



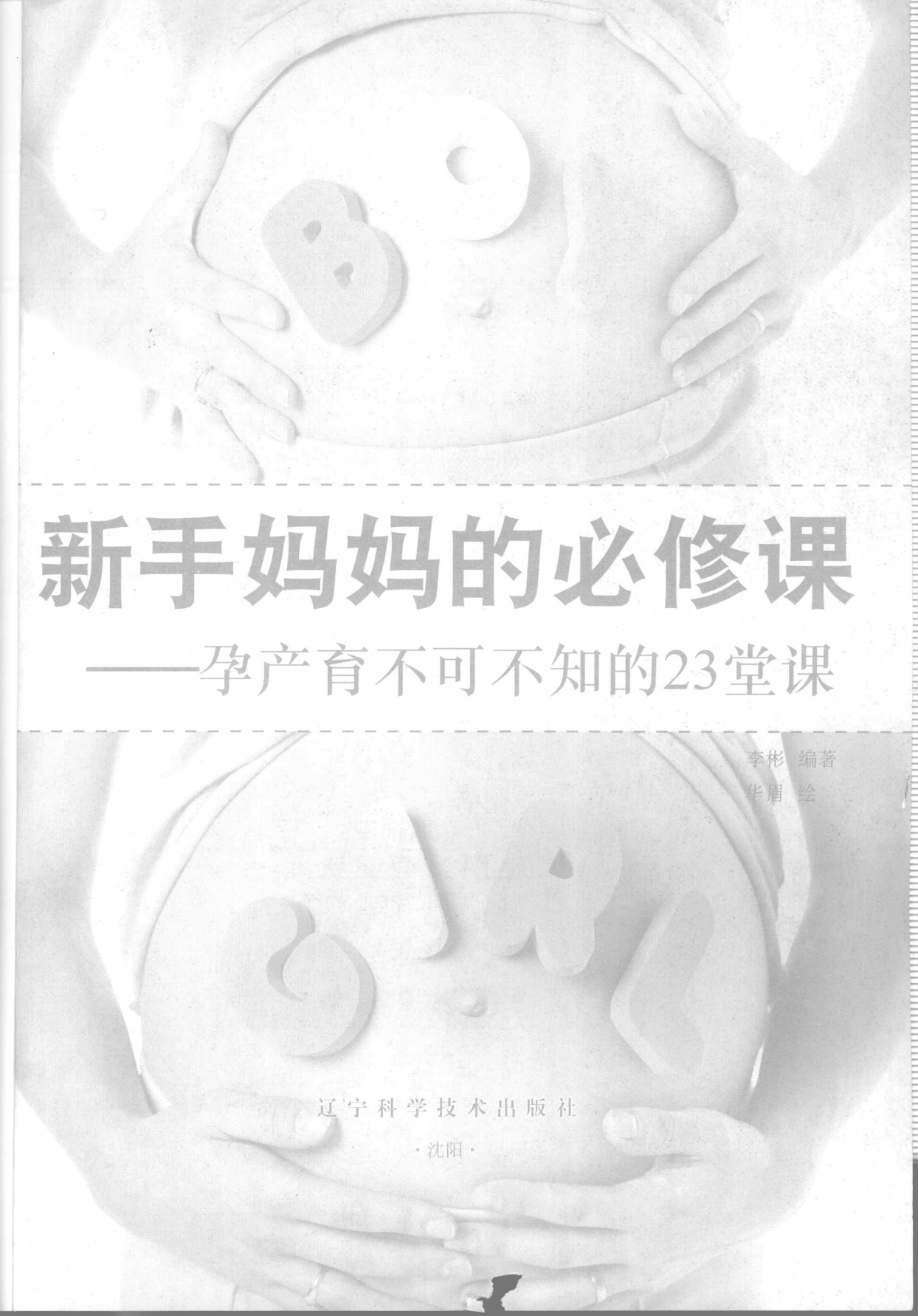
新手妈妈的必修课

——孕产育不可不知的23堂课

李彬 编著
华眉 绘



辽宁科学技术出版社



新手妈妈的必修课

——孕产育不可不知的23堂课

李彬 编著
华眉 绘

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

新手妈妈的必修课: 孕产育不可不知的 23 堂课 / 李彬编著; 华眉绘. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5381-5913-4

I. 新… II. ①李…②华… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 031013 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 24

字 数: 350 千字

出版时间: 2009 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 5 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化 陈 馨

责任编辑: 众 合

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 潘莉秋

书 号: ISBN 978-7-5381-5913-4

定 价: 36.00 元

联 系 电 话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

目录

Contents



7 话题一 孕前准备

第一课 优生知识

8

- 一 孕前保健 8
- 链接：需要早期发现和治疗的疾病 16
- 链接：哪些疾病必须治愈后才能受孕 17
- 二 遗传咨询 19
- 三 畸形儿是怎么回事 25
- 四 孕前优生指导 27

第二课 难言之隐公开说

30

- 一 什么是不孕不育症 30
- 二 不孕不育的原因 31
- 三 不孕不育症的类型 32
- 四 不育的主要病因 32
- 五 试管婴儿适宜哪些不孕症患者 36

第三课 孕前日常生活

37

- 一 孕前饮食营养 37
- 二 孕前健身 39
- 链接：准妈妈私房菜 42

47 话题二 孕期保健

第一课 受孕鉴别

48

- 一 怎样知道怀孕了 48
- 二 孕期健康指导 50
- 链接：应对孕吐的措施 52

第二课 优生检查

63

- 一 孕期需做的检查项目63
- 二 产前检查67
- 三 计算预产期71

第三课 宝宝的生长

73

- 一 小宝贝在“房子”里的生活73
- 二 让准妈妈咪忧心的问题78

第四课 孕期生活

81

- 一 补充叶酸81
- 二 孕期性事82
- 三 孕期生活宜忌85
- 四 孕期心理保健92
- 五 孕期穿着96
- 六 孕期美容97

第五课 了解孕早期

98

- 一 怀孕1个月了98
- 二 怀孕2个月了99
- 三 怀孕3个月了100
- 链接：孕早期身体变化问答100

第六课 认识孕中期

108

- 一 怀孕4个月了108
- 二 怀孕5个月了109
- 三 怀孕6个月了109
- 链接：孕中期身体变化问答110

第七课 关注孕晚期

126

- 一 怀孕7个月了126
- 二 怀孕8个月了126
- 三 怀孕9个月了127
- 四 怀孕10个月了128
- 链接：孕晚期身体变化问答129

第八课 孕期健康饮食

149

- 一 怀孕1个月时的营养与饮食150
- 二 怀孕2个月时的营养与饮食155





三 怀孕3个月时的营养与饮食	158
四 怀孕4个月时的营养与饮食	162
五 怀孕5个月时的营养与饮食	168
六 怀孕6个月时的营养与饮食	171
七 怀孕7个月时的营养与饮食	172
八 怀孕8个月时的营养与饮食	173
九 怀孕9个月时的营养与饮食	174
十 怀孕10个月时的营养与饮食	174

177 话题三 胎教常识

第一课 胎教零距离

178

一 胎教的方法	178
二 胎教的要求	184

第二课 胎教月月谈

188

一 逐月胎教方案	188
二 有关胎教的建议	199
链接：相关胎教知识	202

第三课 准爸爸的必修课

204

209 话题四 健康分娩

第一课 产前准备

210

一 生产方式	210
二 产前心理减压	211
三 分娩前的物质准备	213
四 产前锻炼	217
五 临产指导	220

第二课 科学分娩

224

一 临盆待产	224
链接：轻松的分娩方法	233
二 难产处理	238

243 话题五 产后调理

第一课 产后护理

244

一 产后必须休养	244
二 产后一周保健	245
三 妈咪指南	247
四 爸爸守则	261
链接：产后性福与避孕	264
五 产后心理调适	269

第二课 产后保健

276

一 头发的护理	276
二 产后锻炼	278
链接：产后的锻炼方法	281
三 产妇减肥	284
四 产后美容	288

第三课 产后食养

293

一 气虚体质的饮食	293
二 血虚体质的饮食	295
三 阴虚体质的饮食	297
四 阳虚体质的饮食	298
五 血淤体质的饮食	300
六 气郁体质的饮食	301

304 话题六 科学喂养

第一课 了解宝宝

306

第二课 喂养宝宝

321

一 母乳喂养好处多	321
二 母乳喂养技巧	324

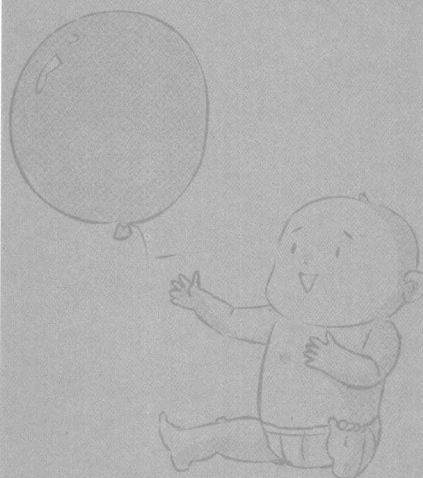
第三课 宝宝保健

336

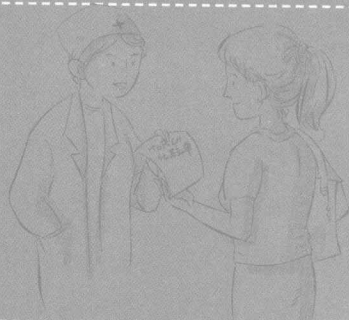
一 新生儿护理	336
链接：护理经验交流	346
二 新生儿保健	359
三 常见疾病防治	364

第四课 早期教育

377



话题一 孕前准备



第一课 优生知识

一 孕前保健

1. 调整好自己的生理与心理状态

适当锻炼身体，增强机体抵抗力；远离烟酒至少3个月；不接触有毒、有害物质，远离放射线和辐射；不要随便服药，必要时要在医师的指导下用药；保持身心愉快。

2. 去综合医院的妇产科或专科医院进行相应的全面身体检查



一般建议孕前3~6个月开始做检查，检查应包括夫妇双方。之所以要求

至少提前3个月进行孕前检查，是因为一旦发现问题，也有时间进行干预治疗。

男方除了进行常规的健康检查，如血、尿常规，肝肾功能和精液检查外（结果若出现异常，应进行相应的治疗，暂缓怀孕计划），还要进行传染病及性病的筛查，如乙型肝炎、甲型肝炎、丙型肝炎、艾滋病、梅毒和淋病等，以避免将病毒传染给配偶和胎儿。也可进行外周血染色体的检查，以排除染色体异常的可能。如果染色体异常，大多数为平衡易位携带者，生出健康下一代的几率就很小。另外，男方还应接受医师详细的询问。例如，自己的直系或旁系血亲中，有没有人出现过习惯性流产的现象或生过畸形儿，这些状况对医师判断染色体是否出现平衡易位有很大的帮助，以减少孕育不健康宝宝的可能性。

女方的孕前检查主要包括优生四项的血液检查、一些传染病的筛查、妇科盆腔检查及TORCH检查等。有超过一年



以上性生活的女性，还应进行宫颈的防癌筛查(简称TCT)。

TORCH一词是由数种导致孕妇患病，并能引起胎儿宫内感染，甚至造成新生儿出生缺陷的病原微生物的英文名的首字母组合而成的。其中，“T”指弓形虫(toxoplasma)，“R”指风疹病毒(rubella virus)，“C”指巨细胞病毒(cytomegalo virus)，“H”指单纯疱疹病毒(herpes simplex)，“O”指其他(others)，主要指梅毒螺旋体。孕妇若感染以上任何一种病毒，自身症状轻微，甚至无症状，但可传播给胎儿，造成宫内感染，使胚胎和胎儿出现严重的症状和体征，甚至导致流产、死胎或死产。即使出生后幸存，也可能遗留中枢神经系统障碍等严重先天缺陷。

TORCH检测包括IgM与IgG两种抗体，前者表示近1~2个月的感染，后者表示既往感染，即具有一定的免疫力，尤其是风疹病毒IgG阳性，认为具有终身的免疫力。孕前TORCH检测就是要了解妇女对这几种病毒的免疫状况，是否需要接种风疹疫苗或是否对其他病毒具有一定的免疫力，从而指导孕前妇女

怀孕的时间及注意事项，以达到优生的目的。孕前妇女进行TORCH检测，如IgG抗体阴性，即没有免疫力者，可接种风疹疫苗，其余项应进行孕早期筛查，以早期发现孕期感染的患者，及早针对不同情况进行处理。

怀孕前还需要注意口腔保健，就是要看一次牙科医师(最好是专门为孕妇检查的口腔科)，避免孕期发生口腔疾患。准备怀孕和口腔健康有关系吗？回答是肯定的。因为孕期许多常见病的发生都和是否进行口腔检查密切相关。一般来说，孕前应进行以下项目的口腔检查。

(1) 牙龈炎和牙周炎。女性怀孕后，体内的雌性激素水平明显上升，尤其是黄体酮水平上升很高，会使牙龈中的血管增生，血管的通透性增强，容易诱发牙龈炎，即“妊娠期牙龈炎”。经研究证实，怀孕前未患牙龈炎的女性，其怀孕后患妊娠期牙龈炎的比例和严重程度均大大降低；而在孕前患有牙龈炎或牙周炎的女性，怀孕后炎症会更加严重，牙龈会出现增生或肿胀，出血明显，个别的牙龈还会增生至肿瘤状，称为“妊娠期龈瘤”，极容易出血，

严重时还会妨碍进食。另外，患者牙周袋中细菌毒性增加，对牙周骨组织的破坏也会加重，往往导致多颗牙齿的松动脱落。如果是中重度的牙周炎，孕妇生出早产儿和低体重儿的几率也会大大增加。



(2) 龋齿。也就是大家常说的蛀牙。孕前生理的改变、饮食习惯的变化及对口腔护理的疏忽，常常会加重蛀牙的发展。一旦爆发急性牙髓炎或根尖炎，不但会给孕妇带来难以忍受的痛苦，而且服药不慎也会给胎儿造成不利影响。另外有调查证明，母亲患有蛀牙，生出的小宝宝患蛀牙的可能性也会大大增加，原因之一就是母亲是婴儿口腔中蛀牙细菌的最早传播者，孕妇口腔中的变形链球菌可以通过母婴垂直传播。所以，怀孕前治愈蛀牙，无论对自

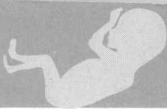
己，还是对小宝宝都有好处。

(3) 阻生智齿。阻生智齿是指口腔中最后一颗磨牙(俗称“后槽牙”)由于受颌骨和其他牙齿的阻碍，不能完全萌出，造成部分牙体被牙龈所覆盖。以下颌第三磨牙最为常见。阻生智齿的牙体与牙龈之间存在较深的间隙(医学上称之为“盲袋”)，容易积留食物残渣，导致细菌滋生、繁殖而直接引起急慢性炎症，这就是通常说的“智齿冠周炎”。由于智齿多在18岁以后萌出，而智齿冠周炎最容易发生在20~35岁，这个年龄段恰好是育龄女性选择怀孕的时间，所以，要想防治这种病的发生，就应该在孕前将口腔中阻生智齿拔除。

(4) 口腔卫生。有准备怀孕的打算了，接受口腔医师的健康指导是非常重要的。因为孕期口腔常见疾病都与口腔的卫生状况密切相关，所以需要了解如何正确地刷牙和使用牙线；孕期出现口腔疾病时，应该进行何种治疗等相关知识。

3. 孕前防疫

每个准备做妈妈的女性都希望在孕育宝宝的10个月里平平安安，不受疾病



的打扰。虽然加强锻炼和增强机体抵抗力是根本的解决之道，但针对某些传染疾病，最直接且最有效的办法就是注射疫苗。目前，我国还没有专为准备怀孕的女性设计的免疫计划。但是，在怀孕之前最好能接种两种疫苗：一是风疹疫苗；二是乙肝疫苗。因为准妈妈一旦感染上这两种疾病，病毒会垂直传播给胎儿，造成不良，甚至是严重的后果。

(1) 风疹疫苗。风疹病毒可通过呼吸道传播，如果准妈妈感染了风疹，25%的早孕期风疹患者会出现先兆流产、流产和胎死宫内等严重后果；也可能会导致胎儿出生后出现先天性畸形，如先天性心脏病或先天性耳聋等。因此，最好的预防办法就是在怀孕前注射风疹疫苗。注射时间至少在孕前3个月，因为注射后约3个月的时间体内才会产生抗体。疫苗注射有效率约为98%，可终身免疫。目前国内使用最多的是风疹、麻疹和腮腺炎三项疫苗，称为麻风腮疫苗，即注射一次疫苗可同时预防这三种疾病。如果准妈妈对风疹病毒已具有自然免疫力，则无须接种风疹疫苗。

(2) 乙肝疫苗。我国是乙型肝炎高

发地区，被乙肝病毒感染的人群高达10%左右。母婴垂直传播是乙型肝炎重要的传播途径之一。一旦传染给孩子，其中85%~90%会发展成慢性乙肝病毒携带者，25%在成年后会转化成肝硬化或肝癌，因此应及早预防。注射时间按照0、1、6的程序注射。即从第一针算起，1个月后注射第二针，6个月时注射第三针。由于注射后产生抗体需要一定的时间，所以至少应该在孕前9个月进行注射。这样，免疫率可达95%以上，免疫有效期在7年以上。如果有必要，也可以在注射疫苗五六年后再加强注射一次。一般3针注射需要4支疫苗；高危人群（身边有乙肝患者）可加大注射量，一般需要6支疫苗。

以上两项疫苗在注射之前都应进行检查，确认被注射者没有感染风疹和乙肝病毒。此外，还有一些疫苗可根据自己的需求，向医师咨询后做出选择。常见的包括：甲肝疫苗、水痘疫苗、流感疫苗和狂犬疫苗。另外，卡介苗、脊髓灰质炎糖丸疫苗、百白破三联疫苗、乙型脑炎疫苗（简称乙脑疫苗）和流行性脑脊髓膜炎疫苗（简称流脑疫苗）等，也都已纳入免疫计划中，应该在成年之前



注射完毕。但无论注射何种疫苗，都应遵循至少在受孕前3个月注射的原则。因为疫苗毕竟是病原或降低活性的病毒，并不是打得越多越好。坚持锻炼，增强体质才是防病与抗病的关键。

4. 适当补充营养

有些营养人体自身难以合成，需要予以补充。一般要求女性在孕前3个月（至少1个月之前）开始每日补充0.4~1毫克的叶酸，使机体内的叶酸逐渐累积达到一定的量，目的是为了预防胎儿神经管缺陷的发生。

男性与生育相关的微量元素主要包括锌、硒、铜、钙和镁等。锌是生殖系统内的重要元素，缺锌会影响青春期男性生殖器官和第二性征发育，降低精子的活动能力，削弱机体的免疫功能，使男性容易患前列腺炎和附睾炎等感染性疾病。缺硒会使体内过氧化物浓度增加，造成对男性生殖系统和睾丸的伤害。因此，男性平时应该多吃含锌和硒较高的食品，如牛奶、玉米、黑米和黑豆等食材。

5. 净化工作及生活环境

(1) 有毒物质。工作或生活环境中如果存在有毒物质，应该积极防范和自我保护，条件允许时应暂时调换工作。一般而言，准备做父母的夫妻（尤其是男性）至少应在准备怀孕前5个月左右严格规范自己的行为，避免接触对精子有害的物质。某些化学制剂，如苯、甲苯、甲醛、油漆稀料、二硫化碳、一氧化碳、二溴氯丙烷、杀虫剂和除草剂等；某些金属，如铅等；某些麻醉药品、化疗药品、放射性物质或成瘾性毒品，包括大麻、高浓度烟草和烈酒等。这些有毒物质可作用于雄性生殖系统，直接侵犯生殖细胞，杀死尚未成熟的精子或使精子残缺不全，破坏其遗传基因。男性的生殖细胞从生精细胞到发育成熟为精子的各个阶段都极为脆弱，当受到损害的精子勉强同卵子结合之后，胎儿发育便会出现障碍，母亲流产和胎儿死亡便难以避免。即使精子受到伤害的程度较轻，婴儿能顺利存活，但孩子的健康问题也会给父母带来困扰。大量接触有毒物质的父母，其子女发生神经系统畸形、先天性心脏病、消化系统畸形、白血病和脑瘤等疾病的几率明显高



于普通人群。

(2) 噪声。近年来,有些专家提出了“环境激素”的理论,指出环境中存在着能够像激素一样影响人体内分泌功能的化学物质,噪声就是其中之一。

它会使人体内分泌紊乱,导致精液和精子异常。长时间的噪声污染可引起男性不育;对女性而言则会导致流产和胎儿畸形。

(3) 食品包装和化妆品。德国研究协会的一项研究表明,在过去的几十年间,全球男性精子数量的减少可能与一种称为邻苯二甲酸酯的化学物质有关。

邻苯二甲酸酯是一类能起到软化作用的化学品。它被普遍应用于玩具、食品包装、乙烯地板、壁纸、清洁剂、润滑油、指甲油、头发喷雾剂、香皂和洗发液等数百种产品中。研究表明,邻苯二甲酸酯可干扰内分泌,使男性精子数量减少、运动能力低下且形态异常,严重者还会导致睾丸癌,是造成男性生殖问题的“罪魁祸首”。

(4) 汽车尾气。汽车尾气中含有大量的有害物质,如二氧化硫和二氧化碳等。人长时间接触这些物质,会发生积累性的损害,不但影响生殖健康,还可

能增加肿瘤等疾病的发生率。最严重的是,汽车尾气中含有的二噁英是极强的环境内分泌干扰物质,可使男性的睾丸形态发生改变,精子数量减少,生精能力降低。

(5) 辐射。辐射对人体健康已确定有显著的影响。大剂量的辐射可引起睾丸组织结构的变化、增加精子的畸形率、降低精子数量和精子密度等重要指标。但小剂量的辐射是否会引起不育,目前还没有确切的研究成果。日常使用的电子设备,如手机和电脑等是否会引起不育,医学界存在很大的争议。因此,男性平时应尽量减少与辐射源的接触,但也不必过度紧张。

有些职业岗位的女性应考虑受孕时暂时调换工作岗位,常见的包括以下工种:

某些特殊工种:经常接触铅、镉和汞等金属,会增加妊娠妇女流产和死胎的可能性,其中甲基汞可致畸胎;铅可引起婴儿智力低下;二硫化碳、二甲苯、苯和汽油等有机物可使流产率增高;氯乙烯可使婴儿先天痴呆率增高。

高温作业、振动作业和噪声过大的工种:有研究表明,工作环境温度过

高、振动甚剧或噪声过大，均可对胎儿的生长发育造成不良影响。

接触电离辐射的工种：研究结果表明，电离辐射对胎儿来说是看不见的凶手，可严重损害胎儿，甚至会造成畸胎、先天愚型和死胎。所以，接触工业生产放射性物质，从事电离辐射研究、电视机生产及医疗部门放射线的工作者，均应暂时调离工作岗位。

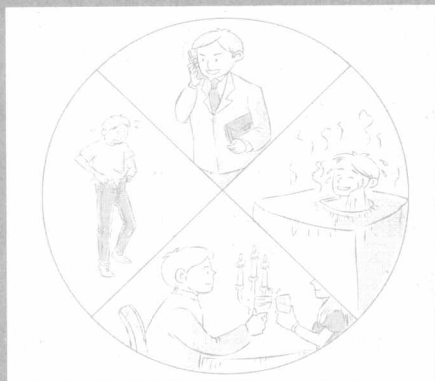
医务工作者，尤其是某些科室的临床医师和护士：这类人员经常与罹患各种病毒感染的患者密切接触，而某些病毒(主要是风疹病毒、流感病毒和巨细胞病毒等)会对胎儿造成严重危害。因此，临床医务人员在计划受孕或早孕阶段，若正值病毒性传染病的流行期间，最好加强自我保健，严防病毒危害。

密切接触化学农药的工种：农业生产离不开农药，已证实许多农药可危害妇女及胎儿健康，引起流产、早产和胎儿畸形等。因此，农村妇女应从准备受孕起就远离农药。

6. 改变不良的生活习惯

目前，尽管科学还不能完全解释清楚其中的奥秘，但父亲对胎儿的流产、

早产、死产及对婴儿出生后的缺陷或肿瘤等多方面的影响显而易见，足以引起密切关注。



常见的个人不良习惯主要包括：

(1) 饮酒。酒精对肝脏和男性睾丸都有直接的影响。研究发现，慢性酒精中毒的患者会出现睾丸萎缩，导致精液质量下降。因此，男性一定要避免经常性的过度饮酒。临床资料表明，男子饮酒后精液中有70%的精子出现发育不全，此时受孕，有26%的胎儿发生先天性畸形或智力低下。女性饮酒，对排卵和受精卵的发育也有不利影响。男性的精子生成周期为80~90天，也就是说每3个月左右生成一批新的精子。因此，为了保证精子质量不受烟酒的干扰，至少应该在准备怀孕前3个月戒掉烟酒，以保证正常的精子孕育后代。



(2) 吸烟。吸烟对优生的影响尤其严重。国外研究表明,吸烟者与非吸烟者相比,精液质量的各主要指标都显著降低,精子的畸形率升高,精液中白细胞数量增加。烟草中产生的尼古丁和多环芳香烃类化合物会引起睾丸萎缩和精子形态改变。临床资料表明,母亲吸烟每日5支者,发生早产的几率为9%;吸烟10~20支者,为18%;吸烟21~30支者,为26%;吸30支以上者,为30%。此外,孕育各种胎儿畸形及智力低下者中,吸烟者较不吸烟者为多。因此优生专家建议,为了后代的健康,至少应在受孕前3个月就停止喝酒和吸烟。

(3) 乱用药物。例如,雌激素会对男性生殖系统产生显著影响,包括影响雄激素的水平、引发睾丸组织结构变化、引起睾丸癌、降低精液中的精子数量、造成男性乳房发育及导致内分泌紊乱等。男性短期服用含有雌激素的药物并不会对生殖系统造成明显影响,但长期接触含有雌激素的物品,则会对生殖健康造成较大的危害。例如,有些男性随意使用女性化妆品护肤,这些专为女性研制的化妆品中,有些含有一定量的

雌激素,长期使用会对男性生殖健康产生损害,造成性腺功能低下。目前,社会上性保健品泛滥,有些含有性激素或类似成分,可能会影响睾丸的正常生精功能,未婚及未育者在选择时应格外小心。

某些抗癌类和抗生素等药物也会损害男性性腺功能,造成精子数量和质量下降;通过影响性腺的内分泌功能,导致性功能障碍。一般使用药物的剂量越大、疗程越长且患者的年龄越小,对生育功能的损害就越严重,恢复生育功能需要的时间也越长。

需要说明的是,有些药物在体内停留和发生作用的时间较长,有时会对胎儿产生不利的影响,而由药物导致的胎儿畸形,有相当数量是在还没有发现妊娠的时期,所以在怀孕之前的一段时间内,用药要格外谨慎。用药前要详细了解药物在体内的作用和停留时间,以及会不会对数月后的怀孕、胎儿的形成和发育产生影响。长期服药的女性不宜急于怀孕。一般来说,妇女在停用药物20天后受孕,不会影响下一代。当然有些药物影响的时间可能更长些,最好在准备怀孕时向医师咨询,请医师确定适宜

怀孕的时间。

(4) 用过热的水洗澡。高温对睾丸会产生损害，但是究竟多高的温度且在这种温度下浸泡多长的时间才会对睾丸产生影响，目前在学术界仍有争论。动物实验中，将雄性动物置于38.5℃下55分钟后，其生育能力就会下降。在生活中，男性应尽量避免在高温环境中停留的时间过长，如洗桑拿浴和泡热水澡等。

(5) 吸食毒品。有些毒品如大麻和可卡因等对精液质量会有影响。大麻可使血液中雄激素水平降低、精子密度下降及导致男性乳腺发育；可卡因会使精子密度下降。

链接：需要早期发现和治疗的疾病

隐性梅毒

近6年来，婚检人群中的性病人数年增长速度为66.72%，其中绝大多数为梅毒，而85%为隐性梅毒，患者本人全然不知。梅毒是仅次于艾滋病对人体伤害最大的性病。它悄悄地“蚕食”患者机体，危害健康。它可以传染给配偶，造成流产、早产、死胎和新生儿先天性梅毒等。不过，这种疾病只要早期发现且治疗，是完全可以治愈的。

乙型肝炎

我国是乙型肝炎的高发国，全世界乙肝病毒携带者（HBsAg，即表面抗原）约3.5亿人，我国就有1.2亿之多，占全世界的1/3；带菌者中约有25%的人将会罹患慢性肝病。因此，在我国消除与控制乙肝病毒感染具有重大意义。

乙肝的传播途径主要包括母婴传播和生活接触性传播。母亲是乙肝病毒携带者，所生的婴儿出生1年内将有25%~40%会成为乙肝病毒携带者；新婚夫妇中，一方为乙肝病毒携带者，未受感染的一方在婚后2.25年内约有52.6%的几率会发生乙肝病毒感染，其中14%也会变成乙肝病毒携带者。如果发现男方为乙肝病毒携带者，女方注射乙肝疫苗全程免疫，可以有效地预防女方感染及母婴的垂直传播；若女方是乙肝病毒携带者，通过孕前卫生指导，告知其怀孕后进行乙肝“三阻断”，可有效地预防母婴传播，从而将母婴乙肝病毒感染率降低2/3。

以往认为，新生儿乙肝多为母婴传播所致，这种传染又叫垂直传播，是指孕妇患有乙肝或携带乙肝病毒，乙肝病毒通过胎盘、羊水及阴道分泌物等传给