



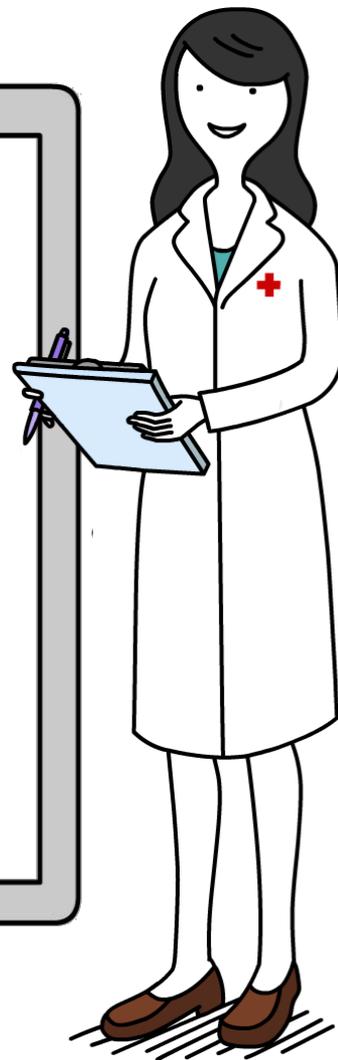
# 第一讲 →

## 孕期常见身体不适的 缓解方法



# 学习内容

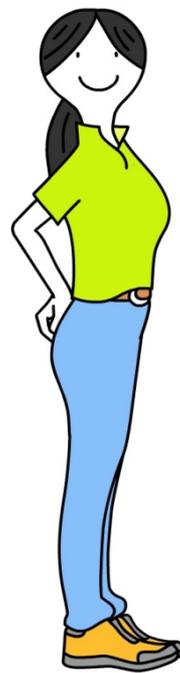
- 一、孕期生理变化特点
- 二、孕期常见的不适和缓解方法
- 三、异常表现的识别



# 一、孕期生理变化特点

怀孕后身体出现了哪些变化？

孕前



孕后





# 主要的生理变化特点

1. 子宫

2. 乳腺

3. 体重

4. 循环系统

5. 呼吸系统

6. 消化系统

7. 泌尿系统

8. 皮肤



# 1. 逐渐增大的子宫

## ■ 随妊娠周数变化

体积

重量

容积



12周末



16周末



20周末



24周末



28周末



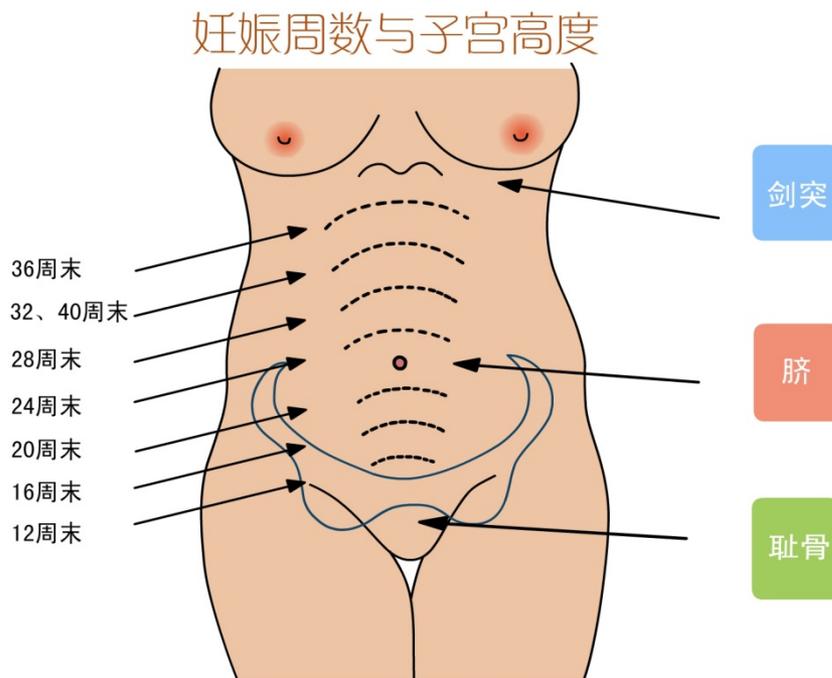
32周末



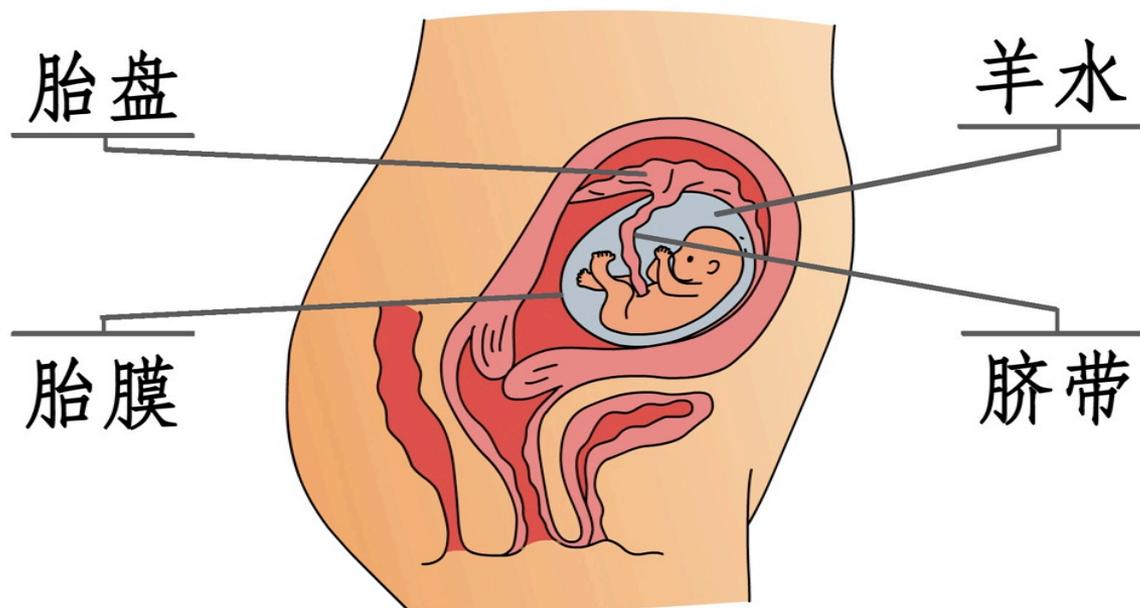
36周末

# 妊娠周数与宫底高度的对照

妊娠周数	手测宫底高度
12周末	耻骨联合上2~3横指
20周末	脐下1横指
28周末	脐上3横指
36周末	剑突下2横指
40周末	脐与剑突之间或略高



# 胎儿附属物





# 孕早期胎儿的生理变化

妊娠周数	头臀长 (厘米)	重量 (克)	发育特征
8周末	2.58		头部发育明显，初具人形，心脏搏动
12周末	6.1	约14	外生殖器发育，四肢活动，肠道蠕动，指趾可辨，心脏发育完全
16周末	12	约110	器官基本发育，性别可辨，呼吸样运动



# 孕中期胎儿的生理变化

妊娠周数	身长(厘米)	重量(克)	发育特征
20周末	约25	约320	毳毛和胎脂, 吞咽和排尿
24周末	约30	约630	各脏器均已发育, 出现眉毛、眼毛、指甲, 睾丸降入阴囊
28周末	约35	约1000	皮下脂肪沉积, 全身胎毛, 指甲达指端

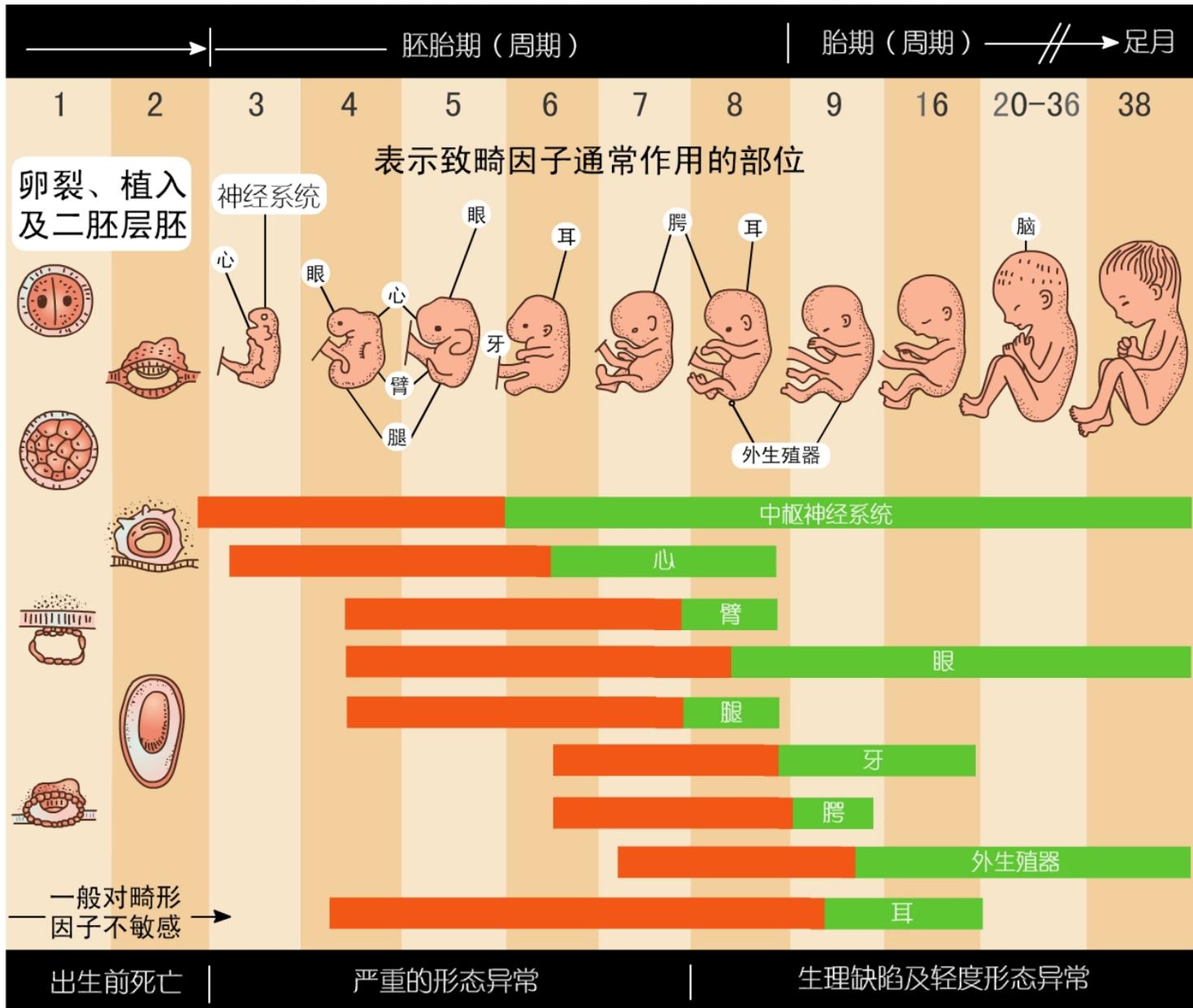


# 孕晚期胎儿的生理变化

妊娠周数	身长(厘米)	重量(克)	发育特征
32周末	约40	约1700	皮肤深红，面部毳毛开始脱落
36周末	约45	约2500	除肺脏外其他脏器功能已发育成熟，皮下脂肪较多，面部皱折消失，
40周末	约50	约3400	发育成熟，皮肤粉红，皮下脂肪增多，足底皮肤纹理清晰，睾丸降至阴囊，大小阴唇发育良好

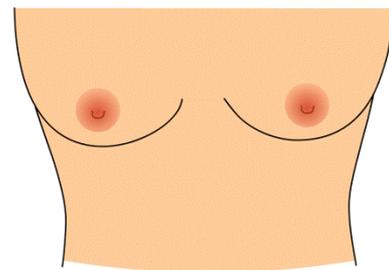
# 人胚发育中各器官对致畸因子的敏感期

(橙色部分表示高度敏感期, 绿色部分为低度敏感期)

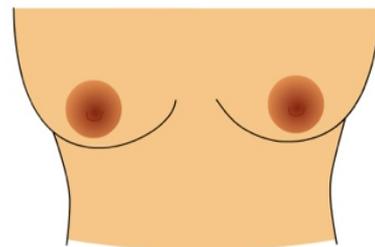


## 2. 乳腺

- ◆ 受雌、孕激素影响  
乳房增大
- ◆ 乳头乳晕颜色加深
- ◆ 蒙氏结节
- ◆ 初乳



孕前



孕后

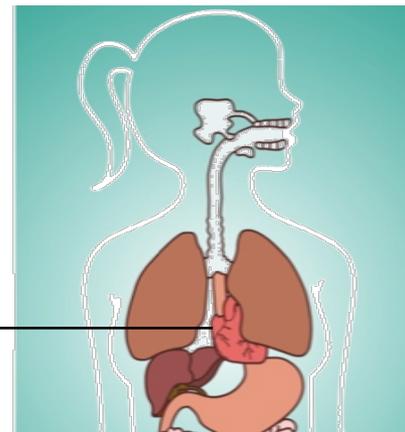
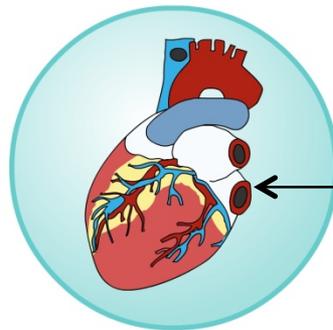


## 3. 体重增加

- ★ 孕前体重正常的孕妇，孕期平均体重增长12.5千克左右。
- ★ 增加的体重包括：胎儿及其附属物、子宫、乳腺、脂肪组织、血容量等。

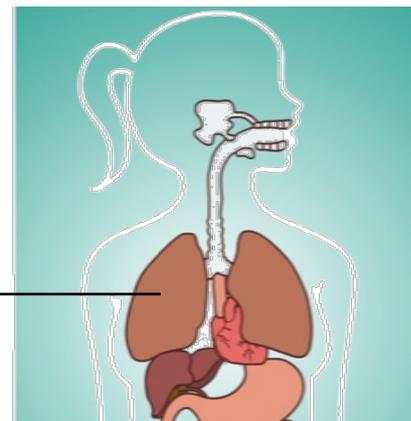
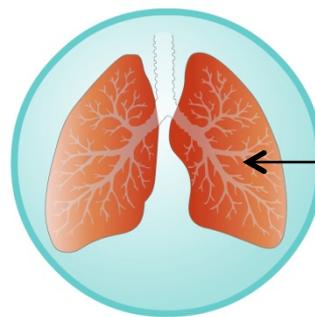
## 4. 循环系统——心脏、血管

- ◆ 血容量增加
- ◆ 心率加快
- ◆ 铁储备增加
- ◆ 静脉曲张



## 5. 呼吸系统——气管、肺

- 胸式呼吸为主
- 呼吸频率变化不大
- 易呼吸道感染





## 6. 消化系统——胃、肠

子宫增大

腹腔脏器向上移位

内分泌变化



胃排空延迟

便秘

痔疮

## 7. 泌尿系统——肾脏、膀胱

- 尿频  
    妊娠早期  
    妊娠晚期
- 感染
- 子宫压迫易造成右侧肾脏积水



# 8. 皮肤

- 色素沉着

- 妊娠黄褐斑

- 妊娠纹



黄褐斑

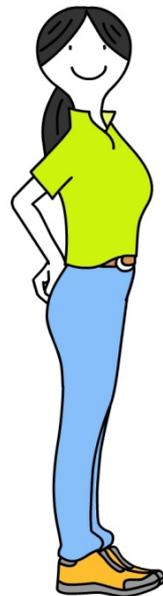




## 二、孕期常见的不适和缓解方法

怀孕后您有哪些不舒服的情况？

孕前



孕后





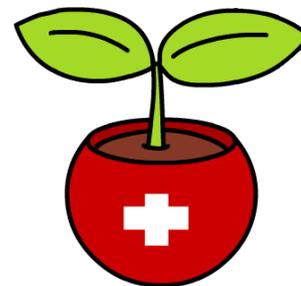
# 孕期常见的身体不适

1. 早孕反应

2. 尿频、尿失禁

3. 腹痛、腰背酸痛

4. 便秘、痔疮





5. 白带增多

6. 静脉曲张

7. 抽筋

8. 水肿

9. 心慌、气短、乏力

10. 皮肤变化

# 1. 早孕反应

坚持！12周以后就会好！



孕八周



★表现：食欲欠佳、恶心、晨吐、烧心、反酸、倦怠无力、嗜睡、精神不振。

★特点：停经6周开始，常发生在清晨，于停经10—12周后自然消失。



## 减轻早孕反应的方法

- 保证充足睡眠，忌熬夜，可增加午睡；
- 尽量吃干的食物，减少汤水的摄入；
- 少食多餐，避免过于辛辣的食物，尝试淀粉类食品，如：饼干、馒头；
- 给自己希望，一般于12周后自行缓解；
- 放松情绪，避免紧张。



## 2. 尿频、尿失禁

大多数孕妇在孕早期有尿频现象，到孕中期多可缓解，但在孕晚期会再次出现，而且会有夜尿次数增加和尿失禁的现象。



## 尿频和尿失禁的缓解方法

- ★ 放松紧张情绪；
- ★ 及时排空膀胱，白天多喝水、多排尿，晚饭后尽量减少喝水或饮料；
- ★ 从孕晚期开始注意做缩肛锻炼；
- ★ 如出现尿疼、尿道口烧灼感或腰痛、发烧，要及时就医。

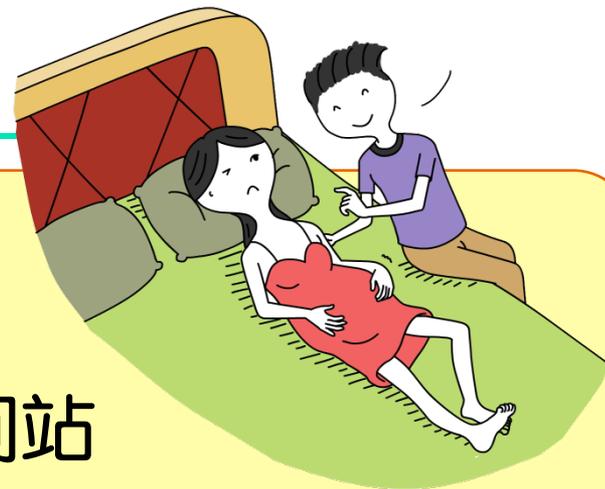


## 3. 腹痛、腰背酸痛

- 孕早、中期下腹部会有隐痛或下坠感，类似月经前的征兆或痛经，特别是在起立或转身时；
- 孕晚期会出现部位不定、时间不定、程度较轻、发作短暂的腹痛或腹壁紧的宫缩痛（夜间明显）；
- 从孕中期开始，会出现程度不同的腰背和膝踝关节酸痛。

放松点，会好的！

## 疼痛的缓解方法



- ◆ 放松情绪，正常生理现象，可自然消退；
- ◆ 经常变换体位、姿势，避免长时间站立，侧卧位休息；
- ◆ 准备一个有靠背垫的座椅或在下腹部戴一个腹带；
- ◆ 建议穿低跟（小于2厘米）、柔软、舒适的鞋；
- ◆ 适当运动，增加腰背肌力；
- ◆ 注意如果疼痛加重或持续存在，要去医院寻求帮助。



## 4. 便秘、痔疮

- 孕期胃肠到肌肉蠕动减弱和增大的子宫压迫，是导致便秘和痔疮的主要原因。
- 痔疮可以是怀孕后首次出现或原有痔疮的复发或加重。

## 便秘、痔疮的缓解方法

- 清晨空腹时喝一杯温水；
- 多吃纤维素多的食物，如：香蕉、芹菜、韭菜等果蔬；
- 养成定时排便的习惯；
- 少吃辛辣食物，避免大便秘结；
- 适度运动（散步、游泳、缩肛运动），避免久坐；
- 温水浸泡局部可缓解痔疮肿胀、疼痛。





## 5. 白带增多

- 怀孕后阴道分泌物（白带）会出现增多、色淡黄的表现，属于正常的生理现象；
- **注意事项：**分泌物增多，同时伴有外阴瘙痒、腥臭，黄（绿）色或带血，豆渣或泡沫样，均说明已有感染，要及时就医。



## 生殖道感染的预防

- 穿着宽松的纯棉内裤；
- 注意个人卫生，每天清洗外阴，换内裤；
- 不要再洗坐浴，更不要阴道冲洗；
- 既往有性病史或性伴侣有性病，同房时须使用安全套；
- 白带异常要及时就医。

## 6. 静脉曲张



- 是孕妇的常见体征；
- 主要因增大子宫的压迫和激素变化引起；
- 常常出现在下肢和会阴部；
- 分娩后缓解，并逐渐恢复正常；
- 除了孕妇感觉肿胀和不适外，不会对胎儿有任何不良影响。



## 缓解静脉曲张的方法

- ◆ 尽量避免长期站立或压迫双腿；
- ◆ 睡觉时尽量左侧卧位；
- ◆ 可选用弹力袜；
- ◆ 每天坚持适度运动，如：散步、游泳等，促进血液循环；
- ◆ 控制体重在正常范围内；
- ◆ 不要提过重的物品；
- ◆ 在坐、卧位休息时，尽量将双腿抬高，以帮助血液回流至心脏。

## 7. 抽筋

■ 大多数孕妇从孕中、晚期开始出现，夜间多见。

■ 缓解方法：

腿抽筋时，屈膝放松，使足背屈；

轻揉痉挛肌肉；

合理膳食，增加富含钙的食物；

孕中期开始补充钙剂、多种维生素和微量元素。





## 8. 水 肿

### ■ 特点:

清晨手指、手腕肿胀，手指发麻或疼痛，午后出现踝部、小腿水肿，休息后可消退。

### ■ 缓解方法:

建议于孕早期时，就取下戒指、手镯；

提倡清淡、低盐饮食；

侧卧睡眠、适当垫高下肢；

如水肿明显或经休息后水肿不消退，应就医。

## 9. 心慌、气短、乏力



- **特点：**心率加快、鼻塞、咽痒、呼吸急促、疲乏无力；
- 常见于孕晚期、双胞胎妊娠、体重增长较多或并发贫血者；
- 症状加重或休息后不能缓解时，应尽早就医。



## 缓解方法与对策

- 放松紧张情绪，注意休息；
- 少量多次进食，减少胃容量，降低膈肌上升幅度；
- 营养均衡、选择含铁高的食物（猪肝、黑木耳、瘦肉、蛋黄等）或从孕中晚期补充铁剂；
- 学会数脉搏，大于100次/分，及时就医。



## 10. 皮肤变化

### ■ 瘙 痒

**表现:**皮肤出现丘疹、风团或水疱，躯干多见，也可在腿部、手臂，并伴瘙痒。

**缓解方法:**生活规律、避免烦躁，自我调整，缓解压力；保持皮肤清洁湿润，沐浴后及时涂抹护肤霜；避免过敏，少食辛辣刺激食物；尽量不要随意搔抓；可外用炉甘石洗剂缓解症状。

**如皮肤瘙痒伴有皮肤黄疸，应及时就医。**



## ■ 妊娠纹

**表现：**出现粉红色或紫红色波浪状条纹；  
主要出现在下腹部、大腿、臀部、乳房；  
分娩后会变白，变淡；

80%以上的初孕妇都会长妊娠纹；

**缓解方法：**营养均衡，有利改善皮肤的肤质、弹性，  
控制体重增长过多，孕中、晚期体重每月增长不宜  
超过2公斤；  
轻揉按摩容易长妊娠纹的部位。

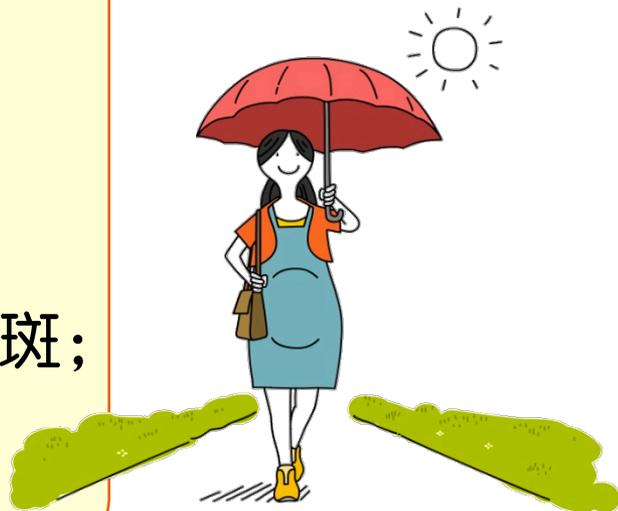
## ■ 色素沉着

乳房、乳头颜色变深；

从腹部到耻骨会出现一条黑线；

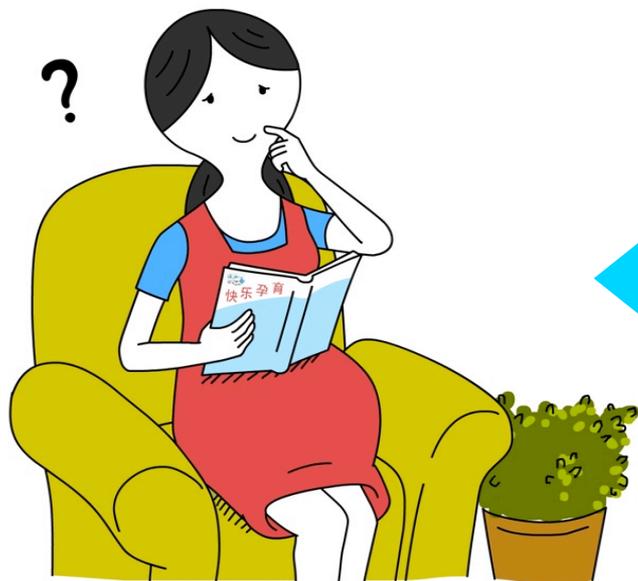
前额、鼻子和脸颊的部位出现黄褐斑；

尽量避免强烈的紫外线直接照射。





## 三、异常表现的识别



孕期哪些表现是异常的？



## 异常表现

1. 恶心、呕吐

2. 发热

3. 阴道出血或其他出血倾向

4. 阴道流液

5. 腹痛

6. 头痛、头晕、视物不清、下肢水肿

7. 阴道分泌物异常

8. 心慌、气短

9. 胎动减少或增多

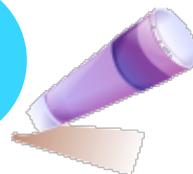
如果出现以上任一情况，请及时就医



虽然妊娠是一个生理现象，但有少部分人会一些并发症；或者有些孕妇在妊娠前就有心、肺、肝、肾、胃、甲状腺、精神等疾病，而妊娠有可能使这些疾病加重。因此，每一位孕妇都要记住，在妊娠中的任何时期，一旦出现以上的异常表现，都要及时就医。



## 小测验

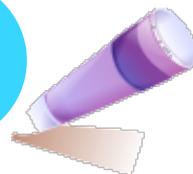


### 1. 下列哪项不是生理性表现？（单选）

- ① 尿频、夜尿多
- ② 孕早期清晨恶心、呕吐
- ③ 乳房增大
- ④ 下肢水肿休息后不消除
- ⑤ 妊娠纹



## 小测验



### 2. 下列哪项不是异常表现？（单选）

- ① 呕吐严重，不能进食进水
- ② 阴道出血
- ③ 体重增加
- ④ 发烧
- ⑤ 头痛、头晕



## 案例讨论

**1** 一位孕妇怀孕7个半月了，最近经常感到心慌，心跳得厉害，尤其是稍一活动更明显，还老是喜欢长出气，好像气不够用似的。担心自己是否得心脏病？是不是缺氧？要不要经常吸些氧气？



## 案例讨论

**2** 有一位孕妇刚怀孕1个多月，没什么早孕反应，不吐，就是胃口差一点，不太想吃。最近老是睡不好觉，夜里要起来小便3~4次，每次尿的不多，是否尿道发炎了？以前该孕妇得过一次尿道炎，并伴有发烧的症状，吃了好多药才好。这次是不是又犯病了，要不要吃药？吃药对宝宝有影响吗？



快乐孕育

