



生兒育女

Having a baby - Chinese Traditional

**NSWKIDS
+FAMILIES**

 **NSW**
GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES

73 Miller Street

North Sydney NSW 2060

電話 (02) 9391 9000

傳真 (02) 9391 9101

電傳 (02) 9391 9900

www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

本出版物版權所有。可全文或部分複製，用於學習培訓目的，但須注明出處。不可複製用於商業目的或出售。出自除此之外的用途複製，需要獲得新州衛生部書面許可。

版權所有© NSW Ministry of Health 2012年

SHPN (NKF) 150120

ISBN 978-1-76000-160-5

Having a baby (Chinese Traditional) 2nd Edition

本文檔如需多份，可以從NSW Kids and Families的網站下載：www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

免責聲明：本出版物的內容在出版時是準確的。

2015年5月

本出版物預定於2017年修訂。

生兒育女

Having a baby

前言

我們很高興地介紹Having a baby (《生兒育女》) 第二版。這份資料是為了幫助所有已經懷孕或準備懷孕的女士，而且為配偶和家人提供了有價值的資料，幫助他們瞭解和參與人生中的這個重要階段。《生兒育女》重點強調健康懷孕和正常分娩，不過，它也針對出現意外情況提供了資訊和建議。最重要的是，這份資料解釋了在新州懷孕和分娩護理的各種選擇方案，幫助孕婦充分瞭解各種選擇方案。

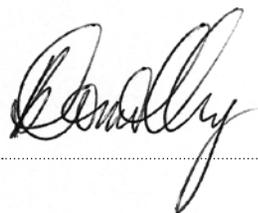
感謝那些為修訂本書做出貢獻的女士、醫務人員和機構。他們貢獻出精力、時間和知識，保證這份出版物能夠在懷孕、分娩和產後期間等方面提供最新的基於證據和最佳做法的資料。

新州產科及圍產期健康工作組成員希望《生兒育女》繼續成為孕婦及其家人的重要參考書。



名譽退休教授William AW Walters AM

新州產科及圍產期健康工作組共同主席



Natasha Donnelly

新州產科及圍產期健康工作組共同主席

“沒有什麼事情可以跟發現自己懷孕相提並論。你走在大街上，感覺就像體內藏著一個美妙的秘密。” *Kit*

引言

恭喜懷孕！您也許計劃懷孕很長時間了，也許您毫無準備地發現自己懷孕了。不管是哪種情況，您或許都有很多問題要問。

本書介紹在孕期及產後忙碌的數週內該如何照顧自己和寶寶，告訴您在分娩時可能遇見什麼情況，並指導您如何為自己的護理工作做出明智的決定。

本書還涉及您的情緒健康——這也是健康懷孕的一部分。與人生中其他大事一樣，生孩子也會給您帶來焦慮和不安。因此，《Having a baby》（《生兒育女》）介紹了您在懷孕和初為人母期間所擔心的一些問題，並指導您在需要時如何獲得說明。

除了良好的健康護理外，您周圍的人的支持也能幫助在孕期和分娩和撫育新生兒期間幫助您。請您與身邊人分享這本書，這樣您的配偶、家人和朋友才能更多地瞭解懷孕知識以及懷孕對您的影響，知道可以為您提供什麼幫助。

當您讀完本書時，您就會知道在懷孕早期自己和寶寶會出現什麼狀況，瞭解關於營養、鍛煉、在孕期照顧自己、獲得良好產前護理、做好分娩準備的有益資訊。您還將瞭解分娩和生產的各個階段，瞭解在寶寶出生後頭幾天和頭幾週內會出現什麼狀況。您還要瞭解在懷孕、分娩和生產期間母親和寶寶可能會出現的某些併發症，這一點非常重要。本書有幾節介紹了這些情況。我們還包括了您和配偶必須瞭解的重要內容：隨著懷孕和寶寶的到來，您們的關係發生了什麼變化；要瞭解您的情感變化，進行調整以適應生活中所有的變化。

您能信賴的資料

有關懷孕的資料很多——有些不錯，有些並非那麼好。

《生兒育女》的內容在出版之時是可靠的，這些內容要麼是以研究為基礎，要麼是很多女士已經發現很有幫助的。如果您要瞭解更多資料，或者討論您所擔憂的問題，那麼一定要請向醫務人員諮詢。



在使用新州的保健服務時，可以免費使用電話口譯服務。如果您需要口譯員幫助您聯絡本文檔所列的服務機構，可以撥打“翻譯和口譯服務”（TIS）的電話131 450。

當您撥打TIS時，接線員首先會問您要用哪種語言（如阿拉伯語、韓語等）。根據語言的種類，可能要等幾分鐘才能將您轉接到口譯員。一旦口譯員上線，就會問您想要聯絡哪家服務機構。請您準備好服務機構的聯繫方式。然後您就可以進行三方會話，通過電話口譯員與服務機構溝通。

如果您還未懷孕，但打算懷孕呢？

這本書同樣適合您。書中介紹了您在懷孕前為了健康懷孕可以做的事情。

懷孕前諮詢：全科醫生、婦女保健護士或助產士都可以提供懷孕前諮詢。

找全科醫生做一個全面體檢，尤其是當您有健康問題時。有些健康問題，比如糖尿病、抑鬱症、高血壓和癲癇症，可能會影響懷孕。您還要諮詢您正在服用的藥物有哪些可能會影響發育中的胎兒。在諮詢醫生之前，千萬不要停止使用藥物（處方藥、非處方藥和補充藥物）。

做一次牙科檢查。當牙齒上有牙垢堆積並刺激牙齦時，就會導致牙齦出血。懷孕期間，由於荷爾蒙的變化，牙齦更容易受到刺激和發炎。請保持牙齦清潔，特別是靠近牙齦線的地方。這樣可大大減少甚至避免孕期發生牙齦疾病。

諮詢全科醫生您是否需要接種疫苗，或已經對麻疹、腮腺炎、風疹和水痘有了抵抗力。請提前做好計劃，因為您也許需要做多項測試，檢查您對這些病是否具備免疫力。在接種麻疹-腮腺炎-風疹疫苗和水痘疫苗後28天內，應避免受孕。專家推薦準備懷孕和已經懷孕的女士接種流感疫苗。懷孕期間任何時候接種這類疫苗都是安全的。

您應該在孕期第6個月以後注射百日咳疫苗。您的配偶、寶寶的祖父母以及其他經常照料寶寶的人都應該在寶寶出生前接種百日咳疫苗。您的其他孩子也一定要接種百日咳疫苗。

告訴全科醫生您的家庭健康史。如果您或配偶有家庭遺傳病史，如囊泡性纖維癥或地中海貧血病史，您可能需要遺傳諮詢。更多內容請見第114頁的“產前檢查和遺傳諮詢”。

開始服用葉酸補充劑。至少在懷孕前一個月開始補充葉酸。一般劑量為每天0.5毫克，不過醫生也許會建議有些女性增加劑量。更多內容，參見第11頁的“小心護理：孕期照顧好自己”。

改變習慣。煙草、酒精、非法藥物和其他藥物可能會損害胎兒健康。如果您需要戒煙方面的幫助，或者需要瞭解酒精和藥物對懷孕可能有什麼影響，請見第11頁的“小心護理：孕期照顧好自己”。

如果您超重或過胖，需要減肥。如果能在懷孕前達到健康的體重，那對您和寶寶都是最好的。在懷孕前保持健康體重的女性更容易受孕，而且在孕期發生諸如高血壓和糖尿病等嚴重併發症的可能性較小。如果您不確定您的理想體重是多少，請諮詢醫生或助產士。

詳情請見“保持健康”網站：
www.getthehealthynsw.com.au

確保工作場所安全。大部分工作場所對孕婦是安全的，但有些人在工作中會接觸到損害胎兒或精子的物質或設備。如果您要確保工作中接觸的設備或物質是安全的，請諮詢醫生、職業健康和安全官員、工會代表或雇主。更多內容請見第11頁的“小心護理：孕期照顧好自己”。

目錄

需要知道的詞語	viii
產前護理	1
孕期和分娩機構的選擇	6
小心護理：孕期照顧好自己	11
給我力量：產前與產後鍛煉	37
孕期普遍的擔憂	43
孕期的各個階段	49
準備分娩	67
分娩	70
寶寶出生後	86
餵養寶寶	93
育兒第一週	104
產前檢查和遺傳疾病諮詢	114
35歲以上有孩子	120
多胎妊娠：如果懷的是雙胞胎或多胞胎	122
孕期併發症	124
分娩併發症	128
早產：如果寶寶太早出生	131
有特殊需要的寶寶	134
孕期和育兒初期的感受：父母須知	136
孕期和育兒初期的夫妻關係	144
如果寶寶夭折	148
進一步瞭解懷孕、分娩、寶寶和育兒	151
您的意見非常寶貴	155
索引	156

需要知道的詞語

胞衣：即胎盤。胎盤為嬰兒提供食物和氧氣，通過臍帶與寶寶相連。

哺乳顧問：受過幫助產婦解決母乳餵養困難的專門訓練的醫務人員。

產道：即陰道。

產後出血：產後的出血量比正常情況多。

產後期：寶出生後前六週。

產科醫師：專門照顧孕產婦的醫生。

產前：孕期直至分娩的時間。

超聲波檢查：從體外利用超聲波檢查體內情況的一種方式。超聲波檢查在孕期用於檢查胎兒的大小和生長發育情況。

初生體重：嬰兒剛出生時的重量。“初生體重低”：體重小於2500克。

催生：用於推動分娩過程的醫學手段。

惡露：產後數週陰道出血。

兒科醫師：擅長於照顧嬰幼兒的醫生。

分娩計劃：說明產婦希望分娩如何進行的書面計劃。

腹部：肚子。

干預：用醫學治療手段或器材幫助分娩（例如用助產鉗或引產）。

肛門：身體後面排糞的通道。

高血壓：血壓升高。

隔膜：胸與腹部之間的肌肉。

宮頸：子宮的頸部。

宮縮：子宮內的肌肉收縮。

宮外孕：受精卵附著在子宮以外的任何地方，最常見的地方是輸卵管。

骨盆底：支持子宮、膀胱和腸道的一組肌肉。

呼吸暫停：嬰兒停止呼吸，需要幫助恢復呼吸。

黃疸：皮膚發黃，有時見於新生兒。

會陰：陰道和肛門之間的部分。

見紅：排出封住子宮頸的黏液“塞子”。

頸部透明帶檢查：一種篩查寶寶先天疾病的超聲波掃描。

流產：在孕期第20週之前失去胎兒。

卵：由卵巢排出的蛋。

卵巢：卵巢排出卵子。女性有兩個卵巢。

麻醉師：專門負責消除疼痛的醫生。

帕氏抹片檢查：一項篩選宮頸癌的檢查。

胚胎：在孕期約12週之前的胎兒稱為胚胎。

貧血症：紅血球的數量或品質有缺陷。

剖腹產：一種用於分娩的手術。醫生切開腹部和子宮，取出嬰兒。

剖腹產術後陰道分娩：在剖腹產手術之後，通過陰道分娩。

臍帶：把胎盤和胎兒連接起來的帶狀物。

前置胎盤：胎盤接近或覆蓋宮頸。

全科醫生：在當地治療急性和慢性疾病、並提供預防性保健和健康教育的醫務人員（醫生）。

妊娠期：懷孕的期間，通常以星期計算。

乳腺炎：乳房發炎或感染。

乳暈：乳頭周圍的深色圓形區域。

深靜脈血栓：由於體內某一深層靜脈的血凝塊引起的病症。

輸卵管：每個卵巢與子宮相連的管道。

死產：在孕期20週以後，胎兒在子宮內死亡並產出。

胎動：孕婦第一次感到胎兒活動。

胎兒：在孕期約12週之後的寶寶稱為胎兒。

胎盤：在子宮內，為胎兒提供食物和氧份。胎盤一端附著在子宮內壁，另一端通過臍帶與胎兒相連。胎盤也稱為胞衣。

臀位分娩：嬰兒出生時，腳或臀部先出生。

外陰切開術：在分娩過程中，外科醫生可能會做的一個手術，切開產婦陰道與肛門之間的位置。

先兆子癇：一種嚴重的疾病，出現血壓很高、頭疼和視力障礙等症狀。

新生兒專科醫生：專門照顧新生兒（尤其是在嬰兒身體不舒服時）的醫生。

新生期：指嬰兒出生的頭28天。“新生兒護理”指對新生兒的護理。

羊膜穿破術：助產士或醫生穿破子宮內包著羊水和寶寶的羊膜囊。

羊膜囊：在子宮內包住寶寶和羊水的物質。

羊膜水：嬰兒在子宮內漂浮的液體。有時也稱“羊水”。

葉酸：一種在綠色蔬菜、麥片、水果和穀物中發現的十分重要的B族維生素。市面上也有補充劑。

遺傳顧問：當嬰兒有遺傳疾病的風險時，提供資訊與幫助的醫務人員。

陰道：產道。

陰道內檢查：醫生或助產士帶著手套用兩支手指放入陰道，檢查分娩的進展。

引產：不等到分娩自然發生而讓分娩開始的幹預手段。

硬膜外麻醉劑：一種使腰部以下部位麻痺的麻醉劑。

預產期（EOB）：預計寶寶出生的日期。

孕期的三個月：孕期每三個月分成一個階段。頭三個月從第一周到第12週，第二個階段從第13週到第26週，第三個階段從第27週到寶寶出生的時候。

早產：在孕期第37週之前產下嬰兒。

真空抽吸術：幫助產婦分娩的一種程序。在陰道內，利用吸力把杯狀的器具附著在胎兒的頭部。然後，在產婦把胎兒往外推的同時，醫生輕輕地把胎兒拉出來。

助產鉗：適合嬰兒頭部的手術器材。可以用於幫助嬰兒通過陰道產出。

助產士：在孕期、分娩期和產後照顧產孕婦及寶寶的醫務人員。

子宮：讓胎兒在體內生長的位置。

子宮無痛性收縮（Braxton Hicks contractions）：孕婦在懷孕晚期感覺到的收縮感。這種收縮不同於分娩時的收縮，更像是身體在為分娩做準備。

“您意識到您的生活的一切都要發生變化——可是寶寶還未出世，您又不知道到底會發生什麼樣的變化。這種感覺很奇怪，尤其是您習慣了所有事情都在掌控當中。您感覺好像要去一個陌生的地方。”

Carolyn

產前護理

Antenatal care

儘管您可能覺得一切正常，懷孕期間找助產士或醫生做定期檢查仍然十分重要。約見助產士或醫生使疾病容易及早治療，這樣就減少了跟懷孕和分娩有關的各種併發症的可能性，而且有機會：

- 討論分娩的方式和地點
- 提出問題
- 討論您可能感到擔憂的問題。

到哪裡獲得產前護理

這取決於：

- 您計劃在哪裡分娩——醫院、分娩中心還是家裡。更多資訊見第6頁“**孕期和分娩機構的選擇**”
- 您所在地區有哪些服務機構（可向產科診所或當地醫院的婦產科、地方保健區、家庭醫生、私人婦科醫生或私人執業助產士諮詢）。

在新南威爾士州，生育服務根據孕婦所需護理的水平以及所提供服務的類型分為幾個類別。一些專科服務可能在大醫院才有。請向助產士或家庭醫生瞭解當地的生育服務，以便當您或寶寶的護理要求變得更複雜時，您清楚瞭解可以得到的服務的範圍。

一旦懷孕或認為自己已經懷孕，您應該立即去見家庭醫生或助產士。如果您想做產前篩選測試，檢查胎兒是否患有唐氏綜合症，您需要在懷胎10週的時候就要去見家庭醫生或產科醫生，以便安排檢查。更多資訊見114頁“**產前測試和遺傳諮詢**”。

我們建議您在家庭醫生或助產士確認您懷孕之後就預定分娩醫院。大多數選擇在公立醫院或分娩中心分娩的女性在懷胎10週至16週期間做第一次產前檢查，不過，不要等到那個時候才預定分娩醫院。

第一次產前檢查之後，去見助產士或醫生的次數不能一概而論——懷孕初期可能每四至六週去一次，懷孕後期次數增多。在這期間，助產士或醫生會：

- 瞭解您的懷孕狀況和身體情況
- 檢查您的血壓
- 檢查胎兒的發育和健康狀況
- 為您提供有關懷孕、分娩、母乳餵養和育兒的資訊
- 解答您的疑問

如果您有任何擔憂或疑問，在兩次就診之間的期間，可以與助產士、醫院產前護理科、產房、產科或醫生聯絡。

首次產前檢查的情況如何？

醫生或助產士會詢問有關您身體狀況的問題，比如疾病、藥物、手術、以前的懷孕情況及出現過什麼問題。此外，也會詢問您的家族病史。

您可能會被問及是否吸煙或服用其他毒品。這些問題並非要對個人評判您，而是因為醫生或助產士掌握的資訊越多，越能更好地護理你和寶寶的健康。

這些問題答與不答由您——您所說的話都會保密。這些資料只會在您允許的前提下，提供給在為您服務過程中需要這些資料的醫療工作者。

您有機會做一些測試（檢查是否存在可能引發孕期或產後健康問題的因素）。這些測試會徵詢您的意見，您可以選擇是否做還是不做。

如果您還未做過體檢，助產士或家庭醫生會建議您：

- 檢查心、肺和血壓是否正常
- 做尿檢，確定腎臟是否健康，是否有感染的預兆
- 做宮頸塗片檢查
- 做乳房檢查

驗血

血液檢查可以檢查您多各方面的健康狀況：

貧血：一些女性在懷孕期間會貧血。貧血會使人感到疲憊，讓您比較難以應對分娩時的失血狀況。貧血最常見的原因是孕期消耗大量鐵，造成體內鐵水平下降。助產士或醫生會告訴您是否需要服用補鐵片來預防或治療貧血症。在您的整個懷孕期間都要檢查鐵水平。

血型 and Rh 因子：驗血以確定血型，並檢查恆河猴因子（Rh）陽性還是陰性。

感染：很多傳染病會影響妊娠和胎兒。檢查項目可能包括：

- 一些常見的兒童疾病，比如風疹（也稱為德國麻疹）
- 性傳播疾病（性病），比如梅毒和乙肝
- 一般生活在人的身體裡、但可能影響新生兒健康的細菌，如B族鏈球菌
- 一些可能通過血液接觸方式——包括共享針具和其他注射藥物的設備——傳播的感染，如丙肝和艾滋病毒（引起艾滋病的病毒）。

恆河猴因子（Rh）陽性或陰性——這是什麼意思？

大部分人在血液中都有一種稱為恆河猴因子（Rh）的物質，我們說他們的血液是恆河猴因子（Rh）陽性的。但平均每100人當中有17人沒有恆河猴因子，我們說他們的血液是恆河猴因子（Rh）陰性的。血液呈恆河猴因子陰性通常沒有什麼問題，除非您的胎兒剛好是恆河猴因子陽性的。如果這樣，那麼您的體內就可能產生一種抵抗寶寶血液的抗體。

血液呈恆河猴因子陰性的婦女在懷孕期間要兩次注射 Anti-D（大約在第28和34週）作為預防措施。

懷孕期間，您有機會驗一次血，看看是否體內產生了這種抗體。分娩後，會從胎盤裡抽血，如果您的寶寶是恆河猴因子陽性的，那麼您要注射 Anti-D，預防以後懷孕時出現問題。

恆河猴因子陰性的婦女如果流產或人工中止妊娠，也要注射 Anti-D。

一些影響懷孕的常見性病(STI)沒有任何症狀。您可能不知不覺受到感染。如果您或配偶屬於下列情況，感染性病的風險就比較高：

- 有多個性伴侶，而且不使用安全套
- 近六個月內更換性伴侶。

如果認為自己可能感染性病，請跟助產士或醫生商量進行檢查。

如果您對這些測試有任何疑問，請諮詢您的助產士或醫生。事先掌握足夠的資訊是很重要的，這樣就算結果是陽性的，您也知道出了什麼問題。對於有些感染，助產士或醫生必須通知衛生部門。如果是這種情況，您的姓名和身份識別詳細資料不會透露給任何人。衛生部門只知道有人的某項感染的測試是陽性的。這些測試結果是保密的。

更多資訊，請見第11頁“小心護理：孕期照顧好自己”。

保持健康

要健康懷孕，光保持身體健康是遠遠不夠的，還要保持心情愉快以及獲得親朋好友的幫助。在懷孕初期，孕婦都會被問及一些問題，以確定她們是否擔心自己的身體。如果有什麼問題，越早獲得幫助來解決這些問題，越有可能取得對您和家人、寶寶有利的結果。

即使第一次就診時一切順利，如果在孕期中您或家人的情況發生變化，您可以隨時和助產士或醫生討論您的擔憂。有各種服務可以幫助您解決問題。

對胎兒的特殊檢查

懷孕期間，每位孕婦都可以接受一些檢查，看看是否存在一些可能影響胎兒的問題。您並非一定要接受這些檢查，查不查由您。醫生或助產士會向您介紹這些檢查以及它們的費用。如果您屬於下列情況，建議您進行產前篩查或診斷檢查：

- 35歲以上
- 已經有一個嬰兒患了遺傳疾病，或者家人有遺傳的健康問題
- 有遺傳性疾病的家族史。

關於這些檢查項目的詳細情況以及在決定接受檢查之前應該考慮的因素，請見114頁“產前檢測和遺傳諮詢”。

我在懷孕後心情複雜怎麼辦？

或許您原先沒有打算馬上有孩子，甚至根本就不打算懷孕。如果您感到焦慮、擔憂，那麼應該毫無顧慮地告訴助產士或醫生。他們或許能把您介紹到能夠提供實際幫助和情感支援的其他服務機構。如果您是少女，還有可能在當地獲得特別服務。

即使原來就打算要這個寶寶，有時仍然會感到焦慮不安和不確定，這也是正常的。您可能擔心生產的時候會痛，或者寶寶出生之後您會不知所措。最重要的一點，就是身體的變化可能會讓您覺得疲憊。您可以向配偶和親朋好友傾訴。更多資訊請見第136頁“孕期及哺育初期的感受：家長須知”以及第144頁“孕期和哺育初期的夫妻關係”。

懷孕和壓力

懷孕以及初為人母的時候是非常令人愉快的。不過，就算一切進展順利，也要付出很多艱辛。生養小孩是一件很艱難的事，尤其是當生活中還有各種壓力時，例如：

- 家庭暴力或精神虐待
- 抑鬱，焦慮或其他心理健康問題
- 經濟上的擔憂
- 身邊沒有親友提供幫助
- 性虐待（包括過去受到性虐待）。

必須記住，並不是只有您遇到這些問題，有很多的服務能夠幫助您、支持您。不要害怕和助產士或醫生談論這些問題或其他任何問題或擔憂。

一些婦女曾有過諸如性虐待之類的遭遇，這些遭遇可能給她們的孕期和分娩帶來困難。醫院社工或輔導員可幫助您制定應對這些問題的方法。他們會傾聽您的擔憂，告訴您其他婦女在生育計劃中一些很有幫助的做法。

那麼他們為什麼問我這些問題？

首次產前就診時，很多婦女可能會對一些問題感到驚訝；您是否遭遇過家庭暴力？懷孕期間及產後您身邊是否有能夠提供支援的親朋好友？您是否曾遭受性虐待？您是否曾經中止妊娠或流產？

新州所有婦女（不僅僅是您）都會被問及這些問題。這些問題幫助助產士或醫生確保您得到您所需要的幫助和支持。在擔憂時儘早能促進您本人和正在發育的胎兒的健康、幸福，在分娩之後照顧嬰兒也比較容易。您不願意回答的問題可以不回答，不過請您記住，您告訴助產士和醫生的事情都是保密的。

請儘管提問題

您可以提出問題，這樣能幫助您更詳細瞭解對自己的護理。請記住，您有權：

- 全面瞭解要求您做的所有測試或治療
- 拒絕接受所提供的任何測試和治療。

您可能要問助產士或醫生：

- 這是否屬於懷孕期間的常規測試、治療？
- 如何起作用
- 我為什麼需要？
- 對我或胎兒有什麼好處？
- 對我或我的胎兒是否有風險？
- 我一定要做嗎？
- 檢查結果如果是陽性的，下一步該怎麼辦？如果是陰性的呢？
- 檢查結果出錯的可能性有多大（假陰性或假陽性）？

寫下您的問題，下次約診時帶上。

提前想清楚.....我該如何餵養寶寶？

大多數女性在孕期很早就開始在考慮怎樣餵養寶寶。不過在掌握拿定主意所需要的全面資訊之前，最好不要有一成不變的想法。

母乳餵養很重要，有利於您和寶寶的健康。母乳餵養能夠提高寶寶的免疫力，這樣寶寶就不容易生病。母乳是大多數寶寶在前六個月需要的唯一食物。母乳餵養有助於母親在分娩後恢復體型，還會降低某些癌症的風險。在多數情況下，在醫務人員和家人的正確支持下，多數產婦都能用母乳餵養自己的寶寶。

怎樣餵養您的寶寶是一項重要的、也是個人的決定，會得到所有醫務人員的支援。更多資訊請見第93頁“餵養寶寶”。

孕期和分娩機構的 選擇

*Choices for care during pregnancy
and birth*

公共醫療護理選擇

本節及*Labour and birth*（“分娩”，從70頁開始）所含內容，可幫助您選擇分娩醫院以及您在懷孕期間、分娩及產後的護理類型。

懷孕和分娩是自然的生命活動。您很可能正常懷孕和分娩。儘管所有的女士都希望正常懷孕和分娩，您和孩子或母子兩人都有可能出現孕期併發症。有些併發症可能在早期發現，有些也許在懷孕後期或分娩時才出現。產前護理旨在發現您或孩子的風險，並盡可能採用最佳處理方法。

本節介紹了您在孕期和分娩護理的主要選擇方案，無論您選擇公共醫療系統或私立醫療系統都適用。要瞭解更多資訊，請向您的助產士或醫生諮詢。

孕期護理選擇

如果您選擇在公共醫療衛生系統接受產前護理和分娩，您和孩子將通過產前診所、助產士診所或全科醫生（與產前診所合作）接受護理。所提供的服務因醫院和地區而異，因此您也許發現有許多方案可供選擇。這些方案包括：

公立醫院的產前門診：您當地醫院的婦產科通常提供產前門診。您一確定懷孕，就應該給醫院打電話登記預約。同時，您可能還要安排預約第一次產前門診（有時在10-16週左右）。第一次門診時，助產士會幫助您完成登記流程。這涉及到回答一些問題和填寫表格。如果您或助產士發現有可能出現併發症，您也許需要到醫生那裡做一個全面的醫學檢查。如果需要專家護理，您有可能要在懷孕期間看一個或幾個醫生（通過醫院裡的診所）。如果需要，您有可能還會被轉到其它醫護人員（如社工、理療師、營養學家）那裡，他們會在您懷孕期間提供幫助。

助產士門診：大多數公立醫院還提供助產士門診。這些門診可能設在醫院裡、分娩中心或社區（如在您當地的社區醫療中心）。助產士為正常孕婦提供護理，為選擇在分娩中心或家裡分娩的女性提供護理。如果您在懷孕期間出現任何健康問題，您的助產士會將您轉診到醫生那裡。醫生、助產士將和您共同制訂最佳護理計畫。公共婦產服務處提供的分娩中心和公立家庭分娩服務非常受歡迎，如果您願意選擇其中的一個方案，請盡可能在懷孕早期就給醫院打電話。

家庭醫生共同護理：如果您的全科醫生提供共同護理，您可以選擇到您的全科醫生那裡接受絕大部分產前保健。您可預約去看全科醫生，並到門診做其它的檢查。這是正常孕婦的另一種選擇方案。並不是所有的全科醫生都提供共同護理。如果您的全科醫生不提供共同護理，請詢問醫院是否有產前共同護理項目，他們會給您一份提供共同護理的全科醫生名單。全科醫生共同護理的好處之一是：您與一位醫生建立了長期關係，這位醫生可以在孩子出生後繼續照顧您和您

什麼是助產士連續護理？

許多公立醫院現在提供助產士連續護理項目。您可以認識您的助產士，這些助產士將在您懷孕、分娩及產後全程照顧您。您將從助產士那裡得到持續不斷的資訊、支援和建議。事實表明這種類型的護理有助於讓您在這期間充滿信心。您的醫院可能會提供：

- **責任制助產護理或助產小組模式：**如果您預訂了這類護理，將有一名您熟悉的助產士在整個懷孕、分娩和產後期間為您提供護理。這名助產士將為您提供助產護理，還有一到兩名其他助產士會在其不在的時候作為後備。助產士還將協調您的護理服務，必要時與婦產科醫生協同工作。
- **團隊助產護理：**在團隊助產護理模式中，一個小型的助產士團隊將會在您懷孕、分娩和產後在醫院的產前門診中為您提供全程照料。助產士與婦產科醫生共同協作。通常情況下，您會認識團隊裡的所有助產士，其中一位助產士會在您分娩過程一直照護您。

特殊服務

有些醫院產前門診可能提供額外的服務，以滿足以下人士的需要：

- 講非英語的女士
- 有特定文化需求的女士
- 少女

關於您的診所可能提供那些特殊服務，請向您的助產士查詢。

原住民和母嬰健康服務處（AMIHS）為原住民母親、嬰兒和家庭提供在文化上合適的婦產服務。向您的助產士或醫生詢問您附近是否有這樣的服務。

分娩地點選擇

在公立體系中，您可以選擇在醫院、分娩中心（有可能設在醫院裡）或家中分娩。

醫院護理：選擇醫院護理意味著您將在公立醫院的產科分娩。助產士和醫生將在分娩過程全程提供照料和支援。產後，您將在產後病房由助產士、醫生和其他醫務人員照料。

分娩中心：分娩中心看起來給人的感覺更像家而不是醫院。您在分娩過程中有助產士照料。在分娩中心分娩後，您可能會在24小時內回家，由助產士上門跟進護理。分娩中心適合正常的孕婦，但不適合有較高併發症風險的孕婦，包括有心臟病、腎病、糖尿病、高血壓的女士，以及以前在分娩中出現過併發症的女士。這些指導原則因各個分娩中心而異，因此請與分娩中心確認。

分娩中心一般不提供硬膜外麻醉。如果在分娩過程中出現問題需要採取醫學措施，您也許會被送到醫院產房。

家裡：有些公立醫院提供家庭分娩服務，如果您懷孕一切正常的話，也許您可以在家裡分娩。您可以問助產士、醫生，或者通過您當地醫院的分娩中心了解。您還可以請一名私人助產士來實現家庭分娩。

如果您決定在家裡分娩，那麼一定要：

- 有一位註冊助產士、全科醫生或產科醫生在分娩過程照顧您
- 懷孕期間由助產士或醫生定期進行產前護理
- 由助產士或醫生提供產後護理
- 新生嬰兒在出生後一週內應由助產士或醫生進行檢查
- 確保助產士或醫生在分娩後給嬰兒做測試或者將您轉到提供測試服務的機構
- 確保您的孩子出生後攝入維他命K及接受其他必要的治療
- 在您當地醫院預約，作為分娩有按計劃進行時的後備方案。

如果要瞭解家庭分娩的更多資訊，請聯絡澳大利亞助產士學院（新南威爾士州），電話是 (02) 9281 9522，或悉尼家庭分娩服務機構，電話是 (02) 9501 0863，或者訪問網站 www.homebirthsydney.org.au

如果我更喜歡女醫生或女助產士，該怎麼辦？

有些女士喜歡女醫生或女助產士。醫院工作人員也理解這一點，盡可能提供女性工作人員。大多數醫院助產士和許多醫生都是女的，工作人員會盡量安排女醫務人員。

不過，實際情況是大多數醫院既有男性醫生和助產士，也有女性醫生和助產士，可能在有些情況下一時找不到女性從業者。在緊急情況下，最重要的是您和您的孩子得到最熟練的護理——這可能意味著要有男醫生、男助產士或男護士在場。所有的工作人員都會尊重女士的意願。如果是一位男醫務人員為您提供治療，假如現場有一位女的工作人員，您可以要求她在場。

如果您選擇私人診所的女產科醫生，她通常會在醫院裡照顧您分娩，但是，在緊急情況下這也許也是不可能的。

在公立醫院，您也可能由助產專業和醫學專業的學生或者正在接受培訓的產科醫生及兒科醫生在執業助產士、產科醫生和兒科醫生監督下提供護理服務。

如果您對自己接受的護理有任何疑慮或擔憂，請告訴您的助產士或醫生。如果您不願意這樣做，也可以告訴經理、患者聯絡官或全科醫生。

私立醫療護理選擇

有些女性選擇由他們自己的護理供應者提供孕期和分娩護理，也就是登記要看私人產科醫生、提供產前護理的全科醫生或私人執業助產士。您可以選擇一位在私立醫院、公立醫院從業或者提供家庭分娩服務的私人執業者。您要支付護理費用（費用各不相同但可能很高）。大多數選擇這些方案的女性都有私人醫療保險來幫助支付這些費用。

請向您的醫療基金查詢，看看可以支付您懷孕、分娩和產後期間的哪些護理和醫療服務費用。

私人產科醫生和提供產科服務的全科醫生

這種方案下，您將由一位私人產科醫生（皇家澳大利亞和紐西蘭婦產科學院會員）和/或一位全科醫生（執有皇家澳大利亞和紐西蘭婦產科學院文憑或相當於產科專業研究生培訓）提供護理。您將去診所看醫生。有些產科醫生僱傭一名助產士，她/他也可能會參與您的產前護理。

一般情況下，私人產科醫生或提供產科服務的全科醫生，在少數幾家醫院提供接生服務，因此您只能在少數幾家醫院中選擇分娩醫院。分娩時，由醫院僱傭的助產士提供護理，但您的醫生會密切參與，正常情況下在分娩時一直在場。有些產科醫生和提供產科服務的全科醫生，還會在您的家裡提供孕期護理和支援家庭分娩。

當您在醫院時，由醫院助產士和您的醫生為您提供產後護理。您的私人產科醫生和提供產科服務的全科醫生，將提供長達六週的持續產後照料。

Privately practising midwives（私人執業助產士）：

有些孕婦選擇在家中分娩，由私人執業助產士（已在澳大利亞護理和助產士委員會註冊者）照料。助產士將在您懷孕分娩期間和孩子出生後照料您。

有些私人助產士（“合格的”助產士）現在有國民保健供應商編號，就像醫生一樣。這意味著他們提供的護理服務屬於國民保健（Medicare）範圍，儘管像看醫生一樣有一個“自費缺口”。向您的助產士詢問費用支付詳情和可報銷的護理費用。

未來的日子裡，您或許能夠預約在醫院由您的私人助產士提供護理。您的助產士將在您懷孕期間提供助產護理，在醫院裡提供分娩護理，在您的家裡提供產後護理；如果有需要，您的助產士可以在您懷孕、分娩期間任何時候，將您轉診到產科醫生或提供產科服務的全科醫生。

小心護理：
孕期照顧好自己

*Handle with care: looking after
yourself in pregnancy*

鍛煉

孕婦最好經常活動，保持身體健康。不過，首先要跟助產士或醫生商量，確定沒有妨礙身體鍛煉的健康問題。如果沒有問題，請在每週大部分日子裡，爭取做30分鐘中等強度的運動如步行或游泳。

經常鍛煉的好處包括：

- 幫助您保持健康的體重
- 幫助您放鬆
- 幫助您擁有更強壯更健康的體魄——能夠更好地應對孕期、分娩和當媽媽的各種問題
- 幫助您緩解不適感，如影響一些孕婦的背痛和靜脈曲張。

如果您在懷孕前活動不多，那麼現在最好從輕柔鍛煉開始。步行、游泳和水中鍛煉項目都是不錯的選擇。請先諮詢醫生或助產士。

如果您在懷孕前就經常活動或參加體育鍛煉，那麼請與助產士或醫生探討您的鍛煉方式。您應確保沒有任何健康問題妨礙您從事某些活動，而且您的鍛煉方式不會在孕期帶來問題。

要知道懷孕會增加您受傷的風險。這是因為您的韌帶和關節變得比較鬆弛，以便讓身體增大、以後易於分娩。請避免高強度鍛煉（跳上跳下和反復跳躍動作）以及任何過度拉伸腕部、膝蓋、踝關節或肘關節的動作，防止在孕期受傷。

除了進行中等強度的鍛煉、保持身體健康之外，應該特別注意肚子、背部和盆底的肌肉。這些肌肉在孕期比平時承受著更大的壓力。關於懷孕期間可以做哪些特殊鍛煉，更多內容請見第37頁的“給我力量：產前及產後鍛煉”。

孕期用藥

小心使用處方藥、非處方藥物及草藥

有些藥物（無論是處方藥還是不必處方就可向藥店購買的藥物）可能對孕婦有不良影響。這包括普通的非處方藥，如紐洛芬之類的消炎藥、感冒和流感藥及治療噁心、嘔吐和消化不良的藥物。

如果您在孕期準備服用任何一種藥物：

- 通常認為撲熱息痛（paracetamol）是治療疼痛和發熱最安全的選擇
- 請諮詢藥劑師、助產士或醫生
- 使用最低有效劑量
- 避免服用多種藥物
- 聯絡母親安全熱線（“MotheSafe”），電話是 (02) 9382 6539（悉尼市區）或 1800 647 848（新州郊外城鎮）

處方藥

如果您定期服用藥物，一旦您知道自己懷孕，必須立即諮詢醫生。有些藥物可能對孕婦有害、能造成嬰兒嚴重的先天缺陷。

如果醫生為我開了處方藥呢？

確保告訴醫生您已經懷孕或準備懷孕。

如果我需要定期服用藥物呢？

您應該去看醫生，問醫生是否需要更換藥物。如果患有哮喘、關節炎、抑鬱症、炎性腸病或癲癇症等慢性病，您可能需要繼續服藥。請諮詢助產士或醫生，或者聯絡“母親安全熱線（“MotherSafe”）”，瞭解孕期或哺乳期最安全的用藥方案。

我服用的用於精神病症的藥物安全嗎？

對部分有精神健康問題的孕婦而言，最好是在孕期繼續用藥，而非停止治療。請向醫生諮詢您的用藥情況。

草藥療法和芳香療法

關於草藥產品（包括順勢療法和芳香療法），對懷孕的影響，迄今研究很少。許多人認為草本產品屬於天然產品，因此比較安全。但是草本產品也可能產生非常強烈的後果，因此最好像對待其他藥物一樣謹慎。

與在實驗室生產的藥物不同，天然出產的草藥作用強弱差別很大，因此很難確切知道您用的劑量是否安全。同樣，最安全的措施就是無論草藥或藥店購買的藥物，在服用前都要諮詢醫生。

孕期一定要避免的草藥包括：蘆薈、歐白芷、金鐘柏、黑升麻、藍升麻、鼠李皮、紫草、當歸、小白菊、白毛茛、杜松、西番蓮、薄荷、美洲商陸和赤榆。

健康警示！

未諮詢醫生或藥劑師前，請不要停止長期服用的藥物。



發燒時，請儘快通知醫生。服用撲熱息痛來退燒比長時間高燒更安全，尤其是在懷孕頭幾周。



讓助產士和醫生瞭解您在懷孕之前和懷孕期間是否用過任何藥物，這一點非常重要，因為寶寶在出生後可能需要特殊護理。

貫葉連翹（St John's Wort）呢？

如果您服用這種草藥來治療抑鬱症，請告訴助產士或醫生。如果患有抑鬱症，也許有一些服務和其他療法會有幫助。

懷孕期間我能否喝草本茶？

如果您適量飲用，大部分草本茶通常沒有大礙。

懷孕期間喝覆盆子（raspberry）葉茶安全嗎？

與許多傳統療法一樣，對這種葉茶沒有足夠的研究提供明確的答案。有人說覆盆子葉茶能緩解晨吐。但也有人認為它會導致噁心反胃，甚至由於會刺激子宮收縮而可能引發流產或早產。至於它是否能夠使分娩更輕鬆一點，這一點同樣也不清楚。澳大利亞研究發現，儘管覆盆子葉茶不會縮短第一產程的時間，但確實能略微縮短第二產程，也能稍微降低產鉗助產或剖腹產的機率。

總而言之，我們還需要進一步研究。在此之前，為安全起見，請遵照助產士或醫生的指導，為安全起見，請使用其他療法來緩解晨吐。更多內容，參見第43頁的“**孕期常見的擔憂**”

替代藥物和替代療法

跟草藥一樣，對許多替代藥物和治療方案的安全性和功效研究也不多。事實表明，如果執業者完全具備資質並有治療孕婦的經驗，有些治療方案如針灸、推拿、整脊和整骨法在孕期是安全的。不過，有些治療方案目前尚未經過適當的評估，這意味著我們不能確定地說您和寶寶是否有風險。

在孕期開始使用任何新產品或療法之前，一定要諮詢醫生或助產士。

還在吸煙？ 現在該戒煙了

戒煙是您能為自己和寶寶所做的最好的事情之一。懷孕早期戒煙益處最多，但孕期任何時候戒煙都能減少對寶寶的危害。吸煙是一種很難戒除的習慣，不過如果您想戒煙，可以得到各種幫助和支持。您的配偶和家人最好也能戒煙。大家都要保護寶寶免受煙霧的危害。

孕期吸煙是有害的，因為吸煙者的寶寶極有可出現以下情況：

- 有死胎的風險
- 早產（不到37週出生）
- 體重不足。當您吸煙的時候，香煙裡的有害化學物質會進入胎兒的血液。這樣胎兒吸收的氧氣減少，不能健康成長。體重不足的胎兒出生後更有可能出現健康問題。
- 出生後患有哮喘等肺病
- 有發生嬰兒猝死綜合症 (SID) 的風險。

健康警示！ 遠離其他人的煙霧

被動吸煙就是吸入他人吸煙時排出的煙霧。每當有人在您和寶寶身邊吸煙時，你和寶寶也都在同時吸入煙霧。懷孕期間儘量避免接觸他人的香煙煙霧。寶寶出生後，別讓任何人在寶寶身邊吸煙。不要帶寶寶去有人吸煙的場合（如露天啤酒店或聚會）。

如果您需要戒煙幫助

請撥打戒煙熱線（Quitline，13 78 48）。這是旨在幫助人們戒煙的保密電話服務，全年每週七天、全天 24 小時開通。還有許多項目可幫助您戒煙。沒有一個時候比現在更必須戒煙了。請與助產士或醫生談談戒煙的事。

懷孕期間我能否使用尼古丁口香糖或貼片？

尼古丁替代療法（NRT）可幫助您戒煙。這些產品包括貼片、口香糖、錠劑、含化片和吸入劑。它們提供小劑量的尼古丁來幫助緩解煙癮。雖然最好是在體內根本沒有尼古丁，但是尼古丁替代療法幫助戒煙比吸煙好，原因是：

- 尼古丁劑量較低。
- 您不會吸入香煙中的其他有害化學物。
- 您身邊的其他人不會吸入您的二手煙。

如果您想試試尼古丁替代療法，最好使用口香糖、含化片或吸入劑。它們只提供小劑量尼古丁，而且您可以控制劑量。貼片可持續給予尼古丁，這對胎兒來說並不理想。但重要的是正確使用這些產品。請問醫生或藥劑師哪種方法效果最好。

哺乳期間，使用尼古丁口香糖、錠劑、含化片和吸入劑比吸煙更有利於您和寶寶的健康。您應該在哺乳之後再使用這些產品。如果您仍在吸煙，那麼應該在吸煙前哺乳。

如果吸煙使胎兒較小，分娩豈不是更容易嗎？

不會！胎兒較小並不意味著分娩更容易，而意味著在孕期胎兒沒有發育好，體重不足，更容易出現短期和長期的健康問題。

如果我僅僅減少吸煙的數量，會怎麼樣呢？這對胎兒不是更好嗎？

很多吸煙較少（或吸低焦油香煙）的人，會吸入更多的煙霧加以彌補，從而給自己造成更多的健康問題。對您和寶寶而言，完全不吸煙是最安全的選擇。

酒精——在孕期是否有安全的飲酒量？

飲酒時，酒精會通過您的血流進入胎兒血液，這就增加了您和寶寶出現併發症的風險。對已經懷孕或準備懷孕的女士而言，最安全的辦法是完全不飲酒。

孕期大量飲酒，跟較高的流產、死胎和早產風險有關。

長期大量飲酒（每天超過8個標準飲量）還會增加胎兒酒精綜合症的風險。患有胎兒酒精綜合症的寶寶有智力問題、協調和運動問題以及面部、心臟和骨骼缺陷，身體發育緩慢。

我在知道自己懷孕之前喝了一些酒，怎麼辦呢？

不要慌——目前的證據似乎表明，如果孕婦在知道自己懷孕之前喝了少量的酒，給胎兒造成損害的風險可能很低。

如果您很擔心，請諮詢助產士或醫生，或者聯絡母親安全熱線（MotherSafe），電話是 (02) 9382 6539 (悉尼市區) 或 1800 647 848 (免費電話)。

違禁藥物

孕期服用的大多數藥品都會通過胎盤到達胎兒體內。很難確切知道大麻、安非他命、冰毒、可卡因、海洛因、搖頭丸或麥角二乙胺（LSD）等違禁藥品的成份。這些違禁藥品可能含有一種以上的毒品，或者與其它物質相混合。這就很難瞭解它們對妊娠或胎兒會產生什麼影響，然而我們知道它們會增加孕婦和胎兒出現併發症的風險。

使用一種以上的毒品及飲酒也是另一個令人擔憂的問題，因為對妊娠或胎兒的影響難以預料。長期使用一些毒品，包括可卡因、安非他命和海洛因，可能也會導致在寶寶出生後出現戒斷症狀。

表格“對孕期毒品的認識”（下頁）列出了使用毒品對孕婦和正在發育的胎兒已知的一些影響。

對孕婦而言，最安全的選擇就是不使用任何違禁藥品。注射違禁藥品或類固醇的人有傳染丙肝和乙肝等病毒的風險。如果您在使用毒品，請儘快諮詢醫生或助產士，討論您在孕期的選擇方案。

如果我在知道自己懷孕之前服用了毒品呢？

如果您在知道自己懷孕之前服用了毒品，千萬不要慌張。請跟助產士、醫生談談，或者聯絡“母親安全熱線（MotherSafe），電話是 (02) 9382 6539 (悉尼市區) 或 1800 647 848 (免費電話)。

孕期使用美沙酮和丁基原啡因

如果您服用海洛因或其它類鴉片毒品，請和助產士或醫生商量用美沙酮取代的方案。使用美沙酮或丁基原啡因來取代海洛因可以：

- 改善您和寶寶的健康狀況
- 降低寶寶面臨的風險
- 降低孕期併發症的風險
- 有助於穩定毒品使用情況和生活方式。

對孕期毒品的認識

毒品	如何影響懷孕
苯二氮卓 (安定、替馬西洋、奧沙西洋、氟地西洋、阿普唑侖、去甲羥基安定等別名)	<ul style="list-style-type: none">• 這些毒品會越過胎盤屏障，有可能影響寶寶生長發育。• 會讓新生兒產生戒斷症狀。• 如果在處方中為您開了苯二氮卓，一定要告訴醫生您懷孕了或準備懷孕。• 這些毒品也會通過母乳從母體傳遞給寶寶。寶寶的身體無法迅速處理這些藥物，導致其大量囤積。
大麻製品 (煙炮、壺、麻仔、草、種子)	<ul style="list-style-type: none">• 在吸煙的同時吸食大麻，意味著您吸入一氧化碳和其他有害化學物，可能導致胎兒出現問題。• 增加胎兒早產和體重不足的風險。
可卡因	<ul style="list-style-type: none">• 使用可卡因會增加流產和死產風險。• 會使母體子宮和胎兒的血管變窄，減少胎兒的血液供應，造成胎兒生長發育問題，還可能導致胎盤脫離子宮。
去氧麻黃鹼 (即冰毒、結晶安非他明)	<ul style="list-style-type: none">• 去氧麻黃鹼會加快母親和發育中的胎兒的心率。• 像可卡因一樣，這些毒品會使胎兒的血管變窄，造成胎兒發育問題，還可能導致胎盤脫離子宮。• 吸煙會加重冰毒對胎兒血管的影響。• 孕期使用這些毒品和出血、早產、流產以及胎兒畸形的風險增加相關。
搖頭丸 (俗名為快樂丸、狂喜、甩頭丸等)	<ul style="list-style-type: none">• 搖頭丸導致血壓和體溫升高，可能引起孕期併發症和胎兒的問題。• 孕期使用這類毒品與胎兒發育遲緩、輕微畸形有關。
鴉片類毒品 (海洛因、嗎啡、杜冷丁、可待因、羥考酮、美沙酮、曲馬多)	<ul style="list-style-type: none">• 孕期使用鴉片類毒品增加流產、早產、死產、出生體重不足和產後嬰兒猝死症 (SIDS) 的風險。

可能影響您或胎兒的感染

小心咖啡因

咖啡因是咖啡、茶、巧克力和可樂及其他飲料（比如可樂和能量飲料）中的興奮成份。有人擔心過量咖啡因可能會增加流產或胎兒躁動不安的風險。雖然有些研究表明，少量至中等數量的咖啡因不會增加這些風險，但有人認為每天超過300毫克的咖啡因跟較高的流產風險有關，尤其是吸煙或飲酒的孕婦。為安全起見，孕期內每日攝入的咖啡因含量不要超過200毫克。

200毫克相當於：

- 2杯磨碎咖啡
（每個250毫升杯100毫克）或
- 2½杯即溶咖啡
（每個250毫升杯75毫克）或
- 4杯中等濃度的茶
（每個250毫升杯50毫克）或
- 4杯可可或熱巧克力
（每個250毫升杯50毫克）或
- 6杯可樂（每250毫升35毫克）。

咖啡因的含量在某些軟飲料中會有變化，所以請看清標籤。有些軟飲料還含有巴西可可（guarana），這是一種含咖啡因的植物提取物，它在孕期的影響還不清楚。

雖然很多感染——諸如常見的感冒——不會對懷孕產生影響，但有些卻會傳染給胎兒而產生危害。如果您可能患有下頁表格中的某種感染，請告訴助產士或醫生。

一些性傳播疾病會影響懷孕或胎兒。您可能患有性病卻一無所知，因為有些感染沒有症狀。如果您需要進一步的資訊，或者需要得到有關性病的幫助，請聯絡悉尼性健康中心 (Sydney Sexual Health Centre)；該中心免費提供保密的服務，請撥1800 451 624（免費電話）或訪問該中心的網站：

www.sshc.org.au

哪裡能獲得更多有關藥物和懷孕的幫助和資料：

母親安全熱線 (MotherSafe) 的電話是 (02) 9382 6539 (悉尼市區) 或 1800 647 848 (新州郊外城鎮)，開通時間為週一到週五（公共假日除外）上午9點至下午5點。您還可以訪問母親安全網站：

www.mothersafe.org.au。

酒精和毒品資訊服務 (ADIS)：為需要獲取毒品或酒精問題的幫助、或有關毒品或酒精的資訊的人士開設的24小時電話服務。電話：(02) 9361 8000 或 1800 422 599 (新州郊外城鎮)。

孕期感染

感染	如何傳播	症狀
百日咳	與被感染人士親密接觸，例如咳嗽或噴嚏的飛沫，都會傳播百日咳。飛沫會飄散在空中、沾在用過的手帕上或者留在被感染者接觸過的表面上。	可能包括低燒、鼻塞或流鼻涕、疲勞和咳嗽。典型特點是陣發性咳嗽及發出“喘息”聲的大力吸氣。
流行性感冒（流感）	同上	典型症狀包括：發熱畏寒、咳嗽、咽喉疼、流鼻涕、感到非常疲倦、肌肉疼、關節痛和頭痛。 如果症狀加重或者出現呼吸短促、胸痛、神志不清、突然頭暈或持續嘔吐，應立即看醫生。
風疹（德國麻疹）	同上	可能包括淺色皮疹、低燒、流鼻涕、喉嚨痛、腺體發腫和關節痛。
水痘	同上	突然低燒、流鼻涕、全身不適，出現皮疹，這種皮疹從小腫塊開始，隨後變成水疱，最終結疤。
乙肝	由血液和體液中一種病毒引起，可通過性交、共用針具、未消毒的人體藝術（紋身）傳播，也可在分娩時傳給寶寶。	很多感染乙肝病毒的人都沒有症狀，但仍會把這種病傳染給別人。症狀包括皮膚呈淡黃色及眼睛泛白（黃疸）、尿液顏色深及大便蒼白色、發燒、沒胃口、感覺疲倦、關節痛。

	對寶寶的影響	您應該知道的知識
	<p>這種感染可能危及寶寶的生命。有些新生兒也許根本不咳嗽，但是會停止呼吸、面色發青。有些寶寶進食困難、會噎住或窒息。</p>	<p>嬰兒應該在第6週、第4個月和第6個月的時候接種疫苗。母親應在每次懷孕時的最後三個月期間（大約28週時）接種百日咳疫苗，因為母親產生的抗體可以通過胎盤傳給寶寶。在寶寶長大到可以接種疫苗之前，這可以為寶寶提供保護。您的其他孩子也要接種百日咳疫苗，這一點也很重要。</p>
	<p>可能導致流產或早產等其他孕期併發症。 新生兒感染可能會引起嚴重的疾病。</p>	<p>流感是一種傳染性極強的呼吸道疾病。一定要在每年流感季節到來之前接種疫苗，因為每年會預測即將到來的流感季節最可能流行的流感病毒株而準備最合適的新疫苗。這種疫苗對所有孕婦都是免費的，而且在孕期和哺乳期任何時候注射都被認為是安全的。不過，對蛋類過敏或者有超敏反應的女士應諮詢專科醫生。</p> <p>在防疫后的孕婦體內，抗體會通過胎盤，寶寶一出生就有高水平的抗體，可保護寶寶安全渡過新生兒期。</p>
	<p>會導致流產和嚴重的先天缺陷，包括智力障礙及視力、聽力和心臟等問題。</p>	<p>最好在懷孕前接受免疫檢查（即使您已經接受過免疫接種）。您可在懷孕前接種風疹疫苗（但懷孕後就不可接種）。如果您接觸過有風疹的人，請告訴醫生或助產士。</p>
	<p>會導致先天缺損以及新生兒感染水痘。</p>	<p>澳大利亞大部分婦女都具有水痘免疫力。懷孕前可接種水痘疫苗（但懷孕後就不可接種）。如果您接觸過有水痘的人，請告訴醫生或助產士。</p>
	<p>可在分娩時傳染給寶寶。 如果不治療，可能會導致嚴重的健康問題，例如肝受損或肝癌等。</p>	<p>婦女可在懷孕期間接受乙肝檢查。在新州，所有寶寶出生後均可在醫院裡免費接種乙肝疫苗。一般而言，這有助於預防寶寶感染乙肝。如果母親患有乙肝，這還可預防寶寶受到傳染。如果母親患有乙肝，需要給寶寶額外注射一針。</p>

孕期感染 (續)

感染	如何傳播	症狀
丙肝	這是由血液中的一種病毒引起的慢性肝病，主要影響那些注射毒品的人士。被感染者的血液進入他人血流時就會感染病毒。共用針具和其他注射毒品的器具、或通過沒有消毒的人體藝術（紋身）都會感染毒。1990年以前，曾有人因為輸血或使用血液產品而感染這種病毒。	同乙肝病毒
艾滋病毒	<p>很多人早期都沒有症狀。在下列情況下，您可能有艾滋病病毒的風險：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 您在性生活時沒有採取保護措施 • 您或配偶來自艾滋病毒較為猖獗的國家，包括一些非洲和亞洲國家 • 您與他人共用毒品注射器具 • 1980年至1985年期間，您在澳大利亞輸過血。 	可能包括持續出現類似流感的症狀——發熱、喉嚨痛、腺腫和皮疹，還有無法解釋的腹瀉、體重下降、反復發作的皮疹或與艾滋病有關的疾病如肺炎、皮膚癌、腦部感染和嚴重的真菌感染。
細小病毒，也稱拍紅面頰病或第五病	與被感染者親密接觸。會通過咳嗽和噴嚏的飛沫傳播。影響大部分學前和學齡兒童。	通常是一種輕度病症，有發熱、帶狀皮疹（最先出現在臉頰上），有時有關節痛。
巨細胞病毒 (CMV)	由人與人親密接觸而傳染的感染，通過唾液、尿液和其他體液傳播。會通過孩子尿布和飛沫傳染這種疾病。	健康成人通常沒有症狀。可能會導致類似腺熱的症狀。
B族鏈球菌感染	由一種細菌 (B族鏈球菌) 引起的感染。一百名女士中約有12-15名在陰道裡帶有這種細菌。	孕婦沒有任何症狀。
弓形蟲病	由通常見於貓糞中的一種寄生蟲引起的感染。也可能因為食用生肉或沒有煮熟的肉而引起感染。	淋巴腺腫脹、肌肉酸痛、頭疼、發熱，通常會覺得全身不適。

對寶寶的影響	您應該知道的知識
<p>有一個較小的風險（每一百名寶寶有五名被有丙肝的母親傳染）會在懷孕或分娩時傳染寶寶。通過母乳傳播給寶寶的可能非常小，除非您與寶寶有血液接觸（如乳頭撕裂和寶寶嘴角刮傷）。</p>	<p>如果有丙肝的風險，那麼應該做檢查。關於孕期丙肝的更多資料，請致電丙肝幫助熱線(02) 9332 1599或1800 803 990，這是一項免費的保密服務。</p>
<p>艾滋病毒會在懷孕（雖然這被認為這是最不常見的方式）、分娩或哺乳時傳播給寶寶。如果母親接受治療，那麼母嬰傳染的風險是一百名嬰兒有兩名被傳染；可是如果不加治療，那麼風險會增加。寶寶出生後要接受治療。要避免母乳餵養。</p>	<p>婦女在懷孕期間可進行艾滋病毒檢測。如果孕期有艾滋病毒或艾滋病，需要向專科醫生諮詢如何治療，以改善身體健康狀況，降低給寶寶帶來的風險。詳情請打電話給新州愛滋病理事會（ACON），號碼是 (02) 9206 2000。</p>
<p>可能導致流產。</p>	<p>大部分成年人都有免疫力，不過醫務人員和兒童護理工作者和教師可能存在風險。請注意您所接觸的學校或學前班有無發病。如果接觸過感染這種病的兒童，請告訴醫生或助產士。</p>
<p>懷孕期間感染巨細胞病毒（CMV）的寶寶，有肝病或脾病、聽力損失、智力發育及視力問題的風險。</p>	<p>仔細洗手（如接觸孩子或處理尿布後）能夠降低感染風險。如果您認為自己接觸巨細胞病毒，請告訴醫生或助產士。</p>
<p>分娩時可能傳染寶寶，引起嚴重的感染。寶寶如果受到感染，那麼需要抗生素，還可能需要重症護理。</p>	<p>新州的醫院有兩種不同方法治療B族鏈球菌。大部分醫院都會為您檢查B族鏈球菌。如果您帶有B族鏈球菌，在分娩期間將會給您抗生素。在其他醫院裡，有風險因素的女士在分娩期間將會使用抗生素。風險因素包括37週前分娩或體溫升高。</p>
<p>感染可能會在子宮內傳染，有可能引起寶寶精神障礙和失明等嚴重問題。</p>	<p>問題在孕期儘出現在首次感染的女士。預防措施包括處理生肉後洗手、肉類徹底煮熟及避免和貓接觸——不要處理貓砂盆。</p>

孕期感染 (續)

感染	如何傳播	症狀
梅毒	大部分患有梅毒的女士沒有症狀。症狀可能包括陰道內部和周圍出現無痛潰瘍及手、腳或身體其他部位出現皮疹。	可導致懷孕晚期流產。如果孕婦患有梅毒，可能會傳染給寶寶。這可能導致寶寶失明。
衣原體感染	女士可能不知不覺患上這種病，但有時會出現一些症狀，如小便時會有排泄物或刺痛，或在陰道性交時腹部劇痛。除了這些症狀外，其他應接受檢查的理由有： <ul style="list-style-type: none">• 年齡30歲以下。• 懷孕前六個月內您或配偶有新的性伴侶。• 您被診斷患有其他性病。 如果不加治療，衣原體病還可能在輸卵管或子宮引起嚴重感染(盆腔炎)，可能會影響生育能力。	可能在分娩時傳染寶寶，引起眼部感染(結膜炎)或肺炎。
淋病	小便時會排出過量排泄物或小便刺痛；陰道性交時腹部劇痛。	如果您受到感染但不加以治療，那麼感染可能傳給寶寶，引起眼部感染(結膜炎)或上呼吸道疾病。
生殖器皰疹	生殖器區域疼痛、麻刺或發癢的膿胞。一些人會出現類似流感的症狀。有時根本沒有症狀。	如果您或性伴侶過去或目前患有生殖器皰疹，請告訴醫生或助產士。膿胞首次發作或首次發作後康復期間，傳染給寶寶的風險最高。懷孕期間如果膿胞再次發作，很少會影響到胎兒。不過在開始分娩時如果您認為膿胞可能會發作，請儘快到醫院就診。您可能需要剖腹產，以防寶寶生病。如果以前反復發作過，那麼寶寶可能對生殖器皰疹有一定免疫力。
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無痛腫脹，有時會變成花椰菜狀小腫塊，尤其是在懷孕期間。不過有時候生殖器疣是扁的，比較難以發現。	雖然生殖器疣常見於孕婦，但很少引起問題。

工作和懷孕

	治療
	抗生素。每個人都應該在懷孕初期驗血。
	抗生素。如果您認為自己可能感染了衣原體，請告訴醫生或助產士。
	及時採用抗生素治療，通常能防止給寶寶帶來的危害。
	藥物可抑制皰疹發作，也能治療症狀。但由於病毒仍然存在體內，因此會重新出現症狀。
	雖然可以消除生殖器疣，但其致病病毒仍然存在體內，因而可能再次出現生殖器疣。

除非您的工作是重體力活，或者有影響胎兒健康的職業危害，否則在沒有理由在懷孕期間不能工作。有些工作可能會接觸對胎兒有害的東西。這裡有一些例子，但並不是一份全面的風險清單。

感染：例如在醫療保健機構、托兒所工作或者在工作中接觸動物，會增加可能影響寶寶的感染的風險。

化學物：醫務護理、牙科護理、獸醫護理、製造業和蟲害控制只是可能會有風險的領域的一些例子。

輻射：如果採取了正常的職業、保健和安全措施，工作中接觸X射線或放射性材料沒有害處。家用電器的輻射是無害的。

其他風險：需要抬舉重物或長時間站立的工作會有風險。

如果你的工作需要長時間站立，確保在工作間隙找機會坐下來休息（可能的話把腳抬起來放在另一張椅子上）。長時間站立可能會增加靜脈曲張的可能性。詳情請見第43頁的“孕期常見問題”。

如果您一天大部分時間坐在桌子或電腦前，那麼每個小時都要站起來四處走動幾分鐘。用下列方式做好背部保健：

- 注意姿態——坐直站直
- 選用後背支撐良好的椅子。

避免抬舉重物或爬樓梯，儘量小心彎腰——尤其是懷孕後期，這個期間的體形變化會讓您難以做這些事。

為確保您在懷孕期間的工作是安全的，請諮詢助產士、醫生、職業健康與安全官員、工會代表或雇主。您還可以聯絡新州勞動保護局 (WorkCover)，他們的求助熱線是13 10 50，或者從網站www.workcover.nsw.gov.au免費下載手冊《妊娠與工作》。他們還提供關於雇員權利的資料，例如您有權為老闆做其他安全的工作或者不帶薪休產假。

家中的一些隱患

生病兒童：您要注意的是，您還會從其他小孩身上感染可能影響寶寶的病毒，例如水痘或細小病毒（拍紅面頰綜合癥）。如果您覺得擔心，請告訴助產士或醫生。

警惕寵物：讓別人去清理貓砂盆或貓糞。不過如果你非自己做不可，請戴上手套並用肥皂和熱水仔細洗手。這是為了預防一種叫弓形蟲病的感染風險。這種感染不太可能使您生病，但卻會造成胎兒眼盲和大腦損害。您沒有必要將貓拋棄，只要注意衛生即可。

您還可能從土壤和生肉感染弓形蟲病。懷孕時，請牢記：

- 水果蔬菜要洗乾淨後再吃
- 不要食用生肉或未煮熟的肉
- 要洗手
 - > 撫摸寵物後要洗手
 - > 接觸過各種體液後要洗手
 - > 吃飯前、準備食物之前之後都要洗手
- 避免接觸貓糞
- 在花園幹活時要戴手套。

還有一種叫巨細胞病（CMV）的感染也會損害胎兒發育，在有些情況下還會導致流產。接觸人體分泌物如尿液或唾液可能感染巨細胞病。為避免感染，要用香皂和水洗手或用酒精塗擦，特別是在換尿布之後。

懷孕期間避免接觸鉛：我們無法完全避免鉛，因為在空氣和土壤裡都有鉛。我們每個人都會吸收少量的鉛。不過兒童和孕婦由於過多鉛而造成問題的風險更高。

兒童吸收的鉛比成人多。懷孕時，少量鉛會通過胎盤影響胎兒的智力發育。這可能也會導致發育、聽力和行為等問題。

我們不知道這些後果是否可以逆轉。

翻新房屋可能增加和鉛的接觸。如果您的房屋建於1971年以前（當時市面上還有鉛基塗料），那麼在做任何破壞這些塗料的工作前，都必須尋求建議。破壞鉛基塗料可能會把鉛末散發到空氣和房屋四周。**在進行破壞鉛基塗料的翻新工作時，務必不要讓孕婦和兒童留在周圍。**

其他鉛源包括鉛工業（如汽車電池回收商）；衣服和鉛工人的衣服上的灰塵；一些用到鉛的愛好（用鉛條和彩色玻璃裝飾窗戶、釣魚和做陶瓷）；一些傳統藥物如佩蘆亞（pay-loo-ah）、百利格利（bali goli）、蘆達（rueda）和艾紮康（azarcon）；鉛晶制玻璃器皿；以及發展中國家的陶器（鉛會從釉料中逐漸滲出來）。

在熔鉛廠或鉛礦附近的地區，環境和房屋中的鉛污染比大部分城區還高。

孕婦如果有鉛水準升高的風險，應諮詢醫生。

清潔產品、塗料和其他家用化學物質：檢查這些產品的標籤，確保其沒有孕婦安全警示。如果標籤顯示產品似乎毒性很強，您在這段時間最好別用。如果使用清潔產品、膠水、塗料或其他家用化學物質，請遵循標籤上的安全指示。確保通風良好。

樟腦球和衛生間除臭餅中的萘：有些樟腦球和衛生間除臭餅中含有一種稱為萘的物質。接觸非常大量的萘會破壞血細胞，導致一種稱為溶血性貧血的疾病。接觸大量萘後可能會出現的症狀包括：疲勞、食欲不振、噁心、嘔吐、腹瀉等。新生兒如果接觸萘，血細胞受到破壞的風險特別大。

如果想要進一步諮詢有關萘造成的健康風險，可以在澳大利亞境內任何地方撥打13 11 26 給新州毒物資訊中心，該電話每週7天、每天24小時開通；或者與當地的公共衛生服務處聯絡。

我怎麼知道哪些東西安全、哪些不安全？

母親安全熱線（MotherSafe）是為新州婦女提供的免費電話服務，為需要瞭解孕期和哺乳期用藥或者擔心接觸有害物質的婦女及醫護人員提供全面的諮詢服務，能夠提供下列方面的和可能影響的資料：

- 處方藥
- 非處方藥
- 街頭毒品
- 感染
- 輻射
- 在工作中接觸有害物質

母親安全熱線有一家為那些需要向醫生當面諮詢孕期用藥的孕婦開設的門診診所，還為準備懷孕的婦女開設了母親安全熱線計劃診所。孕婦可以和經驗豐富的助產士討論懷孕、生活方式和營養方面的問題。

請打電話給母親安全熱線
(02) 9382 6539（悉尼）或
1800 647 848（新州郊外城鎮）。
母親安全熱線週一到週五每天上午9
點至下午5點（節假日除外）開通。

您還可以訪問MotherSafe網站
www.mothersafe.org.au。

孕期健康飲食

為什麼孕期保持健康飲食這麼重要？

- 有助於胎兒生長發育
- 有助於您保持孕期健康
- 有助於達到健康的體重。

您要做的就是：下列這幾類食品，每一類都要天天吃，還要喝大量的水。

下列這幾類食品，每一類都要天天吃：

- 麵包、米飯、義大利麵食、麵條和其他穀類食物
- 蔬菜、豆類 (豆類是指乾豆和豌豆、扁豆和豆腐等大豆食品)
- 水果
- 牛奶、優酪乳、半硬乳酪或硬乳酪 (低脂)
- 新鮮烹飪的肉、魚、禽和蛋。
- 堅果。

喝水：根據口渴情況喝水，通常在天氣炎熱或運動時要多喝一些。所有的飲料 (酒除外) 都能補充身體的水分，但水是最好的解渴飲品。在成本和便利性方面，沒有什麼比得上自來水，尤其是加氟處理後的自來水 (氟是一種化學物質，有助於牙齒變得更堅固)。如果您擔心供應水的品質，可煮沸後再飲用。孕婦應儘量少喝可樂和咖啡之類飲料，因為其中含咖啡因和糖。如果您非要喝這類飲料不可，儘量喝除去咖啡因的替代料。

孕期食品種類和建議份量

食品種類	每天吃多少？
麵包、穀類食品、米飯、義大利麵食、麵條	4-6份，每份相當於： <ul style="list-style-type: none">• 2 x 60克麵包片• 1份中等大小的麵包卷• 1杯煮熟的義大利麵食、米飯或麵條• ½杯未烤過的雜錦早餐• 1杯煮熟的粥• 1 ⅓ 杯早餐麥片
蔬菜和豆類	5份，每份相當於： <ul style="list-style-type: none">• ½杯煮熟的蔬菜或煮熟的乾豆• 1杯生的色拉蔬菜• 1小個馬鈴薯
水果	4份，每份相當於： <ul style="list-style-type: none">• 1個中等大小的水果 (如1個中等大小的蘋果或香蕉)• 2個小水果 (如李子或獼猴桃)• 1杯罐裝水果• 1½湯匙葡萄乾• 4個杏乾
牛奶、優酪乳、乳酪和乳品替代品	至少2份，每份相當於： <ul style="list-style-type: none">• 1杯牛奶 (全脂、低脂或脫脂)• 2片半硬或硬乳酪 (低脂)• 200克優酪乳 (原味或調味)• ½杯煉乳• 1杯豆奶 (加鈣)• 1杯奶油凍• ½杯三文魚或沙丁魚，包括魚骨
瘦肉、魚、禽、蛋、豆類	1½份，每份相當於： <ul style="list-style-type: none">• ½杯碎瘦肉• 一片瘦肉或雞肉，大小與手掌相當• 2小塊排骨• 1片小魚片• ½杯三文魚• 2個小雞蛋• ⅓杯堅果• ¼杯種子• ½杯煮熟的小扁豆、豆子或鷹嘴豆

如果吃高脂肪、糖分或鹽分的食品，那也要少吃些，或者偶爾食用，不能每天食用。食用過多的這種食品（如薯片、蛋糕、棒棒糖、餡餅或軟飲料），意味著您和胎兒所需的健康食品的空間就少了。此外這些食品也會造成體重問題。

可以吃外賣食品嗎？

很多外賣食品含有太多飽和脂肪、糖和鹽，熱量高，重要營養成份卻不多。

比較健康的外賣食品有新鮮製作的全麥三明治、麵包捲、卷餅或貝果、佛卡夏麵包（focaccia）或有健康填料的土耳其麵包、烤雞（去皮）、亞洲蒸炒食品。

因為外賣食品存在食源性細菌的風險，因此您的確需要小心。一般來說，最好不要事先烹製的食品，而是食用剛做的食品。

我該吃多少？

如果您的飲食很健康，那麼孕期內無需太大變化，只要每天額外補充一份蔬菜、兩份水果和半份肉類。這個表格顯示各類食物每天應該吃多少。

健康警示！

您不需要在孕期攝入兩人的食物。

孕期健康食譜

	食譜
早餐	全麥早餐麥片、或加了低脂牛奶和鮮果或乾果的麥片粥，或雞蛋、低脂乳酪或烘豆加全麥吐司，或優酪乳、水果和全麥吐司加鹹味醬
上午點心	用低脂牛奶或優酪乳製成的香蕉思慕雪，或水果和優酪乳，或一片水果
午餐	三明治、卷餅或瘦肉餡肉卷、魚、蛋、低脂乳酪或鷹嘴豆泥，以及沙拉，或炒蔬菜和麵條、牛肉、魚、豆腐或堅果，配一片水果，或者蔬菜豆湯配全麥麵包和低脂乳酪
下午點心	全麥餅乾和鹹味醬，或乾的水果和堅果，或加鷹嘴豆泥的皮塔麵包
晚餐	帶鷹嘴豆或小扁豆的蔬菜咖喱和米飯，配水果沙拉，或用低脂乳酪製成的自製比薩和副餐菜色拉，或帶瘦牛肉和蔬菜或小扁豆醬的義大利麵食和副餐色拉，加香蕉果凍。

孕期吃魚

魚類富含蛋白質和礦物質，飽和脂肪含量低，且含有omega-3脂肪酸。Omega-3脂肪酸對寶寶產前產後的神經系統發育非常重要。不過，一些魚類的汞含量可能會損害胎兒或嬰兒的發育中的神經系統。

推薦孕婦安全食用的魚種類和用量

孕婦及哺乳期婦女及準備懷孕的女性

每份相當於150克

每週2 - 3 份小魚。魚應該足夠小、可放入餐盤中。

例如：鯖魚、銀鮫、鰱魚、鯛魚、鰻魚、鱈魚、扁頭魚、國王魚、罐裝金槍魚和三文魚、鯡魚、沙丁魚、貝類、龍蝦、章魚，或

每半月1份鯊魚（切片）或長嘴魚（寬嘴魚、劍魚和槍魚），這段期間不要再吃其他魚，或

每兩週1份鯊魚（切片）或長嘴魚（寬嘴魚、劍魚和槍魚），這段期間不要再吃其他魚，或

每週1份鯊魚或 大西洋胸棘鯛（深海鱸魚），這一週不要再吃其他魚。

孕期飲食常見問題

有幾種營養特別重要，在懷孕期間必須攝入。

鐵

如果飲食缺鐵，您就沒有足夠的紅血球來輸送氧氣，可能會覺得疲倦、虛弱、呼吸困難或精神疲憊。研究表明，母親沒有足夠的鐵，就可能有更多的孕期併發症，或者可能早產。

鐵的最佳來源是瘦紅肉、堅果和大豆或鷹嘴豆等豆類。

如果飲食中有富含維生素C的食品，則能幫助身體更多地吸收食品中的鐵。這只需在早餐時喝杯橙汁；或在午餐和晚餐吃點蕃茄、紅辣椒、花椰菜或豌豆。最好在兩餐之間喝咖啡或茶，不要在用餐時喝，因為在用餐時喝會使身體難以吸收食品中的鐵。

鈣

懷孕期間食用足量的富含鈣質的食物，有助於使寶寶的骨骼和牙齒堅固。飲食如果缺鈣，發育中的胎兒就會吸收您骨骼裡的鈣質來滿足其需要。這樣可能會增加您骨骼疏鬆的風險，以後容易骨折。

請記住，低脂或脫脂乳品的鈣含量通常跟全脂乳品差不多，甚至更多一些（不過鬆軟乾酪含鈣較多）。如果您沒有吃任何乳品或第28頁表格“孕期食物種類和建議份量”所列的替代品，那麼您可能需要鈣質補充劑。請諮詢助產士或醫生。

維生素D

懷孕時，您可能要檢查自身維生素D的水平。如果您的維生素D水平低，一定要解決這個問題，可以適當地曬曬太陽，或服用適當劑量的含有維生素D的藥片。

懷孕期間我是否需要額外補充維生素或礦物質？

所有處於生育年齡的女性，在打算懷孕之前或懷孕期間都需要平衡的膳食，並服用含有推薦劑量的葉酸的多種維生素。女士服用的多種維生素，必須是專供孕前、孕期和哺乳的，因為這樣的製劑比較有可能含有孕期所需適當劑量（每日推薦劑量，即RDI）的各種維生素和礦物質，包括對大腦的健康發育十分重要的碘。專家建議，所有處於孕期或哺乳期間或打算懷孕的女士，每天應補充150毫克的碘。如果您現在有甲狀腺疾病，在補碘之前請徵求醫生意見。更多的資料請見：www.nhmrc.gov.au。

油脂是什麼？

您只需要少量油脂即可，麵包上塗薄薄的一層天然黃油或人造黃油，在做飯和拌沙拉時放一點油就行了。菜籽油、橄欖油、葵花籽油、紅花籽油(safflower)、玉米油和大豆油都是比較健康的選擇。您從穀物和肉、蛋、乳酪、花生醬和人造黃油已經能夠獲得足夠的油脂。

母親保健機構（MotherSafe）有一份關於孕期維生素和礦質的介紹。在母親保健機構的網站 www.mothersafe.org.au，請點擊“Factsheet”。



有人以為孕婦體內的鈣會透過母親的牙齒流失，這是錯誤的。不過，如果您不能從飲食中獲得足夠的鈣，身體會將骨頭中儲存的這種礦物質提供給寶寶。



健康警示！

孕婦應避免吃諸如生蠔、刺身、燻三文魚或燻生蠔之類的生魚肉和生海鮮。原因請見35頁的“飲食健康”。

葉酸對您和寶寶都很重要

葉酸是一種B族維生素。懷孕前（懷孕前至少一個月）和懷孕初期（頭三個月）都必須攝入足夠的葉酸。葉酸有助於預防胎兒出現健康問題。如果懷孕前沒有額外攝入葉酸，您不要擔心。只要在知道自己懷孕後立即補充葉酸即可。

您可通過以下途徑攝入足量葉酸：

- 食用富含葉酸的食物，如全穀物食物，額外添加葉酸的全穀物早餐、深綠色葉類蔬菜、乾豆、鷹嘴豆和扁豆、橘子、橙汁、香蕉、草莓、鱈梨和馬麥醬（Marmite）或鹹味醬（Vegemite）等酵母醬。上述食物列表中，水果每天爭取吃兩份，再加五份蔬菜和四到六份穀物食物。
- 每天服用一片低劑量葉酸片（0.5毫克）或含有0.5毫克葉酸的妊娠專用複合維生素劑，並食用葉酸含量高的食物。如果您不想服用複合維生素劑，您還可以到超市、藥房或健康食物店購買葉酸片。

妊娠早期攝入葉酸不足，跟一種稱為神經管畸形（脊柱裂和先天無腦畸形）的疾病有關。這種缺陷會影響寶寶的脊髓或大腦，引起嚴重的問題。詳情請見第114頁的“產前檢測和遺傳諮詢”。

如果您或親戚已經有了患神經管畸形的寶寶，那麼您的寶寶患這種病的風險就比較高。請諮詢醫生或助產士，他們會：

- 建議您每天服用較高劑量的葉酸片
- 建議您做遺傳諮詢和檢查，看看胎兒是否患有神經管缺陷。

攝取更多葉酸既簡單又美味的方有：

- 吃添加葉酸的全穀物早餐、切片香蕉和一杯橙汁
- 多吃大份的蒸或炒的蔬菜
- 把香蕉、生的無鹽堅果或加酵母醬（如馬麥醬和菜醬）的穀物烤麵包當零食吃
- 用搗碎的鱈梨塗抹在麵包上，而不用人造黃油或黃油。

如果有下列情況，請諮詢醫生或助產士，瞭解您應該攝入多少葉酸：

- 患有癲癇症
- 服用抗痙攣劑
- 缺乏維生素B12
- 患有糖尿病
- 體重超重

我是吃素的，需要改變飲食習慣嗎？

均衡的素食可以非常健康。對照第28頁的表格“孕期食物類別和建議份量”，確保您每個食物類別都食用足夠份量。

有時，素食中下列重要營養物質的含量可能很低：

- **鐵和鋅**：應該大量食用含有鐵和鋅的植物性食物（豆類和堅果），同時吃含維生素C的食物。
- **維生素B12**：對素食者而言，強化早餐穀物是很好的維生素B12來源。如果您不吃乳製品或蛋類，您可能需要補充劑。
- **鈣**：參見第28頁的表格“孕期食物類別和建議份量”，查閱非乳品含鈣食物。如果沒有食用足量的這些食物，您可能需要鈣補充劑。
- **蛋白質**：確保從豆類、堅果和種子中獲得足量的植物蛋白。

如果需要幫助來安排食譜，請諮詢助產士、醫生或營養學師。

我是青少年，需要額外補充什麼嗎？

如果您不滿17歲，那麼身體還在發育。也就是說，您的身體需要額外的營養，所以要確保每天吃三餐健康的飲食。您還需要額外的鈣質——食用三份乳製品（如果您不想吃太多穀物，可吃四份）。如果您需要幫助來安排飲食，請告訴助產士或醫生。

懷孕或哺乳期間改變飲食是否能預防寶寶過敏？

不建議改變飲食。研究發現，避免食用蛋類、花生、大豆、魚或牛奶等食物（一些人可能會過敏的食物）沒有降低寶寶過敏風險的效果。



巧吃零食

儘量抵制頻繁吃零食的慾望。需要吃零食時，選擇一些對您和寶寶來說有營養的食物，比如蔬菜、乳製品、新鮮水果或乾果、酸奶、無鹽堅果、全麥水果麵包、乳酪（低脂）和蕃茄吐司，或皮塔麵包和新鮮鷹嘴豆泥。這些對您和寶寶比糕點、餅乾或鹽零食更好——不過有時善待一下自己也沒關係！

孕期我的體重應該增加多少？

所有孕婦務必要食用健康食物並保持活躍，將體重過量增加的風險降到最低。雖然您可能覺得比較餓，但您也無需“吃兩人的飯”。

約半數澳大利亞婦女都超過了建議體重範圍。超重的婦女在孕期可能有特殊的需要，因為她們下列風險較高：

- 孕期體重增加太多，產後很難減下來
- 寶寶體重不符合健康標準、太大或太小
- 高血壓
- 妊娠糖尿病
- 剖腹產
- 腿部或骨盆靜脈血栓
- 死產

有些超重很嚴重的婦女需要到提供更高水準護理的醫院分娩。

即使您已經懷孕，控制體重增加也有助於減少孕期併發症的風險。一個指導原則就是：開始懷孕時體重越重，孕期體重增加就應該越少。

身高體重指數 (BMI) 用於估算全身脂肪，幫助判定您的體重是在正常範圍之內，還是體重不足、超重或肥胖。身高體重指數的計算是用體重的千克數除以身高米數的平方。下列鏈接是一個身高體重指數計算器，您可以用來計算您的身高體重指數：<http://www.gethealthynsw.com.au/bmi-calculator.html>。身高體重指數小於18.5或者超過35的女士，應該考慮尋求有關健康的體重增加的專業飲食建議。一些種族可能有不同的身高體重指數臨界點。詳情請諮詢醫生或助產士。

下表顯示如何用身高和孕前體重計算身高體重指數以及孕期建議的體重增加數。除非助產士或醫生建議，孕期不應該節食。

孕期建議的體重增加數

孕前身高體重指數 (千克/米 ²)	第3-6個月和 6-9個月的體重 增加速度 (千克/週) *	建議體重增加 範圍 (千克)
少於 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
大於或等於 30.0	0.22	5 至 9

* 計算假設前3個月體重只增加 0.5-2 千克

來源：昆士蘭州衛生部（2010年）全州產婦和新生兒門診指南：肥胖。

保持食物安全

懷孕的時候，您的免疫能力降低，比較容易生病，包括食物中毒。有些細菌可能會導致比您未懷孕時更嚴重的病情，也可能給胎兒造成損害。下列一些建議有助於避免食物中毒。

冷藏

- 冰箱溫度保持在5°C或更低。
- 將一切需要冷藏的食物立即放在冰箱裡。
- 本該冷藏的食物，如果放在外面長達兩小時或更長時間，不要食用。
- 食物——特別是肉類——解凍和滷汁浸泡要在冰箱裡。
- 採購食物時帶上冷藏袋，野餐帶上冰盒。

清潔

- 開始準備食物或進食（即使是吃零食）之前，徹底洗手並擦乾。
- 保持工作臺、廚房設備和餐具乾淨。
- 生肉要和熟食分開，各自使用不同的砧板和刀具。
- 不要讓生肉的液體滴到其他食物上。
- 如果您患腹瀉之類的病，不要給其他人料理食物。

加熱

- 徹底煮熟食物。
- 再次加熱食物時，一定要熟透。
- 確保熟的肉餡和香腸之類的肉類沒有粉紅色的未熟部分。
- 料理雞肉或豬肉時，確保汁是清的。
- 料理一切含生肉汁的肉類醃製品時，要加熱到熟透。

查看標籤

- 不吃過期食物
- 注意“在此之前食用”的日期，並遵照執行。
- 遵照貯藏和烹飪說明。
- 對沒有包裝的食物要問清楚。

健康警示！

避免感染——洗手

有些感染可能會損害胎兒發育，有些情況下還會導致流產。為了避免感染，請用肥皂和水洗手，或用酒精塗擦。以下情況都要洗手：

- 接觸過唾液、鼻腔分泌物、血液和嘔吐物之類的體液後
- 換尿布或上廁所後
- 準備食物和進食前後和進食前
- 園藝工作或接觸動物和動物糞便（貓砂）之後
- 任何時候雙手看來弄髒了。

李斯特氏桿菌

李斯特氏桿菌(Listeria)是一種食源性細菌，會引發一種稱為李斯特菌病的食物中毒。這種細菌對健康人體通常不會有影響。不過免疫力降低的人群如孕婦，更容易受到影響。在極少數情況下，孕婦會將這種細菌傳染給胎兒，可能導致流產、死產、早產，可能使新生兒得重病。母親如果有李斯特菌病，常常可以使用抗生素預防胎兒或新生兒受到感染。

成年人得了李斯特菌病，可能根本沒有症狀，或可能發燒及感到疲倦（不過這也可能是其他病的症狀）。孕期如果發燒，一定要告訴醫生或助產士。

李斯特氏桿菌在環境中很常見，包括植物、動物糞便、土壤和水。即使食物貯存在冰箱裡，這種細菌也能生長，但在烹飪或再次加熱到煮透時會被殺死。

避免下列一些帶菌風險較高的食物，也可以減少感染得李斯特菌病的風險：

- 未消毒的乳製品如：軟乳酪、半軟乳酪（如果用在烹飪食物中就沒有問題）。
- 冷的熟雞肉
- 冷的加工肉類
- 預製沙拉
- 生海鮮
- 軟冰淇淋
- 肉醬

一些高風險的食物更容易引起食物中毒。雞蛋一定要完全熟透，避免食用生的肉類和雞肉、現成的壽司、炸冰淇淋、生的或沒有熟透的芽菜以及可能含有生雞蛋的食物如自製蛋黃醬、奶油凍（mousse）和蒜泥蛋黃醬。

給我力量：
產前及產後鍛煉

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

孕期及產後鍛煉

除了散步、游泳或其他活動保持身體健康外，您需要特別護理腹部、背部和骨盆底的肌肉。這些肌肉在孕期承受的壓力比平常更大，容易衰弱。鍛煉有助於：

- 保持肌肉強健
- 預防並緩解背痛（孕期常見的問題）
- 控制小便
- 您在寶寶出生後恢復身材

只要感覺舒適，在整個孕期堅持下列鍛煉。陰道分娩後第2天即可恢復鍛煉。如果您是剖腹產的，那麼要等到第5天才恢復鍛煉。腹部和背部鍛煉至少要等到產後6週——以後一生都要堅持骨盆底鍛煉。

請記住：

- 鍛煉時要正常呼吸（不要屏住呼吸）
- 如果感覺疼痛或不適，尤其是後背、腹部或骨盆位置，請停止鍛煉。請徵求理療師的意見。

重視背部保健

強有力的腹部肌肉不僅能保持腹部平坦，而且有助於保護背部。產後六週避免做劇烈的腹部鍛煉，但溫和的鍛煉沒有問題。

溫和的腹部鍛煉有助於保持脊椎靈活。

骨盆旋轉

- 雙腳舒適地分開站立
- 膝蓋略彎
- 雙手放在臀部
- 順時針旋轉骨盆（就像跳肚皮舞）
- 逆時針旋轉骨盆
- 重複5-10次。

傾斜骨盆（也有助於緩解背痛）

- 雙腳舒適地分開站立
- 膝蓋略彎
- 將一隻手放在腹部，另一手放在下背
- 把骨盆想像成一個水盆或碗，慢慢向前和向後傾斜
- 重複5-10次。
- 如果感覺舒適，雙手和膝蓋著地重複這項鍛煉。

雙手和膝蓋著地做骨盆傾斜

- 雙手伏地，將骨盆向前和向後傾斜。
- 如果您有背痛，這個姿勢特別有效。
- 重複5-10次。

如果您要使這項鍛煉難一點：

- 儘量保持身體靜止。
- 將一隻手臂舉高，與肩膀持平。
- 同時舉起另一側腿。
- 堅持幾分鐘，然後放下手臂和腿。
- 放鬆腹部肌肉。
- 用另一側手臂和腿再做一次
- 每側臂和腿重複5-10次。

寶寶出生後檢查腹部肌肉

懷孕期間，腹部肌肉出現分離是正常的。檢查這一點很簡單：

- 仰臥，膝蓋彎曲，雙腳平放在地板上
- 將一隻手的手指輕輕放在肚臍附近的地方
- 呼氣，並且稍稍抬起頭部和肩膀
- 如果存在分離現象，您可以摸到一個縫隙和肌肉兩端的“縫隙”。

產後堅持鍛煉（站立或四肢伏地）有助於封閉這些縫隙（不過有時縫隙無法完全封閉）。

如果縫隙寬度超過2根手指，那麼您可能會感覺下背疼痛。除了堅持鍛煉以外，佩戴束腹帶也能緩解。請您向助產士或理療師諮詢。



緩解背痛的拉伸動作

下背痛：

- 雙膝分開，臀部坐在腳後跟上。
- 身體向前方傾斜，雙肘著地。
- 雙臂慢慢向前伸展。
- 保持幾分鐘。

中背痛

- 雙手和膝蓋著地。
- 收緊下腹。
- 夾緊尾骨。
- 保持幾分鐘。
- 輕輕地盡可能彎腰，以感覺舒服為度。

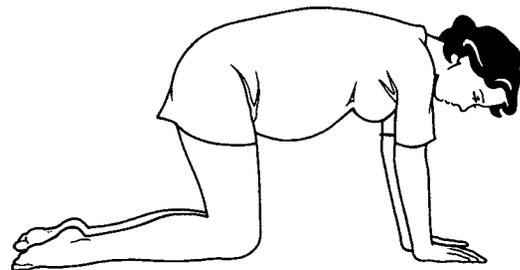
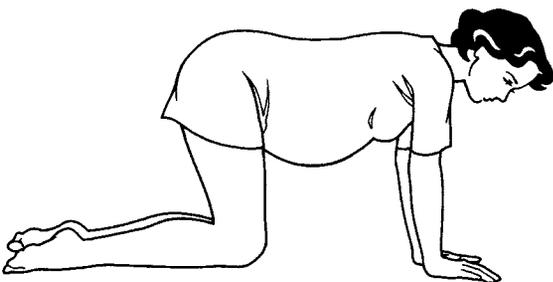
肩胛和上背痛

- 坐在堅固的椅子上。
- 繃緊腹部肌肉。
- 十指交叉，將雙臂伸過頭頂。
- 伸直雙肘，手掌翻轉向上。
- 保持幾分鐘。

孕期及產後其他背部護理方法

- 避免單腿站立或抬舉重物。
- 工作時檯面或桌子應該與腰部高度一樣。
- 把尿布籃和洗衣籃放在齊腰的高度。
- 用安全的嬰兒背帶背寶寶，或將寶寶放在嬰兒車裡，而不要放在嬰兒座椅裡。市面上有許多種不同的可以戴在身上的嬰兒背帶，比如嬰兒裹布、育兒袋或嬰兒背架等。父母和其他照顧寶寶的人在使用嬰兒吊帶和育兒袋時要小心。如果在吊帶中寶寶放置得不正確，寶寶會有窒息的風險。有關如何安全地使用嬰兒背帶的重要資訊，請見網站：
<https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550>
- 清洗浴室或整理床鋪時要跪著而不是彎著腰。
- 游泳（產後要等到停止出血後才能開始游泳）。
- 如果散步會導致臀部一邊疼痛，或者覺得恥骨、腹骨溝或下背疼痛，或者散步後的一天感覺疼痛，可以減少步幅、避免爬樓梯、避免可能給一條腿施加更多重量的活動（如真空吸塵）。
- 如果背痛劇烈或持久，應該去看醫生，醫生也許會介紹您去看理療師。

骨盆傾斜



骨盆底護理

懷上寶寶意味著您出現尿液滲漏的可能性大約是未懷孕的女性的3倍。每三個孕婦中就有一個會出現尿漏，但您可以採取措施預防這種情況。

尿漏是什麼原因？

妊娠和分娩會拉伸骨盆底肌肉，這些肌肉保持膀胱處於關閉狀態。如果肌肉無力，就無法控制膀胱洩漏。咳嗽、嘔吐、舉起重物或鍛煉時最可能出現尿漏現象。您可能還會發現想要小便時憋不住。

尿漏現象是否會自己消失？

不會。您需要幫助骨盆底肌肉恢復強壯。每次生完孩子之後，如果您沒有鍛煉肌肉，那麼進入中年後您很可能會出現更頻繁的尿漏。隨著年齡增大，骨盆底肌肉往往會更弱。更年期會使失禁現象更加嚴重。

我該如何預防？

- 打噴嚏、咳嗽或舉起重物前，一定要縮緊和控制骨盆底肌肉。
- 不要為防止尿濕而上廁所——這會讓膀胱更經常想排尿。
- 上廁所時要徹底尿淨。
- 攝入大量液體（最好是水）和高纖維食物以避免便秘。
- 坐在馬桶上時，身體前傾。雙膝略高於臀部（您可以把腳擱在小凳子或腳踏上）。雙肘放在膝蓋或大腿上，以保持背部直立。輕輕鼓起腹部。使骨盆底放鬆，避免壓迫。

天天照下列方法做骨盆底縮緊運動：

- 向著恥骨往上收縮、提升骨盆底並保持這個位置不動，收縮肛門、陰道和尿道周圍肌肉。
- 一開始保持三秒或更長時間（漸漸達到10秒），然後休息同樣長的時間。
- 重複縮緊動作8-12次（一套鍛煉）。
- 縮緊時保持正常呼吸。
- 恭喜——您已經做完一套鍛煉了。
- 每天儘量做三套，逐漸保持更長時間。隨著骨盆肌肉變強壯，可以爭取保持更長時間。
一開始可以平躺或側躺著做骨盆底鍛煉。當行動較輕鬆時，可以坐著然後再站著鍛煉。

在一生中餘下的日子，要堅持每天做三次這種縮緊鍛煉。

想進一步瞭解如何使骨盆底肌肉強壯及保持腹部和背部良好體型的資訊嗎？

澳大利亞運動醫學機構（Sports Medicine Australia）提供了更多有關孕期鍛煉的資訊，請在下列網站下載該機構的手冊：http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf。新州體育局的網站也提供了這方面的詳細資料：http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp

“全國失禁管理策略機構”（The National Continence Management Strategy）發行了一系列關於防治失禁的手冊，包括專門針對孕婦及已生育婦女的出版物，並且製作了各種有助於使骨盆底肌肉強壯的鍛煉簡介。訪問網站www.bladderbowel.gov.au，可以找到這些出版物的鏈接，而且有這些小冊子各種社區語言的版本。

如果需要幫助您度過孕期並成為父母的鍛煉的更多建議，請到醫院看理療師。如果要聯繫當地的女理療師，請電(02) 8748 1555 與澳大利亞理療協會 (Australian Physiotherapy Association) 新州分會聯絡。



我可以在哪裡得到幫助？

澳大利亞失禁基金會（The Continence Foundation of Australia）開設了全國防治失禁熱線，請撥打電話1800 33 00 66，或者訪問<http://www.continence.org.au>，瞭解更多有關膀胱和腸道保健的資料。

怎樣才能記得做骨盆底縮緊鍛煉？

和做其他事一樣，如果您每天在同一個時間做，那麼就比較容易記住。從下列清單上選擇一些事情。每次您做這些事時，也要做一套縮緊運動。

- 上廁所後。
- 洗手。
- 喝水。
- 喂寶寶。
- 在購物收銀台前排隊等候。

骨盆底肌肉無力可能造成排氣較多

這也是您應該重視鍛煉骨盆底肌肉的另一原因，因為骨盆底肌肉還有助於封閉直腸（肛門）。許多女士發現產後控制力減弱，較難控制排氣，或在想要大便時憋不住。如果遇到這些問題，請告訴助產士或醫生，因為早期治療可以簡單而有效地增強肌肉張力。

孕期常見的擔憂

Common concerns in pregnancy

您體內為了支持胎兒發育而發生的一切變化，都有可能使您感到一些身體不適。本節介紹了孕婦可能會遇到的較常見症狀和關注問題。任何時候您如果感到不舒服，為此感到擔憂，請告訴助產士或醫生。

腹痛

腹痛是懷孕頭三個月和晚期（6-9個月）的常見症狀，稱為圓韌帶疼痛。圓韌帶支撐著子宮兩邊。子宮不斷增大，牽拉這些韌帶，就產生疼痛感。這雖然沒有什麼害處，卻會感到疼痛。變換姿勢有助於緩解韌帶壓力。如果疼痛劇烈或持續很久，請告訴助產士或醫生。

背痛

背痛是妊娠後期的常見症狀。這可能是由於下背和骨盆韌帶軟化而引起的，也可能是由於子宮增大而帶來的額外重量造成的。有時這種疼痛足以影響人體正常活動，包括工作和睡眠。

有助於緩解疼痛的一些措施包括：

- 水上增氧運動（水中輕柔的鍛煉）
- 熱敷
- 經常鍛煉，包括散步
- 交替站立和坐下的活動，但可以坐下時就不要站著
- 每天都要注意休息（在可能情況下躺一躺，或試著把腹部靠在懶人沙發上休息）
- 穿平底鞋，不要穿高跟鞋
- 肘部畫圈，這樣有助於緩解上背疼痛。把手指放在肩膀上，然後肘部向後畫圓圈。
- 針灸

如果背痛劇烈或持續很久，請告訴助產士或醫生。

更多護理後背的方法請見第37頁的“給我力量——產前及產後鍛煉”。

牙齦出血和牙病

妊娠期間，荷爾蒙的變化可能使牙齦更容易受到刺激和發炎。如果刷牙時發紅、鬆動或發腫的牙齦出血，這是對積聚的牙垢的過度反應。仔細輕柔地刷牙和使用牙線清潔都有助於預防牙齦出血。請在懷孕前或妊娠初期檢查一下牙齒，確保牙齒和牙齦處於良好狀態。如果牙齦出血狀況持續很久，應該去看牙醫。孕期進行牙齒治療是安全的。

牙齦病如果沒有治好，可能給您和寶寶帶來問題。母親有口腔健康問題，產後由於細菌直接由母親傳給寶寶，會增加寶寶早早出現牙齒問題的風險。而且您在孕期和哺乳期可能因此難以吃所需要的健康飲食。

懷孕時如果您喜歡吃甜食，或由於晨吐經常吃得少，良好的牙科護理就更為重要。您需要採取下列措施保護牙齒和牙齦的健康：

- 早飯前及夜間上床前用含氟牙膏刷牙
- 牙刷要用刷毛柔軟、牙刷頭小的
- 用牙線清潔牙縫
- 不要吸煙，因為吸煙增加牙齦疾病和缺牙的風險
- 如果之前12個月內沒有檢查過牙齒，應該去看牙醫
- 如果有齲齒和/或牙齦疾病的徵兆，應該去看牙醫。

呼吸困難

大多數孕婦在妊娠早期和後期感到呼吸短促。這種情況一般無害，不會影響胎兒。如果呼吸短促變得很嚴重或者突然發作，或躺下時出現呼吸短促，請告訴助產士或醫生。

如果您咳嗽很厲害或著涼，伴有突發性呼吸困難或呼吸問題，請告訴助產士或醫生。

小便時灼燒感或刺痛

小便時有灼燒或刺痛感，可能是尿道感染（膀胱炎）的徵兆。這些感染在孕期較為常見。如果有這些症狀，要告訴助產士或醫生，因為及早治療非常重要。

便秘

荷爾蒙的變化可能會使腸道運動變慢。經常鍛煉以及攝入充足的水分和富含纖維的食品（全麥麵包和麥片、未加工的糠麩、蔬菜、鮮果和乾果、堅果、乾大豆和乾豌豆）都有助於通便。在飲食和鍛煉生效之前，使用輕瀉藥或纖維補充劑是安全的，但要避免強瀉藥。補鐵片有時也可能導致便秘。所以如果您服用補鐵片，請問助產士或醫生是否該換另一種藥。

抽筋

足部、小腿或大腿抽筋很常見，特別是在妊娠後期和夜間。以下是一些建議：

- 試著用力揉搓肌肉，或者在周圍散一會兒步以拉伸肌肉
- 用手向上彎曲足部以緩解足部抽筋
- 儘量不要伸直腳趾做伸展活動

服用鎂補充劑可能會有幫助，不過要問醫生。通常還推薦補鈣，但沒有證據證明確實有效。

覺得頭暈

妊娠會影響循環系統。站立太久，尤其是天氣炎熱時，可能使您覺得頭暈，或者在躺下後馬上起身時感到眩暈。一有頭暈的徵兆，應該躺下或坐下，把頭放在兩腿之間，直到您感覺有所好轉為止。大量飲水也有幫助。懷孕期間，血糖水平上下波動可能會更顯著，低血糖低可能會造成頭暈。所以要定時進食，保持血糖水平穩定。

妊娠早期經常頭暈或眩暈（尤其伴有陰道出血或腹痛）可能意味著異位妊娠。如果出現這些症狀，應該立即去看醫生。

貪食

突然想吃甜食、水果或穀類食品，喜歡吃比較少見或您平常不吃的食品，這些可能都是由於荷爾蒙變化引起的。只要保持健康均衡的飲食，偶爾放縱一下自己的食欲並無大礙。

尿頻

妊娠初期頻繁需要小便，這可能是由荷爾蒙的變化引起的。在妊娠後期，更可能是由於子宮重量壓迫膀胱。如果您懷了雙胞胎，更可能有這個問題。妊娠後期，您可能會覺得更難排空膀胱尿液，打噴嚏、咳嗽或舉起重物時還可能“漏出”一些尿液。天天做骨盆底鍛煉有助於防止這種現象。更多內容，請見第37頁的“給我力量——產前及產後鍛煉”。如果小便有刺痛或灼熱感，請告訴助產士或醫生，因為這可能是感染的徵兆。

頭痛

頭幾個月更有可能出現頭痛。休息和放鬆是最好的治療方法。確保飲用充足的水，因為頭痛可能是由於脫水引起的，尤其是在天氣溫暖的時候。頭痛還可能是眼疲勞的徵兆，眼疲勞可能使由於眼部肌肉鬆馳（請記住，孕期所有的韌帶和肌肉都會發生變化），因此檢查一下眼睛也許有用。如果頭痛頻繁、劇烈，應該告訴醫生或助產士。妊娠後期，頭痛可能是高血壓的症狀。

心口灼熱

胸部出現灼熱感，有時口中還有苦澀液體的味道。這可能是由於荷爾蒙變化及子宮不斷增大壓迫胃部引起的。妊娠後半期很常見，最好的應對方法是坐下來喝點牛奶，牛奶能中和胃酸，而胃酸會滲入食道（食物通道），引起心口灼熱。

預防心口灼熱的方法包括：

- 慢慢吃，少吃多餐，不要一次吃很多
- 睡覺前不要吃大量食物
- 吃東西跟喝東西要分開
- 靠著枕頭睡覺，保持半直立睡姿

如果這些都無濟於事，助產士或醫生可能會建議您使用抗酸劑。

瘙癢

隨著胎兒的發育，孕婦的肚皮繃得更緊，可能會發癢。保濕霜可能有所幫助。瘙癢也可能是一種不常見的稱為膽汁淤積的病的徵兆。膽汁淤積是一種肝病，可能引起併發症，而且跟早產有關，因此必須把瘙癢告訴助產士或醫生。生殖器瘙癢可能意味著鵝口瘡感染。請諮詢助產士或醫生。

晨吐

有許多辦法或許可以幫助您在頭幾個月感覺舒服一點。這裡的一些建議，是不少孕婦都覺得有用的。不過，並非每個建議都適合每個人，因此請您多加嘗試，以便找到對您有用的辦法。

- 儘量避免讓您感到不適的誘發因素（如某些氣味，甚至是看見某些東西）。
- 飲用足量的水。最好是每次喝一點，多喝幾次，不要一次就喝很多。您可能會發現，最好在兩餐飯之間喝水，而不是邊吃飯邊喝水。但避免咖啡、可樂等含咖啡因的飲料。
- 避免空腹。經常吃一些乾燥的小點心，如未塗黃油的吐司麵包、餅乾或水果。
- 不吃油膩食品。
- 少吃多餐，不要一次吃大量食物。
- 儘量在噁心感覺最輕微的時候吃飯。如果烹飪的味道讓您覺得不舒服，那麼試著吃色拉之類的新鮮冷食品。
- 早晨起床前先吃一些東西（床邊備一些水和餅乾）。早上起床動作要慢，不要匆忙。
- 盡可能多休息，因為疲勞可能會使噁心更嚴重。
- 試服維生素B6。

- 佩戴暈車暈船針壓腕帶（藥店有售）可能有幫助。
- 試試服用薑片、乾薑汁、薄荷茶或薑茶（在熱水中放三四片生薑，浸泡五分鐘）。
- 嘔吐後不要馬上刷牙，請用水漱口或在牙齒上塗上含氟牙膏。

這只是一部分主意。在其他文化中還有其他常見的做法。如果都沒有效果，請諮詢助產士或醫生。如果症狀嚴重，可以用處方藥。如果晨吐特別嚴重，可能需要住院治療。

母親安全熱線（MotherSafe）有一份傳單是關於妊娠噁心和嘔吐的，它介紹的治療方法對母親和寶寶都很安全。請訪問網站 www.mothersafe.org.au 並點擊“Factsheets”（傳單）。

流鼻血

妊娠期間，流鼻血可能是因為鼻子內壁供血過多。輕輕擤鼻子有助於防止流鼻血。流鼻血時試試壓住鼻樑。如果這樣不能止住鼻血，請儘快看醫生。

痔瘡

痔瘡是指肛門靜脈曲張而引起疼痛、瘙癢和輕微流血。其起因可能是便秘或胎兒頭部的壓力。最好的處理方法是避免肌肉緊張（上廁所時選擇蹲式而不是坐在馬桶上，這樣或許有幫助）。“便秘”那一章有一些有用的提示。可以請醫生或助產士推薦一款痔瘡軟膏。

唾液

您可能唾液過多（甚至在睡覺時流口水！）。這在孕期是正常的。

皮膚

有的孕婦會首次出現痤瘡。或者，如果原來已經有痤瘡，懷孕後可能比以前更加嚴重。臉上也可能會出現深色膚斑。這稱為黃褐斑，寶寶出生後會逐漸消退。

睡眠問題

妊娠後期，失眠可能成為一個問題。上廁所、心口灼熱、胎動或缺乏舒適感，都容易打斷您的睡眠。或許您對分娩或當母親感到焦慮，這也是正常的。有些孕婦在這個時期還會做一些很生動的令人不安的噩夢，這同樣可能也是因為焦慮的緣故。

可能有用的方法包括：

- 不要喝咖啡（尤其是在後半夜）
- 睡前洗溫水澡或淋溫水浴
- 放鬆音樂或放鬆技巧（參見第67頁的“準備分娩”）來幫助您入睡
- 睡覺時腹下和腿下各墊一個枕頭
- 看一會兒書，喝點熱牛奶。

如果都沒有效果，同時您感覺身心疲倦，那麼請諮詢醫生或助產士。

妊娠紋

並不是每個人都會出現妊娠紋。妊娠紋通常出現於腹部、胸部和大腿，是一種紅色的細條紋。如果您體重迅速增加，那麼就更可能出現妊娠紋。妊娠紋在產後也不會完全消失，不過會消褪成淡銀白色。儘管專家認為用油或霜劑來按摩皮膚無法預防妊娠紋，但可能有助於保持肌膚柔軟。

腳踝發腫

妊娠期間腳踝和足部腫脹可能是正常現象。這是由於體內水分過多引起的，這些水分有些積在大腿裡。如果長時間站立，特別是在炎熱的天氣裡，這些水分就會導致腳踝和足部腫脹。晚上腫脹往往會更加嚴重，通常晚上睡覺時就會消腫。這在妊娠末期更加常見。

下列方法可能有幫助：

- 穿舒適的鞋子
- 輕柔的腿部和腳踝鍛煉
- 儘量經常把腳擱起來
- 少吃鹽，少吃咸的食品

如果清晨出現腳踝腫脹而且到夜間還沒有消除，或者您注意到身體其他部位（如手、手指、臉部）也出現腫脹，應該儘快告訴助產士或醫生。

陰道分泌物

妊娠期間，白帶通常會比平常增多。如果排泄物氣味難聞，出現疼痛、瘙癢、發炎，或呈綠色、棕褐色，請告訴助產士或醫生。

靜脈曲張

妊娠期間子宮增大就會擠壓盆腔血管。這就會減緩血液從大腿回流到身體上部的速度。荷爾蒙變化也會影響血管裡幫助血液從大腿往上回流的瓣膜，也促成靜脈曲張的形成。如果有靜脈曲張家族史，您就更可能在妊娠期間出現靜脈曲張。下列措施有助於預防：

- 不要穿緊身內褲或緊緊箍住大腿根部的其他衣物——這會阻礙血液迴圈
- 長時間站立時，兩隻腳要經常變換重心
- 可能的話儘量擱起腳，大腿用物品支撐住
- 鍛煉足部，加速血液循環——在腳踝處把腳抬起放下，然後轉動幾圈
- 早上起床前穿上有支撐力的襪襪，一整天都要穿著
- 在腫起的靜脈處敷上冰袋或涼袋可緩解

靜脈曲張也會出現在外陰（外生殖器），導致陰部疼痛腫脹。告訴醫生或助產士——他們會建議您在腫脹部位緊緊繫上月經帶作為支撐。您也可以試試上面有關建議來緩解靜脈曲張。

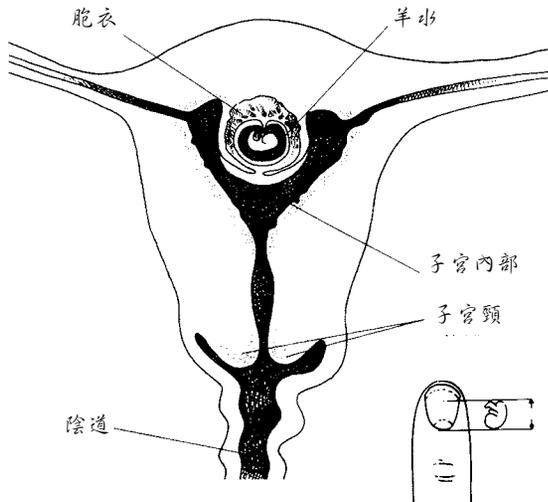
懷孕的各個階段

Stages of pregnancy

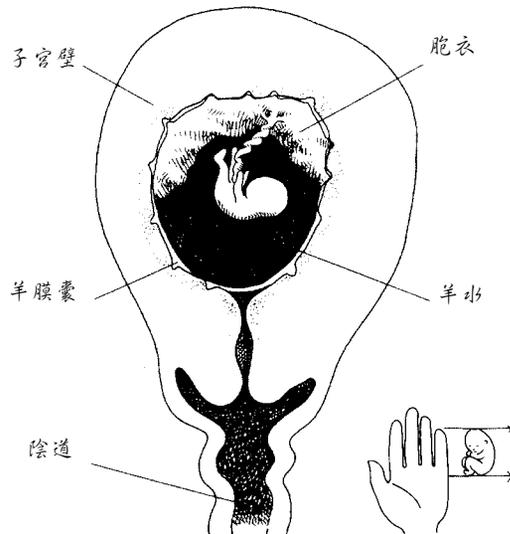
妊娠頭三個月：從受孕到第12週

這部份幫助您瞭解隨著寶寶生長發育您和寶寶體內發生的各種變化。

第6週的胎兒



第12週的胎兒



胎兒生長情況

妊娠是從卵子與精子結合的時候開始的。卵子會分裂成兩個細胞。這些細胞會繼續分裂，直到足以形成一個小細胞球。隨後細胞球通過輸卵管到達子宮，並在子宮內層安定下來。之後細胞球會發育成：

- **胎兒**：在這個階段稱為胚胎。
- **胎盤**：從您的血液中為胎兒提供營養物質和氧氣。
- **臍帶**：臍帶將胎兒和胎盤連在一起（就像是一條為嬰兒輸送食物和氧氣並排掉廢物的高速公路）。
- **羊膜囊**：保護子宮內的胎兒的柔軟的“羊水袋”。

到最後一次月經之後8週的時候，寶寶體長大約為13-16毫米，心臟開始跳動，大腦和腸胃不斷發育。在手臂和腿開始生長的地方，出現了萌芽狀的小隆起。

我會發生什麼變化？

從外表這時候還看不出您已經懷孕，但在您體內胎兒正在迅速發育。您現在要照顧好您自己和寶寶。要攝入有益於自己和寶寶的適當食物，還要知道哪些可能損害寶寶的健康。

現在您該去看助產士或醫生、開始產前護理了。儘早開始定期健康檢查有下列好處：

- 有助於您發現並預防孕期問題
- 幫助您認識負責您孕期護理的醫務人員
- 幫助您瞭解孕期和分娩時預期出現的情況。

預期出現的一些情況

很多孕婦感覺很好。不過，這時候體內正在發生巨大變化，可能會讓您覺得不舒服，尤其是頭三個月。對以下情況要有所準備：

感到噁心反胃：噁心是懷孕初期的常見現象，不過並非每個孕婦都會這樣。雖然我們常稱之為“晨吐”，但事實上在孕期不論白天黑夜，您隨時都可能感到噁心。這種情況通常從大約第6週持續到第14週。人們認為噁心的原因是體內在頭幾週為了幫助保持妊娠的正常發展而產生的額外的荷爾蒙。到了12週至14週，胎盤的發育已經能夠滿足妊娠的需要，能夠為胎兒提供支援。此時荷爾蒙水準降低，通常您會開始感覺舒服一點。

嗅覺發生變化：以前從未讓您覺得難受的某些氣味，現在可能會讓您覺得噁心。

感到疲倦乏力：疲倦大概在頭12週比較常見，但以後通常不會持久。在第14週左右，您會感覺好轉（不過在懷孕末期的幾週內可能會再次感到疲倦）。在感到疲倦的時候，要儘量多休息，尤其是要上班或還要照看其他孩子時。白天要儘量注意休息，上班時在午餐時間儘量歇一歇。您可能需要比平常更早上床休息。多休息或請人幫忙做飯和其他家務，這並不說明您做不來，而是身體需要休息。

心情不好：如果有時覺得容易生氣，不必感到驚訝。因為您的身體和生活正發生很多變化，這些變化會影響您的情緒。在頭幾個月，荷爾蒙的變化會使您心情不好。由於感到疲倦、噁心，您會變得容易生氣。如果想到自己的生活即將發生變化，特別是和伴侶之間可能出現問題，或者要為經濟問題擔憂，情緒就會受到影響。這些感覺非常正常。跟您的伴侶或朋友談談，不要藏在心裡。如果經常感到情緒低落或焦慮，請告訴助產士或醫生。

孕期只有9個月？這只是您的想法！

從最後一次月經算起，平均懷孕天數是280天。你仔細算算，是將近10個月，不是9個月。這裡有一個方法可以計算寶寶預產期。不過請記住，這僅供參考，不是準確的日期。大部分寶寶都沒有在預產期當日降生。大多數寶寶在最後一次月經之後37至42週出生。

- 寫下最後一次月經期的第一天（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）。
- 往回數三個月（1月14日、12月14日、11月14日）。
- 寶寶的預產期是11月14日左右。

產前情緒低落或焦慮：在生孩子之前，難免感到情緒低落、不知所措，或者感到跟平時不同而有恐懼感。如果您感到抑鬱，或發現自己為自己或寶寶擔心超過2週，必須儘快告訴助產士或醫生。您也許得了產前抑鬱症，或有相關的精神健康問題。如果以前有過精神健康方面的問題，那麼在分娩前後復發或出現不同的問題也很常見，所以必須儘快找個能幫助您的人談談。

又要上廁所！在懷孕頭三個月，小便次數可能會增多。這是由於荷爾蒙變化及子宮擠壓膀胱而引起的。如果小便時有灼熱或刺痛感，或者小便非常頻繁，就要去看醫生或助產士，因為這些可能是感染的徵兆。

乳房變大、可能感到疼痛：穿戴有足夠支撐力的胸罩。從孕期第三個月起，您可能需要用孕婦胸罩。不過，如果買不起孕婦胸罩，那也不必擔心。最好是不用鋼托胸罩，因為這種胸罩可能會損害乳腺。孕婦戴的胸罩，主要的要求是戴起來舒適，有足夠的支撐力，對乳房的任何部位都沒有壓力。購買新胸罩時，要選擇扣得最緊時都能穿的胸罩。這能給乳房提供充分發育的空間。如果胸罩是在前面扣的，日後哺乳就比較方便。如果夜間乳房覺得不舒服，請試試不帶鋼圈的體育胸罩（背心式胸衣）。

懷孕期間能否有性生活？

可以，除非助產士或醫生認為不適宜。陰莖不會傷害到胎兒。不過如果孕婦或伴侶在孕期的某個階段不樂意有性生活，那也不用擔心。這是正常現象。您可能只想讓伴侶擁抱撫摸您，或幫您按摩。在其他時候，您可能跟平常一樣有性需求，甚至更多。每個人的情況都不一樣。

“我驚訝地發現頭三個月這麼艱難。我從沒想到懷孕初期會這麼疲倦。為了應付這種情況，我請配偶和家人幫助做家務。” *Carolyn*

超聲波檢查

懷孕20週之前，大多數孕婦有機會做至少一次超聲波檢查。做超聲波檢查的機會可能是在：

前三個月：

- 如果不確定懷孕的時間，全科醫生或助產士可能會建議做一次早期超聲波檢查，以確認預產期。
- 約12個週時，做頸部透明帶（nuchal translucency）超聲波檢查。這項檢查可以看出寶寶是否有某種生理或智力問題的較高風險。詳情請見第114頁的“孕期檢查和遺傳諮詢”

第6-9個月：

在18—20週左右，助產士或醫生會讓您做一次超聲波檢查，是否做檢查由您自己決定。與孕期其他檢查一樣，最好問清楚為什麼應該做檢查，是否有什麼風險是您需要知道的。

超聲波檢查能夠檢查出胎兒的身體發育主要方面的狀況，可以：

- 檢查胎兒的身體是否有缺陷（但是超聲波並不能發現所有問題）
- 檢查是否是雙胞胎或多胞胎
- 檢查胎盤是否在發育
- 測量有多少羊水

“頭三個月過去了，真是太好了，我現在可以宣佈我懷孕了。一開始我不想告訴任何人，怕萬一流產。上班時我覺得疲倦、老是想要上廁所，卻要假裝一切正常，那段時間非常難熬。” *Ellen*

孕中期：第13至26週

胎兒發育情況

到14週時，胎兒身長約11釐米，體重約45克，各個器官已經形成，包括卵巢或睪丸。胎兒在子宮內四處活動，不過您還摸不到。

約18週時，胎兒身長約18釐米，體重約200克。接下來四週內，您可以感覺到胎兒的活動（感覺像在顫動）。有時候稱這為胎動。如果現在能夠看到胎兒，您就能分辨出是男孩還是女孩。胎兒體重增長很快，並且長出了眉毛、頭髮和指甲。

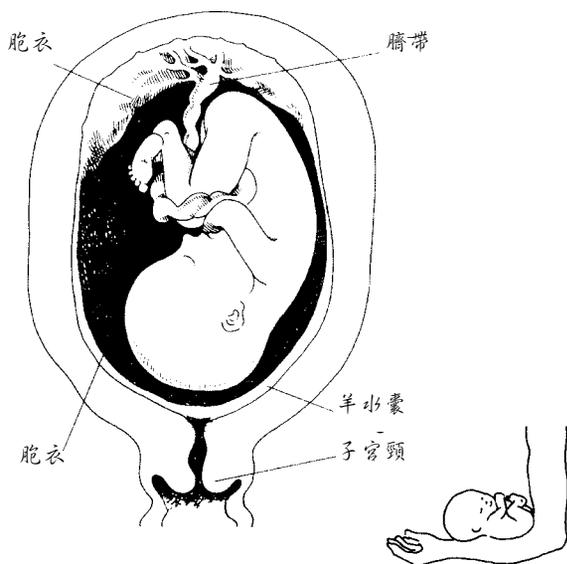
24週時，胎兒身長約30釐米，體重約650克。皮膚表面覆蓋著纖細的毛髮，並有一層蠟膜保護。子宮頂部約與肚臍持平。此時出生的胎兒每兩個約有一個成活，不過這很大程度

上取決於在哪裡分娩、是否能得到專家護理、妊娠進展是否順利。在這個階段出生的嬰兒，患上失明或腦性麻痺等嚴重殘障的風險很高。

我的情況會是怎樣的？

您已進入孕中期。這是孕期的第二個三個月，即從第13週到第26週。到第16週，您的體重可能會增加，開始看得出懷孕了。雖然胎兒只有幾百克重，但其他因素也會使您的體重增加。您體內有額外的血液和水分，乳房、子宮和胎盤增大。由於供血和荷爾蒙的增多會讓您的血管更加突出，您的乳房和大腿可能看起來有點不一樣了。

24週的胎兒



健康警示！
您找醫生或助產士
進行首次產前就診
了嗎？

還沒有？現在就預約吧。
適當的產前護理非常重要，
可以促進您和寶寶的
健康。

胎兒是一個還是兩個？

您會不會懷上雙胞胎或多胞胎？如果真的這樣，超聲波檢查時您就有可能知道。懷上雙胞胎或多胞胎（多胎分娩）意味著：

- 您可能問題更多，因為多胎妊娠有併發症風險
- 孕期可能需要做更多檢查（包括更多的超聲波檢查）
- 妊娠期間和分娩時需要醫生的額外照顧，需要專家建議或治療。
- 建議您在醫院裡分娩，萬一需要時可以得到專家護理
- 產後期間，您可能需要助產士更多的支援，以進行母乳餵養；您需要朋友、家人和幼兒早期保健服務機構的額外支援，以安排好育兒的各項日常工作。

您需要特別謹慎，這並不意味著您和寶寶不健康，而是併發症的風險比單胎妊娠高，所以需要特別小心。詳情請見第122頁的“多胎妊娠——懷上雙胞胎或多胞胎”。

可能出現的一些情況

您現在可能會感覺好點。在這個階段，您可能感覺不那麼疲倦、噁心。子宮位置升高，不會再那樣用力擠壓膀胱。這就意味著您可以減少上廁所的次數，至少現在是這樣。

您不久就穿不上牛仔褲了。這並非意味著您要花很多錢購買孕婦裝。也許衣櫃裡還有穿得下的衣服，在您的配偶的衣櫃裡或許也有一些。朋友可能很樂意把衣服借給您，當地也總有一些二手服裝店。一些婦女使用一種鬆緊帶——一種可伸縮的彈性帶，可以用在普通褲子和裙子的開口，這樣這些褲子、裙子在整個孕期都可以穿。

您是否覺得身體更暖和了？大多數孕婦都有這種感覺。這是因為體內血液增多。這種額外的溫暖感覺在冬季中期算得上是一個意外收穫，不過夏天可就不是那麼一回事了。寬鬆的棉質衣物比合成纖維衣物涼爽一些。

隨著腹部不斷增大，您可能會更難找到一個舒服的睡姿。有些孕婦發現，試著側臥並在大腿間和頭部下方墊個枕頭有助於入睡。

隨著寶寶不斷長大，您的身體平衡也會受到影響。一些抬舉重物或爬梯子的事讓別人去做。彎腰時要小心謹慎。請記住，懷孕期間您的關節更加鬆軟，比較容易傷到自己。

20週左右的某個時候，寶寶的踢打動作可能足以讓您的配偶感受到。似乎這是懷孕時必有的現象，儘管您的配偶未必能很容易地摸到，不過這是和他分享您懷孕的體驗、讓他認識一下寶寶的好機會。

產前教育

許多孕婦及其家人覺得這些教育課程能提供寶貴的資料，有助於她們準備好分娩和育兒。這些課程還讓您有機會提出問題，討論自己懷孕、育兒的感受。歡迎您的配偶和家人一同參加。產前教育也是認識其他準父母的理想途徑。

教育課程一般包括下列內容：

- 分娩時預期出現的情況（有些課程會安排參觀產科），在懷孕和分娩期間放鬆的技巧和其他技巧。
- 分娩時止痛
- 孕期鍛煉和分娩時護理及背部護理
- 母乳餵養
- 新生兒家庭護理

您可能需要繳納費用。

您可以向助產士或醫生瞭解您當地有哪些產前教育課程。以下個人或機構提供產前教育：

- 助產士
- 部分醫院或社區保健中心（有些地區為青少年媽媽或來自多元文化和語言背景的母親開設教育課程）
- 通過私人組織或私人從業者獲得產前教育課程。這些組織或從業者可在“黃頁”上找到，或從網上搜索“分娩教育”。

健康警示！ 重視背部保健

您是否知道背部疼痛在孕期和產後很常見？現在就採取下列有助於預防背部疼痛的措施：

- 保持正確姿勢（儘量站直，不要駝背；腹肌向著脊柱收緊，儘量保持這種“收縮”的感覺）
- 用正確的姿勢彎腰、舉起重物
- 做些簡單的鍛煉，保持背部強壯。

更多內容，請見第37頁的“給我力量：產前及產後鍛煉”。

“這些培訓班真好，大部分孕婦都和配偶一起來。我不是那種坐下來看書的人，因此我真的覺得這些培訓班很有幫助。我覺得自己對分娩時將會出現的情況有了更好的瞭解。” *Mark*

您可能想知道的事情

我還可以穿高跟鞋嗎？

如果您穿高跟鞋，現在您該脫下來了——您有幾個月不能穿高跟鞋。穿後跟不高於5釐米的鞋子，您會感覺更舒服，較少背疼，而且不那麼累。

我怎樣繫好安全帶？

一旦發生事故，繫好安全帶能夠保護您和胎兒的安全。安全帶的腰帶部分要繫在腹部隆起部位下方。安全帶應儘量繫緊，不過仍要保持舒適。詳情請見：

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcar-seats/>

坐飛機是否安全？

正常健康的孕婦通常沒有健康方面的理由不能坐飛機。不過一般建議32週後不要搭乘飛機。一些航空公司也有關於孕期旅行的政策，規定孕婦不屬於旅行保險的範圍，所以您應該向航空公司問清楚。

為了減少深靜脈血栓（一種可能危及生命的疾病）的風險，應選擇靠走道的座位，這樣要四處走動比較容易。在飛機上定時走動，每30分鐘走動一次，飲用充足的液體，不要喝咖啡，保持充足的水分。如果是中長途旅行，時間超過4小時，要穿合適的彈力襪。如果您有額外的血栓風險因素，請諮詢助產士或醫生。

孕期可以使用芳香油嗎？

一些女士喜歡在懷孕或分娩期間使用精油來按摩或用於香薰。人們認為一些精油，比如甘菊油和熏衣草油等，具有鎮定作用。請向醫院問清楚產房裡是否有電子香薰爐，因為醫院不允許在急救氧氣出口附近有明火爐。

有些油在孕期用於身體大面積按摩或服用可能不安全。請向助產士、醫生或有資質的香薰治療師諮詢。應避免使用的一些油類產品包括羅勒油（basil）、雪松油、柏木油、茴香油、茉莉油、杜松子油、馬郁蘭油、沒藥油、薄荷油、迷迭香油、鼠尾草油、麝香油等。

現在我懷孕了，還能戴臍環嗎？

通常只有在腹部變大、臍環勾住衣服的情況下才有問題，否則您願意戴臍環就可以照樣戴。但乳環或生殖區的穿環在某些時候可能要取出來，請諮詢助產士或醫生的意見。

做父母倒計時

做好當媽媽的準備了嗎？請開始做好計劃，以免在寶寶出生後頭幾週腳忙手亂。

- 在開頭幾週，您的配偶能否請假來幫助您？這對你們都有好處，意味著您能獲得支持，而配偶也有更多時間來認識寶寶。
- 如果配偶不在身邊，其他人能幫助您嗎？
- 您住院期間或者忙於照顧新生寶寶時，誰來照顧您的其他孩子？
- 與配偶商量在寶寶出生後如何分工。
- 看看家人和朋友能提供哪些實際幫助。
- 有沒有人能幫您照看寶寶或照顧其他孩子，讓您能休息休息？通常別人都願意幫忙，也樂意您請他們幫忙。
- 如果您是單身媽媽，幾乎沒人幫忙，請問助產士或醫生在當地有哪些服務機構能夠提供幫助。
- 認識當地的其他媽媽。如果每週您大部分時間都要上班，可能附近沒有什麼朋友。與新生兒單獨在家，您可能會覺得孤單，最好在當地認識一些朋友。
- 當好母親是一項工作，而且需要學習才能做好。認識其他有育兒經驗的父母，這樣能幫助您學習當媽媽。
- 寶寶出生後頭幾個月，盡可能不要計劃重大生活變動（如搬家、大規模裝修或換工作）。

考慮去醫院

和配偶商量好：在分娩階段開始時如何跟醫院聯絡，到時候怎麼去醫院；如果跟配偶聯絡不上，或者如果事情似乎來得很突然，那麼您該怎麼辦。最好要有一個計劃。不要打算自己開車去醫院。要有一個後備方案，以防萬一跟配偶聯絡不上，或者他回家趕到您身邊時耽擱了。

考慮分娩計劃

分娩計劃是您在分娩過程中希望出現的情況清單。分娩計劃有助於：

- 讓助產士或醫生瞭解您在分娩時或產後需要哪種護理
- 更加充分地參與關於護理的決定
- 幫助您做好分娩準備。

分娩計劃包括您在分娩過程中需要由誰陪護以及您想採用什麼姿勢分娩。不過制訂計劃前，您應詳細瞭解分娩過程及自己有哪些選擇。您可以通過以下方式瞭解詳細情況：

- 參加產前教育課程
- 如果對分娩和早期育兒有任何問題或擔憂，請向助產士或醫生諮詢。
- 詢問有誰、多少人參與您的護理工作，哪些人可以查閱您的病歷
- 閱讀有關分娩的內容。請再次閱讀第6頁的“孕孕期護理和分娩機構的選擇”以及第70頁的“分娩”
- 閱讀有關母乳餵養的內容。請見第93頁的“嬰兒餵養”
- 和其他當母親的交談
- 與分娩時陪在身邊提供支援的配偶或其他親友商量。

下列問題可幫助您考慮在分娩計劃中包括哪些內容：

- 我想在哪裡分娩？
- 分娩時我希望誰來陪伴，如配偶、孩子、其他親友？分娩時的支持非常重要。
- 我去分娩時想帶什麼東西，如音樂？
- 分娩時我可能需要哪些分娩輔助器具，如懶人沙發、下蹲杠或分娩凳？
- 我需要止痛藥嗎？如果需要，哪種藥？
- 我選擇哪種止痛藥對分娩或胎兒有什麼影響？
- 分娩時想嘗試選擇哪種姿勢？
- 如果需要剖腹產該怎麼辦？是否選擇在硬膜外麻醉狀態下實施剖腹產，以便能夠保持清醒？是否想讓配偶陪伴？他能夠應付局面嗎？
- 引產的通常做法是什麼？
- 醫生會建議哪些步驟，為什麼？
- 妊娠護理及分娩時需要使用什麼設備，為什麼？
- 我在分娩時是否有文化或宗教方面的需要？
- 寶寶出生後，想親手抱著嗎？

務必要隨機應變。請記住，事情未必按照計劃進行！您有可能會出現併發症，在有些事情上您可能會改變主意。

誰給您提供支援？

研究表明，整個分娩過程中都有人陪伴的產婦有更積極的分娩體驗，分娩時較少需要借助藥物鎮痛，其分娩時間也比較短。

分娩過程中有人在身邊提供精神和物質支持是很有幫助的，這人可以是您的配偶、母親、兄弟姐妹或親近的朋友。您可以有幾個人陪伴。有些產婦選擇在分娩期間雇用一名導樂（doula）或分娩助理來提供支持。導樂不是產科團隊的成員，但是有為產婦及配偶提供支援的經驗。有些醫院有關於支持人員的政策，請向助產士或醫生問清楚。

您在決定採用哪種治療時，必須以可靠的資料為基礎。在可能需要治療前，請向助產士或醫生瞭解不同治療措施的利弊。做出這些決定時，要考慮自身和寶寶的安全和利益。

“我本來以為懷孕就是肚子變大。
我認為懷孕就是那樣子，根本沒想到還有其他改變，比如呼吸困難，
或者在別人幾乎要凍僵時卻感到暖和。” *Emma*

孕後期：從第27至40週

胎兒發育情況

到第28週，胎兒身長約36釐米，體重約1100克。胎兒的眼瞼已經睜開了，肺部也已充分發育，能夠在子宮外呼吸。不過如果胎兒此時出生，那麼很可能需要幫助才能呼吸。28週時出生的胎兒很可能存活，不過殘障風險仍較高。

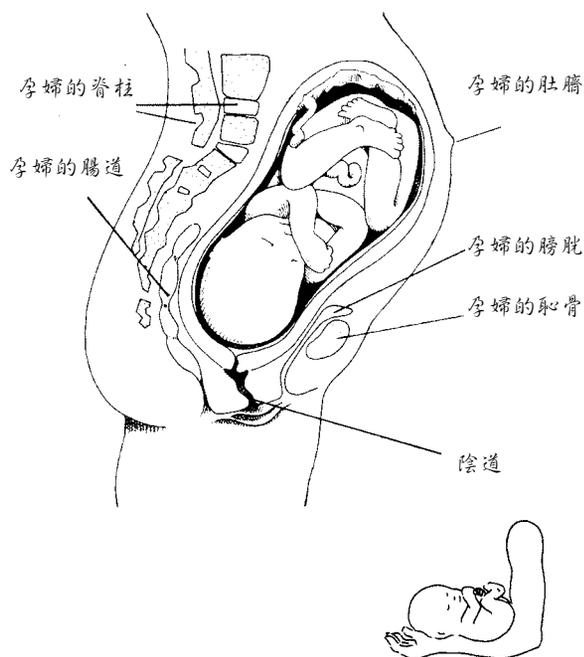
到第32週，胎兒身長約41釐米，體重約1800克。此時出生的胎兒必須學習吃奶。詳情請參見第131頁的“早產：當寶寶提前出生時”。

到36週，胎兒身長約47.5釐米，體重約2600克。到40週，胎兒約長至50釐米，體重約3400克。胎兒的大腦現在可以控制體溫，而不斷發育的身體也和頭部大小相稱。寶寶已經準備好出生了。

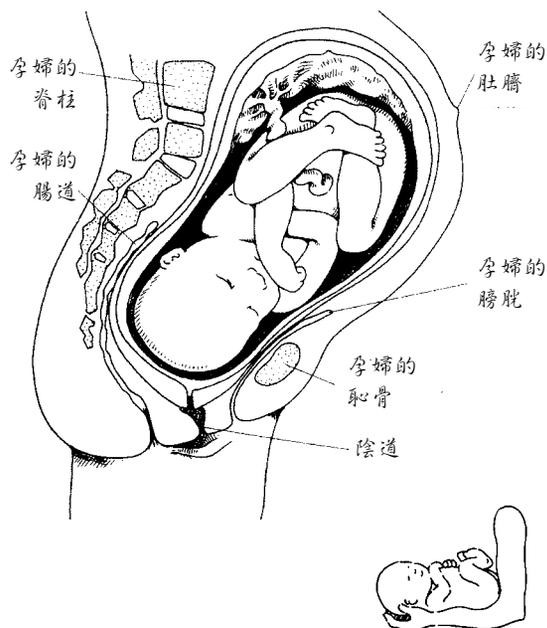
我會發生什麼變化？

- **您即將大功告成。**這是孕期最後階段的第一週。
- **最後三個月在某些方面與頭三個月有點相似。**您可能感到更加疲倦，情緒更容易波動。腹部和背部的疼痛更加常見。儘量多休息。
- **可能出現心口灼熱。**一些有用的提示請見第43頁的“孕期常見的擔憂”。
- **您可能感覺身體不舒服。**大腿根部或髖部和下背可能會疼痛。這是由於盆腔韌帶拉伸造成的。如果疼痛嚴重，請諮詢助產士或醫生。休息和輕柔的鍛煉很重要。如果得到充分休息，保持身體良好狀態，可更好地應對分娩。從現在開始，睡眠問題更加常見。可以試一試第43頁“孕期常見問題”中的一些建議。

32週的胎兒



40週的胎兒



• 最後一個月

- **您可能會覺得呼吸困難。**這是因為寶寶已完全發育，會擠壓您的橫膈膜——乳房和腹部之間的肌肉。
- **到現在，好像懷孕已經很久了。**到了這個階段，很多孕婦都不再去工作了。動作慢下來了，這是正常的；不過您也可能會突然變得精力旺盛。這都是生兒育女過程的正常現象——有些孕婦迫切希望為嬰兒降生做好準備。
- **胎兒或許已經下降到盆腔。**這樣會使呼吸比較輕鬆，但會給膀胱額外的壓力，所以您上廁所會更加頻繁。如果您不清楚分娩的徵兆，不知道何時該上醫院，請向助產士或醫生諮詢。
- **寶寶可能會在第37週至第42週之間任何時候出生**（一百個嬰兒當中只有五個會在預產期出生）。

您有可能在孕期最後三個月做的檢查

如果您還沒有驗血，在孕期最後三個月可能需要額外做一些血液檢驗。其中一項是檢查妊娠糖尿病——一種影響在孕期影響一些孕婦的糖尿病（請見第124頁的“孕期併發症”）。在孕期最後三個月，助產士或醫生可能也會讓您檢查陰道內一種稱為B族鏈球菌的細菌。做這項檢查時，需要用陰道棉簽取樣。雖然B族鏈球菌不會給孕婦帶來問題，不過可能會在分娩時傳染給寶寶，造成嚴重疾病。如果您確實帶有B族鏈球菌，助產士或醫生會建議您在分娩期間使用抗生素，以保護胎兒健康。

您可能想瞭解的問題

我的乳房和腹部出現很多妊娠紋，有沒有辦法防止？

妊娠紋看起來很像皮膚上的細紋（根據膚色的不同，可能是紅色、紫色、粉紅色、棕色）。身體迅速增長時就會出現這種細紋（做健美運動的人也會出現這種細紋！）。妊娠時在乳房、腹部和大腿出現這種細紋很常見，有時也會出現在上臂。有些產品聲稱可以防止妊娠紋，還有人說用維生素E或其他油類產品在皮膚上按摩也有幫助。這些都無妨一試。不過，沒有確切證據表明哪一種東西真正有用，只有時間能夠消除妊娠紋。妊娠紋會消退成淡銀白色，變得不那麼顯眼。

為什麼我的乳房溢奶？

從孕期大約第16週開始，身體就產生乳汁了。孕期最後幾週，有些孕婦會發現乳房滴漏出一些乳汁。乳墊（超市和藥房有售）可讓您感到比較舒服。

會陰按摩有助於防止會陰撕裂嗎？

助產士或醫生可能會建議您在懷孕後期（和分娩期）嘗試會陰按摩，以幫助減少做會陰切開術的需要。他們會解釋並指導您如何在懷孕期間按摩會陰。有些證據表明這確實有效。您可能也想嘗試，因為有些產婦發現這個辦法確實有幫助。

40週已經到了，而且過了！那又怎麼樣呢？

只要妊娠正常，沒有併發症，等待寶寶自然到來就是了。助產士或醫生會交待待產事宜，同時確保您和寶寶一切正常。您可能要額外做胎兒監測或超聲波等檢查。關於引產，詳情請見第78頁的“需要幫助時：醫療干預”。

瞭解寶寶出生後的檢查和注射

出院前，所有孕婦都有機會讓寶寶進行以下檢查和注射：

- 新生兒篩查（足跟採血檢查），以檢查一系列罕見的健康問題。這些問題如果及早發現，比較容易治療。
- 注射：注射維生素K及防止寶寶感染乙肝的疫苗。
- 聽力檢測

懷孕期間，醫務人員會向您介紹這些檢查和注射的情況。在某次產前就診時，可能要求您同意寶寶接受這些檢查和注射。詳情請參見第86頁的“寶寶出生後”。



健康警示！

孕期頭痛和其他變化

如果您出現各種問題，比如頭痛、視力模糊或足部、手部、臉部突然腫脹，或陰道排出物出現變化等，請告訴助產士或醫生。

胎動的次數應該是多少？

請您花點時間熟悉胎動規律。所有的胎兒在子宮內都有睡眠/清醒週期，可是有些胎兒會比別的胎兒動得多。您的寶寶晚上動得多、早晨比較安靜嗎？寶寶在某個特定的時間常常特別活躍嗎？如果腹部脂肪過多，或者胎盤位於子宮前壁，可能比較難以感覺到胎動。如果您認為寶寶動得少了，或者有一陣子沒感覺到胎動，請立即聯繫助產士或醫生。檢查胎兒情況遠比自己擔心要好得多。

胎兒是臀位，怎麼辦？

現在會出現什麼情況？

臀位是指胎兒的臀部或腳先露出來，而不是頭先露出來。澳大利亞每一百名胎兒大約有三四名在分娩開始時是臀位。如果第37或38週時寶寶位於臀位，也許會建議您做稱為“外倒轉術”的手術。醫生將手放在您腹部上，輕輕轉動胎兒，使之能夠先娩出頭部。醫生利用超聲波來觀察胎兒、臍帶和胎盤。手術期間，對胎兒和孕婦都進行觀察，確保一切順利進行。

許多臀位妊娠採用剖腹產分娩。如果您強烈希望陰道分娩，請跟助產士或醫生討論。如果您不能在當地的醫院做陰道臀位分娩，您可以要求轉到另一家能做陰道臀位分娩的醫院。

分娩時，我的其他孩子可以陪著我嗎？

跟配偶和助產士討論讓其他孩子陪著分娩的利弊。您和配偶最瞭解自己的孩子，知道他們將會如何應付局面。如果您想要其他孩子陪產，要考慮在產房裡由誰來照顧他們。配偶和助產士將會忙著照顧您。如果您出現併發症、或者如果孩子想離開，要有人在外面照顧這些孩子，或者帶他們回家。

計劃去醫院或分娩中心需要帶的東西

您需要帶以下東西：

- 睡衣或大T恤和晨衣
- 一些寬鬆舒適的衣服可以白日穿
- 舒適的鞋子
- 幾條舒適的內褲（有些婦女使用一次性內褲）
- 孕婦乳罩、孕婦吊帶衫
- 乳墊
- 衛生間用品
- 衛生巾——“超大”或孕婦專用的尺寸（在超級市場可以買到孕婦專用衛生巾）
- 分娩時穿的衣服，如果您選擇穿著衣服分娩——一件大T恤或舊睡衣，暖和的襪子
- 回家時穿的衣服（您還沒有恢復正常體形，可能仍然要穿孕婦的衣服）
- 緩解分娩疼痛的麥敷包或熱敷包（請問醫院在分娩時能否使用這些東西。有些醫院不允許使用，以免燙傷）
- 分娩時想帶在身邊的物品（如音樂、按摩油、零食等）。

為寶寶準備的物品包括：

- 一次性尿片（如果您打算使用一次性尿片的話），因為有些醫院不提供尿片
- 寶寶回家時用的尿片和衣物
- 寶寶的清潔用品，換尿片時用的尿片擦或脫脂棉片，寶寶洗澡用的香皂或無磷浴液。
- 如果回家路很遠，還應該準備好寶寶的換洗衣物
- 嬰兒毯
- 車裡的嬰兒安全座椅

您的配偶或分娩支援人員可能還需要準備一個大包。考慮帶以下物品：

- 分娩過程中支持人員和您的食品和飲料。這可能包括果汁或其他飲料、湯水以及便於加熱的食品或即食食品，這樣他們就不用離開您身邊太久。
- 泳衣和毛巾（如果您準備去有大浴室的醫院，希望分娩時在水中得到支持）。
- 相機

請詢問助產士醫生或醫院是否有其他要求。

寶寶降生之前

如果這是第一胎，您就會詫異這個小傢伙怎麼會把您的生活搞得這麼忙亂。新生兒需要花費大量時間去照顧，即使還有剩餘時間，您也累得沒有氣力去做其他事了。要是懷上雙胞胎，您的時間就更少了。所以現在就要儘量做好準備，讓產後的生活輕鬆點。比如：

- 準備好食物並且冷藏起來
- 備足日常用品和其他必需品（別忘了衛生巾）
- 準備好汽車上的嬰兒安全座椅。

乘車時所有的寶寶必須坐在嬰兒座椅內或使用兒童汽車座椅。您可以租用或購買嬰兒座椅或兒童座椅。婦產科人員會向您詳細介紹出租和安裝嬰兒座椅的機構。如果您想瞭解關於嬰兒座椅和兒童汽車座椅的詳情，請致電 13 22 13 跟新州交通局（Transport for NSW）聯絡，或者瀏覽：
<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>



裝好行李包，準備上醫院吧，您要隨時做好準備。即使打算在家分娩，也要裝好行李包。您仍然可能需要去醫院。

如果在家裡分娩

助產士會攜帶大多數用具，包括緊急情況下需要用到的設備。下列清單是您可能要額外準備的東西。記得將電話號碼本放在隨手可及的地方。

- 剛洗乾淨的舊布塊，比如幾條毛巾、床單和嬰兒毯。
- 用來覆蓋分娩的地方的大塑膠單（可以用一次性塑膠畫布）。
- 分娩時吃的零食，或者給支持人員吃的零食。
- 幾瓶用來補充水分的飲料，比如水果汁、果汁飲料或運動飲料。
- 枕頭和靠墊。
- 可攜式取暖器，用於房間取暖。

準備分娩

Getting ready for labour and birth

放鬆和控制呼吸

分娩時儘量放鬆，這樣可以緩解緊張，有助於減少疼痛；有助於子宮處於良好狀態，還有助於您節省力氣（情緒緊張會消耗精力！）使用下面兩個簡單的技巧，學會放鬆：

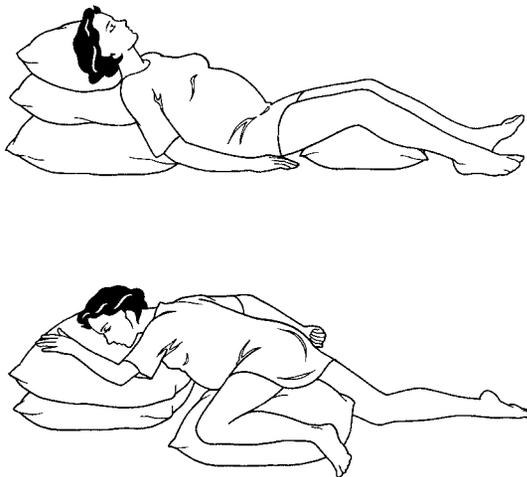
基本放鬆技巧

放鬆技巧不是等到懷孕時才有用。它可在生活中的任何時候幫助您應對壓力（幫助您睡眠）。如果有可能，在家每天練習一兩次，每次至少10分鐘。配偶或其它支持人員最好也瞭解這種技巧。

找一個舒適的姿勢——坐下或側臥。用枕頭支持身體所有彎曲部位。如果您喜歡的話，可放一些輕鬆的音樂。

緊握右手。拉緊手臂肌肉，抬至肩部。現在放鬆。放鬆的時候，向外長長歎一口氣。感受右臂鬆馳下來。感覺氣流呼出可幫助您放鬆。每向外呼氣一次，就多放鬆一分。

找一個舒服的姿勢



用以下部位重複上述動作：

- 左手和左臂
- 右腳和右腿
- 左腳和左腿。

朝著耳朵的方向向上聳肩。感受這樣做帶來的緊張。現在放鬆肩膀，同時呼氣。

提緊生殖器和肛門周圍的肌肉（這些肌肉是骨盆底的一部分）。擠緊臀部。然後放鬆，同時呼氣。

緊壓下頷並皺眉，收緊面部和頭部肌肉。然後呼氣並放鬆。一旦體會到肌肉緊張和肌肉放鬆之間的不同，就可以做以上動作而不用先提緊肌肉。只要讓身體所有肌肉放鬆——從面部（包括下頷）、雙臂和雙腿、臀部到骨盆。徹底放鬆，讓身體完全休息。



控制呼吸技巧

焦急或緊張時，呼吸通常又快又淺。用相反的方法呼吸——緩慢、深長的呼吸，這樣能讓您安靜下來並更加輕鬆。

分娩時應注意呼吸，減緩呼吸速度有下列作用：

- 有助於減輕壓力，讓身體放鬆
- 有助於您跟隨宮縮的速度，而不是緊張地逆著宮縮而動
- 在第一產程后階段，在宮頸完全打開之前，孕婦或許會想要用力。控制好呼吸有助於您控制這種慾望（助產士或醫生會指導您在適當的時候使勁）
- 分娩時增加供給寶寶的氧氣
- 有助於避免又快又淺的呼吸（換氣過度）——那樣會讓您發麻不適。

健康警示！ 分娩過程對寶寶很重要

陰道分娩對寶寶很有好處，能讓寶寶的肺部做好呼吸的準備。子宮收縮有助於寶寶準備開始第一次呼吸。

練習控制呼吸

儘量緩慢地深呼吸，讓自己感到舒適。

呼氣時，儘量讓壓力隨著肺部空氣的排出而消除。做這個動作時，用穩定的聲音哼一哼、歎息或呻吟（“啊”或“哼”）或許會有所幫助。

練習分娩姿勢

分娩期間變換姿勢也許確實有助於控制收縮和疼痛。不過倘若您不習慣某些姿勢（如蹲坐或者手部和膝蓋著地搖晃），最好在妊娠期間多加練習。

伸展動作

伸展動作有助於您在分娩時保持不同姿勢而不會非常不舒服，可以放鬆疲憊的肌肉，保持身體柔軟。

妊娠期間您隨時可以做伸展動作。每次鍛煉時伸展姿勢儘量保持久一些（只保持幾秒鐘也行）。逐漸增加時間，直到您能堅持一分鐘為止。

伸展小腿

站在離牆約30釐米處，面對著牆。伸出雙手觸摸牆壁，上半身前傾，體重落在雙手上。一隻腳放在身後約一米處，前腿屈膝，後腳跟用力踏在地面上。將體重放在雙手和前腿上。您應該會感到後腿的小腿肌肉在拉伸。保持這個姿勢，在伸展的同時呼吸。換另一條腿重複同樣的動作。

轉動肩膀

您可以舒適地站著或坐在椅子上做這個動作。把手指放在每側肩膀上，然後用手肘往後做圓周運動。將手臂伸展到頭部上方，使肩膀和上背放鬆。這也有助於緩解胸腔的壓力。

分娩

Labour and birth

第一階段

每次分娩的情況都是不一樣的，取決於何時開始分娩及持續多久。助產士或醫生可以回答您關於分娩方面的問題，也能指導您和配偶該做哪些準備。分娩過程有三個主要階段。各階段的長短因人而異。每個人都不一樣。

我如何知道是否要生了？大多數孕婦會有下列分娩開始的徵兆：

- 宮縮
- 見紅
- 羊水破裂

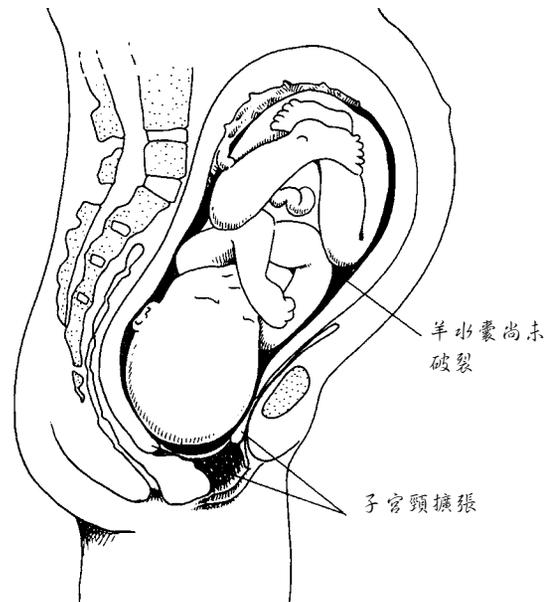
分娩第一階段初期，子宮收縮使子宮頸縮短變薄。生第一胎時，子宮頸縮短和變薄的過程非常辛苦，會讓您感到極度疲憊，因此一定要儘量休息。這個過程可能要持續幾天。

隨著第一階段的進展，子宮開始收縮打開子宮頸（子宮的頸部）。子宮收縮加劇直到子宮頸開至10釐米左右，足以讓胎兒通過。

第一階段持續多長時間？

第一階段的平均持續時間，生第一胎時為10至14小時，第二胎約為8小時。

第一階段胎兒的位置



記住控制呼吸的技巧！

在分娩的第一階段開始出現早期宮縮時，儘量放鬆，正常呼吸。在宮縮早期，最好儘量忘記宮縮，照常進行活動，儘可能多四處走動。

在第一階段宮縮時，如果用正常的呼吸難以放鬆，請試著儘量保持慢的深呼吸。隨著宮縮逐漸劇烈，呼吸會變快一點，但要儘量把呼吸減至正常速度或稍慢。

每次宮縮開始和結束時，做一次深呼吸（好像深深地嘆氣一樣）並在呼氣時放鬆肩膀。這樣有助於暗示身體放鬆下來。

記住，每次宮縮後要儘量恢復正常呼吸。

宮縮

產婦對宮縮的描述和體驗各有不同。宮縮的感覺可能像：

- 痛經一樣的下腹絞痛
- 持續的下背鈍痛
- 大腿內側疼痛，這種疼痛可能往下蔓延。

起初，宮縮持續時間短，而且是間隔的，有時候相隔長達30分鐘。不過宮縮持續時間會越來越長、收縮越來越強、間隔時間越來越短。

宮縮的間隔時間逐漸縮短，疼痛加劇，持續時間也變長，最後會持續一分鐘並更加頻繁，大約每兩三分鐘一次。

當宮縮越來越強、越來越密集時，您可能會感到焦慮，甚至失控。在宮縮開始的時候無妨深呼吸，然後有節奏地呼吸，將注意力集中在呼吸上。嘆息或呻吟或發出有節奏的聲音也許會有幫助。試著把注意力集中在每次宮縮上，每次宮縮注意一次。當宮縮結束時，深深地吸一口氣，然後呼出。這樣可幫助您在兩次宮縮之間放鬆下來。無妨到處走動，並找一個舒適的姿勢（比如在宮縮時，靠住一樣東西晃動臀部或者四肢著地來回搖晃），許多婦女認為這樣做或許會有幫助。好好洗一個澡或者淋浴也確實能緩解分娩疼痛，讓你能控制局面。分娩期間，助產士會建議用不同的方法幫助您，不過您最好記住，您的身體會告訴您該如何活動和呼吸。

見紅

您可能會流出一些帶血或粉紅色的粘液。這是粘附在子宮頸、把子宮頸封閉的粘液。“見紅”表明子宮頸開始擴張。宮收縮開始之前幾個小時甚至幾天就可能“見紅”。

羊水破裂

“羊水破裂”是指包住胎兒的羊水袋或羊水囊破裂，羊水洩漏或噴湧出來。流出來的液體就是羊水。胎兒在您體內生長發育時，羊水包圍著胎兒並為其提供保護。羊

水通常是清澈的，呈黃色或淡黃色。如果呈綠色或紅色，可能就有問題。不管是什麼顏色，您都應使用護墊並致電助產士、婦產科或醫生，因為您可能需要馬上去分娩中心或醫院，讓他們檢查您和胎兒的狀況以及胎兒位置。

如果羊水破裂後24小時您仍沒有出現有規律的宮縮，則可能要引產，因為可能有感染風險。助產士或醫生會和您探討這個問題。

您的配偶或支持人員如何幫助您

配偶或支持人員可以做很多事讓分娩比較舒適。不過別忘了他們也需要做好準備。確保他們瞭解分娩時會出現什麼狀況。

把您的分娩計劃告訴他們，而且告訴他們在分娩時如何幫助您。

他們可以：

- 留在您身邊陪您（最好身邊有不止一個支持人員，其中一個可以和您留在一起，其他人可以休息）
- 握住您的手，與您說話，鼓勵您並提醒您疼痛很快就會過去。
- 端冰水給您喝。
- 提醒您使用放鬆技巧。
- 幫您按摩、
- 幫助您變換姿勢。
- 需要時幫您叫醫院職員。
- 幫您做出治療決定。

不過，有些產婦在陣痛劇烈的時候不想有人碰，也不想有人對她說話。這沒有問題。分娩時覺得有人支持，不會害怕，這一點很重要。這樣有助於身體做出自然的反應，有助於您應對宮縮的疼痛。當您把注意力放在宮縮上的時候，您也許會覺得整個人都縮到身體裡頭去了，但是支持者鼓勵的話在整個分娩過程中都很重要。

我該馬上去醫院嗎？

別慌張。您最好致電助產士或醫生，告訴他們您的宮縮情況和感覺。確保告訴他們羊水是否破裂。下列情況下通常最好是在家休息一會：

- 處於分娩初期
- 感覺舒服
- 孕期一切正常，身體健康

此時，採取下列措施很有幫助：

- 子宮收縮間隔期間來回走動
- 繼續做些家務（輕鬆活，不要抬舉重物）
- 淋浴或者洗個澡。

您可以正常進食或喝水。保持充足的水分很重要，因此要定時喝水。

懷孕期間，助產士或醫生會與您討論何時該上醫院，以及臨盆時間到來時該與誰聯繫。

如果出現下列情況，通常應該打電話聯繫助產士、醫生或婦產科並且上醫院：

- 陰道裡流出帶有鮮紅血污的液體
- 湧出或滴出水狀液體（可能是羊水）
- 疼痛更加頻繁
- 您或配偶有任何擔憂。

離開家裡去醫院之前，先讓助產士、醫生或婦產科知道您要出發了。如果有支持人員而且他們沒在身邊，別忘了打電話給他們。

到醫院以後情況如何？

各個醫院的情況不一樣，但助產士通常會：

- 在您手腕戴上身份手鏈
- 告訴您將要發生的事情
- 檢查您的體溫、脈搏和血壓
- 摸您的腹部來檢查胎兒的位置
- 測量胎兒的心率
- 測量宮縮時間
- 驗尿
- 或許做一次陰道檢查（如果助產士認為您已處於分娩期），檢查子宮頸的擴張程度及胎兒位置。

在第一階段，助產士仍然會繼續定時檢查您的進展情況和胎兒狀況。您可能覺得要經常變換姿勢，在背部或腹部墊上熱敷包，搔背，用溫水淋浴，或者在浴缸、按摩浴池或分娩池洗個熱水澡。

請助產士和支持人員幫您找一個您覺得舒適的姿勢，站立、下蹲或四肢伏地都無妨試試。

幫助您度過分娩期

分娩過程有多快取決於一些因素，包括胎兒是否已下降到骨盆，以及子宮頸是否隨著強烈規律的宮縮而擴張（擴大）。有很多方法能幫助您順利度過分娩期。

儘量放鬆

有助於放鬆的措施包括：

- 放音樂
- 香薰療法
- 放鬆和呼吸技巧。

在下腹部或背部墊上熱敷包，或許感覺不錯。一些醫院不允許使用熱敷包，以防燙傷，因此請先諮詢助產士。熱水淋浴和熱水澡也可能有用。

儘量多活動

儘量在房間裡走走，或者在走廊裡來回走動。多活動或許有助於您忘記疼痛。也可以靠在配偶或支持人員身上，如果這樣做有用的話。

變換姿勢

試試：

- 站立
- 下蹲
- 用手和膝蓋著地，來回搖晃
- 與支持人員背對背坐著

按摩

按摩有助於緩解分娩期間的肌肉緊張，幫助您放鬆。配偶或其他支持人員可以用流暢的動作長時間撫摸，或大幅度地畫圓圈做撫摸的動作。下腰痛時，可用力按摩，幅度可減小。始終用手撫摸全身。

呻吟或咕噥

沒有人因為您在分娩時保持安靜就給您發獎！（運動員和舉重員在給自己加油時都會開口，您不必默不作聲。）儘量保持安靜或許會使你感到緊張。



“宮縮的時候四處走動，遠比躺下更能幫助我忍受疼痛。” *Lynette*

水中分娩？

分娩期間泡在水中或許很舒服，可以非常有效地緩解疼痛。水的支持和浮力可幫助您放鬆。

分娩時躺在溫水中或許有助於身體產生自然鎮痛劑（內啡肽），減少壓力荷爾蒙和疼痛，可以舒緩肌肉緊張，幫助您在宮縮間隙放鬆。水中分娩有以下好處：

- 大大緩解疼痛
- 減少對藥物或干預措施的需要，特別是對硬脊膜外麻醉的需要
- 讓您對分娩感到有更多的控制，對自己的應對情況感到更加高興
- 有輕鬆的感覺，放鬆疲勞的肌肉，舒緩壓力
- 加快分娩過程
- 有助於放鬆、節省體力。

緩解分娩疼痛

每個人的疼痛感覺和止痛方法都不一樣。有很多方法能幫助您應對分娩疼痛。不過在處理分娩疼痛之前，您無法知道您該如何應對，哪種方法最有效，所以要準備各種方法都試一試。

還有其他因素也會影響您應對疼痛，包括：

- 分娩持續多長時間，是在白天還是晚上。如果您在漫長的夜間分娩之後已經筋疲力盡，可能就難以忍受疼痛。
- 感到焦慮。焦慮讓您緊張，而緊張會加劇您的疼痛感或不適感。瞭解分娩時會出現什麼情況，讓他人陪在身邊鼓勵安慰您，有一個讓您感到舒適的環境，這些都能幫助您放鬆並覺得自信。

上文列出的很多建議，比如多活動和變換姿勢，都有助於您忍受疼痛。不過有時候您還得借助藥物。這裡列出了一些常用的藥物。如果想要詳細瞭解不同的選擇及其副作用，請向助產士或醫生諮詢。

“我可以在溫水浴中休息，每次宮縮疼痛時就讓身體向上伸直。陣痛間隔期間我就躺回水裡。我認為孕期瑜伽培訓班幫助我忍受每次宮縮陣痛，而不是與之對抗。” *Karen*



緩解分娩期疼痛

藥物	說明	主要優點	主要缺點	對胎兒的影響
撲熱息痛 (Paracetamol)	片劑或膠囊	<ul style="list-style-type: none"> 可以在家裡服用。 孕期內可安全服用。 	<ul style="list-style-type: none"> 只有輕微的鎮痛效果 	沒有已知的副作用
氧化亞氮 (笑氣)	氮氣和氧氣的混合氣體，通過鼻吸管或面罩吸入	<ul style="list-style-type: none"> 您可控制用量。 短期效果。 只有在吸入氣體的時候才起作用。 	<ul style="list-style-type: none"> 緩解疼痛，但不能消除疼痛。 可能會讓您覺得噁心、嗜睡或神智不清。 	沒有已知的副作用
嗎啡 (Morphine)	可注射的有麻醉作用的藥物	<ul style="list-style-type: none"> 分娩初期可很好地緩解疼痛。 20分鐘後開始生效，效果持續2至4小時。 	<ul style="list-style-type: none"> 可能讓您感到噁心或嗜睡。 	<p>寶寶在剛出生後可能會昏昏欲睡，呼吸變慢，這種情況偶有發生，會影響寶寶開始吃母乳的能力。</p>
硬膜外 (Epidural) 麻醉劑	一種麻醉劑，能夠使腰部下部失去知覺。後背下部插入一根細管，在需要時“追加”硬膜外麻醉劑。	<ul style="list-style-type: none"> 鎮痛效果比較持久。 最可靠、最有效的鎮痛方式，特別是在第二產程。 	<ul style="list-style-type: none"> 分娩期內無法走動。 分娩時可能較難用力把胎兒擠出來。 增加了使用其他幹預措施的可能性，如採用催產素協助分娩；用產鉗助產或真空吸引助產。 產後腿部可能還會麻木一段時間。 	<p>效果取決於分娩中的其它干預措施。硬膜外麻醉中使用的有些藥物可能會透過胎盤，可能會影響寶寶頭幾天的母乳餵養。</p>

需要幫助時：醫療干預措施

“干預”是指助產士或醫生在分娩時有意採取的干預措施。有些人擔心在澳大利亞分娩時干預措施用得太多。這同樣是有不同觀點的。有人說使用干預措施能讓分娩更加安全。還有人卻認為，一旦採用了某一種干預措施，結果就可能需要使用額外的干預措施。例如，引產可能使宮縮更難應付，因為宮縮開始得快，而且非常劇烈。這意味著如果您要自然分娩，就可能需要更強力的止痛手段。

如果您健康狀況良好，孕期和分娩期身體正常，可能不需要醫療干預。

本部份討論了分娩時較為常用的干預措施。您在懷孕期間就應該和助產士或醫生談談。您可能要詢問以下一些問題：

- 我為什麼需要這項醫療干預？
- 這對我和寶寶有什麼風險和益處？
- 是否有其他替代措施？
- 是否會增加使用其他干預措施的需要？
- 懷孕期間我能採取什麼措施來降低需要干預的可能性？
- 醫院對這項干預措施有什麼規定？有什麼證據支援使用其使用？
- 這樣做會痛嗎？
- 這會影響我的康復嗎？
- 這會影響我的哺乳能力嗎？
- 這會影響我今後懷孕嗎？

在您同意接受一項干預措施之前，助產士或醫生應該和您討論其利弊。

引產

有時候，醫生可能會建議引產，即通過人工手段把寶寶生下來，而不是等待分娩開始。引產的原因可能包括多胎分娩、糖尿病、腎病、高血壓，或者妊娠超過41週。

如果採用引產，您一定要和醫生或助產士討論這個流程。引產的好處必須超過其風險。引產有一定風險，比如，採用產鉗或真空吸引器助產及剖腹產的風險較高。

引產的方法和開始宮縮：

- **剝膜引產：這是一種相當簡單的技術。**在檢查陰道的時候，助產士或醫生用手指做圓周運動來刺激胎膜。證據表明，剝膜能促使分娩，而且減少了採用其他引產方法的需要。
- **前列腺素：這是體內產生的一種荷爾蒙。**前列腺素能幫助宮頸變軟。Prostin® 和 Cirvidil® 是兩種合成的前列腺素。將它們置入陰道靠近子宮頸的地方，以軟化宮頸。這樣做還可能引起宮縮。這些藥物需要6至18小時才開始發揮功效。風險之一就是這種引產方法可能過度刺激子宮，給胎兒帶來困難。
- **機械性促宮頸成熟：**使用一根小塑膠管幫助軟化及擴張宮頸。
- **破水引產（稱為羊膜穿刺術）：**由醫生或助產士把器械插入陰道，通過擴張後的宮頸，輕輕刺破裝有羊水的胎膜。這樣，胎兒的頭部就會對宮頸施加較大的向下壓力，增加荷爾蒙和宮縮。

- **催產素**：這是分娩時體內自然產生的一種**激素**。靜脈滴注合成催產素(Syntocinon®)有助於開始宮縮。催產素的缺點是使宮縮更難以忍受。這意味著您更可能需要止痛措施。您可以要求把點滴器掛在可以移動的架子上，這樣您想走動的時候就可以四處走動。催產素的風險與前列腺素類似，不過其功效更加顯著，起作用也更快。您和胎兒在分娩過程中要連續進行監視，檢查是否有副作用。

上述醫療措施可能需要綜合使用以開始分娩。

催產 (Augmentation)

這是指促進分娩過程。如果分娩自然開始但進展緩慢，或許會採用這種方法。通常由助產士或醫生刺破羊水，或者靜脈點滴催產素（一種增加宮縮的藥物）。其風險與使用催產素引產一樣。

分娩時對寶寶的檢測

分娩時一定要檢查胎兒心跳，確保胎兒沒有問題。胎兒心跳發生變化可能是胎兒得不到充足氧氣的徵兆。這稱為“胎兒窘迫”。

心跳監測的方式有：

- **聽診**：助產士定期（每15-30分鐘）用喇叭狀聽筒（皮納德聽筒）或多普勒胎心儀壓在您的腹部上，傾聽胎兒心跳。如果妊娠正常，您的健康狀況良好，建議採用這種檢測方式。
- **持續體外胎兒監測**：把電子監視器接在腹部的帶子上。監視器能夠連續把胎兒心跳和宮縮記錄下來並列印在紙上。如果出現併發症或存在併發症的風險，那麼要使用體外監視。一些監視器會限制您的活動。如果您被建議採取連續監視，請詢問是否有方便您走動的監視器。
- **體內胎兒監視**：這種方法使用一個連有探頭的電子監視器，探頭通過陰道抵達胎兒頭部。只有在體外監視存在問題或記錄品質不佳，或者是雙胞胎的情況下才能使用這種方法。如果您的愛滋病毒（HIV）或丙肝呈陽性，那麼不應該使用這種方法。
- **胎兒頭皮血液採樣**：從胎兒頭皮上取出幾滴血（好像針刺）。在分娩時，這種檢測能夠馬上提供關於胎兒健康狀況的報告。如果醫生需要瞭解比連續監視更詳細的資料，那麼會做這項檢查。有時需要重複這項檢查。檢查結果能夠表明胎兒是否需要立即生下來。

過渡期

分娩的最佳姿勢是什麼？

分娩最佳姿勢就是您感覺最為舒服的姿勢。各種借助重力的姿勢，如坐、蹲、跨坐在椅子上或者站立，都比仰臥好。重力有助於您用力把寶寶推出來，有助於寶寶的頭部通過產道。您也許喜歡用手和膝蓋著地。這種姿勢可減輕背部壓力，有助於緩解疼痛。與躺著分娩相比，這些姿勢可能會稍微縮短產程、減少疼痛。如果宮縮時出現下背疼痛，躺著會特別不舒服。

這是第一產程將近結束的過渡時期。宮頸將近完全打開。不久，胎兒就會開始移動到陰道內。

一些婦女說這是分娩時最辛苦的階段。劇烈的宮縮可能會持續60至90秒，間隔時間為一至兩分鐘。您可能會感到：

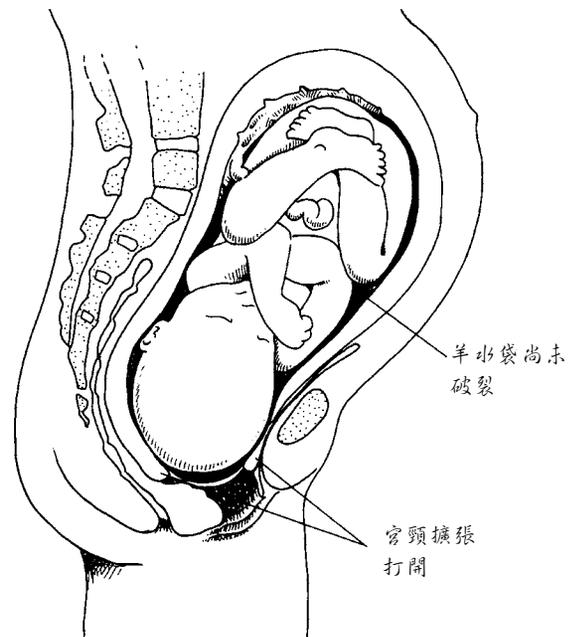
- 顫抖
- 發冷發熱
- 惡心（甚至會嘔吐）
- 急躁焦慮
- 好像無法忍受
- 失去控制。

這些都是正常的感受，不過您也可能根本不會出現這些症狀。

這會持續多久？

過渡期通常會持續5至一小時以上。

過渡期的胎兒



第二產程

在第二產程，您要用力把胎兒生出來。您或許有一種強烈的慾望把胎兒往外推，就像是要上廁所。由於胎兒頭部要擠到陰道入口，您可能會感受到擴張和灼熱感。

這個過程持續多久？

頭胎的第二產程持續大約為兩個小時，第二胎約一個小時，不過使用硬膜外麻醉可能會把這個階段拉長。



外陰切開術的利弊

外陰切開術是指在會陰（陰道和肛門之間的部分）實施的切開術。在分娩過程中，會陰在胎兒頭部通過時可能會撕裂。如果使用產鉗，這種情況更可能發生。研究表明，有選擇地使用外陰切開術，可以減少更嚴重的陰道或會陰撕裂。在使用產鉗的分娩中，會陰撕裂的可能性較大。如果實施外陰切開術，或者出現會陰撕裂傷及肌肉，那麼必須縫合。在分娩前，請跟助產士或醫生討論。

“我喜歡分娩。疼痛實在非常難忍，可是我有一種奇妙的感覺，我知道自己能夠度過這個難關。” *Katrina*

用產鉗或真空抽吸術助產（器械助產）

有時胎兒需要借助產鉗或真空抽吸術的幫助才能生下來。這可能是因為：

- 產婦要把胎兒“推”出來有困難
- 胎位不正
- 胎兒得不到充足的氧氣，需要迅速生出來。

器械助產有兩種方法：

- 產鉗：產鉗就像是一把鉗子，其形狀與胎兒頭部的輪廓吻合，可用於幫助將胎兒拉出陰道。如果需要產鉗助產，通常還要做外陰切開術。
- 真空抽吸術（吸杯）：這種方法使用的器械好像一個與氣泵相連接的杯子。吸杯放入陰道內，放在胎兒頭部。氣泵產生真空效應。這樣可以用吸杯吸住寶寶頭部，然後，在您宮縮和用力的同時，輕輕地把胎兒拉出來。

醫生將根據分娩時的情況選擇助產的方式，有時候產鉗最好，有時候真空抽吸術更好。這常常需要臨時決定，無法事先計劃。不論採取哪種方法，助產士或醫生都會向您解釋即將發生的情況，並說明潛在的副作用。

剖腹產

實施剖腹產時，胎兒通過腹部到子宮的切口出生。剖腹產通常是在恥骨上方切開一條兩指到三指寬的水準切口，這樣陰毛就能遮蓋住傷疤。有些剖腹產是孕婦自己選擇的（是指事先計劃好的），其他的卻是緊急措施。

可選的剖腹產在分娩開始前做。除非有醫療上的原因，剖腹產不應該安排在第39週之前做，因為這樣可能給胎兒帶來問題。

由於以下原因，可能需要剖腹產：

- 胎位不正——臀部或腳部先出來，或者側臥
- 多胞胎（有些需要剖腹產）
- 分娩時胎兒痛苦不安
- 由於某種原因您或胎兒有風險，必須迅速分娩。
- 胎盤擋住了胎兒的出口
- 分娩沒有進展。

剖腹產時通常都要硬膜外麻醉或脊椎麻醉，有時也要全身麻醉。如果需要剖腹產，那麼事先瞭解該手術的相關資料（包括麻醉方案）將會對您很有幫助。

在硬膜外麻醉下做剖腹產時，您在寶寶出生時處於清醒狀態。配偶或支援人員應該可以陪在手術室內，這樣你們都能看到寶寶出生。硬膜外麻醉還能非常好地緩解產後疼痛。

您可以要求分娩後在手術室裡或恢復室裡立即與寶寶有肌膚相親的緊密接觸。這樣做可增進母嬰感情，保持寶寶暖和，幫助寶寶開始吃母乳。如果您一開始還不能夠貼著肌膚抱著寶寶，那麼可以讓配偶來抱，然後等自己一恢復，就把寶寶抱在胸前。

第三產程

在剖腹產手術之後，您的寶寶可能需要額外的護理，您可能需要在醫院多住一段時間。您通常會有一兩天要打點滴並用導尿管（一根排尿的管子）。一旦回到家，您需要更多的時間恢復，因為剖腹產手術是一個大手術。恢復期可能長達六星期，您照顧寶寶可能會有困難。剖腹產後的鍛煉非常重要，可以讓肌肉恢復正常功能。助產士、醫生或理療師會告訴您什麼時候開始鍛煉。

在寶寶出生後頭幾天的哺乳對母親和寶寶都非常重要。如果您做了剖腹產手術，或者在產後感覺很疲勞、想睡覺，那麼您需要有更多的護理，確保可以安全地母乳餵養寶寶。

第三產程，也就是分娩最後一個階段，是從胎兒生出來的時候開始，直到子宮把胎盤推出來為止。這個過程通常時間較短，也沒有其他兩個產程那麼疼。不過，這是非常重要的階段，只有過了這個階段，才能放鬆下來。

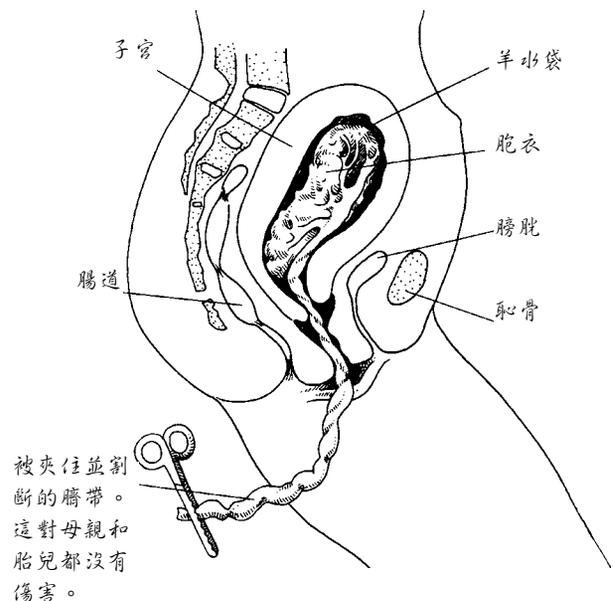
這個階段持續多久？

大部分產婦都要注射合成催產素(Syntocinon®)來幫助子宮更快排出胎盤。這稱為積極管理，是預防產後過多出血的最佳方法。注射後，該產程通常需要5-10分鐘。

有一些產婦不打針，寧可等一等，讓胎盤自然排出（稱為自然完成第三產程）。自然完成第三產程可能需要長達70分鐘左右。您應在懷孕時與助產士或醫生探討哪種選擇最適合自己。這樣有助於您做出明智的選擇。

健康警示！

在39週之前分娩期前或沒到分娩期時做剖腹產，寶寶的呼吸疾病會增加。因此，在39週之前通常不應該計畫做剖腹產。



寶貝出生後的情況如何？

如果一切順利，寶寶會被交給您，您和寶寶可以和寶寶有肌膚相親的接觸，可以撫摸寶寶的肌膚，親密地待在一起。肌膚相親的緊密接觸是指寶寶光著身子躺在您裸露的胸前。這對您和寶寶都有好處，因為這樣能：

- 增進感情
- 保持寶寶溫暖
- 讓寶寶感受您的心跳，嗅聞您的肌膚。這能告訴寶寶您就在身邊，能幫助寶寶適應在母親身體外面的生活。
- 鼓勵寶寶吃母乳（即使不準備母乳餵養，早期的肌膚接觸也非常重要）。
- 鼓勵您的身體產生催產素，催產素能保持子宮收縮，儘量減少失血。

與此同時，臍帶會被夾住並割斷（這不會傷害您和寶寶）。通常情況下，會問配偶是否願意由他來割斷臍帶。如果您打算自然完成第三產程，請在懷孕期間或分娩初期與助產士或醫生探討，因為只有在臍帶停止脈動而且胎盤已經出來之後，臍帶才會被割斷。

我應該什麼時候給寶寶餵奶？

如果您和寶寶都很健康，分娩後馬上幫助寶寶找到乳房。這有助於：

- 讓母乳餵養有一個良好的開端
- 子宮收縮、排出胎盤
- 減少出血
- 讓寶寶的血糖水準保持正常

可是，如果寶寶不想馬上吃奶或者您因為醫療原因不能馬上餵奶，也不要著急。即使早期沒有餵奶，以後您也能順利地採用母乳餵養。

寶寶出生後的檢查

當您抱著寶寶時，助產士或醫生會進行一項稱為阿普伽氏評分的檢查。這項檢查共做兩次（分娩後一分鐘和五分鐘後各做一次），能讓助產士或醫生瞭解寶寶是否需要特殊幫助來適應生活。阿普伽氏評分基於寶寶的以下指標：

- 呼吸率
- 心率
- 膚色
- 肌張力
- 反應。

您可能沒有注意到這項檢查，因為助產士或醫生可以在不過多打擾寶寶的情況下完成這項檢查。您和配偶有時間與寶寶在一起，可以互相熟悉。如果母子都很健康，那麼和寶寶待在一起非常重要。

過一會兒，會給寶寶體檢、量體重、量身高，並戴上身份識別牌鏈。如果您同意，還會給寶寶維生素K、注射乙肝疫苗。會給寶寶穿上衣服，然後用毛毯包裹。如果您即使已經長時間與寶寶肌膚相親、緊密接觸，但還是擔心寶寶的保暖，可把寶寶放在保暖箱裡（裝有加熱燈的小床）。

給寶寶洗澡

建議分娩後不要把立即給新生兒洗澡作為常規。

不過，如果母親有活動的乙肝或丙肝或愛滋病病毒，那麼建議給新生兒洗個澡。

寶寶的預防注射

專家建議新生兒在出生後不久接受兩次注射，分別是注射維生素K和乙肝疫苗。是否讓寶寶接受注射由您自行決定，不過我們大力建議做這些預防注射。這些注射是免費提供的。您通常能在懷孕期間獲取關於注射維生素K和乙肝疫苗的相關資料。

為什麼維生素K很重要？

維生素K有助於預防一種罕見但卻極其嚴重的疾病，我們稱之為“新生兒出血病(HDN)”，它會引發嚴重出血，可能影響到大腦。新生兒體內可能沒有足夠的維生素K來預防新生兒出血病。到6個月大時，寶寶體內通常能給自己提供維生素K。在下列情況下，注射維生素K就特別重要：

- 早產或生病
- 分娩時有瘀傷，或者採用剖腹產
- 母親在懷孕期間服用癲癇症、血栓或肺結核藥物。如果服用過這些藥物，請告訴醫生或助產士。

維生素K可以口服或注射。最好是注射，因為只需打一針就可持續幾個月。口服維生素K不會持續這麼久。如果您讓寶寶口服維生素K，需要分別服用三次：出生時、出生後3或5天以及4週時。第三次服藥非常重要，父母不要忘了！如果沒有第三次服藥，那麼寶寶可能得不到全面保護。

維生素K是否有副作用？

自1980年起，在澳大利亞開始為嬰兒提供維生素K，澳大利亞衛生當局認為注射維生素K是安全的。決定不用維生素K的父母，應警惕新生兒出血病的症狀，包括：

- 原因不明的出血或瘀傷
- 三週後皮膚發黃或眼睛發白。

有這些症狀的嬰兒即使以前補充過維生素K，也應該去看醫生。

寶寶為什麼要接種乙肝疫苗？

乙肝是一種由病毒引起的感染。有些人雖然攜帶這種病毒，但可能沒有任何症狀，或者症狀輕微。不過每一百名受到感染的人，有25名會在以後患上嚴重的肝病，尤其是在童年感染乙肝的人。免疫接種有助於預防這種疾病。

為了確保最大限度獲得免疫效果，出生後儘快開始接種乙肝疫苗非常重要。隨後寶寶還需要注射三次乙肝疫苗，分別在第2個月、第4個月和第6個月。

如果母親攜帶乙肝病毒，那麼寶寶感染乙肝的風險很高。為了防止你把病毒傳給寶寶，應該給寶寶一般的乙肝疫苗和一次劑量的乙肝免疫球蛋白（HBIG），最好是在分娩後12小時內，但無論如何一定要在分娩後7天內。此後，寶寶還需要注射三次常用的乙肝疫苗，分別是在第2個月、第4個月和第6個月時。

乙肝疫苗有副作用嗎？

嚴重副作用很罕見。最常見的問題是注射部位酸痛、低燒和關節疼痛。如果您有什麼擔憂，請諮詢醫生。

寶寶出生後

After your baby is born

照顧自己

子宮：子宮恢復正常需要幾週時間——如果採取母乳餵養，那麼恢復得更快。由於子宮正在收縮到正常的大小，因此您或許會覺得有點絞痛。寶寶吃奶的時候，感覺可能更加明顯。有些生過孩子的婦女發現“產後疼痛”在下次分娩時疼痛更甚。暫時不要指望腹部能夠恢復平坦。

出血：陰道出血長達三至四週是正常的。這種出血現象稱為惡露（不是經血）。分娩後頭12至24小時，出血量可能比正常月經多，最終會逐漸減少，成為棕色排泄物。在母乳餵養期間，出血可能更多。建議使用衛生棉片，不要使用月經棉條。

陰道和會陰：如果採用陰道分娩，尤其是有縫線時，那麼坐下時可能很不舒服。縫線是可吸收的，因此您無需拆線。助產士會檢查縫合部位，確保正常癒合。每天清洗陰部兩三次，排便後也要清洗，保持其清潔和乾爽。衛生棉片要勤換。最好的止痛方法是躺下休息，消除會陰壓力。如果需要，可使用非處方止痛藥如撲熱息痛。

乳房：所有的婦女都會分泌乳汁。妊娠16週左右乳汁分泌就開始了，有些婦女在妊娠最後幾週會滴漏少量乳汁。分娩後頭幾天，乳房很軟，因為寶寶只需要少量母乳。一旦寶寶開始覺得餓了，餵奶更加頻繁，乳房會相應地分泌更多地乳汁。隨著乳汁充盈，乳房會變得更豐滿、更沉重。根據寶寶的需要餵奶，在寶寶吸吮一側乳房時，讓另一側乳房滴奶，這有助於防止乳房過份飽脹。撲熱息痛（按包裝盒上的說明使用）、冷敷布（敷在胸部）和冷水浴都有助於緩解腫脹和疼痛。

如果您決定不採取母乳餵養，由於乳房仍在分泌乳汁，產後頭幾天會感覺乳房不舒服。這種情況幾天後會好轉。您可以採用下列方法緩解不適：穿戴具有良好支撐力的有乳墊、舒適的胸罩、儘量少觸碰乳房或乳頭、使用冷敷布、服用撲熱息痛（按包裝上的說明服用）。

剖腹產疤痕：剖腹產疤痕通常是腹部下部的橫向切口，位於比基尼線的下面。目前一般使用可吸收縫合線，不需要拆線。疤痕可能疼痛和不適達數週之久。頭幾天可服用止痛藥來緩解緩慢輕微走動和照顧孩子時的疼痛。助產士或理療師會為您示範如何鍛煉才不會給疤痕增加負擔。助產士會幫您照顧寶寶。

在病房裡與寶寶待在一起，有助於母嬰相互熟悉。

您的感覺：分娩後頭幾天，即使您感覺疲憊，也可能會感到興奮。有時我們把這種現象稱為產後亢奮——不過很快您就會感到抑鬱。您可能會覺得多愁善感、容易流淚和急躁。大部分產婦在產後需要幾天甚至兩週才能度過這個階段。如果持續時間更長，請告訴助產士或醫生。詳情請見第104頁的“當父母頭幾週”以及第136頁的“孕期及當父母初期的感受：父母須知”。

您可能想要提出的問題

我是否需要注射風疹或百日咳疫苗？

如果懷孕初期驗血結果表明您對風疹幾乎或根本沒有免疫力，最好在出院前先接受疫苗注射。這是一種三聯疫苗（MMR），這種疫苗還可以預防麻疹和腮腺炎。注射疫苗後一個月內，千萬不要懷孕。

如果您沒注射過百日咳疫苗，應該在出院前接種百日咳疫苗。配偶、祖父母和其他常來的客人或護理人員都應該在寶寶出生前接種百日咳疫苗。確保您的其他孩子也注射過百日咳疫苗。

什麼時候可以回家？

您最早在產後4至6小時也許就可以回家。如果母嬰狀況良好，現在幾乎所有的醫院都允許產後早點回家。計劃在產後早點回家，意味著在家裡舒適和私密的環境中讓親朋好友看看寶寶。產後早點回家，您的家庭生活受到的干擾就比較少，您可以更快與其他孩子在一起。助產士會家訪，為您和寶寶提供包括母乳餵養建議在內的產後護理。助產士可能提供產後支援，一直到寶寶滿14天。

如果您在分娩時使用了產鉗或真空吸引助產或者剖腹產，或者您和寶寶身體不好，產後住院時間可能需要較長。陰道分娩平均住院時間為24至48小時，剖腹產平均住院時間為3至4天。當您長時間住院之後，回家以後助產士可能會上門提供產後護理和支援，直到寶寶滿14天。不過各家醫院提供這項服務的情況各有不同，請諮詢助產士或醫生。

您回家以後，兒童和家庭保健護士還可能會進行家訪，在1至4週內為寶寶做檢查，並讓您與其他服務機構建立聯繫。詳情請見92頁。

新生兒常規檢查

寶寶出生後幾天內，經過專門培訓的醫生或助產士會給寶寶做檢查，稱為**新生兒體檢**。醫生或助產士會從頭到腳檢查寶寶是否有什麼問題。

在新州，所有的父母都有機會給嬰兒做檢查，篩查多種罕見的病症。這稱為**新生兒篩查**。您也許聽過有人稱這種檢查為“足跟刺血”，因為檢查時要從寶寶腳後跟採幾滴血液。這些血滴放在特殊的試紙上，送往實驗室檢測。

新生兒篩查檢測的疾病並不常見，但是很嚴重，最好儘早瞭解寶寶是否有其中某項疾病。這樣可以儘快開始治療。篩查的疾病包括：

- **先天性甲狀腺功能減低**：這是由甲狀腺問題而引起的。及早治療可以使孩子正常發育。
- **苯丙酮尿症**：寶寶無法妥善利用牛奶和食品中稱為苯丙氨酸的物質，這種物質幫助體內生成蛋白質。如果沒有得到治療，苯丙氨酸會在血液內堆聚，引起腦損傷。治療有助於寶寶正常發育。
- **半乳糖血症**：這是由於人乳和牛奶中的一種糖（半乳糖）在血液裡積聚而引起的疾病。用不含半乳糖的特製奶及時治療，能夠預防嚴重疾病。如果沒有得到治療，寶寶的病情可能會極其嚴重，直至死亡。
- **囊腫性纖維化**：這種病會使腸道和肺部產生一種粘液，引起胸部感染和腹瀉，並可能阻止寶寶增加體重。現在改進後的治療可以延長囊腫性纖維化患者的生命。

對所有這些疾病及早診斷和治療很重要。使用同一血液樣本還有可能查出多達40種其他極其罕見的疾病。

如果檢測結果正常——大多數檢測結果都是正常的，那麼檢查結果不會給你。每100名嬰兒中約有一名因為首次檢驗結果不明朗而需要做第二次檢驗。如果需要做第二次檢驗，醫院會跟您聯絡。第二次檢驗通常會得出正常結果。檢驗結果會送給醫生。

極少數嬰兒的驗血結果不正常。嬰兒需要更多測試，可能也需要治療。醫生會告訴您具體結果。

在新州，所有嬰兒都要做的第三項檢查是**聽力檢查**。每1000名嬰兒中有一兩名有聽力問題而需要幫助。新州全州嬰兒聽力篩查計劃（NSW Statewide Infant Screening——Hearing，簡稱SWIS-H）目的是確保發現這些有聽力問題的嬰兒。寶寶出生後有機會儘快做這項檢查。如果您住院時由於某種原因這項檢查沒有做，那麼您一旦出院，應該到醫院門診部或當地社區保健中心做這項檢查。

聽力檢查須時10-20分鐘，在寶寶睡著或安靜休息時做。檢查過程中您可以陪在寶寶身邊。檢查結束後您馬上可以取得結果。這些結果會記錄在寶寶的“個人健康記錄”或“藍皮書”內。

如果結果表明寶寶還需要再做一次檢查，這並不一定表明寶寶患有聽力問題，這樣的結果可能有其他原因（比如檢查過程中寶寶很不安定，或耳朵裡可能有液體或臨時性阻塞）。

注射和驗血會傷害寶寶嗎？

在寶寶接受注射或驗血等程序時，有一些簡單的方法可以哄寶寶和盡量減少寶寶的疼痛。可以給寶寶餵奶，或者讓寶寶吸吮乾淨的指頭。還可以輕聲和寶寶說話、按摩或撫觸寶寶，並且有大量的眼神交流。有時候，還可以給寶寶幾滴糖水，讓寶寶分散注意力、忘記不適。



新生兒篩查

乾血在檢驗後會在實驗室內存放18年，然後才銷毀。如果您想知道為什麼要保存這麼久，請閱讀下列資料：
<http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf>



嬰兒安全座椅

如果打算開車帶寶寶回家，法律規定您必須在車上安裝嬰兒安全座椅。這個嬰兒座椅您可以租用、購買或借用。

有關嬰兒安全座椅和兒童汽車座椅的更多內容，請訪問RMS網站：
<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

寶寶的個人健康記錄（藍皮書）

分娩後頭幾天，您會領到一本藍皮書。這本藍皮書是讓父母、醫生、兒童和家庭保健護士及其他醫務人員用於記錄孩子從出生到青少年時代乃至以後的詳細健康資料。這是將重要的健康資料記錄在同一個地方的理想方式。

每次帶孩子去看醫生或去兒童和家庭保健中心或上醫院時，請帶上這本藍皮書。藍皮書會提醒您寶寶的重要健康檢查和免疫接種，上面印著有用的電話號碼，還留有一頁空白頁供您記錄重要的電話號碼。



如果寶寶有問題，或者您擔心某個健康問題，請您儘快帶寶寶看全科醫生或去最近的醫院急診部。新生兒的病情可能變化非常迅速。

新生兒：常見特點和問題

皮膚

- **毛細血管擴張斑**（“鵝咬”）：是指寶寶啼哭時在眼皮、鼻子或脖子周圍的淺紅色或紅色斑點。這些斑點不會引起任何問題，隨著年齡增長會慢慢消褪。
- **“胎斑”**：是指臀部周圍的藍黑色的斑塊，常見於深膚色的嬰兒。這些斑塊不會引起任何問題，寶寶週歲或兩週歲前會消褪。
- **鮮紅斑痣**（葡萄酒色痣）：是明顯的紅紫色斑痣，通常出現在臉上。這些斑痣不會變大，但也不會隨著時間而消褪。
- **血管痣**（草莓狀紅斑）：是非常明顯的突起深紅色斑區，常常出現在頭上。開始會慢慢變大，以後會隨著時間而慢慢變小。
- **粟粒疹**：是嬰兒鼻子上——有時在臉上——可能出現的白色隆起斑點。這些是外露的皮脂腺，被認為是正常現象，會隨著時間而消褪。
- **毒性紅斑**（新生兒皮疹）：是指在出生後第一週可能突然出現在新生兒胸部、肚子和尿布區白色或黃色小丘疹。其起因不明，無須治療。會自行消失，不過需要一些時間。
- **黃疸**：很多新生兒有黃疸。在出生後頭幾天，寶寶肌膚會呈淺黃色。通常這並不嚴重，不過有時需要檢查寶寶血液中的膽紅素水平。如果膽紅素被認為比正常值高，那麼寶寶應該多喝水，或許可以在一段時間將寶寶放在特殊的光線下面或藍光床上面，直至黃疸消褪。如果想要詳細瞭解黃疸的情況，請諮詢助產士或醫生。

眼睛

一些新生兒在初生後幾天及幾週內眼睛粘糊。這不是嚴重問題，通常會自行消退。您可以用水清洗嬰兒的眼部。如果這種狀況不見好轉，請諮詢醫生或助產士。

生殖器

有時，新生女嬰可能會有少量陰道排泄物——一種濃白粘液，有時可能帶有血絲。這種稱為假月經，是因為寶寶不再通過胎盤獲得母親的荷爾蒙。這種現象完全正常。陰唇下方經常會發現一種稱為陰垢的白色乳酪狀物質，這同樣也是正常的。

沒有必要縮回男嬰未經過割禮的包皮，因為通常在三四歲時包皮就會自己縮回。對於包皮環切術（割禮）的風險及潛在好處，一直以來都有不同的觀點。澳大利亞皇家內科醫生學院（RACP）認為，男嬰沒有任何醫學方面的理由要常規做包皮環切術。如果想瞭解詳細情況，請訪問網頁www.racp.edu.au 點擊“policy and advocacy”（政策與主張），然後點擊“Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy”（分部、院系和分會的政策與主張）。

臍帶護理

最初臍帶呈白色濃膠狀。分娩後一或兩個小時內臍帶開始乾燥，7至10天內就會脫落。臍帶的殘留部分可能會有少量分泌物，這經常出現在臍帶脫落當天或之後。你可以用棉簽蘸冷開水清潔，然後用另一支棉簽擦乾。如果出血不止，或者這個部位變紅、滴液或腫脹，請告訴助產士或醫生。

要做的事——準備各種文件！

產婦補貼(Maternity Payment)和家庭稅務優惠(Family Tax Benefit)

寶寶出生後，您會收到澳大利亞政府家庭援助辦公室發出的各種表格，您可以用這些表格申請您和新生兒的財務補貼。目前有四種補貼：

- 1. 在職父母的帶薪育兒休假計劃 (Paid Parental Leave Scheme)：**帶薪育兒休假計劃是為那些從2011年1月1日起生育或領養孩子的在職父母提供的一項新的福利。符合條件的在職父母可領取18週的由政府出資的相當於全國最低週薪的父母育兒休假補貼。
- 2. 嬰兒補貼 (Baby Bonus)：**這是一項需要評估收入的補貼，幫助符合條件的家庭在生育或收養小孩時支付新生兒或小孩的費用，分13期支付，每兩週付一次。多胞胎中每個孩子都有這項補貼。您不能同時領取帶薪育兒休假補貼和生育補貼，所以如果這兩項補貼的條件您都符合，就要花點時間算算哪種補貼最適合您和您的家庭。
- 3. 孕產免疫補貼：**該筆款項用於鼓勵父母為孩子接種疫苗。一般在寶寶完成所有疫苗接種之後分兩筆支付，第一筆在第18至24個月之間，第二筆在4至5歲之間。
- 4. 家庭稅務優惠：**這是幫助家庭支付養育子女費用的款項。其金額根據家庭年收入總額以及家裡被撫養的兒童的年齡和數量計算。

詳情請訪問www.humanservices.gov.au，點擊“家庭”，或者撥打家庭援助熱線要求協助，號碼是136 150，或者造訪當地的家庭援助辦公室。如果需要用英語之外語言獲得幫助或者瞭解有關Centrelink補貼和服務的資料，請撥打電話131 202。如果需要英語以外的資料，請訪問www.humanservices.gov.au，點擊“Information in other languages”（英語之外的資料）。

幼兒保健機構（也稱兒童和家庭保健中心或嬰兒保健中心）為有5歲以下兒童的家庭免費提供服務，包括重要的幼兒健康檢查。醫院會把您的聯繫方式提供給當地的兒童和家庭保健護士，護士會在您帶新生寶寶回家後盡快和您聯繫安排家訪。

幼兒保健機構還針對您關心的任何問題提供支援和建議，例如：

- 寶寶餵養
- 寶寶啼哭及哄寶寶
- 安全的睡眠策略，預防嬰兒猝死綜合症（SIDS）
- 育兒技巧
- 陪寶寶玩耍
- 免疫接種計劃
- 您自身的健康
- 嬰兒或學齡兒童的健康和發育
- 您所在地區的其他服務機構

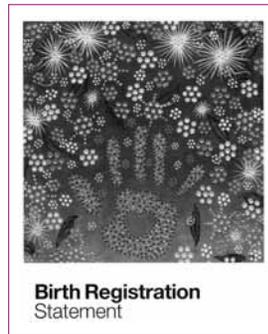
醫院或助產士可以幫您和當地的幼兒保健機構取得聯絡。

嬰兒註冊

當您有了寶寶之後，醫院或助產士會給您一個資料夾，其中有一份**出生註冊表**。請按照表上的說明填寫這份表格並寄給新州出生、死亡和婚姻登記處（NSW Registry of Births Deaths & Marriages）。

- 出生註冊是強制性的，是免費的。
- 醫院或助產士不會為您的孩子做出生登記。
- 您必須在孩子出生**60天內**為孩子辦理出生登記。
- 您只有為孩子辦理出生登記之後，才能獲得孩子的出生證明（須支付費用）。

出生證明提供了孩子的年齡、出生地和父母詳細資料的法律依據，在領取政府某些福利、報名入學和參加運動會、銀行開戶和申請護照時都需要出生證明。



新州出生、死亡和婚姻登記處接受逾期辦理出生登記（在孩子出生60天之後辦理）。

如果您在辦理出生登記手續時有任何環節需要幫助，請致電新州出生、死亡和婚姻註冊處，電話號碼是13 77 88。如果需要瞭解詳細資料，包括註冊處辦公室的地址，可以訪問註冊處的網站 www.bdm.nsw.gov.au。

國民保健與澳大利亞童年免疫登記

寶寶出生後，您必須儘快到國民保健（Medicare）機構登記。寶寶在國民保健機構登記，該機構會自動把寶寶列入澳大利亞童年免疫登記冊。在免疫接種到期或過期時，您都會收到提醒通知。一經註冊，您可以線上獲取您的孩子免疫情況的最新消息。

為了給孩子登記國民保健，請在myGov網站線上開立一個國民保健網上帳戶：

www.my.gov.au。

嬰兒餵養

Feeding your baby

母乳哺育——對母親和寶寶都有好處

寶寶出生後頭6個月左右時間，只需要喝母乳。

如果母子健康狀況良好，可在分娩後一小時後開始哺乳。嬰兒天生有強烈的吮吸本能，貼身放在肚子或胸膛上，寶寶自己就會找到乳房。

分娩後頭幾天，母親身體產生一種叫初乳的粘稠乳汁，在建立母乳餵養的過程中為寶寶提供營養。三四天後，開始“下奶”，乳房會增大，而且變得更結實。

從6個月起，需要給寶寶添加家常食物。在寶寶一歲前，母乳依然是寶寶飲食中最重要的一部分。1至2歲期間，母乳餵養可以繼續，這樣對寶寶健康很有好處。

6至8個月期間，可開始餵水；從第12個月起可添加牛奶。用訓練杯和奶瓶可以很好地給寶寶餵食，不過12個月後不建議用奶瓶餵養。

母乳餵養對寶寶很重要，這是因為：

- 有助於寶寶在童年和成人時期建立良好的免疫系統
- 促進寶寶的正常發育
- 促進腦部發育
- 降低感染和童年生病的風險
- 降低嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險
- 降低在童年及以後患1型糖尿病、體重超重和肥胖的風險
- 降低呼吸道疾病、腸胃炎、中耳感染、過敏和濕疹的風險。

母乳餵養對母親也很重要，這是因為：

- 有助於與寶寶建立感情紐帶
- 增加母親的骨骼密度
- 有助於加快產後身體恢復
- 降低絕經前乳房癌、糖尿病和卵巢癌的風險
- 有助於恢復到孕前的體重
- 消除對寶寶營養不足的擔憂。母乳從來不會太濃或太稀，總是恰到好處。

開始哺乳

寶寶在出生後不久——通常1小時內，就表現出想要喝第一口母乳，尤其在與母親肌膚相親的時候。助產士會幫助您，確保您和寶寶在哺乳過程中感到舒適並得到良好的幫助。第一次哺乳後，寶寶通常會睡個長覺。

如果哺乳沒有立即成功，不要著急或難過——對母親和寶寶而言，哺乳是一門需要學習的藝術，有時候可能要做出努力才能建立母乳餵養的習慣。一旦掌握訣竅，哺乳就變得簡單方便。許多一開始感到困難的婦女，之後都能愉快而順利地哺乳。

助產士及兒童和家庭保健護士都經過哺乳期管理的培訓，能夠提供關於哺乳的專業意見。如果有需要，您還可以從哺乳顧問（通常是助產士）那裡獲得專業支持。哺乳顧問都經過高級培訓，能夠在哺乳方面為母親和寶寶提供專業的幫助。

把寶寶抱到胸前

在餵奶前，必須選擇一個舒適的姿勢。如果您坐著餵奶，儘量確保：

- 背部有靠背支撐
- 膝蓋幾乎是平的
- 雙腳放平（您可能需要一張腳凳或一本厚書來墊腳）
- 必要時，用幾個枕頭來支撐背部和手臂。

餵奶時可以用幾種方式抱寶寶。助產士會幫您找到一個您覺得舒服的姿勢。無論選擇何種方式，都要：

- 抱緊寶寶
- 寶寶面對著乳房，頭部、肩部、身體伸直（胸緊貼著胸）
- 寶寶的鼻子或上唇應該對準乳頭
- 寶寶應該無須伸出或扭轉身子就能輕鬆地吮吸到乳頭
- 寶寶的下巴應該靠著乳房

正確的餵奶姿勢



不正確的餵奶姿勢



一旦寶寶能夠很好地含住乳頭，而您對哺乳也充滿信心，躺下來餵奶就會非常舒服，這樣可以讓您在餵奶時得到休息。不過，要確保寶寶的臉部不會被遮住，保證寶寶有呼吸的空間。還必須牢記不滿4個月的寶寶與父母同床睡覺時，發生突然意外死亡的風險較高。有關安全睡覺的資訊，請見第104頁的“育兒頭幾週”。



如果您在孕期對哺乳有任何問題，助產士或醫生可以提供幫助和資料。

讓寶寶含住乳頭

必須要確保寶寶正確地貼住乳房，否則在餵奶期間寶寶可能無法吸到足量的乳汁，您的乳頭也會酸痛。為了讓寶寶含住乳房：

- 抱住寶寶，讓寶寶的鼻子或上唇對準乳頭
- 等到寶寶嘴巴張得足夠大（您可以用乳頭輕輕磨擦寶寶的嘴唇來鼓勵寶寶張嘴）
- 迅速把寶寶移到乳房上，這樣寶寶的下唇接觸乳房的地方可以盡可能地遠離乳頭的底部。您的乳頭就可以朝著寶寶嘴巴的頂部
- 始終牢記，要把寶寶抱到乳房前，而不是把乳房湊到寶寶面前。

當寶寶正確含住乳頭時，您會注意到：

- 寶寶上嘴唇的上方比下嘴唇的下方露出更多乳暈
- 吮吸方式從短而快變成長而深，中間有停頓
- 乳房有深深的拉扯感，感覺不舒服
- 寶寶看起來很放鬆，一開始兩眼睜得大大的，快吃完奶時，眼睛就會閉起來
- 當寶寶離開乳房時，乳頭看起來變軟變長，但是頂端會變圓，而不是扁的或平的
- 一旦乳汁供應增加，您會聽到寶寶吞咽的聲音。

大概在第一週，寶寶剛開始含住奶頭時，您可能會覺得有點疼痛或不適。這種感覺應該很快消失，但如果在哺乳期間一直有這種感覺，那麼可能是因為寶寶沒有正確含住乳頭，您應該輕輕把寶寶抱開，然後幫助寶寶重新含住乳頭。

在產後頭7至10天，您的乳頭會很敏感，這是正常的，在淋浴或衣服摩擦到乳房時可能有這種感覺。

餵奶時疼痛、寶寶鬆開後乳頭呈壓癢或扁平狀，說明寶寶含乳頭的姿勢不正確。請諮詢助產士、兒童和家庭保健護士或哺乳顧問，請求他們幫助，讓他們觀察您餵奶的情況。您還可以撥打澳大利亞母乳餵養協會的母乳餵養熱線，號碼是1800 686 268 (1800 mum2mum)

我如何才能知道寶寶吃足了奶？

母乳餵養是“按需供給”。寶寶吃得越多，乳房產生的奶水就越多。為了讓您放心寶寶有足夠的奶水：

- 在寶寶顯示出餓的時候餵奶。別讓寶寶等！等到寶寶啼哭表示飢餓，那就太遲了。
- 在頭幾週，準備每天至少餵奶6至8次（也許高達每天10至12次）。有時還要在夜裡餵奶。
- 寶寶至少要換4塊一次性尿片或6塊尿布。
- 寶寶大便可能一天一次，一天幾次或幾天一次，大便是軟的或稀的，呈芥末黃色
- 餵奶時，感覺到強烈的吮吸動作
- 會聽到奶水下嚥的聲音
- 有時餵奶後可以指望寶寶會安定下來，有時卻躁動不安，一開始沒有規律，但幾週後就有一定規律。

一些重要的問題……

如果我有乙肝，可不可以哺乳？

可以，這是安全的。當寶寶出生後接種乙肝疫苗時，就已經開始形成對乙肝的免疫力了。

如果我有愛滋病毒，可不可以哺乳？

在澳大利亞，建議愛滋病毒（HIV）呈陽性的婦女不要哺乳。現有的研究表明，愛滋病毒有可能透過哺乳傳染給寶寶。

如果我有丙肝，可不可以哺乳？

可以，母乳餵養傳播丙肝的風險極低，我們認為哺乳對健康的好處超過這種風險。如果乳頭出現撕裂或出血，您應該先把這側乳房的乳汁擠掉，直到裂口癒合為止，這是因為乳汁中可能含有血絲。詳情請向新州肝病協會 (NSW Hepatitis) 查詢，電話：(02) 9332 1853。

頭幾週

母親和寶寶通常要過好幾週，才會對哺乳感到舒服自在、充滿信心。約4週左右，奶水供應才會“穩定”。起初，乳房或許會發脹、感覺不舒服，但很快就會適應。

在頭一兩週，大多數寶寶晚上清醒，白天想睡覺，因為寶寶還在子宮裡邊的時候就是這樣。為了正常生長發育，大多數寶寶在好幾個月內還需要夜裡餵奶至少一兩次。

寶寶醒著的時間會逐漸移到下午晚些時候或傍晚。在這段時間，寶寶喜歡經常被抱著餵奶。這是一個重要進展：寶寶要確保第二天有充足的奶水供應，因為只有把奶水吃完，乳房才會再次充滿奶水。一天結束時，感覺乳房是“空的”，這是完全正常的。

記住，哺乳是一項新技能，您和寶寶都要學習。即使您以前餵過奶，但寶寶沒有這樣的經歷，你在頭幾天和頭幾週也可能需要幫助。有許多地方為您提供支援和幫助：

- 助產士
- 澳大利亞母乳餵養協會，電話是：1800 686 268 (1800 mum2mum)
- 您當地的兒童和家庭保健護士，請見“白頁”中的社區保健中心或幼兒保健機構。
- Karitane，電話是 9794 2300 或 1800 677 961
- 特雷斯利安 (Tresillian) 家庭護理中心，電話是：(02) 9787 0855 (悉尼市區) 或
- 1800 637 357 (新州郊外城鎮)
- 全科或兒科醫生
- 持牌哺乳顧問。出院回家可索要一份名單。



什麼時候開始吃固體食物？

在6個月左右，您可以開始添加固體食物。請諮詢兒童和家庭保健護士。

寶寶在不斷成長，所以每週至少有一次個“饑餓日”，這一天吃奶更加頻繁，這沒什麼可驚奇的。寶寶每過幾週，食量就會增大，有好幾天吃奶次數比較多，然後才穩定下來。您的奶水供應沒有任何問題；只是乳房需要“增加供應”。

封三的表格描述了分娩頭幾天的哺乳情況。

為了維持奶水供應，減少腫塊、乳管堵塞和乳腺炎發生的風險，必須在每次餵奶後排空一側乳房。讓寶寶吮吸一側乳房，直到感到舒服為止，然後再給寶寶吮吸第二側乳房。根據寶寶有多大、有多餓、離上次餵奶有多長時間、第一個餵奶的乳房有多少奶水和一天當中吃奶的時間，寶寶可能需要吃一個或兩側乳房的奶。每次餵奶換一側乳房（比如這次從右側乳房開始喂，下次從左側乳房開始喂）。

母乳餵養與飲食

開始母乳餵養時，感到比平時饑餓、口渴，這是正常的。您可以多吃一些需要的健康食物，堅持根據“孕期健康飲食”（第28頁）章節中的表格來制訂飲食計劃，以下食物每樣添加1-2份：

- 麵包，燕麥，大米，義大利麵食，麵條
- 蔬菜、豆類
- 水果。

我能用嬰兒安撫奶嘴嗎？

許多婦女給寶寶用安撫奶嘴，在您決定是不是要用時，有些事情要考慮清楚。研究表明，在尚未形成良好的哺乳習慣之前，使用安撫奶嘴可能會縮短您和寶寶享受母乳餵養的時間。有人認為寶寶吮吸安撫奶嘴和乳房所用的吮吸技巧不同，可能會對乳汁供應有負面影響。大一點的寶寶似乎能夠分辨安撫奶嘴和乳房之間的不同。

如果您決定使用安撫奶嘴，我們建議您等到哺乳習慣完全形成以後再用。每天要清潔安撫奶嘴並消毒。不用時放在專用的盒子裡。一定不要把安撫奶嘴放在您的嘴裡（來“清潔”），也不要將安撫奶嘴上放任何食物或其它物質（例如蜂蜜）。

您可以向助產士或兒童和家庭保健護士諮詢有關安撫寶寶的不同方法。

酒精，其它藥物與母乳餵養

酒精和其它藥物可通過奶水傳給寶寶。對您和寶寶最安全的選擇就是哺乳期不喝酒、不使用任何非法藥物。專家建議至少在寶寶出生後的一個月裡避免喝酒，直到哺乳習慣完全養成。此後，如果要喝酒，建議限量每天2個標準杯。

在開始喝酒30至60分鐘後，酒精會通過血液進入乳汁。不要喝完酒馬上餵奶，如果想要喝酒，可以考慮將乳汁提前擠出。更多資料，請訪問“母親安全熱線”（MotherSafe）的網站 www.mothersafe.org.au。

澳大利亞母乳餵養協會也出版了一本有關酒精與母乳餵養的小冊子，可在網上獲取 <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding>

健康警示！服用藥物與母乳餵養

如果您需要服用處方藥或非處方藥，請告訴醫生或藥劑師您正在哺乳。他們會幫您選擇一種安全的藥物。您還可聯繫“母親安全熱線”（MotherSafe），電話：
(02) 9382 6539（悉尼市區）或
1800 647 848（新州郊外城鎮）。



美沙酮（Methadone）， 丁丙諾啡（buprenorphine） 治療與母乳餵養

如果您正在用美沙酮或丁丙諾啡治療，只要沒有使用其他藥物，仍然可以哺乳。只有少量的美沙酮或丁丙諾啡會進入乳汁。

與醫生討論您可以選擇的方案及一切潛在風險。您可以聯繫“母親安全熱線”（MotherSafe），獲得更多支援與資訊，電話：
(02) 9382 6539（悉尼市區）或
1800 647 848（新州郊外城鎮），也可以聯繫ADIS（酒精和毒品諮詢服務），電話：
(02) 9361 8000（悉尼市區）或
1800 422 599（新州郊外城鎮）。

“一開始哺乳有些困難，有時會覺得不舒服。我請助產士及兒童和家庭保健護士幫忙，給自己制定目標——6週、3個月等。到了實現第一個目標的時候，我感覺舒服、容易多了，也更加簡單了，於是我高興地向著下一個目標繼續前進。最後，我哺乳了18個月。在最初那幾個困難的星期，我根本不敢想像自己能做到這樣。” *Chloe*

母乳餵養也需要配偶的參與

配偶在支持母乳餵養、幫助您和寶寶建立母乳餵養習慣方面發揮著重要作用。研究表明，那些得到配偶及家人鼓勵和支持的母親，會發現當母親的過程更加快樂。

配偶可以：

- 在母乳餵養期間確保您健康舒適而且有足夠的飲食
- 母乳餵養後幫助哄寶寶，讓您有時間休息一下
- 在母乳餵養前後給寶寶洗澡、換衣服，為您提供實際幫助
- 在您產後幾天和幾個星期招待客人，這樣您不會太累。

關於擠奶

許多產婦由於各種原因需要擠奶。你也許因為以下這些原因而需要擠奶：

- 乳房裡脹得太滿，寶寶不能很好含住乳頭，因此您需要先擠出一些奶水再開始哺乳
- 寶寶病得太厲害，或者太小，不能直接吮吸乳頭
- 您需要離開寶寶幾個小時，而這個期間寶寶可能要吃奶
- 您準備重返工作，需要將乳汁留給照顧寶寶的人來餵。

您可以用手擠奶，也可以用手動或電動吸奶器。採用哪種方式擠奶取決於您擠奶的原因、頻率和數量。可以請助產士或醫院哺乳顧問演示如何用手擠奶以及如何使用吸奶器。吸奶器有多種不同的款式，因此購買前或租用前，最好向哺乳顧問或澳大利亞母乳餵養協會瞭解哪種款式最適合。

將母乳擠到一個乾淨的容器裡。擠出的母乳應該馬上使用，或存放在封閉的容器裡，放在冰箱裡最冷的地方（朝裡放），要用時再取出。母乳還可以冷凍。

如要瞭解更多有關擠奶和母乳存放的資料，請向助產士或兒童和家庭護士索要新州衛生部的小冊子《母乳餵養》。也可在網上下載：
http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf

可能發生的哺乳問題

敏感的乳頭

乳頭疼痛或破損通常說明寶寶沒有正確地含住乳頭。餵奶後鬆開乳罩或上衣，讓乳頭自然風乾。如果母乳餵養第一週後仍然出現下列任何問題，請與兒童和家庭保健護士或澳大利亞母乳餵養協會聯絡：

- 乳頭一直一碰就痛
- 乳頭出現皮膚破損
- 乳頭變形或緊縮

乳腺炎

乳腺炎是乳房發炎或感染。哺乳頭幾週在形成奶水供應的過程中比較常見。及時治療能夠迅速消除乳腺炎。

留意：

- 乳房敏感或發紅疼痛的部位
- 乳房結塊和堅硬的部位
- 類似流感的症狀，輕微發燒或突然覺得噁心而且發高燒、頭疼

配方奶餵養寶寶

乳腺炎可能是以下原因引起的：

- 一側乳房沒有徹底排空，就給寶寶吃另一側乳房
- 乳頭損傷（由於寶寶沒有正確地含住乳頭而造成擦傷或破裂）
- 乳管堵塞
- 餵奶方式突然改變
- 過於疲憊及不定時吃飯。

如果出現乳腺炎症狀，應通過如下方式處理發炎的乳房：

- 頻繁餵奶，徹底排空乳房
- 如果不能給寶寶餵奶，就把奶水擠出來
- 連續兩次用另一側乳房餵奶（然後再恢復兩側交替餵奶）
- 如果症狀出現在哺乳的頭10天，餵奶前後使用冷敷布
- 如果症狀發生在哺乳期的後期，在餵奶前後使用濕熱敷（如沐浴、洗澡或熱敷）
- 餵奶時朝著乳頭方向輕輕按摩感染的部位
- 休息，增加飲水量並得到別人幫助。

如果12小時內結塊沒有軟化、紅腫沒有減輕，或開始覺得難受，必須跟醫生聯絡，因為您可能需要用抗生素。有幾種抗生素對您和寶寶都是安全的，所以您可以繼續餵奶。您必須繼續餵奶使乳房排空。

如果決定用配方奶餵養寶寶，一定要保證安全：

- 只使用經過批准的嬰兒配方奶，這些配方奶大部分都以牛奶為原料
- 澳大利亞的嬰兒配方奶全部符合規定的食品安全標準
- 配方奶必須仔細準備、消毒和存放：
 - > 按照商標上的說明來準備和存放
 - > 用過的器具全部要消毒

始終遵行食品安全指南：

- 遵循製造商關於安全存放配方奶的說明
- 根據需要來沖調，因為未用完的配方奶中可能會滋生細菌
- 奶瓶中吃剩的配方奶要丟棄，不要留到以後。

如果用配方奶餵養，需要帶到醫院的物品：

如果您決定用配方奶餵養寶寶，去醫院生孩子時要帶上奶粉和相關器具。要帶的物品包括：

- 一罐您選定的配方奶
- 兩個到六個帶奶嘴、瓶帽和奶嘴套的大奶瓶。帶有裝飾圖案及形狀奇怪的奶瓶不易清洗，也沒有證據表明特定形狀的奶瓶或奶嘴能夠預防風寒或疝氣。

回家前，工作人員會確保您有把握沖調奶粉和用奶瓶餵養。助產士還會為您提供一份有關正確準備和存放配方奶的書面資料。請跟助產士或兒童和家庭保健護士聯絡，獲取有關使用嬰兒配方奶的資料、協助和支援。

我能用母乳和配方奶混合餵養嗎？

經常用配方奶代替母乳會減少母乳供應。如果不能直接給寶寶哺乳，可以把乳汁擠在奶瓶裡給寶寶喝。提前擠好奶，這樣您不會臨時手忙腳亂。如果沒有擠好的母乳，那麼可以使用嬰兒配方奶，但是一定儘快再次餵奶或擠奶。許多媽媽發現重返工作或學習崗位後，通過哺乳加上擠奶，能夠成功地堅持母乳餵養。如果需要更多資料，請跟童年保健機構或澳大利亞母乳餵養協會聯絡。

健康警示！

配方奶沖調不當可能使寶寶生病。
請遵照標籤說明。

母乳哺養、配方奶餵養與過敏

母乳餵養可能有助於預防寶寶過敏或濕疹。如果您有過敏或濕疹的家族史，擔心寶寶可能需要配方奶，請在孕期與助產士、醫生或兒科醫生商量。

如果懷孕期間對母乳餵養有任何問題，助產士或醫生可提供支援與資訊。

為人父母第一週

The first weeks of parenthood

我會發生什麼情況？

在家裡，和自己剛出生的孩子在一起，時光通常是美好的，但是也可能亂成一團，感到疲憊不堪。

帶一個剛出生的嬰兒生活非常辛苦，有些情況不可預料。這使您難以安排時間滿足自己的需要，即使是洗澡、做飯這些基本的事情也沒有時間。您會覺得很累，有時精疲力盡。您覺得好像您的生活已經失控。

這是正常的。這種情況不會持續很久。到了第六到八週，您就會開始有條理起來。到了第三到四個月，一切都走上正軌。

如何撐過最初的幾週

- 試著白天在寶寶睡覺的時候休息或睡一會。
- 事情越少越好，把家務減到最少（您和寶寶更加重要）。
- 讓配偶給寶寶洗澡、換尿布——您可以休息一下，也可以讓寶寶對父母兩人都認識。
- 謹記放鬆的技巧（請見第67頁“準備分娩”）。如果覺得煩躁不安或想要休息，可以使用這些技巧。
- 為了節約精力，坐下來做事情。坐在地板上或在客廳換尿布，坐著疊衣服。
- 三餐保持簡單，因為您沒有很多時間、精力做菜。最簡單的食物往往是最健康的，比如色拉加一些烤瘦肉或魚、罐頭魚或白切雞配全麥麵包。把新鮮水果和優酪乳當零食吃。
- 在朋友串門時，如果您有什麼事情要做，比如買東西或有晾東西，可以請他們幫忙。大多數人都喜歡覺得自己有用。
- 呼吸新鮮的空氣，做一些溫和的運動，如帶寶寶散步，可以幫助您減少困在家裡的感覺。
- 請記住，如果您照顧不好自己，就照顧不好別人。

所有初為父母的人都需要支援，尤其是如果您沒有家人在附近，或者是一個單親家庭。不要害怕尋求和接受幫助。

有人從朋友、家人和醫務人員得到的意見不一樣，不知道該聽誰的好。有些意見可能是對的，有些是錯的。最好是決定哪幾個人是信得過的。然後做您認為對您和寶寶來說是正確的事情——相信自己的直覺。如果感到困惑或不知該怎麼辦，請致電幼兒保健服務中心，或：

- Karitane careline，電話是：
1300 227 464 (1300 CARING)
- 特雷斯利安 (Tresillian) 父母求助熱線，電話是：(02) 9787 0855
(悉尼市區) 1800 637 357 (新州郊外城鎮)
- 澳大利亞母乳餵養協會 (Australian Breastfeeding)，電話是：
1800 686 268 (1800 mum2mum)。
- 當地婦女保健和社區中心提供個別輔導和支援小組。您可以在新州婦女保健機構 (Women's Health NSW) 的網站上尋找這些中心。
<http://www.whnsw.asn.au/centres.htm>，或在新州衛生部的網站
(www.health.nsw.gov.au) 上獲取更多資料。

照顧寶寶

許多初為父母的人在頭幾個星期對家庭生活感到不知所措，其實嬰兒也是如此。寶寶離開了您體內那個舒適、黑暗的地方，來到一個陌生、有時嚇人的地方，充滿了不熟悉的場景和聲音。關於您剛出生的寶寶，以下幾點非常重要，必須記住：

- 不能慣壞剛出生的寶寶。啼哭是寶寶讓您知道寶寶需要您的唯一辦法。寶寶還小，還不懂得調皮，也不能自己想辦法解決問題。
- 所有的寶寶都會哭。有的寶寶哭得多，有的哭得少。有的哭得比您想像的多。下午和傍晚往往哭得最厲害。寶寶哭的時候及時哄它，會讓寶寶覺得安全。
- 如果不高興時有人哄，並且能及時得到想要的東西，比如有人餵食，有人換尿布，有人抱抱，寶寶往往會哭得少些。
- 請記住，雖然這是您的孩子，但您和寶寶之間的關係是新的。我們剛認識一個人的時候，需要花時間去瞭解他們的行為，知道什麼會讓他們感到心煩，以及怎麼安慰他們。對寶寶也是一樣，即使您以前已經有過孩子。
- 頭幾個星期的混亂不會一直持續。寶寶會逐漸養成比較定時的睡覺、進食習慣。
- 孩子生活在完全禁煙的環境中非常重要。寶寶要是接觸香煙煙霧，呼吸疾病和嬰兒猝死綜合症的風險更高。

如果寶寶哭鬧不停呢？

當您無論怎麼做都無法讓寶寶安靜時，可能會覺得壓力很大。

- 首先，檢查您的寶寶是不是餓了，是不是太熱或太冷，尿布是不是乾燥、乾淨。
- 請記住，寶寶們和所有人一樣，當您心煩時，可能也需要一段時間才能冷靜下來。
- 如果寶寶白天哭鬧不停，試著把寶寶放在嬰兒車裡，在新鮮空氣裡散散步，讓您和寶寶都安靜下來。如果沒有辦法去室外散步，跟寶寶的皮膚接觸常常也可以哄寶寶安靜。如果沒有用，把寶寶放在一個安全的地方（搖籃或嬰兒床），請人來幫助您。通常情況下，如果寶寶哭鬧得特別厲害，母親之外的其他人來哄寶寶也有作用。
- 如果家裡沒有其他人，您可以打電話給朋友或家人，請他們過來。如果他們不在附近，有時開車帶寶寶到別人家也有作用。

如果在任何時候需要幫助，您還可以打電話給：

- 特雷斯利安（Tresillian）父母求助熱線，電話是：（02）9787 0855（悉尼市區）1800 637 357（新州郊外城鎮）
- Karitane Careline，電話是：1300 227 464（1300 CARING）
- 防止虐待嬰兒熱線，電話是：1800 688 009
- 男士熱線，電話是：1300 789 978
- 澳大利亞保健機構（healthdirect Australia），電話是：1800 022 222

照顧好自己

“我們已經做好寶寶啼哭的準備。去參加懷孕培訓班最大的好處之一，就是這些班告訴我們一些有關寶寶行為的重要內容，包括他們在最初的幾星期哭多少、多久哭一次。這些班還讓我們明白哄寶寶是對的，這樣寶寶可以很快安靜下來。因為我們知道預期發生的事情，我想這實在能幫助我們把事情處理好。” *Tim*

您的身體狀況

陰道出血（惡露）：發生在產後持續大約兩到四週。在頭幾天以後，惡露的顏色應該是棕粉色而不是紅色的。如果出血變得顏色鮮紅，血量變大、流出血塊或出血味道很重，應該去看醫生。

便秘：這可能是一個問題，但是有簡單的解決方法。一些最簡單的食物，比如有各種新鮮蔬菜的大塊色拉、新鮮水果、果乾、全麥麵包、麵包片配烤豆，都有很多纖維素，對便秘都有作用。大量喝水（少喝茶或咖啡）、多走路也有幫助。

陰道或會陰縫合：如果您有縫線，可能仍然會感到疼痛。如果縫合部位疼痛加劇或發炎，請看醫生。在縫合後的幾週，您還可能會看到縫線的碎塊。這並不是縫合失敗，只是縫線隨著縫合部位的癒合而逐漸被吸收。不推薦用鹽水清洗，因為鹽水會降低縫合的強度。

痔瘡：寶寶出生後，您可能會感到肛門處疼痛。上廁所的時候必須避免過於用力。您可以用溫水清洗使這個部位舒服些，可以使用非處方藥膏或諸如撲熱息痛等藥物。

性生活：如果出血已經停止，通常是四到六週後，過性生活沒有什麼問題。一些產婦的確希望在這個時候過性生活，但很有可能上床之後就只想睡覺了！除了疲勞之外，造成性生活困難的其他因素包括：

縫線：如果您有縫線，可能需要等待六至八週以上，才能舒適地過性活動。如果三個月後在插入時仍感到疼痛，應該去看醫生。

不夠潤滑：荷爾蒙的變化意味著陰道沒有平常那麼潤滑。這個情況在十週之後會有所改善。在此之前，可以試試使用潤滑劑，並且多做前戲。

健康警示！ 千萬不要搖晃寶寶

搖晃寶寶會使寶寶頭部前後晃動，可能會引起腦內出血。這樣做可能引起腦損傷，或許會導致寶寶死亡。如果您自己感覺沮喪、心煩或者憤怒，可以把寶寶放在一個安全的地方（搖籃或嬰兒床），然後走開，花點時間照顧一下自己。可以請別人幫忙。如果家裡還有別人，可以讓別人試著哄寶寶。如果只有您自己在家，可以打電話給朋友或家人，讓他們來幫幫您。請記住，無論您心情多麼不好，千萬不要搖晃您的寶寶。

您對自己身材的感覺：一些婦女在這個時候覺得自己身材還不錯，但有一些覺得自己身材不好。您可能會覺得自己身材走形了，可能覺得您的身材不該是這樣的。現在的身體和您懷孕的時候的確不一樣了，但和您懷孕前的身材也不一樣了。

母乳：一些婦女在性活動中會漏奶。如果您或配偶覺得這樣不舒服，可以試著先餵餵寶寶，或者先把奶水擠出來，減少奶水，或者穿有胸墊的胸罩。

好在您的身材、您的體形和性生活在幾個月後就應該會開始改善。同時，您可以：

- 和配偶談談您的感覺
- 有一些時間過“二人世界”
- 產後第一次過性生活時不要期望太高
- 如果感到不適，就再等一兩週
- 別忘了還有其他的方法讓彼此感到親密、互相欣賞。

產後六週檢查：產後六週請找助產士或醫生檢查身體，這對您和寶寶都十分重要。如果您在過去兩三年裡沒有做過宮頸抹片檢查，最好也在這個時間做這項檢查。

“你不會想到在家的第一週多不容易。寶寶出生後我的配偶請假，對我最有幫助。另外一件作用很大的事情，是提前兩週做好飯菜冰凍起來，要是能讓婆婆做千層麵，那就更好了” *Kate*

避孕措施

產後考慮使用避孕措施是非常重要的。不要等到產後六週的檢查後才考慮。在那之前，您就可能受孕了（即使還在母乳餵養），因為在您再次來月經前已經排卵。母乳餵養可以讓排卵推遲，但是如果您想規劃下一次懷孕的時間，最好使用避孕措施。

如果您正在母乳餵養，那麼不能服用複合避孕藥，因為可能會影響乳汁供應，但是有一些對奶水沒有影響的其他方法。您可以向醫生或新州計劃生育保健診所諮詢最適合您的方法。您可以瀏覽新州家庭計劃機構的網站 www.fpnsw.org.au，或者致電新州家庭計劃熱線 (Family Planning NSW Healthline) 1300 658 886 獲得更多資訊。

激素避孕

- **避孕針注射 (Depo-Provera®)**：是注射一種激素來避孕，每三個月注射一次。如果您想要在產後想用這個方法，最適合注射的時間是產後五週或六週。少量的激素會進入母乳。Depo-Provera™是立即生效的。您必須確保在注射前沒有懷孕。
- **僅含孕酮的避孕丸 (或迷你避孕丸)**：只要記住每天同一時間服用，是一種可靠的避孕法。您可以在產後不久就開始服用（請和醫生談談）。避孕丸在服用48小時後生效，在此之前需要使用避孕套。
緊急避孕丸含有和迷你避孕丸一樣的激素，但是劑量更大。緊急避孕丸有一片裝或兩片裝。在服用之後可以繼續母乳餵養。
- **皮下埋植劑避孕 (Implanon NXT®)**：在手臂內側皮下植入一根小棒。這根小棒會釋放出少量避孕激素，失敗率小於一百例中一例，可以在皮下放置三年。埋植劑必須由經過培訓的醫務人員植入，可能需要多達一週才能生效，在此之前必須使用避孕套。其副作用是使有些女士不規律出血。

這些避孕方法不會影響母乳供應。可能會有少量的激素可能會進入母乳，但對寶寶沒有影響。

宮內避孕器 (IUD)

將一種小器材放入子宮。您可以在產後六週檢查時放入，但是通常在產後至少八週放入。

有一種稱為Mirena™的宮內避孕器也含有激素類的成份，沒有資料表明這種成份對寶寶或母乳分泌有什麼不利影響，也就是說正在哺乳的女士可以安全使用該方法。

男用避孕套

如果堅持使用，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，使用避孕套時可能需要額外使用潤滑劑。對乳膠過敏的人可以使用聚氨酯避孕套。使用避孕套可以預防性病。

女用避孕套

女士可以使用這種避孕套，尤其是對乳膠過敏者。女用避孕套黏附在陰道上，提供了對精子的屏障，還可以預防性病。女用避孕套可以從新州家庭計畫機構和性保健診所獲得。

子宮帽

如果您在平時使用子宮帽，您現在使用的尺寸可能和以前不同。醫生在您產後六週就診時可以核對這一點。

如果您不哺乳，可以使用複合避孕丸或其他任何一種方法。

母乳餵養可以防止懷孕麼？

世界衛生組織認為，每百名產婦有98名在產後頭六個月可以有效地採用母乳餵養防止懷孕，如果：

- 您在白天和晚上都用母乳餵養寶寶
- 餵奶間隔不超過四小時（如果餵奶間隔超過四小時，需要每四小時把奶擠出）
- 不給寶寶餵其他食物或飲料（寶寶在頭六個月只需要母乳）
- 沒有月經

您可以將母乳餵養同其他避孕方法結合起來。

什麼時候可以恢復月經？

大多數情況下，給寶寶餵奶的產婦，在停止完全用母乳餵養前可能不會來月經，不過一些婦女的月經可能在此之前恢復。如果是用奶瓶餵養，您可能在產後四週後來月經。需要記住的是，您在恢復月經前就會排卵，如果不使用避孕措施，就可能懷孕。

恢復體形

別指望現在就可以穿回以前的牛仔褲，您需要接受這樣的事實：在一段時間內，小腹還是突出的，皮膚仍顯得鬆弛。但這些只是暫時的。

如果注意健康飲食並堅持鍛煉，時間會讓您恢復體形。有關產後鍛煉的更多資訊，請參見37頁的“給我力量：產前產後鍛煉”。帶著一個新生兒堅持鍛煉要比你想象的容易。您可以：

- 讓寶寶看您做產後鍛煉，用這種方式哄寶寶。
- 經常用安全的嬰兒背帶或嬰兒車帶寶寶去散步。走路可以讓您更健康、更強壯、更有精力。寶寶喜歡到外面看看新的事物。散步有助於寶寶瞭解他們的世界。
- 加入一個嬰兒車散步小組。這些新媽媽的集體聚在一起散步、聊天、娛樂。這是一個出去結交朋友、振作精神同時恢復體形的好辦法。如果您想尋找附近的嬰兒車散步小組，請與幼兒保健服務中心或新州體育與娛樂部聯絡，電話號碼是：13 13 02。您也可以在下述網站點擊“Get Active”（經常活動），獲得關於建立嬰兒車散步小組的資料：<http://www.dsr.gov.au>。
- 瞭解一下在您生活的區域還有哪些其他活動。一些社區鍛煉活動和健身房有照顧孩子的服務。請向您的社區健康中心查詢。

定期帶寶寶做檢查

您應該定期帶寶寶到附近的幼兒健康服務中心找家庭保健護士做檢查。護士會：

- 檢查寶寶的成長、發育和總體健康狀況
- 回答有關照顧寶寶的問題
- 幫助解決關於您自己和家人的任何問題及擔憂
- 介紹您去其他可以提供幫助的服務機構。

兒童和家庭保健護士可以幫助您與新父母的團體聯絡，這樣您可以認識其他初為父母的人，學習怎樣帶孩子。

不要把嘴巴裡的細菌帶給孩子

您可能想都不想，就會把要給寶寶的東西放進自己嘴裡——比如把寶寶的奶嘴放進自己嘴裡“洗洗”，或者和寶實用一把湯匙。但是這樣做會把您嘴巴裡引起蛀牙的細菌帶給寶寶，今後可能影響寶寶的牙齒。

讓寶寶在床上抱著奶瓶也可能會造成蛀牙。從寶寶長牙開始，開始給寶寶刷牙，只使用清水。使用柔軟的嬰兒小牙刷。

每次看兒童保健門診時，都要讓醫務人員檢查寶寶的牙齒。

在新州，所有家裡有新生兒的家庭，都有機會由兒童與家庭保健護士免費做一次家訪，護士會在您帶新生兒回家後與盡快跟您聯絡安排家訪。寶寶出生的醫院可以幫您與當地的幼兒健康服務機構聯絡。您也可以通過當地的社區保健中心跟他們聯絡。請在《白頁》上查找聯絡方式，或者在網上查詢：

www.whitepages.com.au

在全面健康情況家庭訪問中，兒童與家庭保健護士會傾聽您關於新生兒的各種擔憂並給出建議，比如母乳餵養寶寶、寶寶哭鬧與哄寶寶、防止嬰兒猝死綜合症（SIDS）的睡眠安全性原則、幼兒保健服務等。兒童與家庭保健護士還會問您一些問題，比如詢問您的健康狀況，是否抑鬱、焦慮，是否有家庭暴力，以及支持網絡以及最近主要的壓力來源等等。

在新州，所有的女士都會被問到這些問題，以確保她們都能得到最好的服務來幫助她們照顧好寶寶。

減少嬰兒猝死的風險

嬰兒猝死是指一歲以下的嬰兒突然意外死亡。猝死有時能找到原因，但常常可以歸結於嬰兒猝死綜合症(SIDS)。儘管嬰兒猝死綜合症的原因還不清楚，但過去二十年來，死于嬰兒猝死綜合症的嬰兒數量減少了80%以上。這與向父母宣傳安全的睡覺方法有關，尤其是讓嬰兒平躺著睡覺。儘管如此，還是有太多的嬰兒死亡案例繼續發生。嬰兒猝死綜合的風險在嬰兒頭六個月最高。

遵照以下安全睡覺方法，而且在可能的情況下採用母乳餵養，這樣可以降低嬰兒猝死的風險。

安全睡眠方式與寶寶

您應該知道如何讓寶寶以安全的姿勢入睡，以減少嬰兒猝死綜合症的風險：

- 讓寶寶一出生就平躺著睡覺，不要趴著睡或側睡
- 睡覺時，不要蓋著寶寶的頭和臉。
- 在寶寶出生前後，確保周圍沒有人吸煙。
- 為寶寶提供一個安全的睡覺環境，不論是晚上還是白天：
 - > 床上用品要安全（不要用不牢固的床墊、枕頭、絨被、羊毛毯、護欄，不要有軟質玩具）
 - > 嬰兒床要安全（應符合現行的澳大利亞標準AS2171）
 - > 床墊要安全乾淨（應硬實、平坦，尺寸適合嬰兒床大小）

讓寶寶自出生起就平躺著睡覺

讓寶寶平躺著睡覺可以降低嬰兒猝死綜合症的風險，寶寶趴著睡或側睡比較容易死於嬰兒猝死綜合症。因此，除非有兒科醫生的書面意見，否則不要讓寶寶趴著睡或側睡。

平躺著睡覺的健康寶寶比趴著睡的嬰兒不容易在嘔吐時窒息。

不建議讓寶寶採用側睡的姿勢，是因為寶寶睡覺時可能會翻身變成趴著睡。

當寶寶醒著的時候，應該讓寶寶改換平躺的姿勢。寶寶醒著的時候，只要大人在身邊，趴著是安全的，而且對寶寶有益。抱寶寶的時候換換手，寶寶可以練習向左右兩邊看。

4個月以上的寶寶通常可以在嬰兒床裡翻身。可以把寶寶放在一個安全的嬰兒睡袋裡（即有大小合適的穿脖子和胳膊的洞口，不帶頭罩）。讓寶寶平躺著睡覺，但讓寶寶選擇自己的睡覺姿勢。超過六個月的寶寶死於嬰兒猝死綜合症的風險極低。

健康警釋示！

寶寶在頭六到九個月裡最安全的睡的地方就是放在您床邊的自己的安全嬰兒床。

確保寶寶睡覺時不蒙頭

鬆散的床上用品可能會蓋住寶寶的頭。您應該鋪好床，讓寶寶的腳在床尾。給寶寶折好被子，這樣寶寶不會滑到床單下。在第一年裡，不要把被子、羽絨被、鴨絨被、枕頭、軟質玩具和嬰兒床護欄放在寶寶睡覺的地方。

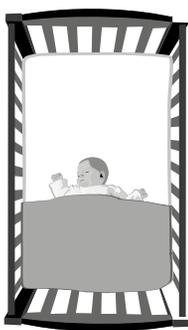
讓寶寶和您睡同一張床可能不安全，如果寶寶：

- 被成人用的床上用品或枕頭壓住
- 擠在床和牆之間
- 從床上摔下來
- 被熟睡的人或吸毒、喝酒的人壓在身下
- 與抽煙的人一起睡
- 與非常疲勞的人一起睡。

在十分柔軟的地方，寶寶的臉可能會被蒙住：

- 如果您和寶寶在沙發上睡著了，在睡覺時發生事故的風險非常高
- 不要把寶寶放在水床或懶人沙發上。

讓寶寶睡得安全、降低寶寶猝死風險的六種方法：



- ✓ 讓寶寶平躺著睡覺
- ✓ 不要蒙住頭和臉
- ✓ 在寶寶出生前後，在寶寶身邊不要有人吸煙
- ✓ 不論在白天和夜晚，都要讓寶寶有安全的睡覺環境
- ✓ 讓寶寶睡在父母房間裡安全的嬰兒床上
- ✓ 如果有可能，採用母乳餵養。

特別感謝澳大利亞首都直轄區嬰兒猝死綜合症與兒童機構、澳大利亞首都直轄區衛生部及原住民殘疾、住房與社區服務部。

寶寶出生前後，確保寶寶周圍沒有人吸煙

香煙煙霧對寶寶有害。父母在孕期間和寶寶出生後抽煙，會增加寶寶猝死的風險。

如果是母親吸煙，與母親不吸煙相比，嬰兒突然死亡的風險要高出3倍。

如果是父親吸煙，與父親不吸煙相比，嬰兒突然死亡的風險幾乎翻了一倍。

確保親友不要在寶寶附近吸煙。

如果寶寶在車裡，在車裡不要吸煙。

您可以在下列關於嬰兒猝死綜合症與寶寶的網站獲得有關嬰兒猝死綜合症的資訊，降低寶寶的風險：www.sidsandkids.org

健康警示！

與寶寶在同一張床上或別的地方一起睡覺，會增加寶寶發生嬰兒猝死綜合症(SIDS) 或睡眠時致命意外的風險。

產前檢查和遺傳諮詢

Prenatal testing and genetic counselling

每對夫婦都希望有一個健康的寶寶。不過，也有一些夫妻的嬰兒可能有（或將有）嚴重的生理或智力問題。目前有許多不同的測試，可以在寶寶出生以前評估寶寶的健康和發育情況。每種測試都有優點、缺點和侷限性。孕期是否做這些檢查，這個決定是因人而異的。要做出這個決定，最好是要得到充分的資訊。

什麼是產前檢查？

產前檢查是孕期評估寶寶的健康和發育情況的檢查。產前檢查主要有兩種：

篩查

篩查可以指示是否需要進行進一步檢查（稱為診斷檢查），但不能確定寶寶肯定有某種特定病症。您可以選擇是否做產前篩查。

從孕期第11週起就可能做篩查，篩查內容可能包括：

- 為發育中的寶寶做超聲波檢查，為您驗血。
- 頸部透明帶超聲波，有時和母親驗血一起做。這項篩查在孕期頭三個月做。
- 母親血清檢驗，在孕期第六至第九個月做。

產前診斷檢查

診斷檢查是為了檢查更多的疾病，看看寶寶是否可能有這些特定疾病的風險。這些檢查只在篩查發現嬰兒在某些情況下風險增加的時候才做（儘管35歲以上的孕婦可以選擇做一次診斷檢查）。這類檢查可以檢查胎兒的染色體疾病，即由某個基因變化引起的疾病（這稱為遺傳病）。診斷檢查並沒有檢查可能影響寶寶的每一種可能出現的生理或智力問題。

診斷檢查包括絨毛膜絨毛取樣（CVS）和羊膜穿刺術。

每次產前檢查在孕期的特定時候做。每一種檢查及其時間列於第118-119頁的“產前篩查及診斷一覽表”。

產前檢查提供了哪些資訊？

做產前檢查，可以檢查寶寶是否正常發育，還可以看到寶寶是否有某種生理或智力疾病的風險（或受其影響）。

產前檢查能夠發現的一些疾病包括**遺傳病**。

遺傳病包括寶寶出生後在童年、青春期或成年期的許多生理和智力疾病。遺傳病的發生有多種原因。產前檢查能夠發現由染色體或某個基因的改變引起的各種疾病（稱為染色體疾病）。

當寶寶的染色體的數量、大小或結構發生變化時，就發生**染色體疾病**。遺傳資訊數量的變化或在細胞中的排列方式可能引起寶寶發育或身體系統功能方面的問題。

染色體的變化可能是從父母繼承的。更常見的是，染色體的變化發生在受孕或剛剛受孕之後卵子或精子細胞成形的時候。這種變化的原因還不清楚。最常見的染色體疾病是唐氏綜合症。

現在已經知道，由導致某種基因缺陷的變化引起的其他遺傳病，會影響一些家庭中的嬰兒。有些夫婦可能已經有一個孩子有這種疾病中的某一種，或者父母中的一方可能就有這種病。在這些情況下，產前檢查可用於特異性地鑒別嬰兒是否有引起這種遺傳病的缺陷基因。

《產前檢查：孕期寶寶的特別檢查》是由遺傳學教育中心編寫的一本詳細的小冊子。您可以打 (02) 9462 9599 索取，或者訪問下列網站：
<http://www.genetics.edu.au/>。下列網站還有其他語言的關於這些檢查的資料：
<http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>



做檢查之前的輔導有助於您決定哪項檢查（如果做檢查的話）對您和寶寶最合適。

一本叫做《您的選擇：孕期篩查和診斷檢查》的小冊子可以在網上下載。這本小冊子介紹了目前可以做的各種檢查、通過檢查可以發現的疾病和您要考慮的一些問題，幫助您決定在孕期是否做這些檢查。您可以在下列網頁找到這本小冊子：
<http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>

為什麼我要考慮做產前檢查？

在您決定做產前檢查之前，應該獲得盡可能的資訊。以便於您有信心您的選擇是正確的。您應該能夠在安全和理解的環境下和專業人士討論有關產前檢查的各種擔憂和想法。在這個時候得到幫助和建議，有助於您對妊娠的未來前景做出明智的決定。

您必須討論下列問題：

- 檢查怎樣做、什麼時候做
- 每項檢查的優點和缺點
- 對您或寶寶的風險
- 可以進一步做哪些檢查，這些檢查有哪些內容。

要是某項檢查表明寶寶可能有問題呢？

如果某項產前檢查結果表明寶寶發育不正常，或者在生下來以後可能有某種疾病，您和配偶必須盡可能瞭解有關那種疾病的資訊。遺傳諮詢會讓您有機會討論下列問題：

- 這些結果對寶寶和家人意味著什麼？
- 可以選擇進一步做哪些檢查，檢查的內容是什麼
- 您對生理上和智力上的殘障的感受
- 您對終止妊娠的感受。

如果您想更多瞭解產前檢查和遺傳諮詢，請與遺傳學教育中心聯絡，電話是 (02) 9462 9599，或者訪問下列網站：
www.genetics.edu.au

什麼是遺傳諮詢？

大多數大醫院和許多當地的社區保健中心都提供遺傳諮詢。醫務人員團隊互相合作，為您提供關於寶寶在生長發育和健康方面的遺傳問題的最新資訊和諮詢。它可以幫助您瞭解某種孕期產前檢查並作出知情決定，或者根據嬰兒遺傳疾病的診斷作出調整。

哪些人應該考慮在孕期及早進行遺傳諮詢？

當您懷孕的時候，應該與配偶討論您在健康方面有什麼擔憂，您或家族其他成員是否有什麼健康問題可能是世代相傳的。

在很多情況下，遺傳諮詢或許有幫助。這些情況包括：

- 您和配偶是近親，或者有一個孩子有生理或智力問題。
- 您或伴侶有可能影響寶寶的嚴重疾病。
- 您和配偶有同樣的缺陷基因
- 您在35歲以後懷孕（不一定是第一胎），因為這種情況下生下有染色體疾病的嬰兒的風險增加
- 您在孕期接觸過某種化學物質或環境中其他有害物質
- 諸如超聲波檢查等篩查或孕期頭九個月的篩查的結果表明寶寶有某種遺傳病的風險較高。
- 您和配偶是親戚，例如堂親或表親。
- 您和配偶都來自某個已知在人口中帶有某種常見疾病的基因的種族或文化背景。

瞭解您的家族健康史是非常重要的

有關您和配偶的父母和兄弟姐妹的健康的相關資訊，是很寶貴的資料，有助於發現您得某種病的風險較高或會有可能傳給嬰兒。在某些情況下，您或許可以採取預防措施來減少您和下一代的風險。

有許多健康問題能傳給家庭成員。不過，要記住，生活方式（例如吸煙或不健康的飲食）對於患病的可能性也會起一定作用。

當您和親戚討論您的家族健康史時，您應該考慮一些常見的疾病，如：

- 聽力問題
- 學習或發育方面的問題
- 囊性纖維化——一種影響肺部功能和消化功能的遺傳病
- 地中海貧血——一種影響正常供血功能的遺傳疾病。
- 鐮狀細胞病——一種導致嚴重貧血的遺傳疾病
- 血友病——一種導致男孩大量出血的遺傳疾病
- 心臟病
- 糖尿病
- 膽固醇問題
- 胸部、卵巢或腸部的癌症。

您還要考慮到您的家族和配偶的家族的地理背景。例如，來自北歐和英國的人更容易攜帶導致囊性纖維化的缺陷基因，來自中東和太平洋地區的人卻容易受到導致地中海貧血的缺陷基因影響。

關於收集家族健康史和上述疾病的更多資訊，請聯絡遺傳教育中心，請打電話 (02) 9462 9599，或訪問下列網站：
www.genetics.edu.au

產前篩查和診斷測試

孕期的階段	檢查名稱	檢查種類	檢查方法
第8至12週	孕期頭三個月超聲波——定日子檢查。	篩查和診斷。	用一個小探針插進母親腹部或插進陰道。這可以顯示出發育中的胎兒的圖像。
第11 - 13週	絨膜取樣 (CVS)。	診斷。	借助超聲波，用一根細針或通過子宮頸用一根有彈性的小管從母親腹部取出少量胎盤樣本。
第11.5 - 13.5週	頸部透明帶 (超聲波) 檢查，與母親驗血同時進行或單獨進行。	篩查。	使用超聲波對胎兒進行特殊的測量 (頸部透明帶檢查)。同樣也可能抽取母親血液的樣本用於檢驗。
第15 - 18週	第六至九個月的篩查——母親血清檢驗。	篩查。	抽取母親血液的樣本用於檢驗。
第15 - 19週	羊膜穿刺術。	診斷。	借助超聲波，用一根細針通過母親腹部取出少量羊水樣本。
第18 - 20週	第六至九個月超聲波檢查——檢查胎兒畸形。	篩查和診斷。	用一種好像話筒的工具壓在母親腹部。這可以顯示出發育中的胎兒的圖像。

	這項檢查想發現什麼？	胎兒或母親是否有任何風險？
	<p>這項檢查可以檢查胎兒的大小，檢查是否有多胞胎，還能看到心跳等身體狀況。</p>	<p>這項檢查不會傷害胎兒或母親。</p>
	<p>這項檢查可以檢查胎兒的各種生理和智力問題。這些問題稱為染色體問題。有時候可能需要更多檢查。</p>	<p>這項檢查有很小的可能性（每100例小於1例）可能導致流產。在檢查過程中母親可能感到有些不適。</p>
	<p>這項檢查可以知道胎兒有某種生理或智力問題的風險是否增加。</p> <p>被檢查的每100名胎兒中大約有五名檢查結果是風險增加。大多數嬰兒沒有任何問題。</p> <p>如果頸部透明帶檢查沒有和驗血一起做，那麼：</p> <ul style="list-style-type: none"> 每100名有稱為唐氏綜合症的染色體疾病的胎兒大約有75名的檢查結果是風險增加。每100名有唐氏綜合症的胎兒有25名在這項檢查中沒有檢查出來。 <p>如果頸部透明帶檢查和驗血一起做,那麼：</p> <ul style="list-style-type: none"> 每100名有唐氏綜合症的胎兒大約有80至90名的檢查結果是風險增加。每100名有唐氏綜合症的胎兒有10至20名在這項檢查中沒有檢查出來。 	<p>這項檢查不會傷害胎兒或母親。</p>
	<p>這項檢查可以知道胎兒有生理或智力問題的風險是否增加。</p> <p>被檢查的每100名胎兒大約有五名檢查結果是風險增加。大多數嬰兒不會有問題。</p> <p>每100名有唐氏綜合症的胎兒大約有60名的檢查結果是風險增加。</p> <p>每100名有唐氏綜合症的胎兒有40名在這項檢查中沒有檢查出來。</p> <p>如果這項檢查和詳細的超聲掃描同時進行，100名胎兒大約有95名還會發現有脊椎問題或神經管缺陷。</p>	<p>這項檢查不會傷害胎兒或母親。</p>
	<p>這項檢查可以檢查胎兒可能存在的各種生理或智力問題，包括染色體疾病。</p>	<p>這項檢查有很小的可能性（每100例小於1例）可能導致流產。在測試過程中母親可能感到有些不適。</p>
	<p>這項檢查可以檢查胎兒的大小和許多項生理指標，比如心、大腦、脊柱、腎臟的發育情況。</p>	<p>這項檢查不會傷害胎兒或母親。</p>

在35歲以上懷孕

Having a baby at 35+

現在有很多女士在30歲以上懷第一胎。您必須知道，懷孕的風險確實會隨著年齡的增長而增加，尤其是35歲後。但必須記住一點，大多數35歲以上的女士，都可以生下健康的孩子。

許多風險和併發症與年齡關係並不大，更多地是與諸如高血壓或糖尿病（隨著年齡增長而更為常見的健康問題）等疾病有關。保持身體健康，做好產前保健，健康飲食和定期鍛煉，這些都可以降低併發症的風險。

額外的風險有哪些？

- **流產**：流產的風險一般是五分之一。當年齡到40歲，流產的風險會增長到四分之一（百分之二十五）。但這也說明，大多數妊娠可以繼續下去。
- **生下來的孩子有染色體類疾病**：例如有唐氏綜合症。這個風險隨著年齡而增大。染色體類疾病的額外風險，是高齡產婦流產增加的主要原因。在37歲，生下有染色體類疾病的孩子的風險是大約每200人一個。到了40歲，風險翻了一番以上——大約每84人一個。在45歲，大於每32人一個。

35歲以上的女士，下列風險也比較高：

- 早產
- 嬰兒體重低（如果不抽煙，這個風險會降低）。
- 胎盤前置
- 高血壓
- 懷孕期間出血
- 先兆子癇
- 妊娠期糖尿病
- 死產。

關於這些風險，請見第124頁的“孕期併發症”。

在這一點上，同樣不必太灰心——大多數35歲以上女士沒有這些問題（尤其是一開始健康狀況良好的話）。而所有的風險都是可以通過良好的產前保健和健康的生活習慣而降至最低的。

多胞胎：
雙胞胎以上

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

一百個孩子有一對雙胞胎。如果有下列情況，這種可能性更大：

- 您和配偶的家人有雙胞胎。
- 您現在35歲以上。
- 您正在接受受孕治療。

同卵雙胞胎：在一個受精卵分裂成兩個的時候就會發生這種情況。每個卵後來都發育成嬰兒。因為他們來自同一個卵，兩個嬰兒都有相同的基因。他們性別相同，長得很相像。同卵雙生很可能共用同一個胎盤，但是臍帶是分開的。

非同卵雙胞胎：如果兩個分開的卵因兩個精子而受精，就會發生這種情況。這種雙胞胎看起來好像兄弟姐妹那樣。每個胎兒都有自己的胎盤。非同卵雙胞胎可能有不同的性別。

三胞胎很罕見，四胞胎就更罕見了。不過，如果使用催孕的藥物，多胞胎比以前常見。

產下多胞胎的徵兆是什麼呢？

體重迅速增加，或者子宮在懷孕的特定階段不該那麼大，都可能標誌著會生下多胞胎。額外多一個寶寶，也可能意味著在正常情況下懷孕帶來的不適更為嚴重，如噁心或上洗手間更頻繁。在第10週或者18週的時候做超聲波檢查，可以證實多胞胎。

在懷孕初期，雙胞胎有一個比較小的風險會流產。

多胞胎妊娠有什麼不同？

懷有雙胞胎是令人興奮的，但多胎妊娠併發症的風險將增加。包括：

- 貧血症
- 早產
- 有一個寶寶或兩個寶寶都發育不良。

這意味著定期產前檢查確實非常重要，因為良好的護理有助於減少出現問題的風險。特別重要的是，要確定雙胞胎是否共用一個胎盤，因為這種多胎妊娠的嬰兒風險最高，需要仔細監測。

最好到您所需要的設施齊全的醫院，因為有一半以上多胎妊娠的孕婦會早產。請跟您的助產士或醫生談談，確保醫院有生雙胞胎所需要的多胞胎服務。

大多數多胎妊娠的孕婦可以正常地把孩子生下來，可是如果有併發症，就需要剖腹產或引產。建議在孕期和分娩時，對寶寶仔細監測。這可能包括使用電子胎心監護。

在生完孩子以後，您住院的時間可能會長一些，因為寶寶可能早產，您可能需要更多的時間來習慣餵養和照顧多個孩子。

知道自己懷有多胞胎，這也可能會使您更加憂慮。您可能擔心會有併發症，擔心以後如何照顧兩個或者更多嬰兒。如果您感到焦慮或者不適，帶幾個孩子的額外疲勞和不適就會帶來更多的麻煩。

不要把這些感覺藏在心裡。告訴醫生、助產士、醫院社會工作者或顧問。

詳情請見澳大利亞多胞胎協會網站：
www.amba.org.au

孕期併發症

Complications in pregnancy

大多數妊娠都很順利。不過您還是要瞭解併發症的徵兆，萬一出現併發症，可以迅速行動。如果有任何以下症狀，應該立即聯繫醫生、助產士或醫院：

- 陰道大量出血（不止呈點滴狀）
- 短期內出現多次非常嚴重的噁心、嘔吐
- 嚴重的腹痛
- 持續出現水狀的陰道分泌物
- 不會很快好轉的嚴重頭疼（尤其出現在懷孕後半期）
- 腳踝、手指和面部突然腫脹
- 視力突然模糊
- 體溫超過37.8℃
- 胎兒停止活動或在任一24小時期間內的活動量顯著下降
- 妊娠第30週之後
- 在37週之前的任何時間，經常出現痛苦的宮縮。

出血與流產

在妊娠早期（第20週以前）出血，稱為危及生命的流產。通常情況下，出血會停止，妊娠繼續。但是，如果有出血、疼痛，或腰部、腹部不適（類似痛經）的狀況出現，那麼更可能是流產。

流產很常見。每五名已確認懷孕的孕婦，有一名最終會流產，通常在前14週。流產後，一些女士可能需要做一個稱為宮頸擴張與刮宮術（D&C）的手術。這通常在全身麻醉下進行，從子宮內輕輕取出所有剩餘的妊娠組織。這樣可避免大量出血和感染。不過如果超聲波掃描顯示子宮內是空的，那麼沒有必要做宮頸擴張與刮宮術。

大多數父母因為流產而感到悲痛。最令人難過的事情是，當您因為流產而失去寶寶時，其他人並不總是能理解您有多麼痛苦。如果胎兒是死胎，或寶寶在出生後不久死亡，儘管您可能會得到很多來自家人和朋友的支持，但是許多人都意識不到，您因為流產失去一個寶寶會經歷多麼大的痛苦。

有關如何應對流產帶來的痛苦，詳情請參見第148頁“如果寶寶離開我們”。

對於懷孕早期的婦女出現出血或小腹疼痛，新南威爾士州的醫院提供兩項服務。

在較大的急診部設有早期妊娠科（EPU），由訓練有素、技術高超的護士為可能已經流產或有流產風險的母親提供快速的檢查和諮詢。

另一項服務是懷孕初期評估服務（EPAS），這項服務為在懷孕頭20周有輕度下腹痛或輕微出血的孕婦提供了替代看急診的另一種選擇。懷孕初期評估服務設在新州各地大多數主要城市和主要鄉鎮醫院。

宮外孕

宮外孕是指胚胎附著在輸卵管內或子宮外其他地方。宮外孕可以覺察到的症狀包括小腹劇烈疼痛、陰道出血、頭暈、嘔吐或肩尖疼痛。如果您遇到這些症狀，必須看內科急診。

流產是宮外孕的常見結果，一般無法預防。

第20週後出血

第20週後的出血稱為產前出血。這種情況很罕見，但需要立即治療。在孕期任何階段，一旦出現出血的徵兆，一定要馬上聯繫醫生、助產士或醫院。

這種問題可能是由“胎盤前置”引起的。“胎盤前置”是指部分或全部胎盤不是附著在子宮上半部，而是附著在子宮的下半部。在妊娠後期，當子宮延伸的時候，會擠壓一部分胎盤，引起出血。

有時候，胎盤即使處於正確的位置，也會與子宮稍微分開。這樣會引起輕微出血或大量出血，偶爾會引起腹痛。如果胎盤大量剝落，孕婦和胎兒都有很大風險。寶經過及時治療，通常可以存活，不過可能需要剖腹產，或者會早產。

有時找不到出血的原因。

糖尿病

糖尿病人無法控制血液裡血糖的水平。如果控制不了血糖水平，就可能引起嚴重的健康問題。糖尿病有兩種：

1型（或胰島素依賴型）糖尿病患者體內不能產生足夠的胰島素來控制血糖。他們需要注射胰島素來控制血糖。

2型糖尿病患者的問題會有點不同。他們有足夠的胰島素，但身體無法適當使用胰島素，導致血糖水準過高。2型糖尿病通常可以通過飲食和鍛煉來控制，有時需要用藥。

在懷孕初期，甚至在懷孕前，一定要看醫生或糖尿病專科醫生，以便得到良好護理並且控制血糖水平。大多數女性糖尿病患者，如果得到良好的護理和治療，妊娠過程都會很順利。他們將需要特別注意飲食，自己要更加頻繁地測試血糖水平。患有糖尿病的孕婦，需要經常看醫生或專科醫生，以便得到護理並調整用藥。

妊娠糖尿病

妊娠期糖尿病可能發生在妊娠後半階段。有妊娠期糖尿病的孕婦，血糖水平會異常升高。有妊娠糖尿病的孕婦，都需要遵循嚴格的飲食和鍛煉計劃。有時候，孕婦可能會要求用藥，包括胰島素注射。

100名有妊娠糖尿病的孕婦中，大約有30人產下的嬰兒會比一般嬰兒大。這些孕婦在分娩時很有可能需要某種形式的干預措施，例如剖腹產。

研究表明，有妊娠糖尿病的婦女，日後得2型糖尿病的風險會增加。

在懷孕期間，孕婦常常有機會在懷孕期間至少做一次葡萄糖測試。

關於糖尿病的詳細資料，請聯繫澳大利亞糖尿病協會，電話是：1300 342 238，或者訪問下列網站：www.australiandiabetescouncil.com

高血壓

醫生和助產士都會很仔細地檢查妊娠期血壓，因為高血壓如果不加治療，就可能出現下列情況：

- 減少寶寶的血液供應，影響寶寶的發育。
- 對母親的腎臟、肝臟和大腦產生嚴重影響。

通過定期檢查，高血壓可及早發現和治療。這是懷孕後及早看醫生和經常做產前護理另一個很好的理由。

在懷孕後期血壓升高可能是子癇的早期徵兆。子癇的其他徵兆是尿中有蛋白質、肝病、凝血指標異常。子癇需要及時治療，因為它可以發展成更嚴重的（但是很罕見）疾病，稱為驚厥，導致痙攣。

少數有高血壓的孕婦，用抗高血壓藥物，孕期需要住院，以便監測和穩定血壓。這可能需要幾天、幾星期或幾個月，取決於病情的嚴重程度。有些大醫院現在有專門的日間診所，您可以白天留在醫院，晚上回家。

哮喘

在懷孕時，哮喘藥需要繼續使用。在懷孕期間也需要定期看醫生。哮喘控制得好，很少造成問題。控制不好的哮喘跟早產和產下的嬰兒出體重較低有關係。懷孕期間，哮喘可能改善，也可能惡化。如果您不抽煙，可以使哮喘得到改善。有哮喘的孕婦，打流感疫苗也很重要。如果您出現呼吸困難，一定要看醫生。

癲癇

如果您有癲癇，在懷孕前一定要和醫生商量，因為您服用的藥物及其劑量可能有所更改。在和醫生商量之前，不要擅自更改劑量。

抑鬱症

如果您目前正在服用抗抑鬱的藥物，而且計劃懷孕，那麼一定要和醫生商量，確保這些藥物在孕期是安全的。懷孕可能會使抑鬱症惡化，因此，應該把您的感覺告訴助產士、醫生或顧問，以便他們為您提供額外支持。如果您抑鬱的感覺跟平時不一樣，或者在孕期抑鬱和焦慮加重，請告訴助產士或醫生，以便他們為您提供或安排適當的支持。

分娩併發症

Complications in labour and birthing

即使您身體健康，而且已經做好分娩準備，還是有可能出現意外困難。

分娩進展緩慢

助產士或醫生會摸您肚子裡的寶寶，來評估您的分娩進展，檢查子宮頸打開了多少，寶寶下降了多少。如果子宮頸打開緩慢，或宮縮放慢或停止，助產士或醫生可能會說您的分娩進展不理想。

您最好放鬆，保持平靜，焦慮可能會使分娩過程更緩慢。問您或配偶或支持人員能做些什麼有助於分娩的事情。助產士或醫生可能會建議：

- 改換姿勢
- 四處走走。走動可以促進宮縮，幫助寶寶進一步下移。
- 用溫水淋浴，或者洗一個熱水澡。
- 擦背
- 打個盹，以恢復精力。
- 吃點東西或喝點東西。

如果進展仍然緩慢，助產士或醫生可能會建議您破水，或者靜脈滴注合成催產素，使宮縮更有效。如果您累了，或者無法忍受疼痛，您可能要求選擇某種方法止痛。

“疼痛是免不了的。但是您不能指望止痛有多大效果。要緊的是盡可能瞭解情況。” *Katrina*

當寶寶處於罕見的胎位時

大多數嬰兒在出生的時候，是頭部先出生的，但也有一些胎位會使分娩變得複雜。

後位

這意味著寶寶的頭部進入骨盆，面部朝著孕婦的胃部而不是背部。這可能延長分娩時間，造成更多背痛。大多數寶寶在分娩時會轉身，但有些不會。如果寶寶不轉身，您或許可以自己把寶寶推出來，或許需要讓醫生轉動寶寶的頭部，或者用產鉗或真空泵幫助您把寶寶生出來。您可以把手和膝蓋放下，轉動或搖動骨盆，這樣有助於分娩。這樣也有助於緩解背痛。

擔心寶寶的身體

分娩時有時會擔心寶寶感到難受。這樣的徵兆包括：

- 寶寶心跳較快、較慢、或心率異常
- 寶寶大便（在寶寶周圍的液體中有看起來暗綠色的胎糞）。

如果寶寶似乎情況不好，第一步是密切監視寶寶的心跳。寶寶可能需要迅速出生，要用真空泵或產鉗助產，或者剖腹產。

產後出血（比正常出血多）

生孩子後輕微出血是正常的。通常情況下，子宮的肌肉會繼續收縮，以便減少和防止出血。然而，有些產婦出血比正常情況多，這稱為產後出血。

當產婦失血500毫升或以上的時候，就出現產後出血。產後出血最常見的原因，是子宮肌肉放鬆而不是收縮。嬰兒出生後注射（合成催產素）有助於子宮把胎盤推出來，並減少大量出血的風險。在分娩後，助產士會定期檢查子宮，確保子宮結實，並且保持收縮。

產後出血可能引起一些併發症，這可能意味著住院時間較長。有些併發症非常嚴重，但是很少引起死亡。

胎盤不剝離

偶爾胎盤在寶寶生下來之後不會脫離，醫生需要及時將其切除。這通常是在手術室進行。您需要硬膜外麻醉或全身麻醉。

早產：
嬰兒過早出生

*Early arrival: when a baby comes
too soon*

儘管大部分妊娠都持續37至42週，不過寶寶提前出生也並非不常見的事。如果寶寶在第37週末之前出生，則視為早產，或者說提早出生。在澳大利亞，每一百名寶寶大約有八名是早產兒。

嬰兒早產，是因為：

- 胎盤或子宮有問題
- 多胎妊娠
- 羊水破了
- 母親有高血壓或糖尿病
- 母親有感染，尤其是尿道感染。

沒有定期做產前護理的孕婦，早產的風險較高，但往往病因不明。如果您在37週之前有任何分娩的症狀，請立即跟助產士、醫生或醫院聯絡。

早產兒在設備良好、員工受過照顧體型小的嬰兒的專門訓練的大醫院出生比較安全（尤其是那些在33週以前分娩的）。如果您住在鄉村地區，一定要儘快去醫院，以便可以轉移到設備良好的醫院處理早產兒的問題。

存活機會取決於寶寶生得多早、得到專門護理有多快。在孕期26週之前生出來的寶寶，每100名大約有60名可以存活。到孕期第28至30週，每100名有98名能夠活著生下來。

殘廢的風險，取決於寶寶出生有多早。在第24週，大約40%的寶寶有中度到嚴重殘廢的風險，例如大腦性麻痺、失明、耳聾或智力障礙。接近懷孕末期出生的寶寶，通常沒有長期的問題。

早產兒由於器官沒有充分發育，可能出現下列問題：

- **肺部問題**：早產的嬰兒經常需要幫助呼吸，因為他們的肺部沒有發育完全。不足月分娩的產婦常常需要注射類固醇，以減少早產兒肺病和其它問題的風險。
- **呼吸暫停**：這是指嬰兒停止呼吸。這是因為大腦控制呼吸的部位沒有充分發育。對早產兒要嚴密監測，這樣嬰兒如果停止呼吸，就可以得到幫助，使其重新開始呼吸。
- **餵養困難**：如果嬰兒不能吸吮，可能需要通過一根管子來餵，直到寶寶能夠吸吮、吞嚥為止。
- **保暖方面的問題**：早產兒的“天然調溫器”沒有充分發育，所以不能控制自己的體溫。他們可能需要在保溫箱，或在特殊的頭頂加熱器進行護理，直到他們發育成熟，能調節自己的體溫為止。
- **黃疸**：由於肝臟還不能正常工作，嬰兒的皮膚可能是黃色的。詳情請見第86頁的“寶寶出生以後”。

我的寶寶是否會活下來？

通常情況下，寶寶在子宮裡生長每增加一週，都會大大增加寶寶存活的機會。寶寶越早生下來，存活的風險就越大。孕期32週以前生下來的寶寶，如果在新生兒加護病房得到專門的護理，更有可能存活下來。

如果嬰兒是早產的，您和配偶最好經常長時間緊緊抱住寶寶並保持皮膚密切接觸。這稱為“袋鼠式關懷”。您穩定的體溫，比恆溫箱更有助於平滑地調節寶寶的體溫。由於寶寶不必花費大量精力保暖，可以生長和發育得更快。“袋鼠式關懷”有助於您和寶寶建立感情，和寶寶更加親密。這還有助於形成並維持您的奶水供應。採用母乳餵養，早產兒會發育得更好。

在前24週，存活的機會很小，按常規不給這麼早出生的寶寶提供特別護理。如果看起來寶寶有可能在24週前出生，醫生會和您商量這一點。您必須參加是否要儘量留下這個寶寶的決定。為了幫助您和家人做出最正確的決定，醫生會盡可能多給您提供一些資訊。

在第24週，存活率仍然偏低，但在此之後存活率大大提高。到第28週，每100名寶寶中超過90名經過在新生兒加護病房得到非常專業化的護理可以存活。

如果您想瞭解更多關於早產和它可能對您和您的孩子意味著什麼，可以閱讀《早產的後果：父母須知》。這本小冊子可以向醫生索取，或者訪問www.psn.org.au

如果寶寶早產或者有可能早產，您或許要問：

- 早產兒在哪裡生最好？
- 能夠採取什麼措施來改善寶寶存活的機會？
- 寶寶出生後會怎麼樣？
- 如果我的寶寶在沒有新生兒加護病房（NICU）的醫院出生，情況會怎樣呢？
- 我可以用母乳餵養寶寶嗎？
- 寶寶在醫院要待多久？
- 早產兒的長期發育情況會怎樣？
- 可以在哪裡找到有關早產的資料？

“我有雙胞胎，在第28週分娩。回想起來，我記得躺在救護車裡要去附近有專門護理的醫院，心情很平靜。我並不驚慌。無論如何，我想出了一個自然的方法來應對這個困難的局面。您只要做您必須做的就行了。當然，在一切都過去之後，我哭了一整天。這對雙胞胎一開始病得很厲害，前三年需要小心監測，可是現在好了。” Carol

有特殊需求的嬰兒

Babies with special needs

有些嬰兒生下來就有各種疾病，這將使他們的生活在某些方面跟別人不一樣，至少在一段時間內是這樣。他們是早產兒，或者有某種疾病影響身體或大腦的功能。這些嬰兒在醫院裡需要特別護理。他們的護理將會由兒科醫生監督。如果醫院沒有護理您的寶寶的設施，寶寶可能會被送到其他醫院。新州衛生部有新生兒和兒科緊急交通服務（NETS），可以安排用汽車或飛機送寶寶。您和配偶常常可以和寶寶一起去新的醫院。

一些父母事先已經知道寶寶到時候會有問題，但無論產前或產後得知，您可能都會覺得難以應對。這時候覺得悲傷、惱怒和疑惑，都是很自然的。很多父母，尤其是母親，擔心寶寶出現問題是自己的過錯，其實這是不太可能的。

有健康問題的寶寶，通常需要在母親回家之後留在醫院特別護理，但您和寶寶一定要互相認識。您最好在寶寶出生後儘快做到這一點，即使寶寶還在保溫箱裡。

一開始您在摸寶寶和抱寶寶的時候可能會有些猶豫。醫院職員瞭解您的感受，會儘量幫您解決這個問題。

您需要盡可能多的支援和資料。諮詢助產士、醫生、醫院職員、社工或顧問都可能有所幫助。跟有同樣問題的寶寶的父母交流同樣也會有幫助。您可以請助產士、醫生、醫院或社區保健中心幫您聯絡適當的社區組織或支持團體。這些機構能夠為您和家人提供相關資料和支援。

當寶寶的健康情況可以出院的時候，您必須和附近的幼兒保健服務機構聯絡，或者請醫院幫您聯絡。幼兒保健機構能夠為您本人及家人和寶寶提供支援。您對寶寶的護理、保健和發育或許有各種擔憂，他們可以提供諮詢。他們會定期提供健康檢查，以便及早解決各種擔憂。最好也與全科醫生預約，讓他們知道寶寶的健康情況和長期的醫療需求。

如果寶寶有問題，您會有很多疑問。您要毫不猶豫地把這些疑問提出來。最好把問題都寫下來，確保全部得到解答。

您在孕期的感受
和早期母子關係：
父母須知

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

您從雜誌或電視上難免得到這樣的觀念：

- 所有孕婦都會高興得榮光煥發。
- 新生兒的母親從來不會感到精疲力竭。
- 每個新生兒都有兩個專心照料寶寶、一起分擔負擔、從來不吵架的父母。
- 當父母不學就會。

當您懷孕或剛剛做父母的時候，生活可能會變得跟雜誌和電視上那些美好的畫面完全兩樣。這並不意味著您出現了什麼問題，而是這些有關妊娠和嬰兒哺育階段的常見畫面並不能幫您做好迎接真實生活的準備。

實際情況是，在懷孕和哺育初期會有很多波折。

生活中的任何大事（即使是好事）都可能帶來很多壓力。這包括婚禮、新工作、搬家、彩票中獎或生孩子，等等。壓力可能會使您情緒低落。而感到疲勞——對孕婦來說是正常的，在生男育女初期，父母雙方都會感到疲勞——會加重負擔。對某些父母而言，頭幾週的疲勞會讓人不勝重負。

除此之外，女性還要應對體內的變化，要應對產後荷爾蒙水平的改變。她們必須學會母乳餵養；儘管在可能的情況下母乳餵養對母親和寶寶都是最佳方法，但學會用母乳餵養需要時間。對寶寶而言，要適應新的世界也不容易。如果寶寶難以餵食、哭鬧不安，這同樣也會影響到您。

如果您在孕期和產後有時感到情緒低落，不要覺得驚訝。對您有幫助的措施包括：

- 和別人——配偶、朋友或助產士交談
- 給自己留下更多時間——做些自己喜歡的事情
- 懷孕時儘量不要讓自己過於疲勞
- 出去散步
- 安排您信得過的人照看寶寶幾小時，讓自己不受幹擾地睡個好覺。

和寶寶建立聯繫

有些女士覺得很難認同她們聽到的母親“愛上”寶寶的故事。他們很高興寶寶在自己身邊，可是沒有感受到其他母親、她們的家人和朋友以及傳媒所談到的其他聯繫。

對她們來說，跟自己的寶寶感情不深、辜負了別人的期望，這種壓力可能會使當母親的頭幾個星期或幾個月日子變得更加艱難。

這樣的感覺是正常的，但是如果這種感覺十分強烈，或者壓著您喘不過氣，您可能需要一些說明來讓您理解自己的感受。即使沒有和寶寶之間沒有建立完美的感情紐帶，您也可以當一個好媽媽。如果您感到與寶寶之間的感情紐帶不理想，或者對寶寶的愛應該更深，如果您老是擺脫不了這樣的感覺，可以向助產士、醫生或兒童與家庭保健護士諮詢。

妊娠抑鬱症

儘管幾乎每個孕婦有時都會覺得情緒低落，但有些孕婦出現情緒低落的時間很多。如果您感到抑鬱，那麼您很難分辨自己的這種感覺有多嚴重。最好儘快尋求幫助。把您的感受告訴助產士或醫生，他們能幫助您分辨只是情緒低落，還是有別的更嚴重的問題。

如果您出現下列情況，請一定告訴助產士或醫生：

- 經常感到情緒低落
- 感到內疚
- 對平常喜歡做的事不高興去做
- 經常哭泣
- 因為生活中出現的一些差錯而責怪自己
- 大部分時間都很急躁
- 難以集中精力、做出決定
- 感到絕望或無助
- 切斷和他人的聯繫
- 想要傷害自己。

如果您有許多上面列出的感受，請尋求幫助。抑鬱症可以非常成功地進行治療。最好現在就採取措施，不要冒遲些時候患產後抑鬱症的風險，因為如果您在孕期感到抑鬱，患產後抑鬱症的風險會比較高。一些孕婦可能需要抗抑鬱藥（許多抗抑鬱的處方藥可以安全地在孕期使用）。

您目前是否有精神問題？

精神健康方面的問題有許多症狀會給養育子女帶來困難。如果您患有精神疾病，比如雙極情緒失調症或抑鬱症，您可能會容易發怒、極度傷心、經常啼哭，不知道怎樣照顧嬰幼兒。不過，有精神疾病的父母可以是好父母。

儘管許多過去或現在有精神問題的母親能夠應對養育子女的問題，但是懷孕和新生兒的出生大大增加了生活的壓力。而壓力太大是造成精神問題或精神疾病惡化的重要原因。

如果您有精神問題，一定要告訴別人您有什麼擔憂，可以跟您的助產士、兒童和家庭保健護士、醫生或精神健康工作者談。接受治療和持續的幫助，有助於減少甚至完全消除症狀。

十分重要的一點是，您在懷孕期間要獲得恰當的幫助，並且確保在產後繼續這樣做。獲得您所需要的幫助和協助，有助於您和寶寶建立積極而健康的關係，這反過來可以幫助您增強自信，減少感到不適的可能性。在適當的時間獲得適當的幫助，可以保證您和寶寶安全、健康。

寶寶出生後感到情緒低落或焦慮

當您和新生兒在家的時候，如果感到情緒低落、不知所措或有可怕的新想法，這樣沒有什麼不正常的。或許您太累了，產後身體正在恢復，而且您正在學習的是一件很有挑戰性的新工作。但是如果在寶寶出生兩週後，您仍然感到抑鬱、焦慮、對自己和寶寶感到擔憂、覺得自己不稱職，請儘快諮詢家庭醫生或兒童與家庭保健護士。您可能患有產後抑鬱症或其他相關的精神疾病。記住，如果您之前有過精神健康方面的問題，那麼在懷孕期間或育兒初期舊病復發或有其他問題是很常見的，所以必須儘快和可以幫助您的人聊一聊。

據澳大利亞抑鬱症及其他精神疾病機構

(Beyondblue) 統計，每年100名當了母親的產婦中，有將近16名受到產後抑鬱症的影響。您和配偶瞭解產後抑鬱症的徵兆和症狀是很有用的，因此在這裡包括了該機構介紹的一些重要資料。您也可以登錄網站

<http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood> 查找更多有關產後抑鬱症的資料。

“懷孕期間，我感到非常焦慮。所發生的一切好像都不是真的，未知的事情讓我感到感到害怕，我以前從來都沒有怎麼接觸過嬰兒，如何來照顧我的寶寶呢？” Jay

何謂產後抑鬱症？

產後抑鬱症是指女性在產後幾個月內出現的情緒障礙。產後第一年，隨時都可能出現產後抑鬱症，這可能突然出現或逐漸形成，可持續數月之久。如果不治療，則可能發展成慢性抑鬱症或在下次懷孕時復發。

引起產後抑鬱症的因素有哪些？

引起產後抑鬱的真正原因還不能確定。產後抑鬱症被認為跟生理、心理方面的問題以及在生活經歷的諸多困難都有關係。如果有以下情況，您可能比較容易得產後抑鬱症：

- 以前曾經患抑鬱症
- 與配偶有矛盾
- 得不到很多幫助（無論是實際的幫助還是情緒方面的幫助）
- 生活中許多有壓力的事情都集中在一起
- 家裡其他人有抑鬱症或其他精神問題
- 您是單身父母
- 您傾向容易從消極的角度考慮問題，也就是“看事情黑暗的一面”
- 分娩時發生綜合症
- 寶寶的健康有問題（包括早產兒）
- 寶寶“很麻煩”（寶寶經常哭鬧，很難哄，或者餵奶、睡覺方面有問題）

在照顧寶寶的頭幾個月裡，感到有壓力、睡覺被打擾、生活習慣被改變，這些都是正常的。因此，您難於分辨什麼是育兒初期正常的壓力，什麼是抑鬱症的徵兆。您無妨跟別人說說自己的感覺，讓他們來幫助您。您可以跟醫生或兒童與家庭保健護士談談，把您的感受告訴他們。他們可以幫助您觀察情況進展。

“許多配偶都感到對新生兒盡責任有負擔。我的丈夫向我要一份購物清單，他可以照單去購物。他真的想要幫忙。但是我什麼也做不了，只能躺在床上哭，因為我太累了，想不出我需要什麼。但是這不會持續太久。一旦你開始有足夠的睡眠，一切似乎容易多了。” *Mina*

產後抑鬱症跟產後憂鬱 (baby blues) 是否一樣？

不一樣。產後抑鬱症不同於產後憂鬱 (baby blues)。產後憂鬱是一段相對輕微的悲傷階段，在產後3至5天最為嚴重，每一百名產婦有多達80名會受到影響。有產後憂鬱的產婦比較愛哭，可能比較容易發脾氣，比平時更容易心煩。除了家人、朋友和醫院工作人員的安慰和情感上的支持以外，一般沒有特別的方法治療。

如果我得了抑鬱症，是不是一個壞母親？

當然不是！做母親的困難很大，有許多事情都需學習。大部分女士都想成為好媽媽，稍微有點不完美就似乎使人非常失望。一些人對妊娠和生兒育女的期望也不夠實際，而現實和她們的期望相差甚遠。這樣的期望可能會導致她們因為自己感到抑鬱而責備自己，並且不願接受別人的幫助。這些母親擔心會被人當作是不稱職或沒用的母親，而沒有意識到適應母親的角色是需要花時間的。

如果您覺得情緒十分低落，對平時喜歡的事情沒有興趣或失去樂趣，並且下列任何四種症狀持續兩週或更長時間，您可能患上了產後抑鬱症：

- 情緒低落
- 感到不稱職
- 覺得自己不是好母親
- 對未來感到絕望
- 感覺無助
- 感到負疚或羞恥
- 焦慮或感到恐慌

- 害怕寶寶
- 害怕一個人獨處或外出
- 感到筋疲力盡、想哭、傷心、“空虛”
- 很早就醒過來，很難再入眠；無法入眠
- 吃得太少或太多
- 很難集中精力、做出決定或記住事情
- 想要傷害自己或想要尋死
- 總想要跑開
- 擔心配偶會離開
- 總是擔心寶寶或配偶會發生一些不好的事情。

不要因為有這些感受而感到羞愧，很多女士都有這種感受。儘快看醫生或告訴兒童和家庭保健護士。

在孕期或在家與寶寶在一起的頭幾週，有些情況會讓您比較容易感到情緒低落或不知所措，包括：

- 您本來沒有計劃要懷孕
- 您在以前受過創傷或有失去孩子的經歷
- 感覺非常孤單，得不到幫助
- 經濟問題
- 關係問題
- 以往患過抑鬱症，或者有其他精神問題
- 飲酒或使用其他毒品，或正在擺脫其他不良嗜好
- 對自己期望太高，認為自己沒有達到這些期望，可能您覺得自己在一天中無法應付局面、做的還不夠，或感到別人在評論您
- 遠離其他人。

您知道您的配偶也可能得產後抑鬱症嗎？

您的配偶可能正在努力克服各種困難，這可能會影響到他們的情緒。當把所有的注意力都集中在嬰兒和母親身上時，配偶的壓力往往被忽視，他們會得不到所需要的支持。

所有初為父母的人，不僅僅是母親，都需要關心自己的生理和情緒健康。因此：

- 除了工作和家庭之外，要保證該自己保一些時間
- 盡可能地保持自己重要的愛好興趣
- 和親朋好友談談自己的感覺和擔憂。
- 如果您為如何應對局面感到擔心，可以和兒童與家庭保健護士或全科醫生談談。



如果您想找人聊聊在孕期或在家帶寶寶時低落的情緒或憂鬱，請致電：

- 特雷斯利安父母幫助熱線，號碼是：(02) 9787 5255（悉尼市區）或 1800 637 357（新州中小城市），這條熱線每天24小時，每週7天開通。
- 卡麗坦關懷熱線（Karitane Careline），號碼是1300 227 464（1300 CARING），該熱線每天24小時、每週七天開通。

產後抑鬱症如何治療？

每個人的需求都不一樣。治療可能包括多種方法，包括心理諮詢、藥物治療、自我幫助和其他輔助服務。

產後精神病

產後精神病並不常見，但非常嚴重，需要立即治療。這種病可能隨時發作，不過通常發生在產後四至六週內。症狀包括：

- 嚴重的情緒波動
- 十分反常的信念、想法和念頭（錯覺）
- 幻覺——看到、聽到或聞到根本不存在的東西
- 非常古怪、與性格不符的行為
- 極度絕望
- 遠離人群
- 病態的想法或言語，或者說一些“你沒有我會過得更好”的話

每1000名產婦中，只有一兩名會受到產後精神病的影響。以前曾診斷為有精神病或家庭成員中有這些疾病的產婦比較容易受到產後精神病的影響。

治療方法通常包括住院、服藥和由他人幫助照顧寶寶。

以往受到忽視和虐待的經歷對妊娠和育兒早期有什麼影響？

童年的虐待和忽視

一些有過這些經歷的女士，在孕期和育兒期感覺正常。但對另一些女士來說，懷孕或自己做母親可能勾起對這些問題的記憶。這可能會讓她們回憶起以往的痛苦經歷，或者讓人們比較擔心她們會成為什麼樣的母親。

一些人擔心她們也會成為忽視或虐待子女的母親。為此，您可以做以下幾點：

- 記住，僅僅因為自己受過虐待，並不意味著您將成為一個壞母親。
- 把您的感受告訴別人。很多孕婦發現向別人傾訴真的很有用，有一些機構能夠為您提供幫助。助產士可以幫助您跟醫院的社工、顧問或其他服務機構聯絡。
- 如果您想要提高養育子女的技能，有人能夠提供幫助。助產士會把您介紹到服務機構。您也可向您認為育兒技能值得佩服的親友要求幫助（大部分人都很樂意幫忙）。

性虐待

每三四名女士中約有一名在生活中遭遇過某種形式的性虐待。她們當中很多人在妊娠或養育兒女時不會出現問題。可是有時這種經歷會給妊娠、分娩和育兒初期帶來額外的問題。過去的感覺可能又會重新出現在腦海裡。您可能會覺得自己無法面對。如果這個時候感到焦慮，這並不奇怪。這是回憶起痛苦的經歷時的正常反應。

對一些女性而言，性虐待的經歷會使她們不願意讓別人——甚至是衛生專業人士——接觸自己的身體。她們可能會覺得難以面對一些醫療程序，或者甚至是分娩本身。如果您有這樣的問題，您可以向醫院的社工或顧問要求幫助。他們會和助產士或醫生一同確保您盡可能覺得自在。

您也無需詳細描述性虐待的細節。社工或顧問不必瞭解細節，就可以幫助您計劃好分娩、準備哺育寶寶，並幫助您消除與配偶或家人關係方面的各種擔憂。

其他可能有幫助的做法包括：

- 讓朋友或其他能幫助您的人陪同去做檢查或其他醫療程序。
- 和朋友談談。
- 要求先向您解釋檢查和治療方案。如果您認為難以接受某個項目，問問有沒有其他選擇。
- 對有過性虐待經歷的女士來說，回憶起往事並覺得恐慌或不安全是正常的。如果您有這樣的情況，您可以跟別人聊一聊，提醒自己現在是安全的。

如果需要幫助和瞭解詳情，請聯絡當地醫院的性虐待服務機構、社區保健中心或新州強姦問題中心（NSW Rape Crisis Centre），電話是：1800 424 017。

孕期和育兒初期的 夫妻關係

*Relationships in pregnancy and
early parenthood*

為人父母——做好準備，應對變化

很多人都沒有準備好迎接當父母之後給夫妻關係帶來的變化。原來是二人世界，既有時間獨處，又有時間在一起，現在卻要為人父母，帶著一個小寶寶生活，這是一個巨大的變化。

孕婦的配偶請注意！

因為孕婦懷著寶寶，往往容易與寶寶建立感情，並會經常想到自己已經當了母親。但對您來說，可能就不那麼容易了。在寶寶降生之前，有幾個簡單的方法讓您瞭解您的寶寶並且經常想到自己已經當了父親。

- 陪孕婦做超聲波掃描。這是第一次看到寶寶的絕佳體驗。
- 與其他當父母的朋友交流，也和自己的父母聊一聊，瞭解他們的感受和體驗。
- 如果您想在配偶分娩時陪在身邊，就告訴她。向其他父母詢問，他們在生產期間的經歷，可以向與助產士諮詢，這能讓您對可能發生的事有所瞭解。
- 與配偶一起參加分娩培訓班（這些培訓班不僅是為母親們開設的，父母雙方都歡迎參加）。詢問您是否能夠參觀醫院產房，看看產房是什麼樣子。
- 在可能的時候摸摸寶寶踢腿的動作
- 產後儘快參與照顧寶寶，這樣做不僅僅是能讓您的妻子休息一下，也能讓您對哺育寶寶更有信心，和寶寶更親密。

終於當父母了

有些人認為有了寶寶不會過多改變夫妻關係，認為寶寶會適應他們的生活方式。其實您的生活方式是會發生變化的。您在寶寶出生前就想想這個問題，習慣於生活習慣的變化，這樣有助於您在情緒上做好變化的準備。以下是應該考慮的幾個方面：

每個寶寶都不一樣。您的寶寶生來就有獨特的個性和氣質。就像生活中的其他人一樣，寶寶有些事情是您無法改變的。您應該花時間去認識、瞭解寶寶自己的獨特方式，並學會與寶寶共同生活。

並不是只有第一個寶寶才會改變您的生活，以後其他寶寶的誕生也會影響父母之間的關係以及父母和子女之間的關係。

寶寶的習慣也會改變其他關係，尤其是夫妻兩人和他們自己的父母的關係。例如，一些女士發現，當了母親之後，跟自己的母親的關係加深了。有的配偶可能會感到這樣的變化會帶來一點威脅（“她又成為娘家的人了……”）。不過這並非意味著她要拋棄自己的配偶。有些女士在這個時候覺得和自己的母親（或其他像母親一樣的人）更加親近，這只是很自然的。

如果是孕婦的配偶，那麼談論寶寶會讓您覺得跟這件事情有關，感到座機的參與。不過超聲波檢查真的很有幫助。在檢查的時候，寶寶跟真的一樣。” Mark

從只是配偶到既是配偶又是父親，這個經歷每個人都不一樣。如果您從一開始就承擔大部分養育寶寶的工作，那麼您的體驗會和配偶很不一樣。不過同時也會有很多擔憂和經歷是相似的。參見下面的例子。不要被下面列出的一些父母感到失去的東西而被嚇倒，大部分人都認為，養育子女的收穫大於對自己的損失的補償。

女士可能會覺得

- 我失去了以前的身份。
- 我成了母親，有了一個新身份。
- 我與配偶的關係發生了變化，因為我們在一起學習如何當父母。
- 我有了新的和孩子的關係。
- 我給自己的時間少了。
- 我和配偶在一起的時間少了，連跟他在一起說話的時間都少了。
- 我們的性生活會發生什麼變化？
- 我失去了在工作中的地位。
- 我身材走形了。
- 我無法控制自己的身體。
- 我無法控制自己的日常生活。

配偶可能會覺得

- 我失去了以前的身份。
- 我當了父親，有了一個新身份。
- 我和配偶的關係發生了變化，因為我們在一起學習如何當父母。
- 我有了新的和孩子的關係。
- 我給自己的時間少了。
- 我和配偶在一起的時間少了，連跟他在一起說話的時間都少了。
- 我們的性生活會發生什麼變化？
- 我的生活不知道會發生多少變化？
- 我和朋友在一起的時間會不會受影響？
- 我還有時間做自己喜歡的事情嗎？

應對情緒波動的竅門

- 提醒自己，有一些情緒波動和爭吵對你們雙方來說都很正常。在任何時候，這都是很正常的，尤其是在妊娠和育兒初期，因為夫妻都要應付巨大的變化。
- 要和對方交流自己的感受。這能幫助你們相互理解、相互支持。雖然通常孕婦是人們注意、關心的中心，但她並不是唯一需要支持的人。孕婦的配偶通常也有同樣的焦慮。
- 記住，您的配偶未必能猜出別人的心思。如果你們兩人中有人覺得自己得不到所需要的支持和理解，請說出來。
- 聊一聊當父母可能給您的生活帶來的變化，包括經濟上的變化、家務分工、共同照顧寶寶、社交方面的變化、夫婦一起外出的時會減少或在工作上的變化。考慮如何應對這些變化。
- 請記住，在寶寶出生後，父母仍然需要“二人時間”。這是當了父母以後增強夫妻關係的粘合劑。儘量找能夠照看寶寶的親友，以便你們有時間夫妻一起外出，或者讓您或配偶或兩人一起睡上幾個小時。

“我添了個兒子，高興極了，卻沒有準備好失去和妻子之間的親密。我們花了好幾個月才恢復了以往我們都感到愉快的恩愛的兩性關係。” Lex

家庭暴力

家庭暴力對家人的健康有很大影響，尤其是對婦女和兒童。家庭暴力也是一種犯罪行為，是影響任何背景、不同類型的所有女士的罪行。

家庭暴力不僅是指毆打，也可能是指控制和操縱另一個人的其他行為，例如：

- 威脅
- 在對方不願意時強迫做跟性有關的事情
- 控制您的金錢
- 阻止您和親友見面

研究表明：

- 很多女士在孕期首次經歷家庭暴力。
- 對於在生活中已經有家庭暴力的女士，在孕期這種暴力會更加嚴重。

家庭暴力可能在寶寶出生前就對寶寶造成影響。有時是因為母親的身體受到了傷害。不過新的研究還表明，生活在暴力之下（無論是身體暴力還是其他形式的暴力行為）對孕婦會產生極大影響。這會影響寶寶的發育情況。如果孕婦受到家庭暴力的影響，寶寶出生時體重可能會較輕，成長過程中可能會有社交和情緒方面的問題（即使他們在出生後並沒有遭遇家庭暴力）。

這就是為什麼助產士或兒童和家庭保健護士會問所有孕婦關於家庭暴力的問題。

您可能會不止一次被詢問這些問題，這在新州是保健護理常規的一部份。如果您不願意回答有關暴力的問題，您可以不回答，但您必須認識到，暴力是一個健康問題。如果您告訴醫務人員，自己正遭受家庭暴力而且感到害怕，他們會幫助您聯絡能夠提供幫助的服務機構。

如果您害怕或擔心自身安全或孩子的安全，您可以：

- 打電話給警方或當地避難所
- 告訴您信得過的人（朋友、助產護士、醫師或醫務人員）
- 去一個安全的地方
- 利用法律武器來保護自己和孩子。您可以向警方或當地法院瞭解如何得到幫助。
- 制定自己和孩子必須迅速撤離時的安全計劃。

受到襲擊或虐待的任何人都可以免費得到諮詢、資訊和醫療方面的幫助。很多醫院都有這些服務。

您也可以致電家庭暴力求助熱線，號碼是：1800 656 463或電傳：1800 671 442（免費電話，每天24小時，每週7天開通）。這項服務為您詳細介紹附近的避難所、法院協助方案和其他服務。

如果您有危險，請撥000報警。

當寶寶夭折的時候

When a baby dies

有時候，妊娠以寶寶流產、死產或在出生後不久夭折的不幸結局而告終。

流產

流產很常見，約有五分之一確認妊娠的例子以流產告終。流產大部分都發生在頭14週，不過在第20週之前失去寶寶都稱為流產。

雖然有些孕婦對早期流產並不會持續感到悲傷，但也有人覺得這個打擊是毀滅性的。最糟的情況之一就是別人總是無法明白您這樣失去寶寶會多麼痛苦。雖然如果死產或寶寶出生後夭折時您能指望得到同情，但很多人並沒有認識到，失去沒有完全成形的寶寶也是真正讓人傷心的。

流產後感到悲痛的同時還會感到內疚，這種情況並非少見。您或許會認為流產是因為自己做的某些事情（或沒有做某些事情）引起的。不過，跟其他理解這種經歷的人溝通，有助於緩解這種情緒。這可以是其他曾經流產的婦女，也可以是醫院社工、顧問、醫生或助產士。

從妊娠16週左右，孕婦開始分泌乳汁。從孕期的這個階段開始，如果失去寶寶，身體仍會經歷正常的荷爾蒙變化，頭幾天乳汁分泌會增加到一定程度。您可能會感到乳房飽脹、觸痛，還可能有乳汁滲漏。儘量避免刺激乳房，需要時輕輕擠壓以緩解不適。冷敷可能會讓您舒服一些。諸如撲熱息痛之類的非處方鎮痛藥可能會有所幫助。乳房不適感很快會消退。

關於流產的詳細資料請見第124頁的“孕期併發症”。

死產和新生兒夭折

如果胎兒死在子宮裡並在孕期第20週以後生出，這稱為死產而非流產。

在澳大利亞，每100個出生的寶寶中，約有一名死產或在產後很快夭折。出生時體重低或有發育問題的寶寶，更可能出現這種情況。

但無論寶寶什麼原因夭折，您和配偶都可能感到非常悲痛。大多數醫院都有經過專門培訓的員工來幫助遭受喪子之痛的父母。除了輔導以外，如果您願意，您可以有機會跟寶寶在一起，可以抱抱自己的孩子。您也可以先回家，然後回來和寶寶多一點時間在一起。有些人發現這樣有助於父母認識寶寶夭折的事實，並且允許他們表達自己的悲痛。

您可能想留下寶寶的東西作紀念，比如相片、髮夾或手印。您可能還可以為寶寶洗澡，錄下你們在一起的時刻。同樣，對一些人來說，這些做法能夠幫助他們更好地面對悲痛。

悼念夭折的寶寶是一件因人而異的私事。不同的個人和文化，而各有不同。最重要的是，您的需求和選擇必須得到尊重。如果您需要遵循一些文化或宗教慣例，請告訴醫院工作人員。

“失去麗蓓嘉使我的情感遭到一生中最大的打擊。我抱著她，給她舉辦了一場葬禮，這才讓我覺得一切都過去了。” David

新州嬰兒猝死綜合症與兒童協會(SIDS and Kids NSW) 為那些在孕期、分娩期、寶寶的嬰兒期和童年6歲前失去寶寶的父母和家庭提供支援。不管您是流產、異位妊娠、妊娠終止、死產、新生兒死亡，還是其它原因造成寶寶在嬰兒期或童年夭折，您都可以致電1800 651 186，與24小時開通的“喪親之痛熱線”聯絡，尋求信息、支持和輔導。



胎兒與嬰兒夭折紀念日

每年10月15日，澳大利亞全國各地的父母和家庭都會紀念他們因流產、死產或產後原因夭折的寶寶。詳情請見：
<http://15october.com.au>。

“我最傷心的就是從來都沒有看到簾蓓嘉張開眼睛。我們取下她的手印和腳印摸，這些比世界上任何財富都珍貴。再次懷孕時，我一直都在換醫生，直到遇見一個真正理解我害怕還會再次失去這個新寶寶的絕對恐懼感的醫生為止。” *Lindy*

您和配偶會感到憤怒，甚至懷疑您或其他人有什麼過錯造成寶寶夭折，這都是正常的。您可能擔心其他妊娠也會以同樣的方式告終。與醫生、助產士、悲痛輔導員或醫院社工討論這些事情對您會有幫助。

離開醫院後，您可能發現在死產或新生兒夭折後的幾週或幾個月中有更多的疑問。不管過多久，您都可以找醫院社工討論任何問題或疑慮。

寶寶夭折後，醫院會盡可能詳細地告訴您有關寶寶死亡原因的資料。為了更詳細地瞭解死亡原因，可能會要求您同意驗屍，可能對您和寶寶做檢驗。這可能會很讓人傷心。您不一定要同意驗屍或檢查，但您要記住，更詳細地瞭解死亡原因，也許能夠預防日後的妊娠發生類似問題。同樣，與助產士、醫生、醫院社工和配偶討論這個問題，有助於您做出決定。

當由於流產或死產而失去寶寶時，您可能會發現與其他有類似經歷的父母一起交流很有幫助。如果您要尋找附近的支持團隊，請電(02) 9818 8400 (24小時服務) 跟新州嬰兒猝死綜合症與兒童協會(SIDS and Kids NSW) 聯絡，或者訪問網站
www.sidsandkidsnsw.org。

寶寶夭折後的遺傳諮詢

流產或寶寶夭折後的數天、數週或數月內，顧問、醫生、助產士和社工可為您提供大量支援。這種支持可幫助您處理和瞭解自己面臨既成事實的情感。

不過，隨著時間的推移，您也許要考慮進行遺傳諮詢，尤其是出現兩次或更多次流產、死產或新生兒夭折的情況。詳情請向醫生或助產士諮詢，或者致電(02) 9462 9599跟遺傳教育中心聯絡。

進一步瞭解妊娠、
分娩、寶寶和育兒

*Learning more about pregnancy,
birth, babies and parenthood*

下面幾頁列出了一些給父母提供資訊、建議和支援的機構的網址和聯絡方式。

有很多地方可以找到您已經讀到的有關妊娠和生兒育女的資料，但您怎麼知道自己能否相信這些資料？這裡的問題列表能幫助您判斷您所閱讀的資料在多大程度上信得過。在閱讀任何東西時，即使是閱讀這本書，都要考慮這些問題。

- 1. 這些資料的目的是否明確？**為何向您提供這些資料？是要讓您瞭解某個內容，還是香煙說服您做出某項選擇，或者購買某種產品？
- 2. 這些資料來自何處？**您能否知道作者是誰？作者擁有哪些資格或經驗？資料是否經過科學檢驗？是來自多個專家還是只是出自一個人之手？
- 3. 這些資料是否不偏不倚，沒有偏見？**是為您提供所有選擇，還是要你接受某個觀點？資料是否來自多個來源？
- 4. 是否跟您有關？**這些資料是否符合您的情況？
- 5. 是否最新資料？**您是否知道這些資料何時首次出版？過後是否更新？是否與其他資料來源的說法一致？
- 6. 如果專家在某個問題上沒有全部答案，是否告訴您這一點？**資料中是否承認關於某個問題並非知道全部答案，或者還有爭議？
- 7. 是否鼓勵您到其他地方瞭解更多資料？**關於這個問題，是否介紹您去找其他書籍、網站或組織？
- 8. 是否鼓勵您做出自己的選擇？**是催促您做某一件事，還是幫助您做出自己的決定，無論您會作出什麼選擇？

有關妊娠、分娩和寶寶的資料

Australian Government

www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration Consumer Network

www.cochrane.org

healthdirect Australia

www.healthdirect.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/pubs
(02) 9391 9000

Victorian Government

www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria

<http://whv.org.au>

關於健康妊娠的資源和服務

酒精、煙草和其他毒品

Alcohol and Drug Information Service

<http://yourroom.com.au>
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation

www.stvincents.com.au
www.adf.org.au
(03) 9611 6100

MotherSafe

www.mothersafe.org.au
(02) 9382 6539 or
1800 647 848

The Quitline

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

飲食和妊娠

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au
(02) 6271 2222

Nutrition Australia

www.nutritionaustralia.org
(02) 4257 9011

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au
1300 552 406

家庭暴力和攻擊

Domestic Violence Line

www.domesticviolence.nsw.gov.au
1800 656 463
TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre

www.nswrapecrisis.com.au
1800 424 017

悲痛和失去寶寶

SIDS and Kids NSW

www.sidsandkidsnsw.org
(02) 8585 8700 or
1800 651 186

健康與安全

The Children's Hospital at

Westmead

www.chw.edu.au/parents/factsheets

Roads and Maritime Services

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html>
13 22 13

Women's Health Centres

www.whnsw.asn.au
(02) 9560 0866

感染、遺傳疾病和其它健康狀況

ACON (AIDS Council of NSW)

www.acon.org.au
(02) 9206 2000

Australian Action on Pre-eclampsia

www.aapec.org.au
(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education

www.genetics.edu.au
(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis (NSW)

www.cysticfibrosis.org.au/nsw
(02) 9878 2075 or
1800 650614

Australian Diabetes Council

www.australiandiabetescouncil.com
1300 342 238 (1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW

www.downsyndromensw.org.au
(02) 9841 4444

Hepatitis NSW

www.hep.org.au
(02) 9332 1599 or
1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation

www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW

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

財務問題

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

育兒與照顧寶寶

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

產後抑鬱症

Beyond Blue
www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery
www.depressionafterdelivery.com

澳大利亞產品安全

Australian Competition and Consumer Commission Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products
www.productsafety.gov.au

運動與鍛煉

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

工作與妊娠

WorkCover Authority of NSW
www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

您的意見非常寶貴

如果您要對產科護理的品質發表意見，可考慮口頭或書面與提供服務的機構討論。如果您有什麼疑慮或者要投訴，您更要這樣做，這樣才能指出哪些方面需要改進。

如果您對所接受的治療和保健護理有任何疑慮，還可以與**健康護理投訴委員會**聯絡。

電話： 1800 043 159 (免費) 或
(02) 9219 7444

電傳： (02) 9219 7555

傳真： (02) 9281 4585

電郵： hccc@hccc.nsw.gov.au

網址： www.hccc.nsw.gov.au

索引

A

阿普伽氏評分 84
愛滋病病毒 C3、17、22、23、
79、97、153
安全帶 58
安全睡眠 112 - 113

B

B族鏈球菌 22 - 23、63
拔罐 ix、82
半乳糖血症 88
包皮環切術 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

殘障 21、62、132
草藥茶 14
草藥療法 12、13 - 14
產後鍛煉 37 - 42
產後
- 憂鬱 87、137、141、146
- 抑鬱症 139 - 142、154
產科醫師 ix、2、9、10
產前
- 關懷 1 - 10、50、55、127、132
- 教育 57
產前檢查 114 - 119
產鉗分娩 viii、13081、82
超聲波檢查 ix、53、115、
118 - 119
晨吐 46 - 47、51
齒齦流血 vi、44
寵物 23、26
抽筋 45、72、87
出生登記 92
出生
- 中心 7、8、65
- 計劃 viii、59 - 60、73
- 姿勢 69、80
出血 ix、126、130
出血
- 胎兒 85、91、108
- 陰道 18、45、83、84、87、107、
109、121、125、126、130
催產素 79、83、129、130
催生 viii、79

D

大麻 17、18
地中海貧血 vi、88、117、153
癲癇 32、127
杜冷丁 18
鍛煉 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

芳香療法 13、58、74
放鬆 46、47、57、67 - 69
分娩
- 併發症 128 - 130、131 - 133
- 第一階段 71 - 79
- 過渡 80
- 第二階段 81 - 83
- 第三階段 83
- 幫助分娩 74 - 75
- 緩解疼痛 76 - 77
- 位置 69、72、74 - 75、80
- 支持、60、73
分娩時觀察嬰兒 9
分娩位置 69、74 - 76、80
風疹 3、20 - 21
風疹 vi、3、20 - 21、88
縫合 81、87、107
腹痛 24、45、125、126
- 圓韌帶痛 44
覆盆子葉茶 14

G

鈣 30、31、33、45
肝炎 C3、17、22、23、79、
97、153
感染 3-4、19 - 25、26、36、153
高血壓、vi、viii、34、46、78、
121、127、132
個案負責制助產 8
工作
- 與懷孕 25、154
- 安全 vi、25
弓形蟲病 22 - 23、26
宮縮 viii、69、71 - 75、78 - 80、
125、129
共用關懷服務 8
骨盆底 ix、41 - 42、45

H

恆河猴 (Rh) 因子 3
黃疸 ix、20、90、132
會陰按摩 63

J

擠奶 99、101、102
家裡的危險 26 - 27
家裡生孩子 7、9、10、66、154
家庭暴力 5、147、153
家庭產後護理 10、88
檢查
- 嬰兒 88 - 92、108、111
見紅 ix、71、73
健康飲食 28 - 36
節欲 42
靜脈曲張 25、47、48 12
酒精 vi、17、99、113
巨細胞病毒 (CMV) 22 - 23、26

K

咖啡因 19、47
抗D 3
抗抑鬱劑 138
可卡因 17、18

L

藍皮書 89、90
李氏桿菌 36
鐮狀細胞病 117
淋病 24 - 25
流產 ix、125、148 - 50

M

梅毒 24 - 25
美沙酮 17、99
母乳餵養 77、83、84、87、
93 - 103、110、137、154

N

奶瓶哺乳 102、103
菸 27
囊腫性纖維化 vi、88、117、153
尿路感染 (膀胱炎) 45
尿頻 45
虐待 5、143、147

P

膀胱炎 45
胚胎 viii 50
配方奶餵養 102 - 103
疲勞 51、52、62、102、105、
137
貧血 viii、3、27、117、123
剖腹產術 viii、60、82 - 83、87、
123、126

Q

臍帶 ix、3、50、84
- 臍帶護理 91
前列腺素 78
親子關係
- 第一週 59、104 - 113、143、
144 - 147
去氧麻黃碱 18

R

染色體疾病 115 - 119、121
妊娠期糖尿病 63、121、126-127
妊娠紋 47、63
絨膜絨毛取樣 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
雙胞胎 45、56、122 - 123
水痘 vi、20、21、26
死產 ix、148 - 150

T

胎動 55、56、63 - 64
胎動 56、64
胎兒發育 50、55、62
胎兒關懷 12、25、38 - 40、42、
57、69、95
胎兒監護 63、79、123
胎兒踢 56、145
胎盤（胞衣）viii、ix、50、83、
126、130
貪食 45
糖尿病 viii、63、78、94、117、
121、126 - 7、132、153
疼痛
- 腹部 44、45、125、126
- 分娩時 72- 77
體重過重或肥胖 vi、32、34、94
體重增加 34、123
體重指數 34
鐵 3、30、33
聽覺測試 89
頭痛 20、22、46、64
團隊助產 8
臀位 viii、64
唾液 47

W

外陰切開術 viii、63、81、82
維生素K9、64、84、85
維生素和礦物質 31
胃灼熱 46、47、62
文件 91 - 92
文胸 52、87、108

X

吸煙 15 - 16、113
細小病毒 22 - 23
先天性甲狀腺功能低下 88
先兆子癇 ix、127、153
哮喘 12、15、127
笑氣 77
心情 51
新生兒 90 - 91、106
新生兒的篩選試驗、64、88 - 89
新生兒死亡 148 - 150
性傳播感染（性病）3-4、19 - 25
性虐待 5、143、147
性生活 52、87、146

Y

牙齒 vi、31、44
驗血 3、63、88、89、115
羊膜穿刺術、115、118
羊膜穿破術 viii、78
羊膜囊 viii、50、73
羊水 viii、73、74、78、118
癢 46
搖頭丸 17、18
藥物
- 孕期 vi、12 - 13、17 - 19、27
- 分娩時 77
- 母乳餵養時 27、99
- 睡同一張床時 113
葉酸 viii、31、32
一般保健家訪 111
一氧化二氮 77
衣原體 24- 25
醫療幹預 60、78 - 79
醫院
- 帶什麼東西 65
- 什麼時候去 74
遺傳顧問 viii
遺傳諮詢 vi、114 - 119、150
乙型肝炎 30、17、20 - 21、
84、97
- 嬰兒注射 64、84 - 85
陰道排泄物 24、48、64、125
- 新生女嬰 91
引產 78 - 79

飲食

- 魚 30
- 營養 28 - 36、153
- 小吃 33
- 素食者 33
嬰兒保健服務 90、92、111、135
嬰兒猝死綜合症（SIDS）
112 - 113、150、153
嬰兒提籃 65、66、89
嬰兒注射 64、84、85、89
硬膜外麻醉 viii、60、77、81、
82、130
應該避免的食物 29、31、35、36
憂鬱 vi、5、12、14、52、111、
127、138 - 142、154
有特殊需要的嬰兒 134 - 135
與嬰兒的聯繫 83、84、94、
137、145
預產期（EDB）viii、51、53、63
孕期
- 併發症 124 - 127
- 長度 51
- 感覺 4、51、136 - 138、157
- 大齡產婦 120 - 121
- 計劃 vi
孕期感覺 4、51、87、136 - 143
孕期關係 144 - 147

Z

在醫院生孩子 8
早產嬰兒 ix、131 - 133
痔瘡 47、107
助產士 ix、7 - 10、154
子宮外孕 viii、45、126
坐飛機旅行 58

母乳餵養——初期

嬰兒	乳房	母乳餵養	奶水	尿	糞便
出生後24至48小時	柔軟。	至少兩次，或許更多。 用兩個乳房餵奶。	初乳——量少，營養價值高，奶水濃，顏色為澄清的黃色或橘色。	至少尿濕1到2塊尿布。	胎便——粘稠，黑色或綠色。
出生48至72小時	變得比較結實、飽滿。	至少6至8次，也許會更多。 可能聽到吮吸和吞咽的聲音。		至少尿濕2到3塊濕尿布。 您可能會看到尿漬，就是尿布上粉色或橙色的汗漬。	較稀，綠色或棕色。
出生72小時以上	一般十分飽滿、結實 乳房在兩次餵奶之間可能會漏奶。	餵奶時用兩側乳房，每次從不同的乳房開始餵奶。	顏色比較白，量增大。 奶水來得快。	至少尿濕3到4塊尿布，尿漬顏色較淡或無色。	較稀或流狀，棕色或黃色。
出生5至6天	飽滿，餵奶後變軟 常常漏奶。	至少6至8次。餵奶時從一側的乳房開始，直到感到舒適後，再換到另一側。	比較稀，比較白。 奶水來得快。	至少尿濕4到6塊尿布，尿漬顏色較淺或無色。	流狀，深黃色或黃色。
出生7天以上	感覺舒適——如果兩次餵奶間隔的時間變些，乳房會比較飽滿。	因人而異，根據需要，用一側或兩側乳房餵6至8次。	稀，顏色白。 在餵奶時自由流動。	尿濕6塊尿布，顏色較淺或無色。	流狀糞便中夾有小塊（凝乳）。



Health

SHPN (NKF) 150120
ISBN 978-1-76000-160-5