

孕妇安全度夏 五提示



民谚云：“孕妇过三伏，腹中揣火炉。”炎炎夏日对于准妈妈来说无疑是一大挑战，如何合理安排饮食？怎样避免皮肤问题等夏日的高发疾病……妇科专家指出，其实，夏天并没有准妈妈想像中那么难熬，只要掌握一些保健知识，准妈妈和宝宝都能过得安稳舒适。



皮肤： 预防痱毒、 皮炎、色素、汗斑

由于女性怀孕后体内激素的变化和身体状况发生改变，如新陈代谢缓慢、皮脂腺分泌增加等，所以孕妇夏季更容易受各种皮肤病的困扰。许多孕妇遭受汗斑、痱子、叮咬皮炎、光感皮肤病和色素沉着的困扰。为了在分娩后不留下皮肤遗憾，准妈妈在夏季生活中要特别注意预防5类皮肤病。

痱子：为了调节体温，人体主要靠分泌汗液来散热。孕妇由于皮下脂肪增厚，汗腺、皮脂腺分泌增加，汗液排泄不畅就容易起痱子。

预防痱子的最佳方法是通风防热、保持皮肤清洁、衣着宽敞透气。孕妇在夏季应该注意勤换衣、勤洗澡，多喝祛湿、清热的饮料等。如果长了痱子，孕妇可擦些含薄荷、冰片的爽身粉。此外，痱子一旦被抓破就会继发感染导致痱毒，甚至出现全身不适、发烧等症状。孕妇长了痱子要及时去医院，切忌不要自己随意处理。

叮咬性皮炎：妇女在怀孕期间所呼出的气体因含有多种不同的化学物质，所以夏季孕妇很容易成为蚊虫叮咬的目标。

为避免被蚊子叮咬，孕妇尽量不要用蚊香等化学品驱蚊，最好的办法是用蚊帐。此外，沐浴液中加几片维生素B₁，它的特殊气味能达到驱蚊防虫效果。被蚊虫叮咬后，孕妇可用家中的湿肥皂涂在患处，也可以试试用凉水湿敷，或用薄荷叶、大蒜挤出汁擦在被咬处。很多止痒的药品孕妇都不宜用，使用药品时孕妇一定要看说明书上的禁忌。

色素：夏季阳光强烈，孕妇会出现色斑和雀斑等。随着怀孕时间的增加，以色斑、雀斑等为主的妊娠性肝斑会在眼部下面出现。黑色素细胞并不是只受到激素的影响而活化，对于紫外线等外界的刺激也会使黑色素细胞的个数大大增加，产生的黑色素也增加。

由于紫外线的照射而产生的色斑、雀斑、妊娠性肝斑等，如果注意防晒，是在一定程度上防止颜色变深的。夏季外出时，应该戴上帽子或者打伞以防阳光直接照射，涂防晒霜或使用有防晒效果的化妆品来阻挡紫外线。另外，为了减少黑色素细胞的活动，摄取足够的维生素C也很重要。

汗斑：夏季皮肤受汗液浸渍，最易招致各种真菌的感染，从而引起汗斑、体癣和股癣等。在夏季天热汗多又没有及时清洁的情况下，孕妇容易出现此病。

孕妇身体出汗后应及时洗浴，并将换下的衣物及时洗涤。应勤洗澡、勤换衣，避免汗渍，保持皮肤清洁，对卧具也宜消毒并常晾晒。如果出现汗斑，孕妇应该在医生指导下使用抗真菌药水涂擦局部。

饮食：少食多餐，多食蔬果

夏季，孕妇特别要注意饮食卫生，否则会引发消化不良，严重的会导致子宫收缩，甚至引发早产。

在营养方面，为保证母体和胎儿的营养，孕妇应选择新鲜多样的食品。要适量地多吃新鲜蔬菜，常吃鸡肉丝、猪肉丝、蛋花、紫菜、香菇做成的汤。夏季补充营养很重要，但也不要过度饮食，以免造成婴儿过大生产困难。

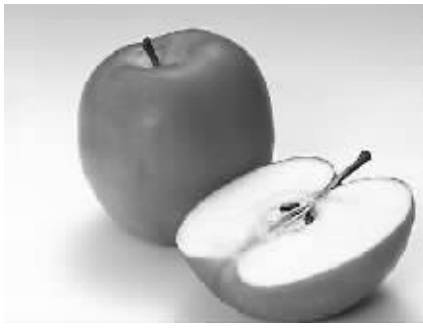
此外，孕妇夏季还应该合理安排饮食，避免高糖食品，采取少食多餐，多食蔬菜、富含纤维素食品。

水果的补充最好是在两餐之间，每日不宜超过200克，并且在选择水果时应尽量选

择含糖量低的水果，或以蔬菜代替，如番茄、黄瓜等。孕妇不要过量吃西瓜等高糖分瓜果。最好在怀孕第18周和第32周到医院进行定期血糖测定，并及时到产科营养咨询门诊进行营养咨询。

夏天天气炎热，很多孕妇都会出现食欲下降。因此夏天的食物要清淡，少吃多餐。每天保证优质蛋白如蛋、鱼、鸡等的摄入，荤素要搭配。

为防便秘，孕妇平时应该多喝水，多吃新鲜蔬菜、瓜果以及新鲜豆制品，不宜食过多冷饮，以免伤脾胃。对于孕妇来说，牛奶、豆浆、自制蔬果汁、柠檬茶、豆腐都是很不错的食物。



保健：慎防感冒、阴道炎及心慌憋气

夏季孕妇容易患上感冒、阴道炎以及心慌憋气等病。但只要做好预防措施，孕妇完全可以避免这些疾病发生。

不可乱用药。孕妇最容易患上的疾病之一就是感冒。若患上感冒，孕妇应尽快地控制感染，采取措施降体温，不可乱用药。轻度感冒的孕妇可多喝开水，注意休息，口服感冒清热冲剂或板蓝根冲剂等。若孕妇患上的感冒较重，应尽快控制体温，可在额头、颈部放置冰块等降温。

在选用解热镇痛剂时，要避免采用对孕妇、胎儿有明显不良影响的药物，例如阿司匹林之类药物。孕妇可在医生指导下使用诸如醋氨酚等解热镇痛药。此外，中药是治疗孕妇感冒较好的办法，它能有效地控制感冒病毒。

穿着宽松透气。孕妇在孕期由于激素水平的改变，阴道环境比平时更适合白色念珠菌的繁殖，再加上白色念珠菌喜欢高温、湿润的环境，因此，霉菌性阴道炎易高发。同时患有妊娠糖尿病的孕妇也容易患白色念珠菌性阴道炎。

为避免患上这类疾病，孕妇平时要穿棉质、宽松的内衣，尽量不要选用卫生护垫，尽量多选择裙装，保持透气性。此外，孕妇不要过多食用含糖高的食物，如果一旦发现感染要及时治疗，以免早产。

备好氧气袋。夏天空气湿度大、气压低，孕妇也容易出现心慌和憋气等症状。对于孕晚期的孕妇，这种症状更为明显。如果孕妇频繁出现这种症状，或是孕前就有心脏的某些疾患，在夏天，孕妇要准备家庭用氧气袋，同时注意观察胎动和胎心的情况，尽量选择家庭用的胎心监护仪，做好母婴的监测。



洗澡： 不宜坐浴

夏天应常用温水擦洗，以保持皮肤清洁，预防痱子等皮肤问题。

在洗澡温度方面，孕妇在怀孕早期洗澡时室温不宜过高，以皮肤不感到凉为宜。水温最好温热，一般来说应在38℃以下。因为水温或室温过高可能因为缺氧导致胎儿发育不良。有的女性为了皮肤保健，在淋浴时会冷热水结合，这种方法对孕妇来说很容易影响子宫和胎儿，不宜采取。

在洗澡时间方面，医生建议孕妇洗澡的时间也不宜过长。

因为浴室内温度较高、氧气供应相对不足，加之热水的刺激会引起全身体表的毛细血管扩张，使孕妇脑部的供血不足，易出现头昏、眼花、乏力、胸闷等症状。同时胎儿也会出现缺氧、胎心率加快的症状。严重者还可使胎儿神经系统的发育受到不良影响。因此建议孕妇洗澡的时间最好控制在10—15分钟。

此外，由于怀孕后女性的内分泌变化比较大，阴道内具有灭菌作用的酸性分泌物减少，体内的自然防御机能降低，此时如果坐浴，水中的细菌、病毒极易进入阴道、子宫，引起阴道炎、输卵管炎或尿路感染等。因此怀孕期间的女性最好不要坐浴，要避免热水浸没腹部，最好采取立位淋浴，如果感到疲倦或不舒适可以稍坐休息一下。另外，坐浴还容易引起窒息，对胎儿也不好。

出行：注意防晒

注意防晒。防晒对孕妇来说尤为重要，因为孕妇的皮肤很敏感，容易被晒伤，很多孕妇就是在度夏时不注意，皮肤上留下了妊娠斑。因此，孕妇在阳光强烈时外出，一定要打伞或戴遮阳帽，最好涂抹不含铅的防晒霜，而在返回室内后要尽快洗净防晒霜。孕妇可以选择在早晚阳光不太强、温度不太高时出去散步，而且尽量去阴凉的地方。

在阳光户外活动，建议随身携带一瓶免洗护发素，需要的时候，只要在发梢抹上少许，即可在头发表面形成一层轻盈透气的保护膜，有效锁住头发内部的天然水分，保持秀发柔顺而富有光泽和弹性。

预防光感性皮肤病。由于日光比较强烈和怀孕后受激素变化，皮肤较白皙的孕妇对光较敏感，若食入光敏食物或受阳光较长时间的照射后，皮肤可出现发红、肿胀，甚至水疱等现象。

预防此病应避免食用光敏物质，避免日光直接照射。如果患了这种疾病，孕妇可服维生素C和烟酰胺等药物治疗，切忌不经过医生诊断，擅自用药，防止药物对胎儿造成不良影响。