

怀孕第 26 至 30 周：护理说明

Weeks 26 to 30 of Your Pregnancy: Care Instructions

您的护理说明



您现在处于孕晚期。您的宝宝长得很快。您很有可能会觉得您的宝宝移动更频繁。您的医生可能会要求您计算您宝宝的胎动次数。

随着您的身体习惯宝宝的身体大小和身长，您的背部可能会痛。

如果您在怀孕期间没有注射破伤风白喉百日咳 (Tdap) 疫苗，请联系您的医生进行注射。这会有助于保护新生儿免于百日咳感染。

在此期间，照顾好您自己以及注意您的身体需求非常重要。如果您觉得有性欲，请与您的伴侣探索让您感到舒适以及您所希望的方式。请使用此护理表提供的提示，找到适合您自己的性生活方式。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

在家如何自我护理？

工作时别紧张

- 频繁休息。如果可以，在感到累的时候停止工作，并利用午餐时间休息。
- 每 2 个小时利用上厕所时间休息。
- 经常变换姿势。如果您有久坐，请站起来走动。
- 在长时间站立时，请将一只脚屈膝放在矮凳上。站立一长段时间后，请坐下来，脚悬空放。
- 避免烟气、化学品和烟草烟雾。

以您自己的方式进行性生活

- 在怀孕期间进行性生活是正常的，除非您的医生告诉您不要。
- 您可能会对性爱很感兴趣，也可能完全不感兴趣。
- 您的肚子越来越大，可能使得在性交时难以找到较好体位。请尝试并探索。
- 在伴侣触碰您的乳房时，您的子宫可能会出现痉挛。
- 背部按摩可缓解背痛或抽筋，有时会伴随高潮。

了解早产

- 留意早产迹象。在下列情形，您可能即将要生产：
 - 您有月经来潮一样的痉挛，可能有或无恶心。
 - 您在 20 分钟内有约 4 次或更多次宫缩，或在 1 小时内有约 8 次或更多次宫缩，即使在您喝了一杯水后或正在休息时都一样。
 - 当您改变姿势时，沉闷的腰痛不会消失。
 - 您的骨盆出现固定模式的疼痛或压力。
 - 您出现肠痉挛或流感样症状，可能有或无腹泻。
 - 您发现您的阴道分泌物增多或改变。分泌物可能较多，呈粘液样、水样或夹杂着血。

- 您的羊水破裂。
- 如果您认为您出现早产：
 - 喝 2 到 3 杯水或果汁。 不喝充足的水会引起宫缩。
 - 停止您手头上的工作，并排空膀胱。 然后向左侧躺至少 1 小时。
 - 侧躺时，请找到您的胸骨。 把手指放在胸骨下面的柔软位置。 手指向下滑动，找到子宫的顶部。 检查看这里是否紧实。
 - 宫缩可能很轻微，也可能很强烈。 记录您一个小时内的宫缩状况。 记录从上次宫缩开始到下次宫缩开始的时间。
 - 单次或几次无模式的强烈宫缩称为布雷希氏收缩。 这是宫缩练习，不是真正的分娩开始。 如果您改变正在做的事情，该症状通常会停止。
 - 如果您出现规律性宫缩，请联系您的医生。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 S999，以了解更多信息 "怀孕第 26 至 30 周：护理说明."

目前截至: 2021年6月16日