

让我们一起为您的孕期 保驾护航



Chinese Simplified / 简体中文

本信息手册旨在预防孕期出现死胎情况。**这些是人人都应该知晓的内容。**我们常会谈及如何确保孕妇在整个妊娠过程中始终保持健康，这种讨论本身就是孕期护理的一部分；同理，关于降低死胎几率的各种方法的谈话也是孕期护理的一部分。

虽然不常见，但有时胎儿在出生前就已经死亡。若该情况出现在怀孕 20 周以后，则称之为死胎。

虽然不一定清楚胎儿在出生前死亡的原因，也不一定能预防该情况的发生，但您仍能在孕期采取一些措施降低死胎的几率。您的医生会在每次产检时告知这些相关事项。



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

本手册介绍了降低死胎几率的 5 项措施：

1 尽量避免您和胎儿暴露在吸烟环境中



2 配合您的医生定期检查胎儿的发育情况



3 随时监测胎动，若胎动频率降低或停止，及时告知您的医生



4 怀孕 28 周后即侧卧睡眠



5 就最佳生产时间，同您的助产师或医生进行沟通



确保胎儿在孕期中健康、茁壮成长的最佳措施之一就是定期产检。通过产检，您和医生可以检查母体和胎儿的健康。同时孕妇及其家人还能一直享受免费的口译服务。

若感到不适或担心胎儿的健康情况，请及时联系助产师或医生。请不要认为这是在浪费任何人的时间，您的医疗机构或医疗人员会随时为您提供帮助。

健康的环境有助于胎儿健康、茁壮地成长

胎儿在孕期能健康、茁壮地成长得益于胎盘这一特殊器官。胎盘于怀孕初期最先发育形成，并持续支持胎儿的成长发育直到分娩。胎儿通过胎盘获取养分/食物以及氧气/新鲜空气。同时，胎盘还会排出胎儿的排泄物/呼出的浊气。

将胎儿在孕期中发育过程理解为类似森林中小树苗逐渐成材的过程，会对您有所帮助。要想健康、茁壮地生长，树木需要健康的环境。在淡水、清新空气以及由阳光和土壤提供的养分的共同作用下，小树苗才能长得高大粗壮。

如同森林里的小树苗一样，胎儿需要由胎盘提供的新鲜空气和适当养分才能健康、茁壮地成长。

胎盘对胎儿的健康至关重要。但有些因素可能会让胎盘在孕期中难以正常发挥作用，从而使胎儿难以健康、茁壮地成长。



本手册主要探讨如何帮助胎盘在孕期正常发挥作用，从而帮助胎儿健康、茁壮地成长。





减少您和胎儿暴露在吸烟环境下的几率

清新的空气帮助胎儿健康、茁壮地成长。

所有类型的吸烟行为都会危害您和胎儿在孕期中健康，包括香烟、水烟、电子烟和雪茄所产生的烟雾。

若您平时吸烟，那么戒烟对您和胎儿来说是最安全的措施。在孕期中无论何时戒烟都有助于您和胎儿的健康。

若您和吸烟者同住或有时和他们共处，那么这可能损害您和胎儿的健康。当您身处类似车辆这样的狭小空间、或在家中时，如果有人在旁边吸烟，您和胎儿的健康尤其会收到损害。

即使您不吸烟，当身处他人吸烟（香烟、水烟、电子烟和雪茄）产生的二手烟环境中时，也可能危害您和胎儿的健康。您可以通过避免和正在吸烟的人待在一起确保您和胎儿的健康。

任何类型的吸烟方式所产生的烟雾都会减少胎儿的供氧量和供血量。



抽香烟会增加以下情况的发生几率：

- 流产或死胎
- 早产（孕期不足 37 周）
- 新生儿体重不足
- 新生儿出现呼吸问题
- 在婴儿期非其他原因造成的婴儿突然夭折

如何获取更多信息？

关于孕期吸烟问题，您可以咨询您的医生或助产师。例如若您平时吸烟，可以咨询他们在哪儿寻求戒烟方面的帮助。Quitline 是一项免费的国家援助服务，为想要戒烟的人提供帮助。

任何想戒烟的人，包括您及为您提供支持的亲友家人，都可以给该机构致电寻求帮助。

如需口译服务，可通过多种方式致电 Quitline。可以采用如下方式：

- 致电 Quitline，要求其在安排好口译员后回电。欲戒烟者倾向于使用哪种语言沟通，就指定该机构回电时要配备讲该种语言的口译员。
- 让英文流利的朋友或家人致电 Quitline 并让对方在安排好口译人员后回电。
- 欲戒烟者让其医生提交一份在线 Quitline 转诊函，以便 Quitline 人员回电时有相应口译人员同时在线。

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au





胎儿的成长发育

通过定期产检，您和您的医生能检查您和胎儿的健康状况。其中包括胎儿的发育状况。自怀孕 24 周起，医生会用卷尺测量您腰围，从而检查胎儿的发育状况。

定期做产检让医生有更多机会检查胎儿的健康和发育状况。



有些胎儿比其他胎儿更有可能出现生长发育方面的问题。若您的医生发现有迹象显示胎儿可能发育迟缓，或认为同其他胎儿相比，您的胎儿出生时体重不足的可能性更大，他们则可能建议您在孕期定期接受超声检查从而持续测量胎儿尺寸。

如胎儿存在生长发育问题，及时发现则有助于降低死胎几率。

若您对胎儿发育状况有任何疑问或担忧，请咨询您的助产师或医生。



胎动

跟我们成年人一样，胎儿的各种动作有可能传达了它们的感受。当我们感觉良好时，会表现得活跃且精力充沛。但生病或感觉难受时，则不如感觉良好时那么活跃。若胎儿感觉难受或出现发育问题，活跃程度也会比正常情况下低。

因此，了解胎动的模式很重要。

胎儿各有不同。有的胎儿一天中活动频繁，而有的胎儿则可能在一天中的特定时间才最活跃，比如餐后或夜间。有的胎儿较其他胎儿更为活跃，而对他们来说并没有固定的正常活动次数。所以花点儿时间了解您的胎儿及其活动情况是非常重要的。



将胎动视为具有某种模式可能是有用的。例如，某位孕妇可能会告知医生，胎儿在她餐后以及傍晚准备睡觉时最为活跃。我们就将其称之为她的胎儿的胎动模式，即一天中胎儿通常比较活跃以及通常不太活跃的时间。

如何才能了解胎儿的胎动模式？

- 选择一天中胎儿通常比较活跃的某个时间
- 找个能让您能放松下来并专注于胎儿情况的地方
- 花点儿时间了解胎儿的胎动情况。您留意到了什么？胎动剧烈程度如何？胎动是什么感觉？

这种胎动模式应该会持续到分娩。

如何得知胎动模式发生了变化？

- 留意到胎儿的活跃频率比平时低
- 感觉胎动不如以往那么剧烈
- 觉得情况不正常

您是最了解自己胎儿情况的人。



若发现胎动停止、胎动频率降低或觉得担心，该怎么办？

孕妇在孕期某个阶段担心胎儿的情况，是很普遍的现象。觉得担心并不一定就意味着出了问题。但有时候胎动发生变化则是因为胎儿感觉不舒服或出现了生长发育方面的问题。感觉不舒服或出现生长发育问题的胎儿，有更大的几率发生死胎的情况。

为了有助于确定胎儿是否感觉不适或出现发育问题，请各位孕期中的准妈妈了解一下自己胎儿的胎动情况。同时也请各位在留意到胎动停止或频率降低时及时联系医生。

若发现胎动停止或频率降低，**请第一时间联系您的医生**，他们非常乐于倾听您的情况和担忧。他们不分昼夜、随时为您提供帮助。

下一步该做什么？

您的医生可能会约您到医院以便其检查胎儿的健康状况。医生有不同的检查方式，包括：

心宫监护仪（CTG）。CTG 通过缠在腹部的两根弹力带持续监测胎儿心率和宫缩（若出现宫缩）。医生还通过测量腰围来确认胎儿的发育状况以及胎位。

超声检测。通过超声检测，医生能更准确地测量胎儿的发育状况以及检查心率和血液流动情况。

母体体检。医生也可能通过测量您的血压、体温、脉搏、有时还通过血液检测来评估您的健康状况。





侧卧睡眠

胎儿之所以能健康、茁壮地成长，是因为通过胎盘从您的血液中获取氧和各种营养。因此，胎儿获取氧和各种营养的途径取决于流经胎盘的稳定血供。

若怀孕 28 周后（此时胎儿个头开始长大）您仍然仰卧睡眠，流经胎盘的供血量则可能会减少。

怀孕 28 周后即侧卧睡眠，有助于胎儿健康、茁壮地成长。事实上，新的研究表明，自怀孕 28 周起，同经常仰卧睡眠相比，侧卧睡眠能将死胎发生的几率降低一半。

您可以面向左侧或右侧侧卧睡眠 – 选择更舒服的那一侧就行。孕妇睡觉时采侧卧姿势，而醒来时却发现自己仰卧着的，这很常见。**若发生这种情况，无需担心！**

重要的是每次睡觉时都采用侧卧姿势。若醒来发现自己处于仰卧姿势，没关系，翻身侧卧就行。



分娩时间

这部分内容有助于您就最佳分娩时间与助产师或医生进行沟通。

宝宝什么时候出生？

胎儿的预计出生日期或预产期通常是自您受孕前最近一次月经的第一天后的 40 个星期。但有时也会根据最早一次超声检查的情况来计算。



- 大多数（约 90%）孕妇的胎儿会在第 37 至第 42 周之间出生，这种情况称为足月。
- 不足 37 周出生称为早产。
- 第 37 至第 38 周（+6 天）出生称为早期儿。
- 超过 42 周出生称为过期儿。

多数妊娠情况中，出生日期取决于分娩自发产生的时间。临近预产期生产通常最有益于婴儿的成长。但有时候需要让胎儿提前出生，这种情况称为**计划分娩**。

什么是计划分娩？

计划分娩是指孕妇在特定时间进行生产而不是等到分娩自然发动。计划分娩通常通过引产进行，或者必要时通过剖腹产进行。然而，若决定进行计划分娩，选择恰当的生产时间非常重要。

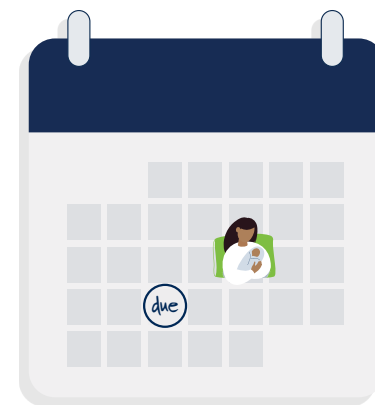
每一周都很关键

在第 39 至第 40 周之前，您的胎儿仍需要生长，且一直在持续发育及不断变得更强壮。每早出生一周，对胎儿的健康都可能造成影响。有时候您自然而然可能会问“为什么要等到足月？”如果心里有顾虑，尤其会有这个疑问。而实际情况是早产（即便是接近 37 周的情况）以及早期生产（37-38 周 +6 天）都可能导致儿童有更大几率出现不良后果，如在学校学习困难以及/或行为问题。在决定出生日期时很重要的一点就是在相关益处和风险之间把握好平衡。

什么时候可考虑计划分娩？

选择计划分娩主要是为了降低孕妇或其胎儿出现问题的几率，包括死胎的几率。怀孕晚期出现死胎的几率稍高，而过期生产（超过 42 周）则死胎的几率就更高一些。

对身患疾病（例如：糖尿病或高血压）的孕妇而言，或者若孕妇有妊娠期并发症（例如存在对胎儿发育方面担忧），则建议选择计划分娩。其它导致死胎风险上升的因素包括高龄产妇、产妇超重（身体质量指数过高，该指数又称 BMI）、初次生育、通过 IVF 受孕以及在孕期继续吸烟、使用毒品或饮酒。



来自部分文化群体或族群的孕妇，包括澳洲原住民和托雷斯海峡岛民孕妇、以及出生在撒哈拉以南非洲地区或南亚的孕妇，孕期中出现死胎的几率略微偏高。

即使您属于上述任何一种情况，也并不意味着您在孕期中一定会发生死胎的情况。您的助产师或医生会解释说明死胎出现的几率并和您讨论生产时间方面的选项，以及您或胎儿是否需要更密切的监测。若死胎几率非常低，助产师或医生通常会建议您等待生产自然发动。

详细商讨并确定最适合您和胎儿的生产方式

决定应该接受计划分娩还是应该等待生产自然发动并非易事。对您和胎儿而言，了解这两种方式各自的好处和风险非常重要。您自己的信仰、价值观和偏好也很重要。助产师和医生会和您讨论这些相关事宜、解答您的疑问并支持您做出最佳选择。我们称之为共同决策。






每位孕妇的妊娠情况都与他人不同。在决定生产时间时应考虑您自己的信仰和偏好，同时在您和胎儿的健康益处和您这一胎所面对的风险之间把握好平衡。



牢记事项

请记住：每位孕妇的妊娠情况都与他人不同，而且发生死胎的几率是非常低的。但是您得了解情况并采取措施降低风险，这是很重要的。请向医生或助产师咨询如何确保孕期安全和健康。

如何降低死胎风险：

-  吸烟的孕妇应寻求帮助，尽快戒烟。
-  定期产检，以监测您的健康状况和胎儿的发育状况。
-  留意胎动情况，若胎动停止或频率降低，应及时告知医生。
-  自 28 周起即侧卧睡眠。
-  在决定生产时间时，把握好益处和风险的平衡非常重要。

请登陆 saferbaby.org.au 网站获取更多已经过翻译的信息和视频

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



关于本手册

本资料由社区群体参与编撰。

