

产前

孕晚期保健

家庭保健：宝宝出生后的第一年



ANTENATAL

Your third trimester - Preparing for a healthy baby

Supporting your family through your baby's first year



产前
孕晚期保健

为健康的宝宝而进食

Eating for a healthy baby

健康饮食可让您感觉良好，并给予未出生的宝宝所需的营养要素。

您可能会听到过人们告诉您：您应该为两个人而吃饭。但如果您在怀孕期间体重增加过多，则可能会导致难产，并对您和宝宝的健康产生不良影响。

怀孕期间的健康饮食对您自己以及宝宝的健康尤其重要。吃那些不健康的食物（例如脂肪和糖分含量较高的食物），可能会导致您未出生的宝宝在童年和未来的生活中对这些食物产生偏好，并可能变得超重和肥胖。

吃来自五个食物组的多种营养食物，（包括蔬菜、水果、面包和谷物、肉类或替代品和乳制品）。

- 在您怀孕的前3个月，您的热量需求不变，无需比怀孕前增加食量
- 在前3个月过后，您可能需要稍微增加一些食量；例如每天多吃一份水果、一个煮蛋、一份蔬菜，或多吃豆腐、瘦鸡肉或金枪鱼
- 您需要的饮食量取决于您的孕前体重和您的活动量
- 喝大量的水
- 避免饮酒

下面的餐盘搭配和建议的早午晚餐可以让您了解不同种类食物每一餐应食用的最佳比例：

约二分之一的蔬菜



四分之一的高蛋白食物（例如鹰嘴豆、豆腐、肉类、蛋类）

四分之一的主食（例如米饭、面条、土豆或一片面包）

营养早餐



营养小食



营养午餐



营养晚餐



小贴士

Tips



为了控制每一餐的饮食量，可以先将自己的米饭、面条放在一个量杯里，这样您就能知道您每一餐吃了多少食物，并将米饭的量限制在每餐1份米饭 ——1量杯米饭/或一片面包



上圖的例子告诉您每餐通常应该吃多少面包/米饭/面条
更健康的选择可以吃印度香米、糙米、红米或黑米替代白米



烹饪时如需用油，可使用少量橄榄油、菜籽油、芝麻油或花生油



尽量少吃加糖食物如含糖饮料、糯米、软饮料、蛋糕、甜点，
改为吃水果

请查看以下链接，获取关于某些食品搭配的建议：

- <https://daa.asn.au/smart-eating-for-you/smart-eating-recipes/>
- 经济型健康饮食：
<https://daa.asn.au/wp-content/uploads/2016/05/The-thrifty-cookbook.pdf>

通过以下链接，下载《澳大利亚健康饮食指南》的翻译版本：

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/pdf/publication-pdfs/oth-9450>

健康的体重

Healthy weight

在怀孕期间吃得健康并坚持活动，对您和宝宝的健康来说至关重要。

为什么说适度增加体重对于预防妊娠糖尿病和其他健康问题非常重要。

宝宝出生前吸收的营养物质或食物的种类及数量会影响到宝宝未来的健康。尤其是宝宝出生时体重过低或过高，会在其成人时增加患上肥胖症和很多慢性疾病的风险。

如果您在怀孕期间患有妊娠糖尿病，那么请务必遵循由经认可的执业营养师、糖尿病教育家或您的医生为您制定的饮食计划。





心理健康与怀孕

Mental health and pregnancy

在怀孕期间照顾好自己的情绪对您和宝宝都有益处。如果您在较长一段时间内一直感到难过、消沉、担忧或焦虑，那么这会逐渐影响到您的生活。这时您应该寻求帮助。有关抑郁症和焦虑症的更多信息，请拨打1300 224 636联系beyondblue。

保持健康信息及指导服务

Get Healthy Information and Coaching Service

想要在怀孕期间和分娩之后获得健康或保持健康方面的帮助？打个电话便可获得免费的个人指导服务。

您的免费健康指导员！

即刻行动

1300 806 258 / www.gethealthynsw.com.au

您还可以浏览Get Healthy网站：

<https://www.gethealthynsw.com.au/healthier-you/healthy-in-pregnancy/>


Information & Coaching Service

Your FREE Health Coach! **GET STARTED NOW**

1300 806 258
www.gethealthynsw.com.au

PROUDLY SUPPORTED BY  

活动起来

Be active

在晚餐之后或上班之前与您的丈夫/伴侣或其他家庭成员一起散散步，何乐而不为呢？

每天进行20至30分钟的温和运动或每周75分钟的高强度运动，（如果您通常做高强度运动的话）。

观看屏幕的时间

Screen time

- 避免长时间不活动，例如坐在电脑前或看电视
- 避免久坐

共享健康快乐的生活

Healthier, happier together

照顾好您孕期的身体健康对您自己和宝宝都非常重要。在孕晚期能够坚持锻炼和保持身体健康对您非常有益（除非您的全科医生另有建议）。

如果您没有健康问题，而且您很久没有运动了，那么在刚开始运动时动作要轻柔，尝试每天进行30分钟的适度运动，例如散步、游泳，使用健身自行车或参与低冲击运动类课程。避免进行任何碰撞及摔倒风险的体育运动和活动。

运动前要热身，运动后要放松，不要运动过度，仅运动至您仍可以说话聊天的程度。如果感到疼痛或不适，则应立即停止运动。

有关保持活跃的个人建议，可请教您的医生，助产士/护士或怀孕保健服务的健康指导员。

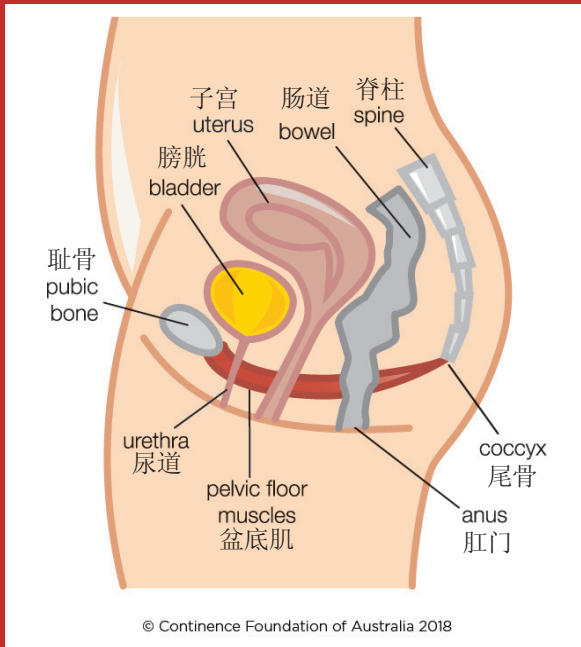


盆底肌:维持体内器官形状的重要女士肌肉

Important lady muscles keeping your internal organs in shape: Pelvic Floor

盆底肌是身体中最重要的肌肉之一，它将膀胱，子宫和肠道固定就位。强壮的盆底肌可以帮助性功能，顺利分娩和产后的恢复。三分之一生育过的女性在打喷嚏，笑，咳嗽或运动时会漏尿。定期加强盆底肌锻炼可预防这种情况和保持好的健康状态，为未来怀孕做好准备。

方法：收紧会阴肌肉、肛门肌肉，象憋住大小便，5-10秒钟后放松。重复做10次。可增加会阴肌肉弹性及控制力。



查看“分娩前后的锻炼”资料，获取关于常规锻炼的小贴士以及如何锻炼盆底肌方面的信息。查看澳大利亚控制排便失禁基金会

(Continence Foundation of Australia) 网站或下载应用程序，以获取更多信息：<https://www.continence.org.au/other-languages.php>

或观看YouTube上的这个视频：<https://youtu.be/e2xcgG2WAg0>

为什么母乳喂养如此重要

Why breastfeeding is important

世界卫生组织建议您在宝宝约6个月大之前采用纯母乳喂养，并持续采用母乳喂养直到宝宝2岁或2岁以上。

纯母乳喂养意味着不给宝宝其他食物或饮料，包括水、果汁、非母乳的各种奶类（您的全科医生/儿科医生建议服用的维生素和矿物质和药物除外）。

母乳喂养对您和孩子都有益，因为母乳：

- 有助于减少产后出血
- 有助于子宫更快速地恢复正常
- 有助于减掉怀孕期间增加的部分体重
- 可能降低罹患某些癌症和骨质疏松症的风险
- 可满足宝宝所有的营养需求，直到他们长到6个月左右
- 可有助于宝宝建立他们的免疫系统，从而为他们提供保护，使他们免于患病和感染
- 比其他奶类更易于消化，所以纸尿裤闻起来不会那么臭
- 可降低他们在未来生活中出现超重、肥胖或罹患糖尿病的风险



母乳喂养：应做好哪些准备

Breastfeeding: What to expect

母乳是宝宝最好的食物，所以最好现在就开始考虑分娩后如何喂养宝宝的问题。这是您应该与您丈夫/伴侣或亲近的家人共同讨论的事情。

在宝宝刚出生后的一个小时内，尝试让未穿衣服的宝宝躺在您裸露的乳房上（肌肤接触），直到您的宝宝已做好吮吸母乳的准备。我们建议在宝宝出生后便进行肌肤接触，因为这有助于您的母乳供应并增强您的信心，并且有助于您与宝宝建立感情联系。您的助产士在这个时候可以为您提供支持。

选择非母乳喂养

Choosing other milk feeding practices

无论您选择如何喂养您的宝宝，您都能获得很多支持。发送电子邮件至 SLHD-HealthyBeginnings@health.nsw.gov.au 联系Healthy Beginnings（健康起点），以获得更多支持和信息。如果您有任何疑问，还可以与您的助产士、儿童与家庭保健护士、哺乳顾问或医生沟通。

您的身体会如何准备好喂养宝宝：初乳

How your body prepares to feed your baby: Colostrum

在您分娩之前，您的身体就已经在生产初乳，这是一种营养丰富的特殊乳汁，它有助于宝宝的胃部发育，并保护其免受疾病的侵害。

初乳

- 具有完美的维生素、矿物质、氨基酸和必需的脂肪含量以促进宝宝成长和免疫系统构建
- 有益菌驻扎宝宝的肠道
- 具有特殊的生长因子，有助于新生儿脆弱肠道的发育

我的乳汁是否足够喂养我的宝宝？

Do I have enough milk for my baby?

讓宝宝和您有更多的肌肤接触，並且多吮吸乳汁，您的乳汁供应会越来越充足。

您知道吗？新生儿的胃只有一颗樱桃那么大，所以在这个时候乳汁量很少。

初乳是您身体专门为新生宝宝设计的食物，而宝宝在刚出生后的24-48小时内不需要太多乳汁。初乳是维持宝宝生命之初的完美食物，等到您的乳房产生颜色较淡但量较多的乳汁，那时您才会感觉您的乳房变重。您可能会在产后60-70小时左右注意到这一变化。

如果您有任何问题，请与您的助产士，护士，哺乳顾问或医生沟通。

宝宝的胃在出生后第1天至第3周的大小变化

Size of your baby's stomach: Day 1 - 3 weeks



第1天和第2天
樱桃



第3天和第4天
核桃



第5天和第6天
青柠



第7天至第3周
鸡蛋

孕晚期注意事項

What to consider for your third trimester



嬰兒喂养

- 准备母乳喂养



您的健康

- 体力活动/营养
- 免疫接种
- 情绪健康



社会支援服务

- 幼儿保健中心
- 家庭医生/儿科医生



家居, 家人和工作

- 婴儿急救
- 为宝宝创造一个安全的环境



您的宝宝和体力活动

- 趴着玩 (Tummy time)

相关的服务和链接

Useful services and links

健康咨询和指导

Health advice and coaching

Get Healthy: 1300 806 258,
www.gethealthynsw.com.au

Exercise and Sports Science Australia

www.essa.org.au

Continence Foundation

www.continence.org.au

食物和营养

Food and nutrition

Dietitians Association of Australia
www.daa.asn.au

Australian Dietary Guidelines
www.eatforhealth.gov.au/

Diabetes Australia
www.diabetesaustralia.com.au/gestational-diabetes

心理健康

Mental health and wellbeing

Beyond blue 1300 224 636,
www.beyondblue.org.au

体力活动

Physical Activity

Get Healthy
www.gethealthynsw.com.au/program/get-healthy-in-pregnancy/

嬰兒喂养和玩耍

Infant feeding and play

Australian Breastfeeding Association
1800 686 268
<https://www.breastfeeding.asn.au>

Lactation Consultants
www.lcanz.org/

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au



Next Booklet

**0-2
MONTHS**

全国翻译和口译服务署 (TIS National) 电话: 13 14 50 (口译员可以帮助您拨打这些服务专线, 如果您不会说英语, 那么只需用英语说“Mandarin”(普通话), 他们就会将您转接至普通话口译员, 再由后者帮助拨打相关电话。)

要获得更多信息和支持, 请联系

FOR SUPPORT AND MORE INFORMATION, CONTACT

HB

Healthy Beginnings

SLHD-HealthyBeginnings@health.nsw.gov.au
www.healthybeginnings.net.au
02 9515 9055

HD

Health Direct Australia

www.healthdirect.org.au
1800 022 222

Acknowledgements This is a partnership project funded by NSW Ministry of Health under the Translational Research Grant Scheme 2016 (ID number: TRGS 200). We sincerely thank participating partners of the project from the Sydney, South Eastern Sydney, South Western Sydney and Southern NSW Local Health Districts, and members of the advisory committee and project management team. This resource has been prepared with the guidance of health professionals. The information for this resource was obtained from NSW Health sources, National Health and Medical Research Council, Australian Breastfeeding Association and Raising Children Network. The information in this resource is for general guidance only and should not be a substitute for professional advice.

**MAKE
HEALTHY
NORMAL**



Health

JULY 2018