



懷孕 與鉛中毒

須知事項

鉛是一種毒素, 在 您懷孕期間, 會傷 害您與您的胎兒



鉛可能導致：

- 高血壓
- 流產
- 寶寶早產或體型過小
- 孩童學習與行為問題

您可能會通過許多方式接觸鉛, 包括食用鉛污染的食物或使用含鉛產品。如果您在數年前曾接觸鉛, 體內可能仍然殘留鉛元素。懷孕時體內的鉛可能會傳遞給胎兒。

您的健康照護提供者應評估您的鉛接觸風險



初次產檢時，提供者應詢問您近期與過往是否有接觸鉛的記錄。

告知您的醫師：

- 在美國境外生活的時間
- 您在過去一年間使用過的其他國家/地區的產品，例如保健療法用品、香料、食品、化妝品或陶瓷
- 對非食品的成癮現象，例如黏土、碎陶、土壤或油漆碎片
- 過去一年間家中的翻新或整修工程
- 可能接觸鉛的工作或嗜好

如果您接觸過鉛，您的外表或感覺可能並不會有何不妥。唯一的驗證方式是進行血鉛檢驗。若需要檢驗，請洽詢健康照護提供者。

保護自己 與寶寶



- 避免使用可能含鉛的保健療法用品、食物、香料與化妝品。
- 避免使用傳統或手工陶瓷來烹飪、盛裝或保存食物。
- 切勿食用不可食的物品，例如黏土、碎陶、土壤或油漆碎片。
- 遠離家中正在進行的整修或翻新處。
- 避免可能接觸鉛的工作與嗜好，例如工程、居家翻新、汽車維修、家具修補，或處理珠寶、金屬或色素的工作。
- 如果有家庭成員在工作上會接觸鉛，請將其工作服和其他衣物分開洗滌。

健康飲食



諮詢健康照護提供者，確保您已攝取足夠的鈣、鐵與維他命 C。

- **含鈣食物：**牛奶、乳酪、優格、菠菜、羽衣甘藍、豆腐、鮭魚與冰淇淋
- **含鐵食物：**紅肉瘦肉、雞肉、雞蛋、鮪魚、扁豆、豆莢、豌豆、李子、葡萄乾、花椰菜與菠菜
- **含維他命 C 食物：**柑橘、葡萄柚、草莓、奇異果、水果汁、胡椒、花椰菜與番茄



保護您的寶寶

- 使用冷自來水沖泡嬰兒奶粉或寶寶麥片，以及用於飲用或烹飪。請致電 **311** 申請免費的飲用水含鉛測試套件。您會在提交檢水樣本後的 **30** 天內收到檢測結果。
- 讓孩童遠離剝落、碎裂或鬆脫的油漆，因為可能含鉛。向建物業主報告油漆剝落問題。如果問題未解決或者您認為修繕或裝修工程未安全進行，請致電 **311** 申請免費檢測。
- 請經常清洗地板、窗台、雙手及玩具。
- 進入家門前請脫鞋。
- 如果家庭成員的工作場合含鉛，請他們在回家前換上乾淨的衣服。
- 提醒健康照護提供者在您子女一歲和兩歲時進行鉛中毒檢測。向健康照護提供者諮詢年齡較大的兒童如何接受檢測。如果您沒有專屬健康照護提供者，請致電 **311** 以瞭解何處可為您的子女提供檢測。

如需關於鉛的詳細資訊，
請致電 **311** 或造訪 nyc.gov/lead。