

# 產前護理

## 何謂產前護理？

- 「產前護理」是您在懷孕時獲得的健康照護。
- 一旦您認為自己懷孕就應問診醫療提供者。這可幫助您擁有一個健康的孕期，並幫助您在問題變差之前發現它們。
- 您的醫療提供者會希望在孕期初期 6 個月每 4 到 6 週問診一次，而在孕期後期 3 個月則更加頻繁。



## 孕前問診會經歷的事情

### 您的第一次問診

您的第一次問診將是時間最長的一次問診。問診期間，醫療提供者將：

- 檢查您的身高、體重和血壓
- 檢查您的血液看是否有疾病和鐵質偏低狀況
- 要求您提供小便樣本，以檢查傳染病、糖和蛋白質
- 告知您預產期（寶寶出生的日期）
- 詢問有關您、您的伴侶、家庭成員以及所服用藥物和藥草的問題
- 對您進行體檢及骨盆檢查
- 告知您有關產前維他命和葉酸的資訊
- 要求您參加下一次約診

### 所有產前問診中

- 檢查您的血壓、體重、小便和總體健康情況。
- 檢查您寶寶的心率和生長情況。
- 您應當詢問問題。不要害羞！

如需要更多資訊，請撥打 (415) 615-4555 致電客服中心或  
查看 [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)

## 產前檢測

您可能進行以下類型檢測：

- **血液檢測**

- **羊膜穿刺或絨毛膜絨毛取樣(CVS)**

兩項檢測都透過子宮內取樣本檢查家族疾病。

- **B 型鏈球菌(GBS)**

GBS 是陰道中常見的細菌。它可引起嬰兒感染。

- **檢查胎兒健康的檢測**

- **胎動計數** – 此項檢測在家中進行。側躺然後計算 10 次胎動花費的時間。
- **超音波** – 至少需進行一次，通常在孕期第 18 至 20 週。
- **無壓力檢測** – 此項檢測測量嬰兒移動時的心率。
- **生理活動評估** – 此項超音波檢查嬰兒的心率。
- **宮縮應激檢測** – 此項檢測測量子宮收縮時嬰兒的心率。

**如果在孕期任何時候出現以下狀況，請立即致電您的醫療提供者：**

- 羊水破裂或洩漏
- 任何陰道出血
- 一小時內痙攣或宮縮超過 4-6 次

改編自：

「產前護理」(“Prenatal Care”)，  
[www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org)

如需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或  
查看 [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)