

“BIRTH” 出生计划

婴儿与母亲的最佳健保指南

给外国准妈妈们的怀孕信息表



MINISTERO
DELL'INTERNO



孕期食谱



健康饮食要做到



• 每天三顿主食以及 2-3 次小吃、点心



• 吃饭要细嚼慢咽



• 每天至少喝两升水以上

COSA MANGIARE?

建议摄入



应季水果和蔬菜



瘦肉全熟



煮熟的鱼肉



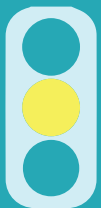
脱脂奶酪



牛奶及酸奶



要控制摄入



咖啡和茶



盐



糖



动物脂肪



鸡蛋



虾贝蟹蚌乌贼等海产



含糖饮料



要避免摄入



含酒精饮品



烟草



未来妈妈食谱

早餐

一杯牛奶或脱脂酸奶

3-4 片全麦面包干和两勺果酱或者 6 块饼干



上午点心

一个水果(或酸奶,亦或是下午再吃)



午餐

一份主食(80g 面食或米饭配西红柿酱或蔬菜)

蔬菜随意摄入

一份水果(一个大的或两个小的水果)



下午茶

一个水果(或酸奶,亦或是上午吃)



晚餐

一份 100/120g 的肉肉、或豆豆类

蔬菜可无限量食用

一份水果(一个大的或两个小的水果)



安全饮食!

未经巴氏杀菌的鲜牛奶
生鸡蛋或半熟的蛋类
生肉或半熟的肉类
新鲜香肠或腌香肠
生的以及半生的或腌制的鱼肉
生冷海鲜



仔细烹调!

以熏鱼为主要成分的速食品
发酵时间短的奶酪, 过软或未熟透的意大利面
带霉菌的奶酪



严禁食用!

新鲜水果及蔬菜
超市现成的冷冻莓果



清洗干净!

孕期建议

有下列情形,应当



恶心反胃

食物少量多餐
避免接触味道浓烈的物品
远离油炸食品
起身之前吃一到两块咸饼干干
饮水少量多次

胃灼热

少吃多餐
不喝咖啡,茶,不摄入薄荷类,香料及巧克力等
不喝带气饮料,鲜榨果汁,西红柿
不喝含酒精饮品
不要饭后立即躺下

便秘

每天至少喝八杯水
多摄入谷类,豆类,水果和蔬菜,猕猴桃空腹食
适量运动

为什么要补充叶酸?



孕期妈妈缺少叶酸可能会导致胎儿畸形。

建议计划妊娠的女性至少要在怀孕一个月之前至孕期前三个月每天摄入至少 0.4mg 的叶酸。

关注体重!



要避免怀孕期间体重暴增,体重超标是引起未来妈妈和将出生宝宝并发症的主要原因。

注意药物的摄入!

很多药物不能使用。
需要吃药品时先咨询医生。

孕期检查

血压检查

怀孕期间要一直检查血压,尤其怀孕 20 周以后,血压指示着胎盘是否运作良好。如果血压值超出正常水平,那么就有必要咨询医生进行相应的治疗。



+ 140mmHg

- 90mmHg



孕妇的血压值在超出 140mmHg 最大值(心脏收缩血压)和 90mmHg 最小值(心脏舒张血压)时被认定为高血压。

免费就诊和检查

决定要孩子的夫妻和在孕期的女性有权利免费接受一系列的检查和相应的诊断。



- 定期的产科检查
- 血液检查和尿检
- 产前检查(超声波诊断,羊膜腔穿刺术)
- 治疗疾病对孕妇和胎儿有一定风险。

在医生指示下,有些规定的检查及诊断有可能需要支付一定费用(拭子采样及其他检查)

需要了解的还有

孕期课程

从怀孕的第七个月开始,孕妇可以参加孕期课程(CAN),为了有效帮助解决孕妇和其伴侣在孕期出现的问题和困扰,亦方便准妈妈们和其他人人交流经验。

孕期课程是一个非常有用的工具:不仅仅能帮助孕妇积累分娩和哺乳经验,还能提供更多的知识帮助未来妈妈们更好的面对做为家长的日后生活。

传染病检查

TORCH 包含在一项血液检查中,它能诊断出,母体内是否存在一些已被母体内的抗体控制住但还是会对胎儿造成伤害的病菌,TORCH 缩写来自以下几种传染病的首字母:



T

弓形体病,所有孕妇在孕期的头三个月都要进行弓形体病的产前筛查,如果首次检查存在问题,那么之后每 4-6 星期都要复查。孕妇需要被告知卫生尺度以防在孕期受病菌感染:勤洗手,不吃生肉肠类,水果和蔬菜一定要反复清洗干净再吃,避免摄入天地间种植的可能感染了动物粪便病菌的食品。最后要记住猫是感染源的主要携带者。免费筛查。

O

其他包括乙肝、艾滋病毒及其他可能对新生儿有影响的传染病。甲、乙、丙肝及艾滋病毒的检查都是免费供给所有妊娠初期的妈妈,到了孕期第七个月始,其结果为阳性的孕妇要接受有效治疗从而降低病菌传染给胎儿的风险。

R

风疹 怀孕初期的妈妈们也可以免费接受血清检查。初检结果易受风疹感染的孕妇,在孕期第 17 周时要再次检查以及在分娩以后接种疫苗,以达到为未来再次怀孕防护的目的。孕期受病菌感染可能会带来胎儿畸形的巨大风险。

C

巨型细胞病毒建议孕妇在孕期前三个月内接受病毒检测,如果结果为阴性反应(NEGATIVO)只要持续接受追踪检查即可。避免感染的最好方式,就是注意个人卫生,在准备食物和吃饭前、接触幼儿以后、如厕后、以及任何体液接触之后,要认真洗手,避免与他人交换使用餐具,特别是孩童的。感染征兆为感冒。此项检查需要付费,费用标准以收入水平而定。

H

疱疹 在疱疹病菌活跃的情况下(可由口腔或生殖器及肛门症状看出)孕妇在怀孕期间需要做一个深入的检查。在分娩时,如产医生可以选择剖腹产来防止新生儿受母亲携带的疱疹病菌感染。

染色体的病理学检查

染色体的病理学研究是一项运用仪器和诊断技术达到在婴儿出生前发觉遗传病的技术。



羊膜穿刺术(针对细胞中的 DNA,来排除遗传性和先天性疾病的可能性)

如何做呢?

在孕期十五周之后做羊膜液提取。羊膜液样品中的胎儿细胞通过检查能指示出是否基因有异常

接下来会发生什么呢?

做完羊膜液提取以后,孕妇可能会感到腹部不适,因此希望准妈妈们在做完以后的两天里能好好休息,避免繁重体力活动。

作什么用途呢?

用于诊断染色体异变,如唐氏氏儿儿症、囊肿性纤维化,羊膜腔穿刺术的检验结果需等待二至三周。

检查费用如何收取呢?

翁布里亚大区医疗服务为含特殊风险因素的患者免费提供羊膜腔穿刺术检测:孕妇年龄 35 岁或以上的,双亲一方或双方是异常染色体或基因携带者的,超声波诊断专门列出有畸形和异常的,以前怀孕时查出携带染色体疾病的

绒毛膜取样术

如何做呢?

借助超音波对胎盘血血管中的细胞进行行取样,方法类似羊膜腔穿刺术,妊娠 10 周后始可进行行此项检验

接下来会发生什么呢?

检查完毕后需要遵照和羊膜腔穿刺术检测相同的要求(接下来的两天内多休息并避免繁重体力劳动)

有什么作用?

细胞取样检测提供关于即将降生的婴儿的基因和染色体信息。想得到检测结果需等待两周

此项检查费用是多少呢?

做此项检测的付费标准和羊膜腔穿刺术的要求是一样的。

如何检测呢?

是通过抽取孕妇的血液来测量胎盘释放的两种蛋白的浓度的一项检测(绒毛膜促性腺激素和雌二醇三醇)。

通过 bitest 得到的结果,可以得出胎儿是否会受病理基因影响的可能性。要求孕妇在怀孕 11 到 13+6 周的时候做 bitest 检查。在这段时期,孕妇还要做胎儿颈部半透明组织厚度检查,这是一种特定的超声成像技术,用来测量这一时段围绕在胎儿颈项后部流动性的半透明蛋白膜的厚度,和 bitest 一起,可最大程度的保证诊断的可靠性。

检查结果如何?

颈部半透明组织厚度检查结果很快就能知道并且要与血液检查结果一起进行评估。答案可能是三染色体细胞较多或较少,此风险来自孕妇的年龄(孕妇年龄较大的情况下,婴儿出现问题的风险越高)。

检查费用是多少呢?

Bitest 及颈部半透明组织厚度检查都不是公共医疗免费项目,但收费标准随家庭收入情况而定。

还应该知道的有...

血型和 RH 血型系统

血型及 RH 血型系统的测定会在孕期前三个月提供给所有准妈妈们。如果孕妇血型结果为 Rh(D)阴性,那么在分娩以后立刻要接受抗体药物注射以避免下次孕妇怀孕产生问题 Rh 血型系统的抗体比较小,可以透过胎盘屏障。当一名 Rh- 的母亲怀有一个 Rh+ 的婴儿,然后再怀有第二个 Rh+ 的婴儿,就可能出现 Rh 症(溶血病)。母亲于第一次怀孕时产生对抗 Rh+ 红细胞的抗体。在第二次怀孕时抗体透过胎盘把第二个婴儿的血液溶解,一般称新生儿溶血症。这反应不一定发生,但如果婴儿有 A 或 B 抗原而母亲没有则机会较大。以往,Rh 因子不配合会引起小产或母亲死亡。以前多数会以输血救治刚出生的婴儿。现在一般会 24 小时内以抗 Rh(+) 的药物注射医治,每位 Rh- 的怀孕母亲的婴儿的血型都要找出,如果是 Rh+ 的话,母亲便要注射 Anti-D。用意为在母体产生抗体前先将抗原消灭,使母体记忆性 B 细胞不致记忆并自行产生大量抗体)。

阴道拭子和肛门拭子检查

阴道拭子和肛门拭子采样,都是无痛和非侵入检查,每位孕妇在怀孕 34-36 周期间要做拭子采样来检测是否存在 B 族链球菌。如果检测结果为阳性(存在 B 族链球菌),那么在分娩镇痛时要给产妇采取抗菌治疗以免胎儿受到病菌感染。

喂母乳的重要性

4 条主要建议

您的母乳是非常珍贵的,对孩子而言,从他一出生开始,几口母亲的初乳,就能提供婴儿所需要的一切营养和抗体,还能预防宝宝在成长中饮食所致的病毒



母乳是专为婴儿而形成的,因为它是活性的实体:在喂奶以及在孩子的成长过程中一直不断更换(随着孩子的成长,需要的营养也不一样,母乳会根据孩子成长而提供更多所需要的养分)。母乳是绝对安全的,健康的和持续的,母乳喂养不仅是妈妈的权利也是孩子的权利。护工随时准备为您的这项权利提供帮助和支持。

母乳喂养还能跟宝宝建立特殊的感情纽带。在这段关系中,父亲的角色也十分重要,新爸爸要鼓励和保护母乳喂养,这既是为了孩子和母亲,也是为全家的幸福。



在严格质量标准下生产的奶粉能够在某些情况下协助母亲:也就是说,在所有条件考量后都无法自行哺乳的妈妈。但就如所有的制成品一样有它的副作用,所以在挑选时需要正确的认知,以及适当的使用它。

10 条要求丰富母乳

经常喂奶,不要喂任何人工奶制品类。

挨着孩子睡,躺下开始喂奶。

孩子需要的只有母乳。

保持宝宝的嘴张开状态,像是打哈欠的样子,让宝宝撅嘴吮吸。

孩子想吃的时候就喂奶。

观察孩子,而不是时钟。

如果孩子没有往下咽,说明他没吃到足够的奶水。

尽可能多跟孩子呆在一起。

对橡皮奶头和奶瓶说

需要帮助就立刻提出来,不要等待。

避孕

	何时使用?	如何使用?	安全性	功效/问题
中断的性交	自然方式,以男人自行控制为原则	男人必须学会,在射精前确切的时间中抽出	方式直接,不会对身体的主要影响,却是意外怀孕的主要原因之一	避孕效果最差,而不能防止性病,所以最好还是使用避孕产品
避孕药	每日一次,每月停用一周(有些女性哺乳期亦可使用)	早上或晚上吃(最好每时无间,尽量不要超过12小时食用)	若每天服用!在停药期间,月经会更规律,而且减轻经期的疼痛。	但也会有一些副作用,例如高血压,会造成一些小困难(头痛)
避孕贴纸	每周使用一次,连续使用三周,然后停用一周。	贴在上身(背部、腹部、腋下、手臂上部)!	与避孕药相比,要每周更换一次。更轻便,只需每周更换一次。	跟避孕药一样,容易被看见而且位置会更换,从而避免对皮肤的损伤。
阴道用环	每月一次,被放置在阴道中,第三周,第四周开始取出	在阴道中,在第4周被取出	避孕功效在移除宫环期间依然持续跟避孕药一样。	如果放置的位置不合适,那女性也会感觉到性生活产生任何影响。
避孕套	需要时才使用	在勃起之前,在阴道中,防止射精进入女性阴道。	保存得当,效果卓著	可能会减少性交过程时的快感,甚至留下在女性阴道里
女性避孕套	女性避孕套是一种透明的套子,要在性行为之前放入阴道。	这种套子在两端的环有一个可活动的性环:避孕套的。	这是一种比其他几种避孕方式更有效,也更容易破裂。	由于这种避孕方式使用好,不易做,所以在练习。
紧急避孕	性行为结束后,第二天越早越好(性行为是为紧急避孕提供的一种干扰)	在吞服后,立即子宫可能怀孕,性交后,立即吞服避孕套。	在性交后24小时内,采用紧急避孕方法,降低95%的怀孕可能。	但不能防止一些疾病通过性行为传播,亦不能避免怀孕的可能性。
注射避孕法	肌肉注射法,每月注射一次,提供避孕效果。	注射在臀部或上臂,每两周一次,每次依量	在1000名女性身上,其中只有3名女性怀孕。	由于避孕药的消失,可能持续避孕效果,很多个月,不能怀孕。
宫内节育术/子宫环/上环	每次使用可持续三至五年有效	PAP检查,子宫检查,宫颈检查,子宫检查,由早期妇科医生放置	95%的安全性,特别是使用含有荷尔蒙药物的IUD子宫环	增加月经量,与避孕失败的风险增加可能。避孕失败的风险增加可能。

想了解更多内容,可登陆卫生部网站,链接:



安全饮食

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=110&area=Vivi_sano



体重

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi_sano



叶酸

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=2



孕期检查

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=193&area=Servizi_per_persono_o_situazioni_speciali



喂奶/哺乳

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=78&area=Vivi_sano