

您正计划怀孕吗？

请先咨询您的家庭医生。



如果确认已经怀孕或可能已经怀孕：

请即刻前往您住所附近的“健康中心”：



在这里将为您安排一次怀孕门诊，并为您提供与健康孕育、安全分娩有关的必要信息；



根据您的孕检结果，将为您开处必要的孕期药物，包括用于预防胎儿异常的相关药品(例如：叶酸和碘)；



将向您提出妊娠不同阶段的各种必要检查；



如果您的情况属于高危妊娠，将建议您转至医院住院观察。

注意：



在怀孕第11周到第13周第6天期间应进行妊娠早期超声检查和其他相关检查，以保证妊娠早期筛查结果；



在整个妊娠期间应遵循您家庭医生和护士的指引；



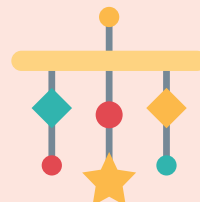
妊娠后期临近分娩时，将为您安排至就近医院住院观察，为妊娠后期和分娩做好准备。

请记住遇到任何疑问或无力应对的情况，可随时通过以下方式寻求帮助和指导。



与就近的“健康中心”取得联系或拨打妇产科/医院紧急求救热线
258 802 150

24小时健康热线：
808 242 424



如果您有任何与怀孕和分娩相关的疑问，请随时向专业医疗人士进行咨询。



官话

以下是几条孕期建议



不要在没有医嘱的情况下擅自用药；



吸烟人士在妊娠期间应停止吸烟或至少将吸烟量降低至每天不超过4根；



避免饮用酒精饮料；



保证规律作息；



均衡饮食，尽量选择烹饪方式简单的食物，避免长时间禁食；



确保每天饮水量不低于1.5升。避免冷饮，尤其是碳酸饮料；



定期锻炼身体，高危妊娠的情况请谨遵医嘱。

如出现以下情况，请即刻前往您住所附近的“健康中心”

阴道出血 ↔ 持续性呕吐

阴道有大量液体流出 ↔

强烈或持续性头痛

腹部/盆腔疼痛 ↔

视力障碍

发冷或发热 ↔

胎儿/婴儿活动减少

小便时感到疼痛/灼痛 ↔

定期宫缩症状。

阴道分泌物增多，同时伴随瘙痒/灼痛



健康孕育

怀孕优生全程指南

到了分娩之时



不要害怕!



这是一个独特的时刻，在医院将由专业的医疗团队为您提供指导和帮助。



医疗团队将尽一切努力为您留下美好的分娩回忆。



专业的医护团队将全天候24小时为您提供帮助。



医院提供全天候24小时硬脊膜外麻醉服务，必要时可供选用。



有专业的妇产保健人士为您提供个性化的陪护服务，尽可能满足您的一切分娩需求。



在分娩或整个住院期间可由胎儿父亲或其他重要人士全程(全天候24小时)陪同。

产后住院期间



自然分娩情况的住院时间约为48小时，剖腹产为72小时。



住院期间，可由婴儿父亲或您指定的人员进行陪护(全天候24小时)。



在住院期间，将有专门的团队为您讲解照顾婴儿和产后护理的相关知识。

在出院之前



将为新生儿接种第一批疫苗;



将针对产妇和新生儿所需的不同类型的护理进行指导;



将进行母乳喂养相关指导和支
持(24小时母乳喂养指引热线 - 258 802 150)

出院后，产妇住院期间的常规医疗护理将转至就近的“健康中心”继续进行。

和您的宝贝一起回家以后!!!



为了能够更轻松愉快地度过这个时期，建议您牢记以下要点

- 照顾自己和新生儿的同时也要兼顾婚姻生活;
- 可以接受亲朋好友的帮助，但不能将为人父母的重任完全委托他人;
- 尽量控制登门拜访的次数;
- 夫妻二人共同承担家务;
- 充分利用宝宝的睡眠时间进行休息;
- 保证自身健康合理的饮食摄入;
- 制定新生儿呵护计划;
- 积极看待并享受哺乳时刻。



产生疑问或遇到困难都是很正常的。此时，建议向家庭护士或产科护士寻求帮助。

如出现以下情况，请即刻前往您住所附近的“健康中心”



- 阴道出血;
- 感染 - 体征: 阴道发热、疼痛、分泌物异味;
- 小便时疼痛/灼痛;
- 情绪变化 - 感到伤心，不愿意或无力照顾您的孩子。



尽情享受和宝贝在一起的宝贵时光。这是父母一生中最独特的时刻之一。

