安心懷孕 ♥ 平安生產

孕媽咪健康手冊



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

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、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
mammy.hpa.gov.tw

孕產兒關懷粉絲團
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）

- 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

本經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

目錄



給伴侶、家人的 8 個小叮嚀 3

我的健康資料

孕媽咪的基本檔案 4
孕媽咪的健康狀態 5

好孕知識不漏接 自我檢核好安心

快來參加—好孕知識大富翁 6

懷孕 3 階段產檢時間表

懷孕 3 階段產檢時間表 8

我的孕期產檢報告

醫療機構產檢紀錄表 10
亮黃燈！注意危險徵兆 13
產檢紀錄總表 14
產檢常見檢驗紀錄總表 16
產後健康照護服務紀錄表 18

各種檢查在做什麼？

孕期基本檢查指南 20
- 例行檢查 - 血型檢查 - 血液常規檢驗

孕期產檢項目建議指南 22
- 羊膜穿刺 - 貧血檢驗
- 妊娠糖尿病篩檢 - 乙型鏈球菌篩檢
- 胎兒監視器 - 超音波檢查
- 高層次超音波

產檢超音波檢查、生產計畫書

產檢超音波檢查紀錄 26
我的生產計畫書 29

我的產檢週記

我的第 1 次產檢週記 30
我的第 2 次產檢週記 31
我的第 3 次產檢週記 32
我的第 4 次產檢週記 33
我的第 5 次產檢週記 34
我的第 6 次產檢週記 35
我的第 7 次產檢週記 36
我的第 8 次產檢週記 37
我的第 9 次產檢週記 38
我的第 10 次產檢週記 39
我的第 11 次產檢週記 40
我的第 12 次產檢週記 41
我的第 13 次產檢週記 42
我的第 14 次產檢週記 43

常見的高危險妊娠

常見的高危險妊娠 44
- 早產 - 妊娠高血壓 - 靜脈及肺栓塞
- 妊娠糖尿病 - 癲癇 - 氣喘
- 周產期憂鬱 - 懷雙 (多) 胞胎

孕期傳染病防治 48
孕期疫苗接種 51
生產紀錄表 54
孕婦 B 型肝炎追蹤檢查紀錄表 57

歡迎加入孕媽咪行列

孕媽咪健康手冊使用說明

每次產檢準備 孕媽咪健康手冊 + 健保卡

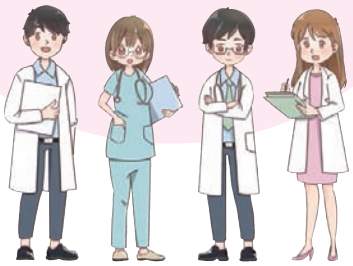
孕媽咪健康手冊到手！
這表示您即將和寶寶一起展開 40 週的生命奇幻之旅了！

爲了健康安全的生下寶寶，請持續使用本手冊進行自我產檢管理。
首先請填寫孕媽咪基本檔案，對於產檢的時程、項目、內容的疑惑，
可以由目錄索引找到需要的資訊。

我的產檢週記中提供胎兒發育、母體變化、生活注意事項及
醫護特別叮嚀，每次產檢前都可以再讀一次喔！
接下來的每次檢查結果，可由孕媽咪對照填寫於我的產檢週記中。
想向醫師請教的問題，也別忘了寫在每次的孕媽咪筆記裡。

從現在開始，善用這本手冊記錄下這難能可貴的點點滴滴！

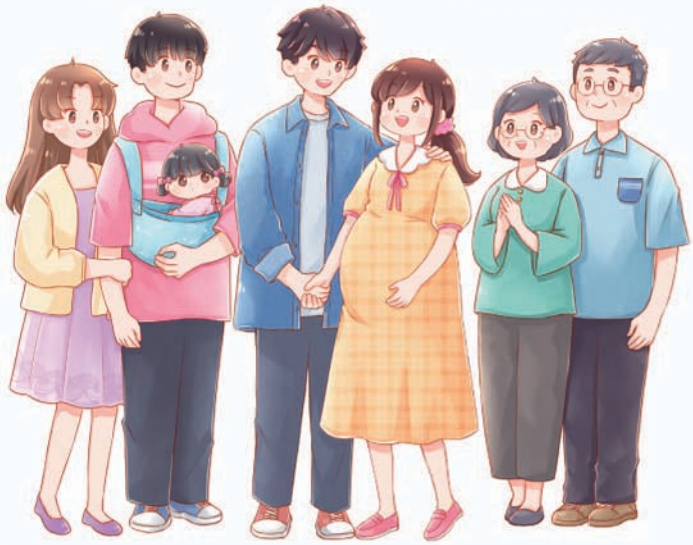
本手冊內容由
衛生福利部國民健康署
台灣婦產科醫學會
台灣周產期醫學會
台灣母胎醫學會
臺灣兒科醫學會
台灣護理學會
台灣助產學會
中華民國營養師公會全國聯合會
臺灣物理治療學會
共同研擬



給伴侶、家人的 8 個小叮嚀

懷孕不是孕媽咪一個人的事喔！

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。





孕媽咪基本檔案

※ 孕媽咪填寫

媽咪資料

孕媽咪姓名	年齡
胎次	身高
預產期	懷孕前體重
最後一次月經 開始日期	BMI 值 體重 (kg)/ 身高^2 (m^2)
聯絡電話	
居住地址	

緊急聯絡人&產檢醫療院所

1	姓名 電話	關係
2	姓名 電話	關係
醫療院所		
電話		
地址		

請孕媽咪於初次產前檢查填寫完畢唷！

孕媽咪的健康狀態

您是否罹患過以下疾病？
□高血壓 □糖尿病 □腎臟病 □肝炎 □心臟病 □甲狀腺疾病
□精神疾病 □其他疾病 _____

您是否有以下家族病史？
□高血壓 □高血脂 □糖尿病 □精神疾病 □氣喘
□其他疾病 _____

您是否有以下孕產史？
□高血壓 □糖尿病 □產後出血 □心血管疾病 □甲狀腺疾病
□其他疾病 _____

您動過手術嗎？
□無 □有（原因： ）

正在服用中的藥物：
□無 □有（名稱： ）

會過敏的藥物和食物：
□無 □有（名稱： ）

孕期的家庭、工作等日常生活讓您覺得壓力過大？□否 □是

懷孕期間您和伴侶的關係是否和諧？□否 □不確定 □是

懷孕期間您或同住家人有吸菸行爲嗎？□否 □曾經 □是

懷孕期間您飲用含酒精的飲料嗎？ □否 □曾經 □是
（請勿吸菸或飲酒，因爲這會傷害您未出生的寶寶。）

懷孕生產經歷

生產日或終止妊娠日	懷孕週數 & 生產方式	出生體重	生產併發症
年 月 日			□無 □有_____
年 月 日			□無 □有_____
年 月 日			□無 □有_____



Q1 產檢總共有幾次？

□知道 / 請走 1 步 →
□不知道 / 請參考命運 1

✨政府提供 14 次產檢，定期檢查可確保母胎健康。
(詳見 健 8-9 頁)

命運1
每次產檢都很重要



好孕知識不漏接
自我檢核好安心

恭喜您進入好孕世界，請跟著闖關的腳步
再次提醒您孕期注意事項。

🔔與伴侶溝通很重要喔！讓我們一起來學習新生兒照顧事項。
(詳見 衛 82-83 頁)

⚠生產時可藉由慢速且深層的呼吸、改變姿勢、按摩、淋浴與熱敷、施打減痛分娩等，緩解陣痛感。
(詳見 衛 66-67 頁)

命運 3
產前憂鬱勿輕忽

✨孕媽咪別給自己太大壓力，要適時說出感受或尋求幫忙！
(詳見 健 47 頁
衛 76-77 頁)



Q3 懷孕後，是否有心情不好的時候？

← □是 / 請走 1 步
□否 / 請參考命運 3

⚠自然產、剖腹產，如何選比較好？
(詳見 衛 60-65 頁)

健 孕媽咪健康手冊 衛 孕媽咪衛教手冊 解答 注意 小叮嚀 提醒

孕期貧血可透過飲食，攝取營養素，或經醫師評估使用補充劑。



孕期牙痛應就醫！牙醫會提供適切的治療建議。

（詳見 衛 15、31、42 頁）





孕期體重以增加 11.5-16 公斤爲宜！

（詳見 衛 27 頁）

準備好了就開始進行好孕知識大富翁！

醫護人員可引導孕媽咪依序回答問題來闖關，並掃描命運 QR code 進行互動，詳盡資訊進一步翻閱手冊！

命運 2
認識及預防早產

Q2 您是否瞭解早產徵兆？

□是 / 請走 1 步
□否 / 請參考命運 2

（詳見 健 44 頁）

- 女孩男孩一樣好，都是我的寶
- 爲了寶寶健康好，拒絕菸檳酒及毒品
- 高齡、家有遺傳病史，記得接受產前遺傳診斷檢查
- 哺餵母乳沒壓力



子宮收縮、陰道出血、破水，應立即就醫！

（詳見 健 44 頁 衛 50-51 頁）



今天您運動了嗎？建議每週至少 150 分鐘的運動。

（詳見 衛 16-17 、32、44-45頁）

我要生了嗎？注意三大產兆：落紅、破水、子宮規律收縮。

（詳見 衛 46 頁）

孕期血糖過高，可能造成胎兒過大，新生兒低血糖、早產、難產。

（詳見 健 46 頁）

平時要多注意血壓及胎動變化！



懷孕3階段 產檢時間表



國民健康署提供孕媽咪14次產前檢查，從第1次產檢開始，每4週產檢1次，28週起每2週產檢1次，36週開始則爲每週產檢1次。下表是14次產檢的建議週數與檢查項目，再忙也要按時產檢，確保媽咪和胎兒都健康！

懷孕初期（未滿13週）　**懷孕中期**

第1個月				第2個月				第3個月				第4個月				第5個月			
週 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

第1次產檢
例行檢查
第1次超音波檢查
(8~16週)

第2次產檢
例行檢查、血液常規項目、血型、Rh因子、德國麻疹抗體及B型肝炎血清標誌檢驗、梅毒檢查、愛滋病毒篩檢及尿液常規

第3次產檢
例行檢查
早產防治衛教指導

第4次產檢
例行檢查
第2次超音波檢查
(20週前後)
早產防治衛教指導

第1次孕婦產前健康照護衛教指導



懷孕初期母胎變化

孕媽咪可能出現孕吐困擾。寶寶的五官、四肢、骨骼等重要器官逐步發展。



例行檢查項目內容：

- 問診內容：不適症狀如出血、腹痛、頭痛、痙攣等。
- 身體檢查：體重、血壓、胎心音、胎位、水腫、靜脈曲張。
- 實驗室檢查：尿蛋白、尿糖。

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）

（13 週至未滿 29 週）

懷孕後期（29 週以上）

第 6 個月				第 7 個月				第 8 個月				第 9 個月				第 10 個月			
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

- 第 5 次產檢 例行檢查 妊娠糖尿病篩檢及貧血檢驗 (24~28 週) 早產徵兆及孕期營養衛教指導
- 第 6 次產檢 例行檢查
- 第 7 次產檢 例行檢查
- 第 8 次產檢 例行檢查 第 2 次梅毒檢查 第 3 次超音波檢查 (32 週後)
- 第 9 次產檢 例行檢查
- 第 10 次產檢 例行檢查 孕婦乙型鏈球菌篩檢 (35~37 週)
- 第 11-14 次產檢 例行檢查

第 2 次孕婦產前健康照護衛教指導

懷孕中期母胎變化

孕吐減少，但可能有其他如頭痛、抽筋、水腫等孕期不適。寶寶的快速成長期，會開始感覺到胎動！



懷孕後期母胎變化

可能有呼吸急促、恥骨痛、失眠、 便祕、痔瘡的困擾。請留意產兆！ 37 ～ 42 週均爲正常生產期。



醫療機構 產檢紀錄表

每次產檢紀錄表都附有當次衛教 QR code，
孕媽咪可對照掃描並延伸閱讀。

※ 醫護人員填寫

40(5A) 第一次產檢

給付時程：
懷孕初期（未滿 13 週）
建議週數：第 8 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

41(5B) 第二次產檢

給付時程：
懷孕初期（未滿 13 週）
建議週數：第 12 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

42(5C) 第三次產檢

給付時程：
懷孕中期（13 ～未滿 29 週）
建議週數：第 16 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

43(5D) 第四次產檢

給付時程：
懷孕中期（13 ～未滿 29 週）
建議週數：第 20 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

44(5E) 第五次產檢

給付時程：
懷孕中期（13 ～未滿 29 週）
建議週數：第 24 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

45(5F) 第六次產檢

給付時程：
懷孕中期（13 ～未滿 29 週）
建議週數：第 28 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

備註：醫療院所（助產所）醫令代碼

46(5G) 第七次產檢

給付時程：
懷孕後期（29 週以上）
建議週數：第 30 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

47(5H) 第八次產檢

給付時程：
懷孕後期（29 週以上）
建議週數：第 32 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

48(5I) 第九次產檢

給付時程：
懷孕後期（29 週以上）
建議週數：第 34 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

49(5J) 第十次產檢

給付時程：
懷孕後期（29 週以上）
建議週數：第 36 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

50(5K) 第十一次產檢

給付時程：
懷孕後期（29 週以上）
建議週數：第 37 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

51(5L) 第十二次產檢

給付時程：
懷孕後期（29 週以上）
建議週數：第 38 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

想要瞭解各次產檢之相關衛教資訊，請掃描該次產檢之 QR code

52(5M) 第十三次產檢

給付時程：
懷孕後期（29 週以上）
建議週數：第 39 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

53(5N) 第十四次產檢

給付時程：
懷孕後期（29 週以上）
建議週數：第 40 週

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

54 其他產檢

建議週數：
第 40 週以上

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

54 其他產檢

建議週數：
第 40 週以上

檢查院所：
檢查者簽章：
檢查日期：　　年　　月　　日

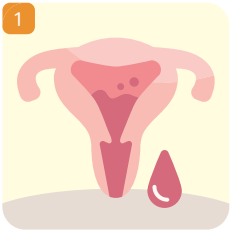
檢查項目	檢查日期	檢查院所
60 (6A) 第一次超音波檢查	年　月　日	
61 (6B) 第二次超音波檢查	年　月　日	
62 (6C) 第三次超音波檢查	年　月　日	
55 (6D) 貧血檢驗	年　月　日	
56 (6E) 妊娠糖尿病篩檢	年　月　日	
66 (67) 乙型鏈球菌篩檢	年　月　日	

備註：醫療院所（助產所）醫令代碼



亮黃燈！注意危險徵兆

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（懷疑爲破水）

11. 
持續的腰痠與腹部變硬



產檢紀錄總表

完整瞭解並記錄每一次產檢結果，
早期發現問題，可以早期進行治療。

※ 醫護人員填寫

產檢時程	建議週數	實際產檢週數	產檢日期	體重（kg）	血壓（mmHg）	胎心音（次 / 分）
1	第 8 週				/	
2	第 12 週				/	
3	第 16 週				/	
4	第 20 週				/	
5	第 24 週				/	
6	第 28 週				/	
7	第 30 週				/	
8	第 32 週				/	
9	第 34 週				/	
10	第 36 週				/	
11	第 37 週				/	
12	第 38 週				/	
13	第 39 週				/	
14	第 40 週				/	

・孕婦產前檢查超過 14 次及超音波檢查超過 3 次者，可自費檢查。如經醫師診斷確爲醫療需要者，由健保給付。

・若懷孕超過 40 週仍有產檢需求且不符合健保給付範圍者，由醫事服務機構於事前填具理由向衛生福利部國民健康署申請專案產檢補助。

胎位 / 體重	尿糖	尿蛋白	浮腫	靜脈曲張	下次產檢日	下次產檢注意事項
/					年 月 日	✓抽血及尿液檢驗 ✓妊娠第 8 至 16 週：第 1 次超音波檢查
/					年 月 日	
/					年 月 日	✓第 2 次超音波檢查
/					年 月 日	✓妊娠第 24 至 28 週：喝糖水 + 抽血，空腹進行妊娠糖尿病篩檢及貧血檢驗
/					年 月 日	
/					年 月 日	
/					年 月 日	✓第 3 次超音波檢查 ✓抽血進行梅毒檢查
/					年 月 日	
/					年 月 日	✓經由孕婦陰道及肛門進行乙型鏈球菌篩檢（可穿輕便裙裝，方便採檢）
/					年 月 日	
/					年 月 日	
/					年 月 日	
/					年 月 日	
/					年 月 日	

※ 醫護人員填寫

產檢常見檢驗紀錄總表

檢查項目	結果紀錄			
Rh 因子	□+ □−			
血型	□A □B □O □AB			
白血球（WBC）	第一次		第二次	
	$\times 10^3$/uL		$\times 10^3$/uL	
紅血球（RBC）	$\times 10^6$/uL		$\times 10^6$/uL	
血小板（Plt）	$\times 10^3$/uL		$\times 10^3$/uL	
血球容積比（Hct）	%		%	
平均紅血球體積（MCV） *MCV ≦ 80fl，建議再檢查	fl		fl	
血紅素（Hb）	g/dL	□正常 □異常	g/dL	□正常 □異常
B 型肝炎表面抗原（HBsAg）	□+ □−		B 型肝炎病毒量 (HBV viral load) B 型肝炎表面抗原爲陽性者須加驗	IU/mL
B 型肝炎 e 抗原（HBeAg）	□+ □−			
德國麻疹抗體	□+ □−			
梅毒血清反應第一次（VDRL 或 RPR）	□已完成			
愛滋病毒檢查	□已完成			

本表資料將會作爲衛生單位政策評估或個案追蹤健康管理時使用

檢查值若出現異常，請詳閱第 20 ─ 25 頁，並與您的婦產科醫師討論後續的檢查與治療。

妊娠糖尿病篩檢	GLU AC ≧ 92 mg/dL ☐ 正常 ☐ 異常 GLU 1hr ≧ 180 mg/dL GLU 2hr ≧ 153 mg/dL
梅毒血清反應第二次（VDRL 或 RPR）	☐已完成
乙型鏈球菌篩檢	☐+ ☐−

其他自費檢驗項目

唐氏症篩檢	☐ 低風險 ☐ 高風險
羊膜穿刺（補助條件請參考第 22 頁）	☐ 正常 ☐ 異常
（其他自費檢驗項目，可自主填寫）	
（其他自費檢驗項目，可自主填寫）	

疫苗

減量破傷風白喉非細胞性百日咳混合疫苗 (Tdap)	☐ 產前有接種，接種單位： 接種日期：　/　/
流感疫苗	☐ 產前有接種，接種單位： 接種日期：　/　/
COVID-19疫苗	☐ 產前有接種，接種單位： 接種日期：　/　/
RSV疫苗	☐ 產前有接種，接種單位： 接種日期：　/　/
（其他的疫苗，可自主填寫）	☐ 產前有接種，接種單位： 接種日期：　/　/



產後健康照護 服務紀錄表

姓名：

5P(6P) 第 1 次：產後 1 個月內（建議於產後 1 ～ 2 週）

服務時之產後天數：_____ 天

身高：_____ cm　體重：_____ kg　BMI：_____ kg/m^2

產後健康照護服務	□無健康或生活型態問題 □已提供健康或生活型態諮詢與轉介 1. 戒　菸：□諮詢　□轉介　□無此問題 2. 高血壓：□諮詢　□轉介　□無此問題 3. 其他慢性疾病：□諮詢　□轉介　□無此問題
愛丁堡憂鬱量表	□自我評估：_____ 分，第 10 題 _____ 分，轉介：□是　□否 □個案未自評

服務院所： 服務者簽章：	服務日期：　年　月　日 下次服務日期：　年　月　日

5Q(6Q) 第 2 次：產後 3 個月內（建議於產後 6 ～ 8 週）

服務時之產後天數：_____ 天

身高：_____ cm　體重：_____ kg　BMI：_____ kg/m^2

產後健康照護服務	□無健康或生活型態問題 □已提供健康或生活型態諮詢與轉介 1. 健康體位：□諮詢　□轉介　□無此問題 2. 飲食營養：□諮詢　□轉介　□無此問題 3. 運　　動：□諮詢　□轉介　□無此問題 4. 高 血 壓：□諮詢　□轉介　□無此問題 5. 其他慢性疾病：□諮詢　□轉介　□無此問題
愛丁堡憂鬱量表	□自我評估：_____ 分，第 10 題 _____ 分，轉介：□是　□否 □個案未自評

服務院所： 服務者簽章：	服務日期：　年　月　日

備註：1. 醫療院所（助產所）醫令代碼。
　　2. 服務日期請填寫產後婦女實際接受本服務之日期。

【孕媽咪衛教手冊】
產後挑戰：身心恢復
& 育兒生活

【心理健康司】
愛丁堡
產後憂鬱量表



孕媽咪小筆記



各種檢查在做什麼？

產檢的目的在於定期檢查寶寶發育及孕媽咪身體狀況，提供預防性的醫療照護。瞭解各項產檢的內容，進一步掌握母嬰健康，讓每次產檢更有意義。

孕期基本檢查指南

項目	意義
體重	孕期體重增加太多或過少，可能引起併發症或影響胎兒的健康。
血壓	透過血壓的檢測，觀察孕媽咪有沒有高血壓症狀。
尿液	檢驗尿糖、尿蛋白，以便及早發現妊娠糖尿病及子癲前症。
血型檢查	確認孕媽咪的血型，以及是否爲 Rh 陰性。
血液常規	透過血液檢查各項數值，以確認孕媽咪有沒有貧血或血小板低下。
B 型肝炎篩檢	若孕媽咪爲 B 型肝炎表面抗原陽性者應檢驗 B 型肝炎病毒量，以協助轉介治療。此外，寶寶出生後要在 24 小時內儘速注射 1 劑 B 型肝炎免疫球蛋白及 B 型肝炎疫苗，越早越好。
德國麻疹抗體	陰性表示沒有德國麻疹抗體，懷孕期間要避免感染，並在產後可接種 1 劑公費麻疹腮腺炎德國麻疹（MMR）混合疫苗。
梅毒血清試驗	懷孕初期及後期共 2 次梅毒檢查，結果爲陽性者，需再進一步檢查，若確認感染需及早治療，以預防新生兒感染先天性梅毒。
愛滋病毒篩檢	檢查結果爲陽性的孕媽咪請及早進行治療，並於生產過程中接受預防性措施及配套醫療照護，預防新生兒感染愛滋病毒。

更詳細的篩檢資訊

【孕產兒關懷網站】
孕婦 B 型肝炎篩檢

【孕產兒關懷網站】
孕婦免費愛滋病毒篩檢

【孕產兒關懷網站】
梅毒篩檢爲陽性該怎麼辦？

【孕產兒關懷網站】
孕期感染麻疹及德國麻疹的影響及預防

例行檢查：每次產檢都會進行的項目

體重	孕期體重整體以增加約 11.5 ～ 16 公斤爲宜，實際增加體重依孕前的身體質量指數（BMI）去衡量。
血壓 >140/90 mmHg	妊娠合併高血壓可能危及母親和胎兒的健康，如發現血壓過高，孕媽咪必須配合醫囑及門診追蹤，平時也要自我留意血壓、尿蛋白及胎動變化。
尿液 （＋＋）以上	尿糖正常爲陰性（－），或微量（＋－），若尿糖經常超過兩價（＋＋）以上，可能有葡萄糖耐受不良或糖尿病。 尿蛋白正常爲陰性（－），或微量（＋－），若尿蛋白過高，可能是腎功能不良，若同時有高血壓則爲子癲前症。

血型檢查：確定孕媽咪的 ABO 血型及 Rh 因子

血型 Rh 陰性（－）	若孕媽咪爲 Rh 陰性，寶寶爲 Rh 陽性，第二胎則可能發生胎兒水腫，然而國人 Rh 陰性又會產生抗體的機會相當少，可以詢問您的產檢醫師是否需要注射免疫球蛋白。

血液常規檢驗：瞭解孕媽咪是否貧血

白血球	檢查身體有無感染，瞭解身體抵抗力的高低。
紅血球	數目過少可能爲海洋性貧血帶因者或慢性缺鐵性貧血。
血紅素 ＜ 10.5g／dL	主要用於檢查是否貧血，數值偏低代表貧血。
血小板 ＜ 150×10^3／uL	可能有凝血問題，應做進一步檢查。如有凝血問題，在生產時或產後可能有大出血的危險。
血球容積比	紅血球在血中所占體積的百分比，能更瞭解貧血的程度。
平均紅血球體積 ≦ 80 fl	若孕媽咪可能是海洋性貧血患者，要確認先生是否也有海洋性貧血。若夫妻同時罹患同一型海洋性貧血，需再接受進一步的遺傳診斷及諮詢。

孕期產檢項目建議指南

項目	檢查時間	意義
懷孕初期唐氏症篩檢	11～14 週	以超音波檢查胎兒頸部透明帶和鼻樑骨，並抽取母體血液進行血清標誌分析，檢測率約 82～87%。
懷孕中期唐氏症篩檢	15～20 週	未能及時於懷孕初期受檢的孕媽咪，可接受懷孕中期母血唐氏症篩檢，檢測率約 80%。
非侵入性胎兒染色體檢測 (NIPT)	10 週以上	透過抽取母體血液檢驗游離的胎兒 DNA，及早確認胎兒染色體是否異常。
羊膜穿刺	16～18 週	以細針抽取羊水，可以檢測出染色體數量，及早發現寶寶是否有唐氏症等遺傳性疾病。

羊膜穿刺 檢測染色體異常疾病，最常見如唐氏症

- 在超音波引導下以細針抽取羊水，可以檢測出染色體數量，及早發現寶寶是否有唐氏症等遺傳性疾病。
- 唐氏症是一種最常見的染色體異常疾病，也是導致失能、肢體障礙及智能障礙的主要病因。
- 政府補助高危險群孕婦羊膜穿刺費用，建議年齡滿 34 歲以上孕婦、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檢查，以診斷胎兒是否爲唐氏症患者。
- 未滿 34 歲的孕婦可先接受唐氏症篩檢，篩檢結果若爲高風險者，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。

【孕產兒關懷網站】
產前遺傳診斷 (羊膜穿刺)
補助問答集

貧血檢驗 早期發現，保障母嬰健康



台灣有 10 ～ 20% 孕媽咪在初期產檢時爲貧血，在生產時更高達 30 ～ 40%。

孕期貧血可能造成胎兒過小、早產、發展遲緩、智力障礙等問題，並增加孕產婦心肺負擔、子宮收縮不良、難產、周產期憂鬱等發生機率。

貧血檢驗可及早發現孕媽咪貧血情形，透過均衡飲食，攝取營養素，或經醫師評估使用補充劑，可降低母胎相關併發症風險。

妊娠糖尿病篩檢 檢查血糖，診斷疾病

妊娠糖尿病是高危險妊娠疾病之一，若孕媽咪在孕期血糖過高，可能造成胎兒過大、新生兒低血糖、早產、難產。

對於孕媽咪也有併發子癲前症與產後發生典型糖尿病的風險。

透過營養控制，運動及血糖監測，可以減少不必要的生產併發症。

篩檢方式：進行篩檢前，需禁食 8 小時，空腹喝下含有 75 克葡萄糖的糖水，進行耐糖試驗 (OGTT)，這對於判別孕媽咪血糖檢驗數值的正確性甚爲重要。

妊娠糖尿病（任一項高於標準值即符合）	
時間（小時）	75 克 OGTT (口服葡萄糖耐量試驗)
空腹	≧ 92 mg ／ dL
1	≧ 180 mg ／ dL
2	≧ 153 mg ／ dL

※ 產前如確診爲妊娠糖尿病，請於產後 4 至 12 週回診，進行 75 克口服葡萄糖耐量試驗。



乙型鏈球菌篩檢　預防新生兒早發型敗血症

人類的腸胃道及生殖泌尿道常見的細菌。約 18~20% 的孕婦產道帶有此細菌。

檢查方法爲在孕媽咪的陰道及肛門採樣後進行培養，約一週即可知道結果。



經篩檢確知爲陽性時，醫師會進一步評估，並於待產時提供預防性之抗生素治療，以降低新生兒感染。

如未篩檢及治療，可能導致新生兒肺炎、腦膜炎、敗血症等重大併發症。

胎兒監視器：偵測胎兒心跳和子宮收縮



運用「都卜勒」及「壓力偵測器」兩種電子儀器，來偵測和記錄胎兒的心跳、頻率，以及子宮的收縮、強度。

在孕媽咪的肚子上（分別在「胎兒心跳」及「子宮頂」的位置）綁上兩條帶子，再外接儀器測量子宮收縮及胎兒心跳狀況，臨床上主要適應症是早產、高危險妊娠或已經進入產程的孕媽咪。

超音波檢查 政府提供孕期 3 次超音波檢查



超音波可以讓爸比媽咪看看肚子裡胎兒的狀況。

是醫師的得力助手，能監測胎兒心跳、進行胎兒各部位的生長測量，並偵測胎盤位置和羊水量多寡。

然而並非所有的胎兒異常狀況都可以透過超音波篩檢出來。

認識超音波照片上的縮寫

GA	妊娠週數
EDD	預產期
CRL	頭臀長
BPD	頭雙頂骨徑
AC	腹圍
FL	股骨長度
AFI	羊水指數
EFW	預估胎兒體重

- CRL 是第一孕期測量胎兒週數的重要指標，也可以做預產期修正的評估。
- 透過 BPD、AC、FL 的數值，可以估算胎兒的大小與生長發育狀況。



高層次超音波 詳細、全面的檢查胎兒的器官及組織

與一般超音波的差別，主要在於檢查的詳細程度。

高層次超音波就像是幫寶寶做全身性的檢查，主要目的在於偵測出胎兒是否有先天的構造異常。

並非每個孕媽咪都需要，建議可與產檢醫師討論後決定。



第1次

•建議 8～16 週檢查

產檢超音波檢查紀錄

孕媽咪基本資料

姓名＿＿＿＿＿＿ 年齡＿＿＿ 妊娠週數＿＿＿

預產期＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 最後一次月經＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

照片黏貼處

檢查報告

胎　　數 ☐ 單胞胎 ☐ 雙胞胎 ☐ 多胞胎 ＿＿＿＿＿＿＿＿胎

胎兒心跳 ☐ 有 ☐ 無

著床位置 ☐ 正常 ☐ 異常

胎兒頭臀長 ＿＿＿＿公分，超音波週數＿＿＿週

胎兒頭雙頂骨徑 ＿＿＿＿公分，超音波週數＿＿＿週

預 產 期 ＿＿＿＿＿＿＿＿

檢查結果 ☐ 常規產檢 ☐ 需進一步追蹤檢查

報 告 者 ＿＿＿＿＿＿＿＿ 檢查日期 年 月 日

第2次

•建議 20 週前後檢查

產檢超音波檢查紀錄

孕媽咪基本資料

姓名＿＿＿＿＿＿ 年齡＿＿＿＿ 妊娠週數＿＿＿＿

預產期＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 最後一次月經＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

照片黏貼處

檢查報告

胎　　數	☐ 單胞胎 ☐ 雙胞胎 ☐ 多胞胎＿＿＿＿＿＿＿＿胎
胎兒心跳	☐ 有 ☐ 無
胎盤位置	☐ 前壁 ☐ 後壁 ☐ 前置胎盤 ☐ 低位胎盤
	胎兒頭雙頂骨徑＿＿＿＿公分，超音波週數＿＿＿週 胎兒腹圍＿＿＿＿公分，超音波週數＿＿＿週 胎兒股骨長度＿＿＿＿公分，超音波週數＿＿＿週 預估體重＿＿＿＿公克，超音波週數＿＿＿週
羊 水 量	☐ 正常 ☐ 羊水過多 ☐ 羊水過少
檢查結果	☐ 常規產檢 ☐ 需進一步追蹤檢查
報 告 者	＿＿＿＿＿＿＿＿ 檢查日期　　年　　月　　日

第3次

•建議 32 週後檢查

產檢超音波檢查紀錄

孕媽咪基本資料

姓名＿＿＿＿＿＿ 年齡＿＿＿＿ 妊娠週數＿＿＿＿

預產期＿＿＿＿年＿＿＿＿月＿＿＿＿日 最後一次月經＿＿＿＿年＿＿＿＿月＿＿＿＿日

照片黏貼處

檢查報告

胎　　數	☐ 單胞胎 ☐ 雙胞胎 ☐ 多胞胎＿＿＿＿＿＿＿＿胎
胎兒心跳	☐ 有 ☐ 無
胎　　位	☐ 頭位 ☐ 異常胎位
胎盤位置	☐ 前壁 ☐後壁 ☐前置胎盤 ☐低位胎盤
	胎兒頭雙頂骨徑＿＿＿＿公分，超音波週數＿＿＿＿週 胎兒腹圍＿＿＿＿公分，超音波週數＿＿＿＿週 胎兒股骨長度＿＿＿＿公分，超音波週數＿＿＿＿週 預估體重＿＿＿＿公克，超音波週數＿＿＿＿週
羊 水 量	☐ 正常 ☐ 羊水過多 ☐ 羊水過少
檢查結果	☐ 常規產檢 ☐ 需進一步追蹤檢查
報 告 者	＿＿＿＿＿＿＿＿ 檢查日期 年 月 日

這是_____和_____的生產計畫書

這是我們的第_____胎，預產期是_____年_____月_____日

從瞭解生產計畫書開始，營造能夠讓自己放心生產的環境與陪伴，期待一個美好的生產經歷。然而並非所有的事情都可以按照計畫進行，這也是孕媽咪應該瞭解的事。
請在與醫師和另一半討論後，填妥以下表格：

	是	否	項目	備註
待產			希望能自由走動	
			希望待產期間能進食	
			待產時放置靜脈留置針	
			產程可能需要靜脈輸液注射	
麻醉			減痛分娩麻醉	
自然產			會陰部剃毛	
			是否需要禁食	當孕媽咪出現異常徵兆或胎兒心跳異常時需要禁食。
			是否做會陰部切開	
			是否做注射點滴	
			是否使用催生藥物	
			是否要伴侶陪產	
產後			希望儘早做親子接觸	
			希望哺餵母乳	
其他補充				

- 此計畫書不具法律效力，如醫療上有需要修正時，仍建議與醫護人員進行溝通後執行，以確保生產平安。
- 此範本參考台灣婦產科醫學會之生產計畫書並做適度調整，個別醫療院所可依醫療需求增減內容。

孕媽咪：_____ 伴侶：_____

醫　師：_____ 助產師（士）：_____

民國　　年　　月　　日

我的第 1 次產檢週記

- 懷孕初期：未滿 13 週
- 建議週數： 第 8 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

6～8週 懷孕歷程

胎兒發育

一閃一閃的心跳越來越清晰！目前寶寶看起來像一顆豆子。

母體變化

8 成孕媽咪有程度不同的孕吐困擾！建議改爲少量多餐的飲食方式。

生活注意事項

恭喜媽咪加入孕育行列，孕期資訊請鎖定孕媽咪衛教手冊。

孕媽咪筆記

產檢想向醫師、助產師、護理師詢問的問題或者您的感受，可以記錄在這裡：

產檢結果

□無特殊發現

□需注意或異常項目：

1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 懷孕初期若有陰道出血請立即就醫。
- 進行第 1 次超音波檢查。
- 確定您的預產期。

健 孕媽咪健康手冊

衛 孕媽咪衛教手冊

菸害情形

□是 □否	1. 我有無吸菸？
□是 □否	2. 過去一個禮拜內，有沒有其他家人在我身邊吸菸？

戒菸專線 0800-636363

Line ID @tsh0800636363

【健康九九 +】戒菸服務

第 1 次產檢衛教資訊

我的第 2 次產檢週記

- 懷孕初期：未滿 13 週
- 建議週數： 第 12 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

胎兒發育

五官、四肢、骨骼，重要器官逐步發展。

母體變化

體型外觀上開始產生變化，肚子漸漸隆起、乳暈色素變深、有頻尿現象。

生活注意事項

頻繁上廁所，有時會造成生活上的不便，但是不要因此而憋尿喔！

孕媽咪筆記

產檢結果

□無特殊發現

□需注意或異常項目：

1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 進行尿液、血液、B 型肝炎、德國麻疹、梅毒、愛滋病等檢驗。
- 根據您與伴侶的狀況，討論唐氏症篩檢方式（健 22 頁）。

心情溫度計

□是 □否	1. 過去一個月是否常被情緒低落、憂鬱或對未來感到焦慮所困擾？
□是 □否	2. 過去一個月是否因對事物失去興趣或做事無法專心而感到困擾？

※ 如果任一題勾選「是」，建議進一步以「愛丁堡產後憂鬱量表」自我篩檢。

【心理健康司】愛丁堡產後憂鬱量表

第 2 次產檢衛教資訊

我的第 3 次產檢週記

- 懷孕中期：13 ～未滿 29 週
- 建議週數： 第 16 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

13～16週 懷孕歷程

胎兒發育

胎兒外型明顯可辨，一舉一動越來越多變化！

母體變化

肚子隆起明顯，可能會有陰道分泌物增加、腰痠背痛、小腿抽筋等困擾。

生活注意事項

陰道分泌物會增加，可穿比較清爽的衣服。如有量偏多、搔癢、異味等情形，請就醫檢查。

孕媽咪筆記

產檢想向醫師、助產師、護理師詢問的問題或者您的感受，可以記錄在這裡：

產檢結果

□無特殊發現

□需注意或異常項目：

1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 漸進性增加運動，建議每週至少 150 分鐘 (衛 32 頁)。
- 認識及預防早產 (健 44 頁)。

家暴防治

爲了保護自己跟寶寶。當您發現自己或親友有遭受家暴的可能，可以撥打 113 保護專線諮詢求助。

【保護服務司】
113 保護專線介紹

第 3 次產檢
衛教資訊

我的第 4 次產檢週記

- 懷孕中期：13～未滿 29 週
- 建議週數： 第 20 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

胎兒發育

肺部開始發育，腦部快速發展。

母體變化

胎兒在肚子裡滾動，像有氣泡啵啵啵，是胎動！

生活注意事項

寶寶需要比較多的營養，家人陪著孕媽咪一起吃得均衡與健康。心情愉快也很重要喔！

孕媽咪筆記

產檢結果

□無特殊發現
□需注意或異常項目：
1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 進行第 2 次超音波檢查。
- 認識及預防早產（健 44 頁）。

菸害情形

□是 □否	1. 我有無吸菸？
□是 □否	2. 過去一個禮拜內，有沒有其他家人在我身邊吸菸？

戒菸專線 0800-636363

Line ID @tsh0800636363

【健康九九 +】戒菸服務

第 4 次產檢衛教資訊

我的第 5 次產檢週記

- 懷孕中期：13～未滿 29 週
- 建議週數： 第 24 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

● **孕媽咪自覺項目**

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

21～24週 懷孕歷程

胎兒發育

胎兒開始練習呼吸動作，也聽得到聲音了！

母體變化

乳房脹痛，可能開始分泌乳汁。下肢浮腫與痠麻感變得明顯。

生活注意事項

寶寶聽得到聲音喔！家人請多跟寶寶說說話。

孕媽咪筆記

產檢想向醫師、助產師、護理師詢問的問題或者您的感受，可以記錄在這裡：

產檢結果

□無特殊發現

□需注意或異常項目：

1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 24~28 週進行妊娠糖尿病篩檢及貧血檢驗（健 23、46 頁）。
- 認識早產徵兆（健 44 頁）及注意孕期均衡營養（衛 22~25 頁）。

心情溫度計

□是 □否	1. 過去一個月是否常被情緒低落、憂鬱或對未來感到焦慮所困擾？
□是 □否	2. 過去一個月是否因對事物失去興趣或做事無法專心而感到困擾？

※ 如果任一題勾選「是」，建議進一步以「愛丁堡產後憂鬱量表」自我篩檢。

【心理健康司】愛丁堡產後憂鬱量表

第 5 次產檢衛教資訊

我的第 6 次產檢週記

- 懷孕中期：13～未滿 29 週
- 建議週數： 第 28 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

胎兒發育

寶寶眼睛完全發育，會睜眼和閉眼。皮下脂肪逐漸加厚。

母體變化

肚子越來越大，子宮脹大向上推擠，這是腹脹，跟硬硬的子宮收縮不一樣喔。

生活注意事項

運動達標了嗎？家人陪伴一起進行適量運動，飯後散步也不錯。

孕媽咪筆記

產檢結果

□無特殊發現

□需注意或異常項目：

1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 27~36 週可自費接種 Tdap 疫苗（健 52頁）。

懷孕正能量

享受當下！享受懷孕！

別忘了多拍幾張照片，留下美好的孕媽咪回憶！多跟家人、朋友聊天及出門走走，透個氣，轉換心情！

【孕媽咪衛教手冊】難以預料的狀況題

第 6 次產檢衛教資訊

我的第 7 次產檢週記

- 懷孕後期：29 週以上
- 建議週數： 第 30 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

29～30週 懷孕歷程

胎兒發育

胎兒手腳很有力，會在媽咪的肚子裡拳打腳踢，胎動變得頻繁！

母體變化

肚子變得沉重，走起路來有點像企鵝，因爲雙腳打開走，身體會比較好平衡。

生活注意事項

如有靜脈曲張，要避免久站久坐，並適度運動，休息時抬腿，以減輕症狀。

孕媽咪筆記

產檢想向醫師、助產師、護理師詢問的問題或者您的感受，可以記錄在這裡：

產檢結果

□無特殊發現
□需注意或異常項目：
1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 持續運動，提升體能，穩定核心肌群（衛 44、45 頁）。

菸害情形

□是 □否	1. 我有無吸菸？
□是 □否	2. 過去一個禮拜內，有沒有其他家人在我身邊吸菸？

戒菸專線 0800-636363
Line ID @tsh0800636363

【健康九九 +】戒菸服務

第 7 次產檢衛教資訊

我的第 8 次產檢週記

- 懷孕後期：29 週以上
- 建議週數： 第 32 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

胎兒發育

胎兒快速成長，幾乎佔滿整個子宮！五官也更清晰。

母體變化

骨盆底的肌肉群負擔沉重，大笑、咳嗽時可能會漏尿！

生活注意事項

如果媽咪有漏尿的情況，可以多練骨盆底肌運動（衛 17頁）。

孕媽咪筆記

產檢結果

□無特殊發現
□需注意或異常項目：
1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 進行第 3 次產檢超音波。
- 確認胎位。
- 抽血檢驗梅毒（健 50頁）。

心情溫度計

□是 □否	1. 過去一個月是否常被情緒低落、憂鬱或對未來感到焦慮所困擾？
□是 □否	2. 過去一個月是否因對事物失去興趣或做事無法專心而感到困擾？

※ 如果任一題勾選「是」，建議進一步以「愛丁堡產後憂鬱量表」自我篩檢。

【心理健康司】愛丁堡產後憂鬱量表

第 8 次產檢衛教資訊

我的第 9 次產檢週記

- 懷孕後期：29 週以上
- 建議週數： 第 34 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

胎兒發育

大部分的寶寶胎頭已經朝下，不過，也有少數寶寶會到 37 週才固定。

母體變化

腹部沉重，骨盆、膀胱、臀部可能更不舒服，可透過托腹帶緩解痠痛。

生活注意事項

還在工作的媽咪，要準備和同事做好工作上的交接，快要準備休產假了。

孕媽咪筆記

產檢想向醫師、助產師、護理師詢問的問題或者您的感受，可以記錄在這裡：

產檢結果

□無特殊發現

□需注意或異常項目：

1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 做過孕婦愛滋病毒篩檢嗎？若沒有，可以免費接受篩檢（健 50頁）。
- 生產方式的討論（衛 60~65 頁）。

懷孕正能量

珍惜專屬兩人的浪漫時光，在寶寶出生前，與另一半儲備更多甜蜜能量吧！

【孕媽咪衛教手冊】生產準備中！產兆＆生產總預習

第 9 次產檢衛教資訊

我的第10次產檢週記

- 懷孕後期：29 週以上
- 建議週數： 第 36 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

胎兒發育

胎毛逐漸消失，循環、呼吸、消化等器官發育成熟。

母體變化

更頻繁的宮縮會讓媽咪有點緊張，這是身體正在為生產做準備。

生活注意事項

家人協助事先規劃好從家中出發到醫院的交通方式、誰陪媽咪去待產等。

孕媽咪筆記

產檢結果

□無特殊發現

□需注意或異常項目：

1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 35~37 週可做孕婦乙型鏈球菌篩檢（健 24 頁）。
- 認識「幼兒專責醫師制度」（衛 85 頁）。
- 留意胎動。

菸害情形

□是 □否	1. 我有無吸菸？
□是 □否	2. 過去一個禮拜內，有沒有其他家人在我身邊吸菸？

戒菸專線 0800-636363

Line ID @tsh0800636363

【健康九九 +】戒菸服務

第 10 次產檢衛教資訊

我的第11次產檢週記

- 懷孕後期：29 週以上
- 建議週數： 第 37 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

● **孕媽咪自覺項目**

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

胎兒發育

37 週之後就算是足月了！胎兒頭髮已相當濃密，指甲也長至指尖。

母體變化

胎頭下降到骨盆腔，之前反胃、呼吸困難的症狀可能會消失，不過依舊會覺得頻尿。

生活注意事項

寶寶隨時有可能出生，家人協助再次確認待產包已放在方便拿取的地方。

孕媽咪筆記

產檢想向醫師、助產師、護理師詢問的問題或者您的感受，可以記錄在這裡：

產檢結果

□無特殊發現

□需注意或異常項目：

1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 認識生產方式，擬定生產計畫書 (健 29 頁)，做好生產準備。

心情溫度計

□是 □否	1. 過去一個月是否常被情緒低落、憂鬱或對未來感到焦慮所困擾？
□是 □否	2. 過去一個月是否因對事物失去興趣或做事無法專心而感到困擾？

※ 如果任一題勾選「是」，建議進一步以「愛丁堡產後憂鬱量表」自我篩檢。

【心理健康司】愛丁堡產後憂鬱量表

第 11 次產檢衛教資訊

我的第12次產檢週記

- 懷孕後期：29 週以上
- 建議週數： 第 38 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

胎兒發育

皮膚光滑圓潤，顱骨堅硬，手指腳趾有指甲發育完成。

母體變化

懷孕進入最後倒數階段，媽咪在這週生產也是正常的喔。

生活注意事項

38 週後隨時都可能會生產，所以與家人事先瞭解產兆非常重要！

38 週 懷孕歷程

孕媽咪筆記

產檢結果

□無特殊發現

□需注意或異常項目：

1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 瞭解 3 大產兆：落紅、破水、陣痛（衛 46 頁）。

懷孕正能量

見證一個新生命在肚子裡成長，
並期待著他未來的無限可能，
這是孕媽咪專屬的神奇與感動！

【孕媽咪衛教手冊】
產後挑戰：身心恢復
& 育兒生活

第 12 次產檢
衛教資訊

我的第13次產檢週記

- 懷孕後期：29 週以上
- 建議週數： 第 39 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

胎兒發育

胎兒變大，子宮內的空間越來越小，胎動稍微減少。

母體變化

子宮佔滿整個骨盆腔，子宮頸及陰道變軟，陣痛、浮腫、靜脈曲張更明顯。

生活注意事項

家人也要做好陪產請假的準備囉。請隨時將手機帶在身邊。

孕媽咪筆記

產檢想向醫師、助產師、護理師詢問的問題或者您的感受，可以記錄在這裡：

產檢結果

□無特殊發現
□需注意或異常項目：
1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 閱讀母乳哺育相關知識（衛 80~82 頁）。
- 熟悉產後健康管理，把自己照顧好（衛 68~85 頁）。

菸害情形

□是 □否	1. 我有無吸菸？
□是 □否	2. 過去一個禮拜內，有沒有其他家人在我身邊吸菸？

戒菸專線 0800-636363
Line ID @tsh0800636363

【健康九九 +】戒菸服務

第 13 次產檢衛教資訊

我的第14次產檢週記

- 懷孕後期：29 週以上
- 建議週數： 第 40 週

此次產檢日期　　年　　月　　日，懷孕週數第　　週

● 孕媽咪自覺項目

□無特殊症狀 □出血 □腹痛 □頭痛 □痙攣 □其他不適 _____

胎兒發育

胎兒的頭朝下，膝蓋緊挨著鼻子，大腿貼著身體，準備要出來了。

母體變化

有些媽咪的乳頭會分泌濃稠的黃色乳汁，已經在為寶寶出生後的第一餐做準備了。

生活注意事項

把心情放輕鬆，多多留意生理變化，若超過 40 週沒有產兆，醫師也會評估是否要催生。

孕媽咪筆記

產檢結果

□無特殊發現

□需注意或異常項目：

1. _____ □需追蹤 □需轉介
2. _____ □需追蹤 □需轉介

醫護特別叮嚀

- 認識「過期妊娠」。
- 討論是否有催生的必要。

心情溫度計

□是 □否	1. 過去一個月是否常被情緒低落、憂鬱或對未來感到焦慮所困擾？
□是 □否	2. 過去一個月是否因對事物失去興趣或做事無法專心而感到困擾？

※ 如果任一題勾選「是」，建議進一步以「愛丁堡產後憂鬱量表」自我篩檢。

【心理健康司】愛丁堡產後憂鬱量表

第 14 次產檢衛教資訊



常見的 高危險妊娠

認識孕期可能發生的併發症，在面對突發狀況時，與醫師討論做正確的準備與處理。

早產 出生越早，通常面臨問題較多



- 當寶寶在滿 20 週未滿 37 週誕生，稱之爲「早產」。
- 早產不是誰的錯，有 50%的早產查不出原因。
- 早產徵兆要注意：子宮收縮、破水、陰道出血，發生上述情況應儘快就醫。
- 被醫師告知要安胎，孕媽咪別緊張，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。

50%的早產查不出原因，
可查出原因的早產，可歸類成 5 問題。

感染問題	如身體有發燒、子宮異常疼痛、陰道分泌物異常等。
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	妊娠高血壓、胎盤早期剝離、前置胎盤等。
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，容易引發早產。

瞭解更多早產及安胎相關資訊，
請詳閱孕媽咪衛教手冊第 50 頁「早產不是誰的錯」。

財團法人
台灣早產
兒基金會

【醫事司】
「具高危險妊娠及新生兒照護能力急救責任醫院」名單

妊娠高血壓 血壓出現異常，勿掉以輕心！

- 可能影響胎盤血液提供，導致寶寶營養不足、早產或出生時體重較輕。
- 嚴重的子癲前症可能導致孕產婦腦出血、肺水腫、呼吸窘迫、腎功能衰竭、凝血功能異常、胎盤早期剝離……等風險增加。
- 平時注意血壓及胎動變化，避免產生壓力，同時配合醫囑和門診追蹤。
- 飲食方面注意飲食輸出入量、採高蛋白飲食、適當控制鹽分攝取。

快速瞭解孕期高血壓的分類及症狀

妊娠高血壓	懷孕 20 週後引起，血壓高於 140 ／ 90 mmHg 的高血壓，未合併尿蛋白，產後 12 週內會恢復正常。
子癲前症（妊娠毒血症）	妊娠 20 週後才出現的高血壓，同時合併有尿蛋白。
子癲症	子癲前症同時合併癲癇。
慢性高血壓	懷孕前已經出現高血壓或高血壓出現在 20 週之前。

靜脈及肺栓塞 孕產婦爲血栓高危險群！

- 生理變化的影響之下，孕產婦血栓的機會比一般人高出 8 ～ 10 倍。
- 懷孕期間避免長期坐臥，產後儘早下床活動，尤其是剖腹產的媽咪。
- 高風險患者宜穿著彈性襪，減少血栓形成的風險。
- 有靜脈血栓病史、血栓性疾病的孕媽咪，應該主動告知醫師，事前給予預防性抗凝血劑。

妊娠糖尿病 對媽咪和寶寶的健康構成威脅



第一種爲懷孕前就已經知道是糖尿病患者。第二種是妊娠期間首度出現糖尿病明顯症狀者，或經「葡萄糖耐量試驗」判定爲異常者。

增加巨嬰、新生兒低血糖、新生兒黃疸、肩難產的風險。提高剖腹產機率，多年後有半數的婦女會**罹患第二型糖尿病**。

建議孕媽咪與營養師共同協商飲食計畫，養成均衡的飲食習慣。

以每週運動 150 分鐘爲目標，培養固定運動的習慣。通常經由飲食及運動的調整就能維持血糖值在正常範圍。

※ 產前如確診爲妊娠糖尿病，請於產後 4 至 12 週回診，進行 75 克口服葡萄糖耐量試驗。

【孕產兒關懷網站】
特殊孕媽咪飲食指引

癲癇 記得不要停藥喔！



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。

懷孕期間要規律服用藥物，千萬不可自行停藥或減藥。

部分抗癲癇藥物會降低血中維生素 K 的濃度，接近生產時，請與醫師討論是否需補充維生素 K。

氣喘 持續控制，減少症狀發生



避免過敏原（例如：二手菸、灰塵、動物）是首要原則。

如果原本就有服用氣喘藥物，請和醫師討論懷孕期的用藥方式與劑量。

周產期憂鬱　正視問題，尋求協助

感覺心情鬱悶、無助無望、缺乏興趣與動力？甚至出現想不開、自殺或傷害嬰兒的念頭？

從懷孕到產後一年間出現比較嚴重的憂鬱症狀，醫學上稱爲周產期憂鬱。

如出現上述症狀，不只是一般的情緒反應，是「生病」了，一定要尋求專業協助。

【孕產兒關懷網站】
產後憂鬱症懶人包

【心快活】
心理健康學習平台

懷雙（多）胞胎　妊娠合併症可能性高，多留意！

生活

與單胞胎相比，誘發各種併發症的可能性高，請多休息，減少壓力，避免過度勞累。

行動

身體活動要放慢放輕柔，以托腹帶支撐腹部胎兒重量。

飲食

諮詢營養師有關懷雙（多）胞胎的飲食建議，要注重葉酸、鐵、鈣及維生素的攝取。

檢查

注意血壓、血糖與胎兒重量，並建議做高層次超音波。要按時產檢，留意產兆。



【健康九九＋】
懷雙胞胎要注意哪些事情？



孕期傳染病防治

孕媽咪在懷孕期間會經歷免疫力下降，使得面對病菌時相較於一般人來說更加脆弱，因此傳染病的防治不可輕忽。

茲卡病毒感染症

- 建議懷孕期間暫緩前往茲卡病毒感染症流行地區，若必須前往，請做好防蚊措施。自茲卡病毒感染症流行地區返國後，應自主健康監測至少 2 週，如出現疑似症狀請儘速就醫。
- 性伴侶若有茲卡病毒感染症流行地區旅遊史，無論是否出現疑似症狀，懷孕期間性行爲應使用保險套。



Tips

主要經由蚊子傳播且沒有疫苗，避免被病媒蚊叮咬爲首要。

【疾病管制署】
茲卡病毒感染症 Q&A

B 型肝炎

- 病毒可能透過 B 肝帶原的媽媽在生產前後，垂直傳染給新生兒，新生兒感染後約 90% 會成爲慢性帶原者。
- 請 B 肝表面抗原（HBsAg）陽性的孕婦加驗血中 B 肝病毒量，病毒量≧ 2　10^5 IU/mL 屬高母嬰垂直傳染風險，請依消化系 / 胃腸肝膽專科醫師評估後使用抗病毒藥物治療。
- 另媽媽爲 HBsAg 陽性的寶寶務必於出生後 24 小時內儘速注射 1 劑 B 型肝炎免疫球蛋白及 B 型肝炎疫苗，並依時程於出生第 1、6 個月接續接種第 2、3 劑 B 型肝炎疫苗。完成接種後，於滿 1 歲時帶至醫院進行 HBsAg 及 B 肝表面抗體（anti-HBs）檢測，未受感染且不具抗體者，可公費追加接種 B 型肝炎疫苗。



Tips

防治 B 肝感染，從媽媽肚子裡開始做起！

【疾病管制署】
急性病毒性 B 型肝炎

李斯特菌症＆弓形蟲感染症

- 避免生飲生食，生熟食分開處理及保存並避免共用砧板。
- 避免食用即食肉類加工品、剩菜與生菜沙拉，或於食用前充分加熱。
- 生食肉品、蔬菜、海鮮習慣者、養寵物或生鮮肉品處理者等，建議諮詢婦產科醫師，並注意避免遭受感染。
- 若家有貓咪，孕期間請禁止家貓接觸流浪貓並避免收養新貓咪。從事農藝或處理貓砂請戴好手套，結束後脫下手套以肥皂、清水澈底清潔雙手。

【疾病管制署】
李斯特菌症疾病

【疾病管制署】
弓形蟲感染症疾病



Tips

蔬果洗淨，食物煮熟，預防感染。避免接觸來路不明的貓咪，注意個人衛生及勤洗手。



愛滋病毒＆梅毒感染

- 於懷孕期間經醫師評估有感染風險時，不論產檢期次，皆可接受檢驗服務。
- 建議懷孕期間如有性行爲仍要做好安全防護措施 (如正確使用保險套及水性潤滑液)，以避免感染愛滋病毒及梅毒，造成母子垂直感染，影響自己及寶寶的健康。
- 如感染愛滋病毒及梅毒，請儘早接受適當治療，以降低母子垂直傳染之風險。
- 孕婦感染若未於生產前接受完整的治療或檢驗陽性的時間接近產期，所生之嬰幼兒需配合衛生單位定期追蹤檢查或提供預防性處置，以維護寶寶健康，降低寶寶感染機率。



Tips

事前防治絕對比事後治療來得更重要，親密行爲都應該全程使用保險套及水性潤滑液。

【疾病管制署】預防愛滋母子垂直感染 Q & A

【疾病管制署】梅毒疾病

懷孕期間的傳染病防治至關重要，這是保護孕媽咪和寶寶健康的重要一環。





孕期疫苗接種

孕期接種疫苗是保護母嬰健康的重要步驟。疫苗可提供免疫力，同時保護孕媽咪及胎兒免受感染，確保健康的懷孕生活。

流感



- 孕期生理狀況的改變，會增加流感的嚴重度與後遺症，因此建議孕婦接種流感疫苗。
- 孕婦接種流感疫苗，不僅保護自己與胎兒，也間接保護出生後 6 個月內的嬰兒。
- 孕婦及 6 個月內嬰兒之雙親皆爲公費流感疫苗接種對象，接種時程於每年 10 月以後實施。
- 家中其他成員以及照顧者，可以自費接種流感疫苗，避免疾病傳播。



Tips

任何孕期都可以接種流感疫苗。

【疾病管制署】
流感疫苗資訊

COVID-19 疫苗

- 由於孕婦爲 COVID-19 感染後容易產生嚴重併發症或導致死亡之高風險族群，爲保護孕婦及胎兒健康，建議孕婦接種 COVID-19 疫苗，也可間接保護出生後 6 個月內嬰兒。
- 孕婦及 6 個月內嬰兒之雙親皆爲公費 COVID-19 疫苗接種對象，接種時程於每年 10 月以後與流感疫苗同步實施。



Tips

任何孕期都可以接種 COVID-19 疫苗，孕婦可與醫師討論選擇合適時間接種。

【疾病管制署】
COVID-19
疫苗資訊

Tdap 疫苗

- 百日咳是一種急性呼吸道傳染性疾病，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，主要的感染源爲媽媽或其他照顧者。
- 爲使母親百日咳抗體傳遞給嬰兒的接種效益最大化，建議於懷孕第 27 ～ 36 週接種，若懷孕時未接種，則應於生產後立即接種。
- 與嬰幼兒親密接觸的其他家屬親人，也建議在寶寶出生前施打 Tdap 疫苗，減少感染給嬰幼兒。



Tips

建議於孕期第 27 ～ 36 週自費接種。

【疾病管制署】
百日咳介紹

RSV 疫苗

- 呼吸道融合病毒（RSV）傳播途徑多爲飛沫傳染，也可透過接觸傳染傳播。
- 大多數感染發生於 1 歲以下幼兒，嚴重感染會引發細支氣管炎與肺炎。
- 建議懷孕婦女於懷孕 28 ～ 36 週接種 1 劑，以提供所生嬰兒出生後 6 個月內之被動免疫。



Tips

建議於孕期第 28 ～ 36 週自費接種。



孕媽咪小筆記

Hello Baby

恭喜！寶寶誕生了



妊娠週數	週　　日			
出生時間	年　　月　　日　　點　　分			
生產經過	☐ 陰道生產　☐ 產鉗　☐ 眞空吸引　☐ 剖腹產　☐ 其他			
	生產所花時間：　　時　　分			
出生狀況	性別		胎數	
	體重		身長	
	頭圍		特別紀錄	
出生院所	名稱			
	地址			
	醫師			
	助產師			
	護理師			

主治醫師、助產師、護理師的指導與建議



第一次健兒門診預定日　　月　　日　　點



我&寶寶的紀錄



迎接寶寶出生的過程和您想像的一樣嗎？又疼又累？
卻仍充滿喜悅？應該會有各種想法吧！把這個重要時刻記錄下來！



孕媽咪小筆記

孕婦 B 型肝炎追蹤檢查紀錄表

姓名　　出生日期　　身分證字號

項目 ＼ 日期 ＼ 結果		產前檢查		產後追蹤檢查		
		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
B 型肝炎表面抗原 (HBsAg) (－陰性；＋陽性)						
B 型肝炎 e 抗原 (HBeAg) (－陰性；＋陽性)						
B 型肝炎病毒量 (HBV viral load)						
肝功能檢查	AST (GOT)					
	ALT (GPT)					
肝臟超音波 (建議填列有無肝硬化等資料)						
其他						
檢查院所						

1. 請產前檢查醫院針對孕婦產前檢查爲 B 型肝炎表面抗原陽性 HBsAg(＋) 個案，填列上表，並衛教產後應定期追蹤檢查。
2. 檢查項目依專業醫師評估而定。

▶ **B 型肝炎表面抗原（HBsAg）陽性（帶原）的準媽咪，請記得下列事項喔！**

- **如具有高母嬰垂直傳染風險（B 型肝炎病毒量≧　　^{5}IU/mL），請產檢醫師協助轉介至消化系／胃腸肝膽專科進行評估及接受抗病毒藥物治療，以降低新生兒感染 B 型肝炎的機率。**
- 寶寶應於出生 24 小時內儘速注射 1 劑 B 型肝炎免疫球蛋白（HBIG）及 B 型肝炎疫苗，越早越好。並在完成第 3 劑 B 肝疫苗，年齡滿 12 個月大時，進行 HBsAg 及 anti-HBs 等檢測。

▶ **母親爲B型肝炎帶原，新生兒有依規定時程施打 B 型肝炎免疫球蛋白及 B 型肝炎疫苗者，仍可正常哺餵母乳。**

▶ **B 型肝炎帶原者，若其肝功能正常，原則建議每 6 個月至 1 年複檢一次；如肝功能異常，則由醫師決定其肝功能及超音波複檢時間。**

▶ **目前治療 B 型肝炎藥物**

包括干擾素（interferon）與抗病毒藥物兩大類；爲降低肝硬化及肝癌之發生率，健保署辦理「全民健康保險 B 型肝炎帶原者及 C 型肝炎感染者醫療給付改善方案」，提供每 6 個月 1 次之追蹤管理照護。有關治療對象之藥品給付規定及特約醫院等，請參閱中央健康保險署（https://www.nhi.gov.tw）網站中「健保服務」項下相關網頁。

請將此頁撕下交給醫護人員黏貼於病歷表上



孕媽咪小筆記



孕媽咪小筆記

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

孕媽咪健康手冊 / 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 978-626-448-019-2 (平裝)
1 . CST：妊娠 2 . CST：分娩 3 . CST：產前照護
4 . CST：衛生教育

429.12 115001315

書名：孕媽咪健康手冊
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：180,000 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 17 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 ：1011500197
ISBN：978-626-448-019-2

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

準媽媽姓名

產檢時請記得攜帶孕媽咪健康手冊及健保卡

如有拾獲本手冊，請聯絡持有人 (電話:　　)
或者交至鄰近衛生局(所)或持有人產檢院所，協助返還。謝謝您!

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 978-626-448-019-2
9 786264 480192

GPN：1011500197
定 價：新 臺 幣 17 元