

AIED

孕妇指南

(一切都比您想象的更简单)



“看啊，
女人，
重新的展现了
她无穷的力量和能力”

Verena Schmid
(助产医生)

建议

网上看到的信息不一定
都可靠，
如需了解关于怀孕的信息
请参看
特里埃斯特市的“Burlo Garofolo”
母亲和婴儿科学研究所网站
www.burlo.it
以及生殖和围产期健康
资料中心网站
www.saperidoc.it

引言

怀孕是女人一生中最激烈和重要的一段期间之一由这新状况引起的身体和感觉变化使众多孕妇感到惊讶和困惑，因此很重要在分娩的前几个月依靠专业人员（产科医生，助产士，等等。）来引导、支持并提供建议。之外还很重要是保持一个乐观、自知和有负责感的态度，来安心的面对这个女人一生中的关键时刻

第一步？成为一位自知的母亲

您自己决定：

吃什么

吃多少

是否饮酒

是否吸烟

是否服用不必要的药品

是否定期进行被建议的健康检查和医疗化验

您是这次冒险经历的主角：一个能选择和认识什么适合您和您宝宝的女人。下面是一些重要信息使您能有意识地度过孕期。这些规则只适用于生理妊娠（无妊娠合并症）。祝您阅读快乐。



饮食的重要性

在整个妊娠期间饮食起着关键的作用，为了您和孩子的健康需要学会选择优质的食品，每天试图饮用各种类的营养素（碳水化合物，蛋白质，脂肪，维生素和矿物质）。

最好是在孕期初了解您的体重，然后随着时间监视其变化。总之在妊娠期间的体重差别不应超过8-12公斤。

因此，您能容易的猜到那句经典的“我怀孕了，我需要多吃一倍”是根本没有科学依据的，它仅仅是一个需被揭穿的迷信。

体重增加过多，往往会引起产妇并发症（高血压，糖尿病等）和胎儿的生长和代谢缺陷，这可能会导致更严重的疾病发病，因此饮食的均匀和自我控制事关重要，避免高热量的食物（零食，油炸品）以及配料过多的食品。

改变“坏习惯”不是不可能的，您只需一点良好的意志！



饮食建议

- 少吃多餐，分5此饮食：早餐，上午小吃，午餐，午后点心，晚餐；
- 小吃和点心时最好吃水果和酸奶；
- 慢慢吃，以促进消化，避免摄入会引起腹胀的空气；
- 在感到恶心时，尤其是早晨，吃干制食品（饼干，烤面包，面包棒）；
- 在消化不良或胃灼热的情况下，吃几天清淡饮食（避免脂肪高，油炸或辛辣的食物，限制调味料，并避免过量饮用 巧克力，咖啡和茶）；
- 选择食用 **复合糖**，最好是全麦面包、面条、米饭、谷类、豆类，避免单糖食品（包含在糖果、糕点、软饮料等内的糖分）；
- 不要在一顿饭内同时吃面包、通心粉或米饭（总之须限制其数量）；

饮食建议

- 每日都需饮食**蛋白质**，它是胎儿生长发育的关键因素：肉（最好是白肉）、鱼（至少每星期2-3次）、鸡蛋、奶酪（最好是低脂奶酪，但都不可多吃）、豆类及牛奶；
- 适度的饮食**脂肪**，最好是特级初榨橄榄油（适度限量），少吃黄油和人造黄油；
- 限制饮食油炸食品；
- 每天都吃水果和蔬菜，食用前彻底清洗，尽可能吃季节水果和蔬菜；
- 每天至少喝2公升水，尤其是在进餐时间外，因为吃饭时喝太多水会减慢食物消化；
- **不要饮酒**，因为酒精可以穿过胎盘屏障，对胎儿造成严重的损害。

这些饮食建议可以解决许多症状（如恶心，呕吐），如这还不足够的话请咨询助产士或妇产科医生。还请注意，在整个孕期期间每天服用**叶酸**，它是孕妇和胎儿都不可缺少的B族维生素，特别是为了神经管的正确发育（预防**脊柱裂病症**发生）。

卫生和预防措施

有一些卫生规则和预防措施必须在整个孕期遵循，这主要是预防无保护人士被弓形虫病感染（这种病能**对胎儿造成严重的伤害**），而且还为了避免被其它病毒感染：

- 避免香肠、肉肠类（生火腿，熟火腿，香肠等）无论它们是用猪肉、火鸡肉、马肉或其它动物做的；
- 避免生或半生的鱼和肉类，如半熟牛肉、寿司或半熟牛排；
- 不要饮生奶（刚挤出的牛奶），只用巴氏杀菌后的牛奶；
- 只吃煮熟的鸡蛋，不要吃生鸡蛋制成的食品（如提拉米苏蛋糕、鸡蛋制作的冰淇淋、类似蛋黄酱的食品）；
- 小心地清洗水果和蔬菜，如果蔬菜非常肮脏请烧熟后再吃。
- 经常洗手，尤其是在进餐前、接触生肉或鱼或非常脏的蔬菜后；



- 保护食物不被昆虫接触（尤其是在夏天），并小心的将其放在冰箱内储存；

- 不要吃不知来源的食物；

- 如果您喜欢园艺，或如果您与植物和土壤接触，尽量戴橡胶手套以及事后双手彻底清洗并检查指甲下的土壤是否被清洗干净；

- 如果您家里有猫或其它宠物，尽量减少与其接触，摸了之后清洗干净双手。 **避免被划伤或被咬；**

- 如果你拥有猫，请让您的伴侣或任何其他人来清理猫窝。

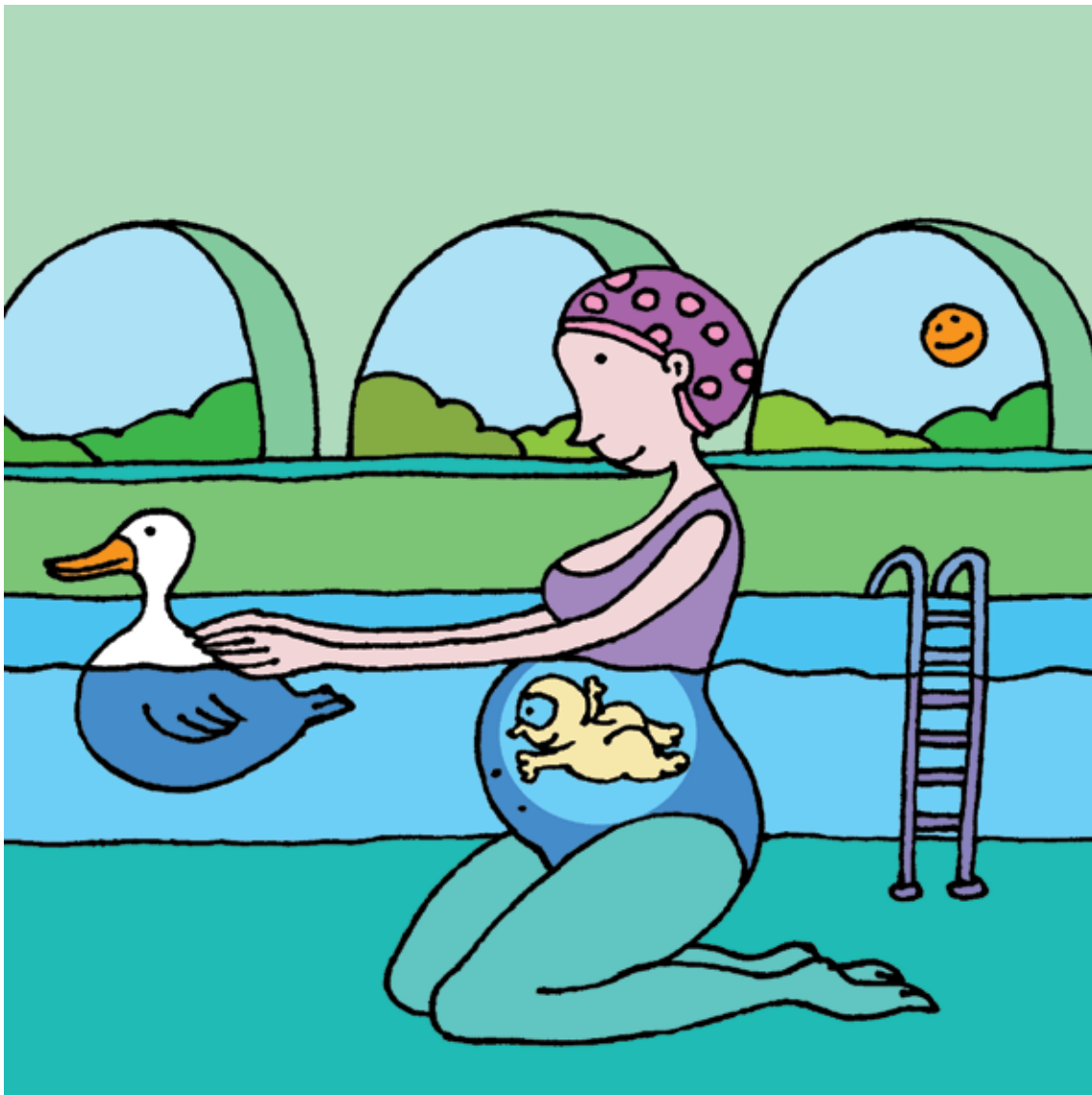
- 总之来讲尽量得远离卫生条件差的地方；

- 避免与刚有过儿童疾病的儿童或其亲属接触，尤其是在你没有发过此病的情况下；



- 个人卫生请使用温和的清洁剂，或简单地用水和碳酸氢盐冲洗：阴道的外面粘膜在怀孕期间经常会变得更敏感；
- 多喝水，至少需要2公升，像在饮食建议部分所提到的，这将预防怀孕期间常见的尿道感染；
- 如果你有便秘不便，尝试吃大量的蔬菜和饮用足够的水。有时，睡醒后喝一杯温开水和吃一个猕猴桃会有助于肠道蠕动；
- 如果你感觉昏晕或身体不舒服，请躺下身体向左侧仰卧。

如有任何问题请放心到 A. I. E. D.
我们随时都会乐意的帮助您。



一，二，三：身体运动！

我们已充分阐明了在怀孕期间正确饮食的重要性。接着我们将讨论一个与饮食相辅相成的话题，即**体力活动**。

一个适当的饮食与适度的体力活动相结合，会让您感觉身体健康和有活力（避免体重增加过多，背部和腿部疼痛等），让您对身体能保持良好的感知：这样您不会觉得自己胖或超重，只是怀孕。

在怀孕期间进行什么样的体力活动？

当然避免任何可能会危及你健康的活动：

避免极限运动！

此外，还要避免跑步或像步进和健美操等在健身房内包括跳跃或过度兴奋型的活动。还请避免骑自行车。请选择温和的孕妇体操、瑜伽班，而且最好是游泳！水池内运动放松您肌肉和保持其色调的最佳选择（这在分娩过程中对您非常有帮助！）。如果你喜欢户外活动，那散步是您的最佳选择，轻快地走至少20分钟，最好与未来的爸爸一起，尽量在交通少的地方活动。

重要的是：不要在夏天最热的时间运动，搞园艺或其它剧烈活动！



烟和药品

烟是对胎儿非常危险的刺激素，更不用说它对母亲身体有多大的伤害。如果你在怀孕期间吸烟可能会导致婴儿出现严重的问题。吸烟会导致血管损伤，考虑到胎盘，即给你宝宝滋养的器官主要由血管组成，你便可以清楚地了解吸烟是多么有害的行为。如果胎盘因为吸烟所造成的损害而不能良好的运作，您的孩子可能会因无法获得其发展所必需的所有营养素而导致出现发育问题，胎儿心率异常，胎活动减少，也可能因无法收到足够的氧气（缺氧症）而导致中枢神经系统损害。

我们知道戒烟不容易，但请您为孩子着想。

关于怀孕期间使用药物，某些药物在妇女怀孕的最初几周内被服用后有致畸作用（导致身体畸形）以及增加流产的发病率。鉴于上述情况，我们不建议在怀孕期间使用药物，除非是妇科医生开的药。不需处方可买的药品也不能服用。唯一一种止痛或在感冒症状情况下可以使用的药品是扑热息痛。

关于服用任何其它药物或如果身体不适请咨询产科医生、助产士或家庭医生。

孕期间性交

谈论它似乎很奇怪，其实是一个值得重复的话题，你可以在怀孕期间发生性关系。重要的是性交要温柔和轻慢，使宫颈不受过度的刺激。孕妇的性欲可能会发生一些变化，这与影响未来母亲的激素变化密切相关。因此性欲可能会增加、减少或保持和以前一样。当然，您性交不会使婴儿受到伤害。您的伴侣应该理解和试着去了解您，而您尤其是在性欲降低的情况下需要让他解释你的感受，避免让他感到不顺心。在这些情况下，沟通是最好的解决办法。

下述情况发生时的处理办法

头痛了好几个小时：

尝试服用扑热息痛，看它是否有效果。如无效请身体躺下向左侧仰卧，10分钟后测量血压。如血压连续两次高于140/90毫米汞柱请立刻去急诊室。

感冒或流感症状：

你可以服用扑热息痛（500毫克的片剂最多每天3片），在家休息，如果无好转请与我们联系。

整个身体瘙痒好几天了：

马上与我们联系。

下腹部疼痛，但无出血：

如果疼痛不剧烈请在家休息，如果超过3天没便秘请使用灌肠并尝试排便，如果疼痛没有减少请与我们联系。

双手和双脚肿胀而且头痛：

马上与我们联系。

如发生以下情况，请立刻去急救室：

- 您有出血和/或漏液体（类似尿但无异味）；
- 您下腹有剧烈的疼痛和/或抽搐和/或背部疼痛；
- 你测量的血压值超过两次大于140/90毫米汞柱；
- 您昏过去了；
- 您意外摔倒了；
- 婴儿活动量比平时少（从第20个星期起每天活动少于7次）。

如有任何问题或疑虑请给我们打电话；
在A. I. E. D您总是会找到能向您提供有利建议的助产士或顾问。



意大利人口
教育协会

地址 Pordenone Via del Fante 26

电话 +39 0434 366114 - 364152

传真 +39 0434 551545 aied@aiedpn.it

地址 Udine Via G. B. Bassi 64

电话 +39 0432 42042

传真 +39 0432 421076 aied@aiedud.it

