



江苏省母子健康手册

(家长版)



母子健康手册

江苏省卫生健康委 监制
2019 年版
(批号:20191201)

基本情况

母亲姓名 _____ 年龄 _____ 职业 _____ 民族 _____
身份证号 _____
户口所在地 _____
工作单位 _____
家庭住址 _____
联系电话 _____

父亲姓名 _____ 年龄 _____ 职业 _____ 民族 _____
身份证号 _____
工作单位 _____
联系电话 _____

儿童姓名 _____ 性别 _____ 出生日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日
胎次 _____ 出生医学证明号 _____
身份证号 _____
户口所在地 _____

建册单位 _____ 建册日期 _____
(盖章)

目 录

一、寄语	1
二、孕前篇	3
(一) 健康教育内容	4
(二) 孕前期自我记录	12
三、孕产期篇	15
(一) 健康教育内容	16
(二) 孕产期自我记录	31
(三) 孕期体重自测表	35
(四) 孕期体重管理曲线图	37
(五) 胎动记录表	39
(六) 孕妇学校听课记录	40
(七) 分娩情况自我记录	41
(八) 产褥期情况自我记录	42
三、儿童篇	45
(一) 宝宝可享受的免费服务	46
(二) 健康检查服务流程	47
(三) 婴儿期健康教育内容	48
(四) 婴儿期育儿记录	64
(五) 幼儿期健康教育内容	70
(六) 幼儿期育儿记录	73
(七) 学龄前期健康教育内容	77
(八) 学龄前期育儿记录	79
(九) 儿童身长(身高)、体重标准曲线图	83
(十) 家庭安全自评表	85
四、预防接种篇	87
(一) 国家政策及须知	88
(二) 接种反应的对症处理原则	90
(三) 儿童免疫规划疫苗接种时间表	92

寄语

拥有一个健康、可爱、聪明的宝宝是每个准爸爸和孕妈妈共同的心愿。我国政府十分关注妇女儿童健康，为了保证您和家人享受国家的惠民政策和服务，获得相关的健康科普知识，并帮助您记录与宝宝共同成长的温馨时刻，国家卫生计生委组织专家编写了《母子健康手册》，在全国推广使用。

这本手册含孕前保健、孕产期保健、出生记录、儿童保健、预防接种等方面的内容，将孩子印记、父母笔记与融为一体，是送给孩子最好的礼物。

在这里，您可以知晓党和政府提供的免费便民惠民妇幼健康服务项目，可以了解孕产期保健和儿童保健的相关知识，可以学习孕期和儿童期危急情况的早期预防和应对。

在这里，您可记录获知孕育新生命喜讯时的激动，可记录感受腹中新生命第一次活动瞬间的感觉，可记录听到新生命第一声天籁之音的感触，可记录孩子叫您爸爸妈妈时的幸福与快乐。

在这里，您可以展现作为父母的爱心和责任心。每次的孕期检查、每次的儿童保健、每次的预防接种，您都要带上它，记录它；每当回忆怀孕情况、出生时信息，您都会翻开它。它不像珠宝，丢失了可以再买。它的丢失，会使您失去一段美好的心情，丢失孩子珍贵的成长记录。

在这里，有您的爱情，有您的亲情，也有您与医护人员之间的友情。

请您从准备怀孕开始到宝宝 6 岁，定期接受医生对您和宝宝的监护和保健指导。特别是出现异常情况时，应听从医生的建议，适当增加检查内容和次数。希望这本手册陪伴着您和宝宝，共同度过人生中美好的时刻，并留下难忘的记忆。

好好珍惜这人生的第一册——《母子健康手册》！

祝您和宝宝平安、健康！



恭喜您和爱人已经开始准备孕育一个新的生命了，这是一个幸福的开始，也将是一段非常美妙的人生体验。从此刻起，科学备孕、保持身心健康，为可爱的新生命创造一个健康的起点！

计划生育政策

- 国家推行计划生育,使人口的增长同经济和社会发展计划相适应。

- 夫妻双方有实行计划生育的义务。

- 国家提倡一对夫妻生育两个子女;符合法律、法规规定条件的,可以要求安排再生育子女。

- 育龄夫妻自主选择计划生育避孕节育措施,预防和减少非意愿妊娠。

- 实行生育登记制度,对生育两个以内(含两个)孩子的,不实行审批,由家庭自主安排生育。

- 建立完善包括生育支持、幼儿养育、青少年发展、老人赡养、病残照料等在内的家庭发展政策,鼓励按政策生育。

- 国家对实行计划生育的夫妻,按照规定给予奖励。

- 妇女怀孕、生育和哺乳期间,按照国家有关规定享受特殊劳动保护并可以获得帮助和补偿。

- 公民实行计划生育手术,享受国家规定的休假;地方人民政府可以给予奖励。

- 符合法律、法规规定生育子女的夫妻,可以获得延长生育假的奖励或者其他福利待遇。

孕前保健，国家有哪些惠民政策？

1. 免费孕前优生健康检查。为了帮助您孕育健康的宝宝，政府为符合生育政策、准备怀孕的农业户籍夫妇免费提供孕前优生健康检查。符合条件的准备怀孕的夫妇每孩次可在本地定点服务机构享受一次免费孕前优生健康检查。

2. 农村妇女免费增补叶酸。备孕妈妈从准备怀孕开始到怀孕后3个月内，可以到辖区内指定机构领取免费叶酸片，服用后可预防新生儿神经管缺陷。

提前做好孕前优生健康检查

夫妇在准备要宝宝的前3~6个月，请及时去定点服务机构接受孕前优生健康检查，评估影响优生的风险因素，并听从医生的建议和指导，采取措施消除不利的风险因素，积极治疗影响怀孕的各种疾病。

孕前优生健康检查是为准备怀孕的夫妇在受孕之前提供的一系列优生保健服务，包括优生健康教育、病史询问、体格检查、临床实验室检查、影像学检查、风险评估、咨询指导等，具体内容为：

（一）女性

1. 疾病史、家族史、生活方式等基本信息采集；
2. 身高、体重、心肺功能等体格检查；
3. 生殖系统检查；
4. 白带常规、淋球菌、沙眼衣原体检测；
5. 血常规、血型检查、血糖测定；
6. 尿常规检查；

7. 肝功能（谷丙转氨酶）、肾功能（血肌酐）检测；
8. 甲状腺功能（促甲状腺激素）检测；
9. 乙型肝炎血清学五项检测；
10. 梅毒螺旋体检查；
11. 艾滋病检查；
12. 风疹病毒、巨细胞病毒、弓形体感染、单纯疱疹病毒检查；
13. 妇科超声常规检查。

（二）男性

1. 疾病史、家族史、生活方式等基本信息采集；
2. 身高、体重、心肺功能等体格检查；
3. 生殖系统检查；
4. 血型检查；
5. 尿常规检查；
6. 肝功能（谷丙转氨酶）、肾功能（血肌酐）检测；
7. 乙型肝炎血清学五项检测；
8. 梅毒螺旋体检查；
9. 艾滋病检查。

温馨提示

准备怀孕期间若有任何疑问，请到医院咨询。
如果备孕妈妈月经没来，请尽快到医院检查。

孕前开始吃叶酸

补充叶酸，能有效预防宝宝神经管畸形。您需要从孕前3个月开始每天服用0.4mg叶酸，至少服用到孕后3个月，最好整个孕期服用。如果您曾经生过神经管畸形儿或正在服用抗癫痫药物，应每天吃4mg叶酸。另外，您还可多摄入富含叶酸的食物，如动物肝、肾、鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜、水果及坚果等。

坚持健康的生活方式

● 增加营养，不偏食，不挑食。饮食清淡，少油少盐，粗细荤素搭配均衡，坚持每天喝奶，吃大豆或豆制品，多吃蔬菜、水果、薯类，适当增加海产品的摄入。

● 注意居住环境。不住新装修的房间，孕前及孕期都要远离不利环境（包括农药、铅、汞等重金属、射线、噪音和高温），尽量不染发，不密切接触猫狗，最好不用电热毯，不洗桑拿浴。

● 保持健康行为。早睡早起，戒烟戒酒，远离吸烟人群和毒品。保持心态平和、放松。

温馨提示

备孕，丈夫也要积极参与

未来宝宝的质量不仅取决于卵子，也取决于精子。

- 戒烟戒酒
- 远离辐射
- 暂别时尚生活
- 补充叶酸
- 保持好情绪

控制慢性病

患有高血压、糖尿病、甲状腺功能亢进、甲状腺功能减低症等慢性病的女性，如果怀孕会成为高危孕产妇，严重者会危及生命。这些患病女性妊娠也可能导致胎儿发育不良、流产、早产、死胎、死产，甚至导致胎儿发生出生缺陷，后果严重。准备怀孕夫妇如患慢性病，应在专业医师指导下先行治疗，待病情控制稳定后再怀孕。

谨防感染性疾病

患艾滋病、梅毒、乙肝等传染病的女性，如果怀孕会通过母婴垂直传播导致胎儿感染。女性患有这些疾病时，一定不要急于怀孕，应积极治疗，待病情得到控制或在医师的指导下怀孕。男方也要做相应检查和治疗。

合理用药

药物在人体内代谢需要一定的时间。有些药物代谢速度比较慢，如果孕前较长时间使用，到怀孕时可能体内还有一定药物残留。因此如果准备怀孕，夫妇最好提前几个月避免服用药物。有些中草药和非处方药也对生育质量有不良影响，不能掉以轻心。

口腔健康不容忽视

龋齿和牙周炎都由细菌感染引起。患有龋齿和牙周病的女性如果怀孕，存在于牙周中的细菌释放出毒素，通过母体影响胎儿，可能导致早产和低体重儿。因此，备孕前要做一次全面的口腔检查，发现口腔疾病要及时治疗，避免增加孕期感染、早产和低体重儿的发生风险。

保持最佳的体重

太瘦或太胖都不利于成功受孕，备孕的女性应该积极锻炼，努力将体重调整到正常范畴。您究竟是胖了还是瘦了，可通过下面的公式来得到答案。

*** 孕前体质指数（BMI）计算公式：**

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$$

BMI < 18.5 低体重

BMI 18.5 ~ 24.9 标准体重

BMI 25.0 ~ 29.9 超重

BMI ≥ 30.0 肥胖

*** 简单计算的体重公式：**

$$\text{身高 (cm)} - 105 = \text{标准体重 (kg)}$$

标准体重 ± 10% 为正常体重

标准体重 ± 10%~20% 为体重偏重或偏轻

标准体重 ± 20% 以上为肥胖或体重不足

适龄生育，不要错过女性生育的“黄金”年龄

对于健康女性来说，25 ~ 29 岁是生育力最旺盛的阶段。这一时期女性卵子质量较好，受孕成功较高，妊娠期、分娩期和产后期并发症最少，胎儿发生出生缺陷的风险也较低，有利于母婴健康。

剖宫产史备孕妈妈注意事项

剖宫产手术会在子宫上留有瘢痕，有剖宫产史的女性再次妊娠时发生胎盘植入、前置胎盘、子宫破裂、产后出血等问题的风险明显增加。如果您是一位有过剖宫产史的备孕妈妈，最好在剖宫产手术满两年后再怀孕。准备怀孕前，一定要去正规医院进行妇科和 B 超检查，确定子宫恢复良好再计划受孕。此外，怀孕早期就需要去医院进行 B 超检查，确定孕囊着床是否靠近子宫瘢痕部位，以便及早采取应对措施，确保孕育安全。

停用避孕药多久可以怀孕？

一般短效避孕药停药后下一月经周期结束即可怀孕；长效避孕药停药后或皮下埋剂取出后 6 个月再怀孕。

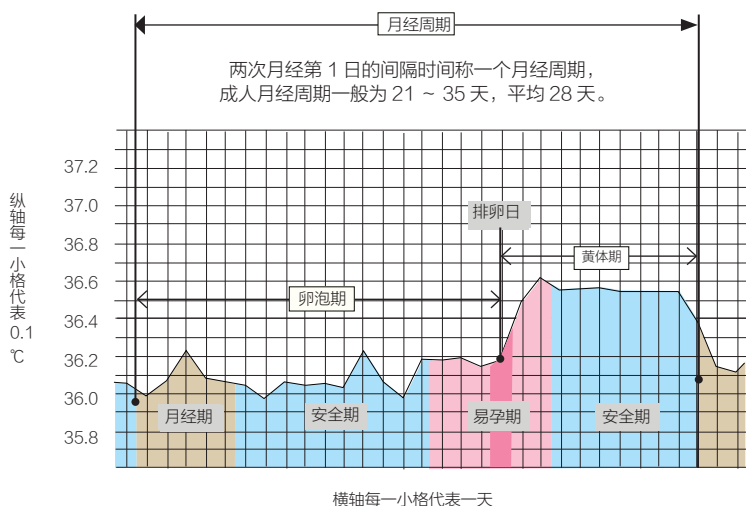
取出宫内节育器后多久可以怀孕？

宫内节育器俗称“避孕环”。女性取出避孕环后，应在下一月经周期结束后再怀孕，在此期间建议夫妻采用避孕套进行避孕。

对备孕妈妈而言，如何把握好受孕的最佳时机呢？

大多数女性的卵巢每个月会排出一个卵子，一般在下次月经前的第 14 天，这个过程叫做排卵。女性的卵子在排出之后只能存活 12 ~ 24 小时，所以受孕最佳时间为排卵日的前后两天。越靠近排卵期有性生活，受孕的几率就越大。

排卵日标志是排卵后基础体温会升高 0.3 ~ 0.5℃。你可以在每天早晨起床活动前测量基础体温并记录，这样坚持几个月，你就可以知道自己的排卵规律了。



- 月经期：每次月经持续时间
- 安全期：与易孕期相比怀孕概率较低
- 易孕期：怀孕概率较高，建议备孕女性在这段时间同房
- 排卵日：基础体温由低到高跳变的那一天

备孕爸妈自我记录

结婚年龄： 备孕妈妈 _____ 岁 备孕爸爸 _____ 岁
计划怀孕年龄：备孕妈妈 _____ 岁 备孕爸爸 _____ 岁

备孕妈妈基本情况		
身 高：	cm	体重： kg BMI：
您的身材属于： ☐ 正常体重 ☐ 超重 ☐ 肥胖 ☐ 低体重		
孕前检查结果： ☐ 健康 ☐ 疾病（名称 _____）		

备孕爸爸基本情况		
身 高：	cm	体重： kg BMI：
您的身材属于： ☐ 正常体重 ☐ 超重 ☐ 肥胖 ☐ 低体重		
孕前检查结果： ☐ 健康 ☐ 疾病（名称 _____）		

请记录您在备孕过程中的感想。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

备孕期月经周期与基础体温自测记录表

月份 日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

备注: 您可在此表相应日期位置标注自己月经来潮的第一天、月经结束以及同房的时间, 方便您计算排卵期。



恭喜您怀孕了！这是全家人最幸福与最甜蜜的时刻。但新生命的开始并不意味着可以高枕无忧，十月怀胎，胎宝宝需要您和家人的悉心呵护。

孕产期保健过程中，孕妈妈应该了解国家有哪些惠民政策？

1. 城乡孕妈妈可享受国家基本公共卫生服务。您怀孕后可到就近的社区卫生服务中心（站）、乡镇卫生院享受以下免费服务项目：建立母子健康手册、5 次免费产前检查、产后访视和产后 42 天检查。

2. 城乡孕妈妈可以免费享受预防母婴传播性疾病服务。您在第一次产前检查时可以到相关机构免费接受艾滋病、梅毒和乙肝病毒检测。如果发现异常，您和宝宝还可以接受免费干预和关爱服务，以避免宝宝感染母婴传播性疾病。

3. 农村孕妈妈住院分娩补助。如果您符合国家相关政策，在县、乡定点助产医疗保健机构住院分娩时，您的住院费用可以得到相应的补助。

在职妈妈在怀孕及哺乳期间应该享受哪些权利？

2012 年国务院颁布的《女职工劳动保护特别规定》对在职孕妈妈产检、休假及宝宝照料方面提出了明确规定。

1. 用人单位不得在女职工孕期及哺乳期降低工资、辞退或解除劳动合同。

2. 女职工在孕期不能适应原劳动的，用人单位予以减轻劳动量或者安排其他能够适应的劳动。

3. 对怀孕 7 个月以上的女职工，用人单位不得延长劳动时间或者安排夜班，并在劳动时间内安排一定的休息时间。

4. 怀孕女职工在劳动时间内进行产前检查，所需时间计入劳动时间。

5. 女职工生育享受98天产假,其中产前可以休假15天,难产的,增加产假15天;生育多胞胎的,每多生育1个婴儿,增加产假15天。

6. 女职工产假期间的生育津贴,参加生育保险的,由生育保险基金支付;未参加生育保险的,按产假前工资标准由用人单位支付。

7. 对哺乳未满一周岁的女职工,用人单位不得延长劳动时间或安排夜班工作。用人单位应在每天的劳动时间内为哺乳期女职工安排1小时哺乳时间;女职工生育多胞胎的,每多哺乳1个婴儿,每天增加1小时哺乳时间。

8. 怀孕女职工禁忌从事的劳动包括:

(1) 空气中铅、汞及其化合物、苯、镉、铍、砷、氰化物、氮氧化物、一氧化碳、二硫化碳、氯、己内酰胺、氯丁二烯、氯乙烯、环氧乙烷、苯胺、甲醛等有毒物质浓度超过国家卫生标准的作业;

(2) 从事抗癌药物、己烯雌酚生产,接触麻醉剂气体等的作业;

(3) 非密封源放射性物质的操作,核事故与放射事故的应急处置;

(4) 分级标准中规定的高处、冷水、低温作业;

(5) 高温、噪声、体力劳动强度分级标准中规定的第三级、第四级的作业;

(6) 在密闭空间、高压室或者潜水作业,伴有强烈振动或者需要频繁弯腰、攀高、下蹲的作业。

9. 哺乳期的女职工禁忌从事的劳动包括:

(1) 有毒物质超过国家卫生标准的作业(包括铅、汞及其化合物、苯、镉、铍、砷、氰化物、氮氧化物、一氧化碳、二硫化碳、氯、己内酰胺、氯丁二烯、氯乙烯、环氧乙烷、苯胺、甲醛、甲醇、锰、氟、溴、有机磷化合物、有机氯化物等);

(2) 孕期禁忌劳动范围的第三项;

(3) 体力劳动强度分级标准中规定的第三级、第四级的作业。

您的产检及分娩费用可以报销吗？

如果您参加了医疗保险或生育保险，大部分必要的产检项目及分娩费用都是可以报销的。

如果您是农村户口，并参加了新型农村合作医疗(简称“新农合”)，您除享受上述国家惠民政策外，还可享受一定比例的“新农合”补助。

请找相关人员询问您产检及分娩报销范围及比例。



孕期、分娩期

保持健康生活方式

孕早期是胎儿畸形的高发期，对外界的不良刺激最为敏感。孕妈妈只有坚持健康的生活方式，你的“小天使”才能在优良的环境中健康成长。

1. 不熬夜，每天保证睡眠不少于 8 小时。
2. 戒烟戒酒（包括远离吸烟环境），不吸毒。
3. 勤洗澡，避免盆浴，每日洗外阴，勤换内裤。
4. 保持口腔卫生，每天刷牙，饭后漱口。
5. 孕期性生活要安全、适度，性生活前后注意清洗外阴。如不舒服或阴道出血应暂时避免性生活。
6. 注意睡姿，孕 7 个月后尽量左侧卧位，不仰卧。
7. 孕期用药要谨慎，孕妈妈可以到医院寻求医生的指导。

缓解孕吐有妙招

在孕早期，不少孕妈妈都会经历孕吐的困扰。如何才能缓解孕吐的症状呢？

- 不必强制进食，可以少食多餐。
- 忌油腻食物，多吃谷类和水果。
- 要避免饭后弯腰和平躺。
- 多一些户外运动，保持心情舒畅。
- 注意多休息，及时转移注意力。
- 在医生指导下口服维生素 B₆。
- 准爸爸可以为妻子按摩、安抚情绪。

准爸爸的任务

妻子怀孕的 10 个月也是丈夫成为爸爸的准备时间，准爸爸要不断地加强学习，努力适应这一新的角色。

- 关注孕妈妈的身体健康和心理变化，给她更多的关爱和照顾。
- 承担更多的家务和责任，戒烟、戒酒，营造温馨、和谐的生活氛围。
- 经常陪伴孕妈妈活动，去医院检查，一起参加孕妇学校的讲座。
- 如医院允许，分娩时要陪伴在孕妈妈身边，为她按摩，并鼓励她。
- 宝宝出生后，丈夫要陪伴、安慰、关心产妇；分担家务；照料宝宝。

那些甜蜜的时刻

第一次听到医生说“您要当妈妈”
的日子

● 年 ● 月 ● 日

孕妈妈、准爸爸
心情语录



第一次听到胎心音的日子

年 ● 月 ● 日

孕妈妈、准爸爸
心情语录



第一次感觉到胎动的日子

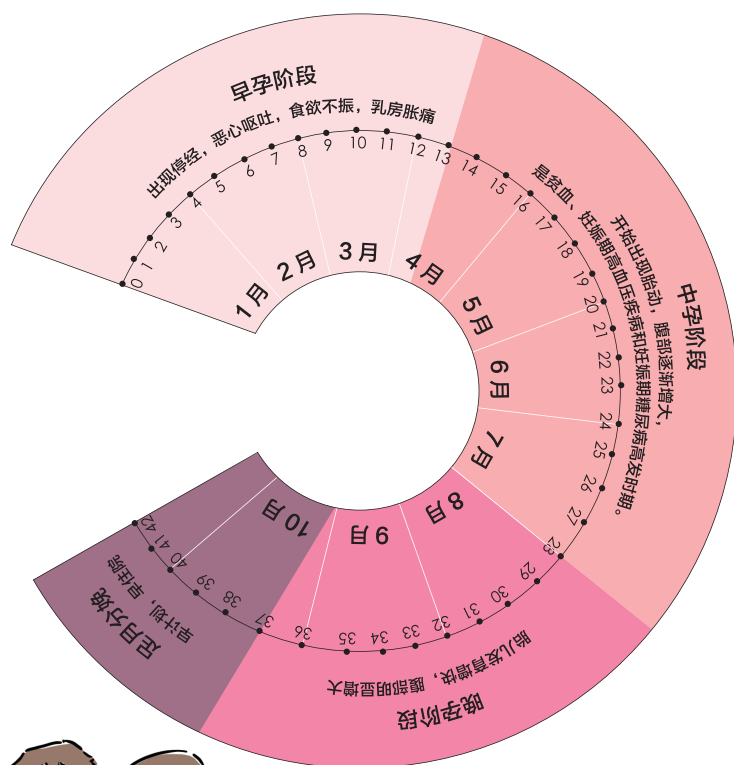
● 年 ● 月 ● 日

孕妈妈、准爸爸
心情语录



妊娠过程图

恭喜您怀孕了！十月怀胎，请您在喜悦之时，先了解一下怀孕10个月的奇妙过程吧。



怀孕后应该做什么检查？

孕期应当至少检查 5 次。如果孕期有异常情况要听医生建议增加检查次数及检查内容。

孕期阶段	产检次数	产检时间安排	常规检查项目 (基本检查项目)	建议检查项目
孕早期	至少 1 次	妊娠 13 周之前	体重、血压、心肺、妇科检查、血常规、尿常规、血型、肝功能、肾功能、阴道分泌物、HIV、乙肝表面抗原、梅毒血清学检测。	血糖、宫颈脱落细胞检查、沙眼衣原体检测、淋球菌检测、心电图等。
孕中期	至少 2 次	妊娠 16 ~ 20 周	体重、血压、宫高、腹围、胎心、血常规、尿常规。	唐氏综合征筛查(孕 16 ~ 20 周)。
		妊娠 21 ~ 24 周	体重、血压、宫高、腹围、胎心、血常规、尿常规。	妊娠期糖尿病筛查(75g 糖耐量检查)(孕 24 ~ 28 周)。
孕晚期	至少 2 次 (其中一次至少在 36 周之后进行)	妊娠 28 ~ 36 周	体重、血压、宫高、腹围、胎心、血常规、尿常规、孕晚期进行 1 次肝功能、肾功能复查。	
		妊娠 36 周及以后	体重、血压、宫高、腹围、胎心、血常规、尿常规。	胎心监护、超声检查。

* 注：本表中检查内容参考孕产期保健工作规范及基本公共卫生服务项目列出。

温馨提示

怎样做到预防出生缺陷？

孕前检查、叶酸补充、孕 16 ~ 20 周的唐氏综合征筛查和孕 16 ~ 24 周的胎儿畸形超声筛查等产前筛查，以及高风险孕妈妈的产前诊断，均是预防出生缺陷的重要措施。

孕期饮食注意事项

养成健康的饮食习惯

清淡饮食，少油少盐，食物多样化，注重粗细荤素搭配；不偏食、挑食，不贪食；孕早期少食多餐，预防孕吐；不吃发霉、腌制和生冷食物；孕 4 个月后注意增加富含蛋白质的食物。

食物补铁，积极预防贫血

孕 4 个月开始孕妈妈易发贫血，要增加铁的摄入，多摄入含铁丰富的食物。同时增加富含维生素 C 的新鲜蔬菜、水果的摄入，以便促进铁的吸收，必要时可在医生指导下服用铁剂。

温馨提示

含铁丰富的食物有动物肝脏、血及血制品、瘦肉、蛋黄、豆类、油菜、芥菜、雪里红、菠菜、莴笋叶等。

注重补钙，满足胎儿所需

从孕 5 个月起，孕妈妈要特别注重补钙。钙的最好来源是奶及奶制品、豆类及豆制品，绿叶蔬菜、芝麻酱和虾皮等海产品。每日至少食用 300 毫升牛奶或奶制品，同时补充 300 毫克钙；或饮用 500 毫升牛奶或奶制品，满足身体需求。

患妊娠糖尿病的孕妈妈饮食注意事项

患有妊娠期糖尿病的孕妈妈，要定期到营养科接受医生的专业指导。饮食上三餐正餐的主食分为 6 餐，少量多餐，可多吃一些粗粮、杂粮、杂豆以及口味偏酸的水果（如苹果、柚子、樱桃）等不易引起血糖升高的食物，同时餐后 1 小时进行适当的运动 30 分钟，有利于降低餐后 2 小时的血糖。

孕期也要坚持运动

孕妈妈不仅要吃得对，还要合理运动，这样才更有利于胎儿的健康发育。

运动量：建议孕妈妈每天应坚持不少于 30 分钟的中等强度户外运动，运动量以身体不感到疲劳为宜，避免剧烈运动和重体力劳动。

运动项目：孕妈妈可以根据实际情况选择适合自己的运动方式，如：散步（每天至少 6000 步）、游泳（慢），孕妇体操、瑜伽等。

温馨提示

严重心肺功能异常、前置胎盘、胎膜早破、妊娠期高血压疾病（如重度子痫前期）等病情不稳定的孕妈妈不宜运动。

解决便秘的烦恼

便秘尤其钟爱孕中、晚期的孕妈妈，如何才能度过一个“通畅”无烦恼的孕期呢？

1. 养成良好的生活规律，每天定时排便。
2. 每天喝足量水（1500ml 左右），晨起空腹喝一杯温开水。
3. 多吃富含纤维素的食物，以刺激肠道蠕动，如香蕉、梨、苹果、芹菜、油菜等果蔬。
4. 益生菌可调理肠道菌群、预防便秘，适当吃些富含乳酸菌、双歧杆菌的食物，如乳酸菌酸奶和奶酪。
5. 适量运动，促进排便。

启动孕期体重管理模式

孕期体重增加过多或过少对孕妈妈及宝宝都会有不良影响，孕妈妈需要合理地控制好体重。

孕期体重增长值推荐量（根据孕前 BMI）

孕前 体重状态	BMI (kg/m^2)	孕期总增重 范围 (kg)	孕中、晚期增重速率 (平均范围, $\text{kg}/\text{周}$)
低体重	< 18.5	12.5~18.0	0.51 (0.44~0.58)
标准体重	18.5~24.9	11.5~16.0	0.42 (0.35~0.50)
超重	25.0~29.9	7.0~11.5	0.28 (0.23~0.33)
肥胖	≥ 30.0	5.0~9.0	0.22 (0.17~0.27)

*BMI 计算方式参照孕前

请您准备体重秤，每周在家自测体重，并记录在附图“孕期体重自测表”中，如果连续两周增长过多或过少，应去医院检查。



温馨提示

体重测量要准确，可在清晨测量，穿单衣、空腹、排便排尿后再测量体重。

孕期常见危险症状

孕期无小事，处处要小心！如果您在孕期出现以下情况，请务必马上就医。

危险状况早识别 发现异常去医院



阴道出血



危险症状还包括：

短时间体重增加过多

腹痛

发热

剧烈呕吐

不能进食

心慌

憋气

血压升高

($Bp \geq 140/90\text{mmHg}$)

阴道流水

头痛眼花



严重浮肿



胎动异常



提前做好分娩准备

准备好物品。临近预产期 4~5 周时将住院所需物品集中装好，包括《母子健康手册》、母儿衣物、洗漱用品，孕妇身份证、户口本、医保卡等。

确定分娩医院。请事先确定分娩医院，如果交通不便，应提前住院待产。

做好监测。白带带血丝或不规律的子宫收缩应密切自我监护，以防出现意外。

及时住院。初产妇出现规律子宫收缩（每隔 5~6 分钟一次阵痛，一次阵痛持续 30 秒以上），经产妇阵痛间隔 10~15 分钟，或者出现阴道流水等，都应该立即住院。

做好母乳喂养准备。孕晚期要做好乳房准备和母乳喂养的心理准备。

自然分娩好处多

如果您和宝宝无异常情况，请尽量选择自然分娩，以最自然的方式迎接宝宝的到来。

- 避免了手术风险，住院时间短。
- 创口小，新妈妈身体恢复快。
- 有利于母乳喂养成功。
- 有助于促进新生儿呼吸、神经及免疫系统的发育与成熟。

温馨提示

在产程中，产妇应少量多次进食，进食牛奶、巧克力、香蕉等一些易消化、高热量的食物，并多饮水，保持充足体力；及时排空小便；待产期间可以变换体位，采取最舒服的姿势；分娩过程中还可以采取缓慢呼吸、听音乐、看电视等放松方法以转移注意力，减轻疼痛。

产褥期

科学坐“月子”

生育是对女人身体的一次极大考验，产后 42 天内为产褥期，此期间科学坐“月子”对身体的恢复非常关键。

保持良好环境。保持居室环境的清洁、舒适、安静，经常开窗通风，保持室内空气新鲜；夏天注意防暑，冬天注意保暖。

注意个人卫生。月子期间可洗澡，但不可盆浴；勤换衣服、被褥和卫生巾；每天用温开水清洁外阴；注意口腔卫生。

坚持健康生活方式。与婴儿同步休息，每天争取保证有 8 ~ 9 个小时的累计睡眠时间；产后尽早下床活动；坚持产后运动，促进身体恢复；忌烟酒；产后 42 天内禁止性生活。

保证充足营养。保证食品多样化，适当增加汤水的摄入；每天多吃 2 ~ 3 两的鱼或肉，增加 1 个鸡蛋，保证摄入充分的优质蛋白；多吃含铁及含钙丰富的食物；每天喝 1 斤奶，吃 1 斤以上的新鲜绿叶蔬菜和水果。

做好心理调适。学会自我调整，抓紧时间休息，保持心情舒畅，远离产后抑郁。注重家庭关怀，家人、丈夫多给予关心、照顾，必要时寻求医生的帮助。

做好产后康复及避孕

坚持产后康复训练

新妈妈应掌握科学的产后康复方法，促进身体恢复。缩肛运动可帮助促进产后康复。

缩肛运动方法：将阴道、尿道肌肉绷紧进行收缩，持续 5 秒，然后放松。上述运动可不受时间和体位限制，每天 1 ~ 2 组，每组做 10 次。

接受产后访视及产后 42 天复查

产后 3 ~ 7 天内，应接受社区卫生服务中心 / 乡镇卫生院医生家访。产后 42 天，正常产妇到社区卫生服务中心 / 乡镇卫生院进行健康检查，而孕产期发生合并症 / 并发症的异常产妇需要去分娩医院检查。如妊娠高血压疾病、糖尿病、贫血、甲状腺疾病等妊娠合并症的妈妈，应定期复查。

恢复性生活后注意避孕

经过产后 42 天复查，确认身体恢复正常后，可以恢复性生活。您需向医生咨询避孕方法，首选工具避孕，母乳喂养期间口服避孕药应选择不含雌激素，仅含孕激素的避孕药物。如选择放置宫内节育器，阴道分娩者需满 3 个月，剖宫产者术后 6 个月，可在月经干净后 3 ~ 7 天放置。



准妈妈的基本情况

当您成为准妈妈时，请填写以下信息！

准妈妈工作情况	
职业	工作环境： ☐ 安静 ☐ 一般 ☐ 嘈杂
上、下班交通工具	上班单程时间： 小时
怀孕后工作变更情况：	
家庭居住环境： ☐ 安静 ☐ 一般 ☐ 嘈杂	

医疗建档情况	
建册单位（或保健医生）电话：	建册时间：
计划分娩医院：	产后计划休养地址：
产后访视单位电话：	
孕妇医疗保障类型： ☐ 自费 ☐ 医疗保险 ☐ 公费医疗	
（相应处画“√”） ☐ 生育保险 ☐ 新农合 ☐ 商业保险	

请记录您在备孕过程中的感想。

孕 1 ~ 3 月自我记录

末次月经	年	月	日
预产期	年	月	日

您的体重增长范围:	☐ 正常	☐ 超重	☐ 不足
在孕妇学校听课:	☐ 已听	☐ 未听	
这一时期您有高危因素吗?	☐ 无	☐ 有	
(具体情况:			

在这段时期您如果出现以下任何症状,请记录下第一次出现的时间,并及时去医院就诊!

阴道流血	☐ 无	☐ 有,出现时间	年	月	日
腹痛	☐ 无	☐ 有,出现时间	年	月	日
发热	☐ 无	☐ 有,出现时间	年	月	日
剧烈呕吐,不能进食	☐ 无	☐ 有,出现时间	年	月	日

请教医生的问题:

医生建议:

准妈妈随笔

孕4~7月自我记录

胎动最早出现的日期 年 月 日 孕周 _____
孕中期做 B 超的日期 年 月 日 孕周 _____

您的体重增长范围: ☐正常 ☐超重 ☐不足
这一时期您有高危因素吗? ☐无 ☐有
(具体情况: _____)

在这段时期您如果出现以下任何症状，请记录下第一次出现的时间，并及时去医院就诊！

阴道流血	☐ 无	☐ 有, 出现时间	年	月	日
腹痛	☐ 无	☐ 有, 出现时间	年	月	日
发热	☐ 无	☐ 有, 出现时间	年	月	日
恶心、呕吐	☐ 无	☐ 有, 出现时间	年	月	日
头晕、头痛、视物不清	☐ 无	☐ 有, 出现时间	年	月	日
心慌、憋气	☐ 无	☐ 有, 出现时间	年	月	日
血压 $\geq 140/90$ mmHg	☐ 无	☐ 有, 出现时间	年	月	日
短时间体重增加过多	☐ 无	☐ 有, 出现时间	年	月	日

请教医生的问题:

医生建议:

在这一时期您可以感觉到胎动了，您可以将此时的感受和想跟宝宝要说的话，以及这一时期觉得有意义的事情记录下来。

孕 8 ~ 10 月自我记录

选择分娩地点：

医院

每天数胎动吗？

☐是 ☐否

您的体重增长范围：

☐正常 ☐超重 ☐不足

这一时期您有高危因素吗？

☐无 ☐有

(具体情况：_____)

在这段时期您如果出现以下任何症状，请记录下第一次出现的时间，并及时去医院就诊！

阴道流血	☐ 无	☐ 有，出现时间	年	月	日
腹痛	☐ 无	☐ 有，出现时间	年	月	日
阴道流水	☐ 无	☐ 有，出现时间	年	月	日
浮肿	☐ 无	☐ 有，出现时间	年	月	日
头晕、头痛、视物不清	☐ 无	☐ 有，出现时间	年	月	日
心慌、气短、夜间不能平卧	☐ 无	☐ 有，出现时间	年	月	日
血压 $\geq 140/90$ mmHg	☐ 无	☐ 有，出现时间	年	月	日
胎动异常	☐ 无	☐ 有，出现时间	年	月	日
孕周 ≥ 41 周	☐ 无	☐ 有，出现时间	年	月	日

请教医生的问题：

医生建议：

准妈妈随笔 / 给宝宝的话

孕期体重自测表

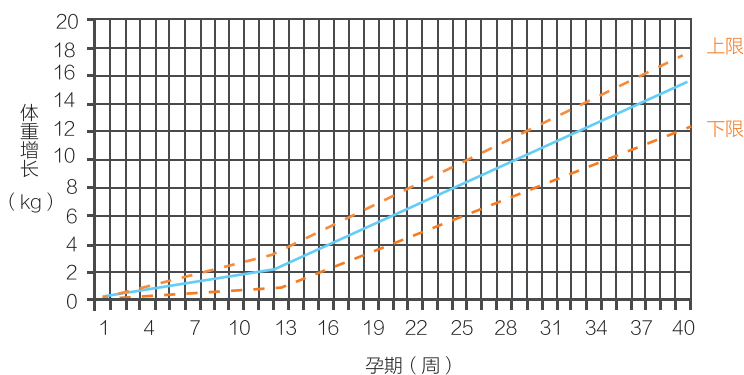
孕周	日期	体重 (kg)	和上周比体重增长
5 周			
6 周			
7 周			
8 周			
9 周			
10 周			
11 周			
12 周			
13 周			
14 周			
15 周			
16 周			
17 周			
18 周			
19 周			
20 周			
21 周			
22 周			

孕周	日期	体重（kg）	和上周比体重增长
23 周			
24 周			
25 周			
26 周			
27 周			
28 周			
29 周			
30 周			
31 周			
32 周			
33 周			
34 周			
35 周			
36 周			
37 周			
38 周			
39 周			
40 周			

孕期体重管理曲线图

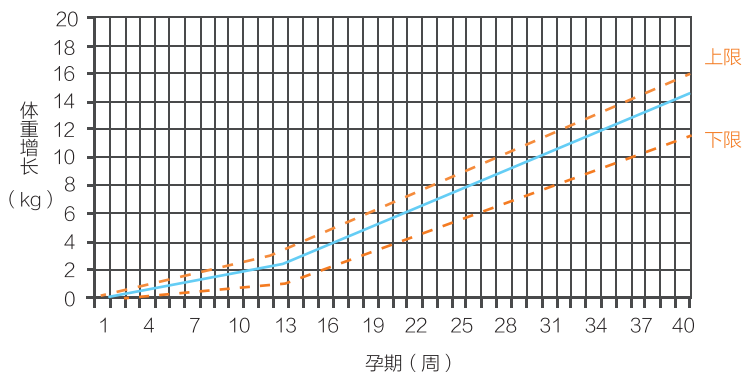
孕前 BMI: $< 18.5\text{kg/m}^2$

体重过轻, 建议孕期体重增长目标: 12.5~18kg

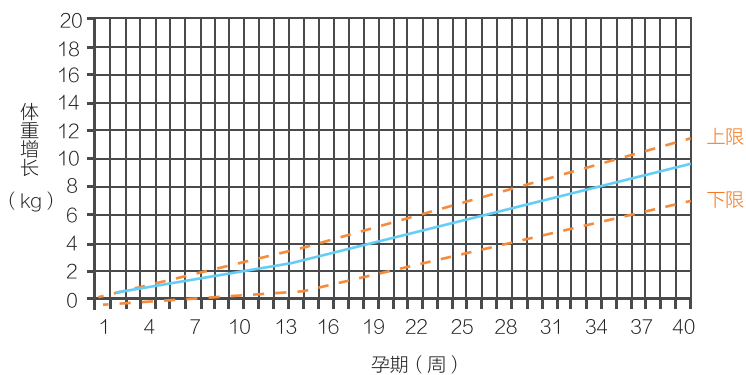


孕前 BMI: $18.5\text{kg/m}^2 \sim 24.9\text{kg/m}^2$

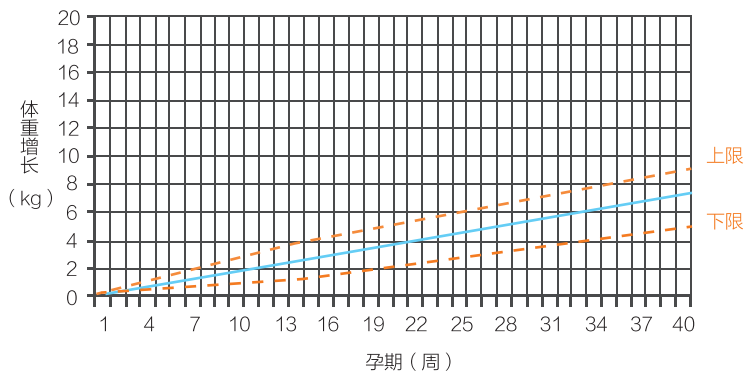
体重正常, 建议孕期体重增长目标: 11.5~16kg



孕前 BMI: $25.0 \sim 29.9 \text{ kg/m}^2$
 体重超重, 建议孕期体重增长目标: $7.0 \sim 11.5 \text{ kg}$



孕前 BMI: $\geq 30 \text{ kg/m}^2$
 体重肥胖, 建议孕期体重增长目标: $5.0 \sim 9.0 \text{ kg}$



胎动记录表

孕周	28	1	2	3	4	5	6	29	1	2	3	4	5	6
日期														
胎动														

孕周	30	1	2	3	4	5	6	31	1	2	3	4	5	6
日期														
胎动														

孕周	32	1	2	3	4	5	6	33	1	2	3	4	5	6
日期														
胎动														

孕周	34	1	2	3	4	5	6	35	1	2	3	4	5	6
日期														
胎动														

孕周	36	1	2	3	4	5	6	37	1	2	3	4	5	6
日期														
胎动														

孕周	38	1	2	3	4	5	6	39	1	2	3	4	5	6
日期														
胎动														

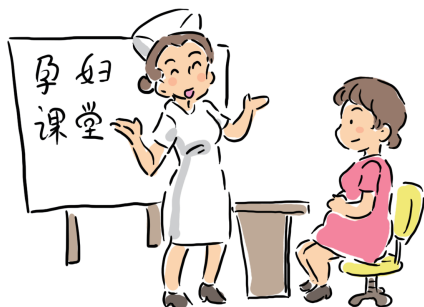
孕周	40	1	2	3	4	5	6	41	1	2	3	4	5	6
日期														
胎动														

温馨提示

1. 此表由孕妈妈填写，记录每天 12 小时的胎动数。
2. 孕妈妈选择舒适体位，每天早、中、晚在相对固定时间集中精力数胎动。每时段各数 1 小时，将 3 小时胎动数相加后乘以 4，就是 12 小时胎动总数。
3. 如果 ≥ 30 次 /12 小时为正常， < 20 次 /12 小时说明胎动异常， < 10 次 /12 小时说明胎儿宫内缺氧；或者胎动计数 ≥ 3 次 / 小时（胎动计数 ≥ 6 次 /2 小时）为正常， < 3 次 / 小时（ < 6 次 /2 小时）、胎动数比平时减少 50%、胎动幅度明显减弱、或胎动频繁之后忽然减少均提示胎儿缺氧可能，应立即去医院。

孕妇学校听课记录

孕期保健知识可在医院的孕妇学校获得，孕期怎么吃、分娩有什么技巧、平时运动注意什么……孕妈妈也需要及时“充电”，请您把孕期的每次听课内容记录在下面吧。



听课日期	课目	主要内容	备注

分娩情况自我记录

恭喜您当上了妈妈！请记录下您的分娩记忆！

我的阵痛

时间： 年 月 日 时 分

开始

地点：

陪同的人：

宝宝出生

时间： 年 月 日 时 分

妈妈的感受：

爸爸的感受：

请记录您和爸爸在待产及分娩过程中的心情及感受，及第一次看到宝宝时的感受。

产褥期情况自我记录

喂养方式：	☐ 母乳喂养	☐ 人工喂养	☐ 混合喂养
首次哺乳时间：	产后	小时	

产后阴道流血持续天数		天
产后访视结果	☐ 正常	☐ 异常
(具体描述		)
产后 42 天检查结果	☐ 正常	☐ 异常
(具体描述		)
产后 42 天体重		kg
月经是否恢复	☐ 未恢复	☐ 恢复
恢复日期(	年	月 日)
产后有无避孕	☐ 无	☐ 有
避孕方法	☐ 避孕套	☐ 宫内节育器
	☐ 避孕药	☐ 皮下埋植
产后其他情况	☐ 无	☐ 有
(具体:		)

您是否有以下症状，请在相应处画“√”，如果出现其中任何一种，请赶快去医院！

腹痛	☐ 无	☐ 有
发热	☐ 无	☐ 有
阴道分泌物臭味	☐ 无	☐ 有
乳房红肿热痛	☐ 无	☐ 有
伤口愈合不良、疼痛、感染	☐ 无	☐ 有
情绪低落、易哭泣	☐ 无	☐ 有

请您将需要咨询医生的问题列在下面

问题：

医生建议：

新妈妈及爸爸育儿心得



恭喜您家又添新成员！

宝宝呱呱坠地,承载了所有人的期待,更增添了所有人的乐趣。每一个新生的宝宝都寄托着一个新的希望,当你抱着他(她)软绵绵的身子,看着他(她)天真无邪的笑容时,你会觉得整个世界都敞亮了,之前的一切辛苦都是为了迎接他(她)的到来,为了新的希望,加油吧!

宝宝能够享受哪些免费的服务？

1. 国家基本公共卫生服务。从出生到满 6 周岁，宝宝可以享受由社区卫生服务中心 / 乡镇卫生院提供的 13 次免费健康检查和指导服务，这有助于动态监测宝宝的生长发育状况，及时发现异常情况并处理，促进宝宝健康成长。

2. 接种国家免疫规划疫苗。宝宝应按照免疫程序在卫生计生行政部门确定的合格预防接种单位进行预防接种，提高抵抗传染性疾病的能力。

希望爸爸妈妈们按时带宝宝接受儿童保健和预防接种服务，遇到问题及时去医疗保健机构咨询。

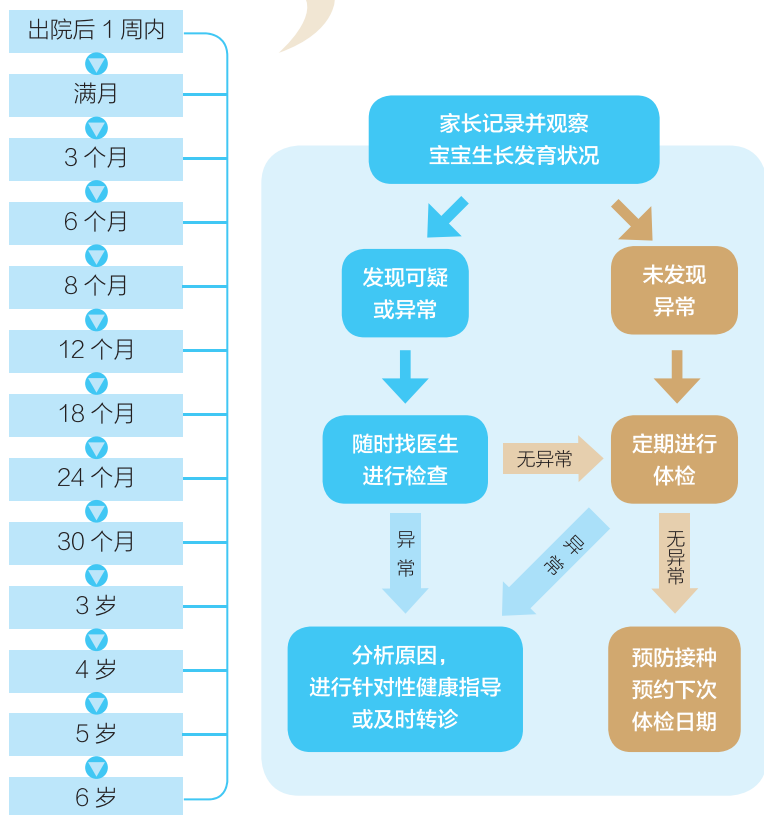
为了宝宝的健康成长，努力吧！

儿童健康检查服务流程

让孩子定期接受儿童保健服务，是孩子健康成长的重要保障。

社区卫生服务中心 / 乡镇卫生院将为您的孩子提供保障服务，满月后第 1 年至少 4 次，第 2 年、第 3 年每年至少 2 次，以后每年至少 1 次。

请您在这些年龄段
带孩子定期体检！



0~1岁

婴儿期

宝宝出生记录

请爸爸妈妈留下宝宝最珍贵的出生记录作为出生纪念。

出生时间：_____年____月____日____时____分

出生地点：_____

接生机构：_____

出生孕周：_____周

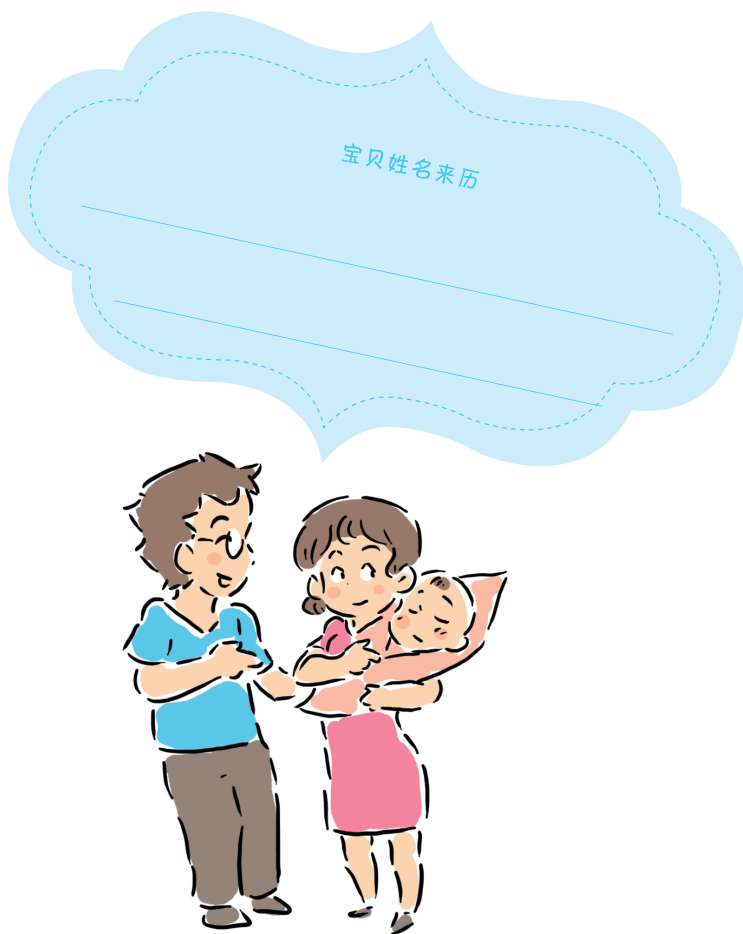
宝宝性别：☐ 男 ☐ 女

宝宝出生体重：_____kg，身长：_____cm

及时为宝宝办理《出生医学证明》

●《出生医学证明》是宝宝重要的身份证明，请母亲尽快携带有效身份证件到分娩机构办理。如领证人不是母亲本人，则需携带母亲签字的委托书和领证人本人的有效身份证件。

●有效身份证件包括居民身份证、护照、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往内地通行证或居民户口簿。



宝宝小手印



妈妈寄语

宝宝小脚印



孕前期篇

孕产期篇

0~1岁婴儿期

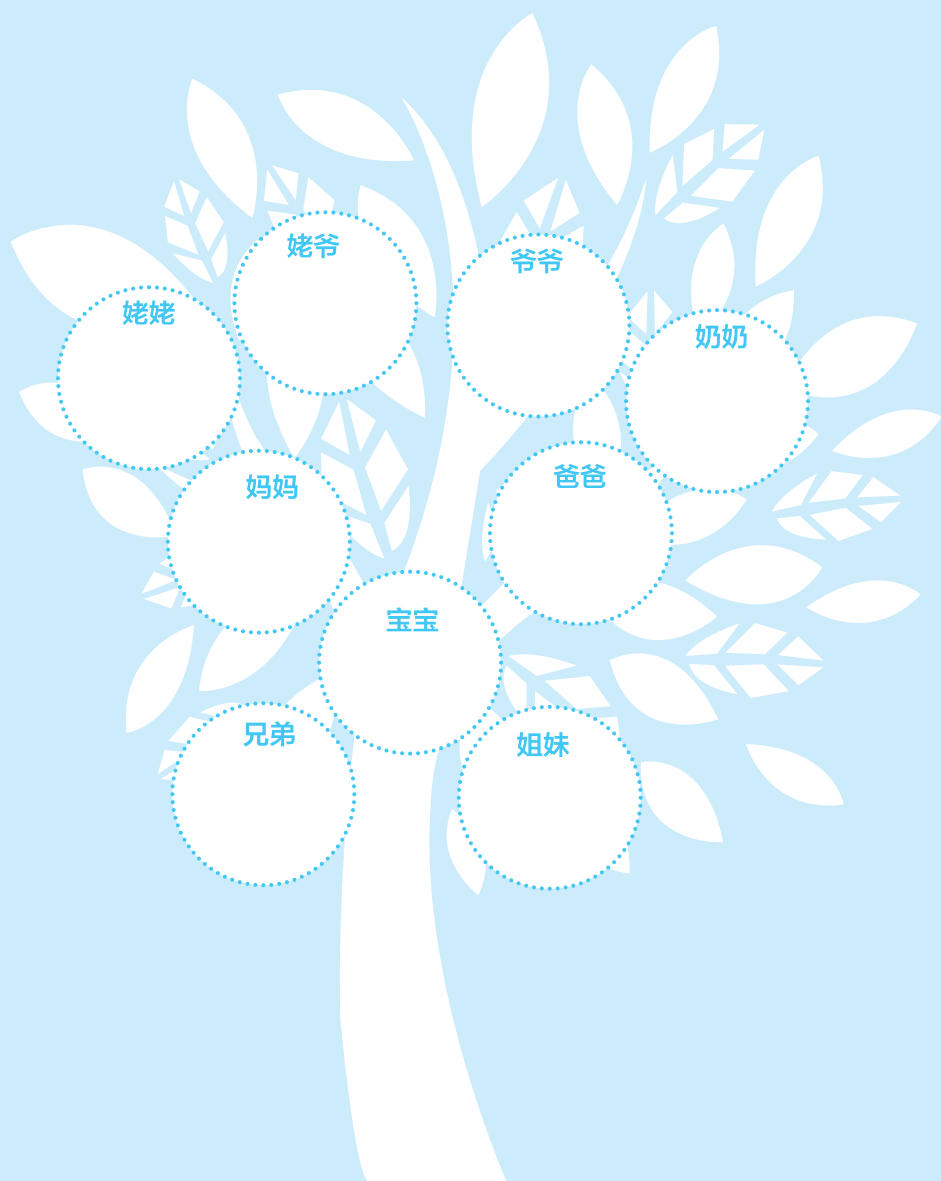
1~3岁幼儿期

3~6岁学龄前期

预防接种篇

爸爸寄语

家庭树



母乳喂养好处多

母乳是宝宝最好的食物，应纯母乳喂养至6个月，继续母乳喂养至2岁。

1. 母乳喂养的好处

- 母乳营养全面、充足，容易消化吸收。
- 母乳含有多种免疫物质，有助于预防宝宝生病和过敏。
- 母乳喂养促进宝宝神经发育，使宝宝更聪明。
- 母乳喂养可促进母亲和宝宝之间建立起亲密的关系，使母亲更有满足感，使宝宝更有安全感。
- 母乳喂养可减少宝宝出生后1~2年生长迟缓或肥胖，有利于预防成年慢性病的发生。
- 母乳喂养可促进子宫收缩，有助于母亲的产后恢复，并减少乳腺癌、卵巢癌的发病机会。

2. 母乳喂养的方法

- 宝宝出生后尽早进行皮肤接触和吸吮，1小时内开始喂母乳。
- 哺乳时使宝宝的头和身体保持一条直线，身体贴近母亲，头和颈部得到支撑，鼻尖对着乳头。母亲用手托起乳房，用乳头轻触宝宝的嘴唇，直到宝宝嘴张大后将乳头和大部分乳晕放到宝宝口中。
- 按需哺乳，每天母乳喂养不少于8次。
- 每次哺乳时应吸空一侧乳房，再吸吮另一侧，下次哺乳则从未喂空的一侧乳房开始，以便使宝宝能吃到前奶和后奶。
- 喂奶后，应将宝宝竖抱拍嗝。

注意补充维生素 D

维生素 D 是参与体内钙磷代谢的重要维生素，使骨骼正常生长，维生素 D 缺乏可导致佝偻病。

维生素 D 食物来源少，宝宝应在出生后数天开始补充，每天补充 400 国际单位，至少补充至 2 岁。

温馨提示

母乳和配方奶中钙含量丰富，只要新生儿正常吃奶就**不需要**额外补充钙剂。

多与宝宝交流玩耍

婴儿期是脑重量增加最快的时期，要给宝宝各种看、听和四肢自由活动的机会，鼓励宝宝多看、多听、多触摸、多嗅、多尝、多动、多说。根据宝宝的年龄特点引导宝宝进行大动作和精细动作的训练，玩适当的游戏。

爸爸的重要作用

爸爸、妈妈在宝宝养育上各有所长，对宝宝的健康成长都是不可或缺的。爸爸要积极参与宝宝的养育，经常与宝宝玩耍和交流。

爸爸从精神上鼓励妈妈、关爱妈妈也是非常重要的，要注意妈妈的情绪变化，多与妈妈沟通。

婴儿喂养建议

0 ~ 2 个月	3 ~ 5 个月	满 6 个月时	7 ~ 9 个月	10 ~ 12 个月
鼓励母乳喂养，按需哺乳，每天不少于 8 次	鼓励母乳喂养，定时喂养，每天约 6 次	继续母乳喂养，并开始添加辅食 尝试食物逐渐增加至 1 餐，每餐由 1 勺增 2~3 勺	继续母乳或其他乳类 每天 1~2 次食物，每餐 2/3 碗	继续母乳或其他乳类 每天 2~3 次食物，1 次加餐；每餐 3/4 碗
 一勺 10 毫升  一碗 250 毫升		 强化铁的米粉，稠粥，烂面条  菜泥、果泥	 稠粥，烂面条，馒头片  菜末，果泥	 软米饭，馄饨，包子  碎菜，水果
			 蛋黄	 蛋
			 肉泥，鱼泥，肝/血	 肉末，肝/血

婴儿发育进程及促进方法

月龄	发育进程
1 个月	俯卧时尝试抬头，对铃声有反应，头转向声源。
2 个月	垂直位时能竖头一会儿，能发出和谐的喉音，有面部表情，双眼跟随物体转动。
3 个月	俯卧时能抬胸，会咿呀发音，头可随着看到的物体或听到的声音转动 180 度，会注意自己的手。
4 个月	试翻身，在俯卧时能用双手支撑起全身，会笑出声来，自己会玩手，见食物会表示喜悦。
5 个月	扶着两侧腋下可以站立，能发出“Da, ba”等单调音节，会伸手拍物，能辨别人声，望镜中人笑。
6 个月	能独坐一会儿，会伸手抓玩具，能认识熟人和陌生人，对别人表情有回应。

促进方法

- 早开奶、勤哺喂；多抱宝宝、多抚摸。
- 多对宝宝说话、微笑。
- 每天给宝宝一些俯卧的机会。

- 每天让宝宝俯卧 2 ~ 3 次，并经常变换睡觉的位置。
- 训练宝宝眼睛追视移动的物体，触摸抓握玩具。



- 多和宝宝说话，积极回应宝宝的发音。
- 帮助宝宝用手拍打、够取眼前的玩具。
- 带宝宝到户外晒太阳，呼吸新鲜空气。

- 帮宝宝练习翻身。
- 鼓励宝宝多抓和玩颜色鲜艳的玩具，两手相握玩耍。
- 多和宝宝聊天，逗宝宝出声笑。

- 和宝宝说感兴趣的东西，告诉宝宝物品和图片的名称。
- 鼓励宝宝伸手抓和拍玩具。
- 和宝宝玩照镜子，用毛巾玩“躲猫猫”。

- 多给宝宝与其他人接触的机会，让宝宝识别不同的情绪表情。
- 引导宝宝练习抓握小东西。
- 帮助宝宝练习从靠坐到独坐。



月龄	发育进程
7 个月	会熟练翻滚，自己独坐，会发出“爸爸”“妈妈”等音节，但无意识，能听懂自己的名字，自握饼干吃。
8 个月	会爬，会自己坐起来，能重复大人发出的简单音节，注意观察大人的行为，会敲打、传递玩具。
9 个月	扶着栏杆能站立，尝试自己坐下来，能懂几个词句如“再见”等，看见熟人会伸出手来要抱。
10 个月	能独站片刻，扶椅或推车能走几步，开始用单词，能模仿成人的动作，招手表示“再见”，能拍手。
11 个月	能一手扶栏弯下身体拾东西，能说出一些单字词，会用杯子喝水。
12 个月	独走，会蹲下拾东西，能主动说出一些单字词汇（如妈妈）。会指出自己的手和眼，对人和物有喜憎之分，穿衣能合作。

促进方法

- 多和宝宝坐着玩，鼓励宝宝翻身坐起来。
- 学习用动作表示欢迎、再见等。
- 培养按时入睡的好习惯。

- 用玩具鼓励、引导宝宝练习爬行。
- 鼓励宝宝用杯喝水，抓指状食物自喂。
- 用温柔的声音和微笑鼓励宝宝好的行为。
- 用严肃的声音和表情制止宝宝的不当行为，宝宝出现负性情绪时转移其注意力。

- 示范、引导宝宝攀拉矮桌或栏杆站起来。
- 让宝宝练习拇指食指拿捏小东西。
- 引导宝宝看图片，模仿成人的发音。
- 鼓励宝宝理解大人的动作和表情。

- 鼓励宝宝扶着沙发等牢固的家具学习走路。
- 练习扶着栏杆蹲下捡拾玩具。
- 让宝宝学习将手中的小东西投入到大的容器中。
- 带宝宝玩娃娃，学习关心他人。

- 练习独立行走和手膝爬行。
- 让宝宝学习用手指翻书，搭积木，藏找东西。
- 选择简单的儿歌念给宝宝听，鼓励宝宝学说话，模仿小动物叫声。

- 让宝宝指认身体部位，学会听指令拿东西。
- 鼓励、支持、满足宝宝肢体运动的需要，引导宝宝体验满足的喜悦。
- 有意识地扩大宝宝的社会交往范围，提高宝宝对陌生环境及陌生人的适应能力。

婴儿期睡眠特点

宝宝越小，睡的时间就越长。随着月龄的增加，睡眠节律开始慢慢形成。

月龄	宝宝睡眠特点	每日睡眠时间
新生儿宝宝 	宝宝刚离开妈妈肚子时，还未形成睡眠昼夜节律。宝宝每天除了吃奶与排泄外，其余时间均处在睡眠状态。	16 ~ 18 个小时
1 ~ 3 个月 	宝宝逐渐熟悉了这个新奇世界的秩序，睡眠与外周环境越来越同步，白天清醒的时间延长，睡眠更多集中于夜晚。	14 ~ 16 个小时
4 ~ 6 个月 	一旦宝宝夜醒，大部分需要 30 分钟以上的时间才能重新入睡。宝宝夜间醒来后不要急于应答，观察 3~5 分钟，尽量让其自行入睡，确定宝宝有需求时再行处理。	13 ~ 14 个小时
7 ~ 12 个月 	随着年龄的增长，宝宝夜醒的次数逐渐减少。父母要开始减少宝宝夜晚喂奶的次数，以培养宝宝夜晚连续睡眠的能力。宝宝到 1 岁时，基本上可以建立较稳定的睡眠模式，即长时间的夜间睡眠和白天 2 次短暂的小睡模式。	12 ~ 13 个小时

需及时带宝宝就医的情形

如果你的宝宝出现以下任何情况必须马上去医院看病。

任何生病的宝宝

如果不能喝水或喂母乳
如果病情加重
如果体温超过 38.5°C



腹泻的宝宝

如果大便有脓血
如果喝水差



如果你的宝宝出现以下任何情况，必须马上去医院看病

咳嗽的宝宝

如果呼吸困难
如果呼吸增快（注：2个月以下，60次/分钟以上；2~12个月50次/分钟以上；1~5岁，40次/分钟以上）

吃奶差的宝宝



常见病的家庭护理

1. 发热

- 发热往往有助于机体对疾病的抵抗。当宝宝腋下体温不超过 38.5°C 时，只要松解包被、适量多喝水，用温热的软毛巾轻擦宝宝的四肢、背部即可，不要随便使用退热药物。若体温超过 38.5°C 请及时就医。

2. 感冒

- 如果宝宝出现轻微的咳嗽、鼻塞、流涕和嗓子疼，没有呼吸增快和胸凹陷，一般只是感冒，不需要吃抗生素。只要在家中注意护理，多喝水，保证睡眠充足，多开窗换气，地面洒水增加家中的湿度等，宝宝很快就能恢复正常。

3. 腹泻

- 为了预防宝宝腹泻，在准备食物和喂养宝宝前，家长和宝宝都需要认真用肥皂和流动水洗手；应在安全、干净的地方储存宝宝的食物；要使用干净的餐具和杯子盛食物和液体，如果使用奶瓶和橡皮奶头，注意清洗和煮沸消毒。

- 腹泻宝宝排稀水样大便但其中无脓血，则不需要吃抗生素，只要注意预防脱水、继续母乳喂养、加强家庭护理即可。如果出现脓血便或脱水表现（烦躁、眼窝凹陷、喝水很急、皮肤捏起后恢复原状缓慢），应立刻去医院。

- 预防脱水的主要方法：继续母乳喂养、宝宝每次腹泻后及时补充口服补液盐（ORS）和液体或汤类，同时给予容易消化的食物。

4. 咳嗽

● 因为上呼吸道感染而有咳嗽症状的宝宝，很容易因剧烈咳嗽引起呛咳甚至呕吐，需要少量进食，增加喂养次数，并且食物要软而易咽，不能因为食物质地和大小不适“招惹”宝宝咳嗽加剧。

● 充足的水分除了满足身体正常代谢需求，还有助于稀释痰液，帮助痰液的咳出。因此，除了多饮水，饮食中还要安排含水量大的蔬菜汤、米汤、羹类食物。

● 干燥的空气会加剧宝宝咳嗽，可地面洒水或使用加湿器来增加空气湿度，帮助润滑宝宝的呼吸道。

● 可叠一块小毯子呈坡形放在宝宝上半身下面，把头、肩、背部抬高，让宝宝采取半卧姿势睡觉，能够很好地缓解气道刺激。

5. 缺铁性贫血

● 为预防贫血和保障宝宝营养素均衡，宝宝6个月以后应及时添加富含铁的食物，有条件者可添加营养包。

● 动物肝脏、血、瘦肉、鱼是含铁丰富又容易吸收的食物。蛋黄、豆类、坚果、深绿色蔬菜含铁量高但不易吸收，可与西红柿、橙子等维生素C含量高的食物同吃，以促进铁的吸收。



新生儿早期育儿记录

日龄	喂养方式	吃奶次数	小便次数	大便次数	体重(克)	皮肤黄染
1天						☐ 无 ☐ 有
2天						☐ 无 ☐ 有
3天						☐ 无 ☐ 有
4天						☐ 无 ☐ 有
5天						☐ 无 ☐ 有
6天						☐ 无 ☐ 有
7天						☐ 无 ☐ 有

宝宝第一针乙肝疫苗接种时间：_____年____月____日

宝宝卡介苗接种时间：_____年____月____日

新生儿疾病筛查：☐有 ☐无

新生儿听力筛查：☐有 ☐无

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

1 个月育儿记录

于 年 月 日 满月

脐带脱落的时间：_____天

皮肤黄染消退的时间：_____天

每天吃奶次数：_____次 小便次数：_____次 大便次数：_____次

喂养方式： ☐母乳 ☐混合 ☐人工

吃奶情况怎么样？ ☐好 ☐不好

听到较大声响时，有无因受惊伸动手脚或开始哭泣？ ☐有 ☐无

经常哭闹不易安慰吗？ ☐是 ☐否

补维生素 D 或 AD ☐有 ☐无

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

3 个月育儿记录

喂养方式：☐母乳 ☐混合 ☐人工
吃奶情况怎么样？☐好 ☐不好
继续补维生素 D 或 AD ☐是 ☐否
是否经常和宝宝说话？☐是 ☐否
每天户外活动时间：_____

对很大声音有反应吗？	☐ 有	☐ 无
逗引时发音或微笑吗？	☐ 是	☐ 否
会注视人脸或追视移动的人吗？	☐ 会	☐ 否
俯卧位时会抬头吗？	☐ 会	☐ 否

出现灰色的情况请尽早就诊。

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

6 个月育儿记录

开始添加辅食的时间：_____ 月_____ 天
 宝宝会翻身的时间：_____ 月_____ 天
 为宝宝准备的玩具：_____ 件
 是否经常与宝宝玩耍？ ☐是 ☐否

会发音和笑出声吗？	☐ 会	☐ 否
会伸手抓物品吗？	☐ 会	☐ 否
还紧握拳吗？	☒ 是	☐ 否
能扶坐吗？	☐ 能	☐ 否

出现灰色的情况请尽早就诊。

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

8 个月育儿记录

给宝宝添加肉类的时间：_____ 月

给宝宝添加蛋类的时间：_____ 月

宝宝出第一颗牙的时间：_____ 月

是否与宝宝玩“躲猫猫”游戏？ ☐是 ☐否

听到声音有应答吗？

☐有

☐无

会区分生人和熟人吗？

☐会

☐否

双手间会传递玩具吗？

☐会

☐否

会独坐吗？

☐会

☐否

出现灰色的情况请尽早就诊。

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

保护宝宝的牙齿

注意清洁宝宝的口腔

- 宝宝通常在 4~10 个月开始出牙。牙齿萌出后，要每天 1 ~ 2 次用温开水浸湿消毒纱布、棉签或指套牙刷轻轻擦洗宝宝牙齿。
- 夜间睡眠前可喂服 1 ~ 2 口温开水清洁口腔。
- 当多颗牙齿萌出后，可选用婴幼儿牙刷每天为宝宝刷牙 2 次。

请将出牙的日期记在下图（开始长牙：_____个月时）

Diagram showing the upper (上) and lower (下) dental arches with blank lines for recording the date when each tooth first appears (Year, Month, Day).

1~3岁

幼儿期

培养良好的饮食习惯

1岁以后是宝宝饮食习惯形成的关键时期。

宝宝膳食品种宜多样化、口味清淡。

让宝宝开始练习自己用勺进食。

进餐应定时、定点、定量，细嚼慢咽，每次进餐时间为20~30分钟。

建议家庭围坐就餐，为宝宝提供轻松、愉悦的良好就餐氛围，进食过程中避免宝宝边吃边玩或看电视，更不要追逐喂食。

训练手指精细动作

到12~15个月时，宝宝手部的小肌肉开始发育，精细动作趋于灵活和准确，开始用勺，乱翻书，乱涂画。到18个月时，宝宝能叠2~3块方积木，会自己脱手套、袜子，可以画重叠的线或弧圈等。

家长注意为宝宝提供可促进小肌肉动作协调发育的玩具，如积木、笔、球等，以训练宝宝的手指精细动作，有助于促进宝宝神经行为的发育。

注意看护，预防宝宝发生伤害

1岁后的宝宝会走路了，活动范围扩大，对周围的世界充满了好奇，到处走，到处跑，并伸手拿所有的东西，但还没有识别危险和自我保护的能力。家长要将药物、热水等危险物品放到宝宝够不到的地方，并时刻注意看护，预防溺水、跌落、烧烫伤、中毒、气管异物等伤害的发生。

抓住语言发展关键期

2岁起是宝宝语言发育的关键时期，他/她对周围环境好奇心增大，要多给宝宝看画报、讲故事、教儿歌。平时跟宝宝说话时，要注意面带微笑、态度和蔼、语气亲切，要鼓励宝宝多说话、多回答问题。



1岁育儿记录

于 年 月 日 满1岁

是否继续母乳喂养？ ☐是 ☐否
 宝宝吃饭情况怎么样？ ☐好 ☐不好
 宝宝每天吃饭次数：_____次
 宝宝出牙数：_____颗

呼唤名字有反应吗？ ☐有 ☐无
 会模仿“再见”或“欢迎”吗？ ☐会 ☐否
 会用拇指对捏小物品吗？ ☐会 ☐否
 会扶物站立吗？ ☐会 ☐否

出现灰色的情况请尽早就诊。

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

请父母填写1岁生日寄语吧！

1 岁 6 个月育儿记录

能自己拿勺学吃饭吗？ ☐能 ☐否
能自己拿着杯子喝水吗？ ☐能 ☐否
经常与宝宝玩游戏吗？ ☐是 ☐否
宝宝能独立行走的时间：_____月

会有意识地叫“爸爸”或“妈妈”吗？	☐ 会	☐ 否
会按要求指人或物吗？	☐ 会	☐ 否
与人有目光交流吗？	☐ 有	☐ 无
会独走吗？	☐ 会	☐ 否

出现灰色的情况请尽早就诊。

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

2岁育儿记录

于 年 月 日 满2岁

每天吃乳类的量：_____ml

每周吃肉的次数：_____次

每天吃蔬菜吗？

☐是

☐否

饭后漱口吗？

☐是

☐否

教孩子握笔画画玩儿吗？

☐是

☐否

会说3个物品的名称吗？

☐会

☐否

会按吩咐做简单的事情吗？

☐会

☐否

会用勺吃饭吗？

☐会

☐否

会扶栏上楼梯或台阶吗？

☐会

☐否

出现灰色的情况请尽早就诊。

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

请父母填写2岁生日寄语吧！

2岁6个月育儿记录

有偏食、挑食的习惯吗？ ☐有（不爱吃_____） ☐无
出牙数量：_____颗
能说出的身体部位的数量：_____个
经常给宝宝看图画书吗？ ☐是 ☐否

会说2~3个字的短语吗？	☐ 会	☒ 否
兴趣单一、刻板吗？	☒ 是	☐ 否
会示意大小便吗？	☐ 会	☒ 否
会跑吗？	☐ 会	☒ 否

出现灰色的情况请尽早就诊。

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

3~6岁

学龄前期

孕前期篇

孕产期篇

0~1岁婴儿期

1~3岁幼儿期

3~6岁学龄前期

预防接种篇

帮助宝宝结交朋友

一般 3~4 岁是宝宝喜欢和朋友在一起玩耍，希望和朋友做相同事情的时期。要给宝宝创造和朋友一起玩耍的机会。帮助宝宝学会遵守游戏时“轮流”等规则。

让宝宝学会刷牙

3 岁以后，家长可开始教宝宝自己选用适合年龄段的牙刷，培养宝宝早晚及餐后刷牙的习惯。用最简单的“画圈法”刷牙，其要领是将刷毛放置在牙面上，轻压使刷毛屈曲，在牙面上画圈，每部位反复画圈 5 次以上，牙齿的各个面均应刷到。此外，家长还应每日帮宝宝刷牙 1 次（最好是晚上），保证刷牙的效果。当宝宝学会含漱时，建议使用儿童含氟牙膏。

口腔不良习惯应尽早戒除

宝宝口腔不良习惯会造成上颌前突、牙齿排列不齐、“地包天”等畸形。如果宝宝在 3 岁之后仍然有吮手指、吐舌、咬物（如铅笔）等口腔不良习惯，家长应尝试与宝宝沟通，帮助宝宝克服这些不良习惯。如果宝宝自己难以控制，家长可以带宝宝就医，寻找更为合适的方法。

注意保护宝宝视力

宝宝持续近距离注视时间每次不宜超过 30 分钟，操作各种电子视频产品时间每次不宜超过 20 分钟，每天累计时间不超过 1 小时，家长也不要过于热衷于电子视频产品。看电视时，宝宝的眼睛与电视荧光屏的距离一般为屏面对角线的 5~7 倍，屏面略低于眼高，培养宝宝养成电视节目结束后主动关闭电视机的习惯。

3岁育儿记录

于 年 月 日 满3岁

入幼儿园了吗？	☐ 未入	☐ 日托	☐ 全托
吃东西时有细嚼的习惯吗？		☐ 是	☐ 否
每天晚上睡前刷牙吗？		☐ 是	☐ 否
每天饭前洗手吗？		☐ 是	☐ 否
看东西时是否眯眼或靠得很近？		☐ 是	☐ 否

会说自己的名字吗？	☐ 会	☐ 否
会玩“拿棍当马骑”等假想游戏吗？	☐ 会	☐ 否
会模仿画圆吗？	☐ 会	☐ 否
会双脚跳吗？	☐ 会	☐ 否

出现灰色的情况请尽早就诊。

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

请父母填写3岁生日寄语吧！

4 岁育儿记录

于 年 月 日 满 4 岁

入幼儿园了吗？

☐未入 ☐已入

能使用儿童剪刀剪东西吗？

☐能 ☐否

能独立上厕所吗？

☐能 ☐否

能讲简单的小故事吗？

☐能 ☐否

每天看电子视频产品的时间：_____

每天户外活动的时间：_____

会说带形容词的句子吗？

☐会 ☐否

能按要求等待或轮流吗？

☐能 ☐否

会独立穿衣吗？

☐会 ☐否

会单脚站立吗？

☐会 ☐否

出现灰色的情况请尽早就诊。

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

请父母填写 4 岁生日寄语吧！

5岁育儿记录

于 年 月 日 满5岁

每天握笔画画吗？	☐ 是	☐ 否
能辨别红、黄、绿、蓝颜色吗？	☐ 能	☐ 否
已习惯幼儿园的集体生活了吗？	☐ 是	☐ 否
能自己穿脱衣服吗？	☐ 能	☐ 否

能简单叙说事情经过吗？	☐ 能	☐ 否
知道自己的性别吗？	☐ 是	☐ 否
会用筷子吃饭吗？	☐ 会	☐ 否
会单脚跳吗？	☐ 会	☐ 否

出现灰色的情况请尽早就诊。

在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

请父母填写5岁生日寄语吧！

6 岁育儿记录

于 年 月 日 满 6 岁

会帮忙做简单的家务吗？	☐ 会	☐ 否
好吃的食物能分享给长辈吗？	☐ 能	☐ 否
做游戏时能遵守规则或约定吗？	☐ 能	☐ 否
能写自己的名字吗？	☐ 能	☐ 否

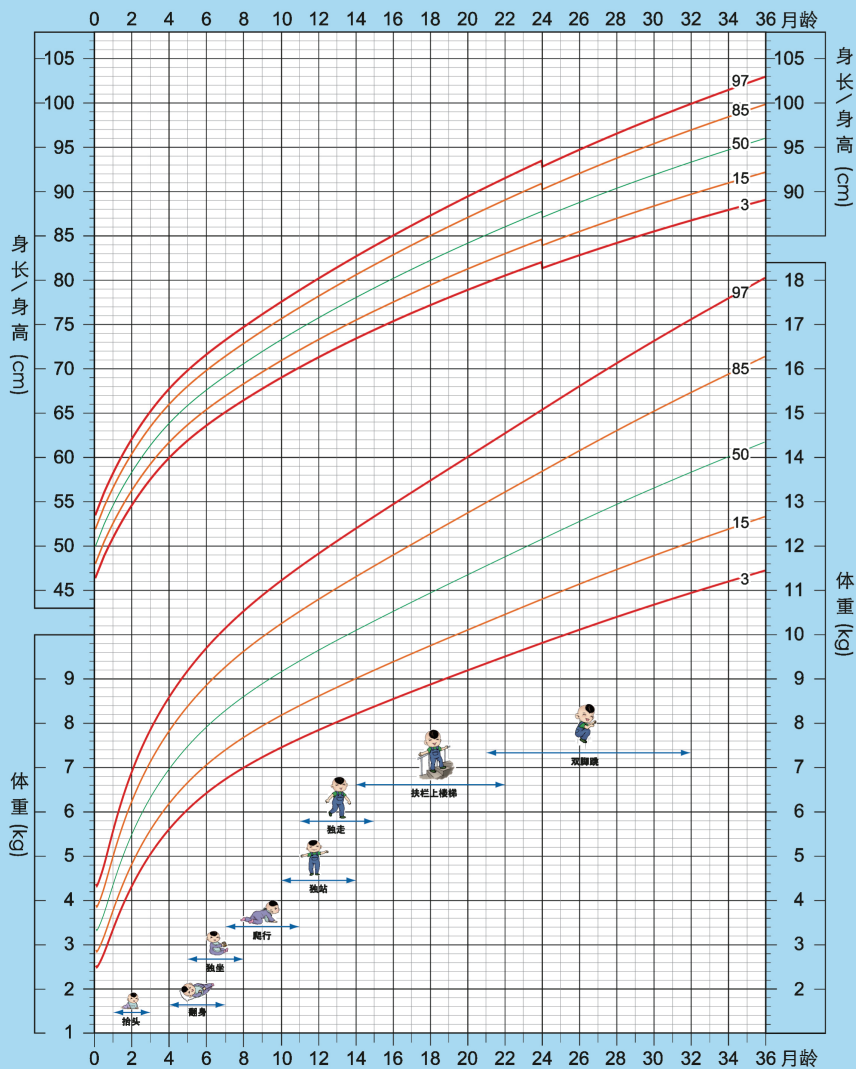
会表达自己的感受或想法吗？	☐ 会	☐ 否
会玩角色扮演的集体游戏吗？	☐ 会	☐ 否
会画方形吗？	☐ 会	☐ 否
会奔跑吗？	☐ 会	☐ 否

出现灰色的情况请尽早就诊。

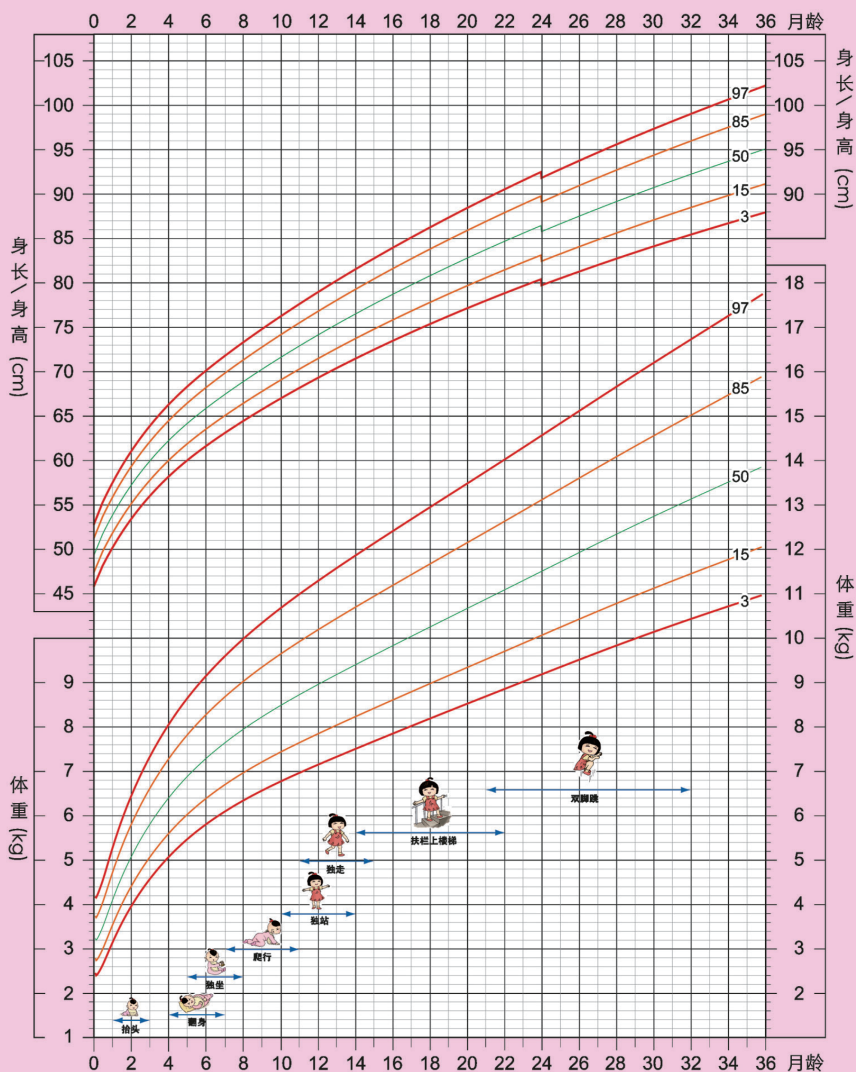
在育儿方面美好的体验、担心的事情、患过的疾病，希望保留的记录感想等，请随意记录。

请父母填写 6 岁生日寄语吧！

0~3岁男童身长(身高)/年龄、体重/年龄
百分位标准曲线图



0~3岁女童身长(身高)/年龄、体重/年龄 百分位标准曲线图



家庭安全自评表

年龄段	自评要点	是	否
2岁以前	小孩子睡觉时，嘴巴和鼻子都要在被子外面，天冷的时候也这样	是	否
	花生米、瓜子、豌豆等坚果类食物捣碎后才能喂给小孩子	是	否
	窗台边没有可攀爬的凳子或桌子，并且孩子很难打开窗户	是	否
	热水瓶、装有热水或热汤的锅和火炉都要放在孩子不容易拿到的地方	是	否
	电源插座要放在孩子不容易接触到的地方	是	否
	酒精、汽油、清洁剂、农药、灭鼠药等有毒物品不能装在饮料瓶或者食品袋里，并且要放到孩子拿不到的地方	是	否
	不把孩子一个人留在家里	是	否
2~5岁	没有大人陪同，孩子不在马路上行走或玩耍	是	否
	没有大人陪同，孩子不在池塘、江河里或井边、大水缸边玩耍	是	否
	不给孩子玩剪刀、小刀等锐利的物品，以及小玻璃球等玩具	是	否
	经常给孩子讲交通安全、火灾预防等知识	是	否



预防接种国家政策

- 国家实行有计划的预防接种制度。
- 国家对儿童实行预防接种证制度。
- 国家免疫规划疫苗实行免费接种。
- 儿童出生后 1 个月内，其监护人应当到儿童居住地承担预防接种工作的接种单位为其办理预防接种证。
- 儿童入托、入学时，托幼机构和学校须查验预防接种证。
- 儿童监护人应当配合预防接种单位，保证儿童及时接种疫苗。

预防接种须知

- 按照规定的免疫程序接种疫苗，是预防相关传染病最经济、最有效、最方便的措施。
- 医疗机构、疾病控制机构与儿童监护人应当相互配合，保证儿童及时接受预防接种，请家长（或监护人）协助医疗机构、疾病控制机构做好您孩子的预防接种工作。
- 家长带孩子进行预防接种时，需携带《儿童预防接种证》，并按照预约的时间接种疫苗。
- 在儿童办理入托、入学时需查验预防接种证，预防接种证需妥善保存，如有损坏或遗失，应及时到发证、接种单位补办。
- 接种疫苗后，应在接种单位留观 30 分钟。
- 接种疫苗后，如果怀疑发生了预防接种不良反应，请及时向预防接种单位报告。
- 带孩子去接种疫苗前，应换上柔软宽松的衣服，以便接种疫苗。
- 带孩子去接种疫苗前，应让孩子吃好、休息好。

● 带孩子去接种疫苗前，应注意孩子身体和精神状况，近几天有无发热、腹泻、咳嗽等症状，如果有以上症状或者怀疑的健康问题，一定要告诉接种医生，让接种医生决定是否接种疫苗。

● 如果孩子在前一次疫苗接种后出现了高热、皮疹等反应，要告诉医生。

正确理解预防接种“禁忌”

接种或不接种都有风险，这种风险是客观存在的事实。在各种疫苗的告知及说明书中，均提到了禁忌。从字面意思理解，禁忌就是禁止接种的情况，其真实含义是指与健康者相比，禁忌证者接种后发生负面影响的风险更大。

儿童常见的预防接种禁忌包括：

1. 已知对该疫苗的任何成分，包括辅料以及抗生素过敏者。
2. 发热者，患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期。
3. 免疫缺陷，免疫功能低下或正在接受免疫抑制治疗者。
4. 未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者。

对待禁忌的正确态度应该是在预防接种工作人员的帮助下进行风险分析，监护人权衡接种与不接种的风险，再做出决定。

接种反应的对症处理原则

如果孩子在接受疫苗后的几天内出现发烧、出疹子等异常情况，他可能不是生病了，多半是接种疫苗之后出现的不良反应。预防接种一般反应分为全身反应和局部反应：

全身反应

反应类型	情况描述	处理原则
发热	●少数受种者预防接种灭活疫苗后 24 小时内可能出现发热 ●一般持续 1 ~ 2 天 ●预防接种减毒活疫苗后，出现发热的时间比预防接种灭活疫苗稍晚，如预防接种麻疹疫苗后 6 ~ 10 天可能会出现发热	●受种者发热在 $\leq 37.5^{\circ}\text{C}$ 时，应加强观察，适当休息，多饮水，防止继发其他疾病 ●受种者发热 $> 37.5^{\circ}\text{C}$ 或 $\leq 37.5^{\circ}\text{C}$ 并伴有其他全身症状、异常哭闹等情况，应及时到医院诊治 ●轻微的胃肠道症状一般不必进行特殊处理
身体不适症状	●少数受种者接种疫苗后，除出现发热症状外，还可能出现头痛、头晕、乏力、全身不适等情况 ●一般持续 1 ~ 2 天	
胃肠道症状	●个别受种者可出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状 ●一般以预防接种当天多见	

局部反应

反应类型	情况描述	处理原则
局部出现红肿, 伴疼痛	● 少数受种者在接种疫苗后数小时至 24 小时或稍后, 局部出现红肿, 伴疼痛 ● 红肿范围一般不大, 仅有少数人红肿直径 > 30mm ● 一般在 24~48 小时逐步消退	● 红肿直径和硬结 < 15mm 的局部反应, 一般不需任何处理。红肿直径和硬结在 15 ~ 30mm 的局部反应, 可用干净的毛巾热敷, 每日数次, 每次 10 ~ 15 分钟
硬结	● 部分受种者预防接种含吸附剂的疫苗, 会出现因注射部位吸附剂未完全吸收, 刺激结缔组织增生, 而形成硬结	● 红肿和硬结直径 > 30mm 的局部反应, 应及时到医院就诊
红肿浸润, 随后化脓, 形成小溃疡	● 接种卡介苗 2 周左右, 局部可出现红肿浸润, 随后化脓, 形成小溃疡 ● 大多在 8 ~ 12 周后结痂 ● 一般不需处理, 但要注意局部清洁, 防止继发感染	● 接种卡介苗出现的局部红肿, 不能热敷



儿童免疫规划疫苗接种时间表

疫 苗	月 龄						
	出生时	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月 ~
乙肝疫苗	1	2					3
卡介苗	1						
脊灰减毒活疫苗			1	2	3		
百白破疫苗				1	2	3	
白破疫苗							
麻风疫苗							
麻腮风疫苗							
乙脑减毒活疫苗							
A 群流脑多糖疫苗 ¹							
A+C 群流脑多糖疫苗							
甲肝减毒活疫苗							
乙脑灭活疫苗 ²							
甲肝灭活疫苗 ³							

注：1. A 群流脑多糖疫苗：第 1、2 剂间隔大于或等于 3 个月。
2. 乙脑灭活疫苗：第 1、2 剂间隔 7 ~ 10 天。
3. 甲肝灭活疫苗：18 月龄接种第 1 剂，24 ~ 30 月龄接种第 2 剂。

年(月)龄								
	8月~	12月~	18月~	2岁	3岁	4岁	5岁	6岁
						4		
			4					
								1
	1							
			1					
	1			2				
	1、2							
					1			2
			1					
	1、2			3				4
			1	2				

