



自觉的妈妈

更好度过和理解孕期指南



咨询活动协调

AUSL PESCARA (佩斯卡拉医疗卫生局)

咨询活动协调

负责人: Maria Carmela Minna博士

主编:

Maria Trivelli医生,助产士 - *Consultorio Familiare "Via Milli"*

("Via Milli"家庭顾问处) - 佩斯卡拉医疗卫生局

Maria Chiara Sartorelli医生, 心理医学系主任 - *Consultorio Familiare "Via Milli"*

("Via Milli"家庭顾问处) - 佩斯卡拉医疗卫生局

参与文件编写:

Galliano Cocco博士, 社工, *Consultorio Familiare "Via Milli"*

("Via Milli"家庭顾问处) - 佩斯卡拉医疗卫生局

Sandra Scurti女士, 专业护士 - *Consultorio Familiare "Via Milli"*

("Via Milli"家庭顾问处) - 佩斯卡拉医疗卫生局

鸣谢:

Maria Paola Antonini医生, 妇产科医生

Tiziana Bonfini医生, 医务主任, Banca Regionale SCO (SCO地区血库)

Nevio Bompensa先生, 公民身份官员, 佩斯卡拉市政府

Bruna Cafarelli博士, 行政合作, U.O.C 法医 - 佩斯卡拉医疗卫生局

Patrizia Di Fulvio医生, 糖尿病专家 (糖尿病服务) - 佩斯卡拉医疗卫生局

Michelina Di Maggio博士, 行政助理 - 佩斯卡拉医疗卫生局

Giandomenico Palka教授, 人类遗传学部主任, 基耶蒂 "G. d' Annunzio" 大学

Giustino Parruti医生, U.O.C.传染病负责人 - 佩斯卡拉医疗卫生局

目录

前言	4
身体护理 - 饮食	5
食品卫生	7
风疹	9
建议的孕期卫生预防措施	10
补充剂	14
吸烟	15
酒精	16
麻醉品 - 卫生-牙齿护理-服装	17
性生活 - 体力活动 - 工作	18
妊娠期劳动者的保护路径	19
过量饮用咖啡	20
旅行	21
精神健康 - 关于筛查	
和产前诊断技术的信息	22
产前筛查	23
产前诊断技术	26
妊娠超声检查	27
阴道和直肠拭子 - 产前准备课程	29
脐带血捐赠	30
母亲分娩的偏好	33
需携带物品准备的实用建议	34
新生儿出生登记所需文件	
新生儿健康卡 - 儿科医生的选择	35

前言

AUSL DI PESCARA（佩斯卡拉地方医疗卫生局）编制此宣传册，旨在让每位女性都能更好度过并理解其怀孕的过程，并以更加积极乐观的心态去生活。但需要明确，在任何情况下，阅读本文均不能代替与医护专业人员（妇产科医生、助产士、心理医生、儿科医生、全科医生）直接对话所得到的讲解。

本文包含了关于“生产过程”的有用信息，并着重介绍了建议在孕期遵从的对母婴健康有益的生活方式。另外，文中还加入了关于佩斯卡拉AUSL为每位母亲提供的服务的信息。

4



众所周知，母亲的健康状况以及她的生活方式对婴儿的健康是非常重要的。一种生活方式的确定包含有很多因素。特别是：营养、体力活动、日常规律和有害物质的使用。

身体护理

怀孕期间发生的身体变化（例如，腹部和乳房的体积增加、毛细血管循环的改变，等等）可促使你对身体护理产生各种关注。在一般情况下，一个健康的妇女在怀孕期间不需要对其生活方式做出重大改变。然而，在妊娠早期可能需要更改生活方式中会对成功生产造成影响的某些方面。

饮食

在一般情况下，结合适当的体力活动和对其他危险因素（如吸烟或酒精）的控制，正确的营养是预防众多病理状况的一个关键因素。实际上已经表明，生活方式和食物的选择对于避免疾病发展的可能以及控制其演变起到了显而易见的作用，反之，则会导致发病。这一概念在怀孕期间尤为重要。

怀孕是女人一生中营养需求最大的时期之一，但民间的想法是孕妇应该“为两个人吃”，这不仅不符合实际的需要，甚至是有害的。只是对于某些营养素，怀孕期间需要双倍的热量，然而在正常体重和一般身体活动的情况下，这些需要仅增加

15%，即38卡路里/公斤/天。从妊娠的开始到结束，理想的体重增加约为11公斤：妊娠早期600克/月，妊娠中期1200克/月，妊娠晚期1800克/月。

孕妇体重的增加与胎儿的生长或健康无关。



开始怀孕前的体重值是一个很好的参考，用以评估体重的显著变化。肥胖或极度消瘦实际上都是孕期的一个危险因素。

**可通过身体质量
指数IMC的计算进行体重评估**

IMC = 体重除以身高的平方

例如：一位女性体重为68公斤，身高1.72米；

IMC $(68/1.72 \times 1.72=68/2.95)=$ **23.05**

怀孕前的女性参考值如下：

体重过轻 - IMC 小于18.5

体重正常 - IMC为18.5至24.9之间



良好饮食行为的标准适用于一生的每个阶段，也适用于孕期：

- 6
- 最好选择多样性的食物，如水果和蔬菜（每天分**5**份食用，最好是当季蔬果）、面包、面条、大米和其他谷物、奶制品、肉类、蛋类、鱼类，保证营养物质、维生素、矿物质和纤维素的摄入；
 - 不要节食，但也要避免进食过多；
 - 每天至少饮用2升水，尤其是餐外时间；
 - 控制甜食、动物性油脂、糖、盐的摄入量；
 - 节制巧克力、咖啡和茶，因为这些食品中含有咖啡因；
 - 最好食用新鲜的食物，如果烹饪过程中无法确认食材是否卫生，应确保将其烹至全熟；
 - 对于半成品包装食品，如果怀疑其制备或保存的卫生状况，应避免食用；
 - 食品完全且均匀加热后食用；
 - 如果在酒吧或餐厅吃饭，最好选择当时制作的菜肴，而不是已经做好或展示的那些。



食品卫生

在怀孕期间，**食品和手的卫生至关重要**。通过食物和手实际上可传染到某些感染（弓形虫、沙门氏菌、巨细胞病毒、李氏杆菌），可能对胎儿产生**有害**影响。彻底洗手对于妈妈和婴儿的健康来说，在过去几个世纪中已经发生了巨大变化。这个简单的行为也可以有效预防整个孕期，特别是对于那些在照料婴儿过程中有可能通过尿液和粪便等媒介接触到病毒（如**巨细胞病毒**）的妇女。这些病毒可引起**胎儿**生病。

弓形虫病是一种很普遍的疾病很常见，并不严重；在大多数情况下，它不会产生任何不适，甚至完全不知道自己已经受到感染。在某些情况下，会出现类似流感的症状：持续几天至数周的发烧、肌肉疼痛和淋巴结肿大。但是，如果在怀孕期间第一次患上这种疾病，则会传递给胎儿，尤其是在妊娠晚期。可通过验血进行感染诊断。该检查需要在怀孕的妊娠早期或孕前阶段进行。

如果**弓形虫检测为阴性**，这意味着你从未染上弓形虫病，因此身体不具备**抗弓形虫抗体**。在这种情况下，你需要在怀孕期间每一个半月进行一次重复测试，以及早发现可能的感染。另外也要适合采取一些简单的预防措施：

- 水果蔬菜清洗干净；
- 避免食用生肉；
- 处理生肉时戴上手套，或者处理完毕后立即洗手；
- 清理花园时戴上手套，如果接触了泥土，应仔细洗手；
- 如果家中养猫，避免更换猫砂，或戴上手套：**怀孕期间无需让猫离开家。**

如果**测试结果为阳性**，有可能表示是当前所受的感染，也可能是过去的感染。如果在怀孕期间首次感染该病，在怀孕的妊娠中期和妊娠晚期也可传染给胎儿。如果是在过去感染的，则出现新感染的可能性几乎不存在。感染主要通过直接吃入环境中比较常见的寄生虫所引起。在某些情况下，输血或器官移植也会引起感染。

给胎儿的比率会随妊娠的进展而变化。在最初几周，弓形虫感染到胎儿的情况非常罕见，但如果发生了，则会对宝宝造成严重伤害（流产或神经损伤）；在妊娠的晚期会更容易传给胎儿，但在大多数情况下并不会造成任何后果。

如果出现感染，根据怀孕时间的长短，建议进行确诊并接受治疗。

巨细胞病毒（CMV）可引起疾病通常症状较轻。在大多数情况下为无症状感染，即感染者无症状显现。有10%的病例会出现类似流感的表现。已感染者**不会**获得免疫，因此有再次感染此病的可能。如果在怀孕期间感染CMV，则会变得很危险，因为病毒可以穿过胎盘并感染胎儿。传播的风险取决于是是否为首次感染，即是母亲第一次感染此病毒还是再次感染。事实上，在妊娠前感染此病毒的妇女将疾病传播给胎儿的风险较低。

如果在怀孕期间将感染传递给婴儿，可能有两种情况：

8

1. 百分之85-90的情况为无症状感染，且对于婴儿不会产生后果：只有十分之一的婴儿会在出生后出现听力问题，也包括在较晚时才出现；
2. 百分之10-15的感染者会出现一些不良后果，包括出生前（肝脏肿大，不同严重程度的生长迟缓）和出生之后（黄疸、皮肤瘀斑 - 红色斑点，并对应皮肤非常少量的出血 - 神经症状）。

因此，病毒并非总是传播给婴儿，即使传染到，也并非就会有严重的和/或永久性的后果。

该病是由与感染者接触传染，通过唾液、血液、尿液，或性关系进行传播。一般情况下，经常与婴幼儿接触、在托儿所或幼儿园工作的人更易受到感染，因为在更换尿布的过程中会有更多通过唾液或尿液感染的风险。

可通过验血检测是否存在感染的抗体，可以判定是否以及何时是感染了巨细胞病毒：IgM抗体表示近期感染，而IgG抗体则是典型的过去感染。该检测不是常规性检查，不在SSN（国家医疗卫生服务机构）免费提供的项目之中，主要有两个原因：首先，因为CMV检测不能显示病毒是否被传染给了胎儿，（能确定是否感染到胎儿的唯一的检测方法是羊膜穿刺术，这种穿刺检查带有一定的流产风险）；其次是由于目前还没有胎儿和新生儿感染CMV的标准化治疗。**最近有了预防怀孕期间CMV原发性感染造成严重伤害的可能性，即给孕妇静脉注射免疫球蛋白。在佩斯卡拉AUSL，特别是传染病UOC（综合运营机构）的建议下，阿布鲁佐地区从2009年启动先天性巨细胞病毒感染早期筛选和诊断的试验性诊断-治疗方案，并同时推出一个新生儿先天性巨细胞病毒感染诊断-护理路线。这就是为什么佩斯卡拉AUSL建议所有孕妇进行巨细胞病毒检测的原因。**

风疹

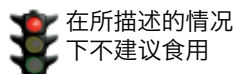
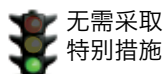
9

风疹是一种众所周知的传染病，有20-50%的病例是无症状的。怀孕期间被感染可传染给胎儿，造成流产、胎儿死亡或先天性风疹综合征（视障或完全失明、失聪、心脏畸形、智力低下）。在意大利，风疹筛查检测，即rubeotest，是1998年9月10日的部长令（卫生部）（G.U. 20/10/98, N.245）所规定的妊娠早期检查（第13周之前）项目之一。筛查的目的是检查母亲的免疫力，并确定易感妇女。结果为阴性的妇女将被要求在妊娠的第17周内进行复检，超过该期间，对胎儿的风险将会显著降低。目前还没有一种可减少母婴传播的疗法：建议易感妇女在分娩后进行疫苗接种，以便在下次怀孕时得到保护，因为接种疫苗对预防胎儿感染的有效性可达100%。

下表中列出了对某些食物的**污染可能性**所建议的**孕期卫生预防措施**。

食物	种类
谷物	所有种类
蛋糕	无馅料
	有馅料
奶酪	成熟的干酪
	软奶酪/带外皮和霉菌的半软奶酪 (如Gorgonzola, Brie)
	Mozzarella - 可涂抹奶酪 (Stracchino, Crescenza)
奶, 酸奶	鲜奶或常温奶 (UHT)
	从自动售货机上购买的生奶 生羊奶
鸡蛋	熟鸡蛋 (煎蛋、炒蛋)
	生蛋或半熟蛋 (煮蛋、单面煎蛋、蛋酒, 蛋黄酱、奶油、自制提拉米苏)
肉类	生肉馅或生肉片 (Carpaccio)
	罐头肉
	熏肉

		建议
		
		
		谨慎食用使用带壳鸡蛋自制的甜食，可能带有沙门氏菌
		
		可能带有“单核细胞增多性李氏杆菌”
		避免打开后长时间保存
		
		煮沸后饮用。 不要从养殖场直接购买
		
		接触蛋壳后要洗手，奶油或蛋黄酱应在第二天内食用完，可能带有沙门氏菌
	 	避免食用肉馅。生牛肉片应在制备后立即食用。 弓形虫检测阴性的女性应避免食用
		打开后立即食用，不建议保存
		打开包装后立即食用，弓形虫检测阴性的女性应避免食用



食物	种类
熟肉制品	咸肉：生火腿、烟熏牛肉、Speck、腊肉
	大号风干香肠：匈牙利风味、米兰风味、猪肉肠
	新鲜香肠（Salsiccia）或小号半风干香肠（Cacciatore）自制熟肉
	熟咸肉：熟火腿、肉肠、烤猪肉
鱼类	生鱼（寿司、刺身，等）
	熟鱼
	熏鱼
	软体海鲜/牡蛎/贝类
水果与蔬菜	水果
	水果罐头
	袋装半成品蔬菜（切割、预洗及包装）
	速冻蔬菜
	速冻香草（罗勒）
	酒吧或餐厅的已制备沙拉
熟剩饭菜	

		建议
		
		
	 	谨慎食用，或避免食用：能带有沙门氏菌。弓形虫检测阴性的女性应避免食用
		严密包装后冰箱内冷藏，并避免长期保存
		可能带有“单核细胞增多性李氏杆菌”
		小型鱼类
		对于剑鱼、鲨鱼、金枪鱼，每份不要超过一星期的量，以避免可能存在的污染物（甲基汞）的增多
		打开后立即食用，可能带有“单核细胞增多性李氏杆菌”
		仅可在熟制后食用
		最好去皮
		打开后立即食用，不建议保存
		仅可在仔细清洗后食用
		
		熟制后食用
		可能带有单核细胞增多性李氏杆菌和弓形虫
		密闭包装后冰箱内冷藏，不得超过2天。仅可在加热至沸点后才可食用



无需采取
特别措施



需要采取
预防措施



在所描述的情况
下不建议食用

补充剂

叶酸是一种B族维生素，在天然的食物，如谷类、豆类、蔬菜和肉类（特别是肝脏）比较常见。科学研究表明，服用叶酸可降低孩子患有神经管畸形的机会。**脊柱裂**是一种较频繁出现的神经管缺陷，由于脊柱无法正常发育所造成；另一种是**无脑畸形**，是头骨和大脑的发育异常的结果。

为获得效果，叶酸作为预防措施的摄入应在受孕前开始，或者更好，在放弃避孕且可以受孕时开始服用。实际上，胎儿的脊柱和大脑正是在妊娠的前五周完成发育。采用单一饮食，有可能无法摄取到预防神经管缺陷的每日必需量。对于大多数的健康妇女，必要的需求量为每天**0.4毫克**；对于患有糖尿病患或癫痫，且具有神经管缺陷阳性家族史，或已经有过死胎或出生畸形婴儿的女性，该量应增加至每天**5毫克**。

在怀孕的第17周和第20周之间需进行超声检查，该项检查可发现

14 大部分中枢神经系统的异常。

碘预防：正常的甲状腺功能对于育龄妇女，特别是妊娠期的妇女尤为重要，因为如果有缺陷，哪怕是很轻微的，都可能会对孕妇健康带来问题，并对新生儿和婴儿的神经心理发育的造成负面后果。怀孕期间对碘和甲状腺激素的需求急剧增加。但仅凭借加碘盐作为碘预防无法满足对碘的需求增加，因为众所周知，加碘盐是面对所有人群的普及性补充。碘因此强烈建议在整个孕期在饮食中的额外补充碘，与铁和叶酸的方式一样。世界卫生组织建议每天补充至少200 /250微克的碘，确认怀孕后即尽早开始补充，或者更好，计划怀孕后，在受孕前的几个月就开始。妊娠期间或者计划怀孕前确诊为自身免疫性甲状腺疾病的情况并不少见。需要强调的是，甲状腺疾病，除了一些罕见的病例，如果及时诊断和治疗，将不会对妊娠构成障碍。最常见的此类疾病是甲减。

通过口服可完全替代天然激素的甲状腺激素，即可轻松纠正。经过适当的治疗，即可恢复到良好的生理机能。甲亢较甲减的发病率要低，但若不及时发现和治疗，则可能会影响到妊娠过程。可通过一些药物进行甲亢的治疗，这些药物能有效降低产生过量的甲状腺激素，使甲状腺功能迅速恢复正常，保证妊娠的进展。在怀孕前或怀孕期间，可检查是否有甲状腺肿大，且有无结节。如果出现这种情况，也不必引发担心，因为结节几乎都是良性的，不会危及妊娠，只需要长期的定时检查。避免出现甲状腺肿大也是在妊娠期间补碘的另一个原因。

仅在特殊临床条件下，才需要其他的食品补充剂：

- **维生素D**，日照不足或素食者需要补充
- **铁**，确诊为缺铁性贫血时需要补充。

吸烟



15

吸烟对妊娠和新生儿健康的负面影响是有据可查的。吸烟被认为是疾病最常见的原因，且很容易避免。最严重的是对胎盘的损害，胎盘是保证胎儿营养和生长的组织。吸烟会增加流产、胎儿发育不良、新生儿猝死，以及引发婴儿呼吸系统疾病的风险。影响程度取决于吸烟量（=剂量依赖性）：每天吸烟越多，风险就越高。

妊娠期更应主动戒烟，并且在之后也应继续保持。可向助产士/妇产科医生咨询，获得建议并得到相关人员的帮助。在较小比例的情况下，即使被动吸烟（吸入孕妇附近吸烟者产生的烟）也会有害。

酒精

酒精对妊娠和新生儿健康的负面影响是有据可查的；高剂量饮酒造成的最常见损害包括：流产、胎儿畸形，胎儿生长发育迟缓，以及出生后智力低下。

胎儿酒精综合症 (Foetal alcohol syndrome, FAS) 是妊娠期间饮酒对胎儿造成的最严重疾病。对于由酒精引起的宫内发育变化只是最近才被认识到：对明确因酒精造成产前和产后伤害的最早的临床描述于1968年在法国出版，几年后在美国也出现记载。此后，在世界各地进行了越来越多的研究，从而能更好的定义了受酒精作用的胎儿各种病变的范围，即“胎儿酒精谱系障碍” (FASD)，以及它们在不同国家的传播状况。

- 16 在同样身高的情况下，女性身体的含水比例比男性要低，因此，饮用相同数量的酒精饮料后，女性血液中的酒精浓度要比男性高。女性身体消除酒精的时间也要更长，对于胎儿来说将会更加严重。如果孕妇饮用酒精饮料，乙醇，特别是乙醛（酒精代谢的产物），可通过胎盘直接进入胎儿血液。胎儿无法像成年人那样代谢乙醇，从而将会在更长的时间内处于酒精的毒性作用中。胎儿受到损害的可能性与母亲的酒精摄入量成正比。然而，即使偶尔大量饮酒，乙醇也会对胎儿的发育产生危险，因为在妊娠的每个时刻，饮酒都可对胎儿的发育造成影响。由于酒精对儿童的伤害是永久性的，到目前为止，还不能确定可以饮用的无风险“安全”剂量，因此最好不要在怀孕期间饮酒。



麻醉品 = 毒品

(例如，海洛因，可卡因，安非他明等)。

如果想要生孩子，所有毒品，也包括那些被确定为药性较低的毒品，都是绝对禁忌的。在妊娠期的习惯性用药，根据所用药物的不同类型，会造成不同程度的伤害。最常见的有：流产、胎儿畸形、早产、胎儿发育不良、婴儿出生时无法戒除毒瘾、死胎或婴儿出生后前几个月内夭折的风险增大、儿童成长过程中出现行为和学习能力异常。



卫生

在**浴缸**内洗澡或淋浴都不受禁忌下，较适宜的温度为30到35° C之间；只需避免使用太热或太冷的水。

关于**染发剂和烫发产品**是否存在风险，目前还没有可靠的数据说明：有可能是无害的，但最好不要使用，尤其是在妊娠早期。

17

牙齿护理

可以正常去看牙医，如果需要的话，也可以进行**局部麻醉**。

服装

孕妇需要穿着夸大的服装，以避免受限；建议穿着舒适的宽底**鞋**，跟要宽大且为低跟；**弹性支撑腰带**会对孕妇有好处。



性生活

科学实验证明，怀孕期间性交，无论对母亲还是对婴儿，均不会导致问题。因此，性生活不受禁忌，实际上，继续反而有益。但是，在某些临床状况下可能需要暂时停止（例如，失血、侵入性诊断、出现子宫收缩，等等）。有时，随着妊娠的进展，由于害怕会对“孩子”造成损伤的无端担心，或因父母由衷的理想化想法，会出现一种自然减少性生活的状态。



体力活动

适度的**体力活动**（如散步、游泳、源自瑜伽和伸展运动的主动分娩产前练习）可促进血液循环并有益于整体的身体健康。需要避免进行那些需要强烈的肌肉力量，特别是剧烈运动或有摔倒风险的运动。



工作

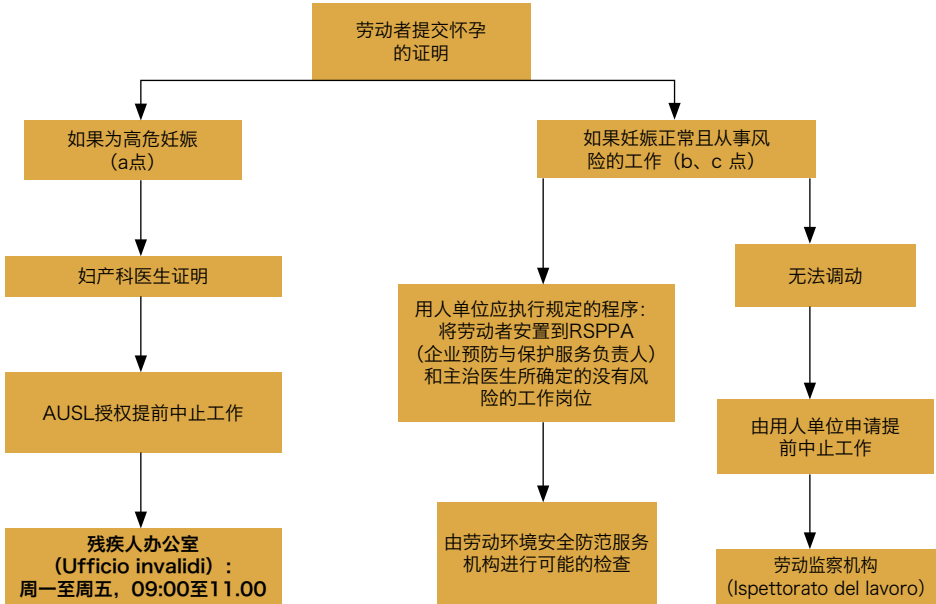
在意大利，对孕妇的保护是女性劳动者的一项权利，同时也是用人单位的义务。

无并发症的怀孕可与正常的工作开展完全兼容。但在某些情况下，工作活动或从事工作的环境中可能会出现影响孕妇劳动者和/或胎儿健康的风险。为此，法律规定工作场所的危险应能被识别、控制和防范。工作的孕妇因此有权根据标准规定的保护收到正确和充分的告知。

在法令151/2001第17条款第2条第a)、b)、c)点)中，列有相关的各项具体法律规定，根据8/3/2000第53号法律第15条款规定的关于产假和陪产假保护与支持的法律规定条例汇编（Testo Unico delle disposizioni legislative in materia di tutela e sostegno della maternità e della paternità）。

如何获得提前中止工作的措施保护？要向谁提出申请？

妊娠期劳动者的保护路径



19

目前，对于患有严重妊娠并发症以及存在先天妊娠异常（a点）的情况，提前中止工作保护措施将由AUSL出具。另外两种情况，即法令151/2001第17条款第2条第b）、c)点规定的情况，由省劳动局（Direzione provinciale del lavoro）全权处置。

处于a点）所规定的状况的劳动者（患有严重妊娠并发症以及存在先天妊娠异常），应前往佩斯卡拉AUSL残疾人办公室（Ufficio Invalidi）的服务窗口，提交怀孕的医生证明、患有严重妊娠并发症的证明，以及任何其他被认为有用的文件。如果证明由SSN（国家医疗卫生服务机构）认可的妇产科医生出具，则可满足要求。

如果证书是由私人机构的妇产科医生开具的，则还需要在SSN进行医疗卫生确认的基础上，由AUSL向申请者发放的法医学证明(certificato medico-legale)。从高危妊娠证明上所示的日期开始，劳动者即可享有中止工作的保护措施。

对于法律汇编第17条款第2条第b)、c)点所规定的情况，中止工作的申请既可由劳动者提出，也可由用人单位提出。保护措施由省劳动局(Dipartimento provinciale del lavoro)下达。

对于妊娠期强制中止工作，需要出示医疗证明。该证明可由公共医疗结构的妇产科医生开具，包括：在卫生保健服务区(Distretti Sanitari) (有医生处方证明 - impegnativa)，在顾问处(Consultori) (无医生处方证明)，由全科医师开具。证明中必须注明末次月经的日期和预分娩期的时间。申请这些证书无需缴纳任何费用。

20 在INPS (全国社会保障局) 的网站上 (www.inps.it)，可看到INPS所设立的最新产假福利清单和介绍。

在网站首页可看到：

- > 电话号码803164，可用八种语言提供信息 (免费服务)；
- > 在搜索空间输入单词“maternità” (产假)，将会出现INPS设置的产假/陪产假福利 (产假津贴 - *indennità di maternità*、生育津贴 - *assegno di maternità*、陪产假津贴 - *indennità di paternità*，等)；
- > 从“*mudulistica*” 版块 (位于首页的题头位置) 再次输入单词“maternità” (产假)，则可打开一些表格，可下载和填写 (员工产假申请、产假和病假证明、申请国家生育津贴 - 对于符合条件者 - 等等)。

过量饮用咖啡

在妊娠期过量饮用咖啡会增加流产或引起婴儿出生时体重不足的风险。



旅行

对于**旅行**没有特别的禁忌，只是要避免难以应付的状况。如需前往建议接种特定疫苗的国家，最好遵从旅行医学中心(Centri di Medicina dei Viaggi)的指导。有关详细信息，请访问网站 www.ilgirodelmondo.it（有健康/妊娠问题的旅客 - viaggiatori con problemi di salute/ gravidanza 页面）。对于长距离的旅行，飞机无疑是最合适的交通工具。每家航空公司都有各自关于航空旅行和孕妇的规定，因此最好在预订航班时询问确切的信息。一般情况下，对于妊娠正常第36周以及怀有双胞胎第32周的孕妇，建议限制旅行。第28周后的孕妇，会被要求出具医生证明，确认妊娠进展良好并注明预分娩期的时间。



如果是**乘车**旅行，尤其是长途旅行，建议安排休停，以伸展双腿，清空膀胱，变换姿势，恢复血液循环。经常有孕妇要求产前护理专业人员出具免除使用汽车安全带的证明，她们认为安全带无益，只是一个妨碍，甚至会对胎儿带来风险。事实上，没有证据证明使用安全带会对孕妇和胎儿造成风险，但有大量的研究记录表明了怀孕期间正确使用安全带的益处。因此，虽然法律规定了孕妇可以免用安全带（1989年8月4日法律284，第1条款，f点），除非在主治医生证明的非常特殊的情况下，我们还是**建议始终使用安全带**。从怀孕开始，所有孕妇均应被告知如何正确使用安全带。必须使用三点式安全带，且应将水平带置于尽可能低于妊娠腹部的位置，对角带置于腹部上方，从乳房之间穿过。可将安全带调节到舒适的长度，防止锁紧装置自行启动。

精神健康

怀孕和生育会为一个女人的一生带来非常深刻的变化，需要一个相当大的努力去适应；这可被认为是一个发展和成熟的过程，但也可能是一个真正的危机阶段。在此期间，需要女人给自己更多关爱，逐步发展同即将出生的婴儿之间的联系。

她们生活中的许多方面会发生实质性的变化，比如：与配偶的关系，与自己家庭的关系、自己的身材和形象、母性的能力、对未来孩子的幻想。

临近妊娠时，需要以一个全面的方式尽可能多的考虑到相关的各个方面。因此，在怀孕期间，应该利用各种机会来实现和维护，不仅是身体健康，还有心理健康，与值得信任的人和经验丰富的专家分享自己的情绪、焦虑和期望，应该认识到，“沉默于事无补”：在所有的家庭顾问（Consultori Familiari）机构，实际上都设有心理医生。

22

关于筛查和产前诊断技术的信息

乎所有的孩子都出生健康，但约有3%的婴儿在出生时会出现畸形或患有遗传性疾病。其中有些疾病可以通过名为**产前诊断检查**的专项诊断在出生前被检测到，而其他疾病只能在出生后才能被诊断出。这意味着，尽管科技的进步，也不是所有疾病都是可以在当前预防或能被早期诊断的。出生前，仅可诊断出某些因染色体的数量和结构变异引起的疾病，如唐氏综合症。进行生化检查和超声检查之前，只是基于母亲的年龄进行唐氏综合症的筛查，并建议年龄超过35岁的孕妇做侵入性检查（妊娠早期为绒毛膜取样，妊娠中期为羊膜穿刺）。目前许多欧洲国家的趋势是提议对超过38岁的孕妇进行侵入性检查。

这些**诊断检查被定义为侵入性**，是因为它们需要在子宫内部提取胎盘组织或羊水，在百分之之一的情况下，有可能会引起妊娠演变，导致流产。因此，孕妇在选择接受侵入性产前诊断检查时，除了基于年龄的情况，最好还要参考超声检查和血清检查的结果。大量的研究文献显示，如果在专业中心内进行，孕妇的选择会减少侵入性分析的数量。

产前筛查

通过筛查可对唐氏综合症和其他一些罕见染色体疾病，如18三体综合症，进行“个性化”计算。换句话说，这是在超声检查和母亲血液剂量检查以及对胎儿和胎盘产生的某些物质检测的基础上进行的一个风险概率计算。众所周知，孕妇的年龄越大，孩子患有唐氏综合症的风险就越高。然而，筛查的结果表示的是以在具有相同特征的女性总数为基数，该孕妇会生出患有染色体疾病的28 婴儿风险大小。

当风险很低的时，其结果为阴性；当风险高于某个特定阈值 (*cut off*) 时为阳性：在这种情况下，过程包括提供诊断检查，孕妇可以选择是否进行。

如之前所提到的，将通过母体血液进行筛查，同时接受超声检查，**建议所有孕妇进行筛查。**

目前可进行检查包括：

胎儿颈项透明层检查 (La translucenza nucale)¹ (T.N)

通过在怀孕第11周和第13周之间进行的超声波扫描，测量颈项-骶骨长度 (CRL)，用于确定妊娠时间，同时还测量胎儿颈后 (颈项透明层) 的组织厚度。颈项透明层，除了可表示染色体疾病增加的风险，也可确定某些骨骼畸形和心脏发育不良的风险增加；检查结果可即刻得出。

¹ 本超声检查的操作应遵守明确的标准程序，为此，其操作者需经过培训，并接受测量质量的定期审核。

综合检查 (Il test combinato) - Bi-Test

在胎儿颈项透明层检查中结合了验血进行。该检查在妊娠的第11周到第13周之间进行，可得出了比上一次更可靠的风险计算。该检查的优点在于，在阳性的情况下，可在早期胎龄进行绒毛膜取样诊断（随后有详细内容介绍）。

补充检查 (Il test integrato)

在组合检查的数据中增加了需要在妊娠第15周和第17周之间进行的额外血液检查的其他数据。这些数据的加入可提高结果的精度，并且还可对脊柱畸形（脊柱裂）的风险的作出评估。

三项母体筛查实验 (Tri test) (或三项检查)

通过血液检查，可对至妊娠第20周的风险进行评估。此评估不完全准确，但对于未能及时进行之前描述的更精确检测的孕妇仍然可行。

24

跨妊娠期检查 (Crosstrimester test)

该检查与补充检查非常类似。是需要在三项母体筛查实验前进行一项超声检查。该超声检查对于18三体综合症的诊断非常有用。

偶然性检查 (Test contingente)

该检查于妊娠第11周和第13周之间进行，可对要接受产前侵入性检查（绒毛膜取样或羊膜穿刺术）的孕妇进行更加严格的选择。特别通过使用2个 *cut off*，即阈值，将孕妇分为三类：**高风险**（30分之1 *cut off*）、**低风险**（900或以上分之1 *cut off*）和**中等风险**（数值在31~899之间）。被认为是高风险的孕妇，即其概率低于30分之1（例如，23分之1，15分之1，等），应立即接受遗传咨询，随后进行**绒毛膜取样**或**三项检查**，并将结果与250分之1 *cut off*的 *Bi test* 重新组合。如果结果再次确认为阳性，将

对孕妇进行羊膜穿刺术。对于结果为中间值的孕妇，即概率介于31和899之间（例如，200分之1，400分之一），建议进行**三项检查**，其风险将并入妊娠早期进行的**综合检查**风险；如果概率超过250分之1，将不进行任何检查；相反，如果概率更低，将会向这对夫妻提议进行羊膜穿刺术。最后，被认为是低风险的孕妇，绝大多数（92-93%），除了建议所有孕妇在第五个月要做的超声形态检查外，不需要再进行任何额外的检查。

从筛查到产前诊断的过程包括三个步骤：

- 1 为每位孕妇计算个人风险：**筛查**；
- 2 如果筛查得出增加的风险值，将进行**诊断检查**；
- 3 分析诊断检查的结果，孕妇**选择**是否终止妊娠。

孕妇这三个步骤的限制和机会完全了解。因此，需要与医务人员进行一个深入的交谈，以选择是否接受产前诊断过程，或接受事件的自然发展。

25

在哪里可以进行筛查？

AUSL PESCARA (佩斯卡拉地方医疗卫生局)

在佩斯卡拉的AUSL，只能进行**Bi-Test**

需提前预约进行Bi-Test，可致电：**085 4252555**

(周一至周五，11.00至13.00)。

预约时需要两份SSN（国家医疗卫生服务机构）impegnative（医生处方证明）（基础保健医生或妇产科医生），内容如下：

- 1) 为产前筛查咨询所做的产科检查 (visita ostetrica per consulenza screening prenatale)（票据免费）
- 2) 各妊娠早期TN（胎儿颈项透明层）测量的超声检查 (ecografia I trimestre con misurazione TN)（票据免费）

产前咨询结束后，将会向决定采取Bi-Test检查的夫妻出具证明，内容如下：PAPP-A（与妊娠有关的血浆蛋白）和bHCG（BETA绒毛膜促性腺激素）。在佩斯卡拉AUSL的CUP（唯一预约中心）为证明盖章（需支付票据）。

如果预约的检查时间与超声检查不兼容，Bi-Test测试可采用**intramoenia**（医院工作时间外有偿出诊）的方式进行，在这种情况下，检查费将完全由孕妇承担。

基耶蒂 “G. d’ Annunzio” 大学遗传医学系

进行筛查需要预约（包括电话预约）。于商定日期前往基耶蒂 “G. d’ Annunzio” 大学遗传医学系 (Cattedra di Genetica Medica - Università degli Studi “G. D’ annunzio”) - Nuovo Polo didattico Palazzina C, 出示SSN (国家医疗卫生服务机构) 证明 (基础保健医生或妇产科医生), 内容如下:

产前咨询和偶然性检查 (COUNSELLING PRENATALE E TEST CONTINGENTE)

在基耶蒂AUSL的CUP (唯一预约中心) 为证明盖章 (如果需缴费, 应提前缴纳票据费用)。

孕妇可以吃早餐; 在检查时需:

1. 携带最近的超声检查报告, 上面应标示胎龄, CRL和TN (如果该检查是在妊娠第11周和第13周之间进行的), 或胎儿的主要参数 (DBP, LF, LO, DC, CA的CRL);
2. 出示健康证;
3. 出示身份证明文件;
4. 向医务人员通报体重

预约电话: 0871 3554138

26

产前诊断技术

绒毛膜取样 (Villocentesi) 和羊膜穿刺术 (Amniocentesi)

是为了查找遗传或染色体异常所做的检查, 例如唐氏综合症。如之前所述, 它们属于侵入性检查, 因此, 有可能会影响到妊娠的自然演变, 从而引起流产。患有乙型或丙型肝炎的孕妇也可以接受这些侵入性诊断检查, 因为没有任何证据表明会增加感染传播给胎儿的风险。

而对于艾滋病毒感染者, 风险则有所增加, 尤其是在妊娠晚期进行检查时。对于接受抗逆转录病毒疗法和病毒载量低的孕妇, 在较早孕龄接受检查时, 未评估到风险。

绒毛膜取样, 指在超声检查的引导下提取绒毛膜样本。该项检查约在妊娠第12周进行; 因其复杂性和流产风险的略微增加, 需要在制定医疗机构进行。

羊膜穿刺术，指在超声检查的引导下提取羊水。该项检查约在妊娠第16和第18周之间进行，具有1%的流产风险。

关于这两种侵入性技术的成本和复杂性，SSN（国家医疗卫生服务机构）将根据产前筛查或超声检查的指示，对家庭成员患有遗传性传播疾病，且其子女具有染色体或基因异常，年龄35岁以上的孕妇提供**无偿**检查。不属于上述类别的孕妇（占大多数），可进行产前筛查。

妊娠超声检查 (Ecografia)

超声检查或超声诊断学是一种利用超声波进行的医疗诊断体系；基于高频声波的传送（因此听不到）和回波发出的原理。这些声波穿过身体组织，从而显现出内部器官。

在怀孕的前几个月，超声检查可以显示孕囊和其中的小胚胎。通过胚胎长度的测量可根据孕龄评估胚胎的发育情况，孕龄的计算以最后一次月经的日期为基准。如果未能准确记得最后一次月经的时间或者如果月经不调，在妊娠前三个月进行的超声检查可准确确定出孕龄，并能正确推算出预产期。

从第二个月末开始，可以显示出心脏搏动、胚胎运动和胚胎数量。从第四个月起，可以测量出胎儿的头部、腹部和股骨；将测量数值与参考曲线相对比，可评估出胎儿的尺寸是否与相应妊娠龄的期待值相符。在同一期间，还可显示：胎盘插入部位、羊水量和一些内部器官。

胎儿的性别是从第四个月开始显现的，但此判定还取决于胎儿的位置。即使在妊娠末期仍无法确定胎儿性别的情况也并不罕见。

除了所显示的组织 and 常规测量（头部、腹部、股骨），还将查看和研究膀胱、肾、胃、脊柱、颅内结构和四肢。超声检查也可显示胎儿身体的其它部分（例如心脏）；只有在具有专门医嘱以及适当仪器和专业人员时，才可进行某些特定器官的详细检查。

很容易理解，该检查几乎**完全依赖操作者的经验和能力，再加上使用最高质量的超声检查仪器**。然而并非所有的病状可以在子宫内诊断出，这也取决于胎儿的大小和在子宫中的位置、羊水量，孕妇腹壁厚度和孕龄。此外，某些异常具有渐变的特性，因此只能在高孕龄时才能显现。

形态超声检查，结合妊娠早期的超声检查，是整个孕期的最重要和最复杂的检测。此超声检查被称为形态超声检查，正是因为其被用于研究胎儿的形态，以排除或确定畸形的存在。检查在妊娠第19周和第21周之间进行。检查在这个特定期间进行有两个原因：

1. 胎儿处于研究的最佳状态，因为胎儿大小和羊水量之间的比率是最佳的；
2. 法律不允许在该期间之后中止妊娠，即使胎儿严重畸形。

28 对于低风险妊娠过程，进行三次检查即足够：在妊娠早期、妊娠中期（第19-21周）和妊娠晚期（第28-34周）。

只有在某些情况下，依据专科医生的建议和判断，才有必要多次重复检查。



阴道和直肠拭子 (Tampone vaginale e rettale)

B族链球菌（无乳链球菌，GBS）是一种微生物，可导致严重的新生儿感染。该细菌可存在于胃肠道或女性生殖器官，可表现为有症状或无症状。因此，建议妊娠第36周和37周之间的所有孕妇接受用选择性培养基进行的阴道和直肠拭子检查。

感染B族链球菌的孕妇应接受分娩抗生素治疗。

产前准备课程

本课程的设计是为参与者铺设一条主要由助产士和心理医生陪伴前行的诞生之路，在课程上，小组起到了强化知识、能力和个人资源，以及克制情绪、出生和养育子女的经验社会化的作用。因此这是一个机会，从中可使自己了解更多信息，面对分娩痛、分娩和新生儿最初几个月，找到支持并选择最适当和最自然的行为。在课程中可学会聆听成长发育过程中的胎儿的感受、个人节律、胎动。在配合生产课程中，将专门为分娩进行身体和体力准备。从身体的角度来看，这并不是在学习一种技术，而是体验运动、体位、呼吸方式，在分娩痛/分娩时，这些将会成为面对不同阶段的资源。

成为母亲和养育子女不是通过某些课程才能学会的，但这些课程为孕妇将要经历的大部分情感体验认识奠定了基础。成为父母的过渡是一个渐进过程的一部分，受多种因素的影响：其生理和心理的历史，与自己母亲关系、主体个性、与伴侣和双方家庭的关系等。在我们的社会中，日常生活的安排造成了一定的隔离和经验交流的减少。多花时间用于夫妻间的内部沟通，以及与其他夫妇、与其他女性和经验丰富的专业人员的交流，可降低焦虑和不安全感。该课程分为大约十余个会面。

小组的主要议题包括：怀孕期间的健康的生活方式、怀孕期间夫妻双方的关系、母子依恋关系、成为母亲、选择分娩、产后抑郁症、母乳喂养的开始和持续过程、产后避孕、产后健康恢复、婴儿护理以及母婴援助服务机构介绍。与整个小组的会面可延长至产后，以便在分娩后为新父母提供支持，推广婴儿按摩以促进健康和亲子关系，支持纯母乳喂养，介绍精神运动发育和亲子关系方面的信息。对于这两个课程，均可以向家庭顾问（Consultori Familiari）机构咨询，以了解如何参加。此外，在一些顾问机构中设立了“Baby Pit Stop”，这是一个带有适当装备的空间，用来为新生儿换尿布和哺乳。

佩斯卡拉AUSL顾问机构联系电话：

蒙特西尔瓦: 085/4253365

佩斯卡拉: Via Pesaro50,085/4253903

佩斯卡拉: Via Milli 2, 085/4254980

佩斯卡拉: Via Naz. Adriatica nord 140, 085/4253470-1-2

彭内: 085/8276523

斯卡法: 085/9898817

30

除了顾问机构，某些私人机构也组织了配合生产课程。

脐带血捐赠

可在佩斯卡拉市医院（Ospedale Civile）捐赠**脐带血**。直到不久前，脐带血与所有胚胎附件在分娩后均会被立即淘汰。但最近的研究表明，包含在脐带和胎盘血液中含有珍贵的细胞，称为造血**干细胞**。



CELESTE PARMEGIANI

这是关乎生命的触碰.....完全是举手之劳：
捐献一些细胞，可以是获得重生的爱的举动

这些细胞与那些存在于骨髓的极其类似，这些细胞会产生红血细胞、白血细胞和血小板。由于这些特征，可以治疗各种血液疾病，如再生障碍性贫血、白血病和其他。这些疾病的患者通过移植脐带血中的干细胞，可以恢复造血功能，从而得以再次产生正常的白血细胞、红血细胞和血小板。脐带血细胞移植可有效的替代骨髓细胞移植。特别是，对于脐血干细胞移植的接受者，降低了排斥反应的几率，而对于捐赠者，则过程无痛无风险。捐赠脐带血其实很简单，**且不会对母亲和孩子产生任何风险**，因为脐带血是在剪断脐带之后以及摘除胎盘之前，并且在保证新生儿安全的时间内，被收集在一个无菌袋中。脐带血在自然分娩和剖腹产的情况下均可提取。为了能够移植，血液量必须至少为100毫升。然而，脐带血作为生物制品，将会根据相应标准对移植进行适当评估，以排除严重的肿瘤疾病，遗传和传染性疾病通过血液传播（肝炎、艾滋病、梅毒、巨细胞病毒，淋巴细胞-T病毒）。

捐赠过程包括与专科医生或经过适当培训的医务人员进行对话，以收集父母及家族病史情况。为了排除任何感染传播的潜在风险因素，将会对父母双方的生活方式和性行为作出评估。另外还将检查母亲的健康和怀孕过程的状况，以排除分娩过程中会诱发母亲和待出生婴儿处于风险状况的因素。在任何情况下，邻近分娩时均应对产科条件进行重新评估。

收集之后，该单位脐带血液将在短时间内被送到脐带血库，在那里进行分析和检查。如果被评估为适宜，将被放置在-196° C的液氮中冷冻贮存，等待移植中心的申请。母亲将在捐献时、以及6个月和12个月后接受检查，以排除影响所收集血液使用的感染。

31

² 该艺术作品由罗马Ripetta艺术学校的一名学生在参观了EMBL（欧洲分子生物学实验室）之后完成，该参观为“漫长而迷人的干细胞探索旅程”项目所组织。

卫生学校—大专教材（Istituto Superiore di Sanità）。

校长：Enrico Garaci

检查为两次采血，一次是在分娩前，另一次为婴儿出生后六个月。以这种方式，除了可排除在分娩时未发现的传染性或先天性的疾病，还可收集到有关新生儿健康状况的信息。意大利法律规定，捐献的血液可用于具有临床特点和对此“捐赠”兼容的任何患者（即能从脐带血细胞移植中受益的病人）。在一级亲属患有可通过脐带血干细胞治疗的情况下，可被授权在公共血库内保存脐带血，供家庭使用（或**专门捐赠**）。

对于**自体**保存，即用于捐赠者为自己将来可能的患病而进行的治疗，并未被证明是有效的，因此，目前不推荐。在意大利不允许血库机构以自体移植为目的进行脐带血收集。可以前往国外的血库，为此需在事先咨询后，向卫生部申请批准脐血出口 - 可通过电话咨询在国家移植中心（Centro Nazionale Trapianti）（www.trapianti.ministerosalute.it/cnt/）。对此申请，应提前告知生产点（Punto Nascita）的卫生局（Direzione Sanitaria），以便完成相应的法律手续。所有相关费用（从收集到送交至国外血库）都由家庭自行承担。

通过以下方式可以获取更详细的信息：

- > 在AUSL Consultorio Familiare（家庭顾问处）机构举行的分娩前准备课程期间
- > 直接前往脐带血液库（BANCA DEL SANGUE CORDONALE），事先电话安排
电话085.4252374 / 邮箱： pecscaracbb@ausl.pe.it

联系人： Tiziana Bonfini医生、Elisabetta Liberatore医生、Ilaria Di Marzio 医生

母亲分娩的偏好

在佩斯卡拉AUSL的生产点，通过事先与医院的妇产科医生电话商定，可以对分娩房进行讲解的参观。在参观中，将会向孕妇介绍在可接受的分娩痛和分娩生理发展的情况下，该机构可提供的机会。特别是，您可能会收到相关的解释：

1. 分娩方式
2. 分娩痛过程中在场的可信认的人
3. 遏制疼痛方法
4. 皮肤对皮肤迎接新生儿
5. 婴儿喂养
6. 母婴同室
7. 住院持续时间
8. 脐带血捐赠
9. 分娩后父亲在场

佩斯卡拉医院生产点 (Punto Nascita) 085-4252547



需携带物品准备的实用建议

妈妈用物品	婴儿用物品
<p>34</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 妊娠期间所做检查的文件夹 2. 个人文件 (健康卡和身份证) 3. 3套睡衣最好为前面系扣, 天然纤维面料, 白色 4. 舒适且可清洗的拖鞋 (也可用于淋浴) 5. 室内便服 6. 棉袜 7. 3/4条网格式一次性内裤 + 1包大号且 加长的卫生巾(用于大小便失禁); 产后更换用内裤 8. 1包普通卫生巾 9. PH3,5的阴部洗液 (最好为无泡) 10. 无肥泡浴/淋浴浴液 11. 海绵布或亚麻擦手巾, 或吸水纸 12. 1包多用途湿纸巾 13. 纯棉乳垫 14. 2套哺乳用乳罩 15. 乳头清洁液 16. 1包药棉 17. 1包马桶垫纸 18. 1卷SCOTTEX纸 19. 1卷卫生纸 20. 一套餐具 21. 面巾纸 22. 带盖杯子或一次性杯子 23. 束腹带(仅在剖腹产后使用) 24. 脏衣袋 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1条大号毛巾用于包裹刚出生的 宝宝 2. 1块棉布铺在床上给宝宝更换 3. 大号围嘴用于哺乳 <p>更多信息, 请联系新生儿科</p> <p>出院:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小衬衫 • 棉质或棉毛混纺的 连体衣或内衣(根据季节) • 外套或连脚裤和套衫 • 帽子 • 袜子 • 纯棉或棉毛混纺的厚针织衫 (根据季节) • 被子 • 婴儿车或摇篮

新生儿出生登记所需文件

新生儿出生登记可在出生后的3日内在佩斯卡拉医院内CUP (唯一预约中心) 和BNL(国家劳动银行)之间的公民身份办公室 (Ufficio di Stato Civile) 直接办理, 或在分娩后10天, 在出生地或父母居住地的市政府的公民身份办公室 (Ufficio di Stato Civile)办理。

除了有效的身份证件, 进行登记的父母应提交由助产士或接生医生开具的助分娩证明 (certificato di assistenza al parto) 。如果父母是未婚同居, 需要双方均在场。

医院的公民身份办公室开放时间:
周一至周五, 08,30 - 12,00

新生儿健康卡

35

税务机关将向新生儿的住址递送欧洲健康卡 (Tessera Sanitaria) 。在出生后30天内, 需要将健康卡号码通报给佩斯卡拉医院的计划住院接收处, 电话号码085/4252537, 否则住院的费用将由父母支付。

儿科医生的选择

如需选择儿科医生, 应前往所属医疗卫生区的选择与撤销办公室 (**Ufficio scelta e revoca**) , 出具带有新生儿及其税号的家庭状况证明 (或自我证明) 。

在一个专门的名单中, 列有所有在该医疗卫生区工作的儿科医生的名字。这个选择是自由的, 在孩子14岁之前, 可在任何时间撤销和修改, 在某些特殊情况下, 该期限可能会延长到16岁。

更多信息可在网站或宣传品上了解，最好以网站内容作为参照，网站由科学的组织支持。

- www.salute.gov.it
(意大利卫生部)
- www.nice.org.uk
(国家健康与卓越临床协会管理的网站)
- www.saperidoc.it
(围产期和生殖健康文献中心- SaPeRiDoc管理的网站)
- www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG062Publicinfo.pdf
(包含女性与家庭方面的信息)
- www.epicentro.it
- www.has-sante.fr/portail/jcms/c_5071/grand-public?cid=c_5071
(法国卫生部)