

孕期遇到高血压 该怎么选药

□刘银萍

小美怀孕21周,产检时发现血压高达150/110毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),双腿轻微浮肿,尿液检查发现尿蛋白(1+)。依据检查结果,医生考虑其是妊娠期高血压,让她做进一步检查,并口服药物进行降压治疗。小美担心药物对孩子有影响,咨询医生:“我必须服药治疗吗?”

妊娠期高血压是比较常见的妊娠期并发症,通常发生在怀孕20周左右,大部分情况持续到产后42天内。妊娠期高血压如果不治疗,会增加脑血管意外、胎盘早剥等并发症风险,严重时危及母婴生命安全。因此,孕妇一旦发现血压升高,应及时到正规医院进行治疗。

为了提高孕期女性对妊娠期高血压的认识,现科普以下几个要点。

孕期血压多高算高血压

妊娠期高血压的诊断标准和普通人是一样的,如果同一只手臂不同日测量出的至少3次高血压(收缩压)≥140毫米汞柱和低压(舒张压)≥90毫米汞柱,就是高血压。

孕妇应警惕哪些症状

妊娠期高血压早期没有明显症状,少数孕妇在怀孕中(晚)期出现双下肢水肿现象,并逐渐加重,应警惕高血压。随着血压升高,孕妇进一步出现头痛、眼花、胸闷、恶心、少尿、下肢和(或)外阴明显水肿,应警惕妊娠期高血压;一旦出现症状加重,比如昏迷、抽搐,应及时就诊,避免危及母婴安全。

妊娠期高血压高危人群有哪些

妊娠期高血压的病因复杂,高危人群主要有以下特征:年龄≥35

岁;肥胖,妊娠前BMI(身体质量指数)≥28千克/平方米;初次妊娠、妊娠间隔时间≥10年;收缩压≥130毫米汞柱或舒张压≥80毫米汞柱(首次产前检查时、妊娠早期或妊娠任何时期检查时);妊娠早期尿蛋白定量≥0.3克/天、多胎妊娠等;孕前合并有高血压病、糖尿病、系统性红斑狼疮、抗磷脂抗体综合征等疾病;既往有子痫前期史、高血压遗传因素等;应用辅助生殖技术怀孕等因素。

妊娠期高血压应如何用药

建议对患有不同类型妊娠期高血压的孕妇进行分类,实行个性化管理。根据母婴情况,在有效控制血压的同时,充分考虑药物对母婴的安全性。

拉贝洛尔和硝苯地平是目前孕期首选降压药,必要时可考虑使用小剂量噻嗪类利尿剂。拉贝洛

尔和硝苯地平仅有少量分泌到乳汁中,目前没有经乳汁导致婴儿不良反应的报道,也适用于哺乳期的患者。因此,建议女性在准备怀孕的6个月前在医生的指导下,停用任何降压药物,换用拉贝洛尔或硝苯地平。

尽管拉贝洛尔和硝苯地平孕期安全应用的循证医学证据很多,但是这两种药物均是处方药,需要在医生的指导下,根据孕妇情况制定用药方案,不可自行购买服用。

孕期不规范使用利尿剂(比如氢氯噻嗪),致使血液浓缩,会导致胎儿供血不足和母体发生血栓。只有孕妇出现心力衰竭、水肿等病情严重时,医生才谨慎使用利尿剂。

目前,治疗高血压的药物有很多,孕期禁用药品名称后缀为“普利”的药物,比如依那普利、卡托普

利等;禁用药品名称后缀为“沙坦”的药物,比如奥美沙坦、厄贝沙坦等。因为这些药物已经证实有致畸等不良反应,所以孕妇禁用。

很多中成药的妊娠安全性不确定,而有明显降压作用的中成药多为中西药复方制剂,因此不建议孕妇使用中成药治疗。孕期禁用的中药主要包括:砒霜、雄黄、马钱子、斑蝥、甘遂、蜈蚣、芫花、川乌、草乌、牛膝、半夏、川芎、水蛭、附子、黄连、枳壳、桂枝、栀子等。

综上所述,妊娠期高血压是比较常见的妊娠并发症,给孕妇和胎儿带来的危害较大。只要早发现、早诊断、早治疗,在医生的指导下科学服用降压药,进行有效治疗管理,孕妇就可以安全、顺利生下一个健康宝宝。

(作者供职于河南省人民医院药学部)

一些年轻女性偶然发现乳房上有肿块后,会前往医院做检查。然而,经过一系列检查后,往往会被医生告知是乳腺纤维瘤。很多患者因为对肿瘤不了解,在听到乳腺纤维瘤这个病名时,会感到心慌、焦虑,误以为自己得了癌症。那么,乳腺纤维瘤是癌症吗?需要做手术吗?下面,我们针对这些问题进行详细解答。

乳腺纤维瘤 一定做手术吗

□魏鹏

什么是乳腺纤维瘤

乳腺纤维瘤是在乳腺上皮组织和腺体组织形成的一个肉球,本质上是由于乳腺的纤维组织和腺上皮细胞,在接收到激素的命令后而形成的肿瘤。乳腺纤维瘤是女性常见的乳腺良性肿瘤,在通常情况下,生长缓慢,不会引起乳房疼痛。因此,很多女性长了乳腺纤维瘤而没感觉,大多数情况下都是无意中在发现乳房里有一个圆球形、滑动的肿块,去医院做检查后才知道的。触摸乳腺纤维瘤感到硬硬的、表面光滑,能够随着手指移动,也有少数肿块会长成奇怪的形状,但无论长成什么形状,都能清楚摸到它的边界。乳腺纤维瘤癌变的概率非常低,只有0.12%~0.30%,并且癌变后的肿瘤多为小叶原位癌,预后较好,不必担忧。

怎么处理乳腺纤维瘤

多数乳腺纤维瘤患者是20岁~30岁的年轻女性,如果30岁以上的女性发现乳腺纤维瘤,特别是已经绝经的女性,需要更加注意。有一些肿块经过检查后,觉得像乳腺纤维瘤,病理活检结果提示:癌症。乳腺纤维瘤诊断的“金标准”是病理活检,以确定肿瘤是良性的还是恶性的。

在一般情况下,乳腺纤维瘤不会自然消失,但有一些是受到短期升高的激素水平刺激而生长的,在激素水平回落到正常值后,体积会缩小,甚至完全消失。在临床上,消除乳腺纤维瘤的唯一手段是手术,不过大多数患者是没必要做手术的。此外,乳腺纤维瘤并没有明确的手术标准,而且有一些乳腺纤维瘤是多发性结节,通过手术无法清除所有结节,因为手术完成后,其他小结节还有增大的可能。

哪些人需要做手术

首先,有一些短期内增长较快、形状不规则、有癌变倾向的肿瘤应该立即进行手术。其次,如果有怀孕打算,在怀孕前发现长了乳腺纤维瘤,建议提前切除。因为怀孕时,女性体内激素分泌比平时明显增高,乳腺纤维瘤可能会因受到激素刺激而增大,甚至有恶变的可能。最后,绝经后女性发现乳腺纤维瘤的危险性较高,是乳腺癌的高发年龄,建议手术治疗。

总之,乳腺纤维瘤和乳腺癌没有特别大的相关性,手术是祛除乳腺纤维瘤的唯一方法;但是,如果病理检查结果是良性的,就不用做手术。同时,患者的年龄、肿瘤的大小、个数、生长情况等是决定手术的重要因素。

当然,虽然手术是目前治疗乳腺纤维瘤的有效方法,但是切除后也不能高枕无忧。患者术后如果没有做好护理,会出现伤口感染,甚至皮肤坏死现象。因此,患者术后应注意定期换药,保证饮食清淡、营养均衡,多吃一些新鲜水果和蔬菜,促进伤口愈合。此外,乳腺纤维瘤有复发的可能性,患者应定期进行乳腺检查,做到早发现、早治疗。平时,如果发现胸部长了肿块,应尽快到医院做检查,咨询医生,根据自己的情况选择合适的诊治方式。

(作者供职于河南宏力医院普外科)

儿童影像学检查的方法和特点

□邢庆娜

1.儿童疾病的特点:儿童时期是全身组织和器官逐步成长时期,生理、心理和精神状态不断完善、逐渐成熟。遗传性、先天性疾病在这个时期比较多见,感染性疾病发病率较高,死亡率也比成年人高。儿童不是成年人的缩影,医学上的儿童与成年人有很多不同之处,尤其是婴幼儿,年龄越小,体质差异越大。从解剖学方面来说,成年人各个器官处于发育成熟阶段;在生理方面,儿童的脉搏和呼吸频率比成年人快;在病理方面,临床常见疾病往往和年龄有一定的相关性,比如新生儿呼吸窘迫综合征;从疾病进程方面来说:儿童病情变化快、恢复快,比如骨折之后易于矫正及恢复,后遗症比成年人少,但也会进展迅速而死亡,多见于败血症等病。

2.儿童影像学检查注意事项:婴幼儿做影像检查时,应动作轻柔、保暖,减少不良刺激,取得陪同家长的配合;摄片时,要求曝光时间短,尽可能

在短时间内完成检查,小儿对X线比较敏感,对于性腺、甲状腺、晶状体等进行有效保护。

3.临床常用儿童影像学检查方法有以下几种:

超声:主要用于心脏和盆腔疾病的检查,是儿科影像检查的首选,具有无辐射、实时成像、操作简便等特点。

X线:是小儿胸部、骨关节系统疾病、胃肠道先天性发育畸形的首选检查方法;透视检查可用于支气管异物的初步评估及胃肠道造影检查;造影用于消化道和泌尿系统先天性发育畸形首选检查方法。

CT:是X线、超声检查的重要补充,是胸腹部肿瘤、外伤、先天性畸形的首选检查方法。婴幼儿时期各个脏器尚未发育成熟,解剖结构对比度差。一些疾病,比如进行CT平扫无法定性时,需要增强CT协助检查与诊断,应把握好适应证、采用低剂量扫描。

MRI(核磁共振成像):因其具有软组织分辨率高、无辐射等特点,是儿科理想的检查方法,特别是在中枢神经系统的临床应用方面更是如此,比较敏感,可准确显示组织、器官的细微结构。近些年,运用MRI在儿科疾病的应用,对于一些功能改变性疾病诊断做出了很大贡献。

4.儿童影像学检查前的准备:儿童影像学检查以自然睡眠比较理想,但是CT或MRI检查时常需要镇静,药物镇静常用于特殊的CT检查(比如增强CT检查等)和MRI检查,因为核磁共振成像检查噪声较大,自然睡眠往往达不到理想效果,所以临床常用镇静药物,以达到预期效果。

儿童影像学检查方法选择原则:首选超声和MRI检查。呼吸系统、骨关节系统及一些胃肠道疾病选用X线或CT检查,应注意防护等。

(作者供职于郑州大学第三附属医院放射科)

产前超声筛查的沟通技巧

□李帆

产检时,特别是围生期超声诊断,在近年得到快速发展。超声检查由于对胎儿无创伤、无致畸作用,胎儿图像清晰,诊断准确,安全性高,是产前诊断与筛查胎儿畸形的重要诊断工具,所以被广大孕妇认可。下面,笔者为准备怀孕或者已经怀孕的女性及家属讲解产前超声知识,帮助他们了解孕期超声过程,明白超声医生的操作步骤。

1.超声仪器就像汽车一样——B超是标配,彩超是标配,三维彩超是顶配,四维彩超是豪华智能配置。

2.产前超声筛查的时机就像登山观景一样——登得越高(孕早期至孕中期)观景越美,下得越低(孕中期至足月)观景越少,孕20周~24周(孕中期)观景最佳。

3.胎儿软指标(脉络丛囊肿、心内强回声、颈后皮肤增厚、肠管强回声、肾盂扩张、长骨短、鼻骨缺损或发育不良、轻度侧脑室增宽和单脐动脉等提示胎儿染色体异常风险增加,但不一定异常)就像天气一样——天阴了,会不会下雨呢?

4.超声医生、四维彩超仪器和母胎超声检查条件的关系:

超声医生就像老司机(资质和经验)、四维彩超仪器就像豪车(功能配置高)、母胎超声检查条件(母体腹壁脂肪厚度、羊水量、胎儿姿势、检查时机)就像天气、路况一样,进行一次胎儿超声系统筛查,3个方面缺一不可。

5.产前超声筛查的局限性包括:母体腹壁脂肪厚导致图像不清晰,就像在雾霾天,能见度低;羊水量偏少导致胎儿在母体宫腔空间狭小,因肢体遮挡一些体表结构不易观察;胎儿姿势因素,不同胎位可以观察到不同的解剖结构;不同孕周产前超声筛查应遵循从小到大(观察内容从少到多),再从大到小(观察内容从多到少)的原则。

6.四维彩超≠胎儿产前系统筛查——B超、彩超、三维彩超、四维彩超是指超声检查仪器的不同功能模式;胎儿NT(颈项透明层)检查、常规超声检查、胎儿系统产前超声检查是检查内容。同时,超声仪器就像不同性能的汽车,而检查的内容就像开车路过的道路(省道、国道、高速公路等)。

7.孕妇、胎儿、超声医生的关系。孕妇就像考生,胎儿发育的不同时期,通过超声检查能观察到各个结构,就像考生做每一道考题一样,超声医生就像改卷老师一样。

8.早期超声检查就像考前班测试一样。NT检查,就像入学考试;NF(胎儿颈项皮肤及软组织厚度)检查就像高考前的摸底考试,孕20周~24周的系统超声检查,就像高考一样;孕晚期超声检查,就像大学期间的期末考试;足月胎儿顺利降生,就像大学生毕业踏入社会一样。

9.胎儿发育是否正常,就像考生的考卷有没有错题一样,必须看改卷老师(超声医生)的经验 and 改卷是否细心。

10.产前超声筛查就像看新房子的结构,胎儿染色体检查就像检测新房子的甲醛是否超标,目的是为了安全。

11.产前超声筛查和胎儿染色体检查的关系就像一双手一样——虽然分工不同,但是相互协作。

(作者供职于开封市妇产医院超声科)

母乳是母亲送给孩子的第一份礼物,为新生儿的成长提供了充足且宝贵的营养。但是,由于种种原因让许多哺乳妈妈母乳喂养之路异常坎坷。在临床工作中,我们常常被咨询这类问题:我的母乳量很少;宝宝能吃饱吗?宝宝吃母乳后拉肚子怎么办?乳头内陷影响宝宝吃奶怎么办……

宝宝吃饱了吗

其实,大多数产妇都能分泌足够的乳汁,婴儿吃不到母乳,常常是因为婴儿吮吸频率不够,或者没有进行有效吮吸,很少是因为乳汁不够的原因。

刚出生的宝宝胃容量很小,而且充满羊水,并不会觉得饥饿。随着宝宝胃容量逐渐增大,在宝宝的吮吸下,产妇在产后2天~3天产生的乳汁量足够宝宝吃,并且乳汁量会逐渐增加。因此,产妇的初乳量和宝宝的胃容量是完全匹配的。

那么,怎么判断母乳是否够吃呢?首先,观察宝宝的排便。大多数宝宝出生后每天有2次~4次大便,呈金黄色糊状,尿布24小时湿6次或

科学母乳喂养 让宝宝更健康

□周晓萍

6次以上。其次,观察宝宝的体重。对于健康足月的宝宝,出生一周内会出现生理性体重下降5%~7%。这是一个正常现象,在随后1周~2周内会恢复到出生时的体重。最后,观察宝宝的状况:喂奶时伴随宝宝吸吮的动作,会发出咕噜咕噜的吞咽声。

宝宝吃母乳后拉肚子怎么办

宝宝一吃母乳就拉肚子,是母乳出了问题吗?其实,母乳性腹泻是一种常见的生理现象,一般出现在6个月以内的少数宝宝身上。通常情况下,宝宝只出现大便次数增多、无发热、没有明显痛苦与哭闹等现象,不会影响宝宝生长发育。

乳头内陷影响宝宝吃奶吗

每个产妇的乳头形状、大小是不同的,有少数第一次生产的产妇会因为乳头扁平或内陷,从而影响到宝宝的吮吸,甚至产妇会拒绝母乳喂养。

其实,解决这些问题并不难。孕前提早干预,比如进行乳头负压牵引训练;早接触、早吮吸,越早开始母婴接触,越有利于喂奶;正确的含乳姿势

非常重要,宝宝含住的是乳晕,而非乳头。假如上述方法反复尝试都失败了,可以调整哺乳姿势;喂奶前可以先使用吸奶器吸出乳汁,要注意吸奶器的使用方法,吸奶器的压力并非越大越好;产妇可用乳头盾来帮助宝宝含乳。

哺乳期出现乳腺炎怎么办

1.突然中断母乳喂养比持续母乳喂养进展为乳腺炎的风险更高。因此,要鼓励产妇增加哺乳次数,并由患侧开始喂奶。

2.局部热敷:急性乳腺炎是禁忌热敷的。产妇可以用硫酸镁溶液纱布热敷,可降低皮肤温度、减少皮肤血流量;同时,也可以消肿、缓解疼痛程度,辅助控制炎症。

3.应用抗生素:轻度乳腺炎,通过积极、有效的吮吸或者挤出淤积在乳腺管内的乳汁,缓解乳腺炎症状,不需要服用抗生素。如果伴随高热、红肿等症状,就需要服用抗生素来控制炎症。

(作者供职于郑州大学第一附属医院东院区产科门诊)

不少产妇产后会使用收腹带,因产后使用收腹带能预防内脏下垂、帮助产后减肥、促进恶露排出等。那么,产后使用收腹带真有这么神奇的效果吗?其实,这些说法大多是商家的噱头,并没有科学依据。

首先,不用收腹带跟脏器脱垂没有直接关系。盆腔脏器脱垂是盆底肌支持系统缺损或障碍引发的疾病,收腹带托不住脏器,康复的关键在于盆底功能恢复,用收腹带反而会使腹内压增高,增加盆底肌压力,加重脱垂情况。

其次,恶露是在产后随子宫蜕膜脱落,经阴道排出的含有血液、坏死蜕膜的组织,会经历血性恶露、浆液性恶露、白色恶露3个阶段。这说明即使不用收腹带,恶露也会排出的;使用收腹带并不能加快恶露排出的速度,反而会影响血液循环,延长恶露排出时间。

在市场上,还有一种能减肥的收腹带,更是无稽之谈。产妇生过孩子后,脂肪容易在腹部堆积,收腹带只是暂时把脂肪“隐藏”起来。产妇想快速瘦身,建议先到医院进行盆底肌和腹直肌检测,在医生的指导下进行适当运动、合理饮食,就可以慢慢恢复体形。

收腹带有什么作用

1.对于剖宫产的产妇来说,收腹带能够保护创口,防止咳嗽、打喷嚏,避免因腹压突然升高而牵拉手术创口,导致疼痛。但是,长期使用收腹带会压迫内脏,影响血液循环,况且躺在床上时,不需要收腹带,可在下地行走时使用。因此,建议产妇每天使用收腹带的时间不超过8小时。

2.腹直肌分离特别严重者或者有腰痛症状的产妇,使用收腹带可增强肌肉的稳定性,能缓解腰椎的压力。但是,长时间使用收腹带可能会造成腰部肌肉的失用性萎缩,也不能从根本上解决腹直肌分离,最好的办法是锻炼核心肌群。

使用收腹带的注意事项

1.收腹带是产妇贴身穿着的,所以要注意清洁皮肤,保持皮肤干燥。

2.收腹带的材质应选透气性好、无过敏因素的材质。

3.在收腹带型号的选择上,应与产妇体形相适应,切勿选用过紧的收腹带。使用收腹带期间,间隔1小时~2小时即可松开5小时~10小时,可预防皮肤潮红,避免引起褥疮。

4.收腹带不适合产妇产后长期使用,如吃饭、平躺休息时,应解开收腹带,放松腰腹,避免腰部肌肉萎缩。

5.使用收腹带时,应绑在一部分骨盆上,可起到固定作用。

6.顺产的产妇如果需要使用收腹带,应在产后6周~8周;剖宫产的产妇产后应遵照医嘱使用。

总之,收腹带不是产后必需品,产妇应到医院进行专业的产后康复。只有这样,才能避免给身体带来不必要的伤害。

(作者供职于郑州大学第一附属医院东院区产科门诊)

产后收腹带的正确使用

□刘璐

非常重要,宝宝含住的是乳晕,而非乳头。假如上述方法反复尝试都失败了,可以调整哺乳姿势;喂奶前可以先使用吸奶器吸出乳汁,要注意吸奶器的使用方法,吸奶器的压力并非越大越好;产妇可用乳头盾来帮助宝宝含乳。

哺乳期出现乳腺炎怎么办

1.突然中断母乳喂养比持续母乳喂养进展为乳腺炎的风险更高。因此,要鼓励产妇增加哺乳次数,并由患侧开始喂奶。

2.局部热敷:急性乳腺炎是禁忌热敷的。产妇可以用硫酸镁溶液纱布热敷,可降低皮肤温度、减少皮肤血流量;同时,也可以消肿、缓解疼痛程度,辅助控制炎症。

3.应用抗生素:轻度乳腺炎,通过积极、有效的吮吸或者挤出淤积在乳腺管内的乳汁,缓解乳腺炎症状,不需要服用抗生素。如果伴随高热、红肿等症状,就需要服用抗生素来控制炎症。

(作者供职于郑州大学第一附属医院东院区产科门诊)

这些孕期护理知识你了解吗

□宁淑雨

十月怀胎,准妈妈的心理和生理都发生了巨大变化,要想更好地适应这些变化,需要家人给予准妈妈精心照顾。准妈妈及家人如何做好孕期护理工作呢?下面,我为大家介绍一下孕期护理知识。

1.避免不良因素对胎儿的影响。不接触烟酒,不仅指孕妇不抽烟、不喝酒,还包括平时不在有烟环境中长时间停留,被动吸烟也会对孩子造成伤害;慎用药物;不到人员密集的公共场所,避免病毒感染;避免接触环境中有害物质,比如射线、高温、微波等。

2.勤刷牙。由于孕吐反应,准妈妈需要勤刷牙,可避免牙齿遭呕吐残留物侵蚀;同时,刚怀孕的准妈妈喜欢吃酸味食物,而这些酸味

食物容易腐蚀牙齿。

3.应对呕吐。如果准妈妈吃了食物后总想呕吐。那么,准妈妈就需要随身准备好毛巾和漱口水。

4.饮食护理。首先,每天需要吃的食物:水果、蔬菜、谷类食物、橄榄油、大豆、坚果、杂豆等;主食可选择谷类食物,比如全麦面包或者意大利面等;食用油可换成橄榄油,因为橄榄油含有更多不饱和脂肪酸,可以减少身体炎症反应,对心血管有益处。其次,经常吃(每周至少两次)的食物:鱼类和海鲜类食品;鱼(不管是炖还是清蒸)含有丰富的蛋白质,比禽类食物含有更多不饱和脂肪酸,对宝宝的大脑发育有益;海鲜类食物,除了含有丰富的不饱和脂肪酸,还能补充

许多矿物质和微量元素。再次,适量吃的食物(频率从每日到每周):禽类、蛋类、奶酪、酸奶。最后,尽量少吃食物。甜食,牛排、里脊肉和一些深加工的培根、火腿等,都含有丰富的饱和脂肪酸,食用过多易致癌。而甜食容易增加肥胖和妊娠期糖尿病的风险,所以尽量少吃。

此外,可采取少食多餐的方式:每2小时~3小时进食一次;口服叶酸片剂0.4毫克/天,可降低神经管缺陷的发生概率。

5.保证充足睡眠。在妊娠过程中,睡眠时间要比平时多1小时,但最低也要保证8小时。睡眠不足会增加疲劳感,所以不管工作、家务多忙,也要保证睡眠时间。过于劳

累,容易感染各种疾病,不利于孕妇和胎儿健康。如果感觉睡眠不足或疲劳不易消除时,可睡午觉,尤其是夏天更是如此。

6.避免性生活。在怀孕初期,前3个月是不可以有性生活的,因为性生活会造成子宫壁与妊娠囊之间剥离,容易引起先兆性流产。

7.运动。孕期一般可以选择一些有氧运动,但在运动时要注意运动时间和安全。比如散步、瑜伽等安全性比较高的运动。在运动时,应该遵循从少到多、从轻到重的原则,避免进行剧烈运动及运动时间过长,避免疲劳运动,保证充足的休息时间很重要。

8.调节情绪。首先,学会找乐趣。准妈妈可以经常参加一些令自

己开心、放松的聚会,置身于欢乐的人群中,给自己带来愉快的心情,从中得到宽慰。其次,换个环境。准妈妈可以经常到小区周围或环境幽静的公园中散步;可以根据自己的兴趣与爱好,多听自己喜爱的音乐,阅读自己喜爱的书籍等。

9.产前检查。定期去医院做产检,通过产检可以了解胎儿在子宫内的生长情况和孕妇的健康状况。

以上是准妈妈孕期护理的小常识。怀孕是一件美好的事情,准妈妈要保持愉快的心情,养成健康的生活方式,从而确保小生命平安、健康。

(作者供职于汝阳县中医院妇产科)