

# 孕期 生活方式

您可以利用懷孕這一時期，多做一些有助於保持自身和寶寶健康的事情。

## 養成健康習慣

儘可能地嘗試：

- ✓ 攝取營養豐富的食物  
(見**孕期健康飲食**)
- ✓ 定期運動健身  
(見**照顧自己**)
- ✓ 找到您信任的醫護人士，進行產前診查  
(見**孕期醫療護理**)
- ✓ 刷牙、用牙線、看牙科醫生
- ✓ 戒煙或少吸煙
- ✓ 組成一支由家人、朋友和社區成員組成的支持團隊  
(見**您的支持團隊**)



### 您知道嗎

在孕期保持良好的口腔護理習慣至關重要。經常刷牙並使用牙線。如有可能，請找牙醫看診，並向對方告知您已懷孕。

## 降低風險

改變生活方式，能幫助您降低自身和寶寶的風險。您可以透過多種渠道獲得幫助，請諮詢您的醫護人士。

### 熱水浴、桑拿和熱水浴缸

洗熱水浴、蒸桑拿、在熱水浴缸中浸泡，都會使您的體溫升高。如果孕婦體溫升高，腹中寶寶的體溫也會隨之上升，這可能會影響寶寶的發育。

降低風險：

- 將水溫保持在38.9°C (102°F) 以下。
- 浸浴/蒸浴時間不超過10分鐘。
- 請其他成年人陪同。
- 如出現眩暈、昏厥、脈搏加快、心律不齊、胃痛或手腳刺痛，請立即出浴。
- 將手臂及胸部保持在水面以上。



### 試試這些

如果使用蒸汗屋 (sweat lodge) 是您文化中的一項重要習俗，您在懷孕期間，可透過其他方式進行參與。您可以負責看護火堆，或幫忙準備蒸汗後的餐食。

## 咖啡因

孕婦可以攝取少量咖啡因，但過量攝入會影響您或寶寶的健康。攝入過多咖啡因或導致尿頻，從而使體內的重要礦物質 (例如鈣質) 流失。過多的咖啡因還會使您和寶寶難以入睡。

降低風險：

- 每天攝入咖啡不超過2杯 (500毫升)，喝茶不超過4杯 (1000毫升)。
- 留意其他食物和飲品中的咖啡因，比如巧克力、汽水和功能飲料。
- 嘗試不含咖啡因的咖啡和茶。



### 伴侶同行

您可以做些甚麼

盡您所能，保證寶寶的健康：準備營養豐富的餐食，與伴侶一起健身，安排不飲酒的社交活動。如果您吸煙，請繼續閱讀本手冊，瞭解這會給寶寶帶來哪些影響，以及如何才能戒煙或少吸煙。

## X光和CT掃描

X光和CT掃描或許會讓您的寶寶接觸到輻射，可能導致出生缺陷或生長問題。

降低風險：

- 在接受任何醫療檢查或牙科治療前，請告訴技師您正處孕期或哺乳期。您的醫護人員會儘量選擇最為安全的操作方式。

## 寵物

寵物（尤其是貓）的糞便中可能帶有一種或可導致嚴重感染（弓形蟲病）的寄生蟲，弓形蟲病可導致流產或出生缺陷。

降低風險：

- 請他人每天清空貓砂盆。如果您需要親自操作，應戴好一次性手套並避免吸入貓砂塵，操作完畢後洗淨雙手。
- 如有可能，不要讓貓去戶外。
- 從事園藝活動時戴好手套，避免直接接觸可能含有貓糞的土壤。
- 觸摸寵物後用清水和肥皂洗淨雙手。

## 家庭暴力

家庭暴力會讓您和寶寶的健康安全受到威脅。如果您的伴侶對您進行肢體、性、情感或言語虐待，您腹中的寶寶也可能受到傷害。家庭暴力會使整個家庭處於壓力之下，寶寶也可能因此受到影響。孩子雖然沒有親眼目睹虐待行為，卻也能感受到家中緊張和恐懼的氛圍，這會影響他們的生長發育和終身健康。

降低風險：

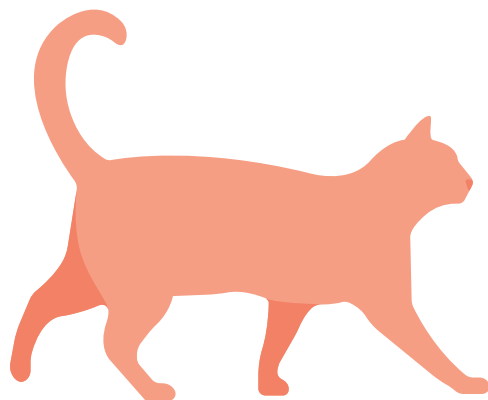
- 尋求幫助。向他人傾訴自己的遭遇，然後按自己的行事節奏，採取相應措施。
  - 卑詩省受害者熱線 / VictimLink BC 每天24小時開通，服務語言達110種，您可撥打免費電話 1-800-563-0808 或訪問victimlinkbc.ca網站。
  - 諮詢您的醫護人士或暴力受害援助工作者。
  - 與 bc211（撥打2-1-1）聯絡，尋找相應的服務和支持。
  - 撥打 9-1-1 尋求緊急援助。

## 使用藥物

許多藥物在孕期和哺乳期均可安全使用。但部分藥物——包括天然療法藥物、傳統/古方藥物、處方藥和非處方藥（例如布洛芬 / 雅維等）——在孕期服用可能有一定風險。孕期使用阿片類藥物（例如嗎啡、羥考酮、芬太尼）會增加流產、早產和新生兒體重過低的風險。孕期使用阿片類藥物或鎮靜劑——例如Xanax、Valium和Ativan（苯並二氮雜類）——也可能導致新生兒出現藥物戒斷症狀。

降低風險：

- 聽取醫護人士或藥劑師的建議。向對方告知您正在使用哪些藥物，包括所謂的天然藥物。他們能幫您聯繫必要的支持服務，幫您改變藥物使用方式，儘可能確保您和寶寶的安全。
- 如果您無法立即與醫生預約看診，請致電 HealthLink BC，向護士或藥劑師諮詢。部分藥物（例如治療癲癇的藥物）不可突然停用。
- 鎮定類藥物切不可與阿片類藥物或酒精同時服用。
- 諮詢自然療法醫師，是否可在孕期服用任何茶、酞劑或其他自然療法藥物。
- 諮詢草藥師或部族中的長老，瞭解您孕期是否可使用傳統藥物。



## 街頭毒品

使用街頭毒品會使您和寶寶面臨極高風險。孕期使用可卡因、冰毒（甲基苯丙胺）等毒品會增加嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險，並可能導致胎盤與子宮剝離。使用吸入劑（例如膠水、汽油、塗料稀釋劑、清潔液、髮膠和噴漆）可能會增加流產、出生缺陷以及嬰兒罹患長期疾病（與胎兒酒精譜系障礙/FASD類似）的風險。

降低風險：

- 針對物質濫用的懷孕人士，有服務機構會在尊重的基礎上提供支援，可以請您的醫護人員進行轉介。
- 與您的醫護人員、街頭物質濫用支援護士或診所配合，逐步戒除或減少用量。
- 隨時撥打8-1-1與HealthLink BC聯絡，諮詢註冊護士。
- 致電酒精與非法藥物資訊轉介服務 / Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)，獲得免費、保密的資訊：1-604-660-9382（低陸平原地區）或 1-800-663-1441（卑詩省其他地區）。

## 吸煙、使用電子煙產品及接觸二手煙

孕期吸煙、使用電子煙產品、接觸二手煙，會增加流產、死產、早產、嬰兒出生體重過低、嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險。產後吸煙或接觸二手煙，可能會降低產乳量，並增加寶寶發生SIDS、耳部感染、哮喘和支氣管炎的風險。孩子以後也更有可能是吸煙。

降低風險：

- 儘量戒煙。聯絡 立即戒煙 / Quit Now 服務，網站：[quitnow.ca](http://quitnow.ca)，免費電話：1-877-455-2233。
- 如果您覺得自己無法立即戒煙，可嘗試逐漸減少吸。
- 不要在車內、家中吸煙。
- 如他人吸煙，讓他們在戶外吸煙，然後洗手。如有可能，讓他們更衣。
- 向您的藥劑師或醫生詢問「卑詩戒煙計畫 / BC Smoking Cessation Program」，該計畫提供免費或低價的尼古丁替代產品和藥物，幫助您戒煙。



### 您知道嗎

卑詩省法律規定，在載有未滿16歲兒童的汽車中吸煙或使用電子煙屬違法行為。

## 飲酒

在懷孕的任何階段，都沒有已知的安全飲酒量。孕期飲酒可引發胎兒酒精譜系障礙（FASD），從而導致寶寶腦部嚴重受損，以及聽力、言語、視覺、記憶、協調和學習方面的問題。

降低風險：

- 如果您已經懷孕或準備懷孕，請不要飲酒。
- 如果您無法完全戒酒，請減少飲酒量，一次最多飲用2份酒水。
- 瀏覽**bcapop.ca**，查找您附近的外展援助計畫。
- 隨時撥打8-1-1與HealthLink BC聯絡，諮詢註冊護士。
- 從公共衛生護士、社工或長者那裡獲得支援。
- 致電酒精與非法藥物資訊轉介服務 / Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)，獲得免費、保密的資訊：1-604-660-9382（低陸平原地區）或 1-800-663-1441（卑詩省其他地區）。



### 特別注意

如果您有酒精依賴，或在停止飲酒後出現戒斷症狀，驟然戒酒可能會有危險。您可以諮詢醫護人士或上文列出的資源，以獲取支持。

## 大麻屬植物（大麻）

孕期任何階段吸食大麻，無論份量多少，都不安全。大麻可以透過多種形式攝入——大麻捲煙、電子煙霧或食用大麻，大麻可穿過胎盤，影響胎兒健康。孕期吸食大麻，可能會導致新生兒體重過低、死產、早產和出生缺陷，可能在孩子的成長過程中對其智力發育（包括記憶力、專注力和決策能力）造成影響，還可能引發睡眠問題、多動症，增加孩子未來濫用非法物質的風險。

降低風險：

- 如果您已經懷孕或準備懷孕，請不要吸食大麻。如果您無法立即戒斷，請諮詢您的醫護人員。
- 減少吸食的份量和頻率。
- 吸食大麻的同時，不要再吸入/攝入煙草、其他物質或藥物。
- 不要借助大麻緩解晨吐症狀。嘗試更安全的應對措施（見孕期的各個階段）或諮詢醫護人員。
- 選擇CBD含量較高、THC含量較低的低劑效產品。但也請留意，即使是只含CBD的產品，也尚未被證實可安全服用。



### 您知道嗎

吸食大麻也可能上癮。



### 試試這些

與家人朋友談談您希望在孕期改變哪些生活方式。請他們配合您達成這些目標——例如不要在您身邊吸煙、吸食大麻，從而助您健康地度過孕期。



## 性傳播感染（STI）

性傳播感染（STI）可能導致懷孕相關問題，增加早產風險，並對寶寶造成傷害。

降低風險：

- 使用安全套。
- 與醫護人員探討您的性行為。
- 確保您和伴侶在懷孕初期就接受STI檢測。更安全的做法是在懷孕前就進行檢測。
- 如果您與新的伴侶發生性行為，請務必使用安全套，並接受STI檢測。



### 您知道嗎

STI檢測是產前檢查中的常規項，這一檢測能儘可能地確保您和寶寶的安全和健康。

關於孕期常見風險，以及如何保護自己、保護寶寶，HealthLink BC 會提供更詳盡的資訊。請瀏覽[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)網頁，或致電 8-1-1 與護士或其他醫護專業人士交談。

## 您可能會傳染給寶寶的性傳播感染

感染	傳染給寶寶的渠道	症狀	治療方法	未予治療的風險	預防措施
<p><b>細菌性陰道炎</b> 透過檢測陰道拭取液確診。</p> <p>細菌性陰道炎一般不被視為性傳播感染，但如果您與新伴侶或多位伴侶發生性行為，感染概率便會增加。</p>		<p><b>家長：</b>陰道分泌物，陰道搔癢、灼痛，也可能無症狀。</p>	<p><b>家長：</b>使用抗生素。</p> <p><b>寶寶：</b>早產兒護理。</p>	<p><b>家長：</b>早產、提前破水（羊膜破裂）、產中或產後發生感染、流產。</p>	<p>對懷孕人士進行治療，降低風險。</p>
<p><b>衣原體</b> 透過檢測尿液或陰道拭取液確診。</p>	<p>分娩期間發生傳染。</p>	<p><b>家長：</b>通常無症狀，也可能出現排尿時疼痛、陰道分泌物或胃痛。</p>	<p><b>家長和寶寶：</b>使用抗生素。</p>	<p><b>家長：</b>早產、提前破水。</p> <p><b>寶寶：</b>肺炎、眼部感染、失明。</p>	<p>對孕婦進行產前治療，以免嬰兒感染。嬰兒出生時，為其使用抗生素眼膏。</p>
<p><b>淋病</b> 透過檢測尿液或陰道拭取液確診。</p>	<p>孕期或分娩過程中發生傳染。</p>	<p><b>家長：</b>下腹疼痛、陰道分泌物、排尿時疼痛，也可能無症狀。</p>	<p><b>家長和寶寶：</b>使用抗生素。</p>	<p><b>家長：</b>早產、不育、未來流產、盆腔感染、反應性關節炎。</p> <p><b>寶寶：</b>眼部感染、失明。</p>	<p>分娩前對大人進行治療，以免感染嬰兒。嬰兒出生時，為其使用抗生素眼膏。</p>

感染	傳染給寶寶的渠道	症狀	治療方法	未予治療的風險	預防
<b>乙型肝炎</b> 透過血檢確診。	分娩過程中或接觸患者血液。	<b>家長：</b> 食慾不振、發燒、疲乏、肌肉關節疼痛、胃痛、噁心、腹瀉、嘔吐、尿色加深、皮膚和眼部變黃。 <b>寶寶：</b> 通常無患病跡象，也可能出現發燒、疲乏、嘔吐、食慾不振、皮膚變黃症狀。	<b>家長：</b> 如有必要，可持續使用抗病毒藥物。 <b>寶寶：</b> 接種乙型肝炎疫苗和免疫球蛋白。	肝病和肝癌，寶寶的風險更高。	<b>家長：</b> 乙肝疫苗；如孕期病毒數量過高，則應使用抗病毒藥物。 <b>寶寶：</b> 出生時接種乙型肝炎疫苗；也可能需接種乙型肝炎免疫球蛋白。
<b>皰疹</b> 皰瘡出現後，透過拭子檢測或血檢確診。	通常為分娩過程中；有時為產前或產後；如乳頭上或乳頭周圍生瘡，哺乳期也可能發生傳染。	<b>家長：</b> 生殖器部位長出水泡/皰瘡，初發或復發。也可能無症狀。 <b>寶寶：</b> 精神不佳、發燒、增重過緩。	<b>家長和寶寶：</b> 持續使用抗病毒藥物。	<b>寶寶：</b> 皮膚、眼部、口部或血液感染，癩癩。可能致命。	如您出現皰瘡，請不要性交。如果您的伴侶長了皰瘡，請不要口交。使用安全套能降低風險，但無法提供徹底防護。如果您感染未癒，建議實施剖宮產。 如乳房處有破裂的皰瘡，請不要直接哺乳；應將乳汁擠出或泵出，直至皰瘡痊癒。如果奶泵或您手上的任何部位均沒有接觸到皰瘡，您可將泵出的乳汁餵給寶寶，否則請將乳汁丟棄。

感染	傳染給寶 寶的渠道	症狀	治療方法	未予治療的風險	預防
<b>人類免疫缺陷病毒 (HIV)</b> 透過血檢確診。	孕期、分娩時或 哺乳期。	<b>家長：</b> 起初 - 皮疹、 發燒、喉痛、劇烈頭痛、 淋巴腺腫大、噁心、 疲乏、口瘡、陰道感染、 夜間盜汗、嘔吐、肌肉關 節疼痛。  <b>寶寶：</b> 生長狀況不佳、 腹部隆起、淋巴腺腫 大、腹瀉、肺炎、鵝 口瘡。測試結果可能 呈陰性，且患者不顯 示任何症狀。務必要定 期檢測。	<b>家長和寶寶：</b> 持續使用 抗病毒藥物。	<b>家長和寶寶：</b> 嚴重HIV感 染或愛滋病。	<b>家長：</b> 孕期和產後持續 進行抗逆轉錄病毒治療。  <b>寶寶：</b> 出生後接受6週 的抗病毒治療。不應母 乳餵養。
<b>梅毒</b> 透過血檢確診。	孕期或分娩過程中發生 傳染。	<b>家長：</b> 許多感染者無任 何症狀。部分患者的生殖 器區域會長出無痛的小型 皰瘡，然後出現發燒、 皮疹、頭痛、腺體腫 大症狀。	<b>家長和寶寶：</b> 抗 生素治療（孕期或 新生兒）。	<b>家長：</b> 神經系統、眼部和 心臟問題；早產。  <b>寶寶：</b> 死產，或肢體、 精神問題	及早對家長進行治療， 通常可防止寶寶受 到感染。  如乳房處有破裂的皰瘡， 請不要直接哺乳；應將乳 汁擠出或泵出，直至皰瘡 痊癒。如果奶泵或您手上 的任何部位均沒有接觸到 皰瘡，您可將泵出的乳汁 餵給寶寶，否則請將乳 汁丟棄。
<b>寨卡病毒</b> 透過血檢或尿檢 確診。	孕期發生傳染。	<b>家長：</b> 低燒、皮疹、 肌肉關節疼痛、眼部 痛癢、頭痛，症狀持 續一週。	<b>家長：</b> 通常會自癒。  <b>寶寶：</b> 需不斷為寶寶提 供支持和治療，幫助他 們應對發育遲緩和其他 挑戰。	<b>寶寶：</b> 可能會影響大腦 發育，導致頭部異常偏 小（「小頭症」），並導 致發育遲緩、癲癇症、 聽力和視力問題。	如果您的伴侶曾去過寨卡 疫區旅行，性交時請使用 安全套。避免與已經感染 的伴侶發生性行為。懷孕 期間應避免前往寨卡疫區 旅行。