



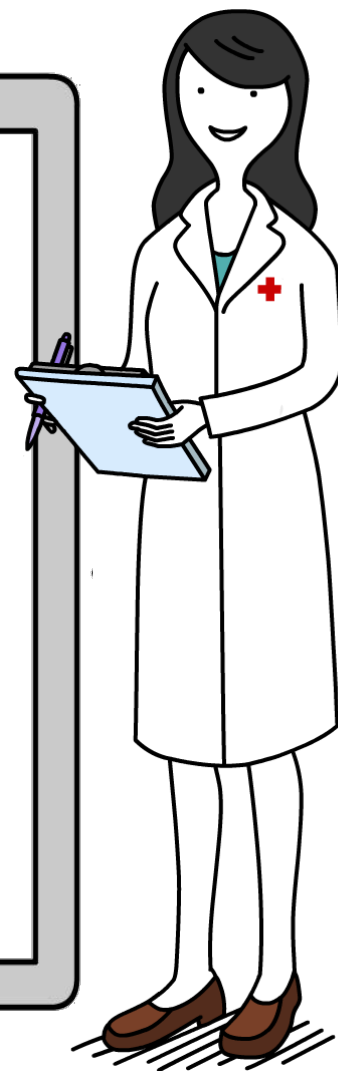
第三讲 →

孕期生活方式



学习内容

- 一、与母婴健康相关的生活方式
- 二、孕期生活方式指导
- 三、丈夫的参与作用



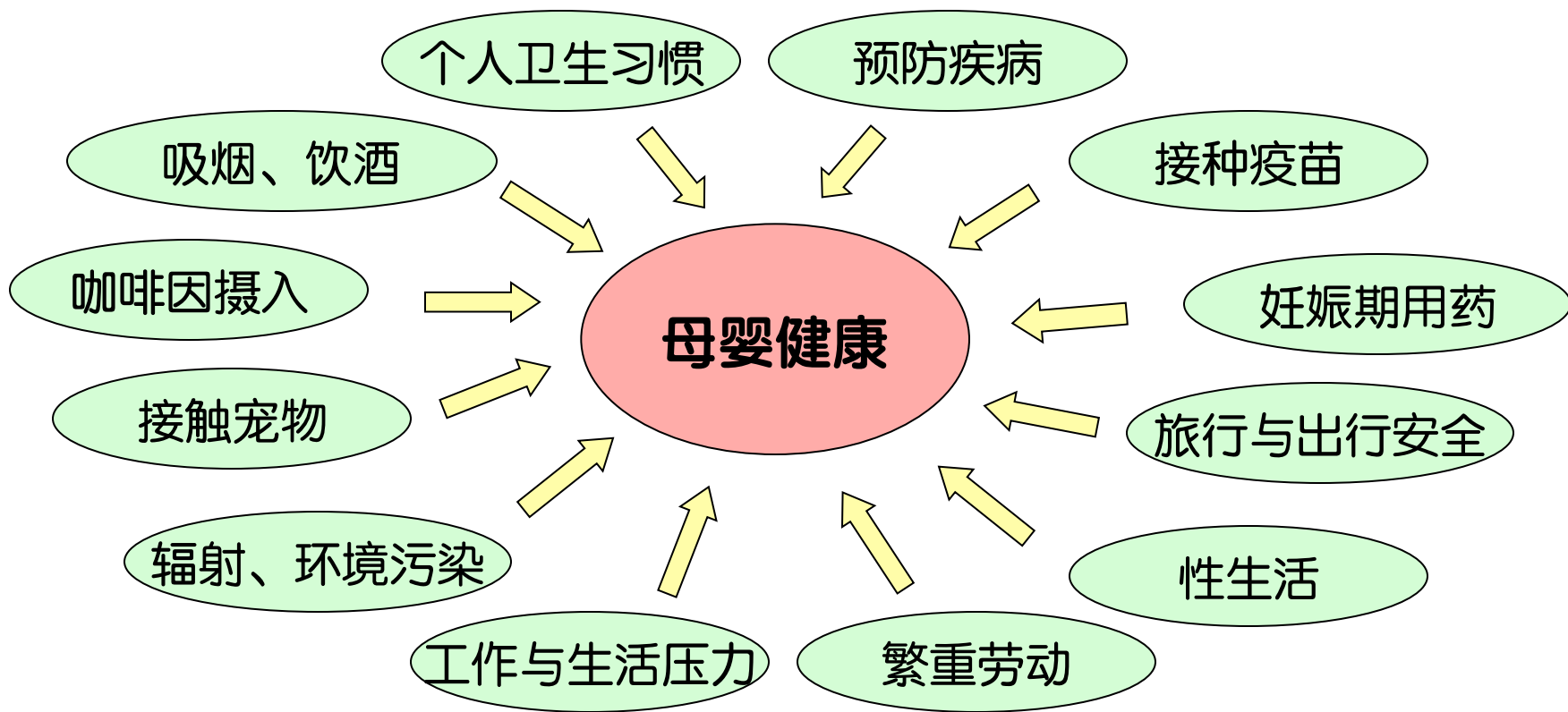


一、与母婴健康相关的生活方式

请准妈妈、准爸爸们想一想：

1. 怀了宝宝后，你们的生活会发生哪些变化呢？
2. 日常生活中，你们遇到过哪些担心会影响到宝宝健康的问题？







二、孕期生活方式指导

1. 怀孕后的衣、食、住、行
2. 保持良好的个人卫生习惯
3. 孕期戒烟、避免被动吸烟机会
4. 孕期戒酒、避免酗酒
5. 减少咖啡因的摄入
6. 不要密切接触宠物



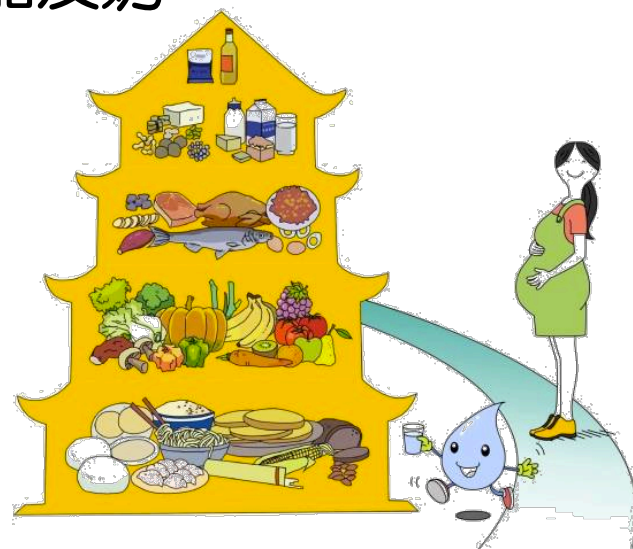
7. 尽量避免辐射照射
8. 避免接触环境中的有毒有害物质
9. 减轻工作压力、避免繁重劳动
10. 安全、适度享受性生活
11. 预防疾病，患病后在医生指导下用药
12. 孕妇接种疫苗的原则
13. 避免长途旅行、注意出行安全



1. 怀孕后的衣、食、住、行

衣： 宽松舒适、柔软透气；
夏季凉爽、冬季保暖；
随乳房变化，及时调换适合的胸罩；
选择松紧带或系带裤子、松口袜子；
可选择特殊功能设计的孕妇鞋或软底休闲鞋。

食： 膳食清淡、适口，少食多餐；
保证摄入足量富含碳水化合物的食物；
多摄入富含叶酸的食物并补充叶酸；
适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品及奶类的摄入；
吃含铁丰富的食物。



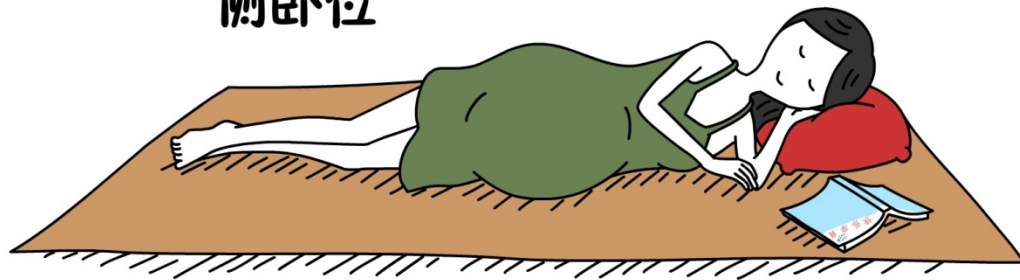


住：保持居住环境空气清新，每天通风换气，不宜住在新装修的房间中；

每天保证充足睡眠8小时（最好能午睡），尽量避免仰卧位，多采用侧卧位，以舒适为宜；

如因双胞胎等子宫过度膨大，可适当抬高头部。

侧卧位





行：如没有孕期并发症/合并症，孕期可正常出行，但应避免长途旅行；
根据自身体能情况，每天进行不少于30分钟的低强度身体活动；
外出活动应尽量避免拥挤、嘈杂的公共场合；
外出时最好随身携带记录有孕期情况的保健手册。

2. 保持良好的个人卫生习惯

- 孕期勤洗澡，涂抹润肤油保护皮肤；
- 每日清洗外阴、不要冲洗阴道；
- 勤换衣物，每日换洗内裤；
- 孕妇尽量少化妆或不化妆，避免烫发、染发、涂指甲油；
- 每天用软毛牙刷早晚刷牙，餐后漱口。



3. 孕期戒烟、减少被动吸烟机会

- 有吸烟习惯的女性，从准备怀孕起即应戒烟；
- 吸烟的准爸爸，最好能为即将出生的宝宝戒烟，不能戒烟者至少不应在孕妇面前吸烟；
- 孕妇应尽量避免有人吸烟的环境，减少被动吸烟；
- 如果家中有人吸烟，应注意开窗通风，勤换洗吸烟者的衣物，及时清理烟灰缸。



烟草对孕妇和胎婴儿的危害

- 烟草中的有毒物质会进入胎盘，影响胎儿生长发育，增加胎儿生长受限、流产、早产、低出生体重、先天性唇腭裂等发生的风险，甚至可导致新生儿死亡。





4. 孕期戒酒、避免酗酒

- 有饮酒习惯的女性，应从准备怀孕开始戒酒；
- 怀孕后最好不要饮用任何含有酒精的酒类饮料；
- 要避免怀孕后经常饮酒、酗酒；
- 孕早期在不知怀孕的情况下，偶尔少量饮酒不必过于担心，应及时咨询医生。



孕妇饮酒的危害

- **胎儿酒精综合征**：孕妇饮酒过多所致出生婴儿以智力发育受损为主的中枢神经系统功能障碍及发育障碍性疾病。
- 在未知怀孕的情况下，孕妇偶尔少量饮酒不必过于紧张，请及早咨询医生，一般不会对胎儿产生严重不良影响。



5. 减少咖啡因的摄入

- 有喝咖啡习惯的女性，怀孕后应尽量减少咖啡的摄入量（每天不超过1杯）；
- 咖啡因的摄入越少越好，尽量不喝咖啡和含咖啡因的饮料是最安全的选择。



哪些食物含咖啡因?



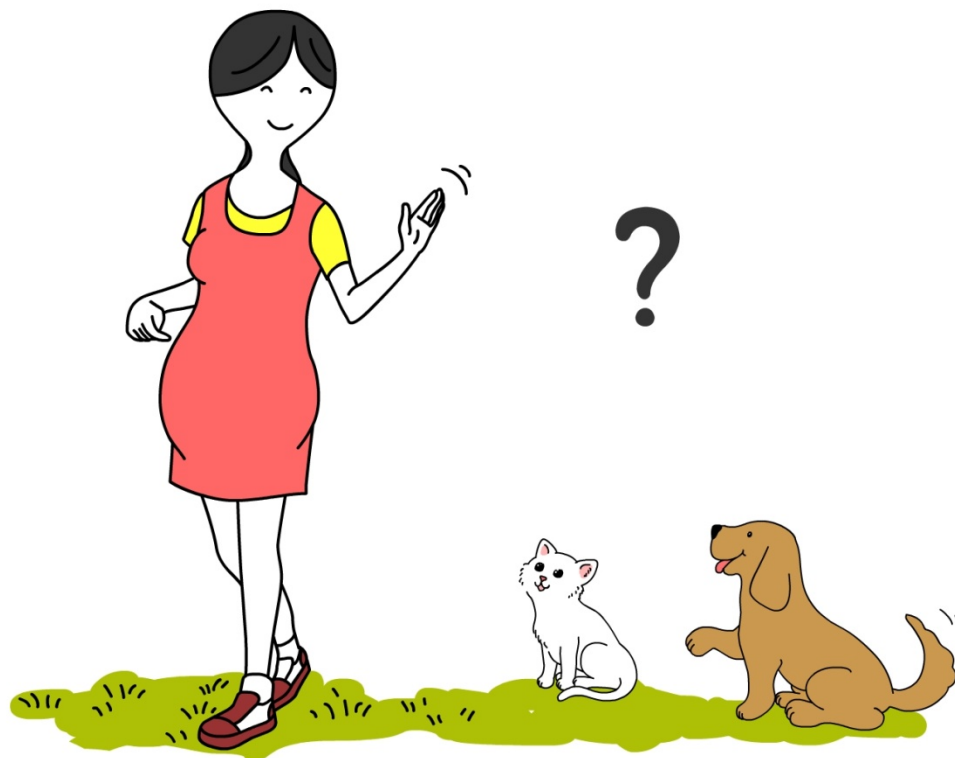


6. 不要密切接触宠物

- 孕妇应慎重饲养宠物，尽量避免与宠物密切接触；
- 如果家中养猫，应避免接触到猫的粪便，包括可能被猫粪便污染过的器具；
- 与宠物一般接触后，应注意洗手，不必过于担心。



怀孕了，跟宠物说bye-bye?



7. 尽量避免辐射照射

- 如非特别医疗需要，孕妇在孕期应尽量避免接受放射线检查，如X线、CT等；
- 孕妇不宜接受放射性核素检查，如甲状腺放射性核素扫描；
- 如在不知怀孕的情况下，偶尔接受过放射线照射或因医疗原因需要接受放射线检查时，应咨询妇产科和放射科医生；





- 家用电器不宜集中摆放，不在孕妇房间中摆放过多电器，电器不用时拔掉电源插头；
- 孕期不宜使用电热毯；
- 孕妇每天使用电脑不宜超过4小时，操作电脑过程中注意休息；
- 减少使用手机的时间，尽量在接通1~2秒后再接听。



8. 避免接触环境中的有毒有害物质

- 孕期避免家庭装修或居住在刚装修完的房间内；
- 大多数洗涤剂在怀孕期间可安全使用，使用时可戴手套、保护皮肤，并注意标签上的警告提示；
- 孕妇慎用含有铅、汞或激素类的化妆品，孕期不宜使用染发剂、烫发精、指甲油等化学产品；



- 孕妇不宜从事暴露于放射性或接触有毒有害化学物质的工作，如接触铅、汞、苯、甲醛、农药、杀虫剂、抗肿瘤药等；
- 避免在高温、噪声、强烈振动等有害物理环境中工作；
- 空气污染严重时，尽量减少外出活动
- 减少接触烹饪油烟。





9. 减轻工作压力、避免繁重劳动

- ◆ 工作与生活压力：主要指心理方面的压力，如工作紧张、家庭矛盾与生活、经济压力等。
- ◆ 繁重劳动：避免重体力劳动，特别是负重的劳动，也包括繁重的家务劳动。

10. 安全、适度享受性生活

- ◆ 大多数孕妇在孕期都可以享有安全、适度的性生活；
- ◆ 孕早期和孕晚期应适度减少性生活；
- ◆ 性生活前后注意清洗外阴，预防生殖道感染；
- ◆ 性生活应采用避免直接压迫到腹部的姿势；
- ◆ 避免刺激乳头，以免引发宫缩导致流产或早产；
- ◆ 最好使用避孕套或体外射精，减少孕期感染机会。





11. 预防疾病，患病后在 医生指导下用药

◆ 预防感染性疾病

预防呼吸道感染性疾病

预防生殖道感染性疾病

预防胃肠道感染性疾病



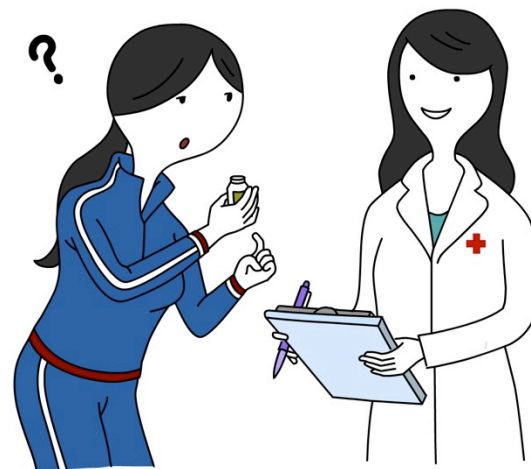
◆ 患病后在医生指导下用药

妊娠期不要随便服用药物，滥用药物可对胎儿造成危害；
孕妇生病后不必拒绝服药，应在医生指导下权衡利弊，
选择对胎儿没有影响或影响较小的药物治疗；
中药中含有一些不确定的成分，孕期服用中药也应严格
把握适应症。



孕妇服药前，应仔细阅读药品说明书，注意孕妇“禁用”或“慎用”的提示；

早孕期在不知怀孕的情况下，偶尔服用过药物不必过于担心，应咨询医生。





12. 孕妇接种疫苗的原则

- ◆ 孕妇不能接种活疫苗，如：麻疹、腮腺炎、水痘、风疹疫苗；
- ◆ 对于有慢性疾病或患病高危因素的孕妇，孕期可以在医生指导下接种灭活疫苗或类毒素疫苗，如：流感疫苗、破伤风类毒素疫苗、狂犬病疫苗。

13. 避免长途旅行、注意出行安全

- ◆ 避免易导致身体疲劳的长途旅行；
- ◆ 孕妇出行，最好随身携带记录有孕期情况的保健手册。





- ◆ 日常出行注意交通安全，选择相对安全、舒适的交通工具；
- ◆ 乘坐公交车要时刻扶稳把手，以免在急刹车或上下车时摔伤。



- ◆ 孕妇尽量不要自驾车，特别是在孕晚期；
- ◆ 如需驾车或乘坐汽车时，应随时系好安全带，注意安全带不要压迫到腹部。常用的三点固定式安全带，应分别跨越子宫上方和下方。



三、丈夫的参与作用

1. 准爸爸应逐渐转变、适应自己的新角色
2. 主动戒烟戒酒，尽量采纳健康的生活方式
3. 从心理上安抚妻子，缓解紧张压力和负面情绪
4. 从生活上照顾妻子，分担更多家务劳动

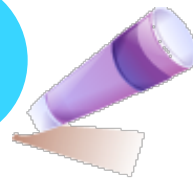




5. 陪妻子做产前检查，参与孕妇学校课程的学习
6. 和孕妇一起了解有关孕育、分娩和照料宝贝的知识
7. 同孕妇一起散步活动，体谅并帮助行动不便的妻子
8. 和妻子共享安全、舒适的亲密性生活
9. 帮助准备妻子分娩和新生儿使用的必需物品



小测验

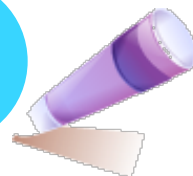


1. 下列哪项不是孕妇吸烟可能导致的危害？（单选）

- ① 胎儿生长受限
- ② 流产、早产
- ③ 低出生体重
- ④ 多指畸形
- ⑤ 先天性唇腭裂



小测验

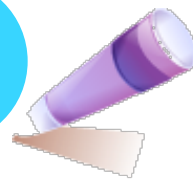


2. 下列关于孕妇饮酒的说法，哪一项是不正确的？
(单选)

- ① 酒精可通过胎盘进入婴儿体内
- ② 目前还没有孕期酒精的安全饮用量标准
- ③ 孕早期偶尔少量饮酒有可能导致胎儿酒精综合征
- ④ 孕期应避免长期大量饮酒
- ⑤ 孕期饮酒可对胎儿造成终生、不可逆的身体、心理和行为损害



小测验

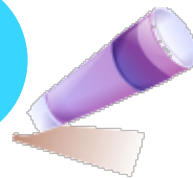


3. 下面有关辐射照射的说法哪一项是正确的？（单选）

- ① 孕妇接受过一次X线检查，即可导致胎儿先天畸形
- ② 家用电器不宜集中摆放，最好不在孕妇房间中摆放过多电器
- ③ 使用电热毯先加热后关闭电源，孕妇睡在上面仍可导致胎儿生长受限
- ④ 家用电器均可产生高频、高强度的辐射
- ⑤ 孕妇在医疗需要时可以接受CT、核磁和放射性核素检查



小测验



思考题：

- 孕妇应注意采纳哪些健康的生活方式？
- 丈夫的参与作用体现在哪些方面？



快乐孕育

Thank you!