

孕期应警惕的 5 类危险征兆

众所周知，赴美产子的孕妈在怀孕后，会出现恶心、呕吐、身体浮肿等不良反应，出现这些孕期反应都是很正常的，只要赴美产子的美妈稍加注意，改变生活习惯，都可以适当缓解的哦。然而有一些征兆却需要赴美产子的妈妈引起特别关注的，一旦大意很可能就会出现大问题呢，那么孕期的美妈应该警惕哪些危险征兆呢？孕妈妈要注意以下五大危险征兆，赴美产子的妈妈一定要引起重视哦！

1. 出血

孕期一旦出现出血现象就表明你的妊娠过程可能出现问题了。在怀孕初期，发生大量出血现象，且同时如经期一样的绞痛或者是剧烈的腹痛，这很可能是宫外孕的征兆。所谓宫外孕是指精子着床在子宫以外的地方，是一种异位妊娠，宫外孕严重时可能会危及孕妇的生命，所以一定要警惕。

此外，在怀孕早期和中期，如果大量出血并伴有子宫痉挛也可能是流产的先兆。总之，不管在孕期哪个阶段发生出血都是非常危险的征兆，孕妈妈们要引起足够的关注和警惕，一定要及时到医院就诊，确定出血原因。

2. 严重的恶心呕吐

怀孕后出现恶心、呕吐的现象是很正常的。但是如果恶心呕吐得十分严重，因此吃不下喝不下任何东西，就会极有可能造成孕妇身体脱水或营养不良，不但会对孕妇的身体健康造成威胁，而且也会对胎儿的生长发育产生损害。所以，一旦孕妇出现了严重的恶心呕吐，一定要及时向妇产科医生求助，让他们帮助孕妇调整饮食习惯或开止吐药来改善恶心呕吐的症状。

3. 宫缩

怀孕晚期，孕妇会出现宫缩现象，这时孕妇一定要注意，宫缩有可能是早产的迹象，也有可能是产前的假性宫缩。假性宫缩也叫布拉克斯顿希克斯收缩，是没有规律的、没有节奏的、也不会随着时间而加剧。如果孕妇出现这种宫缩，不用紧张，因为假性宫缩一般会在一个小时内自动消失，产前真正的宫缩是有规律的，大约每 10 分钟出现一次，宫缩力度会随着时间而逐渐加剧。到了怀孕后期，如果赴美产子的妈妈感觉自己出现了产前有规律的宫缩，一定要立即拨打我们美国恩宠月子中心的急产电话，做好生产准备哦。

4. 羊水破裂

如果孕妇平时在家突然感觉到一股水流了下来，那么可能是羊水破了，也有可能是因为子宫过大，压迫膀胱而产生的漏尿。这时孕妇可以先到洗手间把尿排净，如果排完尿后还是有液体继续流出，那么就可以断定是羊水破了。这时要立即拨打医院电话，及时就医。

5. 头痛、眼花、恶心、上腹不适

怀孕后期，如果出现头痛、眼花、恶心、上腹不适症状，孕妇一定加以警惕，这可能是先兆子痫的征兆。先兆子痫一般出现在怀孕 20 周以后，多发生在妊娠高血压和妊娠蛋白尿的基础上，是潜在的严重致命疾病。按时产检能够帮助孕妇避免先兆子痫的发生，一旦孕妇出现头痛、眼花、恶心、上腹不适要立即就医，否则会危及生命。

温馨提醒各位孕妈妈们：在怀孕后，孕妇的身体会因妊娠反应而出现各种不适，对此，孕妈妈们一定要加以关注，分清楚哪些是正常反应哪些是不寻常反应哦。美妈 10 月怀胎本来就不是一件简单的事，为了能给孩子一个好的未来，一个好的起跑线，选择了赴美产子更是辛苦这么多位赴美产子的妈妈了。母亲是伟大的，美宝长大后要记得妈妈为自己付出的一切为之好好孝顺妈妈哦。祝愿各位赴美产



子的妈妈在美国生育之旅一切顺利!

赴美产子---顺产后需要怎么护理



顺产后护理指引：在美国生宝宝的美妈要注意哦，顺产后三天的护理是非常重要的，在美国生宝宝顺产后一般 24 小时就可以出院了，在这 24 小时内医院专业的医护人员都会协助美妈们做好产后护理工作，那出院后美妈们日常又需要注意些什么呢？

顺产产后的伤口护理

顺产通常会造成阴道撕裂伤，或者会阴侧切留下的伤口。伤口复原速度快，一般 1-2 周疼痛感消失。但由于伤口位于尿道口、阴道口和肛门的交汇区，非常容易感染，所以产后伤口应精心护理，避免外阴感染。

1.清洁伤口：每天用温水清洗会阴部，用干净的毛巾由前向后擦干，可以在水中加碘消毒。

2.正确坐姿：坐起时，新妈妈的身体重心要向右侧偏，避免伤口受压迫导致表皮错开。

3.避免憋尿：有尿意就要立刻排出，以免憋尿加重感染。

4.不宜下蹲：拆线后，避免立即做下蹲动作，去卫生间时应先收紧会阴和臀部再下蹲，避免伤口裂开。

5.霉菌性治疗：妇用冲洗器，1%聚维酮碘溶液，用纯净水稀释 10 倍，做冲洗。冲洗后再放置达克宁栓或凯妮汀，外部瘙痒可将克霉唑软膏与新霉素氟轻松乳膏混合后涂抹。（具体请尊医生或医院嘱咐）

6.多下床走动：新妈妈应常下床走动可以促进肠胃蠕动，排便顺畅。

7.勤换卫生垫：要避免让伤口长期接触湿透的卫生垫。

8.和医生保持联系：如果术后感到伤口越来越疼，应立即与医生联系，及时检查。

顺产护理要注意什么

1.调整心态：产后女性特殊的身体状况以及照顾宝宝耗费的体力常常让人心情烦躁，这会影响子宫收缩，引起伤口出血，因此要积极调整心态。

2.注意休息：分娩后产妇经常会感到疲倦，因此在照顾宝宝的同时妈妈也要保证足够时间的休息，尽可能不看电视和书。

3.注意饮食：宜食用多汤汁、易消化的食物，如粥、面条、煮鸡蛋等。

4.及时大小便：分娩后 2-4 小时排尿，1-2 天内排便。

5.坚持母乳喂养：母乳喂养对新妈妈的乳房健康和子宫恢复有很大的好处，同时也可以和宝宝保持亲密接触。

6.观察出血情况：分娩后 2 小时内最容易出血，要特别注意，若产后 2-24 小时内仍有出血的情况，应积极检查。

7.尽早下床活动：产后可以在床上做一些简单的抬头、抬臂、提臀等动作，8-12 小时后就可以下床。

8.多做缩肛运动：缩肛运动在坐卧姿势下都可以进行，可以促进括约肌的收缩和阴道紧致【信息来源于网络】

通过以上的分享不知道对赴美产子的妈妈是否有帮助呢？产后护理对每一位美妈们的身体来说都是非常重要的，所以大家在产后的日常生活习惯上一定要加倍注意哦！当然了，在各位美妈出院后月子中心都有一系列精心的膳食护理，产后通乳、催乳、产后腹痛、产后身痛（肩颈、腰、四肢关节）、产后大便不通、产后恶露不通、产后恶露不止、产后色斑或黄褐斑、子宫复旧保养护理。涨奶通乳指导解决便秘的不适以及解决产后疼痛；祝愿各位美妈产后都恢复美美的！

赴美产子----剖腹产后伤口怎样护理



随着科技的发展，现在越来越多赴美产子的准妈妈在分娩时选择了剖腹产，现在的麻醉技术、输血技术、手术熟练程度，都大大降低了剖腹产的危险性。去美国生孩子的美妈就更不用担心，因为美国医疗技术都比较完善，生产的技术更是得

到很多赴美产子的妈妈认同。而且美国的无痛分娩更是很多妈妈选择，因为美国的生产技术在无痛分娩上大大减少了妈妈分娩时的痛楚，那么赴美产子的妈妈选择剖腹产后应该如何更好护理伤口呢？

剖腹产就是在腹部重新做一切口，一般有纵切、横切、腹膜外等几种手术形式，现代一般采取下腹横切式剖宫产，相对损伤小。其实不管哪种手术形式都要切七层缝七层，只有层次对和整齐，伤口才能愈合良好哦。

完全愈合需多久

由于剖腹产伤口范围比较大，皮肤的伤口在手术后 5—7 日就可以愈合，但是，完全恢复的时间大约需要 4—6 周。一般伤口在一年半左右都会是红色的瘢痕，摸起来有些硬，阴天下雨会痒，这是一个伤口愈合过程中的慢性炎症，一年半后基本就变成一条白色的软软的瘢痕了。如果妈妈不属于瘢痕体质，再加上术后恢复良好，基本上不会太明显能看出来。

1、剖腹产后需要保持伤口清洁干燥，避免发生感染

每天一定要查看腹部切口，并给伤口消毒。术后两周内，避免腹部切口沾湿，新妈妈可用湿毛巾擦浴，恶露未排干净之前一定要禁止盆浴哦。

术后，医师会在伤口上贴美容胶，美容胶上再覆盖纱布，纱布满数天即可取下，或潮湿时须立即取下，美容胶约在一周后撕下，改贴换气纸胶带。在手术后 1 周内，妈妈需每天测量两次体温(如果新妈妈自我感觉身体不适，应增加测量体温次数)。一旦伤口出现了局部的红、肿、热、开裂等现象，或者出现脓性分泌物，又或者是全身发烧等，一定要尽快到医院检查清楚哦，免得出出现感染的现象了。

2、剖腹产后应多散步

赴美产子的妈妈在剖腹产后数天应尽可能下床散步，因为整天卧床并不能更快治愈伤口哦，想更快更有效愈合伤口就应该尽可能外出晒晒太阳，散散步，这样更能帮助妈妈恢复胃肠系统功能呢。而且我们美国恩宠月子中心的环境那么干净清新，妈妈们术后在月子中心散散步，更是不错的选择呢。

3、少较刺激的活动，勿提重物

赴美产子的妈妈回国后应尽量多休息，请勿做一些刺激的重大活动，还有避免提重物，这些活动都很容易导致妈妈的伤口撕裂。除了这些活动要注意外，妈妈们也要有规律地起床四处走走，因为走路可以促进术后的恢复，还有助于预防诸如血栓等并发症的发生，只要活动不要过度就可以咯，妈妈们可以在开始时候做一些慢动作的活动，以后逐渐增加活动量就可以咯。

4、尽量避免疤痕产生

每天用手指头轻轻按摩伤口 3—5 分钟，可有效减少疤痕产生。还有就是要避免阳光直接暴晒伤口，这样很有可能令疤痕颜色加深哦，爱美的妈妈们要注意了哦。

一旦产生疤痕，也要保持疤痕处的清洁卫生，及时擦去汗液。同时也不要用手抓的方式止痒，以免加剧局部刺激。疤痕的刺痒一般会随着时间的延长而消失。

剖腹产后日常生活注意事项

- 1、睡觉时采左侧卧睡，对血液循环最好，期间也可以更换姿势。
- 2、取下伤口纱布后，先在伤口上覆盖一条干毛巾，再围上束腹带，以减少摩擦不适，束腹材质要软，不要宽，以免长时间使用不舒服。
- 3、在咳嗽、笑、下床前，以手及束腹带固定伤口部位。
- 4、下床时先行侧卧，以手支撑身体起床，避免直接用腹部力量坐起。
- 5、手术一周后才可淋浴，之前可擦澡。淋浴后将切口擦干，可用 **75%**酒精涂抹切口进行消毒并用无菌敷料覆盖。
- 6、手术后，阴道会少许的恶露流出，可使用卫生棉保持干燥，但是如果血量超过月经量，应尽快就医。
- 7、三~四小时要排尿一次，并注意排尿时是否灼热或刺痛的感觉，以防尿道感染。
- 8、不要因为伤口疼痛，而不肯动。
- 9、勿迅速减肥，以免脂肪流失、内脏下垂、皮肤松弛。

剖腹产后的宝妈在伤口处理上要加倍细心护理，毕竟这是直接影响宝妈肚子的美观和以后的健康哦，如果妈妈有任何的不适可以去医院检查清楚最为放心呢。不管赴美产子的妈妈选择剖腹产还是顺产都应该在产后注意对伤口的护理，免得留下疾病。

剖腹产为何要排气

剖腹产后排气(放屁)与否对产妇非常重要，根据剖腹产禁食时间，合理安排剖腹产后饮食，采取有助产妇排气的有效方式，注意因腹胀产生的一系列问题，将能最大限度地保证妈妈的健康。

为什么剖腹产后要进行排气？

生完宝宝后，医生护士都会再三叮嘱新妈妈要尽快排掉，防止肠粘连。剖腹产后会出现腹胀，主要由于新妈咪做的是腹部手术，在手术中，肠管受到激惹、肠蠕动减弱。通常需要经过 **24~48** 小时后，肠道功能才会逐渐恢复。肛门排气（也就是放屁）是肠蠕动的标志，表明新妈咪肠道功能基本恢复。只有在肠蠕动恢复后才可以进食半流食及正常食物，否则肠胃不能承受。一般剖腹产后 **24** 小时后会排出排气，若在 **48** 小时之后还未排气，则为异常情况，必须找医生检查处理哦。

剖腹产后如何排气？

1. 尽快下床活动

新妈妈尽早下床活动，这是会对产后排气有所帮助。新妈妈剖宫产手术 **24** 小时后，可以在家人或护士帮助下，适当站立一会儿或轻走几步，一天内做 **3** 到 **4** 次，这样可以及早恢复肠蠕动。不过，也有新妈妈第一次下床会有“眼前发黑”、“眩晕”等低血压现象出现，可稍等一会再下床，如果实在无法站立运动，可在床上适当活动，如多翻身，这样既有利于排气，还可以防止内脏器官的粘连。赴美

产子的妈妈产后也尽可能下床去走走哦，毕竟美国空气环境都那么好，呼吸新鲜空气也能令产后的妈妈身心愉快哦。

2. 轻轻按摩腹部

家人可为新妈妈自上向下轻轻按摩腹部，每 2~3 小时按摩一次，每次 10~20 分钟。不但促进肠蠕动，还有利于子宫、阴道排出残余积血。

孕妈妈的各种“够不着”怎么破？



赴美生子的妈妈随着肚子越来越大，慢慢接近生产期了，肚子难免会一天天大了起来。这时候身形变得有些臃肿的孕妈咪面临种种难题就来咯：想要洗 pp 手“短”够不到；想要洗头发弯不下腰；想要剪脚趾甲，可看得见却够不着。这些之前明明小菜一碟的小事，如今做起来却看着急没办法。面对这些种种的尴尬“够不着”

一、难以下身手又“短”，洗 pp 够不到怎么破？

怀孕后，孕妈们的抵抗力会下降一点，比常人更易外感细菌，因此每天洗 pp 成了必不可少的项目。这么隐私的任务，孕妈咪肯定是亲自上阵。那么问题来了：面对越来越大的肚子，孕妈咪蹲的是越来越费劲，手貌似也变“短”了，这应该怎么破呢？

各位孕妈们肚子越来越大用盆洗是绝对太不方便的，那就可以选择每天晚上淋浴，拿着淋雨喷头洗下半身，站着连腿啊脚啊一起洗就最直接咯。

2、或可以购买马桶差不多大小的盆，把盆坐在马桶上，就不需要蹲着了，然后坐在马桶上洗 pp 就好咯，虽然场面有点奇葩，但也是一个方法哦。

二、肚子大弯不下腰，洗头怎么办？

怀孕后，妈妈们的身体各部分都会发生变化，头发也不例外。孕妈咪体内的雌性激素处于分泌最旺盛、最紊乱的时候，那么，怎么洗才能安全美丽两不误呢？

1. 在淋浴的时候站着把头发洗了，前提是在浴室里弄一些防滑垫、扶手什么的，既安全又省事。

2. 有些妈妈一直喜欢长头发，怀了宝宝也没剪头发，但孕妈妈留长发的牺牲就洗头麻烦，蹲不下也够不着。这时候孕妈妈就能好好享受老公的福利咯，坐在有靠背的椅子上，让老公帮忙洗头发就好了哦，嘿嘿，感觉挺温馨的。

3. 还有更直接的就是拿洗发水去理发店洗头，既不用担心弯腰的问题，还可以享受按摩，只是花销有点大。

三、看得到剪不到，孕妈咪如何剪脚趾甲？

虽然行动不便，但是孕妈咪更需要注重清洁卫生，才能拥有一个干爽健康的孕期哦，那心情也会跟着愉快起来。脚趾甲，多么容易让人忽视的部位，胎儿宝宝越来越大，脚趾甲对孕妈咪来说竟然是看得见剪不到，这着实让孕妈咪有点小感慨。

但，这时候正是爸爸表现的好时机咯，妈妈们想脚趾甲的时候就可以理直气壮叫爸爸咯。相信爸爸也很乐意哦！

除了脚趾甲，手指甲也是孕妈咪需要注意的地方，孕期尽量把指甲都剪短一点，这样才不会出现指甲断裂的情况，还方便做事，减少脏东西进入。

孕妈最关心的 3 件“产后事”



赴美产子的妈妈们十月怀胎，漂洋过海去美国生孩子，终于等到瓜熟蒂落。新妈妈是不是开始面对和担心那些令自己心烦的产后事了呢？比如体重、掉发、皮肤、育儿、宝宝等问题。

一、产后体重会减轻多少？

产后的妈妈们可能需要一段时间才能让体重恢复到怀孕前的水平哦，但是生产后，妈妈的体重还是会有明显下降的。一般来说，减去大约 3.2~3.6 千克重的宝宝和大约 0.5~0.9 千克重的胎盘，以及大约 0.9 千克重的血液和羊水，妈妈们的体重在生产后大约会减轻 5.4 千克。当然，这是一个保守估计的数量而且，实际情况还是得看妈妈当前的身体状况而定呢。

当然，妈妈们的体重在此后还会不断减轻。怀孕期间你体内细胞储存的多余的水分，以及由孕期体内额外血液生成的液体，在这时都要排出体外。所以，在你生产后的几天里，赴美产子的妈妈身体会比平时生成更多的尿液，每天有大约三四升吓人的量也不出奇的呢。

另外，妈妈们不知道会不会注意到自己这时出汗也很多，甚至在你睡觉的时候也会出很多汗。到产后一周时，大约将会减掉差不多 1.8 千克水分的重量(当然，这个数量会因你孕期储存水分的多少不同而有所差异哦)。

二、为什么开始掉头发？

如果赴美生子妈妈的头发在怀孕期间变得更浓密，那么有些妈妈的头发也许会开始慢慢地脱落。一些妈妈会在生产后大约 1~4 个月间出现掉头发的情况。不过，赴美生子的妈妈们不要担心也不用过于忧虑——因为您绝对不会因此变成秃头的哦。

掉头发是因为在妈妈们怀孕期间，增高的雌激素水平减少了你本来应该掉落的头发的数量，而产后降低了的雌激素水平会增加你掉落的头发。新的头发会长出来，脱发也会逐渐停止，而妈妈们的头发会在慢慢恢复到正常状态的哦。

三、皮肤为什么开始长痘痘？

体内荷尔蒙水平的变化，以及初为人母的紧张和劳累都会对你的皮肤，还有你的整个身体产生影响。一些皮肤在孕期干净光亮的妈妈们在生产后几个月会长出痘痘。不过，另一方面，如果你在怀孕期间长了痤疮(俗称痘痘)，特别这是你第一次长痤疮或发展得更严重，那么产后这种情况可能会有所好转。毕竟在怀孕到生产后妈妈的身体状况都出现比较大变化，特别是体内的激素等问题，所以难免会给产后的妈妈们带来一丝丝的苦恼。

另外，如果孕期出现妊娠纹，它的颜色也会逐渐变淡，但是它们不会完全消退。所以妈妈们在产后出现上述情况的话都属正常现象，不用担心。在产后要做好全面的护理，保持心情的愉快，从而更快更好地恢复到怀孕前的身材哦。【信息来源于网络】

让您惊呆的羊水秘密



各位孕妈们知道吗？宝宝出生前，是住在一个 360 度无敌海景房——羊水。十个月的时间，羊水既是保护层，也是胎儿的滋养液，既能帮助胎儿成长，也可以给他提供活动的空间……羊水对于胎儿的重要性用“不可思议”来形容是再恰当不过了！为什么呢？

偷偷告诉您，羊水其实是胎儿的尿尿

羊水到底从哪里来？胎儿在不同的发育阶段，羊水的来源也各不相同。在孕早期，妈妈的血液是主要原料。卵子受精后 11~12 天完全种植在子宫内膜中，随着胚胎的发育，周围逐渐形成羊膜腔，受精卵的卵膜周围涌出的母体血液因细胞间的渗透压力作用而通过卵膜，成为最初的羊水。

之后，随着胚胎的器官开始成熟发育，其他诸如胎儿的尿液、呼吸系统、胃肠道、脐带、胎盘表面等等，也都成为了羊水的来源。胎儿在孕期 10 周左右的时候就开始具备肾脏功能了，在那之后他就开始在妈妈肚子里喝进羊水，再把小便排进羊水里。从怀孕 15 周起胎儿的皮肤出现角化到 20 周为止，胎儿的血浆成分和水分渗入羊内膜，也会成为羊水。胎肺在妊娠晚期也参与了羊水的形成。

最简单的说法就是早期的羊水是由覆盖在胎盘及脐带上的羊膜所制造，到了 4 个月以后，则经由胎儿吞食羊水及尿来调节羊水成分。到了这个时期，呼吸系统吸吐羊水，也是操控羊水的一大主角，胎儿尿液所扮演的角色，其重要性也因周数的进展而逐渐增加。虽说是喝了羊水但并不是为了摄取营养（营养是通过胎盘从母体获得的），宝宝通过吸入羊水再排尿的反复操作来促使食道和肠胃等消化系统和肾脏的发育和成熟。

不用猜了，其实羊水就只是水而已

既然羊水能供胎儿游玩和饮用，那它里面肯定包含了各种营养物质，赴美生

子的妈妈也是这样猜的吗？其实，羊水里面包含的物质，没你想象中的那么丰富，羊水的成分 98%是水，2%是少量无机盐类、有机物、荷尔蒙和脱落的胎儿细胞。羊水的成分除了因人而异之外，也随着怀孕周数而变化，造成这种差异的原因很复杂。

羊水为你飙升的体重贡献了 3 斤

正常情况下，在 12 周时约有 50 毫升；到了怀孕 20 周约有 400 毫升；36～38 周之间，会达到最大量，约 1000～1500 毫升；以后逐渐减少，足月时达 800 毫升左右。过期妊娠时羊水明显减少，可少至 300 毫升。

为什么胎儿生活在羊水里？

胎儿为什么生活在羊水里？这是个深奥的问题！我们无从解释为什么是羊水，而不是其他的物质，但是就是这么神奇。羊水就像是胎儿周围的垫子，能缓和孕妇腹部外来的压力或冲击，使胎儿不会直接受到损伤。当胎儿玩耍时，羊水可以防止脐带被压扁，以保证胎儿的营养和氧气的充足供应。

羊水能够帮助保持子宫内的温度恒定，让胎儿不会感到寒冷，防止热量丢失。给胎儿提供了足够的运动空间，让胎儿的肌肉骨骼能够很好的生长。

在生产的过程中，羊水在胎头前方形成前羊水囊，可以起到扩张子宫颈的作用。在臀位与横位时，可以避免脐带脱垂。在子宫收缩时，羊水可以缓冲子宫对胎儿的局部压力，尤其是对胎儿头部的压迫。破水后，羊水对产道有一定的润滑作用，使胎儿更易娩出。

胎儿的皮肤会泡坏吗？

怀孕初期胎儿的皮下毛细血管床是营养物质的交换场所，羊水中的营养物质通过羊水与胎儿皮肤的接触被吸收，供给胎儿各器官发育。随着各个器官的成熟，怀孕中期胎儿皮肤的角度层形成，水和一般溶质不能通过，但小分子量高脂溶性化合物还可以通过皮肤。【信息来源于网络】

妈妈分娩爸爸该陪产定回避？



陪伴孕妇妻子分娩，亲手为新生的婴儿剪断脐带，孕妇注意事项这似乎正逐渐成为准爸爸们表达爱心的一种方法。男人进产房，往往有两种情况，一种是丈夫任由妻子握住自己的手，并不住地安慰她，另一种则是丈夫面对生产的场面手足无措，甚至因紧张晕倒。现在我们来看看两种说法是怎样的吧。

陪产 YES

支持丈夫进入产房陪怀孕的太太分娩的人认为一同迎接孩子的出生，可以增进夫妻间的感情，让丈夫更能体会妻子的辛苦，更加体谅妻子。同时，伴随妻子走过怀孕和分娩的过程，可以让丈夫更快地进入父亲的角色，增进父子之间的感情。

爸爸陪产的准备工作：穿着舒适的鞋及宽松的衣服；准妈妈的必需用品包；不要带戒指、手表等饰物；按医院要求消毒，并穿好无菌衣。

tips：准爸爸可以利用从医护人员那里学来的照顾技巧，对妈妈进行照顾，借由亲人间的亲密互动给予妈妈支持的力量，也能在同一时间一起体验新生命诞生的喜悦哦。

若已经有心理准备陪产的话，要事先询问就诊医院是如何协助这样的做法。另外，在产前也要详细咨询医生或护理人员，爸爸在手术室陪产时所站立的位置，以及协助产妇的方法，才能达到陪产的最大功效哦。

陪产 NO

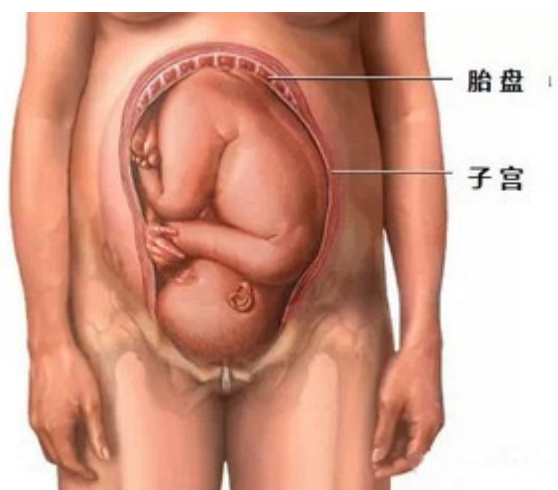
英国妇产科专家认为：丈夫陪妻子产房分娩并不适当，因妇女生产时需集中精神及放松，但身旁丈夫的忧虑及疑惑会令妇女分心，影响生产。夫妇关系往往依赖彼此间的一点神秘感维系，但赤裸地呈现生产过程，会令神秘感顿失，破坏夫妻之间的感情及性生活。

另外就是男人的承受能力并不像我们想象的那样好，有的丈夫看到妻子分娩时出血，就会晕倒，医生们反而要分心去照顾他，不仅没有帮忙，反而添了乱。若不陪产，准爸爸同样也有很多事情可以做：准备 DC、DV 记录新生命的降临；为妻子准备好产后必需品，如：大号卫生棉、按摩棒；向护士学习产妇和宝宝的护理工作，如：给宝宝换尿片等。给产后的妻子准备一句最贴心的慰问，如：辛苦了，我亲爱的孩子妈！

tips：美国的心理学家经过调查显示，大多数经历过陪伴妻子分娩并亲手剪断脐带的男性均表示，当时那一刻的确让他们感到害怕。目睹分娩的一个后遗症是，某些男性会在日后的性生活中强迫性地不断回忆起分娩时的场景，尤其是婴儿的脑袋从产道中出来的那一刻，会让他们对妻子产生异样的感觉，大大降低了妻子在他们眼中的性吸引力，严重地打消他们的性兴致，情况严重的会直接影响到夫妻间的感情。所以没有准备好的准爸爸可以在外等待妈妈和宝宝出生的喜悦，默默为妈妈和宝宝加油打气，也能让妈妈感受到爱的支持哦。【信息来源于网站】

对于以上两种说法，赴美产子的妈妈又有什么的看法呢？会赞成爸爸进去陪产吗？爸爸们是否准备好和妈妈一起见证宝宝的诞生呢？

胎盘知识大揭秘



胎盘，是来源于胚胎的特殊器官。当受精卵分裂成为一个小囊胚，包绕在最外层的细胞将发育成为胎盘，而被包在内部的细胞团则发育成胎儿。胎盘细胞在妊娠早期不断侵入母体子宫内壁，就像打铆钉一样将包着的胎儿牢牢锚定在子宫里；同时胎盘细胞与母体子宫的血管融合，建成运输养料和氧气的“母婴高速路”。胎盘在妊娠中后期，又成为一个分泌器官，合成绒毛膜促性腺激素、胎盘生乳素、雌激素和孕激素等多种激素，同时富含干扰素、免疫球蛋白和各种生长因子。所以胎盘相当于妈妈跟宝宝的联络站。那胎盘究竟是通过怎样的方式把宝宝跟妈妈所需互相输送的呢？让我们一起看看胎盘到底是有多强大。

【中转站——物质交换功能】

气体交换胎儿在子宫内，由胎盘代替Ta的肺部来完成氧气和二氧化碳的交换。在母体处于某些疾病的状态下，如心功能不全、肺功能不良或严重贫血等，胎儿获得的氧气不足，就容易发生宫内生长受限或宫内窘迫。

营养物质供应胎儿代谢的主要能源——葡萄糖，均来自于母体。其他营养物质如氨基酸、维生素以及钙、镁、铁、钾等元素，也都是妈妈通过胎盘供应给胎儿的。胎盘中还含有多种酶，可以将复杂的化合物分解，也可以将简单的物质合成，供给胎儿使用。

排出胎儿代谢产物 此时胎盘的功能类似于肾脏，胎儿产生的代谢产物如尿酸、尿素等，都是通过胎盘进入母体再排出体外的。不得不说胎盘的作用真强大

【盾牌——防御功能】

胎盘的防御作用是有限的，病毒（如风疹病毒、巨细胞病毒等）及大部分药物还是可以通过胎盘屏障，对胎儿产生影响的。细菌、弓形虫、螺旋体等虽然不能通过胎盘，但会在胎盘上“占山为王”，步步侵袭之后感染胎儿。特别需要注意的是，在早孕的三个月里，胎盘发育还不充分，抵御侵害的能力相对较弱，准妈妈要尽量避免高危因素，保护好自己和宝宝。

另外，母体内的免疫抗体也是能通过胎盘传达给胎儿的。所以啊，赴美产子的妈妈在美国待产的时候多晒晒太阳，多散步呼吸新鲜空气都是对胎儿有好处的哦，这样妈妈身体好，那么宝宝也随着妈妈的体质而健康哦。毕竟在美国的空气，阳光那么好，赴美产子的妈妈可不要浪费了这么好的天然环境呢。

【生产加工厂——内分泌功能】

胎盘可以合成、分泌多种激素、酶与细胞因子，以维持妊娠及胎儿生长发育。如人绒毛膜促性腺素、缩宫素酶、神经递质等。

胎盘营养丰富，是否该吃？

对于胎盘营养价值高，传言产妇吃上对身体的恢复得到很好的帮助，这到底是传言还是真的存在呢？

有专家指出不要过分迷信胎盘的滋补和营养价值，人胎盘中含有的营养成分并不神秘，它同一些动物胎盘的成分大同小异。以免疫增强效果为例，尽管胎盘含有丰富的免疫球蛋白，人服食后，并不能直接被消化道吸收和利用，而是被消化分解为并不具有抗病免疫功效的氨基酸，不能直接增强人体免疫力。所以对于这个流传下来的胎盘说法，妈妈们还是明智相信就好。【信息来源于网络】

对于胎盘的了解，孕妈妈是否有了更深一层的认识呢？胎盘的功能如此强大，是妈妈给宝宝输送营养，令宝宝健康成长的重要场所。而且怀孕的妈妈把营养输送给胎儿，胎儿将废物排除，这些都需要依靠胎盘进行，所以，胎盘可说是胎儿的「生命线」。让我们一起为所有宝宝的健康到来送上最真挚的祝福，迎接美好生命

孕妈妈请远离反式脂肪酸



准妈妈在怀孕期间偶尔吃一两次奶油蛋糕等食物是没有问题的，但如果常吃就不利于健康了。因为奶油蛋糕等食物用的基本都是植物奶油，而植物奶油属于人造奶油，也就是反式脂肪酸，经常吃反式脂肪酸对胎儿的发育没有好处。

常摄取反式脂肪酸的危害

准妈妈摄入较多反式脂肪酸后，可通过胎盘传给胎宝宝，哺乳的妈妈则会通过乳汁传给婴儿，造成胎儿和婴儿的必需脂肪酸缺乏，从而影响生长发育，还可以造成大脑脂质缺乏，影响他们的智力发育。

哈佛大学公共卫生学院的研究人员对近 1400 名准妈妈进行研究后发现，准妈妈常摄取反式脂肪酸，可能生出巨大儿。巨大儿除了会增加剖宫产的几率，许多研究还发现，巨大儿日后患糖尿病和心脏疾病的风险也会增加。专家提醒，许多烘焙或炸过的包装食品中都含有人造反式脂肪酸，如洋芋片、薄饼干、甜饼干以及快餐等，准妈妈要尽量少吃。

哪些食品中含有反式脂肪酸？

目前，在食品加工中，反式脂肪酸甘油酯广泛用于替代天然奶油生产各种花式蛋糕、咖啡伴侣以及冰淇淋、雪糕、棒冰等；也广泛用于替代可可脂生产巧克力；同时广泛用于替代各种高档植物油和动物油脂在烘焙面包、蛋糕中使用，此外还用作油炸食品用油。代表食品有以下几类：

1. 奶油蛋糕：目前，市场上大量蛋糕号称鲜奶油蛋糕，对此，广大市民一定要有所警惕，因为所谓的鲜奶油蛋糕使用的奶油大多都是经过精炼改性后的植物油脂，含有反式脂肪酸的成分。

2. 咖啡伴侣：在喝咖啡时，常用到咖啡伴侣。它的包装上会说明，这是一种植脂末。其配料包含氢化植物油，这就是我们所说的反式脂肪酸，当然，准妈妈在怀孕期间最好不要喝咖啡。

3. 起酥面包：加工过程中，要让食品具有良好的起酥性，就要使用大量的起酥油，起酥油中也含有大量的反式脂肪酸。

4. 冰淇淋、雪糕、巧克力等。
5. 油炸食品：油在高温下被部分氢化形式反式脂肪酸。



怎样避免吃到反式脂肪酸？

首先是正确选择食物。了解哪些含有反式脂肪的食物，尽量避免食用上面说到的含反式脂肪的食物。

然后是仔细观看标识。食品标识多留意一下，在食品包装上一般不会出现“反式脂肪”的字样，但是如果在成分一栏中看到氢化植物油、半氢化植物油、人造黄油、人造植物黄油、人造脂肪、起酥油就表示有反式脂肪酸。

最后是饮食多元化。反式脂肪广泛存在于常见的食品中，为此，比较好的避免摄入反式脂肪的方法就是饮食多元化。孕期准妈妈不要单一喜欢一种食物，要均衡饮食，达到多元化饮食。

其实日常生活中反式脂肪看似无处不在，但在一些天然食物当中它的含量几乎是可以忽略的，正常情况下一天也吃不到2克以上。另外，如果每天都用新鲜的油脂，多吃凉拌炖煮的菜，不吃那些加工食品，远离反式脂肪很容易就可以做

到。值得注意的是，怀孕期间孕妈妈可以每周最少吃两次鱼，因为鱼类中 OMEGA-3 脂肪酸的摄入可以减少反式脂肪对人体的危害。【信息来源于网络】

孕晚期如何调节紧张心情



1. 要有足够的睡眠

孕妈妈在晚期的时候出现情绪变化过大的现象，并且还伴有头痛、头晕、恶心的现象，很可能是由于睡眠不足引起的。所以孕妈妈一定要调整自己的作息时

间，保证充足的睡眠，这样可以缓解自身情绪。到了美国更是要倒时差，可能对妈妈们有更大的挑战，不过方法用对了，倒时差也不难。

2. 放松生活的压力

很多的孕妈妈在孕晚期的时候，可能是因为家庭、生活、社会等多方面的原因，导致自身压力过大，这样也会出现情绪不稳定的现象。所以孕妈妈一定要学会释放压力，不要去想太多的事情，这样才能保证母子的安全。而且来到美国这个新的环境，妈妈们一定要抓住各种机会，在美国到处游玩，放松心情，让孩子和妈妈都愉快。

3、为分娩做好准备工作

在美国分娩可以选择无痛分娩，所以免去了妈妈们生产 10 级阵痛的忧虑，让妈妈们可以更安心的待产。

4、适当的运动

孕晚期的孕妈妈可能会因为腹部的压力过大，经常出现腹胀的现象，导致自身情绪不稳定。所以孕妈妈在这个时候，可以做一些适当的运动，加强胃肠道的消化功能，这样可以缓解腹胀的现象。并且孕妈妈还可以经常按摩，加快腿部的血液循环，这样也可以减轻腹部的压力。在美国出去购购物也是一个不错的运动哦。

关注新妈妈的第一天



第一，妈妈要尽快吃些东西补充体能。孕妇在分娩的时候消耗了大量的体能，分娩后没有胃口吃东西。这个时候新妈妈的身体会很虚弱，急需补充营养。即使在吃不下东西也要多喝些水，已补充水分，不至于出现脱水状况。可吃些清淡的营养丰富的流食，比如粥、蔬菜汤等，有利于下乳。多吃新鲜的水果蔬菜，以补充足够的维生素。

特别注意，剖宫产的妈妈进食时间定在术后 6~8 小时，目的是避免产妇在麻醉期内，正常的生理反射恢复之前，发生呕吐或吸入性肺炎等。

第二，妈妈多注意休息。分娩过程通常很长，有的分娩之前甚至阵痛几天，无法正常休息，分娩的过程又很消耗体力，所以第一天最重要的是休息，以确保体力的恢复。现在很多都是母婴同室，宝宝与妈妈在一起，忙着照顾宝宝，大约每隔 3~4 小时就要哺乳了，又要给宝宝换尿布，尤其宝宝一哭闹，妈妈就更没时间睡觉，所以妈妈应争取时间休息。哪怕是可闭目养神或打个盹儿都行。

第三，观察分娩后第一天的出血量。这是一个很重要的问题，一般情况，分

娩结束后一小时，仍然会继续出血，这是子宫里尚未排出的“废物”，出血大概会在分娩后持续一个月左右。

新妈妈在分娩后两小时内最容易发生产后出血，所以分娩后仍需在产房内观察。经过产房观察两小时后，新妈妈回到病房，自己也要继续观察。一旦阴道有较多出血，应赶紧通知医生，查明原因，及时处理。另外新妈妈可以准备一些一次性短裤和产妇专用卫生巾，每天定时更换、保持洁净。

第四，对于要母乳喂养的宝宝来说，尽快哺乳小宝宝，可以使新妈妈大脑发出信号增加乳汁的分泌，形成神经反射，增加乳汁的分泌，这样新妈妈就无需面临有奶无水的尴尬了。

新妈妈产后的初乳含有大量的抗体，从而保护宝宝免受细菌的侵害，所以应尽可能地给宝宝喂初乳，减少新生儿疾病的发生。这是所有奶粉无法替代的。这样做还有利于新妈妈自身的子宫收缩。哺乳时间以 5~10 分钟为宜。哺乳的时间和频率与婴儿的需求以及妈妈感到奶胀的情况有关。刚分娩的妈妈身体虚弱、伤口疼痛，可选用侧卧位喂奶。每次哺乳后应将宝宝抱起轻拍几下，以防溢奶。

第五，无论是顺产还是剖腹产，产后的第一次如厕都是比较艰难的过程。若要避免尿路感染等并发症，就需要在产后的 8 小时内进行排小便，大便则一般在分娩的数天后。新妈咪可以选择蹲式排尿，这样尿液就不会经过伤口部位；如小便不出，可打开水龙头，或让温水轻轻流过尿道口，帮助放松，刺激小便；小便后应用温水清洗尿道口。

自然分娩的产妇应多喝水，在分娩后 4 小时内及时排尿。因为在生产过程中，胎头下降会压迫膀胱、尿道，帮助膀胱功能的恢复，憋尿时间太长，膀胱过度充盈会影响子宫收缩，导致产后出血。少数产妇排尿困难，发生尿潴留，其原因可能与膀胱长期受压及会阴部疼痛反射有关，应鼓励产妇尽量起床解小便。如仍不能排尿，应进行导尿。【信息来源于网络】

孕妈必知的宫缩知识



很多临近生产的妈妈都会遇到宫缩，但是第一胎的妈妈总是不知道怎样才是宫缩，什么时候该去医院，曾经剖腹产的妈妈对于宫缩也比较疑惑，怕自己错过了去医院的时间。特别是赴美的妈妈，可能临产的时候就一个人在美国待产，所以更要认清楚宫缩的情况。

其实，宫缩确实是临产的一个重要特征，但是并不是决定特征。到预产期，只有伴有疼痛的真宫缩，才是分娩的先兆。

假宫缩与真宫缩有区别吗？

假宫缩

分娩前数周，子宫肌肉较敏感，将会出现不规则的子宫收缩，持续的时间短，力量弱，或只限于子宫下部。经数小时后又停止，不能使子宫颈口张开，故并非临产，称为假阵缩。这种宫缩无规律性，了无周期性，也不会有疼痛感。

真宫缩

而临产的子宫收缩，是有规则性的。初期间隔时间大约是 10 分钟一次，孕妇感到腹部阵痛，随后阵痛的持续时间逐渐延长，至 40 秒~60 秒。程度也随之加重，间隔时间缩短，约 3~5 分钟。当子宫收缩出现腹痛时，可感到下腹部很硬。

开始宫缩的疼痛有的产妇是在腹部，有的产妇感觉在腰部。其实不强烈的宫缩可以没有感觉或者与来月经时的小腹疼痛一样。疼痛的强弱也因人而异。当宫缩引起你轻微的疼痛一样。疼痛的强弱也因人而异。当宫缩引起你轻微的疼痛，一会儿过去了，渐渐疼痛有所加强，间隔缩短，疼痛时间延长。

宫缩像浪潮一样涌来，阵阵疼痛向下腹扩散，或有腰酸并排便感，这种宫缩是为宝宝出生作准备。所以这点疼痛算不了什么，只要和医生合作，利用你练习过的呼吸操配合宫缩，就能顺利度过分娩关。有位博士说得好：“产妇紧张，宫口紧缩；产妇放松，宫口松弛。”只有孕妇放松，宝宝才能顺利来到这个世上。

发生宫缩时，如果一个人的话，改怎么办？

孕妈妈可以学习呼吸法，应对宫缩。

第一，平卧，闭目，思绪放松，以鼻深呼吸。

第二，以口深呼吸放松腹部。

第三，以鼻吸气后，屏气，然后长呼气。

为防止宫缩的出现，妈妈们该注意什么？

第一，不要走太多的路程和搬重物。走路过多光胎儿的体重就是对母体很大

的负担另外，持重物会导致腹部用力，很容易引起宫缩。

第二，疲倦时躺下休息，保持安静，会很有效。

第三，不要有压力。精神疲劳和身体疲劳一样会导致各种问题的发生，压力积攒后也容易出现腹部变硬，最好能做到身心放松。

第四，防止着凉。空调使下肢和腰部过于寒冷，也容易引起宫缩。

宫缩是孕妈妈们必须知道的知识，特别是对于第一胎的妈妈平常可以跟生过孩子的妈妈请教一下，或者可以问一下我们的护士，让妈妈们做好心理准备，发生宫缩的时候不要太过紧张。

孕妈妈必知的安胎知识

在怀孕初期，妈妈们既有人母的喜悦，也有生活中的小心翼翼，怕一不小心就影响到“脆弱”的胎儿，或者身体出现不适就迫不及待找医生。有些年轻的妈妈第一次怀孕的时候都是比较紧张、谨慎，但往往有时候过于紧张给太多的压力自己，而令自己的情绪受到影响，从而影响到胎儿。

1. 安胎首宜静养

众所周知怀孕时不可乱搬动床铺，或钉墙壁、剪东西，肩膀更要慎防被人拍打，以免动了胎气或造成畸胎。虽然有些夸张，但至少说明当出现先兆流产征象的时候，最好的方法是卧床休息。但不要误会卧床休息就真的一整天在床上躺着不动哦，适当的活动可以促进血液循环以保证胚胎的供血，对孕妇和胎儿都有益。如果是怀孕早期的时候（常指怀孕3个月之前），胎儿的发育不稳定，孕妈妈的身体状况也不稳定，在这个时候，孕妈妈就应该停止进行剧烈的运动，以免发生流产。

2. 勿过分紧张

妈妈们可能都会担心“会不会容易流产？”“是否需要请假在家里躺着？”对于安胎不应轻视，也不能过分紧张。过分紧张会造成孕妇精神上的压力，有可能因此影响激素分泌的紊乱，反而对胎儿发育产生不良影响。怀孕期间妈妈们记得放松心情是最好的安胎方法，避免过度的紧张和焦虑。

3. 安胎不等于进补

往往提到安胎，许多妈妈立刻想到各种补品，以为进补就是安胎。有不少妈妈，一进医院就嚷着要开补品，打补药的。事实上，麻麻不能嚷着医生开补品进补。如的确要进补，也一定在专业的医生指导下进行。因为怀孕期间饮食习惯等各方面都是很敏感的。

4. 最佳睡姿——左侧卧位

有不少孕妈妈到了孕晚期时睡眠质量会严重下降，怎么睡都不舒服。睡眠不好，对于上班族的孕妈妈来说影响更大，精神不佳不仅会影响工作，还会影响胎儿的生长发育。有医生对孕妇的睡姿进行了长期的临床研究和实践后证实，孕妇在妊娠期，尤其是在妊娠晚期最佳的睡姿是左侧卧位睡姿，有利于改变子宫右旋，减轻子宫血管张力，保证胎盘的血流量，利于胎儿发育。孕妈妈采取左侧卧位的睡姿还有利于胎儿更好的获取氧气、营养物质、排出二氧化碳及废物，同时可以避免子宫对下腔静脉的压迫，减少孕妇肢体浮肿，促进血液循环，减少早产的危险。虽然左侧卧位是孕妈妈的理想睡姿，但不能保证孕妈妈整晚都保持此睡姿睡觉，可以适当的左右侧卧位交替。

一起走进胎儿的世界



每位伟大的妈妈们异国他乡的赴美产子，为的就是能为肚子里的宝宝创造一个良好的环境，迎接宝宝的降临。那么，赴美产子的妈妈们该怎样利用良好的资源进行胎教呢？让我们的妈妈们走进宝宝的小世界。

其实，宝宝到3个月以后就能感受到外界的事物，所以胎儿有时候就在妈妈肚子里就会变得活跃。有时候胎儿碰到子宫壁、脐带或胎盘时，就会躲开活动。这就是我们常说的胎动哦，所有妈妈有时候用手抚摸肚子，胎儿都会感觉到的，有时候会用脚踢一下回应妈妈。相信妈妈们觉得最幸福的事，莫过于能跟胎儿真实的互动了，那种激动和幸福也只能是十月怀胎的妈妈们才能体会。随着妈妈们肚子越来越大，胎儿对外的感觉也会越来越敏感。所以妈妈的生活环境也能够影响到肚子里的宝宝，借此妈妈们就能对胎儿进行各种的胎教。

自然环境胎教

妈妈们需要居住良好的环境。房子采光要好、空气流通，环境优美，空气自然清新，景色宜人，要为各位妈妈们和肚子的宝宝提供舒适安逸的私密空间。在优美的环境居住，胎儿也会随着妈妈愉快的心情而健康成长。

语言胎教

妈妈们可以去听听免费英语课，一边增长自己的见识，也一边给胎儿胎教。妈妈们可以把课堂学到的随时与胎儿交谈，让胎儿随时知道妈妈们在干嘛，也能增长亲子情。建议每晚都可以给胎儿讲故事或者说说妈妈今天的心情都可以。这样可以让胎儿在肚子里头就先熟悉妈妈的声音，增强双方的感情交流。妈妈们会渐渐觉得自己跟胎儿越来越近，这时候胎儿会深深感受到妈妈的爱。其实，母爱就是通过这些小细节而传递给宝宝的。

运动胎教

孕妇适宜的运动是散步。清新的空气，伴随悠闲的漫步，可改善和调节大脑皮层及中枢神经系统的功能，又增加抵抗力，有防病保健之功效，更有利于胎儿的发育，因为妈妈在运动的同时，胎儿也在肚子随着妈妈的节奏活动。以下的运动都可以帮助妈妈减轻疲劳预防腰酸背痛还可以胎教哦：

1. 平躺、膝盖弯曲双脚底平贴地面，同时下腹肌肉收缩使臀部稍微抬离地板，然后再放下，作运动时同时配合呼吸控制，先自鼻孔吸入一口气，然后自口中慢慢吐气，吐气时将背部压向地面至收缩腹部，放松背部及腹部时再吸气，吐气后会觉得背部比以前平坦。

2. 伸张动作：有助于增强骨盆底部肌肉的韧性及伸展大腿的肌肉。坐在地板上，二足在脚踝处交叉轻轻地把两膝推向下，或两足底相对合在一起，且向下轻压两膝。次数：每天二次，每次二十遍。

3. 平躺，两手置身旁两侧作一个「深呼吸」。慢慢抬起右腿，脚尖向前伸直，同时慢慢自鼻孔吸入一口气注意两膝要打直。然后脚掌向上屈曲，右腿慢慢放回地上同时自口呼出一口气。接着左腿以同样动作作一次。注意吸气和呼气。要与腿的抬高及放下配合进行，当抬腿时两脚尖尽量向前伸直，腿放下时脚掌向上屈曲，膝盖要保持挺直，每脚各作五次。

切记：妈妈们运动胎教要注意时间不要过长哦

其实胎教是宝宝成长的一个重要过程。因为相对于出生后进行 10 个月的教育，10 个月的胎教更加重要。比起孩子出生之后接受的智力开发，培养等系统教育，腹中 10 个月所收到的胎教更重要得多。

宝宝们，你们知道吗？妈妈们不怕大老远的赴美产子，也不怕爸爸不能陪在身边，因为妈妈十月怀胎为的就是宝宝能健康、快乐的来到身边，而且远赴美国生子，是为了你的人生未来有一个更好的选择哦！