

了解有关产前检查的信息

Learning About Prenatal Visits

护理说明

怀孕期间的定期产前检查非常重要。这些快速的诊所就诊看似简单的常规检查，但有助于保持你和胎儿的健康。医生会注意只有通过定期检查你和胎儿才能发现的问题。这些检查还有助于你与医生建立良好的关系。

许多妇女在怀孕 28 周之前每 4 到 6 周会做一次产前检查。之后的产检更加频繁，通常是每 2 到 3 周一次，直到怀孕 36 周。在怀孕的最后一个月内，你每周都需要看一次医生。如果你有医学病症或是十几岁的青少年，那你的日程安排可能会有所不同。

在不同的怀孕时期，你需要接受各种检查和化验。其中一些是常规检查，另一些则是仅在可能会出现问题时才接受的检查。你为身体健康付出的每一分努力都有助于胎儿的成长。尽量做到该休息就休息、注意营养、多喝水并且定期锻炼身体。

后续护理是治疗和保障安全的关键。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗，如有任何问题，请打电话给你的医生进行咨询。最好了解一下化验结果，并保留一份你所服所有药物的清单。

产前检查包括哪些内容？

- 除了尿检外，你需要定期检查血压，并且可能需要验血。如果在等待医生检查时需要上卫生间，请告诉护士。护士会给你取样杯，以便进行尿检。
- 你需要称体重并测量腹围。
- 医生会使用特殊的听诊器听胎儿的心跳。
- 在孕中期（怀孕 4 到 6 个月），医生会检查血糖（葡萄糖耐量试验），以确定怀孕期间是否出现糖尿病。这就是妊娠期糖尿病 (gestational diabetes)，它会危害胎儿健康。
- 此外，你还需接受化验，检查是否有会危害新生宝宝的感染。这些化验包括 B 型链球菌和乙型肝炎检查。
- 医生可能会使用超声波检查是否有问题并查看胎儿的位置。超声波检查使用声波生成胎儿的图像。
- 在怀孕期间随时可能进行其他检查。

了解有关产前检查的信息

- 请在产检时与医生讨论你所担心的问题。

在家如何自我护理？

- 要多休息。
- 在医生允许的情况下，每天锻炼身体。如果以前从未锻炼过身体，可以慢慢地开始锻炼。可以短距离散步，一天几次。
- 注意保持饮食均衡。确保饮食中包括大量豆角、豌豆以及绿叶蔬菜。
- 喝足够量的水，直至小便颜色为淡黄色或者像清水一样。喝水。少喝含咖啡因的饮料，如咖啡、茶和可乐。如有肾、心脏或肝脏疾病而必须限制饮水，则在增加饮水量之前先咨询医生。
- 避免吸烟、饮酒和吸毒、吸入化学气体、油漆气味和中毒。请勿吸烟或使用烟草。如果需要帮助戒烟，请与医生讨论戒烟计划和戒烟药物。这样会增加永久戒烟的成功几率。
- 与医生一起检查你服用的所有药物。为保护胎儿，可能需要改变你的一些常规药物。未经医生事先同意，请勿停止或开始使用任何药物。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 J502，以了解更多信息 "了解有关产前检查的信息."

目前截至: 2021年6月16日