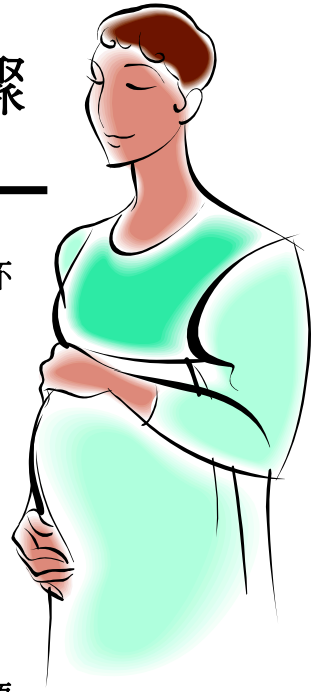


您懷孕了？令您得到一個健康寶寶的步驟

您可以幫助預防流產，天生缺陷或疾病



1. 每天服用含有400毫克葉酸的產前維他命。

最好在懷孕之前就開始服用。大多數綜合維他命都含有400毫克葉酸。



2. 不要喝酒。

包括啤酒，葡萄酒，泡沫果汁酒和烈酒。酒類飲品並沒有安全用量。

3. 不要抽煙。

如需要戒煙幫助，向您的醫生諮詢或者致電1-800-NO-BUTTS (1-800-661-8887)。而且，應避免二手煙。

4. 刷牙和用牙線清潔牙齒。

預約看牙醫！懷孕期間這樣做既安全又重要！



5. 不要使用任何非法毒品，包括大麻。

如果需要，索取輔導。您可以要求醫生給您進行治療。

6. 服用任何藥物、藥品或草藥之前先向醫生諮詢。

天然製品和草藥並不都是安全。

7. 限制飲用咖啡、含咖啡因汽水和提神飲品。

每天不超過一杯。

8. 肉要煮得熟透。

不要吃生的肉、海鮮或雞蛋。熱狗、午餐肉或凍肉必須加熱，看到冒熱氣才能吃。

9. 不要與孩子共用刀叉、杯子或食物。

10. 避免生牛奶（沒經過殺菌程序）和生牛奶製品。

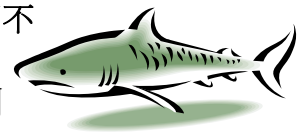
不要吃軟奶酪，譬如 queso fresco, feta 或 brie，除非標籤上注明已經過殺菌程序。

11. 不要吃鯊魚，劍魚，方頭魚或馬鮫魚。

它們的水銀含量較高。

至於其他的魚，每週食用不超過12盎司。

關於魚的詳細資訊，請瀏覽



<http://www.epa.gov/waterscience/fish/advice> 或致電 1-800-532-3749。

12. 經常用肥皂和水洗手。

確保在下列情況下洗手：

- 上了廁所之後
- 吃飯或做飯時
- 照顧孩子或寵物時
- 換尿布時
- 旁邊有人生病的時候
- 手上有唾液時

如果沒有肥皂和水，就使用含酒精（最少含60%的酒精）的洗手凝膠。



13. 避開生病的人。

遠離有感染病的人，譬如發燒、皮疹、咳嗽或喉嚨痛。

14. 避開化學物和煙霧。

保持空氣流通，穿保護性衣服。

避免接觸產品所含的鉛，譬如油漆、電池和進口的瓷器。

如果您的工作接觸到殺蟲劑或者在髮廊、乾洗店、修車廠、印刷廠、圖畫設計、管喉工業、木工、電池廠、殯儀館、工廠或實驗室工作，請詳細瞭解工作安全事項。

欲取得幫助，請致電與加州懷孕風險資訊熱線聯絡：1-800-532-3749。

<http://www.otispregnancy.org/pdf/pesticides>



15. 不要更換貓砂或做園藝。

如果您必須更換貓砂或做園藝，要戴手套。取下手套後要洗手。

16. 遠離鼠類及其糞便。

如果您的住宅或周圍有野生鼠類，設法消滅它們。如果您養了寵物鼠類，譬如老鼠或天竺鼠，請他人照管這類寵物直到寶寶出生。



17. 不要沖洗下陰。

沖洗下陰可能給懷孕帶來問題。

18. 避開讓您的體溫上升超過10分鐘，譬如泡熱水共浴桶、熱水澡、做桑拿或做劇烈運動。如果您發燒，請醫生開藥降溫。

19. 避開拍X光片，除非是您的醫生或牙醫指定。務必告訴醫務人員您懷孕了。

20. 打流感預防針。

流感預防針對您和寶寶都安全。流感對孕婦的健康可能帶來嚴重的問題。



21. 其他疫苗呢？

向您的醫療人員查詢您或家人是否需要其他疫苗，以保護您和寶寶的健康。例如，在2010年，凡與您的寶寶有接觸的每一個人應該注射百日咳 (Tdap) 疫苗，包括父母、祖父母、兄弟姐妹和臨時保姆。

22. 如果您覺得與您的伴侶在一起的時候不安全，就要尋求協助。

欲取得家庭暴力協助，請與您的醫生商量，或者致電1-800-799-7233。在三藩市內，請致電 415 - 864-4722。