SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

RegioneEmilia-Romagna



信息卡

孕期生活习惯

怀孕期间积极地遵循健康的生活方式和多样均衡的饮食习惯，多吃应季水果和蔬菜，对孕妇和胎儿都十分有益。同时在怀孕期间还可纠正因工作繁忙养成的不良习惯。

1.饮食和行为

我应该注意食用哪些食物？

怀孕期间的饮食方针同平时大致相同，一人吃“两人份”这种观念未必正确，饮食应该多样化，高质量，多吃应季水果和蔬菜。

但是在怀孕期间也要注意采取一些预防措施。首先，要注意双手的卫生：保持双手的清洁可有效预防整个孕期受到感染。

此外，有些食物对孕妇和胎儿有害无益，会导致严重的感染，包括李斯特菌和沙门氏菌。

其中，最好避免吃以下食物：

- 由鲜奶或霉菌制成的软奶酪，如卡门伯特奶酪、布里奶酪及蓝纹奶酪；
- pâté酱，包括蔬菜类的；
- 肝脏及其制品；
- 生冷的成品或半成品食物；
- 生肉或风干肉、生鱼或烟熏鱼、生蛋或半熟蛋；
- 生海鲜，如贻贝和牡蛎；
- 含有高浓度甲基汞的鱼类，如金枪鱼（罐装金枪鱼每周的摄入量不要超过2罐，或金枪鱼排每周不要超过一块）、旗鱼、鲨鱼；
- 未经高温消毒的牛奶。

如果弓形虫检测为阴性（表示从未染上弓形虫病），还需要注意：



- 水果蔬菜认真清洗干净（包括袋装半成品沙拉），尽量去皮（水果蔬菜上面一大部分的农药残留可以洗掉）；
- 认真洗手（准备食物前、准备过程中以及准备完以后）以防受生冷食物细菌感染；
- 肉要煮熟，切勿吃生肉或风干肉（如火腿、香肠、腊肠等）；
- 清理花园时应避免接触猫排泄的粪便污染的泥土，因此要戴上手套，结束后仔细洗手。更换猫砂时也要戴上手套，换完后洗手

为了降低怀孕期间感染巨细胞病毒（CMV）的风险，注意与6岁以下儿童接触（参见怀孕日记）：

- 不要共享食物、饮料、餐具、餐巾或口腔卫生工具
- 避免直接接触口腔（例如亲吻儿童的嘴或脸部）
- 直接接触唾液、分泌物（例如鼻涕）、尿液（如尿布更换）等后，用肥皂和水充分洗手。
- 不要将被唾液（安抚奶嘴、奶嘴）、眼泪，尿液等污染的物品放入口中。
- 经常用水和肥皂清洗受到污染的表面（例如玩具、儿童餐椅）
- 避免进行与6岁以下儿童密切接触的专业活动。

此外提倡：避免人工甜味剂，如阿斯巴甜、安赛蜜等； 不要摄入过多的糖分，包括通过糕点和饮料（汽水、茶、果汁等）摄入糖分。

怀孕期间可以喝咖啡或茶吗?
适量饮用（每天最多3杯咖啡或6杯茶）被认定为安全剂量。怀孕期间应避免饮用含有兴奋性物质的饮料（咖啡、茶、巧克力、含咖啡因的饮料），过量饮用会对胎儿产生不利影响。

可以喝酒吗？
应避免饮用酒精饮料和高酒精度饮料，以免影响胎儿健康。迄今为止孕妇少量饮酒是否对胎儿的发育造成不良影响仍无定论。因此为了胎儿的健康，在怀孕期间最好避免摄入酒精饮料。

需要服用补充剂吗？
叶酸是最重要的补充剂，服用叶酸可降低孩子患有神经管缺陷的风险，这种疾病主要指脊椎及中枢神经系统的发育畸形。如果计划怀孕，建议至少在怀孕前一个月开始服用，并在妊娠早期三个月继续服用。很多水果和蔬菜中含有叶酸，但是怀孕期间叶酸的需求量增加，因此需要服用补充剂。

医生或助产士会根据情况建议服用其他补充剂和铁。

2.有害物质
我可以吸烟吗？
怀孕期间戒烟是最安全的选择；如果戒烟比较困难，建议尽量减少吸烟的数量。还可咨询家庭和产科服务中心，了解戒烟服务中心帮助人们戒烟的服务项目。

使用化学药剂，如洗涤剂、油漆、农药、家用　虫剂等时我应该采取哪些预防措施？
使用这些产品时要参照使用说明。建议在通风良好的房间使用，并采取适当的保护措施（如手套）。怀孕期间应该尽量避免使用用于蔬菜、花卉的农药。如果使用这些产品后引起不适症状，建议停止使用并及时就医。

我可以使用　虫剂和驱虫剂吗？
为了避免蚊虫叮咬，最好使用蚊帐，选择浅色轻薄的长衣和长裤。

可以使用药物和大麻吗?
避免使用。

3. 生活习惯


我可以旅行吗？
可以。如果是长途旅行，建议站起来多走动（如果是自驾游出行可以多停歇几次），可以促进血液循环，有利于排尿。如果前往的目的地需要接种疫苗或采取预防措施请联系当地医疗中心。
自驾游：怀孕期间也要系好安全带，安全带的正确系法是：肩带置于腹部上方，腰带置于腹部下方，不要压迫到腹部。

乘坐飞机：怀孕期间可以做飞机旅行。通常一些航空公司不建议孕妇36周后搭乘飞机，并要求出示健康证明。如果是长途旅行，会增加血栓的风险，即血液循环不畅。

是否可以有性生活？

怀孕期间性生活不会伤害到孕妇和胎儿，除非有产科合并症（如先兆流产或早产：医生或助产士会为你提供相关风险的信息。

我想染发、烫发。有哪些危害？

偶尔使用符合标准的染发剂或烫发剂，不存在危险。建议在通风良好的房间内使用这些产品。

身心健康 更新

我有很多疑　和恐惧，我想要谈谈心交流一下……

妊娠对每个女性来说都是一个非常特殊的时期，需要分享自己的情绪和疑惑。因此参加产前培训课程是十分有意义的（参见相关的信息表），通过产前培训可以让孕妇增添知识，还可以与其他的准妈妈和助产士交流自己的想法。

然而，在某些情况下，这种不适感更加强烈，因此知道到自己需要帮助而不必担心被批判变得十分重要，因为这种不适感可能会发生在每个人身上。 通过直接咨询家庭和产科服务中心，你将找到帮助克服困难的合适方法和治疗途径。这一支持和对话的空间向准妈妈开放，也向准爸爸开放。

提早发现这些不适有助于我们能够获得必要的帮助，以便有一个平静的孕期，并避免许多未能确诊的并发症。

有时孕妇通常的疑惑和不解并不仅仅是孕期中自然产生的，而是另有隐情。很过国际研究表明，妇女遭受家庭暴力在世界各地蔓延，这一现象令人担忧。家庭暴力不只是身体方面的虐待，还包括心理虐待和言语虐待，对孕妇、胎儿和宝宝的健康造成极大的伤害。事实上家庭暴力会导致受害者身体受伤，而且在某些情况下甚至会导致流产、早产、胎盘早剥。

如果你有任何疑问或想了解更多信息，请咨询家庭和产科服务中心的助产士及医生，他们会帮助所有女性解疑答惑。

我可以服用药品吗？

尽管对孕期有危险性的药物数量并不多，但也要避免“自己动手”：服用任何药物包括“非处方药”之前，应该咨询医生或助产士。

此外，建议尽量考　使用非药性的替代品，如妊娠早期恶心呕吐时少吃多餐，多吃固体食物，或者多休息，多喝水，流感时使用加湿器。通常被人们认为的“自然”治疗方法（如草药、顺势疗法药品等）并不可行，因为没有足够的数据来评估其对孕期的风险。

在此种情况下请咨询医生或助产士。



得知怀孕后，立即终止之前的治疗时我该怎么做？

怀孕之前进行的治疗需要向医生和助产士咨询是十分重要的，以确保孕妇的身体健康状况。这适用于之前进行的任何治疗，包括控制焦　情绪、惊恐发作或抑郁症的药物。

是否可以做运动？

怀孕期间适当的运动有助于血液循环和提高身体素质。但是不建议做容易摔倒、造成腹部外伤和剧烈的运动。

我需要去看牙医，有哪些风险？

妊娠期间，建议去看牙医检查一下牙齿（如果最近一年没有检查过牙齿的话）。一般情况下，接受口腔护理和局部口腔麻醉都是安全的。看牙医时请告知牙医妊娠情况和孕期周数，以便医生按情况用药。

接种疫苗与妊娠

有些传染病目前可以通过接种疫苗预防，如果孕期患上传染病对孕妇和胎儿的健康会有影响，因为传染病可通过胎盘感染胎儿，引起流产或早产。但是有些疫苗在怀孕期间是不可以接种的：风疹和水痘疫苗应该在怀孕前一个月或产后接种。而孕妇接种预防流感或百日咳疫苗是安全的。

孕前（或产后）

风疹和水痘是两种比较常见的疾病，如果在怀孕期间患上，尤其是在妊娠初期会危及胎儿，而在分娩前几天感染水痘对胎儿来说也很危险。对胎儿产生的最大风险包括：视力和听力受损、心脏畸形、肝脏或脾脏受损、骨骼畸形和流产。

如果你正在备孕，你需要了解自已是否感染过此类疾病或者是否已接种疫苗。如果没有的话备孕时可以前往相应的卫生单位进行免费接种。目前所提供的疫苗安全有效，接种疫苗一个月后才可受孕。

如果怀孕期间发现自己有可能患上此种感染病，要尽量避免接触病人，产后再接种疫苗。哺乳期间也可接种此类疫苗。



妊娠期间

妊娠期间有些疫苗不可注射：但是有些疫苗建议注射。例如流感疫苗和百日咳疫苗。

流感会给准妈妈和宝宝带来风险：事实上，怀孕期间孕妇发生并发症的风险增加，甚至会导致死亡，尤其是患有哮喘、糖尿病或肥胖症的孕妇。宝宝可能发生的并发症包括：早产、低体重儿、流产或婴儿死亡。

疫苗不仅可以保护孕妇，还可以：将抗体传递给宝宝，使宝宝出生后的几个月得到保护。孕期接种流感疫苗安全有效，意大利国家卫生机构在流感流行季节（十月~　十二月）免费向所有妊娠中期和晚期的孕妇提供流感疫苗。

百日咳也是妊娠期间建议注射的疫苗：因为风险不仅仅是针对孕妇的，对婴儿刚出生后的几周都有影响，感染上百日咳会导致严重的呼吸道并发症，甚至死亡。

怀孕期间注射疫苗，将抗体传递给宝宝，使宝宝出生后的几个月得到保护，直至给宝宝注射疫苗。最好是在孕妇第28周至32周之间注射疫苗。

此外，怀孕期间注射疫苗安全有效，可降低孕妇患百日咳并传染给新生儿的风险。

产前检查

大部分的新生儿出生时都是健康的，但是约一百个宝宝中就会有三个患有先天性或遗传性的出生缺陷。很多出生缺陷可以通过产前一些特殊的检查诊断出（超声波检查、综合检查、羊水穿刺术等），但有一些出生缺陷只能在出生后发现。这就意味着，尽管科学和技术在不断进步，但不是所有疾病都可以预防或早期诊断。
目前大部分可以诊断的畸形和疾病都没有产前的早期治疗方法，孕妇得知情况后，可以向妇产科医生咨询是否终止妊娠。

1. 超声波检查

什么是超声波检查？

超声波检查利用超声波（高频声波）“查看”胎儿出生前的发育情况。
产科超声波检查是安全无害的：其实超声波用于产前检查已经有30多年的历史，事实证明对胎儿和孕妇尚未发现有不良的影响。
但是长时间暴露在超声波下（例如记录影片“回忆录”所需的时间）所产生的影响目前还不确定，因此如果没有准确的医学指正不建议使用超声波。

什么时候进行超声波检查？

生理性妊娠过程中需要进行两次产科超声波检查：

1. 妊娠早期超声波检查，应在第13周之前进行，目的是评估：

- 怀孕状态是否正常；
- 胚胎数目和发育情况；
- 胎龄和预产期；
- 双胞胎妊娠的胎盘；

2. 妊娠中期超声波检查（通常也称作排畸B超）在第19周第21周之间进行。目的是评估：



- 是否存在异常或畸形；
- 胎盘的位置；
- 羊水和胎儿的发育情况。

在某些情况下还需做还需进行进一步的超声波检查：医生会根据情况给出建议。

超声波可检查出哪些畸形？

通过超声波可检查出胎儿发育情况和各器官的发育情况，特别是：头部和中枢神经系统的结构、嘴唇、脊柱、四肢（胳膊和腿）、肺、心脏及大血管、腹部和腹壁、胃、肾脏和膀胱。
超声波检查不出一些形态学的畸形，例如手指和脚畸形，以及心脏隔膜的小缺陷等。

超声波检查在诊断胎儿先天性畸形上可靠吗？

由于方法的限制性，超声波检查可能检测不出一些甚至是很严重的异常。
在最佳条件下，目前估计超声波可以诊断出约50%的畸形（即二分之一。

超声波在识别胎儿先天性异常的可靠性上会根据几个因素而变化，包括：检查时的孕周数、检查仪器的质量以及进行检查的医生的技术、检查的胎儿身体部位。事实上，识别中枢神经系统的畸形是最常见的，其次是泌尿道、呼吸道、胃肠道、骨骼肌和心脏。

什么时候是诊断胎儿异常的最佳时间？

有些胎儿的结构异常可在妊娠早期诊断出来：通常涉及到严重的异常或比较明显的异常。大部分的畸形均可在妊娠中期的超声波检查中诊断出来。

什么是染色体？

染色体存放于细胞核内，它们是由DNA和蛋白质所组成的，与生物发展有着密切关系。染色体的数目因动物物种的不同而异。在人类细胞中有46条染色体，组成23对：从第一对到第二十二对叫做常染色体，还有一对为决定人不同性别的性染色体。（女性有两个X染色体，而男性有一条X染色体和一条Y染色体）。



什么是染色体异常？

表现为染色体数目异常（非整倍体）或者结构异常。最常见的为染色体数目异常，尤其是三体，即双体中多了一条染色体。例如唐氏综合征的病因是21号染色体上多了一条（21三体综合征）。随着孕妇年龄越大，胚胎染色体异常的风险越高。

2. 估算患唐氏综合征及其他染色体异常的风险检测。

这种检测是什么？

这些检测为非侵入性的检测（对孕妇无风险），用来估算胎儿患有染色体异常的风险：21三体综合征或唐氏综合征、18三体综合征和13三体综合征。

这些检测不代表宝宝一定患有这些异常，而只是预测其风险的几率。因此，如果检测结果为“阴性”，意味着胎儿患有染色体异常的风险较低，反之，如果检测结果为“阳性”（即风险较高），不代表胎儿一定会有问题，只是有这种可能性。确认或排除这种疾病的方法只能使做更加具体的检测，例如羊水穿刺术和绒毛膜绒毛取样。

可以做哪些检测？

早期、中期和晚期妊娠可以做不同的检测。参照国家指导方针，针对生理性妊娠有两种检测：可在妊娠早期进行的综合检查和妊娠中期进行的三联筛查。妊娠早期没有做综合检查的孕妇才可做三联筛查。

综合检查。

该项检查将唐氏筛查（孕妇抽血检验）和胎儿颈项透明层检查（胎儿颈后的组织厚度）相结合。在怀孕第11周至第13周之间进行，可检查出大部分最主要的三体综合征（13、18和21三体综合征）。错误的阳性结果（即检查结果错误显示为阳性）约为千分之五十，错误的阴性结果（即检查结果错误显示为阴性）低于千分之一。
除了可用于指示患有染色体疾病的风险，还可以评估出某些先天性畸形，并将通过二级超声波检查进一步确认。检查必须有经过国家或国际科学领域认可的专业人员进行。

三联筛查

筛查的最佳孕周是第15周至第18周。通过孕妇的血液样本，以确定胎儿和胎盘中是否存在三种物质。该项评估的染色体异常风险的比例比综合检测要低（约占所有13、18、21三体综合征案例的65%~70%）。

其他检查

这种新的检测通过从提取母体血中提取胎儿DN可以检测出主要的染色体数目异常（21、13/18三体综合征）。 目前国内医疗机构没有使用这种检测。

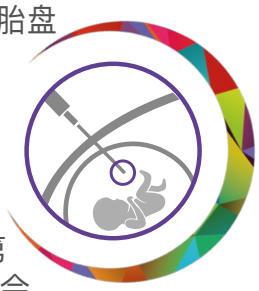
这些检查项目针对的人群？

这些风险检查项目向所有孕妇免费提供。

3. 患唐氏综合征及其他染色体异常的诊断检测。

这种检测是什么？

这些检测可以确定胎儿的染色体组合，并通过提取羊水或胎盘组织以诊断染色体数目异常和结构异常。
这些检测为侵入性检测，因此对孕妇有一定的风险。目前使用最广泛的为羊膜穿刺术和绒毛膜绒毛取样。



什么是羊膜穿刺术？



羊膜穿刺术在抽取少量的羊水。最好在第15周至第18周进行。羊水穿刺术在诊所内进行，孕妇不会感觉到疼痛，类似于肌肉注射的痛感。

什么是绒毛膜绒毛取样？

指抽取少量的胎盘组织（绒毛取样）。最好在第11周至第13周进行。该项检查在诊所内进行，并可能导致腹部下方轻微疼痛。

有哪些风险？

具有约0.5%~1%的流产风险（100~200例检查中有1例）。对孕妇产生的风险极为罕见。

产前培训课程

产前培训课程是医疗机构向孕妇提供的服务的一部分，与世界卫生组织的指导方针相一致。产前培训课程的目的是与其他孕妇分享妊娠知识和感受、阵痛、分娩、哺乳与婴儿护理。

产前培训课程是怎么样安排的？

通常在妊娠中期医生或助产士会通知孕妇参加产前培训课程。这些课程通常人数较多，所有孕妇均可参加，伴侣也可参加部分课程。

这些课程由谁主讲？

由助产士主讲。有些需要专业知识的话题会由专业人士，包括资深妇科医生、儿科医生、心理医生、麻醉师主讲。

这些课程的内容有哪些？

产前培训课程可以为新手父母解疑答惑，在课程中学到妊娠、分娩、哺乳、婴儿护理的知识以及如何做更明智的父母。此外，在课程中孕妇和伴侣可同他人分享怀孕的经历。

课程还可帮助所有参加课程的新手父母了解自己的能力和根据具体情况解决问题的能力，如何及时寻求并得到帮助、支持及信息，增强自信。



欲了解课程的地点可以联系相关的家庭和产科服务中心或分娩地点（产科）。

信息卡_6

分娩地点的选择

通常怀孕期间会考　分娩的地点。许多孕妇在分娩地点的选择上没有疑　，但是有的孕妇则希望在比较熟悉的地方或者到分娩中心分娩。
因此这些孕妇可以与妊娠期间帮助她们的专业医疗人员（医生或助产士）交流她们的疑　和期望，根据实际情况作出恰当的选择。
如果怀孕期间没有任何并发症，孕妇可以自由选择到医院、自己的家中或者分娩中心分娩。反之，则由专业医疗人员根据孕妇的情况给出安全恰当的分娩地点的建议。

医院分娩

艾米利亚–罗马涅大区有3院的产科，其中约一半的分娩量集中在7大医院，每家医院每年2000多例（帕尔马综合医院、雷焦艾米利亚新圣玛利亚医院、摩登那附属医院、博洛尼亚大学附属医院、博洛尼亚马焦雷医院、切塞纳医院和里米尼医院）。

每家医院都确保孕妇：



- 新生儿与父母亲密接触，例如允许爱人或其他亲属陪产；
- 阵痛与分娩过程中提供私密空间；
- 助产士科室与新生儿护理科室密切联系
- 生理性分娩过程中助产士协助缓解阵痛
- 有许多不同的缓解分娩阵痛的方式，包括药理性和非药理性方式（参见产程支持与缓解疼痛章节）
- 住院期间把新生儿送至妈妈身边（挨着床边）
- 辅助哺乳
- 初次儿科检查以及新生儿疾病筛查（参见婴儿护理章节）

在家里分娩

2013年艾米利亚–罗马涅大区约有120个在家里分娩的案例（意大利全国约有1500例）。在家里分娩是所有生理性孕妇可以选择分娩的地点（怀孕期间无任何病症的孕妇），但是前提是孕妇必须身体状况良好并希望在熟悉的环境分娩。

在艾米利亚–罗马涅大区的帕尔玛、雷焦艾米利亚和摩登那省，选择在家中分娩的孕妇将由大区医疗机构的医生和助产士提供分娩护理，而在其他省则只能雇佣私人专业医疗人员护理。在这种情况下将会报销80%的费用。



选择在家里分娩的孕妇应在妊娠第八个月之前通知当地医疗机构。

- 助产士和妇产科医生声明将承担在家里分娩的责任并确认具备可保证孕妇和宝宝安全的条件。
- 孕妇健康状况证明将由家庭医生或负责分娩的妇产科医生出具：
- 孕妇签署熟知优势及可能的风险的书面声明。

地方卫生医疗局从而可以确保：

- 医院与紧急服务相连接；
- 孩子出生后提供产后护理服务；
- 新生儿出生后第一天进行儿科检查以及预约新生儿疾病筛查
- 报销80%的费用。

分娩中心

分娩中心这一机构（不属于医院）向孕妇乃至夫妇提供合适的分娩地点，配以保健、情感及心理护理，与在家里分娩类似。
分娩中心直接由助产士管理，与其他妊娠过程中的社会医疗服务紧密合作。在紧急情况下及时提供援助和入院治疗服务，与分娩中心合作的医院确保提供援助。
所有生理性孕妇，即怀孕过程中没有任何病症且不存在任何风险的孕妇，均可选择在分娩中心分娩。
艾米利亚–罗马涅大区只有一家分娩中心，即博洛尼亚“Il Nido”分娩中心。

信息卡_7

产程支持与缓解疼痛

在分娩过程中的疼痛有着其特殊的特点，因为它不是疾病的一种症状，而是阵痛进行时的一种自然状态。
事实上，如果孕妇和胎儿状况良好，而且胎位正确，阵痛不会特别剧烈，大量荷尔蒙的产生有助于新生儿在产道中的下降，并且母子间关系的反应能够促使分娩时的生理演变，能够增强对疼痛的耐受度。尽管对分娩疼痛的感知是每个女人都要经历的一种主观体验，这种感知会受到身体状况、情绪、社会环境和文化的影响，但每一个“生理上”准备充足的孕妇对分娩这一体验都十分积极和满足。
因此怀孕及阵痛过程中所获得的援助对分娩起着重要的作用。

产程支持是什么意思？

是指信任的人和专业医疗人员（医生和助产士）陪伴产妇，持续性地给予产妇帮助、鼓励、安慰以及让孕妇感到舒适，更好地面对疲惫、喜悦、恐惧和分娩过程中的疼痛。选择信任的人（伴侣、女性朋友、母亲、姐妹等）陪产要根据自身情况和喜好认真决定。
助产士全程陪伴在孕妇身边，观察产程：为孕妇提供支持，帮助她了解身体的变化，增加孕妇分娩的信心。事实上，阵痛过程中情感上的支持是忍耐疼痛最有效的方法，可以减少硬膜外麻醉和剖腹产；此外增加孕妇分娩的成就感。



还有那些可以缓解疼痛的技术？

缓解阵痛的方法有两类，一种方法是非药物性的，另一种是药物性的。

非药物性方法

- 缓解方法：阵痛过程中身体保持活动，选择分娩的姿势，
- 舒适的分娩环境，柔和的灯光，轻柔的音乐，
- 入水：泡浴缸或洗热水澡
- 放松技巧、按摩、经皮的神经电刺激疗法。

这些方法与信任的人和助产士提供的产程支持相结合，减少药物的使用，减少医疗干预，提高孕妇分娩的满意度，有利于新生儿的健康。

药物性方法

硬膜外麻醉是缓解产程阵痛最有效的药物性方法：选择硬膜外镇痛的孕妇应在分娩前几周进行麻醉学体检和一些特殊的检查，以及孕妇方签署知情同意书。

硬膜外麻醉是指由麻醉师在后背（腰部区）置入一条细细的导管（细管，以注射麻醉药物。整个分娩过程中，导管留置原位，直至分娩完毕：通过保留的导管可继续导入麻醉药，无需再次注射。



选择硬膜外麻醉可以有效减轻疼痛，分娩时除了躺在床上之外，还有很多姿势可供选择。

但是仍属于药物性分娩，因此：

- 需要连续监测胎心率；
- 增加使用其他干预措施（用产钳助产或真空吸引助产）或因胎儿窘迫造成剖腹产的几率；
- 分娩时和分娩后发烧的风险较高。

剖腹产

剖腹产是外科手术的一种，有相应的风险性，只有在医疗条件的允许下或紧急情况下才可进行。如果没有禁忌症，相比剖腹产自然分娩是对产妇和宝宝最好的分娩方式。因此，计划剖腹产之前，最好向医生和助产士了解剖腹产的利弊。

剖腹产真的比顺产更安全吗？

如果没有特殊临床需要，没有证据表明剖腹产比自然分娩更安全，更有利于妈妈和新生儿的健康。应当记住剖腹产是一种外科手术，根据医嘱，仅在益处超过必然会造成的潜在风险的情况下才可进行。

哪些情况下需要采取计划性剖腹产？

需要采取计划性剖腹产的原因包括以下几点：

- 足月时胎儿处于臀位；
- 胎盘前置，完全或部分覆盖宫颈内口，阻碍胎儿的通道；
- 胎儿较大，孕妈妈的盆骨狭窄，即所谓的胎头与盆骨不相称。



如果怀孕最后一个月胎儿臀位怎么办？

可以通过外部倒转术：即医生通过超声波监控进行手推动作让胎儿“后空翻”。37周后进行胎位外倒转术，会提高转正臀位自然分娩的成功率。

如果第一胎是剖腹产，第二胎可以顺产吗？

是的，第一胎是剖腹产，第二胎也可以顺产。如果孕妇符合阵痛和自然分娩的条件，可以与妊娠和分娩期间协助你的专业人士进行沟通。

如果是双胞胎呢？

需要同医生和助产士根据实际情况进行评估：如果两个胎儿的胎位都为头位（头在下方），足月时可以自然分娩。
一般情况下，双胞胎妊娠的风险较大，主要涉及到的因素包括低出生体重、一个或两个胎儿发育　缓，或者一般双胞胎会在九个月前出生。



如果孕妇HIV抗体检测呈阳性，建议选择哪种分娩方式？

如果孕妇感染HIV病毒，需要进一步进行评估，确定最合适的分娩方式，从而降低母婴传播的风险。

如果孕妇感染了乙肝或丙肝？

如果孕妇感染了乙肝，剖腹产不会降低新生儿感染HBV（乙肝病毒）的风险。因此如果没有其他禁忌症，孕妇可以选择自然分娩。通常新生儿出生后有可能感染，因此在宝宝出生后12至24小时内注射乙型肝炎免疫球蛋白和乙肝疫苗。

此外也不建议感染丙肝的孕妇选择剖腹产，除非孕妇有其他阴道分娩禁忌症。

如果孕妇患有生殖器疱疹，应选择哪种分娩方式？

如果孕妇患有生殖器疱疹（疱疹病毒），尤其是在妊娠晚期感染疱疹病毒，医生将根据特殊情况进行评估是否采取剖腹产。

资料来源：文中部分选自公共卫生版本《剖腹产准则：作出正确明智的选择》– SNLG（国家系统指南） –

好父母不是天生的！好父母是学来的！

成为父母是我们一生中重要的时刻：从怀孕开始，这段旅程将持续一生。孩子与妈妈、爸爸以及主要照顾他/她的人之间的关系十分重要。孩子出生后的最初几个月，从与照顾他的人之间的互动交流开始学习如何在与他人接触的过程中表达自己的情绪。所以孩子通过这些行为来吸引大人的注意力：抓东西、吸吮、用眼睛追随移动的物体、哭和笑。

应该怎样开始与我的宝宝交流？

宝宝出生后的最初几个月，让宝宝感受到妈妈、爸爸或照顾他的人的温暖的怀抱对他的身心发育至关重要，可以帮助宝宝与周围环境建立起亲密感和安全感。
宝宝依靠触觉，即通过直接接触，以及照顾他们的人的声音和气味，逐渐熟悉周围的环境。
婴儿出生前，与母亲的触觉交流就已确立：抚摸和身体接触有助于婴儿出生后增强呼吸功能、免疫系统、社交能力和安全感。
宝宝的听觉和嗅觉也很重要，照顾宝宝的人的声音和气味会让他们感到安全。宝宝还在妈妈肚子里的时候就开始熟悉妈妈的声音和气味。然后会逐渐熟悉其他照顾他的人的声音和气味。
宝宝的味觉在胎儿时期就已形成：有人认为胎儿可以通过羊水体验母亲品尝到的味道。
宝宝出生八个月后视觉就完全形成，能看见　处的东西。新生儿只能看到在自己面前大约25厘米的物体，尤其对所看到人的脸庞非常感兴趣。
在这个月龄段，可以让宝宝趴在妈妈胸前（妈妈用靠垫支撑后背或靠在躺椅上）：母亲的呼吸可刺激并调节宝宝的呼吸，这一距离是帮助宝宝看着妈妈眼睛的最佳距离。

作为妈妈，我能够正确地照顾好我的宝宝吗？

每个女性的妊娠期和分娩过程都截然不同，因为每个女性都是不同的。然而理想化的母亲形象可能会与现实有所差距。在怀孕期间和产后，女性可能会感到情绪不　定或情绪低落；体验新生活的强烈兴奋感，同时还伴随着失去安全感的失落心理，对于突然的变化迷失方向以及对于经验不足产生的焦　情绪。很多女性都面临着新生儿各种不断的需求，不规律的生活习惯，睡眠不好，有时甚至夫妻之间产生疏离和冲突。
因此对于一些新手妈妈而言，这一全新的体验在一段时间内会导致心理不适和抑郁。有必要意识到自己需要寻求帮助：这些问题可以得到解决，其中有些问题可以通过联系家庭和产科服务中心的助产士、妇科医生或儿科医生的引导得到诊断和解决，从而克服困难。



作为爸爸，宝宝出生后我应该做些什么？如果我遇到困难呢？

对于爸爸而言，生活上也会发生许多变化，这种变化源自新的责任、激动情绪以及情感。同准妈妈一样，准爸爸也需要做好准备等待九个月。宝宝的降生意味着角色的变化（从为人子，为人夫，到为人父），以及个人、夫妻和家庭之间的平衡转变。整个孕期准爸爸的陪伴对夫妻双方至关重要，而且有利于准爸爸有充分的时间适应未来的变化。
然而，面对新的责任和家庭平衡的深刻变化，即使是爸爸也会陷入危机。　最好的选择是寻求帮助，联系家庭服务中心，在那里你可以得到支持和帮助来克服困难。

出生后……

我们每个人都具备克服困难的能力：

- 与亲密的人分享喜悦和悲伤，有助于人们不感到孤独，减轻压力或不足的情绪；
- 向伴侣表明自己的期望和失望，以避免产生任何误解；
- 如果你不需要别人的建议，你就拒绝他。祖父母、亲戚朋友都有很多经验，但尽量不要过多受他们的影响；
- 请求他人帮助做家务和买菜也很重要。尤其是最初的几天，干净的屋子和准备好的饭菜可谓灵丹妙药；
- 亲戚朋友拜访：他们出于热情都急于来探望宝宝。招待亲戚朋友理所当然，但也要根据自己的身体状况量力而行，为自己和宝宝营造安静的环境；
- 用母乳喂养宝宝是一件喜悦的事，对宝宝的健康有益，但同时也会很辛苦。但不要轻言放弃：可以向附近的家庭和产科服务中心或生产点的助产士寻求帮助（参见信息卡的母乳喂养章节）；
- 花时间恢复精力对自己的宝宝也有益处。洗个淋浴，好好休息，去美发店美发或者夫妻一起散步都可有效驱除疲劳；
- 宝宝可能会哭闹不停，但这只是他唯一表达自己的方式。照顾他，安慰他，试图了解他的需求。一步一步学着了解宝宝。如果仍然哭闹，可向儿科医生咨询，共同找到解决的策略；
- 寻求帮助并非是软弱的表现。亲戚朋友一定会很乐意帮助你们。家庭和产科服务中心的专业人士也随时乐意帮助你们。



婴儿护理

出生后的护理工作非常重要：孩子非常关注周围世界的刺激。 因此，即使在剖腹产的情况下，宝宝出生后立即与妈妈进行无干扰的肌肤接触，对于母子关系非常重要，有益健康，促进新生儿自发反射和寻乳反射（见第12页）。

1.在医院：新生儿检查

新生儿出生后进行Apgar评分，评估新生儿呼吸、心率、反应、肌张力、肤色。通常在出生后1分钟、5分钟和10分钟分别评分：7–10分为正常新生儿，7分以下的新生儿需要注意观察。
在出生后的几个小时内，通常在第一次“洗澡”结束时，建议给新生儿双眼各滴入眼药水以预防结膜炎，并注射**维生素K**以预防出血疾病。
此外，住院期间还将进行新生儿检查（筛查），用以识别是否患有其他严重疾病，并及时进行治疗。

代谢病筛查

新生儿出生后48–72小时内进行代谢病筛查，采新生儿足跟血，通过这种筛查可以发现新生儿是否患有先天性遗传病，例如：

- 内分泌疾病，包括先天性甲状腺功能减退症，先天性肾上腺增生症
- 遗传性疾病，如囊性纤维化
- 代谢性疾病，包括苯丙酮尿症，半乳糖血症等

这些疾病属于罕见的疾病，每2000人中不超过1名患者，并且是先天性的， 即在出生时已经存在，通常是遗传性的，父母遗传给孩子。 重要的是及时发现疾病以找到最佳疗法，以便宝宝能够成长并过上正常的生活。

听力筛查（耳声发射）

每1000名新生儿中有1名患有先天性听力损失，另外，还会影响孩子言语和认知发育。出生后6个月内诊断可以通过治疗避免上述风险。新生儿出生后24–48小时内在医院进行听力筛查。通过将特殊的筛查放置在新生儿的一侧耳朵：筛查快速、无痛、无创。

新生儿的视觉功能筛查：

出生时每10000人中最多6名新生儿可能患有重要的眼睛疾病，例如：先天性白内障、先天性青光眼、角膜溃疡、早产性视网膜病变、屈光缺陷、视网膜母细胞瘤。 及时发现这些问题的存在可以尽早进行防止视力丧失所需的治疗。 对于该评估，重要的是进行红光反射检查。 这是一种无痛且无创的检查，在出生后的住院期间进行，然后在一岁时由自由选择的儿科医生进行重复检查。



2. 在家：为孩子的安全做好准备工作

家庭安全

这可能看起来很奇怪，通常认为家是最安全的地方，但实际上也是发生事故最频繁的地方。随着孩子学会翻身、爬行、走路，家中的安全措施要根据孩子的成长不断进行调整。在大多数情况下，在家里发生的事故并不严重，但通过采取简单的措施可以避免。

从宝宝的最初几周开始，宝宝们有可能面临着一些风险：如烫伤，浴缸水过热，或者没有母乳喂养的情况下，奶瓶的乳汁过热；溺水，将孩　　子　单独留在浴盆中洗澡；摔落。事实上，人们不应该把宝宝放在高的地方，如尿布台，因为新生儿也可以翻身，导致摔落。因此，一般来说，从孩子回家的最初几天起，应注意：



- 不要将宝宝单独放在更衣台或高的台面上，即使是接电话或去开门的时候也不可以。
- 即使只有几厘米深的水，也不要把宝宝单独放在浴盆里。
- 如果婴儿在婴儿床中睡觉，则护栏栏杆之间的距离必须小于6厘米，高度应大于75厘米。
- 让宝宝平躺着睡觉，睡在没有枕头的硬床垫上。
- 让宝宝睡在妈妈床边的婴儿床上。　如果妈妈吸烟，肥胖，吸毒或患有精神疾病，强烈建议不要让婴儿与妈妈一起睡在床上。
- 务必使用浴温计或至少用肘部检查洗澡水。 合适的温度是37°。
- 如果奶粉喂养，还要注意奶瓶的温度。

乘汽车出行

为了防止汽车交通事故，乘坐汽车出行时应该选择适合宝宝年龄和体重的安全座椅。与欧洲法规一致，意大利公路法制定了儿童乘车的规定。宝宝出生后至体重36公斤，身高150厘米时必须使用儿童安全座椅。应根据儿童的体重和身高选择儿童安全座椅，共分为以下几类：

- 0组：出生到10公斤（大约12个月）。横向固定在汽车后排座椅上
- 0+组：出生到13公斤（大约24个月）。反向固定在汽车后排座椅上
- 1组：9公斤到18公斤–大约9个月至4周岁。正向固定在汽车后排座椅上
- 2组：15公斤到25公斤–大约3周岁至6周岁。正向固定在汽车后排或前排座椅上
- 3组：22公斤到36公斤–5周岁至12周岁。正向固定在汽车后排或前排座椅上

更多信息，请浏览卫生部网站：http：//www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_370_ allegato.pdf

母乳喂养

为什么选择母乳喂养？
母乳是新生儿最理想的食物，母乳所含的各种营养数量充分、比例适当。可以随时满足宝宝对奶水的需要，温度适宜，营养丰富（而且还是免费的！）。
母乳喂养是一种自然的喂养和爱抚的方式，正如祖母的那个年代，母乳喂养在今日仍然至关重要，有利于宝宝的身心健康。母乳是给宝宝最好的食物，同时满足宝宝和妈妈亲密接触的需要：通过身体接触、目光、气味增进母子感情。

对宝宝和妈妈的益处

母乳喂养有利于宝宝的健康，因为母乳中含有的抗体和其他成分能保护宝宝不受疾病感染，有助于神经系统、免疫系统和视力的发育。母乳喂养的益处包括：

- 可防止腹泻、肠胃炎、腹痛、耳部感染和哮喘
- 改善上颚和牙齿的咬合
- 成年期患糖尿病和皮肤湿疹的风险较低

同时对妈妈的健康也有益处，因为母乳喂养可以降低患重大疾病的风险（乳腺癌和更年期前卵巢癌），且有助于产后身材的恢复。最后，母乳喂养很方便：可以让妈妈和全家带着宝宝自由出行，不必准备热水、消毒器、奶瓶、奶粉。

产后什么时候开始哺乳？

妈妈准备好以后就尽早开始。理想的做法是产后立即把婴儿放到妈妈身边，进行亲密的肌肤接触，帮助婴儿让婴儿吸奶（参见信息卡10 xxx页）。

什么时候开奶？

产后最初分泌的乳汁被称为“初乳”：初乳量很少，虽然宝宝每次只吃几滴但也完全够用，因为初乳含有丰富的脂肪和抗体。通常在产后3–4天才能分泌真正的母乳，也被称为“成熟乳”：让宝宝尽量多吸吮妈妈的乳汁，这样可以促使激素的分泌量增大（催乳素和催产素），从而使乳房腺体分泌乳汁。也就是说宝宝吸吮的次数越多，乳汁也就越多。分娩中心的助产士和儿科护士会给新手妈妈示范如何更好地给宝宝喂奶。



母乳喂养该到几岁？ 宝宝一岁以后母乳就没有营养了吗？

你可以根据自己的意愿进行母乳喂养，母乳在任何阶段都不会失去营养价值。即使在六个月之后，给宝宝添加辅食，吃固体食物，母乳仍可以是营养来源，并继续母乳喂养， 固母子亲密关系。

我想母乳喂养，但是担心过于辛苦

母乳喂养为妈妈和宝宝带来了独特的亲密接触，尽管很欣慰，但也很辛苦，尤其是产后的前几个星期，回到家里面对新的挑战，一起建立新的生活。因此家人的支持至关重要，家人可以帮忙做家务，以保证妈妈的休息时间。妈妈可以自由选择母乳喂养的时间。如果母乳喂养变得过于辛苦，疲惫超出了母子亲密接触的愉悦，则应联系儿科医生计划断奶并找出其他解决办法。如有疑问，可以随时联系家庭和产科服务中心，助产士可以给你提供帮助和建议。



咨询时间：

Numero Verde

800-033033

工作日 8:30–17:30

星期六 8:30–13:30

salute.regione.emilia–romagna.it