

與醫護人員全力配合，對孕期健康和寶寶健康至關重要。

### 造訪醫生或助產士的頻率



如果您有以下情況，需要更頻繁地造訪：

- 體重過低或超重
- 過去懷孕期間曾出現過健康問題
- 患有糖尿病或高血壓
- 超過40歲
- 身懷超過一胎
- 曾有剖宮產或接受過其他子宮手術
- 飲酒、吸煙或使用（非法）藥物
- 抑鬱，或疲於處理其他方面的問題（包括家庭暴力）



#### 您知道嗎

您可單獨赴診，也可以請人陪同。  
只要您自己覺得放心，怎樣做都可以。



#### 特別注意

加拿大衛生部已警示，龍膽紫（也稱結晶紫）會增加罹患癌症的風險。如果您已懷孕，請不要用龍膽紫治療任何疾病。



#### 伴侶同行

您可以做些甚麼

閱讀醫療緊急情況列表（見[孕期風險因素](#)），  
有必要時，確保伴侶及時就醫。

### 在醫護人員處看診時， 會有哪些流程？

每次訪問醫護人員時，他們會：

- 給您量血壓
- 檢查胎兒心率
- 測量您的腰圍，檢查胎兒生長狀況

孕早期的檢查往往費時最久。醫護人員會問詢健康史，並對您進行全面檢查，包括以下項目：

- 驗孕
- 詢問您的生活方式，包括飲食、運動、吸煙、飲酒和使用（非法）藥物
- 告知您有關孕期補充劑的資訊
- 腹部檢查
- 骨盆檢查，形式為子宮頸抹片檢查或陰道拭子檢查
- 測量身高和體重
- 驗血篩查性傳播疾病（STI），確認您的血型並檢查血液中鐵含量
- 基因篩查
- 尿檢

在之後的孕檢中，醫護人員可能會建議您接受測試，以及時確認您或寶寶是否有任何需要治療的問題。其中包括：

- 超聲波檢查（妊娠20週），查看胎盤的位置和胎兒的發育程度
- 葡萄糖篩查（24至26週），檢測是否有妊娠期糖尿病
- 拭子採檢（35至37週），篩查B群鏈球菌感染
- 基因篩查

醫護人員還將詢問您的情緒狀況；如果您的血液是Rh陰性，他們會在24至28週時給您注射Rh免疫球蛋白。



### 試試這些

將這些基本信息記下來，第一次與醫生約診時隨身攜帶：

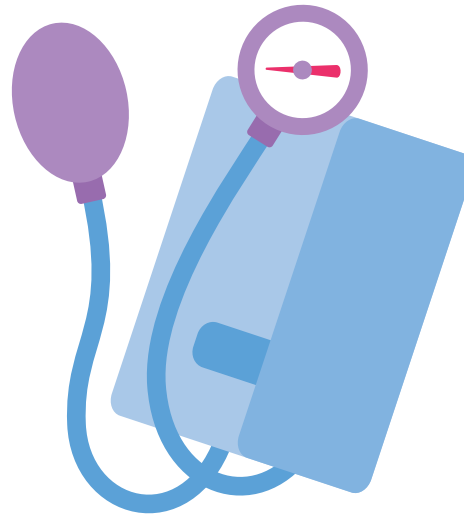
- 最後一次經期和子宮頸抹片檢查的日期
- 您和寶寶父親的血型
- 您正在服用的藥物（包括草藥）
- 您的疾病史和家族病史
- 以往懷孕經歷
- 關於哺乳的計畫及任何疑問
- 任何其他問題

### 甚麼是產前基因篩查？

部可選的血液檢測項目能讓您瞭解寶寶患唐氏綜合症或脊柱裂等遺傳疾病的概率。此類篩查並非絕對可靠，也無法得出確切診斷。如果篩查結果為陽性，您可以選擇更詳細的後續測試。詳見**孕期風險因素**。

### 甚麼是懷孕護照（Pregnancy Passport）和原住民懷孕護照（Aboriginal Pregnancy Passport）？

是您可以用來管理孕期護理事宜的免費手冊。原住民孕期護照中還納入了原住民信仰和價值觀。兩種手冊都可以透過 [perinatalservicesbc.ca](http://perinatalservicesbc.ca) 網站在線獲取，也可向醫護人員索取。



## 您需要接種的疫苗

### 流感針

流感對懷孕人士的危害更大。請打流感針——安全、免費，且可在孕期隨時接種。如果您出現流感症狀（發燒、咳嗽、頭痛、肌肉痠痛、疲乏），請聯繫您的家庭醫生，也可撥打8-1-1或瀏覽[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)與HealthLink BC聯繫。



### 您知道嗎

您應主動接種流感疫苗，並鼓勵周遭家人和朋友也接種。這一舉動能在寶寶出生後尚不能接種疫苗期間，為他們提供保護。

### 百日咳疫苗

百日咳是一種嚴重的呼吸道感染，會引起肺炎、癲癇、腦損傷，甚至致死。百日咳對嬰兒的危害更大，但新生兒需等到滿兩個月後方可接種百日咳疫苗。您在孕期接種百日咳疫苗，也是在保護新生寶寶。目前卑詩省居民接種百日咳疫苗仍需收費。請諮詢您的醫護人員。

請瀏覽[immunizebc.ca/pregnancy](http://immunizebc.ca/pregnancy)網站獲取更多資訊，或諮詢公共衛生護士，瞭解您可以免費接種的其他疫苗。