

安心出生 平安長大



孕期媽咪們有起伏的情緒是正常心理反應
除了使用以下方式面對、處理外，也可以
尋求醫療協助。

家人的傾聽
陪伴與支持



適當的休閒
活動及運動



持續低落兩週
尋求醫療協助



新竹市社區心理衛生中心 03-5234647
24H安心專線(免付費)1925 心情溫度計



產婦好孕守則

要按時產前檢查

- 國健署共補助10次產檢
- 1次超音波檢查
- 1次乙型鏈球菌篩檢
- 2次產前衛教指導

要認識早產預兆

- 1小時6次以上子宮收縮
- 10-15分鐘1次子宮收縮
- 子宮與陰道出現下墜感或壓迫感

要做好孕期保健

- 避免吸菸/吸入二手菸
- 避免飲酒
- 避免X光照射(除非醫囑)



要辨識危險妊娠

如本次懷孕可能是高危險妊娠
需要經由完整產檢來預防懷孕
過程可能發生併發症，建議在
人力及設備完善醫療院所生產

要知道產兆來臨

- 食慾較好、呼吸較順暢
- 出現落紅、現血、陣痛、腰痠、破水等情形
- 如出現規則性陣痛時，請儘速到產房待產



安心出生 平安長大

婦幼
保健

高齡產婦好孕守則

要按時產前檢查

補助10次產檢(1次超音波檢查
1次乙型鏈球菌篩檢、2次產前
衛教指導)

要認識早產預兆

- 1小時內6次以上子宮收縮
- 10-15分鐘1次子宮收縮
- 子宮與陰道有下墜或壓迫感

要做好孕期保健

- 避免吸菸或吸入二手菸
- 避免飲酒
- 除非醫囑避免X光照射

要辨識危險妊娠

如本次懷孕，可能是高危險妊娠
需經由完整產檢預防懷孕過程
可能發生併發症，建議在人力
及設備完善醫療院所生產。

要知道產兆來臨

- 食慾較好、呼吸順暢
- 有落紅、現血、陣痛、腰酸、破水
- 出現規則性陣痛，速到產房待產

