

應該避免的食物

李斯特氏菌感染的食物對於未出生的嬰兒危害很大。這種細菌可引起食物中毒，稱為李氏桿菌食物中毒。可能感染李斯特氏菌的食物包括：未經過巴氏消毒的軟質奶酪、冷壓肉、生海鮮和煙熏海鮮、預制沙拉、軟冰淇淋和鵝肝醬 (paté) 等。

孕早期綜合癥—— 前3個月

孕期頭3個月可能是一段不穩定的時間。

大約每五例確認的懷孕就會出現一例流產。有時候，很難知道是否發生了流產，因為許多女士在懷孕開頭幾週會由於子宮開始增長而出現類似痛經的輕微疼痛、陣痛和牽拉感等癥狀。

流產前兆

流產前兆可能包括以下一項或全部癥狀：

- 下腹部劇痛
- 痙攣痛
- 陰道流血

如果您認為自己發生了流產，應該：

- 諮詢醫生等醫務人員，
- 或撥打澳大利亞保健專線 (healthdirect)，號碼是 1800 022 222。這是24小時開通的政府健康資訊和諮詢專線。

早期流產知識

- 流產常常發生在妊娠早期，大約每五例確認的妊娠就發生一例流產。
- 流產可能對父母造成毀滅性的打擊。
- 避免壓力、工作或日常活動並不能阻止流產。
- 醫療干預不能阻止流產，但對復發性流產進行干預可能會有幫助。
- 流產可能是發育中的胎兒出現某些發育問題而造成的結果。
- 流產的女士今後仍有可能生出健康的寶寶。
- 您應該尋求家人和朋友的支持，以幫助您度過難關。
- 從諮詢師和支持機構那裡可獲得額外的支持。請打電話給新南威爾士州嬰兒猝死 (SIDS) 及兒童救助熱線：1800 651 186

更多資料

澳大利亞健康專線 (healthdirect)

1800 022 222

24小時開通的政府健康資訊和諮詢專線，由註冊護士幫助患者評估是否需要醫療護理，並聯繫當地的醫療機構。

新南威爾士州母親安全熱線 (MotherSaf)

(02) 9382 6539 或 1800 647 848

為擔心在懷孕或母乳餵養期間接觸毒品、藥物治療、發生感染或職業接觸等問題的女士提供免費諮詢服務。

新南威爾士州嬰兒猝死 (SIDS) 及兒童救助熱線：

1800 651 186

該熱線為在妊娠期間、生產過程或產後經歷嬰兒死亡的個人和家庭提供支持。這些不幸事件包括流產、死產、嬰兒猝死 (SIDS) 和六歲以內幼兒死亡。

www.sidsandkids.org

新南威爾士州衛生部出版物

妊娠早期的問題
懷孕

這些出版物可從下列網站下載：

www.health.nsw.gov.au/pubs

考慮要 孩子——

計劃懷孕与順利懷孕

*Thinking of having a baby –
planning a pregnancy and becoming pregnant*

對即將當爸爸媽媽的人來說，計劃懷孕與順利懷孕這段時間是激動而忙碌的。他們在滿懷夢想、規劃未來的同時，必須開始考慮各種飲食與健康問題，以便儘可能給自己和孩子一個良好的開端。

計劃懷孕—— 3個月前

在懷孕之前，有很多事情需要考慮，即使是第二次或多次懷孕也是如此。

在打算懷孕之前三個月，男女雙方最好去看全科醫生，飲食和生活方式也可能需要有一些調整。

全科醫生會考慮到懷孕期間可能需要管理的任何特殊健康問題，提出有關免疫資料更新、推薦的檢驗項目、遺傳問題或改變生活方式等方面的建議。

如果您正在使用非處方藥、處方藥物或草藥治療，那麼應該請全科醫生核對一下，保證在準備懷孕和懷孕期間服用這些藥物是安全的。

避免感染的措施：洗手

有些感染會損害胎兒發育，在有些情況下會導致流產。為了避免感染，應該用肥皂和水洗手，或使用酒精洗手液。

以下情況要洗手：

- 接觸諸如唾液、鼻涕、血或嘔吐物等體液之後
- 換尿布或上廁所之後
- 吃飯前、準備食物之前和之後
- 做園藝工作或接觸動物之後
- 雙手顯得有些髒的任何時候

女方的措施：

- 開始服用葉酸
- 檢查免疫水平
- 進行牙科檢查
- 進行巴氏子宮頸抹片試驗 (pap test)
- 如果超重，考慮減肥
- 停止或減少吸煙、飲酒、服用咖啡因和其他藥物
- 確保所用的藥物和草藥都是安全的
- 保持健康飲食、定期運動

男方的措施：

精子需要三個月才能發育成熟，因此在準備懷孕之前要提前開始採用良好的生活方式。如果有家庭遺傳史，應在準備懷孕之前向醫生諮詢有關控制遺傳風險的問題。

- 停止或減少煙、酒、咖啡因和其他有毒藥物。如果父親抽煙，嬰兒出生體重就有較大可能會偏低；而資料表明，飲酒會降低精子品質。
- 保持健康飲食、定期運動。良好的食物和運動有助於保持荷爾蒙平衡及提高精子品質。
- 確認所使用的藥物和草藥是安全的。

耐心對待不孕

一年後還沒懷孕的夫妻，可能需要去看醫生。如果女方達到或超過35歲，夫婦兩人可能在準備懷孕約6個月後就想要去尋求醫學建議。

如果女方能夠懷孕，但反覆流產，一般連續流產三次，那就應該去看醫生。

懷孕期間

在懷孕期間感到激動、缺乏信心、緊張、高興，這些都是很正常、很常見的。女方也許很早就開始感受到跟嬰兒的身體聯繫，尤其是在出現強烈的妊娠早期症狀（比如噁心、嘔吐、乳房脹痛或小腹微痛）時。

孕早期—— 前三個月

在孕期頭三個月，發育中的胎兒處於迅速生長的時期。孕婦保持健康的生活方式和適當的體重，可以降低孕期併發癥的風險，也有利於胎兒發育，并使孕婦較容易適應身體的許多變化。

如果您尚未改變生活方式以利於健康，這時候仍然值得開始這樣做。

- 向全科醫生或助產士請教一般的健康問題，或者談談可能需要做哪些檢查。
- 考慮在懷孕期間由誰來負責照顧并預約醫院。
- 吃大量的新鮮水果和蔬菜。
- 停止吸煙，并避免被動吸煙。
- 避免咖啡因、毒品和酒精。
- 繼續或開始服用葉酸。
- 保持健康的體重。
- 定期進行輕柔的運動。
- 注意洗手，避免感染
- 確認所使用的藥物和草藥是安全的。