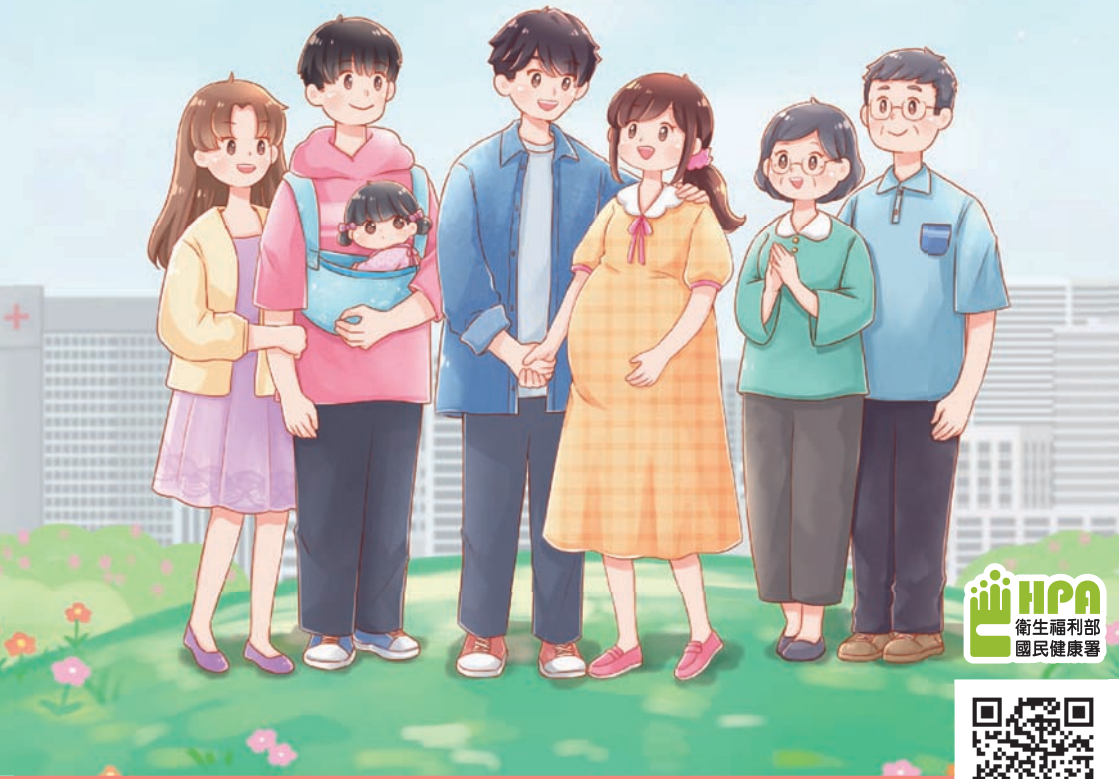
安心懷孕 平安生產

孕媽咪衛教手冊



HPA 衛生福利部 國民健康署

出版年：2026

衛生福利部　國民健康署　編印

歡迎加入孕媽咪行列

孕媽咪衛教手冊使用說明

擁有正確的懷孕與生產知識是很重要的

成爲準媽咪，迎向未知的生活與變化，您的心情一定開心不已，但也可能夾雜著些緊張與焦慮，其實，這些感受都是很正常的喔！

在這個新的人生旅程中，正確的懷孕和生產知識是您不可或缺的助力，家人們的支持和協助則是孕媽咪強固的後盾。尤其伴侶愛的陪伴和積極參與，那更會是孕媽咪強而有力的支柱。

孕媽咪衛教手冊以孕產期生活化的內容爲主體，懷孕初始，當您感到疑惑，或是遇到困擾時，都可以翻閱它找到解答！也可請教醫師 / 助產師 / 護理師，讓懷孕與生產歷程成爲您與家人間美好的經驗及回憶！

另外要提醒您，在這個階段裡，不只身體的外觀改變，心理也會出現極大的變化，當您感覺到無法負荷時，請適時向身邊的人尋求支援並表達您的需求，「良好的自我照顧，才能孕育健康的寶寶」，這是孕媽咪現階段最重要的任務！



本手冊內容由

- 衛生福利部國民健康署
- 台灣婦產科醫學會
- 台灣周產期醫學會
- 台灣母胎醫學會
- 臺灣兒科醫學會
- 台灣護理學會
- 台灣助產學會
- 中華民國營養師公會全國聯合會
- 臺灣物理治療學會

共同研擬

給伴侶、家人的8個小叮嚀

懷孕不是媽咪一個人的事



1. 懷孕是全家人都要共同關心的事！
2. 陪伴孕媽咪產檢，一起認識懷孕、生產的大小事。
3. 協助孕媽咪減少孕期不適，給予最大的體諒與支持。
4. 減少孕媽咪的家事負擔，讓媽咪有足夠的休息。
5. 跟孕媽咪一起參加爸媽教室，參與孕媽咪各階段的生活。
6. 待產時耐心陪伴在孕媽咪身旁， 貼心回應孕媽咪的各種需求。
7. 請給孕媽咪剛剛好的關心，別讓過度的關心變成壓力。
8. 提前學習照顧寶寶的事，如洗澡、包尿布，成爲好幫手。

完整孕產資訊及服務

孕產、嬰幼兒、母乳衛教知識 ｜孕產資源查詢｜哺集乳室地圖

孕產兒關懷網站
https://mammy.hpa.gov.tw

孕產兒關懷粉絲團
https://www.facebook.com/mammy.hpa

孕產兒關懷Line官方帳號
ID:@mammy870870

孕產兒關懷專線 0800-870870（抱緊您抱緊您）
孕產資源與轉介｜心理調適與支持｜專人諮詢服務｜母乳哺育指導



目　錄

PART 1 孕媽咪和胎兒的變化 4

PART 2 準備當媽咪！懷孕初期 未滿13週 8





- 飲食營養篇 …… 8
- 生活保健篇 …… 11
- 口腔檢查篇 …… 15
- 規律運動篇 …… 16
- 外出旅遊篇 …… 18
- 小驚喜：超音波看寶寶 …… 19
- 常見小問題：孕吐、頭暈頭痛、陰道出血、頻尿 …… 20

PART 3 舒適穩定的懷孕中期 13～未滿29週 22





- 飲食營養篇 …… 22
- 生活保健篇 …… 26
- 口腔檢查篇 …… 31
- 規律運動篇 …… 32
- 外出旅行篇 …… 33
- 小驚喜：第一次「胎動」 …… 34
- 常見小問題：腰痠背痛、腳抽筋、水腫、靜脈曲張、皮膚乾癢、陰道分泌物增加 …… 35

PART 4 滿懷期待倒數中！懷孕後期 29週以上 38





- 飲食營養篇 …… 38
- 生活保健篇 …… 40
- 口腔檢查篇 …… 42
- 外出旅遊篇 …… 43
- 規律運動篇 …… 44
- 小驚喜：等待產兆 …… 46
- 常見小問題：呼吸急促、恥骨痛、便祕、痔瘡、失眠 47



PART 5 難以預料的狀況題 50



- 「早產」不是誰的錯 50
- 「安胎」確保母胎平安 52

PART 6 生產準備中！產兆＆生產總預習 56

- 孕媽咪待產包參考清單 56
- 新生兒用品參考清單 57
- 產痛一定會痛？要出發到醫院了？ 58
- 生產方式的選擇 - 自然產 60
- 生產方式的選擇 - 剖腹產 64
- 生產的多元選擇 65
- 舒緩子宮收縮不適的方法 66



PART 7 產後挑戰：身心恢復＆育兒生活 68



- 產後住院生活 68
- 產後身體恢復 70
- 產後運動健康做 72
- 心情不憂鬱 76
- 好像有點鬱悶？ 77
- 新生兒誕生囉！ 78
- 新生兒哺育計畫 80
- 寶寶照護大小事 82

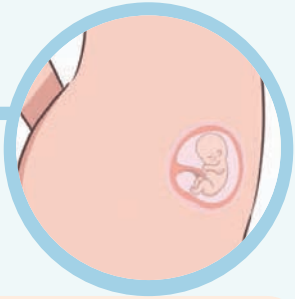


PART 8 破解！常見的懷孕迷思 86

PART 9 相關權益與資源 88

PART 1
孕媽咪和胎兒的變化

懷孕初期 | 未滿13週



從驗孕棒上發現 2 條線的喜悅，一直到初次的產檢，眞正確認自己的肚子裡多了一個寶貝！

媽咪的變化

- 月經該來卻還沒來時，看見驗孕棒有兩條線了！
- 易有孕吐、頻尿、頭暈、頭痛等不適。

胎兒的成長

- 第6~8週寶寶會出現心跳。
- 第9週各個器官、肌肉、神經開始發育。
- 第11週可以看到寶寶脊柱的輪廓，脊柱神經開始生長。
- 第12~13週寶寶的外型已明顯可辨。

產檢時程

- 懷孕初期建議分別於第8週和第12週，各進行一次產檢。

飲食營養

熱量不用特別增加，蛋白質增加10公克。

整個孕期都要攝取足夠：葉酸、鐵、碘、維生素B_{12}。



運動規劃

有氧運動：如快走、游泳、孕婦瑜珈等。

肌力訓練：進行各部位的訓練，上肢下肢都要運動到。

骨盆底肌運動：初期就開始練習，預防漏尿及尿失禁。

每週維持至少150分鐘的身體活動。

如有不適，應立即中止，尋求專業協助。



懷孕中期｜13 週至未滿 29 週



多數媽咪的孕吐狀況會減輕，食慾會變得較好，要留意不能暴飲暴食，以免體重增加過多喔！

媽咪的變化

- 13週後孕吐噁心感逐漸消失。
- 腹部開始明顯隆起。
- 出現腰痠背痛、陰道分泌物增加、腳抽筋、水腫、皮膚乾癢等不適。
- 第一胎大約在16~20週可以感受到胎動，第二胎會更早。

胎兒的成長

- 第14週五官外形約略可辨識。
- 第17~20週肺部開始發育，腦部快速發展。
- 第21~24週開始練習呼吸動作，也會聽聲音。
- 第24週眼睛完全發育，到 28 週會睜眼和閉眼。

產檢時程

- 懷孕中期建議分別於第 16 週、20 週、24 週、28 週，每一個月一次，共進行4次產檢。

飲食營養

建議每日需增加300大卡的熱量，持續增加10公克的蛋白質。

補足鈣、DHA、維生素D的攝取；
葉酸、鐵、碘、維生素B_{12}也要持續補足。



運動規劃

運動原則如懷孕初期，現在開始也不嫌晚！

留意運動姿勢，要避免過度彎曲或過度伸展。

每週維持至少150分鐘的身體活動。

找家人陪伴，幫助運動更持久。



懷孕後期 | 29週以上



孕媽咪辛苦了！
隨著寶寶的成長，各種不適症狀也逐漸增加，孕期正式進入倒數計時中。

媽咪的變化

- 體重持續增加，外形明顯可看出是孕婦。
- 乳房增大，乳暈變大，顏色加深。
- 可能有呼吸急促、恥骨痛、失眠、便祕、痔瘡的困擾。
- 靠近預產期通常子宮收縮情形會越來越頻繁。

胎兒的成長

- 第29~32週胎兒手腳更有力了。
- 第32~34週胎頭開始朝下，逐漸固定胎位。
- 第34 週胎兒的身體構造大致完成，肺泡逐漸成熟。
- 距離預產期越來越近，寶寶隨時可能來報到！

產檢時程

- 建議於第30、32、34、36週，每兩週一次產檢。
- 第37週開始每週進行產檢。

飲食營養

建議每日需增加300大卡的熱量。
額外增加10公克的蛋白質及30毫克的鐵質。
補足葉酸、碘、鐵、維生素B_{12}及鈣的攝取。



運動規劃

不要因肚子變大而停止運動，後期也要持續運動。
還沒有運動習慣的話，現在就是開始的好時機！
注意自身的體力，沒問題再進行。



懷孕後期要留意的事

1. 注意產兆！落紅、破水、陣痛
2. 瞭解何時準備到醫院報到！
3. 您應該知道的產程三階段
4. 剖腹產的可能性
5. 舒緩生產陣痛的方法
6. 產前、產後情緒低落？
7. 準備好哺餵母乳了嗎？

PART 2 準備當媽咪！懷孕初期（未滿13週）

飲食營養重點

爲了照顧好媽媽和胎兒的健康，孕期的營養著實重要。俗話說「一人吃兩人補」，然而孕期的飲食並非多吃就好，而是同時兼顧營養均衡。可以諮詢專業醫師及營養師，協助您在孕期建立良好的飲食習慣。

熱量 +0 大卡，蛋白質+10公克

懷孕初期所需的熱量就和平時相近，飲食營養蛋白質建議增加10公克，一般人每日的蛋白質攝取量爲體重（公斤）乘以 1.1 公克，若體重是50公斤，孕期每日建議蛋白質攝取量即爲 65 公克)。素食孕媽咪也要攝取足夠的優質蛋白質 (黃豆及其製品、蛋類、奶類及其製品)，讓胎兒健康成長。





蛋白質怎麼吃？

女生一個手掌大小、厚度的蛋白質類食物約有 21 公克蛋白質，以體重 50 公斤的孕媽咪來說，三餐都吃約一個手掌大小的豆魚蛋肉類，蛋白質就接近建議攝取量囉！



* 每日蛋白質實際建議攝取量，需視孕媽咪體重、年齡、活動量等情形調整。

整個孕期都要補足的營養素

葉酸、鐵、碘、維生素 B_{12} 是懷孕開始每天都要攝取足量的關鍵營養素，如果在日常飲食中攝取不足，建議在醫師處方下，額外食用營養補充劑。

營養素

葉酸

重要性	幫助胎兒正常發育與成長及神經系統發展
攝取量/日	600微克
食物來源	深綠色蔬菜、肝臟、蛋黃、豆製品（黃豆、黑豆）、芭樂等。

鐵

重要性	預防孕媽咪貧血、新生兒早產
攝取量/日	15毫克
食物來源	蛤蜊、章魚、豬肝、腰子、蛋黃、深色蔬菜等。

碘

重要性	幫助腦部發育，預防生長遲緩
攝取量/日	225微克
食物來源	含碘鹽、海帶、海藻類、魚貝類等。

維生素 B_{12}

重要性	增進胎兒神經系統的健康
攝取量/日	2.6微克
食物來源	肉類、海鮮、紫菜等。

註：1 毫克 =1,000微克

延伸閱讀
【國民健康署】
食在好孕 - 吃對營養 寶媽都健康手冊

延伸閱讀
【健康九九+】
孕產期營養手冊

初期胃口不佳，怎麼辦？



孕吐、噁心、脹氣　，懷孕初期腸胃的各種不適，讓孕媽咪胃口不佳，吃不下卻又擔心影響寶寶健康。您可以試試看這樣做：

- **口味清淡：**
  口味重的料理特別是油膩的食物容易引起噁心感。清淡飲食可以減少腸胃的刺激。
- **少量多餐：**
  將每次飲食份量減少，增加用餐次數，水也小口小口的喝，避免反胃。吃完東西後不要馬上坐下，走動一下幫助消化。
- **液體固體分開吃：**
  例如吃完飯後不要馬上喝湯，避免引起噁心嘔吐。
- **補充維生素B_6：**
  食物來源如糙米、小麥、肝臟、瘦肉、蛋、豆類等。



若真的吃不下，孕媽咪也別心急，懷孕初期胎兒的營養來源是卵黃囊，不需要因爲擔心寶寶沒有養分而強迫自己進食，依自己的狀況調整飲食即可。

孕期咖啡因，少量攝取

目前沒有相關研究報告顯示咖啡因是否會增加孕期的風險，但專家仍建議孕媽咪每天攝取咖啡因不超過 200~300 毫克，一天一杯不擔心。要留意！除了咖啡，茶、可樂、巧克力及部分提神飲料等也都含有咖啡因。

延伸閱讀
【國民健康署】
孕期營養迷思破解

更安心的美麗保養守則



孕期不需要爲了關照肚子裡的寶寶，而給自己太大的壓力，愛美是每個人的權利，孕媽咪也不例外，媽咪快樂，寶寶也會跟著快樂。

孕媽咪使用化粧品須知

- 頭皮或皮膚過敏、發炎狀態或其他身體狀況（如懷孕期間），建議避免染髮或燙髮。
- 長痘痘時，保養程序應儘量簡化，可在醫師指導下輔以適當的外用抗痘產品。
- 儘量不使用顏色過重、香味強及成分複雜的化粧品。這些化粧品可能含有塑化劑，有干擾內分泌的風險，增加寶寶過敏體質機率。
- 懷孕期間臉上容易長斑，應注意防曬，輔以適合的純物理性防曬用品 (如戴帽子、長袖衣物等)。
- 皮膚若乾癢或長疹子，可穿著透氣寬鬆的衣物、使用溫和的沐浴產品，情形嚴重時，可求診皮膚科治療。
- 如使用化粧品有疑義，建議可以諮詢醫師。



孕期按摩放輕鬆

按摩有助放鬆和改善血液循環，平時便可請伴侶協助按摩腿部及背部肌肉。按摩的最佳姿勢是側臥，以舒適爲原則，避免出現疼痛感。

戒菸、戒酒、不吸毒！

若於懷孕期間吸菸、酗酒、施用毒品，會使胎兒曝露在有害物質當中，或由胎盤進到胎兒體內，影響胎兒的智力發展及健康問題，並增加流產、早產、胎死腹中、低出生體重的風險。

吸菸對胎兒的影響

若孕媽咪吸菸，肚子裡的胎兒會接觸到許多有害的化學物質，其中尼古丁會損害胎兒的大腦和肺部，並導致血管變窄，造成提供胎兒的氧氣減少，您每次吸菸，寶寶就心跳得更厲害！其他具體影響如：增加胎兒的神經、消化系統和視力的危害、增加自然流產、先天畸形、早產、低出生體重風險。成長後罹患血癌的危險性較高。





要留意的是，電子煙、二手菸、三手菸也同樣具有風險！在家裡和工作場所都要儘量避免它們的存在。

懷孕就是戒菸時機！

懷孕後就馬上戒菸，如果很難戒除，至少要從減少接觸機會開始。您可以尋求戒菸醫療機構，或洽詢免費戒菸專線 0800-636-363 獲得幫助。

延伸閱讀
【國民健康署】
戒菸教戰手冊

延伸閱讀
【國民健康署】
戒菸服務

酒精對胎兒的影響



不論什麼酒：葡萄酒、啤酒、調酒，只要含酒精，對寶寶就有風險！孕媽咪飲酒會增加胎兒罹患酒精胎兒症候群的風險，可能導致生長遲緩、智能障礙等問題。因此，懷孕期間應避免飲酒，以確保胎兒的健康和發展。

孕期須完全避免喝酒

有很多女性在懷孕初期就變得不喜歡酒精的味道，爲了寶寶好，也爲了自己，請維持不喝酒的正確行爲。

毒品對胎兒的影響

孕媽咪若施用毒品，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、甚至死亡等風險。

拒絕施用毒品



如果您未停止藥物濫用，請儘速至指定藥癮治療機構或撥打毒品危害防制諮詢專線0800-770885 尋求專業協助，並停止施用毒品。

延伸閱讀

【心理健康司】
物質使用障礙症治療及生活重建業務指定機構名單（含美沙冬給藥點）

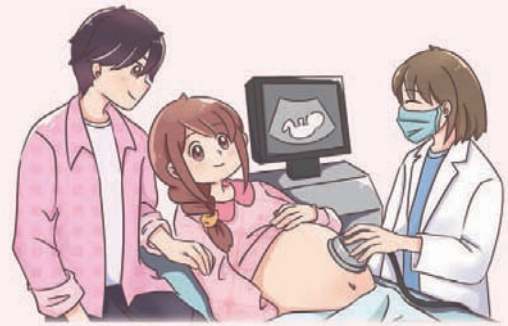
伴侶也懷孕中！

當另一半感受到即將要當爸爸時，也會和孕媽咪一樣產生焦慮、嘔吐等害喜的症狀。沒錯！伴侶也會害喜確有一事，醫學上稱爲「擬娩症候群」。

伴侶請您這麼做

換個角度來看，不論伴侶是否有擬娩症候群，都應該設身處地爲孕媽咪著想，兩人一起攜手走過這 280 天的孕產旅程。伴侶不只是助手，而是和孕媽咪一樣重要的生產隊友！

- 一起參與產檢
- 瞭解懷孕及生產的資訊
- 注意孕期營養均衡
- 改善生活不良習慣
- 參加爸媽教室、生產準備課程
- 準備孕產、育兒用品
- 討論生產、哺乳及育兒計畫



若是生產時伴侶無法到場，記得產前尋找可以陪伴生產的隊友，可能是親人、好友或閨蜜，一起參與產前課程與準備，瞭解您的生產計畫。

延伸閱讀
【健康九九+】
爸爸孕產育兒衛教手冊

孕期更要做好口腔保健

孕期牙痛，是不少孕媽咪都可能遇到的困擾，畏懼就醫並非最好的辦法，爲了好孕氣和順利生產，懷孕後及時對口腔做全面性檢查和適時進行所需治療，對孕婦的口腔健康必有助益。

齲齒、牙齦炎和牙周炎發生機率增加

婦女懷孕期間會因爲飲食習慣與賀爾蒙的改變，導致口腔環境變化，進而造成增加齲齒、牙齦炎和牙周炎發生的機率，因此牙齦也容易出血，一般建議合併牙線清潔方式，也可使用軟性刷毛，合併漱口，可減少出血現象。



必知！每 3 個月免費洗牙一次

爲了照護孕婦的特殊口腔狀況，全民健康保險自 104 年 1 月 1 日起新增「懷孕婦女牙結石清除 (也就是洗牙)」項目，讓女性在懷孕期間，每 3 個月就可以接受一次洗牙服務，只要攜帶孕媽咪健康手冊及健保卡，就可以每 3 個月到各健保特約牙醫醫療機構進行洗牙。

延伸閱讀

【中央健康保險署】
健保提供懷孕婦女可洗牙3次

建立規律的運動習慣

今天運動了嗎？對身體健康且沒有孕期合併症的孕媽咪來說，開始或繼續運動是安全的。您可以從容易達成的身體活動開始做起，每天增加一些，幫助自己在孕期養成運動的習慣。

還沒有運動習慣的媽咪現在開始動起來！

理想目標

- 每天累計30分鐘。
- 每週累計150分鐘。

懷孕剛開始運動者

- 從 5 分鐘開始，漸進式的增加。
- 每週增加5分鐘，直到每天達成30分鐘。

已有運動習慣者

可維持原有的運動習慣，但不再進行新的或更高強度的運動訓練。



從提升身體活動量開始

例如少搭電梯、手扶梯，多爬樓梯，短距離以步行取代搭車，或是飯後與家人、朋友散散步。

選擇適合的有氧運動

快走、游泳、固定式腳踏車 (健身車)、孕婦瑜珈 / 皮拉提斯 (避免熱瑜珈 / 熱皮拉提斯) 等，家人也請加入一起運動的行列！

每週 2 天肌力訓練

懷孕期間建議每週至少2天，以非連續或隔天方式執行肌力訓練 (上肢、下肢並重)，可採輕度阻力訓練如彈力帶或自己身體重量負重運動。



練習骨盆底肌運動

從懷孕初期開始練習，可預防孕期常見漏尿及產後的尿失禁問題。

骨盆底肌 step by step



step 1
吸氣放鬆，吐氣的同時作出憋尿的動作，將骨盆底肌慢慢上提收緊，肚子放輕鬆，雙腳不往內夾緊，停留 5 秒鐘。

step 2
接著吸氣再將骨盆底肌慢慢放鬆，維持 5 秒鐘。

step 3
重複進行以上步驟 20 次。

孕期運動注意事項

運動環境：

- 選擇通風涼爽或有空調的場所。
- 避免在溫度過高 (大於 32°C)、悶熱的場地進行運動。

熱量及水分：

- 請勿空腹太久後運動，避免發生低血糖症狀。
- 可採少量多餐的方式補充熱量。
- 應適時補充水分，避免脫水及體溫遽升。

不適狀況：

- 運動中若出現陰道出血、腹痛、規律疼痛的子宮收縮、破水、呼吸困難、頭暈頭痛、肌肉無力影響平衡、小腿疼痛或腫脹，要立即停止運動。



如有高危險妊娠情形，如早產現象、產前出血、前置胎盤或其他合併症如高血壓等，可能不適合運動，請進一步諮詢您的婦產科醫師。

孕媽咪繫安全帶須知

- 孕媽咪應坐後座，並依各廠牌車主使用手冊正確繫妥安全帶。
- 繫安全帶時，腰帶盡量放低，貼緊臀骨處，避免撞擊時以腹部受力。



沒有不適症狀的孕媽咪，孕期別忘了適度外出活動，接觸大自然有益於健康與好心情！

孕期泡溫泉多留意

孕媽咪在泡溫泉時要謹慎，選擇溫度較低的泉池、只泡腳或多次休息，以避免身體過熱，同時確保大量的水分補充。由於每個孕媽咪的狀況不同，泡溫泉前請諮詢您的婦產科醫生。



- 懷孕初期、高危險妊娠或懷多胞胎的孕媽咪不建議泡溫泉。
- 孕媽咪泡溫泉時的水溫不超過 **39 度**。
- 泡湯一次不超過 **10 分鐘**。
- 和另一半或家人一起泡更安心。
- 環境安全要注意，避免因濕滑而跌倒。
- 空氣保持流通，避免在密閉場所泡湯。
- 肩頸、雙手、膝蓋建議露出水面，可避免身體過熱。
- 泡湯前後都要補充水分，避免水分流失。
- 孕媽咪容易有姿勢性低血壓，起身或轉換姿勢時要放慢速度。

超音波看寶寶

產檢超音波除了可以讓爸比媽咪看到肚子裡的寶寶之外，主要功能在於透過測量胎兒頭雙頂骨徑 (BPD)、腹圍 (AC) 與股骨長度 (FL) 來瞭解胎兒週數及生長評估。

政府提供3次超音波檢查

3次的超音波檢查分別在孕期初期、中期及後期，每次檢查的重點也有不同。

超音波檢查次數	建議週數	檢查重點
第1次	第8~16週	評估胎兒數、胎兒心跳、胎兒大小測量、著床位置及預產期
第2次	第20週前後	胎兒大小測量、胎盤位置及羊水量
第3次	第32週後	胎兒成長測量、胎位、胎盤位置及羊水量

並非所有異常都可以篩檢出來

腹部的脂肪、胎兒的姿勢以及羊水量的多寡都會影響超音波檢查的準確性。產檢超音波是一種篩檢方法，而不是最終診斷，並非所有的胎兒異常狀況都可以由此篩檢而出。

3D、4D、高層次超音波都要做嗎？

超音波的檢查是 2D 的黑白影像，用來瞭解胎兒週數及生長評估。3D、4D 則是能看見胎兒的立體影像。高層次超音波主要是指醫師花費較長的時間，從胎兒的頭部到腳部做系統性的檢查。基本上還是依每個人的需求來做選擇。



懷孕初期常見小問題

Q1 孕吐

也就是害喜，是懷孕初期的常見症狀。



常見狀況

- 最常出現晨吐，然而一天中任何時間都可能發生。
- 多數在孕期3個月後逐漸消失，少數也可能持續到懷孕後期。

預防 / 處理方法

- 避免油膩、不易消化或調味重的食物。
- 乾濕食物分開吃，並避免在吃飽後大量喝湯或水。
- 孕吐後用開水漱口去除味道及口腔保健，並喝點水，減少食道灼傷的可能。
- 補充維生素B_6，食物來源如糙米、小麥、肝臟、瘦肉、蛋、豆類等。
- 少量多餐、避免空腹，可在兩餐間補充食物。

媽咪擔心的事

孕吐吃不下，會不會影響寶寶健康？

單純輕微的害喜或孕吐通常不會影響到胎兒健康。但是如果孕吐嚴重，症狀無法改善時，請就醫診療。

延伸閱讀
【國民健康署】年紀越輕的孕婦，孕吐會越嚴重？

Q2 頭暈頭痛

吃不好、睡不好、緊張和壓力都是可能原因！



常見狀況

- 起床後或突然站起來時，會感覺頭暈。
- 頭部、後頸部有肌肉緊繃的疼痛感。

預防 / 處理方法

- 變換姿勢時放慢動作，避免突然站立。
- 避免維持同一個姿勢過久，適度活動，促進血液循環。
- 孕期放鬆心情，不要讓自己太勞累，輕柔的按摩或伸展有助於身心舒緩。
- 如有劇烈頭痛，應儘速就醫。

Q3 陰道出血

孕期中的常見狀況，到醫院檢查最安心！



常見狀況

- 著床期、子宮外孕、流產或其他病兆都可能會出血。

預防 / 處理方法

- 白天出血可立即至門診求診。
- 若發生在半夜，初期少量出血、沒有疼痛可隔天就醫。
- 出血量增多或出現鮮血，或出血合併腹部疼痛，請儘速就醫。
- 孕媽咪如有出血或凝血障礙，請告知您的醫師。

媽咪擔心的事

孕期出血，會是流產嗎？

引起出血的原因有很多，不一定是流產，到醫院檢查最安心。事先觀察血的型態、出血量及顏色，更有利於醫師診斷。

Q4 頻尿

懷孕初期、後期都會出現的困擾。

常見狀況

- 才剛尿完不久又有想上廁所的感覺！
- 白天解尿超過8次，夜晚超過2次。

預防 / 處理方法

- 有尿意就去排尿，不憋尿。
- 分散喝水的次數，避免一次大量喝水。
- 白天多喝水，晚餐後減少水量的攝取。
- 如果次數太頻繁，影響日常生活，還是需要就醫診療。



媽咪擔心的事

常覺得想上廁所，但卻只尿一點點？

這是正常的生理現象，通常生完就會改善！記得有尿意就去上廁所，不要憋尿！

PART 3 (13～未滿 29 週)
舒適穩定的懷孕中期

飲食營養重點

胎兒的加速成長期，孕媽咪要開始增加熱量的攝取。此外，寶寶逐漸變大，可能壓迫媽咪的腸胃，纖維質與水分的攝取也很重要！

熱量 +300 大卡，蛋白質+10公克

營養的需求日益增加，跟懷孕前相比，懷孕中期建議孕媽咪每天增加 300 大卡的熱量。1 片披薩、1 塊炸雞就約300大卡，一不小心就可能超過，請留意！

額外 300 大卡可以用點心的方式補充：

牛奶300cc
(無加糖豆漿400cc)


+

蛋1顆


+

水果1碗




懷雙(多)胞胎須知

懷雙(多)胞胎可能面臨的問題、併發症風險比單胞胎複雜很多，孕期需要多一點照顧。對熱量與營養素的需求絕對不是直接乘2倍、乘3倍就可以，進一步的建議請與專業人員及醫師討論。

每日補足鈣、DHA、維生素 D

除了鈣、DHA 及維生素D，還有從懷孕初期就建議攝取的鐵和碘也要持續補充。



營養素

鈣

重要性	滿足胎兒生長和母體需要
攝取量/日	1,000毫克
食物來源	牛/羊乳及乳製品、豆干或傳統豆腐、深綠色蔬菜、黑芝麻等。

DHA

重要性	維持神經系統及構成大腦和視網膜的重要成分
攝取量/日	200毫克
食物來源	鯖魚、秋刀魚、午仔魚、鮭魚等。

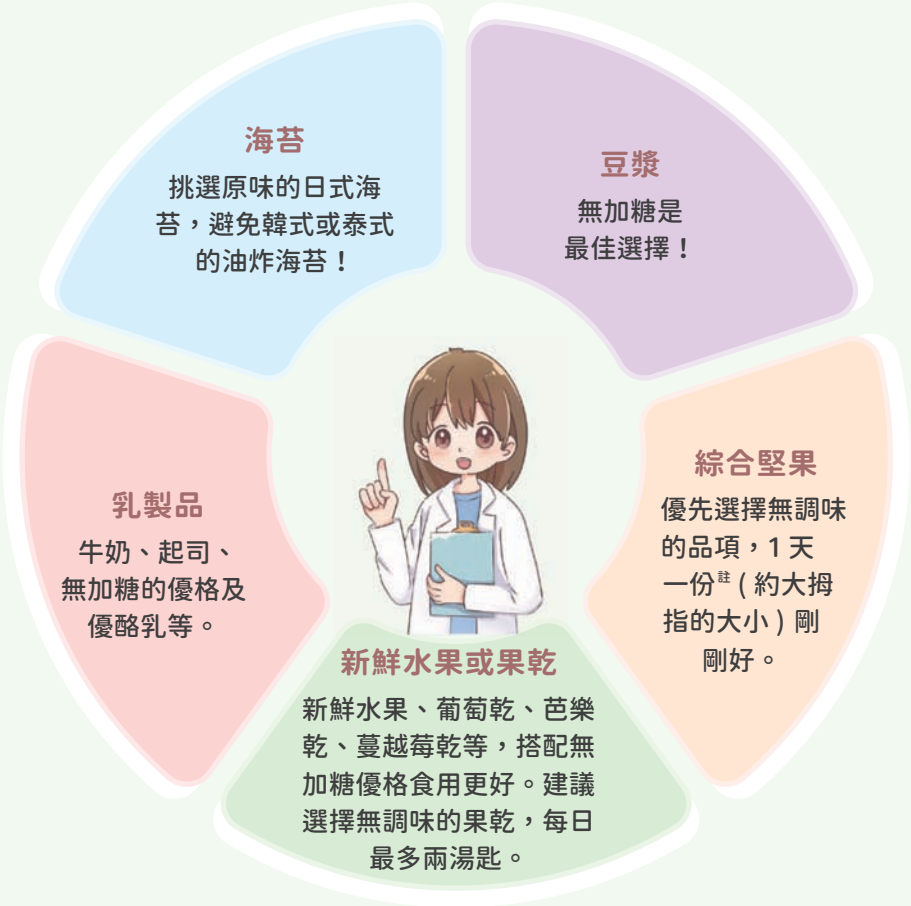
維生素 D

重要性	增進鈣吸收、幫助生長發育
攝取量/日	10微克(400 IU)
食物來源	富含油脂的魚肉、蛋黃、強化維生素 D 的乳品與豆漿。也可經由曬太陽產生，建議露出臉、手臂、腿等部位，於上午 10 點到下午 3 點日照較強的時段，每週 3-4 次日曬 10-15 分鐘，即可獲得足夠的維生素 D。

註：1 毫克 =1,000 微克

孕期健康點心，聰明吃！

賀爾蒙的改變與基礎代謝率的增加，孕媽咪比較容易覺得餓，是正常的！在正餐之外感覺餓的時候，請避免高熱量零食，可以從以下這些健康點心下手！準爸爸準媽媽一起聰明吃，健康又安心！



綠豆湯、紅豆湯、八寶粥加牛奶、地瓜、糖炒栗子、玉米、菱角也很好，但要注意份量，勿取代正餐。

註：一份堅果 = 杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克) 或各式花生仁 (13 公克) 或瓜子 (15 公克)。

孕媽咪挑魚吃有訣竅

許多魚類不只富含ω-3不飽和脂肪酸，更是優質蛋白質的來源，多種魚類輪流吃，均衡攝取可將甲基汞、重金屬殘留的風險降到最低。

吃多少

每週食用 1 至 2 份海魚 (1 份約 1/2 個手掌心大小)，包括鯡魚、鯖魚及鮭魚等富含油脂的魚類，即可達到每日至少 200 毫克 DHA 的平均攝取量。

種類多

不要固定吃某一種魚，魚的種類要更換，可降低甲基汞、重金屬殘留的風險。

建議吃

每週宜至少均衡攝食7-9份 (245-315 公克) 的各種魚類。

避免吃

大型深海魚類，如豆腐鯊、旗魚、大型鮪魚、油魚，降低可能的汞危害。

延伸閱讀
【食品藥物管理署】
孕婦兒童魚類攝取指南

孕期服裝這樣穿

懷孕期間穿著舒適是準則，隨著寶寶越來越大，孕媽咪可能需要更大的胸罩、寬鬆的衣服，這些服裝通常也會持續穿到產後一段時間。



考量季節的變化

280天的懷孕會歷經不同的季節，不用急著一次將孕期的衣服買齊，需要時再進行選購更符合效益。

輕便好穿脫的鞋子

水腫可能會讓腳變大！選擇透氣性佳、具有足夠支撐、可分散足底壓力、舒適度高的鞋款，幫助孕媽咪減輕足部負擔。

包覆性佳的孕婦內衣

懷孕初期乳房就開始在爲哺乳做準備，胸部會變大1~2個罩杯，選擇包覆性佳的孕婦內衣可以提供良好的支撐，讓孕媽咪感覺舒適。

體重增加剛剛好

孕媽咪體重的增加要以個人的 BMI 做對照。以 BMI 爲 18.5~24.9 爲例，孕期平均增加 11.5~16 公斤爲宜。如果是懷雙胞胎的孕媽咪增加建議爲 16.8~24.5 公斤，請參考以下表格。進一步的建議請與專業人員及醫師討論。

孕媽咪體重過重或過輕對孕婦和胎兒都不好

過　輕	過　重
孕媽咪營養不良，增加流產、早產的機率與出生嬰兒體重不足。	可能帶來的影響包括妊娠糖尿病、子癲前症、流產、畸胎等。

孕媽咪體重增加建議

胎別	孕前身體質量指數 (BMI)	孕期建議增加總重量 (公斤)	中、後期每週增加重量 (公斤 / 週)
單胞胎	＜ 18.5	12.5~18	0.5
	18.5~24.9	11.5~16	0.5
	25.0~29.9	7~11.5	0.3
	＞ 30.0	5~9	0.25
雙胞胎	18.5~24.9	16.8~24.5	-
	25.0~29.9	14.1~22.7	-
	＞ 30.0	11.4~19.1	-



* 身體質量指數 BMI= 體重 (公斤)/ 身高 ^{2}(公尺 ^{2})
* 資料來源：美國醫學研究院 (The Institute of Medicine,IOM)

孕期使用藥品須知

懷孕或準備懷孕中，發生感冒、頭痛、不舒服等狀況必須要服用藥品、維生素或營養補充品時，都請先詢問醫師、藥師或營養師之專業建議，及參閱個別藥品仿單，避免不小心對胎兒造成危害。

孕期可視病情適量用藥

有些孕媽咪即使身體很不舒服也不看醫生不吃藥，就怕藥品影響胎兒，這種錯誤觀念有時會帶來更大傷害！例如若感染流感症狀嚴重時，不用藥反而對胎兒影響更大。醫生評估用藥時會考慮用藥風險，並開立適合孕媽咪使用的藥品，讓疾病對孕媽咪及胎兒的影響降到最低。





懷孕不舒服還是要看病，記得提醒您的醫師，自己是懷孕的媽咪。

延伸閱讀
【食品藥物管理署】
用藥安全宣導

胎教建立情感連結

懷孕20週左右，孕媽咪通常會開始感覺到胎動！這個時候也是進行胎教的好時機，讓寶寶感受到他是被期待著來到這世上！

回應寶寶

當寶寶踢兩下，媽咪或另一半不妨也輕拍兩下回應他！平時伴侶也可以將手放在媽咪肚皮上，感受寶寶的波動。



與寶寶建立連結

胎兒的聽力逐漸發展，跟寶寶說話、親子共讀也是很好的胎教。根據研究指出，寶寶對低頻聲音有較高的接受度，會讓寶寶產生安全感，爸爸聲音相對媽咪低頻，但不論是誰來和寶寶說話，都是與寶寶建立好連結的開始！



心情放鬆好愉悅

如果媽咪總是悶悶不樂，肚子裡的寶寶也會感受到。適度放鬆心情，聽喜歡的音樂、看喜歡的書，另一半的陪伴也是重要關鍵！如果覺得情緒一直不好，適時尋求專業的協助喔！

妊娠紋預防勝於治療

妊娠紋是懷孕過程中，見證媽媽的偉大光芒的印記。如果您不希望妊娠紋出現，提早預防會比事後治療更有效！尋求專業的診療，也是避免妊娠紋發生的方法之一。

4 方法將妊娠紋出現機率降到最低

1 體重控制

體重增加過快或過多，妊娠紋出現的機率也會跟著提高。

2 均衡飲食

蛋白質中的膠原蛋白是維持肌膚彈性的重要成分，因此均衡的飲食不可少。



3 適度運動

多運動有助於促進血液循環、伸展及增加肌肉比例，並維持肌膚彈性。

4 按摩肌膚

妊娠紋出現常常伴隨皮膚乾癢，適當塗抹乳液並做按摩，滋潤肌膚的同時也提升肌膚彈性。

看牙醫之前孕媽咪應該知道的事

牙周病與早產、低出生體重嬰兒、子癲前症的發生有關，孕媽咪別忽視了口腔的健康。洗牙、塗氟、補牙、局部麻醉或照射牙科 X 光等牙科檢查及治療，經醫師評估後，一般於懷孕期間皆屬安全。

孕媽咪常見的口腔疾病

孕媽咪的牙周問題與懷孕後賀爾蒙的改變造成體內血液循環變豐富有關，身體組織對牙菌斑刺激產生的炎性反應更爲敏感。同時，孕吐時的酸性物質、孕程中進食次數增加，和孕程時日常身體照護的焦點轉移反而導致口腔清潔不佳，這些因素都更容易引發牙齦發炎腫痛甚至是局部牙周組織破壞。一旦忽視口腔清潔時，口腔細菌容易滋生，會比懷孕前更容易產生齲齒的問題。

孕期的牙科治療



1. 治療牙齒過程使用的局部麻醉藥一般不太會影響到胎兒，但如果有高血壓、低血壓、妊娠糖尿病或子癲症等高風險妊娠等情形，則建議先與醫師溝通。
2. 如果孕媽咪有急性感染的現象，建議依醫師治療需求服藥，以避免感染衍生更嚴重的全身性問題。
3. 拍攝口腔 X 光，請依牙醫師之臨床專業判斷與指示，進行牙科 X 光檢查。

延伸閱讀
【口腔健康司】
孕婦口腔健康照護

漸進性增加運動

懷孕中期不適症狀趨緩，可以從已建立的運動習慣中，採漸進性的原則，增加時間、頻率或強度（擇一）。

若此時才開始運動也不嫌晚！開始的原則請參考懷孕初期。

孕媽咪今天運動了沒？

- 提升身體活動量
- 持續有氧運動
- 每週2天肌力訓練
- 維持骨盆底肌運動

漸進性運動原則 每次增加一個要素就足夠！

時間：如每天運動15分鐘，逐漸增加至30分鐘。

頻率：如每週3天，逐漸增加至每天。

強度：如低強度運動，逐漸增強至中強度。

* 中強度運動定義：呼吸及心跳比平常快一些，但還能順暢的對話。

* 使用科技產品如 APP 或運動手環來做自我記錄及監測，或找重要他人如伴侶、家人一起動起來，可以讓運動習慣更長久！

要避免的運動項目

避免會讓身體擠壓或碰撞到肚子的運動（籃球、足球等）、跌倒風險（滑雪、衝浪等）、壓力明顯改變（跳傘、潛水等）、舉重（諮詢醫師建議，孕前已有者可維持）。

要留意的運動姿勢

懷孕時因鬆弛素的分泌，使得韌帶較爲鬆弛，對關節的支撐減少，應避免關節過度彎曲及伸展的運動，以防增加關節壓力及跌倒的發生。

孕期規律運動3大優點

1. 降低妊娠糖尿病、妊娠高血壓、子癲前症的發生率，有助懷孕期間的體重管理。
2. 讓孕媽咪順利生產，降低非計畫性剖腹產，及必須使用醫療介入協助生產的機率。
3. 研究證實，正確的運動不會導致流產或早產。並能減少周產期憂鬱症的發生。

搭飛機旅行的提醒



乘飛機時，長時間坐在狹小的座位裡，血液在腿部滯留，增加血栓形成的風險，孕媽咪要留意。
懷孕期間若計畫出國旅遊，請您留意以下事項：

1. 請告知您的醫師旅遊地點、天數及計畫，並聽從醫師的建議。
2. 避開傳染病流行地區，並儘可能先瞭解旅遊目的地及過境地區的醫療照護服務。
3. 正常情況下，舒適穩定的懷孕中期 (妊娠 13 週至未滿 29 週) 較適合到處走走。
4. 短程航班會比中長程航班更適合懷孕期間的旅遊安排。
5. 不同國家的航空公司對孕媽咪搭機規定各有不同，若懷孕週數較大，須依據各航空公司規定向醫師申請**適航證明**。
6. 坐著的時候動動小腿、腳踝，情況允許時，30分鐘~1小時就站起來走一走。
7. 長時間搭飛機易有血栓風險，建議穿著舒適寬鬆衣服、鞋子，有需要的話穿上醫療彈性襪。
8. 旅遊時選擇安全的食物和飲料。不吃未煮熟的食物。
9. 旅程有家人陪伴更安心。



第一次「胎動」！

孕媽咪大約在16~20週左右會有「第一次被寶寶踢到的感覺」！藉由奇妙的胎動，孕媽咪可以感覺到寶寶的活動，同時也是寶寶的健康象徵。

胎動是什麼感覺？

胎動的感覺因人而異，剛開始有點像是腸胃蠕動的感覺，隨著寶寶的成長陸續會感受到肚子裡的晃動或滾動，也可能看到寶寶手腳擠壓肚皮的形狀。



正常的胎動頻率？

健康的胎兒在媽咪的子宮內除睡眠外在肚子裡會有不斷的活動，只不過孕媽咪的感覺沒有那麼頻繁。通常靜下來的時候，或是晚上的胎動會比較明顯。



感受不到明顯胎動？

當孕媽咪發現胎動頻率減少時，可能是胎兒正在睡覺，可以輕拍肚子或吃點食物來喚醒寶寶，或待會再測。如果一天有2個小時以上都感受不到明顯的胎動，刺激後仍沒反應，建議就醫檢查。

懷孕中期常見小問題

Q1 腰痠背痛

因爲子宮重量增加、姿勢改變及肌耐力不夠，導致腰痠背痛。

常見狀況

- 肚子漸漸變大，關節軟化、鬆弛，腰背負荷增加。

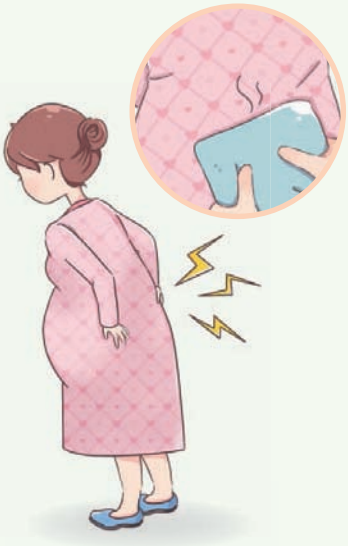
預防 / 處理方法

- 保持正確姿勢，背部平直，勿彎腰駝背。
- 坐下時椅背準備靠墊支撐背部；側睡時雙腿之間可夾抱枕幫助平衡。
- 使用托腹帶支持腹部，減輕背部負擔。選擇的托腹帶以舒適爲原則。
- 避免拿重物、久站、久坐或太勞累。
- 可請伴侶協助按摩腰部及背部，以放鬆緊繃的肌肉並促進血液循環。

媽咪擔心的事

腰痠背痛到不行，怎麼辦？

可用熱敷來減緩症狀，適度的伸展及保持正確姿勢也很重要。然而，孕期養成規律的運動習慣以強化身體力量，更是避免出現腰痠背痛最佳良方。孕期腰痠背痛並非必然，如果經過以上方式舒緩，症狀仍然持續，建議就醫檢查與治療。



Q2 腳抽筋、水腫、靜脈曲張

骨盆腔壓力增加，造成下肢血液回流減少。

常見狀況

- 睡覺睡到一半，被腳抽筋痛醒！
- 傍晚時腳踝、腳丫明顯變粗、變大！
- 小腿出現蜘蛛絲網狀微血管。

預防 / 處理方法

- 避免維持同一個姿勢過久，尤其是久坐。記得 40~60 分鐘起身活動，踏踏步，做伸展。
- 適度運動如游泳、散步，增加肌耐力。
- 做好腿部保暖，不受寒。
- 如果嘗試上述方法後，腿部仍抽筋嚴重，請諮詢醫師或營養師是否需調整日常飲食或額外補充營養錠劑。

媽咪擔心的事

好不容易睡著，又抽筋了！

快要抽筋時只要馬上變換姿勢就可以讓肌肉放鬆。抽筋的當下請伸直腿，將腳趾朝小腿方向反折，幫助小腿肌肉拉直。此外，睡前做伸展操或是熱敷、泡腳加上按摩，也有預防的效果。



Q3 皮膚乾癢

皮膚被撐開，皮膚變薄。

常見狀況

- 生理性皮膚癢，以肚皮發癢最爲常見。

預防 / 處理方法

- 穿著以寬鬆舒適爲主，若有流汗要儘快擦乾。
- 不要用太熱的水洗澡，並選用溫和、成分單純的沐浴產品。
- 洗完澡後，做好皮膚保濕，建議選擇成分單純的保濕產品。

媽咪擔心的事

肚子又大又癢，會不會長妊娠紋？

長妊娠紋與體質有關，體重增加太快則是影響因子之一，不只肚子，乳房、臀部、大腿也可能出現。妊娠紋是自然現象，孕媽咪應以平常心面對。

Q4 陰道分泌物增加

區分是正常的情況，還是陰道感染。

常見狀況

- 正常的分泌物爲蛋清狀 (透明稠狀)，沒有明顯的味道。
- 分泌物爲黃綠色或有臭味，就可能表示有感染。

預防 / 處理方法

- 如廁後衛生紙由陰部往肛門處擦拭，勿來回擦以防感染。
- 避免穿緊身褲及褲襪，穿透氣棉質內褲，少用護墊。
- 若有感染、搔癢、臭味等情形，應就醫治療。

媽咪擔心的事

是「分泌物」還是「破水」？

與分泌物最大的差別是羊水清澈、無黏性，通常會持續流出，分泌物則略爲黏稠。若爲破水請儘快就醫！

PART 4 （29週以上）
滿懷期待倒數中！懷孕後期

飲食營養重點

吃什麼對寶寶最好？答案就是6大類食物均衡營養的攝取，儘量吃天然食物，減少加工食品，就是對寶寶、媽咪都好的方式。

熱量+300大卡，蛋白質+10公克

懷孕後期似乎特別容易餓？但熱量的需求和懷孕中期一樣，沒有再增加喔！因此飲食以「質量並重」爲準則，吃多也要吃到重點及均衡，記得多運動消耗一下！容易胃部脹氣的孕媽咪，建議少量多餐，以免造成身體的負擔。

鐵攝取增加，鈣持續補足

懷孕後期鐵的攝取量增加到45毫克，其中15毫克可從食物中獲得，30毫克需額外補充，請諮詢婦產科醫師的建議。台灣婦女缺鐵情形普遍，孕媽咪要留意。建議飯後適量攝取富含維生素 C 的水果，如奇異果、橘子、芭樂等，幫助鐵質吸收。

營養素

鐵

重要性	供應媽咪和新生寶寶的需求
攝取量/日	額外補充 30 毫克，共 45 毫克
食物來源	蛤蜊、章魚、豬肝、腰子、蛋黃、深色蔬菜、全穀類等。

鈣

重要性	滿足胎兒生長和母體需要
攝取量/日	1,000毫克
食物來源	牛奶、無加糖的優酪乳或優格、深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干或傳統豆腐等。

註：1 毫克 =1,000 微克

高纖食物要充足，預防便祕

孕媽咪每日要喝足2,000cc的水分，每日攝取3蔬 2果 (共 5 個拳頭大小) ：水果、菜葉、菜梗都要吃，並以糙米、南瓜等全穀及未精製雜糧，取代白麵包、蛋糕等精製澱粉，搭配適量水分攝取，促進腸道蠕動，有助於預防便祕。



富含膳食纖維的食物來源

蔬菜



地瓜葉、菠菜、香菇、花椰菜、牛蒡、秋葵 ..... 等

水果



芭樂、草莓、百香果、奇異果、柳丁、釋迦 ..... 等

降低每日鈉攝取，消除水腫

孕期體內水分比較容易滯留，飲食鹽分的攝取不要過量，不沾醬，少喝湯。另外，建議孕媽咪平時多出門散步，適度的運動對改善水腫也有幫助。如果水腫持續惡化，有可能有其他懷孕併發症，請就醫診療。

建議吃

含鉀高的蔬菜水果如香蕉、菠菜，並攝取足夠蛋白質。



減少吃

火腿、貢丸、香腸、牛肉乾等加工品。



懷孕期間的睡眠姿勢

不論什麼樣的睡姿，只要孕媽咪感覺舒適、能睡得好，基本上沒有特別限制。不過，側睡對下肢循環比較有幫助。

側睡對下肢循環有幫助

以生理角度來說，側睡對於下肢的循環是比較有幫助的，左側睡或右側睡不用刻意限制，孕媽咪能睡得安穩才是重點。若睡到一半發現自己變成仰睡，也不必擔心。





運用枕頭幫助支撐身體

使用枕頭、靠墊撐住肚子、腰部，或夾在兩腿之間，是側睡更舒適的小技巧，能幫助支撐身體，讓孕媽咪睡得更舒適。

產前工作交接

產前妥善的工作交接，可以讓自己所執掌的事務得以順利進行，避免生產期間造成工作斷層，或是同事頻繁的來電詢問，如此不僅徒增困擾，也影響待產期間與產後的安心休養。以下是幾點建議事項：

1 隨時留心您的健康現況

您的健康關係著寶寶的成長。現在對您來說最重要的事就是保持輕鬆愉快的心情！

2 瞭解您的福利與權益

詳細瞭解政府與公司提供的產檢假、安胎假、產假、育嬰假、彈性的工作政策，並善用您的福利與權益。



3 儘早制定工作交接計畫

確保您有足夠的時間來制定及安排交接工作，並建立聯絡方式，以便代理人能充分瞭解您的工作內容。

4 擬定產前一週工作會議

準備待產前的最後一週，邀約您的夥伴進行工作會議，討論尚待處理的事務及其他交接事項。

孕期牙痛難耐該怎麼辦？

懷孕期間保持定期的口腔檢查，是維持口齒健康的不二法門。牙齒或牙齦疼痛，還是要請牙醫師幫忙檢查喔！

懷孕後期，孕媽咪的牙齒或牙齦疼痛，基本上還是會建議儘快就醫請牙醫師檢查，以舒緩疼痛和避免感染爲首要治療目標，其餘進一步侵入性的治療，則會建議等到生產完後再進行完整的療程。



懷孕是莫大的歡喜和福氣，孕媽咪爲了照顧自己和小寶貝，務必善用懷孕婦女牙結石清除的健保服務，並定期進行懷孕期間的口腔檢查。若察覺口腔健康狀態不穩定，請儘快就診，專業的牙醫師將能提供您最適切的建議及治療，孕期時，若有口腔相關用藥須諮詢您的牙醫師和藥師。

延伸閱讀
【口腔健康司】
孕婦口腔健康照護

旅行建議

身體狀況良好的孕媽咪，到了懷孕後期適度地外出走走，例如近郊的半日遊或1日遊，欣賞藍天綠樹、親近大自然，有助於放鬆孕期緊張的情緒。

- 安排半日或1日的小旅行，可以當日來回的近郊，或是就近的公園、博物館散步、參觀。
- 孕媽咪請與另一半或家人、好友作伴出遊，不僅能使旅程更爲愉快，如果有疲累、不舒服時，也有人照應。
- 出遊交通工具及路線以平穩、短程爲優先考量，避免長時間維持相同姿勢，不要久站或久坐。
- 外出穿著舒適好走的平底鞋，必要時使用托腹帶、彈性襪減輕身體負擔。
- 行程以輕鬆、休閒爲主，隨時補充水分並安排多次的休息時間，避免過度疲勞。
- 旅途中若是感覺疲累，就要適時的休息；若身體有任何不適，必要時應該停止旅行。



出門隨身攜帶孕媽咪健康手冊、健保卡，以備不時之需。



持續運動3重點

懷孕後期持續運動是關鍵，無論您是運動老手還是新手，都別因孕期的不適而放棄！保持運動，讓您懷孕的日子充滿活力與愉悅。

運動過程中伴侶來作伴，不僅一起變健康，也能讓兩人的感情升溫！

1 不放棄

已經建立運動習慣的孕媽咪，不需要因爲肚子變大而停止運動喔！若沒有不適情形，請維持運動的強度與時間。繼續運動有助於保持體能，促進血液循環，甚至減輕生產的不適感。

2 不嫌晚

還沒有運動習慣的話，懷孕後期也不是放棄的時候，相反地，現在就是開始的絕佳時機！(開始的建議請參考第16頁) 讓運動成爲懷孕生活的一部分，讓孕期更健康、愉快。

3 繼續維持

無論是已經建立運動習慣或是全新的開始，懷孕後期仍應繼續維持運動。定期諮詢醫生建議，確保運動計畫符合個人身體狀況，讓懷孕的每個階段都充滿活力。

確認狀況OK，再進行運動

- 運動時須注意自身當下的體力狀況，若還沒開始就覺得疲累，就不適合再勉強運動。
- 運動過程中若發現有陰道出血、嚴重腹痛、規律宮縮、破水現象，也應立即停止運動，並回醫院檢查。
- 若沒有任何不適，仍可以從事熟悉的運動內容及項目。

【運動建議】

穩定核心肌群，增加骨盆支撐力

建議以斜躺姿或站姿取代平躺，以避免仰臥位低血壓症候群可能產生的頭暈目眩、噁心或不舒服等問題。

肌耐力訓練，提升體能

如靠牆半蹲30~60秒，或是將負重減輕，但重複的次數增加，以提升肌耐力。待產、生產都是需要體力的事，肌耐力訓練幫助孕媽咪體能升級！

【動作示範】

靠牆半蹲耐力運動



1. 身體靠牆，雙腳與肩同寬，腳跟與牆面的距離爲一個腳掌長。
2. 雙手拿水瓶，並往前平舉。
3. 吸氣預備，吐氣時往下半蹲，接著雙手輪流伸直彎曲。
4. 動作過程中都保持深蹲姿勢。結束後再站起稍作休息。

孕媽咪今天運動了沒？

- 提升身體活動量
- 持續有氧運動
- 每週2天肌力訓練
- 維持骨盆底肌運動

等待產兆

懷孕約37~40週左右，當寶寶準備降臨到這個世界，孕媽咪將會面臨三個生產前的徵兆：落紅、破水、子宮規律收縮，這三個產兆沒有一定的發生順序，也不是每個人都會經歷這三個產兆。

落紅



當子宮開始收縮、子宮頸漸漸打開，子宮頸口的小血管破裂，就會造成落紅現象。落紅可以說是「帶血的黏稠分泌物」，顏色可能是咖啡色或淡紅色，分泌的量不會像是月經那麼多。

破水



破水指的是有水狀液體從陰道流出，大多會持續滲出，媽咪會有褲底溼答答的感覺。一旦發現破水，請立即到醫院。而破水後不一定會馬上生，需視個人狀況，子宮開始有規律收縮後，才會進入生產階段。

子宮規律收縮



子宮收縮不一定都是以痛來表現，可能感覺肚子緊繃，或是腰很痠，都可能是子宮收縮的表徵。當子宮規律收縮，約3~5分鐘一次，每次持續超過1分鐘，而且間隔越來越短，表示將進入生產階段。

何時準備到醫院生產？

一旦發生以下三種情況，媽咪請準備到醫院生產：

1. 發生子宮規律收縮：第一胎媽咪低於5分鐘收縮1次，間隔縮短、持續時間增加，且有便意感，收縮時無法言語；第二胎（含）以上媽咪6~8分鐘收縮1次，即可準備到醫院檢查。若住處離生產醫療院所較遠，請提早出門。
2. 破水。
3. 異常狀況，如出血量大、胎動減少等。

懷孕後期常見小問題

Q1 呼吸急促

活動一下就氣喘吁吁！



常見狀況

- 體內血流量增加，心臟負荷量變大，心跳頻率也跟著增加。
- 子宮往上頂，壓迫橫膈膜，呼吸淺而急促。

預防 / 處理方法

- 放慢動作，減少心臟的負擔。
- 適量的運動增加心肺功能。
- 保持愉快心情避免壓力上身。

媽咪擔心的事

幾步路就感覺呼吸困難、心跳加快，這樣正常嗎？

心跳每分鐘會增加約10下，是孕媽咪常見的情況，因此會影響呼吸、甚至輕微心悸的情況，但休息後會緩解都算正常。

Q2 恥骨痛

就是胯下痛，可能延伸到骨盆、腰背。



常見狀況

- 走路、上下樓梯、睡覺翻身就感覺疼痛。
- 越到後期，稍微動一下就痛！

預防 / 處理方法

- 放慢動作，和緩地移動。
- 使用托腹帶減低骨盆的拉扯。
- 嚴重恥骨痛，請就醫診療。

媽咪擔心的事

恥骨痛可以順利生產嗎？

一般情況下，恥骨痛不會影響自然產。若是嚴重恥骨痛，中醫或復健科的診療，可能會有幫助。

Q3 便祕

腸胃蠕動減慢或缺乏纖維質引起；子宮增大使得小腸移位，或子宮壓迫直腸所致。



常見狀況

- 排便費力、不舒服。
- 大便乾硬、呈顆粒狀。

預防 / 處理方法

- 每天要喝足2,000cc的水。
- 適當的運動可以促進腸胃蠕動，幫助排便。
- 多吃纖維豐富的全穀、未精製雜糧、蔬菜、水果。
- 養成定時排便的習慣。

Q4 痔瘡

便祕、腹瀉、用力會使靜脈內壓力增加，增大的子宮壓迫靜脈阻礙循環所致。

媽咪擔心的事

痔瘡好難受，可以做手術治療嗎？

懷孕期間出現痔瘡，治療的目標以緩解疼痛症狀爲主，其實許多的痔瘡問題會在產後自動改善，建議手術治療可以等到產後再視情況考慮。實際情形建議與醫師討論評估。

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
爲什麼懷孕會造成痔瘡？

常見狀況

- 上完廁所後卻仍覺得排不乾淨。
- 肛門口越來越腫痛，大便會出血。
- 排便後肛門口腫脹、突出。

預防 / 處理方法

- 每天要喝足2,000cc的水。
- 多吃纖維豐富的全穀、未精製雜糧、蔬菜、水果。
- 養成定時排便的習慣。
- 溫水坐浴：坐在溫水盆中5~10分鐘，一天可進行3至4次。
- 有腫痛厲害、排便困難時，可就醫依醫師處方使用軟便劑或止痛軟膏。

Q5 失眠

懷孕後期受到賀爾蒙的影響，孕媽咪變得淺眠易醒。

常見狀況

- 孕期不適如抽筋、頻尿、胎動等，影響睡眠。
- 睡前思考或擔心生產狀況等問題，無法入睡。

預防 / 處理方法

- 睡前減少使用3C產品，養成良好的睡眠習慣。
- 聽音樂或做伸展運動，找到能讓自己放鬆的方式。
- 日常規律的運動，有助於睡眠。



媽咪擔心的事

白天要上班，晚上又睡不好，該怎麼辦？

先解除身上的壓力，並培養良好的睡眠習慣。在白天感覺累時，2、3次約20分鐘的小休息，也可以補充體力。有需要的話可以諮詢專業醫師使用合適的藥物。

PART 5
難以預料的狀況題

「早產」不是誰的錯

當寶寶在滿20週未滿37週誕生，我們稱之爲「早產」。孕期就要多留意早產跡象，適度的安胎有益於寶寶的健康，是否持續安胎請與醫師討論。



爲什麼會早產？

雖然目前有50%的早產查不出原因，不過根據統計，可查出原因的早產主要可歸爲5類問題：

感染問題

孕媽咪受到感染，如身體有發燒、子宮異常疼痛、陰道分泌物異常等，較有可能引起早產之風險。

子宮過度被撐大

像是懷雙(多)胞胎、羊水過多、子宮畸形。

有妊娠併發症

部分孕媽咪患有妊娠高血壓、胎盤早期剝離、前置胎盤等，都是早產的高危險群，必要時醫師會建議提前生產。

合併內外科疾病

如慢性高血壓、糖尿病、免疫疾病等。

子宮頸閉鎖不全

導致子宮頸懷孕中就打開，也容易引發早產。

認識早產徵兆

懷孕未滿37週的媽咪卻有下列情況發生，應儘快就醫檢查，預防早產的發生。



子宮收縮

一小時內有6次以上子宮收縮，類似月經來臨時的悶痛感，或是要來之前的脹痛感，達到不舒服的程度，且休息 1 小時仍無法改善。

陰道出血

大量出血或少量持續性出血。





破水

陰道流出大量水樣液體。

延伸閱讀
財團法人台灣早產兒基金會

「安胎」確保母胎平安

若被醫師告知要安胎，孕媽咪別緊張，讓媽咪身體健康、寶寶平安誕生是現階段我們要努力的事，一起來安頓好自己和肚子裡的寶貝。

可能需要安胎的狀況

曾經早產

曾經因早產而安胎的孕婦，再次發生早產的機率也會提高。

雙(多)胞胎妊娠

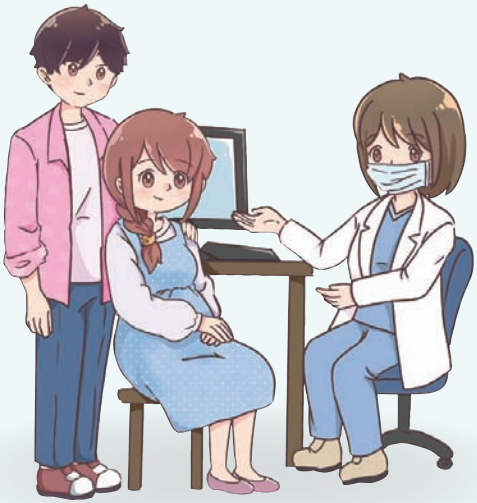
懷有雙(多)胞胎，早產機率會提高，也因雙(多)胞胎妊娠容易引發併發症，可依照醫師建議增加產檢次數，隨時注意胎兒狀況。

高危險妊娠

請定期檢查，遵循醫囑，注意休息，保持心情穩定，留意異常狀況及胎動。

子宮頸閉鎖不全

懷孕中期子宮頸因不明原因變薄、變短或擴張，合併羊膜由子宮頸滑出，而易造成胎兒提早分娩。



產前出血

需確認是因息肉或是前置胎盤所導致的出血情況。通常只要出血合併子宮收縮，建議就醫。沒有合併子宮收縮的出血，也須查明原因。

前置胎盤

此情況屬於高危險妊娠，一旦出血須立即就醫。也因爲胎盤位置較低，媽咪在日常生活中，要避免像是性行爲、搬重物等粗重工作，減少出血的機率。

規則子宮收縮

1 小時內出現6次以上的子宮收縮，或20分鐘內收縮4次以上，且持續超過1小時，合併子宮頸變軟、擴張等。

早期破水

提早破水是早產重要原因，同時會增加母體胎兒感染風險，一般會考量感染風險及胎兒成熟度決定生產時機。

居家安胎注意5件事

孕媽咪在家中進行安胎，保持心情愉悅很重要，做可以讓自己放鬆心情的事。

1. 如果沒有出現破水、陰道出血或子宮收縮等情況，可適時下床走走。
2. 應減少容易促使子宮收縮的動作，包含刺激乳頭、搬重物、頻繁上下樓梯等激烈活動。
3. 避免性行為及陰道灌洗。
4. 依照醫師指示按時服用藥物，並按時回診。如有任何疑問，隨時詢問專業醫療人員。
5. 注意有無早產現象，懷疑時儘速就醫確認，降低風險。

安胎期間家人這樣做

懷孕是每個家庭的大事，尤其在孕媽咪安胎期間，無論在生理或心理都承受著相當壓力，此時，家人給予良好的支持與照顧很重要。

- 伴侶請多關心孕媽咪，給她足夠的心理支持，讓她保持愉悅心情，安心休養。
- 按摩孕媽咪的肩膀、背部、小腿，舒緩身體及心情。
- 若家裡有其他需要照顧者，找幫手或協助妥善安排。



什麼狀況時需要住院安胎？

當孕媽咪出現以下情況，應立即就醫，醫師會視情況給予合適安胎藥物，降低早產帶來的風險。

- 早發性子宮收縮，口服藥物無法控制，或是有合併子宮頸擴張情形。
- 早期破水。
- 陰道出血。
- 其他高危險妊娠狀況，由臨床醫師來決定。

如使用安胎藥物出現不適症狀，請與醫師討論是否調整安胎藥物的使用。

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
懷孕了！什麼情況需要安胎？



安胎一定要臥床嗎？

在家安胎的孕媽咪，通常可以適度活動；在醫院安胎的孕媽咪，請諮詢您的婦產科醫師。此外，如果需要臥床，也要動動手腳，防止肌肉無力及血栓產生，也可請另一半適度幫忙輕輕按摩。

PART 6
生產準備中！產兆＆生產總預習

孕媽咪待產包參考清單

在孕期32週以後，準媽咪就能開始準備待產包囉！在整理的過程中，不妨讓伴侶及家人共同參與，等到入院待產時，才能在必要時幫助到您。而目前各醫療院所皆有提供部分用品，媽媽可依自身需求或習慣，調整待產包內容。

媽咪用品

- ☐ 盥洗用具(牙刷、牙膏等)
- ☐ 產墊
- ☐ 衛生護墊
- ☐ 束腹帶(剖腹產使用)
- ☐ 貼身衣物(哺乳內衣等)
- ☐ 出院所需的衣物
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

寶寶用品

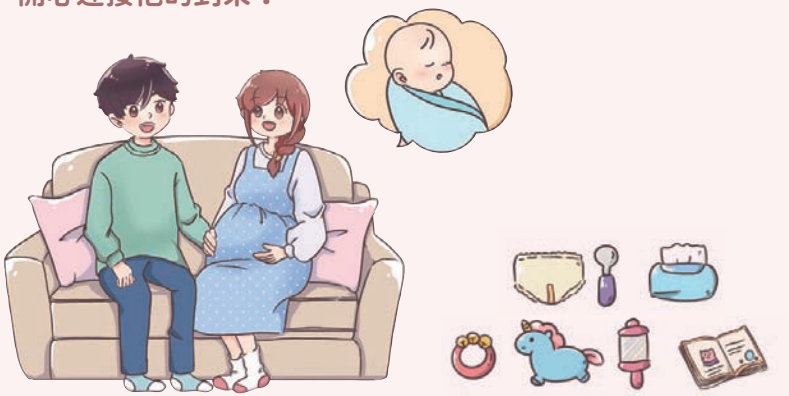
- ☐ 包巾
- ☐ 衣服
- ☐ 襪子、帽子
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

證件資料

- ☐ 配偶雙方身分證
- ☐ 產婦健保卡
- ☐ 各項產前檢查資料
- ☐ 孕媽咪健康手冊
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

新生兒用品參考清單

爲了降低新生兒回到家中的慌亂感，爸媽們不妨利用產前時間，準備好新生兒用品，爲寶寶營造一個舒適溫暖的家，開心迎接他的到來！



新生兒用品

- ☐ 奶瓶 —— 6~8 支
- ☐ 消毒鍋 —— 1 個
- ☐ 擠乳器 —— 1~2 個
- ☐ 溫奶器 —— 1 個
- ☐ 包巾 —— 2~3 條
- ☐ 紗布衣 —— 3~4 件
- ☐ 尿布 —— 1 包
- ☐ 外出服 —— 2~3 套
- ☐ 帽子、襪子 —— 1~2 套
- ☐ 洗浴用品、浴盆 —— 1 個
- ☐ 紗布巾、方巾 —— 6~8 條
- ☐ 適齡的汽車安全座椅 —— 1 個
- ☐ 背巾 —— 1 條
- ☐ 手推車 —— 1 台
- ☐ 媽媽包 —— 1 個
- ☐ 共讀書籍 —— 2~3 本
- ☐ 嬰兒床 —— 1 張
- ☐ 其他 _____

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
待產包用品清單

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
寶寶用品清單

產痛一定會痛？要出發到醫院了？

「現在是陣痛開始了嗎?」、「我是不是快生了?」、「該到醫院待產了嗎?」、「會不會被醫院退貨?」，落紅、破水、子宮規律收縮是三大產兆，學會初步判斷的方法，順利到醫院待產。



* 三大產兆介紹請詳閱第46 頁「懷孕後期小驚喜：等待產兆」

是「陣痛來臨」還是「假性陣痛」？

宮縮狀況是判斷眞假陣痛的重要指標，如有規則宮縮，且有明顯疼痛不舒服感，應至醫療院所檢查。



- 「陣痛來臨」時的子宮收縮會有休息期，而且有規則性，像是子宮整個緊繃，然後變軟，再變回緊繃。
- 「假性陣痛」則是時間與頻率都沒有規律性，大多只是下腹悶痛的感覺，通常休息一下就可以緩解。

	陣痛來臨	假性陣痛
宮縮時間	間隔時間較短	不規則也不密集
是否能緩解	很難緩解	大多會緩解或自行停止
宮縮強度	強	較弱

是破水、陰道分泌物還是漏尿？

陰道有水流出，就是破水了嗎？可以從流出液體的流量、味道，試著分辨它是破水、分泌物還是漏尿，如無法確認狀況應至醫療院所就醫檢查。

	破水	陰道分泌物	漏尿
味道	無味或些許腥味	無味	尿騷味
流速及量	高位破水量少、低位破水量多，皆無法控制流速	無	多斷斷續續







生產方式的選擇－自然產

母胎正常的情況下，多數孕媽咪可以自然生產，其優點有產後恢復快、能儘早下床活動等。產前難免緊張，先做好預習，可以讓孕媽咪更有信心迎向生產。

產程三階段

談到自然產，就要先認識生產過程，產程可分成以下三個階段：

第一產程

分爲潛伏期及活動期

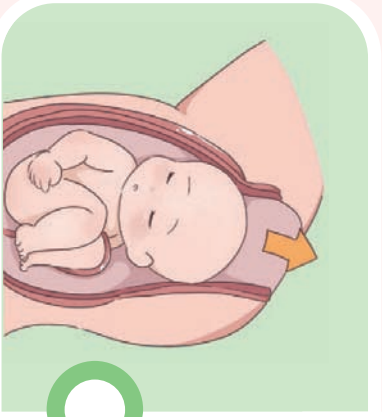
從子宮收縮開始，隨著收縮強度及頻率增加，子宮頸漸漸張開至完全擴張。

潛伏期

從規則子宮收縮開始進入潛伏期，住院後會進行以下評估：基本的身體檢查、子宮收縮的頻率、時間和強度、胎頭下降和胎兒先露部位，並確認孕媽咪的生產計畫。

活動期

主要特徵是子宮收縮強度變強，頻率變密，持續時間也較久，每位孕媽咪所要經歷的時間不太相同，第一胎跟第二胎的產程也不同，通常胎次越高，產程越快。



產前討論生產計畫時，可與接生者討論這個時期的處置，包括：是否延遲斷臍、即刻與新生兒進行肌膚接觸。

第二產程

子宮頸完全擴張，至胎兒娩出

可能持續幾分鐘到幾小時，藉由子宮規律收縮，幫助胎兒娩出。如果產程延長，胎兒無法順利娩出，或是發生胎心音變化，須立即娩出。

第三產程

胎兒娩出至胎盤娩出

從寶寶分娩出來後到胎盤完整娩出的時期，一般約幾分鐘到幾十分鐘，醫師或助產師隨後可能會進行會陰部傷口的縫合，以及觀察子宮收縮情況及產後出血。

自然產小學堂

Q1 生產時我該如何用對力？



在母嬰正常情況下，當子宮頸全開後會迫切想用力，請順著「自己的感覺」用力，可以發出聲音，自然用力與閉聲門用力皆可，選擇自己想要及有效的方式用力。

Q2 一定要灌腸、剃毛、剪會陰嗎？

目前各醫療院所都有提供生產計畫書的範本（參考孕媽咪健康手冊第 29 頁），裡頭清楚寫上待產時可能遇上的前置作業，包含是否灌腸、會陰部剃毛、禁食、人工破水等，建議產檢時與生產醫師或助產師充分討論，如過程中遇上非預期情況，建議仍以醫師或助產師的專業判斷處置，協助您擁有安全的生產經驗。

Q3 哪些情況需要器械的介入？

(如：眞空吸引、產鉗)

當產程進展不如預期，導致第二產程過久，胎頭無法順利下降，產婦過於疲憊，或是出現胎兒窘迫等情況，便會考慮使用眞空吸引、產鉗等輔助陰道生產。



Q4 我會不會吃全餐？

本來預計自然產，在產程中可能因爲產程延長、胎兒窘迫等因素，考量母體與胎兒的健康，最後不得不改以剖腹產方式生產，就是大家常說的「吃全餐」。要避免「吃全餐」的情況發生，規律產檢、適度運動、對生產有充分的認知與信心，都是關鍵要素。

生產方式的選擇－剖腹產

剖腹產屬於開腹手術，對胎兒及母體仍有潛在的風險，常見的剖腹產適應症包括：胎兒窘迫、胎位不正、多胞胎、前次剖腹產或子宮曾經接受手術者……等。

剖腹產小學堂



Q1 手術過程中會有感覺嗎？

術前準備就緒，醫師會確認下刀位置，大部分在下腹部橫向劃開。剖腹產通常採取半身麻醉，以減緩手術過程中引起的疼痛。

Q2 術後可能帶來哪些風險？

部分產婦可能會對麻醉過敏，或有腸沾黏、泌尿道感染等，而再次懷孕發生子宮破裂的機率較高，或因爲前置胎盤合併植入性胎盤的機率也會提升，新生兒也會有較高比例出現呼吸窘迫等狀況。

Q3 還有機會進行肌膚接觸嗎？

剖腹產原則採半身麻醉，產婦仍屬於清醒狀態，待護理師確認寶寶的生命跡象正常，完成簡單的基本護理後，就能進行親子肌膚接觸。

生產的多元選擇

生產選擇除了熟知的自然產和剖腹產，還可以依照自己的意願及感受，事先與接生醫師或助產師進行充分討論，來選擇自己期待的生產方式。



- 當懷孕進入中期時，就可以開始依個人經驗及身體狀況與醫師或助產師討論生產計畫 (參考孕媽咪健康手冊第 29 頁)，包括生產方式、生產地點，例如：在醫院、診所、助產所或居家生產。選擇自然產時，採取蹲姿、跪趴姿、水中生產或家庭成員陪產，讓準媽咪能規劃符合個人需求生產環境與照護服務，擁有安全又安心的生產經驗。
- 建議選擇前，能透過產前溝通，擁有充分準備及認知，以最安心、安全的方法，迎接新生兒的到來！

延伸閱讀
【健康九九+】
認識生產過程
剖腹生產

延伸閱讀
【健康九九+】
認識生產過程
陰道生產

延伸閱讀
【台灣生育改革行動聯盟】
孕產 10 堂課

舒緩子宮收縮不適的方法

孕媽咪可藉由非藥物技巧舒緩疼痛，包含：改變姿勢、按摩、淋浴與熱敷、聽音樂、慢速且深層的呼吸或是選擇施打減痛分娩，來緩解生產的陣痛感。

改變姿勢

在未破水的情況下，孕媽咪可請伴侶或陪產者協助，在床上改變較舒服的姿勢或是下床活動。也可以利用生產球來改變姿勢，例如坐在球上、站姿靠在球上或跪姿趴在球上，以左右搖擺的方式來放鬆身體，伴侶請隨時在側扶著孕媽咪。





輕柔按摩

請伴侶幫忙按摩！可以使用乳液或按摩油，以整個手掌或大拇指或拳頭，在背部、腰部、腿部、肩頸部等部位，以孕媽咪覺得舒服的力道，揉捏、輕推等方式進行按壓；也可用按摩用具在痠痛的部位滾動，以幫助舒緩。

淋浴、熱敷

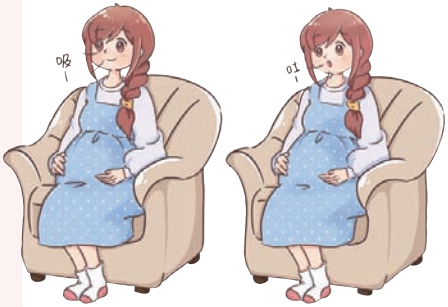
在醫護人員許可下，陪產者可協助孕媽咪沖個熱水澡或是幫孕媽咪進行背部熱敷（請使用可以控制溫度的熱水袋，勿使用暖暖包以防燙傷）。可促進血液循環，減少肌肉的緊繃感，有助降低產痛的感受。



聽音樂

音樂可以讓人放鬆，幫助舒緩產痛壓力。產前就可以準備好喜歡的音樂，爲了不影響旁人，搭配耳機應該是不錯的選擇！

慢速且深層的呼吸



孕媽咪覺得舒適的呼吸方式，就是適合的減痛呼吸法。可儘量使用慢速且深層的呼吸，關鍵是利用專注呼吸來轉移疼痛感。另外，呼吸法建議搭配其他減痛方式，例如按摩、改變姿勢等，效果會比較明顯。

減痛分娩

當以上的運動無法有效緩解，孕媽咪也能選擇硬脊膜外麻醉，也就是俗稱的「減痛分娩」。由麻醉科醫師執行，於硬脊膜外腔注射麻醉藥以進行止痛，讓下半身的神經傳導變慢及阻斷，達到減痛作用。此項措施爲自費項目，如有考慮進行減痛分娩，建議事先詢問生產的醫療院所。



延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
順利度過「陣痛」這一關

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
6招幫助減輕產痛

PART 7
產後挑戰：身心恢復＆育兒生活

產後住院生活

恭喜寶寶平安誕生！孕媽咪在經歷長時間的陣痛、生產後，會在醫療院所待上約3~5天不等的時間，這段住院時間，重點將放在傷口的護理、觀察產後排出物狀況，以及學習哺乳。

自然產　會陰傷口護理

使用於陰道傷口的縫合線會被人體吸收，大部分不需要拆線，產後的前兩天，產婦可能會覺得傷口有腫脹感、疼痛感，適當使用甜甜圈坐墊、採取側臥，都能讓產婦獲得良好的休息品質。

剖腹產　腹部傷口護理

通常表皮傷口在手術後5~7天會逐漸癒合，但傷口較穩定需要4~6週的時間。鼓勵儘早下床，避免靜脈血栓的發生，下床前建議使用束腹帶支撐傷口，減緩因腹部用力而造成的傷口疼痛。



擔心留疤怎麼辦？

如果擔心疤痕明顯，剖腹產後的媽咪可以考慮使用預防疤痕貼片或凝膠。但因每個人的肌膚敏感度不同，建議事先諮詢醫師，以便選擇適合的產品。

產後排出物及狀態

產後排出物指的是陰道所排出的分泌物，混合子宮內的血液、胎膜、子宮頸的分泌物等。約在產後2至3天量最多，產後約至 2 個月會結束，顏色會從鮮紅色，慢慢轉爲暗紅色、褐色，最後變成淡白色。



這些狀況要就醫！

產婦不妨透過每次更換護墊時，觀察產後排出物的狀態。如量明顯變多、有異味，或是顏色持續是鮮紅色的，可能是有狀況，需告知醫護人員，以便妥善處理。

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
產後排出物
會持續多久？

子宮按摩

正確的子宮按摩，能刺激子宮收縮，預防產後大出血。產婦可將手放至肚臍周圍，找尋子宮的位置，運用環狀按摩，使得子宮變硬。如果原本子宮收縮良好，就不需要刻意做子宮按摩。



親子同室

親子同室能讓媽咪及家人提前熟悉寶寶各種生理特性，同時也是學習照顧寶寶的最佳時機。要留意，除了母乳哺餵時，親子同室不同床，以免發生窒息危險。產後若身體恢復良好，不只是鼓勵媽咪與寶寶同室，家人也請共同分擔育兒之事，留給產後的媽咪多一點休息的時間。

延伸閱讀
【健康九九+】
是「親子同室」，
不是「母嬰同室」

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
母嬰親善
醫療院所名單

產後身體恢復

女性的身體從懷孕到生產經歷巨大的轉變，產後掌握坐月子期間，攝取均衡營養，讓身體機能修復，並培養親子關係，讓身心皆恢復到健康狀態。

坐月子選擇

隨著時代的進步，產後坐月子的方式越來越多元，包括請親友幫忙在家坐月子，也可以到產後護理之家，媽咪可依自身需求來選擇。

延伸閱讀
【護理及健康照護司】
產後護理之家
評鑑專區

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
坐月子的方式
及事先安排

產後的第一次月經

產後第一次月經來潮的時間，與是否哺餵母乳及個人身體狀況有關。如果是全母乳的媽咪，由於泌乳激素持續分泌，月經會較晚出現，若是非全母乳的媽咪，平均產後約 6 至 8 週會來第一次月經，有些人甚至會更早。

子宮頸抹片檢查很重要！

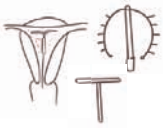
政府補助 30 歲以上女性每年 1 次免費子宮頸抹片檢查，114 年起，25 至 29 歲女性每 3 年也享有 1 次免費檢查。同時提供 35 歲、45 歲及 65 歲女性 1 次免費人類乳突病毒（HPV）檢測，建議定期篩檢，可早期發現早期治療。



延伸閱讀
【健康九九+】
如何預防子宮頸癌？

避孕方法

在產後第一次月經來之前，體內不代表不會排卵，只要有性行爲的發生，都有可能懷孕。常見的避孕方法有以下 4 種，媽咪可依自身需求來選擇：

方法	失敗率	說明
保險套 	約18%	全程使用保險套以阻止精子與卵子的結合，而達到避孕的目的。使用簡便無副作用，並可避免感染性疾病。
子宮內避孕器 	約0.8%	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 6 週後裝置，取出後即可再懷孕。
結紮手術 	約 0.15~0.5%	男生女生都可進行，藉由手術將男性的輸精卵，或是女性的輸卵管結紮起來，阻斷精子與卵子的通道，屬於永久性避孕法。
口服避孕藥 	約 9%	服用賀爾蒙藥物，抑制卵巢排卵，須經醫師診斷後開立處方服用。罹患心臟病、糖尿病，或正在哺乳的婦女請審慎使用。

產後運動健康做

產後進行適當的運動是安全和健康的，它可以幫助您感覺充滿能量、減少壓力，降低產後憂鬱的發生，維持體能與體態，避免肥胖而併發高血壓或糖尿病。

產後運動有原則

- **頻率**：每天或至少每週5天以上
- **時間**：每天至少30分鐘以上或每週150分鐘以上
- **強度**：逐漸地增加強度至中等費力程度
- **型態**：有氧、肌力（至少每週2天）

方法及策略

- 可先從5~10分鐘開始、逐漸增加。
- 以分段多次方式來累積，1天至少30分鐘以上的運動量，逐漸地增加至可1次30分鐘以上的運動能力及體力。

不同生產方式的運動建議

自然產

生產後若沒有任何不舒服或醫療上的限制，宜早期下床活動，並在體力及體能的許可下，漸進式的增加活動及運動。

剖腹產

宜早期下床活動，可以促進體力恢復。當產後不適的症狀較緩解、生命徵象及動作穩定時，可採溫和方式逐漸增加運動。

產後 0-3 週運動建議

產後 0-3 週也可以參考各個醫療院所的產後運動指導喔！

骨盆底肌運動

- **時間：**產後若沒有嚴重的會陰撕裂傷，可儘早執行。
- **優點：**增加骨盆底肌恢復，及避免產後尿失禁的發生。
- **方式：**收縮會陰及肛門口肌肉5秒，放鬆5秒，重複10次，1天可以執行數次。



走路

低強度的走路，減少對骨盆底肌的壓力，分段逐漸累積至可達到30分鐘以上。

登階或爬樓梯

視自己的體力，溫和緩慢的增加頻率。



產後 3~6 週運動建議

疼痛或陰道出血，是暫停運動的警訊！

負重運動

- 當限制活動15-30天時，易導致肌肉及肌力的流失。
- 剖腹產孕婦，建議重量以不超過自己寶寶的重量爲限制。
- 避免負重運動過程中，採過度閉氣或閉氣過久而增加腹內壓力。

訓練目標：抱小孩所需的肌力強化

(1) 坐姿，雙手將物品（如3公斤左右的背包）抱至胸前。
(2) 吸氣收緊核心，吐氣慢慢站起來，接著慢慢坐下。

* 坐在椅子前面 1/3 的位置，然後背要挺直。
* 雙腳張開，與屁股同寬。



強化腹部核心肌群運動

- 採溫和漸進方式執行或增加。
- 懷孕期間腹直肌分離，易導致產後腹部肌肉鬆垮或鬆弛，且懷孕期間身體重心及姿勢改變導致的下背痛等問題，皆與腹部核心肌群有關聯。

訓練目標：啟動核心肌群

- 運用核心肌群的力量，將膝蓋往肩膀方向帶，慢慢地抬起臀部和下背，停頓一下，再慢慢地回到起始動作。



產後 6 週後的運動建議

與一般成人的運動建議相同。

產後運動注意事項



1. 避免於飯前或飯後一小時內進行，運動前先排空膀胱，運動後適當補充水分。
2. 躺姿運動建議在有支撐性的平面上進行，不宜過軟過硬。
3. 運動次數由少漸多，量力而爲，勿勉強或過累。
4. 運動中如產後排出物增多或是任何不適，則須暫時停止運動。
5. 有特殊情況或是手術生產者，建議先諮詢醫護人員後再進行。
6. 產後若有肌肉骨骼疼痛或是產後尿失禁問題，請先尋求相關醫療專業評估與治療。
7. 運動並不會影響乳汁品質，哺乳媽咪可以放心運動，記得穿著支撐性較好的內衣，避免乳頭摩擦，並於運動前哺餵完畢。

心情不憂鬱

孕產婦會面臨不同程度的壓力，也可能出現情緒症狀，這些情緒問題常因不自覺或被忽視而未得到適當即時的處理，產後情緒問題主要分3大類：



產後情緒低落

約3~8成產婦可能出現情緒變化大、心情低落、易怒、焦慮等情況，此為產後的環境變化或身心壓力造成，多數症狀輕，通常不超過2週，會自然緩解。出現產後情緒低落時，家人的體諒、協助與心理支持很重要。



周產期憂鬱症

約1/10的孕產婦從懷孕開始到產後一年的期間出現比較嚴重的憂鬱症狀，如：心情鬱悶，失眠、負面思考、無助無望感、缺乏興趣與動力、食慾減低，甚至出現想不開、自殺或傷害嬰兒的意念或行為。周產期憂鬱症不只是一般的情緒反應，是「生病」了，一定要尋求專業協助。



產後精神病

約有1/1000的產婦可能會有幻聽、妄想等症狀。亦需專業介入。建議孕產媽咪多注意自身情緒，亦可用自評量表評估自身情況，若有情緒困擾，宜尋求家人及朋友的陪伴支持，並向婦產科醫師及專業醫師諮詢。

延伸閱讀
【心理健康司】
產後憂鬱症懶人包

延伸閱讀
【心快活】
心理健康學習平台

好像有點鬱悶？

生活中，情緒起伏是很正常的，但若持續感到情緒低落，可以運用心理量表瞭解自己的狀態。需要時，請勇敢尋求幫助，以確保心理健康。

當媽咪自覺情緒出現問題時，可以透過以下 3 個方式：



1. 先使用「愛丁堡產後憂鬱量表」或「心情溫度計」自評。
2. 建議找家人及親友傾訴，把心裡的感覺說出口。
3. 向婦產科醫師及專業醫師諮詢。

給家人的一段話

周產期憂鬱可能被忽視或不自覺，因此常無法得到家人或親友及時的支持及抒發。同時產後媽咪在照顧新生兒時，需耗費相當的體力，也常致睡眠不足。因此，家人應該去分擔照顧新生兒及家庭勞務，減輕媽咪的身體負擔；平時多關心媽咪，如果發現有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。

延伸閱讀
【社團法人台灣自殺防治學會】
心情溫度計

延伸閱讀
【心理健康司】
愛丁堡
產後憂鬱量表

新生兒誕生囉！

寶寶平安誕生於世界上，爸爸媽媽記得要在規定時間內，完成戶口登記，以及健保卡申請，以便領取政府提供的相關福利。

出生登記怎麼做？

臨櫃報戶口申請

備好相關申請文件，至戶政事務所辦理，當天即可完成。

期限：
- 自胎兒出生日起60日內。

地點：
- 戶籍地直轄市、縣（市）政府所轄任一戶政事務所。

申請人：
- 父母、祖父、祖母、戶長、同居人或撫養人。
- 無依兒童得以兒童及少年福利機構爲申請人。
- 受委託人（需附委託書、受委託人國民身分證、印章或簽名）。

應備證件：
- 出生證明書（正本）。
- 戶口名簿、申請人國民身分證、印章（或簽名）
- 子女從姓約定書（如出生證明書載明者，免附）。

* 此資訊擷取日爲 113 年 5 月 22 日，相關內容可能變動，最新資訊請至內政部戶政司全球資訊網查詢。
* 「新生兒與父、母設籍同戶之出生登記」得於內政部戶政司全球資訊網「網路申辦服務」線上申辦出生登記，詳情請參考延伸閱讀。

延伸閱讀
【內政部戶政司】
線上申辦出生登記

健保卡如何申請？



寶寶出生 60 日內尚未加保健保前，得依附母親或父親就醫，提醒爸媽要儘快爲寶寶加保及申請健保卡，可於報戶口時一併辦理。

臨櫃辦理

辦理寶寶出生登記時，戶政事務所會徵詢申請人是否有意願通報中央健康保險署辦理新生兒「依附投保」及「製作健保卡」，申請人僅須於「戶政事務所通報健保署跨機關服務申請書」簽名。





線上辦理

於戶政司全球資訊網「網路申辦服務」線上申辦「新生兒與父、母設籍同戶之出生登記」，申請人可併同申請新生兒健保加保及辦理健保卡，嗣戶政事務所辦竣出生登記後，通報中央健康保險署接續審理健保加保等事項。

延伸閱讀
【中央健康保險署】
如何申辦健保卡

進度查詢

透過戶政事務所提出申請 2 個工作天後，可至中央健康保險署網站查詢申辦進度，約 5 至 7 個工作天可收到新生兒健保卡。

新生兒哺育計畫

世界衛生組織建議，寶寶出生後的前 6 個月純哺餵母乳，滿 6 個月後需添加適當且安全的副食品，持續哺餵母乳至 2 歲或 2 歲以上。母乳中含有多種活性成分，能提高寶寶保護力，降低寶寶腹瀉機率，減少過敏的發生，同時也能幫助產婦子宮收縮，減少未來罹患乳癌及卵巢癌的發生率。

母乳的分泌

當媽咪剛生產結束時，這階段媽咪只會產出少量的初乳 (約 1~3cc)，隨著寶寶吸吮媽咪的乳房，將會刺激泌乳激素，使得乳房製造更多的乳汁，當寶寶吸得越多時，乳汁也能分泌的越多。此時，媽咪均衡飲食的攝取很重要。

延伸閱讀
【國民健康署】
奶水分泌是人體自然現象與機制

哺乳的姿勢

哺乳姿勢大概可分爲：
臥姿、橄欖球式、生物性哺餵法、搖籃式等，每位媽咪適合的姿勢都不盡相同，有良好的支撐及舒服的哺餵姿勢，並且能適時更換不同姿勢，才能讓哺乳過程更加順利、愉悅。

媽媽的姿勢避免「前傾」，原則是讓寶寶的臉「面對乳房」，身體與媽媽的身體完全貼近，頭微後仰並且可以自由移動，才能放鬆地張大嘴巴、含住乳房。

延伸閱讀
【國民健康署】
初次哺乳就上手



建議於產前就尋求專業的諮詢，獲得正確的母乳哺餵知識，也建立哺乳計畫。

母乳的保存與回溫

母乳滴滴皆辛苦，家人們都應該知道正確的母乳保存法，以確保乳汁的新鮮度及營養。在不同溫度下，母乳能存放的時間不相同，切記不能使用爐火或是微波爐加熱母乳，避免受熱不平均，不同溫度的母乳不得混合，已回溫過或喝過的母乳，也不宜再冷藏冷凍保存。

存放溫度	25°C室溫	4°C冷藏室	-18°C冷凍
保存時間	6~8小時	5天	3至6個月

延伸閱讀
【國民健康署】
母乳哺育手冊

延伸閱讀
【國民健康署】
母乳哺育衛教影片

母乳哺育好順暢

產後儘早和寶寶培養默契，讓寶寶吸吮，幫助乳管暢通。產後有些媽咪乳房腫脹嚴重且感覺疼痛，就是一般俗稱的「石頭奶」。最重要的是儘量放輕鬆，並且頻繁的親餵寶寶與擠乳，必要時請尋求專業人員的協助。

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
母乳哺育懶人包

延伸閱讀
【國民健康署】
哺乳QA處理技巧

沖泡嬰兒配方奶

直到 6 個月大，寶寶主要的營養來源就是奶類，如果媽咪因爲醫療或者其他原因無法完全哺乳時，適量加入嬰兒配方奶，也能讓寶寶獲得營養。嬰兒配方奶粉並非無菌，務必使用煮沸後降到 70°C的水溫沖泡，能降低感染風險。

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
如何沖調嬰兒配方奶粉

延伸閱讀
【國民健康署】
嬰兒奶瓶餵食指導及注意事項

寶寶照護大小事

有了寶寶後，爸媽的生活開始變得忙碌，每天都有大大小小的育兒之事。不用太緊張，實際操作多次後，便會熟能生巧，看著寶寶一天天成長，也會有滿滿的成就感及幸福感！

寶寶的飢餓訊號

寶寶不會說話，但寶寶並非只能用哭來表達需求。當寶寶肚子餓時，會有想要吃的舉動，像是蠕動、吐舌、嘟嘴、舔唇、吸手，或是主動轉頭尋乳，都是「飢餓訊號」的表現，爸媽可預先觀察這些反應，儘量不要等到寶寶大哭時再餵奶，恐會增加餵奶的難度。



把眼神放到寶寶身上，觀察、理解並回應寶寶飢餓或吃飽的訊息，讓寶寶和媽咪都能享受喝奶、餵奶的喜悅。

延伸閱讀
【國民健康署】
依寶寶需求哺乳這樣做
（觀察寶寶表徵）

寶寶有沒有吃飽？

想要確認寶寶有沒有吃飽，可透過寶寶的排尿情形來判斷：

- **第1~3天：**尿量少，但每天會增加一些。
- **第4~6天：**1天4~5次尿溼尿褲，每次尿量約2片乾尿褲的重量。
- **第6天以後：**尿褲很溼且重，1 天約有5、6次小便。

大便顏色觀察

透過嬰兒的大便，能透露出一些嬰兒可能存在的疾病，爸媽們可翻閱兒童健康手冊中的「嬰兒黃金九色卡」，正常的大便顏色應介於7號至9號之間（金黃色至墨綠色）。一旦發現寶寶大便顏色不對勁，建議儘早就醫檢查。

延伸閱讀
【國民健康署】
我的小孩大便顏色正常嗎？

臍帶護理

請爸媽們依接生醫院之教導，進行臍帶護理。照顧原則是保持寶寶臍帶的乾淨與乾燥，讓寶寶穿著寬鬆衣物，並將尿布反摺，以保持臍部乾燥。臍帶通常約2週會自然脫落。發現異常如息肉、惡臭或紅腫等狀況，需尋求醫療協助。



延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
新生兒臍帶護理

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
照顧新生兒必備5技巧

留意受虐性腦傷

目前醫學上已經摒棄「嬰兒搖晃症」這個易令人誤解的名詞，改稱爲「受虐性腦傷」，通常是來自於劇烈重複搖晃嬰兒所導致，正常照顧下或與嬰兒玩耍而晃動到嬰兒的頭部，並不會造成嬰兒腦傷，家長不要給自己太大壓力。

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
受虐性腦傷

延伸閱讀
【孕產兒關懷網站】
事故傷害預防

新生兒篩檢

新生兒篩檢，又稱爲「新生兒先天性代謝異常疾病篩檢」，檢驗項目有 21項，在寶寶出生後滿48小時，接生的醫療院所會採取寶寶少量的腳跟血，由國民健康署新生兒篩檢合約實驗室進行相關檢驗，採驗後一週，即可透過新生兒篩檢中心網站查詢結果。透過早期發現、早期治療，也讓患病孩子有機會正常發育，減輕家庭負擔。

滿48小時



寶寶出生後滿 48 小時篩檢。

足跟採血



採取足跟少量的血液。

異常篩檢



檢驗項目請至衛生福利部國民健康署查詢。

查詢方式

採驗後一週，即可透過新生兒篩檢中心網站查詢結果。

提醒家長！

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，以避免可能發生溶血性貧血。

延伸閱讀
【國民健康署】
先天性代謝異常疾病篩檢項目

幼兒專責醫師制度「0~3 歲幫您一起顧」

每位新生兒自出生起，都有幼兒專責醫師擔任寶寶的「醫療管家」！專責醫師會定期檢視0~3歲幼兒的生長發育與行為發展，並協助疫苗注射、預防保健、牙齒塗氟轉介等，提供全方位的整合性初級照護，陪伴爸媽一起守護孩子的健康成長。

項目	內容
服務對象	未滿3歲之幼兒（不分戶籍所在地、國籍，就診時需攜健保卡、兒童健康手冊）。
相關費用	不需支出額外費用（惟醫療院所得酌收掛號費，或政府尚未補助之自費疫苗費用另計）。
幼兒專責醫師角色	擔任幼兒的「醫療管家」，定期檢視幼兒的生長發育與行為發展，提供個人化的衛教及照護諮詢。
照顧範疇	預防保健、牙齒塗氟轉介等，提供全方位的整合性初級照護。
特殊需求協助	協調轉介相關專業醫療院所，提供早期療育、親職教養等資源，必要時安排居家訪視。
如何選擇專責醫師	選擇平時看診熟悉或方便就診的醫療院所，填寫家長同意書以獲得最適當的專業照護。

延伸閱讀
【衛生福利部】
幼兒專責醫師
媒合平台

延伸閱讀
【衛生福利部】
幼兒專責醫師
服務院所查詢

PART 8
破解！常見的懷孕迷思



請不要再道聽塗說！
關於懷孕的各種迷思，我們應該要知道的正確知識。

Q. 懷孕未滿 3 個月不能說？

想說不說都可以！懷孕初期胎兒的確比較不穩定，但說與不說，並不會影響流產的機率。

Q. 懷孕不能參加婚喪喜慶？

無特別限制。常見的習俗予以尊重，只要當事人或其家人不介意，喜宴時要留意不吃未煮熟的食物；參加喪禮前審慎評估自己的健康與體力狀況。

Q. 不能拿刀或剪刀？



沒有科學根據。使用時注意安全，避免受傷即可。

Q. 不能搬家或移動家具？

不要自己動手搬重物。孕媽咪避免太過勞累，若有搬家或移動重物的需求，可請他人協助。



Q. 孕媽咪吃的食物顏色決定胎兒膚色？

寶寶膚色由父母的基因決定。色素不會通過胎盤給寶寶，因此不會影響寶寶的膚色。





Q. 吃冰、喝涼傷胎，不能吃？

可以，但不要過量。沒有研究發現孕媽咪吃冰會直接影響胎兒健康，但應留意冰品、冷飲的熱量及衛生喔！



Q. 不能喝咖啡、茶？

可以，但不要過量。孕期每日咖啡因攝取不超過200~300 毫克，一天一杯是可以的。

Q. 可不可以吃麻油雞？

全酒的料理不建議。如果不小心吃到有加酒的料理不需過度慌張，因爲通常含酒量不多，但懷孕應避免喝酒及吃全酒的料理。



Q. 孕媽咪不能泡溫泉？

懷孕 12 週前建議避免泡溫泉。12 週後泡湯時，請確保水溫低於 39 度，每次泡湯不超過 10 分鐘，且有伴同行，以策安全。

Q. 可不可按摩？



可以。身體健康的孕媽咪於懷孕中後期，適度的按摩可以紓解腰痠背痛、腿部腫脹等不適，另一半請主動來幫忙！

Q. 孕期可以正常性行爲嗎？

可以。除非有早產、流產、出血等特殊狀況，孕期無需禁慾。

Q. 酸兒辣女？尖肚男、圓肚女？

沒有科學根據。孕媽咪的味覺改變無關寶寶性別。肚子形狀跟孕媽咪身材和胎兒大小有關，也跟性別無關。男寶女寶一樣好。

PART 9
相關權益與資源

產前＆生產篇

請假權益：產檢假、陪產檢及陪產假、安胎休養請假、產假

<table>
<tr><th>項目</th><th>產檢假、陪產檢及陪產假</th><th>安胎休養請假</th><th colspan="4">產假</th></tr>
<tr><td rowspan="2">可申請多久</td><td rowspan="2">7日</td><td rowspan="2">由醫師診斷證明</td><td rowspan="2">8週</td><td colspan="3">流產</td></tr>
<tr><td>妊娠未滿2個月</td><td>妊娠2個月以上未滿3個月</td><td>妊娠3個月以上</td></tr>
<tr><td>薪資計算</td><td>薪資照樣給付。</td><td>依勞工請假規則請普通傷病假，1年內未超過30日，折半發給工資。</td><td>受僱工作於6個月以上者，工資照給；未滿6個月者減半發給。</td><td colspan="2">5日
適用勞動基準法之勞工，雇主無給付薪資義務。</td><td>1週
同產假</td><td>4週</td></tr>
<tr><td>其他補充</td><td>請假單位以半日、一日、小時計算，選定後不得變更。</td><td>併入住院傷病假計算。</td><td colspan="4">* 產假期間應依曆連續計算。
* 妊娠未滿 3 個月流產者：
1. 若請普通傷病假，1 年內未超過 30 日，折半發給工資。
2. 如未請產假而請普通傷病假，雇主不得扣發全勤獎金。</td></tr>
</table>

* 配偶懷孕期間爸爸可以申請「陪產檢及陪產假」來參與產檢以及生產過程，關心並照顧媽咪和寶寶。
* 受僱者陪伴配偶產檢或生產者，可在總數7日之額度內，自行決定陪產檢或陪產之請假日數。
* 受僱者依法請產檢假、陪產檢及陪產假、安胎休養請假、產假，雇主不得視爲缺勤而影響其全勤獎金、考績或爲其他不利之處分。

延伸閱讀
【勞動部】
促進工作平等措施

延伸閱讀
【勞動部】
建構友善生養職場

生產事故救濟條例

項目	內容	
宗旨	國家爲共同承擔生產的風險，成立救濟制度，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，減少醫療糾紛，維護孕產兒安全。	
申請資格	中華民國國民及其外籍配偶，以該生產事故在中華民國境內發生者爲限。	
申請方式	自行提出申請或委託醫療機構協助代爲申請。	
給付項目	重大傷害給付	死亡給付
由誰申請	事故人本人	• 產婦或新生兒死亡，其法定繼承人。 • 胎兒死亡時爲其母。
聯絡方式	生產事故救濟諮詢專線：02-2100-2092	

延伸閱讀
【衛生福利部】
生產事故救濟專區

職場家長篇

育嬰留職停薪 & 育嬰留職停薪津貼

育嬰留職停薪	
要件和期間	• 受僱者任職滿 6 個月後、小孩 3 歲前。 • 期間最多 2 年。同時育有 2 名以上未滿 3 歲小孩的期間合併計算，最長以最小的小孩 2 年爲限。
申請期間及次數	• 30 日以上未達 6 個月：以 2 次爲限。 • 未滿 30 日：每次申請，得以日爲單位。但合併以 30 日爲限。
申請方式	• 30 日以上：於 10 日前提出。 • 未滿 30 日：於 5 日前提出。但因子女生病、停托、停課，受僱者須親自照顧時，得於 1 日前提出。（受僱者因突發情形不及於 1 日前提出者，得委託他人代辦申請手續。）

育嬰留職停薪津貼	
請領資格	• 就業保險年資合計滿 1 年以上。 • 子女滿 3 歲前。 • 依性別平等工作法之規定，辦理育嬰留職停薪。
給付標準	按育嬰留職停薪之當月起前 6 個月平均月投保薪資 60% 計算（110 年 7 月 1 日起政府加發 20% 育嬰留職停薪薪資補助，與育嬰留職停薪津貼合併發給，無須另行申請）。
給付期間	• 每一子女最長發給 6 個月，按月發給（自 115 年 1 月 1 日起，育嬰留職停薪津貼請領期間，未滿 1 個月者，以 30 日爲 1 個月，按比例計算發給）。 • 同時撫育 2 名以上未滿 3 歲子女，以發給 1 人爲限。 • 被保險人提前復職者，計至復職之前 1 日止；中途離職者，計至離職當日止。
聯絡方式	(02)2396-1266 轉 2866

* 此資訊擷取日爲 114 年 10 月 22 日，相關資訊可能變動，最新資訊請至勞動部及勞保局網站查詢。

哺集乳時間、家庭照顧假、減少或調整工作時間

項目	哺集乳時間	家庭照顧假
條件	育有未滿2歲幼兒，有親自哺集乳需求： • 不限餵哺母乳，牛乳、羊乳等亦屬之。 • 男性受僱者也可申請哺乳時間。	家庭成員發生以下事由，須親自照顧： • 預防接種。 • 發生嚴重疾病。 • 其他重大事故。
申請方式和期間	無次數限制，每天享有60分鐘，若加班時間達1小時以上，另外享有30分鐘。	• 7日/年，併入事假計算，每次申請，得以「時」爲單位，總計56小時。 • 如家庭照顧假使用完畢，仍有臨時需親自照顧家庭成員的情形，可以依勞工請假規則規定，以「小時」爲單位向雇主請「事假」。
薪資計算	視爲工作時間。	適用勞基法的勞工，依勞工請假規則規定，事假期間不給付薪資。但雇主不得視爲缺勤而影響其全勤獎金。

減少或調整工作時間	
受僱人數未滿30人 → 勞雇協商合意	撫育未滿3歲嬰幼兒，可申請下列兩事項之一： • 每天減少工時1小時（無給薪）。 • 調整工作時間。
受僱人數30人以上 → 雇主不得拒絕	

延伸閱讀
【勞動部】育嬰留停照顧彈性化

延伸閱讀
【勞動部】彈性育嬰留職停薪

延伸閱讀
【勞動部】促進工作平等措施

生育、育兒、托育篇

生育給付與生育補助

項目	勞工保險 生育給付	國民年金保險 生育給付	農民健康保險 生育給付
對象	產婦 具勞保身份	婦女懷孕或生產時 參加國民年金保險	新生兒爸媽 任一方有農保
申請資格	• 參加保險合計滿280日後分娩或滿181日後早產者。 • 在保險有效期間懷孕，且符合上述規定之參加保險日數，於退保後一年內因同一懷孕事故而分娩或早產者。	• 保險有效期間分娩或早產者（不論活產或死產）。 • 在保險加保有效期間懷孕，於退保後一年內，因同一懷孕事故而分娩或早產，且未領取其他社會保險生育給付者。	分娩或早產者，得請領生育給付。
給付/補助金額	• 生育給付：生產當月起前 6 個月的平均月投保薪資（國保、農保爲月投保金額）×2個月（農保爲3個月）×幾胞胎。 • 生育補助：本國籍女性（勞保含與本國人結婚之外國籍配偶）於 115 年 1 月 1 日（含）以後生育，按其生育給付金額加給生育補助，合計每胎 10 萬元；雙生以上者，依比例增給。		
服務專線	(02)2396-1266 轉 2866	(02)2396-1266 轉 2377	(02)2396-1266 轉 2330
相關網站	【勞保局】 勞保生育給付	【勞保局】 國保生育給付	【勞保局】 農保生育給付

* 早產的定義：胎兒產出時妊娠週數 20 週以上(含140天)但未滿37週(不含259天)。如妊娠週數不明確時，可採胎兒產出時體重超過 500 公克但未滿 2,500 公克爲判斷標準。

* 此資訊擷取日爲 114 年 10 月，相關資訊可能變動，最新資訊請至各政府單位網站查詢。

項目	公教人員保險生育給付及差額補助	軍眷生育補助	未參加相關社會保險者生育補助
對象	產婦具公保身分	新生兒爸媽任一方爲軍人	未參加相關社會保險之我國籍新生兒之生母（含我國籍及外國籍產婦）
申請資格	• 保險有效期間分娩或早產（不論活產或死產），得請領生育給付。 • 退保1年內因同一懷孕事故而分娩或早產者，得請領生育給付。 • 差額補助毋須另外提出申請，將與生育給付合併發給。	• 現役志願役官士兵之眷屬。 • 本人或配偶分娩或早產，得請領生育補助。 • 夫妻同爲軍公教人員者，以報領1份爲限。	• 自115年起產婦分娩或早產，且新生兒於國內辦理出生登記或初設戶籍登記。
補助金額	• 生產當月起前6個月的平均保險俸（薪）額×2個月；如上開金額低於10萬元，另加給差額補助，合計10萬元。 • 雙生以上者，按比例增給。		10萬元×幾胞胎
服務專線	(02)2701-3411	(02)2311-1501	(02)2396-1266轉2377
相關網站	【台灣銀行公教保險部】公教保險 - 現金給付業務	【後備指揮部】軍眷生育補助	

* 軍眷生育補助：配偶爲各種社會保險（全民健康保險除外）之被保險人，應優先適用各該社會保險之規定申請生育給付，其請領之金額較本表規定之補助基準爲低時，得檢附證明文件請領二者間之差額。

育兒津貼 & 托育補助

<table>
<tr><th>項目</th><th>育有未滿 2 歲兒童育兒津貼</th><th colspan="2">未滿 2 歲兒童托育補助</th></tr>
<tr><td>發放對象</td><td>• 「請領當時」未滿2歲之我國籍兒童。
• 完成出生登記或初設戶籍登記。
• 未經政府公費安置收容。
• 未接受公共化或準公共托育服務。</td><td colspan="2">• 完成出生登記或戶籍登記。
• 送托與政府簽約之公設民營托嬰中心、社區公共托育家園、私立托嬰中心及居家托育人員 (保母)。
• 每週送托時數達30小時以上。
• 未領取育兒津貼。
• 未經政府公費安置。
• 不得指定一對一收托 (發展遲緩、身心障礙、罕見疾病或有其他特殊狀況之幼兒，不在此限)。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">每月每位嬰幼兒發放金額</td><td rowspan="3">第1名子女 5,000 元
第2名子女 6,000 元
第3名以上子女 7,000 元</td><td>公共化</td><td>準公共</td></tr>
<tr><td>每月7,000元起</td><td>每月13,000元起</td></tr>
<tr><td colspan="2">第2名子女加發 1,000 元
第3名子女則加發 2,000 元</td></tr>
<tr><td>申請單位</td><td>向兒童戶籍地的鄉 (鎮、市、區) 公所提出申請。</td><td colspan="2">向托嬰中心或居家保母所屬之居家托育服務中心提出申請。</td></tr>
<tr><td>相關網站</td><td colspan="3">【社會及家庭署】全國縣市政府委辦居家托育服務中心及地方政府通訊錄
【衛生福利部】育兒津貼、托育補助
【社會及家庭署】托育補助線上申辦
【社會及家庭署】未滿 2 歲兒童育兒津貼線上申辦</td></tr>
<tr><td>更多資訊</td><td colspan="3">請撥打衛生福利部「1957福利諮詢專線」(每日上午8時至晚間10時)，或至各地方政府社會局(處)。另外育兒津貼問題也可洽兒童戶籍所在地鄉(鎮、市、區)公所。</td></tr>
</table>

* 領取軍保、公保、就保育嬰留職停薪津貼或其他弱勢兒童少年生活類補助，均可以申請托育補助或未滿 2 歲育兒津貼。
* 此資訊擷取日爲 114 年 10 月，相關資訊可能變動。
* 最新資訊請洽詢衛生福利部「1957 福利諮詢專線」。

特殊育兒資源、多元性別家庭育兒資源

家庭情況	育兒小叮嚀
家有早產兒	• 向各縣市社會局 / 處洽詢相關資訊。
家有疑似發展遲緩兒	• 可至兒童發展篩檢服務機構接受篩檢。 • 可至衛生福利部社會及家庭署相關網站進行早療通報轉介。
相關網站	財團法人台灣早產兒基金會 【國民健康署】早產寶寶健康手札 【國民健康署】早產兒居家照顧手冊 【社會及家庭署】發展遲緩兒童通報暨個案管理
家有多胞胎	• 生育給付按比例增加給付金額。 • 雙胞胎夫妻可各領一年育嬰留職停薪津貼及薪資補助。
單親家庭	• 向各縣市社會局 / 處查詢相關申請事宜。
身心障礙父母	• 參考社團法人中華民國身心障礙聯盟出版之《身心障礙者育兒手冊》。 • 可由衛生福利部社會及家庭署設置的「育兒小博士」，獲得更多育兒資訊。
多元性別家庭	• 向醫事人員、保母等說明您想被稱呼的方式。 • 爲孩子打造友善的育兒環境。 • 瞭解同志家庭的權益：請查詢台灣同志家庭權益促進會、台灣性別平等教育協會、台灣彩虹平權大平台協會等。
相關網站	【健康九九+】媽咪好孕館多胞胎專區 【社會及家庭署】各縣市社會福利服務中心 【社會及家庭署】育兒小博士 【行政院性別平等會】各機關多元性別宣導共享資源平台

相關資源訊息

單位名稱	提供服務	聯絡方式 / 網站
財團法人台灣早產兒基金會	讓早產兒獲得適當的醫療，從事早產的防治與教育宣導。	專線：0800-00-3595、02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
財團法人中華民國唐氏症基金會	促進唐氏症家庭教養經驗之溝通或護理保健之查詢。	專線：02-2278-9888 http://www.rocdown-syndrome.org.tw
財團法人罕見疾病基金會	提供罕見疾病的資訊與協助。	專線：02-2521-0717 http://www.tfrd.org.tw
台灣海洋性貧血協會	爲海洋性貧血患者其家庭，提供醫療照護。	專線：02-2389-1250 http://www.thala.artcom.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。	專線：04-2529-8232 https://www.facebook.com/Thalassemia.TW
財團法人中華民國發展遲緩兒童基金會	推動發展遲緩兒童早期療育及諮詢服務等。	專線：02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
臺灣兒童發展早期療育協會	協助發展遲緩兒童及家庭，進行早期療育。	專線：03-8523355 https://www.tacdei.org.tw
中華民國身心障礙聯盟	出版「身心障礙者懷孕手冊」，包含各障別懷孕、生產、產後。	專線：02-2511-0836 https://www.enable.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。	專線：02-2331-9494 http://www.ccft.org.tw

單位名稱	提供服務	聯絡方式 / 網站
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。	專線：0800-012-378、02-2719-0408 http://www.nncf.org
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。	專線：02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
全國家庭教育諮詢專線 教育部家庭教育資源網	提供親職教養、親子關係、婚前與婚後關係經營及家庭資源管理等家庭教育服務。	專線：412-8185 (手機撥打請加 02) https://familyedu.moe.gov.tw
財政部	實施幼兒學前特別扣除額：扶養6歲以下子女享有幼兒學前特別扣除額優惠。	國稅局免付費專線： 0800-000-321
勞動部	建構友善懷孕受僱者及其配偶之工作職場。	專線：1955 https://www.mol.gov.tw （路徑：首頁 / 業務專區 / 勞動條件、就業平等 / 建構友善生養職場）
財團法人職業災害預防及重建中心 (勞動部捐助成立)	設置北、中、南及東部四區勞工健康服務辦公室，提供母性健康諮詢與指導。	勞工健康服務辦公室諮詢專線： 0800-068-580 https://www.coapre.org.tw
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等諮詢。	專線：02-2396-1266 https://www.bli.gov.tw/0100086.html (路徑：勞動部勞工保險局官網 / 分衆導覽 / 寶貝誕生)

單位名稱	提供服務	聯絡方式 / 網站
衛生福利部社會及家庭署	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。	未成年懷孕諮詢專線： 0800-25-7085 未成年懷孕求助網站 https://257085.sfaa.gov.tw
	育兒親職網。	https://babyedu.sfaa.gov.tw/mooc/index.php
	發展遲緩兒童通報暨個案管理服務網。	https://system.sfaa.gov.tw/cecm/
	提供育有 6 歲以下兒童之家庭到宅育兒指導、提升照顧者親職及技巧服務。	各縣市育兒指導服務聯絡資訊 https://www.sfaa.gov.tw/sfaa/list/5jD
衛生福利部社會救助及社工司	社會福利諮詢。	專線：1957 https://1957.mohw.gov.tw
衛生福利部食品藥物管理署	彙整嬰幼兒食品相關管理規定等資訊。	https://www.fda.gov.tw (路徑：首頁 / 主題專區 / 嬰幼兒食品專區)
衛生福利部國民健康署健康九九+網站	提供衛生教育訊息。	https://health99.hpa.gov.tw
衛生福利部中央健康保險署	全民健保行動快易通｜健康存摺： 健康存摺提供查詢個人健康資料，健保櫃檯可查詢個人繳納健保費紀錄，申請及綁定虛擬健保卡。	健保署諮詢專線： 0800-030-598 或 02-4128-678 https://www.nhi.gov.tw 延伸閱讀 【中央健康保險署】 全民健保 行動快易通 APP

孕媽咪小筆記

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

孕媽咪衛教手冊 / 衛生福利部國民健康署著 . -- 第 2 版 .
-- 臺北市 : 衛生福利部國民健康署 , 2026.06
面 ; 公分
ISBN 978-626-448-020-8 (平裝)
1 . CST：妊娠 2 . CST：分娩 3 . CST：產前照護
4 . CST：衛生教育

429.12 115001317

書名：孕媽咪衛教手冊
著 (編、譯) 者：衛生福利部國民健康署 (委託嬰兒與母親雜誌社編製)
出版機關：衛生福利部國民健康署
地址：臺北市大同區塔城街 36 號 (臺北辦公室)
網址：https://www.hpa.gov.tw
電話：(02)2522-0888
發行人：沈靜芬署長
總校閱：黃閔照
專家編審：吳志文、呂欣潔、李婉萍、李靜芳、杜長齡、唐先梅、高美玲、張美娟、曹英、許珍妮、陳鈺萍、彭純芝、曾雅玲、游美惠、黃建霈、黃雅文、黃資裡、楊炫叡、楊雅玲、詹德富、劉美惠、劉嘉逸、滕西華、蔡榮美、蕭勝文、駱菲莉、謝妮芸、簡妙凌、簡莉盈、蘇佩萱 (依中文姓氏筆畫排列)
出版年月：2026 年 6 月
版 (刷) 次：第 2 版
發行數量：160,000 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 (https://www.hpa.gov.tw) 及健康九九 + 網站 (https://health99.hpa.gov.tw)
定價：新臺幣 18 元
展售處
台北：國家書店
地址：10485 臺北市松江路 209 號 1、2 樓
電話：(02)2518-0207
台中：五南文化廣場
地址：40042 臺中市中區中山路 6 號
電話：(04)2437-8010
GPN ：1011500199
ISBN：978-626-448-020-8

廣告

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.

爸媽必備的實用手冊













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

本經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

衛生福利部 國民健康署 編印
印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

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
孕產兒關懷專線:0800-870870
出版年: 2026年

ISBN 978-626-448-020-8
9 786264 480208

GPN：1011500199
定 價：新臺幣18元