

擁有健康的孕期： 保持警覺并 採取措施



導言

懷孕可以是一個令人興奮和快樂的時刻，但同時也可能帶來緊張和壓力。大多數人都會擁有健康的懷孕期。有時也會出現問題，不過，您可以採取措施，擁有一個最健康的孕期。



注意孕期的身體變化。關注任何感覺不對或異常的情況。



向健康照護提供者說出您的感受，並**採取行動**。



守護您和寶寶的健康。您說的話應該被認真傾聽。



1. 您最瞭解自己的身體。

在自己的身體方面，您是專家。如果您感覺不適，請與您的健康照護提供者討論，這一點非常重要。相信自己的直覺有助於確保您在孕期的健康。

您的健康照護提供者可以幫助您獲取所需的任何資訊，並回答您可能有的任何問題或顧慮。

守護自己的健康。

- ✓ 注意自己身體的變化。
- ✓ 如果感覺不舒服，就要說出來。
- ✓ 準備好向您的健康照護提供者提出具體問題，例如：
 - 我很擔心我太累。這正常嗎？
 - 我感覺不舒服。我的腿很痛。這是怎麼回事？
 - 我這一周一直有些頭痛，而且沒有好轉。我需要來診所嗎？
 - 我想飲食更健康。您能幫我制定飲食計畫嗎？

我們來看看當 Maria 守護自己的健康時，發生了什麼。

Maria：我最近一周腿疼得很厲害。

健康照護提供者：嗯，您懷孕了。您身上會出現很多疼痛。

Maria：但是我很擔心。會不會是血栓？我聽說有時候孕期腿疼是血栓引起的。我們能檢查一下嗎？

健康照護提供者：好啊。聽您的。我們來看看是什麼原因引起了您的腿疼，並想想可以採取什麼措施來確保這不是血栓。

Maria：這聽起來不錯。謝謝。



Maria 勇敢說出了自己的感受。她提出了兩個具體的後續**問題**，健康照護提供者認真傾聽並考慮了她的問題。

在懷孕期間，您應該感受到醫療保健提供者的關愛和尊重。如果您有以下感覺，請勇敢說出來：

- 健康照護提供者或工作人員不尊重您。
- 沒有人認真聽您說話。
- 您的擔憂沒有得到足夠的重視或輕易被忽視。
- 在您每次就診時，健康照護提供者都沒有表現出專業的態度。





2. 注意危險信號。

在懷孕期間和產後，讓健康照護提供者知道您出現身體不適的變化，這一點很重要。以下**危險信號**是在懷孕期間或產後可能出現的症狀，可能意味著您和您的寶寶面臨更嚴重、危及生命的問題：

- 懷孕期間陰道出血或分泌物有異味
- 子癩前期症狀，這是一種潛在致命的懷孕期併發症，表現為在懷孕期或產後出現高血壓現象：
 - 劇烈頭痛
 - 腹痛
 - 孕晚期突然出現新的水腫或現有水腫加重（通常出現在手和腳）
- 懷孕期間，胎動比以前明顯減少
- 產後出現大量陰道出血（每小時浸透一片或多片棉墊）
- 任何階段出現胸部或心臟不適
- 任何階段體溫達到或超過 100.4 華氏度（或 38 攝氏度）
- 任何階段出現嚴重噁心或嘔吐
- 任何階段出現其他您認為嚴重的症狀

如果您遇到任何這些危險信號，請立即聯絡您的健康照護提供者。如果您無法聯絡到您的健康照護提供者，請前往急診室或致電 **911**。如需有關危險信號的詳細資訊，請諮詢您的健康照護提供者，並索要一份「Know the Warning Signs」（瞭解危險信號）掌上卡片。

我們來看看 Crystal 是如何相信自己的直覺並聯絡健康照護提供者診所。

Crystal：我頭疼。很奇怪，肚子也疼。

健康照護提供者的接待員：好的，我們預約下周怎麼樣？

Crystal：不行，我感覺不舒服。我現在就要去看醫生。您能快點給我安排嗎？或者我應該去看醫院的產科？

健康照護提供者的接待員：好的，我明白了。您覺得這不正常。等醫生有空，我會儘快和醫生溝通並給您答覆。





3. 獲取控制高血壓和糖尿病等慢性病所需的資訊。

很多人都受到肥胖、高血壓和糖尿病等慢性病的困擾。這些疾病中的任何一種都會增加您在懷孕期間患上血栓、子癇前期症狀和中風等嚴重健康問題的風險。您可以通過獲取所需的所有資訊，採取措施控制慢性病。與健康照護提供者討論您在懷孕期間可能面臨的健康風險。

向健康照護提供者諮詢以下問題：

我記得在懷孕前我的血壓高於正常水準。
現在我需要擔心嗎？

您說我的血壓高於正常水準，我很擔心。
我該如何降低血壓？

您能給我一份紙質的降血壓建議清單，讓我帶回家嗎？

我該如何記錄我的血壓？我是否需要來診所量血壓？

您會如何記錄我的血壓，確保我不會出現任何問題？

我的祖母和母親都患有糖尿病。我的血糖水準如何？

我應該擔心懷孕期間出現血糖或糖尿病問題嗎？

我該如何保持健康的血糖水準？



4. 如果您想戒煙或戒掉電子煙，請向您的健康照護提供者尋求支援。

懷孕期間吸煙或吸電子煙會引起嚴重問題，並可能影響您的寶寶。請記住，電子煙並不是吸煙的安全替代品。在懷孕期間，尼古丁對您和您的寶寶都是危險的。電子煙釋放的其他化學物質也可能有害。請諮詢健康照護提供者、社區健康工作者或助產士，以獲取戒煙或減少吸煙的幫助。

向健康照護提供者、社區健康工作者或助產士諮詢以下問題：

我懷孕了，想戒煙，但我需要幫助。我可以在哪裡獲得幫助？

我擔心吸電子煙對我的寶寶不好，但它可以讓我很冷靜下來。我還應該如何減少焦慮？

您能給我推薦這方面的專業人士嗎？



5. 獲取有關運動和健康飲食的資訊。

懷孕期間，您可以繼續保持運動。與您的健康照護提供者討論懷孕期間應該如何安全運動以及應該吃哪些食物。

向健康照護提供者諮詢以下問題：

在懷孕的不同階段，哪種運動對我有好處？

懷孕期間，我的體重增加多少才算健康？

我應該服用哪種維生素？

我還應該如何保持孕期健康？

懷孕期間，我應該避免哪些食物？

有哪些藥物是我不宜服用的？



6. 接種疫苗。

一些傳染性疾病會使您和您的寶寶面臨較高的健康風險。接種流感等常見病的疫苗，以保護自己。

向健康照護提供者諮詢以下問題：

我需要接種什麼疫苗來保護我和我的寶寶？

您能告訴我更多關於 Tdap 疫苗的資訊嗎？我聽說這很重要。

COVID-19 疫苗對我和我的寶寶安全嗎？



7. 充分利用您的就診時間。

以下這些建議可以幫助您與健康照護提供者溝通，讓您在就診中獲得最大收益。

- 寫下您的問題，並在就診時提出。
- 請一位值得信賴的伴侶、家人或朋友陪同您就診，這樣他們可以說明您記錄筆記並瞭解在懷孕期間如何支持您。
- 試著想像（形象化）健康照護提供者向您解釋的內容。考慮健康照護提供者的建議，如果您有任何疑問或異議，請表達出來。
- 請健康照護提供者用您熟悉的語言解釋資訊。例如，「我不明白是什麼意思。您可以換種方式解釋一下嗎？」。
- 諮詢健康照護提供者如何獲取更多資訊和瞭解更多。例如，「在哪裡可以獲取關於孕期支援計畫和服務的詳細資訊？」。

- 最後，確保您理解健康照護提供者分享的資訊。嘗試向健康照護提供者重複資訊，以確保正確無誤。例如，「那麼，我聽到的是您希望我每天步行 20 分鐘，因為這樣有助於血液迴圈。但如果我多次出現腿痛，就應該馬上來就診。對嗎？」。

紐約市提供許多支援孕婦的資源。請您的健康照護提供者索要「New York City Resource Guide to Health Before, During and After Pregnancy」（紐約市孕前、孕期和產後健康資源指南），或造訪 nyc.gov/health/pregnancy。

