



如何规划、准备一次完美的怀孕

COME PIANIFICARE E PREPARARSI PER UNA SANA GRAVIDANZA

在决定要孩子之前应该咨询医生吗？

Devo consultare il medico prima di decidere di affrontare una gravidanza?

当然应该。孕前咨询医生、作一个全面的孕前身体检查是非常必要的。医生会了解你目前的状况，并和你一起决定需要采取哪些措施，比如：

- 正在服用什么药，是否需要停用
- 过去都进行过哪些疫苗接种，还需要接种什么疫苗
- 开始服用维生素
- 什么食物应尽量避免、什么食物可以多吃
- 尽量达到一个理想体重
- 戒掉烟、酒和毒品
- 讨论分析家里和工作单位是否存在对孕妇有害的东西
- 搞清楚在下列情况发生时对你自己、对孩子有什么影响：
 - 出现患病征兆
 - 你的家族或你爱人的家族有遗传病史
 - 你或你的爱人患有性病

下面对上述各点进行详细解释。

问清楚你正在服用的药物是否安全

Domandare se i farmaci che stai prendendo sono sicuri

如果你正服用西药、补剂或草药，应该告诉医生以便了解在孕前、孕期内是否可以继续服用。有些药应该在怀孕前从体内彻底清除而且需要很长时间；所以，在可能的情况下，应提前安排中断某些药物的使用。在某些条件下医生会建议你使用对孩子更安全的替代药物；医生会告诉你如何处理你因某种原因不得不突然停掉应逐渐减小剂量的药物。这些都非常重要，特别是对那些正在进行癫痫病、高血压、红斑狼疮和类风湿关节炎治疗的女性。



咨询是否需要进行其它疫苗接种

Domandare se sono necessarie ulteriori vaccinazioni

在要孩子之前应该检查是否进行了所有必要的疫苗接种，主要包括麻疹、腮腺炎、风疹、破伤风、白喉、脊髓灰质炎、水痘，有时还有肝炎疫苗；此外，每年都应接种流感疫苗。大部分人在童年都接受过多种疫苗的接种；为保险起见，在怀孕前应检查是否该接种的所有疫苗都已接种。疫苗的接种需要提前规划，因为某些疫苗是不能在孕期或在孕前几个月接种的。维生素的服用也不能过量，特别是维生素A。在服用前应咨询医生，他能告诉你什么是对你和胎儿合适的剂量。



服用复合维生素片

Iniziare a prendere un integratore multivitaminico

如果决定怀孕，应提前服用叶酸含量至少400毫克的复合维生素片，以利于胎儿的正常发育。应至少在怀孕前一个月开始服用，若在发现已怀孕时开始服用则可能晚了，因为胎儿需要借助叶酸和其它维生素的发育器官已经形成。



控制饮食

Controllare la dieta

有些食物对孕妇或希望怀孕的女性不利。应避免食用生肉或半熟的肉；有的鱼也应避免，如剑鱼和鲭鱼，常因污染而汞含量超标；每天不要超过2杯咖啡、茶或可口可乐，以减少咖啡因的摄入。应多吃粗加工谷物、水果和蔬菜；在食用前要保证洗干净。



达到理想体重

Raggiungere il peso ideale

体重过高或过低都会降低受孕几率，也对孕期不利。所有，每一个计划要孩子的女性都应尽量在怀孕前将体重调整到理想值。

戒掉烟、酒和毒品

Smettere di fumare, di bere alcolici o di assumere droghe

如果吸烟、喝酒或吸毒，应在孕前戒掉。即使是少量的上述成分也会对胎儿造成伤害。在发现自己怀孕后再戒掉是不够的，此时胎儿已经开始成形、已经受到了伤害。

如果你需要外界的帮助戒烟、戒酒或毒品，可咨询医生；现在已经有很有效的方法可帮助你戒掉。还有，你的伴侣也应控制饮酒、戒掉烟和毒品。



在家里和工作场所不得有有害物质存在

Controllare che in casa o al lavoro non ci siano sostanze nocive

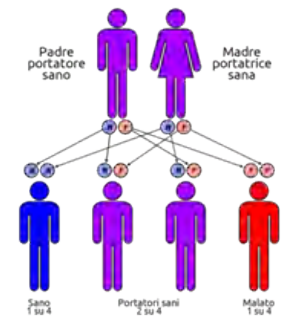
在家里和工作场所经常有对胎儿有害的化学和其它物品存在。请咨询医生如何应对，特别是在无法避免某些物质时（如漆粉或铅等）



请咨询医生在下列情况下对你和胎儿有何风险

Domandare al medico quali sono i rischi per te e per il tuo bambino nel caso in cui:

- 身体有病。医生会告诉你如何应对怀孕。患有糖尿病、高血压、哮喘、甲状腺疾病或癫痫的女性怀孕后，必须有医生的监控，以避免自己和胎儿发生问题。
- 你或胎儿的父亲有家族疾病。应咨询医生，医生会告诉你是否应该进行遗传学检查。通过专门的检查可以查出胎儿患同样疾病的可能性有多大，以及若真的患病如何应对。
- 若你患有性病。那些通过性关系传播的疾病可能会导致不孕或怀孕困难，也可能传染给胎儿并对其造成伤害。如果感到自己有可能感染了性病，包括艾滋病，必须立即到医院就诊。



RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2014.

TRADUZIONE: Bi Xu

备注：此文件只是提供健康资讯，不能代替医生的诊断和建议。此外，如同任何刊物，内容需不断更新。