

营养、体重和锻炼

定期锻炼和平衡的膳食（包括新鲜蔬果）有助于健康受孕。

处于健康体重以上或以下怀孕都较难。询问家庭医生您是否属于健康体重范围内。如果您需要减肥或增肥，问问家庭医生最佳途径有哪些。

怀孕前、期间及产后推荐盆底肌锻炼，因为这些锻炼能够应对膀胱虚弱问题，这一症状对产后妇女很常见。

让健康成为日常

www.makehealthynormal.nsw.gov.au

盆底肌锻炼

www.pelvicfloorfirst.org.au

叶酸和碘片

叶酸和碘片有助于胎儿大脑和神经系统的健康发育。这些营养物积累起来需要很长的时间。

如果您计划怀孕，建议每天摄入含有叶酸和碘的营养片。这些保健品在大多数药房和超市都可以买到。一定要确保保健品至少含有500毫克（mcg）叶酸和150毫克碘。

也可以检查一下铁含量水平，看看是否需要服用铁片。铁含量较低会降低受孕的几率。

情况说明书

孕前及怀孕早期服用叶酸请查阅以下网站

www.genetics.edu.au

怀孕和哺乳期间服用碘片请查阅网站

www.nhmrc.gov.au

计划怀孕的步骤

体检

- 与伴侣讨论身体问题和家庭疾病史
- 看家庭医生时讨论的话题
 - 身体状况和生活方式
 - 遗传疾病
 - 建议接受的检查
 - 可能需要接种的疫苗
 - 定期服用的处方药或草药
 - 宫颈筛查和乳房自检
- 看牙医

健康计划

- 开始实行戒烟计划
- 停止饮酒
- 减少咖啡因摄入量

身心健康

- 保持活跃 / 定期锻炼
- 摄入平衡、健康的饮食
- 控制体重

保健品

- 开始服用含叶酸和碘的保健品
- 让家庭医生检查您的铁含量

尽早护理

一旦怀孕，或者您认为已经怀孕，就要预约家庭医生，为孕期做好准备。

…最后，祝您的生育计划一切顺利！



考虑要孩子

本手册主要是关于健康备孕的步骤。

可以按照手册中的清单执行。

看家庭医生 (GP)

计划怀孕前3-6个月预约去看家庭医生。家庭医生会帮助您为怀孕做准备, 比如讨论以下几个问题:

- 可能需要应对的身体问题
- 父母可能会遗传给胎儿的症状 (遗传疾病) 以及建议接受的检查
- 可能需要接种的疫苗

如果您正在服用某种处方药或草药, 请告知家庭医生并了解备孕期间服用这些药物的安全性。

也可以询问家庭医生或Women's Health Nurse (妇女保健护士) 下次宫颈筛查的时间以及怀孕期及产后的乳房自检。

新州计划生育

www.fpnsw.org.au

计划怀孕

www.pregnancybirthbaby.org.au

遗传学教育中心

www.genetics.edu.au/pregnancy

疫苗接种

www.health.nsw.gov.au/immunisation

吸烟、喝酒及服用其它药物

吸烟、饮酒过量及服用其它药物 (如大麻) 可能会影响男性和女性的生殖能力, 使得更难怀上孩子。

孕中吸烟、饮酒和使用药物也可能会对胎儿造成伤害。

如果您或伴侣需要戒烟、戒酒或戒除其它药物, 可以联系家庭医生, 他/她会给您提供一些建议并转介您去一些服务机构。

因为咖啡因可能会影响生殖能力, 因此建议计划怀孕的女性每天喝咖啡的量不要超过1至2杯。茶水、可乐和能量饮料中也含有咖啡因。

Quit line

www.icanquit.com.au 电话: 13 78 48 (13 QUIT)

酒精药物信息服务中心

www.yourroom.com.au 电话: 1800 422 599

看牙医

孕期荷尔蒙和孕妇晨吐会使牙齿出问题的风险增大。怀孕前建议接受牙科检查, 解决已存在的问题。牙医也可以就如何在孕期保持牙齿牙龈健康提供建议。

孕中牙齿健康

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

家中和工作场所卫生

跟家庭医生和工作场所相关人员讨论家中或工作中的健康风险因素。使用清洁产品或杀虫剂等化学物质以及接触使用过的猫砂和园艺土壤时需戴口罩和手套。

洗手也能避免让您在怀孕早期接触有害病毒。

MotherSafe

www.mothersafe.org.au 电话: 1800 647 848

心理健康和幸福感

计划怀孕期间需要关注心理健康, 获得亲人和信任之人 (伴侣、家人和朋友) 的支持也很重要。

如果您曾经出现过心理健康问题, 或者现在正在服药, 可以与家庭医生、心理健康工作人员或精神科医生讨论您的怀孕计划。

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au 电话: 1300 22 4636
(一周7天, 每天24小时)

Centre of Perinatal Excellence (围产期保健中心) (COPE)

www.cope.org.au

家庭暴力

家庭暴力对家人的健康会产生重大影响, 尤其是妇女和儿童。

家庭暴力在婴儿出生前就会造成影响。如果孕妇受伤了, 胎儿也可能会受到伤害。生活在家暴的阴影中也会对孕妇产生重大影响, 继而影响胎儿的发育。

如果您担心人身安全, 可以报警, 也可以告知医疗专业人员或您所信任的人, 或者拨打 Domestic Violence Helpline (家暴热线)。

家暴热线

电话: 1800 656 463 (拨号免费, 一周7天, 每天24小时)

家暴信息

www.domesticviolence.nsw.gov.au

出游

如果您计划怀孕, 出游之前应了解建议接种的疫苗类型以及避免被感染的方法。有些病毒和感染可能造成流产或伤害胎儿。

新州卫生部感染疾病信息

www.health.nsw.gov.au/Infectious