



我有身孕了，我要注意些什麼？

何時該打電話給醫生

如遇下列情況請立刻打電話給您的醫生：

- 陰道出血、水、或液狀物流出
- 陰道分泌物有惡臭或有灼熱或發癢的感覺
- 持續嘔吐食物或吐水
- 腹絞痛或腰背隱隱作痛
- 感覺胎兒下墜或子宮收縮
- 胎動停止
- 看見飛蚊現象或視力模糊
- 發熱、發冷或惡劣頭疼

應該避免的事項

有些情形會傷及您的寶寶。

千萬不要：

- 洗熱水浴、使用熱澡盆或蒸汽浴室
- 更換貓的大小便盒 (您可因此生病)
- 服用安非他命、大麻或海洛因等街頭毒品
- 吸入油漆氣味或清理劑煙霧
- 服用自己在商店裡購買的成藥
- 抽煙，或吸入二手煙
- 服用對您懷孕一事毫不知情的醫生所給的藥
- 喝啤酒、葡萄酒、或其它含有酒精的飲料
- 接受沒有必要的X-光照射

立刻去看您的醫生，他將會確保您和孕育中寶寶的身體健康。如果有問題，可以提早發現。您的醫生會檢驗您的血液和尿液(小便)。您也許要做超聲波檢驗，由螢幕上觀看您的寶寶，要做血糖檢驗以便篩檢是否血糖偏高(妊娠期糖尿病)，還要做測驗以檢查寶寶的心跳。

孕育中的寶寶

您的寶寶成長十分快速。

第一孕期 (1 - 3個月)	第二孕期 (4 - 6個月)	第三孕期 (7 - 9個月)
身體部位逐漸形成 心臟跳動 體重一個盎司 身長3至4英寸	可以聽您的聲音 移動和踢動 體重1至1 ^{1/2} 磅 身長達到大約12至14英寸	吸吮拇指 肺部逐漸形成 體重6至9磅 身長達到大約20英寸

您會有什麼感覺

隨著胎兒的成長，您的身體將會跟著變化。以下是身體的一些變化和其中的感覺。

什麼狀況?	感覺為何?	我該如何應對?
晨間噁心	您可能感覺胃不舒服，或會吐。	少量多餐。蘇打餅乾、蛋類、土司麵包和蘋果泥等清淡的食物也許有所幫助。
胃灼熱	您可能感覺胃部上方胸口處有些灼熱。	少量多餐，避免辛辣油膩食物。請教您的醫生是否可以服用制酸劑。
腰酸背痛	您可能感覺腰背部疼痛。	避免久站或久坐。側臥時在兩腿間夾放一個枕頭。
便秘	您可能會有乾硬的大便，很難排出體外。	多吃纖維含量高的食物。多喝水。不要服用任何有助解便的藥物。
痔瘡	您的肛門周圍可能出現令人感覺疼痛浮腫的靜脈，可能會發癢或出血。	避免便秘，避免排便時用勁。洗個溫水浴，接著用冰敷，可能有幫助。
雙腳發腫	您的雙腳和腳踝可能有水腫。	坐時把雙腿抬高。吃鹽份(鈉)含量低的食品。
倦怠	您可能感覺十分疲倦。	多休息，小睡打個盹。家裡的雜務，讓別人幫您打理。
情緒不定	您可能一會兒感覺快樂無比，接著又感覺十分悲傷或害怕。	告訴朋友、家人以及醫生您的感覺。

一人吃，兩人補

您的寶寶依賴您來供給食物。端看個人的體型大小，您可能需要增添15至35磅的體重，和您的醫生討論多少體重對您最為恰當。攝取所有不同種類的食物：

穀類：一天至少吃4(四)份，每份一盎司。這類食物供應能量給您和寶寶。不妨攝取糙米飯、乾穀片、燕麥片、麵包、蘇打餅乾、意大利麵點、墨西哥玉米薄餅。多選食全穀類的食物。提示：一片麵包大約是一盎司左右。

蔬菜類：一天至少兩杯。這類食物供應纖維質、維他命A和葉酸給您和寶寶。不妨攝取深綠色和亮橘色的種類：綠花菜、菠菜、萵苣、葫蘆蘆和蕃茄。提示：一杯大約是一個網球的大小。

水果類：一天至少一杯。這類食物供應纖維質、維他命C和葉酸給您和寶寶。不妨攝取香蕉、瓜果、莓果、蘋果和橙橘。

牛奶、優格乳酪和乾乳酪：一天至少吃4份，每份一杯。不妨攝取：低脂或脫脂牛奶、優格乳酪、乾乳酪和冰淇淋。如果您無法或不愛吃這類食品，請告訴您的醫生。不宜吃像羊乳酪(feta)、藍紋乳酪、和墨西哥乾乳酪之類的軟質乳酪。提示：一紙杯優格乳酪大約是一杯大小。一盎司乾乳酪大約是四個骰子疊在一起的大小。

肉類、雞肉、魚類、乾豆類、蛋類和堅果仁類：一天起碼三份(至少5盎司)。不妨攝取：瘦肉、雞肉、火雞肉、蛋類、豆莢、豌豆、堅果仁、仁籽。所有肉類和禽肉類都要完全煮透。有關魚類：千萬不要吃鯊魚、劍魚、青花魚、或馬頭魚，因為它們的汞含量很高。每週您可以吃高達12盎司的其他魚類諸如蝦子、鮭魚、鱈魚之類。長鰭鮭(白)鮭魚比罐裝淡鮭魚的汞含量要高，一個星期白鮭魚的攝取量不要超過六盎司。提示：一份肉類大約是一付撲克牌的大小。

油類：每天攝取一些，大約4到6茶匙左右。取用菜籽油、橄欖油和玉米油之類的液油。限制食用奶油和豬油之類的硬質脂肪。提示：一茶匙大約是一個25分錢硬幣模樣的大小。

服用只有由醫生指示的維他命。從乾穀片、水果、蔬菜、或者是丸劑中攝取400微克的葉酸(這種維他命有益於胎兒的頭腦和脊椎的發育)。Folate(葉酸鹽)有人稱為 folic acid(葉酸)。

您必須在飲食中**限制**咖啡因的攝取量。咖啡因是在咖啡、茶、可樂和巧克力內含有的藥素。其攝取量，一天不要超過1至2杯的咖啡或茶、兩罐可樂或1至2條巧克力。提示：可樂和巧克力都含有相當高的熱量，不應該天天吃。

WIC(婦女、嬰兒、兒童)計劃可為您和寶寶提供健康食品；您可以學習到如何選擇有益的食物。WIC還能指點您在鄰近的地區內其他保健和社會服務機構。今天就向您的醫生表示要去找WIC計劃。您也可以致電WIC **1-888-942-2229**。

運動

一天運動30分鐘使人愈加舒暢愉快。步行或游泳都是挺好的選擇。

某些動作，稱為提肛或凱格爾(kegel)練習，可強化骨盆肌肉群(排便時使用的肌肉)。收縮骨盆肌肉群就像平常排尿(解小便)中途忽然憋住的動作，收縮、放鬆，如此重複10次。這項動作有助於控制排尿以及為生產胎兒做身體上的準備。

另外有些事務是您不宜做的。這包括像溜冰這類會讓人跌倒的事。您不應該嘗試新開始未曾做過的運動或具有難度的體育活動。

照顧您的新生兒：

剛出生的寶寶需求十分簡單：無限的關愛和有東西吃。摸摸他、擁抱他、親熱地摟著他以及逗寶寶說話來表達您的母愛。

母乳是寶寶最優質的食品。母乳的益處包括：

- 有助於寶寶常保健康
- 增進母子間的親密關係
- 不花一文錢
- 隨時可取用 - 沒有奶瓶需要加熱或清洗
- 幫助媽媽產後減重

哺餵母乳如果需要指導，請洽詢您的醫生。WIC計劃可以答覆您的一些問題以及提供支援。請致電WIC，電話 1-888-942-2229。您也可致電國際母乳會(La Leche League)，電話 1-800-525-3243。有些婦女無法或不想餵母乳，這也沒關係。您的寶寶一樣會很健康茁壯。