



懷孕要注意的事情

懷孕易讀手冊



衛生福利部社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

關於這本手冊

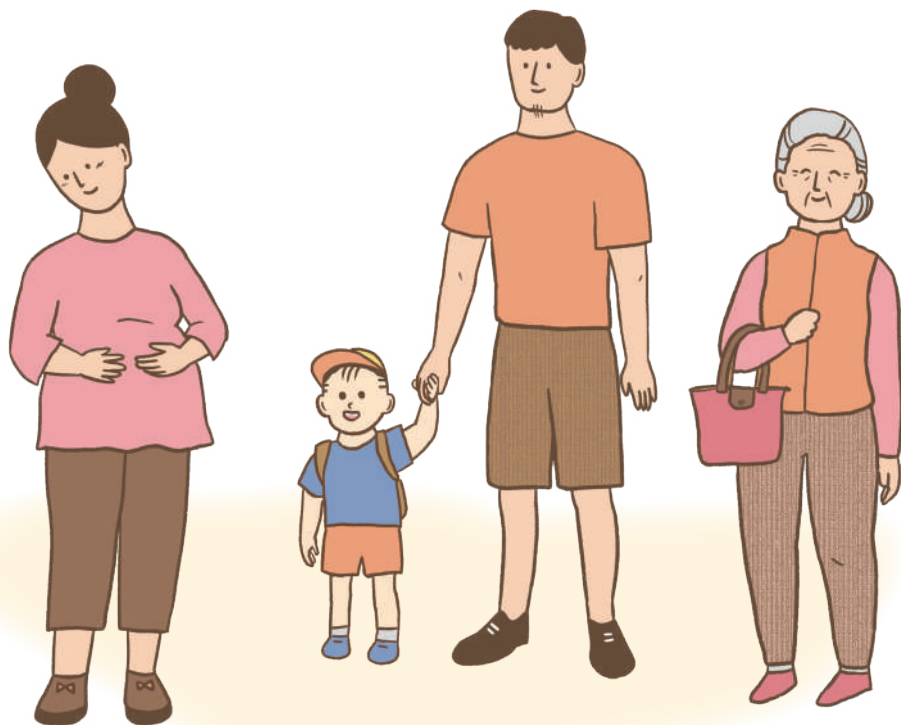
教我們知道懷孕要注意的事。

這本手冊是給心智障礙孕婦*，
照顧孕婦的人
和看文字有困難的人看的。

*孕婦就是肚子裡有小孩的人。



主角介紹



孕婦

孕婦的家人



醫生

護理師



老闆

社工

政府人員

目錄

準備懷孕

- ① 我要不要生寶寶？ 第 1 頁
- ② 我要生幾個寶寶？ 第 2 頁
- ③ 準備懷孕前，要注意的事 第 6 頁
- ④ 我是不是懷孕了？ 第 7 頁

我懷孕了

- 😊 固定時間去做產前檢查 第 8 頁
- 😊 照顧自己 第 12 頁
- 😊 打疫苗 第 13 頁
- 😨 危險狀況要注意！ 第 14 頁

我快要生寶寶了

- ⑤ 可以請產檢假、產假 第 16 頁
- ⑥ 注意！快要生寶寶會發生的事 第 17 頁
- ⑦ 去醫院要準備的東西 第 18 頁

我生完寶寶了

- ⑧ 生完寶寶要注意的事 第 22 頁
- ⑨ 我的生活會變得不一樣 第 23 頁
- ⑩ 政府可以幫忙 第 24 頁

1 我要不要生寶寶？



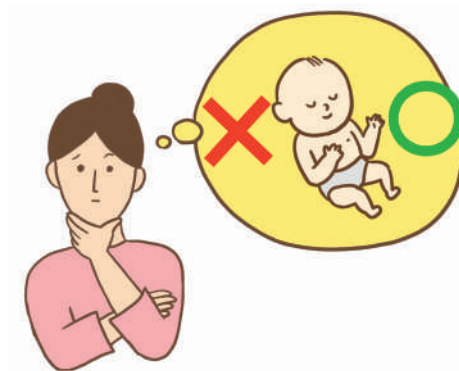
身心障礙者權利公約
也叫做 **CRPD**。

公約支持
身心障礙者可以自己決定
要不要生寶寶。



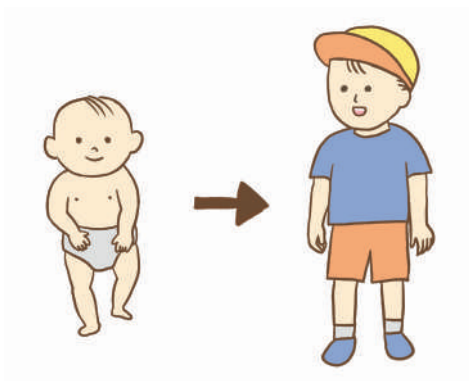
生寶寶可以看到寶寶長大，
有人陪伴。

生寶寶要負責照顧寶寶，
也要花很多錢。

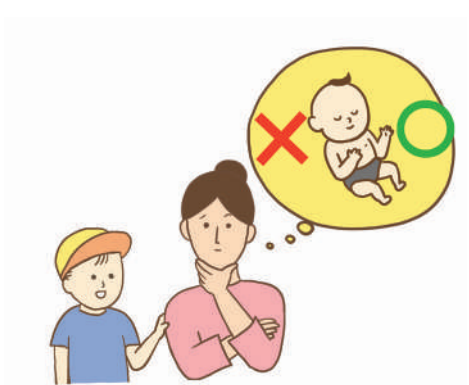


我可以自己決定，
要不要生寶寶。

2 我要生幾個寶寶？



如果我想再生寶寶，
可以等寶寶大一點。
例如：過 3 年再生寶寶。



生完第一個寶寶後，
我可以自己決定
要不要再生寶寶。



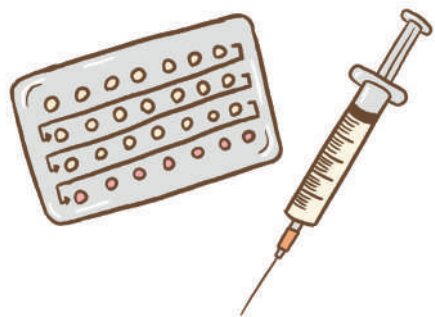
如果我不想再生寶寶，
可以去看醫生
找適合的避孕方法。

想一想

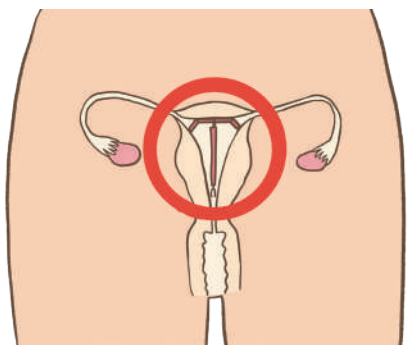
- 我要寶寶嗎？
- 我想要幾個寶寶？
- 我都可以照顧嗎？



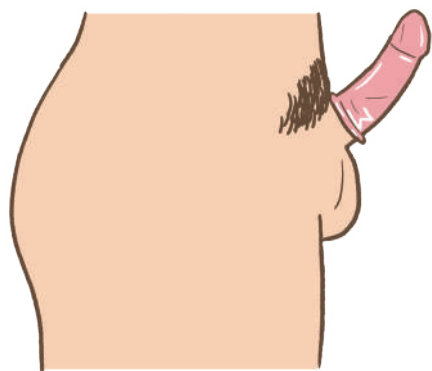
如果我不要生寶寶， 認識避孕的方法



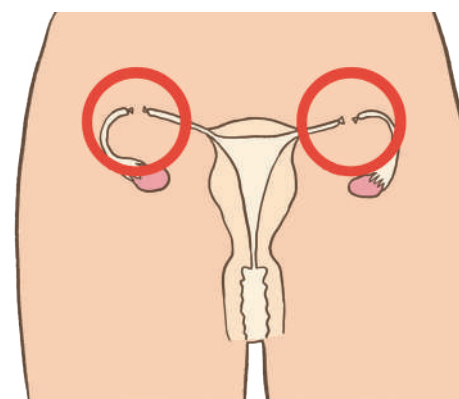
● 吃避孕藥或打避孕針



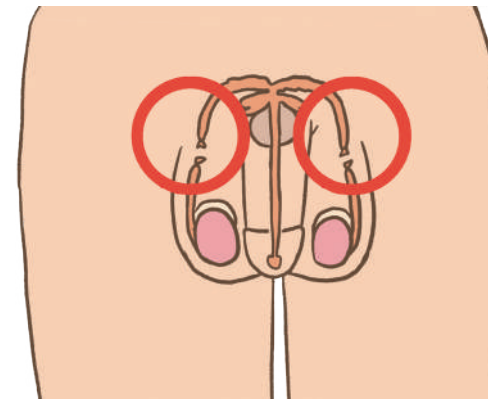
● 子宮內避孕器



● 戴保險套



● 女性的結紮



● 男性的結紮

有避孕的問題可以問醫生，
我要自己決定要不要結紮，
結紮以後就不會再有寶寶。



3 準備懷孕前，要注意的事：



我跟家人要一起注意，
不可以抽菸、喝酒，
對寶寶不好，
也對身體不健康。



要準備錢、
照顧寶寶的東西。



我需要家人或政府的幫忙，
例如：有家人陪伴、
政府補助或
護理師教我照顧寶寶。

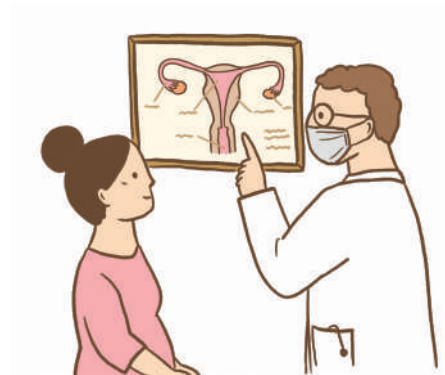
4 我是不是懷孕了？



我有發生性行為，
一個月沒有月經，
會想吐、比較沒有精神，
有可能是懷孕了。



要去婦產科* 做檢查，
醫生會告訴我有沒有懷孕。



* 婦產科是專門檢查女性身體、
懷孕或生小孩的醫院。



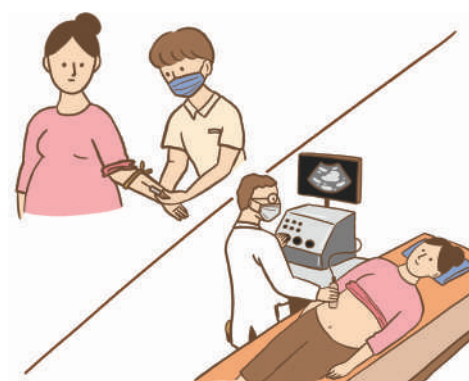
固定時間去做產前檢查



產前檢查很重要，
會告訴我要注意身體的事，
例如：
懷孕有可能發生糖尿病。



醫院會給我**孕婦健康手冊**，
這本手冊會告訴我
什麼時候要去醫院做檢查。



去醫院檢查時，
醫生會檢查我和寶寶的健康，
例如：量體重、抽血、
驗尿、照超音波。



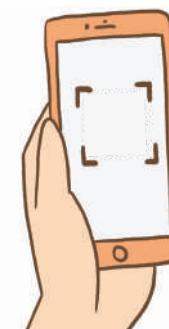
護理師會教我
怎麼照顧自己。



大部分的檢查是免費的，
有些檢查要自己付錢。



想要知道產前檢查的項目，
可以掃 QRcode：

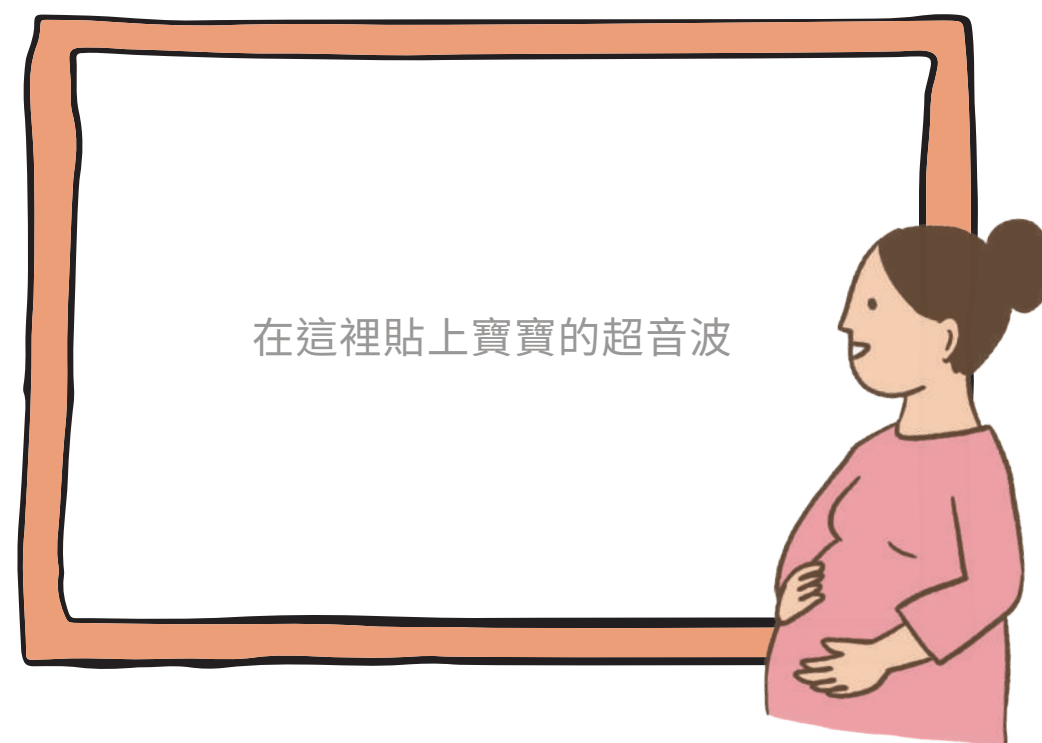


筆記頁

 我去檢查的醫院是 _____

 我的醫生是 _____

政府會補助我免費照 3 次超音波



照顧自己



做運動，
對我和寶寶的健康都比較好。
例如：散步、伸展運動。



吃得健康，
不挑食。
這些都是健康的食物。



心情不好的時候，
可以去外面散步
或唱歌。



如果我生病了，
不可以自己買藥吃，
要去看醫生，
醫生會告訴我什麼藥比較安全。

打疫苗



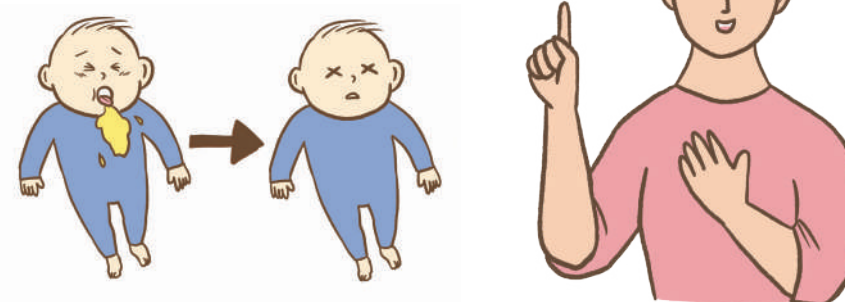
政府建議孕婦要打疫苗，
保護自己和寶寶。



我可以和醫生討論打疫苗，
例如：流感疫苗、
百日咳 * 疫苗。

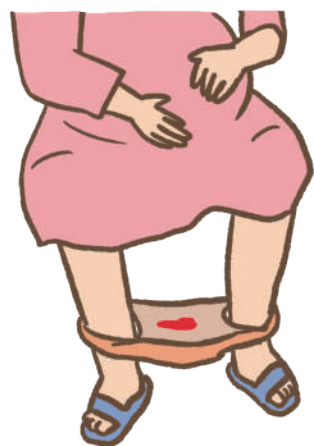
* **百日咳**就是
會咳嗽、吐、呼吸困難，
嚴重的話會讓寶寶死掉。

我要打疫苗，
才不會有生病的寶寶。





危險狀況要注意！



陰道出血



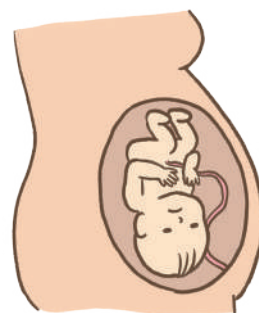
好像破水了



一直肚子痛



一直腰痠、肚子變硬



寶寶不動，
或是活動變少



一直頭痛



一直噁心、想吐



臉和手腫起來



視力模糊



突然覺得冷或熱



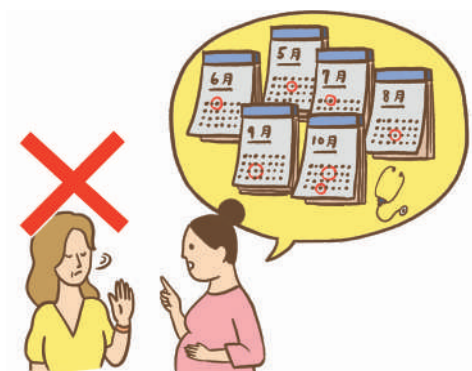
尿尿變少、
尿尿的地方會痛，
或是大便的時候肚子會痛。

5 可以請產檢假、產假



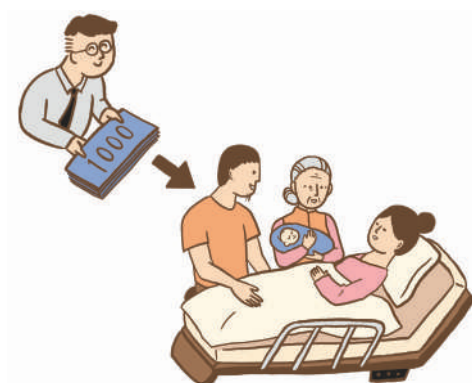
產檢假

懷孕的時候，
要去做產前檢查，
我可以請**產檢假**。



法律規定

產檢假最多可以請假 7 天，
老闆不可以拒絕。



產假

做產前檢查時，
醫生會和我說
寶寶什麼時候出生，
我可以先準備請產假。

產假最多可以請 8 個星期，
政府會補助一些薪水。

6 注意！快要生寶寶會發生的事



醫生會和我討論
生產的方法。
例如：自然產、剖腹產。



快要生的時候，
會破水、**陣痛** *。

* **陣痛**就是肚子會一下痛、
一下子不痛。



破水和陣痛，
要帶著**待產包**，
請家人趕快陪我去醫院。

7 去醫院要準備的東西



檢查看看，
我有準備的東西打 ☒

一定要帶的東西

☐ 身分證、健保卡



☐ 錢包



☐ 孕婦健康手冊

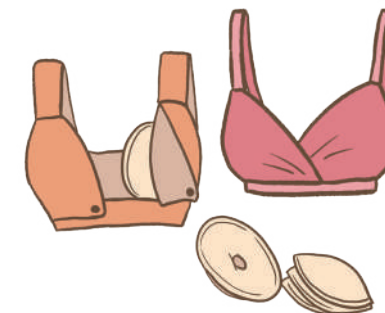


待產包

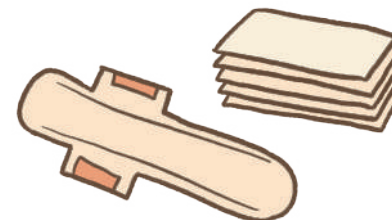
☐ 看護墊



☐ 哺乳胸罩、溢乳墊



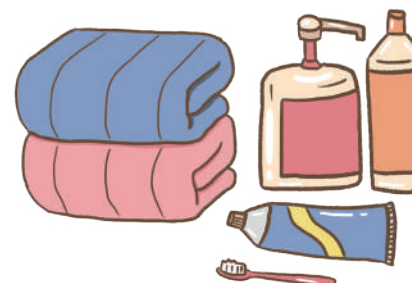
☐ 產墊
像大衛生棉



☐ 免洗內褲、
換洗衣物



☐ 生活用品
例如：毛巾、牙刷、
牙膏、沐浴乳。



☐ 臉盆





檢查看看，
我幫寶寶準備出院的東西打 ☒



寶寶衣服、
包巾



尿布



有開車
要放安全座椅

其他寶寶用的東西，
我可以看育兒易讀手冊的第 2 頁



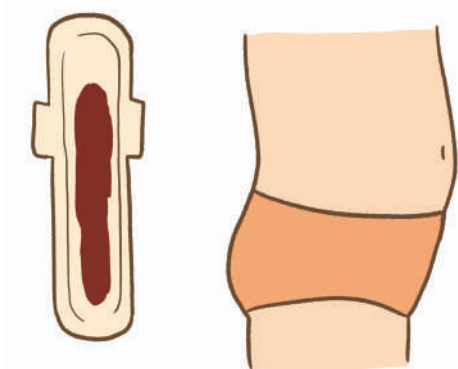
我可以和家人一起討論要準備什麼：

可以寫下來或畫下來 _____

8 生完寶寶要注意的事



生完寶寶也要做產後檢查，
醫院會安排檢查的時間。
例如：檢查傷口。



生完寶寶後會有**惡露** *。

* **惡露**像月經，
顏色會慢慢變淡、變少。

我要保持清潔、乾燥，
像是：
經常更換衛生棉、
用溫水清洗會陰部。

9 我的生活會變得不一樣

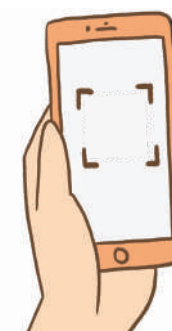


寶寶肚子餓、哭鬧的時候，
我要照顧寶寶。

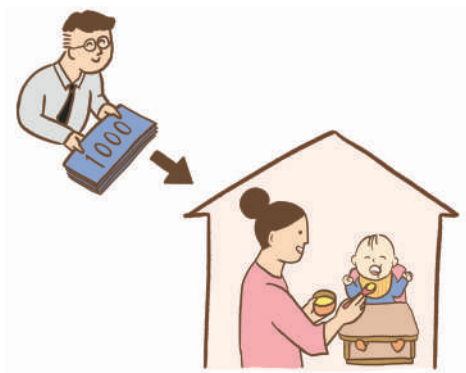


寶寶是我們的家人，
家人們要一起認識寶寶、
學習照顧寶寶。

掃 QRcode
這本手冊會教我
怎麼照顧寶寶：



10 政府可以幫忙

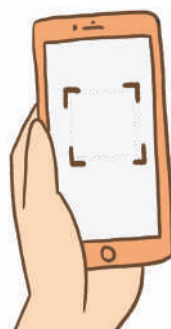


我想要在家裡照顧寶寶，
可以和老闆請育嬰假，
育嬰假最久可以請 2 年，
政府會補助我一些薪水。



有問題也可以
找縣市的社會局幫忙。

掃 QRcode
查社會局的電話：



寶寶要出生了，
我們要愛寶寶。

特別感謝

支持單位：財團法人心路社會福利基金會

財團法人私立天主教中華聖母社會福利慈善事業基金會

財團法人天主教臺南私立蘆葦啟智中心

焦點訪談：陳秀芸、陳佑銘、蔡美惠、謝欣芳

審稿委員：于昊群、王麗敏、李怡臻、陳秀芸

支持者：白子庭、吳惠萍、李懿亭、林則偉、黃如玉、黃鈴芳、廖怡貞

易讀顧問：愛盲基金會 李英琪 主任

顧問諮詢：心路基金會 台北社區生活支持中心 黃如玉 主任

國立清華大學幼教學士後學分班 鍾欣穎 專案約聘講師

臺北護理健康大學護理學院 郭素珍 兼任教授

臺北市北投托嬰中心 洪淑秋 主任

社團法人中華民國身心障礙聯盟

衛生福利部國民健康署

版權頁

發行機關：  衛生福利部社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

承辦單位： **三明治工**
Sandwiches Studio

合作單位：  **心路基金會**
Syin-Lu Social Welfare Foundation

編輯小組：李子安、施涵琇、盧貞文、謝若琳

插畫設計：李安嫻 An-Wu illustration & animation

排版設計：李萬鏗、楊筑安

照片來源：孕婦健康手冊、禁菸標誌 - 衛生福利部國民健康署

發行印製：中華民國 111 年 12 月

版次：初版

ISBN：978-626-7137-68-0（平裝） GPN：1011101518

編著者及著作財產權人：衛生福利部社會及家庭署

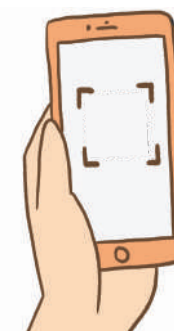
著作管理資訊：著作財產權人保留對本書依法所享有之所有著作權利。

欲重製、改作、編輯或公開口述本書全部或部分內容者，

須先徵得著作財產權管理機關之同意或授權。

© European Easy-to-Read Logo: Easy to Read. More information at
www.easy-to-read.eu

我可以用手機看手冊



懷孕易讀手冊



育兒易讀手冊

