

孕期保健宣传活动总结（共 20 篇）

篇 1：孕期口腔保健有哪些方法

为了做好孕后的口腔保健工作，女性应在孕前 6 个月到医院进行一次口腔健康的诊断和检查，及时清洁口腔，治疗隐藏的口腔疾病。比如龋齿治疗和智齿的治疗。日常护理也很重要，比如每天用含氟牙膏刷牙两次，每次至少 5 分钟，每天用牙线剔牙。

建议每次呕吐后用小苏打水漱口，可有效清除口腔内残留的胃酸，减少其对牙齿的腐蚀。研究表明，木糖醇可以抑制引起龋齿的细菌的生长，刺激唾液分泌，减少牙菌斑的形成，对孕妇预防龋齿有很大的帮助。建议准妈妈每餐后嚼木糖醇口香糖。

糖果、糕点、饼干、碳酸饮料等含糖食物会促进龋齿的发生和发展。建议孕期少吃。葡萄干或无花果等干果也会粘在牙齿表面的凹槽上。吃完这些食物，一定要刷牙漱口。

孕妇需要摄入足够的蛋白质、钙和维生素。因此，新鲜水果和蔬菜，全谷物食品，乳制品（牛奶，酸奶，奶酪等。），鱼和蛋，豆类和坚果都是很棒的选择。

最常见的孕期口腔问题是蛀牙。孕期唾液分泌的增加使口腔内呈酸性、饮食习惯的改变和饮食不规律、忽略个人口腔卫生等都是生成蛀牙的原因。

有的女性天生牙齿敏感，对于酸甜冷热无法适应，如果有这种牙齿问题，并且已经怀孕，那么应当注意及时避免接触容易导致牙齿过敏的物质。女人怀孕期间激素分泌会选择电话，这个

时候更容易出现牙周炎或者是出现牙齿松动现象，所以更应该做好口腔清洁卫生。

篇 2：社区卫生服务中心《母婴保健法》宣传活动总结

今年是《母婴保健法》颁布实施 16 周年，此次宣传活动的主题为贯彻实施《母婴保健法》，推进基本公共卫生服务，做到母亲安全，儿童优先。活动内容为宣传《母婴保健法》、婚前保健知识、孕产期保健知识、农村孕产妇住院分娩补助政策、农村妇女叶酸增补预防神经管畸形知识、儿童保健等知识。为保障妇女和儿童的健康，提高出生人口素质，普及《母婴保健法》的新观念和重要意义，将每年的六月定为《母婴保健法》宣传月，我院利用集市在地方人口密集的地方进行宣传，现将这次宣传活动总结如下：

结合本次宣传月，我中心的医务人员，利用广播、报栏等形式，进行多方位、高质量的宣传。各社区街头悬挂宣传标语，妇幼保健人员及时向前来就诊、住院的病人进行口头宣传，达到宣传的目的。

另外，社区服务中心的妇幼保健人员及医务人员，在光彩大市场人群密集的地方开展了《母婴保健法》知识宣传活动，在人群较多的地方悬挂了《热烈祝贺母婴保健法实施十六周年》、《预防出生缺陷 科学服用叶酸》等条幅，展示了多种展板，发放宣传材料 3000 余份。宣传内容为婚前保健、孕产期保健、小儿缺铁性贫血及水痘、手足口病的预防知识。同时重点宣传了农村孕产妇住院分娩补助和免费增补叶酸这两个重大公共卫生服务妇幼项目。大大提高了群众对《母婴保健法》的知晓率，真正达到了宣传的效果。

总之，我们还要大力宣传《母婴保健法》，让广大群众了解母婴保健法，便于今后的宣传工作。让更多的群众得到实惠。

篇 3：高龄孕妈孕期保健手册

高龄孕妈孕期保健手册 - 资料

怀孕初期——受孕率低？染色体异常率高

怀孕妇女不论是第一胎或是经产妇，足月生产时其年龄满 35 岁，在医学上就是“高龄产妇”，女性年龄与卵巢及卵子的质量有极大的关联，随着年纪的增长，卵子逐渐老化，卵巢的质量不佳，会降低女性的受孕率，即使怀孕了，从受孕到生产过程中发生流产、胎儿异常的机率也较高。

受卵巢功能恶化、卵子老化等因素影响，老年妇女妊娠早期胚囊萎缩率增加，导致不孕和早期流产率增加。此外，胚胎分裂早期染色体异常的概率也会增加。

孕妈咪对应之道：调整心情与生活作息

明白怀孕风险大的事实，做好心理准备，尽量放松。

定期产检，维持规律生活作息及均衡饮食，避免熬夜、过度劳累。

Tips：孕期体重控制

年龄是影响人体新陈代谢速度的因素之一，容易疲劳、体重增加都可能是新陈代谢变慢的影响。高龄孕妈咪更要特别留意孕期体重的控制，除做好饮食管理之外，也要进行适当的运动，但应该等怀孕稳定之后再开始，每周 3 次，每次 30 分钟的运动，能促进新陈代谢，增强体力，也有助于生产和产后恢复。

至于整个孕期体重应该控制在多少公斤才合乎标准？据医生介绍，这要看孕妈咪在怀孕之前的 BMI 指数来决定，怀孕前 BMI 指数标准的孕妈咪，孕期体重应控制在 11-13 公斤，孕前 BMI 指数超高的孕妈咪，整个孕期不增加体重也是可以被接受的，

只要宝宝有规则成长，孕妈咪并不需要特别增加营养的摄入量，以免胖在自己身上。

妈咪疑问：怀孕初期，需要额外补充黄体素吗？

医生解答：黄体素可以稳定胎儿的状态，但是原则上是治疗用药，并非预防性用药。也就是说，当孕妇有“先兆性流产”征兆时，医生会视情况给予黄体素，以稳定子宫内膜，使胚胎着床稳定。怀孕初期有出血现象，不论量多少，血色呈鲜红色或咖啡色，都须怀疑是“先兆性流产”征兆，应就医检查。但若孕妈咪情况稳定，是不需要为了“预防”可能发生流产状况而补充黄体素的。

怀孕中期——胎盘前置？血压？糖尿风险高

染色体异常是一种先天性疾病。比如唐氏综合症就是多了一条 21 号染色体，胎儿会出现精神或结构异常。孕妈咪可以通过染色体异常检查来确认胎儿的健康状况，比如第一次怀孕做染色体异常筛查，第二次怀孕做染色体异常检查。

此外，高龄孕妇也是胎盘前置、妊娠高血压、妊娠糖尿病的高风险群，需要透过超音波扫描、定期测量血压、尿蛋白、做妊娠糖尿病筛检等项目，随时掌控孕妈咪的健康状况。

孕妈咪对应之道：定期产检？控制饮食

高龄孕妈咪的新陈代谢率比较差，而发生妊娠高血压、妊娠糖尿病的风险相对较高，在饮食上更要把握“均衡饮食、优质营养来源”的大原则。

每天都应摄取到 6 大类食物，包括：

1. 五谷根茎类，例如饭、面条、马铃薯等淀粉类主食；
2. 水果类，一天吃两个拳头大小的水果，避免用果汁取代水果；

3. 乳制品，例如鲜奶，每天 1-2 杯 240cc 的低脂鲜奶补充钙质；
4. 蔬果类，一天需 3 碗，约 300 克的蔬菜，如果早餐吃不到青菜，别忘了要在午、晚餐中平均摄取，来补充膳食纤维与营养素，预防便秘；
5. 蛋豆鱼肉类，鱼肉类每餐一个巴掌大的份量即可，也可用优质的植物性蛋白质食物，如豆干、豆腐来取代部分的肉类，降低胆固醇的摄取量，而半盒盒装豆腐即为一份蛋豆鱼肉类(相当于一两肉类的热量及蛋白质)；此外，孕妈咪不妨每周吃到 3 次深海鱼来补充 DHA；
6. 油脂类，须避免摄取过量油脂，特别是动物性脂肪，因此尽量挑瘦肉、不要吃动物性脂肪，吃肉时要去皮去脂，以免胆固醇过高，

资料

尽量避免煎、炸等高油烹饪方式。

Tips：血糖值偏高这样吃

减少饮食中的糖分，尤其是糖和果糖，吃新鲜水果但避免喝果汁，避免奶茶等含糖饮料。

Tips：避免水肿这样吃

以新鲜食物为主，避免腌制加工食物，避免喝浓汤或肉汤，因为汤越浓，煮的时间越长，钠含量越高，体内水分不易排出体外，容易出现水肿。如果孕妈咪同时有高血压和蛋白尿，一定要怀疑可能是妊娠高血压，不可忽视。

妈咪疑问：孕期染色体异常筛检的方式不只一种，是否都要做呢？

医师解答：担心宝宝健康，有些孕妈咪除了例行性产检项目之外，也愿意做需要自费的产检项目，国内的例行性产检项目涵盖范围相当完整，若孕妈咪在国外产检，则建议增加产检的频率。建议孕妈咪还是应了解各项产检项目的意义以及相关的风险，选择合适的产检项目，并不需要做足所有的产检项目。

比如孕期染色体异常检查，第一次和第二次怀孕时的染色体异常筛查(羊膜腔穿刺术)。一般孕妈妈可以选择在第一次怀孕时自费做染色体异常筛查，而怀孕时年龄超过34岁的孕妈妈则建议直接做羊膜腔穿刺。

由于高龄怀孕会增加染色体异常的风险，以常见的染色体异常疾病唐氏症为例，25岁时的危险机率为1/1100，30岁时增加至1/940，34岁则为1/485，40岁更达1/106。而羊膜穿刺术为侵入性检查，发生流产等合并症的机率约为2-3/1000。因此，当胎儿产生先天性异常的机率大于该机率时，再建议做这项检查。

怀孕后期——早产?胎儿窘迫?剖腹产率高

怀孕过程中，只要有阴道出血，感觉下体有水样分泌物，腹部变硬，胎动明显减少等状况，都应该赶紧就医。高龄孕妇发生早产(宝宝在37周以前出生)、生产过程迟滞、胎儿窘迫的机率也较高，提醒孕妈咪更要随时留意状况。不过，孕妈咪也不要过于紧张，发生胎儿窘迫情况时(明显发现胎儿的心跳变慢)，胎儿并不一定会有异常。

孕妈咪对应之道：规则运动?留意产兆

除了保持正常的饮食和日常作息，孕妈咪在身体条件允许的情况下，可以多练习一些有助于分娩的运动。高龄产妇延迟分娩率高可能是体力不佳、用力方式错误等因素造成的，这也增加了高龄产妇剖腹产率。

另外，据临床观察，高龄产妇产后无论是精神上还是身体上的恢复都比较缓慢，需要家人的关心和帮助，让妈妈们顺利度过这个非常时期，愉快地迎接宝宝的到来。

妈咪疑问：最近有新闻报道，足月宝宝却胎死腹中的情况，是否可以提早催生？

医师解答：足月胎儿胎死腹中的情况与婴儿猝死症有关联，且可能与脐带绕颈、宝宝代谢问题、病毒感染等原因有关，但仍有 25%找不到原因。若母亲有妊娠高血压、妊娠糖尿病等可能会有其它并发症的情况之下，是可以考虑提早催生，但仍应请产科医师协助评估。

篇 4：孕期如何保健能减少宝宝弱视

孕期减少宝宝弱视的保健措施

1. 调整心情，让自己保持好心情。人的心理活动是影响内脏生理功能的重要因素。当你心情好的时候，一种有益健康的化学物质被添加到你的血液中。相反，人在生气、抑郁、悲伤时，情绪处于混乱状态，会严重干扰人体内脏器官的功能。当他们情绪低落时，会抑制消化液的分泌和肠道蠕动，引起食欲不振。久而久之，会导致孕妇营养不良，进而影响胎儿发育，还可能导致弱视。因此，孕妇要注意调节情绪，心情舒畅，保持良好的心理状态，避免不良情绪对身体机能的影响。

2、调节饮食，保证营养孕妇的营养直接关系到胎儿的视觉器官发育，如果孕妇偏食、挑食、厌食，会导致营养不良，使某些微量元素缺乏，则影响胎儿的发育，甚至导致畸形。如微量元素锌是胎儿眼球生长发育和视觉机能不可缺少的必需元素，若孕妇体内锌缺乏，就可能引起胎儿弱视的发生。孕妇要使自己身体健康和胎儿发育良好，则必须保证充足的营养，要主动做到膳食平衡，不偏食，不挑食，食物以清淡富有营养为主，

不要过食辛辣酸、咖啡等刺激性的食品。含锌丰富的食品有肉类、鱼虾等。

3、戒烟酒，养成良好的生活习惯酒精可消耗大量的锌，常酗酒的孕妇可使体内微量元素锌缺乏，使胎儿视觉器官发育不良而成弱视。研究证实，烟草中含有一种毒性很强的“氰化物”，长期吸烟者，氰化物容易在体内积蓄，一旦积蓄过多，慢慢就会发生氰化物中毒而导致烟草中毒性弱视。特别是吸烟又嗜酒者更易发生烟草中毒性弱视。因此，若希望婴儿眼睛发育良好，孕妇不仅要戒除烟酒，而且尽量远离被动吸烟的环境为佳。

4、预防疾病、保健康孕妇感染某些病毒，可直接影响胎儿视觉器官的发育，造成婴儿弱视。因此，孕妇不要经常往来于人口集中和客流量大的场所，避免感染。

弱视的危害

弱视是指眼部无器质性病变，而矫正远视力低于0.9。造成弱视的病因主要包括斜视、眼形觉剥夺、屈光参差以及高度屈光不正(包括近视、远视、散光等)。治疗弱视的最终目的不仅仅是提高单眼视力，而是恢复双眼视觉，建立正常的立体视觉。

弱视是儿童常见眼病，根据国内外调查显示，其在儿童中的患病率是2—4%。以中国3亿儿童推算，患有弱视的儿童大约有1千万。弱视是相当严重的儿童健康问题，因为它不仅会导致单眼视力低下，而且戴上合适的矫正眼镜也不能使视力立即提高。由于立体视觉缺失，视力一旦被损害，每天面对的就是模糊的影像，使得大脑接受的信息有别于正常儿童，容易造成学习困难。同时他们还会从别人的评价中知道自己与众不同，小小年龄就承受很大的心理压力，从而导致孩子性格孤僻。此外，由于弱视，他们将来在报考大学的时候不能选择需要精细目力的专业，成年之后许多需要立体视觉的职业也无法胜任。

弱视的最佳治疗时期

据专家介绍，弱视是一个发育性眼病，年龄越小疗效越高，最佳年龄是3—6岁，12岁以后恢复的几率则很小。由于其疗程比较长，治疗期间需要儿童及家长的密切配合，才能达到理想的治疗效果。多年的临床实践证明，分散在家的弱视儿童不能按照医嘱严格执行治疗方案，如果把这些弱视患儿在最佳治疗时间内进行专业的统一管理和训练，不仅可以解除家长的负担，也能缩短治疗时间，提高疗效。正是在这样的考虑下，北大人民医院眼科斜视弱视中心才与北大幼教中心合作开设实验班。北京保教协会张彪会长也表示，如果实验效果理想，将面向全市弱视幼儿推广。

防止弱视复发的要点

(1) 掩蔽疗法应在视力恢复正常后逐步解除。第一，每天打开2个小时。一个月后，开放时间会延长到每天4小时，再延长到6小时、8小时，直至全天开放或由全覆盖改为半覆盖，以巩固疗效。在巩固疗效期间，不要放松精细工作。

(2) 视力正常后头6个月需1月复查1次，以后改为3个月、半年1次，直至追踪复诊3年彻底治愈为止。

(3) 如发现弱视眼视力下降，可重新遮盖健眼，弱视眼仍可改善至原有水平。

(4) 对斜视弱视除进行增视疗法外，努力训练两眼单视机能和融像力。如发现视力下降，则应恢复后像治疗，后像疗法不应突然停止，应逐渐减少次数及延长间隔，慢慢停止，停止后应经常用弱视眼看电影、电视、写小字、做精细工作，或在绘有黑白线条的转盘上做绘画游戏，通过这些简单易行的方法，刺激黄斑机能，防止退步。

5: 孕期保健 妊娠病之子满

妊娠 5-6 月后出现腹大异常，胸膈满闷，甚则遍身俱肿，喘息不得卧者，称为“子满”。又称“胎水肿满”。与西医“羊水过多”相似。

本病多由脾胃虚弱，土不制水，水渍胞宫所致或因胎元缺陷，发展为畸胎。本病为本虚标实证，治宜标本兼顾，本着治病与安胎并举的原则，健脾消水而不伤胎。

症状:妊娠中期以后，腹部异常增大，胸膈饱满，气短，神疲乏力，四肢不温，小便短，甚至呼吸困难，舌质淡胖，苔白，脉沉滑无力。

治法:健脾利水，养血安胎。

方药 1: 鲤鱼汤。

常用药: 鲤鱼行水消肿; 白术、茯苓、生姜、橘红健脾理气、燥湿行水; 当归、白芍养血安胎; 黄芪补气; 桑白皮平喘下气利水。

方药 2: 当归芍药散。

常用药: 芍药敛肝、合营、止痛; 当归、川芎养血和血; 茯苓、白术健脾以宜生化之源; 泽泻利水渗湿; 加首乌、桑寄生养血、补肾、安胎。

篇 6: 保健总结

保化股自 2 月份成立以来，在上级领导及局领导的大力关心关怀和帮助下，紧紧围绕局领导提出的“确保交接期间监管工作不断、不松、不乱”的原则，对照局里制定的工作目标和个股室职责我们团结一心克服了人员少、装备差、压力大、工作量

进各项监管工作，以下是3月份工作总结。

一是新监管人员学习培训工作初步完成。

(1)、组织开展相关业务知识学习和培训，为使新到岗的监管人员能迅速转换工作角色，适应新的环境

快速掌握新法律、新规范、新监管模式，尽快投入工作。我单位采取集中学习培训与自学相结合的方式，对保健食品、化妆品安全监管相关法律法规进行了学习培训，业务学习培训工作初步完成。

(2)、为了使监督者心中有数，做事得当，做事适度，做到有章可循，有规可循。我们开展了进一步提高监管人员整改意识、思想觉悟和综合素质的研究。

二、目前存在的情况

(1)、监管人员资源紧缺，与监管服务对象及监管任务远不相适应，以至监管工作顾此失彼，疲于应付，难以做到全面系统的监管。

(2)、监督执法装备匮乏，与现有的的监管要求不相适应，监管效率低下。

(3)、底子薄、基础差。由于长期以来形成的先开业后登记，加上保健食品行政许可的门槛较低，经营户法律意识不强，到现在许多保健食品经营户不符合行政许可条件。

三、下一步打算

(1)、完善和健全监管机制，做到现有资源利用效率最大化。

2)、进一步加强保健食品、化妆品的监管

(3)、进一步加强宣传报道,增强社会对我部门的工作的知晓和认同。

篇 7: 保健总结

我校现有 31 个教学班,学生总数 1300 名,教师 151 名。

在上级部门的关怀和学校领导的直接指导下,学校师生的身体素质、心理素质和健康防病能力得到了普遍提高,保证了学校教育教学的顺利进行,体现了学校卫生保健工作的办学宗旨。

一、领导重视,制度健全,实施规范管理

我校领导高度重视卫生保健工作,将其作为学校的重点工作,列入学校工作日程。每学期都制定详细的卫生工作计划,明确目标和要求。

二、防病保健,保障教学,培育合格人才

我校配有 2 名专职校医,符合我校 600: 1 的配备率,具有执业助理医师资格证书。我校医务室于 20xx 年 1 月取得了医疗机构执业许可证。能够做到定期检查药品的质量和有效期。

1、积极参加保健所组织的各种培训,并取得合格证书。

2、预防近视、保护视力、做好眼保健操。每学年均能完成四次视力普查工作,并留存详细的检查记录。在“视力保护宣传月”期间,分别对学生进行视力普查,并利用板报、橱窗等多种形式进行保护视力的宣传工作。每天进行眼保健操两次,监督班级每两周对学生的座位调换一次。最近一次视力检查结果视力不良率为初中 75.4%,高中 79.7%。

、积极配合完成学生年度体检。及时反馈信息告知家长，以便更早得到治疗。

4. 完成了乙肝疫苗加强剂等计划疫苗的接种。

5、督促食堂及时办理食堂卫生许可证和食堂人员体检合格证，做到持证上岗。

6、坚持每日晨、午检，出现疫情及时上报。按时发放消毒物品。

篇 8：保健总结

时光匆匆，一年过去了，经过一学期四次的保研会议我们研讨了幼儿园一日工作保育和保洁区别，保洁一日工作性质和任务，幼儿园保洁工作的主要职责，幼儿园保洁工作的操作。

保育员一日工作中属于保洁的工作有：

1、教室、盥洗室、包干区、卧室的打扫与整理。

2、餐前桌面消毒，餐后清洁。

3、毛巾，茶杯，玩具，清洁工具的清洁。

保育员保洁工作的主要职责如下：

1、保育员负责活动室环境的卫生清洁工作。做到每天小扫除，每周大扫除，保持活动室内空气的流通，保证幼儿有一个舒适、干净的活动环境。

2、按照消毒制度的规定，护士应认真做好活动室的消毒工作。每天中、下午定时打扫卫生间，做到卫生间水槽无污垢，地面干燥，无异味。

、在护理人员的指导下，护士应做好合同区的清洁卫生工作，保持地面无纸屑。清洁你使用的器具和工具，并把它们有序地放好。

4、在保健员的指导下，保育员要严格执行幼儿园安全、卫生保健制度，夏天要做好驱除蚊、蝇的灭害工作，保证幼儿的开水供应，冬季做好防寒保暖工作，定时拆洗、翻晒窗帘。

5、保育员兼管班级自然角的卫生清洁打扫和安全工作，妥善保管所用物品及有关劳动用具，协助教师做好自然角养护工作。

6、保育员要妥善保管好班级管区内幼儿的生活用品、操作用具，正确操作，合理使用，降低工作的损耗。

清洁工作是幼儿园教育中健康的一部分。清洁工作对于保证孩子的日常活动在干净卫生的环境中正常进行是非常重要的。

篇 9：保健总结

xxx 年下半年我校卫生保健工作在上半年的基础上有了很大提高，下半年工作仍按照上级主管部门的要求实施，做到有条不紊。可以说本学期卫生保健工作的重中之重是甲型 h1n1 流感的防控，在此项工作中，在领导的正确指导下，全体教师的齐心协力下取得了圆满的成功。现将本学期的工作成果汇报如下：

1. 认真学习香坊区教育局、香坊区疾病预防控制中心、香坊区卫生院预防甲型流感的精神，并在日常教学生活中全面落实；每天给学生量三次体温，每天有上午和下午的考试；跟踪因病缺课的学生，及时了解他们的身体状况。

2. 本学期组织高三学生和老师成功接种了甲型 H1N1 疫苗。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/688013007014006037>