



怀孕 与铅中毒

重要须知

铅是一种有毒物质,会在您怀孕时危害您和宝宝



铅会导致:

- 高血压
- 流产
- 让您的宝宝早产或体型过小
- 孩子的学习和行为问题

您可能会以不同的方式接触到铅,包括食用被铅污染的食物或使用含铅产品。若您在很早以前接触过铅,您的体内现在可能仍含有铅。当您怀孕时,体内的铅会传递给宝宝。

您的医疗保健提供者应评估您接触铅的风险



在您进行第一次产前检查时，您的医生应询问您近期和过去接触铅的情况。

将以下方面的信息告知医生：

- 您在美国境外度过的时间
- 您去年使用过的其他国家/地区的健康调理品、香料、食品、化妆品或陶瓷等产品
- 对非食品的成瘾现象，如陶土、碎陶器、泥土或油漆碎屑
- 去年您家中进行的翻新或修理工作
- 可能会接触铅的工作或爱好

若您接触过铅，您可能并不会看起来或感觉起来有何不妥。查明铅中毒的唯一方法就是进行血铅测试。请咨询您的提供者以进行测试。

保护自己 和宝宝



- 避免使用可能含铅的健康调理品、食品、香料和化妆品。
- 避免使用传统或手工制作的陶瓷来烹调、盛装或储存食物。
- 切勿食用陶土、碎陶器、泥土或油漆碎屑等非食品。
- 远离家中正在进行的维修或翻新工作。
- 避免可能会接触铅的工作和爱好，如建筑、居家装修、汽车修理、家具修补，或从事与珠宝、金属或颜料相关的工作。
- 若您家中有人从事接触铅的工作，请将其工作服与其他衣物分开清洗。

保持健康饮食



与医疗保健提供者交流, 确保您摄入足够的钙、铁和维生素 C。

- **含钙食物:** 牛奶、奶酪、酸奶、菠菜、羽衣甘蓝、豆腐、鲑鱼和冰淇淋
- **含铁食物:** 红肉的精瘦肉、鸡肉、鸡蛋、金枪鱼、扁豆、豆角、豌豆、梅子、葡萄干、西兰花和菠菜
- **含维生素 C 的食物:** 橙子、葡萄柚、草莓、猕猴桃、果汁、辣椒、西兰花和西红柿



保护您的宝宝

- 使用冷自来水冲泡婴儿配方奶粉或婴儿麦片、饮用或烹饪。致电 **311** 获取一套免费的饮用水铅含量测试套件。您会在提交水样后的 **30** 天内收到检测结果。
- 让儿童远离剥落、开裂或松动的油漆，因为油漆可能含铅。向您的建筑物业主报告油漆剥落问题。若问题未得到解决或您认为修理或翻新工作未安全进行，请致电 **311** 申请免费检查。
- 经常清洗地板、窗台、双手和玩具。
- 入户前请脱鞋。
- 若家庭成员的工作会接触铅，则让其在回家前换上干净衣物。
- 提醒您的提供者在您孩子一岁和两岁时进行铅中毒检测。向提供者咨询，了解年龄较大的儿童如何进行检测。若您没有医疗保健提供者，请致电 **311** 了解何处可为您的子女提供检测。

如欲了解有关铅的更多信息，
请致电 **311** 或访问 nyc.gov/lead。