

您的血压：监测 • 了解 • 分享

母亲的血压是孕期产后的重要测量指标。孕期血压决定您如何管理怀孕、提示分娩时间，并在孕期及产后发出关于母亲和宝宝的潜在风险和并发症信号，例如子痫前期和 HELLP 综合征。

居家监测您的血压

每天至少测量 2 次：早晚各测量一次。记录所有结果。

测量血压须知

如厕



静坐 3 至 5 分钟



30 分钟内，
不得



吸烟



进食



服用药物



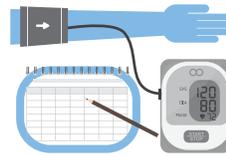
摄入咖啡因



锻炼

测量您的血压

- 身体坐直，将手臂放在与心脏同一水平的位置，将裸露的左臂穿过肘部上方的袖带。
- 双腿不要交叉，双脚平放在地板上。
- 将袖带绕紧手臂，并用魔术贴固定。
- 按“开始”按钮。袖带会膨胀，挤压您的手臂，然后放气。请正常呼吸，不要说话，保持不动，并尽量放松。
- 每天记录两次结果。



了解您的血压

收缩压 (顶部数字)		舒张压 (底部数字)	
低于 140	和	90 以下	正常
140 至 159	或	90 至 109	致电您的医疗保健提供者
160 或以上	或	110 或以上	立即就医

分享您的血压

- 在所有产前及产后约诊时，讨论您的血压记录结果。
- 如出现黄色或红色区域的数值，请立即采取行动。切勿坐等约诊到来。



The Cuff Kit

