Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

懷孕

懷一個健康的寶寶

嬰孩的照料工作在嬰孩出生前就已經開始。早在懷孕以前，您就可以為寶寶預備一個健康的開始。

為何需要作定期檢查

在懷孕前和懷孕期間都應該看醫生。這樣，醫生便可以為寶寶和您的健康做記錄。一旦出現問題，就能得到迅速的照料。

懷孕前要做的事情

詢問醫生您是否需要接受任何疫苗注射。在計劃懷孕前三個月開始服用孕婦維他命。服用葉酸，葉酸能保護嬰孩的腦部和脊椎。

讓嬰孩成長有好開始的其他方法：

- 繼續服用孕婦維他命
- 保持健康的體重
- 進食健康的食物
- 每星期運動
- 如需繼續服用任何維他命或草藥，請盡早讓醫生知道
- 參加有關生育和照料嬰孩的課程

當懷孕時絕對不宜做的事情：

- 切忌吸煙、喝酒或使用毒品
- 不宜泡熱水浴或接受X光檢查
- 遠離貓砂及貓兒如廁的地方
- 遠離殺蟲劑和清潔劑之類的物品
- 切勿過量飲用含咖啡因的飲料

吃得健康

少吃多餐。每天吃四到六小餐(代替平常的三大餐)。控制進食份量。每天至少喝六到八杯水、果汁或牛奶。

懷孕時應該避免進食以下食物：

- 沒有煮熟的魚
- 生雞蛋或半生的雞蛋
- 未煮熟的肉類
- 藥片裝的草藥
- 軟質乳酪及墨西哥式乳酪

嬰孩出生後

您和您的嬰孩都需要約見醫生。在往後一段日子，您的嬰孩將需要做定時檢查。

一個健康的開始是您送給寶寶其中一件最佳的禮物。