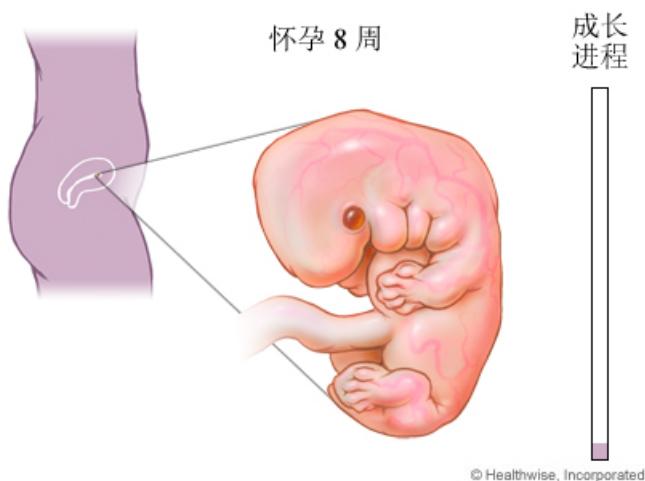


怀孕第 6 至 10 周：护理说明

Weeks 6 to 10 of Your Pregnancy: Care Instructions

您的护理说明



恭喜您怀孕了。对您来说这是一个令人激动的重要时刻。

在怀孕的头 6 - 8 周时间里，您的身体发生了许多变化。宝宝快速成长，虽然您感觉不到。您会开始注意到您的身体和情绪都有不同的感觉。因为每个女性的怀孕都是独一无二的，所以感觉没有对错之分。您可能感觉到从未如此健康，或者可能感到疲劳或反胃（"孕吐"）。

头几周应作出正确的选择，吃最适合您和宝宝的食物。该护理表会给您提供一些建议。

这几周也是考虑出生缺陷检查的好时机。这些检查在怀孕期间进行，来检查宝宝可能出现的问题。早期怀孕的出生缺陷检查可以在怀孕的第 10 - 13 周进行，这取决于具体检查。向医生咨询可以进行的检查。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

在家如何自我护理？

吃好

- 每天至少吃 3 顿饭和 2 份健康零食。 吃新鲜的完整食物，包括：
 - 7 份或更多的面包、玉米饼、麦片、大米、面条或燕麦粥。
 - 3 份或更多的蔬菜，尤其是有叶的绿色蔬菜。
 - 2 份或更多水果。
 - 3 份或更多的牛奶、酸奶或奶酪。
 - 2 份或更多的肉、火鸡肉、鸡肉、鱼、鸡蛋或干豆。
- 饮用足够的液体，尤其是水。 避免饮用碳酸饮料和其他甜味饮料。
- 选择含有宝宝所需重要维生素的食物，如钙、铁和叶酸。
 - 奶制品、豆乳、罐装带骨鱼肉、杏仁、花椰菜、深色带叶绿色蔬菜、玉米饼和强化橙汁都是很好的钙的来源。
 - 牛肉、禽肉、肝脏、菠菜、扁豆、强化麦片和干果都富含铁元素。
 - 深色带叶绿色蔬菜、花椰菜、芦笋、肝脏、强化麦片、橙汁、花生和杏仁是很好的叶酸来源。
- 避免食用对宝宝有害的食物。
 - 不要食用生的或未煮熟的肉、鸡肉或鱼肉（如寿司或生蚝）。
 - 不要食用生鸡蛋或含有生鸡蛋的食物，如凯撒沙拉酱。
 - 不要食用软奶酪和未经高温消毒的乳制品，如布里干酪、羊乳酪或蓝奶酪。
 - 不要吃汞含量高的鱼类，如鲨鱼、剑鱼、方头鱼或大耳马鲛。 每周不要食用超过 6 盎司的金枪鱼。
 - 不要食用生芽菜，尤其是苜蓿芽。
 - 减少咖啡因的摄入量，如咖啡、茶和可乐。

保护自己和宝宝

- 不接触猫砂或猫的排泄物。 这些会引起对宝宝有害的感染。
- 体温高会对宝宝造成伤害。 所以如果想使用桑拿或热水浴缸，务必向医生咨询安全使用桑拿或热水浴缸的方法。

应对孕吐

- 嗜饮少量的水、果汁或奶昔。 尝试在两餐之间饮用，而不是在吃饭时饮用。
- 每天吃 5 - 6 顿饭，每顿少吃点。 起床后吃一些无黄油烤面包片或饼干，晚些吃早餐。
- 避免辛辣、油腻和脂肪含量高的食物。
- 感觉生病时，打开窗口或进行短程散步来呼吸新鲜空气。
- 试戴防治恶心的腕带。 这对一些女性有用。
- 告诉医生，您是否觉得产前维生素令您感到恶心。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 G112，以了解更多信息 "怀孕第 6 至 10 周：护理说明."

目前截至: 2021年6月16日