

你将来打算
要孩子吗？
提前计划好。



best start
meilleur départ

by/par health *nexus* santé



你为自己上学、工作、度假、甚至是退休都提前进行计划。

那你的宝宝呢？育儿的准备工作要远远早于怀孕前就应该开始。在女性知道自己怀孕之前，宝宝就已经开始发育了。这意味着，你在怀孕前就要为宝宝的健康做好准备。男性和女性都可以为将来孩子的健康做些事情。

如果你准备要孩子了，阅读本手册并与你的医生、护士或助产士交谈。最好提前3个月就做好怀孕计划。

育儿 – 需要做出许多决定！

- ❖ 为人父母，我准备好了吗？
- ❖ 我是否知道孩子对我的生活会有多少改变？
- ❖ 我是否知道养育一个孩子需要多少费用？



育儿既有快乐，也有挑战。初为父母会有复杂的心情，这是正常的。与家人、朋友和其他家长交谈。你要开始讨论如何应对生儿育女所带来的情绪上、身体上和经济上的变化。这将帮助你做出适合自己的决定。

有些夫妇需要花很长时间才能怀孕。如果你有任何担心的问题，告诉你的医护人员。

压力 – 精子和卵子的大敌！

- ❖ 我睡得好吗？
- ❖ 我花在工作和家庭上的时间是否平衡？
- ❖ 当我感觉有压力或抑郁的时候，我能否得到所需要的支持和帮助？

太多的压力会使人很难遵循良好的健康习惯。这还可以令你不容易怀孕。设法减少你的压力，并向别人倾诉你的感受。

大多数人每晚需要7到9小时的睡眠。获得足够的睡眠是处理压力的一个办法。经常性的体育活动和健康的饮食也有帮助。学会认识压力和抑郁的各种迹象。知道你可以向谁求助。

如果你或你的伴侣曾经得过抑郁症，怀孕前需要和医护人员谈一谈。曾经得过抑郁症会增加你怀孕期间和婴儿出生后得抑郁症的风险。



体育活动 – 让身体动起来！

- ❖ 我是否每周都参加耐力活动（连续性的、可以提高心率的的活动）、灵活性活动（帮助肌肉放松、让关节灵活的活动）和力量练习（增加肌肉力量的活动）？
- ❖ 我每周是否有4至7天每天至少活动60分钟（即使每次只有10分钟）？

怀孕前进行经常性的体育活动可以使你更容易在怀孕期间保持身体活跃。这有助于宝宝出生时有正常的体重。但是，尽可能不要过量。过量的运动会使你不容易怀孕。可以从散步和爬楼梯而不使用电梯开始，逐渐建立良好的锻炼习惯。欲了解更多信息，请浏览加拿大体育活动指南网站：

<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/index.html>



营养 – 要均衡！

❖ 我大部分时间的饮食是否健康？

❖ 我是否补充叶酸？

❖ 我的体重是否健康？

无论男性和女性，每天都要从水果、蔬菜、谷物、乳制品和蛋白质类食物中获得均衡的营养，这有助于产生健康的精子和卵子。有关详细资料可参阅加拿大健康饮食指南：

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php

你可以从该网页下载这一指南的简体中文版本。另外，育龄妇女也需要每天服用含0.4毫克叶酸的多种维生素，这有助于防止大脑和脊柱先天缺陷。

如果你曾有过暴饮暴食或过度节食的问题，孕前是该解决这一健康问题的时候。体重过轻或过重的妇女可能会不容易怀孕。有关健康饮食、体育活动和如何达到最佳体重等问题，可以与你的医护人员交谈。



吸烟 – 不是个好主意！

❖ 我是否吸烟？

❖ 我家是否是无烟区？客人是否在室外吸烟？

❖ 我是否远离二手烟？



男性的精子会受吸烟的影响。吸烟者的精子很难让女性的卵子受孕。呆在烟雾缭绕的房间会有相同的影响。在怀孕期间吸烟会导致婴儿出生过早或过小。

给自己一些时间在怀孕前把烟戒掉。戒烟最初的几个星期是最困难的。与你的医护人员或当地的“戒烟计划”一起努力，以实现自己的戒烟目标。不吸烟意味着你的宝宝将减少呼吸问题和耳部感染。他也将减少婴儿猝死综合症（不满12个月的婴儿睡觉时意外死亡）发生的风险。

咖啡因、药物和酒精 – 对宝宝不利！

❖ 我是否需要减少咖啡因的摄入量？

❖ 我是否跟我的医护人员和/或药剂师谈过我正在服用的处方药和非处方药？

❖ 我是否避免饮用含酒精的饮料？

❖ 我是否使用诸如大麻或可卡因等软性毒品？

过量的咖啡因可能会导致婴儿出生体重不足或有先天缺陷。计划怀孕及怀孕期间，要限制咖啡因的摄入量，每天不超过200毫克（1杯或2杯）。减少各种来源的咖啡因：咖啡、茶、可乐、巧克力和一些处方药和非处方药。

一些处方药和非处方药可能造成怀孕困难，或者在怀孕期间产生问题。向医生咨询正在服用的药物是否可以在怀孕期间继续服用。在计划怀孕之前，你可能需要改变剂量、停止用药、或者改用另外一种不同的药物。

在计划怀孕之前，你不要再饮酒或者使用软性毒品，这样会更安全。酒精会对男性的精子产生影响。怀孕期间饮用任何剂量的酒都可能是不安全的。怀孕期间饮酒是导致儿童脑损伤的首要原因。软性毒品可能导致婴儿出生缺陷和学习障碍。如果你有有关饮酒剂量和药物及毒品方面的问题，可致电母亲健康热线（Motherisk）咨询，电话：1-877-327-4636。



家人和朋友 – 至关重要！

- ❖ 我是否知道家人和伴侣的健康史？
- ❖ 我是否有人可以分享我的感受？
- ❖ 我是否在身体和心理上感到安全？



健康问题可以通过家族遗传。了解双方家族的病史。如果你知道任何生理、心理或其他健康方面的问题，如囊性纤维变性，镰状细胞性贫血或唐氏综合症，你可能会想在计划怀孕之前，与自己的医生交谈，医生可以给你介绍一位遗传学顾问。

在怀孕前后以及怀孕期间，家人和朋友都会提供很大的支持。然而，有时关系也可能很难处理。虐待妇女现象很多时候在怀孕期间开始发生，或者进一步恶化。在计划怀孕之前，你要确保你和你的伴侣有良好的关系。生

孩子并**不会**改善你们之间原本不好的关系，相反，这只会使关系更为紧张。如果你遭到虐待，可以与你信任的人交谈，可以拨打电话簿上的危机热线，联系当地的妇女庇护所，或致电受虐妇女求助热线：1-866-863-0511或1-866-863-7868，或访问 www.awhl.org。很多这类机构都可以安排中文翻译服务。如果你是一个施虐者，可以与你的医护人员交谈，也可以咨询“加拿大施虐者项目”（Canada's Program for Men Who Abuse Their Partners），网址如下：

http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/familyviolence/pdfs/2004Men_e.pdf

环境中的化学品 – 无声的危险！

- ❖ 我是否想过每天我周围都有哪些来自生物、物理和化学的危险？

不论男性或女性，如果接触铅、杀虫剂、溶剂或汞等化学品，可能导致受孕困难，并在怀孕期间造成婴儿的健康问题。欲了解更多有关你在工作、家庭和娱乐中所接触到的生物、物理和化学危险品，可阅读所有容器上的标签，或者查看工作场所的材料安全数据表（material safety data sheets），或者致电工作场所所有毒物质信息系统（Workplace Hazardous Materials Information System），电话：

1-800-461-4383，或者致电母亲健康热线 Motherisk，电话：416-813-6780，或访问其网址：www.motherisk.org。他们有不同语言提供的信息（中文）。

身体检查 – 要及早安排！

- ❖ 我是否跟我的医护人员预约了“孕前检查”？
- ❖ 我是否定期做了疫苗接种？
- ❖ 我是否做了性传播疾病测试？

怀孕之前男性和女性做体检都有好处。如果你上一次怀孕时曾出现过问题、有过健康问题或者在服药，你可能在怀孕前后及怀孕期间需要特别护理。

你或你的伴侣是否得过水痘或风疹（德国麻疹）？如果没有，你们需要在怀孕前接种疫苗。

性病可能造成怀孕困难，还可能伤害腹中的宝宝。衣原体是一种常见的性病。它通常没有任何症状。如果不及时治疗，衣原体可导致不育。还有许多其他性传播疾病，包括艾滋病。与你的医护人员交谈，要求做性病检测。直到计划要孩子之前，你需要了解如何避孕。

- ❖ 如果您没有安省健康保险，社区卫生中心（Community Health Centre）也许可以帮助你。
- ❖ 在安大略省，可拨打2-1-1（免费电话），寻找某个社区卫生中心、医生、公共卫生部门或其它健康方面的服务。你可以得到以自己母语提供的信息。如果需要进一步的帮助，你的安居工作者（settlement worker）可以帮助你。

母乳喂养 – 大自然的礼物!

- ❖ 母乳喂养对我的宝宝是否是最健康的选择？
- ❖ 我是否考虑过给宝宝喂配方奶有哪些不好？
- ❖ 我是否知道在宝宝出生前和出生后，从哪里获得有关母乳喂养的可靠信息？

大多数父母甚至在怀孕前就对如何喂养宝宝做出了决定。母乳喂养对宝宝来讲是最健康的选择。母乳可以提供比配方奶更多的营养（无论广告如何炫耀）。和母乳喂养的婴儿相比，吃配方奶的婴儿更容易出现因呼吸道感染而住院。与你的家人、朋友和医护人员就如何喂养宝宝进行沟通。找出各种事实。公共图书馆有许多母乳喂养方面的书籍。你也可以联系当地公共卫生部门获取更多信息。



塑造更健康的家长和孩子。

为了让未来的宝宝和未来的父母有一个健康的开始，这本小册子提供了一些概述性内容。你可以与你的医护人员交谈，或联系当地公共卫生部门获取更详细的信息，电话：

1-800-268-1154。

你将来打算要孩子吗？
提前做好计划。

www.healthbeforepregnancy.ca



**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

最好的开始：安大略省产妇、新生儿和早期儿童发展资源中心

Health Nexus (健康联结)

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567

本文件的编写由安大略省政府提供资金。

改编、翻译和印刷费用由加拿大政府通过加拿大公民及移民部提供支持。



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada