

在妊娠早期照顧自己

在懷孕之前和懷孕最初的幾周，你可以做一系列事情來促成健康妊娠。

避免

- **酒精**—建議你在妊娠期間以及哺乳過程中不要飲酒。
- **吸煙**—眾所周知，吸煙能夠增加流產的幾率，並對胎兒的成長發育有害。請撥打131 848 Quitline（24小時服務），獲得免費的戒煙資訊、建議和支持。
- **含有視黃醇Retinol的多種維生素**—視黃醇是維生素A的一種，大量攝入對人體有害。**肝臟也含有視黃醇**，因而應該少量食用。

減少

咖啡因—茶、咖啡和可樂等飲品都含有咖啡因。建議你將攝入量控制在每日三杯咖啡或五杯茶水之內。Red Bull、V、Mother等能量飲料內都含有咖啡因物質瓜拉納Guarana。建議在懷孕期不要攝入此類飲品。

獲得支持和建議

保證你的GP和專門醫師知道你已經懷孕。以下資訊可以幫助你考慮需要與你的GP談論的問題。

非法毒品

非法毒品對你正在發育的胎兒有害。如果你已經懷孕，不要在沒有專業支持的情況下嘗試戒毒。請聯絡女性酒精及毒品服務Women's Alcohol and Drug Service以立即獲得協助（聯絡方式請見文尾）。

醫藥、藥品、補充和輔助醫藥

妊娠期間有些藥物不益服用，包括你的處方藥、在藥店櫃檯購買的藥物、以及其他正在服用的藥物。在未確認是否適宜妊娠或哺乳期間服用之前，切勿攝入任何補充藥物，包括維生素。請從你的GP、助產士、當地的藥劑師那裏獲得建議，或請撥打Women's的藥物資訊熱線Drug Information Line（聯絡方式請見文尾）。

鍛煉

適量進行鍛煉。中度、令人愉悅，並且能夠在一周之內的大多數日子進行的鍛煉是最佳選擇，如步行、游泳或瑜伽。避免過熱的spa及桑拿。在運動時保證攝入充足液體。請就劇烈運動和健身活動尋求建議。

家族/遺傳史

如果你或你的伴侶有遺傳性的家庭健康問題，請在懷孕早期與你的GP進行討論。如易脆X染色體綜合症、地中海貧血症、囊性纖維化、唐氏綜合症、肌肉萎縮症、脊柱裂、血友以及髖裂。

你的病情

儘快訪問你的GP，探討你任何健康方面的問題，如高血壓、糖尿病、癲癇症、出血問題以及心臟病。

如果有唇裂或脊柱問題的家族史，或者正在服用抗癲癇的藥物，劑量可能需要增加。請與你的GP談論相關事宜。

膳食和營養

妊娠期間對一些營養元素的需求量增加，如鐵、鈣、碘以及很多維生素。因而，請確保你的膳食品種多樣，並且含有充足的以下各類食物：

- 水果和蔬菜
- 麵包和穀類早餐
- 富含鈣的乳製品
- 富含鐵的瘦肉、雞肉和魚。

素食者

在素食中，扁豆、豆類、豆腐、雞蛋和豆奶可以替代動物性食品。如果你不食用動物性食品，則需要服用維生素B12補充劑，因為胎兒的大腦發育需要這類維生素。



在妊娠早期照顧自己

葉酸

葉酸Folate是一種存在於多種食物中的維生素。建議在受孕之前的兩個月，以及懷孕初期的三個月服用葉酸補充劑，以降低胎兒罹患脊柱裂等脊柱疾病的可能性。同時應食用富含葉酸的食物。建議每日葉酸補充量為500微克（0.5毫克）。

魚類

魚類對胎兒大腦及神經組織的發育至關重要。每週建議食用一至三份魚類。有些魚類由於含汞量過高而應限制食用。鯊魚、箭魚、槍魚和旗魚的食用不應超過每兩週一次，橘刺鯛和鮫魚則不應超過每週一次。其他魚類都可以安全食用。罐裝吞拿魚也不受限。

妊娠期的碘

碘是另外一種對胎兒大腦發育十分重要的元素。以下方法能夠確保你攝入充足的碘：

- 每週食用一至三次魚類（高汞類限量），並且/或者
- 食用碘鹽，或
- 攝入含有碘的妊娠用多種維生素。

維生素D

維生素D大都通過接受日曬而產生於皮膚中，但是少量也可來源於一些食物，例如脂肪豐富的魚類、蛋黃、人造黃油，以及某些品牌的牛奶。維生素D對胎兒的骨骼和牙齒至關重要，維生素D低下能夠導致肌肉軟弱，以及女性的身體疼痛。如果你有以下狀況，則可能維生素D不足：

- 膚色較深
- 身體大部分以衣物遮蓋
- 大多數時間都在室內。

請詢問你的GP，GP可以幫你預訂血液維生素D檢驗，並建議你在妊娠期和哺乳期需要攝入的補充劑。

食品的安全與衛生

李氏桿菌病Listeria和弓形體病Toxoplasmosis是並不常見的傳染病，能夠傳染到未出生胎兒。

降低你感染李氏桿菌病的可能：

- 在準備食物之前洗手，清洗菜板和烹飪器具
- 水果和蔬菜要清洗之後再食用
- 避免食用冷切片肉，如火腿和臘腸，冷的已烹飪雞肉，肉醬，未烹飪的海鮮，軟制冰淇淋，預先準備好的沙拉，以及Brie、Camembert、Feta和Ricotta等乳酪。

在烹飪過程中能夠殺掉李氏桿菌，因而，在加熱的時候，請確保食物十分熱。

降低感染弓形體病的可能：

- 烹飪時保證肉徹底熟透
- 清洗蔬菜
- 在處理貓窩及打理花園時戴一次性手套
- 在打理花園和觸摸寵物之後要洗手。

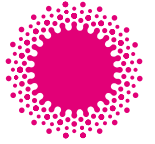
抑鬱

雖然幾乎每個人都在妊娠期間時而感到沮喪，有些女性則經常感到情緒十分低落，並可能抑鬱。抑鬱可以得到成功治療。

讓人知道你的狀況；從你的GP或助產士那裏尋求幫助，因為他們可以確保你獲得所需的支援。

暴力—不應是妊娠的一部分

暴力，無論是話語上的或是身體上的，都會對你、你的妊娠、你的胎兒、以及其他孩子的健康造成極其不良的影響。你的助產士和GP能夠為你提供保密的幫助和轉介，讓你可以開始考慮如何計劃生產並照顧你的家人。



在妊娠早期照顧自己

如何獲得更多資訊

Royal Women's Hospital

Flemington Rd 和 Grattan St 交叉口

Parkville VIC 3052

電話: (03) 8345 2000

女性酒精及毒品服務

電話: (03) 8345 3931

藥物資訊熱線

電話: (03) 8345 3190

請訪問Women's 的網站www.thewomens.org.au，獲得更多妊娠方面的資訊以及常識說明書

聲明

The Royal Women's Hospital不對任何人，就此常識說明所提供的，或所援引的，任何資訊及建議（或對該資訊及建議的使用）承擔任何責任。我們以所有讀者都承擔評定其相關性和準確性的義務為前提，提供此資訊。我們鼓勵所有女性與衛生從業者探討她們的健康需求。如果你擔憂你的健康問題，請向你的衛生保健提供者尋求建議。如果你需要緊急照護，則應當到就近醫院的急診部就診。

© The Royal Women's Hospital, May 2008