

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；

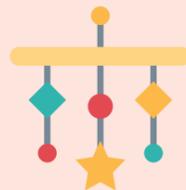


妊娠后期临近分娩时，将为您安排至就近医院住院观察，为妊娠后期和分娩做好准备。

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



VIANA DO CASTELO



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO ALTO MINHO, EPE



Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Escola Superior de Saúde



FUNDO ASILO, MIGRAÇÃO E INTEGRAÇÃO



UNIÃO EUROPEIA



REPÚBLICA PORTUGUESA



SGMAI SECRETARIA GERAL
MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA



ACM
ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES

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



不要在没有任何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

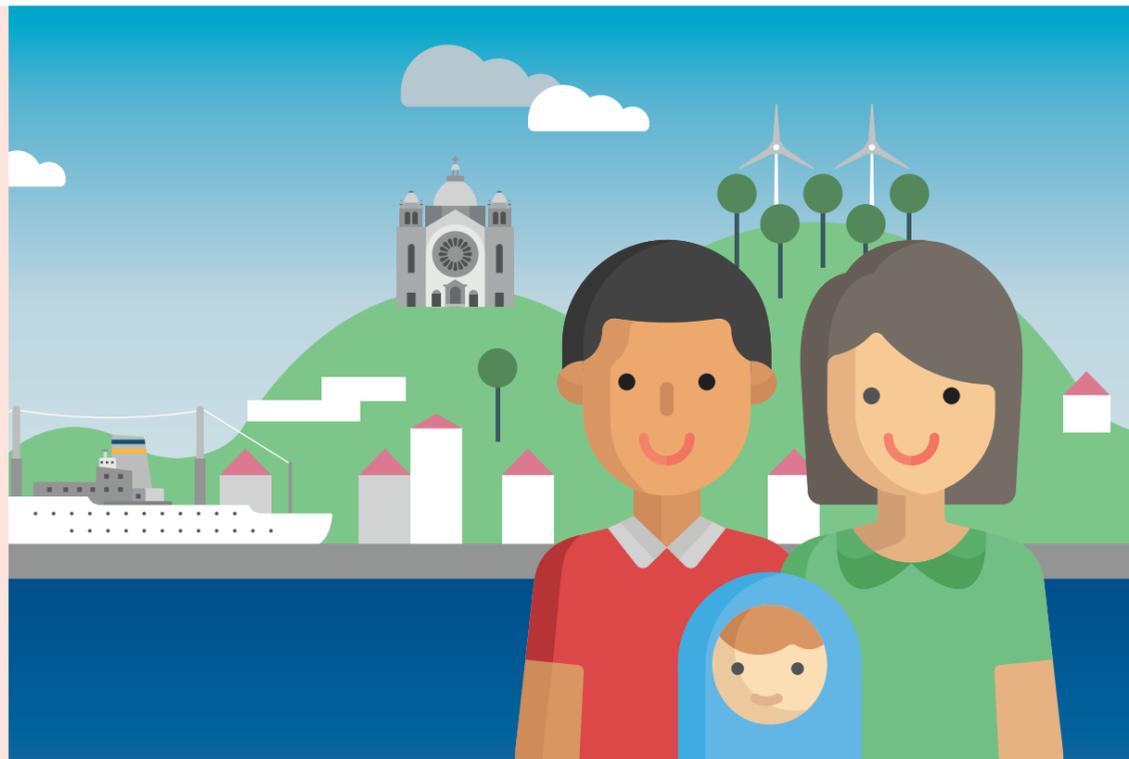
发冷或发热 ↔

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。

