



肥胖與懷孕

對您和嬰兒來說，肥胖或超重會引起併發症。併發症可出現在您懷孕期間、分娩過程和嬰兒出生後。

懷孕期間，許多婦女對自己的體形感到不安，而因體重需要特別照料時，情況則尤為困難。但重要的是應妥善照料您和嬰兒。在The Women's，我們為處於危險中的婦女提供特殊照料和額外監護。通過醫院裡的其他服務，我們也可就您的體形、飲食和鍛鍊計畫為您提供支持。

我們如何衡量肥胖

衡量肥胖，並非易事。最好的衡量標準是BMI，這也稱為體重指數。用BMI來評估肥胖有些侷限性。BMI未考慮到許多情況，如肌肉重量（肌肉較重）和脂肪分佈方式的變異。BMI也未考慮到年齡、性別和文化，這些都會影響我們的外形和體重。然而，BMI是國際公認的評估肥胖的實用方法，這的確為肥胖相關健康問題的危險度評估提供了良好的指導。

目前，BMI是我們確保所有可能處於危險中的婦女都可獲得正確治療的最好方法。

理解體重指數，亦即BMI

BMI的計算方法是用您的孕前體重（按千克算）除以您的身高（按平方米算）。計算按孕前體重完成。

正常的體重指數介於20至25之間。結果低於20定義為體重過輕，數值高於25定義為超重。

有何風險

所有孕婦都有孕期併發症的風險，然而多數懷孕未出現併發症。肥胖增加了許多孕期併發症的風險。體重越重，危險水準越高。

你容易患的孕期併發症如下：

懷孕期間

- 妊娠期糖尿病——在懷孕期間發生的一種糖尿病
- 先兆子癇——僅在懷孕時發生，特徵為高血壓（高血壓症）和蛋白尿
- 嬰兒生長、發育、健康等異常
- 睡眠呼吸暫停——睡覺時引起呼吸暫停的一種疾病

分娩過程

- 產程進展不良
- 肩難產（分娩時肩膀娩出困難）
- 嬰兒心臟監護困難
- 分娩時難以提供滿意的鎮痛效果
- 增加剖腹產後陰道分娩的風險
- 需急診剖腹產
- 增加剖腹產的相關併發症



肥胖與懷孕

分娩後

- 增加傷口感染的風險
- 增加血液凝固的風險（特別是剖腹產後）
- 產後抑鬱

肥胖與剖腹產

肥胖婦女的手術難題如下：

- 位置調整，因為如果出現意外，您不能平臥、搬動
- 硬膜外麻醉或脊髓麻醉時準確定位更困難，更易脫出或失敗
- 維持氣道通暢更困難（尤其在急救狀態下）
- 手術步驟更困難
- 需特別監護
- 剖腹產後需住在重症監護病房

除上述問題外，肥胖婦女在各種情況/難題下更需要實施剖腹產。考慮到照顧您(和孩子)的所有相關問題，醫生會建議您選擇剖腹產。

我們如何照料您和嬰兒

我們將確保您得到嚴密的監護和最好的照料。在制定照料計畫時，醫護人員會考慮您懷孕的各個方面。

在您懷孕期間

- 懷孕初期，您會接受是否已患糖尿病的檢查。懷孕26周時，您會接受是否患妊娠期糖尿病的檢查

- 在整個孕期內，胎兒將得到嚴密監護
- 您會得到更多產前探訪的機會
- 在28-34周，即使你打算陰道分娩，但作為一項安全措施，您也將交由麻醉評估診所會診。這樣大家對各種可能出現的結果都會做好準備

分娩時

臨近分娩時，醫師會就分娩和出生計畫與您討論，而且會考慮您的具體情況以及與您肥胖相關的問題。

對於非常肥胖的婦女，工作人員會盡力鼓勵您的孩子在正常工作時間出生。這樣確保出現問題時所有的工作人員都在醫院。若急診在下班時間出現，等其他待命人員趕到醫院可能會耽擱時間。

嬰兒出生後

母乳餵養是新生兒最理想的食物。母乳餵養可減少兒童期肥胖發生的可能，保護嬰兒免受各種感染和過敏。母乳餵養也有利於您減肥。

也可參見我們的小冊子：完全母乳餵養。

如果是剖腹產，您可能需服藥，減少血栓栓塞(血液凝固)的風險。