

# 產前新症須知

孕婦要面對很多生理及心理的變化，家人應盡力支持及關心她們的需要。母嬰健康院除提供產前檢查服務外，亦有一系列的產前講座及研習班，協助各位準媽媽及準爸爸迎接新生命的來臨。

## 產前檢查

### 1. 記錄產歷和病歷

- ✿ 孕婦以往的健康狀況和有關懷孕的資料，包括以往的病歷和產歷、家族中是否有某些特殊的病歷，及今次懷孕期間的健康情況都有助醫護人員瞭解孕婦的狀況，以便為個別孕婦提供最合適的護理。
- ✿ 孕婦最後行經日期，用作初步計算預產期。



### 2. 量度體重及血壓

- ⊗ 可初步評估孕婦和胎兒的健康狀況。
- ⊗ 孕婦所穿的衣物會直接影響體重測量的準確性，因此每次回母嬰健康院檢查時，應穿著厚薄和重量大致相若的衣服。
- ⊗ 孕婦亦應避免穿著太厚或袖口太窄的衣物，以免阻礙量度血壓及影響其準確度。



### 3. 尿液測試

◆ 每次例行檢查都會測試尿液中是否含有蛋白和糖分。

◆ 糖尿對孕婦有甚麼影響？

- 孕婦受到賀爾蒙影響，小便含有少許糖分是很常見的情況，所以需要驗血才能作出正確診斷。
- 一般來說，若孕婦超過35歲、肥胖、有糖尿病的家庭病史、在過往懷孕期間曾出現妊娠糖尿病或曾產下較重（4公斤或以上）的嬰兒，患上妊娠糖尿病的機會較高。
- 若孕婦患上妊娠糖尿病，而沒有接受適當的治療，則可能對孕婦和胎兒的健康造成嚴重的影響。

◆ 蛋白尿對孕婦有甚麼影響？

- 出現蛋白尿的原因很多，在懷孕期間最常見的原因是尿道感染。
- 妊娠併發症亦可引致蛋白尿，通常在懷孕後期出現，很多時血壓會同時上升，若沒有及時和適當的治療，後果可能很嚴重。
- 很多在例行測試中發現的蛋白尿都是因為留取尿液樣本的方法不正確，引致陰道分泌物混入了尿液中。

因此，準確的尿液測試是很重要的。以下是正確留取尿液樣本的方法：

- (1) 早上起床後可飲水，但不要進食。
- (2) 早上第一次小便後，預備一個乾淨的闊口樽，用作留取第二次小便的樣本。
- (3) 先用濕棉花塊或紙巾抹乾淨外陰，再將陰道分泌物抹乾淨。
- (4) 前後段小便不留取，只留取中段小便。



#### 4. 水腫情況

助產士每次都會為孕婦檢查是否有水腫的情況，假如同時有蛋白尿或血壓高，又或水腫的情況於短期內（數日間）加劇，便可能是妊娠毒血症的徵象，需要及早作出適當的治療及護理。

#### 5. 體格檢查

包括檢查孕婦的心臟、肺部及其他器官的狀況，以及檢查腹部，測量胎兒的生長狀況和胎兒的位置。亦會用儀器偵測胎兒的心跳聲是否正常。



### 日常生活

- ✚ 孕婦可能比以前較易疲倦，所以要避免過勞，以免食慾不振，影響營養的吸收及胎兒的發育。
- ✚ 盡量抽空參加產前運動班。若時間不允許，則應保持進行一些舒展筋骨的運動。其他運動，例如散步及適量的游泳亦可於懷孕期間進行。
- ✚ 應時常注意個人衛生。在懷孕期間，體溫會輕微升高，出汗會較多，適宜穿著棉質衣物。此外，由於賀爾蒙變化，陰道分泌會較多。陰道念珠菌感染亦極之常見，最好穿著棉質內褲。亦可使用衛生護墊，保持會陰乾爽，避免引起感染。沐浴以淋浴為佳，不宜作陰道灌洗。



- ✚ 懷孕後期，乳房可能會分泌出少量稀薄乳汁，乾涸後會黏結在乳頭上，每日應該用清水洗淨。
- ✚ 懷孕期間仍可以保持正常的性生活，但若有陰道出血的情形，則應避免房事。

## 異常情況

若出現下列任何一項情形，應該盡快見醫生或直接往醫院急症室診治：

- ✚ 早期穿水
- ✚ 陰道出血
- ✚ 持續腹痛
- ✚ 嚴重及短時間內出現的水腫
- ✚ 劇烈頭痛
- ✚ 胎動顯著減少，例如：12小時內，胎動少於十次



 衛生署家庭健康服務

網頁：[www.fhs.gov.hk](http://www.fhs.gov.hk)

24 小時資訊熱線：2112 9900