

家长们，你们好！



祝贺你们就要新添小宝宝了！

你们正期盼着小宝宝顺利出生，母子平安。在这封信中将给你解释如何促进宝宝良好的发育和保护你的身体健康。保护自己和胎儿的常识包括“产前检查的重要性”，做到“七要”“五不”“十重视”。

产前检查的重要性

大多数孕妇是健康的，都能正常健康分娩出可爱的宝宝。万一发生异常情况，发现问题越早越好。这样可以及早治疗或预防情况变得严重。建议你在孕 16 周之前开始去指定的医疗保健机构进行产前检查。目的是让母子健康，尽量早期发现异常情况，做到早期预防和治疗！产前检查包括：B 超，化验，常规产前检查（算预产期 / 孕周，量血压，量体重，做腹部检查，确定有胎动，静脉曲张，水肿，并且验尿。医生会根据检查结果提出建议。）医生会把检查结果都写在围产期保健册上。在你去做检查并且去医院分娩时，要把本子带上。在你检查过程中也可以随时提问。

七要：

1. 保持良好的精神和情绪：孕妇情绪紧张，压力大可能会导致流产，早产，宝宝出生体重太低，也许会提高宝宝以后发展慢性病的几率。虽然孕妇都会出现担心，害怕，紧张，但是一定要注意自我调节，保持乐观，轻松，愉快的精神状态。建议准爸爸多关心，鼓励配偶。请看 www.yunfuxuexiao.net “保护新生命”的视频
2. 要做适当体育锻炼：孕妇做一些适当体育锻炼能增加孕妇体力，保持孕妇良好健康状况，促进供给胎盘足够的氧气，有可能降低孕妇得静脉曲张和腿抽筋的几率。请看 www.yunfuxuexiao.net “孕期适当体育锻炼”的视频，给你多解释孕妇锻炼身体要注意什么，孕妇做哪种锻炼比较合适，她要避免哪些锻炼，也介绍每个孕妇都能做的锻炼
3. 要服斯利安，孕前三个月至孕后三个月服斯利安（含 0.4mg 叶酸），每日一片，防止胎儿神经管畸形
4. 你可能需要补钙，维生素 D 和铁。钙能促进你和胎儿骨骼和牙齿的发育，有可能也可以预防妊高症，低出生体重或避免宝宝以后得高血压。维生素 D 可以促进钙的吸收。足够的维生素 D 能预防宝宝得佝偻病也能保持你的牙齿和骨骼健康。孕妇容易贫血。孕妇贫血会导致她感觉疲劳，运动时感到气短，容易头晕，易受感染。孕妇得到足够钙，维生素 D 和铁很重要。请看 www.yunfuxuexiao.net “要不要补钙，维生素 D，叶酸和钙”的手册帮你知道你是否需要补充这些成分
5. 定期做产前检查
6. 为了保持孕妇的活力和身体健康以及胎儿良好的生长发育，孕妇要吃得合理，全面，安全。请看 www.yunfuxuexiao.net “全面合理的营养”和“孕妇安全吃饭”的手册
7. 要注意你的体重。孕妇肥胖会提高糖尿病，高血压，心脏病的几率，怀孕时得



妊娠高症的机会高。产妇肥胖也能影响母乳喂养。孕期体重增得太多，宝宝也许会长得大，可能影响顺产，也可能导致宝宝以后肥胖。建议你不要吃得太多，也不要减肥，要吃饱，吃得合理全面。如果在孕 20 周后一个月增不了一公斤或者增了三公斤或更多，请找医生！

五不：

1. 不吸烟或被动吸烟。保持空气流通新鲜。孕妇吸烟或被动吸烟可以导致早产，低体重儿，免疫系统受到损害让宝宝较容易得多种感染病。烟雾影响提供给胎儿的氧气，导致宝宝心跳会加快，也影响到宝宝肺部的发育。烟雾会引起婴儿突然死亡，也会影响小儿的智力和身体发育。请看 www.yunfuxuexiao.net “孕期抽烟和被动抽烟”的视频
2. 不喝酒以及含酒精的饮料。孕妇大量饮酒会导致早产，宝宝出生体重低，胎儿酒精综合症的出现（FAS: 宝宝智力和身体发育不良）。建议孕妇不要多喝酒，在怀孕前和早孕期不饮酒。孕妇不喝酒是最安全的方法。请看 www.yunfuxuexiao.net “保护新生命”的视频
3. 不随意服药，需要在医生指导下再服用，因为很多药物对胎儿是有害的
4. 不随便拍 X 光片
5. 不要做重体力劳动，太重的东西不要搬，可以拉，搬的时候，尽量蹲下，保持腰是直立的，这样可以避免腰疼

十重视：如果你有下面的情况出现，那么必须去看医生：

1. 早妊反应重，呕吐频繁，不能进食
2. 有阴道出血
3. 羊水破裂，阴道流出水样液体
4. 持续剧烈腹痛
5. 突然出现水肿或水肿得很厉害
6. 头痛、头晕、眼花、视力模糊
7. 稍有活动时感到心慌，气短
8. 胎动异常，宝宝动得少或者不动
9. 有心脏病，肾疾病，糖尿病等，怀孕前的疾病在孕后症状加重了
10. 过期妊娠 (>孕 41 周)