

产前焦虑的孕妈们看过来

台州市立医院 2024-05-17 09:54 浙江



“十月怀胎，一朝分娩”，怀孕分娩这个过程对于孕妈来说充满了未知和挑战。随着预产期的推进，不少孕妈妈们的焦虑也在与日俱增。



什么时候生？预产期准不准？到时候该怎么生？顺产还是剖宫产？什么时候上医院？等等等等，各种各样的焦虑接踵而来。其实产前紧张很多是出于对“未知”的恐惧，只要了解相关知识就可以缓解产前焦虑。

缓解孕期焦虑看这里

什么时候生？预产期准不准？

足月分娩的孕周是37周至42周，在这期间分娩都算正常足月产，并非一定要在预产期当天，预产期当天的分娩概率不到10%，所以，各位准妈妈们不要强求。



不过要注意的是**超过预产期后，需要更为密切地监测胎儿在子宫内的情况。**因此要定期规范产检，妇产科医生会根据孕妈自身的情况来帮助孕妈们确定更为合适的分娩时机。

缓解孕期焦虑看这里

该怎么生？顺产还是剖宫产？

决定分娩的因素有产力、产道、胎儿及社会心理因素。各因素正常并相互适应，胎儿经阴道顺利自然娩出，为正常分娩。所以，**关于顺产还是剖宫产，不是“要不要”，而是“能不能”的问题。**产力的强弱、产道有无异常、胎儿大小、胎方位及孕妇对分娩的恐惧和焦虑都有可能影响产程及分娩结局。

孕晚期，医生会根据胎儿大小及骨盆情况，评估是否适合阴道试产。生产时医生及助产士会根据产程进展，采取适当的措施调节产力，纠正胎方位异常，努力促使阴道分娩顺利完成。

在分娩发动前，有剖宫产指征和阴道试产禁忌的孕妇，医生会建议其行剖宫产术分娩。没有剖宫产指征的孕妇，建议调节身心状态，积极阴道试产！



缓解孕期焦虑看这里

想顺产，孕期需要怎么做？



如果想要顺产，孕妈妈们可以从这两方面去努力：

一是控制宝宝的出生体重，争取控制在3300g左右。而控制宝宝体重的前提是控制孕期体重增加，确定妊娠后可以准备一个体重秤，每周固定时间监测自己的体重，孕中后期每周体重增加在0.5-1斤左右较为理想。



二是保持孕期合理的运动。持续运动的孕妇分娩时在体力方面有很大的优势。还有最重要的一点，**要对自己顺产有信心。**



缓解孕期焦虑看这里

什么时候要来医院？



孕期保健包括规范的产前检查、健康教育与指导、胎儿健康的监护与评估、孕期营养及体重管理和用药指导等。



正规的产前检查与孕期保健必不可少！一般情况下，妇产科医生会根据每个孕妇的具体情况有针对性地给出个性化的分娩建议。

在有些突发情况，如自觉胎动减少、胎动频繁、阴道流血、阴道流液、阵发性腹痛及孕妇自觉其他不舒服等情况，需要及时来医院确定病因并行相应处置。

[缓解孕期焦虑看这里](#)

如何数胎动？

孕妈妈们除了定期产检外，每日要做的功课就是数胎动。绝大多数的孕妇会在20周左右开始感觉到胎动，随妊娠孕周增加胎动逐渐增强，至32-34周达高峰，38周后逐渐减少。胎动夜间和下午较为活跃。

28周之前因胎动还没有规律，因此每天能感觉到胎动一般即可。28周之后，宝宝会慢慢形成固定的胎动习惯，孕妈妈们需要每天早中晚各取一小时数胎动，这一小时的时间段可以是不固定的，一般取胎动比较多时候开始数，平均每个小时的胎动计数要 ≥ 3 次。



数胎动的原则是：胎儿每动一下算一次，连续动只能算一次，中间停3-5分钟后再动，算第二次胎动。

胎动的监测对宝宝宫内缺氧的安全意义重大，如果突然感觉胎动明显减少，或较之前的规律减少50%以上甚至消失，就提示可能存在胎儿宫内缺氧的情况，若胎动长时间频繁，也是比较危险的信号，需尽快前往医院就诊。



供稿 | 妇产科 杨菊
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 柴芝红 李皖生



**扫码关注
台州市立医院
微信公众号**





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号

