

■优生优育

# 孕产“五步走” 晋级新妈妈

孕育一个健康的宝宝是每个妈妈的梦想,那么,准妈妈在孕期要特别注意些什么呢?娄底市妇幼保健院的专家们为准妈妈精心打造孕产期“五步走”,助您成功晋级幸福新妈妈。

## 第一步

### 充分的孕前准备

计划怀孕的夫妻双方应在怀孕前6个月到孕前门诊或遗传咨询门诊接受优生健康检查及遗传优生咨询,检查项目尽量细致、全面,除了心、肺、肝、肾功能,还要查血糖、血脂、甲状腺功能、TORCH等指标,35岁以上者还要查性激素全套,以更全面地了解自己的身体状况。孕前3个月到产前门诊领取免费叶酸,并遵医嘱服用。另外,在日常生活中应保持心情愉悦,做到营养均衡;改变不良的生活习惯,如戒烟、戒酒、不熬夜等;避免接触汞、铅、杀虫剂等有毒有害物质;切忌滥用药物,少用化妆品。备孕半年以上未孕的夫妻可以到不孕不育门诊进行生育能力的评估。

## 第二步

### 定期产前检查

环境、饮食,以及高龄等多方面因素的影响,会导致妊娠高血压、妊娠糖尿病的风险增加,同时增加出生缺陷的风险,如唐

氏综合征(先天愚型儿),且年龄越大,发生率越高。因此,怀孕后积极做好孕期检查,必要时进一步做优生遗传咨询和染色体诊断。目前,医院开展的产前检查项目主要有唐氏筛查、四维彩超、地中海贫血筛查、羊水染色体产前诊断、羊水基因芯片检测、无创DNA检测、无创DNA-PLUS检测、脆性X综合征、代谢性疾病筛查、优生优育检查、孕期营养管理等。

## 第三步

### 提高自然分娩率

研究发现,产前每天散步1小时左右,合理膳食,均衡营养,控制母婴体重——即胎儿出生时体重控制在3千克左右,孕妈体重增长控制在12.5千克(每月不超过1.5千克)以内,可促进胎儿健康发育,降低妊娠期各类合并症发生的风险,提高自然分娩率。自然分娩有困难者,可采用无痛分娩。

## 第四步

### 产后形体康复

不论是顺产还是剖宫产,盆



底肌都会受到不同程度的损伤,严重者还会出现尿失禁、子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等盆底功能障碍性疾病,如果再次妊娠还会加重上述症状。因此,不论是一胎还是二胎妈妈,产后一定要做好盆底功能修复。

## 第五步

### 新生儿保健

新生儿出生后24小时内应接种乙肝疫苗和卡介苗,同时进行新生儿神经行为测定、新生儿听力筛查、新生儿疾病筛查等检查,以便尽早发现宝宝出生缺陷,及时进行干预,并定期为宝宝进行体格检查和预防接种,让宝宝健康成长。

娄底市妇幼保健院 周黎黎

## 孩子头部外伤后 马上大哭预后好

儿童是因意外摔倒导致受伤或致死的高发人群,统计发现,1~4岁的幼儿中,80%的意外是在家中发生的,如从窗户或阳台跌落,或从楼梯台阶摔下,或从床、沙发、凳子或桌子上摔下。其中,头部受伤是最应引起重视的,家长们应学会正确处理。

一旦孩子摔倒后头部受伤,家长首先不要过于惊慌,不要心急火燎地将孩子从地上抱起,而要先观察孩子的意识状态。如果孩子意识清楚,能正确回答问题,能够马上大哭,说明脑部受伤的可能性较小,可动作轻柔地将其抱起,及时处理外伤即可。如果头部出现水肿,可立即冷敷处理,如果肿包较大或较红,可先抹点香油,或用湿润的土豆片贴上,有一定的止痛化淤作用,切忌马上热敷,尽量让其多休息,少活动。如果3天内精神一直很好,且食欲、睡眠均正常,基本可以排除头部严重问题。

很多家长总是怀疑孩子头部受伤后有脑震荡。其实,脑震荡的典型特征是存在短暂的意识和知觉丧失,如果孩子头部受伤后一直意识清醒,行动正常,则一般不会有问题。即使有脑震荡,也只是轻度,不会留有后遗症,无需特殊处理。

如果孩子头部受伤后出现以下几种情况,家长应引起重视,并立即送医:1. 头部有出血性外伤;2. 孩子摔后没有哭,出现意识不够清醒、半昏迷嗜睡的情况;3. 摔后3日内,又出现了反复性呕吐、睡眠多、精神差或剧烈哭闹,或鼻部、耳内流血、流水、瞳孔大小不一等情况。

湖南省儿童医院骨科  
副主任医师 刘喜平

## 婴幼儿 需要额外补水吗?

很多宝妈都有这样的疑问,宝宝出生后到底要不要喝水?其实,宝宝是否需要额外补水不可一概而论,还需根据不同年龄和特殊情况而定。

6个月以内的宝宝,不论是纯母乳喂养还是配方奶粉喂养,都不用额外喂水,因为母乳和配方奶中的水分完全可以满足宝宝的需要。当然,如果宝宝出现便秘等“上火”症状,可以适当在两顿奶之间喂些水。

6个月至1周岁的宝宝可以少量饮水,如果发热、腹泻、便秘或天气炎热时,还可适当多补充一些。如果宝宝不喜欢喝白开水,只要每日总量达到100~150毫升就不需担心。

1~3岁的宝宝每天可以少量多次补充。如果宝宝不喝水,家长可以想一些办法,比如在白开水里加适量的鲜榨果汁,或者采用做游戏的方式引导宝宝喝水,或者选择比较漂亮或卡通的水杯,增加孩子喝水的兴趣。

需要提醒的是,冬季气候比较干燥,为了防止皮肤缺水,给宝宝补充水分的同时还可以用些保湿的护肤品;如果家里开地暖或空调,可以使用加湿器,以保持室内适宜的湿度。

湖南省儿童医院皮肤科 吴芳

## 非免疫规划疫苗使用指导原则(2020年版)

根据《中华人民共和国疫苗管理法》规定,为强化非免疫规划疫苗接种规范化管理,国家卫生健康委员会组织制定了非免疫规划疫苗使用指导原则(2020年版)。

**一、规范接种的原则** 接种非免疫规划疫苗应当遵守预防接种工作规范、本指导原则、非免疫规划疫苗使用技术指南和各省(自治区、直辖市)卫生健康行政部门制定的接种方案。上述文件尚未制定或未作出规定的非免疫规划疫苗,按照疫苗说明书使用。非免疫规划疫苗使用技术指南由中国疾病预防控制中心组织制定。

**二、知情自愿接种的原则** 医疗卫生人员实施接种,应当按照规定告知受种者或者其监护人注意事项,询问受种者的健康状况以及是否有接种禁忌,核对疫苗和受种者相关信息,由受种者或其监护人知情自愿接种。

**三、同时接种的原则** 不同疫苗之间是否可同时接种,要依

最新证据确定。免疫规划疫苗免疫程序、非免疫规划疫苗使用技术指南和接种方案要基于最新证据确定疫苗之间是否可同时接种。在有新的证据证明能否同时接种时,疫苗上市许可持有人应当及时更新说明书。除疑似狂犬病暴露者接种狂犬病疫苗、其他外伤接种破伤风疫苗等特殊情形外,其他非免疫规划疫苗与免疫规划疫苗的接种时间相同但未选择同时接种的,应当优先接种免疫规划疫苗。两种及以上注射类减毒活疫苗如果未同时接种,应当间隔 $\geq 28$ 天进行接种。灭活疫苗和口服减毒活疫苗,如果与其他种类疫苗(包括减毒活疫苗和灭活疫苗)未同时接种,对接种间隔不作限制。

**四、替代免疫规划疫苗的原则** 按照《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明》、非免疫规划疫苗使用技术指南和各省(区、市)接种方案所确定的原则,受种者或其监护人可自主选择接种含国家免疫规划疫苗

成分的非免疫规划疫苗替代免疫规划疫苗。

**五、常见特殊健康状态人群接种原则** 常见特殊健康状态人群接种非免疫规划疫苗,参考《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明》确定的有关原则。在制定非免疫规划疫苗使用技术指南和接种方案时,根据需要提供具体指导意见。

**六、记录和报告接种信息的原则** 儿童和成人非免疫规划疫苗接种信息都要在接种单位信息系统中记录,并报告至省级和国家免疫规划信息系统。儿童应当同时在预防接种证中进行记录,成人应当给予接种相应疫苗的凭证。

**七、疑似预防接种异常反应监测处置原则** 接种非免疫规划疫苗发生疑似预防接种异常反应的报告、调查、诊断、鉴定和补偿按照《中华人民共和国疫苗管理法》及其他相关文件的规定执行。

来源:国家卫生健康委员会  
疾病预防控制中心