

孕婦 衛教手冊



衛生福利部 國民健康署

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

編印



出版年：2018年

溫柔呵護 雲端照護

| 孕產衛教 | 母乳哺育 | 寶寶照護 | 孕產資源 |

孕產婦關懷網站&粉絲團

 <http://mammy.hpa.gov.tw>

 <https://www.facebook.com/mammy.hpa>

- 孕產衛教知識
- 孕程產檢管理
- 孕產資源查詢
- 就醫好幫手



雲端好孕守



孕產婦關懷專線

☎ 0800-870870 (抱緊您抱緊您)

- 專人諮詢服務
- 母乳哺育指導
- 孕產資源與轉介
- 心理調適與支持



 **守護健康**
衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



孕婦衛教手冊

衛生福利部 國民健康署

出版機關：衛生福利部 國民健康署

出版年月：2018年12月



懷孕的五要五不



五要

- ◎要按時產前檢查
- ◎要認識早產預兆
- ◎要做好孕期保健
- ◎要辨識危險妊娠
- ◎要知道產兆來臨

五不

- ◎不抽菸與喝酒
- ◎不吸入二手菸
- ◎不亂服用藥物
- ◎不使用毒品
- ◎不選時刻剖腹產



目錄



健康記事篇

- 準媽媽健康寶典
- 孕婦產前檢查之給付時程及服務項目 2

準媽媽檢查篇

- 贏在起跑點 3
- 遠離先天性疾病 4
- 常規檢查 5
- 常見的非常規檢查 8
- 高層次超音波檢查說明 9
- 孕婦免費愛滋病毒篩檢服務 11
- 產前遺傳診斷與補助 12
- 趕走對胎兒的不良影響 14
- 女孩男孩一樣好，生來通通都是寶 18
- 讓寶寶安全的成長 19

準媽媽生活篇

- 準媽媽生活保健DIY 20
- 當個舒適自在的準媽媽 22
- 吃出健康(葉酸、碘、鐵) 25
- 準媽媽的健康注意事項 30
- 亮黃燈！注意危險徵兆 33
- 認識產後憂鬱症及防治 34
- 準媽媽健康操 38
- 婦女健康的守門員-子宮頸抹片檢查 40

迎接誕生篇

- 新生兒篩檢 41
- 寶寶健康的第一道防線 42
- 孕期施打疫苗，保護寶寶 43
- 貼心的母乳哺育 44
- 迎接寶寶的準備 51
- 寶寶的誕生 53
- 生產陣痛 56
- 生產徵兆 58
- 不同產程注意事項 59
- 產後健康管理 60
- 避孕方法簡介 61

資源篇

- 社區心理衛生中心 62
- 高危險妊娠 64
- 居家托育 68
- 立案產後護理之家 69
- 疑似家庭暴力情事之處理 70
- 相關資源訊息 71
- 地方政府衛生局聯絡地址及電話 74
- 弱勢民眾醫療保險、育兒津貼、國民年金及農民健康保險生育給付 76
- 勞工保險生育給付、就業保險育嬰留職停薪津貼 78
- 生產事故救濟條例 79
- SRB查報專線0800-870870 80
- 無菸的家為愛戒菸 81
- 小3走開—二手菸 82



孕婦產前檢查之給付時程及服務項目

給付時程		建議週數	服 務 項 目
第一次	妊娠第一期 妊娠未滿 17 週	第 12 週 以前	1. 於妊娠第六週或第一次檢查須包括下列檢查項目 (1)問診：家庭疾病史、過去疾病史、過去孕產史、本胎不適症狀、成癮習慣查詢。 (2)身體檢查：體重、身高、血壓、甲狀腺、乳房、骨盆腔檢查、胸部及腹部檢查。 (3)實驗室檢驗：血液常規(WBC、RBC、Plt、Hct、Hb、MCV)、血型、RH因子、VDRL、RPR(梅毒檢查)、Rubella IgG及HBsAG、HBeAG(惟因特殊情況無法於本次檢查者，可於第五次孕婦產前檢查時接受本項檢查。)、愛滋病檢查(EIA或PA)及尿液常規。 2.例行檢查項目。(註二) 註： 德國麻疹抗體檢查呈陰性之孕婦，應在產後儘速注射1劑麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗，該劑疫苗免費。(註五)
第二次		第 16 週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 早產防治衛教指導。
第三次	妊娠第二期 妊娠 17 週至 未滿 29 週	第 20 週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 超音波檢查，(因特殊情況無法檢查者，可改於妊娠第三期檢查) 3. 早產防治衛教指導。
第四次		第 28 週	例行檢查項目。(註二)
第五次		第 32 週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 於妊娠 32 週前後提供；VDRL 等實驗室檢驗。
第六次		第 34 週	例行檢查項目。(註二)
第七次	妊娠第三期 妊娠 29 週 以上	第 36 週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 補助孕婦乙型鏈球菌篩檢。(註四)
第八次		第 38 週	例行檢查項目。(註二)
第九次		第 39 週	例行檢查項目。(註二)
第十次		第 40 週	例行檢查項目。(註二)

註一：血液常規項目包括：白血球(WBC)、紅血球(RBC)、血小板(Plt)、血球容積比(Hct)、血色素(Hb)、平均紅血球體積(MCV)。

註二：例行檢查項目

- (1) 問診內容：本胎不適症狀如出血、腹痛、頭痛、痙攣等。
- (2) 身體檢查：體重、血壓、腹長(宮底高度)、胎心音、胎位、水腫、靜脈曲張。
- (3) 實驗室檢查：尿蛋白、尿糖。

註三：孕婦產前檢查超過十次及超音波超過一次者，經醫師診斷確為醫療需要者，由健保費支應或自費檢查。

註四：孕婦乙型鏈球菌篩檢，於妊娠第 35-37 週產前檢查時提供 1 次；若孕婦有早產現象，可依醫師專業處置，不在此限。

註五：接種地點等相關資訊，請撥打各縣市預防接種專線洽詢。



懷孕期間媽媽的心境變化，會影響到胎兒，因此懷孕期間，隨時保持平靜愉快的心情，是非常重要的。

問：透過產前檢查，可以知道寶寶的狀況嗎？

答：懷孕6-8週可以由超音波看到心跳。懷孕12週以上，就可以用都卜勒儀器由準媽媽腹部聽到胎兒的心跳聲。第一胎的話，18-20週就可以感受到胎兒的移動，第二胎更早，可能16週就可以感受到嘍！

問：胎位於何時方有意義？

答：在懷孕七個月以前，羊水較多，胎兒較小，胎位時有變更。七個月後，胎位固定大部分頭部朝下，以利生產。



海洋性貧血

台灣常見的單基因遺傳性疾​​病之一，大約有6%的人為帶因者，身體狀況通常與一般人類似。分為甲型與乙型，夫妻若為同型帶因者，則每次懷孕，其胎兒有1/4機會罹患重型海洋性貧血，會危及準媽媽或胎兒之生命及健康。甲型重型患者於胎兒時期便會出現胎兒水腫(hydrops fetalis)，而乙型重型患者將須終生輸血、施打排鐵劑來維持生命。

因此，孕婦在第一次產檢時，應接受「孕婦海洋性貧血篩檢」，透過產檢中常規血液檢查，發現「平均紅血球體積」較小的準媽媽及準爸爸，並安排接受後續的帶因者確診；若夫婦為同型海洋性貧血帶因者，則應進一步諮詢醫師，接受胎兒產前遺傳診斷及遺傳諮詢。

唐氏症

唐氏症是一種最常見的染色體異常疾病，也是導致智能障礙的最主要病因；平均每800位孕婦，就可能有一位會懷有唐氏症胎兒。唐氏症篩檢則是一種用來估計胎兒罹患唐氏症風險的檢測，若篩檢結果為高風險者，則建議應接受絨毛取樣或羊膜穿刺檢查，以確定胎兒是否為唐氏症患者。

現行的唐氏症篩檢有兩種方式，分別為：第一孕期（11-14週）母血唐氏症篩檢，以超音波檢查胎兒頸部透明帶和鼻樑骨，並抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出82%-87%的唐氏兒；第二孕期（15-20週）母血唐氏症篩檢，則是完全抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出60%-83%的唐氏兒。

專家建議年齡滿34足歲之孕婦、曾生育過染色體異常胎兒、或家族成員有染色體異常者，可直接接受羊膜穿刺術檢查以診斷胎兒是否為唐氏症患者；而34歲以下的孕婦則可先接受兩種唐氏症篩檢之一，唐氏症篩檢結果若為高風險者，則應進一步接受絨毛取樣或羊膜穿刺檢查，以確定胎兒染色體是否異常。

若您對唐氏症與唐氏症篩檢有任何不明白之處，請與您的主治醫師討論，並遵從專業的醫療建議及指示。



問：B 型肝炎篩檢？

答：1. B 型肝炎病毒主要是藉由體液或血液，經由親密接觸、輸血、注射等途徑而傳染，一般可分為垂直傳染（指帶原的母親在生產前後將 B 型肝炎病毒傳染給新生兒）和水平傳染（含有病毒的血液或體液透過皮膚或黏膜進入體內而感染，如輸血、共用針頭或注射器、…都可能感染）兩類。

2. 由於受 B 型肝炎病毒感染時的年齡愈小，愈容易成為慢性帶原者，母嬰間的垂直感染，是臺灣地區 B 型肝炎盛行的主要原因，40-50% 的帶原者是經由此途徑傳染。早期的預防接種能有效預防 B 型肝炎的感染，為截斷母嬰垂直感染，政府於民國 73 年 7 月起針對母親為 B 型肝炎表面抗原陽性之新生兒接種 B 型肝炎疫苗。此外，若媽媽為高傳染性 B 型肝炎帶原者（e 抗原陽性），嬰兒於出生後另儘速接種 1 劑 B 型肝炎免疫球蛋白。並自民國 75 年 7 月起全面對新生兒實施 B 型肝炎疫苗接種。

3. 但因高傳染性 B 型肝炎帶原（e 抗原陽性）媽媽所生的寶寶，在完成 B 型肝炎免疫球蛋白（HBIG）及 3 劑 B 型肝炎疫苗後，仍有約 10% 可能成為慢性帶原者，增加了肝功能異常、猛爆性肝炎及未來發展成肝硬化、肝癌之機率。為及早發現這些寶寶的 B 型肝炎預防接種成效與感染狀況，儘速採取後續補接種與追蹤措施，政府自民國 99 年 9 月起提供媽媽為 e 抗原陽性的幼兒（97 年 7 月以後出生者），在滿 12 個月大時，進行 B 型肝炎表面抗原（HBsAg）及 B 型肝炎表面抗體（anti-HBs）檢測，為了維護愛兒的健康，請一定要記得帶寶寶去醫院診所檢查喔。

4. 另對於原有之 B 型肝炎帶原者，為降低肝硬化與肝癌之發生率，健保署「全民健康保險加強慢性 B 型及 C 型肝炎治療計畫」，期能使慢性肝炎患者，獲得積極治療之機會。因此亦請 B 型肝炎表面抗原陽性（或 e 抗原陽性）的準媽媽，產後別忘了依消化專科醫師的建議，定期進行相關追蹤檢查，寶貝自己的健康。

（資料來源：疾病管制署）



問：為什麼懷孕期間要避免感染德國麻疹？

答：1. 德國麻疹又稱風疹，由德國麻疹病毒引起，經由飛沫或接觸感染，一般人感染，通常症狀輕微無後遺症，但孕婦如果感染德國麻疹，病毒可以透過胎盤垂直傳染給胎兒，可能會造成死產、流產或胎兒主要器官受損，如先天性耳聾、青光眼、白內障、小腦症、智能不足及先天性心臟病等缺陷，統稱為先天性德國麻疹症候群。孕婦於懷孕最初 10 週內感染德國麻疹，出生的嬰兒有高達 90% 的機率會有先天性缺陷，懷孕第 20 週以後感染，則生下先天缺陷兒機會很小。

2. 預防德國麻疹最有效的方法就是接種疫苗，在國內，民國 60 年 9 月以後出生的女性，至少曾接種 1 劑德國麻疹疫苗或麻疹腮腺炎德國麻疹混合 (MMR) 疫苗。因此育齡婦女如不確定自己是否曾經接種過德國麻疹相關疫苗或具有德國麻疹抗體，建議於孕前健康檢查時，進行德國麻疹抗體檢測。如檢查結果呈陰性，應在懷孕前或產後儘速持德國麻疹抗體檢查陰性（－）證明，至各衛生所或預防接種合約醫院診所，接種 1 劑 MMR 疫苗（疫苗免費）。以確保懷孕期間均不會受感染。

（資料來源：疾病管制署）



孕婦乙型鏈球菌篩檢說明

目的

乙型鏈球菌是人類的腸胃道及泌尿道常見的細菌；為周產期嚴重感染之主要致病菌。亦為導致新生兒細菌感染疾病中最常見之細菌。約有 18 ~ 20% 孕婦產道帶有此一細菌。孕婦體內若帶有乙型鏈球菌而無進行篩檢和積極治療，則可能引起新生兒早發型乙型鏈球菌感染，可能進一步導致新生兒肺炎、腦膜炎、敗血症等重大併發症。經研究統計，新生兒感染乙型鏈球菌後導致神經系統後遺症者約 15%；而新生兒感染死亡率約 10 至 13%；早產兒感染死亡率高達 20%。目前國際上預防新生兒早發型乙型鏈球菌感染症，主要採行之策略，以孕婦篩檢乙型鏈球菌，及針對確知孕婦有乙型鏈球菌帶菌狀況時，於待產時使用預防性抗生素治療。

檢查方法與時程

依據實證及先進國家（如：美國、加拿大）經驗，建議針對孕婦在懷孕 35 至 37 週期間進行乙型鏈球菌的培養篩檢。其檢查方法，係由醫師在孕婦的陰道及肛門採樣後，再將檢體送至合格的檢驗單位進行培養。約於一週內即可知道孕婦有無乙型鏈球菌之帶菌。若孕婦於尚未接受乙型鏈球菌篩檢前，出現早期子宮收縮或胎膜早破現象而住院者，除接受常規治療外，亦應於住院時，依醫師專業意見考慮接受乙型鏈球菌篩檢或使用預防性抗生素治療。

檢查結果與預防

如果孕婦經篩檢檢驗確知為乙型鏈球菌陽性時，毋須擔心害怕；醫師會進一步評估及於待產時提供預防性之抗生素治療（可由健保給付），以降低新生兒感染。若孕婦曾有抗生素過敏經驗者，或懷孕期間有身體不適或疑問時，請告知並與醫師討論。



常見的非常規檢查

問：什麼是第一孕期、第二孕期母血唐氏症篩檢？

答：現行的唐氏症篩檢有兩種方式分別為：第一孕期（11-14 週）母血唐氏症篩檢，以超音波檢查胎兒頸部透明帶和鼻樑骨，並抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出 82%-87% 的唐氏兒；第二孕期（15-20 週）母血唐氏症篩檢，則是完全抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出 60%-83% 的唐氏兒。

問：為什麼要做妊娠糖尿病篩檢？

答：1. 屬於糖尿病高危險人口群的孕婦（如：肥胖症、高血壓、高血脂症、近親罹患糖尿病、曾有妊娠糖尿病史、曾有多囊性卵巢症、曾有早產、死產、巨嬰症等生產史），應於確知懷孕時及早接受妊娠糖尿病篩檢。其他非屬糖尿病高危險人口群的孕婦，需要時，於懷孕 24-28 週接受妊娠糖尿病篩檢。確診之妊娠糖尿病孕婦，於產後 6-12 週應再次接受篩檢，評估是否會發生或發展成典型糖尿病。

2. 孕婦如果有妊娠糖尿病，罹患子癲前症的風險會增加，另外也可能會造成胎兒過大，以及因為胎兒過大而剖腹生產或發生生產併發症的機會上升，亦或有新生兒血糖過低或呼吸系統問題，所以在懷孕 24-28 週時可以抽血檢查，若超過標準值，就要在孕期與醫師及營養師配合，做飲食或藥物控制，以增進母嬰健康。

問：什麼是羊膜腔穿刺檢查？

答：可以檢查胎兒的染色體是否異常，宜在懷孕 16 週以後做檢查。建議高齡產婦（34 歲以上）、超音波檢查異常、母血唐氏症篩檢結果為高危險群、曾生育先天異常胎兒及有家族史的準媽媽們，可以做這項檢查。



高層次超音波檢查說明

高層次超音波檢查，又稱為高階超音波檢查，有別於一般產檢超音波篩檢，是使用解析度較佳的超音波儀器，由專業醫師根據臨床經驗及掃描技巧，對胎兒的腦部、頭頸部、胸部(心臟，肺臟)、腹部(胃，肝臟，腎臟，膀胱)、脊椎、四肢等器官，及臍帶、胎盤、羊水量等，一系列詳細的檢查。準媽媽若經一般產檢超音波篩檢發現異常、頸部透明帶過厚、家族遺傳疾病、早期懷孕使用藥物、遭輻射線照射、孕期遭病毒或其他感染、羊水量過多、胎兒生長遲滯、人工生殖之胎兒、多胞胎、高齡孕婦、孕婦自體免疫或其他疾病；或因疑慮胎兒狀況及個人需求時，可依據各人情況與醫師進一步討論，是否要再進一步進行高層次超音波檢查。一般而言，高層次超音波檢查時間約需要半小時至一小時。檢查週數建議於20-24週進行。

檢查上的限制

- 1.胎兒的智商、視力、聽力、有無胎記、或有否生化代謝異常等功能異常狀況，無法以超音波檢查出來。
- 2.超音波檢查無法取代羊膜穿刺，意即無法由超音波確切診斷有無唐氏症或其他染色體異常疾病。
- 3.微小的胎兒缺陷無法完全辨識，例如：較小的心室中隔缺損、主動脈弓狹窄或神經管缺損(通常位於尾脊皮膚的凹陷小破洞)。
- 4.妊娠早、中期超音波檢查無發現異常，並無法保證妊娠後期或出生時仍為正常，因為有許多構造異常出現於妊娠末期，甚至在出生後才發生或出現。所以無法在妊娠早、中期(16~24週)由超音波檢查發現所有的胎兒異常，也無法由單次超音波檢查，即斷言以後不會有任何問題發生。
- 5.如果胎兒處於握拳狀態，很難由超音波檢查確切診斷指(趾)節或關節異常。
- 6.妊娠週數較大(>28週)時，因為胎兒在子宮無法完全伸展，骨骼肢體重疊，導致準確度較差。
- 7.胎兒在子宮內的血液循環與出生之後並不相同，導致一些先天性心臟疾病(如：心房中隔缺損、開放性動脈導管、主動脈弓狹窄…等)無法在出生前診斷。



個別考量

1. 雖然政府有免費提供一次妊娠20週左右的產檢超音波篩檢，準媽媽們也可選擇進行自費的高層次超音波檢查，但民眾有權利決定是否要接受這項檢查，即使做檢查後，也有權利拒絕知悉某些檢查結果。例如有些民眾因為信仰或其他因素，不會因胎兒異常而選擇終止妊娠，或不希望知悉一些無法在母體內處理的問題，例如心臟瓣膜輕微的異常或兔唇。如果您有上述考量，請在檢查前主動告知醫師。
2. 超音波檢查發現的胎兒畸形，部分屬於目前醫療可以矯正，且不影響未來生長與發育的，例如唇顎裂、部分先天性心臟病等。於產前檢查發現有胎兒畸形時，建議諮詢相關專科醫師，以取得充分醫療資訊，作出適當的決定。
3. 若懷孕期間有身體不適或胎兒有特殊狀況，可與醫師討論檢查頻率及次數。
4. 胎兒超音波檢查，包括對性器官發育是否正常之掃描，惟依規定不可用來判定胎兒性別，亦不可因胎兒的性別而終止妊娠。

問：什麼是胎兒3D/4D立體超音波檢查？

答：3D超音波是使用立體超音波探頭掃描，可呈現出嬰兒的外觀樣貌；4D超音波則是擷取3D影像的動態影片。3D與4D超音波，目前不是胎兒構造異常診斷上的主要依據，除為了收集胎兒紀念影像外，也有幫助診斷的功能。

問：什麼是胎兒心臟超音波檢查？

答：胎兒心臟超音波檢查，如同高層次胎兒超音波，使用高解析度超音波儀器，由專業醫師執行胎兒心臟構造及心律異常之檢查，除包括高層次胎兒超音波檢查內容外，再利用彩色都卜勒功能與M波掃描，以確定胎兒心臟構造異常之部分，以及合併之其他異常，除達成產前診斷心臟畸形種類及分期外，並給予將來預後之評估，且會診兒童心臟專科醫師，完成產前基因及產後預後的諮詢。

(資料來源：中華民國醫用超音波學會、台灣婦產科醫學會)



孕婦免費愛滋病毒篩檢服務

衛生福利部疾病管制署於九十四年一月一日起，於孕婦的產檢項目中增加每位孕婦乙次免費愛滋病檢查。本項篩檢併同初次產檢（標準抽血檢查項目：血型、Rh 因子等）實施，以確保懷孕婦女及下一代的健康。為了寶寶的健康，每一位準媽媽都該毫不猶豫的接受愛滋病毒的篩檢，理由如下：

1. 愛滋病毒會透過母親懷孕胎盤、分娩過程和哺餵母乳等方式感染給寶寶。感染機率在 30-45% 之間。目前感染的愛滋寶寶，發現九成是因為媽媽在懷孕前不知道自己感染愛滋病，因為沒有事前預防治療，造成寶寶感染。
2. 目前已知有效的方法，包括：懷孕期間服用預防性抗反轉錄病毒藥物、剖腹產和使用母乳代替品哺餵，可以阻斷愛滋病毒傳染給小孩，感染機會從 45% 降至 2% 以下，同時經由藥物治療將有助於感染愛滋病毒母親的健康。
3. 愛滋病毒並不會選擇特定對象，每一個婦女，甚至只有固定單一性伴侶的婦女，都有感染的危險而不自知。要求性伴侶使用保險套是女性的權利，請保護自己免於感染愛滋病毒。藥癮者，切勿與他人共用針具、容器或是稀釋液，以免經由血液感染愛滋病。

問：愛滋病是什麼？

答：愛滋病又稱「後天免疫缺乏症候群」，人類感染愛滋病毒後通常不會立刻發病，可能在感染後六個月甚至長達十年或更久才有症狀發生。這種病毒會使人類失去抵抗病原體的能力，甚至喪失生命。

問：愛滋病是如何傳染？

- 答：**
1. 性行為傳染：未採防護措施的性行為。
 2. 血液感染：如輸血、共用針具、容器或是稀釋液。
 3. 母子垂直感染：懷孕、生產及哺乳。

問：如果有其他疑問或懷疑感染愛滋病毒時，誰能幫助我？

- 答：**
1. 請撥打疾病管制署疫情通報及諮詢專線 1922，將有專人提供諮詢服務。
 2. 請上疾病管制署網站：<http://www.cdc.gov.tw> 查詢。
- 孕婦免費愛滋篩檢同意書附於孕婦健康手冊第 43 頁。



新生兒為什麼會先天性異常？

新生兒先天異常的發生原因有很多種，包括染色體異常、單基因突變、多因子遺傳或環境因素等，然而仍有很多先天異常其發生原因尚不清楚。

為減少新生兒先天異常的發生，衛生福利部自優生保健法於民國 74 年公布實施以來，即積極推動產前遺傳診斷工作，以減少嚴重畸形兒的出生，減輕家庭及社會的負擔。

產前遺傳診斷常用的方法？

1. 第一孕期、第二孕期母血唐氏症篩檢。(可計算出異常的機率，但無法確診。唐氏症篩檢結果若為高風險者，則應進一步接受絨毛取樣或羊膜穿刺檢查，以確定胎兒染色體是否異常。)
2. 羊膜腔穿刺術。
3. 絨毛膜取樣術。
4. 臍帶血採樣術。
5. 超音波檢查。

什麼人需要產前遺傳診斷？

1. 三十四歲以上孕婦。
2. 曾生育過先天異常兒者。
3. 本人或配偶有遺傳性疾病者。
4. 家族有遺傳性疾病者。
5. 其他可能生育先天異常兒之高危險群者，如：經超音波或孕婦血清篩檢胎兒有異常可能者。

政府單位有補助產前遺傳診斷嗎？

1. 目前是由衛生福利部每年編列預算提供該項費用之部分補助，孕婦接受產前遺傳診斷者，仍然需要自付一些費用。有關政府補助或減免之金額，可洽詢採檢醫院或當地衛生局。
2. 符合補助條件之孕婦，將由產檢醫院協助填寫產前遺傳診斷申請表；政府所提供之補助費用，會直接由產檢醫院協助您從自行負擔之費用中扣除補助費用，屆時您只要自付一些費用。如果您有任何疑問，請洽當地衛生局詢問。



哪裡可以獲得相關資訊？

除了主治的婦產科醫師會依個案情形提供相關遺傳諮詢，如有進一步的疑問，可以洽衛生福利部國民健康署審查通過的十四家遺傳諮詢中心尋求協助。

衛生福利部國民健康署審查通過之遺傳諮詢中心名單

	單位名稱	住址	電話
1	國立臺灣大學醫學院附設醫院	臺北市中正區中山南路 8 號 19 樓	02-23123456-71923
2	臺北榮民總醫院	臺北市北投區石牌路二段 201 號	02-28712121-3292 02-28712121-8485
3	台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院	臺北市中山區中山北路二段 92 號	02-25433535-2547、 2548
4	長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	桃園市龜山區公西里復興街 5 號	03-3281200-8544
5	臺中榮民總醫院	臺中市西屯區台灣大道四段 1650 號	04-23592525-5938
6	中山醫學大學附設醫院	臺中市南區建國北路一段 110 號	04-24739595-20225
7	中國醫藥大學附設醫院	臺中市北區育德路 2 號	04-22052121-2132
8	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	彰化縣彰化市中華路 176 號	047-238595-7244
9	國立成功大學醫學院附設醫院	臺南市北區勝利路 138 號	06-2353535-3551
10	財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院	高雄市三民區十全一路 100 號	07-3121101-7801 07-3114995
11	佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院	花蓮縣花蓮市中央路 3 段 707 號	03-8561825-13780
12	長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	高雄市鳥松區大埤路 123 號	07-7317123-6230
13	奇美醫療財團法人奇美醫院	台南市永康區中華路 901 號	06-2812811-53907
14	高雄榮民總醫院	高雄市左營區大中一路 386 號	07-3422121-5023

準

媽
媽
檢
查
篇



1. 菸害：

根據世界衛生組織癌症研究總署，吸菸以及二手菸均為一級致癌物，請及早戒菸。

女性吸菸者增加罹患致死性慢性阻塞性肺炎、包括慢性支氣管炎與肺氣腫，吸菸增加女性許多癌症如口腔、咽喉、食道、喉頭、膀胱、胰臟、腎臟、子宮頸等癌症及急性髓質白血病、吸菸女性也與停經前乳癌有關。

孕婦吸菸或吸入二手菸，體內易殘留有高濃度尼古丁（nicotine）或其代謝物可丁尼（cotinine），胎兒在這樣的子宮環境內發育，神經、消化系統和視力等也都會導致不同程度的影響，增加自然流產、先天畸形、早產及新生兒低體重的危險性，成長後罹患血癌的危險性較高。

如果父母習慣在室內或寶寶身邊吸菸，寶寶體內的尼古丁濃度會比不吸菸父母的寶寶高近 50 倍；即使父母至門外陽台吸菸，寶寶體內的尼古丁濃度仍然為不吸菸父母的寶寶的 7 倍。

哺乳媽媽暴露在二手菸環境下，尼古丁代謝物可丁尼（cotinine）等有害物質，會經由人體進入母乳引發異味，讓寶寶變得不愛喝。另一方面，也會使母體荷爾蒙分泌異常，導致乳汁分泌不足。

吸菸或二手菸不但會提高孕婦血中鉛濃度，更會經由胎盤傳給胎兒，影響寶寶的智力發展。而尼古丁則會對胎兒尚在發育的耳內「神經傳輸器」造成傷害，影響聽力。

除此之外，還有三手菸的威脅，研究證實，在家吸菸，會造成有毒物質在家中持續高濃度的殘留，即使菸已經熄滅很久了，這些物質仍會在家庭裡各種表面上（例如桌椅、地板、牆壁、衣廚、澡盆、馬桶…等家具）以微粒的形式，形成一層附著物；同時也可以附著於灰塵上；或成為揮發性的有毒複合物，經過數天、數周、數月，飄散到空氣中。吸菸者即使不在孩子面前抽，三手菸毒性微粒仍會長時間殘留，使出入於那個空間的人暴露到菸害。這些物質含有至少有 11 種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力缺陷、增加哮喘、中耳炎以及血癌的風險。



為了小寶貝，準爸媽趕快戒菸

若準爸媽想了解菸害與戒菸相關資訊，可向醫療院所洽詢並提供戒菸諮詢相關資訊，或洽戒菸專線、門診戒菸等服務（免費戒菸專線：0800-63-63-63）。

戒菸資訊

- (1) 二代戒菸，補助升級！免費戒菸諮詢專線：0800-636363，
網址 <http://www.tsh.org.tw/>
- (2) 全國超過 3,000 家戒菸服務合約醫事機構或藥局（查詢電話：02-2351-0120）
- (3) 洽各地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸手冊
- (4) 健康九九網站下載戒菸教戰手冊，網址：<http://health99.hpa.gov.tw>

2. 酒害：

不論飲酒量為何，都會增加罹癌風險，並已經致癌委員會（Committee on Carcinogenicity, CoC）證實。在懷孕期間，不論飲用多少酒都可能造成健康風險。過量飲酒除了對孕婦會造成孕程出血而流產、子宮及陰道感染、習慣性流產、胎盤早期剝離和死產外，也會影響胎兒在子宮內的生長，而容易生下臉部發育異常（如小眼、鼻樑扁平、顏面畸形）、體重及身高的生長遲滯及中樞神經異常（小腦症、智障及神經行為障礙）等有健康問題的「胎兒酒精症候群」嬰兒。

3. 避免過度照射 X 光：

懷孕時應避免 X 光照射，以減少胎兒畸形的風險，如有必要，可在醫師指示下行之。



趕走對胎兒的不良影響

4. 孕婦使用藥品須知：

- (1) 如有打算近期懷孕，在服用任何藥物前應先詢問醫師或藥師的建議，不要任意使用藥物或不必要的中草藥或偏方。
- (2) 若在懷孕、疑似懷孕或是未避孕而可能懷孕期間，服用任何藥物包括：處方藥、非處方藥及食品補充劑等，請告知您的醫師或藥師。
- (3) 美國食品藥物管理局（FDA）將懷孕期間藥物的安全性分成五級，區分內容如下：

級別	定 義
A	在懷孕婦女的對照臨床試驗中，無法證實對懷孕第一期或較後期胎兒有風險、或對胎兒傷害的可能性。
B	動物試驗未顯示對胎兒有危險，但缺乏懷孕婦女的對照臨床試驗資料；或者，動物試驗顯示對胎兒有不良反應，但懷孕婦女對照臨床試驗無法證實對胎兒有危險。
C	動物試驗顯示有致畸性或殘害胚胎，但沒有懷孕婦女的對照臨床試驗；或者，懷孕婦女的對照臨床試驗或動物試驗均缺乏資料。
D	已證實對人類胎兒有危險，但在一些狀況（如有致命危險的狀況或在嚴重疾病其他較安全的藥品無法使用或無效），必須利益大於潛在的風險才可以使用。
X	在動物及人體試驗、及 / 或臨床經驗證實會造成胎兒異常，這種風險遠超過可能的利益。

註：A、B 兩級藥物於懷孕期間使用大致安全；C、D 兩級藥物則需視實際情形權衡使用。懷孕期間如有用藥需求，應先諮詢醫師或藥師之專業意見。

- (4) 孕婦在懷孕期自行補充維他命及營養補給品，應先諮詢醫師及藥師，以避免過量服用對胎兒造成危害。



走對胎兒的不良影響

5. 孕婦使用化粧品須知：

- (1) 可能懷孕或確知已懷孕婦女避免染髮，並避免燙髮及使用指甲油、去光水或指甲彩繪品。
- (2) 請勿使用來路不明、標示不清及過度宣稱效果的化粧保養品。
- (3) 懷孕期間常因荷爾蒙變化長痘痘，此時化粧保養程序應儘量簡化並可輔以適當的外用抗痘產品，此外上粧時儘量以淡粧為宜，不建議濃粧。
- (4) 懷孕期間儘量不要使用顏色過重、香味過強及成分過度複雜的化粧保養品。
- (5) 懷孕期間臉上容易長斑而且原本斑點的顏色也會加深，此時應注意適當的防曬措施並輔以適合的純物理性防曬品。此外可以適度的使用一般美白保養品，但三合一退斑膏藥品（A 酸 + 對苯二酚 + 類固醇）則不適合用於懷孕期間。
- (6) 懷孕期間皮膚容易乾癢及長疹子，除了穿著透氣寬鬆的衣物、處於涼爽的環境以及使用溫和的沐浴產品外，如果情形嚴重應儘快到皮膚科求診，並依醫師處方輔以適當的藥物來治療處理。
- (7) 懷孕期間可使用含果酸或水楊酸的化粧品，但不適合進行高濃度的化學換膚處理。
- (8) 懷孕期間並不建議執行非急迫性的醫美處理（雷射、脈衝光、電波拉皮或電氣導入）或是整型手術（包括微整型），以免暴露到不必要的風險與問題。
- (9) 如有蟹足腫體質的患者在生產手術前需事先與醫師討論，並於術後配合使用適當的輔助產品以預防明顯疤痕的產生。

（資料來源：食品藥物管理署）

6. 不施用毒品

懷孕婦女若吸食毒品，毒品會經由母體胎盤進入胎兒體內，相當於胎兒間接性吸毒，可能使得新生兒出現「新生兒戒斷症候群」，提高癲癇發作、出生體重過輕、呼吸問題、甚至死亡的風險；亦可能導致學習障礙、注意力不集中、行為問題等發展缺損。

提醒未停止藥物濫用之準媽媽，可儘速向衛生福利部指定之藥癮戒治機構（可自衛生福利部網站（www.mohw.gov.tw）/心理及口腔健康司/成癮治療/指定藥癮戒治機構項下查詢）尋求診治，並停止施用毒品。



女孩男孩一樣好，生來通通都是寶

隨著文化的變遷，民主意識的抬頭，兩性平權、實質平等的時代也已悄然到來。在家族生命的延續、母子心靈的親疏或對孩子未來成就的期許上，你會因為孩子性別的不同而有所差異嗎？提供下面訊息給準父母參考：

女性也可傳宗接代！

1. 男女結婚後可繼續保有原來姓氏，無需再冠夫姓。
2. 子女姓氏可由父母書面約定從父姓或母姓。
3. 女性與男性具有平等的家產繼承權利，女兒的應繼分也和兒子應繼分完全相同。
4. 祭祀公業條例自 97 年 7 月 1 日起施行後，不分男女及姓氏都可以繼承派下員資格，展現男女的平權意識。
5. 在喪葬禮儀中，女性也可以擔任主奠者及主持捧斗、執幡等儀式，傳承家族血緣。

孩子未來的成就無關性別！

1. 「性別平等教育法」：讓女性與男性皆有平等受教育之權利。
2. 「性別工作平等法」：保障女性工作權之平等，消除性別歧視。
3. 女性勞動參與率、專業技術人員比率、管理及經理人員比率不斷提升；國會議員和民意代表中女性席次比率，及女性公務人員進入決策階層比率亦提高。

女孩男孩都是寶！

父母和孩子之間的親情連結跟子女性別並無關聯，長久情感的親密互動，才是真正讓父母感到「有女、有子萬事足」之關鍵。

為了幫助更多胎兒平安的出生，不要因性別而被放棄，請您一起來守護！

若您有發現違法檢測及選擇胎兒性別的事情，請向衛生福利部國民健康署出生性別比 (SRB) 查報專線 0800-870870 反映。

偏見停一停，女男一樣行，
兩性都珍貴，平等才是對，
讓我們珍惜生命，珍惜上天賜予我們的心肝寶貝



早產是指寶寶在懷孕滿 20 週至未滿 37 週時出生。早產寶寶的照顧不容易，是新生兒死亡的主要原因。早產發生的原因目前仍有 50% 不明，已知的危險因子包括：

〈生活行為〉	〈孕前狀況〉	〈懷孕期間〉
是 否 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 營養狀況不良 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 吸菸、喝酒 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 使用成癮藥物 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 工作過度勞累 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 衛生習慣不良 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 情緒焦躁不安 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 貧血 ... 等	是 否 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 懷孕年齡小於 18 歲或大於 40 歲 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 未婚懷孕 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 孕前體重不足 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 懷孕間隔太密 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 曾發生過早產、早發陣痛或妊娠早期 - 中期流產 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 曾患腎盂腎炎 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 前胎有子宮頸閉鎖不全之現象 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 曾有不良的產科病史 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 子宮曾接受過手術（如人工流產 ... 等）	是 否 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 感染、發燒 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 細菌尿、感冒 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 多胞胎 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 前置胎盤 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 子癲前症、高血壓 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 胎盤早期剝離 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 早期破水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 羊水過多或過少 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 子宮有畸形 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 妊娠 12 週後曾出血 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 腹部手術 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 身體或情緒方面的創傷 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 胎兒染色體異常或先天性畸形 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 牙周病

這些因素大多數是可以在懷孕前就開始準備先行改善的，懷孕期多注意，以預防早產的發生。若出現下列類似早產徵兆的情形，應儘快就醫才能降低早產風險。

是 否

- 一小時內有 6 次以上或 10-15 分鐘有一次的子宮收縮，休息 30 分鐘仍無改善。這些收縮不一定有疼痛感，但肚子會變硬或有下墜感。
- 類似月經來時的悶痛感或來之前的脹痛感。
- 子宮與陰道的壓力，有下墜感或陰道有壓迫感。
- 其他方法無法改善的下背痛。
- 持續不斷的腹瀉或腹部絞痛。
- 陰道水樣、黏液和血液樣分泌物增加。
- 感覺胎動較平常減少一半以上。

（如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和胎兒的安全；有關早產兒相關福利，請洽財團法人台灣早產兒基金會 <http://www.pbf.org.tw>）



準媽媽生活保健DIY

衣著

- 選擇寬鬆、吸汗材質，保持身體舒適及衛生。
- 穿著低跟、防滑的舒適鞋子，避免跌倒。
- 平常應戴上胸罩，支托保護乳房。

休息&睡眠

- 每天睡足八小時，中午最好有30分鐘的午睡。
- 白天注意身心狀態，可做短暫休息。
- 懷孕末期宜採側臥，休息時抬高雙腳，以促進下肢血液循環減少水腫。

活動

- 避免攀高、舉重或提重物。
- 可作家務，但不可勞累。
- 散步是最好的活動，可依醫護人員的評估及指導，進行適當的產前運動。

性生活

- 原則上不需禁止，但孕婦若曾有早產或流產症狀者，懷孕最初三個月及最後兩個月宜暫停。
- 此次懷孕有子宮頸閉鎖不全或前置胎盤，或目前尚未足月但有陰道出血及陣痛等情形者，應禁止。
- 在性行為的過程中，若孕婦產生子宮強烈收縮、不正常出血、嚴重下腹痛等，應停止性行為，儘快就醫。

排泄

- 宜每天排便。
- 不憋尿，有尿意時即排尿，不減少水份攝取。
- 宜多吃蔬菜、水果、多喝開水，以促進大小便暢通。



口腔衛生

- 建議婦女在準備懷孕前就作好牙科治療。懷孕期間，應養成良好的口腔衛生習慣，包括：睡前要刷牙，一天至少刷2次；平常使用含氟牙膏刷牙；少甜食、多漱口，減少牙齒傷害。可持健保卡至牙科醫療院所定期接受口腔檢查；以及每天至少1次使用牙線(棒)或牙間刷清潔牙縫，不要共用牙刷。若口腔出現不舒服症狀，一定要就醫處置。
- 為什麼懷孕時孕婦的齲齒率會增加？牙周健康會惡化？懷孕時牙齒情況變糟的原因在於孕期荷爾蒙波動、飲食習慣改變等原因，會使原有的齲齒、牙周病惡化。因此例行性的口腔檢查非常重要。建議產前每三個月（如：第12週、24週、36週）可至牙科醫療院所進行例行口腔檢查。

沐浴

- 孕期避免身體泡高溫熱水澡及溫泉。
- 應採淋浴，避免盆浴，尤其最後兩個月。
- 陰道分泌物會增多，宜保持會陰部清潔、乾燥。

環境及工作的 暴露

- 某些工作場所上的危害，可能會影響胎兒的健康。因此，懷孕婦女應了解如何預防某些職場的危害；當懷孕婦女可能會接觸到危害物質或作業時，請諮詢您的醫師。

旅遊

- 懷孕期間如果計劃在國內或到國外旅遊時，請告知您的醫師。懷孕期間旅遊，可能會產生問題；因此，儘可能先瞭解旅遊目的地及過境地區的醫療照護服務。



當 個舒適自在的準媽媽

懷孕期間生理心理都會有些改變，準媽媽遇到一些不舒服的症狀時可以如何處理？

頻尿

原因：子宮擴大壓迫膀胱，或心理因素。

處理方法：1. 有尿意感立即前往排尿。

2. 白天增加液體攝取量，夜間為減少小便次數，可在晚餐以後減少液體攝取量。

噁心、嘔吐

原因：荷爾蒙改變、代謝改變、情緒因素、空腹。

處理方法：1. 起床前先吃些蘇打餅乾、乾吐司或穀類食品後，再下床。

2. 避免在用餐時喝湯或開水。

3. 少量多餐、避免空腹饑餓，可在兩餐間補充食物。

4. 避免油膩、不易消化或調味濃烈之食物。

5. 孕吐後用開水漱口，以去除噁心味。並可喝少許開水，將胃酸沖離食道，以減少食道灼傷的機會。

便秘

原因：1. 飲食不足，運動量減少，腸胃蠕動減慢及缺乏纖維質食物引起。

2. 子宮增大使得小腸移位，或子宮壓迫直腸所致。

3. 補充鐵劑而引起。

處理方法：1. 水份充足，一天要攝取2000cc之水份。

2. 適度的運動，早晚做散步活動。

3. 多吃有渣的蔬菜、水果、全穀類。

4. 養成每天定時排便的習慣。

5. 必要時依醫師處方服用軟便劑，切勿自行服用成藥。



陰道分泌物增加

- 處理方法：
1. 注意清潔，每日淋浴，勿用消毒水清潔外陰部。
 2. 如廁後衛生紙由陰部往肛門處擦拭，勿來回擦拭以防感染。
 3. 勿穿襪襪或緊身衣褲。
 4. 宜穿透氣棉質內褲，濕即更換，勿用不透氣護墊，易悶及潮濕。
 5. 若分泌物多且有搔癢、灼熱感、臭味情形，應就醫。

抽筋、下肢水腫及靜脈曲張

- 處理方法：
1. 保持下肢溫度。
 2. 攝取含鈣較多的食物，如乳品、深綠色蔬菜、乾豆類、小魚乾。
 3. 抽筋時將腿伸直，以手由足底向小腿方向推、按摩。
 4. 勿吃太鹹的食物。
 5. 休息時最好採左側臥，可將下肢抬高，使血液循環較流暢。

出血性問題

- 處理方法：懷孕期間之出血及凝血障礙會導致嚴重的問題，包括流產。如果準媽媽有出血或凝血障礙，請告知您的醫師。

痔瘡

原因：便秘、腹瀉、用力使靜脈內壓力增加，增大的子宮壓迫靜脈阻礙循環所致。

- 處理方法：
1. 養成定時排便習慣，避免便秘，蹲坐用力，久坐或久站。
 2. 溫水坐浴。
 3. 疼痛厲害可看醫師，使用軟便劑或止痛軟膏。
 4. 三餐多攝取全穀雜糧、新鮮蔬果，多喝水，以預防便秘。



腰酸背痛

原因：姿勢不良，子宮擴大使腰薦椎的曲度增加，懷孕期荷爾蒙改變使關節軟化、鬆弛而導致。

- 處理方法：**
1. 保持正確姿勢，背部保持平直，勿彎腰駝背。
 2. 避免拿重物、久站、久坐或太勞累。
 3. 坐時腰背應有支托。
 4. 使用托腹帶支持腹部，減輕背部過度用力。
 5. 按摩腰或背部以促進血液循環。

胃灼熱、心口灼熱

原因：食道括約肌鬆弛導致胃酸逆流。

- 處理方法：**
1. 少量多餐，避免一次進食太快或過多。
 2. 避免甜食與油膩、不易消化或油炸的食物。
 3. 避免衣物太緊或束緊皮帶，減少胃食道逆流的機會。
 4. 進食後宜半坐臥，不要馬上躺下。
 5. 嚴重時可在醫師的建議下服用制酸劑、止吐藥物。

蛀牙、牙齦炎、懷孕期牙齦增生、牙周病惡化

原因：荷爾蒙改變、進食次數明顯的增加、懷孕的初期對酸性食物特別偏好、常會反胃及吐酸水。

- 處理方法：**
1. 維持良好的口腔衛生習慣(餐後及睡前潔牙、搭配牙線/棒及牙間刷)。
 2. 定期口腔檢查(懷孕婦女牙結石清除)。
 3. 有異常情況應及早接受治療。
 4. 飲食應攝取充足的新鮮蔬果，已獲得充足的維生素C，保護牙齦健康。
 5. 健保署針對女性於懷孕期間每90天免費補助一次洗牙服務(包含牙結石清除、牙菌斑偵測、去除維護教學及新生兒口腔照護及衛教指導等服務)。(孕婦口腔健康照護手冊網址：goo.gl/R5PBry)



孕乳婦飲食一般飲食原則

1. 準備懷孕之婦女，應將身體調整至健康狀態，並維持理想體重，以作為懷孕之準備。如對孕乳期飲食有疑問者，請洽詢醫師/助產師(士)或營養師提供諮詢協助。
2. 體重：懷孕期間，孕婦體重應依懷孕前體重做適當調整，以增加10-14公斤為宜，且須注意體重增加的速度，懷孕期間不適於減重，孕期體重增加指引請參考表一。

表一 孕期體重增加指引

懷孕前的 身體質量指數 (BMI)*	建議增重量	第二和三期每週增加重量
	公斤 (磅)	公斤/週 (磅/週)
<18.5	12.5-18(28-40)	0.5-0.6(1-1.3)
18.5-24.9	11.5-16(25-35)	0.4-0.5(0.8-1)
25.0-29.9	7-11.5(15-25)	0.2-0.3(0.5-0.7)
≥30.0	5-9(11-20)	0.2-0.3(0.5-0.7)
* 身體質量指數BMI = 體重 (公斤) / 身高 ² (公尺 ²) 資料來源：美國婦產科醫學會 (ACOG)		
懷孕胎數	建議增重量	12週後每週增重量
	公斤 (磅)	公斤/週 (磅/週)
雙胞胎	總重15.9-20.4 (34-45)	0.7
三胞胎	總重22.7 (50)	
* 資料來源:美國膳食營養學會(Academy of Nutrition and Dietetics)		



3.熱量：

- (1)懷孕期的熱量攝取，依據第7版國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)建議，自懷孕第二期起，每日需增加300大卡的熱量。但每個人每天的總熱量，需視孕婦的年齡、活動量、懷孕前的健康狀況及體重增加情形，而加以調整。
- (2)哺乳婦熱量的需要依據第7版「國人膳食營養素參考攝取量」建議，每日以增加500大卡為宜。

4.蛋白質：

- (1)依據第7版「國人膳食營養素參考攝取量」建議自懷孕第一期起，因胎兒開始發育，每日需額外增加10公克的蛋白質。蛋白質來源中一半以上來自高生物價(High Biological Value, HBV)的蛋白質，如：奶類製品、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品、魚、蛋、肉等。
 - (2)哺乳期間每日母乳的分泌量在生產後2-3個月平均約達850毫升，因乳汁含有1.1%的蛋白質，母乳提供幼兒的蛋白質約10公克，所以建議哺乳婦每日應增加15公克蛋白質的攝取，蛋白質來源中一半以上應來自高生物價蛋白質。
 - (3)孕婦及哺乳婦可能對部分重金屬(如甲基汞等)的危害較為敏感，所以對於重金屬濃度偏高之大型、壽命長、肉食性魚類(如：鯊魚、旗魚、長鰭鮪、油魚等)，建議應減量攝取，但可透過適量攝取各種其他小型魚類，獲取所需營養，並分散風險。
5. 懷孕婦女因荷爾蒙使腸胃道肌肉放鬆、服用鐵補充劑、受腹腔胎兒壓迫的關係，容易發生便秘。建議主食應多選擇全穀雜糧，並攝取充足的蔬菜水果，獲得足夠的膳食纖維，以預防便秘。
 6. 懷孕/哺乳期許多維生素及礦物質的需求量增加，攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取量，並且不超過其上限攝取量。孕產婦應均衡攝取六大類食物，多攝取深色蔬菜、全穀雜糧，且應以自天然食物來源為主。而非選擇單一營養素或礦物質補充劑。若有困難，建議洽詢營養師改善飲食，或可在醫師處方指導下，補充孕婦專用的營養補充品，以獲得孕期足夠的維生素與礦物質。



7. 礦物質

- (1) 碘：婦女懷孕時碘嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲緩和神經發育不全，甚至增加嬰兒死亡率。孕婦碘建議200微克/天，哺乳婦建議250微克/天，平常烹飪時選用加碘鹽；另外，適量攝取含碘量較豐富的自然食物，如：海帶及海藻等。
- (2) 鐵：懷孕時鐵質的需要量增加，孕期第一期及第二期建議攝取量15毫克/天，第三期與哺乳婦建議則增加攝取至45毫克/天，鐵的補充除了供應孕婦本身及胎兒所需外，並大量貯存在胎兒體內，以供嬰兒出生後六個月內使用。孕期鐵營養不足可能對胎兒的腦部與精神症狀造成不良影響，鐵質豐富的食物，如：紅肉、深綠色蔬菜、豆類等。
- (3) 鈣：懷孕／哺乳期應攝取充足的鈣質，孕婦及哺乳婦鈣建議攝取1000毫克/天，以滿足胎兒／嬰兒的生長和母體的需要。鈣質豐富的食物，如：低脂牛乳、乳製品、豆腐、深綠色蔬菜等。
- (4) 鈉：懷孕期間若有高血壓或水腫等症狀，則應限制鈉的攝取量。
- (5) 鎂：懷孕期間鎂攝取增加，可減少子癲前症與胎兒子宮內發育不全的發生率。孕婦鎂建議355毫克/天，哺乳婦建議320毫克/天，富含於葉綠素的蔬菜中，如菠菜、莧菜及甘藍菜等，其他如胚芽、全穀類之麩皮、堅果種子類及香蕉等。
- (6) 鋅：孕婦的鋅營養狀態不足，可能會造成胎兒在子宮生長遲緩與神經管缺陷。孕婦與哺乳婦鋅建議攝取量為15毫克/天，動物性來源如肝臟、瘦肉、牡蠣，甲殼類的鋅含量高。素食之孕乳婦應由全穀、堅果，及多元攝取多種乾豆類(如綠豆、紅豆、花豆、米豆、扁豆、鷹嘴豆等)以獲得充足的鋅。
- (7) 其他：礦物質攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取量，並且不超過其上限攝取量。



吃出健康(葉酸、碘、鐵)

8. 維生素：懷孕及哺乳期間大部分維生素的需要量均增加。

(1) 葉酸的重要性：

(a) 國內嬰幼兒神經導管缺陷發生率，以1993年至2002年通報神經管缺陷之出生人口調查發現，十年來神經管缺陷發生率介於0.4-1%，平均發生率約為萬分之7。依據美國實證研究顯示，孕期攝取足夠的葉酸可以預防胎兒腦及脊髓的先天性神經管缺陷的比例，可減少50-70%胎兒的腦及脊髓的先天性神經管缺陷的發生。根據國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)育齡婦女每日建議攝取400微克葉酸，準備懷孕婦女則在受孕前一個月至懷孕期間，每日攝取600微克的葉酸，哺乳婦建議每日攝取500微克的葉酸，以供自身與胎兒所需。

(b) 葉酸廣泛存在於許多食物中，如：綠色蔬菜、肝臟、豆類及水果(如柑橘類)，都是豐富的來源，葉酸攝取建議應優先由天然食物中多樣攝取。如果在日常飲食中攝取不足，建議在醫師處方指導下，補充葉酸錠劑。

(2) 維生素B1、B2、B6和菸鹼素的需要量是伴隨熱量及蛋白質的增加而升高。維生素B1以小麥胚芽含量最豐富，此外，堅果、瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、奶粉等亦是主要來源；維生素B2存在於大部分動植物組織，其中牛奶、乳製品及強化穀類含量最為豐富；維生素B6於各種肉類、全穀類。富含菸鹼素的食物包含動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋、乳品類、乳酪、糙米、胚芽米、酵母菌、香菇、紫菜等。

(3) 維生素B12：母親維生素B12於缺乏或是不適當的狀態下，可能會導致胎兒的神經管缺陷。維生素B12豐富的食物主要為動物性來源食物，其中肝臟、肉類、奶、蛋等含量最豐富。對於全素者，應特別注意維生素B12的補充，建議採用全素的孕乳婦可多食用紫菜、海帶以攝取維生素B12，並與醫師討論補充劑的使用時機。



吃出健康(葉酸、碘、鐵)

9. 食物的選擇要均衡，孕婦、哺乳婦應減少或避免攝取下列食物：
- (1)菸、酒、咖啡與濃茶。
 - (2)脂肪含量多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
 - (3)煙燻加工食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
 - (4)空熱量食物，如：糖果、可樂、汽水等。
10. 懷孕初期若有噁心、嘔吐等現象，應少量多餐及選擇低脂肪且無刺激性的食物。早晨醒來時，可吃少量五穀類食物，如餅乾、饅頭等改善孕吐。在懷孕末期，避免碳水化合物及脂肪攝食過多，造成體脂肪增加。
11. 不明來源的中藥非經合格中醫師確認用藥用量及用法者，應避免食用之。
- (資料來源：國民健康署、中華民國營養師全國聯合會、台灣營養學會)



一些病毒、細菌或寄生蟲的感染，在懷孕期間可能經由母體傳染給寶實，或於生產過程中，經由接觸母親的血液與分泌物而感染，因此須特別注意，例如：陰道感染、B型肝炎、梅毒、德國麻疹、乙型鏈球菌、水痘、愛滋病、腸病毒、弓形蟲等。如果發生這些感染，應儘早就醫，接受適當的治療，才可保障媽媽及胎兒的健康。

預防新生兒病毒感染

孕婦在生產前後，如出現發燒、上呼吸道感染症狀、腹瀉、肋肌痛、心肌炎等疑似病毒感染情形，可能透過分娩時或產後之接觸而傳染給新生兒，產婦應加強在接觸嬰兒前後做好戴口罩、勤洗手等感染防護措施，以降低傳染給嬰兒之機會。

新生兒感染後，可能出現發燒、厭食、嘔吐、腹瀉、焦躁不安、臉色蒼白、心跳快速、活動力下降、嗜睡、呼吸淺快、發紺、全身有出血點、瘀青、黃疸、抽搐等症狀，甚至可能導致死亡。照顧者應注意觀察，如有上述症狀，請儘速就醫。

預防新生兒腸病毒感染

新生兒腸病毒感染的症狀從發燒到肝炎、心肌炎、腦炎、敗血症都有，嚴重者可能危及生命。新生兒腸病毒感染可能發生在產前、生產中或產後階段，請準媽媽們留意以下事項：

- (一)養成良好個人衛生習慣，時時正確勤洗手，避免出入擁擠的公共場所及接觸腸病毒病人。
- (二)產前14天至分娩前後，如有發燒、上呼吸道感染、腹瀉、肋肌痛(肋骨部位肌肉疼痛)等症狀，應主動告知醫師。
- (三)生產前後均應盡量避免不必要的訪客，如身體不適，應避免接觸新生兒。
- (四)新生兒出現發燒、活動力下降、喝奶量變少等情況，應儘速送醫治療。

為避免懷孕期間受到病菌感染，準媽媽應多注意：

1. 均衡飲食、適度運動，以加強個人的免疫力。
2. 注意個人衛生，勤洗手。
3. 少到公共場所，避免接觸感染源。
4. 提高警覺，如有不明原因的發燒症狀，應告訴醫師。



孕婦若於懷孕期間初次感染弓形蟲，可經由胎盤傳染給胎兒，會造成流產、死胎、先天性弓形蟲感染症等。為避免感染，請準媽媽要有「三要一寵」概念：

- 1.要生熟食分開：生熟食器具應分開，避免交叉污染及生食。
- 2.要洗手：保持手部衛生，傷口要包紮。
- 3.要戴手套：從事園藝、土壤、寵物糞便處理相關活動要有安全防護。
- 4.寵愛寵物：愛牠請給牠定期健康檢查。

妊娠合併症

1.高血壓及子癲前症：

妊娠合併高血壓的情形有下列幾種

(1)妊娠性高血壓：

因懷孕而引起的高血壓(指收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$)，不合併尿蛋白，產後12週內會恢復正常。

(2)子癲前症(又稱“妊娠毒血症”)：

指妊娠20週以後才出現的高血壓，同時合併有尿蛋白(常合併全身性水腫)。

(3)子癲症：子癲前症同時合併抽搐、癲癇。

(4)慢性高血壓：

懷孕以前已經出現高血壓或高血壓出現在妊娠20週之前；另一種情況是妊娠20週以後才出現高血壓，但產後12週內還沒有恢復正常。妊娠合併高血壓的孕婦，須密切配合醫囑門診追蹤，定期評估胎盤的功能與胎兒的發育狀況。平常要多休息，特別注意血壓及胎動變化，避免產生壓力。飲食方面應注意飲食輸出入量、採高蛋白飲食、控制鹽分攝取。

2.糖尿病：

在妊娠合併糖尿病的懷孕婦女，可分為兩種；(1)第一種為懷孕前就已經知道是糖尿病患者(包括第一型及第二型糖尿病)；而婦女不論是罹患第一型或第二型糖尿病者，在懷孕後應持續或改用胰島素控制血糖，並與醫師及營



準媽媽的健康注意事項

養師配合。(2)第二種是妊娠期間首度出現糖尿病明顯症狀者，或經糖尿病篩檢陽性者再經「葡萄糖耐量試驗」，判定為異常者，即稱為妊娠糖尿病。

糖尿病孕婦於妊娠期間，應洽詢營養師解說及指導適當的孕期飲食治療；提供衛教諮詢：了解孕母高血糖對胎兒可能的影響、如何預防高血糖、認識低血糖症狀與處理、居家自我測試及紀錄血糖。而在產前持續施打胰島素的孕婦，產中應將血糖維持在正常範圍內(70-140mg/dl)，避免母體血糖持續增高，造成新生兒次發性高胰島素血症及新生兒持久性低血糖反應。

(資料來源：中華民國糖尿病衛教學會)

3.氣喘：

氣喘是不可輕忽的疾病，準媽媽不能因為擔心藥物會影響胎兒而擅自減藥或停藥，必須諮詢您的醫師之後做調整。

妊娠合併氣喘的發生率約為1-3%，約有三分之一患有氣喘的婦女於孕期時會惡化，三分之一會維持不變，另外三分之一反而會改善。最好於懷孕前先控制好病情，再懷孕。產檢時請記得告訴醫師“我有氣喘”，方便醫師協助醫療照護。當然，“避開過敏原”是首要的原則。

4.癲癇：

大多數女性癲癇患者在懷孕期間痙攣的控制都可維持穩定不變。有些人很少發作，但也會有較難控制的痙攣發作，所以，詳細告訴醫師所有發作的情形，協助控制是相當重要的。懷孕期間若發作，都應被考慮送醫院緊急就診。為了您及寶寶著想，懷孕期的發作控制是必要且不可缺的。記住不可自行停藥，尤其是當懷孕已達兩、三個月之後，更是應該要規律服用藥物。若隨意停止治療可能會造成極大的危險性，甚至比服用癲癇藥物所造成的影響還大。此外有些抗癲癇藥物會降低血中維他命K，使凝血機轉變得不好，所以在快生產之時應該要補充維生素K，而且小孩出生後也要補充維生素K。



懷孕期間，如果出現下列任何一種症狀時，應該立即就醫！

1. 陰道出血(不管量多少)
2. 持續或劇烈的頭痛
3. 持續或劇烈的腹痛
4. 持續或嚴重噁心、嘔吐
5. 突然發冷發熱
6. 視力模糊
7. 臉部和手部浮腫
8. 尿量明顯變少，或小便時有疼痛或灼熱感
9. 胎動停止或比平常活動量少一半
10. 陰道有水樣分泌物不停流出(懷疑為破水)
11. 持續的腰痠與腹部變硬

可愛的寶貝，是媽媽花下心思及努力的甜美果實！



部分婦女在生產後，會產生一些情緒低落或心情不穩定現象，但這些現象大部分會在幾天後消失，少部分症狀嚴重之個案，便需要專業介入協助治療。但因為這些症狀可能是不自覺，或常被家屬或周遭親友忽視，以致常無法及時給予適當的幫忙，而造成個人及家庭的困擾，甚至傷害等情況，因此；以下將以淺顯的方式簡介產後憂鬱症的可能原因、分類及處理方式等資訊，期喚起大家正確認識產後憂鬱症。

為什麼會發生產後憂鬱症？

產後憂鬱症發生的原因目前仍不明，可能跟生理、心理及社會因子有關，例如：周產期發生重大生活壓力事件、生產時體力耗費及生產經歷重大身心創傷等，亦可能引起產後憂鬱後遺症；此外，產後媽媽須負擔照顧新生兒的角色，或因懷孕造成身體外觀的改變等，也會造成憂鬱。

產後情緒障礙的分類（產後憂鬱症是產後情緒障礙的一種）

名稱	盛行率 (%)	常見的發生時間	病程長短	症狀	處理方式
產後情緒低落 (postpartum blues)	約有三到八成左右	通常出現於產後3-4天內	情緒低落現象，通常幾天便會消失。	焦慮、心情低落、脾氣暴躁、疲憊、容易流淚、失眠、頭痛、做惡夢等。	1. 屬暫時性症狀：通常不需治療即會自行緩解，但家人需要多給予心理支持。 2. 若症狀持續超過兩星期，便需要尋求進一步之醫療協助及診斷。
產後憂鬱症 (postpartum depression)	約一成	通常出現於產後6週內	症狀會持續數週至數個月。	憂鬱、情緒低落、脾氣暴躁、疲憊、失眠；常有罪惡感或無價值感；飲食障礙、容易流淚、無法專心、對週遭生活及喜歡的事物失去興趣或常覺得無法應付生活；覺得自己無法照顧好嬰兒等情形；嚴重者甚至有自殺的想法。	需要接受醫療協助及照護。



產後精神病 (postpartum psychosis)	每千例的生產個案，約有一到兩個	通常出現於產後2週內	症狀持續數週至數個月。	情緒激動不穩定、哭泣、失眠、個性行為改變；出現妄想或幻覺現象，如：媽媽可能誤認嬰兒已死亡或被掉包；症狀嚴重者，可能會有傷害自己或家人的妄想等。	需要接受醫療照護，及住院觀察治療。
------------------------------	-----------------	------------	-------------	---	-------------------

哪些人容易發生產後憂鬱症？

一般認為造成產後憂鬱症的危險因子有下列幾項：

1. 過去曾是重度憂鬱症患者或為其他精神疾患，或前胎有產後憂鬱症，或平時有嚴重經前症候群或經前不悅症。
2. 懷孕過程中即有憂鬱或焦慮症狀者。
3. 生活中遭遇重大事件，如：失去親人、婚姻家庭問題、失業等。
4. 社會支持或資源不足者。
5. 懷孕或生產時出現併發症，如：妊娠高血壓、早產或生產併發症等。

如何知道自己有沒有可能有產後憂鬱？

我們建議產後媽媽可以利用下面兩個問題，進行簡易評估。

1. 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？
2. 過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？

如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，我們強烈建議您告訴您的配偶或尋求親友協助，或透過心理衛生機構協談及轉介。同時也可以將您目前的狀況告知您的婦產科醫師，家庭醫學科醫師或兒科醫師，或精神科(身心科)醫師，以適時提供診斷、會談及必要的藥物協助。如果常常會出現想要傷害自己的念頭時，應立即尋求醫療協助，以避免傷害的發生。



如何因應情緒低落或產後憂鬱症？

1. 自我生活調適・尋求支持與協助

產後情緒低落（postpartum blues），通常在產後的3-4天發生，而第5天達最明顯；通常產後兩週內就會消失。大部分的個案只需要家屬、朋友多予照顧與支持即可恢復。因此，我們建議新手媽媽照顧新生兒時，需利用嬰兒睡眠時，多讓自己的身體獲得適度休息，不要陷入過度疲憊或睡眠不足的狀態。由於產後媽媽照顧嬰兒時，其體力耗費甚大，所以儘可能由其他家人分擔及減輕產後媽媽的家事清潔等勞力工作，同時提醒產後媽媽不要過分要求清潔。如果可以的話，每天可以撥出一小段時間外出散步，給自己一些喘息休息的機會，同時應適度的向家人或親朋好友說出您的感受，並尋求他們的幫忙。如果可能的話，也可以跟其他產後媽媽分享彼此的經驗與心情，將能得到相當的幫忙。

2. 尋求醫療與心理衛生資源

如果產後情緒低落的症狀一直無法改善，甚至持續時間長達兩個禮拜以上時，建議應立即尋求協助。您可至各醫療院所婦產科、家庭醫學科、小兒科或精神科（身心科）尋求協助，或可洽各地方政府衛生局社區心理衛生中心尋求相關心理衛生服務資源。對於產後憂鬱症（postpartum depression）的治療，通常及早診斷及早治療，越容易成功治癒。如果有產後憂鬱症時，切勿慌張，通常醫師會給予抗憂鬱藥物，並輔以會談諮商或進一步給予心理治療。此時，如果需要持續哺餵母乳者，可與您的醫師密切討論用藥成分及劑量。

3. 積極接受診療，避免病症加重

如果發生嚴重產後精神病（postpartum psychosis）時，產後媽媽除了會出現情緒激動不穩定、哭泣、個性行為改變之外，甚至會出現妄想或幻覺現象，有些還會出現誤認嬰兒已死亡或被掉包等幻覺，根據國外統計產後精神病約有5%的自殺率及4%的殺嬰率，必須接受積極治療，以免造成不幸。



結語

透過上述產後憂鬱症的介紹，能讓孕期、產後媽媽及家人們辨識產後媽媽是否處於高風險狀態，進而予以尋求家人支持及醫療照護。此外，大部分的產後媽媽都會有輕微產後憂鬱現象，而這些不舒服的症狀，可在家人及朋友的關懷與支持下可以很快的獲得緩解，所以不要羞於表達自己的情感，一旦出現症狀加重或久久不能改善時，應立即協同家人尋求醫療的幫助。

產後憂鬱症如果能夠及早發現，及早治療，其預後是良好的，不要擔心自己會受到家人或朋友的歧視，很多人都願意幫助您渡過難關的。

給家屬的一段話

產後憂鬱或產後憂鬱症可能常被忽視或不自覺，因此常無法得到家人或親友即時的支持及抒發。我們希望透過產後憂鬱症介紹，讓家屬們了解，經由一些簡單的對談聊天，給予傾聽、陪伴及支持，是能讓產後媽媽們自在的談敘個人想法及感受，並讓其情緒獲得抒發。同時，產後媽媽在照顧新生兒時，需耗費相當的體力，也常致睡眠不足，因此，所有的家人應該去分擔照顧新生兒及家庭勞務，減輕產後媽媽的身體負擔；平時多關心產後媽媽，如果發現有產後憂鬱的現象且長時間無法緩解，甚至加重時，應立即尋求醫療協助。

心理衛生資源

- 一、衛生福利部安心專線0800-788995（請幫幫 救救我）：提供24小時免費心理諮詢服務。
- 二、各地方政府社區心理衛生中心：提供心理衛生宣導、教育訓練、諮詢、轉介、轉銜服務、資源網絡聯結、自殺防治、物質濫用防治及其他心理衛生等事項。
- 三、倘若您有哺餵母乳困擾時，可以打免付費諮詢專線0800-870870，尋求協助。



準媽媽健康操

每日宜適當運動，並注意運動相關安全事項。產前運動可以減少陣痛時的疼痛，減少生產時情緒及全身肌肉的緊張、增加產道肌肉的強韌性，以便順利生產。但有些準媽媽的情況可能不適合產前運動，最好請醫護人員評估及指導。

美國婦產科學會（ACOG）建議準媽媽運動時心跳應低於每分鐘140下，身體溫度應低於38°C，所以不宜從事劇烈運動。

運動時，需注意：

- 做前先排空膀胱。
- 最好在硬板上做。
- 應穿寬鬆之衣服，並解開帶扣。
- 最好在就寢前和早餐前做。

常見的產前運動種類：



（需注意椅子穩固）

◎腿部運動：（早期開始做）

目的：增加骨盆附近肌肉及會陰部彈性。

作法：手扶椅背（需注意椅子穩固），左腿固定，右腿成360度的轉動，做畢後還原，再換腿繼續做。



◎腳部運動：（早期開始做）

目的：雙腿抬高運動

1. 促進下肢靜脈血之回流。
2. 伸展脊椎及臀部肌肉張力。

作法：平躺仰臥，雙腿垂直抬高，足部抵住牆，可維持3-5分鐘，每天反覆數次。

◎腹部深呼吸（懷孕末期）

目的：幫助放鬆肌肉，減少宮縮產生腹部的壓力。

使用時間：有宮縮產生時。

作法：集中注意力，慢慢將氣深吸入至腹腔，使腹部凸出。

盡量緩慢吐氣至全部呼出後感覺肌肉的放鬆。

速度依宮縮劇烈程度調整，每分鐘6-9次，每次練習一分鐘。做時緩慢吐氣及完全吐氣，可預防頭暈現象。



準媽媽健康操

◎盤腳坐式：（三個月後）

目的：1. 鍛鍊腹股溝之肌肉及關節處韌帶之張力。
2. 防止懷孕末期，由於膨大的子宮壓力所產生的痙攣或抽筋。

作法：平坐於床墊上，兩小腿平行交接，一前一後，兩膝遠遠分開。每天一次，每次由五分鐘增至三十分鐘。



◎腰部運動：（六個月後）

目的：減少腰部之酸痛，幫助生產時腹壓增強及會陰部之彈性，以利生產。

作法：手扶椅背(需注意椅子穩固)，慢慢吸氣，同時手臂用力，使身體的重力集中於椅背，腳尖立起，使身體抬高、腰部挺直，然後慢慢吐氣，手臂放鬆、腳還原。



(需注意椅子穩固)

◎胸式呼吸（懷孕末期）

目的：同腹部深呼吸。

使用時間：於第一產程腹部深呼吸仍無法放鬆時執行。

作法：1. 集中注意力輕吸氣直到胸部完全充盈。
2. 吐氣至全部呼出吐盡，並感肌肉放鬆。
3. 呼吸速度依宮縮劇烈程度調整為6-9次/分鐘以上，每次練習一分鐘。
4. 呼吸時注意盡量放慢，並至最後盡量吐盡，可預防頭暈。





婦女健康的守門員-子宮頸抹片檢查

子宮頸抹片檢查可以早期發現子宮頸癌，經治療而延長存活期，如在癌前病變時發現，可經由治療而阻斷後續發展為癌症。各位準媽媽們，請於產後惡露排乾淨時，記得至各健保特約醫療院所或助產機構接受子宮頸抹片檢查。

1. 誰需要做子宮頸抹片檢查？

大部分的子宮頸癌是經由性行為感染人類乳突病毒所引起，凡曾有過性經驗的婦女，都可能罹患子宮頸癌，特別是 30 歲以上，故建議 30 歲以上婦女每三年做一次子宮頸抹片檢查。另，依資料顯示，每篩檢 70 位婦女，就可以找到一位癌前病變或癌症個案。

2. 子宮頸抹片檢查怎麼做？

子宮頸抹片檢查過程簡單，大多不會感到疼痛，採檢過程係將擴陰器置入陰道，擴張陰道，再以小木棒或小刷子在子宮頸上，輕輕刮取子宮頸少量剝落的細胞，塗抹於玻片上，經過染色後，透過顯微鏡檢查是否有可疑性的癌前病變及癌細胞存在。

3. 子宮頸抹片檢查前要注意什麼？

不要沖洗陰道、避免盆浴、勿放置塞劑、前一夜不要有性行為、避開月經期間。

4. 當子宮頸抹片異常時怎麼辦？

子宮頸抹片異常並不代表已經患有癌症，必須請醫師做進一步陰道鏡檢查及切片，來確認是否為子宮頸癌。

*** 提醒您，任何一項篩檢都會有偽陰性個案發生，所以即使抹片檢查結果正常，仍應每 3 年做抹片檢查，且如有任何異狀時，均應儘速就醫。**

5. 曾接種 (HPV) 疫苗者，還需要定期做子宮頸抹片檢查嗎？

(1) 例行的子宮頸抹片檢查仍是必要的，因為仍有 3-4 成子宮頸癌是 HPV 疫苗無法預防的其他 HPV 型別所造成。

(2) 請依衛生福利部食品藥物管理署仿單之接種年齡接種，網址如下：
<http://www.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx>。孕產期婦女建議應先諮詢專業醫師。



新生兒篩檢的目的為何？有哪些好處？如何接受新生兒篩檢及得知新生兒篩檢結果？

新生兒篩檢是「新生兒先天性代謝異常疾病篩檢」的簡稱，早期發現症狀不明顯的先天性代謝異常疾病，提供適當的確診、治療或預防措施；使得患病的孩子能夠正常發育，不致造成身心障礙與家庭的遺憾。

我的寶寶如何接受新生兒篩檢？

在您的寶寶出生後滿48小時，接生的醫療院所（助產所）會採取寶寶少許的腳跟血液，並寄交國民健康署新生兒篩檢合約實驗室進行相關檢驗。

如何得知新生兒篩檢結果？

篩檢結果約於採檢後1週，即可透過新生兒篩檢中心網站查詢篩檢結果。在尚未知道篩檢結果之前，請不要讓寶寶接觸禁丸（俗稱臭丸；樟腦丸），也不可任意服用藥物；如有健康上的問題，請務必詢問您的小兒科或家庭醫學科醫師。

新生兒篩檢可以發現哪些疾病？

由於醫療科技的進步，遺傳檢測技術已被臨床廣泛運用。但是，並非所有疾病，都適合在新生兒期進行篩檢或能偵測出來。目前經國民健康署認定之篩檢項目，係依優生保健措施減免或補助費用辦法訂定，包括：苯酮尿症、先天性甲狀腺低能症、高胱胺酸尿症、半乳糖血症、葡萄糖六磷酸鹽去氫酶缺乏症、先天性腎上腺增生症、楓糖漿尿病、中鏈醯輔酶A去氫酶缺乏症、戊二酸血症第一型、異戊酸血症、及甲基丙二酸血症等共11項；係基於新生兒最佳利益考量而建議，每個新生兒均應接受篩檢服務。至於目前已提供而尚未納入衛生福利部認定的新生兒篩檢項目，因考量須釐清其臨床效力、或有無確診後續發展及有效的治療方法等，均需採先趨性研究進一步探究；亦應經過家長知情同意，並獲得父母簽署之書面同意書，方可進行篩檢。

政府提供新生兒篩檢之檢驗費用減免

國民健康署認定11項新生兒篩檢減免費用，一般新生兒每案減免新臺幣200元；但列案低收入戶、優生保健措施醫療資源不足地區之醫療機構（助產所）出生者，每案減免新臺幣550元，政府全額補助，民眾無須負擔檢驗費用（民眾仍須自付採檢醫院行政費用或相關材料費，視各醫院收費額度而定）。

為何要進行新生兒篩檢血片剩餘檢體之德國麻疹IgM抗體檢測？

為確實掌握先天性德國麻疹症候群（congenital rubella syndrome, CRS）病例的發生情形，避免CRS病例將病毒傳播給他人而造成後續的感染，疾病管制署透過出生通報資料、健保就醫資料，篩選出臨床症狀上具有CRS相關缺陷未滿1歲的嬰兒，運用先天性代謝異常疾病篩檢血片剩餘的檢體，進行德國麻疹IgM抗體檢測，如檢驗結果為陽性，將積極進行疫調、健康監視等防治措施。





給準父母貼心的小叮嚀

在尚未知道新生兒篩檢結果之前，請不要讓寶寶、衣物或用品接觸萘丸（俗稱臭丸；樟腦丸）或其氣味，以避免溶血性貧血之可能發生。也請提醒接生醫院將寶寶的篩檢結果，記錄於「兒童健康手冊」內，以提供寶寶就醫參考；篩檢結果在正常範圍的寶寶，並不代表健康狀況沒有問題，仍須按時接受兒童預防保健服務，保障寶寶的健康權益喔！

嬰兒搖晃症候群首先在 1972 年提出，是指因劇烈搖晃嬰兒，導致嬰兒頭骨內的腦組織在短時間內快速晃動，造成腦部表面的血管破裂，引發硬腦膜下血腫或蜘蛛膜下腔出血，並常伴隨有視網膜出血及腦水腫；大部分發生在兩歲以下兒童，尤其是小於六個月的嬰兒。嬰兒搖晃症候群，常是因為照顧者不耐嬰幼兒哭鬧不停且無法安撫而動怒，故用力搖動嬰兒企圖阻止哭鬧，但因搖動過於劇烈而導致腦部傷害；一般的輕微晃動並不會導致嬰兒搖晃症候群。因此即使沒有明顯外傷，嬰兒搖晃症候群仍被視為一種兒童虐待的行為，歸類為虐待性頭部傷害的一種。

發生嬰兒搖晃症候群時可能出現的症狀包括：嗜睡、急躁不安、抽筋、意識受損、嘔吐、食慾不振及呼吸異常等，一旦發現應儘速就醫，由醫護人員給予適當的治療；由於致命率很高，且容易有發展遲緩、癲癇、腦性麻痺等長期後遺症，因此預防嬰兒搖晃症候群的發生十分重要，照顧者須注意，無論如何都不可以用力搖晃寶寶、甩耳光或將寶寶拋到床上，也盡量不要抱著寶實用力旋轉。抱著孩子或與孩子玩耍時一定要保護頭頸部，尤其是六個月以下的嬰兒要給予頭頸部適當的支持。此外，所有的寶寶的照顧者都需要了解搖晃嬰幼兒的危險性，並學習如何安撫哭鬧嬰幼兒的技巧，以免因情緒失控時做出不利嬰兒的錯誤舉動。



百日咳是一種急性呼吸道傳染性疾病，係透過飛沫或近距離接觸而感染。

小於6個月的寶寶是感染百日咳的高危險群，主要的感染源為親密照顧的媽媽及其他照顧者。新生兒一旦感染會產生咳嗽、嘔吐、呼吸困難等症狀，嚴重者造成休克，併發肺炎、腦病變甚至導致死亡。

為預防嬰幼兒感染百日咳，建議不論過去的破傷風、減量白喉混合疫苗（Td）或減量破傷風白喉非細胞性百日咳混合疫苗（Tdap）接種史，每次懷孕應接種1劑Tdap疫苗，可在任何孕程接種(自費)。但為使母親抗體傳遞給嬰兒的接種效益最大化，建議於懷孕第28-36週接種；若懷孕時未接種，則應於生產後立即接種。另，會照顧寶寶的其他家屬親人，也建議同時接種，除保護新生兒，也保護自己。

孕婦及準備懷孕的婦女，建議接種流感疫苗。孕婦為世界衛生組織（WHO）建議的流感疫苗優先接種對象之一。孕婦於懷孕期間生理狀況的改變，會增加流感的嚴重度及後遺症，且研究資料都顯示孕婦接種流感疫苗後對其本身及胎兒均無特殊危險性，因此建議孕婦接種流感疫苗。而準備懷孕的婦女，亦可考慮於流行季來臨前或流行期自費接種疫苗。



在出生的頭六個月，嬰兒完全依賴一種食物，您的選擇十分重要。母乳含有多種好處，可以降低腹瀉及肺炎的感染率，減少過敏發生及嚴重度，它不需花費。哺育母乳可使媽媽的子宮早日恢復至正常大小，也可更快地恢復到孕前體重、減少乳癌、卵巢癌的發生率等，並促進和寶寶間親密關係。

如果你因為醫療或者是其他原因無法完全哺乳時，在嬰兒一歲前應該使用嬰兒配方奶；並請諮詢過兒科醫師，注意安全衛生正確的沖泡使用與餵食方法。

母乳哺育Q&A

1. 準媽媽要何時準備母乳哺育？哺育要多久？

準媽媽從懷孕開始就可以有哺餵母乳的心理準備，對於母乳哺育及相關的嬰幼兒營養有所認識，在懷孕二個月後便可開始計畫收集哺乳相關資料，一旦感覺到胎動之後，就可開始進行乳房及乳頭的護理工作。世界衛生組織建議寶寶生下的頭六月可以純餵母乳，不必餵食水和其他任何食物，六個月後開始添加適當的副食品，並持續哺乳到兩歲或兩歲以上。

2. 媽媽什麼時候會有奶水？

媽媽懷孕20週左右，乳腺會開始製造—初乳。多數女性產後就有奶水，生產後第1、2天分泌的初乳，量不多但是濃稠而且營養。

3. 剛出生寶寶胃容量有多大？

足月健康新生兒的胃容量不大，屬於少量多餐期，經常地哺餵就可滿足其需求。

4. 媽媽產後及早和寶寶肌膚接觸有什麼好處？

產後儘快讓母子有肌膚直接接觸，讓寶寶感受媽媽的溫暖並嘗試尋找媽媽的乳頭。一方面享受親情，一方面刺激泌乳激素，讓奶水及早開始分泌。



5. 媽媽產後住院期間和寶寶同室有什麼好處？

讓寶寶與媽媽親子同室，便於隨時應寶寶需求哺餵，同時也減少待在嬰兒室發生集體院內感染的風險，提供媽媽與醫護人員共同觀察寶寶的機會，以及早發現寶寶的問題。

6. 如何促進奶水分泌？

- (1) 分娩後儘早哺餵母乳。
- (2) 新生兒出生後即刻吸吮母乳，並經常的餵奶，不另添加牛奶，不以奶瓶、奶嘴及安撫奶嘴干擾寶寶的學習。
- (3) 勤於餵奶—寶寶餓了就可餵奶，餵得愈多，奶量會愈多。
- (4) 除餵母乳外，避免給寶寶配方奶及其他飲料與奶嘴，否則寶寶可能不易有餓的感覺而減少吃奶的頻率，奶量自然會減少。
- (5) 當寶寶不在身邊時，可用手或擠奶器將奶水擠出，並將奶水冰存起來留給寶寶吃。
- (6) 正確的吸吮方式及餵奶姿勢。
- (7) 寶寶肚子餓就吃，口渴就喝。
- (8) 充足的睡眠及愉快的心情。

7. 奶脹的預防與處理？

- (1) 多讓寶寶吸吮。
- (2) 按摩乳暈擠出一些奶水，使乳暈柔軟後再讓嬰兒吸吮，若有硬塊，則熱敷後再讓嬰兒吸。
- (3) 有時讓嬰兒變換姿勢吸奶。
- (4) 媽媽穿戴合適的胸罩。

8. 預防乳腺炎

乳房內之奶水流出不良形成乳房腫脹，或是輸乳管阻塞後，會發展成乳腺炎。預防乳腺炎的方法：(1)哺乳時要讓寶寶正確含住乳房，依寶寶的需求哺乳（夜間也要哺乳），並時常改變哺乳姿勢；(2)避免4小時以上未哺乳；(3)避免經常使用安撫奶嘴，以免嬰兒吸吮乳房時的時間較少；(4)哺乳時避免手指用力壓到乳暈或乳房，而阻塞奶水的流出；(5)避免太緊的胸罩或是其他壓到乳房造成的壓力。



貼心的母乳哺育

9.我如何知道寶寶獲得足夠的奶水？

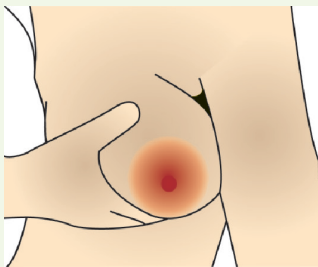
寶寶飢餓暗示：頻繁的吸吮動作、吐舌頭、舔嘴唇、吸手指，頭轉來轉去或蠕動等主動尋找乳頭的動作。

寶寶飽食暗示：吃飽後很滿足入睡，全身放鬆減少吸吮，推開或遠離乳房。獲得奶水的足夠表現：觀察寶寶的大小便次數及體重變化。

10.如何正確哺餵母乳？

注意事項

- (1) 餵食前應先洗淨雙手。
- (2) 舒適姿勢：可採取不同姿勢，媽媽必須要心情愉快，有益於奶水排出。
- (3) 媽媽與寶寶必須緊密相貼：抱寶寶的姿勢，無論抱在哪一邊，寶寶的腹部與媽媽的腹部應相貼，頭與雙肩朝向乳房，上嘴唇對著乳頭，頭部不被扭轉或彎曲，頭與身體成一直線。
- (4) 寶寶正確含住乳房：寶寶口中含入乳暈及下面組織兩大部分，嘴張得很大，下嘴唇外翻，下巴有接觸到乳房，慢而深地吸吮，可以看見寶寶有吞嚥的動作。
- (5) 哺乳時媽媽手的正確姿勢：以C型握法，大姆指在上，其他手指在下支撐乳房，不要碰到乳暈。





貼心的母乳哺育

舒適哺餵姿勢如圖示：



坐 姿（搖籃式）



斜 倚



坐 姿（橄欖球式）



側 躺





職業婦女也可以輕鬆哺餵母乳喔！

職業婦女在坐月子期間哺餵母乳的方法與一般婦女無異。回到工作崗位後，必須把寶實託給別人時，只要事先將母乳擠出收集冷藏或冷凍，交由家人或保母回溫餵寶實，返家再繼續親自哺餵母乳。

而且依性別工作平等法第18條規定：「子女未滿二歲須受僱者親自哺（集）乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺（集）乳時間六十分鐘。受僱者於每日正常工作時間以外之延長工作時間達一小時以上者，雇主應給予哺（集）乳時間三十分鐘。前二項哺（集）乳時間，視為工作時間。」

職場哺乳的小撇步：

穿著適合哺（集）乳的衣服；選擇適當的集奶法（可用手擠法或電動吸奶器），如果不太會用手擠奶，那就找個適合於自己的擠奶器，如果您的工作時間不是很規律，那最好自己能固定時間來擠奶。

母乳之儲存及回溫：

1. 餵食前，應先洗淨雙手，並確定器具皆為清潔乾淨的。
2. 清楚地在儲存容器外註記擠奶的日期。
3. 擠出來的奶水可放於25度以下的室溫中6至8小時，放置在有冰寶的攜帶式冰桶內可保存24小時，放於冰箱冷藏室（0~4度）可保存5天，若冷凍庫則可存放3個月。
4. 奶水解凍，先用冷水沖涼或置於冰箱冷藏室內，餵食時予以溫熱達室溫，勿用微波爐溫奶或直接在火上加熱，以免破壞營養成分。
5. 母奶經過冰凍便分層而不均勻，需輕輕搖晃，使脂肪混合均勻，並放在裝溫熱水的容器下，邊轉動邊溫熱，讓奶水均勻受熱，以不超過60°C的熱水為佳。
6. 解凍後再加熱之奶水可放室溫4小時，但不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。
7. 解凍加熱後餵剩下的奶水要丟棄，不可再冰藏使用。
8. 母乳和其他奶品一樣容易滋生細菌，所以使用過的奶瓶、奶嘴、吸奶器，都需經清洗，如材質允許（為玻璃或耐熱120°C以上之材質），皆建議經過消毒（如煮沸消毒、蒸氣消毒、消毒藥劑消毒等），但因塑膠類材質於高溫下結構相對不安定，故不建議於高溫下持續加熱，於使用後或有髒污時，應充分洗淨並晾乾，以達到清潔目的。



母乳哺育支持系統相關資源

選擇母嬰親善醫療院所：

衛生福利部國民健康署為了推廣母乳哺育，實施母嬰親善醫療院所認證，提供支持的哺乳環境。準媽媽可從母嬰親善醫療院所提供的服務，接受到下列幾點的相關訊息：

1. 產後早期與嬰兒直接肌膚接觸的意義及重要性。
2. 依嬰兒需要餵食的意義及重要性。
3. 使用奶瓶餵食或奶嘴對母乳哺餵的不良影響。
4. 親子同室的意義及重要性。
5. 孕婦到醫院檢查時向醫療人員索取有關哺餵母乳的相關資料，事先和醫師、護理人員溝通，討論自己對哺乳的問題。

最新通過「母嬰親善醫療院所」名單，可至國民健康署網站 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=422>)查詢。



免付費諮詢專線：0800-870870

網路資源：

單位名稱	網址或電話
衛生福利部國民健康署 孕產婦關懷網站	http://mammy.hpa.gov.tw/
中華民國寶貝花園母乳推廣協會	http://www.babysgarden.org/
台灣母乳協會	http://www.breastfeeding.org.tw/



母乳庫資源

早產兒之母親可能因奶水分泌不足，而無法哺育母乳，故於此過渡時期，須利用捐贈母乳庫之母乳，待母親奶水分泌足夠時，即可改以母親親自哺餵之方式為之。對於早產兒，喝母乳相對於喝配方奶，能夠有效降低早產兒之壞死性腸炎。

衛生福利部國民健康署鼓勵目前正在哺乳，而且奶水充足的婦女可發揮愛心，將過剩的母乳捐贈到母乳庫！母乳庫將進行檢驗、消毒等安全處理後，依醫師處方箋提供給早產兒、過敏、特殊需要之病童等。捐乳專線如下：

* 台北市立聯合醫院和平婦幼院區

母乳庫捐乳專線：02-23916471分機2051
(服務時間:上午8點至12點，下午1點至5點，
若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)

* 衛生福利部台中醫院母乳庫衛星站

母乳庫捐乳專線：04-22294411分機2579
(服務時間:上午8點至12點，下午1點半至5點半，
若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)

* 國立成功大學醫學院附設醫院

母乳庫捐乳專線：06-2353535分機3136
(服務時間:上午8點至12點，下午1點半至5點半，
若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)

「雲端好孕守」APP哺乳資訊隨身帶著走！

為提供友善的哺乳環境，讓媽媽們哺乳更便利，衛生福利部國民健康署製作「雲端好孕守」APP中「就醫好幫手」，功能有「地圖搜尋」可以快速地搜尋到臨近的「母嬰親善醫療院所」或「公共哺集乳室」。

iOS系統(QRcode)



Android系統(QRcode)





一、嬰兒用品準備

	項 目	類 別	項 目
母 乳	哺乳衣	衣	尿布
	哺乳胸罩		帽子
	溢乳墊	住	嬰兒床
	母乳收集袋		棉被
	蚊帳		
(純餵母乳者此項不用準備) 配 方 奶	大奶瓶6支	行	音樂鈴
	小奶瓶2支		嬰兒推車
	奶瓶奶嘴10個		安全座椅
	奶瓶刷2支	沐浴	浴盆1個
	消毒鍋		小手巾2~3條
	外出奶粉攜帶盒		大浴巾2~3條
	嬰兒配方奶粉		嬰兒香皂
衣	內衣4~6件	沐浴	嬰兒洗髮精
	長袍或和服4~6件		嬰兒油或凡士林
	包巾		棉花棒
	圍兜4~5條		嬰兒專用指甲剪
	襪子1~2雙		

1. 準備之物品與數量應視季節和家庭狀況而定。
2. 選擇嬰兒立即需要物品，以後視嬰兒成長情形增添。
3. 衣服易穿脫且耐洗，質料以棉質吸汗者為佳。
4. 在尚未知道新生兒篩檢結果之前，請不要讓嬰兒衣物或用品接觸蔡丸（俗稱臭丸：樟腦丸）或其氣味，以避免急性溶血性貧血之可能發生。（有關新生兒篩檢詳細資料，請參閱兒童健康手冊）
5. 嬰幼兒乘車時，需使用平躺式汽車安全座椅，且置於後座面向後方。



二、孕婦住院用品(參考各醫療院所清單備妥)

類別	項目	確認	類別	項目	確認		
掛號	健保卡		媽媽用品	盥洗用品	毛巾		
	孕婦身分證				臉盆		
	掛號證				牙刷、牙膏		
	孕婦健康手冊				肥皂		
媽媽用品	換洗衣物	梳子			衛生紙		
		拖鞋			產墊		
	衣物	內衣			餐具	杯子	
		產婦衣物				餐具	
	內褲或拋棄式褲子			冷熱水瓶			
寶貴用品	出院當日所穿衣服及包巾						

* 家長應讓每位嬰兒自出生之後固定看一位醫師，作整體兒童健康之照顧，不要經常換醫師。





當懷孕進入中後期時，準父母就可以開始依您的懷孕及身體狀況跟醫師或助產師(士)討論生產計畫，包括生產方式、生產地點等，例如：醫院、診所及助產所或是由執業助產師(士)至家中為您接生。

認識多元生產模式

現行提供生產服務，包括產科醫療院所由婦產科醫師執行的產檢、接生及相關照護方式外，亦可透過執業的助產師(士)提供以上服務。建議準父母可依孕婦懷孕及健康狀況，在接受產檢時與醫師或助產師(士)討論您的生產計畫，如選擇在何處生產、如何生產及生產過程應注意事項(分娩禁食、分娩活動、會陰切開等)，除了依個別需要評估及規劃不同的生產環境與照護服務外，營造多元選擇的生產環境及權利，讓每個孕婦安心懷孕、安全生產！

認識生產方式

能夠在以產婦為中心的生產照護環境，適當地使用助產資源與科技，支持產婦的需求，讓產婦充分發揮自己的能力進行生產，生產就不會只是疼痛的回憶，而是珍貴且感動的過程。

生產大致分為陰道生產及剖腹產兩種；大多數的媽媽可以經由陰道自然生產。然而有些孕婦會因為醫療上的理由，需要進行剖腹產。

經陰道自然生產

自然生產的好處包括傷口較不會疼痛且恢復快、可以及早下床活動，產後立即擁抱新生兒並且即刻做肌膚接觸及親餵母乳，提高哺餵母乳的成功率，盡早建立親子關係。新生兒在自然生產時經過產道的擠壓及摩擦，可刺激促進呼吸道內羊水的排除與吸收，使寶寶肺部順利展開而擁有良好的換氣功能，對外在壓力適應度較佳，發生呼吸窘迫合併症的機會較低。另外，也有研究指出，自然生產的寶寶免疫系統的活性較高，腸道障壁的保護也較好。一般而言，在台灣醫療院所內，大部分以躺臥在產檯的姿勢生產，配合醫護人員的指導下在宮縮時用力將胎兒娩出。



有少數的產婦，可能發生外陰部血腫或肛門直腸裂傷，必須進行修補。也有少部分因醫療上理由，需利用產鉗或真空吸引協助生產，導致短暫性的胎兒頭皮血腫。極少部分可能發生胎兒肩難產導致新生兒鎖骨骨折或臂神經叢損傷。當然也有少數可能因產程進展不正常或胎兒窘迫，需行緊急剖腹生產。

生產過程中可能會有產前灌腸、剃除陰毛、禁食、點滴液體補充、人工破水及非藥物性的減痛措施等，建議準爸媽可與您的醫師、助產師(士)，充分討論、諮詢以了解生產過程，這便是所謂生產計畫的精神。此外，在生產進展的狀況，是可能有非如預期的變化，建議仍以醫師、助產師(士)之專業判斷處置，協助您擁有安全的生產經驗。

器械輔助經陰道自然生產

當產婦因用力不對或產婦患有心臟疾患無法適當用力，導致胎頭無法順利下降，使第二產程過久、產婦體力耗竭而過度疲憊，或胎兒窘迫需立即生產等原因，便有可能考慮使用器械輔助經陰道生產，包括真空吸引、產鉗生產。

- 一、真空吸引輔助經陰道自然生產：利用一個杯狀吸盤依附在胎頭，藉由幫助胎頭順利娩出。
- 二、產鉗輔助經陰道自然生產：產鉗在使用時可伸入產道置放於胎頭兩側，將胎兒的頭部固定住，再由產科醫師將胎頭娩出。



剖腹生產

剖腹生產是一種開腹手術，對母體及胎兒仍有潛在的風險。例如：出血較多、傷口較痛、恢復較慢、有腹部傷疤；有時也會合併麻醉過敏、腸沾黏、泌尿道感染；再次懷孕時發生子宮破裂，或是因為前置胎盤合併植入性胎盤的機會較高；新生兒也有較高比例(率)出現呼吸窘迫等肺部合併症。故懷孕婦女除了有產科醫療上之適應症，例如：產程進展遲滯、產前大量出血、胎兒窘迫、胎位不正、巨嬰、前胎剖腹產、前置胎盤、阻礙性生產、催生失敗…等，必須進行剖腹生產外，原則上都鼓勵由陰道自然生產。此外，相關研究發現，小於37週非醫療考量選擇性分娩的新生兒，其發生呼吸困難、心臟問題和癲癇等併發症的機率是足39週出生新生兒的2倍。

另外，若經過一次剖腹產後，當再次懷孕時，是否可以嘗試陰道生產呢？一般認定適合施行「剖腹後改由陰道分娩方式」之條件，包括：前胎剖腹產的子宮切口為下段切開剖腹、適當骨盆結構、有意願準備嘗試「剖腹後之陰道分娩方式」、無其他必須採剖腹生產的適應症；同時必須在具備可立即實施緊急剖腹生產且有能力急救新生兒的一定規模醫療機構生產才行。

倘若您尚未了解「剖腹後之陰道分娩方式」或待產及生產之有關事項，請詢問您的醫療照顧者（醫師、助產師(士)及護理師(士)），充分討論以了解最合適之生產方式。

生產是一門複雜的學問，每一種生產方式都有其優缺點，擁有一個順利安全的分娩，不僅需要醫師及護產人員的專業，也需要您在產前的了解，及相互討論與關鍵時刻的決定，以選擇最合適的生產方式。



產前教育-幫助準備與因應生產陣痛

懷孕、生產是一個正常的生理過程，子宮收縮引發陣痛或腰痠的感覺，陣痛使子宮頸變軟及擴張，因此，生產的陣痛是一種生理的正常變化，代表胎兒即將離開子宮來到外面的世界。疼痛可能帶來不舒服，有些人對這種陣痛因為不瞭解而十分害怕；事實上，陣痛是經陰道生產的必要表徵，收縮產生力量將胎兒下推並使子宮頸及產道擴張。所以陣痛是生產時本就會有的現象，但是可以透過各種方法來減輕，不必過度畏懼。在心理上改變想法可以增加自己的信心，讓身體自己作主，放開身體，肌肉才會比較放鬆，或者藉由減痛分娩改善生產疼痛，順利生產。

因為子宮頸正常情況下是要慢慢張開，胎兒也逐漸迴轉下降離開子宮，產程的長短受到胎次、生產間隔、心理狀態、胎兒的胎方位與姿勢、準媽媽的骨盆形狀與大小及子宮收縮等因素影響。因此，待產的過程需要一段時間，一般第一胎約需要12－18小時，第二胎約需要8－10小時，需要有耐心的等待。由於近年來準媽媽的營養狀態好，運動機會少，而且胎兒常常比較大，所以產程可能會出現比預期延長的情況，準父母要更加有耐性。準父母最好在生產前幾個月就開始接受產前教育，瞭解生產的變化過程，自然舒緩疼痛的方式和各種鎮痛藥劑。到子宮開始收縮才開始學習疼痛管理技巧，效果經常不彰。以下就是緩和生產不適感的基本知識與方法。

- 1.維持自己在最佳身心狀態：注意營養、保持良好的體能、維持愉快情緒。
- 2.產前就先面對恐懼：瞭解自己的害怕、吸收與生產相關的資訊、並試著學習如何處理及面對。
- 3.產前做充分準備：充分瞭解待產和生產的過程、備好自己喜歡的音樂、做出自己可以放心的正確決定、溝通與選擇能符合自己生產期望的陪伴者，與陪伴者一起學會正確的撫觸與按摩等放鬆技巧。
- 4.生產時的因應：相信自己是有能力生產的、接受正常生產就是需要一段時間、放鬆身體，盡量讓生產陣痛自然的開始、使用各種不同自然舒緩疼痛的方式、待產過程中自由活動或選擇舒服的姿勢、有持續性的支持與陪伴者、第二產程非只是躺著而是要順著身體的感覺自發性的用力。





健保特約醫事服務機構及助產所資訊

健保特約醫事服務機構資訊，可至衛生福利部中央健康保險署查詢(網址：<http://www.nhi.gov.tw>，路徑：首頁/醫事機構/網路申辦及查詢/特約醫事機構基本資料網路查詢服務，於查詢條件「3.區域別」選取「所在地縣市、區域」及「8.預防保健」選取「孕婦產檢」再按開始查詢，即可產出名冊)。另可透過手機或平板電腦下載「全民健保行動快易通(APP)」，於「院所查詢」功能中點選「條件查詢」頁面，配合所需條件再選取「預防保健」項目下之「孕婦產檢」，即可依所選取之篩選條件產出名冊。

助產所資訊請至衛生福利部網頁查詢(網址：<http://www.mohw.gov.tw>，路徑：首頁/常用查詢/機構查詢及醫事人員查詢/醫事機構查詢/機構類別請選「助產機構」，機構名稱請入「助產」再開始搜尋。即可查詢到各縣市之助產所)，另健保特約開業助產所資訊亦可至衛生福利部中央健康險署查詢(網址：<http://www.nhi.gov.tw>，路徑：首頁/醫事機構/網路申辦及查詢/特約醫事機構基本資料網路查詢服務，於查詢條件「5.特約類別」選取「助產所」再按開始查詢即可產出助產所名冊)，或可透過手機或平板電腦下載「全民健保行動快易通(APP)」，於「院所查詢」功能中點選「條件查詢」或「附近院所」功能，再點選「特約類別」，並選取「助產所」，即可依所選取之篩選條件產出名冊。





接近生產期之前，會出現下列幾種徵象：

- 1.輕鬆感：預產期前幾週，胎兒頭部會下降到骨盆腔，孕婦會有輕鬆感，通常食慾較好，呼吸較順暢。
- 2.落紅或現血：子宮口漸開，子宮頸的粘液混合少許血液，從陰道口排出。
- 3.陣痛或腰酸：因子宮收縮而造成的，會有下列特性：
 - (1)開始時為不規則疼痛，漸漸的轉變為規則，疼痛隨著時間漸漸加長。
 - (2)疼痛的部位在整個腹部及背部，尤其是尾骶骨處有痠痛感。
 - (3)陣痛時子宮變得很硬，不痛時就變軟。
 - (4)不會因按摩或走動而減輕疼痛。
- 4.破水(由陰道流出多量液體)：保護胎兒的羊膜破裂，羊水自陰道流出，此時不管是否陣痛，皆應減少走動，儘快到醫院。

何時該到產房待產？

若有下列任一生產徵兆，應儘速直接到產房：

- 1.規則的陣痛：第一胎約7-8分鐘陣痛一次，第二胎(含)以上產婦規則陣痛即可待產。
- 2.落紅並伴隨規則的陣痛。(第一點即是規則陣痛，落紅不用入院)
- 3.破水。





分娩分成三個產程，第一產程又分為潛伏期和活動期。活動期特徵為胎胸腹部位下降速度加快，子宮頸變薄速度加快。第二產程是指子宮頸完全擴張到胎兒娩出，第三產程是指胎兒娩出到胎盤、臍帶娩出。

第一產程：潛伏期

住院後會進行下列的評估：基本的身體檢查、收集孕婦產檢及目前的分娩資料，包括子宮收縮開始的時間、收縮的頻率、持續時間和強度，落紅、胎膜破裂、胎動；陰道內診瞭解子宮頸變薄、擴張及確定胎位、胎頭下降和胎兒先露部位；確認孕婦的生產計畫和選擇。同時，護產人員會依各醫療院所規定評估胎兒心搏速率。如果產婦是因破水入院，也要觀察羊水性狀並預防破水過久增加感染的風險。

第一產程：活動期

主要特徵是子宮收縮變強、變密及持續時間變長。在此階段也會經由陰道內診瞭解子宮頸變薄、擴張及確定胎位、胎頭下降和胎兒先露部位，腹部檢查及聽胎心率，測量體溫、脈搏、呼吸、血壓。

第二產程

第二產程可能持續數分鐘到數小時或更長的時間。胎兒產出除了靠子宮收縮外，另外就是要靠孕婦的用力。假使是由於產婦用力不好而造成產程延長，可經由醫護人員的教導與鼓勵，使產婦能正確有效的用力。最後，還可以使用真空吸引或產鉗來幫助胎兒快一點生下來。

第三產程

第三產程是指胎兒娩出到胎盤娩出。在此階段主要是協助胎盤娩出及產道的檢查與修復縫合。並觀察預防產後出血。





生產之後，有哪些照護事項是媽媽要特別注意的呢？

1. 陰道生產什麼時候可以下床、可以出院？

答：正常分娩後約6小時即可下床用餐和排尿（第一次下床需家人陪伴），但仍以休息為佳，若順利約3天左右即可出院。

2. 生產之後，怎麼保持會陰部的清潔？

答：產後應該用衛生棉遮護會陰部以吸收排出的惡露，並隨時更換。並且在每次排便後，用溫開水或消毒水由前往後沖洗會陰部。

3. 要如何保持全身清潔？

答：滿月前宜採淋浴，不可使用盆浴，以防細菌進入子宮引起發炎。洗髮後迅速吹乾即可。

4. 生產後怎麼吃？

答：應均衡攝取各類食物。產後常口渴，可多飲開水、牛奶及熱粥等易消化食物。

5. 生產後，什麼時候可以開始有性生活？

答：惡露乾淨、子宮完全恢復才可行性生活，通常約在產後滿月左右，否則易感染或出血。

6. 生產後為什麼要運動？

答：產後選擇合適運動可增加腹肌收縮，促進子宮收縮，保持美好身材。

迎

接
誕
生
篇



滿月後不管有無哺餵母乳，避孕方式大致上可分為含有荷爾蒙及不含荷爾蒙兩類。荷爾蒙可能會減少乳汁分泌並且會經由乳汁進入嬰兒體內，增加嬰兒風險。雖然文獻證明含有黃體素的避孕方式對母親及胎兒皆無影響，在哺乳期避孕仍以不含荷爾蒙的方式較適合，如：保險套、子宮內避孕器、輸精管或輸卵管結紮。月經來潮之前均可能會懷孕，故不能等月經來潮後才開始避孕，避孕方式可因個人體質、需求及時間的不同而有不同的選擇，建議與相關醫療人員諮詢後，採取對本身適合的避孕方式。

常用的避孕方法有下列幾種：

1. 子宮內避孕器：

係利用如銅T、銅7、母體樂等裝置，干擾受精卵著床，而達到避孕的目的。可於產後滿六星期後裝置，避孕效果可達95%以上。

2. 口服避孕藥：

係利用荷爾蒙控制排卵週期，而達到避孕的目的。須經醫生診斷並開立處方後再服用，按規定正確服用時，避孕效果可達99%以上。但罹患心臟病、糖尿病及正在哺餵母乳的婦女不宜使用。

3. 保險套：

由阻止精子與卵子的結合，而達到避孕的目的。正確使用時，效果可達90%以上，並可以避免感染性病及愛滋病。

4. 輸精（卵）管結紮手術：

以阻斷精子與卵子的結合途徑，而達到避孕的目的。適用於不再生育者，效果幾乎可達100%。

珍愛媽媽，就是給寶寶最好的禮物。



下列中心提供孕產期婦女免費之心理諮詢服務：

縣市	電話	地址
臺北市	02-33937885	臺北市中正區金山南路一段5號
新北市	02-22572623	新北市板橋區英士路192-1號
臺中市	04-25155148	臺中市豐原區瑞安街143號
臺南市	06-3352982(林森) 06-6377232(東興)	臺南市東區林森路一段418號 臺南市新營區東興路163號
高雄市	07-7134000	高雄市苓雅區凱旋二路132-1號
宜蘭縣	03-9367885	宜蘭縣宜蘭市女中路二段287號
基隆市	02-24300193-5	基隆市安樂區安樂路二段164號5樓
桃園市	03-3325880 03-3340935轉2006	桃園市桃園區縣府路55號
新竹縣	03-6567138	新竹縣竹北市光明七街1號
新竹市	03-5234647	新竹市市集賢街3號
苗栗縣	037-558350 037-558220	苗栗縣後龍鎮大庄里21鄰光華路373號
南投縣	049-2224464 049-2222473轉540	南投縣南投市復興路6號
彰化縣	04-7127839	彰化縣彰化市中山路二段162號2樓
雲林縣	05-5370885	雲林縣太保市祥和二路東段3號



嘉義縣	05-3621150	嘉義縣太保市祥和二路東段3號
嘉義市	05-2328177	嘉義市德明路1號
屏東縣	08-7370123	屏東縣屏東市自由路272號
臺東縣	089-336575	臺東縣臺東市博愛路336號
花蓮縣	03-8351885	花蓮縣花蓮市林森路391號
澎湖縣	06-9275932 06-9272162轉236	澎湖縣馬公市中正路115號
金門縣	082-337885	金門縣金湖鎮中正路1-1號4樓
連江縣	08-3622095轉8829	連江縣南竿鄉復興村216號



隨著懷孕週數增加，孕婦的身體會因為胎兒成長而增加許多額外的工作，例如孕婦的心臟負擔在懷孕後期快速的增加、胎兒所有的新陳代謝必須經由母體的腎臟排出、胎兒生長所需要的營養也必須由母體提供等。孕婦的身體會很努力的去適應這些懷孕的變化，但是如果孕婦原本就有某些疾病，如先天性心臟病、慢性腎臟病等，就可能因為懷孕而導致臨床症狀加重。另外，孕婦也會因懷孕而出現如妊娠糖尿病、妊娠高血壓等疾病，這些都屬母體因素的高危險妊娠。

一般而言，大多數懷孕的胎兒都是正常的，但是也有少數的胎兒患有先天疾病或有未足月早產之徵象，這是屬胎兒因素的高危險妊娠。

當醫師告知您有上述情形時，表示本次懷孕可能是高危險妊娠，需要經由完整的產前檢查，來早期預防懷孕過程可能發生之併發症，並建議在人力及設備較完善的醫療院所生產，如此，母親及嬰兒的安全較可獲得保障。

下列名單是經過衛生福利部「醫院緊急醫療能力分級評定基準」分級之「高危險妊娠孕產婦及新生兒照護品質中度級、重度級急救責任醫院」，當您在懷孕過程中出現任何緊急狀況時，這些責任醫院可提供您較完善的緊急醫療照護服務。準爸媽可依您的妊娠情況，選擇就近的責任醫院接受檢查及生產。



區域別	縣市別	醫院全名	高危險妊娠孕產婦及新生兒(含早產兒) 醫院緊急醫療能力分級	效期
台北區	基隆市	長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院	重度	110/12/31
	基隆市	衛生福利部基隆醫院	中度	110/12/31
	宜蘭縣	醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	重度	111/12/31
	宜蘭縣	國立陽明大學附設醫院	中度級具備急性腦中風重度級能力	109/12/31
	宜蘭縣	天主教靈醫會醫療財團法人羅東聖母醫院	中度級急救責任醫院具備急性腦中風及急性冠心症重度級能力	110/12/31
	台北市	臺北醫學大學附設醫院	重度	111/12/31
	台北市	國泰醫療財團法人國泰綜合醫院	重度	109/12/31
	台北市	台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院	重度	109/12/31
	台北市	臺北市立萬芳醫院－委託財團法人臺北醫學大學辦理	重度	109/12/31
	台北市	國立台灣大學醫學院附設醫院	重度	109/12/31
	台北市	臺北榮民總醫院	重度	109/12/31
	台北市	三軍總醫院附設民眾診療服務處	重度	109/12/31
	台北市	新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院	重度	109/12/31
	台北市	振興醫療財團法人振興醫院	重度	111/12/31
	台北市	長庚醫療財團法人台北長庚紀念醫院	中度	109/12/31
	台北市	基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院	中度	110/12/31
	新北市	台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人淡水馬偕紀念醫院	重度	109/12/31
	新北市	衛生福利部雙和醫院(委託臺北醫學大學興建經營)	重度	109/12/31
	新北市	醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院	重度	109/12/31
	新北市	佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院	重度	109/12/31
	新北市	天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院	重度	111/12/31
	新北市	國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院	中度	110/12/31
	新北市	天主教耕莘醫療財團法人永和耕莘醫院	中度	111/12/31
	新北市	衛生福利部臺北醫院	中度	111/12/31
	金門縣	衛生福利部金門醫院	中度	109/12/31
	北區	桃園市	長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	重度
桃園市		衛生福利部桃園醫院	重度	109/12/31
新竹市		國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院	重度	110/12/31
新竹市		台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人新竹馬偕紀念醫院	中度級具備急性腦中風、高危險妊娠孕產婦及新生兒(含早產兒)重度級能力	111/12/31
新竹縣		東元綜合醫院	重度	109/12/31

註：最新通過「急救責任醫院」分區名單，可至衛生福利部醫事司<http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMA>查詢。



區域別	縣市別	醫院全名	高危險妊娠孕產婦及新生兒(含早產兒)醫院緊急醫療能力分級	效期
北區	苗栗縣	大千綜合醫院	中度級具備急診、急性腦中風、急性冠心病、高危險妊娠孕產婦及新生兒(含早產兒)及加護病房重度級能力	111/12/31
	苗栗縣	衛生福利部苗栗醫院	中度級具備急診、急性冠心病、高危險妊娠孕產婦及新生兒(含早產兒)及加護病房重度級能力	108/12/31
	苗栗縣	李綜合醫療社團法人苑裡李綜合醫院	中度	110/12/31
	苗栗縣	為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	中度	110/12/31
中區	台中市	澄清綜合醫院中港分院	重度	111/12/31
	台中市	光田醫療社團法人光田綜合醫院大甲院區	重度	111/12/31
	台中市	中山醫學大學附設醫院	重度	110/12/31
	台中市	童綜合醫療社團法人童綜合醫院	重度	110/12/31
	台中市	光田醫療社團法人光田綜合醫院沙鹿總院	重度	111/12/31
	台中市	臺中榮民總醫院	重度	110/12/31
	台中市	中國醫藥大學附設醫院	重度	110/12/31
	台中市	中國醫藥大學兒童醫院	重度	110/12/31
	台中市	佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院	中度	110/12/31
	台中市	亞洲大學附屬醫院	中度	109/12/31
	彰化縣	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院	重度	110/12/31
	彰化縣	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	重度	110/12/31
	彰化縣	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教兒童醫院	重度	110/12/31
	彰化縣	彰化基督教醫療財團法人員林基督教醫院	中度	112/12/31
	彰化縣	秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院	中度級具備急性腦中風、緊急外傷及高危險妊娠孕產婦及新生兒(含早產兒)重度級能力	108/12/31
	南投縣	埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	中度	108/12/31
南投縣	衛生福利部南投醫院	中度	110/12/31	
南區	雲林縣	國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院	重度	110/12/31
	雲林縣	天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院	中度級具備高危險妊娠孕產婦及新生兒(含早產兒)重度級能力	108/12/31
	嘉義市	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	重度	110/12/31
	嘉義市	天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院	中度級具備急性腦中風重度級能力	111/12/31
	嘉義縣	佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院	重度	110/12/31
	嘉義縣	長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院	重度	111/12/31
	台南市	奇美醫療財團法人奇美醫院	重度	110/12/31
	台南市	國立成功大學醫學院附設醫院	重度	110/12/31
	台南市	郭綜合醫院	中度級具備高危險妊娠孕產婦及新生兒(含早產兒)重度級能力	108/12/31

註：最新通過「急救責任醫院」分區名單，可至衛生福利部醫事司<http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMA>查詢。



區域別	縣市別	醫院全名	高危險妊娠孕產婦及新生兒(含早產兒) 醫院緊急醫療能力分級	效期
南區	台南市	台灣基督長老教會新樓醫療財團法人 麻豆新樓醫院	中度	110/12/31
		財團法人私立高雄醫學大學附設中和 紀念醫院	重度	110/12/31
高屏區	高雄市	義大醫療財團法人義大醫院	重度	110/12/31
	高雄市	高雄榮民總醫院	重度	110/12/31
	高雄市	長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	重度	110/12/31
	高雄市	高雄市立小港醫院(委託財團法人私 立高雄醫學大學經營)	中度級具備急性腦中風重度級能力	111/12/31
	高雄市	衛生福利部旗山醫院	中度	111/12/31
	屏東縣	安泰醫療社團法人安泰醫院	重度	110/12/31
	屏東縣	輔英科技大學附設醫院	中度	111/12/31
	澎湖縣	三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服 務處	中度	109/12/31
	東區	花蓮縣	佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院	重度
花蓮縣		國軍花蓮總醫院附設民眾診療服務處	中度	109/12/31
花蓮縣		臺北榮民總醫院玉里分院	一般級具備急診、急性腦中風、高危險 妊娠孕產婦及新生兒(含早產兒)及加護 病房中度級能力	110/12/31
台東縣		台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人 台東馬偕紀念醫院	中度級具備急性腦中風重度級能力	108/12/31

註：最新通過「急救責任醫院」分區名單，可至衛生福利部醫事司<http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMA>查詢。



公共及準公共化托育補助

一、家長請領托育費用補助，應符合下列條件：

- (一) 家戶綜合所得稅稅率未達20%。
- (二) 未滿2歲兒童送托政府簽約之保母、托嬰中心或托育家園。
- (三) 兒童送請日托、全日托、夜托，每週時數達30小時以上。
- (四) 未領取育兒津貼。
- (五) 未領取(軍保、公保、就業保險)育嬰留職停薪津貼。
- (六) 該名兒童未接受政府公費安置。

二、按其家庭經濟條件領取每月6,000元至1萬元不等的托育費用，而送托公設民營托嬰中心及公共托育家園者，領取3,000元至7,000元不等托育費用補助。另第三名以上子女加發補助1,000元。

有關居家托育服務媒合、托育費用補助申請、托育人員專業訓練等相關問題，可逕向所在地縣市政府社會局(處)洽詢，或上衛生福利部社會及家庭署托育人員登記管理資訊網(<https://cwisweb.sfaa.gov.tw/>)查詢。

縣市別	社會局(處)電話	縣市別	社會局(處)電話
臺北市政府	(02)27208889轉1622-1626	雲林縣政府	(05)5522575
新北市政府	(02)29603456轉3678-3680	嘉義縣政府	(05)3620900轉2506
臺中市政府	(04)22289111轉37513	屏東縣政府	(08)7320415轉5325
臺南市政府	(06)2991111轉5903	臺東縣政府	(089)341373轉266
高雄市政府	(07)3368333轉2495-2498	花蓮縣政府	(038)227171轉256、257
宜蘭縣政府	(03)9328822轉459	澎湖縣政府	(06)9274400轉394
桃園市政府	(03)3322101轉6318	基隆市政府	(02)24201122轉2203-2205
新竹縣政府	(03)5518101轉3253	新竹市政府	(03)5352386轉802
苗栗縣政府	(037)559643	嘉義市政府	(05)2254321
彰化縣政府	(04)722-2151	金門縣政府	(082)318823轉62578
南投縣政府	(049)2247970	連江縣政府	(0836)25022轉401



慎選立案產後護理之家，保障母嬰健康

目前提供產婦產後照顧機構分為產後護理機構及坊間所稱之「坐月子中心」兩類，前者依護理人員法向衛生主管機關申請並核准立案之產後護理機構，提供護理服務；後者為提供膳食及住宿，不得執行護理服務。目前衛生福利部已採取多項有效措施，保障產婦及嬰兒安全及權益，包括 99 年 9 月公告「產後護理機構及坐月子中心定型化契約應記載不得記載事項」及「產後護理機構及坐月子中心定型化契約範本」，民眾可至衛生福利部網站查詢 (<http://www.mohw.gov.tw>，路徑：首頁 / 本部簡介 / 本部單位及所屬機關 / 護理及健康照護司 / 業務資訊 / 產後護理機構管理)，另，查詢產後護理機構立案資訊亦可至衛生福利部網站 (<http://www.mohw.gov.tw>，路徑：首頁 / 「(常用查詢) / 醫事機構查詢及醫事人員查詢」 / 機構類別請選「護理機構」，機構名稱請輸入「產後」再開始搜尋，即可查詢到全國產後護理機構)。

為提升產後護理機構照護品質，確保產婦及嬰兒安全，衛生福利部於 102 年度針對產後護理機構辦理首次評鑑，評鑑結果已公告於衛生福利部網站 (<http://www.mohw.gov.tw>，路徑：首頁 / 本部簡介 / 本部單位及所屬機關 / 護理及健康照護司 / 產後護理機構評鑑專區)。此外，各縣市政府衛生局亦每年辦理督導考核，結果亦公布於各衛生局網站，歡迎民眾瀏覽查詢。衛生福利部呼籲準媽媽們及產婦，為了保障您與寶寶的健康，建議選擇產後護理機構時不要只看機構豪華光鮮的裝潢，最重要的是要選擇安全、專業、有品質且是評鑑合格的機構接受產後照護及服務。



疑似家庭暴力情事之處理


- 1.請於知悉家暴案件等情事後，於24小時內電話通報113保護專線，或連結關懷e起來保護資訊系統網頁（網址：<http://ecare.mohw.gov.tw/>）進行線上通報，或請醫院之相關工作人員填妥通報表（可由醫院之社會服務室相關部門提供），逕傳真至各縣市政府家庭暴力及性侵害防治中心，辦理通報事宜，俾提供被害人妥適服務。
- 2.依家庭暴力防治法第50條規定，醫事人員有通報義務。未依規定通報者，依同法第62條第1項規定，由直轄市、縣（市）主管機關處新臺幣六千元以上三萬元以下罰鍰。但醫事人員為避免被害人身體緊急危難而違反者，不罰。
- 3.醫事人員執行醫療業務時，如發現有依法所應強制通報之家暴案件，若當事人表達不願意被通報，可於通報表上註明當事人無意願通報，以提醒各直轄市、縣(市)政府家庭暴力及性侵害防治中心後續處理之技巧。如發現親密關係暴力案件，為儘早辨識高危機個案，應使用台灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA），以評估被害人的危險情境，並至關懷e起來保護資訊系統網頁完成線上填報。







相關資源訊息

單位名稱	提供服務	聯絡方式
衛生福利部國民健康署健康九九網站	衛生教育訊息	02-2351-9047 http://health99.hpa.gov.tw/
台灣癲癇醫學會	提供癲癇婦女妊娠資料登錄、衛教諮詢、個案管理，讓醫護人員知道如何協助您	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
財團法人台灣早產兒基金會	提供方案讓早產兒獲得適當的醫療，提升早產兒醫療照護品質，並從事早產的防治與教育宣導服務	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
台灣早產防治學會	推動早產防治	02-2523-7490
財團法人罕見疾病基金會	提供罕見疾病的資訊與協助	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
台灣海洋性貧血協會	為全國海洋性貧血患者及其家庭提供積極正確的醫療照護資訊與協助	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw/
中華民國心臟病兒童基金會	協助患有心臟病兒童得到適當的醫療照顧	02-2331-9494 http://www.ccf.org.tw
財團法人羅慧夫顱顏基金會	協助先天性的頭顱及顏面的發育不良者如唇顎裂、小耳症及其它顱顏畸形患者	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
財團法人中華民國唐氏症基金會	結合唐氏症者家長、監護及關心唐氏症者人士團體及學者專家，促進教養經驗之溝通或護理保健之諮詢	02-2278-9888 http://www.rocdowndown-syndrome.org.tw
社團法人台灣關懷地中海型貧血協會	提供病友就業輔導、醫療協助、社會教育等服務	04-2529-8232 https://www.facebook.com/groups/119062884788125/
臺灣兒童發展早期療育協會	協助各類發展遲緩兒童及其家庭，進行早期療育工作	03-8523355 http://www.caeip.org.tw
財團法人中華民國發展遲緩兒童基金會	協助推動建立發展遲緩兒童早期療育及諮詢服務等工作	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
家庭教育網站及諮詢專線	親職教養、親子關係、夫妻關係、姻親關係、婚前交往、親密關係、家庭資源與管理、家庭生活調適等	412-8185(手機撥打請加 02) http://moe.familyedu.moe.gov.tw



單位名稱	提供服務	聯絡方式
衛生福利部社會救助及社工司	社會福利諮詢	1957 https://1957.mohw.gov.tw/ 
勞動部	促進受僱者工作與生活平衡，並建構友善懷孕受僱者及其配偶之工作職場	02-8995-6866 http://www.mol.gov.tw/ (勞動部)、 http://eeweb.mol.gov.tw/ (就業平等網)、 https://wlb.mol.gov.tw/Page/index.aspx (工作生活平衡網)
勞動部勞工保險局	提供勞保、國保、農保生育給付、就保育嬰留職停薪津貼及其相關諮詢內容	02-23961266 https://www.bli.gov.tw/sub.aspx?a=RKEm2tx40Jk= (勞動部勞工保險局官網－給付申請快易通 / 寶貝誕生)
財政部	實施幼兒學前特別扣除額： 納稅義務人扶養 5 歲以下子女享有幼兒學前特別扣除額優惠，自 101 年度至 106 年度每名扣除 2.5 萬元，107 年度起每名扣除 12 萬元，但訂有排富條款，對於適用稅率在 20% 以上或基本所得額超過 670 萬元者，不適用之；藉由推動本項扣除額，搭配其他補助措施，可使政府財政資源更有效運用，減輕國人育兒負擔，並鼓勵父母持續就業，使工作人口得以安心安親	國稅局免付費電話： 0800-000-321
全國未成年懷孕諮詢專線及求助網站	提供青少女懷孕者、一般青少年等電話諮詢、轉介服務、信件及線上諮詢	0800-25-7085、 http://www.257085.org.tw/index.php
內政部役政署	兵役福利	049-2394438 https://sweethome.moi.gov.tw/?cat=24
內政部營建署	社會住宅及住宅補貼	請洽各地方政府住宅單位或撥 1999、 https://sweethome.moi.gov.tw/?p=3117



單位名稱	提供服務	聯絡方式
衛生福利部 綜合規劃司	<p>「送子鳥資訊服務網」提供新生兒無照片健保卡線上申辦進度查詢、勞工保險及國民年金保險生育給付線上申辦及進度查詢、健康存摺資料查詢、育有未滿 2 歲兒童育兒津貼申辦進度查詢、保母托育補助申辦進度查詢、預防接種資料查詢等線上服務，並提供生產育嬰福利、托育資訊及預防注射提醒等社會福利資源整合，打造一站式服務平台。</p>	<p>1. 網址：https://ibaby.mohw.gov.tw/ (中文)、https://ibaby.mohw.gov.tw/vn (越南語)、https://ibaby.mohw.gov.tw/en/ (英文)</p> <p>2. 臉書：幸福送子鳥 (https://www.facebook.com/ibabymohw)</p> <p>3. QR code :</p>  
衛生福利部 中央健康 保險署	<p>一、健康存摺登入方式</p> <p>1. 手機或平板 APP 登入 107 年 5 月新增「手機快速認證」：只需在智慧型手機下載「全民健保行動快易通 APP」，點選健康存摺後輸入手機門號、身分證號、圖形驗證碼後，再輸入健保卡號後 4 碼及設定密碼，即可同時完成健保卡註冊和行動裝置綁定，就可使用健康存摺。</p> <p>2. 電腦登入： 透過「自然人憑證」或「健保卡」+ 戶口名簿之戶號至健保署官網進行網路註冊作後即可使用健康存摺。</p> <p>二、健康存摺內容及好處</p> <p>1. 健康存摺提供內容：西、中、牙醫門診、住院資料、用藥資料、手術資料、過敏資料及出院病歷摘要、檢驗(查)結果資料、影像或病理檢驗(查)報告資料、疾病管制署預防接種資料、國民健康署成人預防保健結果、四癌篩檢結果及衛福部醫事司器官捐贈或安寧緩和醫療意願註記等。</p> <p>2. 使用健康存摺好處</p> <p>(1) 資料取得好方便：多元登入取得跨機關整合健康資料，減少往返各院所之交通。</p> <p>(2) 方便自我健康管理：提供視覺化就醫資料、疾病風險評估、就醫推播提醒及可自行輸入生理量測紀錄。</p> <p>(3) 醫病溝通無障礙：就醫時可出示「健康存摺」資料供醫師參考，讓醫師能有效地掌握您的健康狀況。</p>	<p>1. 健保署諮詢專線：0800-030-598</p> <p>2. 網址：首頁 > 主題專區 > 健康存摺 My Health Bank > 健康存摺查詢方式 > 【行動版】全民健保行動快易通 APP 操作步驟說明</p> <p>3. 全民健保行動快易通 QR code:</p>   <p>Google Play App Store</p>



地方衛生局聯絡地址及電話

衛生局	地址、網址	電話	預防接種專線
基隆市衛生局	20147基隆市信義區信二路266號	02-24230181	02-24276154
	http://www.klchb.gov.tw		
臺北市政府衛生局	11008臺北市信義區市府路1號	02-27208889	02-23754341
	http://www.health.gov.tw		
新北市政府衛生局	22006新北市板橋區英士路192-1號	02-22577155	02-22588923
	http://www.health.ntpc.gov.tw		
桃園市政府衛生局	33053桃園市桃園區縣府路55號	03-3340935	03-3363270
	http://dph.tycg.gov.tw/		03-3382157
新竹縣政府衛生局	30210新竹縣竹北市光明七街1號	03-5518160	03-5511287
	http://www.hcshb.gov.tw		
新竹市衛生局	30041新竹市東區中央路241號12樓疾病管制科	03-5355191	03-5355130
	http://dep.hcchb.gov.tw		
苗栗縣政府衛生局	35646苗栗縣後龍鎮大庄里21鄰光華路373號	037-558080	037-558100
	http://www.mlshb.gov.tw		
臺中市政府衛生局	42053臺中市豐原區中興路136號	04-25265394	04-25270780
	http://www.health.taichung.gov.tw		
彰化縣衛生局	50049彰化縣彰化市中山路二段162號	04-7115141	04-7115141#103
	http://www.chshb.gov.tw		04-7115141#104
南投縣政府衛生局	54062南投縣南投市復興路6號	049-2222473	049-2220904
	http://www.ntshb.gov.tw		049-2230607
雲林縣衛生局	64054雲林縣斗六市府文路34號	05-5373488	05-5345811
	http://www.ylshb.gov.tw		
嘉義縣衛生局	61249嘉義縣太保市祥和二路東段3號	05-3620600	05-3620607
	http://www.cyshb.gov.tw		05-3620600#205



地方衛生局聯絡地址及電話

衛生局	地址、網址	電話	預防接種專線
嘉義市政府衛生局	60097嘉義市西區德明路1號	05-2338066	05-2341150
	http://www.cichb.gov.tw		
臺南市政府衛生局	73064臺南市新營區東興路163號(東興辦公室)	06-6357716	06-6357716#360
	70151臺南市東區林森路一段418號(林森辦公室)		06-2679751#372
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
高雄市政府衛生局	80276高雄市苓雅區凱旋二路132之1號	07-7134000	07-7134000 #1368、#1369 #1378
	http://khd.kcg.gov.tw		
屏東縣政府衛生局	90054屏東縣屏東市自由路272號	08-7370002	08-7380208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-7362986
宜蘭縣政府衛生局	26051宜蘭縣宜蘭市女中路段287號	03-9322634	03-9357011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-9322634#1206
花蓮縣衛生局	97058花蓮縣花蓮市新興路200號	03-8227141	03-8226975
	http://www.hlshb.gov.tw		
臺東縣衛生局	95043臺東縣臺東市博愛路336號	089-331171	089-331171#221
	http://www.ttshb.gov.tw		
連江縣衛生福利局	20941連江縣南竿鄉復興村216號	083-622095	083-622095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
金門縣衛生局	89148金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號	082-330697	082-330697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
澎湖縣政府衛生局	88041澎湖縣馬公市中正路115號	06-9272162	06-9270508
	http://www.phchb.gov.tw		06-9272162#211

衛生福利部疾病管制署網址：<http://www.cdc.gov.tw/>，電話：02-23959825

衛生福利部國民健康署網址：<http://www.hpa.gov.tw/>，電話：02-25220888



育 勢民眾醫療保障、育兒津貼、國民 年金及農民健康保險生育給付

全民健保對弱勢民眾醫療保障

為更進一步落實醫療平權之普世價值，105年6月7日起實施「健保欠費與就醫權脫鉤(全面解卡)案」，推動健保全面解卡，給予國人就醫權益的公平性保障，民眾只要辦理投保手續，均可安心就醫，至於無力繳納健保費者，則提供欠費協助措施，如分期繳納、紓困基金貸款及轉介公益團體等措施，健保署諮詢服務專線（0800-030-598）。

育有未滿二歲兒童育兒津貼－安心在家照顧我們的寶貝

一、家長請領育兒津貼自107年8月1日起，不限就業條件，應符合下列條件：

- (一)家戶綜合所得稅稅率未達20%。
- (二)家中育有未滿2歲兒童。
- (三)未領取公共及準公共化托育補助。
- (四)未領取(軍保、公保、就業保險)育嬰留職停薪津貼。
- (五)未接受政府公費安置。

二、按其家庭經濟條件領取每月2,500元至5,000元不等的育兒津貼。另第三名以上子女每月加發1,000元津貼。有意申請者請洽兒童戶籍所在地之鄉(鎮、市、區)公所，相關資訊可至衛生福利部社會及家庭署網站(<http://www.sfaa.gov.tw>/主題專區/兒少福利/兒少經濟扶助/育有未滿二歲兒童育兒津貼)。

(資料來源：衛生福利部社會及家庭署)



弱勢民眾醫療保障、育兒津貼、國民 年金及農民健康保險生育給付

國民年金保險生育給付

國保女性被保險人於參加國保期間分娩或早產，可按當時之月投保金額一次發給2個月生育給付(目前為3萬6,564元)，雙胞胎以上按比例增給。(若被保險人於100年7月1日至104年12月17日分娩或早產，依當時適用之法律，生育給付為1個月)。更多詳細內容請打國民年金專線服務電話：(02)2396-1266轉6066。或網址<http://www.bli.gov.tw/>(國民年金保險/各項給付/生育給付)。

(資料來源：衛生福利部社會保險司、勞動部勞工保險局)

農民健康保險生育給付

農保被保險人或其配偶，參加農保滿280日後分娩或滿181日後早產者，可按當月投保薪資一次發給2個月生育給付(目前為2萬400元)；參加農保滿84日後流產者減半給付(目前為1萬200元)。雙胞胎以上按比例增給。

更多詳細內容請打勞保局服務電話：(02)2396-1266轉2330。或網址：<http://www.bli.gov.tw/>(農民保險/給付業務/農保生育給付)

(資料來源：勞動部勞工保險局)



勞力 工保險生育給付、就業保險育嬰留職停薪津貼

勞工保險生育給付

女性在參加勞保時懷孕或生產，參加勞保年資合計滿280天(早產為181天)者，可按生產當月起前6個月平均月投保薪資一次發給2個月生育給付〈103年5月30日(不含)以前生產者仍為1個月〉，雙胞胎以上按比例增給。更多詳細內容請打勞保局服務電話：(02)23961266轉2866。或網址<http://www.bli.gov.tw/> (勞工保險/給付業務/生育給付)。

(資料來源：勞動部勞工保險局)

就業保險育嬰留職停薪津貼

雙薪家庭的爸爸或媽媽就業保險年資合計滿1年以上，在小孩滿3歲前，依性別工作平等法之規定，向雇主辦理育嬰留職停薪者，可按育嬰留職停薪之當月起前6個月平均月投保薪資的60%按月發給，每一子女合計最長發給6個月。爸媽同為被保險人者，於撫育2名以上未滿3歲子女(如雙(多)胞胎子女)，得同時請領不同子女之育嬰留職停薪津貼。但撫育1名未滿3歲子女的爸媽，則應分別請領津貼，不得同時為之。更多詳細內容請至勞保局網站(<http://www.bli.gov.tw/>就業保險/給付業務(含育嬰津貼)/育嬰留職停薪津貼)，或打勞保局服務電話：(02)23961266轉2866。

註：育兒津貼與育嬰留職停薪津貼「不得」同時請領。

(資料來源：勞動部勞工保險局)

育嬰留職停薪

受僱者任職滿六個月後，於每一子女滿三歲前，得申請育嬰留職停薪，期間至該子女滿三歲止，但不得逾二年。同時撫育子女二人以上者，其育嬰留職停薪期間應合併計算，最長以最幼子女受撫育二年為限。更多詳細內容請打勞動部專線(02-8995-6866)。或至勞動部網址<http://www.mol.gov.tw/>、就業平等網<http://eeweb.mol.gov.tw/>查詢。

(資料來源：勞動部)



何謂生產事故救濟條例：

生產事故救濟條例是國家為承擔女性的生產風險，確保產婦、胎兒及新生兒於生產過程中發生事故時能獲得及時救濟，保障女性生育健康及安全，並減少醫療糾紛，促進產婦與醫事人員之夥伴關係所訂定之法律。

誰能申請生產事故救濟？

- 一、中華民國國民（含其外籍配偶）申請生產事故救濟，以該生產事故在中華民國境內發生者為限，自民國 105 年 6 月 30 日起開放受理。
- 二、依生產事故救濟條例第 8 條規定，生產事故救濟請求權人：
 - （一）死亡給付：產婦或新生兒死亡，為其法定繼承人。胎兒死亡時，為其母。
 - （二）重大傷害給付：受害人本人。

生產事故救濟給付額度：

	孕產婦	新生兒/胎兒
死亡	最高200萬元	最高30萬元
極重度	最高150萬元	
重度障礙	最高130萬元	
中度障礙	最高110萬元	
子宮切除	最高80萬元	—
其他經主管機關認定之傷害	最高30萬元	

更多詳細內容請洽詢衛生福利部生產事故救濟諮詢專線 (02)2100-2092、
網址：<http://www.safebirthtw.org.tw/> 或 <http://www.mohw.gov.tw>（衛生福利部 / 醫事司 / 生產事故救濟專區）。

注意事項：

- 一、依生產事故救濟條例第 14 條規定，生產事故救濟款項請求權，自請求權人知有生產事故時起，因二年間不行使而消滅；生產事故發生逾十年者，亦同。
- 二、請求權人依生產事故救濟作業辦法第 2 條規定申請生產事故救濟給付時，得依第 4 條規定填具委託書，委託代理人或醫療機構、助產機構代為申請。

值得您擁有的幸福 一輩子的溫馨感激

請共同守護女孩，不做懷孕性別篩檢



衛生福利部國民健康署
<http://www.hpa.gov.tw>

本項經費由菸品健康福利捐支應 [廣告]



女孩男孩一樣好，讓每個生命都能順其自然、平安出生、健康成長
若有發現違法檢測及選擇胎兒性別的情事，
請洽：衛生福利部國民健康署，出生性別比(SRB)查報專線0800-870870

廣告

經費來自
菸品健康福利捐

無菸的家 為愛戒菸

戒菸專線: 0800-63-63-63



小 走開

二手菸

是吸菸後附著在衣服、傢俱、玩偶等物體上的毒性微粒，殘留至少半年以上，不只傷害吸菸者、家人、尤其是嬰幼兒的健康...

連我最愛的熊熊也不放過



戒菸專線 0800-636363

各縣市戒菸合約機構



愛不吸菸  為愛戒菸



衛生福利部
國民健康署

廣告 本經費係由菸捐支應

國家圖書館出版品預行編目資料(CIP)

孕婦衛教手冊 / 衛生福利部國民健康署著. - 第2版.
- [臺北市] : 健康署, 2018.12
面 ; 公分
ISBN 978-986-05-7314-5(平裝)
1.妊娠 2.分娩 3.產前照護 4.衛生教育
429.12 107019314

書名：孕婦衛教手冊
著（編、譯）者：衛生福利部國民健康署(廣告)
出版機關：衛生福利部國民健康署
地址：台北市大同區塔城街36號（台北辦公室）
網址：<http://www.hpa.gov.tw/>
電話：(02) 2522-0888
出版年月：2018年12月
版（刷）次：第2版
發行數量：150,000本
其他類型版本說明：本書同時登載於衛生福利部國民健康署網站，
網址為<http://www.hpa.gov.tw/> 及健康九九網站，
網址為<http://health99.hpa.gov.tw/>
定價：新台幣9元
展售處
台北：國家書店
地址：10485台北市松江路209號1、2樓
電話：(02)2518-0207
台中：五南文化廣場
地址：40042台中市中國區中山路6號
電話：(04)2226-0330
G P N：1010702054
ISBN：978-986-05-7314-5

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL: 886-2-25220888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

母乳哺育，因為愛



給寶寶最貼心的禮物 哺餵母乳

衛生福利部國民健康署 提醒您

「公共場所母乳哺育條例」明定婦女於公共場所母乳哺育時，
任何人不得禁止、驅離或妨礙，違者處六千元以上三萬元以下罰鍰。



衛生福利部國民健康署 關心您





衛生福利部 國民健康署 編印

臺北市大同區塔城街 36 號（臺北辦公室）

電話：(02)2522-0888

傳真：(02)2522-0629

孕產婦關懷專線：0800-870870

出版年：2018 年

（本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應）

ISBN:978-986-05-7314-5



9 789860 573145

GPN：1010702054

訂價：新臺幣 9 元