

妊娠期如何管理体重

郑瑜

(绵竹市妇幼保健计划生育服务中心 妇产科 618200)

妊娠期科学体重管理是规避准妈妈、胎儿风险,提升安全指数的重要措施,也是现阶段倡导的健康孕育模式,那么究竟为什么要进行妊娠期体重管理?妊娠期如何管理体重?本文就对以上问题进行简单科普。

为什么要进行妊娠期体重管理?

在怀孕以后,准妈妈孕育胎儿属于合成代谢增加过程,整个妊娠期间通过合成代谢孕育出一个健康的婴儿,伴随妊娠时间延长,准妈妈子宫也会伴随胎儿的发育不断增大,子宫内不仅有胎儿,还有胎盘、羊水等多种附属物,同时,准妈妈乳房也处于不断丰满的过程,因此在合成代谢增加的同时,准妈妈体重也会随之发生增长,若营养摄入不足,体重保持不变或者减少,很有可能影响胎儿的发育成长,导致出现低体重新生儿、早产儿以及胎儿死亡等,若体重增长过快,又会引起诸多妊娠期疾病,比如:妊娠期糖尿病、妊娠期高血压以及难产等,影响妊娠、分娩结局,因此,重视妊娠期体重管理既是保证妊娠得以顺利进行的前提,也是保障母婴安全的关键。

妊娠期如何管理体重?

首先,建议各位准妈妈学会自测体重。有些准妈妈一天会测好几次,而有效准妈妈仅会在孕检时才会测量体重,以上两种行为均是不合理的,体重作为整个孕期中最直接、最简单反映准妈妈及胎儿营养状况的指标,需引起足够重视。通常情况下,正确测量体重的方法应该为每周自测频次保持在 2-3 次,利用同一个体重秤、尽可能在同一时间点进行测量,同时,准确详细记录测量体重值。

其次,了解孕期体重增长的标准。总体来说,孕早期体重增长或降低幅度一般在 2kg 以下,这是因为部分准妈妈可能会因孕吐反应出现体重轻微下降,若降幅在 2kg 以下,基本不会对胎儿正常发育造成不良影响,同时,正常单胎孕妇孕期体重增长范围需控制在 11.5-16kg 之间,肥胖单胎孕妇孕期体重增长范围需控制在 5-11kg 之间,消瘦单胎孕妇孕期体重增长范围需控制在 12.5-18kg 之间,孕前瘦弱孕妇

体重增长幅度允许略高一些。

再者,掌握孕期具体体重控制方式。在医生或者营养专家等专业人员的指导下,通过记录饮食日记,了解日常食物摄入、饮食结构以及营养搭配是否合理,如果出现血糖过低或者过高,可根据饮食日记找出影响因素,有助医生给出对应指导意见。若偶尔因无法抵挡美食诱惑出现吃多了行为,可通过减少下一顿食量、改变饮食搭配等方式控制体重。现如今,出现体重管理 App,其可根据孕妇情况提醒体重增长是否控制在合理范围,这一程序的应用也可为体重管理提供一定建议。怀孕期间,准妈妈比较容易饿,且不想运动,但是,建议准妈妈尽量不要吃膨化、油炸食品,水果摄入也应适量,避免出现妊娠糖尿病,同时,需学会适当活动,一般情况下,可在餐后 15min 左右散步 20-30min。

最后,注意饮食搭配和调整。虽然均衡饮食是控制妊娠期体重的重要途径,但是,一些食物更有助于孕期体重管理,比如:可将早餐的油条、烧饼等更换为燕麦粥、全麦面包等,保证摄入更多膳食纤维,改善脂肪代谢;适当增加奶制品的摄入,可选择脱脂牛奶、低脂牛奶以及无糖酸奶等;部分孕妈妈在妊娠某个阶段对肉犯恶心,针对这种情况,可通过鸡蛋摄入补充足够蛋白质;绿叶蔬菜、豆制品是准妈妈不可缺少的健康食物,正常情况下,每日应至少吃 1 斤绿叶蔬菜,3-4 两豆制品。

妊娠期体重管理具有重要意义和价值,可直接关乎胎儿、准妈妈的健康和安全,需要引起各位准妈妈、家属的高度重视,在实际妊娠过程中,应在专业人员的指导和建议下基于日常饮食、运动以及其他多个角度出发管理好自身体重,将体重增加幅度控制在合理范围以上就是本文对妊娠期体重管理相关知识的简单介绍,以期为广大准妈妈提供参考,帮助其更好管理妊娠期体重,保证自身、胎儿的健康和安全。

(上接第 28 页)

预、饮食方面干预、生活起居方面干预、环境方面干预等,使得患者心理需求充分满足,确保其合理饮食,使得其不良生活习惯纠正,利于生活中及环境中存在风险因素明显规避^[5]。在本次研究当中,观察组患者临床治疗总依从率升高(96.67%),临床护理总满意度升高(100.00%),各项观察指标均优于对照组($P < 0.05$)。由此可见,在对消化道肿瘤患者放疗护理中,人文关怀护理措施的应用价值较高,适宜临床采纳。

综上所述,由于人文关怀护理措施对于消化道肿瘤患者放疗护理具有可行性,且能提高临床治疗总依从率以及临床护理总满意度,建议推广。

参考文献:

[1]惠静,杨秀芹,孙小蕾.人文关怀护理在消化道肿瘤患者放疗护理中的实施效果[J].临床医药文献电子杂志,2018,5(88):147,150.

[2]陈文娟,李红米,彭杰,等.消化道肿瘤患者放疗护理中实施人文关怀护理的效果分析[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(10):41.

[3]李爱花.消化道肿瘤患者护理中开展人文关怀护理对护理效果的影响[J].中外医疗,2020,39(35):93-95.

[4]蔡琳莉.分析人文关怀护理在消化道肿瘤患者放疗护理中的实施效果[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2020,20(75):302-303.

[5]黄定凤,宋爱梅,刘冬姣,等.人文关怀护理在消化道肿瘤患者放疗护理中的实施效果[J].中国临床护理,2018,10(1):50-53.