

# 妊娠晚期常见不适症状及应对

张国英

(宜宾大欣妇产医院 四川 宜宾 644000)

怀孕生子是大多数正常女性都需要经历的一个过程。新手妈妈从满心喜悦得知怀有一个宝宝,到孕育孩子,怀胎十月的酸楚只有当过母亲的人知道。从医学角度而言,怀孕是指妊娠,妊娠是胚胎和胎儿在母体内生子发育的过程,妊娠的时间不同,孕妇出现的症状也会有所不同。通常按照周数将其划分成妊娠早期、妊娠中期和妊娠晚期,不同阶段对于孕妇来说都是不同的考验。本文主要论述妊娠晚期,孕妇容易出现的不适症状,并相应提出应对措施等。

## 1. 妊娠晚期概述

妊娠晚期主要是指怀孕第 28 周至 40 周的孕晚期阶段,此时胎儿和孕妇的生命安全都需要得到格外注意。孕妇进入妊娠晚期后,内分泌系统会出现变化,而且产妇还会受到膨大子宫的压迫,所以会出现一些不舒服的情况,而且由于胎儿发育过迅速,产妇还容易出现产科并发症等。现对妊娠晚期不适症状总结归纳如下:

怀孕第 8 个月:该阶段胎儿的骨骼发育已经基本完成,相应的肌肉也显得较为发达,也同时意味着胎儿的脂肪累积逐渐增加。母亲会出现身体沉重、腰酸背痛的、乳房肿胀、脐部和外阴部肤色加深的情况。

怀孕第 9 个月:该阶段胎儿的发育已经基本完成,皮肤也较为光滑,逐渐移到下腹部,也意味着即将生产。母亲该阶段会出现尿频、阴道分泌物逐渐增加,并会出现轻微的子宫收缩现象。

怀孕第 10 个月:该阶段也就是人们俗称的“怀胎十月”,胎儿已经发育成熟,皮肤淡红,脂肪丰满。对于母亲而言也是最为难受的阶段,由于胎头下降,母亲腹部可能感觉比较轻松,但是由于胎儿较大,活动起来十分不便,动作较迟缓,阴道分泌物也会增多,此时容易出现下肢静脉曲张、痔疮等情况。

## 2. 如何应对妊娠晚期不适症状?

### 2.1 监测胎动

孕晚期需要格外注意胎儿是否出现胎儿宫内慢性缺氧的情况,因此监测胎动是非常有必要的措施。胎动其实就是胎儿的运动,它是胎儿生命活动情况的重要征兆,在妊娠 28—38 周时期,胎动最为活跃。其中一天当中大概有 2 次胎动高峰,第一次是晚上 7 点—9 点,第二次是午夜 11 点—凌晨 1 点,通常来说胎动如果正常,那么胎儿应该是安宁、无恙的情况,但如果出现胎动减少的情况,那么则可能意味着出现了不良情况等。

那么具体又该如何监测胎动?孕妇读者们可自行进行胎动监测,监测方式比较简单,而且还能起到连接母婴感情的作用,孕妇朋友们可以学习一下。建议孕妇在早、中、晚各测 1 小时胎动,然后将 3 小时后监测所得胎动数相加,将总和数再乘 4 即可基本得到 12 小时的胎动数。如果监测胎动数低于 20 次,或者每小时的胎动数低于 3 次,那么则可能意味着胎儿出现了危机状况,需要加以注意,建议及

时咨询医生。

### 2.2 妊娠出血

妊娠晚期出血属于比较严重的情况,其出血原因主要和以下两种情况有关:胎盘前置,正常情况下胎盘主要位于子宫底部或子宫体上,但如果胎盘受胎儿影响移到子宫下段或子宫颈位置,那么就可能会出现宫颈口被撕裂或出血的症状,该出血通常比较突然,而且不会出现疼痛症状,出血也是经常反复的,如果出现出血现象,无论出血量多少,都应该立即前往医院就诊;另一种引起妊娠出血的原因和胎盘早剥有关,该种情况引起的妊娠出血多是持续性、伴有疼痛情况的,同样需要立即就诊,否则后果不堪设想。

### 2.2 心理不适

对于孕妇而言,进入妊娠晚期后由于子宫过于膨胀,加上即将分娩的焦虑,孕妇多伴随着诸多不良心理问题等。心理问题可能会影响到产妇的内分泌情况,从而促使孕妇出现失眠、焦躁、愤怒、悲伤等情绪,都会促使胎儿的生产出现诸多问题。故建议为孕妇普及分娩相关知识,令其获悉分娩的过程和原理,并对孕妇出现的问题耐心解答,消除其思想负担;嘱咐孕妇保持良好的心态,保持平和的情绪,积极配合医生进行孕检,相信医生和护士,也要对自己充满信心。家人和朋友要多多陪伴孕妇,给予其陪伴。

### 2.3 宫缩

妊娠晚期,尤其是在怀孕十月的时期,产妇的子宫是比较敏感的,容易出现宫缩的情况。产妇可能会出现腹胀、子宫变硬、腹痛等不适症状,而且表现为不规律宫缩,也较为剧烈,此类宫缩非常类似生产时的宫缩。故如果出现此种情况,产妇首先不必过于担忧,建议先进行深呼吸,然后及时前往医院就诊。

### 3. 其他注意事项

孕晚期对于产妇而言营养补充是非常重要的,孕妇在妊娠晚期的胃口通常都比较差,但应该为胎儿增加营养,尽量遵循少食多餐的模式,食物搭配上要均衡,高热量、高蛋白是比较合适的食物补充;孕妇还需要注意自身的休息,良好的休息有助于改善胎儿的氧需求状况;孕晚期绝对不允许进行性生活,否则可能会引起早产或流产的情况。孕妇和家属应该提前准备好生产所需物品,以免到时手忙脚乱,加重自己的心理负担。

### 4. 结语

妊娠是女性整个生命中都非常重要的阶段,妊娠晚期孕妇可能会出现很多不适症状,有可能威胁到胎儿和产妇的生命健康。如大多产妇都会出现阴道分泌物增加、阴道出血、宫缩等不良情况,本文对出现以上不适症状的原因加以分析,并提出了相对的应对措施,最后对其他注意事项作出了补充。希望正在经历妊娠的母亲们,能够掌握更加科学的孕期知识,顺利度过孕期。