



產前 1 個月 做足準備!

懷胎十月，新生命將誕生於世，為了令寶
寶能更健康地出世，孕婦在產前1個月這個最
緊張的時期，有甚麼需要留意呢？快來做足功
課，變成精叻媽媽，生個醒目寶寶吧！



飲食

在產前1個月，有些孕婦會過
度進食，她們可能覺得，要趁「最後衝
刺」盡量吸收營養，一來是希望胎兒發展
得更好，二來是想自己身體更強壯，從而更
有體力應付生產過程。但其實這個觀念是錯誤
的，因為如果孕婦過量吸收營養及熱量，會有
可能導致胎兒過度肥大，影響分娩，甚至有機
會使胎兒出世後有併發症，如低血糖、低血鈣
等。在這個時期，孕婦的飲食不需要有大轉
變，只需按食物金字塔的原則攝取熱量，
與之前9個月一樣均衡飲食，少吃多油、多
鹽、多糖的食物，口味最好清淡，
並以營養為主。

運動

孕婦除了要注意合理的營
養攝取外，也要配合適量的
運動，不要因為是產前的1個
月就少部動，孕婦無論是在懷
孕的初期、中期還是晚期，適
量活動，如散步等，都對她及
胎兒有好處。而在運動的同
時，孕婦也應要有充分休息，以
準備生產。

個人衛生

如孕婦選擇順產，寶寶
是經過陰道出世的，因此
在產前1個月，孕婦比之前
的9個月，更應注重衛生。
要謹記每天洗澡、勤換內
褲、多清洗外陰部、大腿
內側及下腹等因懷孕而
變得多褶位的位置、保持陰道
清潔乾爽。

入院準備

產前物資的準備主要為
孕婦本人的衣物、日常用
品。在產前最後階段，應該
將這些全都準備好，並放在
家中顯眼的地方，使孕婦及
家人可以第一時間有充足準
備，隨時進入醫院，以免
可能因臨時匆忙，而缺失甚麼
或發生意外。



孕婦離臨盆1個月時，她們及胎兒
對各種營養，包括多種維他命、魚
肝油、Omega 3、葉酸、鈣等，仍
有需求，所以應該繼續補充。

情緒

當越來越接近生產，無論家人或孕婦都會緊張，甚至失眠，但是保持心情開朗是非常重要的。孕婦盡量不要胡思亂想，尤其不愉快的事情就不好記掛在心上，放鬆心情，以免鑽牛角尖及過份緊張。這是因為當人緊張，對外界的敏感度會特別高，就會更易感到不適或疼痛，所以保持良好的精神狀態是十分重要。若孕婦因為臨盆而焦慮不安，或增加患上產前抑鬱症的機會，也有可能變得粗心大意、分心，繼而釀成一些意外。家人可以多與孕婦談天，並作安撫，令將到預產期的孕婦較安心，得以平常心面對生產，平穩地等待作動的先兆及新生命的降臨。

外出

因快將臨盆，孕婦難免會因斗大的腹部而更變得行動不便，所以出門時要格外注意安全。於產假期間，孕婦隨時都有機會作動，最好每次出門都有家人陪同，方便隨時相伴入院生產。而外出時，孕婦不妨多觀賞一些優美的風景或事物，令自己不會因將生產而太過緊張，更可以藉此轉移注意力，放鬆心情。

檢查

在產前檢查方面，到孕婦懷孕35至36周時，次數就會變成一星期1次。檢查內容包括：量血壓、檢查有否蛋白尿及妊娠毒血症、量度胎兒大小、胎位是否正中、孕婦身體的變化，及她與家人之訴求；同時，也會講解何為作動的徵兆，如陣痛、見紅、出血、羊水破。而選擇順產的孕婦要和家人保持聯絡，以便一旦作動，有人能夠隨時送她入院。另外，35至37周的孕婦都會做乙型鏈球菌的測試；若結果為陽性，作動時，醫生需要給予孕婦抗生素，以免胎兒通過母體受到感染。

重要衝刺期

產前1個月，對孕婦來說是非常重要的。因為越接近預產期，產檢會越來越多，心情亦難免會越來越緊張，所以在這個「衝刺期」，孕婦更要注意前面所提及的事項，如均衡飲食、適當作息、準時的檢查等。若有所忽略，可能會影響到孕婦或胎兒的健康。

為了令到生產過程更安全順利，孕婦在臨盆前1個月應盡量放鬆心情、有適當的休息、不要讓自己感到焦慮，令意外發生。孕婦也要注意作動的先兆、留意自己身體的變化、預先準備好入院的物資，這樣就能以愉快的心情迎接小生命的到來。



孕婦應有適量的運動，多活動身體，增加生產的體力。



在產前1個月，孕婦要更特別注重飲食，需健康均衡。



孕婦需留意產前檢查日期，按日子準時檢查。

「走佬袋」一覽

因為孕婦準備隨時會生產，所以應該預先準備一個走佬袋，以防萬一。袋中宜有：

- 1 香港身份證或護照
- 2 不少於3套睡衣，以作替換
- 3 即用即棄的內褲
- 4 餵哺母乳用的胸圍
- 5 有需要的話，可以帶同香薰油或香薰座舒緩心情
- 6 潤唇膏、礦泉水噴霧等護膚品，讓皮膚保持濕潤
- 7 日間穿着的衣物、出院時穿的鞋
- 8 若伴侶會留宿陪產，就要帶同他的日用品
- 9 帶寶寶回家時的日用品，如衣服、抱被、奶粉等