

待产包咋备?准妈妈看过来

作为第一次怀孕的准妈妈来说，需要准备哪些物品迎接宝宝的到来呢？对此，记者联系了潍坊市妇幼保健院高新院区产五科主治医师王伟，和孕妈们分享“实用待产包清单”。

1 重要物品清单

- ◎**证件**：身份证、户口簿、医保卡。信、支付宝、刷卡（储蓄卡、信用卡、医保卡）、现金等多种支付形式。
- ◎**病历资料**：母婴保健手册及所有的产检报告，有特殊病史（如哮喘）或子宫手术史（如子宫肌瘤剔除术、宫颈锥切术等）的孕妈妈最好携带病例资料。
- ◎**药物**：如降压药、胰岛素、钙片、复合维生素等。
- ◎**手机及充电宝**：可以随时联系到家人，充电宝以备不时之需。
- ◎**银行卡**：住院缴费支持使用微

2 孕妇物品清单

- ◎**衣**：宽松的月子服或纯棉睡衣2套，出院衣服1套；薄厚适中的外套、帽子等；不带钢托的哺乳文胸2件-3件，纯棉内裤3条-4条；防滑拖鞋1双，纯棉袜子2双-3双。
- ◎**其他**：吸奶器+储奶袋；束腹带，体温计，胎心监护带2条；卫生纸、月子纸；轻薄夜用卫生巾（不建议使用安睡裤或成人纸尿裤，透气性差）；一次性产褥垫（建议尺寸60cm×90cm），内检、分娩和产后用；一次性马桶垫若干；清洁用品，如毛巾、牙膏、牙刷、洗衣盆、晾衣架、洁面护肤品、洗发水、洗衣液等。
- ◎**食**：保温杯、饭盒、筷子、勺子、吸管等；食物适量，如牛奶、功能性饮料等。

3 宝宝物品清单

- ◎**衣**：婴儿包被，纯棉包单3条-5条（也可准备80cm×80cm左右尺寸的尿布）；和尚服2套-3套，夏季可准备1件-2件肚兜；纯棉帽子、袜子各1套，夏季可不用准备。
- ◎**其他**：材质柔软的小毛巾2条，洗脸和屁股；干湿两用棉柔巾或湿纸巾若干，擦拭皮肤和清洁屁股；护臀膏1支，防止出现红臀；纯棉尿布、新生儿纸尿裤适量。
- ◎**食**：小碗、软勺（0-6个月提倡纯母乳喂养，除非有不适宜母乳喂养的情况，否则无需准备奶瓶奶粉）。

孕吐别担心 中医有妙招

妊娠早期，大部分准妈妈会出现恶心、晨起呕吐不适等症，是常见的“早孕反应”，一般妊娠3个月后可缓解。少数人会出现剧烈恶心呕吐，头晕厌食，精神不振，甚至出现水电解质紊乱，称为“妊娠剧吐”，中医上又称“妊娠恶阻”。孕吐多因脾胃虚弱或肝胃不和导致冲气上逆、胃失和降。如不及时治疗，不仅会影响孕妇的身心健康，严重者还可导致流产或胎儿畸形，甚至危及患者生命。对此，潍坊市中医院产科的专家为孕期女性朋友“支招”。

首先，可依托中医优势，在常规补液、纠正水电解质紊乱等治疗的同时，对妊娠剧吐患者实施中医特色疗法——耳穴压豆。此方法安全、无创，效果良好，能有效减轻孕妈妈的痛苦。那么何为耳穴压豆疗法？耳穴压豆，是用胶布将王不留行籽等植物种子粘贴于耳穴处，给予适度的揉、按、捏、压，使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应，通过经络传导，调整脏腑气血功能，促进机体的阴阳平衡，达到治疗疾病的一种外治疗法。耳穴压豆法除治疗妊娠剧吐所致的恶心呕吐和头痛头晕等症外，还能帮助产妇有效增加泌乳量、预防产后涨奶、缓解产妇产后子宫收缩疼痛等，对母婴健康有着重要的作用。

盆底肌出问题 请试试这样做

家住奎文区的新手妈妈刘女士告诉记者，她自产前就饱受漏尿的困扰，为防止发生尴尬的事情，她不得不穿着纸尿裤出门。后来做了两次盆底肌康复治疗，漏尿明显改善，孕期伴随的腰痛、尾骨痛也减轻了不少。那么，如何维持盆底肌功能正常呢？对此，记者联系了潍坊市中医院产后门诊的专家。

●盆底肌功能受损对女性的影响

盆底肌是指骨盆底部的肌肉，它像吊床支撑着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器，控制排尿和排便、维持阴道的紧缩度。和其他肌肉一样，随着年龄增长，会慢慢老化、松弛。

妊娠、分娩也是影响女性盆底功能的危险因素。随着胎儿增大，腹腔不断给盆底肌施压，盆底肌在长期负荷的情况下会逐渐变松弛，导致孕期尿频和产后漏尿。所以，盆底肌松弛和生产方式没有任何关系，顺产、剖腹产后都可能会漏尿。

如果有漏尿的症状，可以先根据以下情况进行自我判断，影响正常生活要及时就医。轻度漏尿，日常活动及夜间无漏尿情况，腹压增加时偶发，不需佩戴尿垫；中度漏尿，腹压增加及起立活动时，有频繁的漏尿，需要佩戴尿垫生活；重度漏尿，起立活动或卧位体位变化时即有尿失禁，严重影响生活及社交。

●盆底肌的锻炼及康复

1. 凯格尔运动
此方式简单、可操作性强，但至少要坚持3-6个月才可能看到效果。

2. 盆底肌电刺激及生物反馈
利用电刺激生物反馈等技术唤醒被损伤的盆底肌肉，改善盆底血液循环、改善神经肌肉反射功能，增加其肌力和弹性，使盆底功能恢复正常，修复产妇产后造成的盆底肌肉损伤，增强其控尿能力。

特点：使用电流刺激盆底肌群，穿透

性强，增强肌力和耐力，往往需要植入电极，在接触的地方电流密度最高，随着组织的深度而迅速下降。

3. 盆底磁刺激

盆底磁刺激是一种基于法拉第电磁感应的非侵入性疗法，将时变脉磁场（随时间变化着的电磁场）作用于盆底，调控盆底神经电生理效应，改善所支配的肌肉和效应器官的功能，从而治疗盆底功能障碍性疾病。目前多采用“椅子样式”，即患者治疗时仅需坐在（或趴着、躺着）治疗椅上，无需脱衣。

特点：穿透性强，无衰减，刺激神经引起神经兴奋，触发盆底肌肉的被动收缩，从而改善盆底肌力不协调，通过频率调节可强化肌力。磁刺激无须植入电极，非侵入性，安全性好。

本版文/潍坊日报社全媒体记者
王路欣