

如何生一个健康的宝宝



郑州大学第三附属医院

产科 许雅娟





唇腭裂

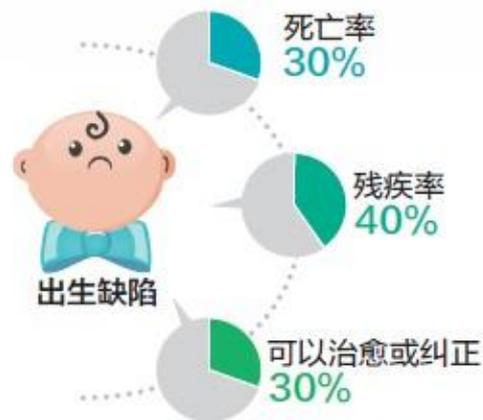


按 **5%** 的出生缺陷率来计算

每年出生缺陷儿 **100万人**

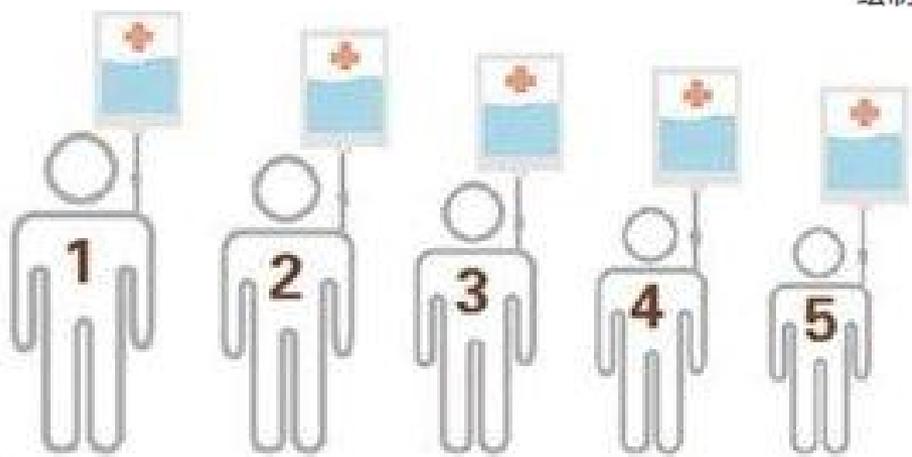
每 **30秒** 增加1名出生缺陷儿

● 目前,我市每年新增出生缺陷儿约 **3500人**



绘制 翔宇

先天愚型 (唐氏综合症)



哈市排名

多指(趾)

先心病

脑积水

唇腭裂

尿道下裂

国家排名

先心病

多指(趾)

唇腭裂

神经管畸形

脑积水



🌸 如何才能拥有一个健康聪明的宝宝？

这是所有未来爸爸妈妈最关心的问题



孕前保健（孕前3个月）

孕前保健是通过评估和改善计划妊娠夫妇的健康状况，降低或消除导致出生缺陷等不良妊娠结局的危险因素，预防出生缺陷的发生，提高出生人口素质，是孕期保健工作的前移。





健康教育及指导

- ❁ 有准备、有计划的妊娠，避免高龄妊娠
- ❁ 合理营养，控制体质量的增加
- ❁ 补充叶酸**0.4~0.8mg/d**，或经循证医学验证的含叶酸的复合维生素。既往有**NTD**的孕妇，则需每天补充叶酸**4mg**。





叶酸缺乏





健康教育及指导

- 一、叶酸的功效与用量
- 1. 预防胎儿先天性神经管畸形（无脑儿、脑膨出、脑脊髓膜膨出、脊柱裂/隐性脊柱裂）。
- 2. 孕妇易发生胎盘早剥，妊娠高血压综合征，巨幼红细胞性贫血；胎儿易发生宫内发育迟缓，早产和出生低体重等。





叶酸过量的危害

- 容易掩盖维生素B12缺乏的早期表现，从而忽视维生素B12缺乏症，而维生素B12缺乏容易损害胎儿的神经系统。
- 影响锌的吸收，而锌缺乏则易导致胎儿发育迟缓。
- 容易诱发孕妈妈妊娠期高血压等并发症





健康教育及指导

- 育龄妇女从计划怀孕，可以检查叶酸风险评估，因为每个人对叶酸的利用率不同，根据医生的指导用药。





健康教育及指导

- ❁ 有遗传病、慢性疾病和传染病而准备妊娠的妇女，应给予评估指导
- ❁ **合理用药**，避免使用可能影响胎儿正常发育的药物
- ❁ 避免接触**生活**及**职业**环境中的有毒物质，避免密切接触宠物





健康教育及指导

- ❁ 改变不良的**生活习惯**及生活方式；避免高强度的工作、高噪音环境和家庭暴力
- ❁ 保持**心理健康**，解除精神压力，预防孕期及产后心理问题的发生
- ❁ 合理选择运动方式





常规保健

评估孕前高危因素：

- ❁ 咨询准备妊娠孕妇的健康状况
- ❁ 评估既往**慢性疾病史**，家族和**遗传病史**，不宜妊娠者应及时告知
- ❁ 详细了解**不良孕产史**
- ❁ 了解生活方式、饮食营养、职业状况及工作环境、运动（劳动）情况、家庭暴力、人际关系等





常规保健

身体检查

- ❁ 包括测量血压、体质量，计算体质指数（**BMI**）

$$\text{BMI} = \text{体质量 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$$

正常值：**18.5--24.9**

- ❁ 常规妇科检查





必查项目

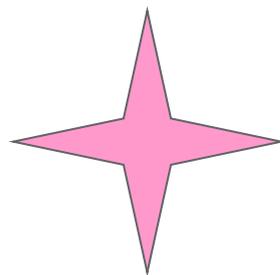
血常规

尿常规

血型（**ABO**
和**Rh**）

肝功能

肾功能



空腹血糖

HBsAg

梅毒螺旋体

HIV筛查

宫颈细胞学

检查





备查项目

❁ **OGTT**检测（针对高危妇女）

❁ 血脂检查

❁ 妇科超声检查

❁ 心电图检查

❁ 胸部**X**线检查





备查项目

- ❁ 弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒和单纯疱疹病毒
(TORCH) 筛查
- ❁ 宫颈阴道分泌物检查
- ❁ 甲状腺功能检测
- ❁ 地中海贫血筛查（有地区差异）





孕前的3个饮食原则

- ❁ 一、**合理安排饮食**。原则是低热量，低脂肪，适宜优质蛋白，以减少脂肪为主。
- ❁ 二、纠正营养失衡。
- ❁ 三、健康饮食行为。每餐不要吃得过饱，七八分饱即可，不暴饮暴食，细嚼慢咽，延长进食时间，按进食计划把每餐食品计划好。





孕前必须**戒掉**的5个饮食习惯

- ❁ 吃“污染”食物和腌制食物。
- ❁ **吸烟**。双方最好在计划怀孕前**3**个月或半年改掉吸烟的不良嗜好。
- ❁ **喝咖啡**。孕前一个月，不过偶尔喝一点也是可以的，千万别过量。
- ❁ **饮酒**。妈妈一般在孕前**3~4**周戒酒；爸爸在前计划怀孕前**2**个月最好不要多喝酒，前一周内绝对别碰酒。





孕前指导

- 掌握孕育知识要学习和掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识。
- 要重视**产前检查**，接受医生指导。

产前检查有利于对妊娠情况的循序掌握，发现新的问题可及时得到解决，成为优生的关键





《孕前和孕期保健指南》第1版

❁ 本指南推荐的**产前检查的孕周**分别是：

第1次	孕6~13+6周	第5次	孕30~32周
第2次	孕14~19+6周	第6次	孕32~36周
第3次	孕20~24周	第7次	孕37~41周
第4次	孕24~28周		



首次（妊娠6~13+6周）

产前检查



健康教育及指导

- ❁ 流产的认识和预防
- ❁ 生活方式的指导
- ❁ 避免接触有毒有害物质和宠物
- ❁ 慎用药物





健康教育及指导

- ❁ 孕期**疫苗**的接种
- ❁ 改变**不良生活方式**，避免高强度的工作、高噪音环境和家庭暴力
- ❁ 保持心理健康
- ❁ 继续**补充叶酸****0.4mg~0.8mg/d**至**3**个月，有条件继续服用含叶酸的复合维生素





常规保健

- ❁ 建立**孕期保健手册**
- ❁ 仔细询问月经情况，确定孕周，推算预产期
- ❁ 评估孕期高危因素
- ❁ 身体检查





高危因素

1.孕产史，特别是不
良孕产史

2.生殖道手术史

3.有无胎儿的畸形或
幼儿智力低下

4.本人及配偶家族史和
遗传病史

5.有无妊娠合并症

6..有无阴道出血

7.有无可能致畸的因素





必查项目

血常规

尿常规

血型（**ABO**和**Rh**）

肝功能和肾功能



空腹血糖

HBsAg

梅毒筛查

HIV筛查





备查项目

❁ **HCV筛查**

❁ **抗D滴度 (Rh阴性者)**

❁ **地中海贫血筛查**

❁ **甲状腺功能筛查**

❁ **血清铁蛋白 (Hb<105g/L者)**

❁ **结核菌素 (PPD) 试验 (高危孕妇)**

❁ **宫颈细胞学检查 (孕前12月未查者)**





备查项目

- ❁ 宫颈分泌物检测淋球菌和沙眼衣原体（高危孕妇或有症状者）
- ❁ 细菌性阴道病的检测
- ❁ 心电图检查





备查项目

❁ 超声检查

早孕期：确定宫内妊娠、孕周

妊娠11~13+6周：测量胎儿**NT**厚度并核定孕周，

双胎：确定绒毛膜性





备查项目

❁ 早孕期母体血清学筛查（**PAPP-A**和**游离B-hCG**）

妊娠**10~13+6**周

- ❁ 高危者，可考虑**绒毛膜活检**或联合中孕期血清学筛查结果再决定**羊膜腔穿刺**检查





孕早期营养指导

特点：

A、胎儿：此期胎儿的各器官，内脏处于分化形成阶段，胎儿生长速度缓慢，需要的热量和营养物质不显著增加，并不需要特殊的补给。

B、孕妇：这期间孕妇往往容易发生轻度的恶心，呕吐，食欲不振，择食，厌油，烧心，疲倦及早孕反应。这些反应会影响孕妇的正常进食，进而妨碍营养物质的消化，吸收，导致妊娠中、后期胎儿的营养不良。





孕早期营养指导

膳食要点:

- 保证优质蛋白质、无机盐、维生素的供给
- 选择孕妇平常喜好的食物，食物可口促进食欲
- 选择易消化吸收食物





孕早期营养指导

膳食要点:

- 少食多餐，想吃就吃
- 不能进食者，应从静脉补**150g**葡萄糖，防止酮体对胎儿脑发育的影响
- 补充叶酸**400-800ug/d**，可避免神经管畸形。





孕早期营养指导

- ❁ **不宜食用**油腻，油炸，辛辣等不易消化和刺激性质的食物，以防止消化不良或便秘而造成先兆流产。
- ❁ 在进食时，最好将饮食中的**固体与液体食物分开**，即在正餐完毕后隔些时间再喝水或汤。



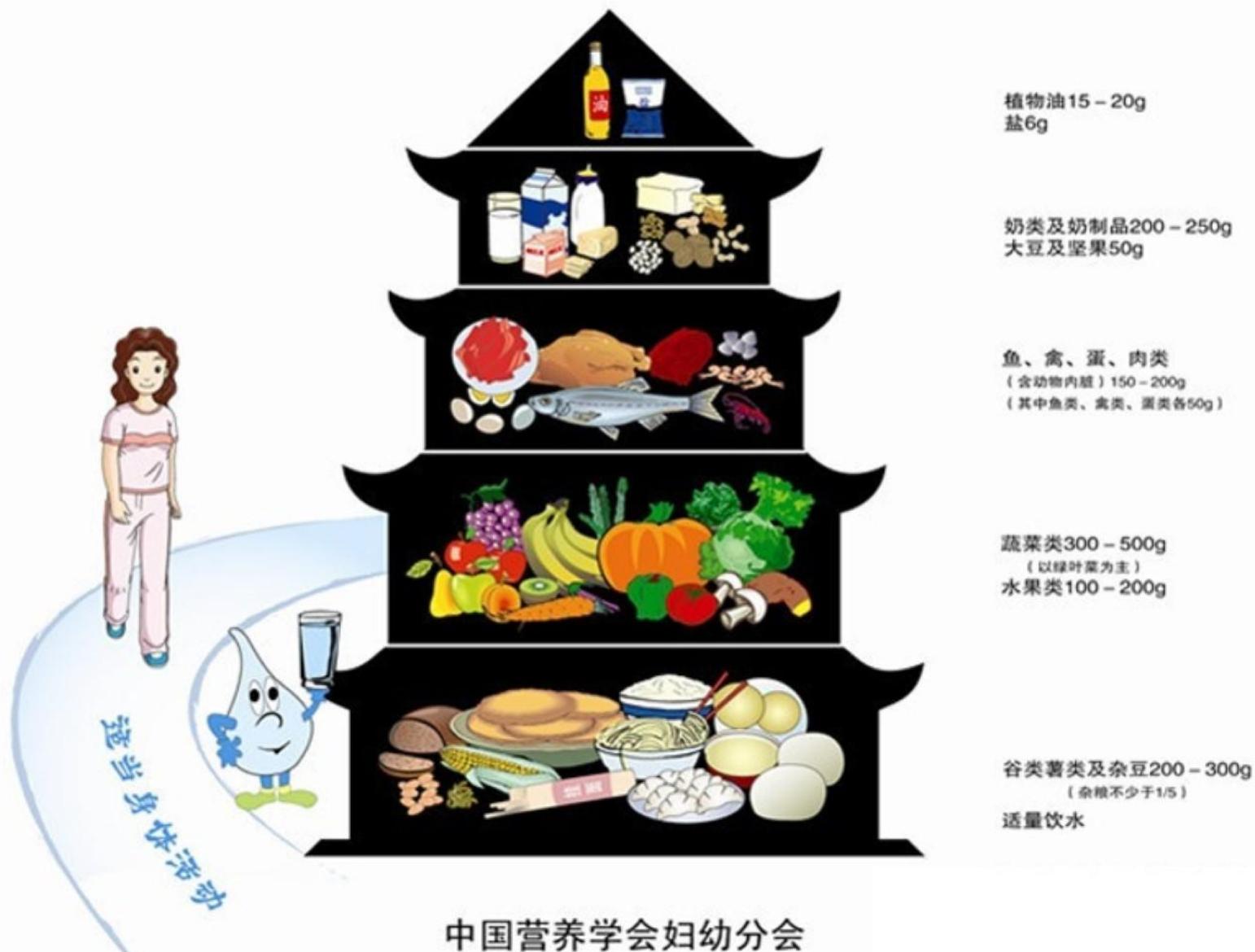


孕早期营养指导

- ❁ **妊娠反应重**的可适当加服维生素**B1**，**B6**，均每日服三次，每次**10mg**，连服**7至10天**，以帮助增进食欲，减少不适感。
- ❁ **禁用**抗肿瘤药、抗癫痫药、性激素、四环素类抗生素、抗结核药、抗精神失常药、磺胺类药、利巴韦林、甲硝唑、替硝唑。



孕早期平衡膳食宝塔



中国营养学会妇幼分会

妊娠14~19+6周

产前检查



健康教育及指导

- ❁ 流产的认识和预防
- ❁ 妊娠生理知识
- ❁ 孕期营养和生活方式的指导





常规保健

- ❁ 分析首次产前检查的结果
- ❁ 询问阴道出血、饮食、运动情况
- ❁ 身体检查，包括血压、体质量，
- ❁ 评估**孕妇体质量**增长是否合理
- ❁ 宫底高度和腹围，评估**胎儿体质量**增长是否合理
- ❁ 胎心率测定





健康教育及指导

- ❁ 血红蛋白 $<105\text{g/L}$ ，血清铁蛋白 $<12\text{ug/L}$ ，
补充元素铁 $60\text{-}100\text{mg/d}$
- ❁ 开始补充钙剂， 600mg/d





常规保健

❁ 胎儿非整倍体中孕期血清学筛查（AFP、hCG and uE3）

（妊娠**15~20周**，最佳检测孕周为**16~18周**）

什么是唐氏筛查

唐氏筛查是一种通过抽取孕妇血清，检测母体血清中甲型胎儿蛋白和绒毛促性腺激素的浓度，并结合孕妇的预产期、年龄、体重和采血时的孕周等，计算生出唐氏儿的危险系数的检测方法。

老公人家明天要做“唐筛”了，好紧张。

什么是唐筛啊？



深圳博爱医院
SHENZHEN HUMANITY HOSPITAL





13-三体综合症

主要表现为颅面的畸形包括小头，前额、前脑发育缺陷，眼球小，常有虹膜缺损，鼻宽而扁平，2/3患儿有上唇裂，并常有腭裂，耳位低，耳廓畸形，颌小，其它常见多指(趾)，手指相盖叠，足跟向后突出及足掌中凸，形成所谓摇椅底足。





常规保健

13-三体综合症



13三体综合症



独眼畸形



《优生与遗传学》 徐程





18-三体综合症

18三体综合征，亦称爱德华氏综合征。

畸形主要包括中胚层及其衍化物的异常（如骨骼、泌尿生殖系统、心脏最明显）。

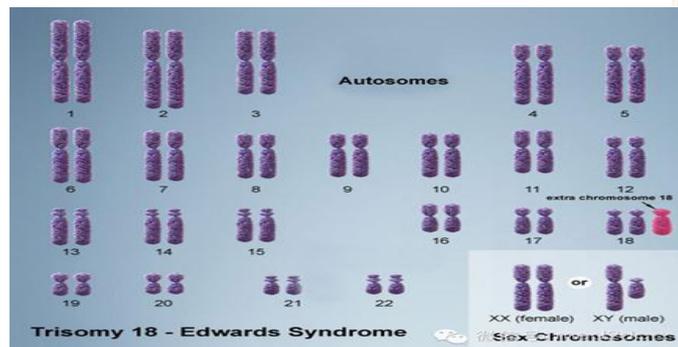
主要特质：发育迟缓成长速度异常延迟 发育方面的延迟、智能障碍、肾脏残废、主要致死原因摄食困难、呼吸困难。





常规保健

18三体综合征





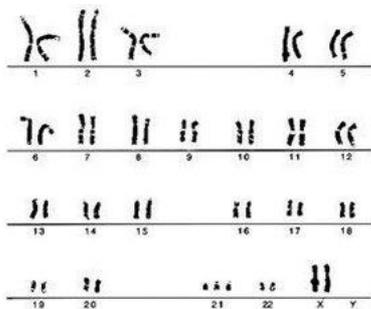
21-三体综合征

- ❁ **60%**患儿在胎内早期即流产，存活者有明显的智能落后、特殊面容、生长发育障碍和多发畸形。
- ❁ 患儿具明显的**特殊面容体征**，如眼距宽，鼻根低平，眼裂小，眼外侧上斜，有内眦赘皮，外耳小，舌胖，常伸出口外，流涎多。身材矮小，头围小于正常，头前、后径短，枕部平呈扁头。颈短、皮肤宽松。骨龄常落后于年龄，出牙延迟且常错位



常规保健

- 唐氏儿目前尚无有效治疗方法，最好在孕妈妈及早发现，及早终止妊娠！



单线21三体 (47, XX, +21)
先天愚型唐氏综合征

21/21易位
先天愚型

先天愚型即Down综合征
先天愚型面容
(脸扁平，眼距宽，外眼角上斜，内眦赘皮，鼻根低平，舌大，张嘴，流涎)

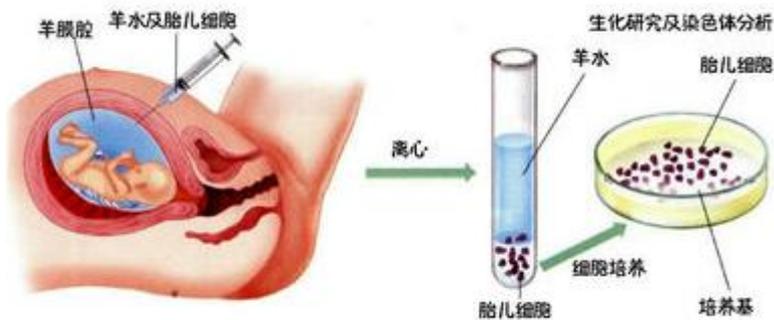




备查项目

❁ 羊膜腔穿刺检查胎儿染色体（**妊娠16~21周**）

（**预产期时孕妇年龄 ≥ 35 岁或高危人群**）



羊膜穿刺图解

卫生部《产前诊断技术管理办法》（**2002年**）





备查项目

那些人需要做羊水穿刺：

- 35岁以上的高龄孕妇
- 产前筛查提示胎儿畸形，如21-三体综合症、18-三体综合症、开放性神经管畸形等高风险。
- 超声检查提示胎儿可能异常
- 夫妻双方有遗传病家族史
- 孕妈妈曾有不良孕产史
- 夫妻一方为染色体异常或致病基因携带者
- 孕妈妈有过致畸药物接触史





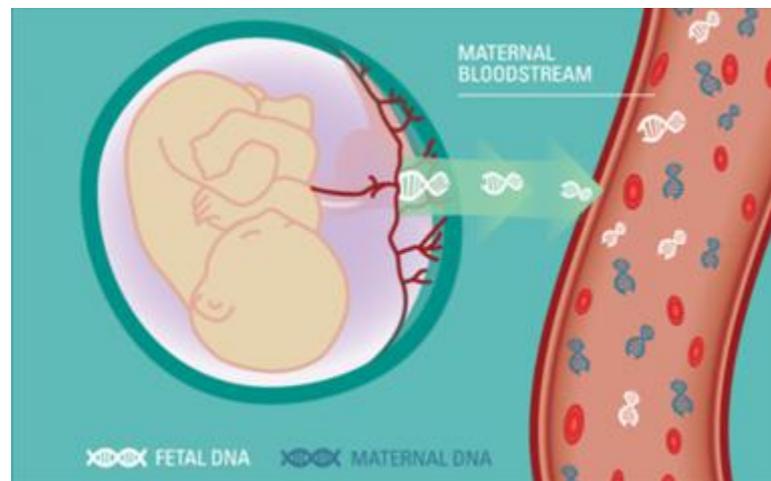
关于无创产前检测 (NIPT)

🌸 时间：**妊娠12~26周**

🌸 **适用于**三种常见胎儿染色体非整倍体异常：

即**21**三体综合征、**18**三体综合征、**13**三体综合征。

通过采集孕妇外周血（5~10ml），采用新一代高通量基因测序结合生物信息，分析胎盘来源的胎儿游离DNA，得出胎儿患三种染色体非整倍体疾病的风险率，准确率可达99%





美国妇产科医师学会（ACOG）
美国母胎医学会（SMFM）（2015-09）

- ❁ **应告知产妇以下内容：** 产前筛查与诊断的风险、益处、各种备选方案，包括不进行检测的选择权。
- ❁ 尽管任何孕妇（无论风险状态如何）都可以选择**NIPT**作为**初筛手段**。**NIPT**检测结果为阳性的患者，应推荐其进行**介入性产前诊断**
- ❁ **终止妊娠的决策，不应仅仅以NIPT筛查的结果为依据**





美国妇产科医师学会 (ACOG) 美国母胎医学会 (SMFM) (2015-09)

- ❁ 不应将**NIPT**筛查用于微缺失综合症
- ❁ 多胎妊娠的孕妇，不推荐采用**NIPT**
- ❁ 如果超声检查发现胎儿畸形，应提供**介入性诊断检测**，而非**NIPT**
- ❁ 咨询时应告知患者，阴性的**cfDNA**检测结果并**不能确保**胎儿没问题





美国妇产科医师学会 (ACOG) 美国母胎医学会 (SMFM) (2015-09)

- ❁ **NIPT**筛查并不能评估诸如：开放性神经管缺陷或者腹壁缺陷等胎儿异常的风险；对于进行**NIPT**筛查的患者，应当为其提供**母体血清AFP**筛查或者**超声影像学检查**来评估相关风险
- ❁ 患者有权**拒绝**全部非整倍体的筛查或者产前诊断，但是**必须记录在案**



妊娠20~24周

产前检查





健康教育及指导

- ❁ 早产的认识和预防
- ❁ 营养和生活方式指导
- ❁ 胎儿系统超声筛查的意义

受孕24周





常规保健

- ❁ 询问胎动、阴道出血、饮食、运动情况
- ❁ 身体检查同妊娠**14~19+6**产前检查

14Weeks

柠檬（现在胎儿的重量约为42.5克）





必查项目

❁ 胎儿系统超声筛查（妊娠**22-26**周）：筛查胎儿的严重畸形

❁ 血常规

❁ 尿常规





必查项目

四维超声

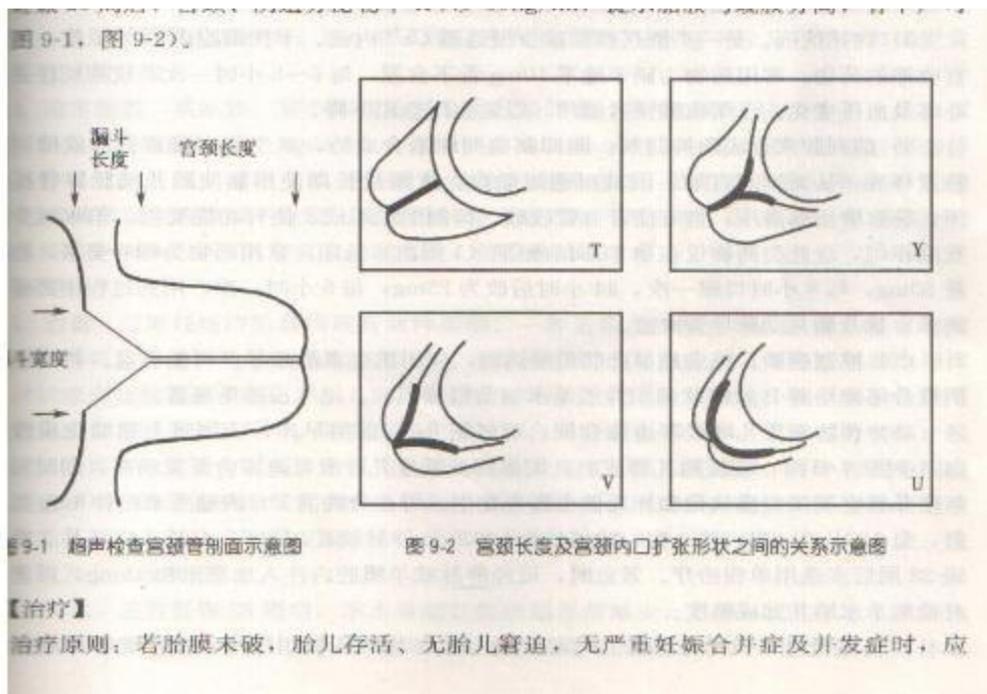
- 胎儿系统超声筛查（妊娠18-24周）：筛查胎儿的严重畸形





备查项目

🌸 宫颈评估（超声测量宫颈长度）：**早产高危者**





孕中期营养指导

特点：

A、胎儿：此期胎儿各系统器官组织**迅速发育**，需要大量的蛋白质构成自己的肌肉和筋骨，尤其长骨骼和大脑需补充大量的磷、钙，还必须保证一定量的碘、锌及各种维生素。

B、孕妇：孕妇也需要蛋白质供给子宫，胎盘及乳房的发育。母体还因胎儿体重的增加体力消耗亦增大，此时母体的基础代谢可比正常人增加**10-20%**，对各种营养物质的需求量也相对增多，对热量需求尤为突出。此期的饮食营养对母体、胎儿的健康发育非常重要。





孕中期营养指导

饮食要点

- ①增加能量
- ②保证优质足量的蛋白质
- ③增加维生素的摄入量
- ④多吃矿物质和维生素含量丰富的食物
- ⑤要适当限制盐的摄入



妊娠24~28周

产前检查



健康教育及指导

❁ 早产的认识和预防

❁ **GDM**筛查的意义（**24-28**周）

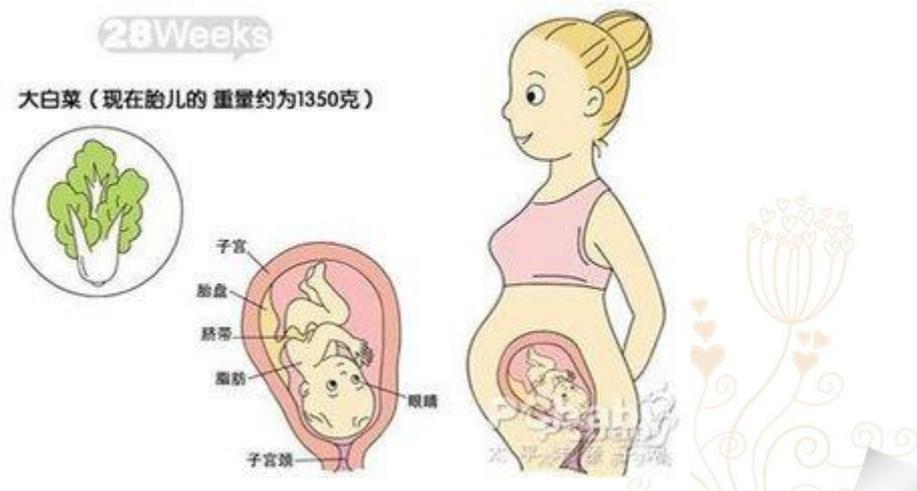
通过及时、积极的治疗可以使巨大儿的发生率下降，减少产伤和剖宫产，减少新生儿低血糖的发生率，降低**GDM**的母婴死亡率。





常规保健

- ❁ 询问胎动、阴道出血、宫缩、饮食、运动情况
- ❁ 身体检查同妊娠**14~19+6**周





必查项目

🌸 **GDM筛查**

🌸 **75gOGTT**

空腹5.1mmol/L,
1小时10.0mmol/L,
2小时8.5mmol/L

🌸 **尿常规**





必查项目

❁ (一) GDM对孕妇的影响

- ❁ 1) 高血糖可使胚胎发育异常甚至死亡，流产发生率
达15%~30%。
- ❁ 2) 发生妊娠期高血压疾病的可能性较非糖尿病孕妇
高2~4倍。
- ❁ 3) 感染是糖尿病的主要并发症。
- ❁ 4) 羊水过多的发生率较非糖尿病多10倍。





必查项目

(一) GDM对孕妇的影响

- ❁ 5) 因巨大儿发生率明显增高，难产、产道损伤、手术机率增高，产程延长易发生产后出血。
- ❁ 6) 易发生糖尿病酮症酸中毒。
- ❁ 7) GDM孕妇再次妊娠时，复发率高达33%~69%。





必查项目

(一) GDM对胎儿的影响

- 1) 巨大儿，发生率高达25%~42%。
- 2) 胎儿生长受限，发生率为21%。
- 3) 流产和早产，早产的发生率为10%~25%。
- 4) 胎儿畸形。





备查项目

- ❁ 抗D滴度复查（Rh阴性者）
- ❁ 宫颈阴道分泌物fFN检测（早产高危者）



妊娠30~32周

产前检查





健康教育及指导

- ❁ 分娩方式指导
- ❁ 注意胎动
- ❁ 母乳喂养指导
- ❁ 新生儿护理指导





常规保健

- ❁ 询问胎动、阴道出血、宫缩、饮食、运动情况
- ❁ 身体检查同妊娠**14~19+6**周产前检查
- ❁ **胎位检查**





必查项目

❁ 血常规

❁ 尿常规

❁ **超声检查**：胎儿生长、羊水量、胎位、胎盘





备查项目

❁ 超声测量宫颈长度（**早产高危者**）

❁ 宫颈阴道分泌物检测**ffn**（**早产高危者**）



妊娠33~36周

产前检查





健康教育及指导

- ❁ 分娩前生活方式的指导
- ❁ 分娩相关知识
- ❁ 新生儿疾病筛查
- ❁ 抑郁症的预防





常规保健

❁ 询问胎动、阴道出血、宫缩、**皮肤瘙痒**、运动、**分娩前准备情况**

❁ 身体检查同妊娠**30~32**周产前检查





必查项目

🌸 尿常规

观察尿液自动分析中**有无蛋白尿、酮体**等，评估孕妇的健康状况

尿常规检查结果分析：

尿液中蛋白、糖及酮体，镜检红细胞和白细胞等，正常情况下，上述指标均为阴性。





备查项目

- ❁ **妊娠35~37周GBS筛查**：具有高危因素的孕妇（如合并糖尿病、前次新生儿有**GBS**感染等），取肛周与阴道下**1/3**分泌物培养
- ❁ **妊娠32~34周**：肝功、血清胆汁酸检测（**高发病率地区疑似ICP的孕妇**）





备查项目

🌸 **NST检查**（妊娠**34**周开始，高危孕妇）

🌸 心电图复查（高危孕妇）





孕晚期营养指导

特点:

A、胎儿: 此期胎儿发育日趋成熟，体重增加很快，向母体索取的营养素也更多，并要在体内储存一定量的营养，为出生后独立生活做好准备。

B、孕妇: 母体提供给胎儿生长发育所需的营养外，自身也要储备营养，以供给分娩时消耗所需。因而在此阶段**孕妇对各种营养物质的需求量更大。**





孕晚期营养指导

饮食要点:

- ①增加蛋白质的摄入
- ②供给充足的必需脂肪酸
- ③增加钙和铁的摄入
- ④摄入充足的维生素
- ⑤能量



妊娠37~41周

产前检查





健康教育及指导

- ❁ 分娩相关知识（**临产的症状、分娩方式、分娩镇痛**）
- ❁ 新生儿免疫接种指导
- ❁ 产褥期指导
- ❁ 胎儿宫内情况的监护
- ❁ **≥41周，住院并引产**





常规保健内容（每次）

❁ 询问胎动、阴道出血、宫缩、饮食、运动等情况

❁ 体格检查

血压

孕妇体重，评估体重增长是否合理

宫底高度和腹围，评估胎儿体重增长是否合理

胎心率

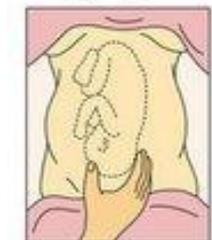
胎位



第一步



第二步



第三步



第四步





必查项目

❁ 宫颈检查，**Bishop**评分

❁ **超声检查**（评估胎儿大小、羊水量、胎盘成熟度、胎位和脐血流**S/D**值等）

❁ **NST**检查（每周一次）



孕期不推荐

常规检查的内容





孕期不推荐常规检查的内容

- ❁ 骨盆外测量
- ❁ 弓形虫（**TOX**）、巨细胞病毒（**CMV**）和单纯疱疹病毒（**HSV**）血清学筛查
- ❁ 细菌性阴道病（**BV**）筛查
- ❁ 宫颈阴道分泌物**fFN**检测及超声评估宫颈
- ❁ 每次产检时检查尿蛋白和血常规
- ❁ 甲状腺功能筛查
- ❁ 结核病筛查





孕晚期营养指导

- ❁ 怀孕的最后阶段，避免营养过剩，导致“巨大儿”
警惕妊娠并发症出现，如妊高症、妊娠期糖尿病等。
- ❁ 在妊娠的最后两个月，胎儿对铁质的需求量相对较多。
在此时若孕妇进食较少，则可出现**贫血现象**。





孕晚期营养指导

- ❁ 同时，要注意适当**晒太阳**，以促进维生素**D**的合成，利于钙、磷的吸收及胎儿骨骼的生长发育。
- ❁ 妊娠后期，往往出现**便秘**，孕妇除了多吃些油菜、芹菜等含纤维多的蔬菜外，还要多吃些生津清热的水果、蔬菜，



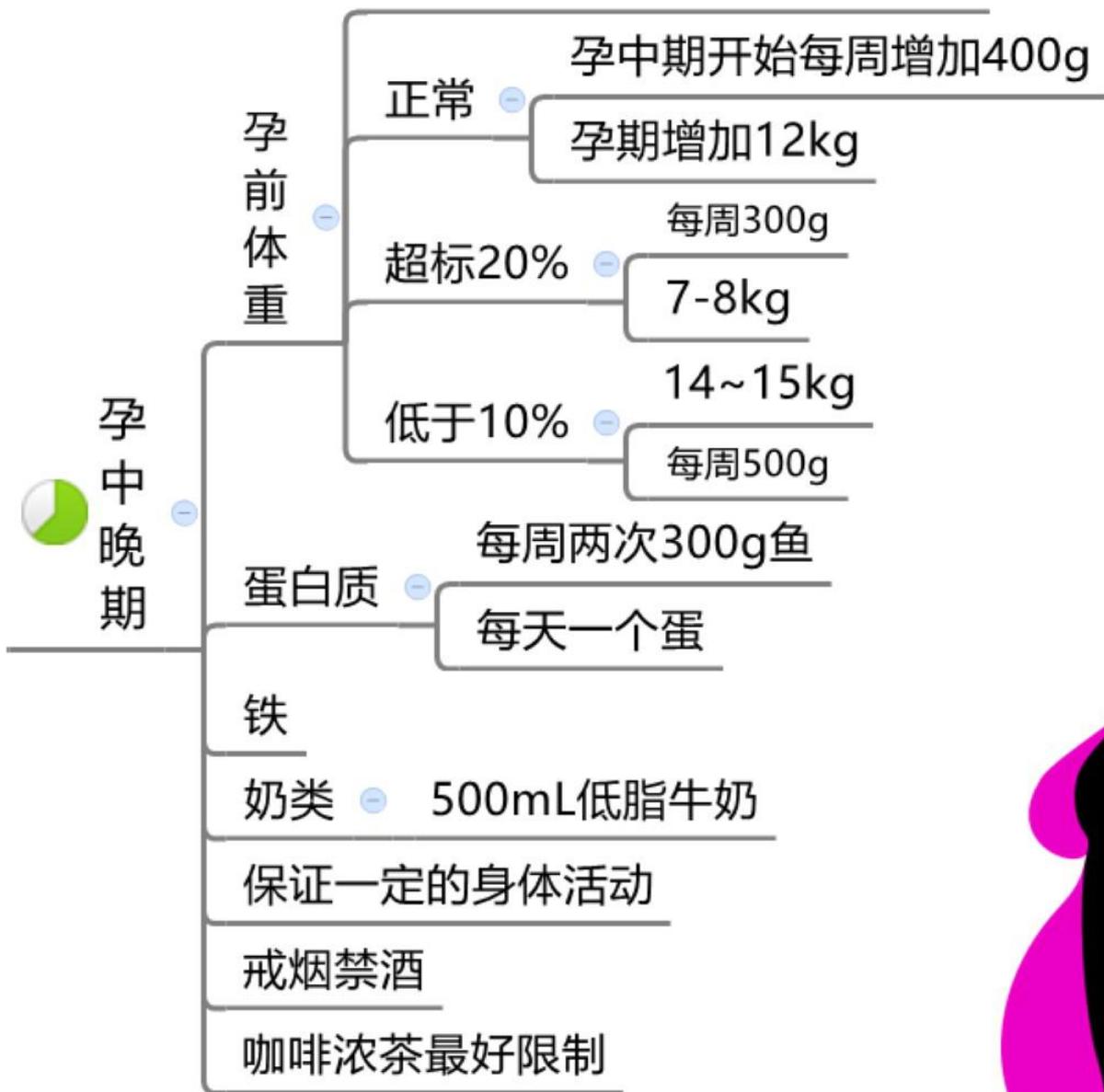


孕晚期营养指导

- ❁ 尽量少吃过咸的食物，不宜大量饮水，预防高血压综合征的发生。
- ❁ 适当限制饱和脂肪和碳水化合物的摄入，避免孕妇过于肥胖、胎儿过大。



标准体重(kg)=身高(cm)-105





孕晚期营养指导

❁ 营养误区

- ❁ 误区一：价钱越**高**营养价值越好。
- ❁ 误区二：以零食、保健品代替三餐，为了加强营养每天补充**很多**营养品，以至于影响了正常的进餐。
- ❁ 误区三：以水果代替蔬菜。
- ❁ 误区四：只要是有营养的东西，摄入越多越好。





孕妇饮食“十忌”

- ❁ **1、忌偏食：**孕妇长期挑食、偏食，可以造成营养不良，影响胎儿生长。
- ❁ **2、忌饮可乐：**孕妇过多引用可乐型饮料，会损坏胚胎，危害胎儿的脑、心、肝和胃肠等器官的正常发育。





孕妇饮食“十忌”

- ❁ **3、忌营养过剩：**孕妇过多的进食肉类、鱼类、蛋类和甜食等，可使体内儿茶酚胺水平增高，使胎儿发生唇裂、腭裂；孕妇过多的进食动物肝脏，体内维生素A明显增高，可影响胎儿大脑和心脏发育，以及出现生殖器畸形。
- ❁ **4、忌常喝咖啡：**咖啡中的咖啡因可作用于胚胎，与细胞中脱氧核酸结合引起突变。孕妇常喝咖啡，还有造成流产和畸胎的危险。





孕妇饮食“十忌”

- ❁ **5、忌吸烟和饮酒：**香烟的烟雾中有数百种有害物质，孕妇吸烟或被动吸烟后，会严重影响胎儿的正常发育。孕妇嗜酒，会导致胎儿胎儿宫内发育迟缓，增加早产率和围产期死亡率。
 - ❁ **6、忌常饮浓茶：**孕妇常喝浓茶，对胎儿骨骼的发育会有不良影响，严重的可导致胎儿畸形。
- 



孕妇饮食“十忌”

- ❁ **7、忌食农药污染的果菜：** 孕妇吃了被农药污染的蔬菜、水果后，基因正常控制过程发生转向或胎儿生长迟缓，从而导致先天性畸形；严重的胎儿发育停止而死亡，发生流产、早产甚至死胎。
- ❁ **8、忌菜肴过咸：** 孕妇常吃过硬食物，可导致体内钠潴留，引起浮肿，影响胎儿的正常发育。





孕妇饮食“十忌”

- ❁ **9、忌多吃罐头食品：**罐头食品中的化学添加剂对健康人无多大影响，但对孕妇有时影响很大，它可影响胎儿的细胞分裂，造成发育障碍，引起流产和早产。
 - ❁ **10、孕妇切忌口渴才饮水：**口渴说明体内水分已经失衡，脑细胞脱水已经到了一定的程度。孕妇饮水应每隔**2**小时一次，没日**8**次，共**1600**毫升。
- 



孕期运动指导

每天进行不少于30分钟的中或低强度的身体活动，最好是1-2小时户外活动。

——中国孕期、哺乳期妇女膳食指南，2010



符合运动强度的： $<7\text{km/h}$ 的慢跑、乒乓球、骑自行车、扫地，不要做需大幅度改变身体平衡的运动，如滑雪
阴道流血，眩晕，呼吸急促等情况下终止运动。





孕期运动指导

- ❁ 1、坚持活动（每周不少于**3**次），不要间断。
- ❁ 2、感觉过热即应停止活动，湿热天气应避免活动
- ❁ 3、活动之前，之后及活动中要引用充足的水。
- ❁ 4、避免震动和剧烈活动。





孕期运动指导

- ❁ 5、避免任何可能会引起腹部创伤的活动，
- ❁ 6、避免长时间的站立或坐位。
- ❁ 7、活动中引起不适时，应立即停止。
- ❁ 8、怀孕4个月后不要仰面躺着时做运动。





祝您拥有一个健康宝宝！



谢谢聆听！

