

早期妊娠反应重在心理调适

<http://www.firstlight.cn> 2010-02-08

对于许多怀孕没多久的准妈妈们而言，恼人的妊娠反应实在是项考验。想吃吃不下，吃完了又吐出来，令许多准妈妈们忧心不已，长此以往会不会影响胎儿健康？

严重孕吐影响胎儿发育

北京妇产医院主任医师王琪教授解释说，妊娠反应一般出现在停经6周至怀孕3个月间，过了这个阶段，普通孕妇往往不需治疗就可以自愈。

但是，妊娠反应的程度因人而异，相当一部分女性会出现非常严重的呕吐，不仅频率高，甚至不能进食、进水，严重影响了营养物质的摄入。而怀孕两个月正是胎宝宝智力发展的关键期，心、脑、口、牙、耳、腮等器官的分化，也均在3个月内形成。准妈妈由于妊娠反应出现营养不良，会严重影响到胎儿的发育。

而且，孕妇剧吐造成体内大量离子的丢失，就会有明显的脱水表现，甚至呕吐不止，如果病情继续恶化，将发生抽搐、昏迷、黄疸等严重症状，危害孕妇及胎儿健康，甚至造成胎儿死亡。因此，一旦出现剧吐导致的危险症状，必须到医院及时就诊。

放松心情能减轻妊娠反应

王琪强调，应对早孕期间的妊娠反应，心理状态十分关键。恶心呕吐是正常的反应，而出现严重妊娠呕吐的人，多数是精神过于紧张焦虑的女性，极个别有消化道疾病，通过积极的心理调适和配合治疗，基本都可以痊愈。

一般情况下医生不建议用药，因为许多止呕、去除早孕反应的药，都会对胎儿的发育造成严重影响。她建议，为减轻严重妊娠反应对怀孕造成的不良影响，准妈妈要放松心情，不要过多为妊娠反应问题焦虑。

呕吐造成酮状酸中毒须去医院

当孕妇出现剧烈呕吐反应时，就应该及时去医院就诊。具体表现为呕吐出食物伴随着黏液性泡沫、也可能有胆汁或血性物，这种情况下容易造成酮状酸中毒。

因为身体不能靠饮食来摄取热量，就会动用体内的脂肪，在这个过程中，脂肪会代谢出一些酮体，使体内产生酸中毒的表现。另外，还会在尿液里检测出大量的酮体。遇到其他不适症状时，也应及时向医生咨询，既不过度紧张，也不应对持续的不适感掉以轻心。

常规B超不会伤害胎儿大脑

专家介绍，做B超是相当安全的检查，所以大部分女性都不要过度的紧张和焦虑，只有医疗性的或者是过强、超大剂量的照射才可能对孩子有影响，一般常规的检查不会对胚胎和胎儿有影响。

食谱链接

- 孕吐多在清晨空腹时比较严重，这时可以吃一些体积小、含水分少的食物，如饼干、鸡蛋、巧克力等。日常饮食要少食多餐。
- 孕早期是细胞分裂和器官初步发育形成期，准妈妈每天喝250毫升鲜牛奶或者酸奶，多晒太阳，即可提供身体所需的钙。另外，多吃富含DHA的海产品和富含胆碱的花生、全麦面包、莴苣、花椰菜等。
- 人参、桂圆等大补的滋补品应该注意不食或者少食。

[存档文本](#)