孕婦應注意事項

● 定期產前檢查：

產前檢查的主要目的：藉由常規性的檢查，診斷可能發生的問題或合併症，以便及早處理，維護母親與胎兒的安全與健康。

檢查項目包括：

（一） 量體重、血壓：體重增加太快、血壓偏高、水腫等可能表示有妊娠毒血症。體重增加太慢、

血壓偏低，可能為貧血、營養不良等。

（二） 醫師腹部觸診：子宮底高度是否與妊娠月數相符，胎兒大小與胎位是否正常。

（三） 胎心音檢查：胎兒心跳是否正常。

（四） 尿液檢查：檢查尿蛋白、尿糖、酸鹼度、病菌測定、可幫助診斷妊娠毒血症及糖尿病、腎臟病等，若尿蛋白過高，併有高血壓、浮腫等，須考慮是否有妊娠毒血症。

（五） 血液檢查：

●血型、Rh因子，做為萬一要輸血的準備。

●血紅素：了解孕婦是否貧血，以免阻礙胎兒發育。

●B型肝炎：懷孕第6個月時檢查。若為雙陽性B型肝炎帶原者，新生兒需在出生後24小時內注射B型肝炎免疫球蛋白，以免垂直感染。

●梅毒：無論在妊娠任何時期發現感染梅毒，皆需徹底治療，因梅毒可能造成早產、死胎或甚至生下先天梅毒兒。

●產前遺傳診斷：家族中有遺傳疾病者，或經醫師診斷本胎有生育先天性缺陷兒可能者。

● 注意營養和飲食：

1. 均衡飲食 一肉、魚、豆、蛋類每餐至少一、二種。
2. 一天喝二杯牛奶（一杯240c.c.或一杯/3-4匙奶粉）。
3. 攝取適量的纖維素 （如蔬菜、水果）及水份以防止便秘。
4. 刺激性食物如菸、酒應絕對避免；咖啡、濃茶盡量避免。
5. 懷孕期間體重增加10～12公斤為宜。

12週後每日一粒「孕婦專用維生素」，補充鐵質鈣質，預防貧血，減少生產風險。

● 休息與睡眠

每天睡足八小時，若覺得疲勞時，馬上休息片刻，休息時可將腳墊高，或採側臥姿。

● 性生活

孕婦不需禁止性生活，但孕婦若有早產或流產，前置胎盤的現象時，應暫停性行為。但最後四週則不須特別禁止。

● 運動

1. 散步是懷孕期中最好的運動，每天清晨或黃昏輕鬆的散步半小時，對身心都有益處。
2. 操作家務也是很好的運動，但在懷孕期間應盡量避免過勞，特別是在懷孕初期的三個月，及最後二個月，以免流產或早產。
3. 在醫護人員指導下作產前運動，可以鬆弛肌肉，減輕疲勞，並促進分娩之順利進行。

避免抬舉重物、激烈運動

- **沐浴**

  每天一次溫水浴，應採用淋浴。懷孕的最後二個月，盆浴時可能因重心不穩導致滑倒而受傷，故採淋浴較好。

- **衣服**

  1. 舒服比時髦更重要。
  2. 最好穿低跟圓頭鞋，以保持身體平衡及良好的姿勢，且不易跌倒。沒有證據顯示不能穿高跟鞋，若因常穿高跟鞋導致背痛，則應避免。
  3. 必須穿著支撐性較好之胸罩，以托起乳房，維持乳腺通暢，但不能太緊。
  4. 孕婦裝最好是由肩部輕鬆垂下的樣式，而不是束胸、束腰的型式。質料採用易吸汗的棉織品。
  5. 若因腹部太重導致姿勢不良（挺肚子的樣子），甚至背痛，應使用托腹帶支撐腹部，保持脊柱正當弧度。

- **避免抽菸、喝酒**

  1. 懷孕時抽菸容易造成流產，且出生時嬰兒體重比不抽菸者低，抽得越厲害胎兒死亡率越高。
  2. 酗酒會造成代謝障礙導致先天畸形、早產、胎兒發育不良等情形。

- **口腔衛生**

  1. 懷孕時，口腔及牙齒最易受到侵害，早晚及飲食後要刷牙或漱口，以保持口腔內的清潔，及預防蛀牙。
  2. 懷孕中期(13-24週)是產前口腔防治的黃金時期，應請牙醫師檢查口腔及牙齒，如有異常應接受治療。(本院另提供孕婦一次免費口腔檢查)

- **規律的大便**

  1. 懷孕早期及後期，因腸蠕動減緩及子宮壓迫大腸的關係，容易脹氣及便秘。
  2. 應保持心情輕鬆及多吃蔬菜、水果，喝適量水份，適度的身體活動，以保持大便的暢通。
  3. 如果便秘很厲害，大便很硬、排便很痛，應請醫師治療。

- **不要亂服成藥**

  1. 懷孕期間不能亂服成藥。尤其是最初的幾個月是胎兒發育最重要的階段。
  2. 要特別注意妳的身體，避免生病。如果生病，千萬不要拖延，也不要隨便買成藥吃，應該趕快找醫師治療。（並應告訴醫師妳懷孕了，以免發生不良的影響及產生畸形兒。）