不畅、经量偏少、经期拖尾等情况。同时不要盲目节食，营养摄入不足会造成气血亏虚，使得经量持续走低；也要控制高油、高糖、辛辣、刺激等食物的摄入，防止体内湿热积聚，诱发经量骤然增多、经期延长。日常做到膳食均衡，适当补充优质蛋白、铁质以及温补类食材，经期前后可适量食用红枣、桂圆、瘦肉、动物肝脏，补足气血，帮助经血生成与排出趋于稳定。

作息与运动习惯同样不容忽视。熬夜、昼夜颠倒、长期久坐，是现代女性经

量波动的常见诱因。熬夜会破坏内分泌稳态，扰乱激素昼夜分泌规律，造成排卵异常、经量失衡。坚持规律作息，保证充足睡眠，减少晚睡、熬夜，有助于维护卵巢正常机能。适度运动能够加快盆腔血液循环，改善子宫代谢，减少淤血堆积，平时可以选择快走、瑜伽、温和拉伸这类低强度项目。经期要避免剧烈运动与高强度健身，防止刺激子宫引发经量暴增，也不要长时间久坐，以减少经血淤积，循序渐进地改善经期状况。

经期阶段还要兼顾保暖养护与情绪疏导。子宫喜温畏寒，腰腹受凉容易造成经血排出失常，诱发经量波动、痛经、月经紊乱。经前1周以及整个经期，要做好腰腹部保暖，避免露腰直吹冷风，可借助暖腹贴、温水热敷腰腹，以促进盆腔血液循环，舒缓子宫平滑肌，让经血排出更为顺畅均匀。经期不要盆浴、涉水受凉，减少宫寒与淤血生成，避免前期经量稀少，后期淤血集中排出而出现经量猛增的现象，温和养护子宫内部环境。

情绪是容易被忽视的影响因素，暴怒、焦虑、抑郁、压力过载，会快速打乱内分泌，带来经量骤变。经前与经

期尽量保持心态平和，减少情绪大起大落，远离长期精神内耗。可以通过倾诉、轻运动、休闲消遣释放心理压力，以维持情绪平稳，减少激素突发性波动，从内在层面巩固经期稳定。

部分经量波动由短期作息、饮食、情绪变化引起，居家调理之后大多可以恢复正常，不必特殊医疗干预。倘若经量长期大幅度起伏，自我调理后没有好转，或是伴随严重痛经、经血发黑结块、非经期出血、经期明显延长、乏力、贫血等表现，就要及时就诊，完善激素与子宫相关检查，排查内分泌失调、子宫内膜病变、卵巢功能异常等问题。不可一味依靠偏方调理，防止器质性病变被延误，遵从医嘱开展专业干预，才能从根源上解决经量不稳。

总之，经量忽多忽少，多数源于不良生活习惯、内分泌短暂波动以及子宫养护不到位，属于可干预解决的经期问题。合理调整饮食作息，落实经期保暖，主动调节情绪，便可理顺气血运行、稳定激素水平，促使经量回归正常。分清日常调理与就医指征，做到科学养护、及时就诊，就能长期维持经期规律，守护女性生殖健康。☺

宝宝出现黄疸，千万别忽视

◎福州大学附属省立医院 傅雅琨

俗话说“十个宝宝九个黄”，新生儿黄疸是绝大多数新手爸妈都会遇到的“必修课”。看着刚出生不久、娇嫩可爱的宝宝皮肤泛起黄色，许多家长难免会感到焦虑。事实上，大约60%的足月儿和80%的早产儿都会出现肉眼可见的黄疸。多数情况下，这是宝宝适应外界环境的正常生理过渡；但如果掉以轻心，将病理性黄疸误认为是生理性黄疸，过高的胆红素可能会穿透宝宝尚未发育完善的血脑屏障，引发不可逆的胆红素脑病（核黄疸），导致听力障碍、智力发育迟缓甚至危及生命。因此，学会科学识别黄疸的危险信号，是每位家长的必备技能。

判断黄疸程度

家长每天应在充足的自然光线下观察宝宝，因为白炽灯或夜间灯光容易造成视觉上的误判。黄疸通常遵循“从

头到脚”的蔓延规律：最早出现在眼白（巩膜），随后是面部、躯干，最后才到四肢和手足心。

一个简单实用的方法是“按压观察法”：用手指轻轻按压宝宝的额头、胸口或手心，松开后观察按压处的皮肤底色。如果皮肤呈现明显的黄色，说明黄疸正在加重。同时，家长要密切留意宝宝的吃奶量、精神状态以及大小便的颜色，这些都是判断黄疸严重程度的重要参考。

危险信号有6种

如果宝宝在黄疸期间出现以下任何一种情况，说明大概率是病理性黄疸，必须立即就医，绝不能抱有“再等等看”的侥幸心理。

出现时间过早：宝宝出生后24小时内便出现皮肤黄染，该情况不属于生理性黄疸表现，多提示存在母婴血型不合，例如ABO溶血或Rh溶血这类高危问

题，存在病情快速加重风险，不可居家观察，务必及时就医开展检查与尽早干预处理。

蔓延至手足心：黄疸由面部快速向身体下方扩散，一旦手心、足心也出现明显发黄，代表体内血液胆红素数值已经处于很高水平。高浓度胆红素具备神经毒性，有损伤中枢神经系统的风险，属于危险信号，应当马上就诊评估胆红素具体数值。

伴随精神异常：宝宝若表现出嗜睡难唤醒、对外界反应迟钝，哭声尖锐刺耳或微弱无力，吃奶吮吮力气不足，甚至直接拒奶，这是胆红素有可能侵袭大脑的早期危险预警。遇到这类表现不能拖延，需要立刻就医，防止发生不可逆的脑部损伤。

排泄物颜色异常：正常新生儿大便呈黄色，要是大便颜色持续变淡，最终变为灰白色陶土样，或是尿液颜色深黄如同浓茶，要高度怀疑胆道闭锁等外科胆道梗阻类疾病。这类病症延误治疗会损伤肝脏，需要尽早完善相关检查明确病因。

持续时间过长或退而复现：足月儿黄疸病程超过2周，早产儿黄疸超过4周依旧没有消退，或是黄疸消退之后重新

出现并且颜色不断加重，不属于正常生理黄疸范畴。提示身体存在病理诱因，需要及时排查病因，开展针对性的医学处置。

伴随体温异常：宝宝体温大于38℃发热，或是体温偏低难以回升，往往预示体内存在较重细菌或者病毒感染。感染会扰乱身体代谢，进一步加重黄疸症状，两种问题叠加风险升高，要尽快就医，同时排查感染来源以及黄疸的具体诱因。

科学应对别拖延

对于被医生评估为生理性黄疸的宝宝，家长可以通过科学的家庭护理帮助退黄。最核心的原则是“多吃多排”，保证充足的母乳或配方奶喂养（每天8~12次），通过增加排便、排尿次数，促进胆红素通过肠道排出体外。

在此过程中，家长务必避开两大常见误区：一是不要盲目给宝宝晒太阳。自然光中可有效退黄的光线含量较低，长时间暴晒不仅效果微乎其微，还容易导致宝宝娇嫩的皮肤晒伤、脱水或损伤眼睛。二是不要擅自喂葡萄糖水。糖水会占据宝宝胃容量，导致吃奶量减少，反而不利于胆红素的排泄。☺