

孕 前 產 後 做 個 輕 鬆 準 媽 媽

誰不想下一代健康活潑？對於有意生育的夫婦，最好在計劃生育之前，進行身體檢查，確保雙方具備最佳的生育能力和健康狀況。而孕婦在懷孕期間亦要做足產前檢查，並密切監察自己及胎兒的健康狀況，令母子平安的機會大大提升，故此產前的準備絕不能忽視。

撰文：司徒德琳

鳴謝：香港浸信會醫院
駐院婦產科顧問醫生黃凝醫生

■香港浸信會醫院駐院婦產科顧問醫生黃凝醫生。



■妊娠血壓高，是不少孕婦會患上的毛病，所以應定時量度血壓。



■天然的葉酸一般可在深綠色的蔬菜、豆類中找到。

孕前檢查要做足

據香港浸信會醫院駐院婦產科顧問醫生黃凝醫生表示：「懷孕前檢查包括多種項目，其中較多人關注的，有乙型肝炎、地中海貧血、德國麻疹、性病等。男女雙方在準備生育前，最好進行相關的身體檢查，以了解身體狀況是否適宜生育、有否任何健康問題、或是家族健康史曾否出現任何特別疾病等；相對而言，女性所考慮的問題更多，包括子宮是否健康、有否任何婦科疾病等，若夫婦雙方存有一些隱性遺傳疾病的致病遺傳基因，亦會影響下一代。」以地中海貧血（Thalassaemia）為例，是一種常見的隱性遺傳血液病，可透過抽血得悉是否帶有相關遺傳基因。雖不是所有地中海貧血患者的下一代都會患上此病，但當兩個隱性或輕度的患者結婚，他們的孩子則有四分之一機會患上重度地中海貧血。故懷孕前先作身體檢查，對父母或是胎兒都有好處。

補葉酸至12周

除了做足產前檢查之外，亦要顧及均衡飲食，而計劃懷孕的女性亦需要攝取葉酸，因葉酸可減少胎兒發生「神經管缺損」的情況。「神經管缺損」是指胎兒的神經管未能關閉，會引致如脊柱裂、先天無腦無脊髓畸形、腦膨出等，此情況一般發生在懷孕初期首28天，即是在很多女性還沒察覺自己已經懷孕的時期。故此，要避免這情況發生，建議女性計劃懷孕前已要開始補充葉酸，一直到懷孕12周為止。天然的葉酸一般在深綠色蔬菜及豆類可找到，對於一般女性來說，每天應要攝取0.4mg葉酸。

高齡產婦風險增

此外，隨着人們選擇遲婚，生育亦更遲，導致出現不少高齡產婦。傳統上，懷孕女性在預產期當天踏入35歲，便被稱為高齡產婦。年齡愈高，體質亦會相對較弱，尤其是首次懷孕者，承擔的妊娠風險因素亦會增加，如容易患高血壓、心臟病、糖尿病等，發生在母親與胎兒身上的併發症亦較多，最明顯的是，這類婦女有較高風險誕下唐氏綜合症嬰兒，醫生要利用不同方法去檢查及界別孕婦是否屬高風險一族。

黃醫生續指，孕婦在懷孕20周時亦應進行結構性超聲波，檢查的項目包括頭部、脊骨、內臟、四肢等，從而知道胎兒是否有腦積水、脊柱裂、兔唇、胃泡等。倘若胎兒出現結構異常，能夠及早在出生前作出準確診斷，對懷孕處理是非常重要的。

產後調養4原則

希望產後亦能做個健康的媽媽？那產後的調養便不容忽視，大致可分為以下4大原則。

1. 睡眠時間要充足：盡量爭取休息機會，享受寧靜空間，這對產婦是非常重要的。
2. 飲食營養要均衡：多吃含豐富蛋白質、鈣質、鐵質的食物，並多進食蔬果，此外亦應多喝水。
3. 產後運動：自然分娩產婦一般在產後第2天已可進行產後運動，採用剖腹生產的亦可在傷口愈合後約第4天開始。產後運動一般包括收縮子宮運動、會陰肌肉運動、腰部及腹部運動。
4. 產後檢查：產後應請醫生跟進身體狀況，確定生殖器官及各部位能回復產前狀態，情緒能回復正常。

