

營養、體重和鍛煉

定期鍛煉和平衡的膳食（包括新鮮蔬果）有助於健康受孕。

處於健康體重以上或以下懷孕都較難。詢問家庭醫生您是否屬於健康體重範圍內。如果您需要減肥或增肥，問問家庭醫生最佳途徑有哪些。

懷孕前、期間及產後推薦盆底肌鍛煉，因為這些鍛煉能夠應對膀胱虛弱問題，這一癥狀對產後婦女很常見。

讓健康成為日常

www.makehealthynormal.nsw.gov.au

盆底肌鍛煉

www.pelvicfloorfirst.org.au

葉酸和碘片

葉酸和碘片有助於胎兒大腦和神經系統的健康發育。這些營養物積累起來需要很長的時間。

如果您計劃懷孕，建議每天攝入含有葉酸和碘的營養片。這些保健品在大多數藥房和超市都可以買到。一定要確保保健品至少含有500毫克 (mcg) 葉酸和150毫克碘。

也可以檢查一下鐵含量水平，看看是否需要服用鐵片。鐵含量較低會降低受孕的幾率。

情況說明書

孕前及懷孕早期服用葉酸請查閱以下網站

www.genetics.edu.au

懷孕和哺乳期間服用碘片請查閱網站

www.nhmrc.gov.au

計劃懷孕的步驟

體檢

- 與伴侶討論身體問題和家庭疾病史
- 看家庭醫生時討論的話題
 - 身體狀況和生活方式
 - 遺傳疾病
 - 建議接受的檢查
 - 可能需要接種的疫苗
 - 定期服用的處方藥或草藥
 - 宮頸篩查和乳房自檢
- 看牙醫

健康計劃

- 開始實行戒煙計劃
- 停止飲酒
- 減少咖啡因攝入量

身心健康

- 保持活躍/ 定期鍛煉
- 攝入平衡、健康的飲食
- 控制體重

保健品

- 開始服用含葉酸和碘的保健品
- 讓家庭醫生檢查您的鐵含量

盡早護理

一旦懷孕，或者您認為已經懷孕，就要預約家庭醫生，為孕期做好準備。

... 最後，祝您的生育計劃一切順利！



本手冊主要是關於健康備孕的步驟。

可以按照手冊中的清單執行。

看家庭醫生 (GP)

計劃懷孕前3-6個月預約去看家庭醫生。家庭醫生會幫助您為懷孕做準備，比如討論以下幾個問題：

- 可能需要應對的身體問題
- 父母可能會遺傳給胎兒的癥狀（遺傳疾病）以及建議接受的檢查
- 需要接種的疫苗

如果您正在服用某種處方藥或草藥，請告知家庭醫生並瞭解備孕期間服用這些藥物的安全性。

也可以詢問家庭醫生或Women's Health Nurse（婦女保健護士）下次宮頸篩查的時間以及懷孕期及產後的乳房自檢。

新州計劃生育

www.fpnsw.org.au

計劃懷孕

www.pregnancybirthbaby.org.au

遺傳學教育中心

www.genetics.edu.au/pregnancy

疫苗接種

www.health.nsw.gov.au/immunisation

吸煙、喝酒及服用其它藥物

吸煙、飲酒過量及服用其它藥物（如大麻）可能會影響男性和女性的生殖能力，使得更難懷上孩子。

孕中吸煙、飲酒和使用藥物也可能會對胎兒造成傷害。

如果您或伴侶需要戒煙、戒酒或戒除其它藥物，可以聯系家庭醫生，他/她會給您提供一些建議並轉介您去一些服務機構。

因為咖啡因可能會影響生殖能力，因此建議計劃懷孕的女性每天喝咖啡的量不要超過1至2杯。茶水、可樂和能量飲料中也含有咖啡因。

Quit line

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

酒精藥物資訊服務中心

www.yourroom.com.au 電話：1800 422 599

看牙醫

孕期荷爾蒙和孕婦晨吐會使牙齒出問題的風險增大。懷孕前建議接受牙科檢查，解決已存在的問題。牙醫也可以就如何在孕期保持牙齒牙齦健康提供建議。

孕中牙齒健康

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

家中和工作場所衛生

跟家庭醫生和工作場所相關人員討論家中或工作中的健康風險因素。使用清潔產品或殺蟲劑等化學物質以及接觸使用過的貓砂和園藝土壤時需戴口罩和手套。

洗手也能避免讓您在懷孕早期接觸有害病毒。

MotherSafe

www.mothersafe.org.au 電話：1800 647 848

心理健康和幸福感

計劃懷孕期間需要關注心理健康，獲得親人和信任之人（伴侶、家人和朋友）的支持也很重要。

如果您曾經出現過心理健康問題，或者現在正在服藥，可以與家庭醫生、心理健康工作人員或精神科醫生討論您的懷孕計劃。

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au 電話：1300 22 4636

（一周7天，每天24小時）

Centre of Perinatal Excellence (圍產期保健中心) (COPE)

www.cope.org.au

家庭暴力

家庭暴力對家人的健康會產生重大影響，尤其是婦女和兒童。

家庭暴力在嬰兒出生前就會造成影響。如果孕婦受傷了，胎兒也可能會受到傷害。生活在家暴的陰影中也會對孕婦產生重大影響，繼而可能影響胎兒的發育。

如果您擔心人身安全，可以報警，也可以告知醫療專業人員或您所信任的人，或者撥打Domestic Violence Helpline（家暴熱線）。

家暴熱線

電話：1800 656 463（撥號免費，一周7天，每天24小時）

家暴資訊

www.domesticviolence.nsw.gov.au

出遊

如果您計劃懷孕，出遊之前應了解建議接種的疫苗類型以及避免被感染的方法。有些病毒和感染可能造成流產或傷害胎兒。

新州衛生部感染疾病資訊

www.health.nsw.gov.au/Infectious