

# 幼儿园跳蚤市场迎新年活动方案策划 幼儿园跳蚤市场活动方案(优质9篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 孕妇工作总结篇一

质，保证母要安全做出应有的贡献。

XXXX人民医院

质，保证母婴安全做出应有的贡献。

XXXX人民医院

二零一五年六月二十五日

内容上加大科技含量，指导孕妇如何健康生活、如何科

多数孕妇都消除了对分娩的恐惧感，在分娩过程中都能与医生很好的配合，使分娩顺利完成。

色，现将我们的工作做简要的汇报：

### 一、加强宣传工作

设备，完善了教学设施，并有醒目的指引牌，方便孕妇及家长前来听课。

了医院经济效益的增长。

## 二、定期开课

妇学校开课的时间及相关内容，鼓励孕妇及准爸爸来听课。

到宝宝出生的过程，以及如何护理婴儿等方面都有相关介绍。授课内容除了讲课之外，还采取互动、提问、交流、循环播放幻灯片等形式，吸引了大量的孕妇及家长前来听课，对母乳喂养的宣传及住院分娩都有很大的帮助。

四、增添先进的教学设备购进了投影仪、婴儿、骨盆、乳房、饮食营养等模具的教学设备，教学讲解一目了然，使孕妇容易掌握。

## 一、培训内容

本身近期的生理调整和远期健康状况。

膳食摄入量对乳汁中乳糖含量的影响不明显。

## 二、培训效果

其乳汁质量不高从而影响到婴儿的健康发育。通过本次

专题培训，让广大孕产妇及其家属掌

足”为主题为大家授课，现将工作总结如下：

儿的健康率。

## 二、全员动员，提升意识

通过授课，尽可能的让产妇坚持做到“三早”：早接触、早吸吮、早开奶30分钟以上。

### 三、今后的改进措施

#### （一）加大宣传力度

放母乳喂养知识宣教指导手册。

#### 一、培训内容

和其他的操作每天分离不超过1小时。这种措施一般适用于正常足月儿。

#### （二）重要性：

1. 母亲学会观察喂养征象；
2. 能做到按需喂哺，促进乳汁分泌，保证有足够的汁；
3. 母亲学会如何安慰婴儿，使母婴有安全感；
4. 婴儿学会识别母亲，有利于建立母爱情感；
5. 婴儿睡得更好；
6. 可减少婴儿感染。

训结束后，对参训人员进行了现场考核，成绩均为合格，取得了良好的培训效果。

#### 三、存在问题

通过培训，虽然能使广大孕产妇能基本掌握母乳喂养的相关知识，但仍存在一定的不足。

例如：

1、对母乳喂养技巧指导临床应用有些欠缺。

2、部分孕产妇不能严格严格做到母婴同

室。希望在今后的培训中能有所改善。

著提高。

人口素质是我们的办学宗旨。我院利用多种形式，采取多种方法在不同场合进行广泛的宣传。通过门诊、住院部及其他有效的场所，利用宣传版面、散发宣传资料、张贴宣传标语等手段进行书面宣传，为孕妇发放统一教材及孕妇保健和母乳喂养的宣传资料。这些强化宣教的举措，提高了孕妇及家属参加并主动接受孕妇学校教育的自觉性，提高了覆盖率和培训率，营造了温馨的氛围，使孕妇学校充满了生机。孕妇学校是爱婴医院的窗口，是创建和巩固爱婴医院的基础，而办好孕妇学校对创建爱婴医院起着积极的促进作用，创建爱婴医院为提高我院的声誉和竞争实力，赢得有效发展起到积极的促进作用，我们将一如既往地办好孕妇学校。

## 篇五□xx年孕妇学校1-10月份工作总结

### xx年1-10月份孕妇学校工作总结

xx年1-10月份以来，在医院领导及同事们的帮助鼓励与支持下，我院的孕妇学校工作得以有效、积极的开展。

#### 一、加强宣传工作

1、将孕妇学校地址搬到婚检科，制作各种宣传栏、板报及宣传手册等，增添了许多教学设备，完善了教学设施，并有醒目的指引牌，方便孕妇及家长前来听课。

2、下乡宣传：利用妇幼卫生各项目工作下乡督导机会进行宣

传，共接触孕妇1550人次，发放宣传材料1600余张，动员孕妇到孕妇学校听课，为医院赢得良好的社会效益，同时带动了医院经济效益的增长。

## 二、定期开课

选派有师资的教师进行讲课，每周五上午9:00至11:00开课，将课程表张贴到产科门诊B超室候诊大厅、孕妇学校门前等醒目的位置，向每一位来建卡、产检的孕妇都宣传孕妇学校开课的时间及相关内容，鼓励孕妇及准爸爸来听课。

## 三、讲课内容丰富多样

采取互动、提问、交流、循环播放幻灯片等形式，吸引了大量的孕妇及家长前来听课，对母乳喂养的宣传及住院分娩都有很大的帮助。

## 四、增添先进的教学设备

购进了投影仪、婴儿、骨盆、乳房、饮食营养等模具的教学设备，教学讲解一目了然，使孕妇容易掌握。

## 五、电话咨询、电话回访：

为孕妇、产妇、家属提供电话咨询服务，为顾客排忧解难；此外针对所有上过课的顾客每月1次，每次抽出听课人数的30%—40%进行电话或短信回访。

总结1-10月份的工作，我院的孕妇学校共开课了40多节课，来听课的孕妇已达1800多人次，使大多数的孕妇认识了孕期、产前、产后等各个时期的注意事项，消除了对分娩的恐惧心理，树立了母乳喂养信心，对爱婴医院的巩固起到了良好的促进作用。

可喜的是孕妇学校在不断成熟与进步，我们在摸索中找方法，在失败中学经验，在领导的帮助鼓励下积累信心，在同事的理解支持下，我们要充分发挥这一温馨的窗口，为提高出生人口素质，保障母婴安全作出应有的贡献。

## 篇六：孕妇学校培训小结

### 培训效果评价

为能够更好的给孕产妇提供保健服务及咨询，依法

### 一、培训内容

（一）xx年，全球每10名出生的婴儿中至少有1名是早产儿。全球每年出生的早产儿数量达1500万，其中至少有100万因早产导致死亡。现在，早产是导致5岁以下儿童死亡的第2位原因，是生后第一个月死亡的最主要原因。除各种新的治疗方法、手段的探索及应用外，营养支持是早产儿治疗中的重要组成部分，特别是极低、超低出生体重儿，需要较高能量供给。

#### （二）早产儿的母乳喂养

1. 给予早产配方奶；
2. 注重肠道营养；
3. 变换喂养方式：经口喂养、管饲喂养、微量喂养。

### 二、培训总结

从我院开办公益性孕妇学校以来，从最基础的知识以最直白的授课方式为广大孕产妇授课，深受孕妇们的好评，取得了很好的培训效果。听课后的孕妇到我院生产率为100%，为我

院树立了良好的口碑。因此，我院将继续开办孕妇学校。

要求凡到我院产科门诊就诊的孕妇及家属，都要参加孕妇学校的学习，计划每月中旬开始集体授课确保每个孕产妇及家属都能了解相关知识。

xx年7月12日

## 篇七：孕妇学校培训总结(3)

### 培训效果评价

#### 一、培训内容

(一) 乳母营养状况的优劣不仅对婴儿的正常生长发育非常重要，而且也会影响到乳母本身近期的生理调整和远期健康状况。

#### (二) 乳母营养状况对乳汁营养成分的影响

当乳母膳食的蛋白质量比较差、摄入量又严重不足时，将会影响乳汁中蛋白质的含量和组成；母乳中的脂肪酸、磷脂和脂溶性维生素的含量也受到乳母膳食摄入量的影响；但是乳母膳食摄入量对乳汁中乳糖含量的影响不明显。

#### 二、培训效果

因，部分产妇并不能充分认识到自身的合理膳食对乳汁营养的影响及婴儿的影响。导致其乳汁质量不高从而影响到婴儿的健康发育。通过本次专题培训，让广大孕产妇及其家属掌握了产妇怎样进行合理膳食搭配以及母乳营养成分，意识到产妇的营养均衡以及合理的膳食结构的重要性，能够做到在哺乳期间的合理膳食，取得了良好的培训效果。

xx年11月12日

## 篇八：孕妇学校培训总结(1)

### 培训效果评价

#### 一、重点培训，巩固知识

本次培训以“如何保证产妇有充足的乳汁”为主题，着重讲述了乳房分泌乳汁的原理及保证乳汁充足的九个妙招，为广大孕产妇提供了乳汁不足时的解决方法，极大的提高了新生儿的健康率。

#### 二、全员动员，提升意识

通过授课，尽可能的让产妇坚持做到“三早”：早接触、早吸吮、早开奶30分钟以上。

#### 三、今后的改进措施

##### （一）加大宣传力度

产前门诊医护人员加强对前来我院产前保健的孕妇的相关爱婴医院知识的培训，坚持发放母乳喂养知识宣教指导手册。

##### （二）加大投入

在今后的培训中须进一步增加孕妇学校设备投入，完善孕妇学校管理，不断提高教学质量，孕妇学校有专职人员上课，多科室人员参与授课，对孕妇进行母乳喂养宣教指导，严格遵守产科促进母乳喂养工作制度，使每位需要母乳喂养的产妇都得到医护人员母乳喂养知识的宣教指导，提高孕妇学校上课率。

xx年9月12日

## 篇九：孕妇学校培训小结(2)

### 培训效果评价

孕妇学校的办学宗旨就是，让所有准爸爸、准妈妈都能掌握母乳喂养的相关知识，拥有一个聪明、健康的宝宝。

### 一、培训内容

#### （一）母亲患传染病期间母乳喂养

##### 1. 肝炎、乙肝的传播途径：血液传染（乳汁中病毒

母婴阻断：新生儿24小时内接种乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白，就可母乳喂养。

注意事项：

- （1）喂奶前洗手，擦拭奶头；
- （2）奶头破裂或婴儿口腔溃疡，暂停母乳喂养；
- （3）孩子和奶奶的用品隔离独立使用；
- （4）婴儿定期检验乙肝抗原抗体；

### 感染者母乳喂养

应该提倡人工喂养，避免母乳喂养，杜绝混合喂养。

### 二、培训效果

- （一）使孕产妇及其家属意识到优生优育的重要性：夫妇双

方的健康状况、优生四项检查、生活环境中的不利因素、不良习惯等。

（二）树立产前保健意识：孕期监护与管理、孕期的科学营养、饮食的合理结构、胎儿健康评估、孕期常见症状及其处理、产前筛查的意义、孕期乳房的护理等。

（三）了解正确哺乳新生儿及产后护理。

讲课结束后，我们对参加人员进行了现场知识考核，结果都为良好的成绩。同时准父母们就孕产期个人所关注的问题与主讲人进行互动式交流，主讲人面对面的回答孕产妇提出的问题，使她们进一步了解了相关知识，使培训取得了良好的效果。

xx年8月12日

## 篇十：孕妇学校培训总结(4)

### 培训效果评价

为加大母乳喂养的宣传，促进支持母乳喂养，提高

一、通过培训，了解、掌握如何在上班期间进行母

乳喂养

#### （一）母乳的储存

许多准妈妈总是抱怨自己的产假不够用，仿佛还没

有恢复好就又要去投入到工作当中，一方面是自己的孩子嗷嗷待哺，另一方面又是工作需要。如何解决产妇在上班期间婴儿的母乳喂养问题显得十分棘手。妈妈们不妨将乳汁挤出

后放入冰箱冷藏，但冷藏时间不宜超过12个小时。也就是说，新妈妈们可以在家里先挤好奶，然后放入冰箱。这样，宝宝饿的时候，就可以同样喝到母乳了；如果在公司、单位上班，新妈妈们可以带上吸奶器、奶瓶，然后将挤出的奶放在公司冰箱，到下班后也可以带回家给宝宝喝。这就好比妈妈的“乳房”被藏进了宝宝的专用冰箱，再也不用为宝宝的饮食发愁了。

## （二）采奶程序

1、大部分婴儿都隔3个小时左右吃一次奶，妈妈可

以根据宝宝的吃奶频率来决定挤奶的频率，最好不要超过3个小时。

2、不能在乳房很涨的时候再挤奶，涨奶会减少乳汁的分泌量。

3、要有专门储存母乳的储存袋或是奶瓶，如果不是一次性的则需要经过严格的消毒。

## 二、培训效果

## 孕妇工作总结篇二

尊敬的各位领导：

我来到远大纺织厂参加工作已经有五年了。在这五年的时间里，我深深感到远大纺织厂是一个实力强大，有着广阔市场和发展前景的工厂。在这里，我得到了各位领导和同事的大力帮助和指导，收获良多。然而，随着时间的推移，我逐渐感到，由于个人方面的原因，我并不能真正融入到远大纺织厂这个大家庭中。我本人对工厂安排给我的工作内容缺乏热情，也不适应工厂的工作环境和氛围。在这种情况下，（小编为大家收集）如果我继续留在工厂工作，对工厂和我本人

的发展都不是一件好事。因此，经过慎重考虑，我决定提出辞职，请批准。

尽管我不能继续为远大纺织厂服务，但我仍然祝愿纺织厂在未来更加发展壮大，获得更大的成功。在此，特别向张某某，王某某等几位领导表示感谢，他们都曾给予我亲切关怀和指导。对于辞职可能给工厂带来的不利影响，深表歉意。另外，由于我们没有继续签订劳动合同，因此希望与工厂协商解决工资等事宜。

## 孕妇工作总结篇三

本人于xx年xx月xx日与单位建立了劳动关系，在岗位工作，我也很重视在单位这些年的工作经历，而且很荣幸自己能成为单位这个充满活力的团体的一员。在这些年的工作中，我学到了不少知识，虽然在单位里基础的'业务知识及专业知识已经基本掌握，但俗话说“学无止境”，有很多方面我还是需要不断地学习。

由于某某原因（把自己理由写出来），所以我不得不辞职。现依据劳动合同法第三十七条的规定提出解除劳动关系，我将于30天（试用期3天）后离开单位，故请单位尽快找合适人选做好我的接替工作，我也会在30天内做好移交工作。再次感谢单位领导在这些年的时间里对我的帮助和教导，对于我的离职给单位带来的不便我表示抱歉。同时我也希望单位领导能够体恤和理解我的个人实际情况，对我的申请予以批准。

此致

敬礼！

申请人：

x年月日

## 孕妇工作总结篇四

您好！

首先感谢公司对我的培养，长期以来对我的'关心和照顾，使我得到了家庭般的温暖和和大家在一起的日子里，让我学到了很多知识，学会了很多为人处事的原则。

现由于我已怀孕x个月需要回家调养身体，不能在公司继续工作了，决定在x年x月x日辞职，特向公司提交辞职报告。希望你能及时找到合适的人选接任我的工作！

辞职人：

20xx年x月x日

## 孕妇工作总结篇五

XXXX

（2009年 月 日）

尊敬的各位领导：

根据会议安排，下面我就我县农村孕产妇住院分娩救助项目实施情况向各位领导作简要汇报，不妥之处敬请批评指正。

### 一、项目实施情况

实施农村孕产妇免费住院分娩补助项目，这是省委、省政府落实^v^中央[]^v^深化医药卫生体制改革意见、关心广大农村妇女切身利益、维护妇女儿童健康的重大举措，体现了党和政府对广大妇女儿童的关怀和爱护，我x高度重视抓好项目实施，截止目前，已有近xx名农村产妇获得了补助，人均达

到xx元，全部免费人数占到xxx%[]项目带动了整体妇幼保健工作，住院分娩率由07年的xx%提高到08年的xx%[]孕产妇死亡率降至xx/10万。通过这一项目实施，切实解决了农村孕产妇家庭的实际困难，保障了孕产妇生命健康和安全，政府投入的民生保障作用得到很好的体现，社会反响良好。在项目推进中，我们坚持做到“五个到位”。

一是组织领导到位。县政府成立了由xx任组长的农村孕产妇免费住院分娩补助项目工作领导小组。县与各各相关单位签订目标责任书，将项目纳入年度目标考核，强化了责任主体，落实了管理责任。各项目主体充分发挥责任主体作用，加强部门配合，精心组织实施，各项保障措施到位，完善项目管理制度，加强项目日常监管，为项目的顺利运行提供了保障。

道德、服务规范学习训练竞赛活动，对乡医进行全县培训。特别是对产科技术人员和妇幼保健人员全部轮训一遍，确保产科、儿科、妇幼保健基本知识、基本理论、基本技能考核合格率达到85%以上。通过技术练兵、加强培训、技术比武，真正提高医务人员技术水平，改善医疗质量，保证医疗安全，满足群众基本医疗卫生需求。

四是资金补助到位。通过政府加大投入，整合新农合和国家“降消”项目，三者结合实现农村孕产妇免费住院分娩，发挥了各项资金的最大效益。在项目资金拨付上，实行按人头总量包干。既保障了广大孕产妇享受到免费的、有质量的基本助产服务，又控制了住院分娩的总费用，使医疗机构得到合理补偿。并按照规定要求，实行住院分娩基本医疗服务限价制度，切实加强资金管理，规范资金运行。单独核算，建立专帐，专款专用，及时审核，按时拨付。

产妇经济负担。坚决禁止减少服务内容、降低服务质量的行为。

二、存在的困难和下步打算

通过xx年多来农村孕产妇住院分娩救助项目的实施，农村孕产妇住院分娩率得到大幅度提高，孕产妇分娩死亡率下降，保障了母婴安全，提高出生人口素质。但是，我们的工作仍然存在一些不足和问题，需要在下一步工作中着力进行整改，提高工作水平。

一是宣传还需进一步加强。虽然在前期工作中，我们采取了多种措施，多渠道、大规模地进行了宣传发动，提高了群众的知晓率，增强了群众到孕产妇住院分娩优惠政策的认识。但是，一些群众对补助标准、补助程序掌握不够，对孕产妇住院分娩心存疑虑，影响到工作深入开展。

二是服务还需进一步提高。在我x□一个比较突出的情况就是乡镇医疗技术力量单薄，医疗条件较差，不适应新时期群众到医疗卫生服务的要求。乡镇妇幼卫生工作人员对孕产妇住院分娩工作的积极性、主动性不够。

分娩服务包、定点助产机构名单、结算流程提前向社会公布，接受社会和群众监督。医疗卫生机构和医务人员作为项目执行主体，确保各个环节运转顺畅，确保项目平稳实施。

针对以上存在的问题，今后我们将更加充分认识项目实施的重要意义，增强做好项目工作的责任感和紧迫感，结合新型农村合作医疗制度建立农村孕产妇医疗保障机制，使孕产妇住院分娩率达95%以上，高危孕产妇住院分娩率达98%以上，产前五次检查覆盖率达90%以上。

一是认真把握工作原则。坚持“统筹推进，重点突破，齐抓共管”的原则，把项目的实施与加强农村公共卫生服务体系建设紧密结合起来，注重与农村文明建设相结合，注重与提高农村基层卫生人员业务素质和服务水平相结合，注重与新型农村合作医疗工作相结合，努力形成保障母婴安全的长效机制。

二是广泛开展宣传教育。科学制定宣传方案，广泛开展健康教育宣传活动，普及卫生健康知识，真正让这项惠民工程家喻户晓。组织医疗机构尽快深入基层、深入乡村，将项目实施方案以及限价标准、定点助产机构名单、结算流程等有关政策和程序向群众讲解明白，着力营造关爱生命、尊重妇女、爱护儿童的浓厚舆论氛围，促使广大群众自愿接受妇幼保健服务，推动项目建设顺利实施。

三是强化监督考核。将农村孕产妇免费住院分娩补助项目工作纳入对乡镇、部门考核指标体系，量化责任目标，细化责任内容，强化责任考核，严格责任追究，加强检查指导，确保项目规范运行。组织监察、财政、审计、卫生等部门切实加强监督检查，增强监督的针对性和实效性。设立并公布举报箱、举报电话，坚决防止各种违规现象的发生，对挤占、挪用、套取项目资金或巧立名目、变相增加群众负担的违规行为，一经查实，将坚决按照有关规定严肃查处，决不姑息。

尊敬的和位领导，实施农村孕产妇免费住院分娩，关系到祖国的未来和希望，也关系中华民族的繁荣与兴旺。今年工作中，我们将以对党、对人民高度负责的态度，恪尽职守，兢兢业业，把这一事关民生、事关三农的实事做好，为保障妇女儿童健康，构建和谐xx做出应有的贡献。

## 孕妇工作总结篇六

孕妇饮食特别注意一些禁忌 孕妇妈咪不能吃的东西 根据准妈妈的生理特点，应注意下列饮食可能会给准妈妈及胎儿带来的危害。

孕妇不能吃高蛋白食品，过多的摄入蛋白质，人体内会产生大量的硫化氢，组织胺等有害物质，可使血中氮质增高，加重肾脏排泄的压力。

孕妇不能吃高糖饮食，血糖偏高会促使胎儿巨大，胎儿畸形率增高，巨大儿出生后易发生低血糖抽搐。摄入过多的糖分会削弱人体的抵抗力使准妈妈感染，不利于优生。

孕妇不能吃高脂肪饮食，大量的医学研究表明，长期高脂肪饮食，会增加下一代生殖器官癌症的危险，长期的高脂肪食物，会使大肠内的胆酸和中性胆固醇浓度增加，可诱发结肠癌。

孕妇不能吃高钙饮食，准妈妈盲目增加高钙饮食，大量饮用奶牛，服钙片、维生素d等对胎儿有害无益。一般情况，准妈妈的钙并不需要特别补充，只要从日常的鱼、肉、蛋等食物中合理摄取就已经够了。

不宜过度咸食，有些准妈妈由于饮食习惯嗜好咸食，现代医学研究认为，吃盐量与高血压发病率有一定关系，食盐摄入越多，高血压病的发病率也越高。

妊娠高血压综合症是妇女在孕期才会发病的一种特殊疾病，其主要症状为浮肿、高血压和蛋白尿，严重者可伴有头痛、眼花、胸闷、晕眩等自觉症状，甚至发生子痫而危及母婴安康。因此，准妈妈过度咸食，容易引发妊娠高血压综合征。专家建议每日食盐摄入量应为6克左右。

不宜滥服温热补品，准妈妈由于代谢旺盛，全身的血液循环系统血流量明显增加，心脏负担加重，血管也处于扩张、充血状态。分泌的醛固醇增加，容易导致水、钠潴留而产生水肿、高血压等病症。在这种情况下，如果准妈妈经常服用温热性的补药、补品，比如人参、鹿茸、鹿胎胶、鹿角胶、桂圆、荔枝、胡桃肉等，势必导致阴虚阳亢，气机失调，气盛阴耗、血热妄行，加剧孕吐、水肿、高血压、便秘等症状，甚至发生流产或死胎等。

不宜长期吃素食，有些准妈妈为了追求孕期的“体型健美”，

长期素食，这不利于胎儿发育。据研究认为，素食不能提供孕期需要的大量蛋白质，孕期不注意营养，由于蛋白质供给不足，可使胎儿脑细胞数且减少，影响日后的智力，还可使胎儿发生畸形或营养不良。如果脂肪摄入不足，容易导致低体重胎儿的出生。

不宜喝刺激性饮料，医学研究证实，准妈妈饮酒可使酒精通过胎盘进入胎儿体内，直接对胎儿产生毒害作用，不仅使胎儿发育缓慢，而且可造成某些器官的畸形与缺陷，如小头、小眼、下巴短、脑扁平窄小、身子短，甚至发生心脏和四肢的畸形。有的胎儿出生后则表现为智力迟钝、易生病等，甚至造成后代终身病废而准妈妈饮浓茶，由于茶中含有大量的单宁，能和食物中的蛋白质结合，变成不溶解的单宁酸盐，而且可同食物其它营养成分凝集而沉淀，影响准妈妈、胎儿对蛋白质、铁、维生素的吸收利用，进而发生营养不良。茶叶中还含有多量的鞣酸，有收敛作用，影响肠道的蠕动，易使准妈妈发生便秘。因此孕妇不宜喝浓茶。

准妈妈多饮汽水，可造成体内缺铁而贫血，不利母胎。，另外，准妈妈不宜多喝冷饮，多吃凉食，以防胎动不安和准妈妈发生腹痛腹泻。

不宜食用霉变食品，当准妈妈食用了被霉菌毒素污染的农副产品和食品，不仅会发生急性或慢性食物中毒，甚至可殃及胎儿。因为在妊娠早期2~3个月，胚胎着床发育，胚体细胞正处高度增殖、分化阶段，由于霉菌毒素的侵害，使染色体断裂或畸变，有的停止发育而发生死胎、流产，有的产生遗传性疾病或胎儿畸形，如先天性心脏病、先天性愚型等。

在日常生活中，每个食材都有其自身的营养价值，但一旦不新鲜、发芽、未煮熟，或是采用非常规手段催熟后，就可能会产生毒素，危害到身体健康。孕妇做为特殊群体，如果不小心食用到这些食物，其轻则可能会影响准妈妈的肠胃健康，重则可能会威胁母婴安全。因此，了解孕期不能吃哪些食物

十分重要。

四季豆、扁豆、红腰豆、白腰豆等豆类，在生鲜或者加热不彻底的情况下会引起中毒。

生大豆中含有有毒成分，如果食用未煮熟的豆浆未，可引起食物中毒。

木薯的根、茎、叶都含有毒物质，如果食用生的或未煮熟的木薯或喝其汤，可引起中毒，其毒素可导致神经麻痹疾病，甚至会引起永久性瘫痪。

马铃薯发芽部位的毒素——龙葵素，比其肉质部分高几十倍至几百倍，一旦误食，轻度意识障碍、呼吸困难，重症者可因心脏衰竭、呼吸中枢麻痹致死。

鲜木耳含有一种卞类光感物质，它对光线敏感，食用后经太阳照射，引起日光性皮炎，个别严重的还会因咽喉水肿发生呼吸困难。

《孕妇日记大全孕妇饮食禁忌》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

黄花菜中含有秋水仙碱，这种毒素可引起嗓子发干、胃部烧灼感、血尿等中毒症状。食用前需要先将黄花菜煮熟、煮透后过开水烫一下，再烹调食用。

青西红柿含有毒物质龙葵素，食用这种还未成熟的青色西红柿，口腔有苦涩感，吃后可出现恶心、呕吐等中毒症状，生吃危险性更大。

腐烂后的生姜产生一种毒性很强的黄樟素。人吃了这种毒素，即使量很少，也能引起肝细胞中毒和变性。

新鲜竹笋含有天然毒素氰甙，吃了生的或没有煮透的竹笋，也可能引起食物中毒。

如果孕妇对某种很想吃的食物犹豫不决，不妨咨询医生，请专科医生根据自身状况来判断能否食用这种食物以及食用的频率。需要说明的是，有些食物如由于其效用等原因，部分孕妇并不适宜过多食用。比如说螃蟹、薏米等。如果身体健康的孕妇的在孕期进食了少量以下食物，也不用过于担心，一般并无大碍。

中国食品科学技术学会提供的资料显示，怀孕中的妇女若过量饮用芦荟汁，容易引起腹痛、呕吐、便血，甚至导致流产。

螃蟹味道鲜美，但其性寒凉，有活血祛瘀之功，故对孕妇有不利影响，应慎吃。

中医认为薏米质滑利，且对子宫平滑肌有兴奋作用，可促使子宫收缩、具有诱发流产的可能性，故应慎吃。

马齿苋药性寒凉而滑利，对于子宫有明显的兴奋作用，能使子宫收缩次数增多、强度增大，易造成流产，故应慎吃。

由于妊娠胎气胎热较重，故产前一般应吃清淡食物，而杏子的热性，一次食杏过多，还能引起上火，故孕妇应慎吃。

由于甲鱼性味咸寒，有较强的通血络、散瘀块的功效，因此具有一定堕胎之弊，故孕妇应慎吃。

适量吃辣椒对人摄取全面的营养成分有好处。但过量进食辣椒会刺激肠胃、引起便秘、加快血流量等。如果属于前置胎盘的情况则应绝对禁止食用。

这些属于热性调味品，易消耗肠道水分，使肠道分泌液减少而造成肠道干燥和便秘，孕妇应尽量少吃或不吃。

水果味道可口，香味也很吸引人，是深受女性欢迎的健康食品。水果有丰富的膳食纤维和维生素，功效也不一样，如有些水果能降温防暑、保护肝脏，有些水果可以防便秘、解除疲劳，而有些水果则有可能导致孕妇上火，甚至对子宫造成刺激。严格来说，孕妇并没有不能吃的水果，只是需要注意有些水果在怀孕期间需要尽量少吃，或者需要注意吃法，孕妇心里要有个计较。

很多孕妇怀孕后喜欢吃酸酸甜甜的食物，有时候会想吃山楂。但孕妇需慎食山楂，因为山楂有引起子宫收缩的作用，尤其是对于有习惯性流产、自然流产以及有先兆流产征兆的孕妇来说，最好不吃为妙。此外，健康的孕妇如果不小心吃了山楂，量少的话是没什么问题的，如果量多的话最好还是看医生检查下身体，以免出现意外。

桂圆是一种营养丰富的水果，李时珍曾在《本草纲目》中记载：“食品以荔枝为贵，而资益则以龙眼为良”，可见桂圆的营养价值之高。从中医角度来说，虽然理论上桂圆有安胎的功效，但妇女怀孕后，大都阴血偏虚，阴虚则生内热。中医主张胎前宜凉，而桂圆性热，因此，为了避免可能出现的意外，孕妇应慎食桂圆。

此外，孕妇还需注意有些水果虽然滋补的效果好，孕妇可以吃，但要控制好进食量，吃法也要正确，以免进食过多或错误进食，反而不利于身体健康。

理论上来说，孕妇是可以进食柿子的，但如果孕妇吃了未成熟的柿子、空腹吃柿子或柿子和螃蟹鱼虾等高蛋白食物同食，则会导致不良后果。这是因为未成熟的柿子中鞣酸含量高达25%左右，大量鞣酸进入人体胃部，会在胃酸的作用下形成“胃柿结石”；空腹吃柿子或柿子与高蛋白食物同食也会导致此问题的出现，容易对孕妇胃部造成伤害；此外，由于柿子含糖量高，孕妇需要严格控制摄入量，有妊娠糖尿病的孕妇不宜进食柿子。

孕妇不要把榴莲当成滋补食品大量进食，这是因为榴莲所含的热量很高，大量进食容易造成孕妇血糖升高，孕育出巨大儿的几率也会大大提升。此外，虽然榴莲富含纤维素，但榴莲进入人体肠胃后会吸水膨胀，过多食用反而容易引起便秘。且榴莲性温，吃多了容易上火，因此，爱吃榴莲的孕妇一定要控制好进食量。

如芒果中的致敏性蛋白、菠萝中的菠萝蛋白酶、猕猴桃中的果酸等，都是常见引起水果过敏的致敏性物质。由于孕期的特殊性，即使妊娠前孕妇不会对某种水果产生过敏反应，但是保险起见，不建议一次性吃太多。如果孕妇在妊娠前从来没有进食过这类易致敏的水果，那么更不应在怀孕后一次性进食过多，以免引发过敏。

孕妇作为特殊人群，不仅要重视加强营养，适量吃些营养丰富的食物，而且对膳食结构、饮食烹调、饮食卫生以及食品选择等方面，也要十分注意。怀孕期间，宝宝身体各器官不断发育，需要充足营养供给，怀孕期间若不注重均衡的营养，不但胎儿生长迟滞发育不良，妈妈产后也更加虚弱。增加营养并不是越吃越多，而是注重食物中的均衡营养。

在孕期，孕妇需要适当增加对脂肪的摄入，但如果孕妇长期高脂肪膳食，势必增加胎儿罹患生殖系统癌瘤的危险。长期多吃高脂肪食物，会使大肠内的胆酸和中性胆固醇浓度增加，同时，高脂肪食物能增加催乳激素的合成，促使发生乳腺癌，不利母婴健康。

医学研究认为，蛋白质供应不足，易使孕妇体力衰弱，胎儿生长缓慢，产后恢复健康迟缓，乳汁分泌稀少。故孕妇每日蛋白质的需要量应达90-100克。但是，孕期长期高蛋白饮食，会影响孕妇的食欲，增加胃肠道的负担，容易引起腹胀、食欲减退、头晕、疲倦等现象。

血糖偏高的孕妇容易生出体重过高的胎儿，也容易导致胎儿

先天畸形、出现妊娠毒血症等。大量医学研究表明，摄入过多的糖分会削弱人体的免疫力，使孕妇机体抗病力降低，易受病菌、病毒感染，不利优生。

孕妇盲目地进行高钙饮食，大量饮用牛奶，加服钙片、维生素d等，对胎儿有害无益。孕妇补钙过量，胎儿有可能得高血钙症，出生后，患儿会凶门太早关闭、颞骨变宽而突出等，不利健康地生长发育。一般说来，孕妇在妊娠前期每日需钙量为800毫克，后期可增加到1100毫克，这并不需要特别补充，只要从日常的鱼、肉、蛋等食物中合理摄取就够了。

现代医学研究认为，吃盐量与高血压率发病有一定关系，孕妇过度咸食，容易引发妊娠高血压综合征。为了孕期保健，专家建议每日食盐摄入量应为6克左右。

孕期，如果孕妇经常服用温热性的补药、补品，比如人参、鹿茸、鹿胎胶、鹿角胶、桂圆、荔枝、胡桃肉等，势必导致阴虚阳亢，困气机失调，气盛阴耗、血热妄行、加剧孕吐、水肿、高血压、便秘等症状，甚至发生流产或死胎等。

## 孕妇工作总结篇七

- 1、孕妇梦见白龙：预示着孕妇可以喜得贵子，而且宝宝十分的聪明，以后能在官场上有很大的作为。
- 2、孕妇梦见龙升天：预示梦者生下来的儿子定会名声远扬，并且做事会像顶天立地的男子汉一样光明磊落。
- 3、梦见两条龙飞进屋子或者是钻进衣服里：预示梦者新结婚的女孩子会怀上双胞胎，而孕妇则是会生下一对可爱聪明伶俐的双胞胎。

4、孕妇梦见龙头：预示梦者生下来的宝宝不仅长的很好，并且还会在将来成就一番大事业。

5、孕妇梦见龙进屋：预示梦者生下来的男宝宝在未来的工作上会赢得很大的成功□

6、孕妇梦见龙进入怀抱：预示梦者生下来的宝宝会因为做事品德高尚而名声大嘈。

## 孕妇工作总结篇八

### 一、加强宣传工作

2. 建立了语音微课堂，每半月定期播放语音，让不能及时来孕妇学校听课的孕妈咪们在家也能轻松学习，汲取孕产期保健知识。

3. 将我院孕妇学校的优惠政策印成彩页形式，使第一次来听课的孕妈咪们及时的了解我院的相关优惠。

### 二、课程的创新

3. 我院孕妇学校于今年还开设有孕期瑜伽课程，旨在帮助孕妈咪锻炼腰背部的肌肉，促进骨盆的血液循环，增加盆底部的弹性，最终减少侧切率，增加自然分娩的几率。到目前为止，通过练习孕期瑜伽，我院的一胎的妈妈们总产程平均缩短4小时，几乎没有侧切。

### 三、听课率的保证

2. 跟我院的办卡大厅及妇产科门诊相互协作，以保证来院办卡及孕检孕妇宣教接受率。

3. 我院孕妇学校的老师还不断被派出去石家庄市妇产医院学习，进修，并有机会参加市级的“最美健康教育宣传指导员”的比赛，以促进老师师资水平的不断提高。

孕妇学校，为育龄妇女和孕产妇提供孕产期保健服务的一个重要宣传窗口，是优生优育的摇篮。而它，更是创建和巩固爱婴医院的基础，而办好孕妇学校对创建爱婴医院起着积极的促进作用。我们将一如既往地办好孕妇学校，巩固和完善爱婴医院的成果，为提高我县出生人口素质，保证母婴安全做出应有的贡献。

## 孕妇工作总结篇九

孕妇瑜伽是指专门针对孕妇身体情况而设计的瑜伽姿势。下面小编就孕妇瑜伽给予大家详细的介绍。

孕妇瑜伽可以增强体力和肌肉张力，增强身体的平衡感，提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活度，同时刺激控制荷尔蒙分泌的腺体，加速血液循环，还能够很好地控制呼吸。孕妇瑜伽动作有山式、肩倒式、束角式等，针对腹部练习的瑜伽可以帮助产后重塑身材。练习瑜伽可以让这个过程变得轻松简单并有助于孕妇在产前保持平和的心态，孕妇可以练习不同的瑜伽姿势，但必须以个人的需要和舒适度为准。要注意的是，瑜伽并不是使怀孕和分娩更为安全顺利的唯一方式。

孕妇的心态，与她们在怀孕期间的体验有很大的关系，因此瑜伽的练习和生活方式，也就越发显得重要。瑜伽不但能带给孕妈妈健康宁静，也能让妈妈以此培育宝宝。各种瑜伽练习相互协同，共同帮助孕妇培养精神之爱及智慧，从而开发诸如自律、耐心、宽容、平静、自我牺牲等品质，由此让孕妇在身心和精神上做好迎接分娩和抚养孩子的诸多准备，帮助孕妇顺利度过孕期。

女性在怀孕前经常练习瑜伽姿势的话，身体较容易为怀孕和分娩的挑战做好准备。在怀孕后还会发现，某些瑜伽姿势对自己非常有帮助。但重要的是，练习时要遵循安全指南，并细心感受身体对姿势练习的反应。有些妇女可一直练到快分娩的时候，也有些才刚过头三个月，就连些基本姿势都感到不容易，那就不要勉强。如果孕妇和胎儿都健康、强壮和灵活的话，孕妈妈基本上会比较舒服，练习瑜伽姿势没有麻烦。因此，重要的是让医生或治疗师，针对个人情况给予具体的建议。但如果之前不常练瑜伽姿势，那么不要在怀孕期间开始瑜伽姿势的练习，以确保安全。反而，应该集中地练习瑜伽放松术、瑜伽语音冥想等其他关键技法，遵循健康的瑜伽饮食。

在怀孕前及早练些增强型的瑜伽姿势，能帮助妈妈们在孕期中：

**增强腹肌：**孕妇腹肌强壮的话，能在胎儿成长时给予其支持并预防自己的腰疼。分娩之前，腹肌越强壮，产后恢复身材越快。

**使背部强健又灵活：**在怀孕后期，随着婴儿体重的增加，孕妈妈的身体重心也会产生变化，造成后腰过度前凹、两肩往前坠、弯腰驼背的姿态，由此产生腰疼。强健的背脊对缓解腰痛有极大的帮助，而且不但能预防并能将背部不适降至最低限度。

怀孕之前和孕期练习瑜伽姿势，能帮助孕妈妈们达到以下收益：

**特别增加髋部和腹股沟肌肉的柔韧性：**这种柔韧性使分娩更为容易。

- 以温和的方式增加或维持体力。温和的瑜伽姿势可以帮助那些较为虚弱的部位保持或培养出力量。

- 让我们与身体更合拍。。在怀孕期间对身体的感应能力特别重要，孕妈妈在练习时应该对肌肉和关节的反应，还有每个姿势会与腹内胎儿有什么样的关联，都应有敏锐的感受。这种对身体的敏感度加上医师的建议，可以帮助妈妈对是否要在孕期的某个时期练习某个姿势做出明智的决定。

尽管瑜伽练习可以给孕妇带来这么多益处，但是在怀孕期间，最好能够在了解您情况的医生的照顾和指导下练习，以便医生能够监控您和胎儿的状况，并根据您的个人情况随时给予适当的建议。以下是孕期姿势练习的常规指导事项，请在咨询医生后选择练习。

前三个月~瑜伽姿势帮我们获得健康的孕期，并使分娩更为容易

注：头三个月被认为是婴儿最脆弱的时候，大部分流产都是在此期间发生，因此在身体锻炼方面一定要按照医生的指示。

可以选择自己熟悉的简单姿势练习。在怀孕的任何阶段，最好不要试图去学习或练习任何有挑战性或极端的瑜伽姿势。头三个月时肚子还没有很大，孕妇可以充分利用这段时期，选择一些怀孕后期无法继续练习的轻柔姿势，来培养力量和灵活性，帮助自己为分娩和迎接新生儿做好准备。

- 踩踏车式：

帮助强健腹部

- 猫伸展式：

背部的上拱和下凹有助于保持脊柱的. 弹性，并温和地强健了背部和腹部的肌肉。

- 动态倾斜桥式：

身体克服重力向上抬起能增强腿部、臀部和背部的力量。

- 工匠俯首式：

这个温和的前弯灵活髋部，伸展内侧腿肌和腹股沟部位

- 提肛契合法：

增强处于尾骨和耻骨之间的盆腔底肌，也帮助预防孕妇常见的痔疮，这种技法在整个孕期都应该练习。

中期三个月~瑜伽帮我们保持健康和灵活度

孕妇在这个时期腹部已经隆起，所以虽然可以借调整姿势来降低难度，如练习婴儿式时可分开两腿，给肚子创造空间，但前弯的动作很难不压迫到腹部。为此，这里介绍一些实用的瑜伽姿势和契合法，可让您在怀孕中期仍能舒适地练习。

- 婴儿式：

婴儿式是个非常舒适、静态的姿势，有助于消解后腰的僵硬。若前额贴地有难度，就枕在相叠的双手上，你还可以将腿分开给肚子多些摆放的空间。（注意：前额下会垫结实的枕头而不是瑜伽砖）

- 猫伸展式

随着胎儿的逐渐成长，可做幅度较小的动作以免过度伸展。这个姿势有助脊柱富有弹性和背肌的强壮。

- 单腿交换伸展式

练习时，您可以在脚上绕根带子，躯干弯至45度角(或更小的幅度)便行。这个前弯式帮助保持双腿的柔韧性。

- 工匠俯首式暖身部分

腿部温和的上下动作帮助保持了大腿内侧的柔韧性，并放松盆腔底肌，为分娩做好准备。

- 宽角前弯式暖身

有助于保持大腿内侧的灵活性，并松弛盆腔底肌，为分娩做准备。

- 提肛契合法

## 孕妇工作总结篇十

您好！

在公司工作一年中，学到了很多知识，公司的营业状态也是一直表现良好态势。非常感激公司给予了我这样的机会在良好的环境工作和学习。虽然在公司里基础的业务知识及专业知识已经基本掌握，但俗话说“学无止境”，有很多方面还是需不断学习。提出辞职我想了很久，因为我现在已经怀孕五个月了，准备安心养胎，工作上的事已经力不从心了，所以想辞职现在的工作，给公司带来的不便我深感歉意，请领导谅解！

此致

敬礼！

辞职人：

20xx年xx月xx日