

## 計劃健康懷孕 (Planning for a healthy pregnancy)

### 生活方式 (Lifestyle)

在懷孕之前，應該盡可能地使身體健康，這很重要。健康的身體及生活方式不僅可以為寶寶提供更為健康的開始，並且還可以優化懷孕。下面列出了懷孕之前建議應該考慮的一些事項。或許還可幫你懷孕呢！

- 健康的體重 (建議值為 BMI 20-25)
- 戒煙
- 考慮飲酒的情況：建議懷孕期間不要飲酒
- 毒品——懷孕前放棄這些東西能為你的寶寶提供生命的最好開端
- 咖啡因——存在於在咖啡、茶、可樂、巧克力及能量飲料中。每日飲用量應該少於 200mg (相當於兩份蒸餾咖啡)
- 健康飲食——在懷孕之前、之間及之後的飲食均應該均衡良好。並且懷孕期間應該避免有些食物。另外，在準備食物時還需注意衛生
- 健身鍛煉——在懷孕之前即制定好一個定期鍛煉的計劃意味著你更有可能繼續下去。健身鍛煉對於你的身心健康都是有好處的

### 維他命及礦物質補充 (Vitamin & Mineral Supplementation)

有專為懷孕及哺乳制的多種復合維他命及礦物質。在懷孕之前，一定要保證服用 0.5mg 的葉酸，因為寶寶在最初的幾周生長很多，而且你可能還不知道自己已經懷孕。均衡良好的飲食能夠提供懷孕之前及孕期所需的大部分營養，但是可能需要補充某些東西。

### 社交情況及心理健康

#### (Social Situation & Mental Health)

懷孕也可以是一個很情緒化的階段。要確保你有幾個感覺不錯的親友和感覺合適的家庭醫生，這樣，如果遇到煩惱的事情就可以跟他們討論，並且在自己開始感到無法應對時可以告訴他們。

你是否考慮過下列事項……

#### 親屬及關係

- 你是否已經有孩子？
- 你是否已經和你的配偶討論過生孩子的問題？
- 你是否已經開始嘗試懷孕？
- 你覺得是否有良好的社交方面的支持網絡(親友)？

#### 工作、學習及財務問題

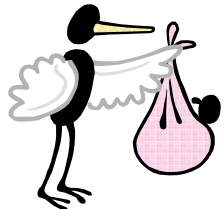
- 你工作嗎？
- 你的配偶工作嗎？
- 你正在學習嗎？
- 你是否考慮過托兒護理？

#### 心理健康及安寧

- 你是否有焦慮及情緒壓抑史？
- 你是否感覺已經準備好，可以計劃懷孕事宜？
- 你的配偶是否已準備好可以計劃懷孕事宜？

#### 最後

可能會過一段時間才會懷孕。知道自己已經為健康懷孕做好一切準備之後，就要放鬆自己，享受與你的配偶在一起的時光。祝你好運。



### 一般懷孕參考及資訊查詢

#### (General Pregnancy References & Information Sources)

- 悉尼皇家婦女醫院 Royal Hospital for Women Sydney [www.seslhd.health.nsw.gov.au/rhw](http://www.seslhd.health.nsw.gov.au/rhw) 電話: (02) 9382 6111
- 母親安全機構 MotherSafe [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) 電話: 悉尼市區 (02) 93826539 新南威爾士其它地區 1800 647 848
- 母親風險機構 Motherisk [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)
- Centres for Disease Control and Prevention - Preconception Care: [www.cdc.gov/preconception/index.html](http://www.cdc.gov/preconception/index.html)
- OTIS [www.mothersbaby.org](http://www.mothersbaby.org)
- 新州基因教育 [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)
- 生產前心理 [www.womensmentalhealth.org](http://www.womensmentalhealth.org)
- 情緒壓抑 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) 電話: 1300 22 4636
- 新州衛生局 [www.health.nsw.gov.au/factsheets/](http://www.health.nsw.gov.au/factsheets/)

#### 戒煙資源 (Quit Smoking Resources)

- QUIT 計劃 [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) 電話: 137 848

#### 飲酒指南 (Alcohol Guidelines)

- 澳大利亞政府指南 [www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au)
- 墨爾本皇家婦女醫院 Royal Hospital for Women Melbourne <http://www.thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/pregnancy-drugs-alcohol/>

#### 營養 (Nutrition)

- 澳大利亞食品標準 [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)
- 澳大利亞營養協會 [www.nutritionaustralia.org](http://www.nutritionaustralia.org)
- 營養師協會 [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

#### 社交援助 (Social support)

- 家庭計劃 [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) 電話 1300 658 886
- 家庭暴力熱線電話: 1800 656 463
- 電話傳譯服務: 131 450

維持健康懷孕以及健康母親和嬰兒所需要的維他命和礦物質包括：

- 葉酸
- 碘
- 鐵
- 維他命 D
- 鈣

### **藥物 (Medications)**

在懷疑期間，醫生所開出的或者在藥店及超級市場所購買的有些藥物可能未必安全。我們建議您列出任何常用藥物，在懷孕之前向就近的醫生或者打電話給 MotherSafe 諮詢其是否安全。在列出這份清單時，應該包括所有醫生所開出的藥物，以及在藥店、超級市場和健康食品店購買的以及自然療者(naturopath) 所推薦的所有藥物。

在考慮懷孕期間及孕期，有些藥物被認為不安全，而另外一些藥物在孕期可以繼續服用，並且能夠對您及寶寶有益，幫助您和寶寶在孕期保持身體健康。

有些草藥、傳統藥物、順勢療法(homeopathy) 產品和營養補充劑可能會對您及寶寶有害，所以需要在懷孕之前核查，這很重要。

### **免疫及驗血 (Immunisations & Blood Tests)**

在計劃懷孕時，您應該知道您的免疫注射狀況及免疫情況。簡單的驗血就可以查出您是否經過免疫，以及是否對懷孕有害的某些感染具有免疫性。請切記，在接受水痘及風疹疫苗注射之後，必須等一個月之後才可以嘗試懷孕。

請確認您(和您的伴侶) 對下列疾病免疫：

- 白喉、破傷風和百日咳 (DTP)
- 風疹(德國麻疹)
- 水痘
- 流行性感冒

您的醫生或者助產士也會想知道您在懷孕之前身體狀況良好，這樣他們就可以安排其它檢測，包括：

- 甲狀腺功能檢測
- 禁食血糖數值及糖化血紅蛋白(檢查是否有糖尿病)
- 艾滋病毒
- 乙型肝炎和丙型肝炎
- 篩查性傳播疾病
- 全血計數 (篩查鐵及地中海貧血)

提前了解這些情況可以幫助您在懷孕之前即處理任何問題。

### **病史(Medical History)**

計劃懷孕時，既往病史也是非常重要的。如果您有下列病史，請與醫生討論：

- 心臟病
- 哮喘/呼吸道疾病
- 內分泌/荷爾蒙問題(包括糖尿病或甲狀腺問題)
- 偏頭痛/神經性問題 (例如癲癇)
- 腎臟問題
- 精神疾病 (抑鬱症、進食障礙、焦慮症、精神分裂症)
- 血壓問題(流血或者凝血問題)
- 婦科問題

### **健康檢查 (Health Check-Ups)**

在懷孕之前，知道自己身體健康狀況良好很重要。如果有任何已知的病情，您應該確保在懷孕之前通過家庭醫生或者專科醫生對病情加以控制。即使您沒有其它病情，在懷孕之前也應該作如下健康檢查：

- 婦女健康檢查
  - 乳房檢查
  - 宮頸塗片檢查
- 牙科檢查
- 皮膚檢查

### **家庭歷史 (Family History)**

在計劃懷孕時，了解自己家庭的歷史是由好處的。另外，了解自己家庭內是否有下列任何問題也是很重要的，特別是與懷孕有關的：

- 出生缺陷
- 胎兒異常
- 發育遲緩/學習問題
- 流產或死產
- 懷孕並發症
- 複雜分娩

如果您在上述任何一項划鉤，那麼也許在懷孕之前需要向家庭醫生諮詢。您的醫生可能會轉介您去接受遺傳諮詢，就這些問題作進一步討論。

如果您知道您的家庭有某種遺傳異常的家族史，例如囊性纖維化，或許可以去做遺傳檢驗。有些檢驗需要過較長時間才能得到結果，所以在計劃懷孕時，要給自己留出充足的時間得到結果和資訊。在計劃時用一些時間或許會免去懷孕期間的很多壓力。