

## 相信你的直觉

如有疑问，请检查！

要有信心并报告任何疑虑

确保你的疑虑得到解决

如果需要，请要求提供翻译服务

如果对照护的任何方面感到担忧，  
请咨询你的产科团队负责人

## 产后抑郁症 (PND)

大量研究表明，10-15%的新妈妈会出现产后抑郁症。

常见的迹象包括：

- 持续的情绪低落或自卑。
- 伤心/哭泣或有内疚感。
- 食欲或体重变化。
- 不明原因的疼痛。
- 缺乏精力或对性缺乏兴趣。
- 紊乱的睡眠状态。

你可以与GP或健康随访员讨论你的感觉，  
他们将能够聆听并提供保密建议。

## 关于我们：

MAMA Academy是一家帮助宝宝安全出生的慈善机构。我们为准妈妈和助产士提供支持，以帮助在整个英国提供始终如一的生育保健。我们的所有信息均由我们的医疗顾问团队撰写，我们的网站已获得英国皇家助产士学会 (RCM) 的专业认证。

## 健康钱包：

保持你的产前健康安全，同时为你提供有关怀孕的关键信息，从而实现更安全的怀孕。由卫生部 (Department of Health) 和NHS England提供支持。

从MAMA Academy网站获得支持仅需2英镑。

“每位准妈妈必须拥有！”

- Ranj医生



## 联系我们：

 [www.mamaacademy.org.uk](http://www.mamaacademy.org.uk)

 [contact@mamaacademy.org.uk](mailto:contact@mamaacademy.org.uk)

 07427 851670

宣传册资助方：

The Mitchell Charitable Trust —  
谨此纪念Shoshana Mitchell Glynn

已注册慈善机构：1153325 | 公司号：08606581

# MAMA Academy

positive about pregnancy

## 帮助宝宝安全出生

## 准妈妈须知信息



 [contact@mamaacademy.org.uk](mailto:contact@mamaacademy.org.uk)

 /mamaacademy

 @mamaacademy

 [www.mamaacademy.org.uk](http://www.mamaacademy.org.uk)

## 禁忌食物

- ✗ 柔软霉菌奶酪和柔软蓝纹奶酪
- ✗ 生的或未煮熟的贝类和肉类（包括干腌肉）肝脏和含有肝脏的产品，例如肝酱
- ✗ 未标记“British Lion Quality”的蛋品（包括自制的蛋黄酱）
- ✗ 维生素A补充剂，例如鱼肝油
- ✗ 没有清洗的生水果和蔬菜

## 保持健康

- ✓ 参加所有产前预约检查
- ✓ 处理食物前后洗手
- ✓ 避免接触患有传染病（例如水痘和拍面综合症）的人群
- ✓ 戒烟戒酒
- ✓ 健康饮食。仅为自己而进食，而不是也为宝宝！
- ✓ 访问[www.mamaacademy.org.uk/for-mums/be-healthy](http://www.mamaacademy.org.uk/for-mums/be-healthy)
- ✓ 通过加入当地锻炼人群或与朋友“边走边谈”，保持活跃



## 宝宝的动作

从大约第24周起，宝宝将开始形成自己的常规动作模式。

尽管可能不必担心宝宝动作的变化，但这也可能是宝宝不适的迹象。

不要依赖家用多普勒仪器、手持监测器或手机APP来检查宝宝的健康。它们无法总是真实地反映宝宝的健康状况。

宝宝的动作在妊娠期即将结束时不应减缓。如果宝宝的动作在检查后再次减少，请致电你的产科团队，无论这种情况发生了多少次。

如果你认为宝宝的动作发生了变化，请立即致电你的产科团队。你将需要参加评估。



## 咨询助产士

- 当地有什么服务可以帮助我保持活跃？
- 我能做些什么来减少妊娠并发症的发生？
- 我如何预定免费的流感和百日咳预防针注射
- 我们能否讨论分娩计划？
- 什么是延迟脐带结扎？
- 有什么哺乳服务？

## 致电产科团队

如果出现以下情况请立即致电：

- 注意到宝宝的动作减缓或变化（从第24周起）
- 阴道出血或渗液（清澈或任何颜色）
- 高体温或持续头痛
- 手部、面部或上身明显肿胀
- 视力出现问题（模糊、闪光或有斑点、难以聚焦）
- 肚子中间的肋骨下方出现严重疼痛

如果出现以下情况请在24小时内致电：

- 瘙痒（特别是手或脚）
- 阴道异常排液或阴道周围出现疼痛

## 正常的分娩迹象

- 背痛或紧绷感变得更强烈、更频繁和持续更长时间
- 破羊水（由助产士确认）

如果你认为分娩已经开始，请致电你的产科团队寻求帮助。