

maternidad y salud 

孕期：
你生活中的新时期



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

妇产与健康 

孕期: 你生活中的新时期

出版:
Generalitat.
Conselleria de Sanitat

版本:
2009

合作单位:
Servici de Salut Infantil
i de la Dona.
Direcció General de Salut
Pública.



顾问委员会:
Carregui Vilar, Soledad.
*Matrona. Hospital de La Plana
(Vila-Real).*

Fraile Zamarreño, Amparo.
Matrona. C.S. Moncada.

González Rodríguez, Milagrosa.
Matrona. Hospital de Elche.

Martínez Molla, Teresa.
*Matrona. CS Hospital
Provincial-Pla de Alicante.*

Nohales Alfonso, Francisco.
*Obstetra. Hospital Francesc
de Borja (Gandía).*

Perales Marín, Alfredo.
*Obstetra. Hospital Maternal
La Fe (Valencia).*

Romeu Sarrió, Alberto.
*Ginecólogo. Sociedad Valenciana
de Obstetricia y Ginecología.*

Tejedor Tornero, Ángeles.
Matrona. C.S. Xàtiva.

撰写委员会:
Elena Muñecas Escribà
Rosa Mas Pons
M^{re} Luisa Carpio Gesta
Carmen Barona Vilar

翻译撰写:
Daniel Ibañez
Liyin Tang
Xuxu Yu

图文设计:
Diego Mir

摄影:
Lorena Perales

DL:
V-2553-2009

印刷:
Punto Gráfico Impresores S.L.

在一个怀孕母亲的腹内，生命的存在是无限地美好。
且不说那时而嘈杂、时而美妙的声响，对胎儿来说
一切都在无休无止地运动。
当母亲站起身行走的时候，
当母亲转身或者弯腰蹲下的时候，
当母亲踮起脚尖的时候，
或者当母亲洗菜、拿起扫把的时候…
每一个动作都是一个浪，
每一个动作都传递给胎儿一个感觉。
即使当母亲休息的时候，
即使母亲拿起一本书坐下，
或者躺下进入梦乡，
她都没有因此而停止呼吸，
那平静的一呼、平静的一吸，
宛如潮水的一涨一落，
摇啊摇，摇着生长中的胎儿。

弗雷德里克·雷伯耶尔 (SHANTALA)

目录

- 6 我们要成为父母了
- 8 孕期中变化
 - 9 初期反应
 - 9 生理变化
 - 12 情绪变化
 - 12 环境变化
- 14 孕期医疗护理
- 18 孕期保健应注意的几项事项
 - 19 注意饮食营养
 - 22 注意个人卫生, 选择舒适的衣服、鞋袜
 - 22 休息是最基本的
 - 23 注意正确的姿势
 - 25 孕期间是否可以性交
 - 25 身体运动是有益的
 - 25 威胁胎儿和产妇的特别有害物质
 - 26 孕期旅行
 - 26 怀孕妇女是否可以工作
- 28 为即将成为父母的夫妻所开设的卫生保健教育学习班
- 30 分娩
- 31 分娩前的征兆
- 31 何时应去医院?
- 32 相关法律与经济资助
- 33 避免劳动危害的权力s
- 33 外籍孕妇可享受医疗护理的权力
- 33 做产前检查与培训的权力
- 33 男女双方各享有的产假权力
- 35 女劳动者的哺乳权力
- 35 相关的有效法律文件
- 35 经济资助



我们要成为父母了

为人父母无疑是一种独特的，丰富阅历的人生体验。无论是不是第一次，它都将给你们的生活带来许多新的挑战。对父母们来说，从受孕，怀孕起，一个新的生活时期便开始了。从此，一个个新的变化会不断出现在你们以及你们家人的生活中。

即将作父母的人有必要了解各种与怀孕相关的知识和信息，如：妊娠期的正常反应或变化；有益健康的行为习惯；所应享有的劳动保护权力，等等。在这一时期，相关的医疗工作人员可以成为你们理想的协助人。此外，了解和掌握与怀孕相关的知识和信息，可以使你们在整个妊娠过程中更有积极的参与性，更能主动地做出选择与决定。当孩子呱呱坠地时，你们那种满意与幸福的感觉将会是刻骨铭心的。

孕期中 的变化



怀孕期间你将在生理上和心理上经历一系列的变化，这些变化都属于孕期内的正常反应，它们不仅会反映在你的身体和情绪上，甚至会反映在你周围的家庭乃至社会环境当中。孕期变化在每个孕妇身上的具体表现都是不一样的。即使是对同一个母亲来说，每次怀孕都会有不同的反应。

了解孕期变化并知晓这些变化之所以产生的原因，可以使你避免许多不必要的担心，并且帮助你在整个怀孕期间保持住平静的心态。

初期反应

通常，怀孕的第一迹象是停经。如果你对自己的月经周期很了解，便会很快发现月经迟迟不来这一现象。但是不能仅从这一现象来判断是否怀孕，因为月经不调也可以是由其它原因造成的，如：疾病，疲劳过度，等等。

有些妇女在怀孕初期便显示出与怀孕有关的其它迹象，最常见的，如：

- 乳房变大且更加敏感。
- 下腹感觉不适，好象月经即到。
- 阴道分泌物增加。
- 恶心或呕吐。

不是所有的妇女都必须有以上所提到的某种反应，绝大多数妇女在怀

孕初期只显示出停经现象。月经日期错过几天后，你到所属的医疗中心做一个简单的尿检，便可确证自己是否怀孕。怀孕之事被发现得越早，你便可以越早地开始对自己和孕育中的胎儿进行特殊照顾。

生理变化

激素分泌发生变化与子宫变大是许多孕期反应之所以产生的根本原因。在怀孕的最初几个月，易困和易疲劳是正常的孕期反应。

有些妇女在孕期的头三个月表现出消化不良的不适，如恶心、呕吐等，这是由于激素的变化所造成的。通过减少每餐的进食量并增加每日的进餐次数，可以使这种不适慢慢得到缓解。另外在每次进餐之前先吃一些富含淀粉的食物（土豆，粮食类或豆类食物），如一片烤面包片，也会有助于缓解消化不良的不适。此外应注意有哪些食品吃下去后令你感觉不舒服，这些食品则应避免摄入。

你也许还会有头晕的感觉，尤其是当你长久地站立或者从弯腰、蹲、坐或卧的姿势猛然起身，因此不应长时间站立，而是时不时地走动走动或者坐下来。出现这种头晕的症状，原因是孕期的前几个月血压比平时较低，而上述情况都会使血压在短时间内降得更低。

在孕期的后半段，你有时会突然感到腹部有紧绷感，这是因为子宫在收缩，说明子宫已经开始为分娩做准备了。在这段时期你会经常感到下腹部有阵阵轻微或中度刺痛或抽搐，有时在走路或改变姿势的时候

因韧带拉伸也会在两侧出现同样的感觉。

18 或**20**个星期以后，你会开始感到胎儿的运动。如果不是第一次怀孕，这种感觉会开始得更早。起初，



你也许感觉不到这种胎动，因为在每次胎动之间相隔的时间比较长，但是渐渐地胎动的次数会增加到一日几次，这种现象恰恰反映出胎儿是正常的。

怀孕期间你还会有腿部抽筋的反应，这种反应多发生在晚上睡觉的时候，可在睡前通过按摩、伸腿、双足做圆周运动或泡热水浴等放松肌肉的办法来缓解。当抽筋开始时，你应尽力伸直双腿，足尖朝上，足跟朝下用力蹬，也可通过适度按摩或热敷的办法使过度紧绷的肌肉得到放松。

怀孕期间孕妇阴道会变得更富有弹性，同时阴道分泌物增多，这也是人体在产前的自我准备现象。如果孕妇不感觉阴道搔痒或不适，或者阴道分泌物无臭味或颜色正常，便说明孕妇无异常阴道反应。



随着孕期月数的增加，孕妇的肚子开始渐渐增大，这时候在孕妇身上会出现其它的不适感，如：

背痛：这可能是由于腰椎过于向后弯曲而造成的。为了缓解这种不适，孕妇应尽量保持脊椎正直，随时注意纠正身体姿势，并且多休息。

腿肿：这主要是由于体液滞留和静脉回血不畅所造成的。缓解的办法是取卧姿，抬高双腿，在脚踝处做圆周运动，先转向一个方向，然后

怀孕期间孕妇的乳房会增大，这是在为产后的哺乳做准备。在这一时期很可能乳房变得很敏感，皮表层的静脉血管看得很清楚。同身体其它部位一样，乳晕和乳头的颜色可能会加深。

怀孕期间孕妇脸上容易出现色斑，通常这种色斑在产后可以消失，因此孕妇应更加注意皮肤的保护，面部使用带防晒作用的水质护肤霜，同时尽量避免阳光直射在脸上。怀孕期间孕妇腹部的一条中间线（医学上称白线）会因颜色加深而变得很明显。

怀孕期间孕妇的齿龈可能变得敏感，或出现齿龈充血甚至出血的现象，因此更应注意口部卫生。坚持做到每餐后刷牙一次，并选用毛质柔软的牙刷刷牙，最好在怀孕期间做一次牙部的医疗检查或卫生护理。

再转向另一个方向。（做这个练习也可不采用卧姿。）

胃酸：产生胃酸有可能是由于子宫挤压胃脏而造成的。缓解的办法是少食多餐，控制每日进食总量，饭后不要立刻躺下。

尿频和便秘：由于子宫压迫膀胱，使孕妇经常有要小便的感觉。大肠通道受阻是产生便秘甚至痔疮的可能原因。为了避免便秘，应注意多吃富含纤维的食物，每日至少喝一升半水，并且做适当的身体运动。

情绪变化

另一方面，怀孕的妇女在情感和情绪上的变化也是经常的。一个新生儿的降生必然会给一个家庭的生活带来许多变化，这些可能的变化在婴儿降生之前就已经开始对怀孕的母亲产生影响，使她们经常有情感或情绪上的波动。怀孕的感觉因人而异，即使是同一个妇女，在每次怀孕中的感觉也都是不一样的。这是因为人与人的性格有不同，另外，每个人在每个时期的情况、生计和条件也都有不同。

怀孕的妇女常会有一种矛盾心理。如果希望怀孕，怀孕后的喜悦时常与不安，焦虑和茫然交织在一起：怀孕是否正常？最后的分娩会是怎样？孩子是否健康？未来的生活将怎样变化？……相反，如果怀孕并非本意，那么一个在孕育中的新生儿会带给母亲一种是喜是悲，是接受还是放弃的心理矛盾。



将你的不安和疑问，你的情感变化与矛盾讲述给周围的人听吧。你的配偶，家人或朋友，甚至是为你做孕期检查的医生或助产士，他们都会给予你支持和信任，使你在怀孕期间的情绪变得更积极，更乐观。

环境变化

怀孕不仅会造成你生理和心理上的变化，也会使这些变化在你周围的家庭和社会环境中反应出来。

怀孕期间夫妻双方的感情也会受到影响。此时最重要的是夫妻之间保持好的交流。应利用这个特别的时期共同为迎接新生儿做准备。什么样的生产是你们共同想有的生产，是否给孩子喂母乳，孩子降生后最初的日子是否需要帮助，如何重新安排日常家务，如何照顾孩子……，既然父母是指父亲和母亲，那么就要共同分享其间的感动和决定，这是非常有益的。

你也应向其他家人和朋友寻求帮助和支持。爷爷、奶奶、外公、外婆是孕妇在怀孕期间和产后的好帮手。闲暇时间与朋友们聚一聚，对怀孕也是有益的。



孕期的医疗护理



瓦伦西亚自治区公共医疗卫生制度保障所有在自治区内居住的妇女享有在孕期、产期和产后接受必要医疗护理的权力。怀孕妇女应在孕期的前三个月尽早到所属的基层医疗卫生中心登记，并开始系统的医疗护理程序。这是确保孕妇和胎儿健康的重要手段。

孕妇每次去医疗中心检查都应携带公共医疗卡SIP。每次检查之前应先预约时间，这是因为同时需要护理的孕妇很多，医生或助产士需要整体地安排时间，使所有孕妇得到按时的必要护理。



如果你是一个来自国外的孕妇，听不懂西班牙语或瓦伦西亚语，那么最好请一个能帮助你的人一同前来，因为医生或助产士需要与孕妇有顺畅的沟通，以便及时帮助孕妇解决各种问题。

孕妇的孕期护理工作主要是由基层医疗中心的助产士来完成的。助产士定期告诉孕妇该做哪些检查，何时应到妇科医生那里做检查，分娩时应去哪个医院，以及中心为即将作父母的人所开设的健康教育学习班等。另外，助产士还会为每个孕妇在护理之初准备一个孕妇手册，这上面将记录下孕妇在整个孕期内的重要检查结果。因此无论是常规检查，还是妇科门诊，还是医院分

娩，都应携带孕妇手册，以便使接待你的医生或助产士能马上了解到你怀孕的总体发展情况。

如果怀孕出现异常情况，那么孕期的监护工作将由专家来完成。

在无医嘱的情况下不要随便吃药。只吃医生建议吃的药。因为有些药品会影响胎儿的成长和发育，尤其在孕期的头三个月服用。

如果你去就医或接受某种诊断性检查（X光检查），你必须讲清自己怀孕的事实。

如果你在怀孕一事上有不清楚的问题、疑惑或担忧，都可以坦率、冷静地向你的医生或助产士诉说请教，也许他们会为你解除疑难，帮助你更积极、愉快地度过孕期。

怀孕期间孕妇应做验血、验尿、阴道直肠分泌物检验和B超等一系列检查。检查的目的是为了掌握孕妇的怀孕发展与胎儿发育的情况。医生或助产士会向孕妇解释每项检验的目的，个别情况下会要求孕妇签字。

医务人员需要知道孕妇的健康状况，以及孕妇对某些可感染疾病是否具有免疫力，因为如果在怀孕期首次感染上某种疾病，会严重威胁到胎儿的健康。



以下所列措施可帮助你在一定程度上避免感染的可能：

- 避免与患风疹、水痘……疾病的人接触，因为风疹、水痘等疾病极易传染并对胎儿有害。
- 如果你未曾患过毒胞质炎（一种寄生虫病），或第一次验血结果显示出你没有对这种疾病的免疫，那么应注意以下几点事项，以防在孕期内感染上此种疾病：
 - 对未经冷冻的肉类食品（冷冻的标准是在 -20°C 的条件下至少冷冻24小时），不要在不经烧制或烧制不足的条件下食用。

- 如果手接触到了生肉，那么之后要注意把手洗干净。
- 注意要洗净生吃的水果和蔬菜。
- 不要与猫接触，尤其是它们的粪便。
- 如果侍弄花草，那么应带上橡皮手套，做完之后要注意把手洗干净。

在孕期接种疫苗不总是合适的。如果孕前你已接受足量接种，那么在孕期内便不会受到某些传染病的侵害。如果需要接种某种疫苗，一般必须等怀孕满三个月以后实行。

如果孕前未接种破伤风疫苗，那么在怀孕期间最好接种这种疫苗，以



避免产后风和新生儿破伤风（此种疫苗的种类为Td）。此种疫苗最好在孕期接种两次，两次相隔的时间不要短于四个星期，第二次接种要至少在预产期前两个星期以前实行。如果孕前已接种破伤风疫苗，那么应征求医生或助产士的意见，看是否有补种一次的必要。

鉴于怀孕期间患流感是件比较麻烦的事情，因此如果怀孕三个月后恰逢流感高峰期，孕妇可考虑接种流感疫苗。

如果你在孕期检查中得知自己未曾接种风疹疫苗，那么产后应补接这种疫苗（三倍病毒性疫苗），以便下次怀孕时免去对这种疾病的担忧。



如果在孕期间有以下某种症状出现，应及时到医生或助产士那里就诊：

- 呕吐频繁或剧烈
- 昏厥或眩晕
- 小便少或小便时有不适感
- 腹痛，痉挛或宫缩
- 头痛剧烈或持久
- 阴道有液体排出
- 阴道出血
- 身体上露有静脉曲张现象的部位有肿痛感
- 胎动消失或骤减
- 浑身瘙痒

孕期保健应注意 的几点事项



怀孕是女人生活中一件很自然的事情。通常妇女们可以很顺利地度过孕期。如果再加上夫妻双方增进承诺，相互理解，情意温馨，那么怀孕的妇女就更能愉快地体验和享受这一段人生的特殊时期。

从得知自己怀孕的那一天起，作为孕妇的你就应该特别注意照顾自己，坚持有益健康的生活习惯，遵医嘱定期做各项检查，这对保证你和你未出世的孩子的健康是十分重要的。

从怀孕的第一天起，你的孩子便已经存在了。不要等到孩子出生以后再开始和他/她交流接触。应该每天抽出一点儿时间给他/她，跟他/她说话，向他/她讲述你的心情，告诉他/她你有多么盼望他/她。最好请孩子的父亲也参加到这种特别形式的谈话中来。



英特网上有专门的网页向即将作父母的人提供各种有价值的信息：

自治区卫生厅网页

<http://www.sp.san.gva.es/DgspWeb/Infantil y Mujer>

西班牙儿医协会网页

<http://www.aeped.es/infofamilia/index.htm>

如果你想了解有关先天缺陷的问题，无论是关于其成因、危害还是预防，都可以打马德里孕妇咨询电话（SITE）91 349

15 89或瓦伦西亚自治区卫生咨询电话（免费电话）900 161 161进行咨询。

注意饮食营养

怀孕期间孕妇对营养的需求要比平时稍有增加，但这并不意味着一个人吃两个人的饭。

怀孕期间不偏食，均衡营养是很重要的。但是除此以外，孕妇应当有意多摄入富含叶酸、钙、铁和碘的食物。

谷类食物（大米、面食、玉米等），豆类食物（兵豆、豌豆、菜豆）和马铃薯是孕妇应该多吃的食物。而全粮或混粮食品既含有丰富的纤维，又含有其它营养成分，因此更应成为孕妇饮食选择的对象。

相反，以下食品则应控制摄入：糖、甜食、蜂蜜、脂肪（尤其是含在肉类、肠类、冷餐类、乳酪类、蛋类和奶油类食品中的动物脂肪），以及工业化制做的面包类食品。



多脂鱼类和植物油类（橄榄油、葵花子油、玉米油）可以为孕妇提供基本脂肪酸，因此孕妇应当食用。对于鱼类来说，孕妇应当时常调换品种，不要总吃大个头鱼种的鱼和食肉类鱼（剑鱼、帝王鱼、新鲜或罐装金枪鱼等）因为这些种类的鱼体内容易沉积有害胎儿健康的污染物质，例如：汞。

孕妇对叶酸的摄取应该从孕前开始，直至孕期头三个月结束。因为叶酸的效用是避免有些先天畸形，如：二裂脊等神经性变异，在胎儿身上出现。

！ 在有些食品当中，如：绿色蔬菜，叶酸的含量很丰富，但是为了确保每日摄取足够量的叶酸，孕妇有必要吃叶酸片。一般服量为每日 0.4 毫克，从孕前开始服起，直至孕期头三个月结束。只有那些已有二裂脊畸形儿的母亲，在之后的怀孕中有必要加大剂量。

富含钙质的食物主要有奶制品、绿色蔬菜、加钙食品和某些罐头鱼的细鱼刺。钙质的吸收需要有维生素D的协助，而维生素D的吸取则可从适当的日晒和以下食物中得到：动物的肝脏、多脂肪鱼、补加维生素成分的牛奶和蛋黄。每日两杯脱脂牛奶便可以补齐孕妇因怀孕而对钙质的增大需要（一杯脱脂牛奶的所含钙量相当于一杯半酸奶所含的钙量，或者相当于30克奶酪所含的钙量）

即使孕妇在怀孕期间能很好地做到均衡饮食营养，也不能保证

摄入足够的铁，因此需要从孕期的第四个月开始服用含铁补剂（片剂、液剂或散剂），目的是避免临产时出现贫血。也可以适量增加对含铁食物的摄入，如：肉类、动物肝脏、蛋类、鱼类、干果类和豆类食物。

碘是胎儿神经系统发育中一种必不可少的元素。应该从孕前便开始有意多摄取这种微量营养素，富含碘的食物有鱼类、奶类……，此外，选择食用盐时应该始终选用碘盐。

购买食用盐时应该注意寻找包装上的碘盐字样（不要将碘盐与海盐混淆在一起）。食用碘盐是全民的健康事情，孕妇受益，全家也都会受益。

孕妇每天应喝1-1.5升水，因为水是构成血液的成分，是构成羊水的成分，同时也有助于肠道畅通。对于那些具有兴奋作用的饮料，如：咖啡、茶或可乐，孕妇应控制饮用。

最后，请你记住蔬菜、水果、豆类和全粮类食物因富含纤维，所以有助于大便通畅，有助于食足意满，有助于延迟单糖的吸收。

！
请记住

- 每日进餐五至六次，每次切勿量大。
- 每日应吃两、三个水果和两、三份蔬菜（其中至少一份是蔬菜沙拉）。豆类、面食类、大米、面包和马铃薯这些食物都应该吃，而且最好是全粮形式。
- 每日吃三、四份奶制品，如：牛奶、酸奶和奶酪。
- 少吃牛、羊、猪肉。如果吃，应保证充分煮熟。
- 每星期至少吃两、三次鱼，且调换品种。
- 多采用水煮、汽蒸和煎炒的方式做饭。少采用烧烤和油炸的方式做饭。
- 多喝水、奶、果汁等，不要喝带汽、带咖啡因的饮料
- 怀孕期间绝对不要喝酒，因为酒精会严重威胁到胎儿的健康。



注意个人卫生，选择舒适的衣服、鞋袜

妇女在怀孕期间应特别注意个人卫生，因为这一时期汗液和阴道分泌物都比平时较多。应每日淋浴一次，浴后全身涂用水质护肤霜。此时不适合做阴道清洗，因为会改变皮肤pH值，使感染率提高。

如果你使用蜡来去除身上的汗毛，那么最好是使用冷蜡，以便减少静脉曲张的问题。

每餐之后刷牙、刷舌头是很重要的。刷过之后应用食指轻轻按摩牙龈。为了预防发炎和龋齿，可以用含氟清洗液漱口。

选择宽松、舒适的天然面料衣服来穿。为了防止静脉曲张的出现，最好不带松紧带或皮带等物，以便使腰和腿不受任何挤压感。选用的胸罩应该能将胸很好地束住，如果有可能，应当选择拉带较宽，带硬撑的那一种。

休息是最基本的

作为孕妇的你体内正孕育着一个新的生命。很自然你会比孕前更经常、更容易感觉疲劳。你应该尽可能地多休息。

全天做数次小憩，每次休息时背要靠好，双脚支高。随着妊娠一天天发展，孕妇会渐渐感到睡觉



时难以找到一个舒服的姿势。这时你可试一试侧卧的姿势，将膝盖蜷起，两腿之间加一个枕头。

孕妇睡觉时切忌仰卧，尤其是当胎儿的个头已经开始不容忽视的时候，因为仰卧睡觉可以使孕妇感觉头晕，甚至影响胎儿对氧的吸收。如果在床头加放两个垫子，身体半卧半坐，孕妇会感觉舒服得多，胎儿也会好过得多。

注意正确的姿势

随着妊娠的发展，孕妇的肚子越来越大，由此孕妇的重心便发生变化，身体平衡受到影响。为了重新找到平衡，孕妇们往往采

取错误的姿势，将腰和背过于弯曲向后，造成背部吃力过大，从而产生一系列的不适和疲劳。因此，随时保持正确的姿势是十分重要的。

不要长时间站立不动。走路或站立时，头和背要挺直，不要向后展肩，向前伸脖。正确的姿势给人的印象是胎儿在孕妇的身体里，而不在孕妇的身体前。

坐着时，背一定要直，而且要靠在椅子靠背上。有必要时可以加放垫子。

如果需要降低身体，则应蹲下而不是弯腰。





孕期间是否可以性交

性交是夫妻间增进感情与交流的源泉。怀孕期间往往会有更多的性冲动，孕妇会发觉自己更敏感，更易产生性欲，而另一方也会表现出新的性趣。

夫妻间的性生活没有必要因怀孕而受到影响。只不过应适应怀孕这一新情况，随其发展注意改变某些姿势，以便双方在性交过程中都感觉舒服。孕期间夫妻双方也可以也应该充分享受性生活，这是十分重要的。

如果不存在问题，整个孕期都可以进行性交。若有疑惑或担忧，可以向医生或助产士询问。

运动身体是有益的

运动对怀孕来说是很有利的。它可以使孕妇感觉身体很好，精神很好，自重感增强，它可以增进睡眠，增强血液循环，加强肌肉弹性，同时也有助于孕妇保持一个正确的身体姿势。

做运动应该适当适量，不要劳乏身体。合适的运动除室外散步以外，空蹬自行车、游泳、做瑜伽和跳舞都有助于增强血液循环，起到产前肌肉训练和呼吸训练的作用。任何强度大，有摔倒可能的运动，都是孕妇不宜的运动。

另外，如果你参加医疗中心组织的父母产前学习班，你会学习到一些运动身体的动作，这些动作对怀孕和分娩都是有好处的。你应该学会了解自己的身体，了解自己身体所发出的各种信号的意义，这是极为重要的。

威胁胎儿和孕妇的特别有害物质

怀孕对某些物质（烟草、酒精以及其它可产生瘾的物质）很敏感，极易受害。如果怀孕期间孕妇吸食这类物质，那么不仅自己的健康会受到威胁，胎儿的健康和发育也会受到威胁。

应该将怀孕当作一个戒烟的好机会。孕期吸烟会增加流产的可能性，会造成胎儿体重不足，或者会引起早产。胎儿降生后也会表现出一系列的健康问题，甚至“促死”。如果能做到戒烟，那么就意味着你和你孩子的健康都更有保障，你的生活质量进一步提高了。戒烟意味着对自己的呵护。为了你，为了你幼小的孩子，拿出勇气来战胜自己吧。如果戒烟对你来说实在太难，那么你可以求助于医生或助产士。

如果你的配偶也吸烟，那么怀孕对他来说也是一个戒烟的好机会。而且他的戒烟会成为你戒烟的最好帮助。你们可以相互鼓励。怀孕是两个人的事，孩子的健康也是两个人的事。

另外，在你吸入的空气（工作时吸入的空气，在家时吸入的空气，闲暇娱乐时吸入的空气）中，也不应该有污染，因为你吸入的空气，便是婴儿吸入的空气。

怀孕期间，孕妇不应喝任何带酒精的饮料，包括啤酒和葡萄酒。为了安全起见，再少量的酒都不要喝。孕期饮酒有可能造成流产，有可能造成婴儿具有哪些先天畸形，也有可能造成孩子智力发育不健全。孕妇最好的饮料是果汁、菜汁和矿泉水。

任何毒品对你和胎儿都是有害的。如果你平时吸食毒品，那么当得知自己怀孕时，应立刻向医务人员讲清楚。医务人员需要掌握这一情况以便对你和胎儿进行必要的护理。

孕期旅行

怀孕期间孕妇可以正常旅行，当然要多注意休息。有一点重要的建议是孕妇在旅行当中应随身携带孕妇手册，因为上面记录了你和胎儿在整个怀孕过程中的重要情况。如果在旅行中出现意外，任何一个救助你的医生或助产士都需要通过这本手册来了解你怀孕的整体情况。

如果是乘飞机旅行的话，应该事先询问清楚，因为有些航空公司不允许怀孕六个月以上的妇女乘坐飞机

如果是开车旅行的话，一定不要忘记系好安全带。安全带的系法应该正确，上带从胸前经过，下带从腹下经过。任何时候都不要松懈安全带，因为松懈的安全带不能起到应起的作用，如有事故发生孕妇和胎儿的安全会受到更大威胁。

怀孕妇女是否可以工作

总体来说，怀孕与工作是不冲突的。只要孕妇的工作性质对怀孕的现状和发展都不存在危险，孕妇是可以坚持工作的。

如果在工作中存在某些不利于妊娠的条件，孕妇应注意保护自己。以下所列均属不利于妊娠的条件：物理性条件（离子辐射、振动等），化学物质（溶剂、某些金属元素等），感染源（细菌、病毒等），劳动强度过大或劳动时间不适宜（倒班制、夜班制等）。

孕妇应在工作单位将工作条件问题具体了解清楚。当出现疑惑时，立刻向医生或助产士询问，他们会告诉你是否有威胁你和胎儿健康的危险存在，应采取哪些预防措施，以及在怀孕期间你享有哪些劳动保护权力。

工作时应时常小憩片刻，更换姿势。





为即将成为父
母的夫妻所开
设的卫生保健
教育学习班

开设孕期卫生教育学习班的主要目的是向孕妇及配偶传授有关妊娠、分娩和产后的常识与经验，以便使他们能够更顺利、更好地度过这一时期。



夫妻双方一同参加医疗中心组织的孕期学习班，这一点是十分重要的。

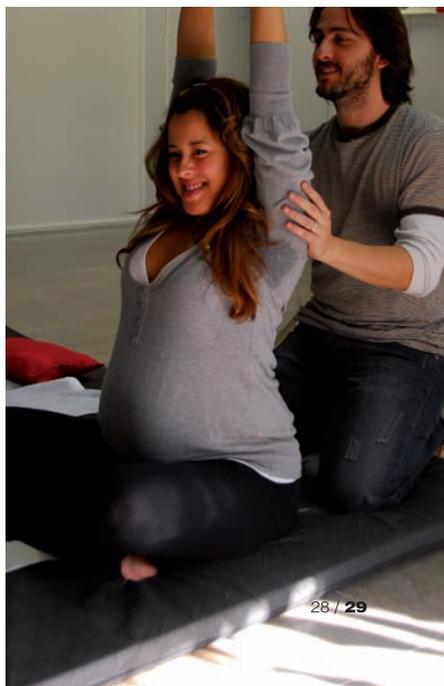
助产士会告诉你们每期学习的内容，告诉你们何时应该开始，最好的开始时间是在孕期的头三个月内。

在学习班上，你们会获得很多信息，同时也可以将你们关于妊娠、分娩、产后、母乳喂养、照顾孩子等各种疑问提出来，这会有助于你们在需要做出决定的时候，更能拿出作为父母应有的态度和发言的自信。另外，在学习班上你们还会结识

其他的也正在等待作父母的夫妻，你们可以在一起相互交流经验，相互诉说自己的不安和顾虑，同时也相互帮助解除这些不安和顾虑。

除理论外，学习班上孕妇们还会做一些活动身体的运动。这些运动除了有助于加强肌肉弹性和韧性外，也有助于改善孕妇的整体身心状况，消除因怀孕而造成的某些不适。孕妇会通过这些运动进一步了解自己的身体，有意识地为分娩做准备。学会倾听和理解自己身体发出的信息，学会呼吸和放松自己，这是至关重要的。

医疗中心为孕妇产后准备的活动（产后学习班，母乳喂养实验班，婴儿按摩实验班）对孕妇如何进行产后恢复和如何育婴是很有帮助的。孕妇应在产前学习班里就了解清楚这些活动的安排。



分娩



九月怀胎，一朝分娩。分娩是怀孕的最后高潮，也是夫妻新生活开始的序幕。它既是一个重要的生理过程，又是一个充满激情的心理焦点。因此，这对夫妻两个人来说，都是人生中的重大事件。

在怀孕期间孕妇便应为最后的分娩做准备，考虑和决定自己喜欢的分娩方式，并向医务人员讲明自己的愿望。如：你希望自己的配偶或其他你选择的人在分娩时陪在你的身边；在等待宫颈完全张开的过程中可以站立走动；可以选择不同的方式来忍住疼痛；孩子出生时能立刻进入你的怀抱，等等。

分娩开始时会出现一系列征兆，你应该对这些征兆很敏感，很警觉。

分娩前的征兆

- 总感觉要小便，但小便量很少。
- 宫缩更频繁：每小时四到五次，散步时次数更多。
- 骨盆和下肢更有沉重感，有时会出现抽筋。
- 阴道分泌物增多。
- 子宫粘膜脱落。
- 因胎位下降腹部压力感觉减少，呼吸较以前顺畅，疲劳感较以前降低。
- 羊膜破裂，羊水从阴道流出。

何时应去医院

如果不存在特殊问题，孕妇最好在家里等待，保持正常的起居，直到宫缩明显显出节奏。

如果是第一次怀孕，可以等到宫缩每五分钟出现一次，且重复出现至少一个小时再去医院。如果不是第一次怀孕，可以提前去医院。

如果在宫缩出现之前羊膜先破，也应该马上去医院。

如果出现以下情况，应立即去医院：

- **羊膜破裂：要特别注意羊水的颜色，如果颜色发绿，应立即去医院。**
- **阴道出血。**
- **胎动消失。**
- **宫缩之间腹部有持续不间断的疼痛感。**

相关的法律 法规以及经 济资助



避免劳动危害的权力

(1, 2, 3, 4, 5)

对于任何可能造成特殊伤害的生产活动来说，企业有义务向正值怀孕或刚刚临产的女性职工提供危险鉴定报告，鉴定在劳动资料，劳动过程和劳动条件中是否有不利于孕妇或胎儿健康的环节。

如果鉴定结果显示出确实存在威胁孕妇或哺乳妇安全和健康的危险或可能，那么企业主人应采取必要措施，通过改变怀孕女职工工作条件或工作时间的办法，使其免受威胁。如果做不到这一点或尽管如此尚有危险存在，那么应改换怀孕女职工的工作，令其做可以从事的工作，同时保持其工资总数不变。如果上述措施均不可行，那么可以暂时中止怀孕女职工的工作合同，待其重新开始工作或接受另一种可从事工作，在此期间，怀孕女职工可享受100%的基本工资收入作为补贴。

以上所列措施均适用于处在哺乳期的女职工。

外籍孕妇可享受医疗护理的权力

(6)

所有身处瓦伦西亚自治区内的外籍孕妇都有权享受孕期、产期和产后的医疗护理。

做产前检查与培训的权力

(1)

怀孕的女性工作人员有权因需要在工作时间前往医院进行检查或产前培训，其工作单位无权因此减扣其工资。

母亲与父亲的产假权力

(2, 3, 5, 7)

孕妇因头产可享受十六个星期的不间断产假。如果不是头产，自第二胎起，每胎增加两个星期的产假。产假的安排由孕妇自行决定，但要保证产后至少有六星期的产假。

如果夫妻双方都有工作，女方在开始产假以后，可以将其部分产假一次性转给男方，用于产后，可用在女方产假结束之后，也可与女方产假同时使用。

如果是早产儿，或新生儿体重不足，或因其它原因产后婴儿需住院护理，七天后产妇的产假可按婴儿住院天数的增加来增加，最多可以增至十三个星期。

男方因得子而享受两天假期。除此以外，为尽父责，男方还享有十三天父育产假。如果不是头胎，从第二胎起，每胎可多得两天产假。父育产假可以同母育产假一起同时使

用，也可以继母育产假以后紧接使用。这种父育产假为男方专用产假，不应与女方转给男方的产假相混淆。

夫妻双方在使用产假时，收取100%基本工资作为补贴。若为受雇方，则必须工作满法定最低时限，否则

无权享受此种补贴。特殊行业的受雇职工或自主经营者享受与普通行业的受雇职工或自主经营者完全同样的补贴待遇。产假期间，夫妻双方的原工作均受保留。

实行领养或暂时寄养的父母，可享受完全同样的产假待遇。



女劳动者的哺乳权力 (4, 5, 7)

实行母乳喂养的妇女，可在工作时间内为不满九个月的婴儿喂奶。每天喂奶时间为一个小时，也可以分为两次，每次半个小时。如果女职工申请，也可将此待遇改为每日缩短工作时间半小时，或积累成数个全休日。如果不是头胎，哺乳假可按比例延长。如何分配哺乳假，何时享用哺乳假，应由女职工自己来决定。当然应提前向公司打招呼，应在产假结束，正式恢复工作前十五天向公司告知清楚。

虽然工作的夫妻双方均有权享受哺乳假待遇，但这一待遇主要是工作妇女的一项权力。实行领养或寄养的父母，也同样有权享受这一待遇。

相关的有效法律文件

1. 31/1995避免劳动危害法。
2. 1/1994国王法令，在此通过了社会保险法总法的改写本。
3. 1251/2001国王令，在此明确社会保险制度如何为育婴或孕期经受危险的妇女实行经济资助。
4. 39/1999促进法，其内容为促进调和劳动者劳动与家庭生活的关系。
5. 3/2007组织法，关于实现男女的真正平等问题。

6. 6/2008关于如何确保瓦伦西亚自治区公共卫生保健制度的法令。

7. 1/1995国王法令，在此通过劳动者规章法的改写本。

经济资助

西班牙社会事物部、瓦伦西亚自治政府以及某些市政府都有为育婴妇女所设立的专门经济资助政策，这些政策有一定的要求、金额和限制。如果你了解这方面的情况，可向上述机构的下属单位，或你所属的医疗中心的**社会劳动一体办公室**，或你所在市的市政府进行咨询。

