

不能喝太冰的冷饮、尽量穿棉麻衣服、坐月子别捂太严……

孕产期遇上暑天 衣食住行有讲究

今天正式进入三伏天,气温越来越高,一般人都在为暑气逼人所扰,对于正在孕育生命、大腹便便的准妈妈们来说,夏季更是难熬。为了清凉一下,想喝口冷饮?孕期只能躺在床上?生产时只能躺在产床上,疼得大汗淋漓?三伏天坐月子,捂得越严越好?近日,记者采访了市妇幼保健院产科主任周保锋,请他就孕妇待产到分娩、产后恢复过程中大家关注的问题一一进行解答,为准妈妈夏季保健出妙招。

■文、图/记者 杨天娇 实习生 代琳源



帮助每一个新生命顺利降生,是产科医护人员最大心愿。

暑天怀孕, 饮食穿衣都有讲究

连日的高温天气,让很多孕妇食欲下降,但越是如此,越应该保证营养。如果忽略了饮食问题,孕妇营养不足将影响胎儿的发育。“夏季,要在保证营养的基础上,尽量清淡饮食。”周保锋说,夏季补充营养很重要,但不可过量,以免造成胎儿过大,生产困难。此外,夏季天气炎热,出汗较多,应当多喝水。“冷饮是不能喝,要适量,不能过凉。”周保锋强调,孕妇如果大量饮用冷饮,极易导致消化道疾病,尤其是拉肚子,可能造成早产或流产。

夏季,除了饮食问题,穿衣也是孕妇们格外关注的一个话题。现在,越来越多的女性在怀孕期间十分注意形象。周保锋提醒广大孕妇,夏季孕妇代谢旺盛,出汗较多,如果排汗不畅,容易引起皮疹、皮肤感染。因此,准妈妈在怀孕期间不要穿紧身衣,应选择宽松、吸汗、质地柔软的衣服。同时,内裤不宜选择过紧的款式,及时清洗更换,以免导致阴道炎症。

此外,夏天经常待在空调房里,孕妇应当注意添衣保暖,避免着凉感冒,空调的温度不能太低,一般控制在24℃—26℃;在户外时,要留心蚊虫叮咬,以免引起皮肤感染。如果准妈妈需要长期在电脑前工作,可挑选防辐射的孕妇装。

适当运动有助于产程。对于孕妇而言,生孩子是个体力活,经常锻炼有助于促进血液循环,提高血液中氧的含量,增强孕妇的心脏和肺功能,消除身体疲劳和不适,使孕妇有更好的精力以备分娩。但是,掌握正确的运动方式才能保证准妈妈和宝宝的健康。周保锋表示,孕早期和孕晚期不宜剧烈运动,但是在孕中期14周到28周,夏季孕妇可以练习瑜伽。

孕妇练习缓慢型瑜伽可增强体力和肌肉张力,增强身体的平衡感,同时刺激控制荷尔蒙分泌的腺体,加速血液循环,还能够很好地控制呼吸,有利于改善睡眠。

水中分娩、淋浴待产……生娃不再大汗淋漓

市妇幼保健院产科作为鄂西北专业的产科疾病诊疗中心之一,承担着全市孕产妇住院分娩和急危重症孕产妇救治任务。近年来,市妇幼保健院在原有的医疗技术上,致力于打造“有温度的医院”,产科也在打造“有温度的科室”。为产妇最大程度地缓解生产恐惧、提供专业照顾和陪伴,是产科医务人员一直追求的目标。

在准妈妈们选择生产方式时,周保锋建议:“能够顺产的产妇尽量选择顺产,顺产时尽量选择无痛分娩,尤其是夏季容易出

汗,缩短产程、减轻痛感对产妇而言十分重要。”

水中分娩是市妇幼保健院产科的一项特色技术,推行8年来,已有3000名产妇受益。水中分娩的优势在于,分娩池中的温水始终保持38℃左右,与人的体温相当,在流动的水的作用下,肌肉能充分放松,帮助产妇减少分娩时的痛苦。

此外,产妇可以借助水的浮力轻松转换各种舒适的体位和姿势进行生产,消除对分娩的恐惧和焦虑心理;子宫颈口快速扩张,缩短生产时间,减少会阴侧切率。

“水中分娩生产时间短,能够减轻分娩疼痛,产后产妇恢复快,3天左右即可出院。”

但水中分娩无论是对产妇还是对胎儿都有要求,为了能够让更多产妇轻松生娃,市妇幼保健院产科还推出了新方式。“对于能够顺产,但不能达到水中分娩要求的产妇,可以先进行淋浴的方式待产。”周保锋告诉记者,这种方式与水中分娩有些相似。在产妇待产时,淋浴能够有效缓解产妇紧张的情绪,还能通过温水让产妇放松,起到缩短产程的目的,是夏季生娃的不错选择。

三伏天坐月子,捂得过严危害大

三伏天坐月子也要捂吗?进入夏季后,这个问题再次成为孕妇们的热议话题。对此,周保锋给出的答案是否定的:“夏天捂月子危害大,会造成产妇身体机能失调,甚至中暑、脱水,还会因为环境闭塞而引发细菌病毒感染。”产后半年,是女性产后抑郁症的高发期、生理最虚弱的时期,坐月子是产后修复的第一关,此外,还应把握好产后42天—6个月内的恢复黄金期。

“中国的传统习俗认为,产妇在坐月子时要注意捂,应紧闭门窗、穿厚衣、戴帽子,同时不能洗头、不能洗澡、不碰冷水。以现代医学眼光来看,这样做非但不能让产妇快速恢复,还有可能损害产妇的身心健康。”周保锋说,一般来说,顺产后的女性在身体允许的情况下,产后两小时后便可沐浴;剖腹产的女性在产后可清洁,伤口愈合后也可进行沐浴。“沐浴不仅能够洗去生产时产妇

因发力和疼痛所产生的汗水,保持清洁,还在一定程度上能够恢复产妇的体力,让产妇在舒适的环境下坐月子。”

周保锋表示,产后女性的生殖系统、内分泌系统、消化系统等都发生了变化,身体比较虚弱,抵抗力相对较低,夏季也是细菌活跃期。如果坐月子期间不能保持清洁,极易引发产褥病感染,也就是“月子病源头”。

周保锋认为,坐月子捂是有必要的,但捂有技巧。产妇刚生产完,体质虚弱,确实不能吹风,但如果室内温度过高,不仅会让产妇感到不适,甚至中暑,新生儿也会因为室温过高而长红斑。因此,坐月子时可以吹空调,只要风口不直接对着产妇和宝宝,房间的温度控制在24—26℃就行。

此外,月子里用长褂长裤保护关节是非常有必要的,但如果长褂长裤太厚,容易使体液丧失

过多,导致中暑,建议选择棉、麻等比较轻柔宽松的衣服。

在坐月子期间,产妇长时间待在家中,容易因与外界隔离时间较长,出现产后抑郁,同时不利于身材的恢复。

市民小吴3年前生下二孩,如今仍大腹便便,脸色发黄,一遇到刮风下雨就容易腰酸背痛。她说:“我以前也是爱漂亮的女孩,没想到二孩生完后却成这般模样。”周保锋表示,这是因为产后恢复不及时,留下的隐形疾病,需要引起产妇重视。“女性怀孕后身材很容易臃肿,而肥胖会导致高血脂、高血压、慢性心脏病、脑血管疾病等20多种疾病高发。”在身体允许的情况下,产妇应接受科学的产后锻炼,例如学习产后恢复操等,对身体健康和身材恢复都十分有利。