

采取行动，保护母婴健康

- 在怀孕前，请确保您的饮食中包含各种新鲜食物。在怀孕前请您的医生为您做一次健康检查，获取正确的营养建议，并适当的服用营养补充剂。
- 准妈妈：饮食良好、注意休息、经常去医生那里进行孕期检查及健康状况检查。
- 准妈妈：在怀孕期间，一定要让医生定期检查您的体重、血压、尿液和血液情况。
- 在怀孕期间如有出血情况，请立即就医。
- 在怀孕期间如果发现您的宝宝活动减少，并已超过数日，请立即就医。
- 最好去医院分娩。
- 如果完全不可能在医院分娩，请在具备训练有素工作人员的地方分娩，以便在必要时他们可以提供紧急医疗援助。
- 如果在生完孩子后您仍有出血现象，请立即就医。
- 在您生完孩子要离开医院之前，医生或护士必须对孩子的孩子进行检查。
- 在您和您的孩子离开医院后，医生或护士在未来的数日内必须对您和您的孩子至少进行一次访视。
- 如果您刚出生的宝宝过于嗜睡、出现抽搐或颤抖、吸奶的力度过小，请立即就医。
- 母乳是婴儿最好的食物。母乳中的抗体能保护宝宝在婴儿期，乃至整个一生中免受疾病侵袭。
- 经常哺乳在大部分情况下可以增加母乳的分泌量。母乳分泌不足是极为罕见的。
- 在婴儿出生后六个月内应进行纯母乳喂养（无需添加无能量的水、其他饮料和食物）。给孩子喂配方奶、其他液体或食物，会减少母乳的分泌量，使孩子无法充分获得母乳的益处。
- 出生后六个月的纯母乳喂养结束后，最好能继续坚持母乳喂养，并适当添加辅食，直至孩子两岁。
- 从第六个月起，您可以给您的宝宝喂食有营养的半固体或固体食物。在您的宝宝满一岁前，应由医生进行至少四次健康检查。
- 在您的宝宝一岁到两岁期间，应由医生进行至少二次健康检查。
- 您的宝宝从满三岁开始，每年应由医生进行至少一次健康检查。

改善世界儿童生活状况需要每一个人的参与。联合国儿童基金会相信每一个人都能在促进与保护儿童权利方面发挥重要作用。第一，是关心；第二，是了解；第三，是行动。

了解更多，请访问：www.unicef.cn