



怀孕初期需要了解的重要事项

这些信息将帮助您度过怀孕的前 20 周。有关怀孕期间健康和福祉的更多详细信息，请访问我们的网站：thewomens.org.au。

看您的家庭医生

在您等待妇女医院的预约时，请务必继续去家庭医生（GP）那里接受医疗服务。他们可以帮助您：

- 安排血液和尿液检查、基因检测和超声波检查等
- 回答您对怀孕、健康或家族病史的任何问题或疑虑
- 谈论您对怀孕可能产生的任何复杂感受
- 提供饮食和运动方面的建议
- 检查您服用的任何药物、维生素或补充剂在怀孕期间是否安全，包括天然药物和替代药物
- 讨论家里和工作的情况
- 支持您解决与酒精、毒品或戒烟有关的问题
- 共享产前护理。

共享产前护理

如果您希望在离家或工作地点较近的地方进行产前检查，我们的共享产前护理服务可能适合您。选择此选项，您的宝宝将在妇女医院出生，并且您将由我们认证的一位共享护理提供者（如家庭医生、助产士或产科医生）来负责大部分护理。您只需要去医院几次。您可以在第一次去妇女医院就诊时讨论此选项。

基因检测

您可以进行测试来检查是否存在遗传疾病，例如唐氏综合症。如果您愿意，您的家庭医生可以为您安排这些。最好在怀孕的前 16 周内进行这些测试 - 有些测试需要在 12 周内进行。

超声波

我们建议在怀孕 20 周左右时进行超声波检查，以检查宝宝的发育情况。如果您需要进行唐氏综合症筛查，或者如果您不确定怀孕日期，您可能还需要进行更早的超声检查。您的家庭医生可以为您安排此事。

怀孕初期疼痛或出血

如果您在怀孕的前 16 周出现疼痛或出血，请去看您的家庭医生或去最近的医院急诊室。

对于怀孕有什么复杂的感受吗？

与孕期选择心理咨询师交谈可能会有所帮助。您可以讨论您的选择并获得支持以决定什么最适合您。

请拨打 1800MyOptions（1800 696 784）了解有关孕期选择咨询的信息。

孕早期如何照顾自己

为了健康怀孕，我们建议您：

- **避免** 饮酒、吸毒、吸烟以及使用含有视黄醇和维生素 A 的产品
- **确保** 所有药物、维生素、草药制剂和替代疗法在怀孕期间都是安全的
- **减少** 咖啡因摄入量，每天不超过 3 杯咖啡或茶
- **多吃** 含有叶酸、碘和维生素 D 的食物。

欲了解更多详情，请访问我们的[网站](#)。

孕早期常见不适

怀孕初期出现一些不适是正常现象，包括：

- 晨吐（感觉恶心或呕吐，可能持续一整天）
- 需要更频繁地小便
- 背痛、腿抽筋和疲劳
- 渴望某些食物或避开其他食物
- 皮疹和皮肤瘙痒
- 便秘
- 胃灼热
- 乳房增大并伴有压痛

抑郁症

每个人都会有感到悲伤的时候，但如果你大部分时间都感到非常不快乐，那么您可能患有抑郁症。如果您有这种感觉，请与您的家庭医生或助产士寻求帮助。抑郁症是可以成功治疗的。

怀孕期间不应有暴力行为

暴力行为可能危害您的健康、妊娠安全、胎儿发育及其他子女的身心健康。如果您遭受暴力，您的助产士或家庭医生可以为您提供保密支持，帮助您安全地计划分娩并照顾您的家人。

您在妇女医院的预约

我们将向您发送一封信，上面包含您产检预约的详细信息。预约可以通过视频通话、电话或面对面进行。通常发生在您怀孕 18 周后。

规划您的分娩教育

我们提供各种分娩教育计划。座位很快就会满，因此请尽快在线预订。如果您有 Medicare 卡，分娩教育是免费的。如需预订或了解更多我们的项目，请访问 thewomens.org.au/wm-cbe

妇女医院的联系方式

如果您担心自己或宝宝，请拨打以下号码联系医院。

如果需要，您还可以去最近医院的急诊室。

皇家妇女医院

格拉坦街与弗莱明顿路拐角处 Parkville VIC 3052
电话: (03) 8345 2000

如有其他疑问，请联系妇女欢迎中心或访问我们的网站。

女性欢迎中心

电话:(03) 8345 3037 或 1800 442 007
电子邮件: wwcadmin@thewomens.org.au

请访问我们的网站以获取有关早期怀孕的更多信息，包括以下情况说明书：

- 在妇女医院进行第一次孕期检查之前
- 应对怀孕期间常见的不适
- 怀孕初期——如何照顾自己
- 怀孕期间的健康饮食
- 妊娠期恶心和呕吐
- 怀孕初期疼痛和出血
- 意外怀孕

您是否需要口译员？



如果需要的话，您可以要求提供口译员。