

# 葡萄牙 孕期和产后指南



本宣传册旨在为孕妇在与家庭医生、护士以及产科医生的看诊过程中提供指南。

为了使孕期尽可能顺利进行，必须遵循专业人员的指导以促进母婴的福祉并预防问题和并发症。在国家卫生系统 (SNS - Serviço Nacional de Saúde) 登记的孕妇，孕期监测通常由初级卫生单位(家庭医生)负责。孕妇通常会在家庭医生监督怀孕期。有时，由于产妇健康问题或测试的变化，可能需要在医院的产科咨询中监测怀孕情况(高危妊娠)。



促进机构:



合作伙伴:



开发者:



资助者:



调节和翻译:

Manisha Jaiswal 尼泊尔语

Mehejabin Chowdhury Shejuthi 孟加拉语

Valérie de Mira Godinho 法语

Wu Yanli 吴雁莉 中文

在2018年9月至2020年1月之间编写与编辑

设计图: accorataranja

## A. 孕妇初次问诊会面临什么

在咨询中，医生或护士会澄清孕妇的疑虑，根据建议，进行身体检查，评估腹部的血压，体重，身高和宽度，有时候需要进行妇科检查，听婴儿的心率。在怀孕期间的每三个月都需要做检查和超声波，根据您的个人情况，医生可能会要求其他测试来补充评估。病人和医生理应建立相互信任的关系。



## B. 怀孕是人生的新阶段

这个新的生命阶段带来了新的挑战，因此在怀孕期间和分娩后获得最亲近的人(家人或朋友)的帮助，这一点非常重要。情感的支持和对社区的归属感也是福祉的预防措施。

有关育儿社会保护的更多信息，您可以查阅育儿指南 (<http://www.seg-social.pt/documents/10152/13199/Parenting>) 和社会保障实用指南 ([http://www.seg-social.pt/documents/10152/23362/3010\\_subsidio\\_parental/Obd0fafb-9e8d-4613-8bb4-e9bf3ac7e5f1](http://www.seg-social.pt/documents/10152/23362/3010_subsidio_parental/Obd0fafb-9e8d-4613-8bb4-e9bf3ac7e5f1)) 和怀孕指南 (<https://www.sns24.gov.pt/guia/guia-para-gravidas/>)。

也许您的怀孕没有计划好，您的感受和期望很重要。请与您的医疗团队讨论您的感受和想法。

在葡萄牙，如果想终止妊娠，在怀孕10周内，可以在官方认可的医疗机构终止妊娠。还有一些其他法律允许自愿终止妊娠的案例。如需了解更多信息，请咨询您的医疗团队和/或参阅4月17日的第16/2007号法律。



## 基本建议

**1. 食品护理和传染病** – 在食物准备中应注意预防感染, 如弓形虫病 toxoplasmosis, 布鲁氏菌病 brucellosis, 沙门氏菌病 salmonellosis 和李斯特菌病 listeriosis。这些感染会对您的妊娠产生严重后果, 例如流产或早产, 或导致婴儿畸形。

### 建议:

在厨房里:

- 将肉, 鱼和鸡蛋煮熟, 洗净您的手以及和生肉接触的材料;
- 蔬菜应煮熟或用自来水彻底清洗, 并在水和醋中浸泡15分钟或使用食物消毒液清洗;
- 选择巴氏杀菌牛奶和奶酪;
- 选择煮沸和烤制的食物;
- 避免使用多余的盐和调味料。

预防其他传染病:

- 处理泥土时, 戴上手套, 然后清洗干净手;
- 避免更换猫砂或戴手套清理, 猫砂可能已被污染;
- 避免与患有呼吸道感染的人在一起。

**2. 身体锻炼** – 增强肌肉, 改善血液循环和情绪, 防止便秘。

**建议:** 每周锻炼150分钟, 每天锻炼30分钟左右, 每周锻炼5次。避免可能导致冲击, 压力, 高度差异, 受伤或跌倒的运动; 运动前, 运动中和运动后饮用液体。

最推荐的身体锻炼是散步, 瑜伽, 游泳和水中有氧运动。

您还可以进行锻炼, 调整分娩时使用的肌肉, 减少分娩后尿液流失的问题。它们包括:

- i) 收缩肌肉, 如保留尿液那般;
- ii) 保持这个姿势10秒钟;
- iii) 放松约8秒;
- iv) 每天重复这个练习5到6次。

**3. 避免使用以下物品** – 毒品, 酒精和烟草会伤害您和您宝宝的健康。请借此机会放弃这些习惯。请向您的医疗团队寻求帮助。

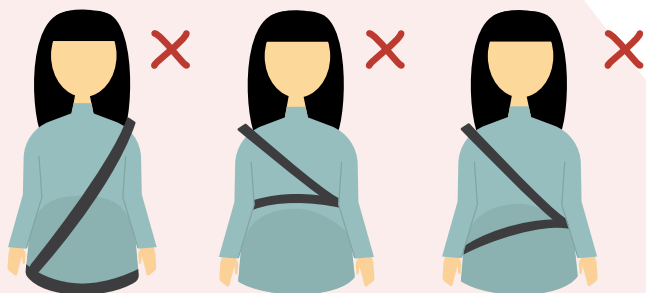
**4. 旅行** – 在怀孕28周后, 有些航空公司可能需要医疗证明, 或者可能不允许在怀孕的最后阶段旅行。详细信息 请咨询相关的航空公司。

**建议:** 长途或空中旅行时穿袜子; 乘坐时始终佩戴安全带。

5. 疫苗 – 根据医生的评估可能会建议打一些疫苗。

## 怀孕期间如何使用三点式安全带

- 您应该正确佩戴三点式安全带，将下半部按低，尽量在腹部以下。因为，在紧急刹车时，压力会在你的臀部而不是臀部以上；
- 将腰带的上半部分穿过胸部中间和腹部（不是腹部的前边）；
- 请勿将安全带的上部穿过手臂下方；
- 请勿将安全带用于过宽或过紧；
- 如果安全带不够长，可考虑购买延长安全带；
- 建议为孕妇购买适配器，以便将腰带固定到位；
- 不要将腰带的任何部分放在身体后面，无论是上部还是下部。



## D. 怀孕期间身体通常的转型和常见症状

在怀孕期间，您将体验到身体的变化，这意味着您需要去适应和注意心理的转变。请在问诊的时候咨询相关的信息，以便您的医疗团队可以提出必要的建议。

6. 疲劳 – 由于荷尔蒙和体重的增加，怀孕期间孕妇会经常感觉到疲劳。



建议：经常休息；交替活动期间和休息。

7. 感到头晕，昏厥或腰背疼痛



建议：在晴天戴帽子；避免突然改变位置或站立太久并静止不动；穿舒适的鞋跟2至5厘米的鞋跟（避免过高的高跟鞋）；背部挺直肩背保持正确姿势；弯腰时弯曲腿部而不是背向前倾斜；轻轻按摩背部，并在此热敷，以缓解疼痛。

8. 牙龈出血



建议：每天至少刷两次牙齿。使用带有柔软刷毛的牙刷；使用牙医检查卷（由家庭医生给）。

## 9. 增加乳房体积和乳房触痛



**建议:** 使用适当的无框文胸, 如果可以, 尽量使用棉质的文胸。您可以购买一个比平常高一至两杯的母乳喂养胸罩, 如果您给宝宝喂奶, 这将有所帮助。

## 10. 皮肤的变化 — 随着腹部, 大腿和胸部的体积增加, 可能会出现妊娠纹。

没有产品可以治疗妊娠纹。但是, 您可以每天涂抹保湿霜。嘴唇旁边的皮肤, 前额, 乳头和腹部中线周围的皮肤可能变暗, 分娩后逐渐消失。

## 11. 肿胀 (水潴留) — 在脚踝和手上可能更明显。



**建议:** 休息时双腿抬高; 最好睡在身体的左侧; 锻炼身体; 穿袜子。

## 12. 静脉曲张



**建议:** 穿着舒适的衣服, 避免腹部或腿部过紧; 避免长时间站立; 穿袜子; 每天走路; 休息时抬起腿。

## 13. 胃灼热, 恶心, 呕吐和胃痛 — 最常见于早晨和怀孕的早期。



**建议:** 少量多餐, 每隔3小时吃一次; 吃低脂肪的食物; 避免食用有强烈气味和味道的食物; 避免连续超过8小时不进餐; 避免碳酸饮料; 避免在进食后两小时内就寝; 睡觉时床头略微抬起 (例如, 将两个枕头放在床垫下面)。

## 14. 便秘和痔疮 — 在怀孕期间很常见。



**建议:** 每天喝1.5到2升水; 多吃富含纤维的食物 (蔬菜和水果); 在食物中加入麦麸; 锻炼身体 (如散步, 游泳); 当你感到需要的时候马上去洗手间并尝试每天同一个时间排便, 最好的姿势是坐在马桶上, 双脚高出地板一英尺 — 你可以在脚下放一个板箱或一个鞋盒。

## 15. 更频繁地排尿 — 它主要发生在怀孕后期, 并且是由于宝宝施加在膀胱上的压力所引起。



**建议:** 避免长时间不排尿, 傍晚后避免摄入大量液体。

## 16. 阴道分泌液量增加



**建议:** 穿棉质内衣; 使用pH中性产品清洗私密处; 避免使用卫生巾; 避免使用卫生棉条。

如果您注意到具有血液, 浓烈气味和黄色, 绿色或类似豆腐渣的液体或感到您的生殖器正在燃烧, 请咨询您的医疗团队。

**17. 情绪波动** – 在整个怀孕期间和分娩后都很常见, 但通常是暂时的。矛盾和缺乏安全感也同样频繁。应该重视侵入性的悲伤, 绝望和哭泣。



**建议:** 寻求健康专业人士的帮助 (可能会引导去咨询心理医生, 目前仅能使用葡萄牙语进行); 确保拥有感情的支持, 而不是孤立自己; 多锻炼身体; 做自己爱好的事情。

**18. 怀孕期间的性行为** – 怀孕期间的身心变化会影响夫妇的亲密关系。建议多与您的伴侣沟通。

在本宣传册的封面, 您将找到一份警惕信号清单, 如若发生清单里所陈述的事件, 应马上联系您的医疗团队安排看诊。

## E 产前检测 孕期第一季度 (1至13周)

首次看诊时, 请告知您的医生:

- 您的健康问题 (例如高血压, 糖尿病, 癫痫等);
- 您以前是否怀孕过, 包括流产, 以及其他并发症。
- 过去做过的手术或医疗干预措施 (如生殖器官手术, 输血);
- 您服用的药物, 包括草药和非处方药;
- 您是否吸烟, 喝酒或使用其他药物;
- 您过去曾经接种的疫苗 (提供疫苗报告或其他证明)。

## 19. 维生素补充剂

叶酸对婴儿神经系统的良好发育很重要, 建议在孕早期使用。

如果认为有必要, 您的医生也可能会开出其他维生素 (如碘和铁) 和药物来预防, 例如恶心和呕吐。

## 20. Rubéola 风疹

怀孕期间得风疹感染, 特别是在妊娠早期, 可导致婴儿流产或畸形。大多数过去曾患过风疹或接种疫苗的人将对此感染免疫。



检验将会让您知道：

- 您是否对此有免疫力；
- 如果您没有免疫力，在18至20周期时，您需要重新检验；
- 您是否在孕早期感染风疹，并被转介到专家问诊。

## 21. 同种免疫RhD

母亲和婴儿的血液可能是不同类型的Rh血型系统(阳性+和阴性-)。如果母亲和婴儿的血液接触，可能会出现并发症。如果您的血液是Rh- (阴性)，您可能在28周时接受抗D免疫球蛋白注射 (RhD同种免疫)。在其他情况下(例如羊膜穿刺术后)可能需要注射抗D免疫球蛋白。免疫球蛋白只有签署知情同意后才能注射。

## 22. 疾病筛查

血液检验，连同其他信息(孕早期超声波和母亲的年龄)可以知道婴儿是否有引起21三体综合症Trissomia 21 (Síndrome de Down) (唐氏综合症)，13三体综合症Trissomia 13 (Síndrome de Patau) (综合征)和18三体综合症 Trissomia 18 (Síndrome de Edwards) 的基因变化风险。

如果婴儿患有引起这三种综合征之一的基因变化风险很高，建议根据每种情况，进行产前诊断和进一步检查。检查的过程将需要您的书面同意。可以在怀孕的另一个阶段检测畸形，而不仅仅是在生化筛查中检测到畸形。

在ACeS (Agrupamento Centros de Saúde) Lisboa Central这种筛查通常需要付费，而且不予报销。

## 23. 免除医疗行政费

在怀孕期间和分娩期(分娩后一段时间)，您可以在出示医疗证明的情况下，向您的医疗单位申请免除医疗行政费用。因此，您不需要支付门诊和医生开的大部分检查的费用。

## 24. 免费牙医检查证书“Cheque dentista”

免费牙医问诊证书由家庭医生签发并在整个怀孕期间有效，允许你在每个孕期季度免费看牙科医生。

更多的相关信息，请查看 (<https://www.sns24.gov.pt/servico/boletim-de-saude-oral/>)。

### 孕期第一季度所需的检查

为了了解您和您的宝宝是否一切平安，医生将会要求您做以下的体检：

- 妇产科回波描记术，应在妊娠11至13周零6天之间进行，并确认可能的分娩日期；
- 在13周前做血液和尿液测验。

### 孕妇健康手册 (BOLETIM DE SAÚDE DA GRÁVIDA)

孕妇将会拥有一本孕妇健康记录本，它将记录所有孕期看诊过程中被认为是重要的数据供日后参考。在你怀孕期间和分娩后，它应该一直陪伴着你。



### 请注意：

在怀孕的头三个月，自然流产是常见的，通常不影响未来的怀孕。在葡萄牙，有一些特殊的情况下是允许终止妊娠。具体情况请咨询您的医疗团队。

# F 产前检测

## ● 孕期第二季度 (14 - 27周)

从第二季度开始, 您需要做以下评估:

- 用卷尺测量您的宫高; 腹围看您子宫的增长;
- 看宝宝的心跳。

你需要完全脱掉腹部的衣服来做上面的检查, 最好提前排空膀胱。

### 25. 产前津贴

这项津贴旨在通过帮助抵消您与宝宝的一些费用来鼓励生育。产前津贴奖励为6个月, 金额根据家庭收入而有所不同。

在怀孕第13周和婴儿出生6个月之间, 您应该向您的家庭医生索取怀孕证明并将其交给您居住地区的社会福利局。

### 26. 参加产前育儿课程

您可以尽可能报名参加产前育儿课程。课程采用葡萄牙语。如若需要请咨询您的医疗团队是否有提供英语课程。

#### 孕期第二季度所需的检测:

- 妇产科回波描记术, 应在怀孕**20至22周零6天**之间进行;
- 如果您对风疹没有免疫力, 需在**18至20周**内进行血液检查;
- 妊娠第二季度的血液检查应在**24至28周零6天**之间进行; 验血前一个晚上不能进食而且必须服用一种含糖的液体来测试孕妇是否有糖尿病。此检验需要您在检查中心逗留约2小时。



#### 请注意:

在17到20周之间您将会开始感受到宝宝在动。如果您突然不再感觉宝宝有动向请及时与您的医疗团队或治疗医生联系。







## 产前检测 ● 孕期第三季度 (28周至孕期结束)

在第35周以后, 您宝宝的动作是了解她/他是否健康至关重要点。在每天头12个小时里, 您应该计算至少10组宝宝的动作;如果有疑问, 请饭后侧卧30分钟, 专注于数数。在孕妇健康本子 (*Boletim de Saúde da Grávida*) 里, 有一张表格, 请您在此记录这些信息。

### 27. 疫苗

建议使用保护母婴免受百日咳 *tosse convulsa*, 破伤风 *tétano* 和白喉 *difteria* 的疫苗。理想情况下, 应在20至36周, 分娩前至少两周施用。



请及时更新您的医疗保健地址。这与卫生部门的沟通至关重要。

### 28. RhD 同种免疫

在28周时, 如果您的血液是Rh-, 您可能会需要注射免疫球蛋白。

### 29. 产科转诊

如果您的怀孕风险较低而且您正在接受初级保健监测, 您通常会在32周后转诊至助产专科。您将在家中收到一封信, 其中包含您预约的地点和看诊时间。

#### 妊娠第三季度所需的检查

- 在30到32周零6天之间进行妇产科回波描述
- 在32至34周和6天之间进行血液检查;
- 在35至37周零6天之间对B组链球菌进行研究 (这是通过擦拭阴道和直肠完成的)。



#### 请注意:

在妊娠晚期, 您可能会开始感觉腹部或腹股沟区域出现剧烈疼痛, 然后疼痛就会消失。这可能是子宫收缩。当您有这种感觉时, 停下来休息一下。如果您在一段时间后疼痛持续或伴有增加的分泌物, 请马上去紧急产科部门。

## 待产包

通常待产包是从32周开始准备的。建议在此包中包含：

- 您的身份证件；
- 孕妇健康本 (*Boletim de Saúde da Grávida*) 和您在怀孕期间进行的检测报告；
- 提供2至3天的衣物和个人洗漱用品，例如2或3条睡衣，最好是前面可以打开，方便母乳喂养；拖鞋，内裤和卫生垫，哺乳胸罩和圆盘，牙刷和洗浴用品，更换衣物和装脏衣服的袋子；
- 为宝宝提供2天或3天的衣物和洗漱用品，例如棉尿布，一次性尿布，更换的衣服，保暖衣物，毯子，婴儿护理产品。婴儿运输椅应在出院当天送往妇产医院。



## H. 分娩

有几个迹象告诉我们分娩可能正在接近：

- 排出粘液塞 – 粉红色或褐色的凝胶状排出物，您可能在内裤或去洗手间方便后注意到 – 这可能在分娩前数天或数小时发生；
- 有向经期时的腰痛或类似的疼痛；
- 子宫的收缩 – 严重的疼痛，休息后依然不能缓解，当你接近分娩时，此疼会更规律和隔离更短的间复发；
- 羊水破裂 – 透明的液体通过阴道排出。

### 30. 分娩选择

医院/产科，是拥有进行分娩最佳条件的机构。拥有非常有效的技术来缓解分娩时的疼痛。您可以与您的医疗团队/助产团队讨论您的分娩方式。

正常分娩（阴道分娩）是最安全的分娩方式。在正常妊娠中，预计在37至42周之间自发分娩，避免不必要的干预。

在某些妊娠情况和某些疾病存在的情况下，可能需要引产。如果是这种情况，您的医生会通知您。

绝大多数孕妇不需要剖腹产手术。虽然此手术是被认为安全的依然还是会存在手术风险。但是，在某些情况下，为了挽救母亲和婴儿的生命可能是必不可少的。在许多曾经使用剖腹产的女性中，自然分娩是下一次分娩的一种选择。

### 31. 陪伴分娩的权利

入住医疗机构的孕妇有权在分娩的各个阶段选择任何人进行随访（参见“医疗保健用户的权利和义务，第15/2014号法律。第12条”）。在选择分娩伴侣的权利或“关于剖腹产的权利的第5344-A / 2016号命令。每个医院/产科都有产妇入院协议。请与您的医疗团队沟通以便澄清您的疑虑。

## ● 母乳喂养

纯母乳喂养是生命最初6个月内最适合宝宝的食物：

- 您的母乳含有宝宝出生后头6个月所需的所有营养；
- 母乳可以降低宝宝患有呼吸道感染，哮喘和肥胖等疾病的风险；
- 母乳可以降低患乳腺癌和卵巢癌的风险。

### 32. 谁可以母乳喂养？

大多数母亲可以用母乳喂养婴儿。仅在极少数的特定情况下不推荐母乳喂养。请咨询您的医疗团队。

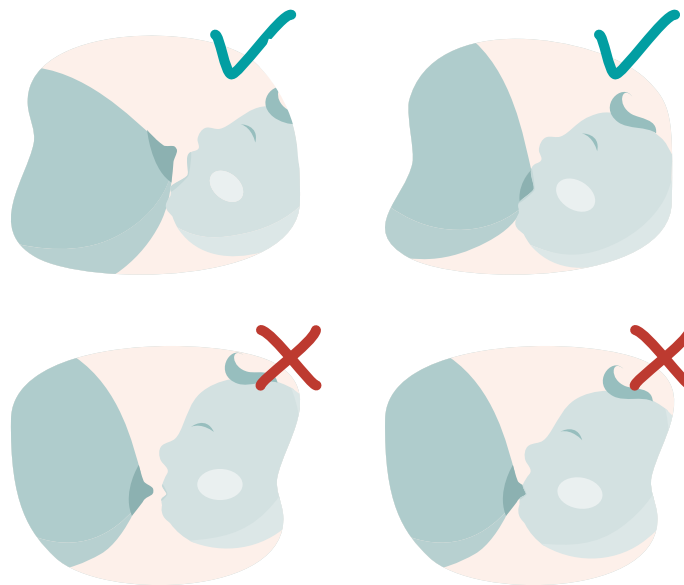
### 33. 母乳喂养时间表

您可以选择在任何时候母乳喂养您的宝宝或者制定一个有规律的时间表。您每天（每24小时）至少需要进行8-10次母乳喂养。

### 34. 关于母乳喂养的建议

- 寻找一个舒适的位置，可以选择坐下，躺着或站立；
- 将宝宝的身体靠近您的身体，使宝宝的鼻子处于乳头的高度，头部位于您前臂上方；
- 鼓励婴儿张开嘴，当他/她打开时，将乳头上放入宝宝口中；
- 将乳头和部分乳晕放入婴儿的嘴中。 婴儿的鼻子和下巴应平放在乳房上；
- 确保宝宝的下唇朝外。

您有时可能会在母乳喂养期间经历乳房疼痛， 可以通过乳房卫生护理来预防。请咨询您的医疗团队。



### 35. 乳腺炎 Mastite

乳腺炎是由乳汁通过的通道阻塞引起的乳房感染。它会导致乳房不适，疼痛，硬化和发红，有时还会发烧。

为了预防乳腺炎，在哺乳期间请彻底清空乳房并在哺乳期间交替乳房（在同一次母乳喂养中使用不同的乳房或在每次母乳喂养时使用不同乳房）。



#### 请注意：

请与您的医疗团队沟通有关您遇到关于母乳喂养的任何问题或您感到的困难。

如果您在母乳喂养过程中感到不适，发烧，疼痛或乳房发红，请与您的医疗团队联系。

## J. 分娩后

### 36. 育儿假

孩子出生后，父母有权申请育儿假。休假时间的长短和社会保障支付的金额会根据每对夫妻的具体情况而有所不同，例如根据出生的孩子的数量以及他们是否选择分享育儿假。请咨询您的医疗团队和/或查阅2009年12月12日第30/2009号第二季度法院第7/2009号法律或<http://www.seg-social.pt/documents/10152/13199/Parentalidade>。

### 37. 产后第一次检查

当您的宝宝出生时，请在您的医疗机构预约：

- 婴儿足部测试 (“teste de pezinho”)，应在出生后第3天和第6天之间进行；
- 您宝宝的第一次儿童和青少年健康看诊 (*consulta de saúde infantil e juvenil*)，理想情况下应在出生后的前15天内进行；
- 您的产后复查，最好在分娩后4至6周进行。

### 38. 婴儿足部测试 (“teste de pezinho”)

足部测试可以让您知道您的宝宝是否患有任何严重疾病需要特殊的治疗或营养。如果早期诊断并且在生命的最初几周开始饮食或治疗，则儿童可能不会出现与诊断出的疾病相关的问题。

为了进行这种分析，在婴儿出生的第3天至第6天之间会从婴儿的脚收集足跟血液。只有在测试结果显示变化或需要进一步测试时，才会联系家长。您还可以访问<https://resultados-dp-insa.min-saude.pt/>访问检验结果。

如果适当和需要，医疗团队可以与您和您的家人安排进行家访（在家看诊）。

### 39. 产后检查 (“revisão do puerpério”)

产褥期是母亲的身体和心理恢复期，在新生儿出生后立即开始，并在出生后延长6周。

此看诊通常是为了：

- 评估妇女、婴儿和家庭的身心健康以及福祉；
- 促进和帮助母乳喂养；
- 评估分娩后6周内可能的失血情况；
- 盆底评估和盆底肌肉强化训练的和教学；
- 通过子宫颈抹片检查宫颈癌筛查 (“宫颈阴道细胞学”)；
- 促进避孕的开始并澄清性问题；
- 更新疫苗接种计划 (如风疹疫苗，如果有此需要)。



# 警惕信号



如果发生以下事情, 您应立即去看医生:

- 阴道失血
- 羊水破裂 – 透明的液体通过阴道排出
- 阴道分泌物变质
- 瘙痒或阴道灼热
- 强烈而规律的腹部疼痛
- 持续性腹泻
- 发冷或发烧
- 尿液时疼痛或灼热
- 持续呕吐
- 强烈或持续的头痛
- 视力突然改变
- 减少宝宝的动作

警惕对怀孕时期和宝宝的健康至关重要。

**实用联系人:**

紧急服务/产科服务

---

卫生单位

---

**电话翻译服务 (ACM 电话翻译服务 – 移民事务高级专员):**

每个工作日09:00至19:00, 拨打808 257 257 (座机)  
和/或 218 106 191 (移动)