懷孕後期注意事項(7-10個月)

7月1,2021

1 MIN

懷孕7個月母體變化出現一些妊娠常見病症,如消化不良等。腹部出現妊娠紋,有些準媽媽可能還會感覺有輕微的假性子宮收縮。一旦發現子宮有不正常收縮,建議立即臥床休息,如果子宮收縮頻繁,應及時就醫。

加強鐵質的攝取是一定要的!

懷孕時,準媽媽容易因為生理變化而貧血,寶寶出生到4個月大時,身體內的鐵量也需要在胎兒期先儲存。所以要記得...

Ⅰ身體變化

1. 懷孕7個月母體變化:

出現一些妊娠常見病症,如消化不良等。腹部出現妊娠紋,有些準媽媽可能還會感覺有輕微的假性子宮收縮。準媽媽可以開始做乳房護理,戴合適的胸罩;堅持每天擦洗乳頭,一旦發現子宮有不正常收縮,建議立即臥床休息,如果子宮收縮頻繁,應及時就醫。

2. 懷孕8個月母體變化:

不斷長大的胎兒會壓迫到您的內臟器官,導致您可能出現尿頻等。骨盆的連結處會擴張,會感覺有些不舒服。準媽媽此時應減少運動量,避免肺臟負擔。可以開始準備嬰兒用品了。

3. 懷孕9個月母體變化:

子宮內的羊水比例減少,胎兒所占的體積增加;食慾開始減退,頻尿明顯。準媽媽開始每週一次產檢,以便瞭解胎兒的狀況。整理好要帶去醫院的分娩包,把一切需要的東西集中放置。

4. 懷孕10個月母體變化:

會感覺到疲勞,休息不好,行動會更加不便,子宮頸為準備分娩而變得柔軟。準 媽媽此時應盡可能多的休息,保持心情輕鬆舒暢。如果您發現寶寶的活動明顯減 少,應及時去醫院就診。

l飲食建議

- 1. 常吃富含鐵質的海產類(如: 文蛤、章魚、蚵仔等)、肝臟、紅色肉類,但不超過每日建議份量。
- 2. 增加卡路里的攝取量
- 3. 攝取富含蛋白質的食物,如瘦肉、雞肉、煮熟的雞蛋或是豆類
- 4. 每天建議至少5種水果、蔬菜, 多吃深色蔬菜, 如: 莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等。
- 5. 每週魚類攝取不超過2份,適量攝取富含n3脂肪酸的魚類,如: 鮭魚、鮪魚等,有 利於胎兒腦神經發育。
- 6. 請教醫生, 適時補充鐵劑。

▮情緒管理

由於臨近預產期,孕婦對分娩的恐懼、焦慮或不安會加重,對分娩"談虎色變"。有些孕婦 對臨產時如何應付,常有臨產先兆後會不會來不及到醫院等過於擔心,因而稍有"風吹草 動"就趕到醫院,甚至在尚未臨產,無任何異常的情況下,纏住產科醫生要求提前住院。

所以,孕晚期心理保健應注意以下問題:

1. 瞭解分娩原理及有關知識:

克服分娩恐懼,最好的辦法是讓孕婦自己瞭解分娩的整個過程以及可能出現的情況,提供孕婦瞭解分娩前的有關資訊。這對有效地減輕心理壓力,可做好孕期保健,和及時發現並診治各類異常狀況等均有很大的幫助。

2. 作好分娩準備:

分娩的準備包括懷孕末期的健康檢查、心理上的準備。一切準備的目的都是希望 母嬰平安,所以,準備的過程也是讓孕婦能夠安心。如果孕婦瞭解到家人及醫生 為自己所提供的協助,並且對意外情況也有所了解,就能夠安心的迎接寶寶的來 臨。懷孕末期以後,特別是臨近預產期時,孕婦的丈夫應儘可陪伴她,讓孕婦心 中有所依託。

3. 身體沒有意外情況時,不宜提早入院:

毫無疑問,臨產時身在醫院,是最保險的辦法。可是,提早入院等待時間太長也不一定就好。首先,醫療設置的配備是有限的,如果每個孕婦都提前入院,醫院不可能像家中那樣舒適、安靜和方便;其次,孕婦入院後較長時間不臨產,會有一種緊迫感,尤其看到後入院者已經分娩,對她也是一種刺激。另外,產科病房內的每一件事都可能影響住院者的情緒,這種影響有時候並不十分有利。

所以,孕婦應穩定情緒,保持心緒的平和,安心等待分娩時刻的到來。不是醫生 建議提前住院的孕婦,不要提前入院等待。

◎小叮嚀:

懷孕後期,準媽媽如果有這些不適的狀況時....

I 水腫: 多休息、抬腿, 避免長時間站立, 並限制鈉的攝取, 少吃鹽漬、罐頭等含鈉量高的食品。

I 痙攣: 補充足夠的鈣質; 小腿抽筋時, 按摩或抬高下肢可減輕疼痛。

I 胃的壓迫不適感: 進食速度放慢並徹底咀嚼、少量多餐。

I 準爸爸應多陪準媽媽散步、運動,可提升產程順利及培養感情!

資料來源: 衛生福利部食品藥物管理署

立即分享