

孕期饮食健康：为胎儿打造坚实“基石”

□李海艳

怀孕是一段让人充满期待和喜悦的时光，但同时是需要特别关注饮食和营养补充的阶段。孕期饮食对于维持母婴健康至关重要，因为它不仅影响着胎儿的生长发育，还会对母体的健康产生深远影响。在本文中，我们将探讨孕期饮食的重要性，以及如何为胎儿的健康打造坚实的“基石”。

1. 孕期饮食健康的必要性

1.1 促进胎儿生长发育

怀孕期间，胎儿的生长速度惊人。在怀孕的不同阶段，胎儿需要大量营养满足其不断生长发育的需求。蛋白质是组成细胞的基本单位。钙、铁等矿物质则是骨骼构成和器官发育的必需元素。叶酸等维生素也对胎儿的神经系统发育至关重要。

1.2 预防出生缺陷

孕妇饮食不当，可能导致胎儿出生缺陷。特别是在孕早期，叶酸的摄入对于预防胎儿神经管缺陷至关重要。此外，维生素D、维生素B₁₂和铁等摄入也与胎儿出生缺陷的风险相关。

1.3 减少孕期并发症

孕妇饮食不当，还可能增加孕期并发症的发生风险，如妊娠糖尿病和妊娠高血压。适当的饮食可以帮助孕妇控制体重、血糖和血压，减少这些并发症的发生。

1.4 增强孕妇免疫系统

孕妇的免疫系统通常会受到一定程度抑制，以避免母体对胎儿产生免疫反应。因此，维持健康的饮食有助于增强母体的免疫力，减少感染和其他疾病的发生风险。

2. 孕期饮食要点

2.1 多样化饮食

确保膳食多样化，包括各种各样的食物类型。水果、蔬菜、全麦谷物、蛋白质类食物（如鸡肉、鱼类、豆类和坚果）都应包含在孕妇的日常饮食中。每种食物都能提供不同的营养素，因此，多样化饮食可以确保孕妇获得全面的营养。

2.2 叶酸的摄入

叶酸是预防胎儿神经管缺陷的关键元素。孕妇应增加摄入富含叶酸的食物，如绿叶蔬菜、橙汁和全麦谷物等。此外，孕妇通常需要额外摄入叶酸补充剂，医生会推荐适当的摄入量。

2.3 钙的摄入

钙对于促进胎儿的骨骼发育至关重要。孕妇需要每天摄入足够的钙，其主要来自奶制品、坚果和鱼类等。如果孕妇无法满足日常钙的摄入需求，医生可能会推荐使用钙补充剂。

2.4 铁的摄入

孕妇体内需要更多的铁来支持胎

儿和母体的血液供应。红肉、禽肉、豆类、鱼类和铁强化的谷物都是良好的铁来源。同时，维生素C可以提高铁的吸收率，因此可以考虑将富含铁的食物与富含维生素C的食物一同食用。

2.5 控制体重

孕妇需要增加一些体重来支持胎儿的生长发育，但过度的体重增加可能会增加孕期并发症的发生风险。合理控制体重的关键，在于健康饮食和适量运动。孕妇应遵循医生的建议，根据个人情况控制体重。

2.6 避免食品安全问题

孕妇应特别注意食品安全问题，以减少食源性感染的发生风险。生肉、未煮熟的海鲜、未过滤的牛奶、软奶酪、未加热的熟食和生蛋制品等，都可能含有致病微生物。吃熟食和注意食品储存的安全性是减少食源性感染风险的关键。

2.7 少量多餐

孕妇可以考虑分多次进食，每次摄入少量食物。这有助于减轻孕妇的消化负担，降低胃灼热和胃酸返流的风险。同时，也有助于保持稳定的血糖水平。

2.8 饮食限制

孕期，某些食物和饮品应限制或避免，包括含有高量咖啡因的饮品、生鱼片、生贝类、未过熟的肉类和家禽、未熟的蛋黄、未熟的软奶酪、可能含有毒物质的鱼类（可能含有汞或其他有害物质）

等。此外，酒精和香烟也应完全戒除。

3. 孕期饮食的常见问题

3.1 孕吐和恶心

孕吐和恶心是怀孕早期常见的现象，可能影响孕妇的食欲。建议尝试分多次进食，吃清淡且容易消化的食物，如稀粥、面条。此外，可以考虑摄入足够的维生素B₆来缓解恶心。

3.2 肠胃不适

孕期激素变化可能会导致肠胃不适，如便秘或腹泻。增加膳食纤维的摄入，喝足够的水，避免油腻食物，都可以帮助缓解这些问题。

3.3 铁引起的便秘问题

摄入铁补充剂常常引起便秘，这是因为铁可以使粪便变得更硬，较难排出。如果孕妇需要摄入铁补充剂，可以尝试与医生沟通使用不同类型的，或采取其他措施来缓解便秘。

3.4 饮食习惯的改变

怀孕可能导致饮食习惯的改变。孕妇不必强迫自己吃某些食物，但应确保在食物选择上保持均衡性和多样性。

3.5 肥胖和妊娠糖尿病

肥胖和妊娠糖尿病是孕期并发症的风险因素。合理控制体重、控制碳水化合物的摄入、定期监测血糖水平和遵循医生的建议，都是预防这些问题的关键。

（作者单位：河北省唐山市开平医院）

子痫前期的处理措施

□王文君

根据患者病情，子痫前期可分为两种，一种为轻度子痫前期，另一种为重度子痫前期。对于轻度子痫前期的患者，足月分娩是可行的。倘若子痫前期较为严重并且没有及时诊治，就会引发各类并发症，从而给母婴生命健康带来威胁。因此，如果患者被确诊为重度子痫前期，需要及时到有条件的三级医疗机构进行诊治，然后结合患者实际病情，选择合适的终止妊娠时机和方式，从而有效确保母婴健康安全。

1. 子痫前期转运是什么

对于子痫前期患者，通常而言其病情严重程度会直接影响妊娠结局。在临床上，子痫前期是归属于产科并发症的一种疾病，如果患者的病情较为严重，会对其他身体器官功能造成危害，治疗难度就会加大，因而需多学科的综合处理。同时，严重的子痫前期还会影响胎儿健康，医院若没有诊治能力，那么考虑转诊是最佳选择。故而确诊患者进行产检和密切监护是尤为重要的，并且要结合实际病情及时到专业性较强的医院就诊，最大程度保障孕妇和胎儿的健康。

2. 子痫前期如何进行分娩处理

2.1 轻度子痫前期患者

此类患者在孕早期可以进行产检和病情监测，若病情能一直保持稳定，并且没有明显的不适症状出现，那么孕37周后，再终止妊娠是可行的。

2.2 重度子痫前期患者

在孕周小于26周时，胎儿健康存活的可能性不大，重度子痫前期患者如若执意实施期待治疗，不仅会影响自身的健康，引发

各类并发症，也会使胎儿面临极大的死亡威胁。因此为了避免这一情况发生，立即终止妊娠是这类患者的最佳选择。

在孕26—27周时，重度子痫前期患者可以结合患者实际病情决定是否进行期待治疗。

在孕28—34周时，患者可考虑实施期待治疗。一般而言，患者在这期间并发症出现的概率已明显降低，对于围生儿来说存活率也较高。但是倘若有严重的不良症状出现，患者也应停止妊娠。

对于孕周大于34周且不满37周的患者，可以使用地塞米松进行治疗，以促进胎肺成熟，然后再考虑是否终止妊娠。而如若孕周已达37周，此时已怀胎足月，终止妊娠是可行的。

3. 子痫前期患者分娩方式的选择

子痫前期患者在选择分娩方式时，不能一概而论，而要充分考虑患者的病情。通常来说，子痫前期患者会有明显的不适症状，比如恶心、头晕眼花、上腹部不适等。但如若症状较轻，且病情没有严重发展的趋势，即病情较稳定，那么患者顺产是可行的。如若随着妊娠期的推移，患者的病情越来越严重，已演变为重症子痫前期，不适感凸显，那么剖宫产则是最佳选择。

4. 结语

子痫前期对母婴健康和生命安全造成的威胁是不容小觑的，故此确诊患者要及时到专业医院就医并配合医生进行治疗；同时，结合病情的严重程度，选取合适的终止妊娠时机和分娩方式。这样才能减少患者并发症发生的概率，提高胎儿成活率，从而最大程度保护母婴健康安全。

（作者单位：河北省唐山市妇幼保健院）

怀孕的早期症状及怀孕后的注意事项

□冯颖

怀孕可为孕妇带来重大的生理和心理变化，往往需要时间来适应和准备。早期发现怀孕可以让孕妇有更多的时间调整生活方式，以确保母婴健康。现代医疗技术使得早期怀孕测试更加准确，可帮助女性更早地确认怀孕状态。

1. 怀孕早期症状

怀孕早期症状因人而异，通常包括一系列生理和情绪上的变化。以下是一些常见的怀孕早期现象。

1.1 月经周期变化

月经的延迟或缺失是怀孕初期最明显的迹象之一。通常，在怀孕后，女性的月经会停止。但也有些女性在怀孕初期出现轻微出血，称为着床性出血，这可能会让她们误以为月经到来，并没有想到自己会怀孕。

1.2 乳房变化

怀孕初期，乳房可能会变得更加敏感、肿胀或胀痛。乳头颜色可能会变深，乳晕周围也可能出现变化。

1.3 恶心和呕吐

孕早期常见的反应是孕吐（不限于早晨），但由于个人体质的原因，并不是所有孕妇都会出现孕吐。孕吐可能在怀孕六周左右开始，并在怀孕的前三个月逐渐减轻。

1.4 疲倦和疲劳感

孕早期，体内荷尔蒙水平的改变可能会导致女性感到疲倦，即使在日常活动中也会感觉很困倦。

1.5 食欲变化

孕早期，一些女性可能会经历食欲变化，可能对某些食物感到特别渴望，而对其他食物感到厌恶。

1.6 尿频增加

孕早期，子宫膀胱的压力增加，可能导致尿频，需要更频繁地上厕所。

1.7 情绪波动

孕初期，由于荷尔蒙水平的变化，女性可能会经历情绪上的波动，包括情

绪低落、焦虑或情绪高涨等。

每个女性在怀孕初期的经历都可能不同，有些人可能会经历所有这些症状，而另一些人可能只会经历其中的一部分或几乎没有这些症状。这些早期现象并不能确定是否怀孕。最可靠的方法是通过早孕测试或验血测hCG后咨询医生以确认是否怀孕。

2. 怀孕后需要注意的事项

怀孕对于女性和家庭来说是一段特殊的旅程。因此，了解在怀孕期间需要知道的事情至关重要。以下是怀孕后需要注意的一些事项。

2.1 产检

寻找并建立产前护理计划非常重要。定期产检是确保母婴健康的关键，这些检查有助于监测孕妇和胎儿的健康状况，并及时处理潜在的问题。

2.2 饮食和营养

怀孕期间需要更加关注饮食和营养。合理的饮食有助于母体和胎儿的健康发育。孕妇应该摄取足够的蛋白质、钙、叶酸、铁等营养素，避免吃生鱼、生肉等易感染的食物。

2.3 孕期健康状况

孕妇需要密切关注自己的健康状况，如高血压、糖尿病等慢性病。这些疾病可能会在怀孕期间产生额外的风险，因此及早治疗和管理至关重要。

2.4 生活方式和运动

保持适度的运动对孕妇和胎儿都有益。但是，孕期运动需要谨慎选择，并遵循医生的建议。此外，避免饮酒、吸烟和接触有害物质是至关重要的。

3. 结语

总的来说，早期了解怀孕有助于提早规划和调整生活方式，包括调整饮食、开始服用孕期维生素、预约产前检查等。及早确认怀孕也使孕妇有更多时间寻求医疗建议和提前建立产前护理计划，有助于确保孕产期间的健康和平安。

（作者单位：河北省唐山市妇幼保健院）