

产前维生素 适用于孕前和孕中



与您的医疗保健提供者讨论有关产前维生素以及含有以下维生素和矿物质的食物，以促进孕期健康。

叶酸 - 超级英雄

- 预防宝宝大脑和脊柱的出生缺陷。
- 每天至少摄入400 微克。

铁 - 力量缔造者

- 保持血液健康。
- 有助于避免贫血，确保宝宝获得足够的氧气。

钙 - 骨骼守护者

- 为孕妈妈和宝宝提供强健的骨骼和牙齿。
- 维生素 D 可以帮助钙吸收。

DHA - 大脑助长剂

- 支持宝宝的大脑和眼睛发育。
- 鱼油补充剂或强化食品中含有该物质。

碘 - 微量但作用强大

- 对宝宝的甲状腺和大脑发育至关重要。
- 饮食中稍作调整就能有很大的帮助。

维生素 C - 保护者

- 促进铁吸收。
- 使孕妈妈和宝宝的免疫系统保持强大。

锌 - 生长促进剂

- 对宝宝的细胞生长和 DNA 产生至关重要。

胆碱 - 神经支持者

- 对宝宝的大脑和脊髓发育至关重要。

如需了解更多信息，请访问：
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health

**BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES**

保持警觉

了解孕期需要寻求帮助的征兆



如果您出现下述任何症状，请务必立即就医。为安全起见，最好由医护专业人员进行检查。

- 持续性头痛**
头痛随时间加剧或无法通过常规治疗缓解。
- 极度肿胀**
手部或脸部异常肿胀，导致难以弯曲手指或眼睛无法完全睁开。
- 头晕或昏厥**
持续或间歇性头晕、眩晕或任何意识丧失。
- 伤害念头**
任何伤害自己或宝宝的想法。
- 视力变化**
看到闪光、亮点、盲点或暂时失明。
- 呼吸困难**
突然或逐渐出现呼吸困难、喉咙发紧或胸部发闷。
- 高烧**
体温达到 100.4°F (38°C) 或以上。
- 胸痛或心跳加速**
胸痛或心跳变化，包括心率过快或心律不齐。
- 严重恶心和呕吐**
严重的恶心或呕吐会导致您无法进食或饮水。

如需了解更多信息，请访问：
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of Public Health











**BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES**

产前医生检查清单

适用于孕前和孕中



定期的产前检查对于健康怀孕至关重要。每次就诊都是解决问题或疑虑的机会。为获得最好的护理，请务必进行公开交流。

-  **启动早期护理**
尽快开始产前检查并参加所有预约就诊。
-  **健康史评估**
让您的医疗保健提供者查看您的医疗记录和既往妊娠记录。
-  **常规检查**
定期进行健康检查，包括体重和血压监测。
-  **诊断检查**
参加检查，以监测您和宝宝在孕期的健康状况。
-  **发育扫描**
进行超声扫描，以跟踪宝宝的生长和发育进度。
-  **心跳检查**
倾听宝宝的心跳，一般在怀孕 10 周左右（约 2 个半月）开始这项检查。
-  **饮食和生活方式建议**
获得有关营养、运动和保持健康习惯方面的指导。
-  **维生素和药物**
与您的医疗保健提供者讨论产前维生素和任何必要的药物。
-  **识别风险**
请注意您的医疗保健提供者评估的与您怀孕相关的任何潜在风险。
-  **教育支持**
从您的医疗保健提供者处了解有关怀孕、分娩和产后护理的知识。

如需了解更多信息，请访问：
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

母乳喂养小贴士

耐心、实践和支持



母乳喂养对于每位母亲和宝宝来说都是一段独特的旅程。耐心、实践和支持是取得成功的关键。

1

做好准备

- **分娩前了解母乳喂养：**宝宝出生后，您的身体自然会分泌乳汁。

2

知道宝宝什么时候饿

- **发现行为标志：**宝宝会通过左右移动头部或吮吸东西来表达他们饿了。
- **营造舒适的环境：**布置一个舒适的座位，并将您可能需要的物品放在附近。

3

帮助宝宝吮吸

- **宝宝正确抱姿：**让宝宝靠近您，使他们的嘴正对着您的乳头。
- **吮吸：**帮助宝宝张大嘴巴，并吸吮大部分面积的乳房，而不仅仅是乳头。

4

宝宝想吃奶时就喂

- **喂奶频率：**当宝宝表现出饿的时候就给他们喂奶，一天多次。
- **每次多久：**让宝宝喝到感觉吃饱并自行停止吮吸为止。

5

保持舒适

- **给您的建议：**四处走动，直到您感觉舒适为止，如果需要，可以使用枕头。
- **给宝宝的建议：**确保您的宝宝不冷不热，并且感觉舒适。

6

观察宝宝进食

- **倾听：**您可以听到宝宝吞咽乳汁的声音。
- **让宝宝吃饱：**观察宝宝是否开心、放松地吃饱奶。

7

结束喂奶

- **缓慢停止：**如果需要停止喂奶，请小心地将手指放进宝宝嘴里以停止吮吸。

8

需要帮助时寻求帮助

- **咨询专家：**如果您遇到困难，可以向熟悉母乳喂养的人寻求帮助。
- **加入交流小组：**与其他正在母乳喂养的妈妈交流可以为您提供有用的建议和支持。

如需了解更多信息，请访问：
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of Public Health

**BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES**