文章

懷孕後期注意事項（7-10個月）

七月 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...

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。

飲食建議

1. 多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....

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。

l 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。

l 胃的壓迫不適感：進食速度放慢並徹底咀嚼、少量多餐。

l 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