



职业技能培训专用教材  
温暖工程推荐用书

项目总监：李岩伶

# 月嫂服务

职业教育研究中心 编著

适用于

- 农村劳动力转移就业培训
- 农村实用人才培养
- 就业、再就业岗前培训
- 新农村建设“农家书屋”配书



华文出版社

职业技能培训专用教材  
温暖工程推荐用书

# 月嫂服务

职业教育研究中心 编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

月嫂服务 / 职业教育研究中心编著. —北京: 华文出版社, 2008. 1

职业技能培训专用教材. 温暖工程推荐用书

ISBN 978 - 7 - 5075 - 2201 - 3

I. 月… II. 职… III. ①产褥期—妇幼保健—技术培训—教材②新生儿—妇幼保健—技术培训—教材 IV. R714.6 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 009470 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址实名: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话: 010 - 58336261 58336270

新华书店经销

北京昌平百善印刷厂

880 × 1230 32 开 3.5 印张 81 千字

2008 年 3 月第 1 版 2010 年 5 月第 3 次印刷

\*

定价: 9.00 元

# 前 言

《中国人口与劳动问题报告》指出,2005~2020年期间,中国将形成一个生育高峰,人口增长数量将保持在每年1300万~1500万的水平,新生儿至少有2800万~3000万之多。而且,随着人们生活水平的提高,孕妇及新生儿的护理越来越专业化,市场对月嫂的需求也逐渐增加,从而形成一个数量庞大且稳定的市场。因此,月嫂行业将成为今后发展潜力最大的产业之一。

目前,我国各省、市先后成立了多家月嫂服务机构,从事月嫂服务的人也越来越多。但是,在市场需求量不断增大的同时,月嫂从业人员的素质和技能却有待提高。许多刚从事月嫂服务的工作人员由于缺乏必要的培训指导,在工作中遇到了许多麻烦。

本书在编写过程中,广泛征求了多位多年从事月嫂服务工作的专业人员的意见,同时得到了多位相关专业医师的指导,从而使本书知识既具有科学性,又兼顾实践性。本书内容贴近生活实际,能让受训者在短时期内掌握好月嫂服务技能,从而实现就业。

在内容组织上,本书主要具有以下几个特点:

## 1. 简短

本书主要适用于短期培训,书中知识简单,易于学习者掌握。

## 2. 轻薄

本书为一本小册子,便于学习者随身携带,随处学习。

## 3. 实用

本书着重介绍了月嫂服务工作的必备知识和技能,理论讲解较少,强调实用性,能使学习者有效地掌握月嫂服务的基本技能。

#### 4. 容易

本书内容通俗易懂,书中插入了大量实际操作图片,能使学习者通过图文结合的方式,相互对照,以更好地掌握各项技能。

本教材主要针对农村劳动力转移培训、农村实用人才培养以及就业、再就业岗前培训而编写的,也可作为农村建设“农家书屋”的配书。希望本教材能给各地职业技能培训部门和进城务工的农民朋友实实在在的帮助。

本书相关图片由康楚玥小朋友的父母免费提供,在此深表感谢!

本书由王松梅、魏世平主编,由于编者水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请广大读者批评、指正。

编者

# 目 录

<b>第一章 女性的生殖系统及妊娠期的护理</b> .....	1
第一节 女性的生殖系统及青春期生理特点 .....	1
第二节 妊娠期的护理 .....	3
<b>第二章 产褥期的护理</b> .....	18
第一节 母乳喂养及乳房护理 .....	18
第二节 产妇的护理 .....	27
<b>第三章 新生儿的护理</b> .....	43
第一节 新生儿护理技能 .....	43
第二节 新生儿常见疾病的护理及预防 .....	84
第三节 新生儿意外伤害的防范及紧急处理 .....	100

# 第一章 女性的生殖系统及妊娠期的护理

怀孕又称妊娠或有身,是女性人生中一个特殊的生理阶段,从最后一次月经算起到分娩大约需要40周。女性在怀孕期间会有明显的生理变化和心理变化,月嫂除了要对孕产妇提供日常生活方面的照顾外,主要工作应侧重于提供健康教育和咨询指导,并及时向孕产妇传授有关育婴的知识和技能。

为了更好地为孕产妇服务,月嫂应该掌握一些关于女性生殖系统和生育方面的知识。

## 第一节 女性的生殖系统及青春期生理特点

### 一、女性的生殖系统

女性的生殖器分为外生殖器和内生殖器两部分。

#### 1. 外生殖器

外生殖器又称外阴部或女阴,包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、阴道口和处女膜等。女性的乳房也属于外生殖器。

#### 2. 内生殖器

女性的内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢(如图1-1)。

(1) 阴道是性交器官,位于外阴和子宫之间,是经血排出和胎儿自母体娩出的通道。

(2) 子宫位于盆腔的中央,靠韧带和骨盆底肌肉的支托作用,维持在盆腔中的正常位置。子宫呈倒置的梨形,上半部分较宽,称为宫体,下半部分较窄,称为宫颈。子宫是生成月经、孕育胎儿的场所,受精卵在这里着床,逐渐生长发育成成熟的胎儿,胎儿足月后,子宫收缩,分娩出胎儿。女性从青春期到更年期期间,如果没有受孕,子

宫内膜会在卵巢激素的作用下发生周期性变化及剥脱,产生月经。

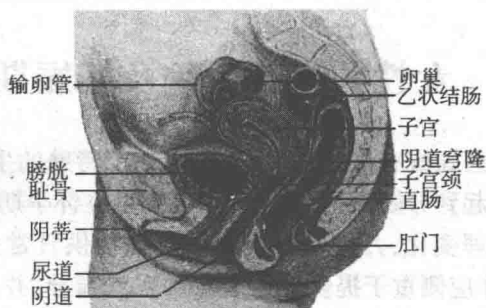


图 1-1 内生殖器侧面图

(3) 输卵管是一对细长而弯曲的管子,其内侧与子宫角相连,外端游离,与卵巢接近。输卵管具有输送精子和卵子的功能,并且还是精子和卵子相遇受精的地方。受精后,孕卵经输卵管的输送进入子宫腔着床。

(4) 卵巢是一对扁椭圆形腺体,是女性的性腺器官,内有许多卵泡,能产生并排出卵子,分泌性激素,维持女性特有的生理功能及第二性征。女性绝经后,卵巢会逐渐萎缩。

## 二、女性青春期的生理特点

### 1. 月经的产生

月经是指有规律的、周期性的子宫出血,因多数女性每月出现 1 次而称为月经,又称月事、月水、月信、例假等。月经分为增生期、分泌期、行经期三个时期。

(1) 增生期 卵巢在未产生成熟的卵子之前,便开始分泌雌激素,刺激子宫内膜增厚。

(2) 分泌期 当卵巢内的一个卵泡成熟破裂而排出卵子后,卵泡本身变成黄体,它分泌的孕激素使子宫内膜继续增厚、充血,以备接受和滋养受精卵。这段时期子宫内膜的分泌腺延长,并满载养液。

(3) 行经期 如果卵子在排出后未能受精,黄体会慢慢萎缩。这



时候,卵巢只能分泌少量的雌激素和孕激素,使子宫内膜不能维持现状而剥落,血液与破碎的黏膜由子宫腔经阴道排出,便形成月经。



### 温馨提示

一般女性在月经期并无特殊症状。但有的女性可能有下腹及腰骶部沉重下坠的感觉,还有的女性可能有膀胱刺激症状,如尿频等,轻度神经系统不稳定症状,如头痛、失眠、精神抑制、易激动等,肠胃功能紊乱症状,如恶心、呕吐、便秘或腹泻以及鼻黏膜出血等。

## 2. 月经的表现

月经是女性特有的生理特性,也是女性性功能逐渐成熟的标志。女性月经第一次来潮,称为月经初潮,年龄一般在11~16岁之间,并因环境、气候、生活条件、营养及身体健康状况的影响可以提早或推迟。两次月经相隔的时间,即从月经来潮的第一天起至下次月经来潮的第一天止,称为月经周期,大多为28~30天,正常范围为25~35天。经期大多3~5天,正常范围为2~7天。出血总量平均50毫升左右,如每次月经出血总量超过80毫升即为病理状态。正常的经血呈暗红色,主要特点是不凝固,经血内混有少量子宫内膜碎片和黏液,偶有小凝血块。



### 温馨提示

正常的月经期为5天左右。如超过5天,而且月经量过多,可能会导致贫血,如果长时间如此,应及时看医生。

## 第二节 妊娠期的护理

妊娠是胚胎和胎儿在母体内发育的过程,从卵子受精开始,以胎儿产出为终止,全程约为280天(40周),足月妊娠,大多数胎儿在此日期的前后10~15天内出生。

### 一、妊娠期妇女的变化

在妊娠期,女性会发生心理和生理等一系列变化。月嫂作为孕妇生活的指导者和引导者,应当了解和掌握这些变化,以对其进行准确的指导,使孕妇及时调节不当的生理变化,适应不断增加的心理负担,保持舒畅、愉快的心情。

#### 1. 心理变化

女性怀孕通常都会发生一系列的心理变化,这些心理变化是正常的,也是可以理解的。但是,如果孕妇心理反应强烈,经常处于紧张不安、疑虑敏感等不良情绪中,就会严重地影响胎儿发育,因此孕妇应当对自己出现的不良心理变化及时做出调整,以使自己顺利度过孕期,保持妊娠期母子的健康,并为以后和谐的家庭生活打下良好的基础。妊娠期女性的心理变化主要表现在以下几个方面:

(1) 矛盾 大多数女性在妊娠初期都处于矛盾的心理状态中,她们认为自己正处于工作、学习和人际关系交往的最佳时期,而且还没有做好抚育孩子的准备。因而,她们对自己受孕的事实既感到高兴,又感到失落,反复权衡利弊。通常表现为:经常处于烦恼、抑郁、恐怖、焦虑和疑虑之中,情绪波动较大;对日后的生活感到茫然,为照料婴儿等问题担心;经常抱怨自己身体不适,没有食欲,出现厌食、恶心等症状;认为自己变得很丑,不再具有女性的魅力。



#### 温馨提示

丈夫和家人要多关心孕妇,帮助孕妇顺利度过妊娠期。对于孕妇的嗔怪或喜怒无常不要较真,尽量多包容,以免孕妇受到不良刺激。特别是孕妇呕吐反应较重时,要积极帮助她缓解症状。

(2) 接受 随着妊娠时间的增加,孕妇已经真实地感觉到孩子的存在,这一时期,她们对自己身体变化的关注减少,开始以真诚的态度对待胎儿。同时,孕妇会极力寻求周围的人,特别是自己的丈夫对

胎儿的认同,并开始穿孕妇衣,购买婴儿用品等。这一时期孕妇对胎儿的接受程度,能在一定程度上影响其妊娠期的生理反应和不适症状。

(3)喜欢独处 由于身体变化,妊娠期女性可能会对以前的生活方式失去兴趣,开始喜欢独处和休息。她们更乐于生活在安静的环境中,这对孕妇以后的分娩和胎儿的成长都是很有利的。但孕妇处于这种生活状态下可能会变得更加敏感,并产生焦虑和抑郁的情绪,影响孕妇的心理健康。

(4)兴奋、恐惧 随着子宫一天天增大,孕妇身体变得越来越笨重,行动不便、胃部不适、呼吸困难、腰腿疼痛等症状都相继出现,加之分娩日期一天天迫近,孕妇的心理压力又开始加重。她们对分娩感到恐惧或不安,对宝宝的健康感到担心,害怕自己突然分娩,来不及赶到医院,于是稍有“风吹草动”就往医院赶,或非要提前住院。



### 温馨提示

临近产期时,孕妇可以将分娩的所有物品(包括自己和宝宝的),提前摆放在一个手提包里,以便随时取用。并提前将家中琐事安排妥当,向家人交代重要物品存放事宜,如银行存折、各种理财卡或信用卡等。除此之外,丈夫在孕妇分娩临近时最好不要外出,使孕妇心里更踏实一些。

## 2. 生理变化

妊娠期分为初期、中期和晚期三个时期,随着妊娠时间的变化,孕妇的生理方面也会发生相应的变化。

(1)受孕初期,有些孕妇会出现“孕吐”现象,表现为恶心、呕吐等消化道症状。“孕吐”会因人而异,多见于晨起空腹时,妊娠约3个月时,“孕吐”一般会自然消失。

(2)子宫因怀胎胀大,压迫膀胱,孕妇有尿频的感觉。有些孕妇可能会感到呼吸短促,这是因为子宫增大,压迫下胸呼吸肌引起的。

(3) 孕妇觉得乳房胀满、柔软,乳头有时会有刺痛和抽动的感觉,乳头可能会分泌出少量黄色和浅白色液体(称为初乳)。乳晕面积增大,颜色变深。乳头四周还呈现凸起的黑色小点,这是乳房的皮脂腺,称为蒙氏结节。

(4) 接近预产期两周时,有的孕妇会出现临产先兆,如子宫不规则收缩,羊水流出等。妊娠后期孕妇至少每星期要到医院作一次产前检查,以预防不测。

(5) 体重增加。因为孕妇需要补充大量的矿物质,如钙、铁、磷等,因而孕妇不可避免地会出现体重增加的现象。整个妊娠期孕妇体重平均增加 12.5 千克。



### 温馨提示

随着子宫的增大,孕妇如果长时间采用仰卧位睡觉,可能会引起回心血量减少,血压下降,这种症状称为仰卧位低血压综合征。为了缓解这种症状,孕妇可以采用左侧卧位睡眠。另外,妊娠期孕妇还可能出现痔疮,应多加防范。

## 二、孕期保健

妊娠期间由于胎儿的生长发育,孕妇会出现一系列相应的变化,若这些变化超出生理范畴或孕妇患病不能适应妊娠改变,孕妇及胎儿均可能出现病理情况。因而妊娠期间进行必要的保健是很有必要的。孕期保健应以预防为主,以保障胎儿的健康、孕妇的安全。月嫂在产前应对孕妇进行必要的保健宣传,使其了解有关优生、优生、孕期营养、产前检查的重要性,以及药物、烟酒、放射性物质对胎儿的影响等知识,从而使孕妇消除顾虑,树立临产的信心,顺利度过妊娠期。另外,月嫂应提醒孕妇,自妊娠 3 个月开始,应进行定期的产前检查。

### 1. 心理指导

如果孕妇在妊娠期出现心理障碍,可能会导致流产、产痛和难产

等。因而,为了使孕妇保持其自身和家庭的完整性,更好地迎接新成员的到来,月嫂应指导孕妇就以下几个方面做好准备,以建立良好的亲情基础。

(1)安全心理 孕妇身体状况的安定,可能会导致精神上的松懈。但是,孕期并不一定就平安无事。例如,由于怀孕所造成的孕妇各系统的负担,可能加重原有的心脏、肾脏、肝脏等病情;孕妇孕期也可能出现各种病理状况,如妊娠高血压综合征和贫血等。放松对身体状况的注意,很可能导致不良后果。所以,孕妇应定期到医院接受检查。另外,月嫂应指导孕妇获取有关营养、活动、性生活及避免意外事故等方面的知识,以帮助孕妇顺利、安全地度过妊娠期,安全分娩。

(2)接受心理 随着胎儿的成长,孕妇会明显感觉到孩子的出现,并努力寻求他人对孩子的接受和认可。在这一过程中,月嫂应指导其家人,特别是丈夫对孕妇多关心、多照顾,因为丈夫对孩子的接受程度对孕妇的影响很大。

(3)依赖心理 在妊娠中期,有些孕妇因体形显露而不愿活动,每天不干任何事情,凡事都由家人包办,以为这样会对胎儿有利。但是,这种心理可能会引起孕妇心理上的郁闷、压抑和孤独,这对胎儿是不利的。医学界认为,孕期适当地活动可以增强孕妇的肌肉力量,对分娩有一定帮助。所以,月嫂要协助孕妇从事一定的家务劳动,这样对于改善孕妇心理状态也大有益处。

(4)角色心理 随着孕期增长,特别是到了妊娠后期,孕妇便会出现为人之母的心理。她们开始想象自己的孩子,对孩子表现出极大的爱,并开始学习如何做好母亲这一角色。此时,月嫂应顺应孕妇的角色心理变化,指导孕妇学习一些婴儿护理的知识,帮助孕妇树立起自信心,为其以后承担母亲角色做好准备。

(5)恐惧心理 虽然妊娠期距分娩时间还有一段距离,但仍会使孕妇感到一种压力,有些孕妇甚至会出现惶恐不安的情绪。其实,分娩无痛苦是不可能的,但过分恐惧会对分娩产生负面影响。月嫂应指导孕妇学习一些分娩的知识,对分娩是怀孕必然结局有所了解。

另外,月嫂应提醒其家人与孕妇一起为未出世的孩子准备一些生活必需品,这能有效地缓解孕妇的紧张情绪,使孕妇从对分娩的恐惧变为急切的盼望。

(6) 奉献心理 由于责任心理的影响,孕妇可能为满足孩子的需要而忽视自身的需要,并将孩子的需要摆在第一位,开始学会为孩子奉献,承担起母亲的责任。

### 2. 自我保健指导

孕妇进行必要的自我保健,不仅能保持自身健康,而且对胎儿的成长是很有利的。

(1) 运动和休息 孕妇在孕期可以参加日常活动,孕28周前可以照常工作,孕28周后可适当减轻工作。孕妇应当每日坚持户外运动,如做孕妇体操、散步等,但应避免剧烈运动。妊娠期间孕妇要保持充足的睡眠,每晚睡眠时间应保持在8小时以上。但由于胎儿在母体内持续生长和发育,胎儿的新陈代谢始终保持在较高水平,因此,孕妇必须不断地向胎儿提供足够的营养和氧气,这就使孕妇的新陈代谢也必须保持在较高的水平上。高水平的新陈代谢会造成失眠,从而引起孕妇焦虑不安。当孕妇失眠时可采取以下措施:

① 睡前饮一杯热牛奶;

② 睡前可以洗个热水澡;

③ 采用左侧卧位睡觉,将一个软枕放在头部,另一个枕头放在膝和大腿之间,减轻增大的子宫对下腔静脉的压迫,从而增加子宫胎盘的血流量;

④ 听听轻音乐,使全身放松。



#### 温馨提示

散步是孕妇最佳的活動方式,但是散步时,应以安全为原则,每天2~3次,每次约30分钟,以感觉不疲劳为限。

(2) 乳房的护理 为了使婴儿能及时吃到母乳,孕妇应锻炼乳头

皮肤的韧性,促进乳房的血液循环。孕妇应佩戴合适的乳罩以支托和保护乳房,随着胸围的增大,乳罩大小应及时调整;乳罩支持乳头所在的正确位置应是乳头连线在肘与肩之间的水平位,防止将乳罩往背部方向牵拉。孕妇应经常用温水擦洗乳房,并用手掌轻轻在乳房壁上按摩以促进乳腺的发育,按摩方法是用手掌的侧面,轻轻按摩乳房壁,露出乳头,围绕乳头均匀按摩,每天1次,每次大约5分钟。



### 温馨提示

容易出现宫缩的孕妇或在怀孕后期,应避免按摩乳房。

正常的乳头为圆柱形,突出于乳房平面,呈尖挺状。但有的女性的乳头是扁平或者凹陷的,这种情况一般不需要特别的护理,往往在分娩之后会自然突出,也不会影响哺乳。但孕妇可以采用以下方法使乳头突起(一般在妊娠32周后):

① 伸展法,将双手大拇指置于靠近凹陷乳头的部位,用力下压乳房组织,然后逐渐向乳晕的位置向外推。每日清晨或入睡前做4~5次,待乳头稍稍突起后,用手指轻微提起使它更突出。

② 牵拉法,每天清洗乳房,用软毛巾擦干后,用手指捏住乳头根部轻轻向外牵拉,并左右捻转乳头,每天2次,每次重复10~20遍。

(3) 个人卫生 孕妇个人卫生包括口腔卫生、淋浴和会阴部清洗三个方面。

① 口腔卫生 怀孕期也是牙病的高发期。妊娠期女性由于内分泌的改变,全身会引起一系列的变化,最常见的表现为妊娠反应,如爱吃酸甜的零食、少吃多餐,加上恶心呕吐,往往会使孕妇患龋病、炎症,而孕前已有龋病、炎症者则会出现症状加重或增多。另外,长口疮、疱疹、牙龈红肿、充血、口臭等口腔疾病,既影响孕妇的食欲,又妨碍营养物质的吸收。因此,保持良好的口腔卫生习惯,对孕妇和胎儿都十分重要。孕妇应在每日餐后3分钟内刷牙,刷牙时应选择小头软毛牙刷,另外还要坚持漱口。

② 淋浴 妊娠期汗腺分泌旺盛,孕妇应每日洗澡,以淋浴为宜,

应避免盆浴,以防止污水进入阴道造成感染。淋浴时可以使用浴液,但要避免使用肥皂,并避免滑倒。

③ 会阴部清洗 孕妇的会阴清洗也是必要的卫生保健。女性怀孕期间分泌物增多,外阴常常会感到不适,而且为了防止泌尿系统感染,孕妇应勤换内裤,并且应选择吸水性好、透气性好的棉质内裤。清洗会阴部时应以清水冲洗为宜,每天1~2次。便后应用清洁的卫生纸从前向后擦干净。

(4) 衣着 孕妇衣着应以轻柔自然纤维做成的衣服为主,保持衣着宽松而简单。孕妇不应穿束胸罩及衣裤,鞋子要适足,应尽量选择平底鞋,鞋底要有防滑纹,避免穿高跟鞋。

(5) 性生活 妊娠期间的性生活应根据孕妇的具体情况而定,但一般情况下,妊娠12周以前及32周以后,不宜进行性生活,以免引起流产、早产、破水、胎盘早剥及感染。一般在妊娠4个月以后,胎儿在子宫内处于相对稳定状态,孕妇早孕反应逐渐消失,性器官的分泌物增多,此时可以进行适度的性生活,但应注意次数不宜过多,每月2~3次为宜;姿式应采取前侧位、上坐位、后背位等以不压迫孕妇腹部为宜。孕期进行性生活时应注意性器官的清洗,要避免粗暴的性行为。

(6) 胎教 胎儿的大脑发育较快,自受精3周即开始形成神经管,胎儿大脑皮层的发育是在妊娠后半期。因此,在妊娠期间营造一个优美的胎教环境,进行良好的胎教刺激能有效地促进胎儿脑的发育。胎教的核心是孕妇要保持愉悦的心情,可以采用听优美动听的音乐、与丈夫进行有趣的谈话等方法。孕妇及丈夫可以抚摸其腹部借以爱抚胎儿,促进胎儿健康发育。



### 温馨提示

近年研究发现胎儿是有感觉的,对刺激也有反应。4个月的胎儿对光的刺激会出现反应,6个月的胎儿已有听觉。

(7) 自我监护 在妊娠期,月嫂应指导孕妇监测胎儿的状况,主要可以采用以下两种方法:



① 胎心音计数,丈夫可借助胎心听筒计数胎心音。正常胎儿胎心音为每分钟 120 ~ 160 次。

② 胎动计数,数胎动是孕妇监测胎儿的最直接方法。在数胎动时,孕妇应静坐或卧床,思想要集中,以免漏数,而且应做好记录。一般情况下,妊娠 18 ~ 20 周孕妇会有自觉的胎动,妊娠 30 周后孕妇应在每日早、中、晚餐半个小时后各测 1 小时胎动数,将 3 小时胎动总数乘以 4 即是 12 小时胎动数。正常胎动数为每小时 3 ~ 5 次,或 12 小时总胎动数大于 30 次。如果胎动次数在 20 ~ 30 次之间,应该注意警惕。如果胎动次数少于 20 次,孕妇应及时到医院就诊。

(8) 避免不良因素 妊娠期女性对外界物质比较敏感,而且容易受到影响。所以,孕妇应极力避免外界不良因素对自身的影响,主要包括:

- ① 孕妇应避免不良嗜好,主动戒烟、戒酒。
- ② 孕妇应远离有毒的环境。
- ③ 孕妇不可使用农药,并注意清洗蔬菜和水果,以免农药残留。
- ④ 孕妇入住新装修的房间时,应进行检测。
- ⑤ 孕妇不能随意进行 B 超检查,尤其是在怀孕早期。
- ⑥ 孕妇应注意保暖,不可使用电褥子。
- ⑦ 孕妇在房间内应与正在使用的电器保持 2 米以上的距离。
- ⑧ 孕妇应尽量少使用计算机,且每周累计使用时间不能超过 20 小时。要避免将计算机的扬声器放在腹部让胎儿听。

(9) 小心用药 孕妇在妊娠期间生病在所难免,但孕妇用药要掌握原则:

① 孕期可用可不用的药物应尽量少用,尤其是妊娠 3 个月以前。烟、酒、麻醉药等对孕妇和胎儿同样有害。

② 由于病情需要,孕妇必须用药时,应该选择有效且对胎儿安全的药物。能单独用药就要避免联合用药;能用结论比较肯定的药物就要避免用比较新的尚未肯定对胎儿是否有不良影响的药物;孕妇用药时要严格掌握剂量、用药持续时间,注意及时停药。

③ 孕妇用药应在医生的指导下进行,避免自己随意用药。