

您的孕前、孕期和产后健康

现在正是做出一些小改变的最佳时机，这些小改变可以帮助您在孕前、孕期和产后保持健康和快乐。

妊娠并发症可能发生在任何人身上。在纽约市 (New York City, NYC)，有色人种和存在潜在健康问题（如糖尿病或高血压）的人更容易出现严重的妊娠并发症。您可以和医疗保健提供者一起制定计划，以保障您现在和将来的健康。

1. 与医疗保健提供者讨论您的怀孕选择。

- 如果您正在考虑备孕，请讨论您的整体健康状况。您的医疗保健提供者可以帮助您尽可能保持健康。
- 如果您现在不打算备孕，请了解避孕知识。与医疗保健提供者讨论适合您的选择。
- 如果您已经怀孕，但不想要或不不确定，请咨询相关选择。相关选择包括堕胎、收养、以及专为需要帮助的孕妇和父母提供的服务。

2. 遵循医疗保健提供者的指示服用药物。

- 告知医疗保健提供者您服用的任何非处方药，包括维生素和草药补充剂。
- 如果您正在备孕，讨论哪些药物是安全的。
- 如果您无法负担药费或服药有困难，请咨询医疗保健提供者。他们想了解您的情况并且可以为您提供帮助。

3. 保护您的性健康。

- 咨询您的医疗保健提供者何时开始接受人乳头状瘤病毒 (human papillomavirus, HPV) 筛查，该病毒可能导致头、颈、喉或宫颈癌。预防 HPV 的最佳方法是接种疫苗。
- 接受其他性传播感染病 (sexually transmitted infections, STIs) 和 HIV 筛查。与医疗保健提供者讨论您的风险以及何时接受检测。

4. 检查您是否已接种所有必要的疫苗，尤其是流感、百日咳、水痘、风疹、麻疹、HPV 和乙型肝炎疫苗。

5. 接受高血压、胆固醇和糖尿病筛查。



6. 怀孕期间不饮酒、不吸烟、不使用大麻和其他药物。

了解怀孕期间服用药物的风险，并认识到在孕期没有安全的饮酒量。

- 如需帮助，请咨询您的医疗保健提供者或致电 **311**。
- 如需戒烟或戒电子烟帮助，请访问 nyc.gov/nycquits 或致电 866-697-8487。
- 如需戒酒或戒毒帮助，请联系 NYC Well，这是全天候开通的心理健康免费帮助热线，支持超过 200 种语言。请致电 888-692-9355，发送短信“WELL”至 65173 或访问 nyc.gov/nycwell。

7. 保持足够的运动量。

- 每周至少进行 150 分钟的中等强度的体育活动（如快步走）。例如，您可以每天锻炼 30 分钟，每周锻炼至少五天。如需支持，请访问 nyc.gov/health 并搜索“**Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC**”（NYC 健康饮食与积极生活指南）。

8. 保持健康均衡饮食。

- 将盘子的一半填满水果和蔬菜，四分之一填满瘦肉和蛋白质，如鸡肉、鱼肉、豆类或鸡蛋，另外四分之一填满谷物，如全麦面包、燕麦片或糙米。如需有关健康饮食的信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索“**eating well**”（健康饮食）。
- 如果您需要食品购买方面的帮助，请访问 access.nyc.gov，了解针对低收入纽约人的计划。

9. 关注自己的心理和情绪健康。

如需支持，请咨询您的医疗保健提供者，致电 **311**，或联系 NYC Well：请致电 888-692-9355，发送短信“WELL”至 65173，或访问 nyc.gov/nycwell。

10. 如果您在家里感到不安全，请寻求帮助。

您并不孤单——如果您正在遭受虐待、面临不健康或危险的情况，您可以通过许多资源寻求帮助。如果您正面临紧急危险，请致电 **911**。如果您面临的不是紧急危险：

- 请致电 Safe Horizon 热线 800-621-4673，或致电 **311** 并要求转接 Safe Horizon 热线。该热线支持多种语言，全天候提供援助，帮助您解决临时住房、安全规划等问题，并提供咨询和其他社会服务及法院保护令。如需在线聊天（仅限英语），请于星期一至星期五上午 9:00 至下午 6:00，访问 safehorizon.org/safechat。
- 请访问 NYC Hope 网站 nyc.gov/nychope，获取有用的资源，包括 **NYC Family Justice Centers**（NYC 家庭司法中心）——每个行政区都设有一个司法中心。