

何时需要联系助产士或医生

如果您感到不适、担心或对胎儿有任何顾虑，请立即联系您的助产士或医生。不要拖到下次医疗预约。

如果您出现以下情况，请立即寻求帮助：

- 胎儿活动的任何变化让您担心
- 阴道出血或液体流失
- 间歇性的下背痛
- 头痛，服用扑热息痛或帕拿马克后没有缓解
- 视线中看到闪光或星点
- 腹痛
- 剧烈瘙痒，尤其是出现在手部或脚部区域
- 感染迹象，如发热或小便时刺痛/灼烧感
- 任何身体不对劲的感觉



尊重文化的护理

Still Aware团队于2025年创立了此护理项目，全力支援澳大利亚及全球的移民社区。

Still Aware致力于满足每个家庭的需求，让来自各文化背景的准妈妈们，能获得尊重、包容和安全的产科护理。

扫描二维码观看中文版本



SA | VIC | NSW | QLD | ACT | WA | TAS | NT
总部地址: LG, Level 5/ 18 Grenfell Street Adelaide, SA 5000
邮箱地址: contact@stillaware.org

注册慈善机构及非营利组织: Still Aware有限公司 ABN: 55 607 214 077.
Still Aware团队为准妈妈们撰写这本热心手册，以上所提供的信息仅供参考，不能作为个性化医疗建议的替代，且对于您根据这些信息做出的任何决定，团队不承担责任。本手册内容最后更新于2025年8月。

您的怀孕

请仔细阅读以下重要信息。



什么是死胎？

死胎是指婴儿出生时已无生命。有些人称其为“灵魂婴儿”。

本手册包含有助于确保您和胎儿安全健康的信息。

您可以访问 Still Aware 网站 stillaware.org 获取更多关于死胎的信息及，如何保护胎儿的方式。

您知道吗？

- 澳大利亚每天有6名婴儿死胎。
- 大多数死胎发生在孕期28周后，且当中有许多都是不明原因。
- 准妈妈们可以从孕期28周开始监测胎儿的活动，并且侧卧睡觉，有助于减少死胎的风险。
- 每135次怀孕中就有1次以死胎告终，了解以下症状有助于您保护胎儿。

了解宝宝胎中的活动

别忘了，每个胎儿都是独特的。

了解您胎儿的活动，胎儿活动的强度、频率，以及通常在什么时候活动。

没有固定的胎儿活动次数。

了解胎儿的个性—宝宝是早起型还是夜猫子型？如果在摸肚子时，宝宝会踢腿吗，还是保持安静呢？

如果您觉得身体有什么不对劲，立即向助产士或医生求助。

扫描二维码观看中文版本



STILL
AWARE
stillaware.org

侧卧睡觉

怀孕6个月后，您可以通过侧卧睡觉来减少死胎的可能性。

选择哪一侧睡都无妨。如果您醒来时，发现自己仰卧，不必担心，只需再次侧卧即可。

相信母亲的直觉

即便可能您之前已经生过孩子，但每次怀孕都总是那么独特。您与胎儿之间有着一种持久的强大纽带。

如果您觉得有什么不对劲，可以相信您的母亲直觉，立即去看助产士或医生。

不要等待。

您最了解自己的身体和胎儿！