

拥有健康的孕期： 保持警觉并 采取措施



导言

怀孕既可以是令人兴奋和快乐的时刻，也可能带来紧张和压力。大多数人都会拥有健康的孕期。有时也会出现问题，不过，您可以采取措施让自己拥有最健康的孕期。



注意孕期的身体变化。关注任何感觉不对或异常的情况。



向医疗保健提供者说出您的感受，并**采取**措施。



守护您和宝宝的健康。您说的话应该被认真倾听。



1. 您最了解自己的身体。

在自己的身体方面，您是专家。如果您感觉不适，请与您的医疗保健提供者讨论，这一点非常重要。相信自己的直觉有助于确保您在孕期的健康。

您的医疗保健提供者可以帮助您获取所需的任何信息，并回答您可能有的任何问题或顾虑。

守护自己的健康。

- ✓ 注意自己身体的变化。
- ✓ 如果感觉不舒服，就要说出来。
- ✓ 准备好向您的医疗保健提供者提出具体问题，例如：
 - 我担心自己太累了。这正常吗？
 - 我感觉不舒服。我的腿很痛。这是怎么回事？
 - 我这一周一直有些头痛，而且没有好转。我需要来诊所吗？
 - 我想饮食更加健康。您能帮我制定饮食计划吗？

我们来看看当 Maria **守护自己的健康**时，发生了什么。

Maria: 我最近一周腿疼得很厉害。

医疗保健提供者: 嗯，您怀孕了。您身上会出现很多疼痛。

Maria: 但是我很担心。**会不会是血栓？**我听说有时候孕期腿疼是血栓引起的。**我们能检查一下吗？**

医疗保健提供者: 好的。我明白了。我们来看看是什么原因引起了您的腿疼，并确认一下这是否是血栓。

Maria: 这听起来不错。谢谢！



Maria 勇敢说出了自己的感受。她提出了两个具体的后续**问题**，医疗保健提供者认真倾听并考虑了她的问题。

在怀孕期间，您应该感受到医疗保健提供者的关爱和尊重。如果您有以下感觉，请勇敢说出来：

- 医疗保健提供者或工作人员不尊重您。
- 没有人认真听您说话。
- 您的担忧没有得到足够的重视或轻易被忽视。
- 每次就诊时，医疗保健提供者都没有表现出专业素养。





2. 注意危险信号。

在怀孕期间和产后，让医疗保健提供者知道您出现身体不适的变化，这一点很重要。以下**危险信号**是在孕期或产后可能出现的症状，可能意味着您和您的宝宝面临更严重、危及生命的问题：

- 怀孕期间阴道出血或分泌物有异味
- 怀孕期间，胎动比以前明显减少
- 子痫前期症状，这是一种潜在致命的孕期并发症，表现为在孕期或产后出现高血压现象：
 - 剧烈头痛
 - 腹痛
 - 孕晚期突然出现新的水肿或现有水肿加重（通常出现在手和脚）
- 产后出现大量阴道出血（每小时浸透一片或多片棉垫）
- 任何阶段出现胸部或心脏不适
- 任何阶段体温达到或超过 100.4 华氏度（或 38 摄氏度）
- 任何阶段出现严重恶心或呕吐
- 任何阶段出现其他您认为严重的症状

如果您遇到任何这些危险信号，请立即联系您的医疗保健提供者。如果您无法联系到您的医疗保健提供者，请前往急诊室或致电 **911**。如需有关危险信号的详细信息，请咨询您的医疗保健提供者，并索要一张“Know the Warning Signs”（了解危险信号）掌上卡片。

我们来看看 Crystal 如何**相信自己的直觉**并联系医疗保健提供者诊所。

Crystal: 我头疼。很奇怪，肚子也疼。

医疗保健提供者的接待员: 好的，我们预约下周怎么样？

Crystal: 不行，我感觉不舒服。我现在就要去看医生。您能快点给我安排吗？或者我应该去看医院的产科？

医疗保健提供者的接待员: 好的，我明白了。您觉得这不正常。等医生有空，我会尽快和医生沟通并给您答复。





3. 获取控制高血压和糖尿病等慢性病所需的信息。

很多人都受到肥胖、高血压和糖尿病等慢性病的困扰。这些疾病中的任何一种都会增加您在怀孕期间患上血栓、子痫前期症状和中风等严重健康问题的风险。您可以通过获取所需的所有信息，采取措施控制慢性病。与医疗保健提供者讨论您在怀孕期间可能面临的健康风险。

向医疗保健提供者咨询以下问题：

我记得在怀孕前我的血压高于正常水平。
现在我需要担心吗？

您说我的血压高于正常水平，我很担心。
我该如何降低血压？

您能给我一份纸质的降血压建议清单，让我带回家吗？

我该如何记录我的血压？我是否需要来诊所量血压？

您会如何记录我的血压，确保我不会出现任何问题？

我的祖母和母亲都患有糖尿病。我的血糖水平如何？

我应该担心怀孕期间出现血糖或糖尿病问题吗？

我该如何保持健康的血糖水平？



4. 如果您想戒烟或戒掉电子烟， 请向您的医疗保健提供者寻求支持。

怀孕期间吸烟或吸电子烟会引起严重问题，并可能影响您的宝宝。请记住，电子烟并不是吸烟的安全替代品。在怀孕期间，尼古丁对您和您的宝宝都是危险的。电子烟释放的其他化学物质也可能有害。请咨询医疗保健提供者、社区健康工作者或助产士，以获取戒烟或减少吸烟的帮助。

向医疗保健提供者、社区健康工作者或助产士咨询以下问题：

我怀孕了，想戒烟，但我需要帮助。我可以在哪里获得帮助？

我担心吸电子烟对我的宝宝不好，但它可以让我冷静下来。我还应该如何减少焦虑？

您能给我推荐这方面的专业人士吗？



5. 获取有关运动和健康饮食的信息。

怀孕期间，您可以继续保持运动。与您的医疗保健提供者讨论怀孕期间应该如何安全运动以及应该吃哪些食物。

向医疗保健提供者咨询以下问题：

在怀孕的不同阶段，哪种运动对我有好处？

怀孕期间，我的体重增加多少才算健康？

我应该服用哪种维生素？

我还应该如何保持孕期健康？

怀孕期间，我应该避免哪些食物？

有哪些药物是我不宜服用的？



6. 接种疫苗。

一些传染性疾病可能会让您和您的宝宝面临更高的健康风险。接种流感等常见病的疫苗，以保护自己。

向医疗保健提供者咨询以下问题：

我需要接种哪些疫苗来保护我和我的宝宝？

您能告诉我更多关于 Tdap 疫苗的信息吗？我听说这很重要。

COVID-19 疫苗对我和我的宝宝安全吗？



7. 充分利用就诊时间。

以下这些建议可以帮助您与医疗保健提供者沟通，让您在就诊中获得最大收益。

- 写下您的问题，并在就诊时提出。
- 请一位值得信赖的伴侣、家人或朋友陪同您就诊，这样他们可以帮助您记录笔记并了解在怀孕期间如何支持您。
- 试着想象（形象化）医疗保健提供者向您解释的内容。考虑医疗保健提供者的建议，如果您有任何疑问或异议，请表达出来。
- 请医疗保健提供者用您熟悉的语言解释信息。例如，“我不明白是什么意思。您可以换种方式解释一下吗？”。
- 咨询医疗保健提供者如何获取更多信息和了解更多。例如，“在哪里可以获取关于孕期支持计划和服务的详细信息？”。

- 最后，确保您理解医疗保健提供者分享的信息。尝试向医疗保健提供者重复信息，以确保正确无误。例如，“那么，我听到的是您希望我每天步行 20 分钟，因为这样有助于血液循环。但如果我多次出现腿痛，就应该马上来就诊。对吗？”。

纽约市提供许多支持孕妇的资源。请向您的医疗保健提供者索要“New York City Resource Guide to Health Before, During and After Pregnancy”（纽约市孕前、孕期和产后健康资源指南），或访问 nyc.gov/health/pregnancy。



HPD592195X – 6.23 Simplified Chinese