

## 孕早期（0-12周）准备

- **确认怀孕与建档：**怀孕后应尽早到有资质的医院妇产科进行验血（人绒毛膜促性腺激素HCG）和阴超检查，以确认宫内妊娠。深圳市要求在孕期13周前到居住地的助产医疗机构或社区卫生服务中心建立《母子健康手册》，完成首次建档<sup>1</sup>。可选择家门口的南山蛇口人民医院（三级综合医院，产科设备先进）或深圳市妇幼保健院等三甲妇幼专科医院<sup>2</sup><sup>3</sup>。建档时须携带夫妻双方身份证、结婚证、户口簿或居住证、计生证明（已废除的一孩证明若有也可带上）、医疗保险卡（社保卡）、首次妊娠B超单等证件材料<sup>4</sup>。建议通过医院官网或“健康深圳”App预约挂号，可节省排队时间<sup>5</sup>。
- **首次产检项目：**建档时或第1次产检一般包括：身高体重、血压、血常规、尿常规、尿HCG、糖筛、凝血、乙肝五项、生化全套及产前优生五项筛查（包括唐氏筛查前期血清筛查和超声NT检查）等<sup>6</sup><sup>7</sup>。部分检查可用生育保险报销（详见下文）。检查费用根据项目不同，通常在几百至千元不等。准备早上空腹到院，带些食物，抽血后可适时补充。
- **营养补充：**开始服用叶酸400μg每天，整个孕期每天共需600μg<sup>8</sup>。同时注意日常饮食均衡，多吃富含叶酸的绿叶菜、豆类、动物肝脏等<sup>9</sup>。可参照深圳市卫生健康部门建议，孕早期每日保证谷物200g以上，清淡易消化，少量多餐<sup>10</sup>。避免油腻、辛辣、生冷食物，并戒烟戒酒。
- **生活与心理调整：**保持心情平稳，适当休息，避免过度劳累。可尝试简单的孕期拉伸或散步等轻运动，帮助缓解早孕反应。若出现情绪焦虑，可以与家人朋友沟通，必要时参加孕期心理支持课程或在线交流。深圳一些医院、社区有孕妇学校和讲座，如市妇幼保健院孕妇学校提供孕妇瑜伽、球操等课程<sup>11</sup>。研究表明，规律练习孕产瑜伽有助于稳定情绪和放松身心<sup>12</sup>。
- **工作与休假安排：**原则上可继续上班，但应避免重体力活和熬夜。法律上女性产假为98天（国家法定）+广东省奖励假80天，共178天<sup>13</sup>，工资福利照常发放<sup>14</sup>。建议与公司人力资源部门沟通生育计划，以便产假办理。丈夫可享15天带薪陪产假<sup>13</sup>。注意：若女方为灵活就业人员，应及时为自己缴纳医保和生育保险；若已婚丈夫有医保，可用于报销妻子的孕检费用<sup>15</sup>。只要确认怀孕前一个月正常缴费，生育险即覆盖整个孕检和分娩费用<sup>16</sup><sup>15</sup>。

## 孕中期（13-27周）检查与准备

- **定期产检：**进入孕中期后，每隔约4-6周产检一次。重要时间节点和项目包括：**15-18周**做唐氏综合征筛查（血清学三项或四项）；**18-24周**做胎儿结构超声大排畸；**24-28周**做妊娠糖尿病筛查（OGTT）和血常规（查铁、血红蛋白）；**28周左右**开始每月做胎心监护、定期称体重、测血压、验尿蛋白等。深圳针对符合条件孕妇提供一次免费的孕早期NT检查和孕中期大排畸超声检查<sup>7</sup>，以及夫妻双方一次地贫筛查<sup>7</sup>，请到指定公立医院产检时申领。
- **营养与饮食：**胎儿迅速发育，需额外增加热量和蛋白质摄入。建议每日额外+200-300千卡、蛋白质+15-20克。<sup>17</sup>加强钙铁锌等微量元素补充：孕中期钙1000mg、铁25mg等<sup>17</sup>。饮食上继续多样化：多吃鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品和豆制品，补充优质蛋白和DHA<sup>18</sup><sup>19</sup>。尤其是富含DHA的深海鱼类（如三文鱼、带鱼、沙丁鱼）每天可增加约50-100g<sup>20</sup>；日常500ml牛奶（或等量乳制品）满足钙需求<sup>21</sup>。同时多吃富含铁的食物（红肉、动物肝脏）预防缺铁性贫血<sup>22</sup>；多吃富含叶酸和维生素C的水果蔬菜（如菠菜、橙子、草莓）助吸收铁质<sup>19</sup><sup>9</sup>。注意避免生冷海鲜（如生鱼片）、未煮熟的蛋类等可能传染的食物。
- **无创筛查或诊断：**若高龄或有家族遗传病史，可在孕早期和孕中期做**无创胎儿DNA检测**（自费）或必要时羊水穿刺等。此类项目不在免费范围，如自费约2000-6000元不等。生育保险对单胎分娩通常不报销此类自选项目。
- **孕妇运动与心理：**进入孕中期后可适度加强运动，如孕妇瑜伽、孕妇体操、游泳、散步等，每周2-3次，促进血液循环并为顺产做准备。深圳市妇幼保健院、南山妇幼等孕妇学校开设孕妇瑜伽、孕妇球操等课程<sup>11</sup>，可报名学习。在孕中期妊娠糖耐量筛查前，避免剧烈运动以免影响结果。保持良好心态，多与伴侣沟通备孕育儿计划，必要时参加当地的孕妈妈沙龙、课程缓解焦虑。

- **工作与产假：**如尚未告知单位，可在孕中期向单位提交生育证明和请假申请表办理产假。职工生育津贴由生育保险支付（由所在单位向社保局申领，津贴按产假天数计发）。如果计划在孕期辞职或换工作，要注意：辞职后若没有连续缴纳生育保险，可能影响报销产检费用；如果丈夫公司为参保单位，可按其配偶享受医疗报销待遇<sup>15</sup>。

## 孕晚期（28周-临产）准备

- **加密产检：**孕晚期产检频率提高，每2周或更密集。关键检查包括：**32-34周**的唐氏筛查未选做者可补做NT及早期结构超声；**32周**胎心监护；**36-37周**产前评估（宫颈长度、胎位、胎心监护等）；根据情况决定是否安排胎儿娩出方式。此阶段如出现胎位臀位、胎盘前置、羊水过多等异常，将与医生讨论分娩方案。
- **分娩方式决策：**在这一阶段与产科医生充分沟通分娩方式。原则上优先尝试经阴道自然分娩，只有存在明确医学指征时才考虑剖宫产<sup>23</sup>。常见剖宫产指征包括：胎位不正（臀位、横位）、胎儿宫内发育过大、前置胎盘或胎盘早剥、胎心率异常提示窘迫、产程停滞等<sup>23</sup>。如无特殊情况，可准备顺产。剖宫产及无痛分娩服务各大医院均提供（多为自费项目）：例如市妇幼、蛇口医院、福田妇幼等均可预约无痛分娩（加费约3000-5000元），各医院产房设施较好<sup>24</sup><sup>25</sup>。
- **产科医院选择：**如果还未确定分娩医院，现在应尽快选定并到院办理入院预登记。深圳市推荐的公立医院包括市妇幼保健院、北京大学深圳医院、香港大学深圳医院、龙华第二人民医院、深圳人民医院（即罗湖人民医院）、南山区人民医院（蛇口院区）等<sup>2</sup>；这些医院资质齐全、NICU（新生儿重症监护）条件好，特别适合普通和高风险产妇。也可考虑当地区妇幼保健院（如福田、宝安、龙华妇幼）就近分娩。私立医院如美中宜和妇儿医院、深圳远东妇儿医院等提供VIP一站式服务，环境舒适，产房价位在3-6万不等，可根据需求参考<sup>26</sup>。建议到选定医院进行待产包和分娩流程咨询。一般单间或套间住院费每日几百元起（可查相应医院官网或电话），陪产床位等需额外付费。
- **待产包准备：**预计分娩前1个月开始准备待产包。母亲用品如：产妇卫生巾、哺乳文胸、孕妇产褥垫、洗漱用品、换洗衣物和鞋袜等。婴儿用品如：初生婴儿衣物（肚兜、包被）、帽子、手套、毛巾、尿布（纸尿裤）、奶瓶（辅食后备）等。医院方面需准备身份证、医保卡、《母子健康手册》和分娩准备清单（可参考蛇口医院待产包指南<sup>27</sup>）。如果准备做剖宫产，还需准备术后用药与饮食。此外，可提前在医院预定产房（部分高端医院需在32周后预约），并咨询有无麻醉分娩等服务。
- **心理疏导：**临近生产时孕妇易紧张不安，可通过听轻音乐、深呼吸、听胎教（非迷信类轻音乐和故事）等方式放松。丈夫应多陪伴、按摩缓解不适。可参加医院产前教育班（如深圳市妇幼孕妇学校的孕产课程<sup>11</sup>），了解分娩过程与注意事项，增强信心。

## 分娩及产后流程

- **分娩入院：**分娩时持身份证、医保卡、母子手册前往产科入院。公立医院分娩住院费由生育保险支付，可刷社保卡直接结算；私立医院则需预交押金（通常2-3万元）。自然分娩的手术费较低（多为产房使用费和住院费）；剖宫产和无痛分娩则费用较高（剖宫产医保报销后自付可能额外上千元，院内自费无痛分娩3000-5000元）。生产后护士会给婴儿办理出生医学证明。
- **出生登记与上户口：**生产后30日内，须到居住地派出所办理《出生医学证明》和户口登记。按深圳公安要求，需要准备：婴儿《出生医学证明》、父母的身份证、户口簿和结婚证复印件（原件核验）等<sup>28</sup>。由任一父母户籍所在地派出所办理新生儿入户；无须事先填写表格，现场登记，材料齐全后当天可以入户。
- **医疗保险：**新生儿出生后，应尽快为其办理城乡居民医疗保险或参加少儿医保。深圳市允许通过“深圳医保”公众号或社保局网上系统登记参保，并与监护人信息绑定，费用较低（一般几十元/年）<sup>29</sup>。若夫妻双方均参保，可选择新生儿直接加入父母医保账户。
- **生育与育儿补贴：**深圳市已提出新生育支持政策草案。首胎办理入户后，可享一次性生育补贴3000元，每年还发放1500元育儿补贴，直至孩子3周岁<sup>30</sup>；第二胎对应补贴为5000元及每年2000元；第三胎则为10000元及每年3000元<sup>30</sup>。此外，符合条件的家庭还可申请国家、省、市级的其他奖励（具体以政府正式文件为准）。办理方法可咨询街道社区，通过线上政务平台或到户籍地社区站办理。

## 新生儿用品与后续准备

- **母婴护理**：产后妈妈应多休息，遵医嘱调养营养（可参考产后坐月子服务或月嫂指导）。深圳市多家医院有产后康复门诊，提供盆底康复、产后体质调理课程，可酌情参加。注意产后抑郁症状，如果情绪持续低落应及时就医。
- **婴儿生活用品**：出生前应准备：奶瓶、奶粉（若母乳不足时备用）、尿布、湿巾、婴儿衣物、推车、婴儿床（或提篮）等基本用品。深圳本地可去综合商场或儿童用品店购买，如万象城、华强北电子市场等有儿童专区，线上平台如京东天猫也便利。对比后可选购口碑好的品牌（婴儿奶粉需在正规渠道购买，谨防假冒）。价格根据品牌差异较大，建议货比三家并留发票。
- **注意事项**：宝宝出生后需定期做体检和疫苗接种。深圳执行国家儿童免疫规划，新生儿出院时即可开始乙肝疫苗和卡介苗接种。平时可在街道社区卫生服务中心或指定儿童医院接种疫苗。关注宝宝黄疸、喂养情况和生长发育指标，发现异常及时就医。

总之，从确认怀孕到生产的9-10个月期间，应按照国家及深圳本地医保政策和产检指南，做好产前检查、营养补充、心理调适、法律福利准备等全方位规划。建议定期查阅深圳卫健委和医保局等权威渠道信息，如“健康深圳”公众号、政府网站或医院官方公众号等，获取最新政策和健康指导。以上计划仅供参考，具体细节可结合个人情况与主治医生沟通确认。 1 30

**参考资料**：深圳市妇幼保健院官方网站及政府公告 1 30，深圳市卫生健康委、医疗保障局发布的相关指导 7 31 等。上述医院设施与服务情况来自医疗机构资料 2 26。

---

1 怀孕了，应该怎样建档？

[https://www.szgm.gov.cn/szgm/132104/yflw/132370/content/post\\_12197180.html](https://www.szgm.gov.cn/szgm/132104/yflw/132370/content/post_12197180.html)

2 24 深圳产检最好的三甲医院\_深圳产检建档哪个医院好

<http://www.aidigong.com/topic/szsjyy.html>

3 4 5 6 25 27 蛇口人民医院是三甲吗\_产科\_建档\_产检\_挂号

<http://www.aidigong.com/topic/shekourenm.html>

7 生育服务-深圳市卫生健康委员会网站

[https://wjw.sz.gov.cn/gzcy/ywzs/jhsy/content/post\\_8734675.html](https://wjw.sz.gov.cn/gzcy/ywzs/jhsy/content/post_8734675.html)

8 9 18 20 21 22 孕期营养-深圳市市场监督管理局

[http://amr.sz.gov.cn/xgk/qt/ztlm/spaq/kpzt/content/post\\_7831041.html](http://amr.sz.gov.cn/xgk/qt/ztlm/spaq/kpzt/content/post_7831041.html)

10 17 19 除了多吃饭，孕妇还需要知道这些孕期营养指南-深圳政府在线\_深圳市人民政府门户网站

[https://www.sz.gov.cn/ztfw/ylws/wyw\\_183957/ywzsk\\_184570/content/post\\_11506759.html](https://www.sz.gov.cn/ztfw/ylws/wyw_183957/ywzsk_184570/content/post_11506759.html)

11 深圳市健康教育基地\_深圳市卫生健康委员会网站

[https://wjw.sz.gov.cn/ztzl/szsjkjyjd/content/post\\_9374871.html](https://wjw.sz.gov.cn/ztzl/szsjkjyjd/content/post_9374871.html)

12 孕产瑜伽，让您快乐“孕”动 - 健康教育 - 深圳市中西医结合医院

[http://www.bawjxt.net/szszxyjhyy/jkyy/content/post\\_1127717.html](http://www.bawjxt.net/szszxyjhyy/jkyy/content/post_1127717.html)

13 14 微资讯-深圳市卫生健康委员会网站

[https://wjw.sz.gov.cn/wzx/content/post\\_10396303.html](https://wjw.sz.gov.cn/wzx/content/post_10396303.html)

15 31 职工生育医疗费用报销\_深圳市医疗保障局

<http://hsa.sz.gov.cn/ztzl/ylyfbx/>

16 深圳市职工生育保险及三孩政策-深圳市医疗保障局

[http://hsa.sz.gov.cn/fzlm/znts/cnyc/content/post\\_9394248.html](http://hsa.sz.gov.cn/fzlm/znts/cnyc/content/post_9394248.html)

23 剖宫产的手术指征

[http://www.cogonline.com/info/132067892834904735\\_1](http://www.cogonline.com/info/132067892834904735_1)

26 深圳美中宜和妇产医院-医院主页-丁香园

<https://y.dxy.cn/hospital/12341>

28 出生入户需要什么材料? -深圳政府在线\_深圳市人民政府门户网站

[http://www.sz.gov.cn/hdjl/ywzsk/gaj/hz/content/post\\_7854930.html](http://www.sz.gov.cn/hdjl/ywzsk/gaj/hz/content/post_7854930.html)

29 深圳市宝宝刚出生如何参加医保? 新生儿如何参保? 什么时候 ... - 人社通

<https://m12333.cn/qa/fkdr.html>

30 深圳生二孩奖8万元? 回应来了! \_手机新浪网

<https://news.sina.cn/gn/2024-09-30/detail-incqxwen4915062.d.html>