

孕中期应当接受超声产前筛查，及时发现严重胎儿结构畸形；



孕妇应当在孕12-22周到医疗机构知情选择进行唐氏综合征产前筛查；新生儿出生后及时接受苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症和听力障碍等疾病筛查。

母乳喂养尽早开始

合理添加辅食

母乳喂养的好处

母乳是婴儿最理想的天然食品，含有婴儿所需的几乎全部营养素以及免疫活性物质；
可降低感染性疾病和成年后慢性病的发病风险；
增进母子间的情感，促进婴儿神经和心理健康；
促进母亲产后体重恢复，降低母亲乳腺癌、卵巢癌和2型糖尿病的发病风险。



母乳喂养时间

孩子出生后**1小时内** 就应开始哺乳；
6月龄内应纯母乳喂养，不需要添加任何辅食和液体；
母乳喂养可以持续至2岁或2岁以上。



合理添加辅食

婴儿满6月龄起，**必须**添加辅食
辅食添加由一种到多种，**由少到多，由稀到稠，由软到硬，由细到粗**；
首先从富含铁的肉泥、肝泥，强化铁的谷粉开始，逐渐增加食物种类，**1岁内**适时引入各种食物；
辅食从少量开始，逐渐增加辅食频次和进食量，**提倡回应式喂养***。



*回应式喂养：以婴幼儿需求为中心的喂养方式，强调家长或喂养者根据婴幼儿发出的饥饿信号和饱足信号进行及时、恰当的回应。

扫码关注了解更多权威健康科普知识



健康湖北



湖北疾控



提素养促健康
健康进万家

关爱母婴健康 主动接受孕产检查

湖北省疾病预防控制中心
湖北省健康促进与控制吸烟学会 编制
湖北省预防医学会健康教育专委会



科学安全避孕 预防非意愿妊娠

已育夫妇提倡使用宫内节育器、皮下埋植等高效避孕方法，无生育意愿者，可采取绝育术等永久避孕措施；

安全期避孕和体外排精等方法避孕效果不可靠；

紧急避孕不能替代常规避孕；

发生非意愿妊娠，需要人工流产时，选择有资质的医疗机构；

反复的人工流产会增加生殖道感染、大出血的风险，甚至发生宫腔粘连、继发不孕等不良结局。

主动接受孕期保健 避免妊娠风险

女性最佳生育年龄为24-29岁，男性最佳生育年龄为25-35岁；女性生育年龄 ≤ 18 岁或 ≥ 35 岁均属于高危妊娠；

25-35

24-29



两次妊娠之间间隔太短或太长都不利于母婴健康，推荐生育间隔为2-5年；

2-5年



孕期至少接受5次孕期检查，首次孕期检查最晚不应超过怀孕12周，有异常情况者应适当增加检查次数；

孕妇要到有助产技术服务资格的医疗保健机构住院分娩，提倡自然分娩。

重视孕产期检查 预防出生缺陷

主动接受婚前保健服务，重点针对严重遗传性疾病、指定传染病、有关精神病以及其他影响婚育的疾病进行咨询、检查和指导；

家族成员中有遗传性疾病患者、分娩过出生缺陷儿、有反复流产或死胎等不良孕产史的备孕夫妇，应到医疗机构接受有针对性的咨询指导；



提倡适龄生育，避免高龄妊娠，减少胎儿出生缺陷等风险；



科学备孕，戒烟戒酒，避免接触二手烟，远离毒品和成瘾性药品，养成健康的生活习惯和行为方式；

孕妇患病应在医生指导下合理用药，既不要擅自用药，也不要因过度担心药物对胎儿的影响而拒绝服用必需的药物；



备孕妇女应当从孕前3个月开始，每天服用0.4mg叶酸或含0.4mg叶酸的复合维生素，至少服用到怀孕后3个月；

地中海贫血高发地区的夫妇双方应当接受地贫筛查，越早越好；

首次产前检查时应当接受艾滋病、梅毒、乙肝筛查；

