

## 有用的电话号码和网站



有关在怀孕期间如何确保您自己和您宝宝的健康，请浏览  
[www.readysteadybaby.org.uk/expecting](http://www.readysteadybaby.org.uk/expecting)

[www.nhsinform.co.uk](http://www.nhsinform.co.uk)

NHS 24: 111

[www.canstopsmoking.com](http://www.canstopsmoking.com)

[www.drinksarter.org.uk](http://www.drinksarter.org.uk)

[www.scottishwomensaid.org.uk](http://www.scottishwomensaid.org.uk)

此手册提供以下语言版本：阿拉伯语 (العربية)、普通话 (简体中文)、波兰语 (Polski)、罗马尼亚语 (Română)、旁遮普语 (ਪੰਜਾਬੀ)、斯洛伐克语 (slovenčina) 和乌尔都语 (اردو)。

如有对其他语言或格式的需求，我们也乐于考虑。请拨打 **0131 314 5300** 或发电子邮件至 [nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net](mailto:nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net)

[www.nhs.gov.uk](http://www.nhs.gov.uk)

4785 © NHS Health Scotland 2014 (Chinese)

## 孕期中健康的宝宝

一旦知道您怀孕了之后，您就可以做很多简单的小事来为您宝宝的生活提供一个最好的开始。

- 尽早服用叶酸。维生素D补充剂也非常重要。请向您当地的药店咨询有关叶酸及维生素D补充剂的服用剂量。
- 怀孕时饮酒会伤害您腹中的宝宝。完全不饮酒是最安全的选择。
- 如果您需要帮助进行戒烟，请致电 **0800 84 84 84**，以寻求您住所附近所提供的热情而专业的服务。
- 饮食应该健康和均衡，其中需包括新鲜的蔬菜和水果。
- 避免富含维生素A的食物——肝脏、肉酱、鱼肝油和含维生素A的补充剂。
- 还要避免生的或未煮熟的肉类和鸡蛋、生贝类、未经巴氏消毒的牛奶、蓝奶酪和一些软奶酪，如布里干酪。

不要忘记保持您自身的健康。应对任何压力的第一步是在压力太大时能够意识到。获取应对压力的方法，请浏览：

[www.stepsforstress.org/getting-ready](http://www.stepsforstress.org/getting-ready)

如果您是一名青少年或享受政府福利，您有权获得Healthy Start的帮助。

您可以获得免费的代金券，用于购买一些食物和维生素，包括叶酸。欲了解更多信息，请咨询您的助产士，或浏览

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)



经 NHS Lothian 同意，由原版改编

## 怀孕了？

您接下来要做的。

首次约见助产士，  
请拨打  
**0141 232 4005**



**首先，您需要确定自己是否真的怀孕了。**

您可以在药店或超市购买一套家用验孕测试用具。您也可以到您的家庭医生（GP）或性健康诊所进行免费的怀孕测试。**这些用具准确率达97%，所以一般无需进行进一步的怀孕测试。**

**如果您怀孕了**

您的助产士是合格的专业医护人员，将帮助您度过怀孕期。**一旦知道您怀孕了，请您尽快约见您的助产士（欲了解如何做的细节，请参阅封面）。**尽早约见将为您和您的宝宝提供一个好的开始。即使您已为人母，这也非常重要。

**如果您不确定是否继续妊娠**

请尽快打电话或访问您的医生或性健康诊所，以寻求建议和支持。

**如果您需要紧急帮助**

例如，如果您觉得自己可能流产了 - 请给您的GP打电话或拨打 NHS 24热线**111**。

**您的首次助产士预约**

这会是在妊娠早期，大约需要一个小时。在您第一次与助产士见面时可能不需要做扫描，但妊娠早期扫描将会安排在第11周至14周之间进行。

为了给您和您的宝宝的健康制定正确的护理计划，您的助产士将需要问一些问题。您将可以谈论以下的话题：

- 您想问的任何问题
- 为即将成为人母做准备
- 在您怀孕期间保持良好的饮食
- 您可以做的体能锻炼种类
- 如何获得免费的国民保健服务（NHS）牙齿护理
- 可能对您有帮助的其他服务，例如经济和住房方面

您还会得到一本《准备好，迎宝宝！》（Ready Steady Baby!）指南，向您提供有关孕期、生育、为人母的知识。并且还会给您一份怀孕记录，您需要在每次与助产士见面时把它带来。

**您需要多久见一次助产士**

您通常在整个怀孕期间会与助产士见面8-10次。您的助产士会在第一次与您见面时告诉您这一点。如果您有工作，您有权请假去见助产士。

如果您有任何疑问或担忧而未到约见日，您可在任何时候使用向您提供的联系电话号码。

即使您已为人母，尽快约见您的助产士也是非常重要的。

**测试和检查**

尽早地约见您的助产士，您就能对所提供的筛检做出知情的选择。它们的目的是为保护您和您宝宝的健康提供帮助。您的助产士将向您解释所提供的所有测试，并发给您一份手册。

欲了解更多资讯可参看网站：

**[www.readysteadybaby.org.uk/screening](http://www.readysteadybaby.org.uk/screening)**

**为您提供帮助的人士**

在您怀孕期间，为您提供服务的NHS专业医护人员是：

**助产士**

**助产士是高技能、合格的专业人员，为孕妇的正常妊娠、分娩和出生后护理提供专业性的服务。**

**妇产科医生**

妇产科医生是怀孕和分娩的专科医生。在苏格兰，您只有在需要额外支持时才需要见产科医生。

**如果您有其他生理或心理健康疾病，在怀孕期间，您仍应去看您的GP或医院的专科医生。**

**口译员**

如果您无法理解或用英语流利地表达，您有权要求获得免费的口译服务。如果您需要口译员的服务，请告诉您的助产士，并使让她们知道您是否想要一位女性口译员。