

成都市妇幼保健院 编写审定

伴随新妈妈健康生活的权威指导用书
新生儿科学护理全攻略



孕产妇与婴儿

何杰 刘德顺 马蔚 编著

YUNCHANFU YU
YINGER SHIYONG
BAOJIAN SHOUCHE

实用保健手册

四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市妇幼保健院·编写审定

孕产妇与婴儿

实用保健手册

何 杰 刘德顺 马 蔚 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇与婴儿实用保健手册/何杰,刘德顺,马蔚编著.
-成都:四川科学技术出版社,2009.2
ISBN 978-7-5364-6380-6

I. 孕… II. ①何…②刘…③马… III. ①孕妇-妇幼保健-手册②产妇-妇幼保健-手册③婴幼儿-妇幼保健-手册 IV. R715.3-62 R174-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 009891 号

孕产妇与婴儿实用保健手册



编 著 何 杰 刘德顺 马 蔚
责任编辑 宋 齐
封面设计 吴 强
版式设计 康永光
责任出版 郑 羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成 都 市 三 洞 桥 路 12 号 邮 政 编 码 610031
成品尺寸 210mm×146mm
印 张 6 字 数 140 千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2009 年 2 月成都第一版
印 次 2009 年 2 月成都第一次印刷
定 价 12.80 元

ISBN 978-7-5364-6380-6

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

上篇 孕产妇保健操作指南

第一章 优生与怀孕前的准备

一、最佳生育时机的选择 / 002

1. 最佳生育年龄 / 002
2. 理想的怀孕季节 / 002
3. 最理想的受孕日 / 003
4. 预产期算法 / 003

二、健康身体的准备 / 003

1. 心理准备 / 004
2. 生理准备 / 004
3. 预防神经管畸形 / 005
4. 避免接触有毒有害物质 / 005
5. 治疗和控制慢性疾病 / 005

三、孕前体检 / 006

四、调整避孕方法 / 006

五、避免怀孕的情况 / 007

六、男性在计划怀孕前应做的准备 / 008

7. 代谢的变化 / 010

8. 呼吸系统的变化 / 011

三、孕期生活与环境调节 / 011

1. 心理准备 / 011
2. 创造良好的工作、生活环境 / 011
3. 睡眠 / 011
4. 运动和锻炼 / 012
5. 避免不良因素影响 / 012

四、孕期常见情况的应对 / 013

1. 早孕反应及处理方法 / 013
2. 腰酸背痛 / 013
3. 腿抽筋 / 014
4. 脚肿胀 / 014
5. 头晕 / 014
6. 失眠 / 014
7. 便秘 / 014
8. 痔疮 / 015

第二章 孕早、中期生活的调适

一、孕妈妈的心理变化 / 009

二、孕妈妈的生理变化 / 009

1. 体重 / 009
2. 子宫的变化 / 010
3. 血液循环系统的改变 / 010
4. 消化系统的变化 / 010
5. 泌尿系统的变化 / 010
6. 内分泌系统的变化 / 010

第三章 产期检查解析

一、产期检查的重要性 / 016

二、产期检查的时间安排 / 016

三、产期检查的内容 / 016

1. 第一次产前检查内容 / 016
2. 孕 12~20 周产前检查内容 / 018
3. 孕 20~24 周产前检查内容 / 018
4. 孕 24~28 周产前检查内容 / 019
5. 孕 28~35 周产前检查内容 / 020

6. 孕 36 周以后的产前检查 / 020

四、合并症预防 / 021

1. 妊娠高血压 / 021

2. 妊娠糖尿病 / 021

♥ 第四章 孕期营养与宝宝健康

一、孕期营养对母亲和胎儿的影响 / 023

(一) 营养不良的影响 / 023

1. 对母亲的影响 / 023

2. 对胎儿的影响 / 023

(二) 营养过剩的影响 / 023

1. 影响孕妇的健康 / 023

2. 影响胎儿、婴儿的健康 / 024

二、孕期营养原则 / 024

三、孕早、中、晚期合理膳食 / 025

(一) 孕早期营养 / 025

1. 孕早期的特点 / 025

2. 孕早期膳食要点 / 025

3. 膳食构成及食入量的建议 / 025

4. 早孕反应及处理方法 / 026

(二) 孕中期营养 / 026

1. 孕中期的特点 / 026

2. 孕中期膳食要点 / 026

3. 膳食构成及食入量的建议 / 027

(三) 孕晚期营养 / 027

1. 孕晚期的特点 / 027

2. 孕晚期膳食要点 / 028

3. 膳食构成及食入量的建议 / 028

四、管理您的体重——适量增加 / 4

1. 整个孕期增加 12.5 千克左右 / 030

2. 理想的体重增加 / 030

3. 正确控制体重 / 031

五、孕期营养中的常见问题 / 031

1. 补充富含叶酸的食物十分必要 / 031

2. 补充充足的钙 / 031

3. 适当补充含 DHA 的食物 / 031

4. 摄入富含锌的食物不容忽视 / 031

5. 使用碘盐补碘 / 032

六、孕期饮食禁忌 / 032

七、怀孕与药物 / 033

1. 孕期用药原则 / 033

2. 药物安全等级一览表 / 034

♥ 第五章 孕妈妈口腔保健指南

一、孕妇常见口腔疾病 / 035

1. 牙龈炎 / 035

2. 龋齿病 / 035

3. 牙龈瘤 / 035

4. 其 他 / 036

二、口腔疾病对孕妇、胎儿健康的影响 / 036

1. 对孕妇的影响 / 036

2. 对胎儿的影响 / 036

三、孕前、孕期口腔保健的选择 / 4

1. 怀孕前 / 036

2. 孕早期(1~3 个月) / 037

3. 孕中期(4~6 个月) / 037

4. 孕晚期(7~10 个月) / 037

四、自我口腔保健要点 / 037

♥ 第六章 孕妈妈胎教

一、胎教的作用 / 039

二、胎教的生理基础 / 040

三、孕妈妈的个人生活调整 / 040

1. 保持心情舒畅 / 040

2. 全面、合理、均衡的营养 / 041

3. 养成良好的生活习惯 / 042

4. 孕期安全守则 / 042

目 录

四、胎教的实施 / 042

1. 接受音乐的洗礼 / 042
2. 通过语言传递心声 / 043
3. 触觉胎教 / 044
4. 光照胎教 / 045

五、准爸爸或家庭其他成员在胎教中的作用 / 045

1. 当好“后勤部长” / 045
2. 做好孕妈妈情绪调节器 / 045
3. 做点自我牺牲 / 045
4. 丰富生活情趣 / 046
5. 协助、参与胎教 / 046

六、模拟胎教 / 046

第七章 如何打造孕妈妈的“阳光心理”

一、孕期出现心理问题的原因 / 048

1. 生物学因素 / 048
2. 躯体因素 / 048
3. 心理因素 / 048
4. 社会因素 / 048
5. 遗传因素 / 049

二、孕妇心理变化特征 / 049

1. 妊娠早期 / 049
2. 妊娠中期 / 049
3. 妊娠晚期 / 049

三、心理问题可能表现出的躯体症状 / 050

四、不良情绪对母儿的影响 / 050

1. 对胎儿 / 050
2. 对孕妈妈 / 050

五、对策 / 050

六、抑郁的自我调节 / 052

第八章 “超级准爸爸”全攻略

攻略1——积极参与怀孕 / 054

攻略2——做孕妈妈的情绪调节器 / 055

攻略3——当好“后勤部长” / 055

攻略4——当好“保护伞” / 055

攻略5——当好胎教老师 / 055

攻略6——当好新爸爸 / 056

攻略7——当好陪产者 / 057

第九章 孕中期健身操

一、做孕期健身操的好处 / 058

1. 有利于孕妈妈自身的健康 / 059
2. 有利于胎儿的生长发育 / 059

二、适宜对象 / 059

三、禁忌对象 / 059

四、注意事项 / 060

五、操作步骤 / 060

1. 热身运动 / 060
2. 下肢运动 / 061
3. 垫上运动 / 062
4. 放松运动 / 063

第十章 孕中、晚期的自我监护

及异常情况的应对

一、自我监护的重要性 / 065

二、自我监护的方法 / 065

1. 数胎动 / 065
2. 听胎心 / 066

三、异常情况的处理 / 066

1. 孕晚期阴道出血 / 066
2. 胎膜早破 / 066
3. 早产(孕37周之前) / 067
4. 妊娠期肝内胆汁淤积症(ICP) / 067

四、何种情况应该去医院 / 068

第十一章 让分娩成为美好回忆

一、分娩方式的选择 / 069

(一)自然分娩的好处 / 069

(二)剖宫产的利弊 / 070

1.对宝宝的影响 / 070

2.对产妇的影响 / 070

(三)剖宫产的指征 / 071

1.胎儿方面 / 071

2.孕妈妈方面 / 071

3.异常情况 / 071

二、认识自然分娩 / 071

(一)自然分娩的条件 / 071

1.生理条件 / 071

2.心理因素 / 071

3.社会支持 / 072

(二)临近分娩的早期信号 / 072

(三)分娩的过程 / 072

(四)认识分娩痛与分娩镇痛 / 072

1.分娩痛产生的原因 / 073

2.疼痛在各产程中的特点 / 073

3.产痛对母婴的影响 / 073

4.分娩镇痛的优点 / 073

5.在分娩中采用非药物镇痛方法 / 073

(五)分娩过程的应对 / 074

1.在第一产程宫口扩张期:自我调节 / 074

2.在第二产程胎儿娩出期:主动配合 / 075

3.在第三产程胎盘娩出期:情绪调节 / 075

4.在第四产程产后观察期:放松休息 / 075

三、剖宫产的配合 / 075

1.手术前 / 075

2.手术中 / 075

3.手术后 / 076

4.手术 6 小时以后 / 076

四、哪些情况需要去医院? / 076

五、做好用物准备 / 077

1.妈妈需要准备的物品 / 077

2.宝宝需要准备的物品 / 077

♥ 第十二章 拉玛泽减痛助产操

一、什么是“拉玛泽分娩减痛法”? / 078

二、拉玛泽分娩法的作用 / 078

三、何时练习最合适 / 079

四、准备爸注意守则 / 079

五、拉玛泽运动 / 079

(一)产前运动 / 080

(二)神经肌肉控制运动 / 080

(三)呼吸技巧训练 / 080

1.廓清式呼吸法 / 080

2.胸式呼吸法 / 081

3.嘻嘻轻浅呼吸法 / 081

4.喘息呼吸法 / 082

5.屏气用力推 / 082

6.哈气运动 / 083

(四)神经肌肉按摩、放松法 / 083

1.脊柱按摩 / 083

2.脊椎两侧指压按摩 / 084

3.尾骶骨按摩 / 084

4.大腿内侧按摩 / 084

5.腹部按摩 / 084

♥ 第十三章 如何科学的“坐月子”

一、新妈妈的身体变化 / 085

1.生殖系统 / 085

2.循环系统 / 086

3.泌尿系统 / 086

4.消化系统 / 086

5.体 重 / 086

二、产后心理变化 / 086

目 录

1. 原因 / 086
2. 主要心理问题 / 087
- 三、产后饮食及营养 / 087
 1. 主食种类齐全多样化 / 087
 2. 供给充足的优质蛋白质 / 088
 3. 多食含钙丰富的食品 / 088
 4. 多食含铁丰富的食品 / 088
 5. 摄入足够的新鲜蔬菜、水果 / 088
 6. 注意 / 088
- 四、产后休息、活动与卫生 / 090
 1. 休息 / 090
 2. 活动 / 090
 3. 清洁卫生 / 090

◆ 第十四章 产后抑郁

- 一、产后心理变化 / 092
- 二、增加产妇患抑郁的因素 / 092
- 三、产后抑郁的危害 / 093
 1. 对自身 / 093
 2. 对宝宝 / 093
 3. 对家庭 / 093
 4. 对社会 / 093
- 四、临床表现及处理 / 094
 1. 轻 型 / 093
 2. 中、重度型 / 094

五、家人如何配合治疗“抑郁症” / 095

◆ 第十五章 产后盆底功能康复

- 一、女性盆底肌肉的作用 / 096
- 二、产后盆底功能的变化 / 096
- 三、产后盆底功能康复 / 096
- 四、盆底肌肉功能康复的作用 / 096
- 五、盆底功能康复的时间及疗程 / 097

◆ 第十六章 产后康复操

- 一、产后运动的好处 / 099
- 二、产后运动的时间 / 099
- 三、产后运动的禁忌证 / 100
- 四、产后运动的注意事项 / 100
- 五、步 骤
 - (一) 第一阶段基本的功能恢复训练 / 101
 - (二) 第二阶段进一步功能康复训练 / 101
 1. 热身运动 / 101
 2. 收腰运动 / 101
 3. 背部伸展 / 102
 4. 胸部运动 / 102
 5. 腹部运动 / 102
 6. 臀部运动 / 103
 7. 子宫卵巢保养 / 103

下 篇 婴 儿 保 健 操 作 指 南

◆ 第一章 新生儿的喂养

一、母乳喂养 / 106

1. 母乳喂养的优点 / 106
2. 母乳喂养的方法 / 107
3. 怎样判断宝宝是否吃饱? / 108

4. 母乳喂养不足的信号 / 109

5. 促进乳汁分泌的方法 / 109

6. 母乳喂养常见问题 / 109

二、人工喂养 / 111

1. 人工奶的特点 / 111

2. 奶粉调配 / 111
3. 奶量算法 / 111

第二章 新生儿护理全攻略

一、认识新生儿 / 113

1. 身长及体重 / 113
2. 头 部 / 113
3. 眼 睛 / 113
4. 耳 朵 / 114
5. 腹 部 / 114
6. 体 温 / 114
7. 睡 眠 / 114
8. 溢 奶 / 114
9. 生理性黄疸 / 114
10. 泌尿生殖器官 / 115
11. 正常的反射活动 / 115

二、日常生活护理要点 / 115

三、婴儿日常生活的观察 / 115

(一) 小儿哭闹 / 115

1. 0~6 个月 / 115
2. 6~12 个月 / 116

(二) 大便干燥或几天未解的原因和 处理方法 / 116

四、婴儿的皮肤护理 / 117

1. 婴儿沐浴 / 117
2. 宝宝脐部的日常护理 / 118
3. 尿布疹的护理 / 119
4. 如何去掉新生儿头上及眉毛上的胎垢 / 119
5. 如何给宝宝换尿布? / 120
6. 预防宝宝感染的措施 / 120
7. 宝宝常见的皮疹 / 120

五、物资准备 / 121

1. 新生儿居住环境的准备 / 121
2. 新生儿物品的准备 / 121

第三章 婴儿抚触

一、抚触的益处 / 122

二、抚触的顺序 / 122

三、抚触的基本手法 / 123

1. 前 额 / 123
2. 下 颌 / 123
3. 头 部 / 123
4. 胸 部 / 123
5. 腹 部 / 123
6. 上 肢 / 123
7. 下 肢 / 123
8. 背 部 / 123
9. 臀 部 / 124

四、抚触的时间选择及有关事项 / 124

第四章 婴儿期辅助食物的添加

一、辅食添加的目的 / 125

二、辅食添加的时机 / 125

三、添加原则 / 125

四、添加辅食的顺序 / 126

五、添加辅食的注意事项 / 127

六、进食技能训练 / 127

七、喂养中的常见问题 / 127

1. 拒绝固体食物 / 127
2. 进食量太少 / 127
3. 边玩边吃, 进食时间长 / 128
4. 挑食偏食 / 128

第五章 如何帮助宝宝建立 良好的睡眠规律

一、睡眠的作用 / 129

二、各年龄阶段对睡眠的需要量 / 129

三、婴儿睡眠的影响因素 / 130

四、婴儿期常见的睡眠问题 / 130

五、帮助宝宝安然入睡的好方法 / 130

第六章 如何培养婴幼儿良好的行为、习惯

一、儿童的不同类型气质与性格 / 132

1. 不同类型气质的基本特点 / 132

2. 儿童气质的两面性 / 133

3. 气质与性格的区别 / 133

4. 父母态度和儿童性格的关系 / 134

5. 充分了解你的宝宝，并根据宝宝的 气质特点调整你的养育行为 / 135

二、宝宝最需要养成的良好行为习惯 / 135

三、家长首先要做的几件事 / 136

1. 促进感知觉发育 / 136

2. 语言训练 / 136

3. 能力培养 / 136

4. 良好的情绪培养 / 137

5. 自我教育 / 137

6. 解决问题的策略 / 137

第七章 婴幼儿的早期教育

一、婴儿期脑发育——物质基础 / 138

1. 头 围 / 138

2. 脑的平均重量 / 139

二、影响大脑发育的常见因素 / 139

三、早期教育涉及的领域 / 140

1. 感觉的发育 / 140

2. 动作的发育 / 140

3. 语言的发育 / 140

4. 其他方面 / 140

四、婴儿早期教育的基本原则 / 140

五、婴儿早期教育推荐方法 / 141

1. 0~1 个月 / 141

2. 2~3 个月 / 141

3. 4~5 个月 / 141

4. 6~7 个月 / 141

5. 8~9 个月 / 142

6. 10~12 个月 / 142

六、动作发育及训练指导 / 142

1. 2~3 个月 / 142

2. 4~5 个月 / 142

3. 6~7 个月 / 143

4. 8~9 个月 / 143

5. 10~11 个月 / 143

6. 1~3 岁 / 143

七、促进感知觉发育 / 144

第八章 预防接种与小儿传染病的预防

一、国家免疫规划基础免疫 / 146

二、扩大免疫规划疫苗及免疫程序 / 147

三、不能接种疫苗的情况 / 147

四、接种注意事项 / 148

五、几种传染病的预防 / 148

1. 卡介苗 / 148

2. 流行性脑脊髓膜炎 / 148

3. 流行性感冒 / 149

第九章 宝宝五官保健，从零岁开始

一、视 力 / 151

1. 婴儿的视力发育 / 151

2. 婴儿期常见眼科问题及处理 / 151

3. 视力保护 / 153

二、听 力 / 153

1. 听力的发育 / 153

2. 耳部常见的问题 / 154

三、鼻部常见问题 / 155

鼻塞 / 155

♥ 第十章 宝宝常见疾病的防治

一、发热 / 157

二、湿疹 / 158

1. 诱发原因 / 158

2. 家庭预防、处理 / 158

三、感冒 / 159

1. 认识感冒 / 159

2. 预防 / 159

四、流感 / 159

1. 婴幼儿为何易患呼吸道疾病 / 160

2. 导致流感的病原体 / 160

3. 流感的表现 / 160

4. 流感的并发症 / 161

5. 流感的预防 / 161

6. 流感的治疗 / 161

五、腹泻 / 161

1. 腹泻的病原体 / 161

2. 腹泻的表现 / 161

3. 治疗原则 / 162

4. 腹泻的预防 / 162

♥ 第十一章 婴幼儿意外的家庭急救

一、婴幼儿窒息的急救 / 163

1. 窒息原因 / 163

2. 急救方法 / 163

二、鼻腔异物处理 / 165

三、小儿吃错药急救 / 166

四、宝宝意外烫伤 / 167

1. 烫伤分度及处理 / 167

2. 烫伤的处理要领 / 167

五、狗咬伤 / 168

1. 处理原则 / 168

2. 处理方法 / 168

3. 冲洗时的注意点 / 169

4. 错误方法 / 169

六、牵手防伤肘 / 169

1. 诱因 / 169

2. 原因 / 169

3. 表现 / 169

4. 处理 / 170

5. 预防 / 171

七、溺水急救 / 171

1. 有呼吸、心跳者 / 171

2. 呼吸、心跳已停止 / 171

♥ 第十二章 婴儿游泳

一、健康和聪明从“零”岁开始 / 173

二、我游，我优 / 173

三、温馨的家庭，从小培养 / 174

四、水疗的好处 / 174

五、水疗的对象 / 174

六、水疗的时间 / 174

♥ 第十三章 0~12个月婴儿体能操

一、目的 / 175

二、准备 / 175

三、注意事项 / 175

四、步骤 / 175

1. 2~6个月 / 175

2. 7~12个月 / 176

♥ 第十四章 亲子瑜珈

成都市妇幼保健院·编写审定

上篇

CHENG DU

CHENG DU

孕产妇保健操作指南

证实自己怀孕的时刻是令人兴奋的，从这一刻起您的一举一动都是两个人在一起进行，而肚子里那个小人儿几乎是完全依赖于您的。





妊娠、生产是女人一生的大事，是一个自然的生理过程，也是一种激烈和富有挑战性的经历。

在怀孕前，在孕期多一分了解，多一分准备，妊娠、分娩即能少一分迷茫，少一分痛苦，多一分从容，多一分欣慰。



第一章 优生与怀孕前的准备

即将喜得贵子的准父母，你们准备好了吗

一、最佳生育时机的选择

1. 最佳生育年龄

女性：23~30岁，此时女性完全成熟，精力充沛，卵子质量高。

男性：25~36岁，此时男性日趋成熟，精子素质达到高峰。

- 超过35岁的孕妇称为高龄孕妇。
- 18岁以前和35岁以后怀孕会增加孕妇和胎儿的危险。

2. 理想的怀孕季节

夏季、秋季：

符合理想的怀孕季节的必要条件：

- ① 有充足的氧气。
- ② 水果、蔬菜充足。
- ③ 避开病毒流行时期（冬末春初）。





推荐

夏季、秋季怀孕，次年4、5月份分娩，气候适宜，对哺乳、产后身体恢复、婴儿的生长发育十分有利。

当然，也应根据各自家庭的状况，调整怀孕时间、选择宝宝出生季节。

3. 最理想的受孕日

月经前 14 天左右：

此时，排卵 12 小时内是卵子生命的旺盛期，精子进入输卵管后只能存活 48 小时。排卵前后受孕，就能达到精子、卵子最佳生命时期的结合。

4. 预产期计算法

末次月经的月份 1~3 月份加 9，4~12 月份减 3，天数加 7。

【例如】* 2008 年 3 月 15 日最后来的月经，

月份 $3+9=12$ 月，日期 $15+7=22$ 日

预产期为：2008 年 12 月 22 日

* 2008 年 9 月 2 日最后来的月经，

月份 $9-3=6$ 月，日期 $2+7=9$ 日

预产期为：2009 年 6 月 9 日

* 2008 年 9 月 28 日最后来的月经，

月份 $9-3=6$ 月，日期 $28+7=35$ 日

(如果算出的日期超过 30 天，那么，月份应加 1，日期应减 30。)

月份 $6+1=7$ 月，日期 $35-30=5$ 日

预产期为：2009 年 7 月 5 日

二、健康身体的准备

做好心理准备、生理准备。调整膳食，锻炼身体，谨慎服





药，远离有害物质，中止不良嗜好。如果有疾病要及时治疗，如贫血、结核病、肾脏病、高血压病、肝脏病、糖尿病、性病等疾病，应治愈后方可怀孕。

1. 心理准备

初次怀孕的女人，对怀孕有不同程度的担忧、恐惧心理。怀孕是一种应激反应。

对策

- ✿ 与丈夫、家人协商好，确定什么时候要宝宝，做到有计划的怀孕。
- ✿ 学习、了解有关怀孕的知识，从容面对，避免不良情绪对胎儿的影响。

2. 生理准备

1) 孕前营养的重要性

由于早孕反应，容易造成营养丢失、缺乏，导致胎儿早期发育受到影响，甚至造成流产或胎儿畸形。因此，在孕前就应补充营养，保证每天食谱中有充分的优质蛋白、维生素、铁、锌及叶酸等，为体内储备一定的营养，这对平安度过早孕反应很有益处。

2) 身体调整

怀孕前夫妻双方要注意休息，避免过度疲劳。

坚持锻炼身体，增加抵抗力，保持良好的健康状况。

对体重过低者的纠正

体重指数 (BMI) 值 = 体重 (千克) ÷ 身高 (米)²

✿ 检查并积极治疗营养不良性疾病，如贫血、缺钙、缺碘、维生素缺乏等。如无明显缺乏，孕前三个月起补充多种维生素、

矿物质和叶酸；

- ① 检查有无潜在疾病造成营养不良，如血液病、心血管病、肾脏病、糖尿病、结核病等；
- ② 增加碳水化合物、优质蛋白、新鲜蔬菜和水果等；
- ③ 最好让 BMI 指数调整到理想标准：18.5~23.9 再怀孕。

3. 预防神经管畸形

经国内外大量研究表明：妇女怀孕早期身体内缺乏叶酸会造成神经管畸形。

对 策

怀孕前 3~6 个月开始至怀孕 3 个月每天口服叶酸 0.4 毫克，可预防神经管畸形的发生，可降低 70% 神经管畸形儿的发生。

注意：如果有高危因素，剂量可加倍。

4. 避免接触有毒有害物质

- ① 有致畸作用的物质——汞、苯等有机溶剂；
- ② 放射线、铅等在孕前都要避免接触；
- ③ 对于吸烟和大量饮酒的夫妇，在孕前一定要尽量戒掉或减到最低量；
- ④ 在房屋装修后未进行检测前或检测不合格的暂不要怀孕。

5. 治疗和控制慢性疾病

患有下面重要系统慢性疾病的育龄期妇女，在准备生育前需到医院进行检查和治疗，根据疾病情况选择计划怀孕时间，并确定分娩方式。

需要在孕前检查、治疗和控制的疾病：

1) 心血管系统疾病：因妊娠与分娩会增加心脏负担，应在孕前进行治疗。

2) 呼吸系统疾病：在孕期病情会加重，容易引起供氧不足。

3) 肝脏疾病：孕妇肝脏负担加重，分娩时易发生肝组织坏死和凝血机制障碍。

4) 内分泌系统疾病：如甲亢、糖尿病等，在妊娠期病情可能加重或恶化，因此在孕前应很好地控制。

5) 性病：对于患有梅毒、淋病的患者，需在孕前进行彻底治疗，以免将疾病传染给胎儿造成先天梅毒儿或淋菌性眼炎。

三、孕前体检

某些疾病会对将来孕育宝宝或自身的健康造成影响、危害，为了宝宝和自己的健康，怀孕前建议做如下检查：

肝功能检查：肝脏功能，乙肝两对半；

血型：ABO 血型，Rh 血型；

妇科检查、白带常规；

B 超检查：子宫、卵巢、输卵管是否正常；

性病的筛查：淋病、梅毒、艾滋病等；

TORCH 的筛查：风疹病毒、弓形体、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒；

口腔保健：发现牙龈炎、龋齿病等应及早治疗；

营养分析：发现贫血、营养不良、摄入不均衡，应及时纠正；

有必要时作：染色体检查、血铅筛查等。

四、调整避孕方法

口服避孕药及使用避孕针停药半年后方可怀孕；