

妇产科护理知识：孕期常见症状的护理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022__E5_A6_87_E4_BA_A7_E7_A7_91_E6_c21_3286.htm

孕妇出现不适症状是孕妇普遍的经历，但并非每个孕妇都要经历所有的不适，而且在不同孕期所出现的症状不同，个体所感受的程度也有明显差异。当症状不严重时，可令孕妇休息，使症状得到缓解，还可以采取各种预防措施避免症状的发生。

1、恶心和呕吐是妊娠头2个月最常见的不适，约50%的孕妇有不同程度恶心表现，1/3的孕妇有呕吐经历，以清晨最明显，少数孕妇全天频发。多数学者认为是由于体内激素变化致胃肠平滑肌松弛而发生症状；也有实验证明，此症状与孕妇的焦虑情绪有关。护理工作应首先评估孕妇的现状，而后为孕妇提供缓解措施。根据降低焦虑状态并提供健康环境可减少恶心呕吐的护理原理，指导孕妇全身性的预防措施有休息、放松、保持精神愉快、适当锻炼、保持环境空气流通。来源：考试大

根据限制胃内食物容量以助改善孕期胃肠蠕动减慢的原理，指导孕妇限制液体摄入量、餐后散步或少量多餐的进食原则，吃2~3块饼干后散步。还可以根据减慢活动减少消耗，避免不良刺激可减少恶心呕吐发作的原理，建议孕妇做到静卧20~30分钟后慢慢散步，起床时，着装等动作宜缓慢，避免油炸气味及油腻食物，餐后休息。来源：考试大

需要强调的是预防第一次呕吐的发生和发生时的控制很重要，因为呕吐一旦成了习惯，则很难克服。呕吐会消耗必要的营养，需注意满足孕妇每日的营养需要。如果症状严重且持续发生，应该及时处理，必要时按医嘱用药以控制症状。

2、尿频、尿急

妊娠早期，由于增大子宫压迫膀胱所致。当妊娠12周子宫超出腹腔后，症状自然消失。妊娠晚期，由于胎先露的入盆，膀胱再次受到挤压，尿频现象又重复出现。某些孕妇咳嗽、擤鼻涕或打喷嚏时有尿外溢情况。护士需要向病人解释出现症状的原因，只要排除尿道感染情况，尿频、尿急属于正常现象。不必要为此限制孕妇液体的摄入量，以免导致脱水，影响机体正常代谢过程。同时指导孕妇作缩肛运动，训练盆底肌肉的张力有助于控制排尿。尿频、尿急以及孕期溢尿情况，在妊娠终止后，症状自然消失。如果症状继续存在，表示会阴肌肉过度松弛或盆底有损伤，应该进一步检查、处理。

3、胃区不适 孕妇常有反映酸、暖气、上腹压迫感等症状，是由于子宫增大造成胃部受压的结果。再加上孕期胃肠蠕动减弱，胃部肌肉张力低，尤其胃贲门部括约肌松弛，致胃内容物倒流到食道下段，食道粘膜受到刺激而产生胃区烧灼感，孕妇主诉“烧心”。护理实践提示，饭后立即卧床、进食过多或摄取过多脂肪及油炸食品均会加剧“烧心”症状，故应避免。有人认为脂肪有抑制胃酸分泌的作用，因此饭前吃些奶油、奶酪加工食品，有预防“烧心”作用。“烧心”已经出现，再吃奶油制品食物就不起作用。可以服用氢氧化铝、三硅酸镁等制酸剂，但应避免选用含重碳酸钠的食物（如苏打饼干）或药物，以免所含的钠离子促使水潴留，造成电解质的紊乱。指导孕妇选择少量多餐的原则，可以减少胃内容物体积，以缓解症状。来源：考试大

4、胀气 怀孕期，由于胃肠道活动减弱，肠内气体常易积聚引起令人不悦的腹胀，多不需特殊治疗。措施是帮助孕妇识别起胀气的食物，指导选择容易消化的食品，避免过饱情况，以少量多餐方式

满足机体的需要。建议孕妇养成定期排便的习惯、适当锻炼均能促进肠蠕动，有预防和减轻腹胀的作用。必要时可按医嘱使用缓泻剂或软化大便的药物，保持大便通畅，也有助于减轻症状。

5、便秘 造成便秘的原因是增大的子宫推挤使小肠移位、液体摄入及室外活动量减少、孕期肠蠕动减缓、孕期补充铁剂。措施是帮助孕妇回顾促成便秘的因素，了解孕妇饮食情况。与孕妇共同讨论并使其理解液体的摄入量、新鲜水果、蔬菜以及纤维素食物的重要性，以及定期排便习惯与便秘的关系。鼓励每天适量运动，以助维持良好的肠道功能。必要时按医嘱使用大便软化剂或缓泻剂，但不能养成依赖药物的习惯。建议孕妇多吃香蕉，不仅获得食物的满足，还能预防便秘，称之为“非药物性治疗方法”。

6、背痛 随着妊娠子宫的增大，孕妇身体重心前移，为保持身体的平衡，必须采取头和肩向后仰，腹部向前突，脊柱内弯的姿势。结果使腰部和后背肌肉、韧带负担加重，则引起不同程度的背痛。此外，过度紧张、疲倦、弯腰或抬举重物，妊娠子宫压迫神经以及骨盆关节松弛（尤其妊娠晚期），也是腰背疼痛的原因。为了预防或减轻腰痛，护士要与孕妇共同讨论预防以及缓解背痛的措施。要使孕妇理解妊娠早期背痛的促进因素，并掌握预防症状发生的应对措施，例如，在日常生活中注意保持良好的姿势，避免过度疲倦；坐位时，背部靠在枕头上或靠背椅的扶手上；盘腿坐势也有助于预防背部用力。同时指导孕妇通过调整工作台的高度或孕妇的位置，以维持最佳的姿势。建议孕妇有计划地锻炼以增强背部肌肉强度也是预防腰痛的有效措施，例如骨盆摆动运动体操，每日3次，可以减少脊柱的曲度，有利于缓解背痛。孕妇拾取物品时

，应该弯曲膝盖而不弯背部，以保持脊柱的平直。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com