

魁北克产前护理阶段

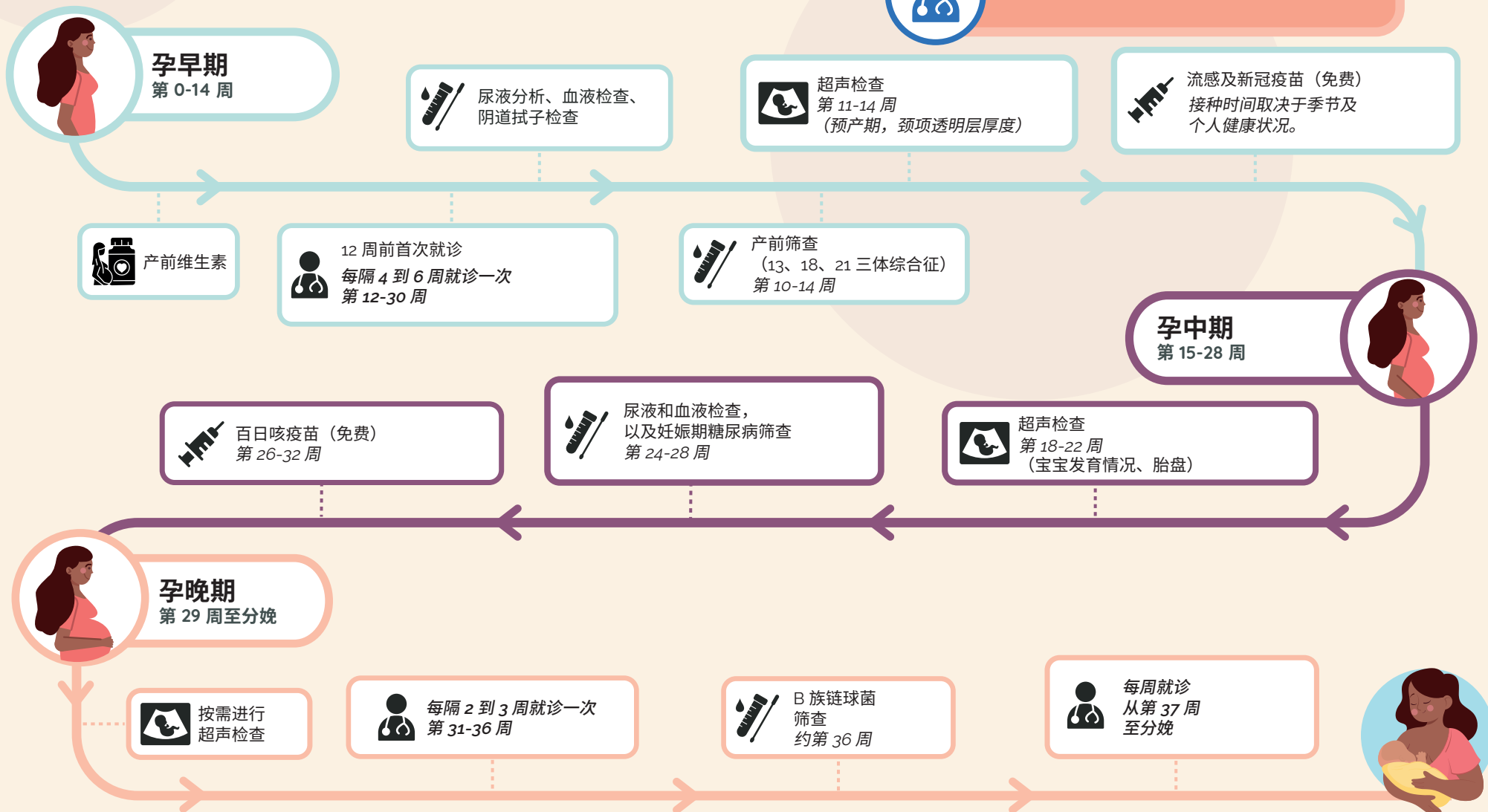
Chinois simplifié

您是否即将迎来新生命?

所有准妈妈的首要步骤是登录以下网站注册：
Ma Grossesse Quebec.ca/magrossesse

您可以获得帮助，找到为您提供孕期产检的医疗专业人员，并了解其他服务。

孕期产检可以由医生、助产士或专科护士进行。



您还可以免费获取一本《从婴儿到幼儿》——孕期至两岁宝宝父母实用指南。

通常在首次产前就诊时会发放该指南。

每次怀孕的产前护理可能有所不同。

魁北克产前护理 实用信息、建议和协助

Chinois simplifié



温馨提示



即使这不是您第一次怀孕，产检也同样重要。定期产检，直至分娩，有助于保障您和宝宝的健康。您可以选择一位成年人陪同您参加所有就诊。

您对怀孕或产前检查有任何疑问或担忧吗？
在就诊期间，您可随时提出这些问题。

建议

为了维持自身健康并确保宝宝的健康发育，您可能需要改变部分生活习惯。《从婴儿到幼儿》(From Tiny Tot to Toddler) 这一孕期至两岁宝宝父母实用指南中包含大量实用资讯。



建议从备孕阶段开始至整个孕期持续服用**产前维生素**。具体可咨询您的药剂师。



酒精、毒品或烟草可能会对宝宝造成不良影响。专业医务人员可以帮助您戒除或减少此类物质的使用。



孕期**饮食**会影响您和宝宝的健康。了解相关信息很重要。



部分**药物**可能对宝宝有害。如果您正在服用药物，请咨询您的药剂师。



某些感染可能会危及您和宝宝的健康。尤其是在**旅行**或发生**无保护性行为**的情况下，请向专业医务人员咨询防护措施。

如需追踪宝宝从孕期开始的发育情况，请访问网站 naitreetgrandir.com 或 [下载相关应用程序](#)。

协助



登录 Quebec.ca/magrossesse 注册，即可获取社区组织及 CLSC 提供的相关资源。根据您的需要，您可能会获得产前咨询服务、一对一支持或食品券。

关于安全孕产体验计划：请在某次产前检查时询问该计划相关信息。您所从事的工作可能会在怀孕或哺乳期间，给您带来人身安全风险。例如：

- 需接触工业级化学品；
- 每天站立超过 6 小时；
- 需搬运重物；
- 存在跌倒的风险。



*家用清洁产品（肥皂、清洁剂）对您和宝宝都是安全的。
CCSMTL.ca/maternitesansdanger



如需获取针对您或宝宝的健康建议，**请拨打 811，按 1 号键**。此热线服务严格保密，免费提供，且全天候开放。

怀孕是人生中的重大转变，可能会引发多种情绪波动，并影响您的身心健康。如果您感到悲伤、焦虑、孤独，或正遭受暴力侵害，**请拨打 811，按 2 号键**。您可以向专业人员倾诉，他们会耐心倾听并提供建议。



如果您有工作，可能有资格申请**魁北克父母保险计划**。



Rqap.gouv.qc.ca/en