

为健康怀孕做好准备



the women's
the royal women's hospital

在开始备孕之前，了解怀孕相关知识并与医生沟通可以提高怀孕几率，并有助于您拥有健康的孕期。

去看您的家庭医生（GP）

怀孕前，最好和您的家庭医生预约一次长时间的咨询。有很多事情需要讨论以帮助您做好怀孕的准备。

您的家庭医生将：

- 与您讨论您的健康史、您存在的任何健康问题以及您正在服用的任何药物或补充剂。
- 询问您的家族病史。
- 如果您有伴侣，询问伴侣的家族病史。
- 查看您的疫苗接种记录以及安排好怀孕前所需的疫苗。
- 讨论并安排孕前检查。
- 和您谈谈生活方式因素，例如吸烟、饮酒、吸毒、饮食、工作和爱好等都可能影响您的怀孕。
- 为您提供孕前改善健康的建议。
- 推荐营养补充剂。

叶酸的重要性

叶酸是胎儿细胞发育所必需的维生素。在怀孕初期，它可以帮助降低某些出生缺陷的风险，例如脊柱裂。

单靠食物很难摄取足够的叶酸，所以我们建议服用补充剂。

从计划怀孕时就开始服用叶酸，并在怀孕后的前3个月继续服用。

每天服用500微克叶酸，可以服用叶酸片，也可以服用孕妇复合维生素。

某些患有特定疾病或有脊柱裂家族史的人可能需要更高的剂量。

如果您携带影响身体利用叶酸方式的MTHFR基因变异，您仍然可以服用普通叶酸。

您的家庭医生、助产士或药剂师可以帮助您选择合适的补充剂。

叶酸也存在于绿叶蔬菜、沙拉蔬菜、水果、全麦面包和谷物、豆类、扁豆和坚果中。有些早餐麦片添加了叶酸。

孕前健康检查

疾病

怀孕前，请与您的家庭医生讨论您目前的和既往的健康状况。这样您就有时间改善健康状况、安排必要的检查或转诊，并为怀孕做好准备。

家族病史

请将家族病史告知您的家庭医生。如有必要，他们也可能询问您伴侣家族的病史。

如有需要，您的家庭医生可以在您怀孕前安排检查或转诊。

药品和补充剂

怀孕前，请务必告知您的家庭医生您正在服用的所有药物和补充剂，这包括处方药、非处方药、维生素、草药产品和营养补充剂。

包括全科医生或自然疗法医师开具的任何处方药，以及您从药店、保健食品店或超市购买的产品。

有些药物和补充剂可能会影响妊娠，因此务必检查它们是否能安全使用。

精神健康

如果您被诊断患有精神健康疾病，请与您的医疗团队讨论如何在怀孕、分娩和产后进行管理。

如果您正在服用治疗疾病的药物，您的医疗团队可以就您在怀孕前或怀孕期间是否需要更换药物向您提供建议。

妇科病史

有些疾病会影响您的受孕能力或妊娠过程。这些疾病包括：

- 肌瘤；
- 多内分泌代谢性卵巢综合征（PMOS），以前称为多囊卵巢综合征（PCOS）；
- 盆腔炎
- 子宫内膜异位症。

及早了解这些情况将有助于您和您的家庭医生制定护理计划，以支持健康的妊娠。

生育和妊娠史

如果您有以下情况，请告知您的家庭医生：

- 子宫颈或子宫手术；
- 先前的妊娠；
- 流产。

这有助于您的家庭医生了解您的完整生育史和任何可能的风险。

验血

您的家庭医生可能会建议您进行血液检查，以检查您对风疹等感染的免疫力以及您的血细胞计数。

生殖基因携带者筛查

如果您之前没有做过这项检查，您的家庭医生会与您讨论生殖携带者筛查。这项检查旨在确定您是否携带某些可能遗传给婴儿的遗传疾病。您一生只需要做一次这个检查。

性传播感染疾病（STI）

理想情况下，性传播感染疾病（性病）应在怀孕前进行治疗。如果您对性病有任何疑问，请咨询您的家庭医生。

宫颈筛查（CST）

您应该每5年进行一次CST。您可以在怀孕前进行这项检查，但怀孕期间进行这项检查也是安全的。

其它检查

根据您的健康状况和家族病史，您的家庭医生可能会建议您进行其它检查。

乳房健康

定期检查乳房，如果发现任何变化或肿块，请咨询家庭医生。此外，建议每年让家庭医生检查一下乳房。

牙齿健康

建议您在怀孕前进行一次口腔检查。如果可能的话，最好在怀孕前完成所有牙科治疗。

怀孕期间不建议进行X光检查。

生活方式方面的考虑

营养

怀孕前吃得好有助于身体为即将到来的变化做好准备，并为宝宝提供最好的开始。

健康均衡的饮食可以：

- 提高怀孕几率；
- 为身体补充必须且重要的营养物质；
- 降低怀孕期间出现问题的风险；
- 保障您孕期的健康；
- 从早期阶段开始帮助宝宝健康成长发育。

您可以在澳大利亚政府网站“健康饮食”（Eat For Health）上找到更多关于健康饮食的信息。
eatforhealth.gov.au/eating-well

酒精

强烈建议计划怀孕者不要饮酒。

酒精会影响胎儿发育的健康，尤其是在怀孕最初几个月。它还会影响精子数量。

吸烟和电子烟

吸烟会伤害未出生的婴儿。吸烟会影响生育能力，增加流产的风险。它还会影响婴儿的体型和长期健康。

电子烟和吸电子雾化器也被认为有害，新的研究也支持这一观点。

如果您吸烟或使用电子烟，请在怀孕前尽量戒掉。请咨询您的家庭医生以获取支持和资源。如果您有伴侣，伴侣也戒烟至关重要。

娱乐性药物和非法药物毒品

如果您计划怀孕，请避免使用娱乐性药物和非法药物。它们会对您和宝宝都造成伤害。某些毒品，例如大麻和合成代谢类固醇，也可能影响精子数量。

压力与人际关系

怀孕、分娩和为人父母都可能充满压力。许多人在此期间还会担心工作、住房和经济状况。

过去的经历，包括家庭暴力和性侵犯，可能会使怀孕或为人父母的想法令人感到压力更大或引起焦虑。

怀孕和育儿也会给夫妻关系带来压力。

如果您感到不知所措、焦虑或需要帮助，请与您的家庭医生、助产士或心理健康专家交谈。

如果您在家感到不安全，或者您的伴侣关系中存在很多压力或担忧，请在怀孕前咨询您的家庭医生。可寻求支持服务。

疫苗

风疹（德国麻疹）

风疹通常是一种轻微的病毒性疾病，但怀孕前20周感染可能会对发育中的胎儿造成严重问题。

怀孕前确保自身免疫力非常重要。即使您之前接种过疫苗，您的家庭医生也可以在怀孕前通过血液检查来评估您的免疫力。

对风疹的免疫力并非总是终身的。

如果您没有免疫力，可以在怀孕前接种疫苗。接种疫苗后28天内避免怀孕。

水痘

怀孕期间患水痘会增加感染、流产或出生缺陷的风险。

如果您不确定自己是否得过水痘或接种过疫苗，请咨询您的家庭医生。

如果您没有免疫力，可以在怀孕前接种疫苗。接种疫苗后28天内避免怀孕。

流感疫苗

孕妇感染流感后病情可能非常严重。流感疫苗有助于保护您和您的宝宝。

孕期接种疫苗还可以帮助保护宝宝在出生后的前6个月免受流感侵袭。

建议孕妇接种流感疫苗，任何阶段都可以接种。孕期接种疫苗免费，可从您的家庭医生处获得。

您不会因为接种疫苗而感染流感。有些人可能会出现轻微的副作用。您可以服用扑热息痛来缓解任何副作用。

您需要口译员吗？



如果您需要口译员，可以提出申请。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

您可以随时拨打电话，无论白天还是晚上。

1800 737 732

1800respect.org.au

更多信息

怀孕、分娩和婴儿

计划怀孕

pregnancybirthbaby.org.au/planning-for-your-pregnancy

围产期卓越中心 (Centre of Perinatal Excellence, COPE)

备孕

cope.org.au/trying-to-conceive/preparing-for-pregnancy