

## 什么是产前检查?

在怀孕前，您可能已经采取了良好的卫生习惯为迎接宝宝做准备。但是如果您还没有，那么现在就要开始。第一步的其中一环是学习如何照料自己。请在您意识到自己可能怀孕时尽早约见您的健康护理医师。然后，在整个孕期坚持进行产前检查。

产前检查将有助于您产下一个健康的宝宝。

在产前检查期间：

- 您的护理医师将评估您的妊娠健康状况。您的医师将会计算“预产期（due date）”，给出一个估算的生产日期。多数女性在怀孕38-41周时生产。您的预产期是由末次月经期的第一天加上40周计算。
- 将检查妊娠情况。这包括宝宝的生长情况，胎心，您的体重变化和血压变化，以及您总体的健康和舒适情况。
- 您的护理医师可能会发现新的问题并在问题发生前解决已存在的问题。
- 您的护理医师将会在实验室内检查血液和尿液情况。



您也是这个团队的一分子。

当您怀孕时，您也是包含您、宝宝、护理医师在内的整个团队的一分子。您的团队也会包括您的伴侣或者主要的协助者。他或者她可以是爱您的人，如配偶、家庭成员或者朋友。如果您致力于给宝宝一个健康的开始，请依靠您的团队成员的支持。

开始良好的生活习惯永远也不会太晚

最重要的是从此刻开始保护您的宝宝。如果您抽烟、饮酒，或者使用毒品，请从现在开始戒除。如果您需要帮助，请与您的护理医师联系：

- 吸烟将会增加失去宝宝或者产下低体重新生儿（low-birth-weight）的风险。如果您抽烟，请现在就戒除。
- 酒精和毒品可能造成流产（miscarriage）、先天畸形（birth defects）、智力障碍（intellectual disability）和低体重新生儿等不良结果。避免饮酒和使用毒品。
- 采用健康饮食。这将有助于保持您和宝宝强壮健康。遵循护理医师有关营养的指示。并且为了健康的体重增加，需要控制体重在给出的参考范围之内。
- 在怀孕前至少3个月每天服用400微克到800微克（400 mcg 到 800 mcg 或 0.4 mg到 0.8 mg）叶酸以降低某些先天大脑和脊椎缺陷的风险。您可以从某些食物中摄取叶酸。但是仅从食物中很难得到足够量的叶酸。有关服用叶酸补充剂的问题，请咨询您的护理医师。
- 定期运动将有助于您保持身材并且在孕期保持好心情。这也可有助于防止或者减轻背部疼痛。务必咨询您的护理医师在孕期如何安全的运动。