



# 生儿育女

*Having a baby - Chinese Simplified*

**NSWKIDS  
+FAMILIES**

 **NSW**  
GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES

73 Miller Street

North Sydney NSW 2060

电话 (02) 9391 9000

传真 (02) 9391 9101

电传 (02) 9391 9900

[www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au)

本出版物版权所有。可全文或部分复制，用于学习培训目的，但须注明出处。不可复制用于商业目的或出售。出自除此之外的用途复制，需要获得新州卫生部书面许可。

版权所有© NSW Ministry of Health 2012年

SHPN (NKF) 150119

ISBN 978-1-76000-159-9

Having a baby (Chinese Simplified) 2nd Edition

本文件如需多份，可以从NSW Kids and Families的网站下载：[www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au)

免责声明：本出版物的内容在出版时是准确的。

2015年5月

本出版物预定于2017年修订。

生儿育女

*Having a baby*



## 前言

我们很高兴地介绍*Having a baby*, (《生儿育女》) 第二版。这份资料是为了帮助所有已经怀孕或准备怀孕的女士, 而且为配偶和家人提供了有价值的资料, 帮助他们了解和参与人生中的这个重要阶段。《生儿育女》重点强调健康怀孕和正常分娩, 不过, 它也针对出现意外情况提供了信息和建议。最重要的是, 这份资料解释了在新州怀孕和分娩护理的各种选择方案, 帮助孕妇充分了解各种选择方案。

感谢那些为修订本书做出贡献的女士、医务人员和机构。他们贡献出精力、时间和知识, 保证这份出版物能够在怀孕、分娩和产后期间等方面提供最新的基于证据和最佳做法的资料。

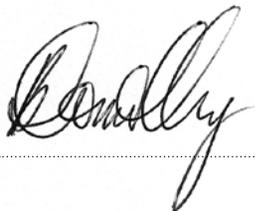
新州产科及围产期健康工作组成员希望《生儿育女》继续成为孕妇及其家人的重要参考书。



**名誉退休教授 William AW Walters AM**

新州产科及围产期健康工作组共同主席

---



**Natasha Donnelly**

新州产科及围产期健康工作组共同主席

---

“没有什么事情可以跟发现自己怀孕相提并论。你走在大街上，感觉就像体内藏着一个美妙的秘密。” *Kit*

## 引言

恭喜怀孕！您也许计划怀孕很长时间了，也许您毫无准备地发现自己怀孕了。不管是哪种情况，您或许都有很多问题要问。

本书介绍在孕期及产后忙碌的数周内该如何照顾自己和宝宝，告诉您在分娩时可能遇见什么情况，并指导您如何为自己的护理工作做出明智的决定。

本书还涉及您的情绪健康——这也是健康怀孕的一部分。与人生中其他大事一样，生孩子也会给您带来焦虑和不安。因此，*Having a baby*（《生儿育女》）介绍了您在怀孕和初为人母期间所担心的一些问题，并指导您在需要时如何获得帮助。

除了良好的健康护理外，您周围的人的支持也能帮助在孕期和分娩和抚育新生儿期间帮助您。请您与身边人分享这本书，这样您的配偶、家人和朋友才能更多地了解怀孕知识以及怀孕对您的影响，知道可以为您提供什么帮助。

当您读完本书时，您就会知道在怀孕早期自己和宝宝会出现什么状况，了解关于营养、锻炼、在孕期照顾自己、获得良好产前护理、做好分娩准备的有益信息。您还将了解分娩和生产的各个阶段，了解在宝宝出生后头几天和头几周内会出现什么状况。您还要了解在怀孕、分娩期间母亲和宝宝可能会出现某些并发症，这一点非常重要。本书有几节介绍了这些情况。我们还包括了您和配偶必须了解的重要内容：随着怀孕和宝宝的到来，您的关系发生了什么变化；要了解您的情感变化，进行调整以适应生活中所有的变化。

## 您能信赖的资料

有关怀孕的资料很多——有些不错，有些并非那么好。

《生儿育女》的内容在出版之时是可靠的，这些内容要么是以研究为基础，要么是很多女士已经发现很有帮助的。如果您要了解更多资料，或者讨论您所担忧的问题，那么一定要请向医务人员咨询。



在使用新州的保健服务时，可以免费使用电话口译服务。如果您需要口译员帮助您联络本文档所列的服务机构，可以拨打“翻译和口译服务”（TIS）的电话 131 450。

当您拨打TIS时，接线员首先会问您要用哪种语言（如阿拉伯语、韩语等）。根据语言的种类，可能要等几分钟才能将您转接到口译员。一旦口译员上线，就会问您想要联络哪家服务机构。请您准备好服务机构的联系方式。然后您就可以进行三方会话，通过电话口译员与服务机构沟通。

## 如果您还未怀孕，但打算怀孕呢？

这本书同样适合您。书中介绍了您在怀孕前为了健康怀孕可以做的事情。

**怀孕前咨询：**全科医生、妇女保健护士或助产士都可以提供怀孕前咨询。

**找家庭医生做一个全面体检，尤其是当您有健康问题时。**有些健康问题，比如糖尿病、抑郁症、高血压和癫痫症，可能会影响怀孕。您还要咨询您正在服用的药物有哪些可能会影响发育中的胎儿。在咨询医生之前，千万不要停止使用药物（处方药、非处方药和补充药物）。

**做一次牙科检查。**当牙齿上有牙垢堆积并刺激牙龈时，就会导致牙龈出血。怀孕期间，由于荷尔蒙的变化，牙龈更容易受到刺激和发炎。请保持牙龈清洁，特别是靠近牙龈线的地方。这样可大大减少甚至避免孕期发生牙龈疾病。

**咨询家庭医生是否需要接种疫苗，**或已经对麻疹、腮腺炎、风疹和水痘有了抵抗力。请提前做好计划，因为您也许需要做多项测试，检查您对这些病是否具备免疫力。在接种麻疹-腮腺炎-风疹疫苗和水痘疫苗后28天内，应避免受孕。专家推荐准备怀孕和已经怀孕的女士接种流感疫苗。怀孕期间任何时候接种这类疫苗都是安全的。

您应该在孕期第6个月以后注射百日咳疫苗。您的配偶、宝宝的祖父母以及其他经常照料宝宝的人都应该在宝宝出生前接种百日咳疫苗。您的其他孩子也一定要接种百日咳疫苗。

**告诉家庭医生您的家庭健康史。**如果您或配偶有家庭遗传病史，如囊胞性纤维症或地中海贫血病史，您可能需要遗传咨询。更多内容请见第114页的“产前检查和遗传咨询”。

**开始服用叶酸保健品。**至少在怀孕前一个月开始补充叶酸。一般剂量为每天0.5毫克，不过医生也许会建议有些女性增加剂量。更多内容，参见第11页的“小心护理：孕期照顾好自己”。

**改变习惯。**烟草、酒精、非法药物和其他药物可能会损害胎儿健康。如果您需要戒烟方面的帮助，或者需要了解酒精和药物对怀孕可能有什么影响，请见第11页的“小心护理：孕期照顾好自己”。

**如果您超重或过胖，需要减肥。**如果能在怀孕前达到健康的体重，那对您和宝宝都是最好的。在怀孕前保持健康体重的女性更容易受孕，而且在孕期发生诸如高血压和糖尿病等严重并发症的可能性较小。如果您不确定您的理想体重是多少，请咨询医生或助产士。

详情请见“保持健康”网站：  
[www.getthehealthynsw.com.au](http://www.getthehealthynsw.com.au)

**确保工作场所安全。**大部分工作场所对孕妇是安全的，但有些人在工作中会接触到损害胎儿或精子的物质或设备。如果您要确保工作中接触的设备或物质是安全的，请咨询医生、职业健康和安全官员、工会代表或雇主。更多内容请见第11页的“小心护理：孕期照顾好自己”。

# 目录

需要知道的词语	viii
产前护理	1
孕期和分娩护理的选择	6
小心护理：孕期照顾好自己	11
给我力量：产前与产后锻炼	37
孕期普遍的担忧	43
孕期的各个阶段	49
准备分娩	67
分娩	70
宝宝出生后	86
喂养宝宝	93
育儿第一周	104
产前检查和遗传疾病咨询	114
35岁以上有孩子	120
多胎妊娠：如果怀的是双胞胎或多胞胎	122
孕期并发症	124
分娩并发症	128
早产：如果宝宝太早出生	131
有特殊需要的宝宝	134
孕期和育儿初期的感受：父母须知	136
孕期和育儿初期的夫妻关系	144
如果宝宝夭折	148
进一步了解妊娠、分娩、宝宝和育儿	151
您的意见非常宝贵	155
索引	156

## 需要知道的词语

**胞衣：**即胎盘。胎盘为婴儿提供食物和氧气，通过脐带与宝宝相连。

**哺乳顾问：**受过帮助产妇解决母乳喂养困难的专门训练的医务人员。

**产道：**即阴道。

**产后出血：**产后的出血量比正常情况多。

**产后期：**宝宝出生后前六周。

**产科医师：**专门照顾孕产妇的医生。

**产前：**孕期直至分娩的时间。

**超声波检查：**从体外利用超声波检查体内情况的一种方式。超声波检查在孕期用于检查胎儿的大小和生长发育情况。

**初生体重：**婴儿刚出生时的重量。“初生体重低”：体重小于2500克。

**催生：**用于推动分娩过程的医学手段。

**恶露：**产后数周阴道出血。

**儿科医师：**专门照顾婴幼儿的医生。

**分娩计划：**说明产妇希望分娩如何进行的书面计划。

**腹部：**肚子。

**干预：**用医学治疗手段或器材帮助分娩（例如用助产钳或引产）。

**肛门：**身体后面排粪的通道。

**高血压：**血压升高。

**隔膜：**胸与腹部之间的肌肉。

**宫颈：**子宫的颈部。

**宫缩：**子宫内的肌肉收缩。

**宫外孕：**受精卵附着在子宫以外的任何地方，最常见的地方是输卵管。

**骨盆底：**支持子宫、膀胱和肠道的一组肌肉。

**呼吸暂停：**婴儿停止呼吸，需要在帮助下恢复呼吸。

**黄疸：**皮肤发黄，有时见于新生儿。

**会阴：**阴道和肛门之间的部位。

**见红：**排出封住子宫颈的黏液“塞子”。

**颈部透明带检查：**一种筛查宝宝先天疾病的超声波扫描。

**流产：**在孕期第20周之前失去胎儿。

**卵：**由卵巢排出的蛋。

**卵巢：**卵巢排出卵子。女性有两个卵巢。

**麻醉师：**专门负责消除疼痛的医生。

**帕氏抹片检查：**一项筛查宫颈癌的检查。

**胚胎：**在孕期约12周之前的胎儿称为胚胎。

**贫血症：**红血球的数量或质量有缺陷。

**剖腹产：**一种用于分娩的手术。医生切开腹部和子宫，取出婴儿。

**剖腹产术后阴道分娩：**在剖腹产手术之后，通过阴道分娩。

**脐带：**把胎盘和胎儿连接起来的带状物。

**前置胎盘：**胎盘接近或覆盖宫颈。

**全科医生：**在当地治疗急性和慢性疾病、并提供预防性的保健和健康教育的医务人员（医生）。

**妊娠期：**怀孕的期间，通常以星期计算。

**乳腺炎：**乳房发炎或感染。

**乳晕：**乳头周围的深色圆形区域。

**深静脉血栓：**由于体内某一深层静脉的血凝块引起的病症。

**输卵管：**每个卵巢与子宫相连的管道。

**死产：**在孕期20周以后，胎儿在子宫内死亡并产出。

**胎动：**孕妇第一次感到胎儿活动。

**胎儿：**在孕期约12周之后的宝宝称为胎儿。

**胎盘：**在子宫内，为胎儿提供食物和氧。胎盘一端附着在子宫内壁，另一端通过脐带与胎儿相连。胎盘也称为胞衣。

**臀位分娩：**婴儿出生时，脚或臀部先出生。

**外阴切开术：**在分娩过程中，外科医生可能会做的一个手术，切开产妇阴道与肛门之间的部位。

**先兆子痫：**一种严重的疾病，出现血压很高、头疼和视力障碍等症状。

**新生儿专科医生：**擅长于专门照顾新生儿（尤其是在婴儿身体不舒服时）的医生。

**新生儿期：**指婴儿出生的头28天。“新生儿护理”指对新生的护理。

**羊膜穿刺术：**助产士或医生穿破子宫内包着羊水和宝宝的羊膜囊。

**羊膜囊：**在子宫内包住宝宝和羊水的物质。

**羊水：**婴儿在子宫内漂浮的液体。有时也称“羊水”。

**叶酸：**一种在绿色蔬菜、麦片、水果和谷物中发现的十分重要的B族维生素。市面上也有补充剂。

**遗传顾问：**当婴儿有遗传疾病的风险时，提供信息与帮助的医务人员。

**阴道：**产道。

**阴道内检查：**医生或助产士带着手套用两支手指放入阴道，检查分娩的进展。

**引产：**不等到分娩自然发生而让分娩开始的干预手段。

**硬膜外麻醉剂：**一种使腰部以下部位麻痹的麻醉剂。

**预产期（EOB）：**预计宝宝出生的日期。

**孕期的三个月：**孕期每三个月分成一个阶段。头三个月从第一周到第12周，第二个阶段从第13周到第26周，第三个阶段从第27周到宝宝出生的时候。

**早产：**在孕期第37周之前产下婴儿。

**真空抽吸术：**帮助产妇分娩的一种程序。在阴道内，利用吸力把杯状的器具附着在胎儿的头部。然后，在产妇把胎儿往外推的同时，医生轻轻地把胎儿拉出来。

**助产钳：**适合婴儿头部的手术器材。可以用于帮助婴儿通过阴道产出。

**助产士：**在孕期、分娩期和产后照顾产孕妇及宝宝的医务人员。

**子宫：**让胎儿在体内生长的部位。

**子宫无痛性收缩（Braxton Hicks contractions）：**

孕妇在怀孕晚期感觉到的收缩感。这种收缩不同于分娩时的收缩，更像是身体在为分娩做准备。

“您意识到您的生活的一切都要发生变化——可是宝宝还未出世，您又不知道到底会发生什么样的变化。这种感觉很奇怪，尤其是您习惯了所有事情都在掌控当中。您感觉好像要去一个陌生的地方。”

*Carolyn*

# 产前护理

*Antenatal care*

尽管您可能觉得一切正常，怀孕期间找助产士或医生做定期检查仍然十分重要。约见助产士或医生使疾病容易及早治疗，这样就减少了跟怀孕和分娩有关的各种并发症的可能性，而且有机会：

- 讨论分娩的方式和地点
- 提出问题
- 讨论您可能感到担忧的问题。

## 到哪里获得产前护理

这取决于：

- 您计划在哪里分娩——医院、分娩中心还是家里。更多信息见第6页“*孕期和分娩机构的选择*”
- 您所在地区有哪些服务机构（可向产科诊所或当地医院的妇产科、地方保健区、家庭医生、私人妇科医生或私人执业助产士咨询）。

在新南威尔士州，生育服务根据孕妇所需护理的水平以及所提供服务的类型分为几个类别。一些专科服务可能在大医院才有。请向助产士或家庭医生了解当地的生育服务，以便当您或宝宝的护理要求变得更复杂时，您清楚了解可以得到的服务的范围。

一旦怀孕或认为自己已经怀孕，您应该立即去见家庭医生或助产士。如果您想做产前筛选测试，检查胎儿是否患有唐氏综合症，您需要在怀孕10周的时候就要去见家庭医生或产科医生，以便安排检查。更多信息见114页“*产前测试和遗传咨询*”。

我们建议您在家庭医生或助产士确认您怀孕之后就预定分娩医院。大多数选择在公立医院或分娩中心分娩的女性在怀孕10周至16周期间做第一次产前检查，不过，不要等到那个时候才预定分娩医院。

第一次产前检查之后，去见助产士或医生的次数不能一概而论——怀孕初期可能每四至六周去一次，怀孕后期次数增多。在这期间，助产士或医生会：

- 了解您的怀孕状况和身体情况
- 检查您的血压
- 检查胎儿的发育和健康状况
- 为您提供有关怀孕、分娩、母乳喂养和育儿的信息
- 解答您的疑问

如果您有任何担忧或疑问，在两次就诊之间的期间，可以与助产士、医院产前护理科、产房、产科或医生联络。

## 首次产前检查的情况如何？

医生或助产士会询问有关您身体状况的问题，比如疾病、药物、手术、以前的怀孕情况及出现过什么问题。此外，也会询问您的家族病史。

您可能会被问及是否吸烟或服用其他毒品。这些问题并非要对个人评判您，而是因为医生或助产士掌握的信息越多，越能更好地护理你和宝宝的健康。

这些问题答与不答由您——您所说的话都会保密。这些资料只会在您允许的前提下，提供给在为您服务过程中需要这些资料的医疗工作者。

您有机会做一些测试（检查是否存在可能引发孕期或产后健康问题的因素）。这些测试会征询您的意见，您可以选择是否做还是不做。

如果您还未做过体检，助产士或家庭医生会建议您：

- 检查心、肺和血压是否正常
- 做尿检，确定肾脏是否健康，是否有感染的预兆
- 做宫颈涂片检查
- 做乳房检查

## 验血

血液检查可以检查您多各方面的健康状况：

**贫血：**一些女性在怀孕期间会贫血。贫血会使人感到疲惫，让您比较难以应对分娩时的失血状况。贫血最常见的原因是孕期消耗大量铁，造成体内铁水平下降。助产士或医生会告诉您是否需要服用补铁片来预防或治疗贫血症。在您的整个怀孕期间都要检查铁水平。

**血型 and Rh 因子：**验血以确定血型，并检查恒河猴因子（Rh）阳性还是阴性。

**感染：**很多传染病会影响妊娠和胎儿。检查项目可能包括：

- 一些常见的儿童疾病，比如风疹（也称为德国麻疹）
- 性传播疾病（性病），比如梅毒和乙肝
- 一般生活在人的身体里、但可能影响新生儿健康的细菌，如B族链球菌
- 一些可能通过血液接触方式——包括共享针具和其他注射药物的设备——传播的感染，如丙肝和艾滋病毒（引起艾滋病的病毒）。

## 恒河猴因子（Rh）阳性或阴性——这是什么意思？

大部分人在血液中都有一种称为恒河猴因子（Rh）的物质，我们说他们的血液是恒河猴因子（Rh）阳性的。但平均每100人当中有17人没有恒河猴因子，我们说他们的血液是恒河猴因子（Rh）阴性的。血液呈恒河猴因子阴性通常没有什么问题，除非您的胎儿刚好是恒河猴因子阳性的。如果这样，那么您的体内就可能产生一种抵抗宝宝血液的抗体。

血液呈恒河猴因子阴性的妇女在怀孕期间要两次注射Anti-D（大约在第28和34周）作为预防措施。

怀孕期间，您有机会验一次血，看看是否体内产生了这种抗体。分娩后，会从胎盘里抽血，如果您的宝宝是恒河猴因子阳性的，那么您要注射Anti-D，预防以后怀孕时出现问题。

恒河猴因子阴性的妇女如果流产或人工中止妊娠，也要注射Anti-D。

一些影响怀孕的常见性病(STI)没有任何症状。您可能不知不觉受到感染。如果您或配偶属于下列情况,感染性病的风险就比较高:

- 有多个性伴侣,而且不使用安全套
- 近六个月内更换性伴侣。

如果认为自己可能感染性病,请跟助产士或医生商量进行检查。

如果您对这些测试有任何疑问,请咨询您的助产士或医生。事先掌握足够的信息是很重要的,这样就算结果是阳性的,您也知道出了什么问题。对于有些感染,助产士或医生必须通知卫生部门。如果是这种情况,您的姓名和身份识别详细资料不会透露给任何人。卫生部门只知道有人的某项感染的测试是阳性的。这些测试结果是保密的。

更多信息,请见第11页“小心护理:孕期照顾好自己”。

## 保持健康

要健康怀孕,光保持身体健康是远远不够的,还要保持心情愉快以及获得亲朋好友的帮助。在怀孕初期,孕妇都会被问及一些问题,以确定她们是否担心自己的身体。如果有什么问题,越早获得帮助来解决这些问题,越有可能取得对您和家人、宝宝有利的结果。

即使第一次就诊时一切顺利,如果在孕期中您或家人的情况发生变化,您可以随时和助产士或医生讨论您的担忧。有各种服务可以帮助您解决问题。

## 对胎儿的特殊检查

怀孕期间,每位孕妇都可以接受一些检查,看看是否存在一些可能影响胎儿的问题。您并非一定要接受这些检查,查不查由您。医生或助产士会向您介绍这些检查以及它们的费用。如果您属于下列情况,建议您进行产前筛查或诊断检查:

- 35岁以上
- 已经有一个婴儿患了遗传疾病,或者家人有遗传的健康问题
- 有遗传性疾病的家族史。

关于这些检查项目的详细情况以及在决定接受检查之前应该考虑的因素,请见114页“产前检测和遗传咨询”。

## 我在怀孕后心情复杂怎么办?

或许您原先没有打算马上有孩子,甚至根本就不打算怀孕。如果您感到焦虑、担忧,那么应该毫无顾虑地告诉助产士或医生。他们或许能把您介绍到能够提供实际帮助和情感支持的其他服务机构。如果您是少女,还有可能在当地获得特别服务。

即使原来就打算要这个宝宝,有时仍然会感到焦虑不安和不确定,这也是正常的。您可能担心生产的时候会痛,或者宝宝出生之后您会不知所措。最重要的一点,就是身体的变化可能会让您觉得疲惫。您可以向配偶和亲朋好友倾诉。更多信息请见第136页“孕期及哺育初期的感受:家长须知”以及第144页“孕期和哺育初期的夫妻关系”。

## 怀孕和压力

怀孕以及初为人母的时候是非常令人愉快的。不过,就算一切进展顺利,也要付出很多艰辛。生养小孩是一件很艰难的事,尤其是当生活中还有各种压力时,例如:

- 家庭暴力或精神虐待
- 抑郁，焦虑或其他精神健康问题
- 经济上的担忧
- 身边没有亲友提供帮助
- 性虐待（包括过去受到性虐待）。

必须记住，并不是只有您遇到这些问题，有很多的服务能够帮助您、支持您。不要害怕和助产士或医生谈论这些问题或其他任何问题或担忧。

一些妇女曾有过诸如性虐待之类的遭遇，这些遭遇可能给她们的孕期和分娩带来困难。医院社工或辅导员可帮助您制定应对这些问题的方法。他们会倾听您的担忧，告诉您其他妇女在生育计划中一些很有帮助的做法。

### 那么他们为什么问我这些问题？

首次产前就诊时，很多妇女可能会对一些问题感到惊讶：您是否遭遇过家庭暴力？怀孕期间及产后您身边是否有能够提供支持的亲朋好友？您是否曾遭受性虐待？您是否曾经中止妊娠或流产？

新州所有妇女（不仅仅是您）都会被问及这些问题。这些问题帮助助产士或医生确保您得到您所需要的帮助和支持。在担忧时尽早能促进您本人和正在发育的胎儿的健康、幸福，在分娩之后照顾婴儿也比较容易。您不愿意回答的问题可以不回答，不过请记住，您告诉助产士和医生的事情都是保密的。

### 请尽管提问题

您可以提出问题，这样能帮助您更详细了解对自己的护理。请记住，您有权：

- 全面了解要求您做的所有测试或治疗
- 拒绝接受所提供的任何测试和治疗。

您可能要问助产士或医生：

- 这是否属于怀孕期间的常规检查、治疗？
- 这些检查或治疗如何起作用？
- 我为什么需要这些检查或治疗？
- 对我或胎儿有什么好处？
- 对我或我的胎儿是否有风险？
- 我一定要做吗？
- 检查结果如果是阳性的，下一步该怎么办？如果是阴性的呢？
- 检查结果出错的可能性有多大（假阴性或假阳性）？

写下您的问题，下次约诊时带上。

### 提前想清楚……我该如何喂养宝宝？

大多数女性在孕期很早就开始考虑怎样喂养宝宝。不过在掌握拿定主意所需要的全面信息之前，最好不要有一成不变的想法。

母乳喂养很重要，有利于您和宝宝的健康。母乳喂养能够提高宝宝的免疫力，这样宝宝就不容易生病。母乳是大多数宝宝在前六个月需要的唯一食物。母乳喂养有助于母亲在分娩后恢复体型，还会降低某些癌症的风险。在多数情况下，在医务人员和家人的正确支持下，多数产妇都能用母乳喂养自己的宝宝。

怎样喂养您的宝宝是一项重要的、也是个人的决定，会得到所有医务人员的支持。更多信息请见第93页“喂养宝宝”。

# 孕期和分娩的护理 选择

*Choices for care during pregnancy  
and birth*

## 公共医疗护理选择

本节及*Labour and birth*（“分娩”，从70页开始）所含内容，可帮助您选择分娩医院以及您在怀孕期间、分娩及产后的护理类型。

怀孕和分娩是自然生命活动。正常怀孕和分娩的可能性非常大。所有的女性希望怀孕和分娩一切正常，但是您和孩子或母子两人都有可能出现孕期并发症。有些并发症可以在早期发现，而有些问题也许在怀孕后期或分娩时才出现。产前护理旨在发现您或您的孩子可能面临的风险，并尽可能采用最佳处理方法。

本节介绍了主要的孕期和分娩护理选择方案，无论您选择公共医疗系统或私立医疗系统都适用。要了解更多信息，请向您的助产士或医生咨询。

### 孕期护理选择

如果您选择在公共医疗卫生系统接受产前护理和分娩，您和您的孩子将通过产前门诊、助产士门诊或您的全科医生（联合产前门诊）接受护理。所提供的服务因医院和地区而各有不同，因此您也许会发现有许多选择方案。它们包括：

**公立医院的产前门诊：**您当地医院的妇产科通常提供产前门诊。您一确定怀孕，就应该给医院打电话登记预约。同时，您可能还要安排预约第一次产前门诊（有时在10–16周左右）。第一次门诊时，助产士会帮助您完成登记流程。这涉及到回答一些问题和填写表格。如果您或助产士发现有可能出现并发症，您也许需要到医生那里做一个全面的医学检查。如果需要专家护理，您可能要在怀孕期间看一个或几个医生（通过医院里的诊所）。如果需要，您可能还会被转到其它医护人员（如社工、理疗师、营养学家）那里，他们会在您怀孕期间提供帮助。

**助产士门诊：**大多数公立医院还提供助产士门诊。这些门诊可能设在医院里、分娩中心或社区（如在您当地的社区医疗中心）。助产士为正常孕妇提供护理，为选择在分娩中心或家里分娩的女性提供护理。如果您在怀孕期间出现任何健康问题，您的助产士会将您转诊到医生那里。医生、助产士将和您共同制订最佳护理计划。公共妇产服务处提供的分娩中心和公立家庭分娩服务非常受欢迎，如果您愿意选择其中的一个方案，请尽可能在怀孕早期就给医院打电话。

**全科医生共同护理：**如果您的全科医生提供共同护理，您可以选择到您的全科医生那里接受绝大部分产前保健。您可预约去看全科医生，并到门诊做其它的检查。这是正常孕妇的另一种选择方案。并不是所有的全科医生都提供共同护理。如果您的全科医生不提供共同护理，请问医院是否有产前共同护理项目，他们会给您一份提供共同护理的全科医生名单。全科医生共同护理的好处之一是：您与一位医生建立了长期关系，这位医生可以在孩子出生后继续照顾您和您的孩子。

## 什么是助产士连续护理？

许多公立医院现在提供助产士连续护理项目。您可以认识您的助产士，这些助产士将在您怀孕、分娩及产后全程照顾您。您将从助产士那里得到持续不断的资讯、支持和建议。事实表明这种类型的护理有助于让您在此期间充满信心。您的医院可能会提供：

- **责任制助产护理或助产小组模式：**如果您预订了这类护理，将有一名您熟悉的助产士在整个怀孕、分娩和产后期间为您提供护理。这名助产士将为您提供助产护理，还有一到两名其他助产士会在其不在的时候作为后备。助产士还将协调您的护理服务，必要时与妇产科医生协同工作。
- **团队助产护理：**在团队助产护理模式中，一个小型的助产士团队将会在您怀孕、分娩和产后在医院的产前门诊中为您提供全程照料。助产士与妇产科医生共同协作。通常情况下，您会认识团队里的所有助产士，其中一位助产士会在您分娩过程一直照护您。

## 特殊服务

有些医院产前门诊可能提供额外的服务，以满足以下人士的需要：

- 讲非英语语言的女士
- 有特定文化需求的女士
- 少女

关于您的诊所可能提供那些特殊服务，请问您的助产士查询。

原住民和母婴健康服务处（AMIHS）为原住民母亲、婴儿和家庭提供在文化上合适的妇产服务。向您的助产士或医生询问您附近是否有这样的服务。

## 分娩地点选择

在公立体系中，您可以选择在医院、分娩中心（有可能设在医院里）或家中分娩。

**医院护理：**选择医院护理意味着您将在一所公立医院的产科分娩。助产士和/或医生们将提供全程照料和支持。产后，您将在产后病房由助产士、医生和其它医务人员照料。

**分娩中心：**分娩中心看起来给人的感觉更像家而非医院。在分娩过程中有助产士照料您。在分娩中心分娩后，您可能在24小时内回家，由助产士再上门跟进护理。分娩中心适合正常的孕妇，不适合有较高并发症风险的孕妇。其中包括有心脏病、肾病、糖尿病、高血压的女性，以及在以前分娩中出现过并发症的女性。这些指导原则因各个分娩中心而有所不同，因此请与您所在的分娩中心确认。

分娩中心一般不提供无痛分娩。如果您分娩过程中出现问题需要治疗，您也许会被送到医院分娩室或产房。

**家里：**有些公立医院提供家庭分娩服务，如果您怀孕一切正常的话，也许您会用得上。您可向您的助产士、医生或通过您当地医院的分娩中心，了解相关情况。您还可以雇佣一位私人从业助产士，来实现家庭分娩。

如果您决定选择家庭分娩，必须要记住：

- 有一位注册助产士、全科医生或产科医生在分娩期间照顾您
- 怀孕期间由助产士或医生定期进行产前护理
- 由助产士或医生提供产后护理
- 由助产士或医生在出生后一周内对新生的婴儿进行检查
- 确保您的助产士或医生在分娩后给婴儿做测试，或者将您转到提供测试服务的机构
- 确保您的孩子出生后摄入维他命K及接受其它必要的治疗
- 如果您的分娩没有按计划进行，要在您当地的医院登记预约，作为后备方案。

要了解更多有关家庭分娩的信息，请联系澳大利亚助产士学院（新南威尔士州），电话：(02) 9281 9522，或悉尼家庭分娩服务处，电话：(02) 9501 0863，或者访问网站 [www.homebirthsydney.org.au](http://www.homebirthsydney.org.au)

## 如果我更喜欢女医生或女助产士该怎么办？

有些女性更喜欢女医生或女助产士。医院工作人员也理解这种偏好，在可能的情况下提供女性工作人员。大多数医院助产士和许多医生是女性，工作人员将努力提供女性执业者。

不过，实际情况是大多数医院既有男性医生和助产士，也有女性医生和助产士，可能在有些情况下一时找不到女性从业者。在紧急情况下，最重要的是您和您的孩子得到最熟练的护理——这可能意味着要有男医生、男助产士或男护士在场。

所有的工作人员都会尊重女士的意愿。如果是一位男医务人员为您提供治疗，假如现场有一位女的工作人员，您可以要求她在场。

如果您选择私人诊所的女产科医生，她通常会在医院里照顾您分娩，但是，在紧急情况下也许不太可能。

在公立医院，助产专业和医学专业的学生、产科医生及儿科医生可能会为您提供护理服务，他们都是在执业助产士、产科医生和儿科医生监督下接受培训。

如果您对自己接受的护理有任何疑问或担心，请告诉您的助产士或医生。如果您觉得这样做不舒服，还可以告诉经理、患者联络员或您的全科医生。

## 私立医疗护理选择

有些女性选择由他们自己的护理供应者提供孕期和分娩护理，也就是登记要看私人产科医生、提供产前护理的全科医生或私人执业助产士。您可以选择一位在私立医院、公立医院从业或者提供家庭分娩服务的私人执业者。您要支付护理费用（费用各不相同但可能很高）。大多数选择这些方案的女性都有私人医疗保险来帮助支付这些费用。

请向您的医疗基金查询，看看可以支付您怀孕、分娩和产后期间的哪些护理和医疗服务费用。

### 私人产科医生和提供产科服务的全科医生

这种方案下，您将由一位私人产科医生（皇家澳大利亚和新西兰妇产科学院会员）和/或一位全科医生（持有皇家澳大利亚和新西兰妇产科学院文凭或相当于产科专业研究生培训）提供护理。您将去诊所看医生。有些产科医生雇佣一名助产士，她/他也可能会参与您的产前护理。

一般情况下，私人产科医生或提供产科服务的全科医生，在少数几家医院提供接生服务，因此您只能在少数几家医院中选择分娩医院。分娩时，由医院雇佣的助产士提供护理，但您的医生会密切参与，正常情况下在分娩时一直在场。有些产科医生和提供产科服务的全科医生，还会在您的家里提供孕期护理和支持家庭分娩。

当您在医院时，由医院助产士和您的医生为您提供产后护理。您的私人产科医生和提供产科服务的全科医生，将提供长达六周的持续产后照料。

### Privately practising midwives（私人执业助产士）

有些孕妇选择在家中分娩，由私人执业助产士（已在澳大利亚护理和助产士委员会注册者）照料。助产士将在您怀孕分娩期间和孩子出生后照料您。

有些私人助产士（“合格的”助产士）现在有国民保健供应商编号，就像医生一样。这意味着他们提供的护理服务属于国民保健（Medicare）范围，尽管像看医生一样有一个“自费缺口”。向您的助产士询问费用支付详情和可报销的护理费用。

未来的日子里，您或许能够预约在医院由您的私人助产士提供护理。您的助产士将在您怀孕期间提供助产护理，在医院里提供分娩护理，在您的家里提供产后护理；如果有需要，您的助产士可以在您怀孕、分娩期间任何时候，将您转诊到产科医生或提供产科服务的全科医生。

小心护理：  
孕期照顾好自己

*Handle with care: looking after  
yourself in pregnancy*

## 锻炼

孕妇最好经常活动，保持身体健康。不过，首先要跟助产士或医生商量，确定没有妨碍身体锻炼的健康问题。如果没有问题，请在每周大部分日子里，争取做30分钟中等强度的运动如步行或游泳。

经常锻炼的好处包括：

- 帮助您保持健康的体重
- 帮助您放松
- 帮助您拥有更强壮更健康的体魄——能够更好地应对孕期、分娩和当妈妈的各种问题
- 帮助您缓解不适感，如影响一些孕妇的背痛和静脉曲张。

**如果您在怀孕前活动不多**，那么现在最好从轻柔锻炼开始。步行、游泳和水中锻炼项目都是不错的选择。请先咨询医生或助产士。

如果您在怀孕前就经常活动或参加体育锻炼，那么请与助产士或医生探讨您的锻炼方式。您应确保没有任何健康问题妨碍您从事某些活动，而且您的锻炼方式不会在孕期带来问题。

要知道怀孕会增加您受伤的风险。这是因为您的韧带和关节变得比较松弛，以便让身体增大、以后易于分娩。请避免高强度锻炼（跳上跳下和反复跳跃动作）以及任何过度拉伸腕部、膝盖、踝关节或肘关节的动作，防止在孕期受伤。

除了进行中等强度的锻炼、保持身体健康之外，应该特别注意肚子、背部和盆底的肌肉。这些肌肉在孕期比平时承受着更大的压力。关于怀孕期间可以做哪些特殊锻炼，更多内容请见第37页的“给我力量：产前及产后锻炼”。

## 孕期用药

### 小心使用处方药、非处方药物及草药

有些药物（无论是处方药还是不必处方就可向药店购买的药物）可能对孕妇有不良影响。这包括普通的非处方药，如纽洛芬之类的抗炎药、感冒和流感药及治疗恶心、呕吐和消化不良的药物。

如果您在孕期准备服用任何一种药物：

- 通常认为扑热息痛（paracetamol）是治疗疼痛和发热最安全的选择
- 请咨询药剂师、助产士或医生
- 使用最低有效剂量
- 避免服用多种药物
- 联络母亲安全热线（“MotheSafe”），电话是（02）9382 6539（悉尼市区）或1800 647 848（新州郊外城镇）

### 处方药

如果您定期服用药物，一旦您知道自己怀孕，必须立即咨询医生。有些药物可能对孕妇有害、能造成婴儿严重的先天缺陷。

#### 如果医生为我开了处方药呢？

确保告诉医生您已经怀孕或准备怀孕。

#### 如果我需要定期服用药物呢？

您应该去看医生，问医生是否需要更换药物。如果患有哮喘、关节炎、抑郁症、炎性肠病或癫痫症等慢性病，您可能需要继续服药。请咨询助产士或医生，或者联络“母亲安全热线（“MotherSafe”），了解孕期或哺乳期最安全的用药方案。

### 我服用的用于精神病症的药物安全吗？

对部分有精神健康问题的孕妇而言，最好是在孕期继续用药，而非停止治疗。请向医生咨询您的用药情况。

### 草药疗法和芳香疗法

关于草药产品（包括顺势疗法和芳香疗法）对怀孕的影响，迄今研究很少。许多人认为草本产品属于天然产品，因此比较安全。但是草本产品也可能产生非常强烈的后果，因此最好像对待其他药物一样谨慎。

与在实验室生产的药物不同，天然出产的草药作用强弱差别很大，因此很难确切知道您用的剂量是否安全。同样，最安全的措施就是无论草药或药店购买的药物，在服用前都要咨询医生。

孕期一定要避免的草药包括：芦荟、欧白芷、金钟柏、黑升麻、蓝升麻、鼠李皮、紫草、当归、小白菊、白毛茛、杜松、西番莲、薄荷、美洲商陆和赤榆。

### 健康警示！

未咨询医生或药剂师前，请不要停止长期服用的药物。



发烧时，请尽快通知医生。服用扑热息痛来退烧比长时间高烧更安全，尤其是在怀孕头几周。



让助产士和医生了解您在怀孕之前和怀孕期间是否用过任何药物，这一点非常重要，因为宝宝在出生后可能需要特殊护理。

### **贯叶连翘 (St John's Wort) 呢?**

如果您服用这种草药来治疗抑郁症，请告诉助产士或医生。如果患有抑郁症，也许有一些服务和其他疗法会有帮助。

### **怀孕期间我能否喝草本茶?**

如果您适量饮用，大部分草本茶通常没有大碍。

### **怀孕期间喝覆盆子 (raspberry) 叶茶安全吗?**

与许多传统疗法一样，对这种叶茶没有足够的研究提供明确的答案。有人说覆盆子叶茶能缓解晨吐。但也有人认为它会导致恶心反胃，甚至由于会刺激子宫收缩而可能引发流产或早产。至于它是否能够使分娩更轻松一点，这一点同样也不清楚。澳大利亚研究发现，尽管覆盆子叶茶不会缩短第一产程的时间，但确实能略微缩短第二产程，也能稍微降低产钳助产或剖腹产的机率。

总而言之，我们还需要进一步研究。在此之前，为安全起见，请遵照助产士或医生的指导，为安全起见，请使用其他疗法来缓解晨吐。更多内容，参见第43页的“孕期常见的担忧”。

### **替代药物和替代疗法**

跟草药一样，对许多替代药物和治疗方案的安全性和功效研究也不多。事实表明，如果执业者完全具备资质并有治疗孕妇的经验，有些治疗方案如针灸、推拿、整脊和整骨法在孕期是安全的。不过，有些治疗方案目前尚未经过适当的评估，这意味着我们不能确定地说您和宝宝是否有风险。

在孕期开始使用任何新产品或疗法之前，一定要咨询医生或助产士。

## 还在吸烟？ 现在该戒烟了

戒烟是您能为自己和宝宝所做的最好的事情之一。怀孕早期戒烟益处最多，但孕期任何时候戒烟都能减少对宝宝的危害。吸烟是一种很难戒除的习惯，不过如果您想戒烟，可以得到各种帮助和支持。您的配偶和家人最好也能戒烟。大家都要保护宝宝免受烟雾的危害。

孕期吸烟是有害的，因为吸烟者的宝宝极有可出现以下情况：

- 有死胎的风险
- 早产（不到37周出生）
- 体重不足。当您吸烟的时候，香烟里的有害化学物质会进入胎儿的血液。这样胎儿吸收的氧气减少，不能健康成长。体重不足的胎儿出生后更有可能出现健康问题。
- 出生后患有哮喘等肺病
- 有发生婴儿猝死综合症（SID）的风险。

## 健康警示！ 远离其他人的烟雾

被动吸烟就是吸入他人吸烟时排出的烟雾。每当有人在您和宝宝身边吸烟时，你和宝宝也都在同时吸入烟雾。怀孕期间尽量避免接触他人的香烟烟雾。宝宝出生后，别让任何人在宝宝身边吸烟。不要带宝宝去有人吸烟的场合（如露天啤酒店或聚会）。

## 如果您需要戒烟帮助

请拨打戒烟热线（Quitline，13 78 48）。这是旨在帮助人们戒烟的保密电话服务，全年每周七天、全天24小时开通。还有许多项目可帮助您戒烟。没有一个时候比现在更必须戒烟了。请与助产士或医生谈谈戒烟的事。

### 怀孕期间我能否使用尼古丁口香糖或贴片？

尼古丁替代疗法（NRT）可帮助您戒烟。这些产品包括贴片、口香糖、锭剂、含化片和吸入剂。它们提供小剂量的尼古丁来帮助缓解烟瘾。虽然最好是在体内根本没有尼古丁，但是尼古丁替代疗法帮助戒烟比吸烟好，原因是：

- 尼古丁剂量较低。
- 您不会吸入香烟中的其他有害化学物。
- 您身边的其他人不会吸入您的二手烟。

如果您想试试尼古丁替代疗法，最好使用口香糖、含化片或吸入剂。它们只提供小剂量尼古丁，而且您可以控制剂量。贴片可持续给予尼古丁，这对胎儿来说并不理想。但重要的是正确使用这些产品。请问医生或药剂师哪种方法效果最好。

哺乳期间，使用尼古丁口香糖、锭剂、含化片和吸入剂比吸烟更有利于您和宝宝的健康。您应该在哺乳之后再使用这些产品。如果您仍在吸烟，那么应该在吸烟前哺乳。

### 如果吸烟使胎儿较小，分娩岂不是更容易吗？

不会！胎儿较小并不意味着分娩更容易，而意味着在孕期胎儿没有发育好，体重不足，更容易出现短期和长期的健康问题。

### 如果我仅仅减少吸烟的数量，会怎么样呢？这对胎儿不是更好吗？

很多吸烟较少（或吸低焦油香烟）的人，会吸入更多的烟雾加以弥补，从而给自己造成更多的健康问题。对您和宝宝而言，完全不吸烟是最安全的选择。

## 酒精——在孕期是否有安全的饮酒量？

饮酒时，酒精会通过您的血流进入胎儿血液，这就增加了您和宝宝出现并发症的风险。对已经怀孕或准备怀孕的女士而言，最安全的办法是完全不饮酒。

孕期大量饮酒，跟较高的流产、死胎和早产风险有关。

长期大量饮酒（每天超过8个标准饮量）还会增加胎儿酒精综合症的风险。患有胎儿酒精综合症的宝宝有智力问题、协调和运动问题以及面部、心脏和骨骼缺陷，身体发育缓慢。

### 我在知道自己怀孕之前喝了一些酒，怎么办呢？

不要慌——目前的证据似乎表明，如果孕妇在知道自己怀孕之前喝了少量的酒，给胎儿造成损害的风险可能很低。

如果您很担心，请咨询助产士或医生，或者联络母亲安全热线（MotherSafe），电话是(02) 9382 6539（悉尼市区）或 1800 647 848（免费电话）。

## 违禁药物

孕期服用的大多数药品都会通过胎盘到达胎儿体内。很难确切知道大麻、安非他命、冰毒、可卡因、海洛因、摇头丸或麦角二乙酰胺（LSD）等违禁药品的成份。这些违禁药品可能含有一种以上的毒品，或者与其它物质相混合。这就很难了解它们对妊娠或胎儿会产生什么影响，然而我们知道它们会增加孕妇和胎儿出现并发症的风险。

使用一种以上的毒品及饮酒也是另一个令人担忧的问题，因为对妊娠或胎儿的影响难以预料。长期使用一些毒品，包括可卡因、安非他命和海洛因，可能也会导致在宝宝出生后出现戒断症状。

表格“对孕期毒品的认识”（下页）列出了使用毒品对孕妇和正在发育的胎儿已知的一些影响。

对孕妇而言，最安全的选择就是不使用任何违禁药品。注射违禁药品或类固醇的人有传染丙肝和乙肝等病毒的风险。如果您在使用毒品，请尽快咨询医生或助产士，讨论您在孕期的选择方案。

### 如果我在知道自己怀孕之前服用了毒品呢？

如果您在知道自己怀孕之前服用了毒品，千万不要慌张。请跟助产士、医生谈谈，或者联络“母亲安全热线（MotherSafe），电话是(02) 9382 6539（悉尼市区）或 1800 647 848（免费电话）。

### 孕期使用美沙酮和丁基原啡因

如果您服用海洛因或其它类鸦片毒品，请和助产士或医生商量用美沙酮取代的方案。使用美沙酮或丁基原啡因来取代海洛因可以：

- 改善您和宝宝的健康状况
- 降低宝宝面临的风险
- 降低孕期并发症的风险
- 有助于稳定毒品使用情况和生活方式。

## 对孕期毒品的认识

毒品	如何影响怀孕
苯二氮卓 (安定、替马西泮、奥沙西泮、氟地西泮、阿普唑仑、去甲羟安定等别名)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 这些毒品会越过胎盘屏障，有可能影响宝宝生长发育。</li><li>• 会让新生儿产生戒断症状。</li><li>• 如果在处方中为您开了苯二氮卓，一定要告诉医生您怀孕了或准备怀孕。</li><li>• 这些毒品也会通过母乳从母体传递给宝宝。宝宝的无法迅速处理这些药物，导致其大量囤积。</li></ul>
大麻制品 (烟炮、壶、麻仔、草、种子)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在吸烟的同时吸食大麻，意味着您吸入一氧化碳和其他有害化学物，可能导致胎儿出现问题。</li><li>• 增加胎儿早产和体重不足的风险。</li></ul>
可卡因	<ul style="list-style-type: none"><li>• 使用可卡因会增加流产和死产风险。</li><li>• 会使母体子宫和胎儿的血管变窄，减少胎儿的血液供应，造成胎儿生长发育问题，还可能导致胎盘脱离子宫。</li></ul>
脱氧麻黄碱 (即冰毒、结晶安非他明)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 脱氧麻黄碱会加快母亲和发育中的胎儿的心率。</li><li>• 像可卡因一样，这些毒品会使胎儿的血管变窄，造成胎儿发育问题，还可能导致胎盘脱离子宫。</li><li>• 吸烟会加重冰毒对胎儿血管的影响。</li><li>• 孕期使用这些毒品和出血、早产、流产以及胎儿畸形的风险增加相关。</li></ul>
摇头丸 (俗名为快乐丸、狂喜、甩头丸等)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 摇头丸导致血压和体温升高，可能引起孕期并发症和胎儿的问题。</li><li>• 孕期使用这类毒品与胎儿发育迟缓、轻微畸形有关。</li></ul>
鸦片类毒品 (海洛因、吗啡、杜冷丁、可待因、羟考酮、美沙酮、曲马多)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 孕期使用鸦片类毒品增加流产、早产、死产、出生体重不足和产后婴儿猝死症(SIDS)的风险。</li></ul>

## 可能影响您或胎儿的感染

虽然很多感染——诸如常见的感冒——不会

对怀孕产生影响，但有些却会传染给胎儿而产生危害。如果您可能患有下页表格中的某种感染，请告诉助产士或医生。

一些性传播疾病会影响怀孕或胎儿。您可能患有性病却一无所知，因为有些感染没有症状。如果您需要进一步的信息，或者需要得到有关性病的帮助，请联络悉尼性健康中心 (Sydney Sexual Health Centre)；该中心免费提供保密的服务，请拨1800 451 624 (免费电话) 或访问该中心的网站：[www.sshc.org.au](http://www.sshc.org.au)

## 小心咖啡因

咖啡因是咖啡、茶、巧克力和可乐及其他饮料（比如可乐和能量饮料）中的兴奋成份。有人担心过量咖啡因可能会增加流产或胎儿躁动不安的风险。虽然有些研究表明，少量至中等数量的咖啡因不会增加这些风险，但有人认为每天超过300毫克的咖啡因跟较高的流产风险有关，尤其是吸烟或饮酒的孕妇。为安全起见，孕期内每日摄入的咖啡因含量不要超过200毫克。

200毫克相当于：

- 2杯磨碎咖啡  
(每个250毫升杯100毫克) 或
- 2½杯速溶咖啡  
(每个250毫升杯75毫克) 或
- 4杯中等浓度的茶  
(每个250毫升杯50毫克) 或
- 4杯可可或热巧克力  
(每个250毫升杯50毫克) 或
- 6杯可乐 (每250毫升35毫克)。

咖啡因的含量在某些软饮料中会有变化，所以请看清标签。有些软饮料还含有巴西可可 (guarana)，这是一种含咖啡因的植物提取物，它在孕期的影响还不清楚。

### 哪里能获得更多有关药物和怀孕的帮助和资料：

母亲安全热线 (MotherSafe) 的电话是(02) 9382 6539 (悉尼市区) 或 1800 647 848 (新州郊外城镇)，开通时间为周一到周五 (公共假日除外) 上午9点至下午5点。您还可以访问母亲安全网站：[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)

酒精和毒品信息服务 (ADIS)：为需要获取毒品或酒精问题的帮助、或有关毒品或酒精的信息的人士开设的24小时电话服务。电话：(02) 9361 8000 或 1800 422 599 (新州郊外城镇)。

## 孕期感染

感染	如何传播	症状
百日咳	与被感染人士亲密接触，例如咳嗽或喷嚏的飞沫，都会传播百日咳。飞沫会飘散在空中、沾在用过的手帕上或者留在被感染者接触过的表面上。	可能包括低烧、鼻塞或流鼻涕、疲劳和咳嗽。典型特点是阵发性咳嗽及发出“喘息”声的大力吸气。
流行性感冒（流感）	同上	典型症状包括：发热畏寒、咳嗽、咽喉疼、流鼻涕、感到非常疲倦、肌肉疼、关节痛和头痛。如果症状加重或者出现呼吸短促、胸痛、神志不清、突然头晕或持续呕吐，应立即看医生。
风疹（德国麻疹）	同上	可能包括浅色皮疹、低烧、流鼻涕、喉咙痛、腺体发肿和关节痛。
水痘	同上	突然低烧、流鼻涕、全身不适，出现皮疹，这种皮疹从小肿块开始，随后变成水疱，最终结疤。
乙肝	由血液和体液中一种病毒引起，可通过性交、共享针具、未消毒的人体艺术（纹身）传播，也可在分娩时传给宝宝。	很多感染乙肝病毒的人都没有症状，但仍会把这种病传染给别人。症状包括皮肤呈淡黄色及眼睛泛白（黄疸）、尿液颜色深及大便苍白色、发烧、没胃口、感觉疲倦、关节痛。

	对宝宝的影响	您应该知道的知识
	<p>这种感染可能危及宝宝的生命。有些新生儿也许根本不咳嗽，但是会停止呼吸、面色发青。有些宝宝进食困难、会呛住或窒息。</p>	<p>婴儿应该在第6周、第4个月和第6个月的时候接种疫苗。母亲应在每次怀孕时的最后三个月期间（大约28周时）接种百日咳疫苗，因为母亲产生的抗体可以通过胎盘传给宝宝。在宝宝长大到可以接种疫苗之前，这可以为宝宝提供保护。您的其他孩子也要接种百日咳疫苗，这一点也很重要。</p>
	<p>可能导致流产或早产等其他孕期并发症。 新生儿感染可能会引起严重的疾病。</p>	<p>流感是一种传染性极强的呼吸道疾病。一定要在每年流感季节到来之前接种疫苗，因为每年会预测即将到来的流感季节最可能流行的流感病毒株而准备最合适的新疫苗。这种疫苗对所有孕妇都是免费的，而且在孕期和哺乳期任何时候注射都被认为是安全的。不过，对蛋类过敏或者有超敏反应的女士应咨询专科医生。 在防疫后的孕妇体内，抗体会通过胎盘，宝宝一出生就有高水平的抗体，可保护宝宝安全渡过新生儿期。</p>
	<p>会导致流产和严重的先天缺陷，包括智力障碍及视力、听力和心脏等问题。</p>	<p>最好在怀孕前接受免疫检查（即使您已经接受过免疫接种）。您可在怀孕前接种风疹疫苗（但已经怀孕后不要接种）。如果您接触过有风疹的人，请告诉医生或助产士。</p>
	<p>会导致先天缺损以及新生儿感染水痘。</p>	<p>澳大利亚大部分妇女都具有水痘免疫力。怀孕前可接种水痘疫苗（但怀孕后就不要接种）。如果您接触过有水痘的人，请告诉医生或助产士。</p>
	<p>可在分娩时传染给宝宝。 如果不治疗，可能会导致严重的健康问题，例如肝受损或肝癌等。</p>	<p>妇女可在怀孕期间接受乙肝检查。在新州，所有宝宝出生后均可在医院里免费接种乙肝疫苗。一般而言，这有助于预防宝宝感染乙肝。如果母亲患有乙肝，这还可预防宝宝受到传染。如果母亲患有乙肝，需要给宝宝额外注射一针。</p>

## 孕期感染（续）

感染	如何传播	症状
丙肝	这是由血液中的一种病毒引起的慢性肝病，主要影响那些注射毒品的人士。被感染者的血液进入他人血流时就会感染病毒。共享针具和其他注射毒品的器具、或通过没有消毒的人体艺术（纹身）都会感染毒。1990年以前，曾有人因为输血或使用血液产品而感染这种病毒。	同乙肝病毒
艾滋病毒	<p>很多人早期都没有症状。在下列情况下，您可能有艾滋病病毒的风险：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>您在性生活时没有采取保护措施</li> <li>您或配偶来自艾滋病毒较为猖獗的国家，包括一些非洲和亚洲国家</li> <li>您与他人共享毒品注射器具</li> <li>1980年至1985年期间，您在澳大利亚输过血。</li> </ul>	可能包括持续出现类似流感的症状——发热、喉咙痛、腺肿和皮疹，还有无法解释的腹泻、体重下降、反复发作的皮疹或与艾滋病有关的疾病如肺炎、皮肤癌、脑部感染和严重的真菌感染。
细小病毒，也称拍红面颊病或第五病	与被感染者亲密接触。会通过咳嗽和喷嚏的飞沫传播。影响大部分学前和学龄儿童。	通常是一种轻度病症，有发热、带状疱疹（最先出现在脸颊上），有时有关节痛。
巨细胞病毒 (CMV)	由人与人亲密接触而传染的感染，通过唾液、尿液和其他体液传播。会通过孩子尿布和飞沫传染这种疾病。	健康成人通常没有症状。可能会导致类似腺热的症状。
B族链球菌感染	由一种细菌（B族链球菌）引起的感染。一百名女士中约有12–15名在阴道里带有这种细菌。	妇女没有症状。
弓形虫病	由通常见于猫粪中的一种寄生虫引起的感染。也可能因为食用生肉或没有煮熟的肉而引起感染。	淋巴腺肿胀、肌肉酸痛、头疼、发热，通常会觉得全身不适。

对宝宝的影响	您应该知道的知识
<p>有一个较小的风险（每一百名宝宝有五名被有丙肝的母亲传染）会在怀孕或分娩时传染宝宝。通过母乳传播给宝宝的可能非常小，除非您与宝宝有血液接触（如乳头撕裂和宝宝嘴角刮伤）。</p>	<p>如果有丙肝的风险，那么应该做检查。关于孕期丙肝的更多资料，请致电丙肝帮助热线(02) 9332 1599 或1800 803 990，这是一项免费的保密服务。</p>
<p>艾滋病毒会在怀孕（虽然这被认为这是最不常见的方式）、分娩或哺乳时传播给宝宝。如果母亲接受治疗，那么母婴传染的风险是一百名婴儿有两名被传染；可是如果不加治疗，那么风险会增加。宝宝出生后要接受治疗。要避免母乳喂养。</p>	<p>妇女在怀孕期间可进行艾滋病毒检测。如果孕期有艾滋病毒或艾滋病，需要向专科医生咨询如何治疗，以改善身体健康状况，降低给宝宝带来的风险。详情请打电话给新州艾滋病理事会（ACON），号码是（02）9206 2000。</p>
<p>可能导致流产。</p>	<p>大部分成年人都有免疫力，不过医务人员和儿童护理人员及教师可能存在风险。请注意您所接触的学校或学前班有无发病。如果接触过感染这种病的儿童，请告诉医生或助产士。</p>
<p>怀孕期间感染巨细胞病毒（CMV）的宝宝，有肝病或脾病、听力损失、智力发育及视力问题的风险。</p>	<p>仔细洗手（如接触孩子或处理尿布后）能够降低感染风险。如果您认为自己接触巨细胞病毒，请告诉医生或助产士。</p>
<p>分娩时可能传染宝宝，引起严重的感染。宝宝如果受到感染，那么需要抗生素，还可能需重症护理。</p>	<p>新州的医院有两种不同方法治疗B族链球菌。大部分医院都会为您检查B族链球菌。如果您带有B族链球菌，在分娩期间将会给您抗生素。在其他医院里，有风险因素的女士在分娩期间将会使用抗生素。风险因素包括37周前分娩或体温升高。</p>
<p>感染可能会在子宫内传染，有可能引起宝宝精神障碍和失明等严重问题。</p>	<p>问题在孕期尽出现在首次感染的女士。预防措施包括处理生肉后洗手、肉类彻底煮熟及避免和猫接触——不要处理猫砂盆。</p>

## 孕期感染（续）

感染	如何传播	症状
梅毒	大部分患有梅毒的女士没有症状。症状可能包括阴道内部和周围出现无痛溃疡及手、脚或身体其他部位出现皮疹。	可导致怀孕晚期流产。如果孕妇患有梅毒，可能会传染给宝宝。这可能导致宝宝失明。
衣原体感染	女士可能不知不觉患上这种病，但有时会出现一些症状，如小便时会有排泄物或刺痛，或在阴道性交时腹部剧痛。除了这些症状外，其他应接受检查的理由有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 年龄30岁以下。</li> <li>• 怀孕前六个月内您或配偶有新的性伴侣。</li> <li>• 您被诊断患有其他性病。</li> </ul> 如果不加治疗，衣原体病还可能在输卵管或子宫引起严重感染（盆腔炎），可能会影响生育能力。	可能在分娩时传染宝宝，引起眼部感染（结膜炎）或肺炎。
淋病	小便时会排出过量排泄物或小便刺痛；阴道性交时腹部剧痛。	如果您受到感染但不加治疗，那么感染可能传给宝宝，引起眼部感染（结膜炎）或上呼吸道疾病。
生殖器疱疹	生殖器区域疼痛、麻刺或发痒的脓疱。一些人会出现类似流感的症状。有时根本没有症状。	如果您或性伴侣过去或目前患有生殖器疱疹，请告诉医生或助产士。脓疱首次发作或首次发作后康复期间，传染给宝宝的风险最高。怀孕期间如果脓疱再次发作，很少会影响到胎儿。不过在开始分娩时如果您认为脓疱可能会发作，请尽快到医院就诊。您可能需要剖腹产，以防宝宝生病。如果以前反复发作过，那么宝宝可能对生殖器疱疹有一定免疫力。
生殖器疣	生殖器疣通常不痛。最初可能在生殖器上有微小的无痛肿胀，有时会变成花椰菜状小肿块，尤其是在怀孕期间。不过有时候生殖器疣是扁的，比较难以发现。	虽然生殖器疣常见于孕妇，但很少引起问题。

## 工作和怀孕

### 治疗

**抗生素。**每个人都应该在怀孕早期验血。

**抗生素。**如果您认为自己可能感染了衣原体，请告诉医生或助产士。

**及时采用抗生素治疗，通常能防止给宝宝带来的危害。**

**药物可抑制疱疹发作，也能治疗症状。但由于病毒仍然存在体内，因此会重新出现症状。**

**虽然可以消除生殖器疣，但其致病病毒仍然存在体内，因而可能再次出现生殖器疣。**

除非您的工作是重体力活，或者有影响胎儿健康的职业危害，否则在没有理由在怀孕期间不能工作。有些工作可能会接触对胎儿有害的东西。这里有一些例子，但并不是一份全面的风险清单。

**感染：**例如在医疗保健机构、托儿所工作或者在工作中接触动物，会增加可能影响宝宝的感染的风险。

**化学物：**医务护理、牙科护理、兽医护理、制造业和虫害控制只是可能会有风险的领域的一些例子。

**辐射：**如果采取了正常的职业、保健和安全措施，工作中接触X射线或放射性材料没有害处。家用电器的辐射是无害的。

**其他风险：**需要抬举重物或长时间站立的工作会有风险。

如果你的工作需要长时间站立，确保在工作间隙找机会坐下来休息（可能的话把脚抬起来放在另一张椅子上）。长时间站立可能会增加静脉曲张的可能性。详情请见第43页的“孕期常见问题”。

如果您一天大部分时间坐在桌子或计算机前，那么每个小时都要站起来四处走动几分钟。用下列方式做好背部保健：

- 注意姿态——坐直站直
- 选用后背支撑良好的椅子。

避免抬举重物或爬楼梯，尽量小心弯腰——尤其是怀孕后期，这个期间的体形变化会让您难以做这些事。

为确保您在怀孕期间的工作是安全的，请咨询助产士、医生、职业健康与安全官员、工会代表或雇主。您还可以联络新州劳动保护局（WorkCover），他们的求助热线是13 10 50，或者从网站[www.workcover.nsw.gov.au](http://www.workcover.nsw.gov.au)免费下载手册*Pregnancy and work*（《妊娠与工作》）。他们还提供关于雇员权利的资料，例如您有权为老板做其他安全的工作或者不带薪休产假。

## 家中的一些隐患

**生病儿童：**您要注意的是，您还会从其他小孩身上感染可能影响宝宝的病毒，例如水痘或细小病毒（拍红面颊综合症）。如果您觉得担心，请告诉助产士或医生。

**警惕宠物：**让别人去清理猫砂盆或猫粪。不过如果你非自己做不可，请戴上手套并用肥皂和热水仔细洗手。这是为了预防一种叫弓形虫病的感染风险。这种感染不太可能使您生病，但却会造成胎儿眼盲和大脑损害。您没有必要将猫抛弃，只要注意卫生即可。

您还可能从土壤和生肉感染弓形虫病。怀孕时，请牢记：

- 水果蔬菜要洗干净后再吃
- 不要食用生肉或未煮熟的肉
- 要洗手
  - > 抚摸宠物后要洗手
  - > 接触过各种体液后要洗手
  - > 吃饭前、准备食物之前之后都要洗手
- 避免接触猫粪
- 在花园干活时要戴手套。

还有一种叫巨细胞病（CMV）的感染也会损害胎儿发育，在有些情况下还会导致流产。接触人体分泌物如尿液或唾液可能感染巨细胞病。为避免感染，要用香皂和水洗手或用酒精涂擦，特别是在换尿布之后。

**怀孕期间避免接触铅：**我们无法完全避免铅，因为在空气和土壤里都有铅。我们每个人都会吸收少量的铅。不过儿童和孕妇由于过多铅而造成问题的风险更高。

儿童吸收的铅比成人多。怀孕时，少量铅会通过胎盘影响胎儿的智力发育。这可能也会导致发育、听力和行为等问题。

我们不知道这些后果是否可以逆转。

翻新房屋可能增加和铅的接触。如果您的房屋建于1971年以前（当时市面上还有铅基涂料），那么在做任何破坏这些涂料的工作前，都必须寻求建议。破坏铅基涂料可能会把铅末散发到空气和房屋四周。**在进行去除铅基涂料的装修工作时，务必不要让孕妇和儿童留在周围。**

其他铅源包括铅工业（如汽车电池回收商）；衣服和铅工人的衣服上的灰尘；一些用到铅的爱好（用铅条和彩色玻璃装饰窗户、钓鱼和做陶瓷）；一些传统药物如佩芦亚（pay-loo-ah）、百利格利（bali goli）、芦达（rueda）和艾扎康（azarcon）；铅晶制玻璃器皿；以及发展中国家的陶器（铅会从釉料中逐渐渗出来）。

在熔铅厂或铅矿附近的地区，环境和房屋中的铅污染比大部分城区还高。

孕妇如果有铅水平升高的风险，应咨询医生。

**清洁产品、涂料和其他家用化学物质：**检查这些产品的卷标，确保其没有孕妇安全警示。如果卷标显示产品似乎毒性很强，您在这段时间最好别用。如果使用清洁产品、胶水、涂料或其他家用化学物质，请遵循标签上的安全指示。确保通风良好。

**樟脑球和卫生间除臭饼中的萘：**有些樟脑球和卫生间除臭饼中含有一种称为萘的物质。接触非常大量的萘会破坏血细胞，导致一种称为溶血性贫血的疾病。接触大量萘后可能会出现的症状包括：疲劳、食欲不振、恶心、呕吐、腹泻等。新生儿如果接触萘，血细胞受到破坏的风险特别大。

如果想要进一步咨询有关萘造成的健康风险，可以在澳大利亚境内任何地方拨打 13 11 26 给新州毒物信息中心，该电话每周7天、每天24小时开通；或者与当地的公共卫生服务处联络。

## 我怎么知道哪些东西安全、哪些不安全？

母亲安全热线（MotherSafe）是为新州妇女提供的免费电话服务，为需要了解孕期和哺乳期用药或者担心接触有害物质的妇女及医护人员提供全面的咨询服务，能够提供下列因素的安全性和可能造成的影响的资料：

- 处方药
- 非处方药
- 街头毒品
- 感染
- 辐射
- 在工作中接触有害物质

母亲安全热线有一家为那些需要向医生当面咨询孕期用药的孕妇开设的门诊诊所，还为准备怀孕的妇女开设了母亲安全热线计划诊所。孕妇可以和经验丰富的助产士讨论怀孕、生活方式和营养方面的问题。

请打电话给母亲安全热线  
(02) 9382 6539（悉尼）或  
1800 647 848（新州郊外城镇）。  
母亲安全热线周一到周五每天上午9  
点至下午5点（节假日除外）开通。

您还可以访问MotherSafe网站  
[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)。

# 孕期健康饮食

为什么孕期保持健康饮食这么重要?

- 有助于胎儿生长发育
- 有助于您保持孕期健康
- 有助于达到健康的体重。

您要做的就是：下列这几类食品，每一类都要天天吃，还要喝大量的水。

**下列这几类食品，每一类都要天天吃：**

- 面包、米饭、意大利面食、面条和其他谷类食物
- 蔬菜、豆类（豆类是指干豆和豌豆、扁豆和豆腐等大豆食品）
- 水果
- 牛奶、酸奶、半硬奶酪或硬奶酪（低脂）
- 新鲜烹饪的肉、鱼、禽和蛋。
- 坚果。

**喝水：**根据口渴情况喝水，通常在天气炎热或运动时要多喝一些。所有的饮料（酒除外）都能补充身体的水分，但水是最好的解渴饮品。在成本和便利性方面，没有什么比得上自来水，尤其是加氟处理后的自来水（氟是一种化学物质，有助于牙齿变得更坚固）。如果您担心供应水的质量，可煮沸后再饮用。孕妇应尽量少喝可乐和咖啡之类饮料，因为其中含咖啡因和糖。如果您非要喝这类饮料不可，尽量喝除去咖啡因的替代料。

## 孕期食物种类和建议份量

食品种类	每天吃多少？
面包、谷类食品、米饭、意大利面食、面条	4-6份，每份相当于： <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 x 60克面包片</li><li>• 1份中等大小的面包卷</li><li>• 1杯煮熟的意大利面食、米饭或面条</li><li>• ½杯未烤过的杂锦早餐</li><li>• 1杯煮熟的粥</li><li>• 1½杯早餐麦片</li></ul>
蔬菜和豆类	5份，每份相当于： <ul style="list-style-type: none"><li>• ½杯煮熟的蔬菜或煮熟的干豆</li><li>• 1杯生色拉蔬菜</li><li>• 1小个马铃薯</li></ul>
水果	4份，每份相当于： <ul style="list-style-type: none"><li>• 1整个中等大小的水果（如1个中等大小的苹果或香蕉）</li><li>• 2个小水果（如李子或猕猴桃）</li><li>• 1杯罐装水果</li><li>• 1½汤匙葡萄干</li><li>• 4个杏干</li></ul>
牛奶、酸奶、奶酪和乳品替代品	至少2份，每份相当于： <ul style="list-style-type: none"><li>• 1杯牛奶（全脂、低脂或脱脂）</li><li>• 2片半硬或硬奶酪（低脂）</li><li>• 200克酸奶（原味或调味）</li><li>• ½杯炼乳</li><li>• 1杯豆奶（加钙）</li><li>• 1杯奶油冻</li><li>• ½杯三文鱼或沙丁鱼，包括鱼骨</li></ul>
瘦肉、鱼、禽、蛋、豆类	1½份，每份相当于： <ul style="list-style-type: none"><li>• ½杯碎瘦肉</li><li>• 1片瘦肉或鸡肉，大小与手掌相当</li><li>• 2小块排骨</li><li>• 1片小鱼片</li><li>• ½杯鲑鱼</li><li>• 2个小鸡蛋</li><li>• ⅓杯坚果</li><li>• ¼杯种子</li><li>• ½杯煮熟的小扁豆、豆子或鹰嘴豆</li></ul>

**如果您吃的食物高脂、高糖、高盐，吃一点即可**，或者偶尔食用，不能每天食用。食用过多的这种食品（如薯片、蛋糕、棒棒糖、馅饼或软饮料），意味着您和胎儿所需的健康食品的空间就少了。此外这些食品也会造成体重问题。

### 可以吃外卖食品吗？

很多外卖食品含有太多饱和脂肪、糖和盐，热量高，重要营养成分却不多。

比较健康的外卖食品有新鲜制作的全麦三明治、面包卷、卷饼或贝果、佛卡夏面包 (focaccia) 或有健康填料的土耳其面包、烤鸡（去皮）、亚洲蒸炒食品。

因为外卖食品存在食源性细菌的风险，因此您的确需要小心。一般来说，最好不要事先烹制的食品，而是食用刚做的食品。

### 我该吃多少？

如果您的饮食很健康，那么孕期内无需太大变化，只要每天额外补充一份蔬菜、两份水果和半份肉类。这个表格显示各类食物每天应该吃多少。

### 健康警示！

您不需要在孕期摄入两人的食物。

## 孕期健康食谱

	食谱
早餐	全麦早餐麦片、或加了低脂牛奶和鲜果或干果的麦片粥，或鸡蛋、低脂奶酪或烘豆加全麦吐司，或酸奶、水果和全麦吐司加咸味酱
上午点心	用低脂牛奶或酸奶制成的香蕉思慕雪，或水果和酸奶，或一片水果
午餐	三明治、卷饼或瘦肉馅肉卷、鱼、蛋、低脂奶酪或鹰嘴豆泥，以及色拉，或炒蔬菜和面条、牛肉、鱼、豆腐或坚果，配一片水果，或者蔬菜豆汤配全麦面包和低脂奶酪
下午点心	全麦饼干和咸味酱，或干的水果和坚果，或加鹰嘴豆泥的皮塔面包
晚餐	带鹰嘴豆或小扁豆的蔬菜咖喱和米饭，配水果色拉，或用低脂奶酪制成的自制比萨和副餐菜色拉，或带瘦牛肉和蔬菜或小扁豆酱的意大利面食和副餐色拉，加香蕉果冻。

## 孕期吃鱼

鱼类富含蛋白质和矿物质，饱和脂肪含量低，且含有omega-3脂肪酸。Omega-3脂肪酸对宝宝产前产后的神经系统发育非常重要。不过，一些鱼类的汞含量可能会损害胎儿或婴儿的发育中的神经系统。

## 推荐孕妇安全食用的鱼种类和用量

孕妇及哺乳期妇女及  
准备怀孕的女性

每份  
相当于  
150克

每周2-3份小鱼

鱼应该足够小、可放入餐盘中。

例如：鲭鱼、银鲛、鳊鱼、鲷鱼、鲑鱼、鳕鱼、扁头鱼、国王鱼、罐装金枪鱼和鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼、贝类、龙虾、章鱼，或

每两周1份鲨鱼（切片）或长嘴鱼（宽嘴鱼、剑鱼和枪鱼），这段期间不要再吃其他鱼，或

每周1份鳕鱼或大西洋胸棘鲷（深海鲑鱼），这一周不要再吃其他鱼。

## 孕期饮食常见问题

有几种营养特别重要，在怀孕期间必须摄入。

### 铁

如果饮食缺铁，您就没有足够的红血球来输送氧气，可能会觉得疲倦、虚弱、呼吸困难或精神疲惫。研究表明，母亲没有足够的铁，就可能有更多的孕期并发症，或者可能早产。

铁的最佳来源是瘦红肉、坚果和大豆或鹰嘴豆等豆类。

如果饮食中有富含维生素C的食品，则能帮助身体更多地吸收食品中的铁。这只需在早餐时喝杯橙汁；或在午餐和晚餐吃点西红柿、红辣椒、花椰菜或豌豆。最好在两餐之间喝咖啡或茶，不要在用餐时喝，因为在用餐时喝会使身体难以吸收食品中的铁。

### 钙

怀孕期间食用足量的富含钙质的食物，有助于使宝宝的骨骼和牙齿坚固。饮食如果缺钙，发育中的胎儿就会吸收您骨骼里的钙质来满足其需要。这样可能会增加您骨骼疏松的风险，以后容易骨折。

请记住，低脂或脱脂乳品的钙含量通常跟全脂乳品差不多，甚至更多一些（不过松软干酪含钙较多）。如果您没有吃任何乳品或第28页表格“孕期食物种类和建议份量”所列的替代品，那么您可能需要钙质补充剂。请咨询助产士或医生。

## 维生素D

怀孕时，您可能要检查自身维生素D的水平。如果您的维生素D水平低，一定要解决这个问题，可以适当地晒晒太阳，或服用适量的含有维生素D的药片。

## 怀孕期间我是否需要额外补充维生素或矿物质？

所有处于生育年龄的女性，在打算怀孕之前或怀孕期间都需要平衡的膳食，并服用含有推荐剂量的叶酸的多种维生素。女士服用的多种维生素，必须是专供孕前、孕期和哺乳的，因为这样的制剂比较有可能含有孕期所需适当剂量（每日推荐剂量，即RDI）的各种维生素和矿物质，包括对大脑的健康发育十分重要的碘。专家建议，所有处于孕期或哺乳期间或打算怀孕的女士，每天应补充150毫克的碘。如果您现在有甲状腺疾病，在补碘之前请征求医生意见。更多的资料请见：[www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au)。

## 油脂是什么？

您只需要少量油脂即可，面包上涂薄薄的一层天然黄油或人造黄油，在做饭和拌沙拉时放一点油就行了。菜籽油、橄榄油、葵花籽油、红花籽油(safflower)、玉米油和大豆油都是比较健康的选择。您从谷物和肉、蛋、奶酪、花生酱和人造黄油已经能够获得足够的油脂。

母亲保健机构 (MotherSafe) 有一份关于孕期维生素和矿质的介绍。在母亲保健机构的网站 [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)，请点击“Factsheet”。



有人以为孕妇体内的钙会通过母亲的牙齿流失，这是错误的。不过，如果您不能从饮食中获得足够的钙，身体会将骨头中储存的这种矿物质提供给宝宝。



## 健康警示！

孕妇应避免吃诸如生蚝、刺身、熏三文鱼或烤生蚝之类的生鱼肉和生海鲜。原因请见35页的“饮食健康”。

## 叶酸对您和宝宝都很重要

叶酸是一种B族维生素。怀孕前（怀孕前至少一个月）和怀孕初期（头三个月）都必须摄入足够的叶酸。叶酸有助于预防胎儿出现健康问题。如果怀孕前没有额外摄入叶酸，您不要担心。只要在知道自己怀孕后立即补充叶酸即可。

### 您可以通过以下途径摄入足量叶酸：

- 食用富含叶酸的食物，如全谷物食物，额外添加叶酸的全谷物早餐、深绿色叶类蔬菜、干豆、鹰嘴豆和扁豆、橘子、橙汁、香蕉、草莓、鳄梨和马麦酱 (Marmite) 或咸味酱 (Vegemite) 等酵母酱。上述食物列表中，水果每天争取吃两份，再加五份蔬菜和四到六份谷物食物。
- 每天服用一片低剂量叶酸片（0.5毫克）或含有0.5毫克叶酸的妊娠专用复合维生素剂，并食用叶酸含量高的食物。如果您不想服用复合维生素剂，您还可以到超市、药房或健康食物店购买叶酸片。

妊娠早期摄入叶酸不足，跟一种称为神经管畸形（脊柱裂和先天无脑畸形）的疾病有关。这种缺陷会影响宝宝的脊髓或大脑，引起严重的问题。详情请见第114页的“产前检测和遗传咨询”。

如果您或亲戚已经有了患神经管畸形的宝宝，那么您的宝宝患这种病的风险就比较高。请咨询医生或助产士，他们会：

- 建议您每天服用较高剂量的叶酸片
- 建议您做遗传咨询和检查，看看胎儿是否患有神经管缺陷。

### 摄取更多叶酸既简单又美味的方法有：

- 吃添加叶酸的全谷物早餐、切片香蕉和一杯橙汁
- 多吃大份的蒸或炒的蔬菜
- 把香蕉、生的无盐坚果或加酵母酱（如马麦酱和菜酱）的谷物烤面包当零食吃
- 用捣碎的鳄梨涂抹在面包上，而不用人造黄油或黄油。

如果有下列情况，请咨询医生或助产士，了解您应该摄入多少叶酸：

- 患有癫痫症
- 服用抗惊厥剂
- 缺乏维生素B12
- 患有糖尿病
- 体重超重

### 我是吃素的，需要改变饮食习惯吗？

均衡的素食可以非常健康。对照第28页的表格“孕期食物种类和建议份量”，确保您每个食物类别都食用足够份量。

有时，素食中下列重要营养物质的含量可能很低：

- **铁和锌：**应该大量食用含有铁和锌的植物性食物（豆类和坚果），同时吃含维生素C的食物。
- **维生素B12：**对素食者而言，强化早餐谷物是很好的维生素B12来源。如果您不吃乳制品或蛋类，您可能需要补充剂。
- **钙：**参见第28页的表格“孕期食物种类和建议份量”，查阅非乳品含钙食物。如果没有食用足量的这些食物，您可能需要钙补充剂。
- **蛋白质：**确保从豆类、坚果和种子中获得足量的植物蛋白。

如果需要帮助来安排食谱，请咨询助产士、医生或营养学师。

### 我是青少年，需要额外补充什么吗？

如果您不满17岁，那么身体还在发育。也就是说，您的身体需要额外的营养，所以要确保每天吃三餐健康的饮食。您还需要额外的钙质——食用三份乳制品（如果您不想吃太多谷物，可吃四份）。如果您需要帮助来安排饮食，请告诉助产士或医生。

### 怀孕或哺乳期间改变饮食是否能预防宝宝过敏？

不建议改变饮食。研究发现，避免食用蛋类、花生、大豆、鱼或牛奶等食物（一些人可能会过敏的食物）没有降低宝宝过敏风险的效果。



### 巧吃零食

尽量抵制频繁吃零食的欲望。需要吃零食时，选择一些对您和宝宝来说有营养的食物，比如蔬菜、乳制品、新鲜水果或干果、酸奶、无盐坚果、全麦水果面包、奶酪（低脂）和西红柿吐司，或皮塔面包和新鲜鹰嘴豆泥。这些对您和宝宝比糕点、饼干或盐零食更好——不过有时善待一下自己也没关系！

## 孕期我的体重应该增加多少？

所有孕妇务必要食用健康食物并保持活跃，将体重过量增加的风险降到最低。虽然您可能会觉得比较饿，但您也无需“吃两人的饭”。

约半数澳大利亚妇女都超过了建议体重范围。超重的妇女在孕期可能有特殊的需要，因为她们下列风险较高：

- 孕期体重增加太多，产后很难减下来
- 宝宝体重不符合健康标准、太大或太小
- 高血压
- 妊娠糖尿病
- 剖腹产
- 腿部或骨盆静脉血栓
- 死产

有些超重很严重的妇女需要到提供更高水平护理的医院分娩。

即使您已经怀孕，控制体重增加也有助于减少孕期并发症的风险。一个指导原则就是：开始怀孕时体重越重，孕期体重增加就应该越少。

**身高体重指数 (BMI)** 用于估算全身脂肪，帮助判定您的体重是在正常范围之内，还是体重不足、超重或肥胖。身高体重指数的计算是用体重的千克数除以身高米数的平方。下列链接是一个身高体重指数计算器，您可以用来计算您的身高体重指数：<http://www.gethealthynsw.com.au/bmi-calculator.html>。身高体重指数小于18.5或者超过35的女士，应该考虑寻求有关健康的体重增加的专业饮食建议。一些种族可能有不同的身高体重指数临界点。详情请咨询医生或助产士。

下表显示如何用身高和孕前体重计算身高体重指数以及孕期建议的体重增加数。除非助产士或医生建议，孕期不应该节食。

## 孕期建议的体重增加数

孕前身高体重指数 (千克/米 <sup>2</sup> )	第3-6个月和 6-9个月的体 重增加速度 (千克/周)*	建议体重增加 范围 (千克)
少于 18.5	0.45	12.5 至 18
18.5 至 24.9	0.45	11.5 至 16
25.0 至 29.9	0.28	7 至 11.5
大于或等于30.0	0.22	5 至 9

\* 计算假设前3个月体重只增加 0.5-2千克

来源：昆士兰州卫生部（2010年）全州产妇和新生儿门诊指南：肥胖。

## 保持食物安全

怀孕的时候，您的免疫能力降低，比较容易生病，包括食物中毒。有些细菌可能会导致比您未怀孕时更严重的病情，也可能给胎儿造成损害。下列一些建议有助于避免食物中毒。

### 冷藏

- 冰箱温度保持在5°C或更低。
- 将一切需要冷藏的食物立即放在冰箱里。
- 本该冷藏的食物，如果放在外面长达两小时或更长时间，不要食用。
- 食物——特别是肉类——解冻和卤汁浸泡要在冰箱里。
- 采购食物时带上冷藏袋，野餐带上冰盒。

### 卫生

- 开始准备食物或进食（即使是吃零食）之前，彻底洗手并擦干。
- 保持工作台、厨房设备和餐具干净。
- 生肉要和熟食分开，各自使用不同的砧板和刀具。
- 不要让生肉的液体滴到其他食物上。
- 如果您患腹泻之类的病，不要给其他人料理食物。

### 加热

- 彻底煮熟食物。
- 再次加热食物时，一定要热透。
- 确保熟的肉馅和香肠之类的肉类没有粉红色的未熟部分。
- 料理鸡肉或猪肉时，确保汁是清的。
- 料理一切含生肉汁的肉类腌制品时，要加热到熟透。

### 查看标签

- 不吃过期食物
- 注意“在此之前食用”的日期，并遵照执行。
- 遵照贮藏和烹饪说明。
- 对没有包装的食物要问清楚。

## 健康警示！

### 避免感染——洗手

有些感染可能会损害胎儿发育，有些情况下还会导致流产。为了避免感染，请用肥皂和水洗手，或用酒精涂擦。以下情况都要洗手：

- 接触过唾液、鼻腔分泌物、血液和呕吐物之类的体液后
- 换尿布或上厕所后
- 准备食物和进食前后和进食前
- 园艺工作或接触动物和动物粪便（猫砂）之后
- 任何时候双手看来弄脏了。

## 李斯特氏杆菌

李斯特氏杆菌 (Listeria) 是一种食源性细菌，会引发一种被称为李斯特菌病的食物中毒。这种细菌对健康人体通常不会有影响。不过免疫力降低的人群如孕妇，更容易受到影响。在极少数情况下，孕妇会将这种细菌传染给胎儿，可能导致流产、死产、早产，可能使新生儿得重病。母亲如果有李斯特菌病，常常可以使用抗生素预防胎儿或新生儿受到感染。

成年人得了李斯特菌病，可能根本没有症状，或可能发烧及感到疲倦（不过这也可能是其他病的症状）。孕期如果发烧，一定要告诉医生或助产士。

李斯特氏杆菌在环境中很常见，包括植物、动物粪便、土壤和水。即使食物贮存在冰箱里，这种细菌也能生长，但在烹饪或再次加热到煮透时会被杀死。

避免下列一些带菌风险较高的食物，也可以减少感染得李斯特菌病的风险：

- 未消毒的乳制品如：软奶酪、半软奶酪（如果用在烹饪食物中就没有问题）。
- 冷的熟鸡肉
- 冷的加工肉类
- 预制色拉
- 生海鲜
- 软冰淇淋
- 肉酱

一些高风险的食物更容易引起食物中毒。鸡蛋一定要完全熟透，避免食用生的肉类和鸡肉、现成的寿司、炸冰淇淋、生的或没有熟透的芽菜以及可能含有生鸡蛋的食物如自制蛋黄酱、奶油冻 (mousse) 和蒜泥蛋黄酱。

给我力量：  
产前及产后锻炼

*Give me strength:  
pre- and post-natal exercises*

## 孕期及产后锻炼

除了散步、游泳或其他活动保持身体健康外，您需要特别护理腹部、背部和骨盆底的肌肉。这些肌肉在孕期承受的压力比平常更大，容易衰弱。锻炼有助于：

- 保持肌肉强健
- 预防并缓解背痛（孕期常见的问题）
- 控制小便
- 您在宝宝出生后恢复体形。

只要感觉舒适，在整个孕期坚持下列锻炼。阴道分娩后第2天即可恢复锻炼。如果您是剖腹产的，那么要等到第5天才恢复锻炼。腹部和背部锻炼至少要等到产后6周——以后一生都要坚持骨盆底锻炼。

请记住：

- 锻炼时要正常呼吸（不要屏住呼吸）
- 如果感觉疼痛或不适，尤其是后背、腹部或骨盆位置，请停止锻炼。请征求理疗师的意见。

### 重视背部保健

强有力的腹部肌肉不仅能保持腹部平坦，而且有助于保护背部。产后六周避免做剧烈的腹部锻炼，但温和的锻炼没有问题。

温和的腹部锻炼有助于保持脊椎灵活。

### 骨盆旋转

- 双脚舒适地分开站立
- 膝盖略弯
- 双手放在臀部
- 顺时针旋转骨盆（就像跳肚皮舞）
- 逆时针旋转骨盆
- 重复5-10次。

### 倾斜骨盆（也有助于缓解背痛）

- 双脚舒适地分开站立
- 膝盖略弯
- 将一只手放在腹部，另一手放在下背
- 把骨盆想象成一个水盆或碗，慢慢向前和向后倾斜
- 重复5-10次。
- 如果感觉舒适，双手和膝盖着地重复这项锻炼。

### 双手和膝盖着地做骨盆倾斜

- 双手伏地，将骨盆向前和向后倾斜。
- 如果您有背痛，这个姿势特别有效。
- 重复5-10次。

如果您要使这项锻炼难一点：

- 尽量保持身体静止。
- 将一只手臂举高，与肩膀持平。
- 同时举起另一侧腿。
- 坚持几分钟，然后放下手臂和腿。
- 放松腹部肌肉。
- 用另一侧手臂和腿再做一次
- 每侧臂和腿重复5-10次。

### 宝宝出生后检查腹部肌肉

怀孕期间，腹部肌肉出现分离是正常的。检查这一点很简单：

- 仰卧，膝盖弯曲，双脚平放在地板上
- 将一只手的手指轻轻放在肚脐附近的地方
- 呼气，并且稍稍抬起头部和肩膀
- 如果存在分离现象，您可以摸到一个缝隙和肌肉两端的“缝隙”。

产后坚持锻炼（站立或四肢伏地）有助于封闭这些缝隙（不过有时缝隙无法完全封闭）。

如果缝隙宽度超过2根手指，那么您可能会感觉下背疼痛。除了坚持锻炼以外，佩戴束腹带也能缓解。请您向助产士或理疗师咨询。



## 缓解背痛的拉伸动作

### 下背痛：

- 双膝分开，臀部坐在脚后跟上。
- 身体向前方倾斜，双肘着地。
- 双臂慢慢向前伸展。
- 保持几分钟。

### 中背痛：

- 双手和膝盖着地。
- 收紧下腹。
- 夹紧尾骨。
- 保持几分钟。
- 轻轻地尽可能弯腰，以感觉舒服为度。

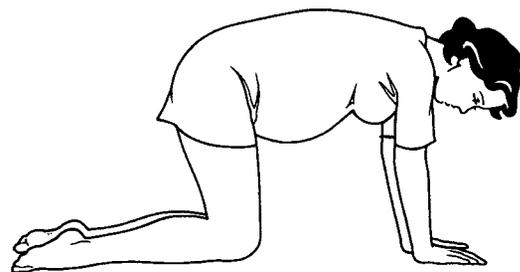
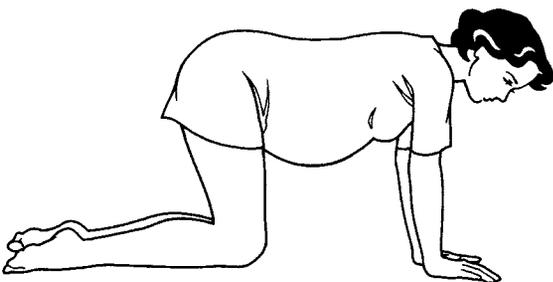
### 肩胛和上背痛：

- 坐在坚固的椅子上。
- 绷紧腹部肌肉。
- 十指交叉，将双臂伸过头顶
- 伸直双肘，手掌翻转向上。
- 保持几分钟。

## 孕期及产后其他背部护理方法

- 避免单腿站立或抬举重物。
- 工作时台面或桌子应该与腰部高度一样。
- 把尿布篮和洗衣篓放在齐腰的高度。
- 用安全的婴儿背带背宝宝，或将宝宝放在婴儿车里，而不要放在婴儿座椅里。市面上有许多种不同的可以戴在身上的婴儿背带，比如婴儿裹布、育儿袋或婴儿背架等。父母和其他照顾宝宝的人在使用婴儿吊带和育儿袋时要小心。如果在吊带中宝宝放置得不正确，宝宝会有窒息的风险。有关如何安全地使用婴儿背带的重要信息，请见网站：<https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550>
- 清洗浴室或整理床铺时要跪着而不是弯着腰。
- 游泳（产后要等到停止出血后才能开始游泳）。
- 如果散步会导致臀部一边疼痛，或者觉得耻骨、腹骨沟或下背疼痛，或者散步后的一天感觉疼痛，可以减少步幅、避免爬楼梯、避免可能给一条腿施加更多重量的活动（如真空吸尘）。
- 如果背痛剧烈或持久，应该去看医生，医生也许会介绍您去看理疗师。

## 骨盆倾斜



## 骨盆底护理

怀上宝宝意味着您出现尿液渗漏的可能性大约是未怀孕的女性的3倍。每三个孕妇中就有一个会出现尿漏，但您可以采取措施预防这种情况。

### 尿漏是什么原因？

妊娠和分娩会拉伸骨盆底肌肉，这些肌肉保持膀胱处于关闭状态。如果肌肉无力，就无法控制膀胱泄漏。咳嗽、喷嚏、举起重物或锻炼时最可能出现尿漏现象。您可能还会发现想要小便时憋不住。

### 尿漏现象是否会自己消失？

不会。您需要帮助骨盆底肌肉恢复强壮。每次生完孩子之后，如果您没有锻炼肌肉，那么进入中年后您很可能出现更频繁的尿漏。随着年龄增大，骨盆底肌肉往往会更弱。更年期会使失禁现象更加严重。

### 我该如何预防？

- 打喷嚏、咳嗽或举起重物前，一定要缩紧和控制骨盆底肌肉。
- 不要为防止尿湿而上厕所——这会让膀胱更经常想排尿。
- 上厕所时要彻底尿净。
- 摄入大量液体（最好是水）和高纤维食物以避免便秘。
- 坐在马桶上时，身体前倾。双膝略高于臀部（您可以把脚搁在小凳子或脚踏上）。双肘放在膝盖或大腿上，以保持背部直立。轻轻鼓起腹部。使骨盆底放松，避免压迫。

## 天天照下列方法做骨盆底缩紧运动：

- 向着耻骨往上收缩、提升骨盆底并保持这个位置不动，收缩肛门、阴道和尿道周围肌肉。
- 一开始保持三秒或更长时间（渐渐达到10秒），然后休息同样长的时间。
- 重复缩紧动作8–12次（一套锻炼）。
- 缩紧时保持正常呼吸。
- 恭喜——您已经做完一套锻炼了。
- 每天尽量做三套，逐渐保持更长时间。随着骨盆肌肉变强壮，可以争取保持更长时间。

一开始可以平躺或侧躺着做骨盆底锻炼。当行动较轻松时，可以坐着然后再站着锻炼。

**在一生中余下的日子，要坚持每天做三次这种缩紧锻炼。**

想进一步了解如何使骨盆底肌肉强壮及保持腹部和背部良好体型的信  
息吗？

澳大利亚运动医学机构（Sports Medicine Australia）提供了更多有关孕期锻炼的信息，请在下列网站下载该机构的手册：[http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA\\_AWiS\\_Pregnancy\\_-\\_Exercise.pdf](http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf)。新州体育局的网站也提供了这方面的详细资料：[http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips\\_pregnancy.asp](http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp)

“全国失禁管理策略机构”（The National Continence Management Strategy）发行了一系列关于防治失禁的手册，包括专门针对孕妇及已生育妇女的出版物，并且制作了各种有助于使骨盆底肌肉强壮的锻炼简介。访问网站[www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)，可以找到这些出版物的链接，而且有这些小册子各种社区语言的版本。

如果需要帮助您度过孕期并成为父母的锻炼的更多建议，请到医院看理疗师。如果要联系当地的女理疗师，请电（02）8748 1555 与澳大利亚理疗协会（Australian Physiotherapy Association）新州分会联络。



我可以在哪里得到帮助？

澳大利亚失禁基金会（The Continence Foundation of Australia）开设了全国防治失禁热线，请拨打电话1800 33 00 66，或者访问<http://www.continence.org.au>，了解更多有关膀胱和肠道保健的资料。

## 怎样才能记得做骨盆底缩紧锻炼？

和做其他事一样，如果您每天在同一个时间做，那么就比较容易记住。从下列清单上选择一些事情。每次您做这些事时，也要做一套缩紧运动。

- 上厕所后
- 洗手
- 喝水
- 喂宝宝
- 在购物收银台前排队等候

## 骨盆底肌肉无力可能造成排气较多

这也是您应该重视锻炼骨盆底肌肉的另一原因，因为骨盆底肌肉还有助于封闭直肠（肛门）。许多女士发现产后控制力减弱，较难控制排气，或在想要大便时憋不住。如果遇到这些问题，请告诉助产士或医生，因为早期治疗可以简单而有效地增强肌肉张力。

# 孕期常见的担忧

*Common concerns in pregnancy*

您体内为了支持胎儿发育而发生的一切变化，都有可能使您感到一些身体不适。本节介绍了孕妇可能会遇到的较常见症状和关注问题。任何时候您如果感到不舒服，为此感到担忧，请告诉助产士或医生。

## 腹痛

腹痛是怀孕头三个月和晚期（6—9个月）的常见症状，称为圆韧带疼痛。圆韧带支撑着子宫两边。子宫不断增大，牵拉这些韧带，就产生疼痛感。这虽然没有害处，却会感到疼痛。变换姿势有助于缓解韧带压力。如果疼痛剧烈或持续很久，请告诉助产士或医生。

## 背痛

背痛是妊娠后期的常见症状。这可能是由于下背和骨盆韧带软化而引起的，也可能是由于子宫增大而带来的额外重量造成的。有时这种疼痛足以影响人体正常活动，包括工作和睡眠。

有助于缓解疼痛的一些措施包括：

- 水上增氧运动（水中轻柔的锻炼）
- 热敷
- 经常锻炼，包括散步
- 交替站立和坐下的活动，但可以坐下时就不要站着
- 每天都要注意休息（在可能情况下躺一躺，或试着把腹部靠在豆袋上休息）
- 穿平底鞋，不要穿高跟鞋
- 肘部画圈，这样有助于缓解上背疼痛。把手指放在肩膀上，然后肘部向后画圆圈。
- 针灸

如果背痛剧烈或持续很久，请告诉助产士或医生。

更多护理后背的方法请见第37页的“给我力量——产前及产后锻炼”。

## 牙龈出血和牙病

妊娠期间，荷尔蒙的变化可能使牙龈更容易受到刺激和发炎。如果刷牙时发红、松动或发肿的牙龈出血，这是对积聚的牙垢的过度反应。仔细轻柔地刷牙和使用牙线清洁都有助于预防牙龈出血。请在怀孕前或妊娠初期检查一下牙齿，确保牙齿和牙龈处于良好状态。如果牙龈出血状况持续很久，应该去看牙医。孕期进行牙齿治疗是安全的。

牙龈病如果没有治好，可能给您和宝宝带来问题。母亲有口腔健康问题，产后由于细菌直接由母亲传给宝宝，会增加宝宝早早出现牙齿问题的风险。而且您在孕期和哺乳期可能因此难以吃所需要的健康饮食。

怀孕时如果您喜欢吃甜食，或由于晨吐经常吃得少，良好的牙科护理就更为重要。您需要采取下列措施保护牙齿和牙龈的健康：

- 早饭前及夜间上床前用含氟牙膏刷牙
- 牙刷要用刷毛柔软、牙刷头小的
- 用牙线清洁牙缝
- 不要吸烟，因为吸烟增加牙龈疾病和缺牙的风险
- 如果之前12个月内没有检查过牙齿，应该去看牙医
- 如果有龋齿和/或牙龈疾病的征兆，应该去看牙医。

## 呼吸困难

大多数孕妇在妊娠早期和后期感到呼吸短促。这种情况一般无害，不会影响胎儿。如果呼吸短促变得很严重或者突然发作，或躺下时出现呼吸短促，请告诉助产士或医生。

如果您咳嗽很厉害或着凉，伴有突发性呼吸困难或呼吸问题，请告诉助产士或医生。

## 小便时灼烧感或刺痛

小便时有灼烧或刺痛感，可能是尿道感染（膀胱炎）的征兆。这些感染在孕期较为常见。如果有这些症状，要告诉助产士或医生，因为及早治疗非常重要。

## 便秘

荷尔蒙的变化可能会使肠道运动变慢。经常锻炼以及摄入充足的水分和富含纤维的食品（全麦面包和麦片、未加工的糠麸、蔬菜、鲜果和干果、坚果、干大豆和干豌豆）都有助于通便。在饮食和锻炼生效之前，使用轻泻药或纤维补充剂是安全的，但要避免强泻药。补铁片有时也可能导致便秘。所以如果您服用补铁片，请问助产士或医生是否该换另一种药。

## 抽筋

足部、小腿或大腿抽筋很常见，特别是在妊娠后期和夜间。以下是一些建议：

- 试着用力揉搓肌肉，或者在周围散一会儿步以拉伸肌肉
- 用手向上弯曲足部以缓解足部抽筋
- 尽量不要伸直脚趾做伸展活动

服用镁补充剂可能会有帮助，不过要问医生。通常还推荐补钙，但没有证据证明确实有效。

## 觉得头晕

妊娠会影响循环系统。站立太久，尤其是天气炎热时，可能使您觉得头晕，或者在躺下后马上起身时感到眩晕。一有头晕的征兆，应该躺下或坐下，把头放在两腿之间，直到您感觉有所好转为止。大量饮水也有帮助。怀孕期间，血糖水平上下波动可能会更显著，低血糖低可能会造成头晕。所以要定时进食，保持血糖水平稳定。

妊娠早期经常头晕或眩晕（尤其伴有阴道出血或腹痛）可能意味着异位妊娠。如果出现这些症状，应该立即去看医生。

## 贪食

突然想吃甜食、水果或谷类食品，喜欢吃比较少见或您平常不吃的食品，这些可能都是由于荷尔蒙变化引起的。只要保持健康均衡的饮食，偶尔放纵一下自己的食欲并无大碍。

## 尿频

妊娠初期频繁需要小便，这可能是由荷尔蒙的变化引起的。在妊娠后期，更可能是由于子宫重量压迫膀胱。如果您怀了双胞胎，更可能有这个问题。妊娠后期，您可能会觉得更难排空膀胱尿液，打喷嚏、咳嗽或举起重物时还可能“漏出”一些尿液。天天做骨盆底锻炼有助于防止这种现象。更多内容，请见第37页的“给我力量——产前及产后锻炼”。如果小便有刺痛或灼热感，请告诉助产士或医生，因为这可能是感染的征兆。

## 头痛

头几个月更有可能出现头痛。休息和放松是最好的治疗方法。确保饮用充足的水，因为头痛可能是由于脱水引起的，尤其是在天气温暖的时候。头痛还可能是眼疲劳的征兆，眼疲劳可能使由于眼部肌肉松弛（请记住，孕期所有的韧带和肌肉都会发生变化），因此检查一下眼睛也许有用。如果头痛频繁、剧烈，应该告诉医生或助产士。妊娠后期，头痛可能是高血压的症状。

## 心口灼热

胸部出现灼热感，有时口中还有苦涩液体的味道。这可能是由于荷尔蒙变化及子宫不断增大压迫胃部引起的。妊娠后半期很常见，最好的应对方法是坐下来喝点牛奶，牛奶能中和胃酸，而胃酸会渗入食道（食物通道），引起心口灼热。

预防心口灼热的方法包括：

- 慢慢吃，少吃多餐，不要一次吃很多
- 睡觉前不要吃大量食物
- 吃东西跟喝东西要分开
- 靠着枕头睡觉，保持半直立睡姿

如果这些都无济于事，助产士或医生可能会建议您使用抗酸剂。

## 瘙痒

随着胎儿的发育，孕妇的肚皮绷得更紧，可能会发痒。保湿霜可能有所帮助。瘙痒也可能是一种不常见的称为胆汁淤积的病的征兆。胆汁淤积是一种肝病，可能引起并发症，而且跟早产有关，因此必须把瘙痒告诉助产士或医生。生殖器瘙痒可能意味着鹅口疮感染。请咨询助产士或医生。

## 晨吐

有许多办法或许可以帮助您在头几个月感觉舒服一点。这里的一些建议，是不少孕妇都觉得有用的。不过，并非每个建议都适合每个人，因此请您多加尝试，以便找到对您有用的办法。

- 尽量避免让您感到不适的诱发因素（如某些气味，甚至是看见某些东西）。
- 饮用足量的水。最好是每次喝一点，多喝几次，不要一次就喝很多。您可能会发现，最好在两餐饭之间喝水，而不是边吃饭边喝水。但避免咖啡、可乐等含咖啡因的饮料。
- 避免空腹。经常吃一些干燥的小点心，如未涂黄油的吐司面包、饼干或水果。
- 不吃油腻食品。
- 少吃多餐，不要一次吃大量食物。
- 尽量在恶心感觉最轻微的时候吃饭。如果烹饪的味道让您觉得不舒服，那么试着吃色拉之类的新鲜冷食品。
- 早晨起床前先吃一些东西（床边备一些水和饼干）。早上起床动作要慢，不要匆忙。
- 尽可能多休息，因为疲劳可能会使恶心更严重。
- 试服维生素B6。

- 佩戴晕车晕船针压腕带（药店有售）可能有帮助。
- 试试服用姜片、干姜汁、薄荷茶或姜茶（在热水中放三四片生姜，浸泡五分钟）。
- 呕吐后不要马上刷牙，请用水漱口或在牙齿上涂上含氟牙膏。

这只是一部分主意。在其他文化中还有其他常见的做法。如果都没有效果，请咨询助产士或医生。如果症状严重，可以用处方药。如果晨吐特别严重，可能需要住院治疗。

母亲安全热线（MotherSafe）有一份传单是关于妊娠恶心和呕吐的，它介绍的治疗方法对母亲和宝宝都很安全。请访问网站 [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) 并点击“Factsheets”（传单）。

## 流鼻血

妊娠期间，流鼻血可能是因为鼻子内壁供血过多。轻轻擤鼻子有助于防止流鼻血。流鼻血时试试压住鼻梁。如果这样不能止住鼻血，请尽快看医生。

## 痔疮

痔疮是指肛门静脉曲张而引起疼痛、瘙痒和轻微流血。其起因可能是便秘和胎儿头部的压力。最好的处理方法是避免肌肉紧张（上厕所时选择蹲式而不是坐在马桶上，这样或许有帮助）。“便秘”那一章有一些有用的提示。可以请医生或助产士推荐一款痔疮软膏。

## 唾液

您可能唾液过多（甚至在睡觉时流口水！）。这在孕期是正常的。

## 皮肤

有的孕妇会首次出现痤疮。或者，如果原来已经有痤疮，怀孕后可能比以前更加严重。脸上也可能会出现深色肤斑。这称为黄褐斑，宝宝出生后会逐渐消退。

## 睡眠问题

妊娠后期，失眠可能成为一个问题。上厕所、心口灼热、胎动或缺乏舒适感，都容易打断您的睡眠。或许您对分娩或当母亲感到焦虑，这也是正常的。有些孕妇在这个时期还会做一些很生动的令人不安的噩梦，这同样可能也是因为焦虑的缘故。

可能有用的方法包括：

- 不要喝咖啡（尤其是在后半夜）
- 睡前洗温水澡或淋温水浴
- 放松音乐或放松技巧（参见第67页的“准备分娩”）来帮助您入睡
- 睡觉时腹下和腿下各垫一个枕头
- 看一会儿书，喝点热牛奶。

如果都没有效果，同时您感觉身心疲倦，那么请咨询医生或助产士。

## 妊娠纹

并不是每个人都会出现妊娠纹。妊娠纹通常出现于腹部、胸部和大腿，是一种红色的细条纹；如果您体重迅速增加，那么就更可能出现妊娠纹。妊娠纹在产后也不会完全消失，不过会消退成淡银白色。尽管专家认为用油或霜剂来按摩皮肤无法预防妊娠纹，但可能有助于保持肌肤柔软。

## 脚踝发肿

妊娠期间脚踝和足部肿胀可能是正常现象。这是由于体内水分过多引起的，这些水分有些积在大腿里。如果长时间站立，特别是在炎热的天气里，这些水分就会导致脚踝和足部肿胀。晚上肿胀往往会更加严重，通常晚上睡觉时就会消肿。这在妊娠末期更加常见。

下列方法可能有帮助：

- 穿舒适的鞋子
- 轻柔的腿部和脚踝锻炼
- 尽量经常把脚搁起来
- 少吃盐，少吃咸的食品。

如果清晨出现脚踝肿胀而且到夜间还没有消除，或者您注意到身体其他部位（如手、手指、脸部）也出现肿胀，应该尽快告诉助产士或医生。

## 阴道分泌物

妊娠期间，白带通常会比平常增多。如果排泄物气味难闻，出现疼痛、瘙痒、发炎，或呈绿色、棕褐色，请告诉助产士或医生。

## 静脉曲张

妊娠期间子宫增大就会挤压盆腔血管。这就会减缓血液从大腿回流到身体上部的速度。荷尔蒙变化也会影响血管里帮助血液从大腿往上回流的瓣膜，也促成静脉曲张的形成。如果有静脉曲张家族史，您就更可能在妊娠期间出现静脉曲张。下列措施有助于预防：

- 不要穿紧身内裤或紧紧箍住大腿根部的其他衣物——这会阻碍血液循环
- 长时间站立时，两只脚要经常变换重心
- 可能的话尽量搁起脚，大腿用物品支撑住
- 锻炼足部，加速血液循环——在脚踝处把脚抬起放下，然后转动几圈
- 早上起床前穿上具有支撑力的裤袜，一整天都要穿着
- 在肿起的静脉处敷上冰袋或凉袋可缓解。

静脉曲张也会出现在外阴（外生殖器），导致阴部疼痛肿胀。告诉医生或助产士——他们会建议您在肿胀部位紧紧系上月经带作为支撑。您也可以试试上面有关建议来缓解静脉曲张。

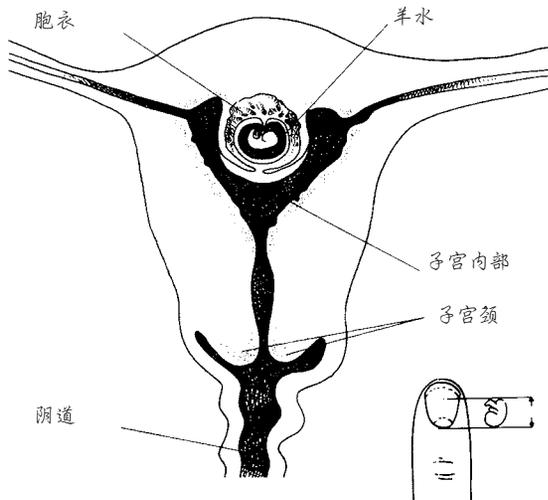
# 怀孕的各个阶段

*Stages of pregnancy*

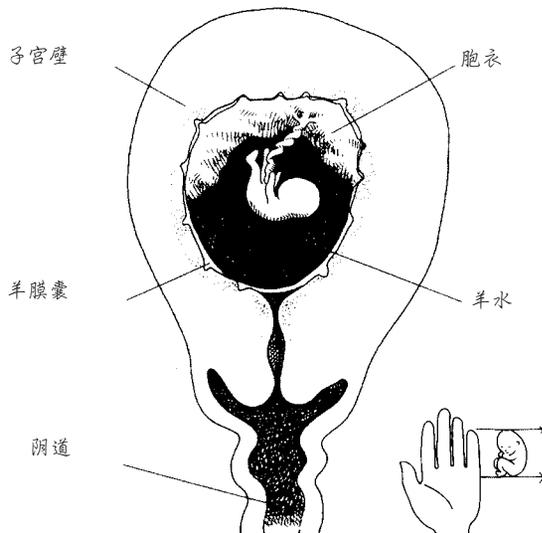
## 怀孕头三个月：从受孕到第12周

这部份帮助您了解随着宝宝生长发育您和宝宝体内发生的各种变化。

### 第6周的胎儿



### 第12周的胎儿



### 胎儿生长情况

妊娠是从卵子与精子结合的时候开始的。卵子会分裂成两个细胞。这些细胞会继续分裂，直到足以形成一个小细胞球。随后细胞球通过输卵管到达子宫，并在子宫内层安定下来。之后细胞球会发育成：

- **胎儿：**在这个阶段称为胚胎。
- **胎盘：**从您的血液中为胎儿提供营养物质和氧气。
- **脐带：**脐带将胎儿和胎盘连在一起（就像是一条为婴儿输送食物和氧气并排掉废物的高速公路）。
- **羊膜囊：**保护子宫内的胎儿的柔软的“羊水袋”。

到最后一次月经之后8周的时候，宝宝体长大约为13-16毫米，心脏开始跳动，大脑和肠胃不断发育。在手臂和腿开始生长的地方，出现了萌芽状的小隆起。

### 我会发生什么变化？

从外表这时候还看不出您已经怀孕，但在您体内胎儿正在迅速发育。您现在要照顾好您自己和宝宝。要摄入有益于自己和宝宝的适当食物，还要知道哪些可能损害宝宝的健康。

现在您该去看助产士或医生、开始产前护理了。尽早开始定期健康检查有下列好处：

- 有助于您发现并预防孕期问题
- 帮助您认识负责您孕期护理的医务人员
- 帮助您了解孕期和分娩时预期出现的情况。

## 预期出现的一些情况

很多孕妇感觉很好。不过，这时候体内正在发生巨大变化，可能会让您觉得不舒服，尤其是头三个月。对以下情况要有所准备：

**感到恶心：**恶心是怀孕初期的常见现象，不过并非每个孕妇都会这样。虽然我们常称之为“晨吐”，但事实上在孕期不论白天黑夜，您随时都可能感到恶心。这种情况通常从大约第6周持续到第14周。人们认为恶心的原因是体内在头几周为了帮助保持妊娠的正常工作而产生的额外的荷尔蒙。到了12周至14周，胎盘的发育已经能够满足妊娠的需要，能够为胎儿提供支持。此时荷尔蒙水平降低，通常您会开始感觉舒服一点。

**嗅觉发生变化：**以前从未让您觉得难受的某些气味，现在可能会让您觉得恶心。

**感到疲倦乏力：**疲倦大概在头12周比较常见，但以后通常不会持久。在第14周左右，您会感觉好转（不过在怀孕末期的几周内可能会再次感到疲倦）。在感到疲倦的时候，要尽量多休息，尤其是要上班或还要照看其他孩子时。白天要尽量注意休息，上班时在午餐时间尽量歇一歇。您可能需要比平常更早上床休息。多休息或请人帮忙做饭和其他家务，这并不说明您做不来，而是身体需要休息。

**心情不好：**如果有时觉得容易生气，不必感到惊讶。因为您的身体和生活正发生很多变化，这些变化会影响您的情绪。在头几个月，荷尔蒙的变化会使您心情不好。由于感到疲倦、恶心，您会变得容易生气。如果想到自己的生活即将发生变化，特别是和伴侣之间可能出现问题，或者要为经济问题担忧，情绪就会受到影响。这些感觉非常正常。跟您的伴侣或朋友谈谈，不要藏在心里。如果经常感到情绪低落或焦虑，请告诉助产士或医生。

**孕期只有9个月？这只是您的想法！**

从最后一次月经算起，平均怀孕天数是280天。你仔细算算，是接近10个月，不是9个月。这里有一个方法可以计算宝宝预产期。不过请记住，这仅供参考，不是准确的日期。大部分宝宝都没有在预产期当日降生。大多数宝宝在最后一次月经之后37至42周出生。

- 写下最后一次月经期的第一天（例如2月7日）。
- 加上7天。（例如，2月7日，加上7天就是2月14日）。
- 往回数三个月（1月14日、12月14日、11月14日）。
- 宝宝的预产期是11月14日左右。

**产前情绪低落或焦虑：**在生孩子之前，难免感到情绪低落、不知所措，或者感到跟平时不同而有恐惧感。如果您感到抑郁，或发现自己为自己或宝宝担心超过2周，必须尽快告诉助产士或医生。您也许得了产前抑郁症，或有相关的精神健康问题。如果以前有过精神健康方面的问题，那么在分娩前后复发或出现不同的问题也很常见，所以必须尽快找个能帮助您的人谈谈。

**又要上厕所！**在怀孕头三个月，小便次数可能会增多。这是由于荷尔蒙变化及子宫挤压膀胱而引起的。如果小便时有灼热或刺痛感，或者小便非常频繁，就要去看医生或助产士，因为这些可能是感染的征兆。

**乳房变大、可能感到疼痛：**穿戴有足够支撑力的乳罩。从孕期第三个月起，您可能需要用孕妇乳罩。不过，如果买不起孕妇乳罩，那也不必担心。最好是不要钢托乳罩，因为这种乳罩可能会损害乳腺。孕妇戴的乳罩，主要的要求是戴起来舒适，有足够的支撑力，对乳房的任何部位都没有压力。购买新乳罩时，要选择扣得最紧时都能穿的乳罩。这能给乳房提供充分发育的空间。如果乳罩是在前面扣的，日后哺乳就比较方便。如果夜间乳房觉得不舒服，请试试不带钢圈的体育乳罩（背心式胸衣）。

### 怀孕期间能否有性生活？

可以，除非助产士或医生认为不适宜。阴茎不会伤害到胎儿。不过如果孕妇或伴侣在孕期的某个阶段不乐意有性生活，那也不用担心。这是正常现象。您可能只想让伴侣拥抱抚摸您，或帮您按摩。在其他时候，您可能跟平常一样有性需求，甚至更多。每个人的情况都不一样。

“我惊讶地发现头三个月这么艰难。我从没想到怀孕初期会这么疲倦。为了应付这种情况，我请配偶和家人帮助做家务。” Carolyn

## 超声波检查

怀孕20周之前，大多数孕妇有机会做至少一次超声波检查。做超声波检查的机会可能是在：

### 前三个月：

- 如果不确定怀孕的时间，全科医生或助产士可能会建议做一次早期超声波检查，以确认预产期。
- 约12个周时，做颈部透明带（nuchal translucency）超声波检查。这项检查可以看出宝宝是否有某种生理或智力问题的较高风险。详情请见第114页的“孕期检查和遗传咨询”

### 第6-9个月：

在18-20周左右，助产士或医生会让您做一次超声波检查，是否做检查由您自己决定。与孕期其他检查一样，最好问清楚为什么应该做检查，是否有什么风险是您需要知道的。

超声波检查能够检查出胎儿的身体发育主要方面的状况，可以：

- 检查胎儿的身体是否有缺陷（但是超声波并不能发现所有问题）
- 检查是否是双胞胎或多胞胎
- 检查胎盘是否在发育
- 测量有多少羊水

“头三个月过去了，真是太好了，我现在可以宣布我怀孕了。一开始我不想告诉任何人，怕万一流产。上班时我觉得疲倦、老是想要上厕所，却要假装一切正常，那段时间非常难熬。” Ellen

## 孕中期：第13至26周

### 胎儿发育情况

到14周时，胎儿身长约11厘米，体重约45克，各个器官已经形成，包括卵巢或睾丸。胎儿在子宫内四处活动，不过您还摸不到。

约18周时，胎儿身长约18厘米，体重约200克。接下来四周内，您可以感觉到胎儿的活动（感觉像在颤动）。有时候称这为胎动。如果现在能够看到胎儿，您就能分辨出是男孩还是女孩。胎儿体重增长很快，并且长出了眉毛、头发和指甲。

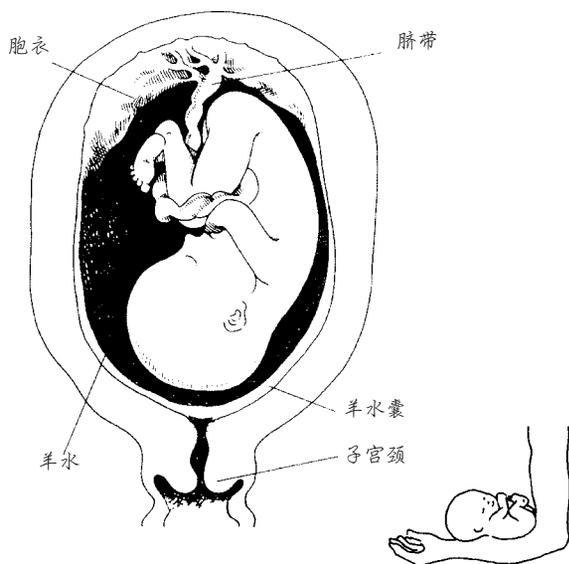
24周时，胎儿身长约30厘米，体重约650克。皮肤表面覆盖着纤细的毛发，并有一层蜡膜保护。子宫顶部约与肚脐持平。此时出生的胎儿每两个约有一个成活，不过这很大程度

上取决于在哪里分娩、是否能得到专家护理、妊娠进展是否顺利。在这个阶段出生的婴儿，患上失明或脑性麻痹等严重残障的风险很高。

### 我的情况会是怎样的？

您已进入孕中期。这是孕期的第二个三个月，即从第13周到第26周。到第16周，您的体重可能会增加，开始看得出怀孕了。虽然胎儿只有几百克重，但其他因素也会使您的体重增加。您体内有额外的血液和水分，乳房、子宫和胎盘增大。由于供血和荷尔蒙的增多会让您的血管更加突出，您的乳房和大腿可能看起来有点不一样了。

24周的胎儿



**健康警示！**  
您找医生或助产士  
进行首次产前就诊  
了吗？

还没有？现在就预约吧。  
适当的产前护理非常重要，  
可以促进您和宝宝的健康。

## 胎儿是一个还是两个？

您会不会怀上双胞胎或多胞胎？如果真的这样，超声波检查时您就有可能知道。怀上双胞胎或多胞胎（多胎分娩）意味着：

- 您可能问题更多，因为多胎妊娠有并发症风险
- 孕期可能需要做更多检查（包括更多的超声波检查）
- 妊娠期间和分娩时需要医生的额外照顾，需要专家建议或治疗。
- 建议您在医院里分娩，万一需要时可以得到专家护理
- 产后期间，您可能需要助产士更多的支持，以进行母乳喂养；您需要朋友、家人和儿童早期保健服务机构的额外支持，以安排好育儿的各项日常工作。

您需要特别谨慎，这并不意味着您和宝宝不健康，而是并发症的风险比单胎妊娠高，所以需要特别小心。详情请见第122页的“多胎妊娠——怀上双胞胎或多胞胎”。

## 可能出现的一些情况

**您现在可能会感觉好点。**在这个阶段，您可能感觉不那么疲倦、恶心。子宫位置升高，不会再那样用力挤压膀胱。这就意味着您可以减少上厕所的次数，至少现在是这样。

**您不久就穿不上牛仔裤了。**这并非意味着您要花很多钱购买孕妇装。也许衣柜里还有穿得下的衣服，在您的配偶的衣柜里或许也有一些。朋友可能很乐意把衣服借给您，当地也总有一些二手服装店。一些妇女使用一种松紧带——一种可伸缩的宽带子，可以用在普通裤子和裙子的开口，这样这些裤子、裙子在整个孕期都可以穿。

**是不是觉得身体比以前暖？**大多数孕妇都有这种感觉。这是因为体内血液增多。这种额外的温暖感觉在冬季中期算得上是一个意外收获，不过夏天可就不是那么一回事了。宽松的棉质衣物比合成纤维衣物凉爽一些。

**随着腹部不断隆起，您可能发现找到一个舒服的睡姿越来越难。**有些孕妇发现，试着侧卧并在大腿间和头部下方垫个枕头有助于入睡。

**随着宝宝不断长大，您的身体平衡也会受到影响。**一些抬举重物或爬梯子的事让别人去做。弯腰时要小心谨慎。请记住，怀孕期间您的关节更加松软，比较容易伤到自己。

**20周左右的某个时候，宝宝踢的动作会很明显，您的配偶都可以感受到。**似乎这是怀孕时必有的现象，尽管您的配偶未必能很容易地摸到，不过这是和他分享您怀孕的体验，让他认识一下宝宝的好机会。

## 产前教育

许多孕妇及其家人觉得这些教育课程能提供宝贵的资料,有助于她们准备好分娩和育儿。这些课程还让您有机会提出问题,讨论自己怀孕、育儿的感受。欢迎您的配偶和家人一同参加。产前教育也是认识其他准父母的理想途径。

教育课程一般包括下列内容:

- 分娩时预期出现的情况(有些课程会安排参观产科),在怀孕和分娩期间放松的技巧和其他技巧。
- 分娩时止痛
- 孕期锻炼和分娩时护理及背部护理
- 母乳喂养
- 新生儿家庭护理

您可能需要缴纳费用。

您可以向助产士或医生了解您当地有哪些产前教育课程。以下个人或机构提供产前教育:

- 助产士
- 部分医院或社区保健中心(有些地区为青少年妈妈或来自多元文化和语言背景的母亲开设教育课程)
- 通过私人组织或私人从业者获得产前教育课程。这些组织或从业者可在“黄页”上找到,或从网上搜索“分娩教育”。

## 健康警示!

### 重视背部保健

您是否知道背部疼痛在孕期和产后很常见?现在就采取下列有助于预防背部疼痛的措施:

- 保持正确姿势(尽量站直,不要驼背;腹肌向着脊柱收紧,尽量保持这种“收缩”的感觉)
- 用正确的姿势弯腰、举起重物
- 做些简单的锻炼,保持背部强壮。

更多内容,请见第37页的“给我力量:产前及产后锻炼”。

“这些培训班真好,大部分孕妇都和配偶一起来。我不是那种坐下来看书的人,因此我真的觉得这些培训班很有帮助。我觉得自己对分娩时将会出现的情况有了更好的了解。” Mark

## 您可能想知道的事情

### 我还可以穿高跟鞋吗？

如果您穿高跟鞋，现在您该脱下来了——您有几个月不能穿高跟鞋。穿后跟不高于5厘米的鞋子，您会感觉更舒服，较少背疼，而且不那么累。

### 我怎样系好安全带？

一旦发生事故，系好安全带能够保护您和胎儿的安全。安全带的腰带部分要系在腹部隆起部位下方。安全带应尽量系紧，不过仍要保持舒适。详情请见：

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

### 坐飞机是否安全？

正常健康的孕妇通常没有健康方面的理由不能坐飞机。不过一般建议32周后不要搭乘飞机。一些航空公司也有关于孕期旅行的政策，规定孕妇不属于旅行保险的范围，所以您应该向航空公司问清楚。

为了减少深静脉血栓（一种可能危及生命的疾病）的风险，应选择靠走道的座位，这样要四处走动比较容易。在飞机上定时走动，每30分钟走动一次，饮用充足的液体，不要喝咖啡，保持充足的水分。如果是中长途旅行，时间超过4小时，要穿合适的弹力袜。如果您有额外的血栓风险因素，请咨询助产士或医生。

### 孕期可以使用芳香油吗？

一些女士喜欢在怀孕或分娩期间使用精油来按摩或用于香熏。人们认为一些精油，比如甘菊油和熏衣草油等，具有镇定作用。请向医院问清楚产房里是否有电子香熏炉，因为医院不允许在急救氧气出口附近有明火炉。

有些油在孕期用于身体大面积按摩或服用可能不安全。请向助产士、医生或有资质的香熏治疗师咨询。应避免使用的一些油类产品包括罗勒油（basil）、雪松油、柏木油、茴香油、茉莉油、杜松子油、马郁兰油、没药油、薄荷油、迷迭香油、鼠尾草油、麝香油等。

### 现在我怀孕了，还能戴脐环吗？

通常只有在腹部变大、脐环勾住衣服的情况下才有问题，否则您愿意戴脐环就可以照样戴。但乳环或生殖区的穿环在某些时候可能要取出来，请咨询助产士或医生的意见。

## 做父母倒计时

做好当妈妈的准备了吗？请开始做好计划，以免在宝宝出生后头几周手忙脚乱。

- 在开头几周，您的配偶能否请假来帮助您？这对你们都有好处，意味着您能获得支持，而配偶也有更多时间来认识宝宝。
- 如果配偶不在身边，其他人能帮助您吗？
- 您住院期间或者忙于照顾新生儿时，谁来照顾您的其他孩子？
- 与配偶商量在宝宝出生后如何分工。
- 看看家人和朋友能提供哪些实际帮助。
- 有没有人能帮您照看宝宝或照顾其他孩子，让您能休息休息？通常别人都愿意帮忙，也乐意您请他们帮忙。
- 如果您是单身妈妈，几乎没人帮忙，请问助产士或医生在当地有哪些服务机构能够提供帮助。
- 认识当地的其他妈妈。如果每周您大部分时间都要上班，可能附近没有什么朋友。与新生儿单独在家，您可能会觉得孤单，最好在本地认识一些朋友。
- 当好母亲是一项工作，而且需要学习才能做好。认识其他有育儿经验的父母，这样能帮助您学习当妈妈。
- 宝宝出生后头几个月，尽可能不要计划重大生活变动（如搬家、大规模装修或换工作）。

## 考虑去医院

和配偶商量好：在分娩阶段开始时如何跟医院联络，到时候怎么去医院；如果跟配偶联络不上，或者事情似乎来得很突然，那么您该怎么办。最好要有一个计划。不要打算自己开车去医院。要有一个后备方案，以防万一跟配偶联络不上，或者他回家赶到您身边时耽搁了。

## 考虑分娩计划

分娩计划是您在分娩过程中希望出现的情况清单。分娩计划有助于：

- 让助产士或医生了解您在分娩时或产后需要哪种护理
- 更加充分地参与关于护理的决定
- 帮助您做好分娩准备。

分娩计划包括您在分娩过程中需要由谁陪护以及您想采用什么姿势分娩。不过制订计划前，您应详细了解分娩过程及自己有哪些选择。您可以通过以下方式了解详细情况：

- 参加产前教育课程
- 如果对分娩和早期育儿有任何问题或担忧，请向助产士或医生咨询
- 询问有谁、多少人参与您的护理工作，哪些人可以查阅您的病历
- 阅读有关分娩的内容。请再次阅读第6页的“孕期护理和分娩机构的选择”以及第70页的“分娩”
- 阅读有关母乳喂养的内容。请见第93页的“婴儿喂养”
- 和其他当母亲的交谈
- 与分娩时陪在身边提供支持的配偶或其他亲友商量。

下列问题可帮助您考虑在分娩计划中包括哪些内容：

- 我想在哪里分娩？
- 分娩时我希望谁来陪伴，如配偶、孩子、其他亲友？分娩时的支持非常重要。
- 我去分娩时想带什么东西，如音乐？
- 分娩时我可能需要哪些分娩辅助器具，如懒人沙发、下蹲杠或分娩凳？
- 我需要止痛药吗？如果需要，哪种药？
- 我选择哪种止痛药对分娩或胎儿有什么影响？
- 分娩时想尝试选择哪种姿势？
- 如果需要剖腹产该怎么办？是否选择在硬膜外麻醉状态下实施剖腹产，以便能够保持清醒？是否想让配偶陪伴？他能够应付局面吗？
- 引产的通常做法是什么？
- 医生会建议哪些步骤，为什么？
- 妊娠护理及分娩时需要使用什么设备，为什么？
- 我在分娩时是否有文化或宗教方面的需要？
- 宝宝出生后，想亲手抱着吗？

务必要随机应变。请记住，事情未必按照计划进行！您有可能会出现并发症，在有些事情上您可能会改变主意。

## 谁给您提供支持？

研究表明，整个分娩过程中都有人陪伴的产妇有更积极的分娩体验，分娩时较少需要借助药物镇痛，其分娩时间也比较短。

分娩过程中有人在身边提供精神和物质支持是很有帮助的，这人可以是您的配偶、母亲、兄弟姐妹或亲近的朋友。您可以有几个人陪伴。有些产妇选择在分娩期间雇用一名导乐(doula)或分娩助理来提供支持。导乐不是产科团队的成员，但是有为产妇及配偶提供支持的经验。有些医院有关于支持人员的政策，请向助产士或医生问清楚。

**您在决定采用哪种治疗时，必须以可靠的资料为基础。在可能需要治疗前，请向助产士或医生了解不同治疗措施的利弊。做出这些决定时，要考虑自身和宝宝的安全和利益。**

“我本来以为怀孕就是肚子变大。  
我认为怀孕就是那样子，根本没想到  
还有其他改变，比如呼吸困难，  
或者在别人几乎要冻僵时却感到暖  
和。” Emma

## 孕后期：从第27至40周

### 胎儿发育情况

到第28周，胎儿身长约36厘米，体重约1100克。胎儿的眼睑已经睁开了，肺部也已充分发育，能够在子宫外呼吸。不过如果胎儿此时出生，那么很可能需要帮助才能呼吸。28周时出生的胎儿很可能存活，不过残障风险仍较高。

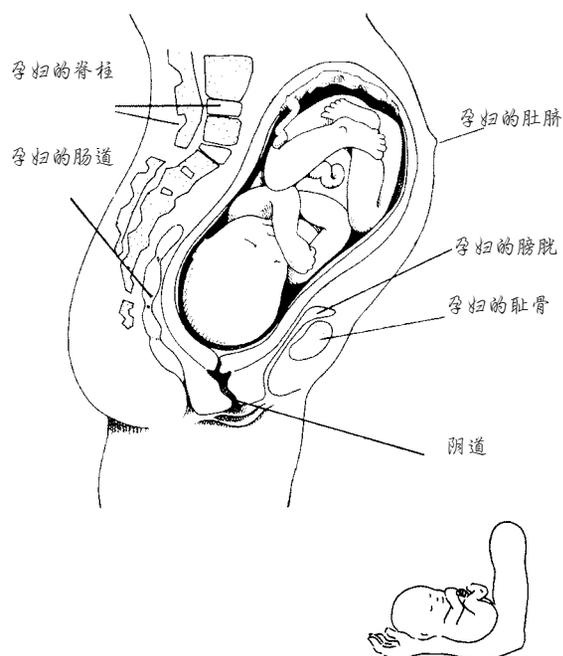
到第32周，胎儿身长约41厘米，体重约1800克。此时出生的胎儿必须学习吃奶。详情请参见第131页的“早产：当宝宝提前出生时”。

到36周，胎儿身长约47.5厘米，体重约2600克。到40周，胎儿约长至50厘米，体重约3400克。胎儿的大脑现在可以控制体温，而不断发育的身体也和头部大小相称。宝宝已经准备好出生了。

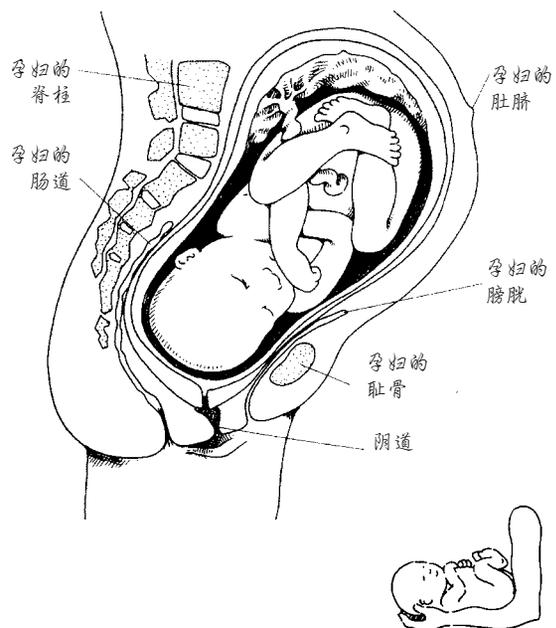
### 我会发生什么变化？

- **您即将大功告成。**这是孕期最后阶段的第一周。
- **最后三个月在某些方面与头三个月有点相似。**您可能会感到更加疲倦，情绪更容易波动。腹部和背部的疼痛更加常见。尽量多休息。
- **可能出现心口灼热。**一些有用的提示请见第43页的“孕期常见的担忧”。
- **您可能感觉身体不舒服。**大腿根部或髋部和下背可能会疼痛。这是由于盆腔韧带拉伸造成的。如果疼痛严重，请咨询助产士或医生。休息和轻柔的锻炼很重要。如果得到充分休息，保持身体良好状态，可更好地应对分娩。从现在开始，睡眠问题更加常见。可以试一试第43页“孕期常见问题”中的一些建议。

32周的胎儿



40周的胎儿



## • 最后一个月

- **您可能会觉得呼吸困难。**这是因为宝宝已完全发育，会挤压您的横膈膜——乳房和腹部之间的肌肉。
- **到现在，好像怀孕已经很久了。**到了这个阶段，很多孕妇都不再去工作了。动作慢下来了，这是正常的；不过您也可能会突然变得精力旺盛。这都是生儿育女过程的正常现象——有些孕妇迫切希望为婴儿降生做好准备。
- **胎儿或许已经下降到盆腔。**这样会使呼吸比较轻松，但会给膀胱额外的压力，所以您上厕所会更加频繁。如果您不清楚分娩的征兆，不知道何时该上医院，请向助产士或医生咨询。
- **宝宝可能会在第37周至第42周之间任何时候出生**（一百个婴儿当中只有五个会在预产期出生）。

## 您有可能在孕期最后三个月做的检查

如果您还没有验血，在孕期最后三个月可能需要额外做一些血液检验。其中一项是检查妊娠糖尿病——一种影响在孕期影响一些孕妇的糖尿病（请见第124页的“孕期并发症”）。在孕期最后三个月，助产士或医生可能也会让您检查阴道内一种称为B族链球菌的细菌。做这项检查时，需要用阴道棉签取样。虽然B族链球菌不会给孕妇带来问题，不过可能会在分娩时传染给宝宝，造成严重疾病。如果您确实带有B族链球菌，助产士或医生会建议您在分娩期间使用抗生素，以保护胎儿健康。

## 您可能想了解的问题

### 我的乳房和腹部出现很多妊娠纹，有没有办法防止？

妊娠纹看起来很像皮肤上的细纹（根据肤色的不同，可能是红色、紫色、粉红色、棕色）。身体迅速增长时就会出现这种细纹（做健美运动的人也会出现这种细纹！）。妊娠时在乳房、腹部和大腿出现这种细纹很常见，有时也会出现在上臂。有些产品声称可以防止妊娠纹，还有人说用维生素E或其他油类产品在皮肤上按摩也有帮助。这些都无妨一试。不过，没有确切证据表明哪一种东西真正有用，只有时间能够消除妊娠纹。妊娠纹会消退成淡银白色，变得不那么显眼。

### 为什么我的乳房溢奶？

从孕期大约第16周开始，身体就产生乳汁了。孕期最后几周，有些孕妇会发现乳房滴漏出一些乳汁。乳垫（超市和药房有售）可让您感到比较舒服。

### 会阴按摩有助于防止会阴撕裂吗？

助产士或医生可能会建议您在怀孕后期（和分娩期）尝试会阴按摩，以帮助减少做会阴切开术的需要。他们会解释并指导您如何在怀孕期间按摩会阴。有些证据表明这确实有效。您可能也想尝试，因为有些产妇发现这个办法确实有帮助。

### 40周已经到了，而且过了！那又怎么样呢？

只要妊娠正常，没有并发症，等待宝宝自然到来就是了。助产士或医生会交待待产事宜，同时确保您和宝宝一切正常。您可能要额外做胎儿监测或超声波等检查。关于引产，详情请见第78页的“需要帮助时：医疗干预”。

## 了解宝宝出生后的检查和注射

出院前，所有孕妇都有机会让宝宝进行以下检查和注射：

- 新生儿筛查（足跟采血检查），以检查一系列罕见的健康问题。这些问题如果及早发现，比较容易治疗。
- 注射：注射维生素K及防止宝宝感染乙肝的疫苗。
- 听力检测

怀孕期间，医务人员会向您介绍这些检查和注射的情况。在某次产前就诊时，可能要求您同意宝宝接受这些检查和注射。详情请参见第86页的“宝宝出生后”。



### 健康警示！

#### 孕期头痛和其他变化

如果您出现各种问题，比如头痛、视力模糊或足部、手部、脸部突然肿胀，或阴道排出物出现变化等，请告诉助产士或医生。

## 胎动的次数应该是多少？

请您花点时间熟悉胎动规律。所有的胎儿在子宫内都有睡眠/清醒周期，可是有些胎儿会比别的胎儿动得多。您的宝宝晚上动得多、早晨比较安静吗？宝宝在某个特定的时间常常特别活跃吗？如果腹部脂肪过多，或者胎盘位于子宫前壁，可能比较难以感觉到胎动。如果您认为宝宝动得少了，或者有一阵子没感觉到胎动，请立即联系助产士或医生。检查胎儿情况远比自己担心要好得多。

## 胎儿是臀位，怎么办？

### 现在会出现什么情况？

臀位是指胎儿的臀部或脚先露出来，而不是头先露出来。澳大利亚每一百名胎儿大约有三四名在分娩开始时是臀位。如果第37或38周时宝宝位于臀位，也许会建议您做称为“外倒转术”的手术。医生将手放在您腹部上，轻轻转动胎儿，使之能够先娩出头部。医生利用超声波来观察胎儿、脐带和胎盘。手术期间，对胎儿和孕妇都进行观察，确保一切顺利进行。

许多臀位妊娠采用剖腹产分娩。如果您强烈希望阴道分娩，请跟助产士或医生讨论。如果您不能在当地的医院做阴道臀位分娩，您可以要求转到另一家能做阴道臀位分娩的医院。

## 分娩时，我的其他孩子可以陪着我吗？

跟配偶和助产士讨论让其他孩子陪着分娩的利弊。您和配偶最了解自己的孩子，知道他们将会如何应付局面。如果您想要其他孩子陪产，要考虑在产房里由谁来照顾他们。配偶和助产士将会忙着照顾您。如果您出现并发症、或者如果孩子想离开，要有人在外面照顾这些孩子，或者带他们回家。

## 计划去医院或分娩中心需要带的东西

您需要带以下东西：

- 睡衣或大T恤和晨衣
- 一些宽松舒适的衣服可以白日穿
- 舒适的鞋子
- 几条舒适的内裤（有些妇女使用一次性内裤）
- 孕妇乳罩、孕妇吊带衫
- 乳垫
- 卫生间用品
- 卫生巾——“超大”或孕妇专用的尺寸（在超级市场可以买到孕妇专用卫生巾）
- 分娩时穿的衣物，如果您选择穿着衣服分娩——一件大T恤或旧睡衣，暖和的袜子
- 回家时穿的衣物（您还没有恢复正常体形，可能仍然要穿孕妇的衣服）
- 缓解分娩疼痛的麦敷包或热敷包（请问医院在分娩时能否使用这些东西。有些医院不允许使用，以免烫伤）
- 分娩时想带在身边的物品（如音乐、按摩油、零食等）。

为宝宝准备的物品包括：

- 一次性尿片（如果您打算使用一次性尿片的话），因为有些医院不提供尿片
- 宝宝回家时用的尿片和衣物
- 宝宝的清洁用品，换尿片时用的尿片擦或脱脂棉片，宝宝洗澡用的香皂或无碱浴液。
- 如果回家路很远，还应该准备好宝宝的换洗衣物
- 婴儿毯
- 车里的婴儿安全座椅

您的配偶或分娩支持人员可能还需要准备一个大包。考虑带以下物品：

- 分娩过程中支持人员和您的食品和饮料。这可能包括果汁或其他饮料、汤水以及便于加热的食品或即食食品，这样他们就不用离开您身边太久。
- 泳衣和毛巾（如果您准备去有大浴室的医院，希望分娩时在水中得到支持）。
- 相机

请询问助产士医生或医院是否有其他要求。

## 宝宝降生之前

如果这是第一胎，您就会诧异这个小家伙怎么会把您的生活搞得这么忙乱。新生儿需要花费大量时间去照顾，即使还有剩余时间，您也累得没有气力去做其他事了。要是怀上双胞胎，您的时间就更少了。所以现在就要尽量做好准备，让产后的生活轻松点。比如：

- 准备好食物并且冷藏起来
- 备足日常用品和其他必需品（别忘了卫生巾）
- 准备好汽车上的婴儿安全座椅。

乘车时所有的宝宝必须坐在婴儿座椅内或使用儿童汽车座椅。您可以租用或购买婴儿座椅或儿童座椅。妇产科人员会向您详细介绍出租和安装婴儿座椅的机构。如果您想了解关于婴儿座椅和儿童汽车座椅的详情，请致电 13 22 13 跟新州交通局（Transport for NSW）联络，或者浏览：  
<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcar-seats/>



装好行李包，准备上医院吧，您要随时做好准备。即使打算在家分娩，也要装好行李包。您仍然可能需要去医院。

## 如果在家里分娩

助产士会携带大多数用具，包括紧急情况下需要用到的设备。下列清单是您可能要额外准备的东西。记得将电话号码本放在随手可及的地方。

- 刚洗干净的旧布块，比如几条毛巾、床单和婴儿毯。
- 用来覆盖分娩的地方的大塑料单（可以用一次性塑料画布）。
- 分娩时吃的零食，或者给支持人员吃的零食。
- 几瓶用来补充水分的饮料，比如水果汁、果汁饮料或运动饮料。
- 枕头和靠垫。
- 便携式取暖器，用于房间取暖。

# 准备分娩

*Getting ready for labour and birth*

## 放松和控制呼吸

分娩时尽量放松，这样可以缓解紧张，有助于减少疼痛；有助于子宫处于良好状态，还有助于您节省力气（情绪紧张会消耗精力！）使用下面两个简单的技巧，学会放松：

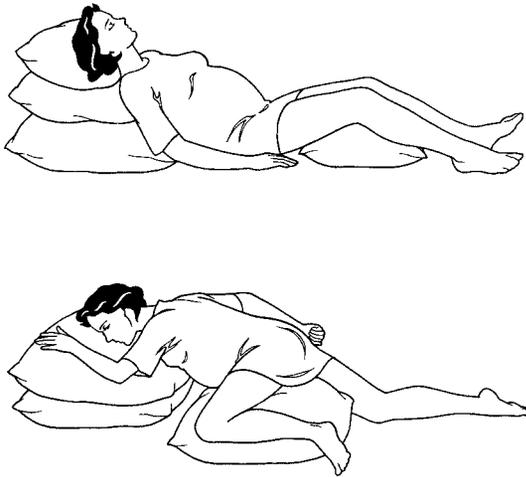
### 基本放松技巧

放松技巧不是等到怀孕时才有用。它可在生活中的任何时候帮助您应对压力（帮助您睡眠）。如果有可能，在家每天练习一两次，每次至少10分钟。配偶或其它支持人员最好也了解这种技巧。

找一个舒适的姿势——坐下或侧卧。用枕头支持身体所有弯曲部位。如果您喜欢的话，可放一些轻松的音乐。

紧握右手。拉紧手臂肌肉，抬至肩部。现在放松。放松的时候，向外长长叹一口气。感受右臂松弛下来。感觉气流呼出可帮助您放松。每向外呼气一次，就多放松一分。

### 找一个舒服的姿势



用以下部位重复上述动作：

- 左手和左臂
- 右脚和右腿
- 左脚和左腿。

朝着耳朵的方向向上耸肩。感受这样做带来的紧张。现在放松肩膀，同时呼气。

提紧生殖器和肛门周围的肌肉（这些肌肉是骨盆底的一部分）。挤紧臀部。然后放松，同时呼气。

紧压下颌并皱眉，收紧面部和头部肌肉。然后呼气并放松。一旦体会到肌肉紧张和肌肉放松之间的不同，就可以做以上动作而不用先提紧肌肉。只要让身体所有肌肉放松——从面部（包括下颌）、双臂和双腿、臀部到骨盆。彻底放松，让身体完全休息。

## 控制呼吸技巧

焦急或紧张时，呼吸通常又快又浅。用相反的方法呼吸——缓慢、深长的呼吸，这样能让您安静下来并更加轻松。

分娩时应注意呼吸，减缓呼吸速度有下列作用：

- 有助于减轻压力，让身体放松
- 有助于您跟随宫缩的速度，而不是紧张地逆着宫缩而动
- 在第一产程后阶段，在宫颈完全打开之前，孕妇或许会想要用力。控制好呼吸有助于您控制这种欲望（助产士或医生会指导您在适当的时候使劲）
- 分娩时增加供给宝宝的氧气
- 有助于避免又快又浅的呼吸（换气过度）——那样会让您发麻不适。

### 健康警示！

### 分娩过程对宝宝很重要

阴道分娩对宝宝很有好处，能让宝宝的肺部做好呼吸的准备。子宫收缩有助于宝宝准备开始第一次呼吸。

## 练习控制呼吸

尽量缓慢地深呼吸，让自己感到舒适。

呼气时，尽量让压力随着肺部空气的排出而消除。做这个动作时，用稳定的声音哼一哼、叹息或呻吟（“啊”或“哼”）或许会有所帮助。

## 练习分娩姿势

分娩期间变换姿势也许确实有助于控制收缩和疼痛。不过倘若您不习惯某些姿势（如蹲坐或者手部和膝盖着地摇晃），最好在妊娠期间多加练习。

## 伸展动作

伸展动作有助于您在分娩时保持不同姿势而不会非常不舒服，可以放松疲惫的肌肉，保持身体柔软。

妊娠期间您随时可以做伸展动作。每次锻炼时伸展姿势尽量保持久一些（只保持几秒钟也行）。逐渐增加时间，直到您能坚持一分钟为止。

## 伸展小腿

站在离墙约30厘米处，面对着墙。伸出双手触摸墙壁，上半身前倾，体重落在双手上。一只脚放在身后约一米处，前腿屈膝，后脚跟用力踏在地面上。将体重放在双手和前腿上。您应该会感到后腿的小腿肌肉在拉伸。保持这个姿势，在伸展的同时呼吸。换另一条腿重复同样的动作。

## 转动肩膀

您可以舒适地站着或坐在椅子上做这个动作。把手指放在每侧肩膀上，然后用手肘往后做圆周运动。将手臂伸展到头部上方，使肩膀和上背放松。这也有助于缓解胸腔的压力。

分娩

*Labour and birth*

## 第一阶段

每次分娩的情况都是不一样的，取决于分娩何时开始，持续多久。助产士或医生可以回答您关于分娩方面的问题，也能指导您和配偶该做些什么准备。分娩过程有三个主要阶段。各阶段的长短因人而异。每个人都不一样。

我如何知道是否要生了？大多数孕妇会有下列分娩开始的征兆：

- 宫缩
- 见红
- 羊水破裂。

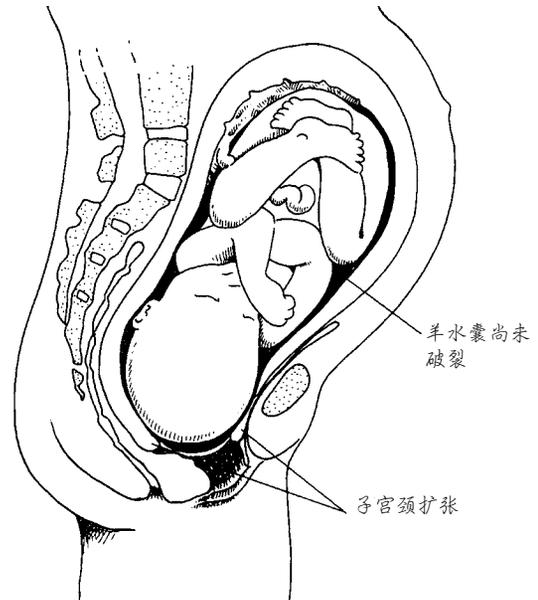
分娩第一阶段初期，子宫收缩使子宫颈缩短变薄。生第一胎时，子宫颈缩短和变薄的过程非常辛苦，会让您感到极度疲惫，因此一定要尽量休息。这个过程可能要持续几天。

随着第一阶段的进展，子宫开始收缩打开子宫颈（子宫的颈部）。子宫收缩加剧直到子宫颈开至10厘米左右，足以让胎儿通过。

### 第一阶段持续多长时间？

第一阶段的平均持续时间，生第一胎时为10至14小时，第二胎约为8小时。

### 第一阶段胎儿的位置



## 记住控制呼吸的技巧！

在分娩的第一阶段开始出现早期宫缩时，尽量放松，正常呼吸。在宫缩早期，最好尽量忘记宫缩，照常进行活动，尽可能多四处走动。

在第一阶段宫缩时，如果用正常的呼吸难以放松，请试着尽量保持慢的深呼吸。随着宫缩逐渐剧烈，呼吸会变快一点，但要尽量把呼吸减至正常速度或稍慢。

每次宫缩开始和结束时，做一次深呼吸（好像深深地叹气一样）并在呼气时放松肩膀。这样有助于暗示身体放松下来。

记住，每次宫缩后要尽量恢复正常呼吸。

## 宫缩

产妇对宫缩的描述和体验各有不同。宫缩的感觉可能像：

- 痛经一样的下腹绞痛
- 持续的下背钝痛
- 大腿内侧疼痛，这种疼痛可能往下蔓延。

起初，宫缩持续时间短，而且是间隔的，有时候相隔长达30分钟。不过宫缩持续时间会越来越长、收缩越来越强、间隔时间越来越短。

宫缩的间隔时间逐渐缩短，疼痛加剧，持续时间也变长，最后会持续一分钟并更加频繁，大约每两三分钟一次。

当宫缩越来越强、越来越密集时，您可能会感到焦虑，甚至失控。在宫缩开始的时候不妨深呼吸，然后有节奏地呼吸，将注意力集中在呼吸上。叹息或呻吟或发出有节奏的声音也许会有帮助。试着把注意力集中在每次宫缩上，每次宫缩注意一次。当宫缩结束时，深深地吸一口气，然后呼出。这样可帮助您在两次宫缩之间放松下来。不妨到处走动，并找一个舒适的姿势（比如在宫缩时，靠住一样东西晃动臀部或者四肢着地来回摇晃），许多妇女认为这样做或许会有帮助。好好洗一个澡或者淋浴也确实能缓解分娩疼痛，让你能控制局面。分娩期间，助产士会建议用不同的方法帮助您，不过您最好记住，您的身体会告诉您该如何活动和呼吸。

## 见红

您可能会流出一些带血或粉红色的粘液。这是粘附在子宫颈、把子宫颈封闭的粘液。“见红”表明子宫颈开始扩张。宫收缩开始之前几个小时甚至几天就可能“见红”。

## 羊水破裂

“羊水破裂”是指包住胎儿的羊水袋或羊水囊破裂，羊水泄漏或喷涌出来。流出来的液体就是羊水。胎儿在您体内生长发育时，羊水包围着胎儿并为其提供保护。羊水通常是清澈的，呈黄色或淡黄色。如果呈绿色或红色，可能就有问题。不管是什么颜色，您都应使用护垫并致电助产士、妇产科或医生，因为您可能需要马上去分娩中心或医院，让他们检查您和胎儿的状况以及胎儿位置。

如果羊水破裂后24小时您仍没有出现有规律的宫缩，则可能要引产，因为可能有感染风险。助产士或医生会和您探讨这个问题。

## 您的配偶或支持人员如何帮助您

配偶或支持人员可以做很多事让分娩比较舒适。不过别忘了他们也需要做好准备。确保他们了解分娩时会出现什么状况。

把您的分娩计划告诉他们，而且告诉他们在分娩时如何帮助您。

他们可以：

- 留在您身边陪您（最好身边有不止一个支持人员，其中一个可以和您留在一起，其他人可以休息）
- 握住您的手，与您说话，鼓励您并提醒您疼痛很快就会过去。
- 端冰水给您喝。
- 提醒您使用放松技巧。
- 帮您按摩、
- 帮助您变换姿势。
- 需要时帮您叫医院职员。
- 帮您做出治疗决定。

不过，有些产妇在阵痛剧烈的时候不想有人碰，也不想有人对她说话。这没有问题。分娩时觉得有人支持，不会害怕，这一点很重要。这样有助于身体做出自然的反应，有助于您应对宫缩的疼痛。当您把注意力放在宫缩上的时候，您也许会觉得整个人都缩到身体里头去了，但是支持者鼓励的话在整个分娩过程中都很重要。

## 我该马上去医院吗？

别慌张。您最好致电助产士或医生，告诉他们您的宫缩情况和感觉。确保告诉他们羊水是否破裂。下列情况下通常最好是在家休息一会：

- 处于分娩初期
- 感觉舒服
- 孕期一切正常，身体健康

此时，采取下列措施很有帮助：

- 子宫收缩间隔期间来回走动
- 继续做些家务（轻松活，不要抬举重物）
- 淋浴或者洗个澡。

您可以正常进食或喝水。保持充足的水分很重要，因此要定时喝水。

怀孕期间，助产士或医生会与您讨论何时该上医院，以及临盆时间到来时该与谁联系。

如果出现下列情况，通常应该打电话联系助产士、医生或妇产科并且上医院：

- 阴道里流出带有鲜红血污的液体
- 涌出或滴出水状液体（可能是羊水）
- 疼痛更加频繁
- 您或配偶有任何担忧。

离开家里去医院之前，先让助产士、医生或妇产科知道您要出发了。如果有支持人员而且他们没在身边，别忘了打电话给他们。

## 到医院以后情况如何？

各个医院的情况不一样，但助产士通常会：

- 在您手腕戴上身份手链
- 告诉您将要发生的事情
- 检查您的体温、脉搏和血压
- 摸您的腹部来检查胎儿的位置
- 测量胎儿的心率
- 测量宫缩时间
- 验尿
- 或许做一次阴道检查（如果助产士认为您已处于分娩期），检查宫颈的扩张程度及胎儿位置。

在第一阶段，助产士仍然会继续定时检查您的进展情况和胎儿状况。您可能觉得要经常变换姿势，在背部或腹部垫上热敷包，搔背，用温水淋浴，或者在浴缸、按摩浴池或分娩池洗个热水澡。

请助产士和支持人员帮您找一个您觉得舒适的姿势，站立、下蹲或四肢伏地都无妨试试。

## 帮助您度过分娩期

分娩过程有多快取决于不少因素，包括胎儿是否已下降到骨盆，以及宫颈是否随着强烈规律的宫缩而扩张（扩大）。有很多方法能帮助您顺利度过分娩期。

### 尽量放松

有助于放松的措施包括：

- 放音乐
- 香熏疗法
- 放松和呼吸技巧。

在下腹部或背部垫上热敷包，或许感觉不错。一些医院不允许使用热敷包，以防烫伤，因此请先咨询助产士。热水淋浴和热水澡也可能有用。

## 尽量多活动

尽量在房间里走走，或者在走廊里来回走动。多活动或许有助于您忘记疼痛。也可以靠在配偶或支持人员身上，如果这样做有用的话。

## 变换姿势

试试：

- 站立
- 下蹲
- 用手和膝盖着地，来回摇晃
- 与支持人员背对背坐着

## 按摩

按摩有助于缓解分娩期间的肌肉紧张，帮助您放松。配偶或其他支持人员可以用流畅的动作长时间抚摸，或大幅度地画圆圈做抚摸的动作。下腰痛时，可用力按摩，幅度可减小。始终用手抚摸全身。

## 呻吟或咕哝

没有人因为您在分娩时保持安静就给您发奖！（运动员和举重员在给自己加油时都会开口，您不必默不作声。）尽量保持安静或许会使您感到紧张。



“宫缩的时候四处走动，  
远比躺下更能帮助我忍受  
疼痛。” *Lynette*

## 水中分娩？

分娩期间泡在水中或许很舒服，可以非常有效地缓解疼痛。水的支持和浮力可帮助您放松。

分娩时躺在温水中或许有助于身体产生自然镇痛剂（内啡肽），减少压力荷尔蒙和疼痛，可以舒缓肌肉紧张，帮助您在宫缩间隙放松。水中分娩有以下好处：

- 大大缓解疼痛
- 减少对药物或干预措施的需要，特别是对硬脊膜外麻醉的需要
- 让您对分娩感到有更多的控制，对自己的应对情况感到更加高兴
- 有轻松的感觉，放松疲劳的肌肉，舒缓压力
- 加快分娩过程
- 有助于放松、节省体力。

## 缓解分娩疼痛

每个人的疼痛感觉和止痛方法都不一样。有很多方法能帮助您应对分娩疼痛。不过在处理分娩疼痛之前，您无法知道您该如何应对，哪种方法最有效，所以要准备各种方法都试一试。

还有其他因素也会影响您应对疼痛，包括：

- 分娩持续多长时间，是在白天还是晚上。如果您在漫长的夜间分娩之后已经筋疲力尽，可能就难以忍受疼痛。
- 感到焦虑。焦虑让您紧张，而紧张会加剧您的疼痛感或不适感。了解分娩时会出现什么情况，让他人陪在身边鼓励安慰您，有一个让您感到舒适的环境，这些都能帮助您放松并觉得自信。

上文列出的很多建议，比如多活动和变换姿势，都有助于您忍受疼痛。不过有时候您还得借助药物。这里列出了一些常用的药物。如果想要详细了解不同的选择及其副作用，请向助产士或医生咨询。

“我可以在温水浴中休息，每次宫缩疼痛时就让身体向上伸直。阵痛间隔期间我就躺回水里。我认为孕期瑜伽培训班帮助我忍受每次宫缩阵痛，而不是与之对抗。” Karen



## 缓解分娩期疼痛

药物	说明	主要优点	主要缺点	对胎儿的影响
扑热息痛 (Paracetamol)	片剂或胶囊	<ul style="list-style-type: none"> <li>可以在家里服用。</li> <li>孕期内可安全服用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>只有轻微的镇痛效果</li> </ul>	没有已知的副作用
氧化亚氮 (笑气)	氮气和氧气的混合气体， 通过鼻吸管或面罩吸入	<ul style="list-style-type: none"> <li>您可控制用量。</li> <li>短期效果。</li> <li>只有在吸入气体时才起作用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>缓解疼痛，但不能消除疼痛。</li> <li>可能会让您觉得恶心、嗜睡或神智不清。</li> </ul>	没有已知的副作用
吗啡 (Morphine)	可注射的有麻醉作用的 药物	<ul style="list-style-type: none"> <li>分娩初期可很好地缓解疼痛。</li> <li>20分钟后开始生效，效果持续2至4小时。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可能让您感到恶心或嗜睡。</li> </ul>	宝宝在刚出生后可能会昏昏欲睡，呼吸会变慢，这种情况偶有发生，会影响宝宝开始吃母乳的能力。
硬膜外 (Epidural) 麻醉剂	一种麻醉剂，能够使腰部 部位失去知觉。后背下部 插入一根细管，需要时 “追加”硬膜外麻醉剂。	<ul style="list-style-type: none"> <li>镇痛效果比较持久。</li> <li>最可靠、最有效的镇痛方式，特别是在第二产程。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>分娩期内无法走动。</li> <li>分娩时可能较难用力把胎儿挤出来。</li> <li>增加了使用其他干预措施的可能性，如采用催产素协助分娩；用产钳助产或真空吸引助产。</li> <li>产后腿部可能还会麻木一段时间。</li> </ul>	效果取决于分娩中的其它干预措施。硬膜外麻醉中使用的有些药物可能会透过胎盘，可能会影响宝宝头几天的母乳喂养。

## 需要帮助时：医疗干预措施

“干预”是指助产士或医生在分娩时有意采取的干预措施。有些人担心在澳大利亚分娩时干预措施用得太多。这同样是有不同观点的。有人说使用干预措施能让分娩更加安全。还有人却认为，一旦采用了某一种干预措施，结果就可能需要使用额外的干预措施。例如，引产可能使宫缩更难应付，因为宫缩开始得快，而且非常剧烈。这意味着如果您要自然分娩，就可能需要更强力的止痛手段。

如果您健康状况良好，孕期和分娩期身体正常，可能不需要医疗干预。

本部份讨论了分娩时较为常用的干预措施。您在怀孕期间就应该和助产士或医生谈谈。您可能要询问以下一些问题：

- 我为什么需要这项医疗干预？
- 这对我 and 宝宝有什么风险和益处？
- 是否有其他替代措施？
- 是否会增加使用其他干预措施的需要？
- 怀孕期间我能采取什么措施来降低需要干预的可能性？
- 医院对这项干预措施有什么规定？有什么证据支持其使用？
- 这样做会痛吗？
- 这会影响我的康复吗？
- 这会影响我的哺乳能力吗？
- 这会影响我今后怀孕吗？

在您同意接受一项干预措施之前，助产士或医生应该和您讨论其利弊。

## 引产

有时候，医生可能会建议引产，即通过人工手段把宝宝生下来，而不是等待分娩开始。引产的原因可能包括多胎分娩、糖尿病、肾病、高血压，或者妊娠超过41周。

如果采用引产，您一定要和医生或助产士讨论这个流程。引产的好处必须超过其风险。引产有一定风险，比如，采用产钳或真空吸引器助产及剖腹产的风险较高。

### 引产的方法和开始宫缩：

- **剥膜引产：这是一种相当简单的技术。**在检查阴道的时候，助产士或医生用手指做圆周运动来刺激胎膜。证据表明，剥膜能促使分娩，而且减少了采用其他引产方法的需要。
- **前列腺素：这是体内产生的一种荷尔蒙。**前列腺素能帮助宫颈变软。Prostin® 和 Cirvidil® 是两种合成的前列腺素。将它们置入阴道靠近子宫颈的地方，以软化宫颈。这样做还可能引起宫缩。这些药物需要6至18小时才开始发挥功效。风险之一就是这种引产方法可能过度刺激子宫，给胎儿带来困难。
- **机械性促宫颈成熟：**使用一根小塑料管帮助软化及扩张宫颈。
- **破水引产（称为羊膜穿刺术）：**由医生或助产士把器械插入阴道，通过扩张后的宫颈，轻轻刺破装有羊水的胎膜。这样，胎儿的头部就会对宫颈施加较大的向下压力，增加荷尔蒙和宫缩。

- **催产素：这是分娩时体内自然产生的一种激素。**静脉滴注合成催产素 (Syntocinon®) 有助于开始宫缩。催产素的缺点是使宫缩更难以忍受。这意味着您更可能需要止痛措施。您可以要求把点滴器挂在可以移动的架子上，这样您想走动的时候就可以四处走动。催产素的风险与前列腺素类似，不过其功效更加显著，起作用也更快。您和胎儿在分娩过程中要连续进行监视，检查是否有副作用。

上述医疗措施可能需要综合使用以开始分娩。

### 催产 (Augmentation)

这是指促进分娩过程。如果分娩自然开始但进展缓慢，或许会采用这种方法。通常由助产士或医生刺破羊水，或者静脉点滴催产素（一种增加宫缩的药物）。其风险与使用催产素引产一样。

## 分娩时对宝宝的检测

分娩时一定要检查胎儿心跳，确保胎儿没有问题。胎儿心跳发生变化可能是胎儿得不到充足氧气的征兆。这称为“胎儿窘迫”。

心跳监测的方式有：

- **听诊：**助产士定期（每15—30分钟）用喇叭状听筒（皮纳德听筒）或多普勒胎心仪压在您的腹部上，倾听胎儿心跳。如果妊娠正常，您的健康状况良好，建议采用这种检测方式。
- **持续体外胎儿监测：**把电子监视器接在腹部的带子上。监视器能够连续把胎儿心跳和宫缩记录下来并打印在纸上。如果出现并发症或存在并发症的风险，那么要使用体外监视。一些监视器会限制您的活动。如果您被建议采取连续监视，请问是否有方便您走动的监视器。
- **体内胎儿监视：**这种方法使用一个连有探头的电子监视器，探头通过阴道抵达胎儿头部。只有在体外监视存在问题或记录质量不佳，或者是双胞胎的情况下才能使用这种方法。如果您的艾滋病毒（HIV）或丙肝呈阳性，那么不应该使用这种方法。
- **胎儿头皮血液采样：**从胎儿头皮上取出几滴血（好像针刺）。在分娩时，这种检测能够马上提供关于胎儿健康状况的报告。如果医生需要了解比连续监视更详细的资料，那么会做这项检查。有时需要重复这项检查。检查结果能够表明胎儿是否需要立即生下来。

## 过渡期

### 分娩的最佳姿势是什么？

分娩最佳姿势就是您感觉最为舒适的姿势。各种借助重力的姿势，如坐、蹲、跨坐在椅子上或者站立，都比仰卧好。重力有助于您用力把宝宝推出来，有助于宝宝的头部通过产道。您也许喜欢用手和膝盖着地。这种姿势可减轻背部压力，有助于缓解疼痛。与躺着分娩相比，这些姿势可能会稍微缩短产程、减少疼痛。如果宫缩时出现下背疼痛，躺着会特别不舒服。

这是第一产程将近结束的过渡时期。宫颈将近完全打开。不久，胎儿就会开始移动到阴道内。

一些妇女说这是分娩时最辛苦的阶段。剧烈的宫缩可能会持续60至90秒，间隔时间为一至两分钟。您可能会感到：

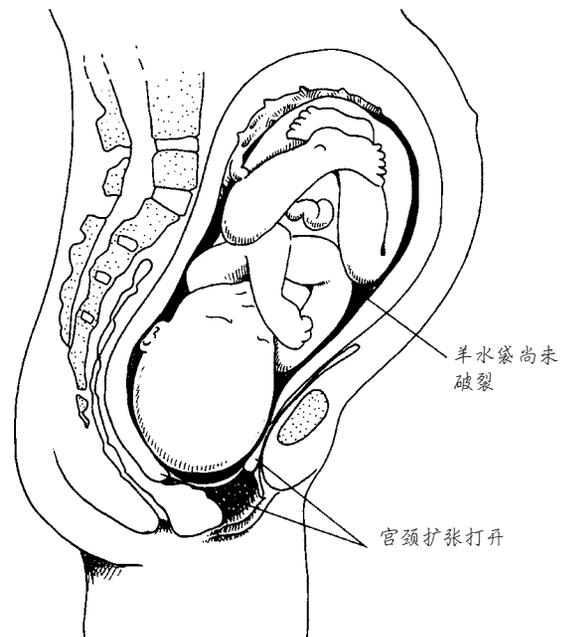
- 颤抖
- 发冷发热
- 恶心（甚至会呕吐）
- 急躁焦虑
- 好像无法忍受
- 失去控制。

这些都是正常的感受，不过您也可能根本不会出现这些症状。

### 这会持续多久？

过渡期通常会持续5至一小时以上。

### 过渡期的胎儿



## 第二产程

在第二产程，您要用力把胎儿生出来。您或许有一种强烈的欲望把胎儿往外推，就像是要上厕所。由于胎儿头部要挤到阴道入口，您可能会感受到扩张和灼热感。

### 这个过程持续多久？

头胎的第二产程持续大约为两个小时，第二胎约一个小时，不过使用硬膜外麻醉可能会把这个阶段拉长。



### 外阴切开术的利弊

外阴切开术是指在会阴（阴道和肛门之间的部位）实施的切开术。在分娩过程中，会阴在胎儿头部通过时可能会撕裂。如果使用产钳，这种情况更可能发生。研究表明，有选择地使用外阴切开术，可以减少更严重的阴道或会阴撕裂。在使用产钳的分娩中，会阴撕裂的可能性较大。如果实施外阴切开术，或者出现会阴撕裂伤及肌肉，那么必须缝合。在分娩前，请跟助产士或医生讨论。

“我喜欢分娩。疼痛实在非常难忍，可是我有一种奇妙的感觉，我知道自己能够度过这个难关。” Katrina

## 用产钳或真空抽吸术助产(器械助产):

有时胎儿需要借助产钳或真空抽吸术的帮助才能生下来。这可能是因为:

- 产妇要把胎儿“推”出来有困难
- 胎位不正
- 胎儿得不到充足的氧气,需要迅速生出来。

器械助产有两种方法:

- **产钳:**产钳就像是一把钳子,其形状与胎儿头部的轮廓吻合,可用于帮助将胎儿拉出阴道。如果需要产钳助产,通常还要做外阴切开术。
- **真空抽吸术(吸杯):**这种方法使用的器械好像一个与气泵相连接的杯子。吸杯放入阴道内,放在胎儿头部。气泵产生真空效应。这样可以用吸杯吸住宝宝头部,然后,在您宫缩和用力的同时,轻轻地把胎儿拉出来。

医生将根据分娩时的情况选择助产的方式,有时候产钳最好,有时候真空抽吸术更好。这常常需要临时决定,无法事先计划。不论采取哪种方法,助产士或医生都会向您解释即将发生的情况,并说明潜在的副作用。

## 剖腹产

实施剖腹产时,胎儿通过腹部到子宫的切口出生。剖腹产通常是在耻骨上方切开一条两指到三指宽的水平切口,这样阴毛就能遮盖住伤疤。有些剖腹产是孕妇自己选择的(是指事先计划好的),其他的却是紧急措施。

可选的剖腹产在分娩开始前做。除非有医疗上的原因,剖腹产不应该安排在第39周之前做,因为这样可能给胎儿带来问题。

由于以下原因,可能需要剖腹产:

- 胎位不正——臀部或脚部先出来,或者侧卧
- 多胞胎(有些需要剖腹产)
- 分娩时胎儿痛苦不安
- 由于某种原因您或胎儿有风险,必须迅速分娩。
- 胎盘挡住了胎儿的出口
- 分娩没有进展。

剖腹产时通常都要硬膜外麻醉或脊椎麻醉,有时也要全身麻醉。如果需要剖腹产,那么事先了解该手术的相关资料(包括麻醉方案)将会对您很有帮助。

在硬膜外麻醉下做剖腹产时,您在宝宝出生时处于清醒状态。配偶或支持人员应该可以陪在手术室内,这样你们都能看到宝宝出生。硬膜外麻醉还能非常好地缓解产后疼痛。

您可以要求分娩后在手术室里或恢复室里立即与宝宝有肌肤相亲的紧密接触。这样做可增进母婴感情,保持宝宝暖和,帮助宝宝开始吃母乳。如果您一开始还不能够贴着肌肤抱着宝宝,那么可以让配偶来抱,然后等自己一恢复,就把宝宝抱在胸前。

## 第三产程

在剖腹产手术之后，您的宝宝可能需要额外的护理，您可能需要在医院多住一段时间。您通常会有一两天要输液并用导尿管（一根排尿的管子）。一旦回到家，您需要更多的时间恢复，因为剖腹产手术是一个大手术。恢复期可能长达六星期，您照顾宝宝可能会有困难。剖腹产后的锻炼非常重要，可以让肌肉恢复正常功能。助产士、医生或理疗师会告诉您什么时候开始锻炼。

在宝宝出生后头几天的哺乳对母亲和宝宝都非常重要。如果您做了剖腹产手术，或者在产后感觉很疲劳、想睡觉，那么您需要有更多的护理，确保可以安全地母乳喂养宝宝。

第三产程，也就是分娩最后一个阶段，是从胎儿生出来的时候开始，直到子宫把胎盘推出来为止。这个过程通常时间较短，也没有其他两个产程那么疼。不过，这是非常重要的一个阶段，只有过了这个阶段，才能放松下来。

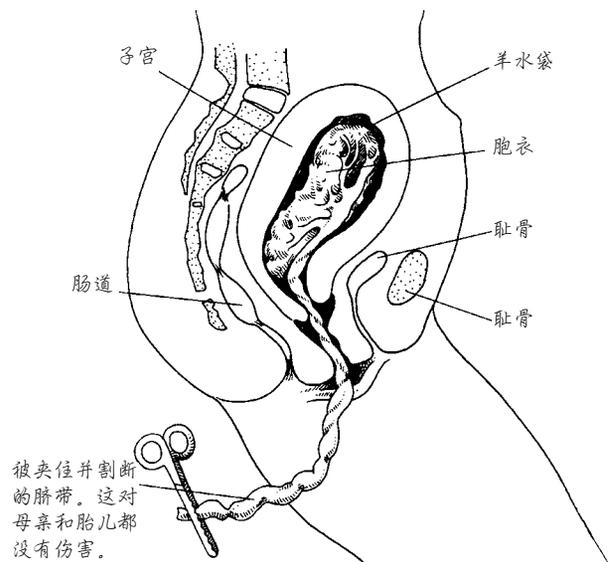
### 这个阶段持续多久？

大部分产妇都要注射合成催产素(Syntocinon®)来帮助子宫更快排出胎盘。这称为积极管理，是预防产后过多出血的最佳方法。注射后，该产程通常需要5-10分钟。

有一些产妇不打针，宁可等一等，让胎盘自然排出（称为自然完成第三产程）。自然完成第三产程可能需要长达70分钟左右。您应在怀孕时与助产士或医生探讨哪种选择最适合自己。这样有助于您做出明智的选择。

### 健康警示！

在39周之前分娩期前或没到分娩期时做剖腹产，宝宝的呼吸疾病会增加。因此，在39周之前不应该计划常规做剖腹产。



## 宝贝出生后的情况如何？

如果一切顺利，宝宝会被交给您，您和宝宝可以和宝宝有肌肤相亲的接触，可以抚摸宝宝的肌肤，亲密地呆在一起。肌肤相亲的紧密接触是指宝宝光着身子躺在您裸露的胸前。这对您和宝宝都有好处，因为这样能：

- 增进感情
- 保持宝宝温暖
- 让宝宝感受您的心跳，嗅闻您的肌肤。这能告诉宝宝您就在身边，能帮助宝宝适应在母亲身体外面的生活。
- 鼓励宝宝吃母乳（即使不准备母乳喂养，早期的肌肤接触也非常重要）。
- 鼓励您的身体产生催产素，催产素能保持子宫收缩，尽量减少失血。

与此同时，脐带会被夹住并切断（这不会伤害您和宝宝）。通常情况下，会问配偶是否愿意由他来切断脐带。如果您打算自然完成第三产程，请在怀孕期间或分娩初期与助产士或医生探讨，因为只有当脐带停止脉动而且胎盘已经出来之后，脐带才会被切断。

### 我应该什么时候给宝宝喂奶？

如果您和宝宝都很健康，分娩后马上帮助宝宝找到乳房。这有助于：

- 让母乳喂养有一个良好的开端
- 子宫收缩、排出胎盘
- 减少出血
- 让宝宝的血糖水平保持正常

可是，如果宝宝不想马上吃奶或者您因为医疗原因不能马上喂奶，也不要着急。即使早期没有喂奶，以后您也能顺利地采用母乳喂养。

### 宝宝出生后的检查

当您抱着宝宝时，助产士或医生会进行一项称为阿普伽氏评分的检查。这项检查共做两次（分娩后一分钟和五分钟后各做一次），能让助产士或医生了解宝宝是否需要特殊帮助来适应生活。阿普伽氏评分基于宝宝的以下指标：

- 呼吸率
- 心率
- 肤色
- 肌张力
- 反应

您可能没有注意到这项检查，因为助产士或医生可以在不过多打扰宝宝的情况下完成这项检查。您和配偶有时间与宝宝在一起，可以互相熟悉。如果母子都很健康，那么和宝宝留在一起非常重要。

过一会儿，会给宝宝体检、量体重、量身高，并戴上身份识别牌链。如果您同意，还会给宝宝维生素K、注射乙肝疫苗。会给宝宝穿上衣服，然后用毛毯包裹。如果您即使已经长时间与宝宝肌肤相亲、紧密接触，但还是担心宝宝的保暖，可把宝宝放在保暖箱里（装有加热灯的小床）。

### 给宝宝洗澡

建议分娩后不要把立即给新生儿洗澡作为常规。

不过，如果母亲有活动的乙肝或丙肝或艾滋病病毒，那么建议给新生儿洗个澡。

## 宝宝的预防注射

专家建议新生儿在出生后不久接受两次注射，分别是注射维生素K和乙肝疫苗。是否让宝宝接受注射由您自行决定，不过我们大力建议做这些预防注射。这些注射是免费提供的。您通常能在怀孕期间获取关于注射维生素K和乙肝疫苗的相关资料。

### 为什么维生素K很重要？

维生素K有助于预防一种罕见但却极其严重的疾病，我们称之为“新生儿出血病(HDN)”，它会引发严重出血，可能影响到大脑。新生儿体内可能没有足够的维生素K来预防新生儿出血病。到6个月大时，宝宝体内通常能给自己提供维生素K。在下列情况下，注射维生素K就特别重要：

- 早产或生病
- 分娩时有瘀伤，或者采用剖腹产
- 母亲在怀孕期间服用癫痫症、血栓或肺结核药物。如果服用过这些药物，请告诉医生或助产士。

维生素K可以口服或注射。最好是注射，因为只需打一针就可持续几个月。口服维生素K不会持续这么久。如果您让宝宝口服维生素K，需要分别服用三次：出生时、出生后3或5天以及4周时。第三次服药非常重要，父母不要忘了！如果没有第三次服药，那么宝宝可能得不到全面保护。

### 维生素K是否有副作用？

自1980年起，在澳大利亚开始为婴儿提供维生素K，澳大利亚卫生当局认为注射维生素K是安全的。决定不用维生素K的父母，应警惕新生儿出血病的症状，包括：

- 原因不明的出血或瘀伤
- 三周后皮肤发黄或眼睛发白。

有这些症状的婴儿即使以前补充过维生素K，也应该去看医生。

### 宝宝为什么要接种乙肝疫苗？

乙肝是一种由病毒引起的感染。有些人虽然携带这种病毒，但可能没有任何症状，或者症状轻微。不过每一百名受到感染的人，有25名会在以后患上严重的肝病，尤其是在童年感染乙肝的人。免疫接种有助于预防这种疾病。

为了确保最大限度获得免疫效果，出生后尽快开始接种乙肝疫苗非常重要。随后宝宝还需要注射三次乙肝疫苗，分别是在第2个月、第4个月和第6个月。

如果母亲携带乙肝病毒，那么宝宝感染乙肝的风险很高。为了防止你把病毒传给宝宝，应该给宝宝一般的乙肝疫苗和一次剂量的乙肝免疫球蛋白(HBIG)，最好是在分娩后12小时内，但无论如何一定要在分娩后7天内。此后，宝宝还需要注射三次常用的乙肝疫苗，分别是在第2个月、第4个月和第6个月时。

### 乙肝疫苗有副作用吗？

严重副作用很罕见。最常见的问题是注射部位酸痛、低烧和关节疼痛。如果您有什么担忧，请咨询医生。

宝宝出生后

*After your baby is born*

## 照顾自己

**子宫：**子宫恢复正常需要几周时间——如果采取母乳喂养，那么恢复得更快。由于子宫正在收缩到正常的大小，因此您或许会觉得有点绞痛。宝宝吃奶的时候，感觉可能更加明显。有些生过孩子的妇女发现“产后疼痛”在下次分娩时疼痛更甚。暂时不要指望腹部能够恢复平坦。

**出血：**阴道出血长达三至四周是正常的。这种出血现象称为恶露（不是经血）。分娩后头12至24小时，出血量可能比正常月经多，最终会逐渐减少，成为棕色排泄物。在母乳喂养期间，出血可能更多。建议使用卫生巾，不要使用月经棉条。

**阴道和会阴：**如果采用阴道分娩，尤其是有缝线时，那么坐下时可能很不舒服。缝线是可吸收的，因此您无需拆线。助产士会检查缝合部位，确保正常愈合。每天清洗阴部两三次，排便后也要清洗，保持其清洁和干爽。卫生巾要勤换。

最好的止痛方法是躺下休息，消除会阴压力。如果需要，可使用非处方止痛药如扑热息痛。

**乳房：**所有的妇女都会分泌乳汁。妊娠16周左右乳汁分泌就开始了，有些妇女在妊娠最后几周会滴漏少量乳汁。分娩后头几天，乳房很软，因为宝宝只需要少量母乳。一旦宝宝开始觉得饿了，喂奶更加频繁，乳房会相应地分泌更多地乳汁。随着乳汁充盈，乳房会变得更丰满、更沉重。根据宝宝的需要喂奶，在宝宝吸吮一侧乳房时，让另一侧乳房滴奶，这有助于防止乳房过份饱胀。扑热息痛（按包装盒上的说明使用）、冷敷布（敷在胸部）和冷水浴都有助于缓解肿胀和疼痛。

如果您决定不采取母乳喂养，由于乳房仍在分泌乳汁，产后头几天会感觉乳房不舒服。这种情况几天后会好转。您可以采用下列方法缓解不适：穿戴具有良好支撑力的有乳垫的舒适的胸罩、尽量少触碰乳房或乳头、使用冷敷布、服用扑热息痛（按包装上的说明服用）。

**剖腹产疤痕：**剖腹产疤痕通常是腹部下部的横向切口，位于比基尼线的下面。目前一般使用可吸收缝合线，不需要拆线。疤痕可能疼痛和不适达数周之久。头几天可服用止痛药来缓解缓慢轻微走动和照顾孩子时的疼痛。助产士或理疗师会为您示范如何锻炼才不会给疤痕增加负担。助产士会帮您照顾宝宝。

在病房里与宝宝呆在一起，有助于母婴相互熟悉。

**您的感觉：**分娩后头几天，即使您感觉疲惫，也可能会感到兴奋。有时我们把这种现象称为产后亢奋——不过很快您就会感到抑郁。您可能会觉得多愁善感、容易流泪和急躁。大部分产妇在产后需要几天甚至两周才能度过这个阶段。如果持续时间更长，请告诉助产士或医生。详情请见第104页的“当父母头几周”以及第136页的“孕期及当父母初期的感受：父母须知”。

## 你可能想要提出的问题

### 我是否需要注射风疹或百日咳疫苗？

如果怀孕初期验血结果表明您对风疹几乎或根本没有免疫力，最好在出院前先接受疫苗注射。这是一种三联疫苗（MMR），这种疫苗还可以预防麻疹和腮腺炎。注射疫苗后一个月内，千万不要怀孕。

如果您没注射过百日咳疫苗，应该在出院前接种百日咳疫苗。配偶、祖父母和其他常来的客人或护理人员都应该在宝宝出生前接种百日咳疫苗。确保您的其他孩子也注射过百日咳疫苗。

### 什么时候可以回家？

您最早在产后4至6小时也许就可以回家。如果母婴状况良好，现在几乎所有的医院都允许产后早点回家。计划在产后早点回家，意味着在家里舒适和私密的环境中让亲朋好友看看宝宝。产后早点回家，您的家庭生活受到的干扰就比较少，您可以更快与其他孩子在一起。助产士会家访，为您和宝宝提供包括母乳喂养建议在内的产后护理。助产士可能提供产后支持，一直到宝宝满14天。

如果您在分娩时使用了产钳或真空吸引助产或者剖腹产，或者您和宝宝身体不好，产后住院时间可能需要较长。阴道分娩平均住院时间为24至48小时，剖腹产平均住院时间为3至4天。当您长时间住院之后回家以后，助产士可能会上门提供产后护理和支持，直到宝宝满14天。不过各家医院提供这项服务的情况各有不同，请咨询助产士或医生。

您回家以后，儿童和家庭保健护士还可能会进行家访，在1至4周内为宝宝做检查，并让您与其他服务机构建立联系。详情请见92页。

## 新生儿常规检查

宝宝出生后几天内，经过专门培训的医生或助产士会给宝宝做检查，称为**新生儿体检**。医生或助产士会从头到脚检查宝宝是否有什么问题。

在新州，所有的父母都有机会给婴儿做检查，筛查多种罕见的病症。这称为**新生儿筛查**。您也许听过有人称这种检查为“足跟刺血”，因为检查时要从宝宝脚后跟采几滴血液。这些血滴放在特殊的试纸上，送往实验室检测。

新生儿筛查检测的疾病并不常见，但是很严重，最好尽早了解宝宝是否有其中某项疾病。这样可以尽快开始治疗。筛查的疾病包括：

- **先天性甲状腺功能减低：**这是由甲状腺问题而引起的。及早治疗可以使孩子正常发育。
- **苯丙酮尿症：**宝宝无法妥善利用牛奶和食品中称为苯丙氨酸的物质，这种物质帮助体内生成蛋白质。如果没有得到治疗，苯丙氨酸会在血液内堆聚，引起脑损伤。治疗有助于宝宝正常发育。
- **半乳糖血症：**这是由于人乳和牛奶中的一种糖（半乳糖）在血液里积聚而引起的疾病。用不含半乳糖的特制奶及时治疗，能够预防严重疾病。如果没有得到治疗，宝宝的病情可能会极其严重，直至死亡。
- **囊肿性纤维化：**这种病会使肠道和肺部产生一种粘液，引起胸部感染和腹泻，并可能阻止宝宝增加体重。现在改进后的治疗可以延长囊肿性纤维化患者的生命。

对所有这些疾病及早诊断和治疗很重要。使用同一血液样本还有可能查出多达40种其他极其罕见的疾病。

如果检测结果正常——大多数检测结果都是正常的，那么检查结果不会给你。每100名婴儿中约有一名因为首次检验结果不明朗而需要做第二次检验。如果需要做第二次检验，医院会跟您联络。第二次检验通常会得出正常结果。检验结果会送给医生。

极少数婴儿的验血结果不正常。婴儿需要更多测试，可能也需要治疗。医生会告诉您具体结果。

在新州，所有婴儿都要做的第三项检查是**听力检查**。每1000名婴儿中有一两名有听力问题而需要帮助。新州全州婴儿听力筛查计划 (NSW Statewide Infant Screening——Hearing, 简称SWIS-H) 目的是确保发现这些有听力问题的婴儿。宝宝出生后有机会尽快做这项检查。如果您住院时由于某种原因这项检查没有做，那么您一旦出院，应该到医院门诊部或当地社区保健中心做这项检查。

听力检查须时10–20分钟，在宝宝睡着或安静休息时做。检查过程中您可以陪在宝宝身边。检查结束后您马上可以取得结果。这些结果会记录在宝宝的“个人健康记录”或“蓝皮书”内。

如果结果表明宝宝还需要再做一次检查，这并不一定表明宝宝患有听力问题，这样的结果可能有其他原因（比如检查过程中宝宝很不安定，或耳朵里可能有液体或临时性阻塞）。

## 注射和验血会伤害宝宝吗？

在宝宝接受注射或验血等程序时，有一些简单的方法可以哄宝宝和尽量减少宝宝的疼痛。可以给宝宝喂奶，或者让宝宝吸吮干净的指头。还可以轻声和宝宝说话、按摩或抚触宝宝，并且有大量的眼神交流。有时候，还可以给宝宝几滴糖水，让宝宝分散注意力、忘记不适。



## 新生儿筛查

干血在检验后会在实验室内存放18年，然后才销毁。如果您想知道为什么要保存这么久，请阅读下列资料：  
<http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf>



## 婴儿安全座椅

如果打算开车带宝宝回家，法律规定您必须在车上安装婴儿安全座椅。这个婴儿座椅您可以租用、购买或借用。

有关婴儿安全座椅和儿童汽车座椅的更多内容，请访问RMS网站：  
<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

## 宝宝的个人健康记录（蓝皮书）

分娩后头几天，您会领到一本蓝皮书。这本蓝皮书是让父母、医生、儿童和家庭保健护士及其他医务人员用于记录孩子从出生到青少年时代乃至以后的详细健康资料。这是将重要的健康资料记录在同一个地方的理想方式。

每次带孩子去看医生或去儿童和家庭保健中心或上医院时，请带上这本蓝皮书。蓝皮书会提醒您宝宝的重要健康检查和免疫接种，上面印着有用的电话号码，还留有一页空白页供您记录重要的电话号码。



如果宝宝有问题，或者您担心某个健康问题，请您尽快带宝宝看全科医生或去最近的医院急诊部。新生儿的病情可能变化非常迅速。

## 新生儿：常见特点和问题

### 皮肤

- **毛细血管扩张斑**（“鹤咬”）：是指宝宝啼哭时在眼皮、鼻子或脖子周围的浅红色或红色斑点。这些斑点不会引起任何问题，随着年龄增长会慢慢消退。
- **“胎斑”**：是指臀部周围的蓝黑色的斑块，常见于深肤色的婴儿。这些斑块不会引起任何问题，宝宝周岁或两周岁前会消退。
- **鲜红斑痣**（葡萄酒色痣）：是明显的红紫色斑痣，通常出现在脸上。这些斑痣不会变大，但也不会随着时间而消退。
- **血管痣**（草莓状红斑）：是非常明显的突起深红色斑区，常常出现在头上。开始会慢慢变大，以后会随着时间而慢慢变小。
- **粟粒疹**：是婴儿鼻子上——有时在脸上——可能出现的白色隆起斑点。这些是外露的皮脂腺，被认为是正常现象，会随着时间而消退。
- **毒性红斑**（新生儿皮疹）：是指在出生后第一周可能突然出现在新生儿胸部、肚子和尿布区的白色或黄色小丘疹。其起因不明，无须治疗。会自行消失，不过需要一些时间。
- **黄疸**：很多新生儿有黄疸。在出生后头几天，宝宝肌肤会呈浅黄色。通常这并不严重，不过有时需要检查宝宝血液中的胆红素水平。如果胆红素被认为比正常值高，那么宝宝应该多喝水，或许可以在一段时间将宝宝放在特殊的光线下面或蓝光床上面，直至黄疸消退。如果想要详细了解黄疸的情况，请咨询助产士或医生。

## 眼睛

一些新生儿在初生后几天及几周内眼睛粘糊。这不是严重问题，通常会自行消退。您可以用冷开水清洗婴儿的眼部。如果这种状况不见好转，请咨询医生或助产士。

## 生殖器

有时，新生女婴可能会有少量阴道排泄物——一种浓白粘液，有时可能带有血丝。这称为假月经，是因为宝宝不再通过胎盘获得母亲的荷尔蒙。这种现象完全正常。阴唇下方经常会发现一种称为阴垢的白色奶酪状物质，这同样也是正常的。

没有必要缩回男婴未经过割礼的包皮，因为通常在三四岁时包皮就会自己缩回。对于包皮环切术（割礼）的风险及潜在好处，一直以来都有不同的观点。澳大利亚皇家内科医生学院（RACP）认为，男婴没有任何医学方面的理由要常规做包皮环切术。如果想了解详细情况，请访问网页[www.racp.edu.au](http://www.racp.edu.au) 点击“policy and advocacy”（政策与主张），然后点击“Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy”（分部、院系和分会的政策与主张）。

## 脐带护理

最初脐带呈白色浓胶状。分娩后一或两个小时脐带开始干燥，7至10天内就会脱落。脐带的残留部分可能会有少量分泌物，这经常出现在脐带脱落当天或之后。你可以用棉签蘸冷开水清洁，然后用另一支棉签蘸干。如果出血不止，或者这个部位变红、滴液或肿胀，请告诉助产士或医生。

## 要做的事——准备各种文件！

### 产妇补贴（Maternity Payment）和家庭税务优惠（Family Tax Benefit）

宝宝出生后，您会收到澳大利亚政府家庭援助办公室发出的各种表格，你可以用这些表格申请您和新生儿的财务补贴。目前有四种补贴：

- 1. 在职父母的带薪育儿休假计划（Paid Parental Leave Scheme）：**带薪育儿休假计划是为那些从2011年1月1日起生育或领养孩子的在职父母提供的一项新的福利。符合条件的在职父母可领取18周的由政府出资的相当于全国最低周薪的父母育儿休假补贴。
- 2. 婴儿补贴（Baby Bonus）：**这是一项需要评估收入的补贴，帮助符合条件的家庭在生育或收养小孩时支付新生儿或小孩的费用，分13期支付，每两周付一次。多胞胎中每个孩子都有这项补贴。您不能同时领取带薪育儿休假补贴和生育补贴，所以如果这两项补贴的条件您都符合，就要花点时间算算哪种补贴最适合您和您的家庭。
- 3. 孕产免疫补贴：**该笔款项用于鼓励父母为孩子接种疫苗。一般在宝宝完成所有疫苗接种之后分两笔支付，第一笔在第18至24个月之间，第二笔在4至5岁之间。
- 4. 家庭税务优惠。**这是帮助家庭支付养育子女费用的款项。其金额根据家庭年收入总额以及家里被抚养的儿童年龄和数量计算。

详情请访问 [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au)，点击“家庭”，或者拨打家庭援助热线要求协助，号码是136 150，或者造访当地的家庭援助办公室。如果需要英语之外语言获得帮助或者了解有关Centrelink补贴和服务的资料，请拨打电话131 202。如果需要英语以外的资料，请访问[www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au)，点击“Information in other languages”（英语之外的资料）。

早期儿童保健机构（也称儿童和家庭保健中心或婴儿保健中心）为有5岁以下儿童的家庭免费提供服务，包括重要的幼儿健康检查。医院会把您的联系方式提供给当地的儿童和家庭保健护士，护士会在您带新生儿回家后尽快和您联系安排家访。

早期儿童保健机构还就您关心的任何问题提供支持和建议，例如：

- 宝宝喂养
- 宝宝啼哭及哄宝宝
- 安全的睡眠策略，预防婴儿猝死综合症（SIDS）
- 育儿技巧
- 陪宝宝玩耍
- 免疫接种计划
- 您自身的健康
- 婴儿或学龄儿童的健康和发育
- 您所在地区的其他服务机构

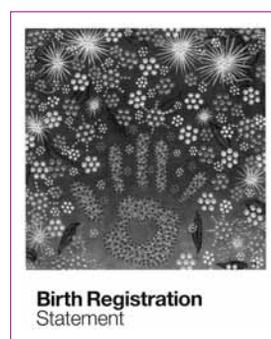
医院或助产士可以帮您和当地的早期儿童保健机构取得联系。

## 婴儿注册

当您有了宝宝之后，医院或助产士会给您一个文件夹，其中有一份**出生注册表**。请按照表上的说明填写这份表格并寄给新州出生、死亡和婚姻登记处（NSW Registry of Births Deaths & Marriages）。

- 出生注册是强制性的，是免费的。
- 医院或助产士不会为您的孩子做出生登记。
- 您必须在孩子出生**60天内**为孩子办理出生登记。
- 您只有为孩子办理出生登记之后，才能获得孩子的出生证明（须支付费用）。

出生证明提供了孩子的年龄、出生地和父母等详细资料的法律依据，在领取政府某些福利、报名入学和参加运动会、银行开户和申请护照时都需要出生证明。



新州出生、死亡和婚姻登记处接受过后办理出生登记（在孩子出生60天之后办理）。

如果您在办理出生登记手续时有任何环节需要帮助，请致电新州出生、死亡和婚姻注册处，电话号码是13 77 88。如果需要了解详细资料，包括注册处办公室的地址，可以访问注册处的网站[www.bdm.nsw.gov.au](http://www.bdm.nsw.gov.au)。

## 国民保健与澳大利亚童年免疫登记

宝宝出生后，您必须尽快到国民保健（Medicare）机构登记。宝宝在国民保健机构登记，该机构会自动把宝宝列入澳大利亚童年免疫登记册。在免疫接种到期或过期时，您都会收到提醒通知。一经注册，您可以在线获取您的孩子免疫情况的最新消息。

为了给孩子登记国民保健，请在myGov网站在线开立一个国民保健网上账户：

[www.my.gov.au](http://www.my.gov.au)。

婴儿喂养

*Feeding your baby*

## 母乳喂养——对母亲和宝宝都有好处

宝宝出生后头6个月左右时间,只需要喝母乳。

如果母子健康状况良好,可在分娩后一小时后开始哺乳。婴儿天生有强烈的吮吸本能,贴身放在肚子或胸膛上,宝宝自己就会找到乳房。

分娩后头几天,母亲身体产生一种叫初乳的粘稠乳汁,在建立母乳喂养的过程中为宝宝提供营养。三四天后,开始“下奶”,乳房会增大,而且变得更结实。

从6个月起,需要给宝宝添加家常食物。在宝宝一岁前,母乳依然是宝宝饮食中最重要的组成部分。1至2岁期间,母乳喂养可以继续,这样对宝宝健康很有好处。

6至8个月期间,可开始喂水;从第12个月起可添加牛奶。用训练杯和奶瓶可以很好地给宝宝喂食,不过12个月后不建议用奶瓶喂养。

### 母乳喂养对宝宝很重要,这是因为:

- 有助于宝宝在童年和成人时期建立良好的免疫系统
- 促进宝宝的正常发育
- 促进脑部发育
- 降低感染和童年生病的风险
- 降低婴儿猝死综合症(SIDS)的风险
- 降低在童年及以后患1型糖尿病、体重超重和肥胖的风险
- 降低呼吸道疾病、肠胃炎、中耳感染、过敏和湿疹的风险。

### 母乳喂养对母亲也很重要,这是因为:

- 有助于与宝宝建立感情纽带
- 增加母亲的骨密度
- 有助于加快产后身体恢复
- 降低绝经前乳房癌、糖尿病和卵巢癌的风险
- 有助于恢复到孕前的体重
- 消除对宝宝营养不足的担忧。母乳从来不会太浓或太稀,总是恰到好处。

## 开始哺乳

宝宝在出生后不久——通常1小时内，就表现出想要喝第一口母乳，尤其在与母亲肌肤相亲的时候。助产士会帮助您，确保您和宝宝在哺乳过程中感到舒适并得到良好的帮助。第一次哺乳后，宝宝通常会睡个长觉。

如果哺乳没有立即成功，不要着急或难过——对母亲和宝宝而言，哺乳是一门需要学习的艺术，有时候可能要做出努力才能建立母乳喂养的习惯。一旦掌握诀窍，哺乳就变得简单方便。许多一开始感到困难的妇女，之后都能愉快而顺利地哺乳。

助产士及儿童和家庭保健护士都经过哺乳期管理的培训，能够提供关于哺乳的专业意见。如果有需要，您还可以从哺乳顾问（通常是助产士）那里获得专业支持。哺乳顾问都经过高级培训，能够在哺乳方面为母亲和宝宝提供专业的帮助。

## 把宝宝抱到胸前

在喂奶前，必须选择一个舒适的姿势。如果您坐着喂奶，尽量确保：

- 背部有靠背支撑
- 膝盖几乎是平的
- 双脚放平（您可能需要一张脚凳或一本厚书来垫脚）
- 必要时，用几个枕头来支撑背部和手臂。

喂奶时可以用几种方式抱宝宝。助产士会帮您找到一个您觉得舒服的姿势。无论选择何种方式，都要：

- 抱紧宝宝
- 宝宝面对着乳房，头部、肩部、身体伸直（胸紧贴着胸）
- 宝宝的鼻子或上唇应该对准乳头
- 宝宝应该无须伸出或扭转身子就能轻松地吮吸到乳头
- 宝宝的下巴应该靠着乳房

正确的喂奶姿势



不正确的喂奶姿势



一旦宝宝能够很好地含住乳头，而您对哺乳也充满信心，躺下来喂奶就会非常舒服，这样可以让您在喂奶时得到休息。不过，要确保宝宝的脸部不会被遮住，保证宝宝有呼吸的空间。还必须牢记不满4个月的宝宝与父母同床睡觉时，发生突然意外死亡的风险较高。有关安全睡觉的信息，请见第104页的“育儿头几周”。



如果您在孕期对哺乳有任何问题，助产士或医生可以提供帮助和资料。

## 让宝宝含住乳头

必须要确保宝宝正确地贴住乳房，否则在喂奶期间宝宝可能无法吸到足量的乳汁，您的乳头也会酸痛。为了让宝宝含住乳房：

- 抱住宝宝，让宝宝的鼻子或上唇对准乳头
- 等到宝宝嘴巴张得足够大（您可以用乳头轻轻磨擦宝宝的嘴唇来鼓励宝宝张嘴）
- 迅速把宝宝移到乳房上，这样宝宝的下唇接触乳房的地方可以尽可能地远离乳头的底部。您的乳头就可以朝着宝宝嘴巴的顶部。
- 始终牢记，要把宝宝抱到乳房前，而不是把乳房凑到宝宝面前。

当宝宝正确含住乳头时，您会注意到：

- 宝宝上嘴唇的上方比下嘴唇的下方露出更多乳晕
- 吮吸方式从短而快变成长而深，中间有停顿。
- 乳房有深深的拉扯感，感觉不舒服。
- 宝宝看起来很放松，一开始两眼睁得大大的，快吃完奶时，眼睛就会闭起来。
- 当宝宝离开乳房时，乳头看起来变软变长，但是顶端会变圆，而不是扁的或平的。
- 一旦乳汁供应增加，您会听到宝宝吞咽的声音。

大概在第一周，宝宝刚开始含住奶头时，您可能会觉得有点疼痛或不适。这种感觉应该很快消失，但如果在哺乳期间一直有这种感觉，那么可能是因为宝宝没有正确含住乳头，您应该轻轻把宝宝抱开，然后帮助宝宝重新含住乳头。

在产后头7至10天，您的乳头会很敏感，这是正常的，在淋浴或衣服摩擦到乳房时可能会有这种感觉。

喂奶时疼痛、宝宝松开后乳头呈压瘪或扁平状，说明宝宝含乳头的姿势不正确。请咨询助产士、儿童和家庭保健护士或哺乳顾问，请求他们帮助，让他们观察您喂奶的情况。您还可以拨打澳大利亚母乳喂养协会的母乳喂养热线，号码是1800 686 268 (1800 mum2mum)

### 我如何才能知道宝宝吃足了奶？

母乳喂养是“按需供给”。宝宝吃得越多，乳房产生的奶水就越多。为了让您放心宝宝有足够的奶水：

- 在宝宝显示出饿的时候喂奶。别让宝宝等！等到宝宝啼哭表示饥饿，那就太迟了。
- 在头几周，准备每天至少喂奶6至8次（也许高达每天10至12次）。有时还要在夜里喂奶。
- 宝宝至少要换4块一次性尿片或6块尿布。
- 宝宝大便可能一天一次，一天几次或几天一次，大便是软的或稀的，呈芥末黄色
- 喂奶时，感觉到强烈的吮吸动作
- 会听到奶水下咽的声音
- 有时喂奶后可以指望宝宝会安定下来，有时却躁动不安，一开始没有规律，但几周后就有一定规律。

### 一些重要的问题……

#### 如果我有乙肝，可不可以哺乳？

可以，这是安全的。当宝宝出生后接种乙肝疫苗时，就已经开始形成对乙肝的免疫力了。

#### 如果我有艾滋病毒，可不可以哺乳？

在澳大利亚，建议艾滋病毒（HIV）呈阳性的妇女不要哺乳。现有的研究表明，艾滋病毒有可能透过哺乳传染给宝宝。

#### 如果我有丙肝，可不可以哺乳？

可以，母乳喂养传播丙肝的风险极低，我们认为哺乳对健康的好处超过这种风险。如果乳头出现撕裂或出血，您应该先把这侧乳房的乳汁挤掉，直到裂口愈合为止，这是因为乳汁中可能含有血丝。详情请向新州肝病协会 (NSW Hepatitis) 查询，电话：(02) 9332 1853。

### 头几周

母亲和宝宝通常要过好几周，才会对哺乳感到舒服自在、充满信心。约4周左右，奶水供应才会“稳定”。起初，乳房或许会发胀、感觉不舒服，但很快就会适应。

在头一两周，大多数宝宝晚上清醒，白天想睡觉，因为宝宝还在子宫里边的时候就是这样。为了正常生长发育，大多数宝宝在好几个月内还需要夜里喂奶至少一两次。

宝宝醒着的时间会逐渐移到下午晚些时候或傍晚。在这段时间，宝宝喜欢经常被抱着喂奶。这是一个重要进展：宝宝要确保第二天有充足的奶水供应，因为只有把奶水吃完，乳房才会再次充满奶水。一天结束时，感觉乳房是“空的”，这是完全正常的。

记住，哺乳是一项新技能，您和宝宝都要学习。即使您以前喂过奶，但宝宝没有这样的经历，你在头几天和头几周也可能需要帮助。有许多地方为您提供支持和帮助：

- 助产士
- 澳大利亚母乳喂养协会，电话是：1800 686 268 (1800 mum2mum)
- 您当地的儿童和家庭保健护士，请见“白页”中的小区保健中心或早期儿童保健机构。
- Karitane，电话是 9794 2300 或 1800 677 961
- 特雷斯利安 (Tresillian) 家庭护理中心，电话是：(02) 9787 0855 (悉尼市区) 或
- 1800 637 357 (新州郊外城镇)
- 全科或儿科医生
- 持牌哺乳顾问。出院回家可索要一份名单。



### 什么时候开始吃固体食物？

在6个月左右，您可以开始添加固体食物。请咨询儿童和家庭保健护士。

宝宝在不断成长，所以每周至少有一个“饥饿日”，这一天吃奶更加频繁，这没什么可惊奇的。宝宝每过几周，食量就会增大，有好几天吃奶次数比较多，然后才稳定下来。您的奶水供应没有任何问题；只是乳房需要“增加供应”。

封三的表格描述了分娩头几天的哺乳情况。

为了维持奶水供应，减少肿块、乳管堵塞和乳腺炎发生的风险，必须在每次喂奶后排空一侧乳房。让宝宝吮吸一侧乳房，直到感到舒服为止，然后再给宝宝吮吸第二侧乳房。根据宝宝有多大、有多饿、离上次喂奶有多长时间、第一个喂奶的乳房有多少奶水和一天当中吃奶的时间，宝宝可能需要吃一个或两侧乳房的奶。每次喂奶换一侧乳房（比如这次从右侧乳房开始喂，下次从左侧乳房开始喂）。

### 母乳喂养与饮食

开始母乳喂养时，感到比平时饥饿、口渴，这是正常的。您可以多吃一些需要的健康食物，坚持根据“孕期健康饮食”（第28页）章节中的表格来制订饮食计划，以下食物每样添加1-2份：

- 面包，燕麦，大米，意大利面食，面条
- 蔬菜、豆类
- 水果。

## 我能用婴儿安抚奶嘴吗？

许多妇女给宝宝用安抚奶嘴，在您决定是不是要用时，有些事情要考虑清楚。研究表明，在尚未形成良好的哺乳习惯之前，使用安抚奶嘴可能会缩短您和宝宝享受母乳喂养的时间。有人认为宝宝吮吸安抚奶嘴和乳房所用的吮吸技巧不同，可能会对乳汁供应有负面影响。大一点的宝宝似乎能够分辨安抚奶嘴和乳房之间的不同。

如果您决定使用安抚奶嘴，我们建议您等到哺乳习惯完全形成以后再使用。每天要清洁安抚奶嘴并消毒。不用时放在专用的盒子里。一定不要把安抚奶嘴放在您的嘴里（来“清洁”），也不要放在安抚奶嘴上放任何食物或其它物质（例如蜂蜜）。

您可以向助产士或儿童和家庭保健护士咨询有关安抚宝宝的不同方法。

## 酒精，其它药物与母乳喂养

酒精和其它药物可通过奶水传给宝宝。对您和宝宝最安全的选择就是哺乳期不喝酒、不使用任何非法药物。专家建议至少在宝宝出生后的一个月里避免喝酒，直到哺乳习惯完全养成。此后，如果要喝酒，建议限量每天2个标准杯。

在开始喝酒30至60分钟后，酒精会通过血液进入乳汁。不要喝完酒马上喂奶，如果想要喝酒，可以考虑将乳汁提前挤出。更多资料，请访问“母亲安全热线”（MotherSafe）的网站[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)。

澳大利亚母乳喂养协会也出版了一本有关酒精与母乳喂养的小册子，可在网上获取<https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding>

## 健康警示！服用药物与母乳喂养

如果您需要服用处方药或非处方药，请告诉医生或药剂师您正在哺乳。他们会帮您选择一种安全的药物。您还可联系“母亲安全热线”（MotherSafe），电话：  
(02) 9382 6539（悉尼市区）或  
1800 647 848（新州郊外城镇）。



## 美沙酮 (Methadone), 丁丙诺啡 (buprenorphine) 治疗 与母乳喂养

如果您正在用美沙酮或丁丙诺啡治疗，只要没有使用其他药物，仍然可以哺乳。只有少量的美沙酮或丁丙诺啡会进入乳汁。

与医生讨论您可以选择的方案及一切潜在风险。您可以联系“母亲安全热线”（MotherSafe），获得更多支持与信息，电话：(02) 9382 6539（悉尼市区）或1800 647 848（新州郊外城镇），也可以联系ADIS（酒精和毒品咨询服务），电话：(02) 9361 8000（悉尼市区）或1800 422 599（新州郊外城镇）。

“一开始哺乳有些困难，有时会觉得不舒服。我请助产士及儿童和家庭保健护士帮忙，给自己制定目标——6周、3个月等。到了实现第一个目标的时候，我感觉舒服、容易多了，也更加简单了，于是我高兴地向着下一个目标继续前进。最后，我哺乳了16个月。在最初那几个困难的星期，我根本不敢想象自己能做到这样。” *Chloe*

## 母乳喂养也需要配偶的参与

配偶在支持母乳喂养、帮助您和宝宝建立母乳喂养习惯方面发挥着重要作用。研究表明，那些得到配偶及家人鼓励和支持的母亲们，会发现当母亲的过程更加快乐。

配偶可以：

- 在母乳喂养期间确保您健康舒适而且有足够饮食
- 母乳喂养后帮助哄宝宝，让您有时间休息一下
- 在母乳喂养前后给宝宝洗澡、换衣服，为您提供实际帮助
- 在您产后几天和几个星期招待客人，这样您不会太累。

## 关于挤奶

许多产妇由于各种原因需要挤奶。你也许因为以下这些原因而需要挤奶：

- 乳房里胀得太满，宝宝不能很好含住乳头，因此您需要先挤出一些奶水再开始哺乳
- 宝宝病得太厉害，或者太小，不能直接吮吸乳头
- 您需要离开宝宝几个小时，而这个期间宝宝可能要吃奶
- 您准备重返工作，需要将乳汁留给照顾宝宝的人来喂。

您可以用手挤奶，也可以用手动或电动奶泵。采用哪种方式挤奶取决于您挤奶的原因、频率和数量。可以请助产士或医院哺乳顾问演示如何用手挤奶以及如何使用奶泵。奶泵有多种不同的款式，因此购买前或租用前，最好向哺乳顾问或澳大利亚母乳喂养协会了解哪种款式最适合。

将母乳挤到一个干净的容器里。挤出的母乳应该马上使用，或存放在封闭的容器里，放在冰箱里最冷的地方（朝里放），要用时再取出。母乳还可以冷冻。

如要了解更多有关挤奶和母乳存放的资料，请向助产士或儿童和家庭护士索要新州卫生部的小册子《母乳喂养》。也可在网上下载：  
[http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding\\_your\\_baby\\_w.pdf](http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf)

## 可能发生的哺乳问题

### 敏感的乳头

乳头疼痛或破损通常说明宝宝没有正确地含住乳头。喂奶后松开乳罩或上衣，让乳头自然风干。如果母乳喂养第一周后仍然出现下列任何问题，请与儿童和家庭保健护士或澳大利亚母乳喂养协会联络：

- 乳头一直一碰就痛
- 乳头出现皮肤破损
- 乳头变形或紧缩

### 乳腺炎

乳腺炎是乳房发炎或感染。哺乳头几周在形成奶水供应的过程中比较常见。及时治疗能够迅速消除乳腺炎。

留意：

- 乳房敏感或发红疼痛的部位
- 乳房结块和坚硬的部位
- 类似流感的症状，轻微发烧或突然觉得恶心而且发高烧、头疼

## 配方奶喂养宝宝

如果决定用配方奶喂养宝宝，一定要保

乳腺炎可能是以下原因引起的：

- 一侧乳房没有彻底排空，就给宝宝吃另一侧乳房。
- 乳头损伤（由于宝宝没有正确地含住乳头而造成擦伤或破裂）
- 乳管堵塞
- 喂奶方式突然改变
- 过于疲惫及不定时吃饭

如果出现乳腺炎症状，应通过如下方式处理发炎的乳房：

- 频繁喂奶，彻底排空乳房
- 如果不能给宝宝喂奶，就把奶水挤出来
- 连续两次用另一侧乳房喂奶（然后再恢复两侧交替喂奶）
- 如果症状出现在哺乳的头10天，喂奶前后使用冷敷布
- 如果症状发生在哺乳期的后期，在喂奶前后使用湿热敷（如沐浴、洗澡或热敷）
- 喂奶时朝着乳头方向轻轻按摩感染的部位
- 休息，增加饮水量并得到别人帮助。

如果12小时内包块没有软化、红肿没有减轻，或开始觉得难受，必须跟医生联络，因为您可能需要用抗生素。有几种抗生素对您和宝宝都是安全的，所以您可以继续喂奶。您必须继续喂奶使乳房排空。

证安全：

- 只使用经过批准的婴儿配方奶，这些配方奶大部分都以牛奶为原料
- 澳大利亚的婴儿配方奶全部符合规定的食品安全标准
- 配方奶必须仔细准备、消毒和存放：
  - >按照商标上的说明来准备和存放
  - >用过的器具全部要消毒

始终遵行食品安全指南：

- 遵循制造商关于安全存放配方奶的说明
- 根据需要来冲调，因为未用完的配方奶中可能会滋生细菌
- 奶瓶中吃剩的配方奶要丢弃，不要留到以后。

### 如果用配方奶喂养，需要带到医院的物品：

如果您决定用配方奶喂养宝宝，去医院生孩子时要带上奶粉和相关器具。要带的物品包括：

- 一罐您选定的配方奶
- 两个到六个带奶嘴、瓶帽和奶嘴套的大奶瓶。带有装饰图案及形状奇怪的奶瓶不易清洗，也没有证据表明特定形状的奶瓶或奶嘴能够预防风寒或疝气。

回家前，工作人员会确保您有把握冲调奶粉和用奶瓶喂宝宝。助产士还会为您提供一份有关正确准备和存放配方奶的书面资料。请跟助产士或儿童和家庭保健护士联络，获取有关使用婴儿配方奶的资料、协助和支持。

## 我能用母乳和配方奶混合喂养吗？

经常用配方奶代替母乳会减少母乳供应。如果不能直接给宝宝哺乳，可以把乳汁挤在奶瓶里给宝宝喝。提前挤好奶，这样您不会临时手忙脚乱。如果没有挤好的母乳，那么可以使用婴儿配方奶，但是一定尽快再次喂奶或挤奶。许多妈妈发现重返工作或学习岗位后，通过哺乳加上挤奶，能够成功地坚持母乳喂养。如果需要更多资料，请跟童年保健机构或澳大利亚母乳喂养协会联络。

## 健康警示！

配方奶冲调不当可能使宝宝生病。  
请遵照标签说明。

## 母乳喂养、配方奶喂养与过敏

母乳喂养可能有助于预防宝宝过敏或湿疹。如果您有过敏或湿疹的家族史，担心宝宝可能需要配方奶，请在孕期与助产士、医生或儿科医生商量。

如果怀孕期间对母乳喂养有任何问题，助产士或医生可提供支持与信息。

为人父母第一周

*The first weeks of parenthood*

## 我会发生什么情况？

在家里，和自己刚出生的孩子在一起，时光通常是美好的，但是也可能乱成一团，感到疲惫不堪。

带一个刚出生的婴儿生活非常辛苦，有些情况不可预料。这使您难以安排时间满足自己的需要，即使是洗澡、做饭这些基本的事情也没有时间。您会觉得很累，有时精疲力尽。您觉得好像您的生活已经失控。

这是正常的。这种情况不会持续很久。到了第六到八周，您就会开始有条理起来。到第三到四个月，一切都走上正轨。

## 如何撑过最初的几周

- 试着白天在宝宝睡觉的时候休息或睡一会。
- 事情越少越好，把家务减到最少（您和宝宝更加重要）。
- 让配偶给宝宝洗澡、换尿布——您可以休息一下，也可以让宝宝对父母两人都认识。
- 谨记放松的技巧（请见第67页“准备分娩”）。如果觉得烦躁不安或想要休息，可以使用这些技巧。
- 为了节约精力，坐下来做事情。坐在地板上或在客厅换尿布，坐着叠衣服。
- 三餐保持简单，因为您没有很多时间、精力做菜。最简单的食物往往是最健康的，比如色拉加一些烤瘦肉或鱼、罐头鱼或白切鸡配全麦面包。把新鲜水果和酸奶当零食吃。
- 在朋友串门时，如果您有什么事情要做，比如买东西或有晾东西，可以请他们帮忙。大多数人都喜欢觉得自己有用。
- 呼吸新鲜的空气，做一些温和的运动，如带宝宝散步，可以帮助您减少困在家的感觉。
- 请记住，如果您照顾不好自己，就照顾不好别人。

所有初为父母的人都需要支持，尤其是如果您没有家人在附近，或者是一个单亲家庭。不要害怕寻求和接受帮助。

有人从朋友、家人和医务人员得到的意见不一样，不知道该听谁的好。有些意见可能是对的，有些是错的。最好是决定哪几个人是信得过的。然后做您认为对您和宝宝来说是正确的事情——相信自己的直觉。如果感到困惑或不知该怎么办，请致电幼儿保健服务中心，或：

- Karitane careline，电话是：  
1300 227 464 (1300 CARING)
- 特雷斯利安 (Tresillian) 父母求助热线，电话是：(02) 9787 0855 (悉尼市区) 1800 637 357 (新州郊外城镇)
- 澳大利亚母乳喂养协会 (Australian Breastfeeding)，电话是：  
1800 686 268 (1800 mum2mum)。
- 当地妇女保健和小区中心提供个别辅导和支持小组。您可以在新州妇女保健机构 (Women's Health NSW) 的网站上寻找这些中心。  
<http://www.whnsw.asn.au/centres.htm>，或在新州卫生部的网站 ([www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)) 上获取更多资料。

## 照顾宝宝

许多初为父母的人在头几个星期对家庭生活感到不知所措，其实婴儿也是如此。宝宝离开了您体内那个舒适、黑暗的地方，来到一个陌生、有时吓人的地方，充满了不熟悉的场景和声音。关于您刚出生的宝宝，以下几点非常重要，必须记住：

- 不能惯坏刚出生的宝宝。啼哭是宝宝让您知道宝宝需要您的唯一办法。宝宝还小，还不懂得调皮，也不能自己想办法解决问题。
- 所有的宝宝都会哭。有的宝宝哭得多，有的哭得少。有的哭得比您想象的多。下午和傍晚往往哭得最厉害。宝宝哭的时候及时哄，会让宝宝觉得安全。
- 如果不高兴时有人哄，并且能及时得到想要的东西，比如有人喂食，有人换尿布，有人抱抱，宝宝往往会哭得少些。
- 请记住，虽然这是您的孩子，但您和宝宝之间的关系是新的。我们刚认识一个人的时候，需要花时间去了解他们的行为，知道什么会让他们感到心烦，以及怎么安慰他们。对宝宝也是一样，即使您以前已经有过孩子。
- 头几个星期的混乱不会一直持续。宝宝会逐渐养成比较定时的睡觉、进食习惯。
- 孩子生活在完全禁烟的环境中非常重要。宝宝要是接触香烟烟雾，呼吸疾病和婴儿猝死综合症的风险更高。

## 如果宝宝哭闹不停呢？

当您无论怎么做都无法让宝宝安静时，可能会觉得压力很大。

- 首先，检查您的宝宝是不是饿了，是不是太热或太冷，尿布是不是干燥、干净。
- 请记住，宝宝们和所有人一样，当您心烦时，可能也需要一段时间才能冷静下来。
- 如果宝宝白天哭闹不停，试着把宝宝放在婴儿车里，在新鲜空气里散散步，让您和宝宝都安静下来。如果没有办法去室外散步，跟宝宝的皮肤接触常常也可以哄宝宝安静。如果没有用，把宝宝放在一个安全的地方（摇篮或婴儿床），请人来帮助您。通常情况下，如果宝宝哭闹得特别厉害，母亲之外的其他人来哄宝宝也有作用。
- 如果家里没有其他人，您可以打电话给朋友或家人，请他们过来。如果他们不在附近，有时开车带宝宝到别人家也有作用。

如果在任何时候需要帮助，您还可以打电话给：

- 特雷斯利安（Tresillian）父母求助热线，电话是：(02) 9787 0855（悉尼市区）  
1800 637 357（新州郊外城镇）
- Karitane Careline，电话是：1300 227 464（1300 CARING）
- 防止虐待婴儿热线，电话是：1800 688 009
- 男士热线，电话是：1300 789 978
- 澳大利亚保健机构（healthdirect Australia），电话是：1800 022 222

## 照顾好自己

“我们已经做好宝宝啼哭的准备。去参加怀孕培训班最大的好处之一，就是这些班告诉我们一些有关宝宝行为的重要内容，包括他们在最初的几星期哭多少、多久哭一次。这些班还让我们明白哄宝宝是对的，这样宝宝可以很快安静下来。因为我们知道预期发生的事情，我想这实在能帮助我们把事情处理好。” Tim

### 您的身体状况

**阴道出血（恶露）：**发生在产后持续大约两到四周。在头几天以后，恶露的颜色应该是棕粉色而不是红色的。如果出血变得颜色鲜红，血量变大、流出血块或出血味道很重，应该去看医生。

**便秘：**这可能是一个问题，但是有简单的解决方法。一些最简单的食物，比如有各种新鲜蔬菜的大块色拉、新鲜水果、果干、全麦面包、面包片配烤豆，都有很多纤维素，对便秘都有作用。大量喝水（少喝茶或咖啡）、多走路也有帮助。

**阴道或会阴缝合：**如果您有缝线，可能仍然会感到疼痛。如果缝合部位疼痛加剧或发炎，请看医生。在缝合后的几周，您还可能会看到缝线的碎块。这并不是缝合失败，只是缝线随着缝合部位的愈合而逐渐被吸收。不推荐用盐水清洗，因为盐水会降低缝合的强度。

**痔疮：**宝宝出生后，您可能会感到肛门处疼痛。上厕所的时候必须避免过于用力。您可以用温水清洗使这个部位舒服些，可以使用非处方药膏或诸如扑热息痛等药物。

**性生活：**如果出血已经停止，通常是四到六周后，过性生活没有什么问题。一些产妇的确希望在这个时候过性生活，但很有可能上床之后就只想睡觉了！除了疲劳之外，造成性生活困难的其他因素包括：

**缝线：**如果您有缝线，可能需要等待六至八周以上，才能舒适地过性活动。如果三个月后在插入时仍感到疼痛，应该去看医生。

**不够润滑：**荷尔蒙的变化意味着阴道没有平常那么润滑。这个情况在十周之后会有所改善。在此之前，可以试试使用润滑剂，并且多做前戏。

## 健康警示！ 千万不要摇晃宝宝

摇晃宝宝会使宝宝头部前后晃动，可能会引起脑内出血。这样做可能引起脑损伤，或许会导致宝宝死亡。如果您自己感觉沮丧、心烦或者愤怒，可以把宝宝放在一个安全的地方（摇篮或婴儿床），然后走开，花点时间照顾一下自己。可以请别人帮忙。如果家里还有别人，可以让别人试着哄宝宝。如果只有您自己在家，可以打电话给朋友或家人，让他们来帮帮您。请记住，无论您心情多么不好，千万不要摇晃您的宝宝。

**您对自己身材的感觉：**一些妇女在这个时候觉得自己身材还不错，但有一些觉得自己身材不好。您可能会觉得自己身材走形了，可能觉得您的身材不该是这样的。现在的身体和您怀孕的时候的确不一样了，但和您怀孕前的身材也不一样了。

**母乳：**一些妇女在性活动中会漏奶。如果您或配偶觉得这样不舒服，可以试着先喂喂宝宝，或者先把奶水挤出来，减少奶水，或者穿有胸垫的胸罩。

好在您的身材和性生活在几个月后就应该会开始改善。同时，您可以：

- 和配偶谈谈您的感觉
- 有一些时间过“二人世界”
- 产后第一次过性生活时不要期望太高
- 如果感到不适，就再等一两周
- 别忘了还有其他的方法让彼此感到亲密、互相欣赏。

**产后六周检查：**产后六周请找助产士或医生检查身体，这对您和宝宝都十分重要。如果您在过去两三年里没有做过宫颈涂片检查，最好也在这个时间做这项检查。

“你不会想到在家的第一周多不容易。宝宝出生后我的配偶请假，对我最有帮助。另外一件作用很大的事情，是提前两周做好饭菜冰冻起来，要是能让婆婆做千层面，那就更好了” *Kate*

## 避孕措施

产后考虑使用避孕措施是非常重要的。不要等到产后六周的检查后才考虑。在那之前，您就可能受孕了（即使还在母乳喂养），因为在您再次来月经前已经排卵。母乳喂养可以让排卵推迟，但是如果您想规划下一次怀孕的时间，最好使用避孕措施。

如果您正在母乳喂养，那么不能服用复合避孕药，因为可能会影响乳汁供应，但是有一些对奶水没有影响的其他方法。可以向医生或新州计划生育保健诊所咨询最适合您的方法。您可以浏览新州家庭计划机构的网站 [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)，或者致电新州家庭计划热线（Family Planning NSW Healthline）1300 658 886 获得更多信息。

### 激素避孕

- **避孕针注射（Depo-Provera®）**：注射一种激素来避孕，每三个月注射一次。如果您想要在产后想用这个方法，最适合注射的时间是产后五周或六周。少量的激素会进入母乳。Depo-Provera™是立即生效的。您必须确保在注射前没有怀孕。
- **仅含孕酮的避孕丸（或迷你避孕丸）**：只要记住每天同一时间服用，是一种可靠的避孕法。您可以在产后不久就开始服用（请和医生谈谈）。避孕丸在服用48小时后生效，在此之前需要使用避孕套。  
紧急避孕丸含有和迷你避孕丸一样的激素，但是剂量更大。紧急避孕丸有一片装或两片装。在服用之后可以继续母乳喂养。
- **皮下埋植剂避孕（Implanon NXT®）**：是在手臂内侧皮下植入一根小棒。这根小棒会释放出少量避孕激素，失败率小于一百例中一例，可以在皮下放置三年。埋植剂必须由经过培训的医务人员植入，可能需要多达一周才能生效，在此之前必须使用避孕套。其副作用是使有些女士不规律出血。

这些避孕方法不会影响母乳供应。可能会有少量的激素可能会进入母乳，但对宝宝没有影响。

### 宫内避孕器（IUD）

将一种小器材放入子宫。您可以在产后六周检查时放入，但是通常在产后至少八周放入。

有一种称为 Mirena™ 的宫内避孕器也含有激素类的成份，没有资料表明这种成份对宝宝或母乳分泌有什么不利影响，也就是说正在哺乳的女士可以安全使用该方法。

### 男用避孕套

如果坚持使用，男用避孕套是有效的避孕方法。避孕套不含激素。如果您正在哺乳，使用避孕套时可能需要额外使用润滑剂。对乳胶过敏的人可以使用聚氨酯避孕套。使用避孕套可以预防性病。

### 女用避孕套

女士可以使用这种避孕套，尤其是对乳胶过敏者。女用避孕套黏附在阴道上，提供了对精子的屏障，还可以预防性病。女用避孕套可以从新州家庭计划机构和性保健诊所获得。

### 子宫帽

如果您在平时使用子宫帽，您现在使用的尺寸可能和以前不同。医生在您产后六周就诊时可以核对这一点。

**如果您不哺乳**，可以使用复合避孕丸或其他任何一种方法。

## 母乳喂养可以防止怀孕么？

世界卫生组织认为，每百名产妇有98名在产后头六个月可以有效地采用母乳喂养防止怀孕，如果：

- 您在白天和晚上都用母乳喂养宝宝
- 喂奶间隔不超过四小时（如果喂奶间隔超过四小时，需要每四小时把奶挤出）
- 不给宝宝喂其他食物或饮料（宝宝在头六个月只需要母乳）
- 没有月经

您可以将母乳喂养同其他避孕方法结合起来。

## 什么时候可以恢复月经？

大多数情况下，给宝宝喂奶的产妇，在停止完全用母乳喂养前可能不会来月经，不过一些妇女的月经可能在此之前恢复。如果是用奶瓶喂养，您可能在产后四周后来月经。需要记住的是，您在恢复月经前就会排卵，如果不使用避孕措施，就可能会怀孕。

## 恢复体形

别指望现在就可以穿回以前的牛仔裤，您需要接受这样的事实：在一段时间内，小腹还是突出的，皮肤仍显得松弛。但这些只是暂时的。

如果注意健康饮食并坚持锻炼，时间会让您恢复体形。有关产后锻炼的更多信息，请参见37页的“给我力量：产前产后锻炼”。带着一个新生儿坚持锻炼要比你想象的容易。您可以：

- 让宝宝看您做产后锻炼，用这种方式哄宝宝。
- 经常用安全的婴儿背带或婴儿车带宝宝去散步。走路可以让您更健康、更强壮、更有精力。宝宝喜欢到外面看看新的事物。散步有助于宝宝了解他们的世界。
- 加入一个婴儿车散步小组。新母亲的这些集体聚在一起散步、聊天、娱乐。这是一个出去结交朋友、振作精神同时恢复体形的好办法。如果您想寻找附近的婴儿车散步小组，请与幼儿保健服务中心或新州体育与娱乐部联络，电话号码是：13 13 02。您也可以在下列网站点击“Get Active”（经常活动），获得关于建立婴儿车散步小组的资料：<http://www.dsr.gov.au>。
- 了解一下在您生活的区域还有哪些其他活动。一些小区锻炼活动和健身房有照顾孩子的服务。请向您的社区健康中心查询。

## 定期带宝宝做检查

您应该定期带宝宝到附近的早期儿童健康服务中心找家庭保健护士做检查。护士会：

- 检查宝宝的成长、发育和总体健康状况
- 回答有关照顾宝宝的问题
- 帮助解决关于您自己和家人的任何问题及担忧
- 介绍您去其他可以提供帮助的服务机构。

儿童和家庭保健护士可以帮助您与新父母的团体联络，这样您可以认识其他初为父母的人，学习怎样带孩子。

### 不要把嘴巴里的细菌带给孩子

您可能想都不想，就会把要给宝宝的东西放进自己嘴里——比如把宝宝的奶嘴放进自己嘴里“洗洗”，或者和宝宝用一把汤匙。但是这样做会把您嘴巴里引起蛀牙的细菌带给宝宝，今后可能影响宝宝的牙齿。

让宝宝在床上抱着奶瓶也可能会造成蛀牙。从宝宝长牙开始，开始给宝宝刷牙，只使用清水。使用柔软的婴儿小牙刷。

每次看儿童保健门诊时，都要让医务人员检查宝宝的牙齿。

在新州，所有家里有新生儿的家庭，都有机会由儿童与家庭保健护士免费做一次家访，护士会在您带新生儿回家后尽快跟您联络安排家访。宝宝出生的医院可以帮您与当地的早期儿童健康服务机构联络。您也可以通过当地的社区保健中心跟他们联络。请在《白页》上查找联络方式，或者在网上查询：  
[www.whitepages.com.au](http://www.whitepages.com.au)

在全面健康情况家庭访问中，儿童与家庭保健护士会倾听您关于新生儿的各种担忧并给出建议，比如母乳喂养宝宝、宝宝哭闹与哄宝宝、防止婴儿猝死综合症（SIDS）的睡眠安全策略、早期儿童保健服务等。儿童与家庭保健护士还会问您一些问题，比如询问您的健康状况，是否抑郁、焦虑，是否有家庭暴力，以及支持网络以及最近主要的压力来源等等。

在新州，所有的女士都会被问到这些问题，以确保她们都能得到最好的服务来帮助她们照顾好宝宝。

## 减少婴儿猝死的风险

婴儿猝死是指一岁以下的婴儿突然意外死亡。猝死有时能找到原因，但常常可以归结于婴儿猝死综合症(SIDS)。尽管婴儿猝死综合症的原因还不清楚，但过去二十年来，死于婴儿猝死综合症的婴儿数量减少了80%以上。这与向父母宣传安全的睡觉方法有关，尤其是让婴儿平躺着睡觉。尽管如此，还是有太多的婴儿死亡案例继续发生。婴儿猝死综合的风险在婴儿头六个月最高。

遵照以下安全睡觉方法，而且在可能的情况下采用母乳喂养，这样可以降低婴儿猝死的风险。

### 安全睡眠方式与宝宝

您应该知道如何让宝宝以安全的姿势入睡，以减少婴儿猝死综合症的风险：

- 让宝宝一出生就平躺着睡觉，不要趴着睡或侧睡
- 睡觉时，不要盖着宝宝的头和脸。
- 在宝宝出生前后，确保周围没有人吸烟。
- 为宝宝提供一个安全的睡觉环境，不论是晚上还是白天：
  - >床上用品要安全（不要用不牢固的床垫、枕头、绒被、羊毛毯、护栏，不要有软质玩具）
  - >婴儿床要安全（应符合现行的澳大利亚标准AS2171）
  - >床垫要安全干净（应硬实、平坦，尺寸适合婴儿床大小）

### 让宝宝自出生起就平躺着睡觉

让宝宝平躺着睡觉可以降低婴儿猝死综合症的风险，宝宝趴着睡或侧睡比较容易死于婴儿猝死综合症。因此，除非有儿科医生的书面意见，否则不要让宝宝趴着睡或侧睡。

平躺着睡觉的健康宝宝比趴着睡的婴儿不容易在呕吐时窒息。

不建议让宝宝采用侧睡的姿势，是因为宝宝睡觉时可能会翻身变成趴着睡。

当宝宝醒着的时候，应该让宝宝改换平躺的姿势。宝宝醒着的时候，只要大人在身边，趴着是安全的，而且对宝宝有益。抱宝宝的时候换换手，宝宝可以练习向左右两边看。

4个月以上的宝宝通常可以在婴儿床里翻身。可以把宝宝放在一个安全的婴儿睡袋里（即有大小合适的穿脖子和胳膊的洞口，不带头罩）。让宝宝平躺着睡觉，但让宝宝选择自己的睡觉姿势。超过六个月的宝宝死于婴儿猝死综合症的风险极低。

### 健康警示！

宝宝在头六到九个月里最安全的睡的地方就是放在您床边的自己的安全婴儿床。

## 确保宝宝睡觉时不蒙头

松散的床上用品可能会盖住宝宝的头。您应该铺好床，让宝宝的脚在床尾。给宝宝折好被子，这样宝宝不会滑到床单下。在第一年里，不要把被子、羽绒被、鸭绒被、枕头、软质玩具和婴儿床护栏放在宝宝睡觉的地方。

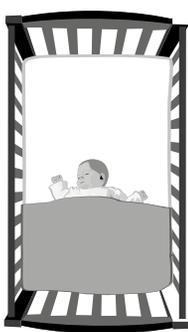
### 让宝宝和您睡同一张床可能不安全，如果宝宝：

- 被成人用的床上用品或枕头压住
- 挤在床和墙之间
- 从床上摔下来
- 被熟睡的人或吸毒、喝酒的人压在身下
- 与抽烟的人一起睡
- 与非常疲劳的人一起睡。

### 在十分柔软的地方，宝宝的脸可能会被蒙住：

- 如果您和宝宝在沙发上睡着了，在睡觉时发生事故的风险非常高
- 不要把宝宝放在水床或懒人沙发上。

### 让宝宝睡得安全、降低宝宝猝死风险的六种方法：



- ✓ 让宝宝平躺着睡觉
- ✓ 不要蒙住头和脸
- ✓ 在宝宝出生前后，在宝宝身边不要有人吸烟
- ✓ 不论在白天和夜晚，都要让宝宝有安全的睡觉环境
- ✓ 让宝宝睡在父母房间里安全的婴儿床上
- ✓ 如果有可能，采用母乳喂养。

特别感谢澳大利亚首都直辖区婴儿猝死综合症与儿童机构、澳大利亚首都直辖区卫生部及原住民残疾、住房与社区服务部。

## 宝宝出生前后，确保宝宝周围没有人吸烟

香烟烟雾对宝宝有害。父母在孕期间和宝宝出生后抽烟，会增加宝宝猝死的风险。

如果是母亲吸烟，与母亲不吸烟相比，婴儿突然死亡的风险要高出3倍。

如果是父亲吸烟，与父亲不吸烟相比，婴儿突然死亡的风险几乎翻了一倍。

确保亲友不要在宝宝附近吸烟。

如果宝宝在车里，在车里不要吸烟。

您可以在下列关于婴儿猝死综合症与宝宝的网站获得有关婴儿猝死综合症的信息，降低宝宝的风险：[www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org)

### 健康警示！

与宝宝在同一张床上或别的地方一起睡觉，会增加宝宝发生婴儿猝死综合症(SIDS) 或睡眠时致命意外的风险。

# 产前检查和遗传咨询

*Prenatal testing and genetic counselling*

每对夫妇都希望有一个健康的宝宝。不过，也有一些夫妻的婴儿可能（或将会）有严重的生理或智力问题。目前有许多不同的测试，可以在宝宝出生以前评估宝宝的健康和发育情况。每种测试都有优点、缺点和局限性。孕期是否做这些检查，这个决定是因人而异的。要做出这个决定，最好是要得到充分的信息。

## 什么是产前检查？

产前检查是孕期评估宝宝的健康和发育情况的检查。产前检查主要有两种：

### 筛查

筛查可以指示是否需要进一步检查（称为诊断检查），但不能确定宝宝肯定有某种特定病症。您可以选择是否做产前筛查。

从孕期第11周起就可能会做筛查，筛查内容可能包括：

- 为发育中的宝宝做超声波检查，为您验血。
- 颈部透明带超声波，有时和母亲验血一起做。这项筛查在孕期头三个月做。
- 母亲血清检验，在孕期第六至第九个月做。

### 产前诊断检查

诊断检查是为了检查更多的疾病，看看宝宝是否可能有这些特定疾病的风险。这些检查只在筛查发现婴儿在某些情况下风险增加的时候才做（尽管35岁以上的孕妇可以选择做一次诊断检查）。这类检查可以检查胎儿的染色体疾病，即由某个基因变化引起的疾病（这称为遗传病）。诊断检查并没有检查可能影响宝宝每一种可能出现的生理或智力问题。

诊断检查包括绒毛膜绒毛取样（CVS）和羊膜穿刺术。

每次产前检查在孕期的特定时候做。每一种检查及其时间列于第118–119页的“产前筛查及诊断一览表”。

## 产前检查提供了哪些信息？

做产前检查，可以检查宝宝是否正常发育，还可以看看宝宝是否有某种生理或智力疾病的风险（或受其影响）。

产前检查能够发现的一些疾病包括**遗传病**。

遗传病包括宝宝出生后在童年、青春期或成年期的许多生理和智力疾病。遗传病的发生有多种原因。产前检查能够发现由染色体或某个基因的改变引起的各种疾病（称为染色体疾病）。

当宝宝的染色体的数量、大小或结构发生变化时，就发生**染色体疾病**。遗传信息数量的变化或在细胞中的排列方式可能引起宝宝发育或身体系统功能方面的问题。

染色体的变化可能是从父母继承的。更常见的是，染色体的变化发生在受孕或刚刚受孕之后卵子或精子细胞成形的时候。这种变化的原因还不清楚。最常见的染色体疾病是唐氏综合症。

现在已经知道，由导致某种基因缺陷的变化引起的其他遗传病，会影响一些家庭中的婴儿。有些夫妇可能已经有一个孩子有这种疾病中的某一种，或者父母中的一方可能就有这种病。在这些情况下，产前检查可用于特异性地鉴别婴儿是否有引起这种遗传病的缺陷基因。

《产前检查：孕期宝宝的特别检查》是由遗传学教育中心编写的一本详细的小册子。您可以打 (02) 9462 9599 索取，或者访问下列网站：<http://www.genetics.edu.au/>。下列网站还有其他语言的关于这些检查的资料：<http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>



**做检查之前的辅导有助于您决定哪项检查（如果做检查的话）对您和宝宝最合适。**

一本叫做《您的选择：孕期筛查和诊断检查》的小册子可以在网上下载。这本小册子介绍了目前可以做的各种检查、通过检查可以发现的疾病和您要考虑的一些问题，帮助您决定在孕期是否做这些检查。您可以在下列网页找到这本小册子：<http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>

## 为什么我要考虑做产前检查？

在您决定做产前检查之前，应该获得尽可能多的信息。以便于您有信心您的选择是正确的。您应该能够在安全和理解的环境下和专业人士讨论有关产前检查的各种担忧和想法。在这个时候得到帮助和建议，有助于您对妊娠的未来前景做出明智的决定。

您必须讨论下列问题：

- 检查怎样做、什么时候做
- 每项检查的优点和缺点
- 对您或宝宝的风险
- 可以进一步做哪些检查，这些检查有哪些内容。

## 要是某项检查表明宝宝可能有问题呢？

如果某项产前检查结果表明宝宝发育不正常，或者在生下来以后可能会有某种疾病，您和配偶必须尽可能了解有关那种疾病的信息。遗传咨询会让您有机会讨论下列问题：

- 这些结果对宝宝和家人意味着什么？
- 可以选择进一步做哪些检查，检查的内容是什么
- 您对生理上和智力上的残障的感受
- 您对终止妊娠的感受。

如果您想了解更多了解产前检查和遗传咨询，请与遗传学教育中心联络，电话是 (02) 9462 9599，或者访问下列网站：[www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)

## 什么是遗传咨询?

大多数大医院和许多当地的社区保健中心都提供遗传咨询。医务人员团队互相合作，为您提供关于宝宝在生长发育和健康方面的遗传问题的最新信息和咨询。它可以帮助您了解某种孕期产前检查并作出知情决定，或者根据婴儿遗传疾病的诊断作出调整。

## 哪些人应该考虑在孕期及早进行遗传咨询?

当您怀孕的时候，应该与配偶讨论您在健康方面有什么担忧，您或家族其他成员是否有什么健康问题可能是世代相传的。

在很多情况下，遗传咨询或许有帮助。这些情况包括：

- 您和配偶是近亲，或者有一个孩子有生理或智力问题。
- 您或伴侣有可能影响宝宝的严重疾病。
- 您和配偶有同样的缺陷基因
- 您在35岁以后怀孕（不一定是第一胎），因为这种情况下生下有染色体疾病的婴儿的风险增加
- 您在孕期接触过某种化学物质或环境中其他有害物质
- 诸如超声波检查等筛查或孕期头九个月的筛查的结果表明宝宝有某种遗传病的风险较高。
- 您和配偶是亲戚，例如堂亲或表亲。
- 您和配偶都来自某个已知在人口中带有某种常见疾病的基因的种族或文化背景。

## 了解您的家族健康史是非常重要的

有关您和配偶的父母和兄弟姐妹的健康的相关信息，是很宝贵的资料，有助于发现您得某种病的风险较高或会有可能传给婴儿。在某些情况下，您或许可以采取预防措施来减少您和下一代的风险。

有许多健康问题能传给家庭成员。不过，要记住，生活方式（例如吸烟或不健康的饮食）对于患病的可能性也会起一定作用。

当您和亲戚讨论您的家族健康史时，您应该考虑一些常见的疾病，如：

- 听力问题
- 学习或发育方面的问题
- 囊性纤维化——一种影响肺部功能和消化功能的遗传病
- 地中海贫血——一种影响正常供血功能的遗传疾病。
- 镰状细胞病——一种导致严重贫血的遗传疾病
- 血友病——一种导致男孩大量出血的遗传疾病
- 心脏病
- 糖尿病
- 胆固醇问题
- 胸部、卵巢或肠部的癌症。

您还要考虑到您的家族和配偶的家族的地理背景。例如，来自北欧和英国的人更容易携带导致囊性纤维化的缺陷基因，来自中东和太平洋地区的人却容易受到导致地中海贫血的缺陷基因影响。

关于收集家族健康史和上述疾病的更多信息，请联络遗传教育中心，请打电话 (02) 9462 9599，或访问下列网站：  
[www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)

## 产前筛查和诊断测试

孕期的阶段	检查名称	检查种类	检查方法
第8至12周	孕期头三个月超声波——定日子检查。	筛查和诊断。	用一个小探针插进母亲腹部或插进阴道。这可以显示出发育中的胎儿的图像。
第11 - 13周	绒毛取样 (CVS) 。	诊断。	借助超声波，用一根细针或通过子宫颈用一根有弹性的小管从母亲腹部取出少量胎盘样本。
第11.5 - 13.5周	颈部透明带 (超声波) 检查，与母亲验血同时进行或单独进行。	筛查。	使用超声波对胎儿进行特殊的测量 (颈部透明带检查)。同样也可能抽取母亲血液的样本用于检验。
第15 - 18周	第六至九个月的筛查——母亲血清检验。	筛查。	抽取母亲血液的样本用于检验。
第15 - 19周	羊膜穿刺术。	诊断。	借助超声波，用一根细针通过母亲腹部取出少量羊水样本。
第18 - 20周	第六至九个月超声波检查——检查胎儿畸形。	筛查和诊断。	用一种好像话筒的工具压在母亲腹部。这可以显示出发育中的胎儿的图像。

	这项检查想发现什么？	胎儿或母亲是否有任何风险？
	<p>这项检查可以检查胎儿的大小，检查是否有多胞胎，还能看到心跳等身体状况。</p>	<p>这项检查不会伤害胎儿或母亲。</p>
	<p>这项检查可以检查胎儿的各种生理和智力问题。这些问题称为染色体问题。有时候可能需要更多检查。</p>	<p>这项检查有很小的可能性（每100例小于1例）可能导致流产。在检查过程中母亲可能感到有些不适。</p>
	<p>这项检查可以知道胎儿有某种生理或智力问题的风险是否增加。</p> <p>被检查的每100名胎儿中大约有五名检查结果是风险增加。大多数婴儿没有任何问题。</p> <p>如果颈部透明带检查没有和验血一起做，那么：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>每100名有称为唐氏综合症的染色体疾病的胎儿大约有75名的检查结果是风险增加。每100名有唐氏综合症的宝宝有25名在这项检查中没有检查出来。</li> </ul> <p>如果颈部透明带检查和验血一起做，那么：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>每100名有唐氏综合症的胎儿大约有80至90名的检查结果是风险增加。每100名有唐氏综合症的胎儿有10至20名在这项检查中没有检查出来。</li> </ul>	<p>这项检查不会伤害胎儿或母亲。</p>
	<p>这项检查可以知道胎儿有生理或智力问题的风险是否增加。</p> <p>被检查的每100名胎儿大约有五名检查结果是风险增加。大多数婴儿不会有问题。</p> <p>每100名有唐氏综合症的胎儿大约有60名的检查结果是风险增加。</p> <p>每100名有唐氏综合症的胎儿有40名在这项检查中没有检查出来。</p> <p>如果这项检查和详细的超声扫描同时进行，100名胎儿大约有95名还会发现有脊椎问题或神经管缺陷。</p>	<p>这项检查不会伤害胎儿或母亲。</p>
	<p>这项检查可以检查胎儿可能存在的各种生理或智力问题，包括染色体疾病。</p>	<p>这项检查有很小的可能性（每100例小于1例）可能导致流产。在测试过程中母亲可能感到有些不适。</p>
	<p>这项检查可以检查胎儿的大小和许多项生理指标，比如心、大脑、脊柱、肾脏的发育情况。</p>	<p>这项检查不会伤害胎儿或母亲。</p>

在35岁以上怀孕

*Having a baby at 35+*

现在有很多女士在30岁以上怀第一胎。您必须知道，怀孕的风险确实会随着年龄的增长而增加，尤其是35岁后。但必须记住一点，大多数35岁以上的女士，都可以生下健康的孩子。

许多风险和并发症与年龄关系并不大，更多地是和与诸如高血压或糖尿病（随着年龄增长而更为常见的健康问题）等疾病有关。保持身体健康，做好产前保健，健康饮食和定期锻炼，这些都可以降低并发症的风险。

### 额外的风险有哪些？

- **流产：**流产的风险一般是五分之一。到了40岁时，流产的风险会增长到四分之一（百分之二十五）。但这也说明，大多数妊娠可以继续下去。
- **生下来的孩子有染色体疾病：**例如有唐氏综合症。这个风险随着年龄而增大。染色体疾病的额外风险，是高龄产妇流产增加的主要原因。在37岁，生下有染色体疾病的孩子的风险是大约每200人一个。到了40岁，风险翻了一番以上——大约每84人一个。在45岁，大于每32人一个。

35岁以上的女士，下列风险也比较高：

- 早产
- 婴儿体重低（如果不抽烟，这个风险会降低）。
- 胎盘前置
- 高血压
- 怀孕期间出血
- 先兆子痫
- 妊娠期糖尿病
- 死产。

关于这些风险，请见第124页的“孕期并发症”。

在这一点上，同样不必太灰心。大多数35岁以上女士没有这些问题（尤其是一开始健康状况良好的话）。而所有的风险都是可以通过良好的产前保健和健康的生活习惯而降至最低的。

多胞胎：  
双胞胎以上

*Multiple pregnancy: when it's twins  
or more*

一百个孩子有一对双胞胎。如果有下列情况，这种可能性更大：

- 您和配偶的家人有双胞胎。
- 您现在35岁以上。
- 您正在接受生育治疗。

**同卵双胞胎：** 在一个受精卵分裂成两个的时候就会发生这种情况。每个卵后来都发育成婴儿。因为他们来自同一个卵，所以两个婴儿都有相同的基因，性别相同，长得很相像。同卵双胞胎很可能共享同一个胎盘，但是脐带是分开的。

**非同卵双胞胎：** 如果两个分开的卵子由于两个精子而受精，就会发生这种情况。这种双胞胎看起来好像兄弟姐妹那样。每个胎儿都有自己的胎盘。非同卵双胞胎可能有不同的性别。

三胞胎很罕见，四胞胎就更罕见了。不过，如果使用催孕的药物，多胞胎比以前常见。

### 产下多胞胎的征兆是什么呢？

体重迅速增加，或者子宫在怀孕的特定阶段不该那么大，都可能标志着会生下多胞胎。额外多一个宝宝，也可能意味着在正常情况下怀孕带来的不适更为严重，如恶心或上厕所更频繁。在第10周或者18周的时候做超声波检查，可以证实多胞胎。

在怀孕初期，双胞胎有一个比较小的风险会流产。

### 多胎妊娠跟普通妊娠有什么不同？

怀有双胞胎是令人兴奋的，但多胎妊娠并发症的风险将增加。包括：

- 贫血症
- 早产
- 有一个宝宝或两个宝宝都发育不良。

这意味着定期产前检查确实非常重要，因为良好的护理有助于减少出现问题的风险。特别重要的是，要确定双胞胎是否共享一个胎盘，因为这种多胎妊娠的婴儿风险最高，需要仔细监测。

最好到您所需要的设施齐全的医院，因为有一半以上多胎妊娠的孕妇会早产。请跟您的助产士或医生谈谈，确保医院有生双胞胎所需要的多胞胎服务。

大多数多胎妊娠的孕妇，可以正常地把孩子生下来，可是如果有并发症，就需要剖腹产或引产。建议在孕期和分娩时，对宝宝仔细监测。这可能包括使用电子胎心监护。

在生完孩子以后，您住院的时间可能会长一些，因为宝宝可能早产，您可能需要更多的时间来习惯喂养和照顾多个孩子。

知道自己怀有多胞胎，这也可能会使您更加忧虑。您可能担心会有并发症，担心以后如何照顾两个或者更多婴儿。如果您感到焦虑或者不适，带几个孩子的额外疲劳和不适就会带来更多的麻烦。

不要把这些感觉藏在心里。告诉医生、助产士、医院社会工作者或顾问。

详情请见澳大利亚多胞胎协会网站：  
[www.amba.org.au](http://www.amba.org.au)

# 孕期并发症

*Complications in pregnancy*

大多数妊娠都很顺利。不过您还是要了解并发症的征兆，万一出现并发症，可以迅速行动。如果有以下任何一种症状，应该立即联络医生、助产士或医院：

- 阴道大量出血（不止呈点滴状）
- 短期内多次出现非常严重的恶心、呕吐
- 严重的腹痛
- 持续出现水状的阴道分泌物
- 不见迅速好转的严重头疼（尤其出现在怀孕后半期）
- 脚踝、手指和面部突然肿胀
- 视力突然模糊
- 体温超过37.8°C
- 从孕期第30周起，在24小时期间内胎儿活动停止或显著减少
- 在第37周之前的任何时间，经常出现痛苦的宫缩。

## 出血与流产

在妊娠早期（第20周以前）出血，称为危及生命的流产。通常情况下，出血会停止，妊娠会继续。但是，如果下背部、腹部出现出血、疼痛或不适（也许好像痛经），那么更可能是流产。

流产很常见。每五名已确认怀孕的孕妇，有一名最终会流产，通常在前14周。流产后，一些女士可能需要做一个称为宫颈扩张与刮宫术（D&C）的手术。这通常在全身麻醉下进行，从子宫内轻轻取出所有剩余的妊娠组织。这样可避免大量出血和感染。不过如果超声波扫描显示子宫内是空的，那么没有必要做宫颈扩张与刮宫术。

大多数父母因为流产而感到悲痛。最令人难过的事情是，当您因为流产而失去宝宝时，其他人并不总是能理解您有多么痛苦。尽管在死胎或宝宝在出生后不久死亡的情况下您可能会得到来自家人和朋友的很多支持，但是许多人都意识不到，您因为流产而失去一个宝宝会有多么伤心。

如果要想详细了解如何应对流产带来的悲痛，请见第148页“如果宝宝夭折”。

新州的医院为孕期出血或怀孕早期下腹疼痛的孕妇提供两项服务。

在经过选择的病人较多的急诊部设有早期妊娠科（EPU），由训练有素、技术高超的护士为那些可能已经流产或有流产风险的母亲提供快速的检查和咨询。

另一项服务是早期妊娠评估服务（EPAS），这项服务为在怀孕头20周有轻度下腹痛或轻微出血的孕妇提供了代替看急诊的另一种选择。新州各地大多数主要城市和主要乡镇医院都设有早期妊娠评估服务。

## 宫外孕

宫外孕是指胚胎附着在输卵管内或子宫外其他地方。宫外孕可以觉察到的症状包括小腹剧烈疼痛、阴道出血、头晕、呕吐或肩尖疼痛。如果您遇到这些症状，必须看内科急诊。

流产是宫外孕的常见结果，一般无法预防。

## 第20周后出血

第20周后的出血称为产前出血。这种情况不常见，但需要立即治疗。在孕期任何阶段，一旦出现出血的征兆，一定要马上联络医生、助产士或医院。

这种问题可能是由“胎盘前置”引起的。“胎盘前置”是指部分或全部胎盘不是附着在子宫顶部，而是附着在子宫的下半部。在妊娠后期，当子宫延伸的时候，会挤压一部分胎盘，引起出血。

有时候，胎盘即使处于正确的位置，也会与子宫稍微分开。这样会引起轻微出血或大量出血，偶尔会引起腹痛。如果胎盘大量剥落，孕妇和胎儿都有很大风险。经过及时治疗，宝宝通常可以存活，不过可能需要剖腹产，或者会早产。

有时出血找不到原因。

## 糖尿病

糖尿病患者无法控制血液里血糖的水平。血糖水平一旦无法控制，就可能引起严重的健康问题。糖尿病有两种：

1型（或胰岛素依赖型）糖尿病：患者体内不能产生足够的胰岛素来控制血糖。他们需要注射胰岛素来控制血糖。

2型糖尿病：这类患者的问题有点不同。他们有足够的胰岛素，但身体无法适当使用胰岛素，导致血糖过高。2型糖尿病通常可以通过饮食和锻炼来控制，有时需要用药。

在怀孕初期，甚至在怀孕前，一定要看内科医生或糖尿病专科医生，以便得到良好护理并且控制血糖水平。大多数女糖尿病患者如果得到良好的护理和治疗，妊娠过程都会很顺利。她们将需要特别注意饮食，自己要更加频繁地检验血糖水平。患有糖尿病的孕妇，需要经常看医生或专科医生，以便得到护理和调整用药。

## 妊娠糖尿病

妊娠期糖尿病可能发生在孕期后半阶段。有妊娠期糖尿病的孕妇，血糖水平会异常升高。所有诊断为妊娠期糖尿病的孕妇都需要遵循严格的饮食和锻炼计划。有时候，孕妇可能需要用药，包括胰岛素注射。

100名有妊娠期糖尿病的孕妇中，大约有30人产下的婴儿会比一般婴儿大。这些孕妇在分娩时很可能需要某种形式的干预措施，例如剖腹产。

研究表明，有妊娠期糖尿病的妇女，日后得2型糖尿病的风险会增加。

孕妇常常有机会在怀孕期间至少做一次葡萄糖检验。

关于糖尿病的详细资料，请联络澳大利亚糖尿病协会，电话是：1300 342 238，或者访问下列网站：[www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)

## 高血压

医生和助产士都会很仔细地检查妊娠期血压，因为高血压如果不加治疗，就会：

- 减少宝宝的血液供应，引起宝宝发育方面的问题。
- 对母亲的肾脏、肝脏和大脑产生严重影响。

通过定期检查，高血压可及早发现和治疗。这是怀孕后及早看医生和经常做产前护理另一个很好的理由。

在怀孕后期血压升高可能是先兆子痫的早期征兆。先兆子痫的其他征兆包括尿中有蛋白质、肝病或凝血指标异常。先兆子痫需要及时治疗，因为它可能发展成更严重（但是很罕见）的疾病，称为子痫，导致痉挛。

极少数有高血压的孕妇，用抗高血压药物效果不佳，在孕期需要住院，以便监测和稳定血压。根据病情的严重程度，或许需要住院几天、几星期或几个月。有些大医院现在有专门的日间评估诊所，您可以白天留在医院，晚上回家。

## 哮喘

在怀孕时，哮喘药需要继续服用。您在孕期应该定期去看医生，因为哮喘如果控制得好，很少在孕期带来问题。如果控制不好，跟早产和产下的婴儿出体重较低有关系。怀孕期间，哮喘可能改善，也可能恶化。如果您不抽烟，可以使哮喘得到改善。有哮喘的孕妇，打流感疫苗也很重要。如果您出现呼吸困难，一定要看医生。

## 癫痫

如果您有癫痫，在怀孕前一定要和医生商量，因为您用来控制癫痫的药物及其剂量可能有所更改。在和医生商量之前，不要擅自更改剂量。

## 抑郁症

如果您目前正在服用抗抑郁的药物，而且计划怀孕，那么一定要和医生商量，确保这些药物在孕期是安全的。怀孕可能会使抑郁症恶化，因此，应该把您的感觉告诉助产士、医生或顾问，以便他们为您提供额外支持。如果您抑郁的感觉跟平时不一样，或者在孕期抑郁和焦虑加重，请告诉助产士或医生，以便他们为您提供或安排适当的支持。

# 分娩并发症

*Complications in labour and birthing*

即使您身体健康，而且已经做好分娩准备，还是有可能出现意外困难。

## 分娩进展缓慢

助产士或医生会摸您肚子上的宝宝，来评估您的分娩进展，检查子宫颈打开了多少，宝宝下降了多少。如果子宫颈打开缓慢，或宫缩放慢或停止，助产士或医生可能会认为您的分娩进展不理想。

您最好放松，保持平静，因为焦虑可能会使分娩过程更缓慢。问您或配偶或支持人员能做些哪些有助于分娩的事情。助产士或医生可能会建议：

- 改换姿势
- 四处走走。走动可以促进宫缩，帮助宝宝进一步下移。
- 用温水淋浴，或者洗一个热水澡。
- 擦背
- 打个盹，以恢复精力。
- 吃点东西或喝点东西。

如果进展仍然缓慢，助产士或医生可能会建议您破水，或者静脉滴注合成催产素，使宫缩更有效。如果您累了，或者无法忍受疼痛，您可能要求选择某种方法止痛。

“疼痛是免不了的。但是您不能指望止痛有多大效果。要紧的是尽可能了解情况。” *Katrina*

## 当宝宝处于罕见的胎位时

大多数婴儿在出生的时候，是头部先出生的，但也有一些胎位会使分娩变得复杂。

### 后位

这意味着宝宝的头部进入骨盆，面部朝着孕妇的腹部而不是背部。这可能延长分娩时间，造成更多背痛。大多数宝宝在分娩时会转身，但有些不会。如果宝宝不转身，您或许可以自己把宝宝推出来，或许需要让医生转动宝宝的头部，或者用产钳或真空泵帮助您把宝宝生出来。您可以把手和膝盖放下，转动或摇动骨盆，这样有助于分娩，也有助于缓解背痛。

## 担心宝宝的身体

分娩时，有时会担心宝宝感到痛苦。宝宝痛苦的征兆包括：

- 宝宝心跳较快、较慢、或心率异常
- 宝宝大便（在宝宝周围的液体中有看起来暗绿色的胎粪）。

如果宝宝似乎情况不好，第一步是密切监视宝宝的心跳。宝宝可能需要迅速出生，要用真空泵或产钳助产，或者剖腹产。

## 产后出血（比正常出血多）

产后轻微出血是正常的。通常情况下，子宫的肌肉会继续收缩，以便减少和防止出血。然而，有些产妇出血比正常情况多，这称为产后出血。

当产妇失血500毫升或以上的时候，就出现产后出血。产后出血最常见的原因，是子宫肌肉放松而非收缩。婴儿出生后注射合成催产素，有助于子宫把胎盘推出来，并减少大量出血的风险。在分娩后，助产士会定期检查子宫，确保子宫结实，并且保持收缩。

产后出血可能引起一些并发症，这可能意味着住院时间较长。有些并发症非常严重，但是很少引起死亡。

## 胎盘不剥离

偶尔胎盘在宝宝生下来之后不会脱离，医生需要及时将其切除。这通常是在手术室进行。您需要硬膜外麻醉或全身麻醉。

早产：  
婴儿过早出生

*Early arrival: when a baby comes  
too soon*

尽管大部分妊娠都持续37至42周，不过宝宝提前出生也并非不常见的事。如果宝宝在第37周末之前出生，则视为早产，或者说提早出生。在澳大利亚，每一百名宝宝大约有八名是早产儿。

婴儿早产，是因为：

- 胎盘或子宫有问题
- 多胎妊娠
- 羊水破了
- 母亲有高血压或糖尿病
- 母亲有感染，尤其是尿道感染。

没有定期做产前护理的孕妇，早产的风险较高，但往往原因不明。如果您在37周之前有任何分娩的症状，请立即跟助产士、医生或医院联络。

早产儿在设备良好、员工受过照顾个子小的婴儿的专门训练的大医院出生比较安全（尤其是那些在33周以前分娩的）。如果您住在乡村地区，一定要尽快去医院，以便可以转移到设备良好的医院处理早产儿的问题。

存活的机会，取决于宝宝生得多早、得到专门护理有多快。在孕期26周之前生出来的宝宝，每100名大约有60名可以存活。到孕期第28至30周，每100名有98名能够活着生下来。

残废的风险，取决于宝宝出生有多早。在第24周，大约40%的宝宝有中度到严重残废的风险，例如大脑性麻痹、失明、耳聋或智力障碍。接近怀孕末期出生的宝宝，通常没有长期的问题。

早产儿由于器官没有充分发育，可能出现下列问题：

- **肺部问题：**早产的婴儿经常需要帮助呼吸，因为他们的肺部没有发育完全。不足月分娩的产妇常常需要注射类固醇，以减少早产儿肺病和其它问题的风险。
- **呼吸暂停：**这意味着宝宝停止了呼吸。这是因为宝宝的大脑中控制呼吸的部位没有充分发育。对早产儿要严密监测，这样婴儿如果停止呼吸，就可以得到帮助，使其重新开始呼吸。
- **喂养困难：**如果婴儿不能吸吮，可能需要通过一根管子来喂，直到宝宝能够吸吮、吞咽为止。
- **保暖方面的问题：**早产儿的“天然调温器”没有充分发育，所以不能控制自己的体温。他们可能需要在保湿箱里或在特殊的头顶加热器下面进行护理，直到他们发育成熟，能调节自己的体温为止。
- **黄疸：**由于肝脏还不能正常工作，婴儿的皮肤可能是黄色的。详情请见第86页的“宝宝出生以后”。

## 我的宝宝是否会活下来？

通常情况下，宝宝在子宫里生长每增加一周，都会大大增加宝宝存活的机会。宝宝越早生下来，存活的风险就越大。孕期32周以前生下来的宝宝，如果在新生儿加护病房得到专门的护理，更有可能存活下来。

如果婴儿是早产的，您和配偶最好经常长时间紧紧抱住宝宝并保持皮肤密切接触。这称为“袋鼠式关怀”。您稳定的体温，比恒温箱更有助于平滑地调节宝宝的体温。由于宝宝不必花费大量精力保暖，可以生长和发育得更快。“袋鼠式关怀”有助于您和宝宝建立感情，和宝宝更加亲密。这还有助于形成并维持您的奶水供应。采用母乳喂养，早产儿会发育得更好。

在前24周，存活的机会很小，按常规不给这么早出生的宝宝提供特别护理。如果看来宝宝有可能在24周前出生，医生会和您商量这一点。您必须参与决定是否要尽量留下这个宝宝。为了帮助您和家人做出最正确的决定，医生会尽可能多给您提供一些信息。

在第24周，存活率仍然偏低，但在此之后存活率大大提高。到第28周，经过在新生儿加护病房得到非常专业化的护理，每100名宝宝中超过90名可以存活。

如果您想了解更多关于早产的知识，想详细了解早产可能对您和您的孩子可能意味着什么，可以阅读《早产的后果：父母须知》。这本小册子可以向医生索取，或者访问 [www.psn.org.au](http://www.psn.org.au)

如果宝宝早产或者有可能早产，您或许要问：

- 早产儿在哪里生最好？
- 能够采取什么措施来改善宝宝存活的机会？
- 宝宝出生后会怎么样？
- 如果我的宝宝在没有新生儿加护病房（NICU）的医院出生，情况会怎样呢？
- 我可以用母乳喂养宝宝吗？
- 宝宝在医院要待多久？
- 早产儿的长期发育情况会怎样？
- 可以在哪里找到有关早产的资料？

“我有双胞胎，在第28周分娩。回想起来，我记得躺在救护车里要去附近有专门护理的医院，心情很平静。我并不惊慌。无论如何，我想出了一个自然的方法来应对这个困难的局面。您只要做您必须做的就行了。当然，在一切都过去之后，我哭了一整天。这对双胞胎一开始病得很厉害，前三年需要小心监测，可是现在好了。” Carol

有特殊需要的婴儿

*Babies with special needs*

有些婴儿生下来就有各种疾病，这将使他们的生活在某些方面跟别人不一样，至少在一段时间内是这样。他们是早产儿，或者有某种疾病影响身体或大脑的功能。这些婴儿在医院里需要特别护理。他们的护理将会由儿科医生监督。如果医院没有护理您的宝宝的设施，宝宝可能会被送到其他医院。新州卫生部有新生儿和儿科紧急交通服务 (NETS)，可以安排用汽车或飞机送宝宝。您和配偶常常可以和宝宝一起去新的医院。

一些父母事先已经知道宝宝到时候会有问题，但无论产前或产后得知，您可能都会觉得难以应对。这时候觉得悲伤、恼怒和疑惑，都是很自然的。很多父母，尤其是母亲，担心宝宝出现问题是自己的过错，其实这是不太可能的。

有健康问题的宝宝，通常需要在母亲回家之后留在医院特别护理，但您和宝宝一定要互相认识。您最好在宝宝出生后尽快做到这一点，即使宝宝还在保温箱里。

一开始您在摸宝宝和抱宝宝的时候可能会有些犹豫。医院职员了解您的感受，会尽量帮您解决这个问题。

您需要尽可能多的帮助和资料。咨询助产士、医生、医院职员、社工或顾问都可能有所帮助。跟有同样问题的宝宝的父母交流同样也会有帮助。你可以请助产士、医生、医院或小区社区保健中心帮您联络适当的社区组织或支持团体。这些机构能够为您和家人提供有关的资料合帮助。

当宝宝的健康情况可以出院的时候，您必须和附近的幼儿保健服务机构联络，或者请医院帮您联络。幼儿保健机构能够为您本人及家人和宝宝提供支持。您对宝宝的护理、保健和发育或许有各种担忧，他们可以提供咨询。他们会定期提供健康检查，以便及早解决各种担忧。最好也与全科医生预约，让他们知道宝宝的健康情况和长期的医疗需求。

**如果宝宝有问题，您会有很多疑问。您要毫不犹豫地把这些疑问提出来。最好把问题都写下来，确保全部得到解答。**

您在孕期的感受  
和早期母子关系：  
父母须知

*Your feelings in pregnancy and early  
parenthood: what all parents need to  
know*

您从杂志或电视上难免得到这样的观念：

- 所有孕妇都会高兴得荣光焕发。
- 新生儿的母亲从来不会感到精疲力竭。
- 每个新生儿都有两个专心照料宝宝、一起分享负担、从来不吵架的父母。
- 当父母不学就会。

当您怀孕或刚刚做父母的时候，生活可能会变得跟杂志和电视上那些美好的画面完全两样。这并不意味着您出现了什么问题，而是这些有关妊娠和婴儿哺育阶段的常见画面并不能帮您为实际生活做好准备。

实际情况是，在怀孕和哺育初期会有很多波折。

生活中的任何大事（即使是好事）都可能带来很多压力。这包括婚礼、新工作、搬家、彩票中奖或生孩子，等等。压力可能会使您情绪低落。而感到疲倦会加重负担。对孕妇来说，感到疲倦是正常的，在生男育女初期，父母双方都会感到疲劳。对某些父母而言，头几周的疲劳会让人不胜重负。

除此之外，女性还要应对体内的变化，要应对产后荷尔蒙水平的改变。她们必须学会母乳喂养；尽管在可能的情况下母乳喂养对母亲和宝宝都是最佳方法，但学会用母乳喂养需要时间。对宝宝而言，要适应新的世界也不容易。如果宝宝难以哺育、哭闹不安，这同样也会影响到您。

如果您在孕期和产后有时感到情绪低落，不要觉得惊讶。对您有帮助的措施包括：

- 和别人——配偶、朋友或助产士交谈
- 给自己留下更多时间，做些自己喜欢的事情
- 怀孕时尽量不要让自己过于疲劳
- 出去散步
- 安排您信得过的人照看宝宝几小时，让自己不受干扰地睡个好觉。

## 和宝宝建立联系

有些女士觉得很难认同她们听到的母亲“爱上”宝宝的故事。他们很高兴宝宝在自己身边，可是没有感受到其他母亲、她们的家人和朋友以及传媒所谈到的其他联系。

对她们来说，跟自己的宝宝感情不深、辜负了别人的期望，这种压力可能会使当母亲的头几个星期或几个月的日子变得更加艰难。

这样的感觉是正常的，但是如果这种感觉十分强烈，或者压得您喘不过气，您可能需要一些帮助来让您理解自己的感受。即使和宝宝之间还没有建立完美的感情纽带，您也可以当个好妈妈。如果您老是觉得与宝宝之间的感情纽带不理想，或者认为对宝宝的爱应该更深，并且为这种感觉感到困扰，可以向助产士、医生或儿童与家庭保健护士咨询。

## 妊娠抑郁症

尽管几乎每个孕妇有时都会觉得情绪低落，但有些孕妇出现情绪低落的时间很多。如果您感到抑郁，那么您或许很难分辨自己的这种感觉有多严重。您最好尽快寻求帮助。把您的感受告诉助产士或医生，他们能帮助您分辨只是情绪低落，还是有别的更严重的问题。

如果您出现下列情况，请一定告诉助产士或医生：

- 经常感到情绪低落
- 感到内疚
- 对平常喜欢做的事不高兴去做
- 经常哭泣
- 因为生活中出现的一些差错而责怪自己
- 大部分时间都很急躁
- 难以集中精力、做出决定
- 感到绝望或无助
- 切断和他人的联系
- 想要伤害自己。

如果您有上述许多感受，请寻求帮助。抑郁症可以非常成功地进行治疗。最好现在就采取措施，不要冒迟些时候患产后抑郁症的风险，因为如果您在孕期感到抑郁，患产后抑郁症的风险会比较高。一些孕妇可能需要抗抑郁药（许多抗抑郁的处方药可以安全地在孕期使用）。

### 您目前是否有精神问题？

精神健康方面的问题有许多症状会给养育子女带来困难。如果您患有精神疾病，比如双相情绪失调症或抑郁症，您可能会容易发怒、极度伤心、经常啼哭，不知道怎样照顾婴幼儿。不过，有精神疾病的父母可以是好父母。

尽管许多过去或现在有精神问题的母亲能够应对养育子女的问题，但是怀孕和新生儿的出生大大增加了生活的压力。而压力太大是造成精神问题或精神疾病恶化的重要原因。

如果您有精神问题，一定要告诉别人您有什么担忧，可以跟您的助产士、儿童和家庭保健护士、医生或精神健康工作者谈。接受治疗和持续的帮助，有助于减少甚至完全消除症状。

十分重要的一点是，您在怀孕期间要获得恰当的帮助，并且确保在产后继续这样做。获得您所需要的帮助和协助，有助于您和宝宝建立积极而健康的关系，这反过来可以帮助您增强自信，减少感到不适的可能性。在适当的时间获得适当的帮助，可以保证您和宝宝安全、健康。

## 宝宝出生后感到情绪低落或焦虑

当您和新生儿在家的時候，如果感到情绪低落、不知所措或有可怕的新想法，这样没有什么不正常的。或许您太累了，产后身体正在恢复，而且您正在学习的是一件很有挑战性的新工作。但是如果在宝宝出生两周后，您仍然感到抑郁、焦虑、对自己和宝宝感到担忧、觉得自己不称职，您应该尽快咨询家庭医生或儿童与家庭保健护士。您可能患有产后抑郁症或其他相关的精神疾病。记住，如果您之前有过心理健康方面的问题，那么在怀孕期间或育儿初期旧病复发或有其他问题是很常见的，所以必须尽快和可以帮助您的人聊一聊。

据澳大利亚抑郁症及其他精神疾病机构 (Beyondblue) 统计，每年100名当了母亲的产妇中，有将近16名受到产后抑郁症的影响。您和配偶了解产后抑郁症的体征和症状是很有用的，因此在这里包括了该机构介绍的一些重要资料。您也可以登录网站 <http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood> 查找更多有关产后抑郁症的资料。

“怀孕期间，我感到非常焦虑。所发生的一切好像都不是真的，未知的事情让我感到感到害怕，我以前从来都没有怎么接触过婴儿，如何来照顾我的宝宝呢？” Jay

## 何谓产后抑郁症？

产后抑郁症是指女性在产后几个月内出现的情绪障碍。产后第一年，随时都可能出现产后抑郁症，可能突然出现，也可能逐渐发病，可能持续数月之久。如果不加治疗，则可能发展成慢性抑郁症，在下次怀孕时复发。

## 引起产后抑郁症的因素有哪些？

引起产后抑郁的真正原因还不能确定。产后抑郁症被认为跟生理、心理方面的问题以及在生活中经历的诸多困难都有关系。如果有以下情况，您可能比较容易得产后抑郁症：

- 以前曾经患抑郁症
- 与配偶有矛盾
- 得不到很多帮助（无论是实际的帮助还是情绪方面的帮助）
- 生活中许多有压力的事情都集中在一起
- 家里其他人有抑郁症或其他精神问题
- 您是单身父母
- 您倾向于从消极的角度考虑问题，也就是“看事情黑暗的一面”
- 分娩时发生综合症
- 宝宝的健康有问题（包括早产儿）
- 宝宝“很麻烦”（宝宝经常哭闹，很难哄，或者喂奶、睡觉方面有问题）

在照顾宝宝的头几个月里，感到有压力、睡觉被打扰、生活习惯被改变，这些都是正常的。因此，您难于分辨什么是育儿初期正常的压力，什么是抑郁症的征兆。您不妨跟别人说说自己的感觉，让他们来帮助您。您可以跟医生或儿童与家庭保健护士谈谈，把您的感受告诉他们。他们可以帮助您观察情况进展。

“许多配偶都感到对新生儿尽责任有负担。我的丈夫向我要一份购物清单，他可以照单去购物。他真的要帮忙。但是我什么也做不了，只能躺在床上哭，因为我太累了，想不出我需要什么。但是这种情况不会持续太久。一旦你开始有足够的睡眠，一切似乎容易多了。” *Mina*

## 产后抑郁症跟产后忧郁 (baby blues) 是否一样?

不一样。产后抑郁症不同于产后忧郁 (baby blues)。产后忧郁是一段相对轻微的悲伤阶段，在产后3至5天最为严重，每一百名产妇有多达80名会受到影响。有产后忧郁的产妇比较爱哭，可能比较容易发脾气，比平时更容易心烦。除了家人、朋友和医院工作人员的安慰和情感上的支持以外，一般没有特别的方法治疗。

## 如果我得了抑郁症，是不是一个坏母亲?

当然不是！做母亲的困难很大，有许多事情都需要学习。大部分女士都想成为好母亲，稍微有点不完美就似乎使人非常失望。有些人对妊娠和生儿育女的期望也不够实际，而现实和她们的期望相差甚远。这样的期望可能会导致她们因为自己感到抑郁而责备自己，并且不愿接受别人的帮助。这些母亲担心会被人当作是不称职或没用的母亲，而没有意识到适应母亲的角色是需要花时间的。

如果您觉得情绪十分低落，对平时喜欢的事情没有兴趣或失去乐趣，并且下列任何四种症状持续两周或更长时间，您可能患上了产后抑郁症：

- 情绪低落
- 感到不称职
- 觉得自己不是好母亲
- 对未来感到绝望
- 感觉无助
- 感到负疚或羞耻
- 焦虑或感到恐慌

- 害怕宝宝
- 害怕一个人独处或外出
- 感到筋疲力尽、想哭、伤心、“空虚”
- 很早就醒过来，很难再入眠；无法入眠
- 吃得太少或太多
- 很难集中精力、做出决定或记住事情
- 想要伤害自己或想要寻死
- 总想要跑开
- 担心配偶会离开
- 总是担心宝宝或配偶会发生一些不好的事情

不要因为有些感受而感到羞愧，很多女士都有这种感受。尽快看医生或告诉儿童和家庭保健护士。

在孕期或在家与宝宝在一起的头几周，有些情况会让您比较容易感到情绪低落或不知所措，包括：

- 您本来没有计划要怀孕
- 您在以前受过创伤或有失去孩子的经历
- 感觉非常孤单，得不到帮助
- 经济问题
- 关系问题
- 以往患过抑郁症，或者有其他精神问题
- 饮酒或使用其他毒品，或正在摆脱其他不良嗜好
- 对自己期望太高，认为自己没有达到这些期望，可能您觉得自己在一天中无法应付局面、做的还不够，或感到别人在评论您。
- 远离其他人。

## 您知道您的配偶也可能得产后抑郁症吗？

您的配偶可能正在努力克服各种困难，这可能会影响到他们的情绪。当把所有的注意力都集中在婴儿和母亲身上时，配偶的压力往往被忽视，他们会得不到所需要的支持。

所有初为父母的人，不仅仅是母亲，都需要关心自己的生理和情绪健康。因此：

- 除了工作和家庭之外，要保证给自己留一些时间
- 尽可能地保持自己重要的爱好兴趣
- 和亲朋好友谈谈自己的感觉和担忧。
- 如果您为如何应对局面感到担心，可以和儿童与家庭保健护士或全科医生谈谈。



如果您想找人聊聊在孕期或在家带宝宝时低落的情绪或忧郁，请致电：

- 特雷斯利安父母帮助热线，号码是：(02) 9787 0855（悉尼市区）或 1800 637 357（新州郊外城镇），这条热线每天24小时，每周七天开通。
- 卡丽坦关怀热线(Karitane Careline)，号码是1300 227 464 (1300 CARING)，该热线每天24小时、每周七天开通。

## 产后抑郁症如何治疗？

每个人的需求都不一样。治疗可能包括多种方法，包括心理咨询、药物治疗、自我帮助和其他辅助服务。

## 产后精神病

产后精神病并不常见，但非常严重，需要立即治疗。这种病可能随时发作，不过通常发生在产后四至六周内。症状包括：

- 严重的情绪波动
- 十分反常的信念、想法和念头（错觉）
- 幻觉——看到、听到或闻到根本不存在的东西
- 非常古怪、与性格不符的行为
- 极度绝望
- 远离人群
- 病态的想法或言语，或者说一些“你没有我会过得更好”的话。

每1000名产妇中，只有一两名会受到产后精神病的影响。以前曾诊断为有精神病或家庭成员中有这些疾病的产妇，比较容易受到产后精神病的影响。

治疗方法通常包括住院、服药和由他人帮助照顾宝宝。

## 以往受到忽视和虐待的经历对妊娠和育儿早期有什么影响？

### 童年的虐待和忽视

一些有过这些经历的女士，在孕期和育儿期感觉正常。但对另一些女士来说，怀孕或自己做母亲可能勾起对这些问题的记忆。这可能会让她们回忆起以往的痛苦经历，或者让人们比较担心她们会成为什么样的母亲。

一些人担心她们也会成为忽视或虐待子女的母亲。为此，您可以做以下几点：

- 记住，仅仅因为自己受过虐待，并不意味着您将成为一个坏母亲。
- 把您的感受告诉别人。很多孕妇发现向别人倾诉真的很有用，有一些机构能够为您提供帮助。助产士可以帮助您跟医院的社工、顾问或其他服务机构联络。
- 如果您想要提高养育子女的技能，有人能够提供帮助。助产士会把您介绍到服务机构。您也可向您认为育儿技能值得佩服的亲友要求帮助（大部分人都很乐意帮忙）。

### 性虐待

每三四名女士中约有一名在生活中遭遇过某种形式的性虐待。她们当中很多人在妊娠或养育儿女时不会出现问题。可是有时这种经历会给妊娠、分娩和育儿初期带来额外的问题。过去的感觉可能又会重新出现在脑海里。您可能会觉得自己无法面对。如果这个时候感到焦虑，这并不奇怪。这是回忆起痛苦的经历时的正常反应。

对一些女性而言，性虐待的经历会使她们不愿意让别人——甚至是卫生专业人士——接触自己的身体。她们可能会觉得难以面对一些医疗程序，或者甚至是分娩本身。如果您有这样的问题，您可以向医院的社工或顾问要求帮助。他们会和助产士或医生一同确保您尽可能觉得自在。

您也无需详细描述性虐待的细节。社工或顾问不必了解细节，就可以帮助您计划好分娩、准备哺育宝宝，并帮助您消除与配偶或家人关系方面的各种担忧。

其他可能有帮助的做法包括：

- 让朋友或其他能帮助您的人陪同去做检查或其他医疗程序。
- 和朋友谈谈。
- 要求先向您解释检查和治疗方案。如果您认为难以接受某个项目，问问有没有其他选择。
- 对有过性虐待经历的女士来说，回忆起往事并觉得恐慌或不安全是正常的。如果您有这样的情况，您可以跟别人聊一聊，提醒自己现在是安全的。

如果需要帮助和了解详情，请联络当地医院的性虐待服务机构、社区保健中心或新州强奸问题中心（NSW Rape Crisis Centre），电话是：1800 424 017。

# 孕期和育儿初期的 夫妻关系

*Relationships in pregnancy and  
early parenthood*

## 为人父母——做好准备，应对变化

很多人没有准备好迎接当父母之后给夫妻关系带来的变化。原来是二人世界，既有时间独处，又有时间在一起，现在却要为人父母，带着一个小宝宝生活，这是一个巨大的变化。

### 孕妇的配偶请注意！

因为孕妇怀着宝宝，往往容易与宝宝建立感情，并会经常想到自己已经当了母亲。但对您来说，可能就不那么容易了。在宝宝降生之前，有几个简单的方法让您了解您的宝宝并且经常想到自己已经当了父亲。

- 陪孕妇做超声波扫描。这是第一次看到宝宝的很好体验。
- 与其他当父母的朋友交流，也和自己的父母聊一聊，了解他们的感受和体验。
- 如果您想在配偶分娩时陪在身边，可以和她商量。了解其他父母在分娩期间的经历，也可以和助产士聊聊，这些都能让您对可能发生的事有所了解。
- 与配偶一起参加分娩培训班（这些培训班不仅是为母亲们开设的，父母双方都欢迎参加）。询问您是否能够参观医院产房，看看产房是什么样子。
- 在可能的时候摸摸宝宝踢腿的动作
- 产后尽快参与照顾宝宝，这样做不仅仅是能让您的妻子休息一下，也能让您对哺育宝宝更有信心，和宝宝更亲密。

### 终于当父母了

有些人认为有了宝宝不会过多改变夫妻关系，认为宝宝会适应他们的生活方式。其实您的生活方式是会变化的。您在宝宝出生前就想想这个问题，习惯于生活习惯的变化，这样有助于您在情绪上做好变化的准备。以下是应该考虑的几个方面：

每个宝宝都不一样。您的宝宝生来就有独特的个性和气质。就像生活中的其他人一样，宝宝有些事情是您无法改变的。您应该花时间去认识、了解宝宝自己的独特方式，并学会与宝宝共同生活。

并不是只有第一个宝宝才会改变您的生活，以后其他宝宝的诞生也会影响父母之间的关系以及父母和子女之间的关系。

宝宝的习惯也会改变其他关系，尤其是夫妻两人和他们自己的父母的关系。例如，一些女士发现，当了母亲之后，跟自己的母亲的关系加深了。有的配偶可能会感到这样的变化会带来一点威胁（“她又成为娘家的人了……”）。不过这并非意味着她要抛弃自己的配偶。有些女士在这个时候觉得和自己的母亲（或其他像母亲一样的人）更加亲近，这只是很自然的。

如果是孕妇的配偶，那么谈论宝宝会让您觉得跟这件事情有关，感到自己的参与。不过超声波检查真的很有帮助。在检查的时候，宝宝跟真的一样。” Mark

从只是配偶到既是配偶又是父亲，这个经历每个人都不一样。如果您从一开始就承担大部分养育宝宝的工作，那么您的体验会和配偶很不一样。不过同时也会有很多担忧和经历是相似的。参见下面的例子。不要被下面列出的一些父母感到失去的东西所吓倒。大部分人都认为，养育子女收获大于对自己的损失的补偿。

### 女士可能会觉得

- 我失去了以前的身份。
- 我成了母亲，有了一个新身份。
- 我与配偶的关系发生了变化，因为我们在一起学习如何当父母。
- 我有了新的和孩子的关系。
- 我给自己的时间少了。
- 我和配偶在一起的时间少了，连跟他在一起说话的时间都少了。
- 我们的性生活会有什么变化？
- 我失去了在工作中的地位。
- 我身材走形了。
- 我无法控制自己的身体。
- 我无法控制自己的日常生活。

### 配偶可能会觉得

- 我失去了以前的身份。
- 我当了父亲，有了一个新身份。
- 我和配偶的关系发生了变化，因为我们在一起学习如何当父母。
- 我有了新的和孩子的关系。
- 我给自己的时间少了。
- 我和配偶在一起的时间少了，连跟他在一起说话的时间都少了。
- 我们的性生活会有什么变化？
- 我的生活不知道会发生多少变化？
- 我和朋友在一起的时间会不会受影响？
- 我还有时间做自己喜欢的事情吗？

### 应对情绪波动的窍门

- 提醒自己，有一些情绪波动和争吵对你们双方来说都很正常。在任何时候，这都是很正常的，尤其是在妊娠和育儿初期，因为夫妻都要应付巨大的变化。
- 要和对方交流自己的感受。这能帮助你们相互理解、相互支持。虽然通常孕妇是人们注意、关心的中心，但她并不是唯一需要支持的人。孕妇的配偶通常也有同样的焦虑。
- 记住，您的配偶未必能猜出别人的心思。如果你们两人中有人觉得自己得不到所需要的支持和理解，请说出来。
- 聊一聊当父母可能给您的生活带来的变化，包括经济上的变化、家务分工、共同照顾宝宝、社交方面的变化、夫妇一起外出的时间会减少或在工作上的变化。考虑如何应对这些变化。
- 请记住，在宝宝出生后，父母仍然需要“二人时间”。这是当了父母以后增强夫妻关系的粘合剂。尽量找能够照看宝宝的亲友，以便你们有时间夫妻一起外出，或者让夫妻有一人或两人一起睡上几个小时。

“我添了个儿子，高兴极了，却没有准备好失去和妻子之间的亲密。我们花了好几个月才恢复了以往我们都感到愉快的恩爱的两性关系。” Lex

## 家庭暴力

家庭暴力对家人的健康有很大影响，尤其是对妇女和儿童。家庭暴力也是一种犯罪行为，是影响来自一切背景的所有各种类型的女士的罪行。

家庭暴力不仅是指殴打，也可能是指控制和操纵另一个人的其他行为，例如：

- 威胁
- 在对方不愿意时强迫做跟性有关的事情
- 控制您的金钱
- 阻止您和亲友见面

研究表明：

- 很多女士在孕期首次经历家庭暴力。
- 对于在生活中已经有家庭暴力的女士，在孕期这种暴力会更加严重。

家庭暴力可能在宝宝出生前就对宝宝造成影响。有时是因为母亲的身体受到了伤害。不过新的研究还表明，生活在暴力之下（无论是身体暴力还是其他形式的暴力行为）对孕妇会产生极大影响。这会影响宝宝的发育情况。如果孕妇受到家庭暴力的影响，宝宝出生时体重可能会较轻，成长过程中可能会有社交和情绪方面的问题（即使他们在出生后并没有遭遇家庭暴力）。

因此，助产士或儿童和家庭保健护士会向所有孕妇询问关于家庭暴力的问题。

您可能会不止一次被询问这些问题，这在新州是保健护理常规的一部份。如果您不愿意回答有关暴力的问题，您可以不回答，但您必须认识到，暴力是一个健康问题。如果您告诉医务人员，自己正遭受家庭暴力而且感到害怕，他们会帮助您联络能够提供帮助的服务机构。

如果您害怕或担心自身安全或孩子的安全，您可以：

- 打电话给警方或当地避难所
- 告诉您信得过的人（朋友、助产护士、医师或医务人员）
- 去一个安全的地方
- 利用法律武器来保护自己和孩子。您可以向警方或当地法院了解如何得到帮助。
- 制定自己和孩子必须迅速撤离时的安全计划。

受到袭击或虐待的任何人都可以免费得到咨询、信息和医疗方面的帮助。很多医院都有这些服务。

您也可以致电家庭暴力求助热线，号码是：1800 656 463或电传：1800 671 442（免费电话，每天24小时，每周7天开通）。这项服务为您详细介绍附近的避难所、法院协助方案和其他服务。

如果您有危险，请拨000报警。

如果宝宝夭折

*When a baby dies*

有时候，妊娠以宝宝流产、死产或在出生后不久夭折的不幸结局而告终。

## 流产

流产很常见，约有五分之一确认妊娠的例子以流产告终。流产大部分都发生在头14周，不过在第20周之前失去宝宝都称为流产。

虽然有些孕妇对早期流产并不会持续感到悲伤，但也有人觉得这个打击是毁灭性的。最糟的情况之一就是别人总是无法明白您这样失去宝宝会多么痛苦。虽然如果死产或宝宝出生后夭折您能指望得到同情，但很多人并没有认识到，失去没有完全成形的宝宝也是真正让人伤心的。

流产后感到悲痛的同时还会感到内疚，这种情况并非少见。您或许会认为流产是因为自己做的某些事情（或没有做某些事情）引起的。不过，跟其他理解这种经历的人沟通，有助于缓解这种情绪。这可以是其他曾经流产的妇女，也可以是医院社工、顾问、医生或助产士。

从妊娠16周左右，孕妇开始分泌乳汁。从孕期的这个阶段开始，如果失去宝宝，身体仍会经历正常的荷尔蒙变化，头几天乳汁分泌会增加到一定程度。您可能会感到乳房饱胀、触痛，还可能有乳汁渗漏。尽量避免刺激乳房，需要时轻轻挤压以缓解不适。冷敷可能会让您舒服一些。诸如扑热息痛之类的非处方镇痛药可能会有所帮助。乳房不适感很快会消退。

关于流产的详细资料请见第124页的“孕期并发症”。

## 死产和新生儿夭折

如果胎儿死在子宫里并在孕期第20周以后生出，这称为死产而非流产。

在澳大利亚，每100个出生的宝宝中，约有一名死产或在产后很快夭折。出生时体重低或有发育问题的宝宝，更可能出现这种情况。

但无论宝宝什么原因夭折，您和配偶都可能感到非常悲痛。大多数医院都有经过专门培训的员工来帮助遭受丧子之痛的父母。除了辅导以外，如果您愿意，您可以有机会跟宝宝在一起，可以抱抱自己的孩子。您也可以先回家，然后回来和宝宝多一点时间在一起。有些人发现这样有助于父母认识宝宝夭折的事实，并且允许他们表达自己的悲痛。

您可能想留下宝宝的东西作纪念，比如相片、发夹或手印。您可能还可以为宝宝洗澡，录下你们在一起的时刻。同样，对一些人来说，这些做法能够帮助他们更好地面对悲痛。

悼念夭折的宝宝是一件因人而异的私事，在不同的个人和文化各有不同。最重要的是，您的需求和选择必须得到尊重。如果您需要遵循一些文化或宗教惯例，请告诉医院工作人员。

*“失去丽贝卡使我的情感遭到一生中最大的打击。我抱着她，给她举办了一场葬礼，这才让我觉得一切都过去了。” David*

新州婴儿猝死综合征与儿童协会 (SIDS and Kids NSW) 为那些在孕期、分娩期、宝宝的婴儿期和童年6岁前失去宝宝的父母和家庭提供支援。不管是流产、异位妊娠、妊娠终止、死产、新生儿死亡，还是其它原因造成宝宝在婴儿期或童年夭折，您都可以致电1800 651 186，与24小时开通的“丧亲之痛热线”联络，寻求信息、支持和辅导。



### 胎儿与婴儿夭折纪念日

每年10月15日，澳大利亚全国各地的父母和家庭都会纪念他们因流产、死产或产后原因夭折的宝宝。详情请见：<http://15october.com.au>。

“我最伤心的就是从来都没有看到丽贝卡睁开眼睛。我们取下她的手印和脚印模，这些比世界上任何财富都珍贵。再次怀孕时，我一直都在换医生，直到遇见一个真正理解我害怕可能同样失去这个新宝宝的绝对恐惧感的医生为止。” *Lindy*

您和配偶会感到愤怒，甚至怀疑您或其他人有什么过错造成宝宝夭折，这都是正常的。您可能担心再次妊娠也会以同样的方式告终。与医生、助产士、悲痛辅导员或医院社工讨论这些事情对您会有帮助。

离开医院后，您可能发现在死产或新生儿夭折后的几周或几个月中有更多的疑问。不管过多久，您都可以找医院社工讨论任何问题或疑虑。

宝宝夭折后，医院会尽可能详细地告诉您有关宝宝死亡原因的资料。为了更详细地了解死亡原因，可能会要求您同意验尸，可能对您和宝宝做检验。这可能会很让人伤心。您不一定要同意验尸或检查，但您要记住，更详细地了解死亡原因，也许能够预防日后的妊娠发生类似问题。同样，与助产士、医生、医院社工和配偶讨论这个问题，有助于您做出决定。

当由于流产或死产而失去宝宝时，您可能会发现与其他有类似经历的父母一起交流很有帮助。如果您要寻找附近的支持团队，请致电 (02) 9818 8400 (24小时服务) 跟新州婴儿猝死综合征与儿童协会 (SIDS and Kids NSW) 联络，或者访问网站 [www.sidsandkidsnsw.org](http://www.sidsandkidsnsw.org)。

### 宝宝夭折后的遗传咨询

流产或宝宝夭折后的数天、数周或数月内，顾问、医生、助产士和社工可为您提供大量支持。这种支持可帮助您处理和了解自己面临既成事实的情感。

不过，随着时间的推移，您也许要考虑进行遗传咨询，尤其是出现两次或更多次流产、死产或新生儿夭折的情况。详情请向医生或助产士咨询，或者致电 (02) 9462 9599跟遗传教育中心联络。

进一步了解妊娠、  
分娩、宝宝和育儿

*Learning more about pregnancy,  
birth, babies and parenthood*

下面几页列出了一些给父母提供信息、建议和支持的机构的网址和联络方式。

有很多地方可以找到您已经读到的有关妊娠和生儿育女资料，但您怎么知道自己能否相信这些资料？这里的问题列表能帮助您判断您所阅读的资料在多大程度上信得过。在阅读任何东西时，即使是阅读这本书，都要考虑这些问题。

- 1. 这些资料的目的是否明确？** 为何向您提供这些资料？是要让您了解某个内容，还是想要说服您做出某项选择，或者购买某种产品？
- 2. 这些资料来自何处？** 您能否知道作者是谁？作者拥有哪些资格或经验？资料是否经过科学检验？是来自多个专家还是只是出自一个人之手？
- 3. 这些资料是否不偏不倚，没有偏见？** 是为您提供所有选择，还是要你接受某个观点？资料是否来自多个来源？
- 4. 是否跟您有关？** 这些资料是否符合您的情况？
- 5. 是否最新资讯？** 您是否知道这些资料何时首次出版？过后是否更新？是否与其他资料来源的说法一致？
- 6. 如果专家在某个问题上没有全部答案，是否告诉您这一点？** 资料中是否承认关于某个问题并非知道全部答案，或者还有争议？
- 7. 是否鼓励您到其他地方了解更多资料？** 关于这个问题，是否介绍您去找其他书籍、网站或组织？
- 8. 是否鼓励您做出自己的选择？** 是催促您做某一件事，还是帮助您做出自己的决定，无论您会作出什么选择？

## 关于妊娠、分娩和宝宝的资料

### **Australian Government**

[www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)

### **The Cochrane Collaboration Consumer Network**

[www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)

### **healthdirect Australia**

[www.healthdirect.org.au](http://www.healthdirect.org.au)

### **NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/pubs](http://www.health.nsw.gov.au/pubs)

(02) 9391 9000

### **Victorian Government**

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

### **Women's Health Victoria**

<http://whv.org.au>

## 关于健康妊娠的资源和服务

### 酒精、烟草和其他毒品

#### **Alcohol and Drug Information Service**

<http://yourroom.com.au>

(02) 9361 8000 or 1800 422 599

#### **Australian Drug Foundation**

[www.stvincents.com.au](http://www.stvincents.com.au)

[www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

(03) 9611 6100

#### **MotherSafe**

[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)

(02) 9382 6539 or

1800 647 848

#### **The Quitline**

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

13 78 48 (13 QUIT)

### 饮食和妊娠

#### **Food Standards Australia New Zealand**

[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

(02) 6271 2222

#### **Nutrition Australia**

[www.nutritionaustralia.org](http://www.nutritionaustralia.org)

(02) 4257 9011

#### **NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)

1300 552 406

### 家庭暴力和攻击

#### **Domestic Violence Line**

[www.domesticviolence.nsw.gov.au](http://www.domesticviolence.nsw.gov.au)

1800 656 463

TTY 1800 671 442

#### **NSW Rape Crisis Centre**

[www.nswrapecrisis.com.au](http://www.nswrapecrisis.com.au)

1800 424 017

### 悲痛和失去宝宝

#### **SIDS and Kids NSW**

[www.sidsandkidsnsw.org](http://www.sidsandkidsnsw.org)

(02) 8585 8700 or

1800 651 186

### 健康与安全

#### **The Children's Hospital at Westmead**

[www.chw.edu.au/parents/factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

#### **Roads and Maritime Services**

[http://roadsafety.transport.nsw.](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/)

[gov.au/stayingsafe/children/](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/)

[childcarseats/index.html](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/)

13 22 13

#### **Women's Health Centres**

[www.whnsw.asn.au](http://www.whnsw.asn.au)

(02) 9560 0866

### 感染、遗传疾病和其它健康状况

#### **ACON (AIDS Council of NSW)**

[www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)

(02) 9206 2000

#### **Australian Action on Pre-eclampsia**

[www.aapec.org.au](http://www.aapec.org.au)

(03) 9330 0441

#### **Centre for Genetics Education**

[www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)

(02) 9462 9599

#### **Cystic Fibrosis (NSW)**

[www.cysticfibrosis.org.au/nsw](http://www.cysticfibrosis.org.au/nsw)

(02) 9878 2075 or

1800 650614

#### **Australian Diabetes Council**

[www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)

1300 342 238 (1300 DIABETES)

#### **Down Syndrome NSW**

[www.downsyndromensw.org.au](http://www.downsyndromensw.org.au)

(02) 9841 4444

#### **Hepatitis NSW**

[www.hep.org.au](http://www.hep.org.au)

(02) 9332 1599 or

1800 803 990

#### **Pre-eclampsia Foundation**

[www.preeclampsia.org](http://www.preeclampsia.org)

#### **Thalassaemia Society of NSW**

[www.thalnsw.org.au](http://www.thalnsw.org.au)

(02) 9550 4844

## 分娩

**Homebirth Access Sydney**  
www.homebirthsydney.org.au  
(02) 9501 0863

**Homebirth Australia**  
www.homebirthaustralia.org  
0423 349 464

**Australian Society of Independent Midwives**  
www.australiansocietyofindependentmidwives.com

## 财务问题

**Centrelink Families and Parents Line**  
www.humanservices.gov.au  
136 150

**Centrelink Multilingual Service**  
131 202

## 多胎妊娠

**Multiple Birth Association of Australia**  
www.amba.org.au  
1300 886 499

## 育儿与照顾宝宝

**Families NSW**  
www.families.nsw.gov.au  
1800 789 123

**Australian Breastfeeding Association**  
www.breastfeeding.asn.au  
1800 686 268 (1800 mum2mum)

**Family Planning NSW Healthline**  
www.fpnsw.org.au  
1300 658 886

**Infant Massage Information Service**  
www.babymassage.net.au  
1300 558 608

**Immunise Australia Program**  
www.immunise.health.gov.au  
1800 671 811

**Karitane Careline**  
www.karitane.com.au  
1300 227 464 (1300 CARING)

**NSW Health Immunisation website**  
<http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx>

**Australian Scholarships Group Resources for Parents**  
www.asg.com.au/resources

**Lactation Consultants of Australia and New Zealand**  
www.lcanz.org  
(02) 9431 8621

**Parent line**  
1300 1300 52

**Raising Children Network**  
<http://raisingchildren.net.au>

**Relationships Australia**  
www.relationships.org.au  
1300 364 277

**Tresillian Parent's Helpline**  
www.tresillian.net  
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

## 产后抑郁症

**Beyond Blue**  
www.beyondblue.org.au  
1300 224 636

**Depression After Delivery**  
www.depressionafterdelivery.com

## 澳大利亚产品安全

**Australian Competition and Consumer Commission**  
Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products  
www.productsafety.gov.au

## 运动与锻炼

**Australian Sports Commission**  
www.ausport.gov.au  
(02) 6214 1111

**Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)**  
www.physiotherapy.asn.au  
1300 306 622

**NSW Department of Sport and Recreation**  
www.dsr.nsw.gov.au  
13 13 02

**Sports Medicine Australia**  
<http://sma.org.au>  
(02) 8116 9815

## 工作与妊娠

**WorkCover Authority of NSW**  
www.workcover.nsw.gov.au  
13 10 50

## 您的意见非常宝贵

如果您要对产科护理的质量发表意见，可考虑口头或书面与提供服务的机构讨论。如果您有什么疑虑或者要投诉，您更要这样做，这样才能指出哪些方面需要改进。

如果您对所接受的治疗和保健护理有任何疑问，还可以与**健康护理投诉委员会**联络。

电话: 1800 043 159 (免费) 或  
(02) 9219 7444  
电传: (02) 9219 7555  
传真: (02) 9281 4585  
电邮: [hccc@hccc.nsw.gov.au](mailto:hccc@hccc.nsw.gov.au)  
网址: [www.hccc.nsw.gov.au](http://www.hccc.nsw.gov.au)

## 索引

### A

阿普伽氏评分 84  
艾滋病病毒 C3、17、22、23、  
79、97、153  
安全带 58  
安全睡眠 112-113

### B

B族链球菌 22-23、63  
拔罐 ix、82  
半乳糖血症 88  
包皮环切术 91  
背痛 39-40、72、44、40、  
58、62、72、75、130  
苯丙酮尿 88  
苯二氮 18  
鼻流血 47  
避孕 109、110  
便秘 41、45、47、107

### C

残障 21、62、132  
草药茶 14  
草药疗法 12、13-14  
产后锻炼 37-42  
产后  
- 忧郁 87、137、141、146  
- 抑郁症 139-142、154  
产科医师 ix、2、9、10  
产前  
- 关怀 1-10、50、55、127、132  
- 教育 57  
产前检查 114-119  
产钳分娩 viii、13081、82  
超声波检查 ix、53、115、  
118-119  
晨吐 46-47、51  
牙龈流血 vi、44  
宠物 23、26  
抽筋 45、72、87  
出生登记 92  
出生  
- 中心 7、8、65  
- 计划 viii、59-60、73  
- 姿势 69、80  
出血 ix、126、130  
出血  
- 胎儿 85、91、108  
- 阴道 18、45、83、84、87、  
107、109、121、125、126、130  
催产素 79、83、129、130  
催生 viii、79

### D

大麻 17、18  
地中海贫血 vi、88、117、153  
癫痫 32、127  
杜冷丁 18  
锻炼 12、28、37-42、44、45、  
48、57、62、83、87、105、110、  
121、126、154  
多胎妊娠 56、122-3、154

### F

芳香疗法 13、58、74  
放松 46、47、57、67-69  
分娩  
- 并发症 128-130、131-133  
- 第一阶段 71-79  
分娩时观察婴儿 9  
分娩位置 69、74-76、80  
风疹 3、20-21  
风疹 vi、3、20-21、88  
缝合 81、87、107  
腹痛 24、45、125、126  
- 圆韧带痛 44  
覆盆子叶茶 14

### G

钙 30、31、33、45  
肝炎 C3、17、22、23、79、  
97、153  
感染 3-4、19-25、26、36、153  
高血压、vi、viii、34、46、78、  
121、127、132  
个案负责制助产 8  
工作  
- 与怀孕 25、154  
- 安全 vi、25  
弓形虫病 22-23、26  
宫缩 viii、69、71-75、78-80、  
125、129  
共享关怀服务 8  
骨盆底 ix、41-42、45  
- 过渡 80  
- 第二阶段 81-83  
- 第三阶段 83  
- 帮助分娩 74-75  
- 缓解疼痛 76-77  
- 位置 69、72、74-75、80  
- 支持 60、73

### H

恒河猴 (Rh) 因子 3  
黄疸 ix、20、90、132  
会阴按摩 63

### J

挤奶 99、101、102  
家里的危险 26-27  
家里生孩子 7、9、10、66、154  
家庭暴力 5、147、153  
家庭产后护理 10、88  
检查  
- 婴儿 88-92、108、111  
见红 ix、71、73  
健康饮食 28-36  
节欲 42  
静脉曲张 25、47、48、12  
酒精 vi、17、99、113  
巨细胞病毒 (CMV) 22-23、26

### K

咖啡因 19、47  
抗D 3  
抗抑郁剂 138  
可卡因 17、18

### L

蓝皮书 89、90  
李氏杆菌 36  
镰状细胞病 117  
淋病 24-25  
流产 ix、125、148-50

### M

梅毒 24-25  
美沙酮 17、99  
母乳喂养 77、83、84、87、  
93-103、110、137、154

### N

奶瓶哺乳 102、103  
萘 27  
囊肿性纤维化 vi、88、117、153  
尿路感染 (膀胱炎) 45  
尿频 45  
虐待 5、143、147

### P

膀胱炎 45  
胚胎 viii 50  
配方奶喂养 102-103  
疲劳 51、52、62、102、105、137  
贫血 viii、3、27、117、123  
剖腹产术 viii、60、82-83、87、  
123、126

### Q

脐带 ix、3、50、84  
- 脐带护理 91  
前列腺素 78  
亲子关系  
- 第一周 59、104-113、143、144-147

## R

染色体疾病 115-119、121  
妊娠期糖尿病 63、121、126-127  
妊娠纹 47、63  
绒膜绒毛取样 115、118  
乳房  
- 疼痛 52、87、101、149  
- 充血 87  
- 漏乳 63、149  
乳腺炎 ix、98、101-102

## S

生殖器疱疹 24-25  
生殖器疣 24-25  
食物安全 35、102  
双胞胎 45、56、122-123  
水痘 vi、20、21、26  
死产 ix、148-150

## T

胎动 55、56、63-64  
胎动 56、64  
胎儿发育 50、55、62  
胎儿关怀 12、25、38-40、42、  
57、69、95  
胎儿监护 63、79、123  
胎儿踢 56、145  
胎盘 (胞衣) viii、ix、50、83、  
126、130  
贪食 45  
糖尿病 viii、63、78、94、117、  
121、126-7、132、153  
疼痛  
- 腹部 44、45、125、126  
- 分娩时 72-77  
体重过重或肥胖 vi、32、34、94  
体重增加 34、123  
体重指数 34  
铁 3、30、33  
听觉测试 89  
头痛 20、22、46、64  
团队助产 8  
臀位 viii、64  
脱氧麻黄碱 18  
唾液 47

## W

外阴切开术 viii、63、81、82  
维生素K 9、64、84、85  
维生素和矿物质 31  
胃灼热 46、47、62  
文件 91-92  
文胸 52、87、108

## X

吸烟 15-16、113  
细小病毒 22-23  
先天性甲状腺功能低下 88  
先兆子痫 ix、127、153  
哮喘 12、15、127  
笑气 77  
心情 51  
新生儿 90-91、106  
新生儿的筛选试验、64、88-89  
新生儿死亡 148-150  
性传播感染 (性病) 3-4、19-25  
性虐待 5、143、147  
性生活 52、87、146

## Y

牙齿 vi、31、44  
验血 3、63、88、89、115  
羊膜穿刺术 115、118  
羊膜穿破术 viii、78  
羊膜囊 viii、50、73  
羊水 viii、73、74、78、118  
痒 46  
摇头丸 17、18  
药物  
- 孕期 vi、12-13、17-19、27  
- 分娩时 77  
- 母乳喂养时 27、99  
- 睡同一张床时 113  
叶酸 viii、31、32  
一般保健家访 111  
一氧化二氮 77  
衣原体 24-25  
医疗干预 60、78-79  
医院  
- 带什么东西 65  
- 什么时候去 74  
遗传顾问 viii  
遗传咨询 vi、114-119、150  
乙型肝炎 30、17、20-21、84、97  
- 婴儿注射 64、84-85  
阴道排泄物 24、48、64、125  
- 新生女婴 91  
引产 78-79  
饮食  
- 鱼 30  
- 营养 28-36、153  
- 小吃 33  
- 素食者 33  
婴儿保健服务 90、92、111、135  
婴儿猝死综合征 (SIDS) 112-113、  
150、153  
婴儿提篮 65、66、89  
婴儿注射 64、84、85、89

应该避免的食物 29、31、35、36  
硬膜外麻醉 viii、60、77、81、  
82、130  
忧郁 vi、5、12、14、52、111、  
127、138-142、154  
有特殊需要的婴儿 134-135  
与婴儿的联系 83、84、94、  
137、145  
产前期 (EDB) viii、51、53、63  
孕期  
- 并发症 124-127  
- 长度 51  
- 感觉 4、51、136-138、157  
- 大龄产妇 120-121  
- 计划 vi  
孕期感觉 4、51、87、136-143  
孕期关系 144-147

## Z

在医院生孩子 8  
早产婴儿 ix、131-133  
痔疮 47、107  
助产士 ix、7-10、154  
宫外孕 viii、45、126  
坐飞机旅行 58



# 母乳喂养——初期

婴儿	乳房	母乳喂养	奶水	尿	粪便
出生后24至48小时	柔软	至少两次，或许更多。 用两个乳房喂奶。	初乳——量少，营养价值高，奶水浓，颜色为澄清的黄色或橘色。	至少尿湿1到2块尿布	胎便——粘稠，黑色或绿色。
出生48至72小时	变得比较结实、饱满	至少6至8次，也许会更多。 可能听到吮吸和吞咽的声音。	颜色比较白，量增大。 奶水来得快。	至少尿湿2到3块尿布 您可能会看到尿渍，就是尿布上粉色或橙色的污渍。	较稀，绿色或棕色。
出生72小时以上	一般十分饱满、结实 乳房在两次喂奶之间可能会漏奶。	喂奶时用两侧乳房，每次从不同的乳房开始喂奶。	比较大。 奶水来得快。	至少尿湿3到4块尿布，尿渍颜色较淡或无色	较稀或流状，棕色或黄色。
出生5至6天	饱满，喂奶后变软 常常漏奶	至少6至8次。喂奶时从一侧的乳房开始，直到感到舒适后，再换到另一侧。	比较稀，比较白。 奶水来得快。	至少尿湿4到6块尿布，尿渍颜色较浅或无色	流状，深黄色或黄色。
出生7天以上	感觉舒适——如果两次喂奶间隔的时间变些，乳房会比较饱满	因人而异，根据需要，用一侧或两侧乳房喂6至8次	稀，颜色白。 在喂奶时自由流动。	尿湿6块尿布，颜色较浅或无色	流状粪便中夹有小块（凝乳）



Health

SHPN (NKF) 150119  
ISBN 978-1-76000-159-9