

您的孕前、孕期和產後健康

現在正是做出一些小改變的最佳時機，這些小改變可以幫助您在孕前、孕期和產後保持健康和快樂。

妊娠併發症可能發生在任何人身上。在紐約市 (New York City, NYC)，有色人種和存在潛在健康問題（如糖尿病或高血壓）的人更容易出現嚴重的妊娠併發症。您可以和您的健康照護提供者一起制定計劃，以保障您現在和將來的健康。

1. 與健康照護提供者討論您的懷孕選擇。

- 如果您正在考慮備孕，請討論您的整體健康狀況。您的健康照護提供者可以幫助您盡可能保持健康。
- 如果您現在不打算備孕，請瞭解避孕知識。與健康照護提供者討論適合您的選擇。
- 如果您已經懷孕，但不想要或不確定，請諮詢相關選擇。相關選擇包括墮胎、收養、以及專為需要幫助的孕婦和父母提供的服務。

2. 遵循健康照護提供者的指示服用藥物。

- 告知健康照護提供者您服用的任何非處方藥，包括維生素和草藥補充劑。
- 如果您正在備孕，討論哪些藥物是安全的。
- 如果您無法負擔藥費或服藥有困難，請諮詢健康照護提供者。他們想瞭解您的情況並且可以為您提供幫助。

3. 保護您的性健康。

- 諮詢健康照護提供者何時開始接受人乳頭狀瘤病毒 (human papillomavirus, HPV) 篩查，該病毒可能導致頭、頸、喉或宮頸癌症。預防 HPV 的最佳方法是接種疫苗。
- 接受其他性傳播感染 (sexually transmitted infections, STIs) 和 HIV 篩查。與健康照護提供者討論您的風險以及何時接受檢測。

4. 檢查您是否已接種所有必要的疫苗，尤其是流感、百日咳、水痘、風疹、麻疹、HPV 和乙型肝炎疫苗。

5. 接受高血壓、膽固醇和糖尿病篩查。



6. 懷孕期間不飲酒、不吸煙、不使用大麻和其他藥物。

瞭解懷孕期間服用藥物的風險，並認識到
在孕期沒有安全的飲酒量。

- 如需幫助，請諮詢您的健康照護提供者或致電 **311**。
- 如需戒煙或戒電子幫助，請造訪 nyc.gov/nycquits 或致電 866-697-8487。
- 如需戒酒或戒毒幫助，請聯絡 NYC Well，這是全天候開通的心理健康免費幫助熱線，支援超過 200 種語言。請致電 888-692-9355，發送簡訊「WELL」至 65173 或造訪 nyc.gov/nycwell。

7. 保持足夠的運動量。

- 每週至少進行 150 分鐘的中等強度的體育活動（如快步走）。例如，您可以每天鍛煉 30 分鐘，每週鍛煉至少五天。如需支持，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC**」（NYC 健康飲食與積極生活指南）。

8. 保持健康均衡飲食。

- 將盤子的一半填滿水果和蔬菜，四分之一填滿瘦肉和蛋白質，如雞肉、魚肉、豆類或雞蛋，另外四分之一填滿穀物，如全麥麵包、燕麥片或糙米。如需有關健康飲食的資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**eating well**」（健康飲食）。
- 如果您需要食品購買方面的幫助，請造訪 access.nyc.gov，瞭解針對低收入紐約市民的計畫。

9. 關注自己的心理和情緒健康。

如需支援，請諮詢您的健康照護提供者，致電 **311** 或聯絡 NYC Well 請致電 888-692-9355，發送簡訊「WELL」至 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell。

10. 如果您在家裡感到不安全，請尋求幫助。您並不孤單——如果您正在遭受虐待、面臨不健康或危險的情況，您可以透過許多資源尋求幫助。如果您正面臨緊急危險，請致電 **911**。如果您面臨的不是緊急危險：

- 請致電 Safe Horizon 熱線 800-621-4673，或致電 **311** 並要求轉接 Safe Horizon 熱線。該熱線支援多種語言，全天候提供援助，幫助您解決臨時住房、安全規劃等問題，並提供諮詢和其他社會服務及法院保護令。如需線上聊天（僅限英語），請于星期一至星期五上午 9:00 至下午 6:00，造訪 safehorizon.org/safecat。
- 造訪 NYC Hope 網站 nyc.gov/nychope，獲取有用的資源，包括 **NYC Family Justice Centers**（NYC 家庭司法中心）——每個行政區都設有一個司法中心。