

# 懷孕前與懷孕中的注意事項

## 懷孕前:

### 1. 完整的健康檢查及諮詢：

包含有血液檢查、德國麻疹抗體、遺傳疾病的諮詢、牙科，以及性病檢查等；對於患有糖尿病、高血壓、癲癇、或正在服用某些藥物的病人，應在準備懷孕的同時與醫師討論藥物的安全性。

### 2. 飲食：多補充綠葉蔬菜、豆類、麥片及穀類食物，注意葉酸的補充（每天0.4mg）。

### 3. 戒酒、戒菸：不喝酒或含酒精飲料、避免咖啡、茶、可樂的攝取。

### 4. 多運動及控制體重。

## 第一孕期（第1至16週）

受精卵快速分化形成胚胎，是各組織器官開始形成的階段，這個階段中如果服用或接觸致畸胎的東西，容易導致胎兒畸形或流產。

### 1. 注意和生育健康有關的保健知識，補充完整的營養，持續葉酸的補充。

### 2. 認識孕期的各種危險因素，避免接觸致畸胎物（如藥物、放射線、感染、酒精、尼古丁等）。

### 3. 預防流產。

### 4. 常見的不適與處理。

#### (1) 噁心和嘔吐

- 在起床前吃2到3片蘇打餅。
- 少量多餐。
- 避開特殊氣味的食物。

- 補充維他命B6、五穀堅果及豆類。

## (2)陰道分泌物增加

- 若是生理變化導致者不需治療。

- 分泌物過多、有異味或搔癢者必須治療；覺得不適時，應勤換棉質內褲，並注意陰部通風及衛生。

## (3)頻尿

- 生理性頻尿可在產後恢復。

- 檢驗小便或做培養，若有尿路感染、排尿困難或疼痛，應接受治療。

## 第二孕期（第17至28週）及第三孕期（第29至40週）

- 1.合理豐富的營養膳食，補充鈣質。

- 2.學習母乳餵養、乳房護理、生產前兆及分娩過程的知識。

- 3.多休息，預防早產。

- 4.常見的不適與處理。

### (1)腿痙攣

- 可喝牛奶、吃小魚乾等富含鈣質的食物。

- 按摩及抬高下肢，讓腿部保暖。

### (2)踝部水腫

- 坐著或休息時，抬高雙腿。

- 避免束縛腿部。

- 勿吃太鹹的食物。

- 嚴重時，應立即就診。

### (3)痔瘡

- 多攝取蔬菜、水果。
- 溫水坐浴。
- 排便時不可過度使用腹部的力量。

#### (4)呼吸困難

- 衣著寬鬆、避免到擁擠的場所。
- 站或坐時保持正確姿勢。
- 心肺有問題者應請教醫師。

### 需立刻就醫的情況

- 1.持續陰道出血。
- 2.持續或嚴重的嘔吐。
- 3.視力模糊。
- 4.持續性或劇烈性的頭痛。
- 5.尿量減少或小便時有疼痛的灼熱感。
- 6.臉和手部浮腫。
- 7.胎動停止或減少。
- 8.持續性或劇烈性腹痛。