



# 袋鼠健保怀孕及产后的女性预防清单

V3.0 版本

© 袋鼠健保 (Kangaroo Health Plans) 2016-2019

官方网站 : [www.daishujianbao.com](http://www.daishujianbao.com)

全国客服热线 : 400-885-1515

## 怀孕及产后的女性预防清单

### 孕妇护理

#### 1、 孕期烧心、胃灼热护理

平躺可能会导致胃内容物的反流，尤其应避免饭后立即平躺；鼓励孕妇两餐间加餐来控制胃烧灼感，少量多餐；避免食用产气的和脂肪含量过高的食物。

#### 2、 孕期乳头护理

用温水清洗乳头，保持乳头干燥；避免使用碱性的肥皂水清洗乳头以防乳头皲裂；穿宽松柔软的衣服可降低乳头的疼痛敏感，在文胸内放置乳垫来防止初乳外渗。

#### 3、 预防妊娠糖尿病

妊娠前已有糖尿病的患者妊娠，称糖尿病合并妊娠；另一种为妊娠前糖代谢正常或有潜在糖耐量减退，妊娠期才出现糖尿病，称为妊娠期糖尿病（GDM，在糖尿病孕妇中占80%以上）。高危人群：孕妇年龄>30岁；孕前肥胖；糖尿病家族史；吸烟史；妊高症或有既往不良妊娠史。预防妊娠糖尿病：拒绝大补特补，合理控制总热量摄入；多食膳食纤维，避免糖量较高的水果；减少甜食的摄入，如冰淇淋、奶油蛋糕等。

### 产后护理

1、 **个人清洁**：洗头、洗澡和刷牙都不是禁忌，体力恢复，就可以洗澡了，假如是剖腹产，用保鲜膜保护住伤口就好。

2、 **出汗**：产妇在生产后出汗是正常的。感觉汗多或很热的时候，可以使用空调、电扇等及时散热，不要刻意地捂，尤其夏季容易中暑发生危险。

3、 **排尿困难**：分娩过程会对膀胱产生刺激，有些产妇生完孩子之后膀胱就麻木了，感觉不到尿意，甚至不会解小便了。所以，产后要定时解小便，比如一两个小时一次，不要等到尿急了才去。

4、 **哺乳**：生产后要尽快让孩子吮吸乳头，让宝宝多吮吸，才利于产奶。母乳喂养能很好地促进女性产后恢复，还能降低患乳腺癌和卵巢癌等疾病的概率。WHO 推荐坚持母乳喂养到宝宝2岁以上。

### 您可能关注的问题

#### 孕期营养

- 1、孕早期：孕前3个月至孕早期3个月内开始补充叶酸；建议摄入钙800毫克/天。
- 2、孕中期：怀孕4个月开始是补钙的黄金时期，建议摄入钙1000毫克/天，牛奶、鱼类、黄豆及豆制品、各种坚果都是很好的钙来源。
- 3、孕晚期：科学补铁是王道。孕中期以后，由于血容量的增多，大部分孕妇会出现生理性贫血。动物性肝脏、血豆腐、瘦肉、豆类等都是很好的铁来源，贫血较重的话，可根据自身情况，在医生指导下决定是否服用铁剂、叶酸。建议此阶段孕妇摄入钙1200毫克/天。
- 4、建议乳母摄入钙1200毫克/天。

#### 孕期这些食物不要吃

可能被细菌、寄生虫污染的食物：

- 生的和没有全熟的鸡、鸭、鱼、肉、海鲜；
- 没有全熟的蛋和蛋制品；
- 没有煮熟的加工肉制品；
- 没有经过巴氏消毒的牛奶和奶制品、蔬果汁；

重金属含量高的食物：汞含量高的海鱼，如剑鱼、国王鲑鱼、方头鱼/马头鱼、吞拿鱼等；含铅的食物：如转炉爆米花、松花蛋等；酒和含酒精饮料：孕妇不要喝酒，包括各种果酒、酒酿（甜酒）等。

#### 孕晚期需注意

- 1、少食多餐，稳定血糖；
- 2、每天散步30分钟；
- 3、控制自己体重，避免巨大儿出生；
- 4、选择鞋面宽大，平底防滑的鞋子；
- 5、坚持每天清洗保持阴部的清洁；
- 6、提前看些育儿书籍，调整心态，避免产后抑郁。

## 孕妇可以接种哪些疫苗？

疫苗接种是降低儿童死亡率的有力工具之一。孕期接种疫苗可以为新生儿和小月龄宝宝提供保护。关于孕妇接种疫苗的问题一直有争议，过去认为孕期不宜注射疫苗，现在认为怀孕期和哺乳期均可注射疫苗，整体原则：妊娠期禁止使用活疫苗，灭活疫苗在利大于弊的时候可以用。对孕妇尤其必要的两种疫苗是百白破疫苗和流感疫苗，这两种疫苗对孕妇和胎儿都是百利而无一害。

疫苗名称	接种事项
灭活流感疫苗	流感疫苗对孕妇及其婴儿的流感及流感样疾病均有效，可在妊娠的任意时间接种。因病毒变异，需每年接种。不过如对鸡蛋过敏者则应慎打流感疫苗，所以，孕妇接种前还需先咨询医生，看自己是否能够接种。
百白破疫苗	妊娠的任意时间段均可接种该疫苗，但优先推荐孕中期以及孕后期（孕 27-36 周）接种此疫苗。
狂犬疫苗	狂犬病疫苗不需要提前接种，但如果在孕期发生狂犬病暴露（如被可疑的疯狗咬伤），应该在 24 小时内接种狂犬病疫苗。狂犬病疫苗为灭活疫苗，对孕妇和胎儿没有不良影响，可放心接种。
其他灭活疫苗	有感染疾病风险时，可在医生指导下接种。

## 孕妇应该避免接种哪些疫苗？

疫苗名称	接种事项
麻腮风疫苗	活疫苗，因潜在的感染胎儿风险，不推荐孕前 1 月及怀孕期间使用，应在接种 3 个月之后再怀孕。
水痘疫苗	活疫苗，潜在的感染胎儿风险，不推荐孕前 1 月及怀孕期间使用。
其他活疫苗	妊娠期禁止使用活疫苗。