



食康乐坐月子外送食补

SHL CONFINEMENT CARES SDN. BHD. (684224-p)

36-1, Jalan Prima, Vista Magna, Metro Prima, Kepong, 52100 Kuala Lumpur.

Tel: 03 - 6251 6133 Fax: 03 - 6251 7133

孕晚期常见问题和护理

Q: 妇在怀孕晚期都会出现手脚肿胀的现象，这是什么引起的，有什么办法可以缓解，有什么不好的影响？

孕期随着孕龄的增大，血容量会逐渐增多，在孕 32 周左右达到高峰，所以血容量增加组织间歇的液态储留，再加上妊娠增大的子宫压迫下腔静脉，容易导致血液回流不好。所以经常就会出现下肢和脚的水肿。正常情况下，活动一天后，水肿会加重，休息一晚上第二天清晨水肿一般就可以消失。

这种情况就没有多大的妨碍，如果要是第二天清晨水肿不能消失，那就有可能是病理的情况，同时要看看体重增长的情况，如果体重增长也很快，那就要警惕有没有妊高症发生。所以为了预防或者是防止下肢水肿的加重，休息时最好采用侧卧位，并且可以把下肢抬高，这样可以有利于下肢的血液循环，改善水肿的症状。

Q: 孕晚期抽筋现象比较频繁，这是什么原因造成的？怎么解决？

脚抽筋的现象一般是反映体内缺钙，妊娠晚期尤其 30 周以后，胎儿需要的钙量也逐渐的增加，都要从母体当中摄取，所以母体如果没有适量的增加补钙的剂量，就很容易造成缺钙。所以孕晚期要注意多喝牛奶，同时常常建议常规补充一些钙剂。

这样才能防止缺钙造成的下肢腿的抽筋。如果已经补钙了，腿还抽筋，说明你的体内缺钙比较严重，可以在原有的服钙的基础上，增加剂量。待症状好转后，再恢复原来的剂量。

Q: 孕晚期常常会感觉到腰痛，是怎么回事？

孕晚期腰痛主要是由于妊娠逐渐增大的子宫，使身体的重心发生了改变。腰背部的肌肉紧张，同时脊柱的生理弯曲也发生了变化，由此就带来经常会腰疼、腿疼。所以这虽然是一个生理现象，但孕妇会常常感觉不舒服，在平时要多注意变化体位，不要总是一个姿势待着，同时可以做一做孕妇体操，或者是让丈夫帮助按摩一下背部。这样都可以缓解腰背部的疼痛。

Q: 胎动次数与胎儿安全有什么关系，在后期胎动次数应该怎样是正常的？在什么情况下，我需要及时去看医生？

整个孕周胎动应该是在中晚期比较活跃，胎动的次数是最多的。但接近孕足月以后，胎动整体来说次数会相应的减少。但不应该是有突然的变化，孕晚期胎儿存活率就比较大了，所以孕妇应该注意数一数胎动，正常情况下胎动每小时最少是 3 次以上，或者是早、中、晚，各找一小时固定时间内数胎动，把三个小时的胎动相加再乘以四，这样 12 小时胎动大于 30 次就是正常的。

但是不同的孕妇之间胎动的次数会有很大的差别。有的一天可能动几十次，有的一天可能会动上千次。所以不同人之间不要相互比较，只是自己和自己来比就可以了，只要自己的宝宝一直都是这样动，没有太大的变化，那就是正常的。如果要是胎动比以前突然觉得减少，或者感觉不到动，就要赶快上医院，可以通过做胎心监护发现胎儿缺氧的情况。如果是胎盘功能不良，在胎动消失 12 到 24 小时之后，胎心才会消失。所以及时到医院有时还可以挽救极度缺氧的胎儿。

Q: 孕晚期孕妇在运动方面需要注意什么？

孕晚期因为子宫逐渐增大，所以孕妇的身体显得比较笨拙，胎儿这会儿存活性也比较大，所以孕妇在日常的活动当中，都应该注意，一个是不要登高，不要穿高跟鞋，做运动也不要做过于激烈的运动。因为这时身体很不方便。最适宜的运动就是经常散散步，或者是在医生的指导下做一些孕晚期的体操，这样来增加各部分肌肉的力量，为分娩做好准备。如果过去运动量比较大，比如说在孕中期游泳，在孕晚期这项活动就不太适合了。

Q: 孕晚期体重控制和营养摄取应注意哪些事项？

孕晚期是胎儿生长发育最快的时期，胎儿全部的营养尤其是糖份都是从妈妈体内来摄取的，所以如果准妈妈们在孕晚期营养过渡，特别是食量比较大的时候，那儿胎儿就会生长的很大，造成巨大儿。这样的胎儿并不一定是很健康的，而且还会造成分娩时的难产。所以孕晚期孕妇尤其应该注意控制体重的增长，整个孕期体重增长要求是 12.5 公斤，孕晚期每周最多增长 0.5 公斤。

如果控制在这个范围内，宝宝生长也会是很正常的。所以在饮食上要注意，不要吃过多碳水化合物的东西，也就是粮食。可以多吃一些优质的蛋白，比如像鱼类等的东西，另外注意要吃新鲜的蔬菜和水果，补充各种维生素和微量元素。

Q: 办公室内用电脑工作，会影响宝宝健康吗？

电脑的辐射对胎儿是有一定影响的，它出来的射线主要是从电脑的侧面和背面比较多。如果你是在一台电脑前工作几个小时可能还问题不大。如果你是在机房里面工作，周围有很多台电脑，可能就会影响你宝宝的生长发育。所以如果是这种环境的话，最好还是换一个工作环境。

Q: 便秘很严重，又担心肠毒素损害导致宝宝不健康，怎么解决？

孕期便秘应该说是个生理现象，由于激素水平的改变导致肠蠕动减慢，而且随着孕周的增加可能还会加重，所以在整个孕期不管有没有这个症状，都应该注意饮食方面的调整，平时要注意多吃一些粗纤维的东西（蔬菜、水果），除去你已经出现了便秘情况，可以经常喝一些蜂蜜水、prune juice 等等。

Q: 清洗乳头时，发现有少许乳汁溢出，不知道这是否正常？现在宝宝还没有出生，这是不是意味着我的宝宝有可能吃不到初乳呢？

孕晚期有少量的乳汁溢出，这完全是正常的现象。但要注意有没有血性的分泌物。如果有血性的分泌物那就要及时做涂片检查，以防有恶变的情况。这种乳汁的溢出量不会很大，也就是几滴，虽然也叫初乳，但胎儿娩出之后，不会妨碍你到时候的大量乳汁的分泌。所以不必过分担心。