

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。在这封信中会向你解释如何促进宝宝良好的发育，以及如何保护你的身体健康。保护自己和胎儿的常识包括“六要（六件应该做的事情）”、“五不（五件不要做的事情）”和“十重视”。

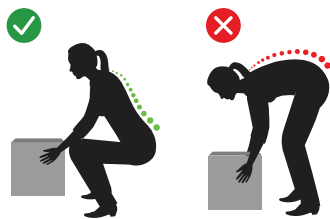
六要：

- 1. 保持良好的精神和情绪：**学习还在进行，但会更加侧重于母亲的精神压力与胎儿健康有关。孕妇情绪紧张、压力大可能会导致流产、早产、宝宝出生体重过低，也许会提高宝宝以后发展以下健康问题：心脏病、高血压、糖尿病、癌症、多动症、躁郁症、焦虑症等等。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。
- 2. 要做适当体育锻炼：**孕妇做一些适当体育锻炼能增加体力、保持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机会。
- 3. 要服叶酸，按需补钙、维生素 D 和铁：**建议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。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。你贫血会导致你感觉疲劳，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。请看手册“**要不要补钙、维生素 D、叶酸和铁**”帮你知道你是否需要补充这些成分。
- 4. 要定期做产前检查：**大多数孕妇是健康的，都能正常分娩出可爱的宝宝。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。在检查过程中也可以随时提问。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。
- 5. 要吃得合理全面、安全：**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，建议孕妇加强营养。请看手册“**全面合理的营养**”和“**孕妇安全吃饭。**”
- 6. 要注意你的体重。**孕妇肥胖会提高糖尿病、高血压、心脏病的机率，怀孕时得妊高症的机会高。产妇产后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！如果你突然增重（比如每周增重超过 1 公斤），可能有其它问题。最好去看看医生的建议。



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。
2. 不喝酒以及含酒精的饮料。酒精通过胎盘会传给胎儿。过量的酒精会影响胎儿发育情况：早孕期喝酒会提高流产、早产和低出生体重的风险。中晚孕期喝酒可能会导致宝宝今后的学习困难以及行为问题。孕妇大量饮酒会导致胎儿酒精综合症的出现（FAS: 宝宝智力和身体发育不良）。当你准备怀孕和怀孕时，最安全的选择就是不喝酒。
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：如果医生建议你拍 X 光片，请告诉他你怀了孕。医生会帮助你决定 X 光片是否可以等到怀孕后。
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。

如果想多了解如何促进宝宝良好的发育和保护你的身体健康，请看本网站关于孕期保健的视频。