



守護健康

Promoting Your Health

衛生福利部 國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部國民健康署 編印

Disusun oleh Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan

臺北市大同區塔城街36號 No.36, Tacheng St., Datong Dist., Taipei City

電話/Tel. (02) 2522-0888 傳真/Fax. (02)2522-0629

孕產婦關懷專線：0800-870870 Hotline khusus ibu hamil: 0800-870870

出版年：2017年 Tahun terbit: 2017

孕婦健康手冊

Buku Panduan Ibu Hamil

【中印版】
Bahasa Mandarin - Indonesia

衛生福利部國民健康署 編印

孕婦健康手冊

【中印版】

【Bahasa Mandarin - Indonesia】

Buku Panduan Ibu Hamil



準媽媽姓名 / Nama Calon Ibu

產檢時請記得攜帶孕婦健康手冊

Bawalah Buku Panduan Ibu Hamil saat pemeriksaan kehamilan



衛生福利部國民健康署 編印

Disusun oleh Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan

本印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

Biaya publikasi disponsori oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan

我幸福.因為愛
Saya bahagia karena cinta



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。

母乳哺育相關資訊請參閱170-182頁

「母乳哺育網站」<http://www.hpa.gov.tw/breastfeeding/>

免付費諮詢專線: 0800-870870

Hadiah Penuh Cinta untuk Sang Bayi : ASI (Air Susu Ibu)

Departemen Kesehatan Nasional, Departemen Kesehatan,
Executive Yuan, R.O.C. memperhatikan anda

“Ketentuan Menyusui di Tempat Umum” menetapkan bahwa saat menyusui di tempat umum, tidak boleh ada orang yang melarang, mengusir atau mengganggu, pelanggar akan dikenakan denda sebesar NT\$ 6,000 – NT\$ 30,000.

Informasi tentang menyusui ASI, lihat halaman 171-183

“Website Menyusui ASI” <http://www.hpa.gov.tw/breastfeeding/>

Hotline bebas biaya: 0800-870870

孕婦健康手冊

Buku Panduan Ibu Hamil

衛生福利部國民健康署

Divisi Administrasi Promosi Kesehatan,
Departemen Kesehatan Nasional

出版機關：衛生福利部國民健康署

Diterbitkan oleh : Divisi Administrasi Promosi
Kesehatan, Departemen Kesehatan Nasional

出版年月：2017 年 07 月

Diterbitkan pada bulan 2017.07

孕婦健康手冊

【中印版】

【Bahasa Mandarin - Indonesia】

Buku Panduan Ibu Hamil



衛生福利部國民健康署 編印

Disusun oleh Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan

本印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

Biaya publikasi disponsori oleh Administrasi Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan



給準媽媽的話

親愛的準媽媽孕產過程順利的關鍵，除了醫護人員的醫療照護外，更重要的是準媽媽妥善的自我照護。



我們特地為您設計了 - 孕婦健康手冊，配合產檢時程，提供健康紀錄表，協助您關心及記錄自己的健康狀況，並讓醫師/助產師替您做最好的照護及叮嚀。另外，一些您在孕期必須知道的保健訊息，希望您能仔細閱讀，有疑問也可以請教醫師/助產師，讓懷孕更輕鬆愉快噢！



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。



《Pesan untuk Calon Ibu》

Kunci keberhasilan dalam proses kehamilan, selain perawatan kesehatan secara medis, yang Biaya publikasi disponsori oleh Administrasi Promosi Kesehatan.

Buku Panduan Ibu Hamil yang menyediakan tabel pemeriksaan kesehatan yang dapat dipakai selama proses pemeriksaan kehamilan, untuk membantu anda memperhatikan dan mencatat kondisi kesehatan Anda, agar dokter dapat memberikan perawatan dan nasihat yang terbaik. Selain itu, diharapkan anda dapat membaca dengan teliti apa yang harus diketahui pada masa kehamilan, berkonsultasi dengan dokter bila anda ragu, agar masa kehamilan lebih menyenangkan!.

Bagi mereka yang menemukan buku ini, harap hubungi pemilik buku (Tel. : _____), atau mengembalikannya pada Biro Kesehatan setempat atau Rumah Sakit terkait.





給準爸爸的話



人類的懷孕期長達9個多月之久，讓準爸媽有足夠的時間、機會去學習、調適、計畫及準備如何為人父母。準爸媽若能在孕期有效尋求協助、聽取別人經驗或是搜尋閱讀相關資料，經過綜合整理，仔細深刻的針對自己理想的生產方式及為人父母的技巧，妥善評估與準備，為迎接新生命做好更圓融的決策與安排，將會有更令自己滿意的經驗。



從懷胎開始，準媽媽的身心就逐漸開始產生變化，且隨著孕期週數的增加，其身心的負擔也隨之增長。因此，這時候非常需要準爸爸及家人的關懷與照顧。建議準爸爸及家人透過關懷及實際行動（如：傾聽，分享準媽媽的快樂與憂慮、陪準媽媽去醫院做產檢、一同參加產前教育課程及產前運動…）除了可以支持準媽媽孕期的辛苦外，亦可了解胎兒的生長發育情況、促進夫妻感情及建立親子關係的良好基礎。

同時，準爸爸及家人在決定哺餵嬰兒的方式上佔有很重要的地位，準爸爸在產前學習：(1)正確的哺乳知識，(2)參與哺餵母乳的技巧，(3)各種母乳問題處理的技巧，(4)照顧嬰兒的技巧等，將有助於參與產後媽媽的哺乳與嬰兒照顧，有利於延長持續哺乳時間及勝任照顧嬰兒。

在懷孕後期至準備生產期間，建議準爸爸及家人一同找好生產的場所；認識生產預兆、了解生產過程、學習如何協助減緩因為懷孕帶給準媽媽的不適；與醫師、準媽媽討論及決定生產方式。另

外，可以多分擔準媽媽的家事、參與照顧家中其他小孩，讓準媽媽能充分的休息。建議準爸爸陪伴準媽媽散步，作產前運動；若懷孕後期因身體不適、情緒不穩定、或因擔心身材變形而不開心時，應協助解除不適並多予支持。



«Pesan untuk calon ayah»

Masa kandungan manusia mencapai 9 bulan lamanya, agar calon orang tua memiliki waktu yang cukup, kesempatan untuk belajar, menyesuaikan diri, melakukan perencanaan dan persiapan untuk menjadi orang tua.

Calon orang tua akan memperoleh pengalaman yang memuaskan bila pada masa kehamilan dapat mencari bantuan secara efektif, mendengarkan pengalaman orang lain atau mencari bacaan yang berkaitan, melalui penyusunan menyeluruh, kemudian menilai dan mempersiapkan dengan seksama cara persalinan yang ideal dan mempelajari teknik menjadi ayah dan ibu, serta melakukan keputusan dan pengaturan dengan matang demi menyambut kedatangan si buah hati, maka akan ada pengalaman yang lebih memuaskan diri sendiri.

Mulai dari masa kehamilan, kondisi mental dan tubuh calon ibu akan perlahan-lahan mengalami perubahan. Seiring dengan bertambahnya jumlah minggu kehamilan, beban mental dan tubuh calon ibu juga akan bertambah. Oleh karena itu, pada saat ini sangat membutuhkan perhatian dan perawatan dari calon ayah dan keluarga. Disarankan agar calon ayah dan keluarga melalui perhatian dan tindakan nyata (misal: mendengarkan, berbagi suka dan duka dengan calon ibu, menemani calon ibu ke rumah sakit untuk melakukan pemeriksaan kehamilan, bersama-sama mengikuti kelas pendidikan dan olahraga sebelum melahirkan...). Selain bisa mendukung kesulitan ibu hamil, juga memahami perkembangan janin, mempererat hubungan suami istri, serta mendirikan dasar yang baik pada hubungan orang tua dan anak.

Pada saat bersamaan, calon ayah dan keluarga memiliki peran yang penting dalam memutuskan cara menyusui bayi. Sebelum kelahiran buah hati, calon ayah belajar : 1) pengetahuan tentang cara menyusui yang benar, 2) ikut serta dalam teknik menyusui, 3) teknik untuk menangani berbagai masalah dalam menyusui, 4) teknik merawat bayi dan lain sebagainya, dapat membantu dalam partisipasi proses menyusui pada ibu setelah melahirkan dan merawat bayi. Hal ini dapat membantu memperpanjang durasi waktu menyusui dan meningkatkan kompetensi untuk menjaga bayi.

Sejak periode akhir kehamilan sampai dengan persiapan kelahiran, calon ayah dan keluarga disarankan agar mencari tempat bersalin yang baik; memahami tanda-tanda akan melahirkan, memahami proses persalinan, belajar bagaimana cara membantu mengurangi ketidaknyamanan calon ibu karena kehamilan, mendiskusikan dan menentukan cara persalinan bersama dokter dan calon ibu. Di samping itu, dapat membantu pekerjaan rumah tangga calon ibu, berpartisipasi dalam menjaga anak-anak lain di rumah, agar calon ibu dapat beristirahat dengan cukup. Calon ayah disarankan menemani calon ibu jalan santai, melakukan olahraga sebelum kelahiran; Bila saat periode akhir kehamilan calon ibu merasa tidak enak badan, emosi tidak stabil, atau khawatir postur tubuh berubah, seharusnya berusaha meringankan ketidaknyamanan dan memberikan lebih banyak dukungan.



對準爸媽而言，生產過程是充滿未知、不安、既期待又害怕的情緒，準爸媽在產前一起參加生產教育是個減輕對生產害怕的好方法，

準爸爸可以成為良好的持續陪伴支持者，準爸爸也需要參與生產教育課程，以免到生產時候的慌亂，形成緊張與害怕，也對協助準媽媽因應生產的不適無法有所幫助。生產教育，可協助準爸媽討論對懷孕和生產有關的問題，如：學習非藥物減痛及因應生產疼的技巧，獲得支持、資訊及有關生產害怕的心理教育，降低對生產害怕的程度，增加準媽媽對疼痛的忍受力，進而彼此有一個滿意的生產結果及經驗。



準媽媽生產時的疼痛和不舒服是無法言喻的，孤軍奮鬥的無助感更令準媽媽焦慮，正向的生產經驗是增強日後照顧新生兒及育兒自信心的來源之一，所謂的「為母則強」，其中絕對需要準爸爸來共同參與，況且生產時有了準爸爸的陪伴，更能讓準媽媽有「被愛」、「正向能量」的感受。準爸爸雖然在生產當下不是直接面臨生產的痛苦，但是在未來仍是要扮演為人父的責任；在生產時一同奮鬥的滿足感與參與感，能讓準爸爸開始覺察自己成為父親的角色與該盡的責任，這樣的心理調適與角色轉換對於婚姻與家庭的關係都有正向的幫助。

到了進入待產階段，準爸爸扮演一個適任的陪產者，能幫助準媽媽面對待產、生產的過程，準爸爸執行及引導準媽媽身體放鬆、給予按摩、熱敷與冷敷、身體清潔、改變姿勢（例如：站立、走動、採直立坐姿、側臥、跪姿、蹲姿等）、提供飲料與餐點，協助準媽媽每兩小時上廁所排尿。準媽媽在待產中有時會有焦慮的行為表現，十分的不安及害怕，例如：失控或哭叫等，此時，準爸爸的辨識、支持及言語的鼓勵非常重要。到了第二產程時，陪伴準媽媽正確的用力及給予加油打氣。之後的迎接新生兒進行早期的肌膚接觸及哺餵嬰兒母乳，都會對整個家庭帶來正面的影響。同時，準爸爸也要知道如何照顧自己休息及進食等。





Bagi calon ayah dan ibu, proses persalinan penuh dengan ketidaktauhan, perasaan tidak aman, harapan, juga rasa takut, maka calon ayah dan ibu sebelum persalinan bersama-sama mengikuti kelas pendidikan tentang persalinan adalah cara yang baik untuk mengurangi rasa takut akan proses persalinan. Calon ayah dapat menjadi pendamping dan pendukung yang baik. Calon ayah juga perlu mengikuti kelas pendidikan persalinan, supaya tidak bingung sewaktu persalinan, sehingga tegang dan takut, juga dapat membantu terhadap memberi dukungan kepada calon ibu yang tidak nyaman pada saat proses persalinan. Pendidikan persalinan, dapat membantu calon ayah dan ibu berdiskusi tentang masalah seputar kehamilan dan persalinan, misalnya: belajar tentang teknik untuk mengurangi rasa sakit tanpa menggunakan obat, mendapatkan dukungan, informasi dan pendidikan mental mengenai ketakutan sewaktu persalinan, mengurangi rasa takut terhadap proses persalinan, meningkatkan daya tahan calon ibu terhadap rasa sakit, bersama-sama memiliki hasil dan pengalaman proses persalinan yang memuaskan.

Rasa nyeri dan tidak nyaman yang dialami calon ibu saat bersalin tidak bisa dikatakan, rasa tak berdaya berjuang sendirian akan membuat calon ibu semakin gelisah. Pengalaman persalinan yang positif merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam merawat dan mendidik sang bayi di kemudian hari. Yang dimaksud dengan "Ketegaran Sang Ibu", diantaranya pasti memerlukan partisipasi calon ayah, apalagi bila calon ayah dapat menemani sewaktu proses persalinan, hal ini dapat membuat calon ibu merasa "dicintai" dan mendapatkan "energi positif". Meskipun calon ayah tidak mengalami rasa sakit secara langsung pada proses persalinan, namun di masa depan tetap mempunyai tanggung jawab berperan sebagai ayah; rasa kepuasan dan partisipasi berjuang bersama selama proses bersalin, dapat membuat sang ayah menyadari perannya dan melaksanakan tanggung jawabnya. Penyesuaian psikologis dan pergantian peran ada bantuan positif terhadap hubungan dalam perkawinan dan keluarga.

Memasuki tahap persiapan kelahiran, calon ayah berperan sebagai pendamping yang penting, bisa membantu calon ibu menghadapi persiapan kelahiran, proses persalinan, calon ayah bisa menjalankan dan memandu agar calon ibu dapat rileks, memberi pijatan, memberi kompres panas dan kompres dingin, pembersihan tubuh, mengganti posisi (misalnya: berdiri, jalan, posisi duduk tegap, berbaring miring, berlutut, jongkok dan lainnya), menyediakan makanan dan minuman, membantu calon ibu untuk buang air kecil setiap dua jam sekali. Calon ibu pada masa persiapan kelahiran terkadang akan menunjukkan tanda-tanda kegelisahan, perasaan sangat tidak aman dan takut, misalnya: lepas kontrol atau menangis histeris, dan sebagainya. Pada saat ini, dorongan dari calon ayah melalui identifikasi, dukungan, maupun perkataan sangatlah penting. Sampai pada proses persalinan tahap kedua, menemani calon ibu agar menggunakan tenaga dengan benar dan memberi dukungan semangat. Selanjutnya menyambut bayi yang baru lahir melakukan kontak kulit awal dan menyusui bayi, juga akan membawa pengaruh positif terhadap seluruh keluarga. Pada saat yang sama, calon ayah juga harus tahu untuk menjaga diri sendiri, istirahat dan makan yang teratur.



準爸爸有了充分的準備後，能減輕新手爸爸的壓力與不安，同時在媽媽產後哺乳時能具有協助參與哺乳的能力，更透過主動積極的參與及支持，提升媽媽對哺餵母乳的滿意及自信能力，延長純母乳哺餵的時間。爸爸能參與嬰兒的照顧，較易與嬰兒建立依附關係，透過彼此互動經驗對爸爸而言是一種愉快經驗，為人爸爸的成就，同時也能更加肯定自己父職角色的功能。



在產後，爸爸可以主動觀察哺乳時機、哺乳前幫忙按摩媽媽背部使其放鬆增加乳汁的分泌、主動協助調整媽媽哺乳姿勢、觀察嬰兒是否正確含乳吸吮、給予媽媽鼓勵與讚美、處理媽媽因奶脹不適的問題、協調長輩對哺餵方式的干預，分擔做家事。當嬰兒莫名啼哭時可以主動了解啼哭原因及安撫嬰兒、更換尿布等。同時，也應該照顧嬰兒及大小孩，讓媽媽有休息的時間。媽媽哺乳及照顧嬰兒時，因有爸爸的支持與參與，使其在母職上能感受到滿足與幸福感。

懷孕生產是一件正常的生命轉變事件，準爸媽共同參與、有心理準備及確實執行，可增進夫妻彼此親密關係及親子關係。





Setelah calon ayah memiliki persiapan yang matang, dapat meringankan tekanan dan perasaan tidak tenang sebagai ayah baru. Pada saat bersamaan, sewaktu ibu bersalin dan menyusui, mempunyai kemampuan membantu dalam partisipasi menyusui, terlebih lagi melalui partisipasi dan dukungan yang aktif, meningkatkan kepuasan dan percaya diri ibu saat menyusui, memperpanjang masa menyusui ASI tunggal si buah hati. Ayah yang ikut serta dalam perawatan bayi dapat lebih mudah membangun hubungan ketergantungan dengan si buah hati. Melalui pengalaman saling berinteraksi, bagi ayah adalah sebuah pengalaman yang menyenangkan, memberikan rasa keberhasilan sebagai ayah, sekaligus menegaskan fungsi dari peran sebagai ayah.

Setelah kelahiran, ayah dapat aktif mengamati waktu menyusui, memijat punggung ibu sebelum menyusui dapat membantu meningkatkan jumlah ASI ibu, aktif membantu mengganti posisi ibu saat menyusui, mengamati sang bayi apakah mengisap dengan benar, memberi dukungan dan pujian kepada ibu, membantu menyelesaikan masalah ketidaknyamanan karena pembengkakan payudara karena ASI, menyelesaikan masalah campur tangan orang tua dalam hal cara menyusui, berbagi tugas pekerjaan rumah. Saat bayi menangis tanpa alasan, dapat aktif memahami alasan bayi menangis dan menenangkan bayi, mengganti popok dan lain-lain. Pada saat yang sama, juga harus menjaga bayi dan anak lainnya agar ibu dapat memiliki waktu istirahat. Sewaktu ibu menyusui dan menjaga bayi, karena adanya dukungan dan ikut serta dari sang ayah, membuat ibu bisa merasa puas dan bahagia.

Mengandung dan melahirkan adalah peristiwa normal yang dapat mengubah kehidupan Anda. Partisipasi bersama dari calon ayah dan calon ibu, ada persiapan batin dan pelaksanaan dengan benar, dapat mempererat hubungan intim antara suami istri serta hubungan orang tua dan anak.





懷孕的五要五不



五要

- ◎ 要按時產前檢查 p. 14
- ◎ 要做好孕期保健 p. 122
- ◎ 要辨識危險妊娠 p. 214
- ◎ 要認識早產徵兆 p. 120
- ◎ 知道產兆來臨 p. 194

五不

- ◎ 不抽菸與喝酒 p. 112
- ◎ 不吸入二手菸 p. 112
- ◎ 不亂服用藥物 p. 114
- ◎ 不選時刻剖腹產 p. 192
- ◎ 不使用毒品 p. 116



Lima Kewajiban dan Lima Larangan saat hamil

Lima Kewajiban



- Pemeriksaan kehamilan tepat waktu p.15
- Menjaga kesehatan saat hamil p.123
- Mengenal kehamilan beresiko p.215
- Mengenal tanda-tanda kelahiran dini p.121
- Mengenal tanda-tanda kelahiran p.195

Lima Larangan



- Tidak merokok dan minum minuman keras p.113
- Tidak menghirup asap rokok p.113
- Tidak minum obat sembarangan p.115
- Tidak memilih waktu operasi caesar p.193
- Tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang p.117

目錄

健康記事篇

孕婦產前檢查之給付時程及服務項目.....	14
產前檢查紀錄表.....	16
我的過去孕產史.....	18
產檢紀錄總表.....	20
產科超音波檢查紀錄.....	24

十次產前檢查紀錄.....	26
其他產檢紀錄.....	78
生產紀錄.....	80
戒菸轉介同意書.....	82
轉介單.....	84

準媽媽檢查篇

贏在起跑點.....	86
遠離先天性遺傳疾病.....	88
孕婦海洋性貧血篩檢流程.....	90
常規檢查.....	92
常見的非常規檢查.....	98
產檢超音波篩檢說明.....	100

胎兒超音波檢查說明.....	102
孕婦免費愛滋病毒篩檢服務.....	106
產前遺傳診斷與補助.....	108
趕走對胎兒的不良影響.....	112
女孩男孩一樣好，生來通通都是寶.....	118
讓寶寶安全的成長.....	120

準媽媽生活篇

準媽媽生活DIY.....	122
當個舒適自在的準媽媽.....	126
吃出健康(葉酸、碘、鐵).....	132
準媽媽的健康注意事項.....	138

亮黃燈!注意危險徵兆.....	144
認識產後憂鬱症.....	146
準媽媽健康操.....	154
婦女健康的守門員-子宮頸抹片檢查.....	158

迎接誕生篇

新生兒篩檢.....	160
寶寶健康的第一道防線.....	162
預防嬰幼兒感染百日咳.....	164
新生兒之卡介苗接種注意事項.....	166
最貼心的哺育方式.....	170
迎接寶寶的準備.....	184

寶寶的誕生.....	188
生產徵兆.....	194
生產陣痛.....	196
給準爸爸的話.....	198
產後健康管理.....	200
避孕方法簡介.....	202

資源篇

母嬰親善醫療院所.....	204
社區心理衛生中心.....	212
高危險妊娠.....	214
保母托育.....	220
立案產後護理之家.....	222
疑似家庭暴力情事之處理.....	224
相關資源訊息.....	226
聯絡地址及電話.....	228

育兒津貼、國民年金保險生育給付、農民健康保險生育給付.....	232
勞工保險生育給付、就業保險育嬰留職停薪津貼.....	234
守護女孩，讓每個寶寶平安出生，長大.....	236
孕婦B型肝炎追蹤檢查紀錄表.....	238
孕婦免費愛滋病毒篩檢服務卡.....	240

Daftar Isi



Catatan Kesehatan

Jadwal Pemeriksaan Kehamilan dan Jenis Pelayanan.....	15
Daftar Catatan Pemeriksaan Kehamilan.....	17
Sejarah Kehamilan Sebelumnya.....	19
Tabel catatan pemeriksaan kesehatan prenatal.....	21
Catatan pemeriksaan USG.....	25

Catatan 10 Kali Pemeriksaan Kehamilan.....	27
Catatan tentang Pemeriksaan Kehamilan lainnya.....	79
Catatan Kelahiran.....	81
Surat Persetujuan Pemberhentian Merokok.....	83
Formulir Pentransferan.....	85



Catatan Hasil Pemeriksaan Calon Ibu

Mulai sejak dini.....	87
Hindari penyakit bawaan.....	89
Proses Pemeriksaan Penyakit Darah	
Talasemia bagi ibu hamil.....	91
Pemeriksaan rutin.....	93
Pemeriksaan khusus yang sering ditemui.....	99
Pemeriksaan kehamilanPenjelasan pemeriksaan USG.....	101

Penjelasan pemeriksaan USG janin.....	103
Free AIDS screening for pregnant women.....	107
Diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan dan Subsidi terkait.....	109
Hindarkan pengaruh buruk bagi janin.....	113
Anak laki, anak perempuan sama baiknya, yang kita lahirkan semua adalah buah hati kita.....	119
Biarkan bayi bertumbuh dengan selamat.....	121



Aspek Kehidupan Ibu Hamil

Cara hidup sehat DIY untuk calon ibu.....	123
Menjadi Calon Ibu yang Nyaman.....	127
Makan yang sehat (asam folat, yodium, zat besi).....	133
Yang harus diperhatikan bagi kesehatan ibu hamil.....	139

Lampu kuning menyala! Perhatikan tandatanda bahaya.....	145
Pengenalan akan depresi setelah persalinan (postpartum depression)	147
Senam kebugaran bagi ibu hamil.....	155
Penjaga Kesehatan Wanita – Pemeriksaan Pap Smear	159



Catatan Menjelang Kelahiran

Pemeriksaan bayi yang baru lahir.....	161
Garis Pertahanan Pertama bagi Kesehatan Bayi.....	163
Pencegahan penularan batuk pertusis pada bayi baru lahir.....	165
hal yang perlu diperhatikan untuk penyuntikan vaksin BCG kepada bayi yang baru lahir.....	167
Metode menyusui dengan ASI.....	171
Preparation for the baby.....	185

Kelahiran Sang Bayi.....	189
Gejala kelahiran.....	195
Sakit kontraksi saat persalinan.....	197
Nasehat untuk Calon Ayah.....	199
Manajemen Kesehatan Setelah Kelahiran.....	201
Metode Kontrasepsi / Cara KB.....	203



Sumber Daya Penunjang

Rumah sakit ibu dan anak.....	205
Pusat Kesehatan Mental Masyarakat.....	213
Kehamilan beresiko tinggi.....	215
Penitipan anak.....	221
Rumah Perawatan Setelah Bersalin yang diakui pemerintah.....	223
Penanganan Masalah Kekerasan dalam Rumah Tangga.....	225
Informasi terkait.....	227

Alamat kontak dan nomor telepon.....	229
Tunjangan pengasuhan anak, tunjangan melahirkan dari asuransi pensiun nasional (National Pension Program) dan tunjangan melahirkan dari asuransi kesehatan petani.....	233
Tunjangan asuransi kerja melahirkan, Tunjangan asuransi kerja cuti menjaga anak tanpa gaji.....	235
Jaga bayi perempuan anda, agar setiap anak lahir dan bertumbuh dengan sehat!	237
Catatan Tindak Lanjut Pemeriksaan Hepatitis B untuk Ibu Hamil.....	239
Surat Persetujuan untuk Deteksi HIV/AIDs bebas biaya bagi ibu hamil.....	241

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、HBsAg及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)、VDRL(梅毒檢查)、Rubella IgG(德國麻疹抗體)、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：血液常規檢查包括：白血球(WBC)、紅血球(RBC)、血小板(Plt)、血球容積比(Hct)、血紅素(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，經醫師診斷確皆視為醫療需要，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；若孕婦有早產的現象，得依醫師專業處置，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(請參閱228頁)洽詢。





Jadwal Pemeriksaan Kehamilan dan Jenis Pelayanan

Jadwal	Usia kehamilan yang disarankan	Jenis Pelayanan
Pertama	Kehamilan Tahap I Usia kehamilan belum genap 17 minggu	Sebelum minggu ke-12 1. Pemeriksaan kehamilan pertama atau genap 12 minggu mencakup hal-hal sebagai berikut: (1) pemeriksaan klinik : sejarah penyakit bawaan keluarga, penyakit yang pernah diderita ibu hamil pada masa lalu, sejarah kehamilan sebelumnya, gejala ketidaknyamanan saat kehamilan. (2) pemeriksaan fisik: berat badan, tinggi badan, tekanan darah, gondok, payudara, panggul, dada dan perut. (3) tes laboratorium: pemeriksaan darah rutin (WBC, RBC, Plt, Hct, Hb, MCV), golongan darah, faktor Rh, HBsAg, HBeAg (bagi ibu hamil yang karena alasan khusus tidak dapat menerima tes kali ini, dapat menerima tes pada pemeriksaan ke-5), VDRL (deteksi Sifilis), Rubella IgG (antibodi campak Jerman), HIV/AIDS (ELISA atau PA) dan pemeriksaan urin/kencing. 2. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 2) Catatan: PCatatan: ibu hamil dengan antibodi campak Jerman/rubella negatif harus mendapatkan imunisasi campak Jerman/vaksin rubella postpartum setelah melahirkan. (Keterangan 5)
Kedua		Minggu ke-16 1. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 2) 2. Penyuluhan pencegahan kelahiran prematur.
Ketiga	Kehamilan Tahap 2 Usia kehamilan 17 - 29 minggu	Minggu ke-20 1. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 2) 2. Pemeriksaan USG (merek yang tidak dapat melakukan USG karena alasan tertentu, dapat melakukannya pada pemeriksaan kehamilan tahap 3). 3. Penyuluhan pencegahan kelahiran prematur.
Keempat		Minggu ke-28 Pemeriksaan rutin. (Keterangan 2)
Kelima	Kehamilan Tahap 3 Usia kehamilan lebih dari 29 minggu	Minggu ke-32 1. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 2) 2. Sebelum dan sesudah minggu ke-32 masa kehamilan tersedia pemeriksaan laboratorium : VDRL, dll.
Keenam		Minggu ke-34 Pemeriksaan rutin. (Keterangan 2)
Ketujuh		Minggu ke-36 1. Pemeriksaan rutin. (Keterangan 2) 2. Subsidi tes streptokokus B pada ibu hamil. (Keterangan 4)
Kedelapan		Minggu ke-38 Pemeriksaan rutin. (Keterangan 2)
Kesembilan		Minggu ke-39 Pemeriksaan rutin. (Keterangan 2)
Kesepuluh		Minggu ke-40 Pemeriksaan rutin. (Keterangan 2)

Keterangan 1: pemeriksaan darah rutin termasuk: sel darah putih (WBC), sel darah merah (RBC), platelet (Plt), hematokrit (Ht), hemoglobin (Hb), volume rata-rata sel darah merah (MCV).

Keterangan 2: Jenis pemeriksaan rutin:

(1) pemeriksaan klinik: gejala ketidaknyamanan saat kehamilan seperti pendarahan, sakit perut, sakit kepala, kejang-kejang, dll.

(2) pemeriksaan fisik: berat badan, tekanan darah, panjang perut (tinggi rahim), detak jantung janin, posisi janin, pembengkakan, varises.

(3) tes laboratorium: kandungan protein pada urin, kandungan gula pada urin.

Keterangan 3: ibu hamil yang telah melakukan pemeriksaan kesehatan prenatal lebih dari 10 kali dan pemeriksaan USG lebih dari sekali, bila menurut diagnosa dokter pemeriksaan memang perlu dilakukan, biaya pemeriksaan dapat menggunakan biaya asuransi kesehatan.

Keterangan 4: Tes streptokokus B untuk ibu hamil diberikan saat cek kehamilan sebelum genap 35 - 37 minggu sebanyak 1 kali; ketentuan ini tidak berlaku bila ada gejala kelahiran prematur sesuai instruksi dokter spesialis.

Keterangan 5: harap hubungi hotline khusus imunisasi dan vaksin di setiap daerah kabupaten dan kotamadya untuk lokasi penyuntikan vaksin dan informasi terkait lainnya(harap baca halaman 229).

產前檢查紀錄表

補助時程	建議週數	檢查日期	檢查院所	檢查醫師簽章
第一次	12週以前			
第二次	第16週			
第三次	第20週			
第四次	第28週			
第五次	第32週			
第六次	第34週			
第七次	第36週			
第八次	第38週			
第九次	第39週			
第十次	第40週			

Daftar Catatan Pemeriksaan Kehamilan

Jadwal Subsid		Usia kehamilan yang disarankan	Tanggal pemeriksaan	Rumah sakit/Klinik	Stempel/Tanda Tangan Dokter
Pertama	Kehamilan Tahap 1 Usia kehamilan belum genap 17 minggu	Sebelum minggu ke-12			
Kedua		Minggu ke-16			
Ketiga	Kehamilan Tahap 2 Usia kehamilan 17 - 29 minggu	Minggu ke-20			
Keempat		Minggu ke-28			
Kelima	Kehamilan Tahap 3 Usia kehamilan lebih dari 29 minggu	Minggu ke-32			
Keenam		Minggu ke-34			
Ketujuh		Minggu ke-36			
Kedelapan		Minggu ke-38			
Kesembilan		Minggu ke-39			
Kesepuluh		Minggu ke-40			

我的過去孕產史

(初次產前檢查問診紀錄，請準媽媽產檢前填寫)

懷孕次數		第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次	
生產情形								
妊娠終止日期 (年月日)								
活產	活產週數							
	生產方式	自然生產						
		真空吸引						
		產鉗						
		剖腹產						
	性別							
	出生體重 (公克)							
	目 存 活 情 前 形	存						
歿 (年齡、原因)								
流產	自然流產							
	人工流產							
死產	週數							
	生產方式							
胎兒異常								
備註								

Sejarah Kehamilan Sebelumnya

(Catatan pemeriksaan kehamilan awal, calon ibu diharap mengisi sebelum pemeriksaan)



Frekuensi kehamilan		Pertama	Kedua	Ketiga	Keempat	Keempat	Keenam
Kondisi kelahiran							
Tanggal penghentian kehamilan (tanggal bulan tahun)							
Kelahiran hidup (birth alive)	Jumlah Minggu kelahiran hidup						
	Cara persalinan	Persalinan alami					
		Ekstraksi Vakum (vacuum extraction)					
		Forcep (forceps delivery)					
		Operasi caesar					
	Jenis kelamin						
	Berat badan bayi saat lahir (gram)						
	Kondisi saat ini	Hidup					
		Meninggal (umur, alasan)					
Keguguran	Keguguran alami						
	Aborsi						
Kelahiran meninggal	Jumlah Minggu						
	Cara persalinan						
Kelainan janin							
Keterangan							



產檢紀錄總表

胎次：_____ 年 月 日
 預產期：_____ 年 月 日
 最後一次月經開始日期：_____ 年 月 日
 身高(cm)：_____ 年 月 日
 懷孕前體重(公斤)：_____ 年 月 日
 BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺²) = _____

	檢查結果		檢查結果
Rh因子		B型肝炎表面抗原	☐ - ☐ +
血型		B型肝炎e抗原	☐ - ☐ +
白血球(WBC)		梅毒血清反應第一次	☐ - ☐ +
紅血球(RBC)		梅毒血清反應第二次	☐ - ☐ +
血小板(Plt)		德國麻疹抗體反應	☐ - ☐ +
血球容積比(Hct)		乙型鏈球菌檢查	☐ - ☐ +
血紅素(Hb)			
平均紅血球體積(MCV)			
其他			

自費檢查項目：

第一孕期母血唐氏症篩檢 _____

第二孕期母血唐氏症篩檢 _____

羊膜穿刺 _____

妊娠糖尿病篩檢 _____

骨盆腔檢查

※準媽媽的B型肝炎表面抗原及e抗原檢查結果，如果均為陽性(+)，其寶寶應於出生後儘速注射1劑B型肝炎免疫球蛋白及B型肝炎疫苗，越早越好，同時不要晚於24小時，並應在完成第3劑B型肝炎疫苗後，年齡滿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)等檢測。

※準媽媽如果為B型肝炎表面抗原陽性，請醫師協助將該次產檢結果登錄於「孕婦B型肝炎追蹤檢查紀錄(238頁)」，並請產後依消化專科醫師建議進行相關追蹤檢查。

※準媽媽的德國麻疹抗體檢查結果如為陰性(-)，懷孕期間請特別注意，避免感染德國麻疹，以保護胎兒，並應在產後，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劑麻疹腮腺炎德國麻疹(MMR)混合疫苗(接種3個月內應避免懷孕)。

註：後續頁面亦有提供各次產檢紀錄處，亦可將報告記錄於該頁面。



Tabel catatan pemeriksaan kesehatan prenatal

Urutan anak ke-: _____

Tanggal perkiraan kelahiran: ____/____/____ Tahun bulan tanggal

Menstruasi terakhir dimulai pada tanggal: ____/____/____ Tahun bulan tanggal

Tinggi badan (cm): _____

Berat badan sebelum hamil (kg): _____

BMI = berat badan (kg) / tinggi badan² (cm²) = _____

	Hasil pemeriksaan		Hasil pemeriksaan
Faktor Rh		Antigen hepatitis B	☐ - ☐ +
Golongan darah		Antigen "e" hepatitis B	☐ - ☐ +
Sel darah putih (WBC)		Tes serologi sifilis pertama	☐ - ☐ +
Sel darah merah (RBC)		Tes serologi sifilis kedua	☐ - ☐ +
Platelet (Plt)		Reaksi antibodi campak Jerman	☐ - ☐ +
Hematocrit (Hct)		Deteksi streptokokus B	☐ - ☐ +
Hemoglobin (Hb)			
Volume rata-rata sel darah merah (MCV)			
Lainnya			

Jenis pemeriksaan atas biaya pribadi

Pemeriksaan down syndrome pada kehamilan tahap pertama _____

Pemeriksaan down syndrome pada kehamilan tahap kedua _____

Amniosentesis _____

Pemeriksaan diabetes gestasional _____

Pemeriksaan tulang panggul

*Hasil pemeriksaan antigen hepatitis B dan antigen "e" hepatitis B, jika keduanya positif (+), setelah lahir bayinya harus segera menerima imunisasi HBIG (hepatitis B Immune Globulin) dan vaksinasi hepatitis B. Semakin dini menerima imunisasi, semakin baik. Pada saat yang sama, dalam waktu 24 jam pertama mendapatkan vaksinasi hepatitis B tahap 3, dan setelah genap berusia 12 bulan, sang bayi harus melakukan tes antigen hepatitis B (HBs-Ag) dan antibodi hepatitis B (anti-HBs).

*Bila hasil tes menunjukkan antigen hepatitis B (HBs-Ag) positif, silahkan minta dokter agar membubuhkan hasil pemeriksaan kehamilan kali ini dalam "daftar pemeriksaan pelacakan hepatitis B untuk ibu hamil (halaman 239)", dan setelah persalinan, menurut saran dokter spesialis pencernaan untuk mendapatkan pemeriksaan pelacakan lebih lanjut oleh.

*Bila hasil tes antibodi campak Jerman pada ibu hamil negatif (-), pada masa kehamilan harus diperhatikan agar tidak tertular campak Jerman untuk melindungi janin. Setelah persalinan, ibu hamil harus segera membawa "hasil tes antibodi rubella negatif (-)" ke puskesmas atau rumah sakit atau klinik kontrak untuk mendapatkan imunisasi gabungan MMR (penerima imunisasi ini dalam waktu 3 bulan tidak boleh hamil).

Catatan: di belakang juga disediakan tempat untuk catatan pemeriksaan setiap kali. Juga bisa mencatat laporan di halaman tersebut.

健康記事篇

產檢時程	檢查日期	懷孕週數	體重(kg)	血壓(mmHg)	宮底高度(cm)	胎心／ 音分 (懷孕2 個月內 免填寫)	尿糖	尿蛋白	浮腫	靜脈 曲張	備註 如有不明傷痕，或疑似家庭暴 力等情事請依規定通報，並填 寫臺灣親密關係暴力危險評估 表(TIPVDA量表，參閱第224頁)	下次 產檢日 期
第1次											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
第2次											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
第3次											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
第4次											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
第5次											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
第6次											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
第7次											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
第8次											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
第9次											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
第10次											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	
											☐ 無特殊發現 ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介	



23

產科超音波檢查紀錄

姓名：

年齡：

病歷：

LMP：

EDC：

週數：

臨床診斷：



1. 胚囊 ☐有

☐無

2. 胎數 _____

3. 心跳 ☐有

☐無

4. 胎兒大小週數 _____

5. 胎位 _____

6. 胎盤位置 _____

7. 羊水 ☐正常 ☐過多 ☐過少

8. 其他 _____

診斷： _____

檢查日期：

報告者：

Catatan Kesehatan

Catatan pemeriksaan USG



Nama :

Umur :

Riwayat penyakit :

LMP :

EDC :

Minggu :

Tes :

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the ultrasound findings and observations.

1.Kantung embrio ☐ada ☐tidak

2.Jumlah janin _____

3.Denyut jantung ☐ada ☐tidak

4.Umur janin (minggu) _____

5.Posisi janin _____ 6.Lokasi plasenta _____

7.Air ketuban ☐ normal ☐terlalu banyak ☐ terlalu sedikit

8.Lainnya _____

Diagnosis: _____

Tanggal pemeriksaan:

Pelapor:

健康記事篇

第1次孕婦產前健康照護衛教指導記錄表

(妊娠第一孕期：經醫師診斷、確認懷孕後至妊娠未滿17週前)

(懷孕週數，第_____週)【本項服務由於品健康福利捐補助】 病歷號

基本資料	姓名				出生日期		_____年____月____日	
	身分證字號 (外籍人士護照號碼)							
	聯絡地址							
	聯絡方式	手機:_____ 住家:()-_____						
	身高_____公分	懷孕前體重_____公斤	目前體重_____公斤	血色素_____ gm/dl				
健康行為	準	目前是否有接受社會福利補助情況:(可複選) ☐ 0. 否, ☐ 1. 中低收入戶補助, ☐ 2. 低收入戶補助, ☐ 3. 特殊境遇家庭補助, ☐ 4. 兒少生活補助(項目:____;人數:__), ☐ 5. 其他____ 有下列情況之懷孕婦女: ☐ 1. 未婚懷孕婦女, ☐ 2. 身心障礙懷孕婦女, ☐ 3. 其他_____						
	媽	1. 您目前是否吸菸? ☐ 0. 否, ☐ 1. 偶爾或應酬才吸, ☐ 2. 平均一天約吸一包菸(20支)以下, ☐ 3. 平均一天約吸一包菸以上 2. 您是否特別注意遠離二手菸的環境? ☐ 0. 否, ☐ 1. 是, ☐ 2. 週遭環境沒有二手菸 3. 您目前是否喝酒? ☐ 0. 否, ☐ 1. 偶爾或應酬才喝, ☐ 2. 經常喝 4. 您是否嚼檳榔?: ☐ 0. 否, ☐ 1. 偶爾或應酬才嚼, ☐ 2. 經常嚼 5. 您是否曾使用毒品?: ☐ 0. 否, ☐ 1. 是 6. 心情溫度計: ☐ 是, ☐ 否 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? ☐ 是, ☐ 否 2. 過去一個月, 是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感?						
	媽	1. 本資料將用於衛生福利政策評估, 供衛生保健及社政單位關懷訪視服務。 ☐ 1. 同意, ☐ 2. 不同意。						
	填	2. 您是否願意衛生及社政人員前往您的家中進行關懷訪視? ☐ 1. 願意, ☐ 2. 不願意。						
	寫							
孕產醫療史	過去是否有相關孕產醫療史 ☐ 0. 否, ☐ 1. 是(請於下列 ☐ 進行勾選)。 ☐ (1) 子宮肌瘤割除或子宮修補術, ☐ (2) 心臟病手術, ☐ (3) 高血壓病, ☐ (4) 妊娠糖尿病, ☐ (5) 早產, ☐ (6) 先天異常兒, ☐ (7) 死胎死產, ☐ (8) 新生兒死亡, ☐ (9) 陰道難產, ☐ (10) 產後出血, ☐ (11) 前胎胎兒乙型肝炎感染, ☐ (12) 流產, ☐ (13) 其他____							
	※如有上述孕產醫療史情形, 請就診院所提供醫療服務或轉介至中、重度級急救責任醫院。							

Catatan Kesehatan



Catatan pengajaran dan panduan kesehatan prenatal pertama ibu hamil

(kehamilan periode pertama: melalui pertimbangan dokter, mulai dari saat dipastikan hamil sampai dengan usia kehamilan belum mencapai 17 minggu)
(Usia kehamilan minggu ke ____){layanan tersebut dibantu oleh Departemen Kesehatan Divisi Rokok, Kesehatan dan Kesejahteraan} nomor riwayat penyakit

Data pribadi	Nama				Tanggal lahir	Tahun ____ bulan ____ tanggal ____		
	No. KTP (no. paspor bagi warga negara asing)							
	Alamat kontak							
	Cara menghubungi	No. HP: _____ No. telepon rumah: ()- _____						
	Tinggi badan _____ cm	Berat badan sebelum mengandung _____ kg	Berat badan sekarang _____ kg	Hemoglobin _____ gm/dl				
Filled in by by expectant mother	Apakah saat ini ada menerima bantuan dana sosial: (pertanyaan dengan banyak pilihan) ☐ 0. Tidak ada, ☐ 1. Bantuan masyarakat ekonomi menengah ke bawah, ☐ 2. Bantuan masyarakat ekonomi lemah, ☐ 3. Bantuan keluarga dengan kondisi khusus, ☐ 4. Bantuan kehidupan anak (perihal: ____; jumlah orang: ____), ☐ 5. Lainnya ____ Ibu hamil dengan kondisi di bawah ini: ☐ 1. Ibu hamil di luar nikah, ☐ 2. Ibu hamil penderita cacat, ☐ 3. Lainnya ____							
	1. Apakah Anda saat ini merokok? ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Kadang atau sewaktu bersosialisasi baru merokok, ☐ 2. Rata-rata 1 hari kurang dari 1 bungkus (20 batang), ☐ 3. Rata-rata 1 hari lebih dari 1 bungkus 2. Apakah Anda memperhatikan untuk menghindari dari lingkungan asap rokok pasif? ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Ya, ☐ 2. Lingkungan sekitar tidak ada asap rokok pasif 3. Apakah Anda memiliki kebiasaan minum minuman keras? ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Kadang atau sewaktu bersosialisasi baru minum, ☐ 2. Sering minum 4. Apakah Anda makan buah pinang? ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Kadang atau sewaktu bersosialisasi baru makan, ☐ 2. Sering makan 5. Apakah Anda pernah menggunakan obat terlarang? ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Ya 6. Pemeriksaan tingkat depresi: ☐ Ya, ☐ Tidak 1. Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau merasa tidak adaharapan untuk masa depan? ☐ Ya, ☐ Tidak 2. Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu?							
Health Conduct	1. Data tersebut akan digunakan sebagai bahan penilaian Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, sediakan untuk staf unit kesehatan dan kesejahteraan sosial untuk menyediakan layanan kunjungan ke rumah Anda. ☐ 1. Ya, ☐ 2. Tidak. 2. Apakah Anda bersedia menerima kunjungan staf unit kesehatan dan kesejahteraan sosial ke rumah Anda? ☐ 1. Ya, ☐ 2. Tidak.							
	Catatan riwayat kehamilan Apakah sebelumnya memiliki riwayat kehamilan dan persalinan ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Ya (mohon bubuhkan tanda centang di bawah ini). ☐ (1) pembedahan fibroid atau pembedahan pembedahan rahim, ☐ (2) operasi jantung, ☐ (3) penyakit tekanan darah tinggi, ☐ (4) kehamilan dengan diabetes, ☐ (5) kelahiran prematur, ☐ (6) bayi dengan kelainan bawaan, ☐ (7) kematian janin dalam kandungan, ☐ (8) kematian bayi yang baru lahir, ☐ (9) kesulitan untuk melahirkan dengan cara normal, ☐ (10) pendarahan setelah persalinan, ☐ (11) infeksi streptokokus B pada janin sebelumnya, ☐ (12) keguguran, ☐ (13) lainnya ____ * Jika Anda memiliki riwayat kehamilan dan persalinan kondisi di atas, minta rumah sakit tempat berobat untuk memberikan layanan medis atau transfer ke rumah sakit dengan perawatan darurat tingkat menengah, berat.							

健康記事篇

衛教主題	重點	準媽媽自我評估		醫事人員指導重點
		清楚	不清楚	
1. 維持母胎安全 (參閱手冊-讓寶寶安全的成長)	流產徵兆及高危險妊娠	☐	☐	☐ 知道懷孕早期宜多休息與足夠睡眠，勿提重物。若出現流產之徵兆（陰道出血、下腹部悶痛、持續子宮收縮）時，應立即就醫。
		☐	☐	☐ 知道本身的健康資料、疾病史及孕產醫療史狀況，未來產檢如有醫師告知：出現孕產醫療史1至13項之一者，請選擇至就近的中、重度級急救責任醫院接受診治或安胎。
		☐	☐	☐ 知道定期產前檢查的目的、時程及重要性
	危害物質	☐	☐	☐ 知道菸（含二手菸）對母嬰健康之危害（流產、早產、出生低體重）
		☐	☐	☐ 知道酒對母嬰健康之危害（流產、早產、死產、出生低體重、中樞神經異常）。
		☐	☐	☐ 知道檳榔對母嬰健康之危害（流產、早產、死產、出生低體重）。
		☐	☐	☐ 本次懷孕吸菸者，協助轉介戒菸門診。
	產前遺傳檢查	☐	☐	☐ 知道孕婦具有下列情形之一者，政府於產前有補助費用做羊膜穿刺檢查。 34歲以上、曾生育過先天異常兒、本人或配偶有遺傳性疾病者、有家族遺傳疾病及本次懷孕經超音波檢查有異常者
2. 兩性平權 (參閱手冊-女孩男孩一樣好)	疼惜咱的寶貝	☐	☐	☐ 女孩男孩一樣好，生來通通都是寶，孩子未來的成就無關性別，知道做性別篩檢或因選擇性別而墮胎是違法的。
3. 孕期營養 (參閱手冊-吃出健康)	營養素補充	☐	☐	☐ 知道孕前一個月至懷孕期間，增加葉酸、碘攝取的重要性。
		☐	☐	☐ 知道孕期增加鈣、鐵攝取。素食者補充維生素B12的重要性。
		☐	☐	☐ 知道適當的選擇與食用營養補充食品。
	均衡飲食	☐	☐	☐ 知道懷孕早期有孕吐時，宜少量多餐，優先攝取天然食物，避免攝取加工食品、高油高熱量及空熱量食物（如：含糖飲料）。
※紅框內之欄位，請醫護人員協助準媽媽們於衛教指導前先行填寫，以供醫事人員參考。 ※返家後，若有孕產諮詢需求，請多加運用全國免付費孕產婦關懷專線0800-870870或孕產婦關懷網站 http://mammy.hpa.gov.tw 。				
醫療院所/助產所名稱及代碼		醫師/助產人員簽章：		孕婦簽名：
		指導日期____年____月____日		

備註：

1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣婦產科醫學會、臺灣母胎醫學會、臺灣周產期醫學會、臺灣護理學會、臺灣助產學會、及中華民國營養師公會全國聯合會共同研擬。
2. 本次衛教指導可搭配第1孕期（懷孕第12週-第17週前）第1次至第2次孕婦產前檢查，依孕婦健康需求執行指導，請參閱孕婦健康手冊內容予以衛教。



Catatan Kesehatan



Panduan kesehatan topik	Inti	Penilaian diri sendiri calon ibu		nti penjelasan yang diberikan oleh dokter dan ahli medis	
		Jelas	Tidak jelas		
1. Menjaga keselamatan ibu dan janin (lihat buku panduan - Biarkan Anak Anda Bertumbuh dalam Kondisi Aman)	Gejala keguguran dan kehamilan dengan resiko tinggi	☐	☐	☐ Mengerti bahwa pada masa awal kehamilan calon ibu harus banyak beristirahat dan tidur yang cukup, tidak mengangkat barang berat Jika muncul gejala keguguran (perdarahan, kram dan sakit pada perut bagian bawah, kontraksi rahim berkelanjutan), segera pergi berobat	
		☐	☐	☐ Mengerti data kesehatan pribadi, riwayat penyakit dan kondisi kehamilan sebelumnya, pada pemeriksaan kehamilan berikutnya, jika ada dokter memberitahu: ibu hamil dengan salah satu gejala 1 sampai 13, segera ke rumah sakit terdekat pertolongan darurat tingkat menengah, atas untuk menerima pengobatan atau penghentian kontraksi (tokolisis).	
		☐	☐	☐ Mengerti tujuan, jadwal, dan kepentingan dari pemeriksaan kehamilan secara rutin	
	Bahan berbahaya	☐	☐	☐ Mengerti bahaya merokok (termasuk merokok pasif) terhadap kesehatan ibu dan bayi (keguguran, kelahiran prematur, lahir dengan berat badan terlalu ringan)	
		☐	☐	☐ Mengerti bahaya minuman keras terhadap kesehatan ibu dan bayi (keguguran, kelahiran prematur, kematian janin pada ibu hamil, lahir dengan berat badan terlalu ringan, kelainan sistem saraf pusat).	
		☐	☐	☐ Mengerti bahaya buah pinang terhadap kesehatan ibu dan bayi (keguguran, kelahiran prematur, kematian janin pada ibu hamil, lahir dengan berat badan terlalu ringan).	
		☐	☐	☐ Bagi ibu hamil yang merokok kali ini, akan dibantu transfer ke klinik penghentian merokok.	
	Pemeriksaan genetik prenatal	☐	☐	☐ Jika ibu hamil diketahui memiliki kondisi di bawah ini, pemerintah akan memberikan dana bantuan untuk melakukan pemeriksaan prenatal amniosentesis. Berusia 34 tahun ke atas, pernah melahirkan bayi dengan kelainan bawaan, ibu hamil atau pasangan memiliki penyakit turunan, ada anggota keluarga dengan penyakit turunan, dan pada hasil pemeriksaan USG kali ini ditemui kelainan.	
	2. Hak kesetaraan gender (lihat buku panduan- Anak laki, anak perempuan sama baiknya)	Sayangi buah hati kita	☐	☐	☐ Anak perempuan maupun anak laki-laki sama baiknya, anak yang kita lahirkan adalah buah hati kita. Keberhasilan anak di masa depan tidak tergantung dari jenis kelamin. Menggugurkan kandungan setelah melakukan pemeriksaan jenis kelamin atau karena jenis kelamin janin tidak sesuai dengan keinginan merupakan tindakan melanggar hukum.
			☐	☐	
	3. Nutrisi pada masa kehamilan (lihat buku panduan-Makan yang Sehat)	Suplemen gizi	☐	☐	☐ Mengerti pentingnya menambah asupan asam folat dan yodium mulai dari satu bulan sebelum kehamilan dan selama kehamilan.
			☐	☐	☐ Mengerti untuk meningkatkan asupan kalsium dan zat besi selama masa kehamilan. Pentingnya suplemen vitamin B12 untuk vegetarian .
☐			☐	☐ Mengerti pilihan makanan dan konsumsi suplemen gizi yang sesuai.	
Pola makan yang seimbang		☐	☐	☐ Mengerti bahwa bila muntah saat awal masa kehamilan, lebih baik makan dengan porsi sedikit tapi banyak kali, lebih mengutamakan konsumsi makanan alami, menghindari konsumsi makanan olahan, makanan dengan banyak minyak dan tingkat kalori tinggi, serta makanan kalori kosong (misalnya: minuman mengandung gula).	
* Bagian kolom merah, minta staf medis membantu calon ibu untuk menulis sebelum panduan kesehatan, sebagai referensi dokter. * Setelah pulang ke rumah, jika membutuhkan layanan konsultasi kehamilan dan persalinan, manfaatkan saluran gratis Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870 dan website kesehatan ibu hamil http://mammy.hpa.gov.tw.					
Nama dan kode rumah sakit/klinik kebidanan		Tanda tangan dokter/bidan:		Tanda tangan ibu hamil:	
		Tanggal pemberian konseling _____ tahun _____ bulan _____ tanggal _____			

Catatan:

- Isi pedoman pendidikan kesehatan ini disusun bersama oleh Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional, Taiwan Association of Obstetrics and Gynecology, Taiwan Maternal Fetal Medicine Society, Taiwan Society of Perinatology, Taiwan Nurses Association, Taiwan Midwives Association, serta Taiwan Dietitian Association, federasi nasional.
- Pedoman kesehatan kali ini dapat digunakan bersama dengan pemeriksaan prenatal ke-1 dan ke-2 pada kehamilan periode pertama (kehamilan minggu ke-12 sampai ke-17), sesuai dengan kondisi kesehatan calon ibu, mohon lihat pedoman kesehatan ibu hamil sebagai referensi pemberian panduan kesehatan.



初次產檢自我檢核紀錄

初次產檢自我紀錄事項

(妊娠第一期：妊娠未滿17週 建議週數：第12週以前)

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日(懷孕週數第____週)

1. 最後一次月經開始日期：____年____月____日
2. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣 ☐其他自覺徵狀：_____
3. 準媽媽的過去健康資料，是醫師診斷的重要參考。請準媽媽詳細的填寫。
若您曾有下列症狀，請在☐打勾。

疾病史

- ☐ 1. 慢性高血壓
- ☐ 2. 糖尿病
- ☐ 3. 心臟病
- ☐ 4. 外科疾病
- ☐ 5. 腎臟病
- ☐ 6. 甲狀腺疾病
- ☐ 7. 血液凝固疾病
- ☐ 8. 法定傳染病疾病
- ☐ 9. 婦科腫瘤及癌症
- ☐ 10. 中樞神經疾病
- ☐ 11. 泌尿系統疾病

- ☐ 12. 消化道及肝臟疾病
- ☐ 13. 貧血
- ☐ 14. 紅斑性狼瘡及自體免疫疾病
- ☐ 15. 支氣管氣喘及肺部疾病
- ☐ 16. 癲癇
- ☐ 17. 家族是否有遺傳性疾病及其他先天性異常
- ☐ 18. 吸菸
- ☐ 19. 同居住者吸菸
- ☐ 20. 飲酒
- ☐ 21. 使用毒品
- ☐ 22. 其他：_____

孕產醫療史

- ☐ 1. 子宮肌瘤割除或子宮修補術
- ☐ 2. 心臟病手術
- ☐ 3. 高血壓病
- ☐ 4. 妊娠糖尿病
- ☐ 5. 早產(懷孕未滿37週之生產)
- ☐ 6. 先天異常兒
- ☐ 7. 新生兒死亡
- ☐ 8. 陰道難產
- ☐ 9. 產後出血
- ☐ 10. 前胎胎兒乙型鏈球菌感染
- ☐ 11. 羊水栓塞
- ☐ 12. 羊膜發炎

- ☐ 13. 羊水過多或過少
- ☐ 14. 早期破水
- ☐ 15. 前置胎盤及胎盤剝離
- ☐ 16. 植入性胎盤
- ☐ 17. 胎兒異常或子宮內胎兒死亡；死胎死產
- ☐ 18. 胎兒異常需接受外科手術治療
- ☐ 19. 產前遺傳診斷呈現異常(染色體或基因檢查)
- ☐ 20. 胎兒窘迫
- ☐ 21. 子癲前症
- ☐ 22. 子癲症
- ☐ 23. 其他：_____

Catatan Pribadi Pemeriksaan Kehamilan awal

(Kehamilan Tahap 1 : belum genap 17 minggu)

Usia kehamilan yang disarankan : sebelum genap 12 minggu)

*Sebelum melakukan cek kehamilan, calon ibu dianjurkan untuk mengisi tabel pemeriksaan pribadi berikut secara lengkap.

Pemeriksaan ini dilakukan pada tanggal : tahun ____ bulan ____ tanggal ____ (kehamilan minggu ke- ____)	
1. Menstruasi terakhir dimulai pada tanggal: tahun ____ bulan ____ tanggal ____ 2. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut: ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram ☐ gejala lainnya : _____ 3. Sejarah kesehatan calon ibu sangat penting untuk diagnosa dokter. Calon ibu diharap mengisi dengan teliti. Bila anda pernah mengalami gejala di bawah ini, bubuhkan tanda "v" pada ☐.	
Sejarah penyakit	☐ 1. Hipertensi/tekanan darah tinggi (kronis) ☐ 2. Diabetes/Gula darah ☐ 3. Penyakit jantung ☐ 4. Operasi penyakit spesialis luar ☐ 5. Penyakit ginjal ☐ 6. Penyakit gondok ☐ 7. Penyakit koagulasi darah ☐ 8. Penyakit menular (sesuai hukum) ☐ 9. Kanker dan tumor pada kandungan ☐ 10. Penyakit saraf simpatik streptococcus ☐ 11. Penyakit kantung kemih (saluran kencing) ☐ 12. Penyakit saluran pencernaan dan hati ☐ 13. Anemia (tekanan darah rendah) ☐ 14. Penyakit lupus eritematosus dan penyakit autoimun (kekebalan tubuh) ☐ 15. Penyakit asma dan paru-paru abruption ☐ 16. Epilepsi ☐ 17. Penyakit bawaan dan kelainan bawaan keluarga ☐ 18. FMerokok ☐ 19. Tinggal bersama dengan perokok ☐ 20. Minum minuman keras ☐ 21. Mengkonsumsi obat-obatan terlarang ☐ 22. Lain-lain : _____
Sejarah Kehamilan	☐ 1. pematangan fibroid atau pembedahan pembedahan rahim, ☐ 2. operasi jantung, ☐ 3. penyakit tekanan darah tinggi, ☐ 4. kehamilan dengandiabetes, ☐ 5. Kelahiran prematur (lahir sebelum genap 37 minggu), ☐ 6. bayi dengan kelainan bawaan, ☐ 7. kematian bayi yang baru lahir, ☐ 8. kesulitan untuk melahirkan dengan cara normal, ☐ 9. pendarahan setelah persalinan ☐ 10. infeksi streptokokus B pada janin sebelumnya, ☐ 11. Penyumbatan cairan ketuban ☐ 12. Peradangan ketuban ☐ 13. Air ketuban terlalu banyak atau terlalu sedikit ☐ 14. Ketuban pecah dini ☐ 15. Plasenta previa dan pemisahan plasenta ☐ 16. Plasenta akreta (implantasi ari-ari) ☐ 17. Janin cacat atau meninggal dalam rahim; kematian janin, kematian pada bayi yang dilahirkan ☐ 18. Kelainan janin yang memerlukan pembedahan pengobatan luar ☐ 19. Kelainan bawaan saat cek kehamilan (tes kromosom atau genetik) ☐ 20. Districtress Janin ☐ 21. Preeklampsia (gejala sebelum epilepsi) ☐ 22. Epilepsi ☐ 23. Lain-lain : _____

初次產檢自我檢核紀錄

4. 我已閱讀的衛教資訊

- | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------------------------|----------------------------|
| ☐ 產前檢查項目 | (14頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 戒菸資訊 | (82頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕婦免費愛滋病毒篩檢 | (106頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 產前遺傳診斷與補助 | (108頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期生活須知 | (122頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期不適處理方式 | (126頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期體重控制與飲食 | (132頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期感染與妊娠合併症 | (138頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 須立即就醫之危險徵兆 | (144頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |

5. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話 _____

準媽媽要給寶寶的話 _____

6. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此（如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養）

註：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，以確保自己和寶寶的安全（請參閱第214頁）

您有無吸菸？ ☐有（請參閱第82頁，並請戒菸） ☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有（請參閱第82頁，並請家人戒菸） ☐沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Catatan Pribadi Pemeriksaan Kehamilan awal



4. Saya telah membaca panduan kesehatan

- | | | |
|---|---------|--|
| ☐ Jenis pemeriksaan kehamilan | (p.15) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Informasi berhenti merokok | (p.83) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Tes HIV/AIDS gratis untuk ibu hamil | (p.107) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan dan Subsidi terkait | (p.109) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Yang perlu diperhatikan saat kehamilan. | (p.123) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Yang harus dihindari saat kehamilan | (p.127) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan | (p.133) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan | (p.139) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera | (p.145) | ☐ Ya ☐ Tidak |

5. Suasana hati

Anggota keluarga memperhatikan dan mendorong calon ibu dengan pesan _____

Pesan calon ibu untuk bayi _____

6. Bila anda mempunyai masalah atau ingin bertanya pada dokter, dapat dicatat sebagai berikut (misal : diet, olahraga, gaya hidup, rokok, alcohol, nutrisi) :

Keterangan : Bila anda memiliki salah satu dari gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi, untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, beritahu dan konsultasikan dengan dokter (lihat halaman 215)

Apakah Anda merokok?

- ☐ Iya (Harap lihat panduan halaman 83 **dan harap berhenti merokok**)
- ☐ Tidak

Apakah ada orang lain yang merokok di depan Anda pada saat Anda di rumah dalam seminggu terakhir?

- ☐ YAda (Harap lihat panduan halaman 83 **dan minta keluarga untuk berhenti merokok**)
- ☐ Tidak

Tanda tangan calon ibu _____ Tanda tangan anggota keluarga _____

Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870

初次產檢紀錄

初次產檢檢查紀錄

(妊娠第一期：妊娠未滿17週 建議週數：第12週以前)

胎次： 檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週
 預產期： 年 月 日
 最後一次月經開始日期： 年 月 日

產前檢查記錄

身高cm _____
 體重kg _____
 血壓mmHg _____
 胎心音(次/分) _____
 (懷孕2個月內免填寫)
 尿糖 _____
 尿蛋白 _____
 浮腫 _____
 靜脈曲張 _____

Rh因子 _____
 血型 _____
 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) _____
 其他 _____

產前檢查結果

- ☐ 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
 3. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

Catatan Pemeriksaan Kehamilan Pertama

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Pertama
(Kehamilan Tahap 1 : usia kehamilan belum genap 17 minggu
Usia kehamilan yang disarankan : sebelum genap 12 minggu)



Urutan anak ke-: _____ Tanggal pemeriksaan: ____ Tahun ____ bulan ____ tanggal
kehamilan minggu ke-: _____ Minggu Perkiraan tanggal kelahiran: _____ (Tahun/bulan/tanggal)
Menstruasi terakhir dimulai pada tanggal: _____ (Tahun/bulan/tanggal)

Catatan pemeriksaan kesehatan prenatal

Tinggi badan (cm) _____
Berat badan (kg) _____
Tekanan darah (mmHg) _____
Denyut jantung janin (kali/menit): _____
(usia kandungan di bawah 2 bulan tidak perlu isi)
Kandungan gula pada urin _____
Kandungan protein pada urin _____
Pembengkakan _____
Varises _____

Faktor Rh _____
Golongan darah _____
Sel darah putih (WBC) _____
Sel darah merah (RBC) _____
Platelet (Plt) _____
Hematocrit (Hct) _____
Hemoglobin (Hb) _____
Volume rata-rata sel darah merah (MCV) _____
Lainnya _____

Hasil pemeriksaan kesehatan prenatal

- ☐ Tidak ada gejala khusus
☐ Hal yang harus diperhatikan atau kelainan
1. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer
2. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer
3. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer

Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225)

初次產檢紀錄

初次產檢檢查紀錄

(妊娠第一期：妊娠未滿17週 建議週數：第12週以前)

醫護特別叮嚀：

- ☐ 11-14週可做第一孕期母血唐氏症篩檢(為自費，檢查結果記錄於第20頁)。
- ☐ 抽血檢驗德國麻疹抗體檢查、梅毒檢查(檢查結果記錄於第20頁)。
- ☐ 抽血檢驗B型肝炎表面抗原(HBsAg)、B型肝炎e抗原(HBeAg)檢查，檢查時程請參閱第14頁(檢查結果記錄於第20頁)。
- ☐ 平均紅血球體積MCV為海洋性貧血篩檢的重要依據，請記得向醫師洽詢檢查結果。
若MCV檢驗平均值小於80，則配偶亦需檢查。
- ☐ 「對於有糖尿病高風險族群的孕婦建議與醫師討論，應於第一次產檢時加做空腹的血糖(Fasting plasma glucose, FPG)及糖化血色素(HbA1C)之檢驗(為自費)。
- ☐ 建議免費做孕婦愛滋病毒篩檢服務。

6-8週由超音波可見胎兒心跳。

9-12週五官及重要器官發展。

13-16週胎兒生長狀況：

◎ 胎兒已完全成形，皮膚呈透明帶粉紅色，胎兒開始會動。

衛教及指導事項

- ☐ 產前檢查項目 (14頁)
- ☐ B型肝炎血液檢查結果 (92頁)
- ☐ 德國麻疹抗體檢測結果 (94頁)
- ☐ 戒菸資訊 (82頁)
- ☐ 孕婦免費愛滋病毒篩檢服務 (106頁)
- ☐ 產前遺傳診斷與補助 (108頁)
- ☐ 女孩男孩一樣好 (118頁)
- ☐ 孕期生活須知 (122頁)
- ☐ 孕期不適處理方式 (126頁)
- ☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
- ☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
- ☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
- ☐ 母乳哺育、母嬰親善宣導 (170、204頁)

產檢院所：_____

醫師簽名：_____

下次產檢日期：_____

準媽媽簽名：_____

Catatan Pemeriksaan Kehamilan Pertama

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Pertama
(Kehamilan Tahap 1 : usia kehamilan belum genap 17 minggu
Usia kehamilan yang disarankan : sebelum genap 12 minggu)



Peringatan khusus dokter

- ☐ Usia kehamilan 11-14 minggu dapat melakukan Tes Down Syndrome Tahap 1 (termasuk biaya tanggungan sendiri, hasil pemeriksaan dicatat pada halaman 21).
- ☐ Tes darah untuk pemeriksaan antibodi campak Jerman, tes sifilis (hasil pemeriksaan dicatat pada halaman 21).
- ☐ Tes darah untuk pemeriksaan antigen hepatitis B (HBs-Ag), antigen "e" hepatitis B (HBe-Ag), jadwal pemeriksaan dapat dilihat pada halaman 15 (hasil pemeriksaan dicatat pada halaman 21).
- ☐ Volume rata-rata sel darah merah (MCV) merupakan dasar penting untuk pemeriksaan penyakit darah Talasemia. Ingat untuk berkonsultasi dengan dokter mengenai hasil pemeriksaan kesehatan Anda.
Jika rata-rata dari hasil pemeriksaan MCV lebih kecil dari 80, harap pasangan juga melakukan pemeriksaan.
- ☐ Untuk ibu hamil dengan resiko diabetes tinggi disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter dan pada saat pemeriksaan pertama menambah pemeriksaan gula darah Fasting plasma glucose (Fasting plasma glucose, FPG) dan pemeriksaan hemoglobin terglikasi (HbA1C) (termasuk biaya tanggungan sendiri).
- ☐ Dianjurkan untuk menerima tes HIV/AIDS gratis untuk ibu hamil

Minggu ke 6-8 dapat melalui USG melihat

denyut jantung janin

Minggu ke 9-12 perkembangan lima indera dan organ penting janin

Minggu ke 13-16 kondisi pertumbuhan janin:

© janin telah berbentuk sempurna, kulit berwarna merah muda transparan, janin mulai bergerak.

Health Education Guide

- ☐ Pre-natal check-up list (p.15)
- ☐ Blood test results for hepatitis B (p.93)
- ☐ Test results for rubella antigen (p.95)
- ☐ Information on quitting smoking (p.83)
- ☐ Free pre-natal AIDS screening (p.107)
- ☐ Pre-natal hereditary disease screening and subsidy (p.109)
- ☐ Girls and boys are equally precious (p.119)
- ☐ Notes during pregnancy (p.123)
- ☐ How to deal with discomfort during pregnancy (p.127)
- ☐ Weight control and diet during pregnancy (p.133)
- ☐ Infections and complications during pregnancy (p.139)
- ☐ Signs calling for an immediate doctor's visit (p.145)
- ☐ Popularization of breastfeeding and nursing (p.171, 205)

Rumah sakit/klinik

pemeriksa: _____

Nama dokter: _____

Tanggal Pemeriksaan
Kehamilan berikutnya : _____

Tanda tangan calon ibu: _____

第二次產檢自我檢核紀錄

第二次產檢自我紀錄事項

(妊娠第一期：妊娠未滿17週 建議週數：第16週)

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日(懷孕週數第____週)

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣

☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 產前檢查項目	(14頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 先天性疾病	(88頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕婦免費愛滋病毒篩檢服務	(106頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 產前遺傳診斷與補助	(108頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 菸酒害防制	(112頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 早產防治	(120頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期生活須知	(122頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期不適處理方式	(126頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐ 是	☐ 否

3. 心情溫度計

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？ ☐是☐否

過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否

註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____

準媽媽要給寶寶的話_____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？ ☐有(請參閱第82頁，並請戒菸) ☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？

☐有(請參閱第82頁，並請家人戒菸) ☐沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Catatan pribadi pemeriksaan kehamilan ke-2

Catatan pribadi jenis pemeriksaan kehamilan ke-2

(Kehamilan Tahap 1 : belum genap 17 minggu Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-16)

*Sebelum melakukan Pemeriksaan Kehamilan, calon ibu dianjurkan untuk mengisi tabel pemeriksaan pribadi berikut secara lengkap

Pemeriksaan ini dilakukan pada tanggal : tahun __bulan __tanggal __ (kehamilan minggu ke- __)

1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut:

- ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram
☐ gejala lainnya: _____

2. Saya telah membaca informasi pendidikan kesehatan:

- | | | | |
|---|---------|-----------------------------|--------------------------------|
| ☐ Jenis pemeriksaan kehamilan | (p.15) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Informasi berhenti merokok | (p.83) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Penyakit bawaan | (p.89) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Deteksi HIV/AIDSbebas biaya bagi ibu hamil | (p.107) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan dan subsidi | (p.109) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Pencegahan efek minum minuman keras/alcohol | (p.113) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ pencegahan kelahiran prematur | (p.121) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Yang perlu diperhatikan saat kehamilan | (p.123) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan | (p.127) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan | (p.133) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan | (p.139) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera | (p.145) | ☐ Ya | ☐ Tidak |

3. Termometer Emosi

Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau tidak ada harapan untuk masa depan? ☐ Ya ☐ Tidak

Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu? ☐ Ya ☐ Tidak

Catatan: Bila dua hal tersebut diatas terjadi pada diri anda, disarankan agar Anda memberitahu keluarga Anda atau berkonsultasi dengan dokter

4. Suasana hati

Anggota keluarga memperhatikan dan mendorong calon ibu dengan pesa _____

Pesan calon ibu untuk bayi. _____

5. Bila anda mempunyai masalah atau ingin bertanya pada dokter, dapat dicatat sebagai berikut (misal : diet, olahraga, gaya hidup, rokok, alcohol, nutrisi) :

Keterangan : Bila anda memiliki salah satu dari gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi, untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, beritahu dan konsultasikan dengan dokter (lihat halaman 215)

Apakah Anda merokok? ☐ ya (Harap lihat panduan halaman 83 **dan harap berhenti merokok**)
☐ Tidak

Apakah ada orang lain yang merokok di depan Anda pada saat Anda di rumah dalam seminggu terakhir?
☐ Ada (Harap lihat panduan halaman 83 **dan minta keluarga untuk berhenti merokok**)
☐ Tidak

Tanda tangan calon ibu _____ Tanda tangan anggota keluarga _____

Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870

第二次產檢紀錄

第二次產檢檢查紀錄

(妊娠第一期：妊娠未滿17週 建議週數：第16週)

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週

產前檢查記錄

體重kg _____
 血壓mmHg _____
 宮底高度cm _____
 胎心音(次/分) _____
 尿糖 _____
 尿蛋白 _____
 浮腫 _____
 靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐ 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
 3. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介
 4. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 15-20週可做第二孕期母血唐氏症篩檢或羊膜穿刺術(均為自費，衛生福利部提供之產前遺傳診斷補助，詳見108頁)(檢查結果記錄於第20頁)

17-20週胎兒生長狀況：

◎ 開始有胎動的感覺，頭部約佔總體長的1/3，骨骼快速發育，手臂與腳成比例，胎兒開始製造胎便。胎兒身長約25公分，體重約250-500公克。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 先天性疾病 (88頁)
☐ 產前遺傳診斷與補助 (108頁)
☐ 菸酒害防制 (112頁)
☐ 女孩男孩一樣好 (118頁)
☐ 早產防治 (120頁)
☐ 孕期不適處理方式 (126頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)

產檢院所：_____
 醫師姓名：_____
 下次產檢日期：_____
 準媽媽簽名：_____

Catatan Pemeriksaan Kehamilan Ke-2

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ke-2

(Kehamilan Tahap 1 : belum genap 17 minggu Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-16)

BTanggal pemeriksaan : tahun __ bulan __ tanggal __		Usia kehamilan : ____ minggu																				
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Fundal height (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit): _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____																						
Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ Yang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225)																						
Saran dari Petugas Rumah Sakit ☐ Usia kehamilan 15-20 minggu dapat melakukan pemeriksaan kedua deteksi down syndrome atau amniosentesis (Biasanya biaya tersebut atas tanggungan pribadi, namun Biro Kesehatan menyediakan subsidi untuk diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan – halaman 109) (hasil pemeriksaan dicatat pada halaman 21)																						
From weeks 17 to 20 fetuspre-natal growth: © Fetal movement is more evident. The head takes up about 1/3 of the total body length. The bones are growing rapidly. The length of the arms and legs are proportional. The baby is starting to produce meconium. The fetus is about 25 cm long and weighs about 250 to 500g.																						
Informasi pendidikan kesehatan <table border="0"> <tr> <td>☐ Informasi berhenti merokok</td> <td>(p.83)</td> </tr> <tr> <td>☐ Penyakit bawaan</td> <td>(p.89)</td> </tr> <tr> <td>☐ Diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan dan Subsidi terkait</td> <td>(p.109)</td> </tr> <tr> <td>☐ Pencegahan terhadap bahaya rokok dan minuman keras</td> <td>(p.113)</td> </tr> <tr> <td>☐ Anak laki dan perempuan semuanya baik</td> <td>(p.119)</td> </tr> <tr> <td>☐ pencegahan kelahiran prematur</td> <td>(p.121)</td> </tr> <tr> <td>☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan</td> <td>(p.127)</td> </tr> <tr> <td>☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan</td> <td>(p.133)</td> </tr> <tr> <td>☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan</td> <td>(p.139)</td> </tr> <tr> <td>☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera</td> <td>(p.145)</td> </tr> </table>			☐ Informasi berhenti merokok	(p.83)	☐ Penyakit bawaan	(p.89)	☐ Diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan dan Subsidi terkait	(p.109)	☐ Pencegahan terhadap bahaya rokok dan minuman keras	(p.113)	☐ Anak laki dan perempuan semuanya baik	(p.119)	☐ pencegahan kelahiran prematur	(p.121)	☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan	(p.127)	☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan	(p.133)	☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan	(p.139)	☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera	(p.145)
☐ Informasi berhenti merokok	(p.83)																					
☐ Penyakit bawaan	(p.89)																					
☐ Diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan dan Subsidi terkait	(p.109)																					
☐ Pencegahan terhadap bahaya rokok dan minuman keras	(p.113)																					
☐ Anak laki dan perempuan semuanya baik	(p.119)																					
☐ pencegahan kelahiran prematur	(p.121)																					
☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan	(p.127)																					
☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan	(p.133)																					
☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan	(p.139)																					
☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera	(p.145)																					
Rumah sakit/klinik pemeriksa: _____ Nama dokter: _____ Tanggal Pemeriksaan Kehamilan berikutnya: _____ Tanda tangan calon ibu: _____																						

第三次產檢自我檢核紀錄

第三次產檢自我紀錄事項

(妊娠第二期：妊娠17週未滿29週 建議週數：第20週)

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日(懷孕週數第____週)

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣

☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

- | | | | |
|-------------------------------------|------------|----------------------------|----------------------------|
| ☐ 戒菸資訊 | (82頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 胎兒超音波篩檢說明 | (100頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 早產防治、高危險妊娠 | (120、214頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期不適處理方式 | (126頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期體重控制與飲食 | (132頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期感染與妊娠合併症 | (138頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 須立即就醫之危險徵兆 | (144頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 母乳哺育 | (170頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |

3. 心情溫度計

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？ ☐是 ☐否

過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是 ☐否

註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____

準媽媽要給寶寶的話_____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)

註：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，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？ ☐有(請參閱第82頁，並請戒菸) ☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？

☐有(請參閱第82頁，並請家人戒菸) ☐沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Catatan pribadi pemeriksaan kehamilan ke-3

3rd prenatal self checkup record

Catatan pribadi jenis pemeriksaan kehamilan ke-3 Recommended week: Week 20.)

(Kehamilan Tahap 2 : usia kehamilan 17-29 minggu Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-20)

Sebelum melakukan cek kehamilan, calon ibu dianjurkan untuk mengisi tabel pemeriksaan pribadi berikut secara lengkap.

Pemeriksaan ini dilakukan pada tanggal : tahun __ bulan __ tanggal __ (kehamilan minggu ke- __)																										
1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut: ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram ☐ gejala lainnya : _____																										
2. Saya telah membaca informasi pendidikan kesehatan <table border="0"> <tr> <td>☐ Informasi berhenti merokok</td> <td>(p.83)</td> <td>☐ Ya ☐ Tidak</td> </tr> <tr> <td>☐ Penjelasan hasil USG janin</td> <td>(p.101)</td> <td>☐ Ya ☐ Tidak</td> </tr> <tr> <td>☐ Pencegahan lahir premature > kehamilan dengan resiko tinggi</td> <td>(p.121,215)</td> <td>☐ Ya ☐ Tidak</td> </tr> <tr> <td>☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan</td> <td>(p.127)</td> <td>☐ Ya ☐ Tidak</td> </tr> <tr> <td>☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan</td> <td>(p.133)</td> <td>☐ Ya ☐ Tidak</td> </tr> <tr> <td>☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan</td> <td>(p.139)</td> <td>☐ Ya ☐ Tidak</td> </tr> <tr> <td>☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera</td> <td>(p.145)</td> <td>☐ Ya ☐ Tidak</td> </tr> <tr> <td>☐ Menyusui dengan ASI</td> <td>(p.171)</td> <td>☐ Ya ☐ Tidak</td> </tr> </table>			☐ Informasi berhenti merokok	(p.83)	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Penjelasan hasil USG janin	(p.101)	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Pencegahan lahir premature > kehamilan dengan resiko tinggi	(p.121,215)	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan	(p.127)	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan	(p.133)	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan	(p.139)	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera	(p.145)	☐ Ya ☐ Tidak	☐ Menyusui dengan ASI	(p.171)	☐ Ya ☐ Tidak
☐ Informasi berhenti merokok	(p.83)	☐ Ya ☐ Tidak																								
☐ Penjelasan hasil USG janin	(p.101)	☐ Ya ☐ Tidak																								
☐ Pencegahan lahir premature > kehamilan dengan resiko tinggi	(p.121,215)	☐ Ya ☐ Tidak																								
☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan	(p.127)	☐ Ya ☐ Tidak																								
☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan	(p.133)	☐ Ya ☐ Tidak																								
☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan	(p.139)	☐ Ya ☐ Tidak																								
☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera	(p.145)	☐ Ya ☐ Tidak																								
☐ Menyusui dengan ASI	(p.171)	☐ Ya ☐ Tidak																								
3. Termometer Emosi Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau tidak ada harapan untuk masa depan? ☐ Ya ☐ Tidak Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu? ☐ Ya ☐ Tidak Catatan: Bila dua hal tersebut diatas terjadi pada diri anda, disarankan agar Anda memberitahu keluarga Anda atau berkonsultasi dengan dokter																										
4. Suasana hati Anggota keluarga memperhatikan dan mendorong calon ibu dengan pesan Pesan calon ibu untuk bayi _____																										
5. Bila anda mempunyai masalah atau ingin bertanya pada dokter, dapat dicatat sebagai berikut (misal : diet, olahraga, gaya hidup, rokok, alcohol, nutrisi) : _____ _____ _____ Keterangan : Bila anda memiliki salah satu dari gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi, untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, beritahu dan konsultasikan dengan dokter (lihat halaman 215) Apakah Anda merokok? ☐ ya (Harap lihat panduan halaman 83 dan harap berhenti merokok) ☐ Tidak Apakah ada orang lain yang merokok di depan Anda pada saat Anda di rumah dalam seminggu terakhir? ☐ Ada (Harap lihat panduan halaman 83 dan minta keluarga untuk berhenti merokok) ☐ Tidak Tanda tangan calon ibu _____ Tanda tangan anggota keluarga _____																										
Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870																										

第三次產檢紀錄

第三次產檢檢查紀錄

(妊娠第二期：妊娠17週未滿29週 建議週數：第20週)

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週	
產前檢查記錄 體重kg _____ 血壓mmHg _____ 宮底高度cm _____ 胎心音(次/分) _____ 胎位 _____ 尿糖 _____ 尿蛋白 _____ 浮腫 _____ 靜脈曲張 _____	產前檢查結果 ☐ 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 3. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 4. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）
醫護特別叮嚀： ☐ 超音波檢查(因特殊情況無法檢查者可在懷孕第三期檢查)。(檢查報告黏貼於第24頁)。	21-24週胎兒生長狀況： ☒ 胎兒鼻孔會打開，開始練習呼吸。也會聽聲音了，可以跟他說話噢！
衛教及指導事項 ☐ 戒菸資訊 (82頁) ☐ 胎兒超音波篩檢說明 (100頁) ☐ 早產防治、高危險妊娠 (120、214頁) ☐ 孕期不適處理方式 (126頁) ☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁) ☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁) ☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁) ☐ 母乳哺育 (170頁) ☐ 要餵母乳 ☐ 需要母乳哺育教戰手冊 ☐ 需要母乳哺育諮詢 ☐ 不餵母乳 ☐ 需要配方奶指導	產檢院所：_____ 醫師姓名：_____ 下次產檢日期：_____ 準媽媽簽名：_____

Catatan Pemeriksaan Kehamilan Ke-3

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ke-3

(Kehamilan Tahap 2 : usia kehamilan antara 17-29 minggu, Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-20)

Tanggal pemeriksaan : tahun ____ bulan ____ tanggal ____ Usia kehamilan : ____ minggu	
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Tinggi bada (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit): _____ Posisi janin _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____	Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ AYang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225)
Saran dari Petugas Rumah Sakit ☐ Pemeriksaan USG (bagi yang tidak dapat melakukan pemeriksaan karena alasan tertentu, dapat melakukan pemeriksaan USG pada pemeriksaaan trimester ketiga).(hasil pemeriksaan akan ditempelkan di halaman 25)	Kondisi pertumbuhan janin pada minggu ke 21-24 © Lubang hidung janin terbuka, mulai berlatih bernafas. Janin dapat mendengarkan suara, anda dapat mulai berbicara dengan dia!

Informasi pendidikan kesehatan

- | | |
|--|---|
| ☐ Informasi berhenti merokok | (p.83) |
| ☐ Penjelasan hasil USG janin | (p.101) |
| ☐ Pencegahan lahir premature, kehamilan dengan resiko tinggi | (p.121,215) |
| ☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan | (p.127) |
| ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan | (p.133) |
| ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan | (p.139) |
| ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera | (p.145) |
| ☐ Menyusui dengan AS | (p.171) |
| ☐ Menyusui ASI ☐ Telah memiliki buku tersebut diatas | ☐ nformasi penyuluhan tentang menyusui ASI |
| ☐ Tidak menyusui ASI | ☐ Memerlukan penyuluhan tentang formula susu bubuk |

Rumah sakit/klinik pemeriksai: _____
 Nama dokter: _____
 Tanggal Pemeriksaan Kehamilan berikutnya: _____
 Tanda tangan calon Tanda tangan calon ibu: _____

第四次產檢自我檢核紀錄

第四次產檢自我紀錄事項

(妊娠第二期：妊娠17週未滿29週 建議週數：第28週)

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日(懷孕週數第____週)

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣

☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 胎兒超音波篩檢說明	(100頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期生活須知	(122頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期不適處理方式	(126頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 產前運動	(154頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐ 是	☐ 否

3. 心情溫度計

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？ ☐是☐否

過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否

註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____

準媽媽要給寶寶的話_____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？ ☐有(請參閱第82頁，並請戒菸) ☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，並請家人戒菸) ☐沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Catatan Pribadi Pemeriksaan Kehamilan ke-4

Catatan Pribadi Jenis Pemeriksaan Kehamilan ke-4

(Kehamilan Tahap 2 : usia kehamilan 17-29 minggu. Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-28)

Sebelum melakukan Pemeriksaan Kehamilan, calon ibu dianjurkan untuk mengisi tabel pemeriksaan pribadi berikut secara lengkap

Pemeriksaan ini dilakukan pada tanggal : tahun __ bulan __ tanggal __ (kehamilan minggu ke- __)		
1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut:: ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram ☐ gejala lainnya: _____		
2. Saya telah membaca informasi pendidikan kesehatan:		
☐ Informasi berhenti merokok	(P.83)	☐ Ya ☐ Tidak
☐ Penjelasan hasil USG janin	(P.101)	☐ Ya ☐ Tidak
☐ Pencegahan lahir premature, kehamilan dengan resiko tinggi	(P.121,215)	☐ Ya ☐ Tidak
☐ Yang perlu diperhatikan saat kehamilan	(P.123)	☐ Ya ☐ Tidak
☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan	(P.127)	☐ Ya ☐ Tidak
☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan	(P.133)	☐ Ya ☐ Tidak
☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan	(P.139)	☐ Ya ☐ Tidak
☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera	(P.145)	☐ Ya ☐ Tidak
☐ Olahraga pada masa kehamilan	(P.155)	☐ Ya ☐ Tidak
☐ Menyusui dengan ASI	(P.171)	☐ Ya ☐ Tidak
3. Termometer Emosi: Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau tidak ada harapan untuk masa depan? ☐ Ya ☐ Tidak Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu? ☐ Ya ☐ Tidak Catatan: Bila dua hal tersebut diatas terjadi pada diri anda, disarankan agar Anda memberitahu keluarga Anda atau berkonsultasi dengan dokter		
4. Suasana hati: Anggota keluarga memperhatikan dan mendorong calon ibu dengan pesan _____ Pesan calon ibu untuk bayi _____		
5. Bila anda mempunyai masalah atau ingin bertanya pada dokter, dapat dicatat sebagai berikut (misal : diet, olahraga, gaya hidup, rokok, alcohol, nutrisi): _____ _____ _____		
Keterangan : Bila anda memiliki salah satu dari gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi, untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, beritahu dan konsultasikan dengan dokter (lihat halaman 215) Apakah Anda merokok? ☐ ya (Harap lihat panduan halaman 83 dan harap berhenti merokok) ☐ Tidak Apakah ada orang lain yang merokok di depan Anda pada saat Anda di rumah dalam seminggu terakhir? ☐ Ada (Harap lihat panduan halaman 83 dan minta keluarga untuk berhenti merokok) ☐ Tidak Tanda tangan calon ibu _____ Tanda tangan anggota keluarga _____		
Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870		

第四次產檢紀錄

第四次產檢檢查紀錄

(妊娠第二期：妊娠17週未滿29週 建議週數：第28週)

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週

產前檢查記錄

體重kg _____
 血壓mmHg _____
 宮底高度cm _____
 胎心音(次/分) _____
 胎位 _____
 尿糖 _____
 尿蛋白 _____
 浮腫 _____
 靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐ 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
 3. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介
 4. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

- ☐ 24-28週需要時可做妊娠糖尿病篩檢(自費，檢查結果記錄於第20頁，資訊參閱第30頁)
☐ 「產前教育課程」。

25-28週胎兒生長狀況：

- ◎ 皮膚呈紅色皺摺，皮下脂肪開始沉積，有睡眠與活動交替現象，對外界聲音有反應。若在此時生產，因身體發育尚未成熟，故不容易照料。

衛教及指導事項

- ☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 胎兒超音波篩檢說明 (100頁)
☐ 早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐ 孕期生活須知 (122頁)
☐ 孕期不適處理方式 (126頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)

產檢院所： _____
 醫師姓名： _____
 下次產檢日期： _____
 準媽媽簽名： _____

Catatan Pemeriksaan Kehamilan Ke-4

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ke-4

(Kehamilan Tahap 2 : usia kehamilan antara 17-29 minggu, Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-28)

Tanggal pemeriksaan : tahun __ bulan __ tanggal __		Usia kehamilan : ____ minggu
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Tinggi badan (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit): _____ Posisi janin _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____		
Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ AYang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225)		
Informasi pendidikan kesehatan ☐ Pada masa kehamilan 24-28 minggu perlu dilakukan pemeriksaan diabetes gestational (biaya tanggungan sendiri, hasil pemeriksaan dicatat di halaman 21, untuk leterangan lebih lanjut harap lihat halaman 31) ☐ Pendidikan sebelum kelahiran"		
Kondisi pertumbuhan janin pada minggu ke 25-28: © Kulit muncul lipatan merah, lemak dibawah kulit mulai terbentuk, ada pergantian antara waktu beraktivitas dan waktu tidur, ada reaksi terhadap suara dari luar. Bila janin lahir prematur saat ini, perawatan tidak mudah karena tubuh janin belum berkembang dengan sempurna.		
Informasi pendidikan kesehatan ☐ Informasi berhenti merokok (p.83) ☐ Penjelasan hasil USG janin (p.101) ☐ Pencegahan lahir premature ~ kehamilan dengan resiko tinggi (p.121,215) ☐ Yang perlu diperhatikan saat kehamilan (p.123) ☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan (p.127) ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan (p.133) ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan (p.139) ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera (p.145) ☐ Olahraga pada masa kehamilan (p.155) ☐ Menyusui dengan ASI (p.171) Rumah sakit/klinik pemeriksa: _____ Nama dokter: _____ Tanggal Pemeriksaan Kehamilan berikutnya: _____ Tanda tangan calon ibu: _____		

健康記事篇

第2次孕婦產前健康照護衛教指導記錄表(第29週-第40週)

(懷孕週數, 第_____週)【本項服務由於品健康福利捐補助】 病歷號

基本資料	由	姓名				出生日期	_____年_____月_____日		
	準	身分證字號 (外籍人士護照號碼)							
	媽	聯絡地址							
		聯絡方式	手機: _____			住家: () - _____			
		身高_____公分	懷孕前體重_____公斤	目前體重_____公斤	血色素_____ gm/dl (請填寫第1次產檢的檢驗數值)				
健康行為寫	媽	註明: 如已接受第一次衛教指導, 以上欄位免填 目前是否有接受社會福利補助情況:(可複選) ☐ 0. 否, ☐ 1. 中低收入戶補助, ☐ 2. 低收入戶補助, ☐ 3. 特殊境遇家庭補助, ☐ 4. 兒少生活補助(項目: _____; 人數: _____), ☐ 5. 其他_____ 有下列情況之懷孕婦女: ☐ 1. 未婚懷孕婦女, ☐ 2. 身心障礙懷孕婦女, ☐ 3. 其他_____							
	填	1. 您目前是否吸菸? ☐ 0. 否, ☐ 1. 偶爾或應酬才吸, ☐ 2. 平均一天約吸一包菸(20支)以下, ☐ 3. 平均一天約吸一包菸以上 2. 您是否特別注意遠離二手菸的環境? ☐ 0. 否, ☐ 1. 是, ☐ 2. 週遭環境沒有二手菸 3. 您目前是否喝酒? ☐ 0. 否, ☐ 1. 偶爾或應酬才喝, ☐ 2. 經常喝 4. 您是否嚼檳榔?: ☐ 0. 否, ☐ 1. 偶爾或應酬才嚼, ☐ 2. 經常嚼 5. 您是否曾使用毒品?: ☐ 0. 否, ☐ 1. 是 6. 心情溫度計: ☐ 是, ☐ 否 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? ☐ 是, ☐ 否 2. 過去一個月, 是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感?							
	寫	※本資料將用於衛生福利政策評估, 供衛生保健及社政單位關懷訪視服務使用。 ☐ 1. 同意, ☐ 2. 不同意。							
		過去是否有相關孕產醫療史 ☐ 0. 否, ☐ 1. 是(請於下列 ☐ 進行勾選)。 ☐ (1) 妊娠期高血壓疾病, ☐ (2) 前置胎盤, ☐ (3) 羊水過多或過少, ☐ (4) 胎兒生長限制, ☐ (5) 胎盤功能異常, ☐ (6) 胎兒體重過重(大於4200gm), ☐ (7) 孕婦本人及一等親屬罹患遺傳疾病, ☐ (8) 嚴重合併症: (請於下列 ☐ 進行勾選) ☐ 8-1心臟病; ☐ 8-2腎臟疾病; ☐ 8-3血液系統疾病; ☐ 8-4肝臟疾病; ☐ 8-5活動性肺結核; ☐ 8-6妊娠糖尿病; ☐ 8-7甲狀腺功能亢進症; ☐ 8-8精神病或神經系統疾病; ☐ 8-9妊娠合併免疫系統疾病; ☐ 8-10 卵巢或子宮腫瘤; ☐ 8-11孕期感染性疾病; ☐ 8-12傳染病(含愛滋病); ☐ 8-13其他嚴重內外科疾病 ☐ (9) 骨盆異常, ☐ (10) 子宮、產道異常, ☐ (11) 其他							
		※如有上述孕產醫療史情形, 請就診院所提供醫療服務或轉介至中、重度級急救責任醫院。							



Catatan pengajaran dan panduan kesehatan prenatal kedua (Minggu ke-29 sampai minggu ke-40)

(Usia kehamilan minggu ke ____){layanan tersebut dibantu oleh Departemen Kesehatan Divisi Rokok, Kesehatan dan Kesejahteraan} nomor riwayat penyakit

Data pribadi	Nama	Tanggal lahir		tahun ____ bulan ____ tanggal ____	
	No. KTP (no. paspor bagi warga negara asing)				
	Alamat kontak				
	Cara menghubungi	No. HP: _____ No. Telepon rumah: ()- _____			
Diisi oleh calon ibu	Tinggi badan ____cm	Berat badan sebelum mengandung ____kg	Berat badan sekarang ____kg	Hemoglobin ____gm/dl (Mohon isi kolom tersebut dengan hasil dari pemeriksaan pertama)	
	Catatan: Bagi yang menerima pemeriksaan kesehatan untuk pertama kalinya, tidak perlu mengisi kolom di atas Apakah saat ini ada menerima bantuan dana sosial: (pertanyaan dengan banyak pilihan) ☐ 0. Tidak ada, ☐ 1. Bantuan masyarakat ekonomi menengah ke bawah, ☐ 2. Bantuan masyarakat ekonomi lemah, ☐ 3. Bantuan keluarga dengan kondisi khusus, ☐ 4. Bantuan hidup anak (perihal: ____; jumlah orang: ____), ☐ 5. Lainnya ____ Ibu hamil dengan kondisi di bawah ini: ☐ 1. Ibu hamil di luar nikah, ☐ 2. Ibu hamil penderita cacat, ☐ 3. Lainnya ____				
Kebiasaan sehat	1. Apakah Anda saat ini merokok? ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Kadang atau sewaktu bersosialisasi baru merokok, ☐ 2. Rata-rata 1 hari kurang dari 1 bungkus (20 batang), ☐ 3. Rata-rata 1 hari lebih dari 1 bungkus 2. Apakah Anda memperhatikan untuk menghindari dari lingkungan perokok pasif? ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Ya, ☐ 2. lingkungan sekitar tidak ada asap rokok pasif 3. Apakah Anda memiliki kebiasaan minum minuman keras? ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Kadang atau sewaktu bersosialisasi baru minum, ☐ 2. Sering minum 4. Apakah Anda makan buah pinang? ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Kadang atau sewaktu bersosialisasi baru makan, ☐ 2. Sering makan 5. Apakah Anda pernah menggunakan obat terlarang? ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Ya 6. Pemeriksaan tingkat depresi: ☐ Ya, ☐ Tidak 1. Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau tidak ada harapan ☐ Ya, ☐ Tidak 2. Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu?				
	* Data tersebut akan digunakan sebagai bahan penilaian Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, sediakan untuk staf unit kesehatan dan kesejahteraan sosial menyediakan layanan kunjungan ke rumah Anda. ☐ 1. Ya, ☐ 2. Tidak.				
Catatan riwayat kehamilan	Apakah sebelumnya memiliki riwayat kehamilan dan persalinan ☐ 0. Tidak, ☐ 1. Ya (mohon bubuhkan tanda centang di bawah ini) ☐ (1) tekanan darah tinggi pada masa kehamilan, ☐ (2) plasenta previa, ☐ (3) air ketuban terlalu banyak atau terlalu sedikit, ☐ (4) pertumbuhan janin terbatas, ☐ (5) fungsi plasenta tidak normal, ☐ (6) berat janin terlalu berat (lebih dari 4200gm), ☐ (7) calon ibu dan kerabat tingkat pertama menderita penyakit genetik, ☐ (8) komplikasi serius: (bubuhkan tanda centang pada ☐ di bawah) penyakit ☐ 8-1 penyakit jantung; ☐ 8-2 penyakit ginjal; ☐ 8-3 penyakit sistem darah; ☐ 8-4 hati; ☐ 8-5 tuberkulosis aktif; ☐ 8-6 diabetes dalam kehamilan; ☐ 8-7 Hipertiroidisme; ☐ 8-8 penyakit kejiwaan atau neurologis; ☐ 8-9 penyakit sistem kekebalan tubuh dalam kehamilan; ☐ 8-10 kanker ovarium atau rahim; ☐ 8-11 penyakit infeksi dalam kehamilan; ☐ 8-12 penyakit menular seksual (termasuk AIDS); ☐ 8-13 penyakit internal dan bedah parah lainnya ☐ (9) kelainan panggul, ☐ (10) kelainan rahim, saluran lahir, ☐ (11) lainnya				
	* Jika Anda memiliki riwayat kehamilan dan persalinan di atas, minta rumah sakit tempat berobat untuk memberikan layanan medis atau transfer ke rumah sakit dengan perawatan darurat tingkat menengah, berat.				

衛教主題	重點	準媽媽自我評估		醫事人員指導重點
		清楚	不清楚	
1. 維持母胎安全 (參閱手冊-讓寶寶安全的成長)	早產徵兆	☐	☐	☐ 知道懷孕末期若出現早產之徵兆(陰道出血、腹部悶痛、持續子宮收縮、破水)時,應立即就醫。選擇設有新生兒加護病房的醫院待產或生產。
		☐	☐	☐ 知道本身的健康資料、疾病史及孕產醫療史狀況,如有醫師告知:出現孕產醫療史1至11項之一者,請選擇至就近的中、重度級急救責任醫院接受診治或安胎。
	危害物質	☐	☐	☐ 遠離菸(含二手菸)對母嬰健康之危害(流產、早產、出生低體重)
		☐	☐	☐ 知道酒對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重、中樞神經異常)。
		☐	☐	☐ 知道檳榔對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重)。
2. 孕期營養 (參閱手冊-吃出健康)	體重控制	☐	☐	☐ 本次懷孕吸菸者,轉介戒菸門診之成效。
	均衡飲食	☐	☐	☐ 知道孕期體重增加要依孕前體重做適度調整,以增加10-14公斤為宜,並注意增加的速度。
3. 生產準備計畫 (參閱手冊-寶寶的誕生)	多元友善生產	☐	☐	☐ 知道優先攝取天然食物,避免攝取加工食品、高油高熱量及空熱量食物(如:含糖飲料)。
		☐	☐	☐ 依準媽媽健康狀況,評估及規劃合宜的生產方式。
		☐	☐	☐ 不選擇無醫療適應症之剖腹生產。
		☐	☐	☐ 知道懷孕生產是正常的生理過程,經由參加產前教育可以協助做生產的準備與因應生產過程的陣痛。
4. 母乳哺育 (參閱手冊-最貼心的哺育方式)	母乳哺育指導	☐	☐	☐ 知道接近生產期之徵象如:輕鬆感、落紅或現血、陣痛或腰酸、破水(由陰道流出多量液體)、強烈便意感及陣痛之因應
		☐	☐	☐ 知道母乳提供新生兒和嬰兒最佳的營養。哺餵母乳對母嬰健康有助益(對母親好處為:產後出血少、維持身材、減少罹患卵巢癌及乳癌、自然避孕效果好、降低骨質疏鬆風險;對嬰兒好處為:營養完整,容易吸收減少腸胃炎,增強免疫力與智力,寶寶不易胖。)
		☐	☐	☐ 知道產後即刻母嬰皮膚接觸及親子同室,可促進乳汁分泌及子宮收縮,減少產後出血及母嬰感染;增進早期親子關係的建立,讓寶寶體溫及情緒穩定,有助於腦部發展。
5. 孕期心理適應 (參閱手冊-認識產後憂鬱症及防治)	孕期心理適應指導	☐	☐	☐ 無法哺餵母乳的媽媽,不要給自己太大的壓力,所有的媽媽都願意為寶寶付出,愛寶寶方式有很多種,哺餵母乳是其中的一種,只要能給予充分的愛都是好媽媽。
		☐	☐	☐ 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,不要過度疲憊或睡眠不足。
		☐	☐	☐ 可商請其他家人協助分擔家事清潔等勞力工作,及情況許可下每天撥一小段時間外出散步,給自己喘息休息的機會。
		☐	☐	☐ 適度向家人或親朋好友說出感受,尋求幫忙或與其他產後媽媽分享彼此經驗與心情。

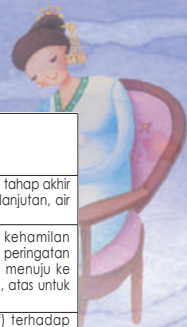
※ 紅框內之欄位,請醫護人員協助準媽媽們於衛教指導前先行填寫,以供醫事人員參考。
 ※ 返家後,若有孕產諮詢需求,請多加運用全國免付費孕產婦關懷專線0800-870870或孕產婦關懷網站 <http://mammy.hpa.gov.tw>。

醫療院所/助產所名稱及代碼	醫師/助產人員簽章: 指導日期____年____月____日	孕婦簽名:
---------------	---------------------------------------	-------

備註:

1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣婦產科醫學會、臺灣母胎醫學會、臺灣周產期醫學會、臺灣護理學會、臺灣助產學會、及中華民國營養師公會全國聯合會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議指導懷孕週數為29週以上,依孕婦健康需求執行,可搭配第5次(含)至第10次孕婦產檢任一次(補助時程為第3孕期)執行指導,請參閱孕婦健康手冊內容予以衛教。

Catatan Kesehatan



Panduan kesehatan Topik	Inti	Penilaian diri sendiri calon ibu		Inti penjelasan yang diberikan oleh dokter dan ahli medis
		Jelas	Tidak jelas	
1. Menjaga keamanan ibu dan janin (lihat panduan-Biarkan anak anda bertumbuh dalam kondisi aman))	Gejala kelahiran prematur	☐	☐	☐ Mengerti bahwa bila muncul gejala kelahiran prematur saat kehamilan tahap akhir (pendarahan dari vagina, kram pada bagian perut, kontraksi berkelanjutan, air ketuban pecah) dan gejala lainnya, segera menuju rumah sakit.
		☐	☐	☐ Mengerti data kesehatan pribadi, riwayat penyakit dan kondisi kehamilan sebelumnya, pemeriksaan kesehatan kehamilan berikutnya jika ada peringatan dokter: ibu hamil dengan salah satu gejala 1 sampai 11, silahkan menuju ke rumah sakit terdekat dengan pertolongan darurat tingkat menengah, atas untuk menerima pengobatan atau penghentian kontraksi (tokolisis).
		☐	☐	☐ Mengerti untuk menjauhi bahaya rokok (termasuk merokok pasif) terhadap kesehatan ibu dan bayi (keguguran, kelahiran prematur, lahir dengan berat badan terlalu ringan)
	Bahaya berbahaya	☐	☐	☐ Mengerti bahaya minuman keras terhadap kesehatan ibu dan bayi (keguguran, kelahiran prematur, kematian janin pada ibu hamil, lahir dengan berat terlalu ringan, kelainan sistem saraf pusat).
		☐	☐	☐ Mengerti bahaya buah pinang terhadap kesehatan ibu dan bayi (keguguran, kelahiran prematur, kematian janin pada ibu hamil, lahir dengan berat badan terlalu ringan).
		☐	☐	☐ Bagi ibu hamil yang merokok kali ini, akan dibantu transfer ke klinik penghentian merokok.
2.Nutrisi pada masa kehamilan (lihat buku panduan – Makanan yang Sehat)	Pengontrolan berat badan	☐	☐	☐ Mengerti bahwa penambahan berat badan selama kehamilan harus disesuaikan dengan berat badan sebelum kehamilan. Pada umumnya berat badan bertambah kira-kira 10-14 kg, dan harus diperhatikan kecepatan penambahannya.
	Konsumsi seimbang	☐	☐	☐ Mengerti bahwa harus mengutamakan konsumsi makanan alami, menghindari makanan olahan, makanan dengan kandungan kalori dan minyak yang tinggi, makanan kalori kosong (misalnya: minuman yang mengandung gula).
3.Rencana persiapan persalinan (lihat buku panduan – Kelahiran Sang Bayi)	Berbagai macam persalinan yang ramah	☐	☐	☐ Mempertimbangkan dan merencanakan cara persalinan yang paling sesuai dengan kondisi kesehatan calon ibu.
		☐	☐	☐ Tidak memilih operasi Caesar tanpa indikasi medis
		☐	☐	☐ Mengerti bahwa kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang normal, mengikuti pendidikan prenatal dapat membantu calon ibu mempersiapkan diri dan menghadapi rasa sakit kontraksi dalam proses persalinan
		☐	☐	☐ Mengerti gejala menjelang kelahiran adalah sebagai berikut: merasa lega, muncul pendarahan, sakit kontraksi atau sakit pinggang, air ketuban pecah (cairan dalam jumlah besar keluar dari vagina), perasaan kuat ingin buang air besar, dan rasa sakit kontraksi.
4. Pemberian ASI (lihat buku panduan - Cara Menyusui yang Terbaik)	Pedoman dalam pemberian ASI	☐	☐	☐ Mengerti bahwa ASI merupakan sumber gizi terbaik bagi bayi. Menyusui baik bagi kesehatan ibu dan bayi (keuntungan menyusui bagi ibu adalah: mengurangi pendarahan postpartum, mempertahankan bentuk tubuh, mengurangi resiko kanker rahim dan kanker payudara, efek kontrasepsi alami yang baik, mengurangi risiko osteoporosis; keuntungan ASI bagi bayi adalah: nutrisi lengkap, mudah diserap, mengurangi risiko gastroenteritis, meningkatkan imunitas dan kecerdasan, bayi tidak mudah gemuk)
		☐	☐	☐ Mengerti bahwa kontak kulit segera setelah melahirkan dan berada di ruangan yang sama dapat membantu meningkatkan produksi ASI dan kontraksi uterus, serta mengurangi pendarahan postpartum dan kemungkinan terjadi infeksi maternal; membangun hubungan orang tua-anak sejak dini, membuat suhu tubuh dan emosi bayi stabil, dapat membantu perkembangan otak bayi.
		☐	☐	☐ Bagi para ibu yang tidak dapat memberikan ASI, jangan memberi tekanan terlalu besar kepada diri sendiri. Setiap ibu rela melakukan apa saja untuk si buah hati. Ada berbagai macam cara untuk memberi cinta kasih untuk si kecil. Memberi ASI adalah salah satu caranya. Ibu yang baik adalah ibu yang mencintai buah hatinya dengan sepenuh hati.
5.Adaptasi mental pada masa kehamilan (lihat buku panduan - Pengenalan dan Pencegahan Depresi Setelah Persalinan)	Pedoman untuk adaptasi mental pada masa kehamilan	☐	☐	☐ Ibu saat merawat bayi yang baru lahir harus memanfaatkan waktu tidur bayi untuk membiarkan tubuh beristirahat dengan cukup. Jangan terlalu lelah atau kurang tidur
		☐	☐	☐ Dapat meminta bantuan keluarga untuk membantu pekerjaan rumah, pekerjaan membersihkan yang membutuhkan tenaga. Jika memungkinkan, setiap hari berjalan-jalan ke luar selama satu jam waktu pendek untuk memberi diri sendiri kesempatan untuk beristirahat.
		☐	☐	☐ Secara moderat mengutarakan perasaan kepada keluarga atau teman, meminta bantuan atau meminta ibu lain yang juga baru melahirkan untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka
* Bagian kolom merah, minta staf medis membantu calon ibu untuk menulis sebelum panduan kesehatan, sebagai referensi dokter. * Setelah pulang ke rumah, jika membutuhkan layanan konsultasi, manfaatkan saluran gratis Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870 atau website kesehatan ibuhttp://mnmmy.hpa.gov.tw				
Nama dan kode rumah sakit/klinik kebidanan		Tanda tangan dokter/bida		Tanda tangan ibu hamil:
		DTanggal pemberian konseling __tahun__ bulan __tanggal		

Catatan:

- Isi pedoman pendidikan kesehatan ini disusun bersama oleh Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional, Taiwan Association of Obstetrics and Gynecology, Taiwan Maternal Fetal Medicine Society, Taiwan Society of Perinatology, Taiwan Nurses Association, serta Taiwan Dietitian Association, federasi nasional.
- Pedoman kali ini disarankan untuk diberikan kepada calon ibu dengan usia kehamilan 29 minggu ke atas, dilaksanakan sesuai dengan kondisi kesehatan ibu hamil. Panduan dapat diberikan pada saat salah satu dari pemeriksaan kesehatan prenatal ke-5 sampai ke-10 (masa bantuan adalah kehamilan periode ke-3), mohon lihat pedoman kesehatan ibu hamil sebagai referensi untuk memberikan konseling.

第五次產檢自我檢核紀錄

第五次產檢自我紀錄事項

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第32週)

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於 年 月 日 (懷孕週數第 週)

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣

☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

- | | | | |
|-------------------------------------|------------|----------------------------|----------------------------|
| ☐ 戒菸資訊 | (82頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 早產防治、高危險妊娠 | (120、214頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期不適處理方式 | (126頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期體重控制與飲食 | (132頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期感染與妊娠合併症 | (138頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 須立即就醫之危險徵兆 | (144頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 認識產後憂鬱症 | (146頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 產前運動 | (154頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 母乳哺育 | (170頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 產前用品準備 | (186頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |

3. 心情溫度計

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？ ☐是 ☐否

過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是 ☐否

註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____

準媽媽要給寶寶的話_____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？ ☐有(請參閱第82頁，並請戒菸) ☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？

☐有(請參閱第82頁，並請家人戒菸) ☐沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Catatan Pribadi Pemeriksaan Kehamilan ke-5

Catatan Pribadi Jenis Pemeriksaan Kehamilan ke-5

(Kehamilan Tahap 3 : usia kehamilan lebih dari 29 minggu Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-32)

Sebelum melakukan cek kehamilan, calon ibu dianjurkan untuk mengisi tabel pemeriksaan pribadi berikut secara lengkap.

Pemeriksaan ini dilakukan pada tanggal : tahun __bulan __tanggal __ (kehamilan minggu ke- __)

1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut:

- ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram
☐ gejala lainnya: _____

2. Saya telah membaca informasi pendidikan kesehatan:

- | | | |
|--|--------------|--|
| ☐ Informasi berhenti merokok | (p.83) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pencegahan lahir premature & kehamilan dengan resiko tinggi | (p.121, 215) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan | (p.127) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan | (p.133) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan | (p.139) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera | (p.145) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pengenalan dan pencegahan terhadap Depresi setelah persalinan | (p.147) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Olahraga pada masa kehamilan | (p.155) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Menyusui dengan ASI | (p.171) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Persiapan sebelum kelahiran | (p.187) | ☐ Ya ☐ Tidak |

3. Termometer Emosi

Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau tidak ada harapan untuk masa depan?

☐ Ya ☐ Tidak

Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu?

☐ Ya ☐ Tidak

Catatan: Bila dua hal tersebut diatas terjadi pada diri anda, disarankan agar Anda memberitahu keluarga Anda atau berkonsultasi dengan dokter

4. Suasana hati

Anggota keluarga memperhatikan dan mendorong calon ibu dengan pesan

Pesan calon ibu untuk bayi _____

5. Bila anda mempunyai masalah atau ingin bertanya pada dokter, dapat dicatat sebagai berikut (misal : diet, olahraga, gaya hidup, rokok, alcohol, nutrisi) :

Keterangan : Bila anda memiliki salah satu dari gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi, untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, beritahu dan konsultasikan dengan dokter (lihat halaman 215)

Apakah Anda merokok? ☐ ya (Harap lihat panduan halaman 83 **dan harap berhenti merokok**)

☐ Tidak

Apakah ada orang lain yang merokok di depan Anda pada saat Anda di rumah dalam seminggu terakhir?

☐ Ada (Harap lihat panduan halaman 83 **dan minta keluarga untuk berhenti merokok**)

☐ Tidak

Tanda tangan calon ibu _____ Tanda tangan anggota keluarga _____

Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870

第五次產檢紀錄

第五次產檢檢查紀錄

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第32週)

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週

產前檢查記錄

體重kg _____
 血壓mmHg _____
 宮底高度cm _____
 胎心音(次/分) _____
 胎位 _____
 尿糖 _____
 尿蛋白 _____
 浮腫 _____
 靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐ 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
 3. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介
 4. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

- ☐ 抽血檢驗梅毒檢查(檢查結果記錄於第20頁)
- ☐ 未於妊娠第一期抽血檢驗B型肝炎表面抗原(HBsAg)、B型肝炎e抗原(HBeAg)時，應於本次檢查，檢查時程請參閱第14頁(檢查結果記錄於第20頁)。

29-32週胎兒生長狀況：

- ◎ 皮膚較少皺摺，長出指甲，眼瞼可張開，胎兒的活動力更強。

衛教及指導事項

- ☐ 戒菸資訊 (82頁)
- ☐ 早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
- ☐ 孕期不適處理方式 (126頁)
- ☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
- ☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
- ☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
- ☐ 認識產後憂鬱症 (146頁)
- ☐ 產前運動 (154頁)
- ☐ 母乳哺育 (170頁)
- ☐ 產前用品準備 (186頁)

產檢院所： _____
 醫師姓名： _____
 下次產檢日期： _____
 準媽媽簽名： _____

Catatan Pemeriksaan Kehamilan Ke-5

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ke-5

(Kehamilan Tahap 3 : usia kehamilan lebih dari 29 minggu, Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-32)

Tanggal pemeriksaan : tahun __ bulan __ tanggal __		Usia kehamilan : ____ minggu
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Tinggi badan (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit) : _____ Posisi janin _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____		
Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ AYang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225)		
Informasi pendidikan kesehatan ☐ Tes darah untuk pemeriksaan sifilis (hasil pemeriksaan dicatat di halaman 21) ☐ Bagi ibu hamil yang belum melakukan tes darah untuk pemeriksaan antigen hepatitis B (HBsAg), antigen "e" hepatitis B (HBeAg) di trimester pertama, harap melakukan tes darah pada pemeriksaan kali ini, jadwal pemeriksaan dapat dilihat pada halaman 15 (hasil pemeriksaan dicatat pada halaman 21).		
29-32 Kondisi pertumbuhan janin: © Lipatan kulit lebih sedikit, kuku mulai bertumbuh, kelopak mata dapat terbuka, pergerakan janin semakin kuat.		
Informasi pendidikan kesehatan ☐ Informasi berhenti merokok (p.83) ☐ Pencegahan lahir premature ~ kehamilan dengan resiko tinggi (p.121, 215) ☐ Yang perlu diperhatikan saat kehamilan (p.127) ☐ Cara penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan (p.133) ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan (p.139) ☐ Olahraga pada masa kehamilan (p.145) ☐ Menyusui dengan ASI (p.147) ☐ Olahraga pada masakehamilan (p.155) ☐ Menyusui dengan ASI (p.171) ☐ Persiapan sebelum kelahiran (p.187) Rumah sakit/klinik pemeriksa: _____ Nama dokter: _____ Tanggal Pemeriksaan Kehamilan berikutnya: _____ Tanda tangan calon ibu: _____		

第六次產檢自我檢核紀錄

第六次產檢自我紀錄事項

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第34週)

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日(懷孕週數第____週)

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣

☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 認識產後憂鬱症	(146頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 產前運動	(154頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 產前用品準備	(186頁)	☐ 是	☐ 否

3. 心情溫度計

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？ ☐是 ☐否

過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是 ☐否

註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____

準媽媽要給寶寶的話_____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？ ☐有(請參閱第82頁，並請戒菸) ☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，並請家人戒菸) ☐沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Catatan Pribadi Pemeriksaan Kehamilan ke-6

Catatan Pribadi Jenis Pemeriksaan Kehamilan ke-6

(Kehamilan Tahap 3 : usia kehamilan lebih dari 29 minggu Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-34)

*Sebelum melakukan cek kehamilan, calon ibu dianjurkan untuk mengisi tabel pemeriksaan pribadi berikut secara lengkap.

Pemeriksaan ini dilakukan pada tanggal : tahun __bulan __tanggal __ (kehamilan minggu ke- __)

1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut:

- ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram
☐ gejala lainnya: _____

2. Saya telah membaca informasi pendidikan kesehatan:

- | | | |
|--|--------------|--|
| ☐ Informasi berhenti merokok | (p.83) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pencegahan lahir premature, kehamilan dengan resiko tinggi | (p.121, 215) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan | (p.133) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan | (p.139) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera | (p.145) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pengenalan dan pencegahan terhadap Depresi setelah persalinan | (p.147) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Olahraga pada masa kehamilan | (p.155) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Menyusui dengan ASI | (p.171) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Persiapan sebelum kelahiran | (p.187) | ☐ Ya ☐ Tidak |

3. Termometer Emosi

Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau tidak ada harapan untuk masa depan?

☐ Ya ☐ Tidak

Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu?

☐ Ya ☐ Tidak

Catatan: Bila dua hal tersebut diatas terjadi pada diri anda, disarankan agar Anda memberitahu keluarga Anda atau berkonsultasi dengan dokter

4. Suasana hati

Anggota keluarga memperhatikan dan mendorong calon ibu dengan pesan

Pesan calon ibu untuk bayi _____

5. Bila anda mempunyai masalah atau ingin bertanya pada dokter, dapat dicatat sebagai berikut (misal : diet, olahraga, gaya hidup, rokok, alcohol, nutrisi) :

Keterangan : Bila anda memiliki salah satu dari gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi, untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, beritahu dan konsultasikan dengan dokter (lihat halaman 215)

Apakah Anda merokok? ☐ ya (Harap lihat panduan halaman 83 **dan harap berhenti merokok**)
☐ Tidak

Apakah ada orang lain yang merokok di depan Anda pada saat Anda di rumah dalam seminggu terakhir?

☐ Ada (Harap lihat panduan halaman 83 **dan minta keluarga untuk berhenti merokok**)
☐ Tidak

Tanda tangan calon ibu _____ Tanda tangan anggota keluarga _____

Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870

第六次產檢紀錄

第六次產檢檢查紀錄

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第34週)

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週

產前檢查記錄

體重kg _____
 血壓mmHg _____
 宮底高度cm _____
 胎心音(次/分) _____
 胎位 _____
 尿糖 _____
 尿蛋白 _____
 浮腫 _____
 靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐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
 3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
 4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

- ☐您做過超音波檢查了嗎？（因特殊情況無法檢查者可在懷孕第三期檢查）。（檢查報告黏貼於第24頁）
☐您做過免費孕婦愛滋病毒篩檢嗎？如果沒有，可以免費接受篩檢。

胎兒生長狀況：

◎八個月大的胎兒手腳更有力了，時常會在媽媽的肚子裡拳打腳踢。此外，胎兒大致已是頭部朝下的姿勢。

衛教及指導事項

- ☐戒菸資訊 (82頁)
☐早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐認識產後憂鬱症 (146頁)
☐產前運動 (154頁)
☐產前用品準備 (186頁)
☐母乳哺育 (170頁)
☐要餵母乳 ☐需要母乳哺育教戰手冊
☐已有上述手冊
☐需要母乳哺育諮詢
☐不餵母乳 ☐需要配方奶指導

產檢院所：_____
 醫師姓名：_____
 下次產檢日期：_____
 準媽媽簽名：_____

Catatan Pemeriksaan Kehamilan Ke-6

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ke-6

(Kehamilan Tahap 3 : usia kehamilan lebih dari 29 minggu, Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-34)

Tanggal pemeriksaan : tahun __ bulan __ tanggal __		Usia kehamilan : ____ minggu
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Tinggi badan (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit): _____ Posisi janin _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____		Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ AYang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225)
Informasi pendidikan kesehatan ☐ Apakah Anda telah melakukan pemeriksaan USG? (bagi yang tidak dapat melakukan pemeriksaan karena alasan tertentu, dapat melakukan pemeriksaan USG pada pemeriksaan trimester ketiga). (hasil pemeriksaan akan ditempelkan di halaman 25) ☐ Apakah Anda telah melakukan pemeriksaan AIDS gratis bagi ibu hamil? Jika belum, dapat menerima pemeriksaan secara gratis.		kondisi pertumbuhan janin: © Saat berusia 8 bulan janin kaki dan tangannya lebih bertenaga, sering menendang dalam perut ibu. Selain itu, janin umumnya posisi kepala telah menghadap ke bawah.
Informasi pendidikan kesehatan ☐ Informasi berhenti merokok (p.83) ☐ Pencegahan lahir premature - kehamilan dengan resiko tinggi (p.121, 215) ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan (p.133) ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan (p.139) ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera (p.145) ☐ Pengenalan terhadap Depresi setelah persalinan (p.147) ☐ Olahraga pada masa kehamilan (p.155) ☐ Persiapan sebelum kelahiran (p.187) ☐ Menyusui dengan ASI (p.171) ☐ Menyusui ASI ☐ Tidak menyusui ASI ☐ Buku panduan menyusui ASI ☐ Telah memiliki buku tersebut diatas ☐ Informasi penyuluhan tentang menyusui ASI ☐ Memerlukan penyuluhan tentang formula susu bubuk		
Rumah sakit/klinik pemeriksa: _____ Nama dokter: _____ Tanggal Pemeriksaan Kehamilan berikutnya: _____ Tanda tangan calon ibu: _____		

第七次產檢自我檢核紀錄

第七次產檢自我紀錄事項

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第36週)

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於 年 月 日 (懷孕週數第 週)

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣
☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕婦乙型肝炎篩檢說明	(96頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 認識產後憂鬱症	(146頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 產前運動	(154頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 新生兒篩檢	(160頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 產前用品準備	(186頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 認識生產方式	(188頁)	☐ 是	☐ 否

3. 心情溫度計

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？ ☐是 ☐否

過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是 ☐否

註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話 _____

準媽媽要給寶寶的話 _____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？ ☐有(請參閱第82頁，並請戒菸) ☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？

☐有(請參閱第82頁，並請家人戒菸) ☐沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Catatan Pribadi Pemeriksaan Kehamilan ke-7

Catatan Pribadi Jenis Pemeriksaan Kehamilan ke-7

(Kehamilan Tahap 3 : usia kehamilan lebih dari 29 minggu Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-36)

*Sebelum melakukan cek kehamilan, calon ibu dianjurkan untuk mengisi tabel pemeriksaan pribadi berikut secara lengkap.

Pemeriksaan ini dilakukan pada tanggal : tahun __ bulan __ tanggal __ (kehamilan minggu ke- __)

1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut:

- ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram
☐ gejala lainnya: _____

2. Saya telah membaca informasi pendidikan kesehatan:

- | | | |
|---|---------------|--|
| ☐ Informasi berhenti merokok | (p. 83) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Penjelasan tes streptokokus B pada ibu hamil | (p. 97) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pencegahan lahir premature/kehamilan dengan resiko tinggi | (p.121 , 215) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan | (p.133) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan | (p.139) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera | (p.145) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pengenalan terhadap Depresi setelah persalinan | (p.147) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Olahraga pada masa kehamilan | (p.155) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pemeriksaan bayi yang baru lahir | (p.161) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Menyusui dengan ASI | (p.171) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Persiapan sebelum kelahiran | (p.187) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pemahaman tentang cara bersalin | (p.189) | ☐ Ya ☐ Tidak |

3. Termometer Emosi

Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau tidak ada harapan untuk masa depan?

☐ Ya ☐ Tidak

Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu?

☐ Ya ☐ Tidak

Catatan: Bila dua hal tersebut diatas terjadi pada diri anda, disarankan agar Anda memberitahu keluarga Anda atau berkonsultasi dengan dokter

4. Suasana hati

Anggota keluarga memperhatikan dan mendorong calon ibu dengan pesan

Pesan calon ibu untuk bayi _____

5. Bila anda mempunyai masalah atau ingin bertanya pada dokter, dapat dicatat sebagai berikut (misal : diet, olahraga, gaya hidup, rokok, alcohol, nutrisi) :

Keterangan : Bila anda memiliki salah satu dari gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi, untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, beritahu dan konsultasikan dengan dokter (lihat halaman 215)

Apakah Anda merokok? ☐ ya (Harap lihat panduan halaman 83 **dan harap berhenti merokok**)
☐ Tidak

Apakah ada orang lain yang merokok di depan Anda pada saat Anda di rumah dalam seminggu terakhir?
☐ Ada (Harap lihat panduan halaman 83 **dan minta keluarga untuk berhenti merokok**)
☐ Tidak

Tanda tangan calon ibu _____ Tanda tangan anggota keluarga _____

Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870

第七次產檢紀錄

第七次產檢檢查紀錄

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第36週)

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週	
產前檢查記錄 體重kg _____ 血壓mmHg _____ 宮底高度cm _____ 胎心音(次/分) _____ 胎位 _____ 尿糖 _____ 尿蛋白 _____ 浮腫 _____ 靜脈曲張 _____	產前檢查結果 ☐ 無特殊發現 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ ☐ 需注意或異常項目 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）
醫護特別叮嚀： ☐ 35-37週可做孕婦乙型鏈球菌篩檢(檢查結果記錄於20頁)	33-36週胎兒生長狀況： ☒ 體重增加速率大於身長，胎毛逐漸消失，胎兒的循環、呼吸、消化等器官發育成熟。
衛教及指導事項 ☐ 戒菸資訊 (82頁) ☐ 孕婦乙型鏈球菌篩檢說明 (96頁) ☐ 早產防治、高危險妊娠 (120、214頁) ☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁) ☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁) ☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁) ☐ 認識產後憂鬱症 (146頁) ☐ 產前運動 (154頁) ☐ 新生兒篩檢 (160頁) ☐ 母乳哺育 (170頁) ☐ 產前用品準備 (186頁) ☐ 認識生產方式 (188頁)	產檢院所： _____ 醫師姓名： _____ 下次產檢日期： _____ 準媽媽簽名： _____

Catatan Pemeriksaan Kehamilan Ke-7

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ke-7

(Kehamilan Tahap 3 : usia kehamilan lebih dari 29 minggu, Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-36)

Tanggal pemeriksaan : tahun __ bulan __ tanggal __		Usia kehamilan : ____ minggu	
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Tinggi badan (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit): _____ Posisi janin _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____		Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ AYang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225)	
Informasi pendidikan kesehatan ☐ Pada usia kehamilan 35-37 minggu, Anda dapat melakukan tes streptokokus B untuk ibu hamil. (hasil pemeriksaan dapat dilihat pada halaman 21)		Perkembangan janin pad aminggu ke 33-36: © Berat badan berkembang lebih cepat daripada panjang tubuh, bulu janin menghilang secara bertahap, organ peredaran darah, pernapasan, dan pencernaan bayi bertumbuh dengan sempurna.	
Informasi pendidikan kesehatan ☐ Informasi berhenti merokok (p.83) ☐ Penjelasan tes streptokokus B pada ibu hamil (p.97) ☐ Pencegahan lahir premature - kehamilan dengan resiko tinggi (p.121, 215) ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan (p.133) ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan (p.139) ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera (p.145) ☐ Pengenalan terhadap Depresi setelah persalinan (p.147) ☐ Olahraga pada masa kehamilan (p.155) ☐ Pemeriksaan bayi yang baru lahir (p.161) ☐ Menyusui dengan ASI (p.171) ☐ Persiapan sebelum kelahiran (p.187) ☐ Pemahaman tentang cara bersalin (p.189) Rumah sakit/klinik pemeriksa: _____ Nama dokter: _____ Tanggal Pemeriksaan Kehamilan berikutnya: _____ Tanda tangan calon ibu: _____			

第八次產檢自我檢核紀錄

第八次產檢自我紀錄事項

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第38週)

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日(懷孕週數第____週)

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣

☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

- | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------------------------|----------------------------|
| ☐ 戒菸資訊 | (82頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期體重控制與飲食 | (132頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期感染與妊娠合併症 | (138頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 須立即就醫之危險徵兆 | (144頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 認識產後憂鬱症 | (146頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 產前運動 | (154頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 新生兒篩檢 | (160頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 母乳哺育 | (170頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 產前用品準備 | (186頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 認識生產方式 | (188頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 準備與因應生產陣痛 | (190頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 母嬰親善醫療院所 | (204頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |

3. 心情溫度計

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？ ☐是☐否

過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否

註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____

準媽媽要給寶寶的話_____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？ ☐有(請參閱第82頁，並請戒菸) ☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？

☐有(請參閱第82頁，並請家人戒菸) ☐沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Catatan Pribadi Pemeriksaan Kehamilan ke-8

Catatan Pribadi Jenis Pemeriksaan Kehamilan ke-8

(Kehamilan Tahap 3 : usia kehamilan lebih dari 29 minggu Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-38)

*Sebelum melakukan cek kehamilan, calon ibu dianjurkan untuk mengisi tabel pemeriksaan pribadi berikut secara lengkap.

Pemeriksaan ini dilakukan pada tanggal : tahun __bulan __tanggal __ (kehamilan minggu ke- __)

1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut:

- ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram
☐ gejala lainnya: _____

2. Saya telah membaca informasi pendidikan kesehatan:

- | | | |
|---|---------|--|
| ☐ Informasi berhenti merokok | (p.83) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan | (p.133) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan | (p.139) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera | (p.145) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pengenalan terhadap Depresi setelah persalinan | (p.147) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Olahraga pada masa kehamilan | (p.155) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pemeriksaan bayi yang baru lahir | (p.161) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Menyusui dengan ASI | (p.171) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Persiapan sebelum kelahiran | (p.187) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pemahaman tentang cara bersalin | (p.189) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Persiapan dan tanggapan terhadap nyeri yang diderita saat persalinan | (p.191) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Rumah sakit ibu dan anak | (p.205) | ☐ Ya ☐ Tidak |

3. Termometer Emosi

Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau tidak ada harapan untuk masa depan?
☐ Ya ☐ Tidak

Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu?
☐ Ya ☐ Tidak

Catatan: Bila dua hal tersebut diatas terjadi pada diri anda, disarankan agar Anda memberitahu keluarga Anda atau berkonsultasi dengan dokter

4. Suasana hati

Anggota keluarga memperhatikan dan mendorong calon ibu dengan pesan

Pesan calon ibu untuk bayi _____

5. Bila anda mempunyai masalah atau ingin bertanya pada dokter, dapat dicatat sebagai berikut (misal : diet, olahraga, gaya hidup, rokok, alcohol, nutrisi) :

Keterangan : Bila anda memiliki salah satu dari gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi, untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, beritahu dan konsultasikan dengan dokter (lihat halaman 215)

Apakah Anda merokok? ☐ ya (Harap lihat panduan halaman 83 **dan harap berhenti merokok**)
☐ Tidak

Apakah ada orang lain yang merokok di depan Anda pada saat Anda di rumah dalam seminggu terakhir?
☐ Ada (Harap lihat panduan halaman 83 **dan minta keluarga untuk berhenti merokok**)
☐ Tidak

Tanda tangan calon ibu _____ Tanda tangan anggota keluarga _____

Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870

第八次產檢紀錄

第八次產檢檢查紀錄

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第38週)

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週

產前檢查記錄

體重kg _____
 血壓mmHg _____
 宮底高度cm _____
 胎心音(次/分) _____
 胎位 _____
 尿糖 _____
 尿蛋白 _____
 浮腫 _____
 靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐ 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
 3. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介
 4. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 您做好生產的準備了嗎？

胎兒生長狀況：

◎ 九個月大的胎兒頭髮已相當濃密，指甲也長至指尖，皮膚漸光滑圓潤。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐ 認識產後憂鬱症 (146頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 新生兒篩檢 (160頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)
☐ 產前用品準備 (186頁)
☐ 認識生產方式 (188頁)
☐ 準備與因應生產陣痛 (190頁)
☐ 母嬰親善醫療院所 (204頁)

產檢院所： _____
 醫師姓名： _____
 下次產檢日期： _____
 準媽媽簽名： _____

Catatan Pemeriksaan Kehamilan Ke-8

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ke-8

(Kehamilan Tahap 3 : usia kehamilan lebih dari 29 minggu, Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-38)

Tanggal pemeriksaan : tahun __ bulan __ tanggal __		Usia kehamilan : ____ minggu	
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Tinggi badan (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit): _____ Posisi janin _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____		Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ AYang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225)	
Informasi pendidikan kesehatan ☐ Apakah anda telah siap untuk melahirkan?		Kondisi pertumbuhan janin: © Rambut bayi yang berusia 9 bulan cukup tebal, kuku jari telah bertumbuh hingga ujung jari, kulitnya semakin halus dan lembut	

Informasi pendidikan kesehatan

- | | |
|---|---------|
| ☐ Informasi berhenti merokok | (p.83) |
| ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan | (p.133) |
| ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan | (p.139) |
| ☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera | (p.145) |
| ☐ Pengenalan terhadap Depresi setelah persalinan | (p.147) |
| ☐ Olahraga pada masa kehamilan | (p.154) |
| ☐ Pemeriksaan bayi yang baru lahir | (p.161) |
| ☐ Menyusui dengan ASI | (p.171) |
| ☐ Persiapan sebelum kelahiran | (p.187) |
| ☐ Pemahaman tentang cara bersalin | (p.189) |
| ☐ Persiapan dan tanggapan terhadap nyeri yang diderita saat persalinan | (p.191) |
| ☐ Rumah sakit ibu dan anak | (p.205) |

Rumah sakit/klinik pemeriksa: _____

Nama dokter: _____

Tanggal Pemeriksaan Kehamilan

berikutnya: _____

Tanda tangan calon ibu: _____

第九次產檢自我檢核紀錄

第九次產檢自我紀錄事項

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第39週)

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日(懷孕週數第____週)

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣

☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

- | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------------------------|----------------------------|
| ☐ 戒菸資訊 | (82頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期體重控制與飲食 | (132頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 孕期感染與妊娠合併症 | (138頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 須立即就醫之危險徵兆 | (144頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 認識產後憂鬱症 | (146頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 產前運動 | (154頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 新生兒篩檢 | (160頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 母乳哺育 | (170頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 產前用品準備 | (186頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 認識生產方式 | (188頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 準備與因應生產陣痛 | (190頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 產後健康管理 | (200頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 母嬰親善醫療院所 | (204頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |
| ☐ 保母托育 | (220頁) | ☐ 是 | ☐ 否 |

3. 心情溫度計

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？ ☐是☐否

過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否

註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____

準媽媽要給寶寶的話_____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？ ☐有(請參閱第82頁，並請戒菸) ☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？

☐有(請參閱第82頁，並請家人戒菸) ☐沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

孕婦健康手冊

Catatan Pribadi Pemeriksaan Kehamilan ke-9

Catatan Pribadi Jenis Pemeriksaan Kehamilan ke-9

(Kehamilan Tahap 3 : usia kehamilan lebih dari 29 minggu Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-39)

Sebelum melakukan cek kehamilan, calon ibu dianjurkan untuk mengisi tabel pemeriksaan pribadi berikut secara lengkap.

Pemeriksaan ini dilakukan pada tanggal : tahun __ bulan __ tanggal __ (kehamilan minggu ke- __)

1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut:

- ☐ pendarahan ☐ akrit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram
☐ gejala lainnya: _____

2. Saya telah membaca informasi pendidikan kesehatan:

- | | | |
|---|---------|--|
| ☐ Informasiberhentimerokok | (p.83) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pengontrolanberatbadandandietsaatkehamilan | (p.133) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Infeksisaatkehamilandankomplikasikehamilan | (p.139) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Gejaladaruratyangmemerlukanperawatanmedisdengansegera | (p.145) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ PengenalanterhadapDepresisetelahpersalinan | (p.147) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Olahragapadamasakehamilan | (p.155) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pemeriksaanbayiyangbaruahir | (p.161) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ MenyusuidenganASI | (p.171) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Persiapansebelumkelahiran | (p.187) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Pemahamantentangcarabersalin | (p.189) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Persiapdantanggapanterhadapnyeriyangdideritasaatpersalinan | (p.191) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ ManajemeneKesehatanSetelahKelahiran | (p.201) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Rumahsakitibudananak | (p.205) | ☐ Ya ☐ Tidak |
| ☐ Penitipananak | (p.221) | ☐ Ya ☐ Tidak |

3. Termometer Emosi

Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau tidak ada harapan untuk masa depan?

☐ Ya ☐ Tidak

Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu?

☐ Ya ☐ Tidak

Catatan: Bila dua hal tersebut diatas terjadi pada diri anda, disarankan agar Anda memberitahu keluarga Anda atau berkonsultasi dengan dokter

4. Suasana hati

Anggota keluarga memperhatikan dan mendorong calon ibu dengan pesan

Pesan calon ibu untuk bayi _____

5. Bila anda mempunyai masalah atau ingin bertanya pada dokter, dapat dicatat sebagai berikut (misal : diet, olahraga, gaya hidup, rokok, alcohol, nutrisi) :

Keterangan : Bila anda memiliki salah satu dari gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi, untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, beritahu dan konsultasikan dengan dokter (lihat halaman 215)

Apakah Anda merokok? ☐ ya (Harap lihat panduan halaman 83 **dan harap berhenti merokok**)
☐ Tidak

Apakah ada orang lain yang merokok di depan Anda pada saat Anda di rumah dalam seminggu terakhir?

☐ Ada (Harap lihat panduan halaman 83 **dan minta keluarga untuk berhenti merokok**)
☐ Tidak

Tanda tangan calon ibu _____ Tanda tangan anggota keluarg _____

Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870

第九次產檢紀錄

第九次產檢檢查紀錄

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第39週)

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週

產前檢查記錄

體重kg _____
 血壓mmHg _____
 宮底高度cm _____
 胎心音(次/分) _____
 胎位 _____
 尿糖 _____
 尿蛋白 _____
 浮腫 _____
 靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐ 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
 3. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介
 4. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 生產時請記得攜帶孕婦健康手冊及疾病管制署印製之「孕婦B型肝炎前檢查登錄表」。

37-40週胎兒生長狀況：

◎ 皮膚光滑圓潤，顱骨堅硬，手指腳趾有指甲發育完成

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐ 認識產後憂鬱症 (146頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 新生兒篩檢 (160頁)
☐ 產前用品準備 (186頁)
☐ 認識生產方式 (188頁)
☐ 準備與因應生產陣痛 (190頁)
☐ 產後健康管理 (200頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)
☐ 要母乳乳 ☐ 需要母乳哺育教戰手冊
☐ 已有上述手冊
☐ 需要母乳哺育諮詢
☐ 不餵母乳 ☐ 需要配方奶指導

產檢院所： _____
 醫師姓名： _____
 下次產檢日期： _____
 準媽媽簽名： _____

an Ke-9

9

yang disarankan : pada

amilan : _____ minggu

amilan

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ke-9

Tanggal pemeriksaan : tahun ____bulan ____tanggal ____	Usia kehamilan : ____ minggu
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Tinggi badan (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit): _____ Posisi janin _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____	Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ AYang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Tabel penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225)
Informasi pendidikan kesehatan ☐ pada waktu mau melahirkan, harap ingat untuk bawa buku pedoman kesehatan ibu hamil dan "catatan pemeriksaan hepatitis B untuk para ibu pada masa kehamilan" yang dicetak oleh departemen pengendalian penyakit.	37-40 kondisi pertumbuhan janin: ☒ Sering menendang dalam perut ibu.Selain itu, janinumnya posisi kepala telah menghadap ke bawah.

☐ Informasi berhenti merokok	(p.83)
☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan	(p.133)
☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan	(p.139)
☐ Gejala darurat yang memerlukan perawatan medis dengan segera	(p.145)
☐ Pengenalan terhadap Depresi setelah persalinan	(p.147)
☐ Olahraga pada masa kehamilan	(p.155)
☐ Pemeriksaan bayi yang baru lahir	(p.161)
☐ Persiapan sebelum kelahiran	(p.187)
☐ Pemahaman tentang cara bersalin	(p.189)
☐ Persiapan dan tanggapan terhadap nyeri yang diderita saat persalinan	(p.191)
☐ Manajemen Kesehatan Setelah Kelahiran	(p.201)
☐ Menyusui dengan ASI	(p.171)
☐ Menyusui ASI	☐ Buku panduan menyusui ASI
	☐ Telah memiliki buku tersebut diatas
	☐ Informasi penyuluhan tentang menyusui ASI
☐ Tidak menyusui ASI	☐ Memerlukan penyuluhan tentang formula susu bubuk

Rumah sakit/klinik pemeriksa: _____
 Nama dokter: _____
 Tanggal Pemeriksaan Kehamilan
 berikutnya: _____
 Tanda tangan calon ibu: _____

第十次產檢自我檢核紀錄

第十次產檢自我紀錄事項

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第40週)

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日(懷孕週數第____週)

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣

☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 認識產後憂鬱症	(146頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 產前運動	(154頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 新生兒篩檢	(160頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 產前用品準備	(186頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 認識生產方式	(188頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 準備與因應生產陣痛	(190頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 產後健康管理	(200頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 避孕方法	(202頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 母嬰親善醫療院所	(204頁)	☐ 是	☐ 否
☐ 保母托育	(220頁)	☐ 是	☐ 否

3. 心情溫度計

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？ ☐是 ☐否

過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是 ☐否

註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____

準媽媽要給寶寶的話_____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？ ☐有(請參閱第82頁，並請戒菸) ☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？

☐有(請參閱第82頁，並請家人戒菸) ☐沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Catatan Pribadi Pemeriksaan Kehamilan ke-10

Catatan Pribadi Jenis Pemeriksaan Kehamilan ke-10

(Kehamilan Tahap 3 : Usia kehamilan lebih dari 29 minggu Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-40)

*Sebelum melakukan cek kehamilan, calon ibu dianjurkan untuk mengisi tabel pemeriksaan pribadi berikut secara lengkap.

Pemeriksaan ini dilakukan pada tanggal : tahun ____ bulan ____ tanggal ____ (kehamilan minggu ke- ____)

1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut:

- ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram
☐ gejala lainnya: _____

2. Saya telah membaca informasi pendidikan kesehatan:

- | | | | |
|---|---------|-----------------------------|--------------------------------|
| ☐ Informasiberhentimerokok | (p.83) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Pengontrolanberatbadandandietsaatkehamilan | (p.133) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Infeksisaatkehamilandankomplikasikehamilan | (p.139) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ PengenalanterhadapDepresisetelahpersalinan | (p.147) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Olahragapadamasakehamilan | (p.155) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Pemeriksaanbayiyangbarulahir | (p.161) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ MenyusuidenganASI | (p.171) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Persiapansebelumkelahiran | (p.187) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Pemahamantentangcarabersalin | (p.189) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Persiapandantanggapanterhadapnyeriyangdideritasaatpersalinan | (p.191) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ ManajemenKesehatanSetelahKelahiran | (p.201) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Metodekontrasepsi/caraKB | (p.203) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Rumahsakitibudananak | (p.205) | ☐ Ya | ☐ Tidak |
| ☐ Penitipananak | (p.221) | ☐ Ya | ☐ Tidak |

3. Termometer Emosi

Selama satu bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi, atau tidak ada harapan untuk masa depan?

☐ Ya ☐ Tidak

Selama satu bulan terakhir, apakah cenderung kehilangan minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu?

☐ Ya ☐ Tidak

Catatan: Bila dua hal tersebut diatas terjadi pada diri anda, disarankan agar Anda memberitahu keluarga Anda atau berkonsultasi dengan dokter

4. Suasana hati

Anggota keluarga memperhatikan dan mendorong calon ibu dengan pesan

Pesan calon ibu untuk bayi _____

5. Bila anda mempunyai masalah atau ingin bertanya pada dokter, dapat dicatat sebagai berikut (misal : diet, olahraga, gaya hidup, rokok, alcohol, nutrisi) :

Keterangan : Bila anda memiliki salah satu dari gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi, untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, beritahu dan konsultasikan dengan dokter (lihat halaman 215)

Apakah Anda merokok? ☐ ya (Harap lihat panduan halaman 83 **dan harap berhenti merokok**)
☐ Tidak

Apakah ada orang lain yang merokok di depan Anda pada saat Anda di rumah dalam seminggu terakhir?

☐ Ada (Harap lihat panduan halaman 83 **dan minta keluarga untuk berhenti merokok**)

☐ Tidak

Tanda tangan calon ibu _____ Tanda tangan anggota keluarga _____

Hotline Khusus Ibu Hamil 0800-870870

第十次產檢紀錄

第十次產檢檢查紀錄

(妊娠第三期：妊娠29週以上 建議週數：第40週)

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週	
產前檢查記錄 體重kg _____ 血壓mmHg _____ 宮底高度cm _____ 胎心音(次/分) _____ 胎位 _____ 尿糖 _____ 尿蛋白 _____ 浮腫 _____ 靜脈曲張 _____	產前檢查結果 ☐ 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 3. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 4. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣 親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）
醫護特別叮嚀： ☐ 生產時請記得攜帶孕婦手冊及疾病管制署印製之「孕婦B型肝炎前檢查登錄表」。	胎兒生長狀況： ☒ 十個月大的胎兒變大，子宮內的空間越來越小，胎動會減少。胎兒的頭朝下，膝蓋緊挨著鼻子，大腿貼著身體。
衛教及指導事項 ☐ 戒菸資訊 (82頁) ☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁) ☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁) ☐ 產前運動 (146頁) ☐ 認識產後憂鬱症及防治 (154頁) ☐ 母乳哺育 (160頁) ☐ 新生兒篩檢 (170頁) ☐ 產前用品準備 (186頁) ☐ 認識生產方式 (188頁) ☐ 準備與因應生產陣痛 (196頁) ☐ 產後健康管理 (200頁) ☐ 避孕方法 (202頁)	產檢院所：_____ 醫師姓名：_____ 下次產檢日期：_____ 準媽媽簽名：_____

Catatan Pemeriksaan Kehamilan Ke-10

Catatan Hasil Pemeriksaan Kehamilan Ke-10

(Kehamilan Tahap 3 : usia kehamilan lebih dari 29 minggu, Usia kehamilan yang disarankan : pada minggu ke-40)

Tanggal pemeriksaan : tahun ____ bulan ____ tanggal ____		Usia kehamilan : ____ minggu
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Tinggi badan (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit) : _____ Posisi janin _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____		Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ AYang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. _____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225)
Informasi pendidikan kesehatan ☐ pada waktu mau melahirkan, harap ingat untuk bawa buku pedoman kesehatan ibu hamil dan "catatan pemeriksaan hepatitis B untuk para ibu pada masa kehamilan" yang dicetak oleh departemen pengendalian penyakit.		Kondisi pertumbuhan janin: ©Bayi yang berusia 10 bulan cukup besar, dan ruang dalam rahim makin menyempit, gerakan janin akan berkurang. Posisi kepala bayi menghadap ke bawah, lutut bertekuk mendekati hidung, paha atas menempel dengan tubuh
Informasi pendidikan kesehatan ☐ Informasi berhenti merokok (p.83) ☐ Pengontrolan berat badan dan diet saat kehamilan (p.133) ☐ Infeksi saat kehamilan dan komplikasi kehamilan (p.139) ☐ Olahraga pada masa kehamilan (p.147) ☐ Pengenalan dan pencegahan terhadap Depresi setelah persalinan (p.155) ☐ Menyusui dengan ASI (p.161) ☐ Pemeriksaan bayi yang baru lahir (p.171) ☐ Persiapan sebelum kelahiran (p.187) ☐ Pemahaman tentang cara bersalin (p.189) ☐ Persiapan dan tanggapan terhadap nyeri yang diderita saat persalinan (p.197) ☐ Manajemen Kesehatan Setelah Kelahiran (p.201) ☐ Metode kontrasepsi/cara KB (p.203)		
Rumah sakit/klinik pemeriksa: _____ Nama dokter: _____ Tanggal Pemeriksaan Kehamilan berikutnya: _____ Tanda tangan calon ibu: _____		

其他產檢紀錄

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週	
準媽媽記錄自覺項目： ☐ 出血 ☐ 腹痛 ☐ 頭痛 ☐ 痙攣	此次產檢您想要向醫師詢問的問題可記錄於此：
產前檢查記錄 體重kg _____ 血壓mmHg _____ 宮底高度cm _____ 胎心音(次/分) _____ 胎位 _____ 尿糖 _____ 尿蛋白 _____ 浮腫 _____ 靜脈曲張 _____	產前檢查結果 ☐ 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 3. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 4. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣 親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁） 產檢院所： _____ 下次產檢日期： _____

檢查日期： 年 月 日 懷孕週數： 週	
準媽媽記錄自覺項目： ☐ 出血 ☐ 腹痛 ☐ 頭痛 ☐ 痙攣	此次產檢您想要向醫師詢問的問題可記錄於此：
產前檢查記錄 體重kg _____ 血壓mmHg _____ 宮底高度cm _____ 胎心音(次/分) _____ 胎位 _____ 尿糖 _____ 尿蛋白 _____ 浮腫 _____ 靜脈曲張 _____	產前檢查結果 ☐ 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 3. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 4. _____ ☐ 需追蹤 ☐ 需轉介 註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣 親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁） 產檢院所： _____ 下次產檢日期： _____

Catatan tentang Pemeriksaan Kehamilan lainnya

Tanggal pemeriksaan : tahun __bulan __tanggal __ Usia kehamilan : ____ minggu	
1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut: ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram ☐ gejala lainnya : ____	
2. Anda dapat mencatat hal-hal yang perlu dikonsultasikan dengan dokter pada pemeriksaan kali ini sebagai berikut: _____	
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Tinggi badan (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit): _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____	Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ AYang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225) Rumah sakit/klinik pemeriksa: _____ Tanggal Pemeriksaan Kehamilan berikutnya: _____

Tanggal pemeriksaan : tahun __bulan __tanggal __ Usia kehamilan : ____ minggu	
1. Calon ibu mengalami gejala sebagai berikut: ☐ pendarahan ☐ sakit perut ☐ sakit kepala ☐ kejang/keram ☐ gejala lainnya : ____	
2. Anda dapat mencatat hal-hal yang perlu dikonsultasikan dengan dokter pada pemeriksaan kali ini sebagai berikut: _____	
Catatan pemeriksaan kehamilan Berat badan (kg) _____ Tekanan darah (mmHg) _____ Tinggi badan (cm) _____ Denyut jantung janin (kali/menit): _____ Diabetes _____ Kandungan protein pada urin/air seni _____ Pembengkakan _____ Varises _____	Hasil pemeriksaan kehamilan ☐ Tidak ada gejala khusus ☐ AYang perlu diperhatikan atau adanya kelainan 1. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 2. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 3. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer 4. ____ ☐ perlu diperiksa lagi ☐ perlu ditransfer Catatan: jika ada bekas luka yang tidak jelas, atau dicurigai adanya kekerasan dalam rumah tangga dan lainnya harap sesuai ketentuan melapor kepada pihak yang berwenang, serta mengisi tabel penilaian kekerasan yang terjadi dalam hubungan dekat di Taiwan (Table penilaian TIPVDA) (lihat halaman 225) Rumah sakit/klinik pemeriksa: _____ Tanggal Pemeriksaan Kehamilan berikutnya: _____

生產紀錄

(請醫護人員協助填寫)

分娩時間	年	月	日	時	分
妊娠週數	週 () 月)				
生產方式	☐ 1. 陰道生產 ☐ 2. 產鉗 ☐ 3. 真空吸引 ☐ 4. 剖腹產 ☐ 5. 其他				
	特別事項記錄				
出生狀況	性別		胎數		
	體重		公克	身長	公分
	頭圍		公分		
	特別狀況記錄				
出生處所	名稱：				
	地址：				

出院的叮嚀

已指導的事項：☐ 避孕方法(202頁) ☐ 預防嬰幼兒感染百日咳(164頁)
☐ 母乳哺育(170頁) ☐ 認識產後憂鬱症及防治(146頁)
☐ 產後4-6週接受產後檢查 ☐ 產後3個月後子宮頸抹片檢查(158頁)

其他叮嚀事項：

1. 新生嬰兒健保單一窗口作業

各地產科醫療院所為辦理新生兒通報，將會徵詢父母新生嬰兒依附投保及申請健保卡意見。嗣後新生嬰兒於戶政事務所出生登記後，健保署會主動完成新生嬰兒投保手續及通知投保單位，並將健保卡寄送被保險人。想了解更多，請上健保署網頁：「一般民眾」/「投保服務」/「新生嬰兒通報登記投保單一窗口作業」。

2. 在臺灣地區出生的外國籍新生嬰兒，於取得居留證明文件後，自出生日在臺連續居留滿6個月或曾出境一次未超過30日，其實際居住期間扣除出境日數後，併計滿6個月之日起參加全民健康保險。

準媽媽請記得接受健康諮詢喔！



Catatan Kesehatan

Catatan Kelahiran

(disarankan agar meminta bantuan staf rumah sakit untuk mengisi)

Waktu persalinan	Tahun	bulan	tanggal	jam	menit
Usia kehamilan	Minggu (		bulan)		
Cara persalinan	☐ 1.Persalinan alami		☐ 2.Persalinan forcep		
	☐ 3.Ekstraksi Vakum		☐ 4.Operasi Caesar		☐ 5.Lain-lain
	Catatan khusus				
Kondisi kelahiran	Jenis kelamin		Jumlah bayi		
	Berat badan	grams	Panjang badan	cm	
	ingkar kepala	cm			
	Catatan untuk situasi khusus				
Tempat kelahiran	Nama:				
	Alamat:				

Yang perlu diperhatikan saat keluar dari rumah sakit

Penyuluhan yang telah diberikan

- | | |
|--|--|
| ☐ Metode kontrasepsi/cara KB (p.203) | ☐ Pemeriksaan setelah melahirkan selama 4-6 minggu |
| ☐ Pencegahan batuk rejan terhadap bayi (p.165) | ☐ Pemeriksaan pap smear 3 bulan setelah kelahiran (p.159) |
| ☐ Menyusui ASI (p.171) | |
| ☐ Pengenalan dan pencegahan terhadap Depresi setelah persalinan (p.147) | |

Catatan lain yang perlu diperhatikan:

1. Layanan satu loket Askes untuk bayi yang baru lahir Klinik kebidanan setempat saat menerima laporan bayi yang baru lahir, akan berkonsultasi dengan orang tua tentang pengajuan asuransi dan aplikasi kartu Askes untuk si bayi. Kemudian setelah mendaftarkan bayi yang baru lahir di kantor pendaftaran rumah tangga, Badan Asuransi Kesehatan secara aktif mengurus administrasi dan memberitahu unit pengaju asuransi, serta mengirimkan kartu Askes kepada peserta asuransi. Jika ingin memahami lebih lanjut, dapat menuju website Badan Asuransi Kesehatan: "masyarakat umum"/"layanan asuransi"/"satu loket untuk pencatatan dan pengajuan Askes bayi yang baru lahir"
2. Bayi dengan warga negara asing yang lahir di Taiwan, setelah mendapatkan ARC, telah tinggal di Taiwan selama genap 6 bulan dihitung sejak tanggal kelahiran atau bagi bayi yang pernah keluar dari Taiwan tidak lebih dari 30 hari, masa tinggal sebenarnya di Taiwan dikurangi waktu keluar Taiwan telah genap 6 bulan dapat ikut serta dalam Aske

Ingat agar calon ibu menerima konseling kesehatan!

戒菸轉介同意書



衛生福利部國民健康署

戒菸服務合約醫事機構轉介戒菸專線服務中心

同意書



「戒菸專線服務中心（以下簡稱本中心）」為衛生福利部國民健康署為協助有意戒菸的朋友，委託財團法人張老師基金會透過專業諮詢人員，提供一對一的電話戒菸諮詢與諮商服務。

為確保所提供服務之品質，讓服務能更符合您的需要，本中心將於獲得您的簽署同意後，先以電話與您聯繫，徵詢您的需要後，免費提供您所需的「電話諮詢」、「電話輔導」、「活動通知」、「戒菸手冊」等服務。

若您同意接受本中心的服務，本中心將秉持專業保密原則，妥善處理包括您的姓名、背景與相關的個人資料，這些資料也絕不會洩漏或用於其他用途，請放心。

感謝您的支持與協助，並祝您身體健康！

衛生福利部國民健康署委辦「戒菸專線服務中心」 敬啟

我已詳細地閱讀本同意書，我同意接受_____機構的轉介，接受戒菸專線服務中心的諮詢、諮商及相關服務；我完全瞭解接受此項服務是自願的，而且可隨時在告知戒菸專線服務中心後，停止接受各項服務。

姓名：_____（請簽名）

聯絡電話：_____（手機）、_____（市話）

中華民國

年

月

日

※ 戒菸服務合約醫事機構請將資料造冊並以e-mail方式寄至「戒菸專線服務中心」，紙本資料請院所自行保留。相關流程以及格式，請參考本中心網站（www.tsh.org.tw）之「轉介同意書下載」→「轉介流程說明」。

※ 如有疑問，請洽(02)2886-6363轉502

※ 服務時間：週一至週六 早上9:00 - 晚上9:00

Surat Persetujuan Pemberhentian Merokok



**Transfer dari Lembaga Medis Layanan Penghentian
Merokok ke Pusat Layanan Penghentian Merokok**



Surat Persetujuan

"Pusat pelayanan khusus pemberhentian rokok (selanjutnya disebut Pusat)" (Biro Kesehatan Nasional) membantu anda untuk menghentikan kebiasaan merokok. Hal ini dipercayakan pada Yayasan Guru Chang untuk memberikan informasi dan konseling melalui telepon secara profesional.

Untuk memenuhi kebutuhan anda dan menjamin kualitas pelayanan, setelah menerima Surat Persetujuan yang anda tanda tangani, **Pusat pelayanan akan menghubungi anda, memastikan kebutuhan anda, memberikan pelayanan gratis sebagai berikut** : konseling dan penyuluhan melalui telepon, informasi kegiatan, buku panduan pemberhentian kebiasaan merokok.

Jika Anda setuju menerima pelayanan ini, **pusat pelayanan akan merahasiakan identitas dan latar belakang anda dan tidak akan digunakan untuk tujuan lain.**

Thank you for your support and assistance and we wish you health!

Terima kasih atas dukungan dan bantuan anda, semoga anda sehat selalu !

Hormat kami,

"Pusat pelayanan khusus pemberhentian rokok" (Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan)

Saya telah membaca Surat persetujuan ini dengan teliti, saya setuju untuk ditransfer dari Rumah Sakit _____ untuk menerima informasi dan bimbingan dari pusat pelayanan khusus pemberhentian rokok; saya memahami bahwa pelayanan ini atas kehendak saya pribadi, jika saya ingin berhenti menerima pelayanan ini maka saya boleh memohon untuk berhenti kapan saja

Nama : _____ (tanda tangan)

No telp: _____ (HP), _____ (telp rumah)

Tahun ____ bulan ____ tanggal ____

- ※ Data lembar kertas harap disimpan oleh pihak rumah sakit.
- ※ Harap lihat situs kami (www.tsh.org.tw) di bagian "download Surat persetujuan untuk transfer" → "penjelasan prosedur transfer" untuk mendapatkan keterangan mengenai prosedur dan format yang berkaitan.
- ※ Waktu pelayanan : Hari Senin – Sabtu Pukul 9:00 pagi ~ pukul 9:00 malam

轉介單

戒菸服務合約醫事機構戒菸專線服務中心申請書

(由戒菸服務合約醫事機構自行存檔備查)

轉介單位				轉介日期			
機構代號				聯絡電話			
轉介聯絡人				傳真電話			
基本資料	姓名			性別	☐ 男 ☐ 女	出生	年 月 日
	身分證字號			身分	☐ 一般 ☐ 孕婦(懷孕 週)		
	聯絡方式	電話					
		手機					
	地址	() 郵遞區號					
抽菸狀況	1. 起床後多久抽第一支菸？					☐ 5分鐘內 (3) ☐ 5-30分鐘 (2) ☐ 31-60分鐘 (1) ☐ 60分鐘後 (0)	
	2. 在禁菸區不能吸菸會讓你難忍受嗎？					☐ 是 (1) ☐ 否 (0)	
	3. 哪根菸是您最難放棄的？					☐ 早晨的第一支菸 (1) ☐ 其他 (0)	
	4. 您一天最多抽幾支菸？					☐ 31支以上 (3) ☐ 21-30支 (2) ☐ 11-20支 (1) ☐ 10支或更少 (0)	
	5. 起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？					☐ 是 (1) ☐ 否 (0)	
	6. 當您嚴重生病，幾乎整天臥床時還吸菸嗎？					☐ 是 (1) ☐ 否 (0)	
	總 分					共 _____ 分	

Formulir Pentransferan

Formulir permohonan Pusat Layanan Penghentian Merokok

(disimpan oleh Lembaga Medis Layanan Penghentian Merokok untuk referensi di masa mendatang)

Unit pentransferan		Tanggal pentransferan	
Kode Rumah Sakit		No. Tel	
Yang dapat dihubungi		Fax	
Data pribadi	Nama	Jenis kelamin ☐ Laki-laki ☐ Perempuan	Tanggal lahir Tahun ____ bulan ____ tanggal ____
	No. KTP	Status ☐ Normal ☐ Hamil (Hamil __ minggu)	
	Cara menghubungi	Tel	
	No. HP		
Alamat ()		Kode Pos	
Kondisi merokok	1. Rokok pertama dihisap setelah anda bangun selama?		☐ dalam 5 menit (3) ☐ 5-30 menit (2) ☐ 31-60 menit (1) ☐ lebih dari 60 menit (0)
	2. Apakah Anda merasa sulit menahan diri jika berada di daerah bebas rokok?		☐ Ya (1) ☐ Tidak (0)
	3. Rokok pada waktu apa yang sulit Anda lepaskan?		☐ Rokok pertama pada pagi hari (1) ☐ Lainnya (0)
	4. Berapa batang rokok Anda hisap paling banyak dalam 1 hari?		☐ lebih dari 31 batang (3) ☐ 21-30 batang (2) ☐ 11-20 batang (1) ☐ 10 batang atau kurang (0)
	5. Apakah beberapa jam setelah anda bangun adalah waktu merokok yang paling banyak dalam satu hari?		☐ Ya (1) ☐ Tidak (0)
	6. Apakah Anda masih merokok jika Anda sakit parah dan berbaring sepanjang hari?		☐ Ya (1) ☐ Tidak (0)
	Total nilai		total _____ nilai

贏在起跑點

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。

Q&A

Q：透過產前檢查，可以知道寶寶的狀況嗎？

A：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！

Q：胎位於何時方有意義？

A：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。

Mulai sejak dini

Perubahan emosi ibu saat hamil dapat mempengaruhi janin, oleh karena itu sangat penting bagi ibu untuk menjaga suasana hati tenang dan bahagia.



Q&A

Q Pertanyaan : Apakah kondisi bayi dapat diketahui melalui pemeriksaan kehamilan?

A Jawaban : saat usia kehamilan 6-8 minggu, detak jantung bayi dapat dilihat melalui USG. Saat hamil lebih dari 12 minggu, detak jantung bayi dapat didengar dengan alat Doppler yang diletakkan pada perut ibu hamil. Bila anda mengandung anak pertama, pada usia kehamilan 18-20 minggu anda dapat merasakan gerakan bayi; gejala tersebut dapat dirasakan lebih dini untuk anak kedua, yaitu pada usia kehamilan 16 minggu

Q Pertanyaan : Apa makna posisi bayi pada waktu tertentu?

A Jawaban : Sebelum genap 7 bulan, cairan ketuban lebih banyak, janin lebih kecil, posisi janin dapat berubah setiap saat. Setelah lebih dari 7 bulan, posisi janin stabil dengan kepala menghadap ke bawah untuk mempermudah proses persalinan

遠離先天性疾病

☆ 海洋性貧血

臺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相似。分為甲型或乙型，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，則應進一步接受胎兒的產前遺傳診斷及遺傳諮詢。(孕婦海洋性貧血篩檢流程請參閱第90頁)

☆ 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，曾生產過染色體異常胎兒，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。



Hindari penyakit bawaan

Talasemia

Merupakan salah satu penyakit bawaan yang sering dijumpai di Taiwan, sekitar 6% orang merupakan pembawa gen tersebut, dan kondisi fisik pembawa gen ini tidak berbeda dengan orang normal pada umumnya. Penyakit ini terbagi dalam tipe A dan tipe B, bila ayah dan ibu merupakan pembawa gen tersebut, maka pada setiap kehamilan ada 1/4 kemungkinan bayi yang dikandung menderita talasemia, yang berbahaya bagi jiwa dan kesehatan calon ibu dan bayi. Sedangkan penderita tipe B perlu mendapatkan transfusi darah seumur hidup, dan suntikan zat besi untuk mempertahankan hidup.

Oleh karena itu, saat pemeriksaan kehamilan pertama, ibu hamil harus mendapatkan "tes darah rendah talasemia", bila hasil tes menunjukkan "volume rata-rata sel darah merah" ayah dan ibu sangat minim, perlu melakukan tes lebih lanjut; bila

keduanya adalah pembawa gen talasemia dengan tipe yang sama, maka perlu melakukan diagnosa kelainan bawaan pada janin dan menerima konseling.

(Proses tes darah rendah talasemia pada kehamilan dapat dilihat pada halaman 91)

Down's Syndrome

Sindrom Down's (Down's Syndrome) adalah salah satu kelainan kromosom yang paling umum, dan merupakan penyebab utama cacat mental; rata-rata dari setiap 800 ibu hamil terdapat satu bayi Down's Syndrome. Tes Down's Syndrome merupakan pemeriksaan untuk mendeteksi persentase kemungkinan Down's Syndrome pada janin, bila hasil tes menunjukkan resiko tinggi, dianjurkan untuk melakukan villus sampling (CVS) atau amniosentesis (pemeriksaan air ketuban), untuk memastikan apakah janin menderita Down's Syndrome.

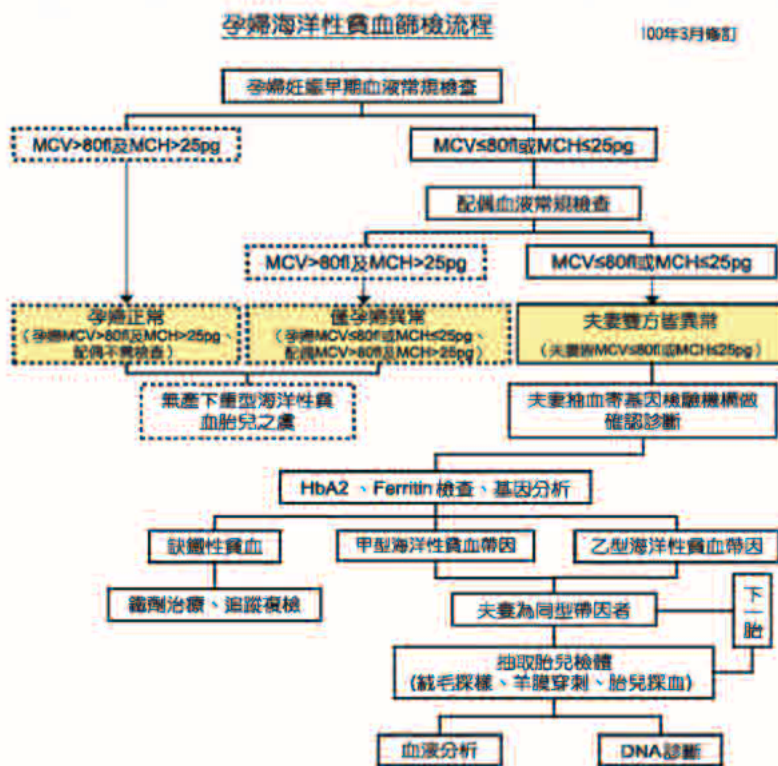
Ada dua macam tes deteksi Down's Syndrome yaitu: Tes Down's Syndrome Tahap 1 (pada usia kehamilan 11-14 minggu), menggunakan USG untuk memeriksa nuchal translucency (kawasan cair di bawah kulit leher janin) dan tulang hidung janin, dan melakukan tes serum darah ibu hamil yang dapat mendeteksi 82%-87% bayi Down's Syndrome; Tes Down's Syndrome Tahap 2 (pada usia kehamilan 15-20 minggu), dengan melakukan tes serum darah pada ibu hamil yang dapat mendeteksi 60%-83% bayi Down's Syndrome.

Para ahli menyarankan agar ibu hamil yang berusia 34 tahun ke atas, pernah melahirkan bayi dengan kelainan kromosom, atau ada anggota keluarga yang mempunyai kelainan kromosom, dapat langsung melakukan tes amniosentesis (pemeriksaan air ketuban) untuk mendeteksi apakah bayi menderita Down's Syndrome; apabila ibu hamil belum berusia 34 tahun, dapat melakukan salah satu tes deteksi Down's Syndrome tersebut diatas, bila hasil tes menunjukkan resiko tinggi, dianjurkan untuk

Bila anda memiliki pertanyaan terhadap Down's Syndrome atau tes deteksi Down's Syndrome, konsultasikan dengan dokter, dan patuhi anjuran dan nasihat dokter.melakukan villus sampling (CVS) atau amniosentesis (pemeriksaan air ketuban), untuk memastikan apakah ada kelainan kromosom pada janin.



孕婦海洋性貧血篩檢流程



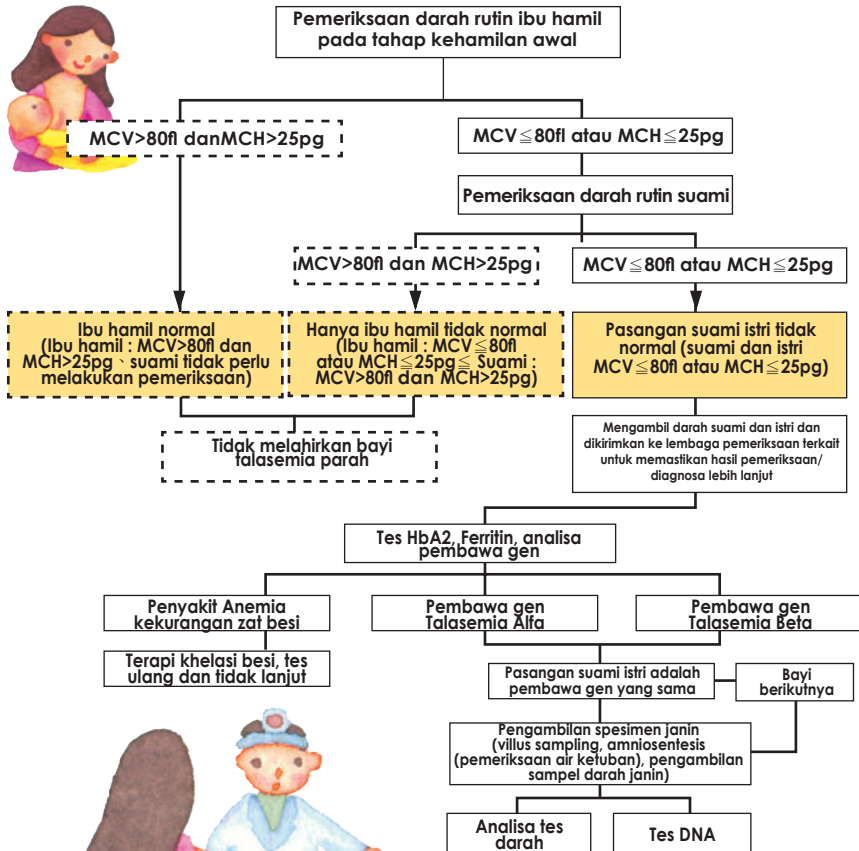
註：

1. MCV為「平均血球體積」、MCH為「平均血球血紅素」
2. HbA2為「血紅素A2」、Ferritin為「含鐵蛋白」
3. 衛生福利部國民健康署資格審查通過之海洋性貧血基因檢驗機構：臺灣大學醫學院附設醫院、中國醫藥大學附設醫院、柯滄銘婦產科診所、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院、高雄醫學大學附設中和紀念醫院、成功大學醫學院附設醫院、慈智醫事檢驗所等7家機構。

Proses tes darah rendah talasemia ibu hamil

Thalassemia screening procedure for pregnant women

Revisi Maret 2011



Catatan :

1. MCV adalah "volume rata-rata sel darah merah", MCH adalah "konsentrasi rata-rata hemoglobin dalam sel darah merah"
2. HbA2 adalah "hemoglobin A2", Ferritin adalah "protein yang menyimpan zat besi secara intraseluler"
3. Lembaga medis yang memenuhi persyaratan pengadaan pemeriksaan talasemia oleh Departemen Kesehatan Nasional: National Taiwan University Hospital, China Medical University Hospital, Ko's Obstetrics & Gynecology, Chang Gung Memorial Hospital Linkou Branch, Kaohsiung Medical University Chung-Ho Memorial Hospital, National Cheng Kung University (NCKU) Hospital, Sofiva Genomics .

常規檢查



Q：B型肝炎篩檢？

- A：**
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粘膜進入體內而感染，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，衛生福利部自民國92年10月起開始實施「全民健康保險加強慢性B型及C型肝炎治療試辦計畫」，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)



Pemeriksaan rutin



Q Pertanyaan : Apakah Tes Hepatitis B itu?

- A** 1. Virus hepatitis B ditularkan melalui kontak cairan tubuh (ludah, urin, dll) atau darah, hubungan intim/ seksual, transfusi darah, suntikan, dll. Pada umumnya dapat dibagi menjadi 2 macam yaitu penularan vertikal (ibu yang mengidap virus hepatitis B kepada bayi yang dilahirkan) dan penularan horizontal (tertular melalui cairan tubuh atau darah yang terinfeksi dan masuk melalui kulit atau selaput lender, seperti transfuse darah, memakai jarum atau suntikan yang terinfeksi,...dll)
2. Makin muda usia anak yang terinfeksi virus Hepatitis B, makin mudah ia menjadi pembawa virus hepatitis B. Penularan vertikal dari ibu kepada janin merupakan penyebab utama penularan virus hepatitis B di Taiwan, 40-50% pembawa virus hepatitis B tertular melalui penularan vertikal. Imunisasi dini dapat mencegah penularan hepatitis B dan menghentikan penularan vertikal. Sejak Juli 1984, Bagi ibu dengan Hepatitis B antigen permukaan (HBsAg) positif, dilakukan vaksinasi Hepatitis B untuk bayi yang baru lahir. Selain itu, jika ibu merupakan pembawa penyakit menular Hepatitis B (antigen "e" positif), bayi yang baru lahir harus segera menerima vaksinasi Imunoglobulin hepatitis B (HBIG) Mulai dari Juli 1986, dilaksanakan vaksinasi Hepatitis B terhadap bayi yang baru lahir secara menyeluruh.
3. Setelah mendapatkan imunisasi HBIG (hepatitis B Immune Globulin) dan 3 tahap imunisasi hepatitis B, bayi yang dilahirkan oleh ibu pembawa virus hepatitis B (antigen "e" positif) masih mempunyai 10% kemungkinan menjadi pembawa antigen kronis, kelainan fungsi hati meningkat, hepatitis fulminan (infeksi hati mendadak) yang menyebabkan sirosis (pengerasan hati) di kemudian hari, dan kemungkinan timbulnya kanker hati. Untuk mendeteksi efektivitas suntikan HBIG dan kondisi infeksi hepatitis B pada bayi, serta memberikan suntikan ulang dan menindaklanjuti sesegera mungkin, sejak Sep 2010, pemerintah menyediakan pemeriksaan antigen hepatitis B (HBs-Ag) dan antibodi hepatitis B (anti-HBs) untuk anak yang dilahirkan oleh ibu dengan antigen "e" positif (lahir setelah Juli 2008) dan genap berumur 12 bulan. Untuk menjaga kesehatan anak tercinta, ingatlah untuk membawa bayi anda ke rumah sakit dan melakukan pemeriksaan.
4. Demi menurunkan kemungkinan terjadinya penyakit sirosis hati dan kanker hati pada pembawa virus hepatitis B, Biro Kesehatan Nasional sejak bulan Oktober 2003 mulai menerapkan "Rencana peningkatan pelayanan Asuransi Kesehatan Nasional terhadap pengobatan penyakit hepatitis B dan C kronis" agar pasien hepatitis kronis bisa mendapatkan kesempatan berobat secara aktif. Oleh karena itu, untuk calon ibu yang hasil tes darahnya menunjukkan antigen hepatitis B positif (atau antigen "e" positif), setelah melahirkan, jangan lupa untuk konsultasi ke dokter spesialis pencernaan dan ikuti saran dokter untuk melakukan pemeriksaan secara teratur untuk menjaga kesehatan diri sendiri.

(Sumber : Pusat Pengendalian Penyakit / Center of Disease Control)



常規檢查



Q：為什麼懷孕期間要避免感染德國麻疹？

- A**：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。一般人感染此症通常只持續1到3天，症狀輕微且無後遺症，但懷孕3個月內的孕婦萬一被感染，她的胎兒有高達90%的機會受到感染，且有25%以上的機會會產生先天性德國麻疹症候群(CRS)、或造成死胎、早產的情形，缺陷之嚴重程度和感染時機有密切關聯，懷孕愈早期感染，其所引起之缺陷愈嚴重。懷孕第20週以後才得到感染，則生下畸形兒機會很小。
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）

Pemeriksaan rutin



Q **Pertanyaan : Mengapa pencegahan terhadap campak Jerman perlu dilakukan saat kehamilan?**

A Jawaban : Rubella yang dikenal sebagai campak Jerman, disebabkan oleh virus rubella yang menular melalui percikan ludah atau kontak dengan penderita. Pada umumnya, orang yang tertular penyakit ini hanya berlangsung selama 1 hingga 3 hari, gejala ringan dan tanpa efek lanjut. Namun ibu hamil yang hamil kurang dari 3 bulan dan terkena campak, maka ada 90% kemungkinan janin yang dikandung terkena campak, dan lebih dari 25% janin mungkin terkena sindrom rubella bawaan (CRS), meninggal, lahir prematur, atau cacat (bila tertular saat kehamilan makin dini, cacat yang ditimbulkan makin parah). Bila tertular saat hamil lebih dari 20 minggu, kemungkinan melahirkan anak cacat sangat kecil.

Cara pencegahan paling efektif untuk campak Jerman adalah menerima vaksinasi, di dalam negeri, semua wanita yang lahir sesudah bulan September 1971 minimal telah menerima suntikan vaksin untuk campak Jerman atau vaksin gabungan MMR.

Oleh karena itu, bila wanita dewasa tidak yakin dirinya pernah menerima suntikan vaksin yang berkaitan dengan campak Jerman atau memiliki kekebalan tubuh terhadap campak Jerman, disarankan untuk melakukan tes pemeriksaan untuk antibodi campak Jerman pada waktu pemeriksaan kesehatan sebelum hamil.

Bila hasil pemeriksaan adalah negatif, maka secepatnya ke Puskesmas ataupun rumah sakit dan klinik yang terdaftar sebagai tempat vaksinasi untuk menerima suntikan vaksin MMR (vaksin gratis) dengan membawa surat bukti pemeriksaan antibodi rubella adalah negatif (-) pada waktu sebelum hamil atau sesudah melahirkan.

untuk memastikan tidak akan terkena infeksi pada masa kehamilan.

(Sumber : Pusat Pengendalian Penyakit / Center of Disease Control)



常規檢查

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。

Pemeriksaan rutin



Penjelasan tes streptokokus B pada ibu hamil

Tujuan

Streptokokus B adalah bakteri yang sering ditemukan pada saluran pencernaan dan kandung kemih; merupakan bakteri yang dapat berakibat serius pada masa-masa mendekati persalinan, dan juga bakteri yang sering ditemui pada bayi yang terinfeksi saat dilahirkan. Dari 18-20% ibu hamil, dapat ditemukan bakteri tersebut pada saluran kelahiran. Bila ibu hamil yang terjangkit streptokokus B tidak melakukan pemeriksaan dan pengobatan, dapat menyebabkan bayi yang dikandung terinfeksi streptokokus B, yang berakibat radang paru-paru, radang selaput otak, sepsis (penyakit keracunan darah), dan penyakit komplikasi lainnya. Berdasarkan hasil penelitian dan statistik, 15% dari bayi yang terinfeksi streptokokus B mengalami kelainan sistem saraf, dan 10-13% diantaranya meninggal; dan 20% dari bayi prematur yang terinfeksi meninggal. Strategi utama untuk mencegah bayi terinfeksi streptokokus B dini adalah melakukan tes streptokokus B dan menggunakan antibiotik profilaksis pada ibu hamil yang terjangkit streptokokus B saat menanti kelahiran.

Waktu dan metode pemeriksaan

Berdasarkan pengalaman negara-negara maju (seperti Amerika, Kanada), ibu hamil dianjurkan untuk melakukan skrining kultur streptokokus B pada kehamilan minggu ke 35-37. Pemeriksaan ini dilakukan oleh dokter dengan mengambil sampel pada vagina dan anus ibu hamil, dan mengirimkannya pada lembaga yang diakui untuk dikembangkan. Kira-kira 1 minggu kemudian dapat diketahui apakah ibu hamil terjangkit streptokokus B atau tidak. Bila sebelum ibu hamil melakukan tes streptokokus B terdapat gejala kontraksi rahim awal atau ketuban pecah dini dan dirawat di rumah sakit, selain menerima perawatan rutin, dianjurkan agar ibu hamil melakukan tes streptokokus B sesuai nasehat dokter.

Hasil pemeriksaan dan pencegahan

Bila hasil tes menunjukkan streptokokus B positif, anda tidak perlu takut dan khawatir; dokter akan melakukan evaluasi lebih lanjut dan memberikan antibiotik profilaksis saat menanti kelahiran (ditanggung oleh Askes) untuk mencegah bayi terinfeksi. Bila ibu hamil pernah alergi terhadap antibiotik, merasa tidak sehat saat kehamilan, atau mempunyai pertanyaan, dapat berkonsultasi dengan dokter.

常見的非常規檢查



Q：什麼是第一孕期、第二孕期母血唐氏症篩檢？

A：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。

Q：為什麼要做妊娠糖尿病篩檢？

A：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自費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。

Q：什麼是羊膜腔穿刺檢查？

A：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。建議高齡孕婦(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。

Pemeriksaan khusus yang sering ditemui



Q Apa yang dimaksud dengan pemeriksaan kehamilan tahap pertama dan kedua deteksi down's syndrome ?

A Jawaban : Ada dua macam tes deteksi Down Syndrome yaitu: Tes Down's Syndrome Tahap 1 (pada usia kehamilan 11-14 minggu), menggunakan USG untuk memeriksa nuchal translucency (kawasan cair di bawah kulit leher janin) dan tulang hidung janin, dan melakukan tes serum darah ibu hamil yang dapat mendeteksi 82%-87% bayi Down's Syndrome; Tes Down's Syndrome Tahap 2 (pada usia kehamilan 15-20 minggu), dengan melakukan tes serum darah pada ibu hamil yang dapat mendeteksi 60%-83% bayi Down's Syndrome.

Q Pertanyaan : Mengapa perlu melakukan pemeriksaan diabetes saat kehamilan?

A 1. Termasuk dalam populasi ibu hamil dengan resiko diabetes tinggi (misalnya: obesitas, hipertensi, hiperlipidemia, kerabat dekat dengan diabetes, memiliki riwayat diabetes gestasional, pernah menderita Sindrom ovarium polikistik, melahirkan prematur, mengalami kematian janin, bayi raksasa dan sejarah lainnya), seharusnya pada saat dipastikan hamil, secepatnya menerima pemeriksaan diabetes gestasional yang dibiayai sendiri. Bagi calon ibu yang tidak termasuk dalam resiko diabetes tinggi, saat diperlukan, disarankan untuk menerima pemeriksaan diabetes gestasional pada kehamilan minggu ke 24-28. Bila hasil diagnosa menyatakan ibu hamil menderita diabetes, anda harus menjalani pemeriksaan ulang pada minggu ke 6-12 setelah kelahiran, untuk memastikan apakah gejala tersebut berkembang menjadi penyakit diabetes.

2. Resiko preeklamsia pada ibu hamil dengan diabetes gestasional lebih tinggi. Selain itu, preeklamsia juga dapat menyebabkan janin terlalu besar sehingga menyebabkan butuhnya dilakukan operasi Caesar, komplikasi bertambah, atau yang baru lahir menderita gula darah terlalu rendah serta masalah pada sistem pernapasan. Oleh karena itu, kehamilan minggu ke 24-28 juga dapat dilakukan pemeriksaan darah. Jika melebihi standar normal, calon ibu harus mengontrol konsumsi makanan atau obat sesuai dengan saran dokter dan ahli gizi untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Q Pertanyaan : Apakah yang dimaksud dengan pemeriksaan amniosentesis/ air ketuban?

A Anda dapat memeriksa apakah ada kelainan pada kromosom janin, pemeriksaan ini sebaiknya dilakukan setelah 16 minggu kehamilan.

Ibu hamil berusia lanjut (usia 34 ke atas), hasil pemeriksaan USG tidak normal, hasil skrining menunjukkan bahwa calon ibu termasuk dalam kelompok resiko down syndrome tinggi, pernah melahirkan bayi dengan kelainan bawaan atau kelainan pada sejarah penyakit keluarga disarankan untuk melakukan pemeriksaan ini.



產檢超音波篩檢說明

目的

產檢超音波篩檢是一種非侵入性的檢查，可用於測量胎兒的頭雙頂骨徑、腹圍與大腿長度等生長測量以及胎盤位置和羊水量的觀察。另有所謂胎兒超音波檢查(即所謂自費的高層次超音波)，可對於胎兒的器官做有系統的掃描。

原理與特性

超音波是一種人類耳朵聽不到的聲波，需要水及軟組織做為傳導介質，超音波無法穿透骨頭也可能受到空氣阻隔，因此檢查的準確性會有許多限制。若母親腹部脂肪組織太厚、胎兒趴臥、或骨頭阻擋，皆會造成許多器官無法判讀，而無法發現某些異常。另外，若羊水過多，會導致胎兒距離探頭過遠而影像不清；若羊水過少，則胎兒四肢重疊、阻礙聲波進入，均會減低檢查的準確性。

檢查結果

1. 產檢超音波是一種篩檢方法，並非最終診斷，檢查的準確性有其限制，主要目的在於評估胎兒生長發育的狀況，以及胎盤位置和羊水量等，並非所有的胎兒問題均可以透過超音波檢查出來。
2. 超音波的檢查報告，只能判讀為：在這個週數的檢查下，篩檢胎兒生長發育及胎盤位置有否異常的狀況。若沒有篩檢出異常狀況，並不代表胎兒就是完全正常、沒有疾病，因為有的胎兒疾病會在較大的週數、甚或出生後才出現，也有的雖然已出現，但超音波並無法診斷這類問題，而胎兒器官是否有異常則需執行胎兒超音波才能進一步評估。



Q：超音波和X光一樣嗎？懷孕的時候照超音波會不會有危險？

A：超音波和X光不同，是靠音波反射，使體內軟組織顯現，並非游離性輻射。截至目前為止的研究顯示，診斷用的超音波對人體及胎兒未發現不良影響，世界醫用超音波生物醫學聯盟建議，超音波不應用於非醫療用途。亦不贊同超音波於提供胎兒紀念影像的用途。雖然目前的診斷超音波儀器沒有被確切證實會對患者造成生物效應，但未來仍存在發現這類生物效應的可能性。



Pemeriksaan kehamilanPenjelasan pemeriksaan USG

Purpose

Pemeriksaan kehamilan USG pada janin merupakan pemeriksaan non-invasif yang dapat digunakan untuk mengukur lingkaran kepala, tulang leher, lingkaran perut dan panjang paha dan ukuran pertumbuhan lainnya serta posisi plasenta dan jumlah air ketuban pengamatan.

Selain itu, yang dimaksud dengan USG janin (yaitu Pemeriksaan USG tingkat tinggi atas tanggungan biaya sendiri), dapat melakukan scan sistemasi pada organ janin.

Prinsip dan Karakteristik

USG adalah gelombang suara yang tidak dapat didengar oleh telinga manusia, memerlukan air dan jaringan lunak sebagai media pengantara. USG tidak dapat menembus tulang juga karena menerima pengaruh halangan udara, sehingga akurasi hasil tes memiliki banyak keterbatasan.

Bila jaringan lemak perut ibu terlalu tebal, posisi janin tengkurap, atau terhalang tulang, maka banyak organ tidak dapat terbaca, dan tidak dapat menemukan kelainan tertentu.

Selain itu, air ketuban terlalu banyak, menyebabkan posisi janin terlalu jauh dari sensor dan gambar yang dihasilkan tidak jelas; air ketuban terlalu sedikit dan kaki tangan janin saling tumpang tindih dan menghambat gelombang suara, dapat mengurangi tingkat keakuratan hasil tes.

hasil tes

1. Pemeriksaan kehamilan USG merupakan salah satu metode pemeriksaan, namun bukan merupakan hasil akhir. Hasil pemeriksaan USG memiliki keterbatasan tertentu. Tujuan utama dari USG adalah menilai kondisi perkembangan janin, lokasi plasenta dan air ketuban, dan lain-lain. Tidak semua masalah yang ada pada janin dapat diketahui secara keseluruhan melalui USG.

2. Hasil pemeriksaan USG hanya dapat menginterpretasikan: pada pemeriksaan minggu ini, memeriksa janin, kondisi pertumbuhannya dan posisi plasenta apakah terdapat kelainan. Bila pada pemeriksaan tidak ditemukan kelainan, bukan berarti janin sepenuhnya normal, tidak memiliki penyakit. Karena ada beberapa penyakit pada janin yang timbul pada usia kehamilan yang lebih besar, atau timbul setelah lahir, ataupun penyakit telah ada namun tidak terdeteksi melalui USG. Selain itu, apakah organ janin normal harus dilakukan pemeriksaan USG janin baru dapat dinilai lebih lanjut.



Q Pertanyaan : Apakah USG dan X-Ray sama? Apakah USG berbahaya untuk kehamilan?

A Jawaban : USG tidak sama dengan X-Ray, USG menggunakan ultrasonografi/pantulan gelombang suara untuk menampilkan struktur lunak dalam tubuh tanpa adanya radiasi. Hingga saat ini hasil penelitian menunjukkan bahwa USG tidak memberikan efek negatif bagi ibu dan janin. Aliansi USG Dunia menyarankan bahwa USG tidak seharusnya digunakan untuk kebutuhan non-medikal, juga tidak menyetujui penggunaan USG dengan tujuan pengambilan foto janin sebagai kenang-kenangan. Meskipun saat ini tidak ditemukan bukti kuat adanya pengaruh penggunaan USG terhadap efek biologis pasien, akan tetapi, ada kemungkinan di masa mendatang ditemukan adanya efek biologis.

胎兒超音波檢查說明

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，無法以超音波檢查出來。
2. 超音波無法取代羊膜穿刺，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、動脈弓狹窄或神經管缺損（通常位於尾脊皮膚的小破洞）。
4. 早期正常的胎兒檢查，並無法保證妊娠後期或出生時仍為正常，因為有許多特殊疾病出現於妊娠末期，甚至在出生後才開始發生或出現，故無法在早期（16-24週）即由超音波檢查發現所有胎兒疾病，同時也無法由單次檢查即斷言以後均不會有任何問題發生。
5. 由於胎兒常處於握拳或活動狀態，幾乎無法由超音波確切診斷指（趾）節異常。
6. 妊娠週數越大（>28週）時，因為胎兒在子宮無法完全伸展，骨骼肢體重疊，導致檢查效果較差。
7. 胎兒在子宮內的血液循環與出生之後的血液循環並不相同，導致一些先天性心臟疾病很難在出生前作診斷。

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胎兒超音波檢查，但民眾有權利決定是否要接受這項檢查，即使做檢查，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，部分是目前醫療可以矯正，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。故如果於產前檢查發現有胎兒畸形，建議諮詢相關專科醫師，以取得充分醫療資訊，作出適當的處置。
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. 胎兒超音波對於性別的判定有很高的不準確性，而且依規定不可用來判定胎兒性別，亦不可以因胎兒的性別而中止妊娠。



Penjelasan pemeriksaan USG janin

Keterbatasan pada pemeriksaan

1. USG tidak dapat mendeteksi tingkat kecerdasan, penglihatan, pendengaran, adanya tanda lahir, atau kelainan metabolisme pada janin
2. USG tidak dapat menggantikan amniosentesis/pemeriksaan air ketuban, dan tidak dapat mendeteksi ada tidaknya Down Syndrome atau kelainan kromosom lain pada janin secara tepat.
3. Cacat minor pada janin tidak dapat terdeteksi sepenuhnya, misal : defek septum ventrikel (VSD) yang agak kecil, stenosis katup aorta (Aortic Stenosis), atau cacat tabung saraf/Neural Tube Defects (biasanya terletak dekat tulang ekor)
4. Bayi yang normal pada hasil pemeriksaan kehamilan awal, tidak menjamin bayi tersebut normal pada masa akhir kehamilan atau setelah kelahiran, karena banyak penyakit yang mungkin timbul pada masa akhir kehamilan atau setelah kelahiran. USG pada usia kehamilan minggu ke 16-24 tidak dapat mendeteksi semua penyakit yang ada pada janin, dan hal ini tidak dapat dilakukan pada satu kali pemeriksaan.
5. USG tidak dapat mendeteksi jari tangan atau kaki janin normal, sebab janin sering mengepalkan tangan atau terlalu aktif bergerak.
6. Saat usia kehamilan makin besar (lebih dari 28 minggu), karena janin tidak dapat meregang sepenuhnya, dan tulang-tulangnyanya saling tumpah tindih, maka hasil tes kurang memuaskan.
7. Sirkulasi janin dalam rahim ibu dan setelah kelahiran sangat berbeda, yang menyebabkan penyakit jantung bawaan sulit dideteksi sebelum kelahiran.

Pertimbangan Khusus

1. Meskipun pemerintah menyediakan pemeriksaan USG gratis pada usia kehamilan kurang lebih 20 minggu, calon ibu juga diberi pilihan untuk melakukan pemeriksaan atas tanggungan biaya sendiri, namun masyarakat mempunyai hak untuk menerima atau menolak pemeriksaan tersebut. Sekalipun telah menjalani tes USG, mereka juga memiliki hak untuk menolak untuk mengetahui hasil tes, misalnya mereka yang mempunyai kepercayaan tertentu atau alasan lain, tidak akan menghentikan kehamilan meskipun ada kelainan pada janin, atau tidak ingin mengetahui adanya masalah yang tidak dapat diobati dalam tubuh sang ibu, misalnya kelainan pada katup jantung atau bibir sumbing.
Jika Anda memiliki pertimbangan di atas, mohon beritahu dokter sebelum pemeriksaan.
2. Bila hasil USG menunjukkan adanya kelainan pada janin, sebagian dari kelainan tersebut dapat diobati, dan tanpa mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi di masa depan, seperti bibir sumbing, sebagian kelainan penyakit jantung tertentu, dan lain-lain . Oleh karena itu, bila pada pemeriksaan prenatal ditemukan kelainan pada janin, disarankan agar berkonsultasi dengan dokter spesialis dulu untuk mendapatkan informasi medis yang memadai, kemudian melakukan penanganan yang sesuai.
3. Bila anda mengalami ketidaknyamanan saat hamil atau terdapat kondisi khusus pada janin, diskusikan frekuensi dan jumlahnya dengan dokter anda.
4. Hasil USG mempunyai resiko tinggi dalam menentukan jenis kelamin janin, dan berdasarkan ketentuan yang ada, hasil USG tidak dapat digunakan untuk menentukan jenis kelamin janin, atau menghentikan kehamilan karena jenis kelamin bayi tersebut.

胎兒超音波檢查說明



Q：什麼是3D/4D超音波檢查？

A：3D超音波可呈現出嬰兒的五官與立體的樣貌；4D超音波則是從靜態的影像變成動態的影片。3D與4D超音波，不是醫學診斷上的依據。（為自費）

Q：什麼是高層次超音波檢查？

A：坊間所稱高層次超音波即是對於胎兒的器官做有系統掃瞄的胎兒超音波，與目前產檢超音波使用的設備是相同的，均為2D超音波。準媽媽若經產檢超音波檢查發現可能有異常或有個人需求時，可依據個人情況與醫生進一步討論，是否要再進一步進行胎兒超音波檢查，並將由專業醫師根據臨床經驗與檢測技巧，對胎兒的頭頸部、胸部腹部器官、臍帶及四肢等項目進行精密的細部構造檢查，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。（為自費）



Penjelasan pemeriksaan USG janin



Q Apa yang dimaksud dengan pemeriksaan USG 3D/4D

A Jawaban: USG 3D bisa menunjukkan fitur wajah bayi dan penampilan tiga dimensi; USG 4D dapat mengubah gambar statis menjadi film bergerak. USG 3D dan 4D, tidak dapat digunakan sebagai bukti diagnosa medis (termasuk biaya tanggungan sendiri)

Q Apa yang dimaksud dengan Pemeriksaan USG tingkat tinggi

A Yang dimaksud dengan Pemeriksaan USG tingkat tinggi di masyarakat yaitu scan sistematis yang dilakukan pada organ janin, sama dengan peralatan USG yang digunakan saat ini, semuanya menggunakan teknik ultrasound 2 dimensi. Bila calon Ibu pada pemeriksaan USG menemukan kemungkinan adanya kelainan atau ada permintaan pribadi dapat berkonsultasi lebih lanjut dengan dokter sesuai dengan kondisi pribadi, apakah akan melakukan pemeriksaan USG janin lebih lanjut, serta melalui pengalaman medis dan teknik pemeriksaan dokter ahli, terhadap kepala dan leher janin, dada, organ perut dan tali pusar serta tungkai dan lainnya, melakukan pemeriksaan mendetail dengan seksama. Pemeriksaan membutuhkan waktu kira-kira setengah sampai 1 jam. Pemeriksaan sebaiknya dilakukan pada kehamilan minggu ke 20-24. (termasuk biaya tanggungan sendiri)

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。

Q&A

Q：愛滋病是什麼？

A：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。

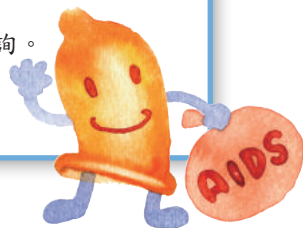
Q：愛滋病是如何感染？

- A：**
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。

Q：如果有其他疑問或懷疑感染愛滋病毒時，誰能幫助我？

- A：**
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240頁。



Free AIDS screening for pregnant women

Mulai tanggal 1 Januari 2005, Pusat Pengendalian Penyakit menambahkan 1 kali pemeriksaan HIV/AIDS gratis untuk ibu hamil dalam daftar pemeriksaan kehamilan. Pemeriksaan ini sama dengan pemeriksaan tahap awal (pemeriksaan darah rutin : golongan darah, factor Rh, dll) untuk memastikan kesehatan ibu dan anak. Demi kesehatan anak, setiap calon ibu harus melakukan tes HIV/AIDS dengan alasan sebagai berikut:

1. HIV dapat menular pada bayi melalui plasenta, proses persalinan, dan menyusui ASI, dll. Kemungkinan penularan sekitar 30-45%. Banyak bayi yang tertular karena 90% dari ibu hamil tidak menyadari bahwa mereka telah terkena AIDS, dan tidak ada pencegahan sejak dini.
2. Hingga saat ini ada beberapa metode yang efektif, termasuk : penggunaan obat antiretroviral (ARV) selama kehamilan, operasi caesar dan penggunaan susu bubuk pengganti ASI, dapat mencegah penularan HIV pada janin, kemungkinan penularan menurun dari 45% menjadi kurang dari 2%. Pada saat yang sama, penggunaan obat-obatan tersebut dapat membantu kesehatan ibu yang terkena AIDS.
3. AIDS tidak memilih sasaran tertentu, setiap wanita (baik mereka yang hanya mempunyai satu pasangan seksual yang tetap) mempunyai kemungkinan terinfeksi HIV tanpa disadari. Wanita berhak meminta pasangannya untuk menggunakan kondom. Bagi pecandu obat-obatan terlarang, dilarang menggunakan jarum, alat suntik atau pengencer orang lain/yang telah dipakai sebelumnya, untuk menghindari penularan HIV melalui darah.

Q Apakah AIDS itu?

- A Jawaban : AIDS juga dikenal dengan "kekurangan imunisasi di kemudian hari". Mereka yang tertular HIV tidak langsung menunjukkan gejala tertentu, namun baru timbul setelah 6 bulan atau 10 tahun kemudian. HIV dapat membuat penderita AIDS kehilangan kekebalan tubuh, yang mengakibatkan kematian.

Q Pertanyaan: Bagaimana cara penularan AIDS?

- A
1. Penularan melalui hubungan seksual : melakukan hubungan seksual tanpa pelindung.
 2. Penularan melalui darah : seperti transfusi darah, penggunaan jarum, alat suntik atau cairan pengencer bersama.
 3. Penularan vertikal ibu dan anak : hamil, persalinan, dan menyusui ASI.

Q Pertanyaan : Jika ada pertanyaan tentang AIDS atau kemungkinan tertular AIDS, siapa yang dapat membantu saya?

- A
1. Silahkan menelepon Hotline Pusat Pengendalian Penyakit : 1922, yang akan memberikan pelayanan dan informasi terkait
 2. Lihat website Pusat Pengendalian Penyakit <http://www.cdc.gov.tw>

Surat Persetujuan untuk Deteksi HIV/AIDs gratis bagi ibu hamil terlampir pada halaman 241



產前遺傳診斷與補助

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。)
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。(參考第100頁)

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。

全民健康保險有給付產前遺傳診斷嗎？

1. 全民健康保險並未給付產前遺傳診斷之費用，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。



Diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan dan Subsidi terkait

Mengapa bayi dapat menderita kelainan bawaan?

Ada banyak penyebab kelainan bawaan pada bayi, termasuk : kelainan kromosom, mutasi monogen, keturunan multigen, atau unsur lingkungan, dll dan masih banyak penyebab kelainan pada bayi yang tidak jelas hingga saat ini.

Sejak tahun 1985, Biro Kesehatan Nasional R.O.C. menggalakkan program diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan untuk memperkecil kemungkinan lahirnya bayi dengan kelainan bawaan, serta mengurangi beban keluarga dan masyarakat.

Cara apakah yang biasa dilakukan dalam melakukan diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan?

1. Pemeriksaan Down Syndrome Tahap 1 & 2 (dapat menghitung kemungkinan adanya kelainan pada bayi, namun tidak dapat memastikan).
2. Pemeriksaan amniosentesis/air ketuban.
3. Pengetesan korion.
4. Pengetesan darah tali pusar.
5. Pemeriksaan USG (lihat halaman 101).

Siapa yang perlu melakukan diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan ?

1. ibu hamil yang berusia 34 tahun ke atas.
2. pernah melahirkan bayi dengan kelainan bawaan.
3. ibu hamil atau pasangan yang mempunyai penyakit bawaan.
4. ada anggota keluarga yang mempunyai penyakit bawaan.
5. kemungkinan lainnya (misal: hasil USG atau tes darah ibu hamil menunjukkan kemungkinan adanya kelainan bawaan pada bayi).

Apakah biaya diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan ditanggung oleh asuransi kesehatan?

1. Asuransi Kesehatan Nasional (NHI, National Health Insurance) tidak menanggung biaya diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan, namun Departemen Kesehatan mempunyai anggaran untuk memberikan subsidi, namun ibu hamil yang melakukan pemeriksaan harus membayar sebagian dari biaya tersebut. Mengenai jumlah subsidi dan tunjangan pemerintah, dapat menghubungi rumah sakit atau biro kesehatan setempat.

產前遺傳診斷與補助

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十一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服務窗口	
臺灣大學醫學院附設醫院	02-23123456#71922、71923
臺北榮民總醫院	02-28712121#3292
馬偕紀念醫院	02-25433535#2547、2548
林口長庚紀念醫院	03-3281200#8544
臺中榮民總醫院	04-23592525#5938
中國醫藥大學附設醫院	04-22052121#2128
中山醫學大學附設醫院	04-24739595#20225
彰化基督教醫院	04-7238595#7244
成功大學醫學院附設醫院	06-2353535#3551
高雄醫學大學附設中和紀念醫院	07-3121101#7801
慈濟綜合醫院	03-8563092



Diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan dan Subsidi terkait

2. Bila anda memenuhi persyaratan untuk mendapatkan subsidi, mintalah pihak rumah sakit untuk mengisi formulir permohonan subsidi biaya diagnosa kelainan bawaan pada kehamilan; subsidi yang diberikan pemerintah akan diberikan langsung kepada rumah sakit yang bersangkutan, dan anda hanya perlu membayar sebagian dari biaya tersebut. Bila ada pertanyaan, silahkan menghubungi biro.

Dimana anda dapat mendapatkan informasi terkait?

Selain informasi kelainan bawaan yang diberikan oleh dokter anda, bila masih ada pertanyaan, anda dapat menghubungi 11 Pusat Layanan Informasi Kelainan Bawaan yang diakui oleh Departemen Kesehatan untuk mendapatkan bantuan.

loket pelayanan untuk pusat konsultasi mengenai masalah genetik yang telah lolos pemeriksaan oleh Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan

National Taiwan University Hospital	02-23123456#71922 、 71923
Taipei Veterans General Hospital	02-28712121#3292
Mackay Memorial Hospital	02-25433535#2547 、 2548
Chang Gung Memorial Hospital Linkou Branch	03-3281200#8544
Taichung Veterans General Hospital	04-23592525#5938
China Medical University Hospital	04-22052121#2128
Chung Shan Medical University Hospital	04-24739595#32337
Changhua Christian Hospital	04-7238595#7244
National Cheng Kung University Hospital	06-2353535#3551
Kaoshiung Medical University Hospital	07-3121101#7801
Tzu Chi General Hospital	03-8563092

趕走對胎兒的不良影響

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；即使父母至門外陽臺吸菸，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等有害物質，曾經由人體進入母乳引發異味，讓寶寶變得不愛喝。另一方面，也會使母體賀爾蒙分泌異常，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。

另外，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、衣櫥、澡盆、馬桶……家具）以微粒的形式，形成一層附著物；同時也可以附著於飛塵上；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。吸菸一天，就可以在未來很長時間使出於那個空間的人暴露到菸害。這些物質在低濃度就具有毒性，包括數種一級致癌物。

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、戒菸門診等服務(免費戒菸專線0800-636-6363)。

***「戒菸專線服務中心」轉介流程及同意書附於82、84頁。**

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) 洽各縣市衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸手冊
- (4) 健康九九網站戒菸教戰手冊下載，網址：<http://health99.hpa.gov.tw>



Hindarkan pengaruh buruk bagi janin

1. Bahaya Rokok

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia divisi penelitian kanker, merokok dan SHS (second hand smoke) merupakan bahan karsinogenetik tingkat 1, dianjurkan untuk secepat mungkin berhenti merokok.

Wanita yang merokok dapat meningkatkan resiko radang paru-paru dan penyakit paru obstruktif yang fatal, termasuk bronkitis kronis dan emfisema. Wanita yang menghirup asap rokok dapat menyebabkan kanker pada mulut, tenggorokan, kerongkongan, laring, kandung kemih, pankreas, ginjal, leher rahim, leukemia, dan berkaitan dengan kanker payudara sebelum menopause.

Saat ibu hamil merokok atau menghisap asap rokok orang lain, nikotin dan cotinine (bahan kimia yang muncul saat tubuh memproses nikotin) dalam tubuh dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam rahim, seperti perkembangan saraf, sistem pencernaan, penglihatan pada bayi, serta meningkatkan resiko keguguran, kelainan bawaan, lahir prematur, berat badan bayi tidak cukup, leukemia.

Bila orang tua biasa merokok dalam ruangan atau di samping bayi, kandungan cotinine dalam tubuh bayi 50 kali lebih tinggi daripada orang tua yang tidak merokok. Bila orang tua merokok di luar ruangan, kandungan cotinine dalam tubuh bayi 7 kali lebih tinggi daripada orang tua yang tidak merokok.

Ibu yang menyusui di ruangan yang penuh asap rokok, cotinine dan zat berbahaya lain dalam tubuh dapat menimbulkan bau ASI menjadi aneh, dan menyebabkan bayi tidak suka minum ASI. Selain itu, cotinine dapat menimbulkan sekresi hormon sehingga produksi ASI tidak cukup.

Merokok atau menghisap asap rokok tidak hanya meningkatkan Blood Lead Level (BLL) meningkat, namun juga menyulurkannya pada bayi melalui plasenta, yang sangat berpengaruh bagi perkembangan intelektual bayi. Sedangkan nikotin dapat menyebabkan kerusakan pada transmisi saraf pendengaran dalam telinga bayi yang masih berkembang.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa merokok di dalam rumah dapat menyebabkan penumpukan sisa zat rokok tingkat tinggi pada materi di dalam rumah, meskipun rokok telah lama dimatikan, zat yang ditinggalkan akan tetap berada di permukaan berbagai perabot rumah (misalnya meja, kursi, dinding, lemari pakaian, baskom mandi, toilet... perabotan lainnya), dengan bentuk partikel, membentuk selapis bahan melekat; pada saat bersamaan juga bisa melekat pada debu yang berterbangan; atau menjadi campuran beracun yang volatil, setelah beberapa hari, beberapa minggu, beberapa bulan, melayang ke udara. Merokok selama satu hari akan mempengaruhi orang yang keluar masuk ruangan tersebut teresposur pada bahaya rokok dalam waktu yang lama. Zat ini bisa menjadi racun meskipun pada konsentrasi rendah, termasuk beberapa spesies karsinogen.

Demi anak tercinta, segera hentikan kebiasaan merokok!

Bila calon ibu dan ayah ingin mengetahui bahaya rokok dan menghentikan kebiasaan merokok, hubungi rumah sakit, Klinik Penghentian Kebiasaan Merokok untuk mendapatkan informasi selengkapnya, atau menelepon Hotline Penghentian Kebiasaan Merokok (jaringan bebas pulsa 0800-63-63-63).

***Proses transfer dan surat persetujuan *Rumah Sakit "Pusat Layanan Penghentian Kebiasaan Merokok" dapat dilihat pada lampiran halaman 83,85.**

Informasi berhenti merokok

- (1) Gerakan berhenti merokok generasi kedua, subsidi ditingkatkan! hotline gratis untuk konsultasi berhenti merokok: 0800-636363, situs: <http://www.tsh.org.tw/>
- (2) Terdapat lebih dari 3000 lembaga medis atau apotek yang memberikan layanan penghentian merokok di seluruh Taiwan (Saluran konsultasi: 02-2351-0120)
- (3) Hubungi setiap Puskesmas di berbagai kabupaten dan kota untuk konsultasi atau pelayanan penghentian merokok, bisa mengambil buku pedoman penghentian merokok secara gratis
- (4) Situs kesehatan 99 untuk download buku pedoman cara berhenti merokok, situs: <http://health99.hpa.gov.tw>

趕走對胎兒的不良影響

2. 酒害

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，如有必要，可在醫師指示下行之，以減少胎兒畸形的風險。

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。



Hindari pengaruh buruk bagi janin

2. Bahaya Minuman Keras/Alkohol

Minum minuman keras yang berlebihan dapat menyebabkan pendarahan bahkan keguguran, infeksi pada rahim dan vagina, keguguran berurutan (habitual abortion), pelepasan plasenta prematur (placental abruption), kematian janin pada ibu hamil. Selain itu juga dapat mempengaruhi perkembangan janin dalam rahim, mudah timbul kelainan pada wajah janin (seperti mata kecil, tulang hidung datar, kelainan bentuk wajah), pertumbuhan tinggi dan berat badan lamban, dan kelainan sistem saraf pusat (mikrosefali/pengecilan kepala, idiot, dan gangguan neurobehavioral) dan masalah kesehatan lain akibat sindrom alkohol janin (FAS).

3. hindari penyinaran sinar X (rontgen) secara berlebihan:

hindari sinar x pada masa kehamilan, bila harus melakukan rontgen pada waktu hamil, bisa dilakukan sesuai instruksi dokter untuk mengurangi resiko malformasi pada janin.

4. Efek konsumsi obat –obatan pada ibu hamil

- (1) Bila anda berencana untuk hamil dalam waktu dekat, hindari penggunaan obat-obatan atau ramuan/obat tradisional ataupun suplemen yang tidak perlu.
- (2) Bila anda berencana untuk hamil dalam waktu dekat, konsultasikan dengan dokter atau apoteker sebelum mengkonsumsi obat-obatan apapun.
- (3) US FDA (Food and Drug Administration) mengklasifikasi obat berdasarkan tingkat keamanan penggunaannya selama kehamilan dalam 5 kategori sebagai berikut:

Tahap	Definisi
A	Dari hasil uji klinis terkontrol terhadap ibu hamil, tidak dapat membuktikan resiko pada kehamilan trimester pertama atau janin pada masa kehamilan yang lebih lanjut atau kemungkinan adanya bahaya terhadap janin.
B	Tes kepada hewan tidak menunjukkan resiko terhadap janin, tetapi data untuk uji klinis terkontrol terhadap ibu hamil masih kurang. Atau, hasil tes kepada hewan menunjukkan efek buruk kepada janin, tetapi uji klinis terkontrol kepada ibu hamil tidak bisa membuktikan adanya dampak buruk bagi janin.
C	Tes pada hewan menunjukkan ada menyebabkan deformasi atau bisa membahayakan janin, tetapi tidak ada uji klinis terkontrol terhadap ibu hamil; atau kurangnya data untuk uji klinis terkontrol terhadap ibu hamil atau tes pada hewan.
D	Telah terbukti memberikan dampak buruk pada janin, tapi dalam beberapa kondisi (misalnya kondisi yang mematikan atau obat yang relatif aman tidak bisa digunakan atau tidak berkhasiat untuk mengobati penyakit akut yang parah) harus bisa memberikan manfaat yang lebih besar daripada resiko potensial, barulah obat tersebut bisa digunakan.
X	Hasil tes pada hewan dan manusia, dan/atau pengalaman klinis menunjukkan bisa menyebabkan kelainan pada janin, resiko ini jauh lebih besar daripada manfaat potensial.

Catatan: Obat level A dan B sebagian besar aman dikonsumsi pada masa kehamilan; penggunaan obat level C dan D harus mempertimbangkan kondisi pemakaian secara aktual. Pada masa kehamilan jika ada kebutuhan untuk menggunakan obat, harus berkonsultasi dan meminta pendapat profesional dokter atau apoteker terlebih dahulu.

- (4) Untuk mengkonsumsi vitamin dan suplemen gizi selama kehamilan, konsultasikan dengan dokter atau apoteker untuk menghindari bahaya overdosis yang beresiko bagi janin.

趕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不得染髮，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，此外上妝時儘量以淡妝為宜，不建議濃妝。
- (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。
- (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. 不使用毒品

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）/資訊服務專區/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。



Hindari pengaruh buruk bagi janin

5. Yang perlu diperhatikan dalam penggunaan kosmetik untuk ibu hamil:

- (1) Wanita yang kemungkinan hamil atau sudah dipastikan hamil tidak boleh menyemir rambut. Selain itu, hindari mengeriting rambut, penggunaan kurtexs, aseton, produk cat kuku lainnya,
- (2) jangan gunakan produk kosmetik yang tidak jelas asal usulnya, dengan label yang tidak jelas dan dipromosikan berlebihan
- (3) Jerawat seringkali muncul karena perubahan hormon pada masa kehamilan. Pada masa ini, prosedur kosmetik dan perawatan seharusnya diusahakan sederhana dan dibantu dengan produk luar anti jerawat yang sesuai. Selain itu, disarankan untuk memakai make-up tipis, tidak disarankan untuk memakai make-up tebal.
- (4) Selama masa kehamilan, cobalah untuk tidak menggunakan kosmetik yang berlebihan, aroma yang terlalu kuat dan kosmetik dengan kandungan yang berlebihan/rumit.
- (5) Noda/flek pada wajah mudah timbul selama kehamilan, dan warna noda asal menjadi lebih gelap, oleh karena itu gunakan krim pelindung matahari yang sesuai dan dilengkapi dengan krim pelindung matahari tanpa bahan kimia. Selain itu, anda dapat menggunakan kosmetik pemutih normal, namun tidak dianjurkan untuk menggunakan krim obat penghapus noda 3 in 1 (Asam A + hydroquinone + steroid) selama kehamilan.
- (6) Pada masa kehamilan, kulit mudah gatal dan terjadi ruam. Selain memakai pakaian yang longgar, berada di lingkungan yang sejuk, menggunakan produk mandi dengan formula lembut, jika kondisi bertambah parah segera konsultasikan ke dokter kulit. Gunakan obat sesuai dengan resep dan petunjuk dokter.
- (7) Anda dapat menggunakan kosmetik yang mengandung AHA atau salicylic acid selama kehamilan, namun tidak cocok untuk melakukan perawatan ganti kulit dengan bahan kimia konsentrasi tinggi
- (8) Selama kehamilan, bila tidak mendesak, anda tidak dianjurkan untuk melakukan bedah estetika (laser, intense pulsed light (IPL), botox atau thermacool) atau bedah plastik (termasuk bedah plastik minor), untuk menghindari resiko dan permasalahan yang tidak diharapkan
- (9) Bila anda mempunyai gejala keloid (jaringan parut), anda harus memberitahu dokter sebelum operasi kelahiran, dan menggunakan produk perawatan yang sesuai setelah persalinan untuk menghindari timbulnya jaringan parut pada bekas luka.

(Sumber: Departemen Pengawasan Makanan dan Obat-obatan)

6. Tidak menggunakan obat-obatan terlarang

Jika ibu hamil menggunakan obat-obatan terlarang, obat-obatan tersebut akan masuk ke dalam tubuh janin melalui plasenta, setara dengan janin secara tidak langsung menggunakan obat terlarang. Kondisi ini dapat menyebabkan bayi yang baru lahir mengidap "Neonatal Abstinence Syndrome", meningkatkan resiko epilepsi, lahir dengan berat badan terlalu ringan, susah bernafas, bahkan resiko kematian; juga menyebabkan hambatan dalam belajar, susah berkonsentrasi, kelakuan bermasalah, serta cacat perkembangan lainnya.

Peringatan untuk calon ibu yang belum berhenti menggunakan obat-obatan untuk segera menuju lembaga terapi pengobatan kecanduan obat yang ditunjuk Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan (dapat menuju website Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan www.mohw.gov.tw/layanan_informasi/divisi_kesehatan_mental_dan_dental/terapi_kecanduan_obat/lembaga_terapi_pengobatan_kecanduan_obat_yang_ditunjuk_untuk_melihat_daftar_lembaga) mencari terapi pengobatan dan berhenti menggunakan obat terlarang.

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：

● 女性也可以傳宗接代！

- 男女結婚後可繼續保有原來姓氏，無需再冠夫姓。
- 子女姓氏可由父母書面約定從父姓或母姓。
- 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。
- 祭祀公業條例自2008年7月1日起施行，已摒棄過去排除女性繼承宗祧的習俗，展現男女的平權意識。
- 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！

- 「性別平等教育法」：讓女性與男性皆有平等受教育之權利。
- 「性別工作平等法」：保障女性工作權之平等，消除性別歧視。
- 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情事，請向各縣市胎兒性別篩選查報窗口反映，請參閱第236頁。

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～





Anak laki, anak perempuan sama baiknya, yang kita lahirkan semua adalah buah hati kita.

Dengan adanya perubahan budaya, meningkatnya kesadaran tentang demokratis maka kesetaraan hak antara pria dan wanita juga timbul dengan sendirinya. Dalam kehidupan jiwa antara ibu dan anak yang begitu dekat serta harapan agar sang anak berhasil di kemudian hari, apakah Anda masih merasa adanya perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan? Berikut informasi dari kami untuk para calon orangtua :

• Anak perempuan juga bisa melanjutkan keturunan!

- Anak laki-laki dan perempuan setelah menikah dapat meneruskan marga, tanpa harus menggandeng marga suami.
- Marga anak perempuan boleh ditentukan secara tertulis oleh orang tua apakah mengikuti marga ayah atau marga ibu.
- Anak perempuan dan anak laki-laki sama-sama mempunyai hak untuk mendapat warisan dari orang tua, bagian untuk anak perempuan sama dengan anak laki-laki.
- Sejak tgl 1 Juli 2008 telah diterapkan ordonansi ibadah umum, telah menghapuskan tradisi masa lalu yang melarang anak perempuan mewariskan garis keluarga, menunjukkan kesetaraan antara laki-laki dan perempuan.
- Pada upacara pemakaman, anak perempuan juga bisa menjadi wakil keluarga dan membawa papan nama orang tua yang meninggal, membawa bendera kertas putih pada waktu berangkat untuk menguburkan jenazah dan ritual lainnya, meneruskan garis keluarga.

• Keberhasilan anak di masa yang akan datang tidak tergantung pada jenis kelamin.

- [Undang-undang tentang kesetaraan pendidikan untuk dua jenis kelamin] : agar pria dan wanita sama-sama mendapat hak pendidikan yang sama.
- [Undang-undang tentang kesetaraan bekerja untuk dua jenis kelamin] : memproteksi hak bekerja untuk pria dan wanita, dengan menghilangkan diskriminasi jenis kelamin.
- Partisipasi tenaga kerja wanita, rasio tenaga teknis professional, rasio direktur dan manager terus meningkat; persentase wanita dalam anggota MPR dan DPR, dan rasio kenaikan pangkat pegawai negeri sipil wanita terus bertambah.

• Anak perempuan, anak laki-laki semuanya buah hati!

- Menurut hasil penelitian, orangtua yang melahirkan anak perempuan lebih panjang umur, mungkin ada hubungannya karena interaksi antara orangtua dengan anak perempuan lebih intim, ditambah anak perempuan lebih mengerti mengurus orang tua terutama saat jatuh sakit.
- Hubungan dalam keluarga antara orangtua dan anak tidak ada dipengaruhi oleh jenis kelamin anak, adanya interaksi yang intim antara orangtua dengan anak dalam kehidupan keluarga itulah yang dapat memberikan kepuasan kepada orangtua.

• Mari kita bersama-sama membantu agar lebih banyak bayi bisa lahir dengan selamat, jangan dibuang hanya karena jenis kelamin mereka!

Apabila anda menemukan adanya pelanggaran terhadap jenis kelamin bayi, dapat melaporkan ke kantor penyaringan jenis kelamin janin yang ada di setiap kabupaten dan kotamadya, lihat hal 237.

Untuk sementara hentikan pilih kasih, anak perempuan dan laki sama saja, semua sama berharga, perlakukan adil dan benar, marilah kita menghargai nyawa, menghargai buah hati pemberian Tuhan kepada kita~



讓寶寶安全的成長

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	是 否	是 否
☐ ☐ 營養狀況不良	☐ ☐ 懷孕年齡小於18歲或大於40歲	☐ ☐ 感染、發燒
☐ ☐ 吸菸、喝酒	☐ ☐ 未婚懷孕	☐ ☐ 細菌尿、感冒
☐ ☐ 使用成癮藥物	☐ ☐ 孕前體重不足	☐ ☐ 多胞胎
☐ ☐ 工作過度勞累	☐ ☐ 懷孕間隔太密	☐ ☐ 前置胎盤
☐ ☐ 衛生習慣不良	☐ ☐ 曾發生過早產、早發陣痛或妊娠早期~中期流產	☐ ☐ 子癲前症、高血壓
☐ ☐ 情緒焦躁不安	☐ ☐ 曾患腎盂腎炎	☐ ☐ 胎盤早期剝離
☐ ☐ 貧血…等	☐ ☐ 前胎有子宮頸閉鎖不全之現象	☐ ☐ 早期破水
	☐ ☐ 曾有不良的產科病史	☐ ☐ 羊水過多或過少
	☐ ☐ 子宮曾接受過手術<如人工流產…等>	☐ ☐ 子宮有畸形
		☐ ☐ 妊娠12週後曾出血
		☐ ☐ 腹部手術
		☐ ☐ 身體或情緒方面的創傷
		☐ ☐ 胎兒染色體異常或先天性畸形
		☐ ☐ 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。（請參閱第214頁）

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分鐘後仍無改善。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，請參閱第214頁；有關早產兒相關福利，請洽財團法人臺灣早產兒基金會<http://www.pbf.org.tw>）



Biarkan bayi bertumbuh dengan selamat

Bayi prematur adalah bayi yang dilahirkan pada usia kehamilan 20 hingga belum genap 37 minggu. Perawatan bayi prematur tidak mudah, dan merupakan penyebab utama kematian bayi yang baru lahir. 50% penyebab kelahiran prematur masih belum diketemukan, dan penyebab yang telah diketahui sebagai berikut:

Lembar Kehidupan		Kondisi Sebelum Kehamilan		Saat Hamil	
Yes	No	Yes	No	Yes	No
☐	☐ Kurang gizi	☐	☐ Usia ibu hamil kurang dari 18 tahun atau lebih dari 40 tahun	☐	☐ Infeksi, demam
☐	☐ Menggunakan obat-obatan adiktif	☐	☐ Hamil di luar nikah	☐	☐ Bakteri pada urin, flu
☐	☐ Bekerja terlalu lelah	☐	☐ Berat badan terlalu ringan sebelum	☐	☐ Bayi kembar
☐	☐ Kebiasaan kesehatan yang buruk	☐	☐ Jarak kehamilan terlalu dekat	☐	☐ Plasenta previa (plasenta terletak rendah)
☐	☐ Kondisi emosi gelisah, tidak tenang	☐	☐ Pernah terjadi kelahiran prematur, kontraksi dini atau keguguran pada tahap kehamilan awal-menengah	☐	☐ Preeklampsia (gejala sebelum epilepsi), penyakit tekanan darah tinggi
☐	☐ Darah rendah, dll	☐	☐ Pernah menderita peilonefritis/infeksi ginjal	☐	☐ Pemisahan plasenta dini (placenta abruption)
		☐	☐ Terdapat gejala penyumbatan uterus (serviks atresia pada kehamilan sebelumnya)	☐	☐ Ketuban pecah dini
		☐	☐ Memiliki sejarah penyakit kandungan lain	☐	☐ Air ketuban terlalu banyak atau kurang
		☐	☐ Pernah melakukan operasi rahim (misal aborsi, ...dll)	☐	☐ Kelainan uterus
				☐	☐ Pendarahan pada usia kehamilan lebih dari 12 minggu
				☐	☐ Bedah perut
				☐	☐ Trauma fisik atau emosi
				☐	☐ Kelainan kromosom atau kelainan bawaan pada janin
				☐	☐ Penyakit periodontal

Sebagian besar faktor diatas dapat diatasi sebelum kehamilan dimulai dan mendapat perhatian lebih saat kehamilan untuk menghindari kelahiran prematur. Bila terdapat gejala lahir prematur berikut ini, konsultasikan dengan dokter untuk memperkecil resiko kelahiran prematur (lihat halaman 215)

Yes	No
☐	☐ Kontraksi rahim lebih dari 6 kali dalam 1 jam, atau sekali setiap 10-15 menit, dan tidak ada perbaikan setelah istirahat selama 30 menit. Kontraksi ini tidak harus terasa sakit, namun perut mengeras atau terasa menggantung/jatuh ke bawah.
☐	☐ Ada tekanan pada rahim atau vagina, ada rasa menurun atau tekanan pada vagina.
☐	☐ Nyeri punggung bagian bawah yang tak kunjung membaik dengan cara apapun.
☐	☐ Diare atau kram perut yang berkelanjutan.
☐	☐ Cairan, lendir dan noda darah pada vagina bertambah.
☐	☐ Gerakan janin terasa berkurang setengah atau lebih dari biasanya.
☐	☐ The feeling that fetal movements have decreased by 50% comparing to normal circumstance.

(Bila ada mempunyai gejala tersebut diatas, ada kemungkinan kehamilan anda beresiko tinggi. Untuk memastikan keselamatan anda dan bayi anda, konsultasikan keadaan anda dengan dokter, lihat halaman 215; informasi tentang kesejahteraan bayi prematur, hubungi Yayasan Kelahiran Prematur Taiwan (PBF) <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。
- 可做家務，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。



Cara hidup sehat DIY untuk calon ibu



Pakaian

- Pilihlah pakaian yang longgar, dari bahan yang mudah menyerap keringat, nyaman dan bersih.
- Pakailah sepatu dengan hak rendah, tidak licin dan nyaman, agar tidak mudah jatuh.
- Pakailah bra seperti biasa, untuk merawat dan melindungi payudara



Istirahat dan tidur

- Tidur cukup selama 8 jam setiap hari, dan sebaiknya tidur siang selama 30 menit
- Perhatikan kondisi tubuh dan emosi pada pagi/siang hari, istirahatlah sejenak setiap saat.
- Sebaiknya tidur menyamping saat hamil tua, angkat kedua belah kaki saat istirahat agar peredaran darah lebih lancar dan menghindari timbulnya pembengkakan pada kaki.



Aktivitas

- Jangan memanjat tinggi, menyangga atau mengangkat barang berat.
- Dapat melakukan pekerjaan rumah tangga, namun jangan terlalu lah,
- Jalan santai merupakan olahraga yang terbaik, atau melakukan olahraga untuk ibu hamil sesuai dengan penilaian dan bimbingan ahli medis.



Kehidupan seksual

- Pada prinsipnya, tidak ada larangan, namun bila ada gejala lahir prematur atau keguguran, sebaiknya tidak melakukan hubungan seksual pada kehamilan 3 bulan pertama atau 2 bulan terakhir.
- Pada kehamilan kali ini bila ada kondisi serviks inkompeten atau placenta previa (kondisi dimana plasenta menempel di bagian bawah rahim), atau masa kehamilan belum cukup tapi ada pendarahan di vagina atau rasa nyeri dan kondisi lainnya, harus segera berhenti.
- Pada saat melakukan hubungan seksual, bila ibu hamil merasakan kontraksi hebat di rahim, tiba-tiba keluar darah, perut bagian bawah terasa sangat sakit, segera berhenti dan secepatnya berobat ke dokter.



Buang air

- Buang air besar setiap hari.
- Tidak menahan air kencing, buang air kecil pada waktunya, tidak mengurangi minum air minum atau minuman lainnya
- Makan lebih banyak sayuran, buah, minum lebih banyak air untuk memperlancar pembuangan.

準媽媽生活保健DIY

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。



Cara hidup sehat DIY untuk calon ibu



Kesehatan rongga mulut

- Disarankan wanita sebelum kehamilan, terlebih dahulu melakukan pengobatan gigi yang baik. Biasakan untuk memelihara kebersihan rongga mulut selama kehamilan, termasuk: menggosok gigi sebelum tidur, satu hari minimal menggosok gigi 2 kali, biasakan menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride; kurangi konsumsi makanan manis, banyak berkumur untuk mengurangi kerusakan gigi. Dapat membawa kartu Askes ke klinik gigi untuk melakukan pemeriksaan gigi secara rutin. Setiap hari gunakan benang gigi minimal satu kali atau gunakan pembersih celah gigi membersihkan celah gigi. Jangan menggunakan sikat gigi bersama dengan orang lain. Bila ada ketidaknyamanan pada mulut, harus berobat untuk ditangani.
- Mengapa pada masa kehamilan tingkat karies gigi bertambah? Kesehatan gigi dapat memburuk. Penyebab keadaan gigi memburuk pada masa kehamilan yaitu karena fluktuasi hormon, perubahan pada pola makan, dan lain sebagainya sehingga menyebabkan karies dan penyakit rongga mulut yang semula ada memburuk. Oleh karena itu, melakukan pemeriksaan gigi secara berkala sangat penting. Disarankan agar setiap 3 bulan sekali sebelum kelahiran (misalnya: minggu ke-12, 24, 36) pergi ke dokter gigi untuk memeriksa kesehatan mulut.

Mandi

- Ibu hamil dilarang untuk mandi berendam air panas dan berendam di permandian air panas/spa.
- Sebaiknya mandi dengan shower, hindari mandi berendam terutama pada kehamilan 2 bulan terakhir.
- Keputihan akan meningkat, jaga agar vagina anda tetap bersih dan kering.

Lingkungan dan paparan kerja

- Tempat kerja tertentu mungkin berbahaya untuk kehamilan dan dapat mempengaruhi perkembangan janin. Oleh sebab itu, ibu hamil harus memahami cara menghindari bahaya tersebut. Bila anda mungkin terkena zat-zat berbahaya saat bekerja, konsultasikan dengan dokter.

Berlibur

- Informasikan pada dokter anda bila anda berencana untuk berlibur di dalam negeri atau ke luar negeri. Berlibur saat hamil dapat menimbulkan masalah; oleh sebab itu, pelajari pelayanan perawatan medis yang tersedia di tempat transit dan tujuan wisata yang anda tuju.

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。



Menjadi Calon Ibu yang Nyaman

Kondisi fisik dan emosi akan berbeda saat hamil, apa yang harus dilakukan saat calon ibu merasa tidak enak badan/tidak nyaman?



• Frekuensi buang air kecil bertambah

• **Penyebab** : Rahim membesar dan menekan kandung kemih, atau faktor psikologis

• **Metode penanganan**:

1. Buang air kecil segera, saat ingin buang air kecil.
2. Minum air atau minuman lain lebih banyak pada pagi dan siang hari, namun kurangi konsumsi cairan setelah makan malam untuk mengurangi frekuensi buang air kecil pada malam hari.



• Mual, Muntah

• **Penyebab** : perubahan hormonal, perubahan metabolisme, faktor emosional, perut kosong.

• **Metode penanganan**:

1. Saat bangun pagi, makan beberapa potong biskuit, keju kering atau sereal sebelum turun dari tempat tidur.
2. Jangan minum sup atau air saat sedang makan.
3. Makan dengan porsi sedikit tapi banyak kali, hindari perut kosong dan kelaparan.
4. Hindari makanan yang berminyak, susah dicerna, atau dengan bumbu yang berlebihan.
5. Kumur dengan air setelah muntah, untuk menghilangkan rasa mual. serta dapat minum sedikit air, untuk membersihkan asam lambung dari saluran pencernaan, mengurangi kemungkinan terjadinya luka bakar pada saluran pencernaan.

• Sembelit/Susah buang air besar

• **Penyebab**:

1. Kurang makan dan minum, kurang berolahraga, gerakan usus lebih lambat yang disebabkan oleh kurangnya makanan berserat.
2. Pembesaran rahim mengakibatkan pergeseran letak usus kecil atau menekan usus.
3. Disebabkan oleh suplemen zat besi.

• **Metode penanganan**:

1. Minum air yang cukup (2000cc per hari).
2. Olahraga yang cukup, jalan santai pagi dan malam hari.
3. Banyak makan sayuran berserat, buah, dan biji-bijian.
4. Biasakan buang air besar secara teratur setiap hari.
5. Bila perlu, gunakan obat pelunak taji sesuai resep dokter.



當個舒適自在的準媽媽

陰道分泌物增加

- 處理方法：
1. 注意清潔，每天淋浴，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. 保持下肢溫暖。
 2. 攝取含鈣較多的食物，如牛奶、排骨、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。



Menjadi Calon Ibu yang Nyaman



· Sekresi/kotoran pada vagina bertambah

· Metode penanganan:

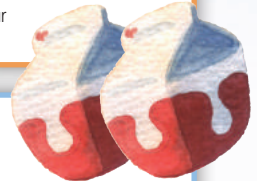
1. Jaga kebersihan, mandi setiap hari, jangan gunakan pembersih alat kelamin.
2. Gunakan tissue toilet untuk membersihkan alat kelamin satu arah (dari vagina ke anus), namun tidak dari arah yang berlawanan atau bolak balik untuk mencegah infeksi.
3. Jangan memakai stocking atau celana yang terlalu ketat.
4. Pakailah celana dalam katun, gantilah bila basah, jangan gunakan pembalut kedap udara yang mudah pengap dan lembab.
5. Jika terasa gatal, panas, dan bau, periksakan pada dokter.



· Kram, Pembengkakan Kaki dan Varises

· Metode penanganan:

1. Biarkan kaki tetap hangat.
2. Makan lebih banyak makanan yang mengandung kalsium, seperti susu, rusuk/steak babi (pork chop), ikan teri.
3. Jika kaki terasa kram, segera luruskan dan pijat dari telapak kaki hingga betis kaki.
4. Jangan makan makanan yang terlalu asin.
5. Saat istirahat, sebaiknya berbaring menyamping, angkat kedua belah kaki agar peredaran darah lebih lancar.



· Masalah pendarahan

· Metode penanganan:

Pendarahan selama kehamilan dan gangguan pembekuan darah dapat mengakibatkan masalah yang serius, termasuk keguguran. Bila ibu hamil mengalami pendarahan atau gangguan pembekuan darah, informasikan pada dokter.

· Penyakit wasir

· **Penyebab:** sembelit/susah buang air besar, diare yang disebabkan oleh penekanan nadi akibat pembesaran rahim.

· Metode penanganan:

1. Biasakan buang air besar secara teratur, hindari sembelit, toilet jongkok, jangan berdiri atau duduk terlalu lama.
2. Mandi dengan air hangat dengan posisi duduk.
3. Bila terasa sangat sakit, periksakan ke dokter, gunakan obat pelunak taji atau penahan sakit.



當個舒適自在的準媽媽

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。



Menjadi Calon Ibu yang Nyaman

· Pinggang pegal dan sakit punggung

· **Penyebab:** posisi tubuh tidak tepat, rahim membesar dan menindih bagian ekor tulang punggung, perubahan hormonal saat kehamilan mengakibatkan pelunakan sendi.

· **Metode penanganan:**

1. Jaga sikap yang benar, punggung tetap lurus, jangan membungkuk.
2. Jangan mengangkat barang berat, berdiri atau duduk terlalu lama, dan terlalu lelah.
3. Gunakan bantal penyangga pinggang saat duduk.
4. Gunakan penyangga perut untuk mengurangi beban pada punggung anda.
5. Pijat pinggang dan punggung untuk memperlancar peredaran darah.



· Rasa panas pada perut dan dada

· **Penyebab:** Penyebab: relaksasi otot sfingter mengakibatkan refluks asam lambung

· **Metode penanganan:**

1. Makan dengan porsi sedikit tapi banyak kali, hindari makan terlalu cepat atau terlalu banyak.
2. Hindari makan makanan yang manis dan berminyak, susah dicerna atau digoreng.
3. Hindari memakai baju atau tali pinggang yang terlalu ketat untuk mengurangi kemungkinan terjadinya refluks asam lambung.
4. Setelah makan sebaiknya mengambil posisi setengah duduk berbaring, jangan langsung berbaring.
5. Jika parah, di bawah saran dokter mengonsumsi antacid, antiemetik.

· Kerusakan gigi, radang gusi, kehamilan hiperplasia gingiva, penyakit periodontal memburuk.

· **Penyebab:** perubahan hormon, frekuensi makan bertambah dengan jelas, pada masa kehamilan awal suka makan makanan masam, sering mual dan muntah air asam.

· **Metode penanganan:**

1. memperthahankan kebiasaan menjaga kebersihan mulut yang baik (membersihkan gigi setelah makan dan sebelum tidur, menggunakan benang gigi, sikat gigi dan pembersih celah gigi).
2. pemeriksaan mulut secara teratur (membersihkan karang gigi pada wanita hamil).
3. Jika ada kelainan, seharusnya menerima pengobatan sejak dini.



吃出健康(葉酸、碘、鐵)

孕乳婦飲食一般飲食原則

1. 準備懷孕之女性，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	第二和三期每周增加重量
	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(0.4-0.6)
*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)		
懷孕前的 身體質量指數(BMI)*	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：美國糖尿病協會(American Dietetic Association)		

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七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)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(DRIs)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：低脂奶類製品、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品、魚、肉、蛋。



Makan yang sehat (asam folat, yodium, zat besi)

Prinsip umum makanan untuk ibu yang menyusui ASI

1. Calon ibu dapat mempersiapkan kondisi tubuh yang sehat dan menjaga berat badan yang ideal untuk persiapan kehamilan. Bila anda memiliki pertanyaan tentang makanan yang diperlukan saat menyusui ASI, konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi anda untuk mendapatkan saran dan bantuan yang sesuai.
2. Berat badan : berat badan selama kehamilan harus disesuaikan dengan berat badan sebelum kehamilan, pada umumnya bertambah kira-kira 10-14 kg, dan perhatikan tingkat penambahannya. Penurunan berat badan tidak cocok dilakukan selama kehamilan, dan Pedoman Peningkatan Berat Badan selama Kehamilan dapat dilihat pada Tabel I

• Tabe I Pedoman Peningkatan Berat Badan selama Kehamilan

Indeks Massa Tubuh (BMI)* sebelum kehamilan	Peningkatan berat badan yang dianjurkan	penambahan berat badan setiap minggunya pada trimester kedua dan ketiga
	Kg (pound)	Kg/minggu (pound/minggu)
<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 (0.4-0.6)

*BMI = berat badan (kg) /tinggi badan²(m²)

Sumber: Asosiasi Diabetes Amerika (ACOG)

Indeks Massa Tubuh (BMI)* sebelum kehamilan	Peningkatan berat badan yang dianjurkan	Peningkatan berat badan per minggu setelah usia kehamilan lebih dari 12 minggu
	Kg (pound)	Kg/minggu (pound/minggu)
Bayi kembar 2	Total 15.9-20.4(34-45)	0.7
Bayi kembar 3	Total 22.7(50)	

Sumber: Asosiasi Diabetes Amerika (American Dietetic Association)

3.Kalori

- (1) Berdasarkan Referensi Diet Intake (DRI – Dietary Reference Intakes) edisi ke-7, kalori yang diperlukan saat kehamilan disarankan untuk menambahkan 300 kalori per hari dimulai dari usia kehamilan tahap II. Namun total kalori setiap orang per hari disesuaikan dengan usia ibu hamil, tingkat aktivitas, kondisi kesehatan sebelum kehamilan, dan tingkat penambahan berat badan.
- (2) Berdasarkan Referensi Diet Intake (DRI – Dietary Reference Intakes) Edisi Ketujuh, kalori yang diperlukan untuk ibu menyusui ASI disarankan untuk menambahkan 500 kalori per hari.

4.Protein:

- (1) Berdasarkan Referensi Diet Intake (DRIs– Dietary Reference Intakes) edisi ke-7, ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi tambahan protein sebanyak 10 gram setiap harinya dimulai sejak trimester pertama untuk pertumbuhan janin.Lebih dari setengah sumber protein berasal dari sumber protein nilai biologi tinggi (High Biological Value, protein HBV), seperti: produk susu rendah lemak, susu kedelai, tahu, tahu kering dan produk kedelai lainnya, ikan, daging, telur.



吃出健康(葉酸、碘、鐵)

- (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為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。
5. 懷孕/哺乳期許多維生素及礦物質的需求量增加，孕產婦應均衡攝取六大類食物，多攝取深色蔬菜、全穀雜糧，且應主要來自天然食物，而非選擇單一營養素或礦物質補充劑，或可在醫師建議下選擇市面上孕婦專用綜合維他命，以補充孕期足夠的礦物質和維生素。
6. 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，含碘的食物，如：海苔、海帶、貝類、綠色蔬菜、蛋類、乳類、穀類等，其中以海帶、海藻含碘量最為豐富，烹飪時可選擇碘鹽以增加碘的攝取。
- (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，以供嬰兒出生後四個月內使用。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：深綠色蔬菜、紅肉、肝腎內臟、貝類等。
- (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。
- (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。

Makan yang sehat (asam folat, yodium, zat besi)

(2) pada masa menyusui, jumlah produksi ASI pada 2-3 bulan setelah persalinan rata-rata mencapai 850 ml), karena ASI mengandung 1,1% protein, maka ibu memberikan 10 gram protein pada bayi. Oleh karena itu, ibu yang menyusui disarankan untuk mengonsumsi 15 gram protein tambahan per hari. Sumber protein sebagian besar berasal dari makanan dengan nilai biologis tinggi (HBV – High Biological Value)

5. Kebutuhan vitamin dan mineral akan meningkat selama masa kehamilan / menyusui, ibu harus mengonsumsi 6 macam sumber makanan secara seimbang, banyak memakan sayuran berwarna gelap, golongan gandum, dan harus memilih untuk mengonsumsi sumber makanan yang alami, jangan memilih hanya mengonsumsi suplemen nutrisi atau mineral, atau boleh mengonsumsi multivitamin untuk ibu hamil yang dijual di pasaran sesuai dengan saran dokter untuk mencukupi kebutuhan mineral dan vitamin selama masa kehamilan.

6. Minerals

(1) Yodium: kekurangan yodium yang parah pada wanita hamil dapat mempengaruhi perkembangan pada otak janin, mengakibatkan retardasi pertumbuhan janin dan hipoplasia saraf, dan bahkan meningkatkan angka kematian bayi. ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi yodium 200 mikrogram per hari, sedangkan ibu menyusui disarankan 250 mikrogram per hari. Makanan yang mengandung yodium, seperti: rumput laut, ganggang laut, kerang, sayuran hijau, telur, susu, sereal, di antaranya rumput laut dan ganggang laut memiliki kandungan yodium yang paling melimpah, ibu juga dapat memilih garam beryodium untuk memasak untuk meningkatkan asupan yodium.

(2) Zat besi: kebutuhan akan zat besi pada selama kehamilan akan meningkat, pada masa kehamilan trimester pertama dan kedua disarankan untuk mengonsumsi sebanyak 15 mg/hari, pada masa kehamilan trimester ketiga dan menyusui disarankan untuk menambah asupan sampai 45mg/hari, penambahan asupan zat besi ini selain digunakan untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil dan janin, juga sebagai simpanan di dalam tubuh janin untuk memenuhi kebutuhan bayi sampai umur empat bulan sesudah lahir. Kekurangan zat besi pada masa kehamilan bisa memberikan dampak buruk kepada perkembangan otak dan mental, makanan kaya zat besi misalnya: daging merah, hati dan ginjal, kerang-kerangan

(3) Kalsium: masa kehamilan dan menyusui harus menerima asupan kalsium yang cukup, para ibu disarankan untuk mengonsumsi 1000mg/hari untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan janin/bayi dan tubuh ibu. Makanan kaya kalsium, seperti: susu rendah lemak, produk susu, tahu, sayuran hijau gelap dan sebagainya.

(4) Natrium: Bila ada gejala tekanan darah tinggi atau pembengkakan selama kehamilan, anda sebaiknya membatasi natrium yang dikonsumsi.

(5) Magnesium: Increased magnesium intake 355mg/hari, and 320mg/hari during breast feeding during pregnancy could reduce the chance of pre-eclampsia and intra-uterine hypoplasia.

(6) Zinc: lack of zinc in a pregnant woman's and Breast feeding intake about 15mg/hari diet would result in the fetus having retardation inside the womb and neural tube defects.

(7) Mineral lain: Konsumsi mineral sebaiknya mencapai target DRI, dan tidak melebihi standar yang ditentukan.

吃出健康(葉酸、碘、鐵)

7. 維生素：懷孕及哺乳期間大部分維生素的需要量均增加。

- (1) 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、奶類、乳酪、糙米、胚芽米、酵母菌、香菇、紫菜等。
- (2) 維生素B12：母親維生素B12於缺乏或是不適當的狀態下，可能會導致胎兒神經管缺陷。對於全素食者，應特別注意維生素B12的補充。維生素B12豐富的食物，如：主要為動物性食物來源，其中肝臟、肉類等含量最為豐富。
- (3) 其他：維生素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。

8. 葉酸的重要性：

- (1) 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)，孕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。
- (2) 葉酸廣泛存在於許多食物中，如：綠色蔬菜、肝臟、酵母、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。

9. 食物的選擇要均衡，孕、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) 高熱量食物，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，可吃些五穀類食物，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時，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、中華民國營養師公會全國聯合會)



Makan yang sehat (asam folat, yodium, zat besi)

7. **Vitamin** : kebutuhan vitamin meningkat selama masa kehamilan dan menyusui.

- (1) Vitamin B1, B2, B6 dan niacin yang diperlukan akan meningkat sesuai dengan peningkatan kalori dan protein. Kandungan vitamin B1 paling banyak ditemukan dalam biji gandum. Selain itu, kacang-kacangan, daging babi tanpa lemak, hati, kacang kedelai dan produk olahannya, susu bubuk juga merupakan sumber utama vitamin B1. Sumber vitamin B2 yang paling melimpah adalah sebagian besar tumbuhan dan jaringan hewan, di antaranya susu, produk susu dan sereal. Vitamin B6 terdapat dalam berbagai macam daging serta biji-bijian. Makanan yang kaya niacin seperti hati hewan, daging sapi, babi, ayam, ikan, kerang, telur, susu, keju, beras merah, beras embrio, ragi, jamur, rumput laut dan sebagainya. Makanan yang kaya akan vitamin B12 seperti: sumber utama adalah makanan hewani, di antaranya hati dan daging dengan kadar paling kaya.
- (2) Vitamin B12: ibu dengan kondisi asupan vitamin B12 kurang atau tidak sesuai, dapat menyebabkan cacat pembuluh saraf pada bayi. Ibu dengan pola makan vegetarian sepenuhnya harus memberi perhatian khusus pada penambahan vitamin B12.
- (3) Vitamin lain : Konsumsi vitamin sebaiknya mencapai target DRI, dan tidak melebihi standar yang ditentukan.

8. Pentingnya asam folat:

- (1) Persentase kemungkinan terjadi cacat pembuluh saraf pada balita di Taiwan, menurut kasus yang dilaporkan mulai dari tahun 1993 sampai dengan 2002, selama 10 tahun berkisar antara 0.4-1%, persentase terjadi cacat kira-kira 7 dibanding 10,000. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa asupan asam folat yang cukup selama masa kehamilan dapat mencegah terjadinya cacat pada otak janin dan saraf tulang belakang, bisa mengurangi kemungkinan terjadinya cacat pada otak janin dan saraf tulang belakang sebesar 50-70%. Berdasarkan Referensi Diet Intake (DRI – Dietary Reference Intakes), ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi asam folat sebanyak 400 mikrogram per hari. Wanita yang mempersiapkan diri untuk hamil, satu bulan sebelum kehamilan sampai dengan masa kehamilan, disarankan setiap hari menerima asupan asam folat sebanyak 600 mikrogram, sedangkan ibu menyusui ASI disarankan sebanyak 500 mikrogram per hari agar dapat memenuhi kebutuhan diri sendiri dan bayi.
- (2) Asam folat dapat ditemukan pada berbagai macam makanan seperti: sayuran hijau, hati, ragi, produk kedelai, dan buah-buahan (misalnya jenis jeruk), semuanya merupakan sumber yang kaya akan asam folat. Disarankan untuk mengkonsumsi asam folat dari sumber makanan alami yang beraneka ragam. Bila asupan asam folat dari konsumsi makanan sehari-hari tidak cukup, disarankan di bawah petunjuk dokter, menambah tablet asam folat.

9. Memilih makanan harus seimbang. Ibu hamil, menyusui sebaiknya mengurangi atau menghindari makanan berikut ini:

- (1) rokok, alkohol, kopi dan teh.
- (2) makanan yang berlemak, misal : lemak, makanan yang digoreng, dll.
- (3) makanan asin, misal : bacon, telur asin, ikan asin, ham, difermentasi bean curd, dll.
- (4) makanan berkalori tinggi, misal : permen, coke, minuman soda, dll.

10. Bila ada gejala mual, muntah pada awal kehamilan, sebaiknya makan sedikit tapi sering dan memilih makanan lemak rendah dan mudah dicerna. Saat bangun pagi, makan sereal dan sejenisnya, misal: biskuit, roti untuk mengurangi rasa mual. Pada akhir masa kehamilan, hindari karbohidrat dan makanan berlemak yang dapat mengakibatkan peningkatan lemak tubuh.

11. Hindari obat ramuan tradisional Cina yang jumlah dan penggunaannya tidak mendapatkan konfirmasi dari tabib yang diakui.

(Sumber: Departemen Kesehatan Nasional, Taiwan Dietitian Association)

準媽媽的健康注意事項

一些病菌的感染，在懷孕期間可能經由母體傳染給寶寶，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。必要時(如母親症狀嚴重無法照顧嬰兒，或無法確保自己的衛生習慣…等)，考慮短暫的隔離。

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

為避免懷孕期間受到病毒感染，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。

孕婦或準備懷孕的婦女可以接種流感疫苗，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，我國也自103年度開始納入公費流感疫苗接種對象。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。

Yang harus diperhatikan bagi kesehatan ibu hamil

Beberapa infeksi virus seperti : infeksi vagina, hepatitis B, sifilis, campak Jerman, Streptococcus B, cacar, AIDS, radang usus (enterovirus), pada kehamilan mungkin ditularkan oleh ibu pada janin, atau tertular melalui kontak dengan darah ibu saat persalinan dan perlu mendapatkan perhatian khusus. Bila anda tertular penyakit di atas, segera periksakan ke dokter dan dapatkan perawatan medis, untuk menjamin kesehatan ibu dan janin.

• Mencegah penularan penyakit pada bayi yang baru lahir

Ibu pada masa sebelum dan sesudah persalinan, bila muncul gejala demam, infeksi pada saluran pernapasan atas, diare, nyeri otot dan tulang, miokarditis (radang dinding otot jantung) dan kasus infeksi yang diduga disebabkan oleh virus, penularan pada bayi yang baru lahir dapat terjadi melalui sentuhan pada saat persalinan atau setelah persalinan. Sebelum bersentuhan dengan bayi, ibu harus meningkatkan pencegahan terjadinya penularan dengan cara memakai masker, sering mencuci tangan, serta metode pencegahan lainnya, untuk mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi pada bayi.

Bila perlu (jika gejala ibu parah hingga tidak dapat menjaga bayi, atau tidak dapat memastikan kebiasaan kebersihan diri dan lain-lain), dianjurkan untuk isolasi sementara.

Setelah bayi yang baru lahir tertular, ada kemungkinan muncul gejala seperti demam, anoreksia, muntah, tidak tenang atau gelisah, wajah pucat, denyut jantung cepat, aktivitas menurun, pernapasan dangkal dan cepat, sianosis, muncul bintik darah pada tubuh, memar, sakit kuning dan gejala lainnya, dan bahkan dapat menyebabkan kematian.

Perawat harus mengamati kondisi bayi, bila muncul gejala di atas, segera berobat.

• Untuk mencegah penularan selama kehamilan, calon ibu harus memperhatikan hal-hal berikut ini:

1. Makan makanan yang seimbang, olahraga yang cukup untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh.
2. Perhatikan kebersihan pribadi, sering cuci tangan.
3. Hindari ke tempat umum, dan kontak dengan sumber infeksi.
4. Lebih waspada, bila timbul gejala demam tanpa alasan yang jelas, konsultasikan dengan dokter.

Ibu hamil atau wanita yang mempersiapkan diri untuk kehamilan dapat menerima vaksinasi influenza. Ibu hamil merupakan salah satu dari penerima utama vaksinasi yang disarankan oleh WHO. Sejak tahun 2014, Taiwan telah termasuk dalam daftar penerima vaksinasi influenza dengan biaya publik. Ibu hamil pada masa kehamilan karena mengalami perubahan fisiologis, akan meningkatkan keparahan dan sekuensi penyakit influenza. Dan data penelitian menunjukkan bahwa vaksinasi influenza tidak membawa bahaya khusus bagi calon ibu dan janin. Oleh karena itu, dianjurkan agar calon ibu menerima vaksinasi influenza. Bagi wanita yang bersiap untuk hamil juga boleh mempertimbangkan untuk menerima vaksinasi atas biaya sendiri pada saat musim influenza.



準媽媽的健康注意事項

妊娠合併症

◎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。

◎糖尿病

在妊娠合併糖尿病的懷孕婦女，可分為兩種，一種為懷孕前就已經知道是糖尿病患者；而婦女不論是罹患第一型或第二型的糖尿病患者，在懷孕後應持續或改用胰島素控制血糖，並與醫師及營養師配合。另一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，即稱為妊娠性糖尿病。

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($70\text{--}140\text{mg/dL}$)，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)



Yang harus diperhatikan bagi kesehatan ibu hamil

- **Komplikasi kehamilan**
- **Tekanan darah tinggi dan preeklampsia**

Kondisi komplikasi hipertensi kehamilan sebagai berikut:

(1) Hipertensi kehamilan:

Kehamilan dapat menyebabkan timbulnya hipertensi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik 90 mmHg $\geq$), tidak ada gejala protein urin pada saat yang bersamaan, hipertensi akan kembali normal 12 minggu setelah kelahiran.

(2) preeklampsia (juga disebut dengan "Toxemia kehamilan"):

Pada kehamilan lebih dari 20 minggu timbul hipertensi dan protein urin pada saat yang bersamaan (sering dikaitkan dengan edema sistemik).

(3) EEpilepsi, preeklampsia bersamaan timbul dengan kejang, epilepsi.

(4) Hipertensi kronis:

Golongan I : Menderita hipertensi sebelum kehamilan, atau hamil kurang dari 20 minggu; dan Golongan II : hipertensi timbul setelah hamil lebih dari 20 minggu, dan tidak kembali normal 12 minggu setelah kelahiran. Hipertensi kehamilan perlu mendapatkan perawatan medis lebih lanjut, serta mengamati fungsi plasenta dan perkembangan janin secara rutin. Banyak istirahat, perhatikan perubahan tekanan darah dan gerakan janin untuk menghindari tekanan darah tinggi. Perhatikan jumlah makanan yang dimakan dan dikeluarkan, konsumsi makanan protein tinggi, dan tidak terlalu asin/berasa.

- **Diabetes (kencing manis)**

Diabetes kehamilan dibagi menjadi 2 golongan: Golongan I : Menderita diabetes sebelum kehamilan. Penderita diabetes baik golongan I atau II, harus mengkonsumsi insulin untuk mengontrol gula darah setelah kehamilan sesuai saran dokter dan ahli gizi. Golongan II : gejala diabetes baru timbul saat kehamilan, atau hasil uji diabetes positif dan hasil uji ulang "toleransi glukosa" dinyatakan gula darah tinggi, maka disebut diabetes kehamilan.

Ibu hamil dengan diabetes kehamilan perlu berkonsultasi dengan ahli gizi dan mendapatkan terapi diet yang tepat selama kehamilan; konsultasi kesehatan : pengaruh diabetes ibu hamil pada janin, cara mencegah diabetes, pengenalan dan pencegahan gejala hipoglikemia, tes gula darah DIY di rumah dan catatan hasil tes. Ibu hamil yang menggunakan insulin sebelum kehamilan, harus menjaga tingkat gula darah pada kisaran normal (70mg/ml-140mg/ml) selama kehamilan, untuk mencegah diabetes ibu hamil terus meningkat, yang menyebabkan timbulnya hyperinsulinemic dan reaksi gula darah rendah pada bayi baru lahir.

(Sumber : Taiwanese Association of Diabetes Educators)

準媽媽的健康注意事項

◎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，必須諮詢你的醫師之後做調整。

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。

◎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。為了妳及寶寶著想，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。

Yang harus diperhatikan bagi kesehatan ibu hamil

• Asma:

Asma adalah penyakit yang tidak dapat dianggap remeh, calon ibu tidak dapat mengurangi dosis obat atau menghentikan pengobatan karena khawatir akan pengaruh obat terhadap janin. Anda harus berkonsultasi dengan dokter untuk melakukan penyesuaian.

Tingkat kemungkinan timbulnya asma karena kehamilan sekitar 1-3%, kira-kira sepertiga diantaranya akan memburuk saat kehamilan, sepertiga lainnya kondisinya tidak berubah, dan sepertiga sisanya akan membaik. Sebaiknya anda mengendalikan kondisi asma sebelum hamil, baru mulai kehamilan saat keadaan terkendali. Saat pemeriksaan kehamilan, beritahukan pada dokter bahwa "anda menderita penyakit asma", agar dokter lebih mudah membantu dan memberikan perawatan medis dengan tepat.

• Epilepsy

Sebagian besar penderita epilepsi, gejala kejang-kejang dapat dikontrol dengan stabil saat kehamilan. Ada beberapa orang yang jarang kambuh, namun ada gejala kejang-kejang yang susah dikendalikan, oleh sebab itu, beritahukan pada dokter gejala penyakit anda dengan jelas, tindakan pengendalian sangat penting dilakukan. Bila kambuh saat hamil, perlu dikirim ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan darurat. Demi keselamatan ibu dan bayi anda, pengendalian kekejangan saat kehamilan sangat penting. Jangan berhenti minum obat tanpa ijin dokter, sebaliknya, anda harus minum obat secara rutin, terutama saat hamil lebih dari 2 atau 3 bulan. Berhenti minum obat dapat menyebabkan menimbulkan resiko yang lebih berbahaya dari efek samping obat epilepsi yang diminum saat itu. Selain itu, ada beberapa obat anti-epilepsi dapat mengurangi kadar vitamin K dalam darah, yang mengganggu mekanisme pembekuan darah, oleh karena itu, anda perlu mengkonsumsi vitamin K tambahan saat mendekati masa kelahiran dan juga setelah kelahiran.



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！

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

可愛的寶貝，是媽媽花下心思及努力的甜美果實！



Lampu kuning menyala! Perhatikan tanda-tanda bahaya

Bila timbul gejala-gejala penyakit berikut saat hamil, segera periksakan ke dokter!

- Pendarahan pada vagina (baik dalam jumlah banyak atau sedikit)
- Sakit kepala yang berkelanjutan atau parah
- Sakit perut yang berkelanjutan atau parah
- Mual, muntah yang berkelanjutan atau parah
- Menggigil, demam mendadak
- Penglihatan kabur
- Pembengkakan pada wajah dan tangan
- Jumlah urin berkurang secara signifikan, atau terasa sakit atau panas saat buang air kecil
- Janin berhenti bergerak, atau berkurang setengah dari biasanya.
- Vagina mengeluarkan air dengan tidak hentinya (diduga air ketuban pecah)
- Sakit punggung dan perut mengeras secara berkelanjutan

Bayi yang lucu merupakan buah yang manis untuk usaha dan ketekunan yang dilakukan sang ibu!

認識產後憂鬱症

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。

Pengenalan akan depresi setelah persalinan (postpartum depression)

Setelah melahirkan, sebagian ibu menderita gejala depresi atau emosi tidak stabil, namun gejala tersebut akan hilang beberapa hari kemudian; sebagian kecil diantaranya menderita gejala yang serius dan memerlukan bantuan perawatan profesional. Seringkali anda tidak sadar akan adanya gejala-gejala tersebut, anggota keluarga dan sanak saudara tidak memperhatikannya, dan tidak mendapatkan bantuan yang diperlukan sehingga menimbulkan masalah bagi anda pribadi dan keluarga. Oleh karena itu, informasi di bawah ini menjelaskan kemungkinan penyebab timbulnya depresi, klasifikasi dan penanganannya secara sederhana agar anda mendapatkan pemahaman yang benar.

· Mengapa timbul Depresi setelah persalinan?

Kemungkinan penyebab Depresi setelah persalinan tidak jelas, mungkin ada kaitannya dengan faktor fisik, psikologis dan sosial, misalnya : terjadinya peristiwa besar dalam kehidupan saat kehamilan, saat kelahiran menggunakan kekuatan fisik yang berlebihan, trauma fisik dan psikologis saat melahirkan, dll. Selain itu, hal ini juga dapat menyebabkan timbulnya Depresi setelah persalinan, yaitu : setelah melahirkan, ibu masih harus bertanggung jawab untuk menjaga bayi baru lahir, atau penampilan dan postur tubuh berubah setelah kehamilan, dll.

· Klasifikasi gangguan emosional setelah persalinan
(Depresi setelah persalinan merupakan salah satu gangguan emosional)

Nama	Tingkat kemungkinan	Waktu kejadian pada umumnya	Lamanya penyakit (waktu panjang/ pendek)	Gejala penyakit	Cara penanganan
Emosi negatif setelah persalinan (postpartum blues)	Sekitar 30-80% after giving birth.	Biasanya timbul dalam 3-4 hari setelah	Gejala depresi, biasanya akan hilang beberapa hari kemudian	Cemas, depresi, mudah marah, lelah, mudah meneteskan air mata, susah tidur (insomnia), sakit kepala, mimpi buruk, dll	1. Gejala sementara : biasanya tidak memerlukan pengobatan dan akan hilang dengan sendirinya, namun keluarga perlu memberikan dukungan psikologis 2. Bila gejala tersebut tetap berkelanjutan hingga lebih dari 2 minggu, maka perlu bantuan medis dan diagnosa dokter.
Waktu kejadian pada umumnya (postpartum depression)	Sekitar 10%	Biasanya timbul dalam 6 minggu setelah persalinan	Gejalanya terus berkelanjutan hingga beberapa minggu atau beberapa bulan	Melankolis, depresi, mudah marah, lelah, mudah meneteskan air mata, susah tidur (insomnia), merasa bersalah atau tidak berarti, gangguan makan dan minum, mudah meneteskan air mata, tidak dapat berkonsentrasi, kehilangan minat terhadap kehidupan di sekitarnya dan hal-hal tertentu, sering merasa tidak mampu menjalani hidup, merasa tidak dapat mengurus bayi, dll; bahkan ingin bunuh diri.	Perlu pengobatan dan perawatan medis

認識產後憂鬱症

名稱	盛行率 (%)	常見的發生時間	病程長短	症狀	處理方式
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：

- 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。
- 懷孕過程中即有憂鬱或焦慮症狀者。
- 生活中遭遇重大事件，如：失去親人、婚姻家庭問題、失業等。
- 社會支持或資源不足者。
- 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。

- 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？
- 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。

Pengenalan akan depresi setelah persalinan (postpartum depression)

Name	Tingkat kemungkinan	Waktu kejadian pada umumnya	Lamanya penyakit (waktu panjang/ pendek)	Gejala penyakit	Cara penanganan
Penyakit kejiwaan setelah persalinan (postpartum psychosis) Depresi setelah	Setiap 1000 persalinan, kira-kira ada 1 hingga 2 kasus	Biasanya timbul dalam 2 minggu setelah persalinan	Gejalanya terus berkelanjutan hingga beberapa minggu atau beberapa bulan	Emosi tidak stabil, menangis, susah tidur, perilaku berubah; timbul gejala delusi atau halusinasi, misal: ibu salah menilai bahwa bayinya meninggal atau tertukar; atau bahkan menyakiti diri sendiri, delusi keluarganya, dll.	Memerlukan perawatan medis, serta dirawat di rumah sakit untuk pengobatan.

• Orang macam apa yang mudah menderita depresi setelah persalinan?

Penyebab timbulnya depresi setelah persalinan pada umumnya sebagai berikut:

- Pernah menderita depresi atau penyakit kejiwaan yang serius di masa lalu, atau menderita depresi setelah persalinan saat melahirkan bayi sebelumnya, atau biasanya memiliki sindrom pramenstruasi yang parah atau gejala kesedihan pramenstruasi.
- Gejala depresi atau kecemasan saat kehamilan.
- Mengalami peristiwa besar dalam hidup, misalnya: kehilangan orang yang dicintai, masalah pernikahan dan rumah tangga, kehilangan pekerjaan, dll.
- Kurang dukungan sosial atau sumber daya.
- Menderita komplikasi saat kehamilan atau persalinan, misal: komplikasi hipertensi kehamilan, kelahiran prematur, atau komplikasi kelahiran, dll.

• Bagaimana cara mengetahui apakah anda menderita depresi setelah persalinan?

Setelah persalinan, ibu dapat menggunakan 2 pertanyaan berikut untuk melakukan penilaian secara ringkas.

- Selama 1 bulan terakhir, apakah sering merasa tertekan, depresi atau merasa tidak ada harapan di masa depan?
- Selama 1 bulan terakhir, apakah sering kehilangan minat terhadap hal-hal tertentu atau tidak senang melakukan sesuatu?

Bila 2 hal tersebut diatas ada pada diri anda, disarankan untuk memberitahu suami anda atau meminta bantuan keluarga/teman, atau melakukan konseling dan ditransfer/minta bantuan pada institusi psikologis. Pada saat yang bersamaan, anda dapat memberitahukan hal ini kepada dokter kandungan, dokter spesialis keluarga atau dokter spesialis anak, atau psikiater untuk mendapatkan diagnosa, konseling dan obat yang diperlukan. Bila sering timbul ide untuk menyakiti diri sendiri, segera cari bantuan medis untuk menghindari cedera.

認識產後憂鬱症

如何因應情緒低落或產後憂鬱症？

◎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得，將能得到相當的幫忙。

◎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，或可洽請各縣市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時，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。

◎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。



Pengenalan akan depresi setelah persalinan (postpartum depression)

• Bagaimana cara mengatasi depresi atau depresi setelah persalinan?

Penyesuaian hidup, mencari bantuan dan dukungan.

Emosi negatif setelah persalinan (postpartum blues) biasanya timbul dalam 3-4 hari setelah persalinan, dan terasa paling jelas pada hari ke-5; gejala tersebut akan hilang dengan sendirinya dalam 2 minggu setelah persalinan. Sebagian besar dari mereka hanya memerlukan perhatian dan dukungan dari keluarga dan teman, dan akan pulih dengan segera. Oleh karena itu, kami menyarankan ibu dapat beristirahat yang cukup saat bayi tidur, agar tidak terlalu lelah dan kurang tidur. Karena menjaga bayi setelah persalinan sangat melelahkan bagi ibu, perlu bantuan keluarga untuk meringankan beban ibu dengan cara membantu membersihkan rumah atau melakukan pekerjaan rumah tangga, dan sebaiknya ibu tidak menuntut tingkat kebersihan yang berlebihan. Bila mungkin, anda dapat meluangkan waktu untuk jalan santai, memberikan kesempatan beristirahat untuk diri sendiri, dan mengekspresikan perasaan anda pada keluarga atau teman anda dan mendapatkan bantuan yang diperlukan. Bila mungkin, anda dapat berbagi pengalaman dengan ibu-ibu lainnya dan mendapatkan bantuan yang sesuai.



Mendapatkan bantuan dokter dan sumber daya kesehatan psikologis

Bila gejala depresi tidak kunjung membaik dan berkelanjutan hingga lebih dari 2 minggu, segera cari bantuan. Anda dapat menghubungi dokter kandungan, dokter spesialis keluarga, dokter anak-anak, atau psikiater di setiap rumah sakit untuk mendapatkan bantuan, atau menghubungi pusat kesehatan mental masyarakat, Biro Kesehatan Nasional di setiap kotamadya/kabupaten untuk mendapatkan layanan psikologis.

Depresi setelah persalinan lebih mudah diobati dengan diagnosa dan pengobatan dini. Bila anda menderita depresi setelah persalinan, jangan panik, biasanya dokter akan memberikan obat anti depresi, dilengkapi dengan konseling dan terapi psikologis. Bila anda menyusui ASI saat ini, diskusikan dosis dan kandungan obat tersebut.

Rajin berobat. Hindari Penyakit Bertambah Parah

Bila terjadi penyakit kejiwaan setelah persalinan (postpartum psychosis), selain timbul gejala emosi tidak stabil, menangis, perilaku pribadi berubah, bahkan timbul delusi atau halusinasi, sebagian dari mereka salah menilai bahwa bayinya meninggal atau tertukar. Menurut data statistik luar negeri, penyakit kejiwaan setelah persalinan dapat menyebabkan kemungkinan bunuh diri sebesar 5% dan membunuh bayi sebesar 4%, perlu menerima pengobatan secara efektif untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.



認識產後憂鬱症

◎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與醫療照護。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，應立即協同家人尋找醫療的幫助。

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度過難關的。

◎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0800788995(請幫幫 救救我)：提供24小時免費心理諮詢服務。
- 二、各縣市社區心理衛生中心：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。



Pengenalan akan depresi setelah persalinan (postpartum depression)

• Kesimpulan

Informasi tentang "depresi setelah persalinan" diatas bertujuan agar calon ibu dan keluarga dapat mengidentifikasi apakah sang ibu dalam kondisi beresiko tinggi, untuk mendapatkan dukungan dari keluarga dan perawatan medis. Selain itu, sebagian besar ibu hamil menderita depresi ringan setelah persalinan, dan dapat pulih dengan cepat setelah mendapat perhatian dan dukungan keluarga dan teman-teman. Oleh karena itu, jangan malu untuk mengekspresikan emosi anda; bila gejala makin memburuk dan tidak kunjung membaik dalam jangka panjang, segera cari bantuan medis.

Depresi setelah persalinan dapat dideteksi dan diobati saat dini. Jangan kawatir bahwa anda akan dikucilkan oleh keluarga atau teman-teman, banyak orang bersedia untuk membantu anda.

• Nasehat untuk keluarga

Stress atau depresi setelah persalinan mudah terabaikan, sehingga tidak mendapatkan dukungan keluarga. Diharapkan agar informasi di atas dapat membantu keluarga untuk memahami kondisi anda dengan cara berbincang-bincang, mendengarkan, menemani dan mendukung anda, agar sang ibu dapat mengekspresikan emosi, pikiran dan perasaannya. Menjaga bayi setelah persalinan sangat melelahkan bagi ibu, perlu bantuan keluarga untuk meringankan beban ibu dengan cara membantu melakukan pekerjaan rumah tangga dan berikan perhatian lebih; bila timbul gejala depresi yang tidak kunjung membaik dalam waktu lama, atau bahkan memburuk, segera dapatkan perawatan medis.

Sumber Kesehatan Psikologis

- 1.HELPLINE, Biro Kesehatan Nasional : 0800788995 (Bantulah saya), menyediakan layanan konseling psikologis bebas biaya selama 24 jam.
- 2.Pusat Kesehatan Mental Masyarakat di setiap kotamadya/kabupaten : menyediakan bimbingan psikologis, pelatihan, informasi, rujukan, layanan transisi, website, bunuh diri, pencegahan penyalahgunaan dan masalah kesehatan mental lainnya.
- 3.Bila anda ada masalah tentang menyusui ASI, dapat menghubungi saluran bebas biaya 0800-870870 untuk mendapatkan bantuan.



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℃，所以不宜從事劇烈運動。

運動時，需注意：

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

●常見的產前運動種類：

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，右腳呈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。



Senam kebugaran bagi ibu hamil

Setiap hari berolahraga dengan sesuai, perhatikan hal berkaitan dengan keamanan saat berolahraga. Olahraga sebelum kelahiran dapat meringankan rasa sakit pada saat melahirkan, menurunkan depresi saat kelahiran, mengurangi ketegangan otot tubuh, menambah elastisitas otot vagina sehingga memperlancar proses persalinan. Akan tetapi ada sebagian calon ibu yang karena kondisi kesehatannya tidak cocok untuk melakukan olahraga, sebaiknya minta petunjuk dan saran dari dokter.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) menyarankan agar saat berolahraga, detak jantung calon ibu kurang dari 140 kali/menit, suhu badan di bawah 38°C, dan tidak melakukan olahraga berat.

Hal yang perlu diperhatikan saat berolahraga:

- Buang air kecil sebelum berolahraga.
- Pakai pakaian yang longgar.
- Sebaiknya dilakukan di lantai yang keras.
- Sebaiknya dilakukan saat sebelum tidur dan sebelum sarapan pagi.

Jenis olahraga prenatal yang sering ditemui:

Olahraga bagian paha (kehamilan tahap awal)

Tujuan

- ▶ Menambah elastisitas otot sekitar Hands on the back of a chair.

Cara melakukan

- ▶ Kedua tangan memegang sandaran kursi, kaki kiri tidak bergerak, paha kanan berputar 360°, dan lakukan secara bergiliran.



Olahraga bagian kaki (kehamilan tahap awal)

Tujuan

- ▶ Olahraga mengangkat kedua belah kaki dengan tinggi.
 1. Merangsang aliran darah pada pembuluh nadi kaki dengan arah yang berlawanan.
 2. Meregangkan otot tulang punggung dan pinggul.

Cara melakukan

- ▶ Berbaring telentang, kedua belah kaki diangkat tinggi, tumit kaki bersandar pada dinding dan bertahan selama 3-5 menit, lakukan beberapa kali dalam sehari.



Pernapasan perut (kehamilan tahap akhir)

Tujuan

- ▶ Membantu meregangkan otot, memperkecil tekanan saat kontraksi rahim.

Waktu penggunaan

- ▶ saat ada kontraksi rahim.

Cara melakukan

- ▶ Konsentrasi, tarik napas panjang perlahan-lahan hingga perut mengembang. Usahakan membuang napas secara perlahan-lahan agar otot terasa Santai. Frekuensi pernapasan sesuai dengan intensitas kontraksi rahim, lakukan sekitar 6-9 kali per menit, dan satu menit untuk satu kali latihan. Napas panjang dapat mencegah gejala pusing.



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。



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。



Senam kebugaran bagi ibu hamil

Duduk Bersila (hamil lebih dari 3 bulan)

- Tujuan**
- ▶ 1. Melatih keregangkan sela paha dan sendi.
 - ▶ 2. Menghindari kejang atau kram pada kehamilan tahap akhir.
- Cara melakukan**
- ▶ Kedua kaki bersila di atas kasur. Lakukan sekali per hari, dimulai dari 5 menit dan bertambah hingga 30 menit.

Olahraga bagian pinggang (hamil lebih dari 6 bulan)

- Tujuan**
- ▶ Memperkecil rasa pegal dan sakit pinggang, menambah elastisitas vagina agar mudah melahirkan.
- Cara melakukan**
- ▶ Kedua tangan memegang sandaran kursi, tarik napas perlahan-lahan dan gunakan kekuatan lengan anda hingga berat badan terkumpul pada sandaran kursi, berdiri dengan ujung kaki sehingga badan terangkat ke atas, pinggang tegak lalu buang napas secara perlahan-lahan, lengan atas santai, Posisi kaki kembali ke posisi semula.

Pernapasan Dada (kehamilan tahap akhir)

- Tujuan**
- ▶ sama dengan pernapasan perut.
- Waktu penggunaan**
- ▶ Saat cara pernapasan perut pada awal kelahiran tidak berfungsi.
- Cara melakukan**
- ▶ 1. Konsentrasi lalu menarik napas perlahan-lahan sampai rongga dada penuh udara.
 - ▶ 2. Buang napas sampai habis dan terasa rileks.
 - ▶ 3. Kecepatan bernapas disesuaikan dengan intensitas kontraksi antara 6-9 kali/menit, setiap kali latihan selama 1 menit.
 - ▶ 4. Napas panjang dapat mencegah gejala pusing.



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院或診所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，仍應每三年做抹片檢查，且如有任何異狀時，均應儘速就醫。**

5. 接種(HPV)後，還需要定期做子宮頸抹片檢查嗎？

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。





Penjaga Kesehatan Wanita – Pemeriksaan Pap Smear

Pap Smear dapat mendeteksi kanker leher rahim sejak dini, melalui pengobatan bisa memperpanjang kelangsungan rahim. Jika dapat dideteksi sebelum berubah menjadi kanker, dapat dilakukan pengobatan untuk mencegah penyakit berkembang menjadi kanker.

Para calon ibu setelah melahirkan dan lokia telah bersih, ingatlah untuk melakukan Pemeriksaan Pap Smear ke rumah sakit atau klinik yang bekerja sama dengan Askes.

1. Siapa yang memerlukan pemeriksaan pap smear?

Sebagian besar Kanker Leher Rahim disebabkan oleh virus papiloma manusia (HPV) yang ditularkan melalui hubungan seksual. Setiap wanita yang pernah melakukan hubungan seksual mempunyai resiko menderita kanker leher rahim, khususnya wanita yang berusia 30 tahun ke atas. Karena itu disarankan agar wanita berusia 30 tahun ke atas untuk melakukan Pemeriksaan Pap Smear setiap tiga tahun sekali. Selain itu, data menunjukkan bahwa, dari setiap 70 ibu ditemukan satu orang dengan lesi prakanker atau kasus kanker.

2. Bagaimana cara melakukan pemeriksaan pap smear?

Proses pemeriksaan Pap Smear sangat sederhana, tidak terasa sakit. Saat pemeriksaan, dokter perlu mengambil sampel sel dengan cara memasukkan forcep ke dalam vagina, membuka liang vagina, lalu menggores sejumlah kecil sel epitel yang mengelupas pada leher rahim dengan tongkat dan kuas kecil. Melalui pewarnaan pada slide kaca dan pemeriksaan mikroskopis, dapat terlihat apakah sel-sel kanker yang mencurigakan

3. Hal apakah yang perlu diperhatikan sebelum melakukan pemeriksaan pap smear?

Jangan bilas vagina, mandi berendam, gunakan supositoria, berhubungan seksual semalam sebelum pemeriksaan, hindari masa haid.

4. Apa yang dapat dilakukan bila terdapat kelainan pap smear?

Kelainan Pap Smear tidak berarti anda menderita kanker, harus dilakukan pemeriksaan biopsi kolposkopi lebih lanjut oleh dokter untuk memastikannya.

* Tips: Pada setiap pemeriksaan selalu ada kemungkinan kasus negatif palsu, oleh karena itu meskipun hasil pemeriksaan normal, setiap 3 tahun harus tetap rutin melakukan pemeriksaan pap smear, bila ada kelainan, anda harus segera memeriksakannya.

5. Setelah menerima vaksinasi (HPV), apakah masih perlu melakukan pemeriksaan rutin pap smear?

Pemeriksaan Pap Smear secara rutin masih tetap diperlukan, karena masih ada 30%-40% kemungkinan kanker mulut rahim (kanker serviks) tidak bisa dicegah oleh vaksin HPV, tapi disebabkan oleh HPV jenis lainnya.



新生兒篩檢

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，請不要讓寶寶接觸茶丸（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、高胱氨酸尿症、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）。

Pemeriksaan bayi yang baru lahir

Apa tujuan skrining bayi baru lahir? Apa manfaatnya? Bagaimana cara menerima skrining bayi yang baru lahir dan mengetahui hasil skrining bayi yang baru lahir?

Skrining bayi baru lahir merupakan singkatan dari "skrining penyakit kelainan metabolisme bawaan bayi baru lahir". Gejala gangguan metabolisme bawaan yang dideteksi dini menyediakan diagnosis yang tepat, cara pengobatan atau pencegahan; membuat anak-anak yang sakit dapat berkembang secara normal tanpa menyebabkan kecacatan fisik, mental dan penyesalan keluarga.

Bagaimana bayi saya menerima pemeriksaan?

Setelah bayi Anda telah lahir 48 jam atau lebih, pihak rumah sakit bersalin (klinik kebidanan) akan memberikan penjelasan pada orang tua, kemudian mengambil sampel darah dari tumit kaki untuk dikirimkan ke laboratorium skrining bayi baru lahir yang ditunjuk oleh Departemen Kesehatan untuk melakukan pemeriksaan terkait.

Bagaimana cara mengetahui hasil pemeriksaan bayi yang baru lahir?

Hasil pemeriksaan akan keluar kira-kira satu minggu setelah pemeriksaan dan hasil pemeriksaan dapat dilihat pada situs pusat skrining bayi baru lahir. Sebelum mengetahui hasil pemeriksaan, mohon jangan biarkan bayi bersentuhan dengan bola naftalena (atau biasa disebut kapur barus), juga jangan sembarangan memberi obat. Jika ada masalah kesehatan, harus konsultasikan dengan dokter anak atau dokter keluarga Anda.

Penyakit apa saja yang dapat dideteksi melalui pemeriksaan bayi yang baru lahir?

Seiring dengan kemajuan teknologi dalam dunia medis, teknik pengujian genetik telah digunakan secara luas. Akan tetapi, tidak semua penyakit cocok dilakukan pemeriksaan pada bayi yang baru lahir atau dapat segera dideteksi. Saat ini ada 11 macam pemeriksaan yang ditetapkan oleh Departemen Kesehatan Nasional, termasuk: Fenilketonuria (PKU), Hipotiroidi Kongenital (CH), Homocystinuria, Galaktosemia, Enzim glukosa-6-fosfat dehidrogenase, Hiperplasia Adrenal Kongenital, penyakit urin sirup maple (MSUD), defisiensi asil Koenzim A dehidrogenase, tipe acidemia Glutarat, hiperlipidemia, dan Methylmalonic acidemia. Demi pertimbangan kepentingan bayi baru lahir, disarankan setiap bayi yang baru lahir harus menerima layanan skrining. Bagi jenis-jenis pemeriksaan yang telah tersedia saat ini, namun belum tercantum dalam daftar pemeriksaan skrining bayi baru lahir, karena mempertimbangkan perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efisiensi uji klinis, atau adanya perkembangan diagnosis di masa datang serta terapi efektif, dan lain-lain. Juga harus melalui persetujuan orang tua, dan mendapatkan surat persetujuan yang ditandatangani orang tua, baru bisa melakukan pemeriksaan.

Tunjangan pemerintah biaya untuk skrining bayi baru lahir

Departemen Kesehatan Nasional memberikan tunjangan biaya untuk 11 macam pemeriksaan skrining bayi baru lahir. Pada umumnya sebesar NT\$ 200 untuk setiap kasus bayi. Bagi masyarakat berpenghasilan rendah atau lahir di lembaga medis atau klinik bidan di daerah terpencil, diberikan tunjangan biaya skrining bayi baru lahir sebesar NT\$550, tunjangan sepenuhnya ditanggung oleh pemerintah, masyarakat tidak perlu menanggung biaya apa pun (masyarakat tetap harus menanggung sendiri biaya administrasi rumah sakit atau biaya bahan terkait, biaya sesuai dengan ketentuan rumah sakit tersebut).

寶寶健康的第一道防線

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、衣物或用品接觸茶丸（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，一旦發現應盡速就醫，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，也盡量不要抱著寶寶用力旋轉。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。

Garis Pertahanan Pertama bagi Kesehatan Bayi

Nasehat untuk calon orang tua

Sebelum mendapatkan hasil pemeriksaan, jangan menyimpan Bola Naftalena (kamper) atau jauhkan baunya dari jangkauan bayi, baju atau barang bayi, untuk mencegah timbulnya penyakit kekurangan darah (Anemia Hemolitik). Ingatkan RS bersalin agar mencatat hasil skining dalam "Buku Petunjuk Kesehatan Anak" sebagai referensi. Jika hasil skining normal, tidak berarti kesehatan bayi tidak bermasalah, bayi perlu menerima layanan kesehatan dan pencegahan secara berkala untuk menjamin hak-hak kesehatannya.

Sindrom bayi yang digoncang/SBS pertama kali dikemukakan pada tahun 1972, adalah menggoyang/menggoncang bayi dengan sangat cepat, menyebabkan jaringan otak dalam kepala tengkorak bayi bergoyang cepat dalam waktu singkat yang mengakibatkan pembuluh darah di permukaan otak pecah, terjadinya pendarahan epidural atau subaraknoid dan biasanya disertai dengan pendarahan retina dan pembengkakan di otak; sebagian besar terjadi pada anak di bawah dua tahun, terutama bayi di bawah enam bulan. Sindrom bayi digoncang/SBS biasanya terjadi karena perawat bayi tidak sabar menghadapi tangisan bayi yang tak ada hentinya dan tidak bisa menenangkan si bayi sehingga akhirnya hilang kesabaran, menggoncang si bayi dengan tujuan untuk menghentikan tangisannya, tetapi karena goyangan terlalu cepat malah mengakibatkan cedera otak bayi; goyangan yang pelan dan lembut tidak akan mengakibatkan SBS.

Oleh karena itu biarpun tidak ada luka luar yang nampak, tindakan pengguncangan bayi secara kasar (sindrom bayi yang digoncang/SBS) tetap dianggap sebagai tindakan penganiayaan terhadap anak, diklasifikasikan sebagai tindakan penganiayaan yang menyebabkan cedera di bagian kepala. Bila terjadi sindrom bayi yang digoncang/SBS, gejala yang mungkin muncul adalah: mengantuk, tidak tenang, kram otot, hilang kesadaran, muntah-muntah, tidak ada nafsu makan dan kelainan pernafasan, bila ada menemukan gejala yang tertulis di atas, harus segera ke dokter agar dokter bisa memberikan perawatan yang tepat; dikarenakan tingkat kematian yang tinggi dan mudah menyebabkan hambatan perkembangan, epilepsi, lumpuh otak, dan penyakit lainnya pada waktu jangka panjang, pencegahan terhadap SBS sangatlah penting, perawat bayi harus perhatikan, bagaimanapun juga tidak boleh mengguncang bayi dengan keras, menampar muka ataupun membanting bayi ke kasur, juga tidak boleh menggendong bayi sambil memutar badan dengan cepat, pada waktu menggendong anak atau bermain bersama anak, harus selalu melindungi bagian kepala, terutama bayi yang berumur kurang dari 6 bulan bagian kepala dan leher harus ditopang. Selain itu, semua penjaga bayi harus memahami bahayanya mengguncang/mengayun bayi dan belajar teknik untuk menenangkan bayi yang sedang menangis untuk menghindari melakukan tindakan yang salah dan tidak menguntungkan bagi bayi dikarenakan emosi tidak terkendali.

預防嬰幼兒感染百日咳

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。

預防嬰幼兒感染百日咳「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。」

Pencegahan penularan batuk pertusis pada bayi baru lahir

Batuk pertusis merupakan infeksi saluran pernapasan akut, yang ditularkan melalui percikan ludah atau kontak dalam jarak dekat.

Bayi yang berusia kurang dari 6 bulan sangat mudah tertular batuk pertusis, dan sumber penularan utama berasal dari ibu atau pengasuh yang merawatnya. Gejala bayi yang tertular batuk pertusis seperti batuk, muntah, susah bernafas, dan bila parah dapat menyebabkan shock, pneumonia, lesi otak atau bahkan kematian.

Untuk mencegah bayi terkena pertusis atau batuk seratus hari "terlepas dari apakah dulu pernah menerima vaksin tetanus, vaksin Td, vaksin Tdap", setiap kali hamil harus menerima vaksin Tdap, vaksinasi dapat dilakukan pada masa kehamilan tahap mana pun (tanggungannya biaya sendiri). Namun untuk memastikan agar bayi menerima antibodi ibu dan efisiensi vaksin maksimal, disarankan agar menerima vaksin pada kehamilan bulan ke 28-36. Jika pada saat hamil belum menerima vaksin, bayi saat lahir harus segera menerima vaksin. Selain itu, keluarga yang membantu menjaga bayi, juga disarankan untuk menerima vaksin, selain melindungi bayi juga melindungi diri sendiri.

新生兒卡介苗接種資訊

預防重於治療，接種卡介苗可避免幼童發生結核性腦膜炎及粟粒性結核病，研究顯示，未接種卡介苗的幼童較接種卡介苗者罹患結核性腦膜炎增加了47倍的風險（我國未接種卡介苗之幼童結核性腦膜炎發生率約為百萬分之152.5），此類疾病若未及早診治會造成腦積水、脊髓障礙、腦血管病變、腦梗塞等不可逆病變，最後導致終身殘疾（無法行走及自理生活、長期臥床、智商受損、發展遲緩）的後遺症，且其伴隨著高致死率（約20%-40%）。嬰幼兒的抵抗力弱，如受到結核菌的感染，可能發生急性結核病（如結核性腦膜炎或粟粒性結核病）而危及生命，因此，對於沒有接種卡介苗禁忌症的嬰幼兒，宜於出生24小時後及早接種，至遲為出生滿1個月時，併B型肝炎疫苗第二劑一起施打。

我國目前尚屬結核病中度負擔之國家，且結核菌之傳播途徑為空氣傳染，任何人都有受感染的機會。依照我國目前出生率及國內結核病發生資料推估，倘國內停止施打疫苗，則每年將新增約30例之幼兒結核性腦膜炎病例。而目前鄰近國家包括南韓、泰國、越南，甚至結核病發生率較我國低的日本、新加坡等，也都實施全面性新生兒接種卡介苗，尚未有選擇性接種的情形。

卡介苗為一減毒活菌疫苗，當大規模接種時，確實會有少數的小孩因某些尚未可確定的因素，產生副作用，而目前確也無法以簡單的方式篩選出可能發生副作用的小孩。部分兒童在接種後，可能發生局部膿瘍、淋巴結炎等較常見但不嚴重的不良反應，極少數幼童可能發生較嚴重的副作用，如：骨炎、骨髓炎等。經過醫療照顧後，幼童多半能恢復正常生活。

在接種前，請父母確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史（如幼年因不明原因感染而死亡）。另對於後天免疫不全病毒(HIV)感染的母親所生之新生兒，請諮詢感染科醫師後，始得接種。

自2007年起，我國開始主動監測卡介苗不良反應，而近幾年之發生數已可掌握且穩定，除了芬蘭、瑞典及加拿大之外，其他國家尚未建立該項目之監測系統。監測資料亦顯示，我國卡介苗接種後造成骨炎、骨髓炎發生比率約百萬分之55，尚在世界衛生組織估計的範圍內。

國際間亦非常重視卡介苗相關問題，並已花費相當長的時間及資源積極開發新的疫苗以取代卡介苗，倘有所成，我國亦會主動進行疫苗之調整，以減輕不良反應之風險。在此之前，疑似因接種卡介苗受傷害者，得透過接種地之縣市衛生局的說明與協助，申請預防接種受害救濟。

hal yang perlu diperhatikan untuk penyuntikan vaksin BCG kepada bayi yang baru lahir



Pencegahan lebih baik daripada pengobatan. Penyuntikan vaksin BCG bisa mencegah anak terkena penyakit radang selaput otak yang disebabkan oleh virus TBC dan infeksi seluruh organ tubuh (miliary TBC), penelitian menunjukkan bahwa anak yang belum mendapatkan suntikan vaksin BCG akan memiliki resiko terkena radang selaput otak (meningitis) sebesar 47 kali lipat lebih tinggi daripada anak yang telah mendapatkan suntikan vaksin BCG (dalam negeri terjadinya kasus meningitis pada anak yang tidak mendapatkan suntikan vaksin BCG adalah 152.5 kasus per 1,000,000), penyakit jenis ini bila tidak terdiagnosa dini dan mendapatkan pengobatan akan menyebabkan hidrosefalus/kepala air, gangguan tulang belakang, mutasi di bagian pembuluh darah di otak, infark serebral/kurangnya pasokan oksigen dan nutrisi ke otak dan penyakit ireversibel lainnya, yang akhirnya akan menyebabkan cacat permanen (tidak bisa jalan dan mengurus diri sendiri, lumpuh, penurunan IQ, hambatan perkembangan) dan disertai tingkat kematian yang tinggi (sekitar 20%-40%). Daya tahan tubuh bayi lemah, bila terkena infeksi virus TBC, mungkin bisa terkena penyakit TBC akut (misalnya peradangan selaput otak yang disebabkan oleh TBC atau infeksi seluruh organ tubuh (miliary TBC)) dan membahayakan nyawa, karenanya, bagi bayi yang tidak ada larangan untuk menerima vaksin BCG, sebaiknya setelah genap 24 jam sesudah kelahiran sesegera mungkin menerima suntikan BCG, paling lambat adalah pada waktu umur genap satu bulan, harus menerima suntikan vaksin BCG bersama vaksin hepatitis B dosis kedua.

Negara kita termasuk negara yang masih terbebani oleh penyakit TBC dan jalur penyebaran virus TBC adalah lewat udara, setiap orang ada kemungkinan terkena infeksi ini. Berdasarkan tingkat kelahiran dan jumlah kasus terjadinya TBC, dapat diperkirakan bahwa bila negara berhenti menerapkan penyuntikan vaksin TBC, maka jumlah kasus anak yang terkena meningitis akan meningkat sekitar 30 kasus tiap tahunnya. Saat ini negara tetangga yang terjadinya kasus TBC lebih rendah dari negara kita termasuk Jepang, Singapura, Korea Selatan, Thailand, Vietnam dan lainnya juga menerapkan penyuntikan vaksin BCG kepada semua bayi yang baru lahir, sampai sekarang masih belum ada kasus vaksinasi selektif.

Vaksin BCG merupakan vaksin yang berisi bakteri hidup yang telah dilemahkan, pada waktu penyuntikan vaksin ini secara masal, memang ada sebagian kecil anak yang terkena efek samping tanpa penyebab yang bisa dipastikan sampai sekarang, dan sampai sekarang juga masih belum ada cara yang mudah untuk melakukan penyingkaran terhadap anak yang mungkin bisa terkena efek samping. Sebagian anak setelah menerima vaksin mungkin muncul nanah atau peradangan lokal, pembengkakan kelenjar limfe dan lain-lain, ini merupakan efek samping ringan yang sering didapati, sebagian kecil anak mungkin terkena efek samping yang lebih berat seperti: radang tulang (osteitis), radang sum-sum tulang (osteomyelitis).

Setelah mendapatkan perawatan medis, sebagian besar anak bisa pulih dan hidup secara normal. Sebelum menerima suntikan vaksin, kedua orang tua harus memastikan keluarga dari kedua orang tua tidak ada dugaan riwayat defisiensi imun bawaan (misalnya kematian pada masa kanak-kanak dikarenakan infeksi yang tidak diketahui penyebab pastinya). ntuk bayi yang lahir dari ibu yang terinfeksi virus imunodefisiensi manusia (HIV/ Human Immunodeficiency Virus), harap berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter spesialis infeksi sebelum menerima suntikan vaksin.

Sejak tahun 2007 negara kita berinisiatif untuk memantau efek samping suntikan vaksin BCG, telah dapat memahami dan bisa memastikan kestabilan dari jumlah efek samping yang terjadi beberapa tahun terakhir ini, hanya negara Finlandia, Swiss dan Kanada yang telah membangun sistem untuk memantau hal ini. Data hasil pantauan menunjukkan bahwa kemungkinan terjadinya radang tulang dan radang sum-sum tulang setelah menerima suntikan vaksin BCG adalah sekitar 55 bagian per juta, masih dalam kisaran perkiraan dari Organisasi Kesehatan Dunia. Masalah vaksin BCG juga sangat diperhatikan oleh kalangan internasional dan telah menghabiskan waktu yang panjang dan sumber daya yang banyak untuk meneliti vaksin baru pengganti BCG yang jika terwujud negara kita akan berinisiatif untuk mengganti dengan vaksin yang baru agar mengurangi resiko efek samping.

Sebelum itu terjadi, bagi anak yang diduga menjadi sakit akibat penerimaan vaksin BCG, bisa mengajukan permohonan bantuan bagi penderita suntikan vaksin dengan penjelasan dan bantuan dari Biro Kesehatan setempat.



新生兒卡介苗接種資訊

接種卡介苗後之1至2週內，注射部位會呈現一個小紅結節，之後逐漸變大，微有痛癢但不發燒。4至6週後會變成膿瘍或潰爛，不必擦藥或包紮，只要保持清潔及乾燥，如果有膿流出可用無菌紗布或棉花拭淨，應避免擠壓。平均2至3個月會自動癒合結痂，留下一個淡紅色小疤痕，經過一段時間後會變成膚色。

5歲以下幼童如果出現局部膿瘍/腫脹等疑似卡介苗不良反應時，宜提醒醫師將卡介苗接種因素納入評估；或洽地方衛生局(所)協助轉介醫院小兒科診治(或請小兒科醫師進行會診)，以便進一步釐清病因，經過適當處置後，絕大多數均可康復，不會留下長期傷害。

卡介苗建議於出生24小時後及早接種，目前新生兒篩檢項目中自費進行篩檢之其中一項為嚴重複合型免疫缺乏症(SCID)，它是一種罕見先天遺傳疾病，據統計資料顯示每年10萬人口之發生率約為1.4例。而此類新生兒若接種卡介苗，則有感染卡介苗內之結核菌的疑慮，因此，已知罹患嚴重複合型免疫缺乏症的新生兒，不應接種卡介苗。

家長於權衡疫苗的效益和風險後，可以選擇於未知結果報告下，於出院前即接種卡介苗。尚未於住院期間完成卡介苗接種，則可於篩檢後，依報告結果進行後續作為：

- 一、報告異常者，不應接種卡介苗，且應指示至轉介醫院做進一步治療；
- 二、報告正常且未於住院期間完成卡介苗接種者，至遲應於出生滿1個月接種B型肝炎疫苗第二劑時，同時完成接種卡介苗。

惟延後接種卡介苗，可能會有感染機率升高之危險，未接種卡介苗者如果感染結核菌，會有47倍的風險得到結核性腦膜炎，所以於該段延後接種期間內，應避免讓新生兒接觸可能的結核病患者(如避免咳嗽中的親友來訪或照顧寶寶等。)

如果您需要其他卡介苗相關訊息，歡迎至衛生福利部疾病管制署全球資訊網<http://www.cdc.gov.tw>之傳染病介紹/結核病主題網查閱。

hal yang perlu diperhatikan untuk penyuntikan vaksin BCG kepada bayi yang baru lahir

Setelah menerima suntikan vaksin BCG, dalam satu sampai dengan dua minggu bagian yang disuntik akan muncul benjolan kecil warna merah yang akan pelan-pelan membesar, agak terasa sakit dan gatal tapi tidak akan demam. 4-6 minggu kemudian benjolan akan menjadi abses atau ulserasi, tidak perlu diolesi obat ataupun diperban, hanya perlu dijaga agar tetap bersih dan kering, bila ada nanah yang keluar, dapat dilap bersih dengan kain kasa steril atau kapas, jangan dipencet. Dalam waktu 2-3 bulan akan menutup dan sembuh dengan sendirinya dan akan meninggalkan bekas luka kecil yang berwarna merah pucat yang akhirnya akan berubah menjadi warna kulit setelah beberapa waktu.

Bagi anak berusia di bawah 5 tahun, bila ada nanah/pembengkakan lokal yang diduga sebagai efek samping dari suntikan vaksin BCG, harus mengingatkan dokter untuk mempertimbangkan vaksin BCG sebagai salah satu faktor pertimbangan; atau hubungi Puskesmas setempat dan minta bantuan mereka untuk transfer ke rumah sakit untuk diperiksa oleh dokter anak (atau minta dokter anak untuk periksa) untuk pemeriksaan lebih lanjut penyebabnya, setelah mendapatkan perawatan yang tepat sebagian besar pasien bisa sembuh dan tidak akan menyebabkan kerusakan jangka panjang.

Penyuntikan vaksin BCG dianjurkan dilakukan sesegera mungkin setelah genap 24 jam sesudah lahir, salah satu pilihan pemeriksaan untuk bayi yang baru lahir dengan tanggungan biaya sendiri adalah pemeriksaan penyakit Defisiensi imunitas kombinasi (SCID-Severe Combined Immunodeficiency), penyakit ini merupakan penyakit genetik yang langka, data statistik menunjukkan bahwa kemungkinan terjadi 1.4 kasus per 100,000 orang per tahun.

Bagi bayi yang memiliki penyakit SCID bila menerima suntikan vaksin BCG, dikhawatirkan akan terinfeksi bakteri tuberkulosis yang ada di dalam vaksin BCG, oleh karena itu bayi yang memiliki SCID tidak boleh menerima suntikan vaksin BCG. Setelah mempertimbangkan keuntungan dan resiko yang mungkin didapatkan dari penyuntikan vaksin BCG, para orang tua bisa memilih untuk melakukan penyuntikan vaksin BCG sebelum keluar dari rumah sakit meskipun belum mengetahui hasil pemeriksaan.

1. Bila hasil pemeriksaan tidak normal, tidak boleh menerima suntikan vaksin BCG dan harus ditransfer ke rumah sakit untuk melakukan perawatan lebih lanjut;
2. Bila hasil pemeriksaan normal dan belum menerima suntikan vaksin BCG pada saat berada di rumah sakit, paling lambat pada waktu bayi telah genap satu bulan menerima suntikan vaksin hepatitis B dosis kedua harus sekalian menerima suntikan vaksin BCG.

Penundaan penerimaan suntikan vaksin BCG bisa meningkatkan resiko terkena infeksi, bagi yang belum suntik vaksin BCG bila terkena infeksi virus TBC, akan memiliki resiko 47 kali lipat terkena radang selaput otak (meningitis), oleh karena itu bila menunda penerimaan suntikan vaksin BCG, bayi harus menghindari kontak dengan kemungkinan pasien TBC (misalnya menghindari kunjungan teman atau kerabat yang sedang sakit batuk atau meminta mereka untuk menjaga bayi)

Bila Anda memerlukan informasi lainnya yang terkait dengan vaksin BCG, silakan lihat di situs Divisi Kesehatan dan Kesejahteraan Departemen Pengendalian Penyakit <http://www.cdc.gov.tw> penjelasan mengenai penyakit menular/baca situs mengenai penyakit tuberkulosis

最貼心的哺育方式

母乳是最適合嬰兒的食品，它含有多種好處，可以增進兒童的智力發展，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，乾淨而方便。哺育母乳可使媽媽的子宮早日恢復至正常大小，也可更快的恢復到孕前體重、減少乳癌、卵巢癌的發生率等，增強女性自信能力，並促進和寶寶間親密關係。

從懷孕開始就要有哺餵母乳的心理準備，一旦感覺到胎動之後，就應開始進行乳房及乳頭的保養工作。

母乳哺育Q&A

◎ 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以開始計畫收集哺育相關資料。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。

◎ 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。懷孕過程順利時，每個媽媽產後就有奶水，生產後第1、2天分泌的初乳，量不多但是濃稠而且營養。

◎ 剛出生的寶寶胃容量有多大？

一天大的新生兒胃容量只有5cc(像龍眼大小)、第4至5天約25cc(像荔枝大小)，7天大的時候也不過50cc左右(像桃子大小)。足月健康新生兒的胃容量不大，所以需求量也不大，正好配合初乳量。只要15公克的初乳就可以滿足1至2天的營養。

◎ 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。

Metode menyusui dengan ASI

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi dan sangat bermanfaat bagi bayi. ASI dapat meningkatkan pertumbuhan intelektual bayi, mencegah diare dan infeksi radang paru-paru, memperkecil kemungkinan timbulnya alergi, tidak perlu mengeluarkan biaya, bersih dan praktis. Selain itu, rahim dan postur tubuh ibu akan kembali ke ukuran normal dengan cepat, memperkecil kemungkinan timbulnya kanker payudara dan ovarium serta mempererat hubungan ibu dan anak.

Saat mulai hamil anda sudah seharusnya mempersiapkan diri untuk memberikan ASI, begitu merasakan gerakan bayi dalam kandungan anda dapat mulai melakukan perawatan payudara dan puting Anda.



Tanya Jawab Menyusui ASI

·Kapan calon ibu mulai mempersiapkan menyusui ASI? Harus menyusui berapa lama?

Calon ibu mulai pada masa awal kehamilan, dapat memahami informasi seputar cara menyusui dan gizi bayi. Setelah kehamilan bulan ke-2 Anda dapat mulai mengumpulkan informasi seputar menyusui.

WHO menyarankan agar bayi boleh hanya minum ASI selama 6 bulan pertama setelah kelahiran, tidak perlu minum air putih atau makan makanan lain. Setelah 6 bulan, mulai ditambahkan makanan sekunder yang sesuai, dan tetap diberikan ASI hingga berumur 2 tahun atau lebih.

·Kapan ibu mulai memproduksi ASI?

Saat usia kehamilan 20 minggu, payudara mulai memproduksi kolostrum. Bila kehamilan lancar, setiap ibu akan memproduksi ASI setelah kelahiran; ASI yang dihasilkan pada 1-2 hari pertama setelah bersalin tidak banyak namun sangat keruh dan bergizi

·Berapa besar kapasitas lambung bayi yang baru lahir?

Kapasitas lambung bayi yang berusia 1 hari hanya 5cc (sebesar ukuran kelengkeng), saat berusia 4-5 hari kira-kira 25cc (seperti ukuran leci), saat berusia 7 hari sekitar 50cc (seperti ukuran persik). Kapasitas lambung bayi yang berusia 1 bulan tidak besar, dan ASI yang diperlukan tidak banyak yaitu sejumlah kolostrum yang dihasilkan. 15 gram kolostrum dapat memenuhi gizi bayi selama 1 hingga 2 hari.

·Apa manfaat kontak awal ibu dengan kulit bayi setelah kelahiran?

Kontak langsung antara ibu dan bayi segera setelah kelahiran dapat membuat bayi merasakan kehangatan ibu dan mencoba untuk menemukan puting susu ibu. Di satu pihak mempererat hubungan ibu dan anak, dan dilain pihak dapat merangsang prolaktin untuk memproduksi ASI sedini mungkin.



最貼心的哺育方式

◎ 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。

◎ 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. 肚子餓就吃，口渴就喝。
8. 充足的睡眠及愉悅的心情。

◎ 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。

◎ 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。

Metode menyusui dengan ASI



· Apa manfaat ibu dan bayi dirawat di ruang rumah sakit yang sama setelah kelahiran?

Ibu dan bayi dirawat di ruang yang sama untuk mempermudah ibu menyusui bayi saat dibutuhkan, dan mencegah tingkat penularan yang mungkin terjadi di ruang perawatan bayi bersama, memberikan kesempatan bagi ibu dan petugas rumah sakit untuk mengamati bayi, dan menemukan adanya masalah pada bayi sedini mungkin .

· Bagaimana cara meningkatkan produksi ASI?

1. Menyusui ASI sedini mungkin setelah melahirkan.
2. Bayi langsung menghisap ASI setelah lahir, dan berikan ASI sesering mungkin tanpa menambahkan susu sapi dengan menggunakan botol susu, dot (pacifier) dan dot penenang yang dapat mengganggu latihan menghisap.
3. Menyusui bayi saat bayi lapar, semakin banyak disuapi maka ASI yang dihasilkan semakin banyak.
4. Selain ASI, jangan berikan susu bubuk, minuman lain dan dot pada bayi, karena hal ini dapat menyebabkan bayi tidak merasa lapar dan mengurangi frekuensi menyusui, sehingga tingkat produksi ASI menurun.
5. Saat bayi tidak berada disamping ibu maka ASI boleh diperas dengan tangan atau alat pemeras, dan disimpan di lemari es untuk diminum bayi.
6. Cara menghisap dan posisi menyusui yang benar.
7. Makan dan minum yang cukup saat lapar atau haus.
8. Tidur yang cukup dan suasana hati yang gembira.



· Bagaimana cara penanganan dan

1. Biarkan bayi menghisap lebih.
2. Memijat puting susu untuk mengeluarkan air susu, dan membuat puting lebih lembut agar bayi menghisap lebih; bila ada benjolan, kompres dengan air panas dan biarkan bayi menghisap lagi.
3. Ada kalanya gantilah posisi menyusui.
4. Memakai bra yang sesuai.

· Radang Jaringan Payudara (Mastitis)

Radang jaringan payudara (mastitis) disebabkan oleh penyumbatan pada saluran susu akibat pembengkakan payudara. Cara pencegahannya adalah :

1. posisikan mulut bayi dengan benar saat menyusui, berikan ASI saat bayi membutuhkan (malam hari juga harus menyusui), dan ganti posisi menyusui setiap saat;
2. menyusui setiap 4 jam dan jangan lebih dari 4 jam;
3. hindari penggunaan dot penenang, yang dapat menyebabkan waktu bayi menyusui berkurang;
4. jangan menekan puting susu atau payudara dengan jari saat menyusui, agar tidak terjadi penyumbatan;
5. jangan mengenakan bra yang terlalu ketat atau menekan payudara.



最貼心的哺育方式

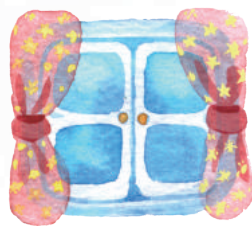
◎我如何知道寶寶獲得足夠的奶水？

1. 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。
2. 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。

◎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，大拇指在上，其他手指在下支撐乳房，不要碰到乳暈。



Metode menyusui dengan ASI

Bagaimana cara mengetahui apakah bayi mendapatkan ASI yang cukup?

1. Tanda-tanda bayi sedang lapar: gerakan sering mengisap, menjulurkan lidah, menjilat bibir, mengisap jari, kepala bergerak ke sana kemari atau bergerak dengan aktif mencari-cari payudara.
2. Yang perlu diperhatikan : Observe the frequency of the baby's urination and bowel movements as well as weight change.

· Bagaimana cara menyusui ASI yang benar?

1. cuci tangan sebelum menyusui.
2. posisi yang nyaman : dapat berganti posisi, dan suasana hati ibu yang gembira sangat bermanfaat untuk memperlancar pengeluaran ASI.
3. Ibu dan anak menempel dengan erat : posisi menggendong bayi, bagian perut bayi dan perut ibu saling menempel, kepala dan kedua belah bahu bayi mengarah ke payudara, bibir atas di depan puting susu, kepala tidak miring, kepala dan badan bayi membentuk garis lurus.
4. Posisi mulut bayi menempel pada payudara dengan tepat, bayi sudah dapat menghisap puting susu ibu dan 2 bagian besar di bagian bawah, mulut bayi terbuka lebar, bibir bawah terbalik, dagu menyentuh payudara, menghisap dengan kuat dan perlahan, dan terlihat gerakan menelan pada bayi.
5. Posisi tangan ibu yang benar saat menyusui : Jari tangan ibu terbuka seperti huruf C, ibu jari menghadap keatas, jari lainnya menyangga payudara, jangannya menyentuh puting susu.



最貼心的哺育方式

舒適哺餵姿勢如圖示：



◎坐姿(搖籃式)



◎斜倚



◎坐姿(橄欖球式)



◎側躺



Metode menyusui dengan ASI

- Gambar Posisi Menyusui yang Nyaman



- Posisi duduk (gaya mengayun)



- Menyerong



- Posisi duduk (gaya bola rugby) posture)



- Berbaring menyamping



最貼心的哺育方式

職業婦女也可輕鬆哺餵母乳喔！

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，必須把寶寶託給別人時，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寶，返家再繼續親自哺餵母乳。

而且依性別工作平等法及勞動基準法規定：「子女未滿一歲須受僱者親自哺乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺乳時間二次，每次以三十分鐘為度，前項哺乳時間，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，既可兼顧擠奶又可挪出雙手做事，一點也不耽擱工作，而且隱密性也相當足夠。如果你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. 擠出來的奶水可放於25度以下的室溫中四至六小時，放於冰箱冷藏室(0-4度)可保存五至八天，若冷凍庫則可存放三個月。
2. 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。
3. 母乳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，以不超過六十度的熱水為佳。
4. 解凍後再加熱之奶水可放室溫四小時，但不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。
5. 解凍加熱後餵剩下的奶水要丟棄，不可再冰藏使用。
6. 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，都需經煮沸消毒，並保持清潔，選擇適當的集奶法。

Metode menyusui dengan ASI

Wanita karir juga dapat menyusui dengan santai!

Saat pemulihan, wanita karir dapat menyusui sama seperti ibu pada umumnya. Namun setelah kembali bekerja dan menitipkan bayinya pada orang lain, anda perlu mengeluarkan dan mengumpulkan ASI lalu menyimpannya di lemari es atau freezer, serta memberikannya kepada keluarga atau ibu pengasuh untuk diberikan kepada bayi setelah dipanaskan, dan anda dapat menyusui bayi anda secara langsung setelah pulang ke rumah!

Berdasarkan undang-undang persamaan jenis kelamin dan ketentuan dasar ketenagakerjaan "Bagi bayi yang belum genap berusia 1 tahun dan perlu mendapat ASI, selain waktu istirahat yang ditentukan, majikan hendaknya memberikan kesempatan menyusui 2 kali sehari, setiap kali selama 30 menit. Waktu menyusui dianggap sama dengan waktu bekerja.

· Tips menyusui ASI di lapangan kerja

memakai baju menyusui yang sesuai; memilih cara mengumpulkan ASI yang sesuai (menggunakan tangan atau alatpenghisap ASI elektronik), bila anda tidak dapat mengeluarkan ASI dengan tangan, gunakan alat pemeras susu yang sesuai, agar anda dapat bekerja dan memeras ASI dalam waktu yang bersamaan sehingga tidak mengganggu pekerjaan, dan mempunyai privasi yang cukup. Bila waktu bekerja anda tidak teratur, usahakan untuk mengeluarkan ASI secara berkala.

· Penyimpanan dan pemanasan ASI:

1. ASI dapat disimpan pada suhu kamar dibawah 25°C selama 6-8 jam, di lemari es (0-4°C) selama 5-8 hari, di freezer/pembeku selama 3-4 bulan.
2. Agar gizi ASI tidak rusak maka ASI tidak boleh dipanaskan dengan microwave atau langsung diatas api. ASI dicairkan dengan cara didinginkan dengan air dingin yang mengalir atau ditaruh di lemari es, lalu dihangatkan hingga sama dengan suhu ruangan saat menyusui.
3. ASI yang dicairkan harus dikocok dengan ringan terlebih dahulu agar lemak mencampur dengan merata lalu dimasukkan ke dalam air hangat dibawah 60°C sambil diputar dan dihangatkan ,agar pemanasan merata.
4. ASI beku yang telah diletakkan pada suhu ruangan dan dipanaskan dapat bertahan dalam suhu ruangan selama 4 jam, namun tidak boleh dibekukan kembali. Oleh karena itu, jumlah pencairan setiap kali jangan terlalu banyak.
5. Sisa ASI yang telah dicairkan dan dihangatkan setelah menyusui harus dibuang, dan tidak dapat dibekukan atau diminum lagi.
6. ASI sama dengan susu lainnya yaitu mudah mengandung bakteri hidup, oleh karena itu botol susu, dot, alat pemeras ASI harus Districteril dengan air mendidih untuk menjaga kebersihannya.



最貼心的哺育方式

母乳哺育支持系統相關資源

◎ 選擇母嬰親善醫療院所(參閱204、206、208、210頁)

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。

◎ 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
臺灣母乳協會	http://www.breastfeeding.org.tw

Metode menyusui dengan ASI

Sumber daya berkaitan dengan sistem penunjang untuk ibu menyusui

· Pilihlah rumah sakit ibu dan anak yang baik (lihat halaman 205,207,209,211)

Untuk menggalakkan menyusui ASI, Departemen Kesehatan melakukan akreditasi rumah sakit ibu dan anak untuk menyediakan lingkungan menyusui ASI yang mendukung. Calon ibu dapat memperoleh informasi dibawah ini pada rumah sakit ibu dan anak:

1. Makna dan arti penting kontak langsung (sentuhan kulit) ibu dan anak sedini mungkin setelah melahirkan.
2. Makna dan arti penting menyusui berdasarkan kebutuhan bayi.
3. Pengaruh buruk penggunaan botol susu atau dot terhadap menyusui ASI.
4. Makna dan arti penting kamar bersama ibu dan anak.
5. Calon ibu dapat mengumpulkan informasi tentang menyusui ASI dari petugas rumah sakit saat pemeriksaan kehamilan, konsultasi dan diskusikan masalah menyusui dengan dokter atau petugas rumah sakit.

· No. telepon bebas pulsa : 0800-870870

· Website



Organisasi

Website atau no. telepon

Dinas Kesehatan Nasional
Departemen Kesehatan dan
Kesejahteraan
Situs perhatian ibu hamil

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

Yayasan Taman Bayi ASI Taiwan

<http://www.babysgarden.org>

Organisasi ASI Taiwan

<http://www.breastfeeding.org.tw>



最貼心的哺育方式

◎ 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，依醫師處方簽提供給早產兒、過敏、特殊需要之病童等。捐乳專線如下：

* 臺北市立聯合醫院和平婦幼院區

母乳庫捐乳專線：02-23581349 或 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)

* 衛生福利部臺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)



◎ 「母乳一指通」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「母乳一指通」APP，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」，且可一指接通諮詢電話，提供媽媽母乳聚會相關資訊。

IOS系統(QRcode)

Pad



Phone



Android系統(QRcode)

Pad



Phone



Metode menyusui dengan ASI

• Bank ASI

Susu yang dihasilkan oleh ibu bayi prematur tidak cukup untuk menyusui bayi, selama masa darurat, perlu menggunakan sumbangan ASI yang disimpan di bank ASI hingga air susu ibu cukup untuk menyusui bayi secara langsung. ASI dapat mengurangi inflamasi usus (Necrotizing enterocolitis) pada bayi prematur. Biro Kesehatan mendorong para ibu yang mempunyai ASI lebih untuk menyumbangkannya pada Bank ASI! Setelah ASI diperiksa, Districteril dan diproses dengan aman oleh bank ASI, maka dokter akan memberikan resep untuk bayi prematur, alergi, atau mempunyai kebutuhan khusus. Hotline penyumbangan sebagai berikut:



• Taipei City Hospital

Hotline penyumbangan ASI : 02-23581349 ; 02-23916471 ext.2051

(Waktu pelayanan : pukul 8:00 pagi hingga 12:00 siang, pukul 1:00 siang hingga 5:00 sore)
(bila saluran sedang sibuk atau tidak dijawab, harap tunggu sebentar baru telepon lagi)



• Taichung Hospital, Department of Health – Stasiun Satelit Bank ASI

Taichung Hospital, Department of Health – Stasiun Satelit Bank ASI

Hotline penyumbangan ASI : 04-22294411 ext.2579

(Waktu pelayanan: pukul 8:00 pagi hingga 12:00 siang, pukul 1:30 siang hingga 5:30 sore)
(bila saluran sedang sibuk atau tidak dijawab, harap tunggu sebentar baru telepon lagi)

• APP “Informasi ASI, telusuri dengan jari” Informasi seputar pemberian ASI dimana pun Anda berada!

Demi memberikan lingkungan pemberian ASI yang ramah, membantu agar ibu dapat lebih praktis memberikan ASI, Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan mengeluarkan APP “Informasi ASI, telusuri dengan jari”. Fungsi APP tersebut termasuk “Pencarian peta” dapat dengan segera mencari “klinik ibu dan anak” atau “ruang laktasi umum” di daerah sekitar, juga dapat dengan segera menekan nomor saluran konsultasi untuk mendapatkan informasi seputar ASI.



IOS system (QRcode)

Pad



Phone



Android system (QRcode)

Pad



Phone



迎接寶寶的準備

一、嬰兒用品準備

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

1. 準備之物品與數量應視季節和家庭狀況而定。
2. 準備嬰兒立即需要物品，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茶丸(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。

Preparation for the baby



1 Persiapan Barang Bayi

Jenis	Kategori	Kepastian
ASI	Baju menyusui	
	Bra menyusui	
	Penyerap ASI (breast pad)	
	Kantong penyimpanan ASI	
Susu bubuk formula (Ibu yang menyusui ASI tidak perlu)	Botol susu besar 6 buah	
	Botol susu kecil 2 buah	
	Dot untuk botol susu 10 buah	
	Sikat botol susu 2 buah	
	Panci sterilisasi	
	Kotak susu bubuk untuk dibawa saat bepergian	
Pakaian	Susu bubuk formula	
	Baju dalam 4-6 lembar	
	Kimono atau baju panjang 4-6 lembar	
	Handuk pembungkus	
	Oto (bibs) 4-5 lembar	
	Kaos kaki 1-2 pasang	
Jenis	Popok/pampers	
	Jenis	Kategori
	Pakaian	Kepastian
	Sarung tangan 1-2 pasang	
	Topi	
	Ranjang bayi	
Tempat tinggal	Selimut	
	Kelambu	
	Bel music	
	Kereta dorong bayi	
Transportasi	Kursi pengaman	
	Bak mandi 1 buah	
Mandi	Handuk kecil 2-3 lembar	
	Handuk besar 2-3 lembar	
	Sabun bayi	
	Shampoo bayi	
	Minyak bayi atau Vaseline	
	Cotton buds	
	Gunting kuku bayi	

1. Jenis dan jumlah barang yang disediakan harus sesuai dengan musim dan kondisi keluarga.
2. Pilihlah barang yang segera diperlukan oleh bayi, selebihnya baru dibeli berdasarkan kondisi pertumbuhan bayi.
3. Yang paling baik adalah baju dari bahan katun yang mudah menyerap keringat, nyaman dan mudah dipakai, serta tahan cuci.
4. Sebelum mengetahui hasil skrining bayi baru lahir, jangan menyimpan Bola Naftalena (kamper) atau jauhkan baunya dari jangkauan bayi, baju atau barang bayi, untuk mencegah timbulnya penyakit kekurangan darah/ Anemia Hemolitik. (Informasi tentang skrining bayi baru lahir dapat dilihat pada Buku Petunjuk Kesehatan Anak-Anak)
5. Pada saat bayi berada dalam mobil, harus menggunakan kursi mobil khusus untuk bayi dengan posisi baring dan kursi bayi, dan diletakkan di kursi mobil bagian belakang dan menghadap ke arah belakang.

迎接寶寶的準備

二、產婦住院用品

類別		項目	確認	類別	項目	確認	
掛號		健保卡		媽媽用品	盥洗用具	毛巾	
		孕婦身分證				臉盆	
		掛號證				牙刷、牙膏	
		孕婦健康手冊				肥皂	
梳子			衛生紙				
媽媽用品	換洗衣物	拖鞋			餐具	產墊	
		內衣				杯子	
		產婦衣物				餐具	
		紙褲				冷熱水瓶	
		寶寶用品	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。

早期新生兒聽力篩檢：

先天性聽力損失發生率，比起其他出生時篩檢的先天性疾病高很多，應及早發現矯治，才不會造成一生的遺憾；守護寶寶的聽力健康，請您的寶寶接受新生兒聽力篩檢。

101年起3月15日起，政府全面補助新生兒聽力篩檢，請把握時程(本國籍出生3個月內之新生兒，可接受一次篩檢補助)，至醫療院所(公告於國民健康署網站<http://www.hpa.gov.tw/>)接受篩檢。

Preparation for the baby

2 Barang yang diperlukan ibu hamil saat tinggal di rumah sakit

Jenis	Kategori	Kepastian	Jenis	Kategori	Kepastian
Pendaftaran	kartu askes		Keperluan Ibu	Peralatan mandi	Handuk
	KTP ibu hamil				Baskom cuci muka
	tanda bukti pendaftaran				Sikat gigi, pasta gigi
	buku panduan ibu hamil				Sabun
Keperluan Ibu	Ibu Baju ganti	sisir			Tissue
		sandal			Alas melahirkan gelas
		Bra		Peralatan makan	peralatan makan
		baju ibu hamil			botol air dingin dan panas
		celana dalam kertas			
Keperluan bayi		Baju dan handuk yang akan dipakai saat keluar dari rumah sakit			

* Periksa bayi anda pada dokter yang sama setelah kelahiran, untuk mendapatkan perawatan yang menyeluruh, dan tidak sering ganti dokter

Pemeriksaan pendengaran bayi baru lahir:

- Presentase kerusakan pendengaran bawaan saat baru lahir jauh lebih tinggi dibanding pemeriksaan penyakit bawaan lainnya, sebaiknya dideteksi dan diobati sedini mungkin agar tidak menyesal seumur hidup; untuk melindungi pendengaran bayi, segera lakukan pemeriksaan pendengaran terhadap bayi anda.
- Sejak tahun 2012, pemerintah memberikan subsidi untuk pemeriksaan pendengaran bayi baru lahir, jangan lewatkan kesempatan ini (bayi yang genap berusia 3 bulan keatas dapat melakukan pemeriksaan dengan subsidi pemerintah), lakukan pemeriksaan ke rumah sakit terkait (pengumuman di situs Biro Kesehatan Nasional <http://www.hpa.gov.tw/>)

寶寶的誕生

當懷孕進入中期時，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)提供相關服務。準父母在選擇何處生產、如何生產時，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，建議準父母可依孕婦懷孕及健康狀況，與醫師或助產師(士)討論，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！

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)。

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/醫事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」，機構名稱請輸入「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「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)。

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。



Kelahiran Sang Bayi

Saat kehamilan memasuki periode pertengahan, calon orang tua dapat mulai mendiskusikan perencanaan kelahiran dengan dokter atau bidan berdasarkan kehamilan dan kondisi tubuh, termasuk bagaimana cara melahirkan dan dimana, misalnya: rumah sakit, klinik, atau klinik bidan atau oleh bidan dengan surat izin/lisensi yang akan membantu persalinan anda di rumah

Mengenal berbagai macam cara persalinan

Layanan persalinan yang ada saat ini, termasuk pemeriksaan kehamilan dan persalinan serta perawatan terkait, selain diberikan oleh dokter kandungan di institusi perawatan obstetrik, juga dapat melalui bidan dengan surat izin/lisensi menyediakan layanan yang terkait.

Saat calon orang tua memilih tempat dan cara persalinan, selain merencanakan cara persalinan dan perawatan berdasarkan pertimbangan kebutuhan tertentu dan merencanakan lingkungan persalinan dan layanan perawatan, disarankan agar dapat mendiskusikan hal ini dengan dokter/bidan yang bersangkutan, sesuai dengan kehamilan dan kondisi kesehatan calon ibu, untuk mendapatkan lingkungan dan hak bersalin dengan bervariasi, sehingga setiap calon ibu bisa hamil dengan tenang, dan persalinan dengan aman!

Informasi sehubungan dengan rumah sakit dan lembaga medis yang bekerja sama dengan Askes dapat dilihat di website Departemen Asuransi Kesehatan: <http://www.nhi.gov.tw>, jalur: home/lembaga medis/pemohonan dan pemeriksaan melalui internet/layanan pemeriksaan data umum lembaga medis melalui Internet, pada syarat pemeriksaan "3. daerah" pilih "kabupaten, kota, dan daerah" serta "8. Pencegahan dan kesehatan" pilih "pemeriksaan kehamilan", tekan mulai pencarian, akan keluar daftar nama lembaga.

Informasi tentang klinik kebidanan dapat menuju website Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan (website: <http://www.mohw.gov.tw>, jalur: home/pertanyaan umum/pencarian lembaga medis dan tenaga medis/pencarian lembaga medis/jenis lembaga pilih "lembaga kebidanan", nama lembaga isi "bidan" baru mulai pencarian, Anda dapat menemukan klinik kebidanan di berbagai kabupaten dan kota). Selain itu, informasi tentang klinik kebidanan yang bekerja sama dengan Askes dapat didapatkan dari website Badan Asuransi Kesehatan (website: <http://www.nhi.gov.tw>, jalur: home/lembaga medis/pengajuan permohonan dan pencarian melalui Internet/layanan pencarian data umum lembaga medis yang bekerja sama dengan Askes, pada syarat pencarian "5. jenis kerja sama" pilih "klinik kebidanan", tekan mulai pencarian, Anda akan menemukan daftar klinik kebidanan).

Mengenal proses persalinan

Lingkungan persalinan dengan calon ibu sebagai pusat, menggunakan alat bantu dan teknologi yang sesuai, mendukung kebutuhan calon ibu, agar calon ibu dapat menggunakan kemampuannya sendiri dalam menjalani proses persalinan sehingga proses persalinan tidak hanya sebagai pengalaman yang menyakitkan tetapi sebagai pengalaman mengharukan yang berharga.

Persalinan dibagi menjadi dua macam, yaitu persalinan alami dan persalinan melalui operasi Caesar. Sebagian besar calon ibu dapat melahirkan melalui persalinan alami. Akan tetapi ada beberapa ibu hamil yang karena alasan medis harus bersalin melalui operasi cesar.

寶寶的誕生

經陰道自然生產

大多數的產婦可經由陰道順利成功生產，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，在臺灣醫療院所內，大部分以躺臥在產臺的姿勢生產，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。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用力過強，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：利用一個杯狀吸盤接附在胎頭，吸盤銜接一條長型管子，接在高壓真空機，當機器啟動時會造成真空負壓吸力，再藉此牽引力幫助胎頭順利娩出。
- 二、產鉗輔助經陰道自然生產：產鉗由兩個扁平有彎曲度的鐵片構成，使用時會將其分別伸入產道置放於胎頭兩側，合起來時前端剛好將胎兒的頭部固定住，再由產科醫師握住後面手把，藉由旋轉及拉扯的力量將胎頭娩出。

Kelahiran Sang Bayi

Partus per vagina (persalinan alami)

Kebanyakan ibu hamil dapat melahirkan melalui persalinan alami. Keuntungan dari persalinan alami termasuk: bekas luka tidak begitu sakit, pulih dengan cepat, dapat dengan cepat turun dari ranjang dan beraktivitas, setelah persalinan, ibu dapat segera memeluk dan melakukan kontak kulit serta menyusui buah hati, meningkatkan presentase sukses menyusui, serta segera membangun hubungan orang tua dan anak.

Bayi yang lahir melalui persalinan alami, saat melewati vagina karena menerima tekanan dan pijatan, dapat membantu mengeluarkan dan penyerapan air ketuban dari saluran pernapasan, sehingga paru-paru bayi dapat terbuka dengan lancar serta memiliki fungsi pergantian udara yang baik, memiliki kemampuan adaptasi terhadap lingkungan luar yang lebih baik, menurunkan kemungkinan terjadi komplikasi persalinan.

Selain itu, juga ada penelitian yang menunjukkan, bayi yang lahir melalui persalinan alami memiliki aktivitas sistem kekebalan tubuh yang lebih tinggi, pelindung penghalang mukosa usus juga lebih baik. Proses persalinan di rumah sakit Taiwan pada umumnya dilakukan dengan posisi berbaring di atas ranjang bersalin, koordinasi dengan bimbingan staf medis, menggunakan tenaga mendorong janin saat kontraksi.

Sebagian kecil ibu hamil, mungkin mengalami pendarahan vulva atau laserasi anorektal, harus dilakukan perbaikan. Juga ada sebagian kecil karena alasan medis, butuh menggunakan forcep atau ekstraksi vakum untuk membantu persalinan, sehingga menyebabkan kulit kepala bayi lebam untuk sementara waktu. Sangat sedikit kemungkinan kesulitan persalinan karena terjadi distasia bahu, sehingga menyebabkan patahnya tulang selangka (fraktur clavikula) atau cedera jaringan saraf tulang belakang (pleksus brakialis) pada bayi yang baru lahir. Tentu saja ada juga kemungkinan karena proses persalinan tidak normal atau karena gawat janin (fetal distress), dibutuhkan operasi caesar darurat dengan segera.

Sewaktu proses persalinan, ada kemungkinan diperlukan untuk pompa perut, mencukur rambut kemaluan, puasa, infus suplemen, pemecahan air ketuban, dan pelaksanaan beberapa langkah untuk mengurangi rasa sakit tanpa obat. Calon ayah dan calon ibu disarankan agar berdiskusi dan berkonsultasi dengan dokter atau bidan agar memiliki pemahaman menyeluruh mengenai proses persalinan. Selain itu, ada kemungkinan terjadi perkembangan yang tidak diperkirakan sebelumnya pada saat proses persalinan, disarankan agar mengikuti pertimbangan profesional dokter atau bidan untuk membantu Anda memiliki pengalaman persalinan yang aman.

Persalinan normal dengan bantuan alat

Saat ibu hamil karena menggunakan tenaga secara tidak benar atau ibu hamil mengidap penyakit jantung, tidak dapat menggunakan tenaga terlalu kuat, sehingga kepala janin tidak dapat turun dengan lancar, menyebabkan proses persalinan tahap kedua terlalu lama, kelelahan fisik yang berlebihan pada ibu hamil, atau gawat janin (fetal distress) yang menyebabkan harus segera melahirkan, maka ada kemungkinan mempertimbangkan memakai alat bantuan termasuk ekstraksi vakum dan forcep untuk membantu proses persalinan.

1. Vakum ekstraksi membantu proses persalinan alami: menggunakan penghisap berbentuk gelas pada kepala janin, pengisap tersebut dihubungkan dengan pipa penghubung panjang, yang terhubung ke alat penghisap bertekanan tinggi. Saat mesin dihidupkan, akan menghasilkan tekanan negatif, daya tarik ini membantu kepala bayi agar dapat keluar dengan lancar.
2. Forceps membantu proses persalinan alami: Forceps terbuat dari dua lempeng besi datar berbentuk melengkung. Saat digunakan, forceps dimasukkan ke dalam jalur lahir dan diletakkan pada kedua sisi kepala bayi untuk menahan kepala bayi. Dokter kandungan kemudian memutar dan menarik dengan tenaga agar kepala bayi dapat keluar.

寶寶的誕生

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，不僅需要醫護人員的專業，也需要您在產前的了解，及相互討論與關鍵時刻的決定，選擇最合適的生產方式。

Kelahiran Sang Bayi

Operasi Caesar

Operasi Caesar merupakan operasi pembedahan perut, operasi ini mempunyai resiko berpotensi terhadap ibu dan bayi. Resiko operasi Caesar misalnya: pendarahan berlebihan, bekas luka terasa sakit, waktu pemulihan lebih lama, ada bekas luka di bagian perut; ada kalanya terjadi alergi anestesi, usus lengket, infeksi saluran kemih; tingkat kemungkinan terjadinya ruptur uterus, atau karena plasenta previa komplikasi dengan plasenta akreta pada kehamilan berikutnya lebih tinggi; pada bayi baru lahir juga ada rasio lebih tinggi terjadi komplikasi paru-paru dan gangguan pernapasan lainnya. Oleh karena itu, ibu hamil selain karena indikasi medis seperti: proses persalinan terhenti atau macet, pendarahan berlebihan sebelum persalinan, gawat janin (fetal distress), malposisi, bayi terlalu besar, bayi sebelumnya dilahirkan melalui operasi Caesar, placenta previa, persalinan terhambat, gagal induksi, dan kondisi lainnya sehingga butuh melakukan operasi Caesar, pada prinsipnya dianjurkan untuk melahirkan melalui persalinan alami. Selain itu, penelitian yang berkaitan menemukan bahwa bayi kurang dari 37 minggu yang dilahirkan melalui persalinan yang dilakukan karena pertimbangan non-medis, persentase terjadinya gangguan pernapasan, gangguan fungsi jantung, epilepsi dan penyakit lainnya adalah dua kali dibanding bayi yang dilahirkan setelah 39 minggu.

Ditambah lagi, setelah satu kali menjalani operasi Caesar, sewaktu kehamilan berikutnya, apakah bisa mencoba melahirkan melalui persalinan secara alami? Pada umumnya, syarat dianggap cocok melakukan "persalinan alami setelah operasi Caesar" termasuk apabila: sayatan caesar sebelumnya dilakukan pada perut bagian bawah, struktur panggul yang sesuai, bersedia mencoba "persalinan alami setelah operasi Caesar", tidak menderita penyakit tertentu yang mengharuskan operasi Caesar; pada saat bersamaan harus memilih rumah sakit atau lembaga medis yang memiliki kemampuan untuk segera melakukan operasi Caesar darurat dan menolong bayi yang baru lahir.

Bila anda belum memahami "persalinan alami setelah operasi Caesar", atau hal yang berkaitan dengan menanti persalinan dan persalinan, silahkan konsultasikan dengan para medis (dokter, bidan, suster), dan diskusikan sepenuhnya untuk memahami cara bersalin yang paling sesuai.

Persalinan merupakan ilmu yang rumit. Setiap macam cara persalinan memiliki kelebihan dan kekurangan. Agar dapat memiliki persalinan yang lancar dan aman tidak hanya membutuhkan tenaga medis profesional, tapi juga pemahaman Anda sebelum persalinan, serta diskusi bersama dan pengambilan keputusan untuk memilih cara persalinan yang paling sesuai.

生產徵兆

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，子宮頸的黏液混合少許血液，從陰道口排出。

3. 陣痛或腰痠：

因子宮收縮而造成的，會有下列特性：

- 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。
- 疼痛的部位在整個腹部及背部，尤其是尾骶骨處有痠痛感。
- 陣痛時子宮變得很硬，不痛時就變軟。
- 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，此時不管是否規則陣痛，皆應減少走動，儘快到醫院。

何時該到產房待產？

若有下列任一生產的徵兆，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，第二胎產婦規則陣痛即可待產。

2. 落紅並伴隨規則的陣痛。

3. 破水。

Gejala kelahiran

Gejala-gejala sebelum persalinan sebagai berikut :

1. Perasaan rileks:

beberapa minggu sebelum prakiraan kelahiran, kepala bayi telah berada di bawah/sekitar pinggul, calon ibu merasa lebih rileks, selera makan ibu hamil membaik, pernapasan lebih lancar.

2. Pendarahan atau bercak darah:

mulut rahim mulai terbuka perlahan-lahan, vagina akan mengeluarkan lendir bercampur darah.

3. Rasa nyeri atau pegal pada pinggang: kontraksi rahim dapat menyebabkan gejala berikut:

- Pada awalnya timbul rasa nyeri yang tidak beraturan, kemudian berubah teratur secara perlahan-lahan, dan makin lama rasa nyeri tersebut makin panjang.
- Rasa nyeri terasa di bagian perut dan pinggang secara menyeluruh, terutama pada daerah tulang ekor.
- Rahim mengeras saat terasa nyeri, dan melunak saat tidak nyeri
- Rasa nyeri tidak berkurang bila dipijat atau berjalan.

4. Air ketuban pecah (keluar cairan dari vagina dalam jumlah besar) : (large amount of fluid starts to flow out of the vaginal area):

air ketuban yang melindungi janin pecah, air ketuban keluar dari vagina, oleh karena itu, baik terasa nyeri atau tidak, jangan terlalu banyak berjalan dan segeralah ke dokter.

Kapan anda harus ke ruang bersalin untuk menunggu kelahiran?

Bila terdapat gejala sebagai berikut, segera menuju ke ruang bersalin :

1. Rasa nyeri teratur: untuk bayi pertama 7, 8 menit sekali, bagi ibu yang hamil bayi kedua, segera ke ruang bersalin begitu merasakan rasa nyeri yang beraturan.
2. Keluar bercak darah dan diikuti rasa nyeri yang teratur
3. Air ketuban pecah



生產陣痛

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酸的感覺，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，陣痛是健康的表徵，表示子宮頸在發揮應有的功能：擴張。把疼痛想成生產時的溝通者，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，這樣才能比較容易把胎兒推出來。

因為子宮頸是要慢慢張開，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、多跟不怕生產的親友相處、避免回想可怕的經驗及為自己所作的決定負責。
3. 產前做充分準備：充分瞭解待產和生產的過程、學會各種放鬆技巧、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。
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、第二產程非平躺而是要順著身體的感覺自發性的用力。

孕婦面對產痛時，絕大部分是可以經由醫師、助產師(士)及護理師(士)的協助，以非藥物的疼痛減輕方法（例如：保持環境安靜、燈光柔和、有意義者的陪伴與支持、鼓勵待產期間走動、按摩舒緩、使用溫水浴、選擇待產與生產的姿勢等），透過語言及肢體協助，增進安心與信心來減輕疼痛，成功達到陰道生產的目標；少部分仍無法承受產痛的孕婦，可經由醫師利用減痛分娩，來減輕疼痛。

Sakit kontraksi saat persalinan

Pendidikan prenatal membantu mempersiapkan dan menghadapi sakit kontraksi saat persalinan

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang normal. Kontraksi rahim menimbulkan rasa nyeri dan pinggang terasa pegal, rasa nyeri menyebabkan rahim melunak dan melebar. Oleh karena itu, rasa nyeri saat bersalin merupakan perubahan fisiologis yang normal, pertanda bayi akan meninggalkan rahim dan datang ke dunia. Rasa sakit mungkin membuat rasa sangat tidak nyaman, sebagian orang merasa sangat takut akan rasa nyeri saat persalinan karena mereka tidak paham; sebenarnya rasa nyeri merupakan pertanda sehat, menandakan leher rahim dapat berfungsi normal, yaitu melebar. Anggap rasa sakit sebagai alat komunikasi saat persalinan. Perubahan pikiran psikologis dapat meningkatkan rasa percaya diri. Biarkan tubuh Anda bekerja secara natural dan lepaskan tubuh, otot baru dapat menjadi lebih rileks, dengan demikian lebih mudah mendorong janin keluar.

Karena leher rahim akan terbuka secara perlahan-lahan, janin juga akan meninggalkan rahim secara bertahap, lamanya proses bersalin dipengaruhi oleh faktor urutan anak keberapa, jarak persalinan (dengan persalinan sebelumnya), kondisi emosional, arah dan postur tubuh janin, ukuran dan bentuk panggul calon ibu, kontraksi rahim, dan faktor lainnya.

Oleh karena itu, penantian selama persalinan memerlukan waktu, anak pertama pada umumnya membutuhkan waktu sekitar 12-18 jam, anak kedua membutuhkan waktu sekitar 8-10 jam. Anda perlu menunggu dengan sabar. Karena pada tahun-tahun terakhir kondisi gizi calon ibu lebih baik, kesempatan berolahraga lebih sedikit, dan ukuran bayi lebih besar, sering terjadi kondisi dimana proses persalinan memakan waktu lebih lama dari perkiraan. Calon orang tua harus sabar menunggu. Calon orang tua paling baik mulai mengikuti pendidikan prenatal beberapa bulan sebelum kelahiran untuk memahami proses perubahan dalam persalinan, cara mengurangi rasa nyeri secara alami dan berbagai macam suntikan/obat penahan sakit. Bila Anda baru mulai belajar cara menangani rasa sakit saat rahim mulai berkontraksi, hasilnya sering tidak efektif.

Pengetahuan dasar dan cara penanganan ketidaknyamanan saat bersalin adalah sebagai berikut:

1. Pertahankan kondisi fisik dan mental yang terbaik: perhatikan gizi, jaga kesehatan fisik yang baik, dan suasana hati yang menyenangkan.
2. Hadapi rasa takut sebelum persalinan: memahami rasa takut yang Anda hadapi, mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan persalinan, banyak bergaul dengan mereka yang tidak takut akan persalinan, hindari mengingat pengalaman yang menakutkan, dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil.
3. Lakukan persiapan menyeluruh sebelum bersalin: memahami proses persalinan, mempelajari berbagai macam teknik relaksasi, menyiapkan musik yang disukai, membuat keputusan tepat yang bisa membuat diri sendiri tenang, berkomunikasi dan memilih pendamping yang sesuai harapan Anda saat bersalin, bersama pendamping mempelajari sentuhan dan pijatan yang tepat.
4. Saat bersalin, sebaiknya: percaya bahwa Anda mampu melakukannya, menerima bahwa persalinan alami memerlukan waktu, tubuh rileks, biarkan rasa nyeri timbul secara natural, menggunakan berbagai cara untuk mengurangi rasa sakit secara alami, Anda bebas bergerak atau memilih posisi yang nyaman saat menanti kelahiran, memiliki pendamping yang mendukung dan menemani Anda setiap waktu. Proses persalinan tahap kedua tidak mesti dengan posisi berbaring, tetapi sesuai dengan kebutuhan tubuh agar dapat menggunakan tenaga secara spontan.

Ibu hamil saat menghadapi rasa sakit, kebanyakan dapat melalui bantuan dokter, bidan, dan suster melakukan beberapa cara untuk mengurangi rasa nyeri secara alami tanpa obat-obatan (misalnya: menjaga lingkungan yang tenang, pencahayaan yang lembut, pendamping dan pendukung yang berarti bagi calon ibu, dianjurkan bergerak dan berjalan selama menanti kelahiran, pijatan agar rileks, mandi menggunakan air hangat, dapat memilih posisi pada proses penantian kelahiran dan persalinan, serta lain sebagainya), dukungan melalui perkataan dan bantuan fisik, meningkatkan rasa aman dan percaya diri untuk mengurangi rasa sakit, berhasil mencapai tujuan melahirkan melalui persalinan alami. Sebagian kecil ibu hamil yang tetap tidak dapat menahan rasa sakit, dapat melalui pertimbangan dokter menggunakan obat untuk mengurangi rasa nyeri.

給準爸爸的話

在婦女懷孕期、準備生產，甚至進產房到產後，這一連串的重要過程，不單僅是準媽媽個人的責任。為了讓準媽媽有個快樂、健康的懷孕期，準爸爸及家人的支持與陪伴扮演著非常重要角色！

從懷胎開始，準媽媽的身心就逐漸開始產生變化，且隨著孕期週數的增加，其身心的負擔也隨之增長。因此，這時候非常需要準爸爸的關懷與照顧。建議準爸爸及家人透過關懷及實際行動(如：傾聽，分享準媽媽的快樂與憂慮、陪準媽媽去醫院做產檢、一同參加產前教育課程及產前運動…)除了可以支持準媽媽孕期的辛苦外，亦可了解胎兒的生長發育情況、促進夫妻感情及建立親子關係的良好基礎。

在懷孕後期至準備生產期間，建議準爸爸及家人一同找好做產檢及生產的醫院；學習拉梅茲分娩呼吸法、認識生產預兆、了解生產過程；與醫師、準媽媽討論及決定生產方式。另外，可以多分擔準媽媽的家事、協助照顧家中其他小孩，讓準媽媽能充分的休息。若醫師許可，建議準爸爸陪伴準媽媽散步，作產前運動；若懷孕後期因身體不適、情緒不穩定、或因擔心身材變形而不開心時，應協助解除不適並多予支持。

準媽媽生產時的疼痛和不舒服是無法言喻的，孤軍奮鬥的無助感更令準媽媽無法提起勇氣，生產的勇氣與迎接新生命的美好感受是增強日後照顧新生兒及育兒自信心的來源，所謂的「為母則強」，其中絕對需要準爸爸來共同參與，況且生產時有了準爸爸的陪伴，更能讓準媽媽有「被愛」、「正向能量」的感受。準爸爸雖然在生產當下不是直接面臨生產的痛苦，但是在未來仍是要扮演為人父的責任，生產時一同奮鬥的滿足感與參與感，能讓準爸爸開始覺察自己成為父親的角色與該盡的責任，這樣的心理調適與角色轉換對於婚姻家庭的關係都有正向的幫助。

Nasehat untuk Calon Ayah

Pendidikan prenatal membantu mempersiapkan dan menghadapi sakit kontraksi saat persalinan

Mulai dari masa kehamilan, persiapan kelahiran, masuk ruang bersalin hingga setelah kelahiran merupakan proses yang sangat penting, dan bukan hanya tanggung jawab sang ibu seorang diri saja. Calon ayah dan keluarga memegang peranan penting sebagai pendukung dan pendorong agar calon ibu dapat menjalani masa kehamilan dengan sehat dan gembira,

Sejak awal kehamilan, kondisi fisik dan mental calon ibu mulai berubah, sejalan dengan bertambahnya usia kehamilan, beban fisik dan mental semakin bertambah. Oleh karena itu, calon ibu sangat membutuhkan perhatian dan pemeliharaan dari calon ayah. Disarankan agar ayah dan keluarga memperhatikan dan melakukan hal-hal sebagai berikut (misal : mendengarkan, berbagi suka dan duka dengan calon ibu, menemani calon ibu melakukan pemeriksaan kehamilan, menghadiri penyuluhan dan olahraga sebelum kelahiran bersama-sama...), selain mendukung ibu hamil, juga memahami perkembangan janin, memperat hubungan suami istri, serta orang tua dan anak.

Pada masa akhir kehamilan dan menjelang kelahiran, disarankan agar calon ayah dan keluarga dapat mencari rumah sakit bersalin yang baik; mempelajari metode pernapasan Lamaze, memahami gejala dan proses persalinan; mendiskusikan dan menentukan cara persalinan dengan calon ibu dan dokter. Di samping itu, anda dapat membantu mengerjakan pekerjaan rumah tangga, menjaga anak-anak lain di rumah, agar calon ibu dapat beristirahat. Bila diijinkan oleh dokter, calon ayah dapat menemani calon ibu jalan santai, melakukan olahraga sebelum kelahiran; bila saat masa akhir kehamilan merasa tidak enak badan, emosi tidak stabil, atau khawatir postur tubuh berubah, calon ayah berusaha meringankan ketidaknyamanan dan memberikan dukungan lebih.

Rasa nyeri dan tidak nyaman yang dialami calon ibu saat bersalin tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, rasa tak berdaya berjuang sendirian akan membuat calon ibu semakin tidak tenang. Pengalaman persalinan yang positif merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam merawat dan mendidik sang bayi di kemudian hari. Yang dimaksud dengan "Ketegaran Sang Ibu", diantaranya pasti memerlukan partisipasi calon ayah, apalagi bila calon ayah dapat menemani sang ibu bersama melalui proses persalinan, hal ini lebih bisa membuat calon ibu merasa "dicintai" dan mendapatkan "energi positif". Meskipun calon ayah tidak mengalami rasa sakit secara langsung pada proses persalinan, ayah tetap mempunyai tanggung jawab besar dan memiliki peran penting di masa depan. Kepuasan dan partisipasi selama proses bersalin dapat membuat sang ayah menyadari perannya dan melaksanakan tanggung jawabnya. Penyesuaian psikologis dan pergantian peran yang demikian juga bisa memberikan bantuan positif terhadap hubungan dalam perkawinan dan keluarga.

產後健康管理

生產之後，有哪些照護事項是媽媽要特別注意的呢？

一、陰道生產什麼時候可以下床、可以出院？

A 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。

二、生產之後，怎麼保持會陰部的清潔？

A 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。

三、要如何保持全身清潔？

A 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。

四、生產後怎麼吃？

A 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。

五、生產後，什麼時候可以開始有性生活？

A 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。

六、生產後為什麼要運動？

A 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。

Q&A

6 hour



避孕方法簡介

滿月後不管有無哺餵母乳，月經來潮之前均可能會懷孕，故不能等月經來潮之後才開始避孕，可先使用保險套避孕。

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。

常用的避孕方式有下列幾種：

● 子宮內避孕器：

係利用銅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。

● 口服避孕藥：

係利用賀爾蒙控制排卵週期，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。

● 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87%以上，並可以避免感染性病及愛滋病。

● 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。

Metode Kontrasepsi / Cara KB

Setelah bayi genap berusia 1 bulan, tidak peduli menyusui atau tidak, sang ibu mungkin saja hamil kembali sebelum menstruasinya datang kembali. Oleh sebab itu, anda tidak perlu menunggu menstruasi selesai baru memulai pencegahan kehamilan. Anda dapat menggunakan menggunakan kondom terlebih dahulu untuk mencegah kehamilan.

Kondisi fisik, kebutuhan dan waktu yang berbeda menyebabkan pilihan yang berbeda terhadap metode kontrasepsi/KB, disarankan untuk konsultasi dengan dokter/tenaga medis sebelum memilih cara kontrasepsi yang paling cocok bagi diri sendiri.

Cara KB yang sering digunakan sebagai berikut:

• alat kontrasepsi dalam rahim:

Mencegah kehamilan dengan cara mengganggu implantasi sperma dan ovum menggunakan alat kontrasepsi dari tembaga berbentuk T, 7, lilitan yang dipasang di dalam rahim. Hal ini dapat dilakukan setelah persalinan genap 6 bulan ke atas, dan efektivitasnya dapat mencapai 95% ke atas.

• Minum pil anti hamil (pil KB):

Mencegah kehamilan dengan mempengaruhi hormon anda untuk mengontrol siklus ovulasi. Pil KB memerlukan resep dokter, bila diminum secara tepat, efektivitasnya dapat mencapai lebih dari 99%

• Kondom:

Mencegah bertemunya sperma dan ovum untuk mencapai tujuan kontrasepsi. Bila digunakan dengan benar, efektivitasnya dapat mencapai 87% ke atas, dan mencegah penularan penyakit seksual dan AIDS.

• Sterilisasi (tubektomi untuk wanita, vasektomi untuk pria):

Mencegah kehamilan dengan cara memblokir saluran tuba agar sperma dan ovum tidak dapat bertemu. Cocok digunakan untuk mereka yang tidak ingin memiliki anak lagi, efektivitasnya mencapai 100%

Ibu yang penuh kasih, merupakan hadiah yang terbaik untuk buah hati anda

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
臺北市	21	15	基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院、臺北市立聯合醫院陽明院區、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院、協和婦女醫院、財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院、臺北市立聯合醫院(和平婦幼院區)、中山醫療社團法人中山醫院、三軍總醫院附設民眾診療服務處、臺北市立萬芳醫院-委託財團法人臺北醫學大學辦理、臺北榮民總醫院、臺北醫學大學附設醫院、長庚醫療財團法人臺北長庚紀念醫院、三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處、臺北市立聯合醫院中興院區	107年底
		2	博仁綜合醫院、中國醫藥大學附設醫院臺北分院	106年底
		4	臺北市立聯合醫院仁愛院區、新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院、振興醫療財團法人振興醫院、財團法人康寧醫院	109年底
新北市	22	14	儷生婦產科診所、蕙生醫院、遠華婦幼診所、辰祐婦產科診所、良品婦幼聯合診所、醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院、苗生婦產科診所、佛教慈濟醫療財團法人臺北慈濟醫院、曜生婦產科診所、天給婦產科診所、衛生福利部臺北醫院、榜生婦產科診所、劉遠祺婦產科診所、麥婦產科診所	107年底
		2	御生婦幼診所、遠興婦產科診所	106年底
		6	國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院、財團法人天主教耕莘醫院、財團法人天主教耕莘醫院永和分院、行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院、樂寶兒婦幼診所、財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院	109年底
基隆市	3	2	衛生福利部基隆醫院、王立文婦產科診所	107年底
		1	長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院	109年底

Rumah sakit ibu dan anak



Rumah sakit ibu dan anak	Jumlah Total Rumah Sakit	Jumlah Rumah Sakit	Nama Rumah Sakit	Berlaku hingga
Kota Taipei	21	15	Taiwan Adventist Hospital, Taipei City Hospital Yangming Branch, Cathay General Hospital, National Taiwan University Hospital, Xie He Woman's Hospital, Mackay Memorial Hospital, Taipei City Hospital, Chung Shan Hospital, Tri-Service General Hospital, Taipei Municipal Wanfang Hospital, Taipei Veterans General Hospital, Taipei Medical University Hospital, Taipei Chang Gung Memorial Hospital, Tri-Service General Hospital Songshan Branch, Taipei City Hospital Zhongxiao Branch	Akhir tahun 2018
		2	Pojen General Hospital, China Medical University Hospital Taipei Branch	Akhir tahun 2017
		4	Taipei City Hospital Jen Ai Branch, Shinkong Wu Ho-Su Memorial Hospital, Cheng Hsin General Hospital, Kang-Ning General Hospital	Akhir tahun 2020
New Taipei City	22	14	Bobson Obs-Gyn Clinic – Lisheng, Bobson Obs-Gyn Clinic – Hui Sheng Hospital, Yuan Hua Obstetrics and Gynaecology Clinic, Chant-You Obs & Gyn, Liangpin Obstetrics and Gynaecology Clinic, Far Eastern Memorial Hospital, Bobson Obs-Gyn Clinic – Han Sheng, Buddhist Tzu Chi General Hospital Taipei Branch, Bobson Obs-Gyn Clinic - Yaosheng, Diangei Obstetrics and Gynaecology Clinic, Ministry of Health and Welfare Taipei Hospital, Bobson Obs-Gyn Clinic, Liu Yuan-Qi Obstetrics and Gynaecology Clinic, May Obstetrics and Gynaecology Clinic	Akhir tahun 2018
		2	Yourson Obstetrics and Gynaecology Clinic, Yuanxing Obstetrics and Gynaecology Clinic	Akhir tahun 2017
		6	Sijhih Cathay General Hospital, Cardinal Tien Hospital, Yonghe Cardinal Tien Hospital, En Chu Kong Hospital, Mackay Memorial Hospital Tamshui Branch	Akhir tahun 2020
Kota Keelung	3	2	Ministry of Health and Welfare Keelung Hospital, Samu-Wang Obstetrics and Gynaecology Clinic	Akhir tahun 2018
		1	Chang Gung Memorial Hospital Keelung Branch	Akhir tahun 2020



母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
桃園市	12	9	吳鳳昕婦產科診所、宏其醫療社團法人宏其婦幼醫院、周龍生婦產科診所、宋俊宏婦幼醫院、臺北榮民總醫院桃園分院、沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院、天成醫院、怡仁綜合醫院、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	107年底
		2	陳昌平婦產科診所、福太醫院	106年底
		1	秉坤婦幼醫院	109年底
新竹市	4	3	江婦產科診所、財團法人馬偕紀念醫院新竹分院、國軍新竹地區醫院附設民眾診療服務處	107年底
		1	國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院	109年底
新竹縣	2	2	東元綜合醫院、臺北榮民總醫院新竹分院	107年底
苗栗縣	2	1	財團法人為恭紀念醫院	107年底
		1	周博治婦產科診所	109年底
臺中市	17	12	光田醫療社團法人光田綜合醫院（大甲院區）、國軍臺中總醫院附設民眾診療服務處、中國醫藥大學附設醫院、澄清綜合醫院、臺中榮民總醫院、衛生福利部臺中醫院、中山醫學大學附設醫院、童綜合醫療社團法人童綜合醫院、佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院、莊婦產科診所、衛生福利部豐原醫院、優生婦產科聯合診所	107年底
		3	新惠生醫院、呂維國婦產科診所、林聖凱婦幼診所	106年底
		2	仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院、光田醫療社團法人光田綜合醫院（沙鹿院區）	109年底
彰化縣	4	4	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院、彰化基督教醫療財團法人二林基督教醫院、秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院、彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	107年底

Rumah sakit ibu dan anak



Rumah sakit ibu dan anak	Jumlah Total Rumah Sakit	Jumlah Rumah Sakit	Nama Rumah Sakit	Berlaku hingga
Kabupaten Taoyuan	12	9	Wu Feng Xin Obstetrics and Gynaecology Clinic, Hungchi Woman and Children's Hospital, Sung Jiunn-Hung Maternity Hospital, Taipei Veterans General Hospital Taoyuan Branch, St. Paul's Hospital, Ten-Chen Medical Group, CHC Hospital Group, Linkou Chang Gung Memorial Hospital	Akhir tahun 2018
		2	C.C.P. Women Health Center, Fu Tai Woman's & Children's Hospital	Akhir tahun 2017
		1	BinKun Women's and Children's Hospital	Akhir tahun 2020
Kota Hsinchu	4	3	Jiang Obstetrics and Gynaecology Clinic, Mackay Memorial Hospital Hsinchu Branch, Hsinchu Armed Forces General Hospital	Akhir tahun 2018
		1	National Taiwan University Hospital Hsinchu Branch	Akhir tahun 2020
Kabupaten Hsinchu	2	2	Ton-Yen General Hospital, Taipei Veterans General Hospital Hsinchu Branch	Akhir tahun 2018
Kabupaten Miaoli	2	1	Wei Gong Memorial Hospital	Akhir tahun 2018
		1	Tzou Po Obstetrics and Gynaecology Clinic	Akhir tahun 2020
Kota Taichung	17	12	Kuang Tien General Hospital (Dajia Division), Taichung Armed Forces General Hospital, China Medical University Hospital, Cheng Ching Hospital, Taichung Veterans General Hospital, Ministry of Health and Welfare Taichung Hospital, Chung San Medical University Hospital, Tung'a Taichung Metro Harbor Hospital, Taichung Tzu Chi Hospital, Zhuang Obstetrics and Gynaecology Clinic, Ministry of Health and Welfare Fengyuan Hospital, Yousheng Obstetrics and Gynaecology Clinic	Akhir tahun 2018
		3	Riverfront Women's Hospital, Lv Weiguo Obstetrics and Gynaecology Clinic, Lin Sheng Ko Obstetrics and Gynaecology Clinic	Akhir tahun 2017
		2	Jen-Ai Hospital, Kuang Tien General Hospital (Shalu Division)	Akhir tahun 2020
Kabupaten Changhua	4	4	Show Chwan Memorial Hospital, Erlin Christian Hospital, Chang Bing Show Chwan Memorial Hospital, Changhua Christian Hospital	Akhir tahun 2018



母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
嘉義市	3	3	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、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、信合美診所	107年底
南投縣	4	3	佑民醫院、竹山秀傳醫院、衛生福利部南投醫院	107年底
		1	新泰宜婦幼醫院	109年底
臺南市	15	10	郭綜合醫院、詠馨婦產科診所、國立成功大學醫學院附設醫院、奇美醫療財團法人奇美醫院、臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營、臺灣基督長老教會新樓醫療財團法人臺南新樓醫院、臺南市立醫院、奇美醫療財團法人柳營奇美醫院、臺灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院、佑生婦產科診所	107年底
		3	林錦義婦產科診所、鄭婦產科診所、陳澤彥婦產科醫院	106年底
		2	蘇文彬婦產科診所、康乃心婦產科診所	109年底
雲林縣	2	1	國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院	107年底
		1	財團法人天主教若瑟醫院	109年底
高雄市	21	17	德謙醫院、四季臺安醫院、樂生婦幼醫院、高雄市立小港醫院（委託財團法人私立高雄醫學大學經營）、高雄榮民總醫院、馨蕙馨醫院、國軍高雄總醫院左營分院附設民眾診療服務處、健新醫院、正薪醫院、吳昆哲婦產小兒科醫院、阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院、長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院、高雄市立聯合醫院、生安婦產小兒科醫院、邱正義婦產科診所、優生婦產科醫院、義大醫療財團法人義大醫院	107年底
		1	容婦產科診所	106年底
		3	財團法人天主教聖功醫院、財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院、小港安生婦產科診所	109年底

Rumah sakit ibu dan anak

Rumah sakit ibu dan anak	Jumlah Total Rumah Sakit	Jumlah Rumah Sakit	Nama Rumah Sakit	Berlaku hingga
Kota Chiayi	3	3	Ditmanson Medical Foundation Chiayi Christian Hospital, Sisters of Our Lady of China St. Martin De Porres Hospital, Shinnhoumei Clinic	Akhir tahun 2018
Kabupaten Nantou	4	3	Yumin Hospital, ChuShang Show Chwan Hospital, Ministry of Health and Welfare Nantou Hospital	Akhir tahun 2018
		1	Nantou Shin Th ai Yi Women and Children Hospital	Akhir tahun 2020
Kota Tainan	15	10	Kuo General Hospital, Jin-Sin Woman and Children Hospital, National Cheng Kung University Hospital, Chi Mei Hospital at Liouying , Tainan Municipal An-Nan Hospital-China Medical University, Tainan Sin-Lau Hospital, Tainan Municipal Hospital, Chi Mei Hospital at Liouying, Madou Sin-Lau Hospital, Yusheng Obstetrics and Gynaecology Clinic,	Akhir tahun 2018
		3	Jin-Sin Woman and Children Hospital, Zheng Obstetrics and Gynaecology Clinic, Chen Tso Yen Obstetrics and Gynaecology Clinic	Akhir tahun 2017
		2	Hsu Wen-Bing Obstetrics and Gynaecology Clinic, Carnation Obstetrics and Gynaecology Clinic	Akhir tahun 2016
Yunlin County	2	1	National Taiwan University Hospital Yunlin Branch	Akhir tahun 2018
		1	St. Joseph's Hospital	Akhir tahun 2020
Kaohsiung City	21	17	Derchen Women and Children Hospital, Lucina Woman & Children Hospital, Happy Birth Hospital, Kaohsiung Municipal Hsiaokang Hospital, Kaohsiung Veterans General Hospital, Shin Huey Shin Hospital, Kaohsiung Armed Forces General Hospital Zuoying Branch , Chien Shin Hospital, Tzeng Shin Hospital, Wu Kun-Tzi Obstetrics and Gynaecology Clinic, Yuan General Hospital, Chang Gung Memorial Hospital Kaohsiung Branch, Kaohsiung City Hospital, San-An Hospital, Qiu Zheng-Yi Obstetrics and Gynaecology Clinic, U-Sheng Hospital, E-Da Hospital	Akhir tahun 2018
		1	Long Obs & Gyn Clinic	Akhir tahun 2017
		3	Joseph Hospital, Kaohsiung Medical University Hospital, Anshen Obstetrics and Gynaecology Clinic at Hsiaokang	Akhir tahun 2020

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
屏東縣	4	4	安和醫療社團法人安和醫院、寶建醫療社團法人寶建醫院、屏基醫療財團法人屏東基督教醫院、輔英科技大學附設醫院	107年底
臺東縣	2	2	馬偕紀念醫院臺東分院、財團法人臺東基督教醫院	109年底
花蓮縣	2	2	佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院	107年底
宜蘭縣	3	2	國立陽明大學附設醫院、財團法人天主教靈醫會羅東聖母醫院	107年底
		1	財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	109年底
連江縣	1	1	連江縣立醫院	107年底
澎湖縣	1	1	三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服務處	107年底

註：最新通過「母嬰親善醫療院所」名單，可至國民健康署<http://www.hpa.gov.tw>查詢。



Rumah sakit ibu dan anak

Rumah sakit ibu dan anak	Jumlah Total Rumah Sakit	Jumlah Rumah Sakit	Nama Rumah Sakit	Berlaku hingga
Kabupaten Pingtung	4	4	Ann Her Medical Care Cooperation Ann Her Hospital, Paochien Hospital, Pingtung Christian Hospital, Fooyin University Hospital	Akhir tahun 2018
Kabupaten Taitung	2	2	Mackay Memorial Hospital Taitung Branch, Taitung Christian Hospital	Akhir tahun 2020
Kabupaten Hualien	2	2	Buddhist Tzu Chi General Hospital Hualien Branch, Mennonite Christian Hospital	Akhir tahun 2018
Kabupaten Yilan	3	2	National Yang-Ming University Hospital, Saint Mary's Luodong Hospital	Akhir tahun 2018
		1	Luodong Poh-Ai Hospital	Akhir tahun 2020
Lienchang Country	1	1	Lianchiang County Hospital	Akhir tahun 2018
Penghu County	1	1	Tri-Service General Hospital Penghu Branch	Akhir tahun 2018

Catatan : daftar terbaru rumah sakit yang memenuhi persyaratan "Rumah Sakit untuk Ibu dan Bayi" dapat dilihat di website Departemen Kesehatan Nasional <http://www.hpa.gov.tw>

社區心理衛生中心

縣市	電話	地址
臺北市	02-33936779#11	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	07-3874649~50	高雄市三民區大順二路468號8樓-2
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	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	新竹市集賢路3號
苗栗縣	037-332565 037-332621	苗栗縣苗栗市國福路6號
南投縣	049-2205885	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	雲林縣斗六市府文路34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	06-9269051	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2樓
連江縣	083-626643	連江縣南竿鄉復興村216號



Pusat Kesehatan Mental Masyarakat

Kotamadya/ Kabupaten	No. Tel.	Alamat
Kotamadya Taipei	02-33936779#11	No. 5, Jinshan S. Rd., Zhongzheng District., Taipei City
Kotamadya New Taipei	02-22572623	No. 192-1, Yingshi Road, Banchiao District., New Taipei City
Kotamadya Taichung	04-25155148	No. 143, Rui An Street, Fengyuan District., Taichung
Kotamadya Tainan	06-3352982(Linsen) 06-6377232(Dongxing)	No. 418, Sec. 1, Linsen Rd., Tainan City No.163, Dongxing Rd., Xinying Dist., Tainan City, Taiwan (R.O.C.)
Kotamadya Kaohsiung	07-3874649~50	8F-2, No. 468, Dashun II Road, Shanmin Area, Kaohsiung City
Kabupaten Yilan	03-9367885	No.287, Sec. 2, Nuzhong Rd., Yilan City, Yilan County
Kotamadya Keelung	02-24300193~5	5F, No. 164, Sec. 2, Anle Road, Anle District., Keelung City
Kabupaten Taoyuan	03-3325880	No. 55, Xianfu Road, Toayuan City, Toayuan County
Kabupaten Hsinchu	03-6567138	No. 1, Guangmin VII Street, Hsinchu City, Hsinchu County
Kotamadya Hsinchu	03-5234647	No.3, Jixian Road, Hsinchu City
Kabupaten Miaoli	037-332565 037-332621	No. 6, Guofu Road, Miaoli City, Miaoli County
Kabupaten Nantou	049-2205885	No. 6, Fuxing Road, Nantou City, Nantou County
Kabupaten Changhua	04-7127839	2F, No. 162, Sec.2, Chungshan Road, Changhua City, Changhua County
Kabupaten Yunlin	05-5370885	No. 34, Fuwen Road, Touliu City, Yunlin County
Kabupaten Chiayi	05-3621150	No.3, Sec. East, Shiangho II Road, Daipao City, Chiayi County
Kotamadya Chiayi	05-2328177	No. 1, Dhemim Road, Chiayi City
Kabupaten Pingtung	08-7370123	No. 272, Tziyou Road, Pingtung City, Pingtung County
Kabupaten Taitung	089-336575	No. 336, Po-Ai Road, Taitung City, Taitung County
Kabupaten Hualien	03-8351885	No. 391, Linshen Road, Hualien City, Hualien County
Kabupaten Penghu	06-9269051	No. 115, Chung Cheng Road, Makung City, Penghu County
Kabupaten Kinmen	082-337885	2F, No. 1-1, Chung Cheng Road, Jinhu Town, Kinmen County
Kabupaten Lianchiang	083-626643	No. 216, Fuxing village, Nangan township, Matsus, Lianjiang County

高危險妊娠

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，就可能會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性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顧品質中度級、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。

Kehamilan beresiko tinggi

Sejalan dengan bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin, beban tubuh ibu hamil juga bertambah, misalnya, pada masa akhir kehamilan beban jantung ibu hamil bertambah, seluruh proses metabolisme janin harus dibuang melalui ginjal ibu, gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan janin harus diberikan melalui tubuh ibu, dll. Tubuh ibu hamil akan berusaha keras untuk beradaptasi dengan perubahan yang timbul saat kehamilan, namun bila ibu hamil menderita penyakit tertentu, seperti penyakit jantung bawaan, penyakit ginjal kronis, hal ini dapat mengakibatkan kondisi penyakit semakin parah. Selain itu, kehamilan dapat menimbulkan penyakit diabetes, hipertensi saat kehamilan yang merupakan faktor kehamilan resiko tinggi dari sang ibu.

Janin yang dikandung pada umumnya normal, tetapi ada beberapa janin yang menderita penyakit bawaan atau lahir prematur, yang merupakan faktor kehamilan resiko tinggi dari sang bayi.

Saat dokter menyatakan kondisi tersebut diatas, hal ini berarti kehamilan anda beresiko tinggi, dan memerlukan pemeriksaan kehamilan lengkap untuk pencegahan dini terhadap komplikasi kehamilan yang mungkin terjadi. Persalinan sebaiknya dilakukan di rumah sakit/klinik dengan peralatan medis yang lengkap untuk menjamin keselamatan ibu dan anak.

Daftar berikut adalah daftar "Rumah Sakit yang bertanggung jawab untuk memberikan perawatan darurat untuk Kehamilan Beresiko Tinggi dan Moderat" berdasarkan klasifikasi medis Departemen Kesehatan. Saat terjadi situasi darurat selama kehamilan, rumah sakit berikut ini dapat memberikan perawatan medis darurat yang lebih sempurna, calon ayah dapat memilih rumah sakit terdekat berdasarkan kondisi kehamilan anda untuk melakukan pemeriksaan dan persalinan

高危險妊娠

高危險妊娠孕產婦及新生兒照顧品質中度級、重度級急救責任醫院名單

地區	縣市	中度級	重度級	有效期限
臺北地區	基隆市		長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院	107/12/31
	宜蘭縣		財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	106/12/31
	宜蘭縣	國立陽明大學附設醫院		107/12/31
	臺北市		國泰醫療財團法人國泰綜合醫院	106/12/31
	臺北市		財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院	106/12/31
	臺北市		臺北市立萬芳醫院-委託財團法人私立臺北醫學大學辦理	106/12/31
	臺北市		三軍總醫院附設民眾診療服務處	109/12/31
	臺北市		臺北榮民總醫院	109/12/31
	臺北市		國立臺灣大學醫學院附設醫院	109/12/31
	臺北市		新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院	109/12/31
	臺北市	基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院		106/12/31
	臺北市	臺北醫學大學附設醫院		111/12/31
	臺北市	長庚醫療財團法人臺北長庚紀念醫院		106/12/31
	新北市		衛生福利部雙和醫院(委託臺北醫學大學興建經營)	106/12/31
	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	109/12/31
	新北市		財團法人佛教慈濟綜合醫院臺北分院	109/12/31
	新北市	財團法人天主教耕莘醫院		106/12/31
	新北市	國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院		106/12/31
	新北市	財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院		109/12/31
	新北市	財團法人天主教耕莘醫院永和分院		107/12/31
	金門縣	衛生福利部金門醫院		109/12/31
北部地區	桃園市		長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	109/12/31
	新竹市	國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院		107/12/31
	新竹市	財團法人馬偕紀念醫院新竹分院		107/12/31
	新竹縣		東元綜合醫院	107/12/31



High risk pregnancy

rumah sakit berkualitas untuk perawatan darurat menengah dan risiko tinggi kehamilan bersalin parah dan bayi baru lahir

Daerah	Kabupaten	Tingkat menengah	Tingkat berat	Batas masa berlaku
Daerah Taipei	Kota Keelung		Chang Gung Memorial Hospital Keelung Branch	31 Desember 2018
	Kabupaten Yilan		Luodong Poh-Ai Hospital	31 Desember 2017
	Kabupaten Yilan	National Yang-Ming University Hospital		31 Desember 2018
	Kota Taipei		Cathay General Hospital	31 Desember 2017
	Kota Taipei		Mackay Memorial Hospital	31 Desember 2017
	Kota Taipei		Taipei Municipal Wanfang Hospital- Managed by Taipei Medical University	31 Desember 2017
	Kota Taipei		Tri-Service General Hospital	31 Desember 2020
	Kota Taipei		Taipei Veterans General Hospital	31 Desember 2020
	Kota Taipei		National Taiwan University Hospital	31 Desember 2020
	Kota Taipei		Shinkong Wu Ho-Su Memorial Hospital	31 Desember 2020
	Kota Taipei	Taiwan Adventist Hospital		31 Desember 2017
	Kota Taipei	Taipei Medical University Hospital		31 Desember 2022
	Kota Taipei	Taipei Chang Gung Memorial Hospital		31 Desember 2017
	New Taipei City		Taipei Medical University Shuang Ho Hospital(Dikuasakan kepada Taipei Medical University dikonstruksi dan dikelola)	31 Desember 2017
	New Taipei City		Far Eastern Memorial Hospital Yayasan Medis Pengobatan Xu Yuanzhi	31 Desember 2020
	New Taipei City		Buddhist Tzu Chi General Hospital Taipei Branch	31 Desember 2020
	New Taipei City	Cardinal Tien Hospital		31 Desember 2017
	New Taipei City	Sijhih Cathay General Hospital		31 Desember 2017
	New Taipei City	Mackay Memorial Hospital Tamshui Branch		31 Desember 2020
	New Taipei City	Yonghe Cardinal Tien Hospital		31 Desember 2018
	Kabupaten Jinmen	Ministry of Health and Welfare Kinmen Hospital		31 Desember 2020
Daerah Utara	Kabupaten Taoyuan		Chang Gung Memorial Hospital, Linkou	31 Desember 2020
	Kota Hsinchu	National Taiwan University Hospital Hsinchu Branch		31 Desember 2018
	Kota Hsinchu	Mackay Memorial Hospital Hsinchu Branch		31 Desember 2018
	Kabupaten Hsinchu		Ton-Yen General Hospital	31 Desember 2018

高危險妊娠

地區	縣市	中度級	重度級	有效期限
中部地區	臺中市		財團法人私立中山醫學大學附設醫院	106/12/31
	臺中市		臺中榮民總醫院	106/12/31
	臺中市		中國醫藥大學附設醫院	106/12/31
	臺中市		童綜合醫療社團法人童綜合醫院	107/12/31
	臺中市		光田醫療社團法人光田醫院 (沙鹿總院)	107/12/31
	臺中市		光田醫療社團法人光田醫院 (大甲院區)	107/12/31
	臺中市	財團法人佛教慈濟綜合醫院臺中分院		106/12/31
	臺中市	澄清綜合醫院中港分院		107/12/31
	彰化縣		財團法人彰化基督教醫院	106/12/31
	彰化縣		秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院	108/12/31
	彰化縣	秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院		107/12/31
南部地區	雲林縣		國立臺灣大學醫學院附設醫院 雲林分院	106/12/31
	雲林縣	財團法人天主教若瑟醫院		107/12/31
	嘉義市		戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	107/12/31
	嘉義市	財團法人天主教聖馬爾定醫院		107/12/31
	嘉義縣		長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院	111/12/31
	嘉義縣		財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院	107/12/31
	臺南市		奇美醫療財團法人奇美醫院	106/12/31
	臺南市		國立成功大學醫學院附設醫院	106/12/31
	臺南市	郭綜合醫院		108/12/31
高屏地區	高雄市		財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院	106/12/31
	高雄市		義大醫療財團法人義大醫院	106/12/31
	高雄市		高雄榮民總醫院	106/12/31
	高雄市		長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	106/12/31
	屏東縣		安泰醫療社團法人安泰醫院	106/12/31
	澎湖縣	三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服務處		106/12/31
東部地區	花蓮縣		財團法人佛教慈濟綜合醫院	106/12/31
	臺東縣	馬偕紀念醫院臺東分院		107/12/31

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。



High risk pregnancy



Daerah	Kabupaten	Tingkat menengah	Tingkat berat	Batas masa berlaku
Daerah tengah	Kota Taichung		Chung Shan Medical University Hospital	31 Desember 2017
	Kota Taichung		Taichung Veterans General Hospital	31 Desember 2017
	Kota Taichung		China Medical University Hospital	31 Desember 2017
	Kota Taichung		Kuang Tien General Hospital (Shalu Division)	31 Desember 2018
	Kota Taichung		Tung's General Hospital Medical Corporation	31 Desember 2018
	Kota Taichung		Kuang Tien General Hospital (Dajia Division)	31 Desember 2018
	Kota Taichung	Buddhist Tzu Chi General Hospital Foundation Taichung Branch		31 Desember 2017
	Kota Taichung	Cheng Ching Hospital Chung Kang Branch		31 Desember 2018
	Kabupaten Changhua		Changhua Christian Hospital	31 Desember 2017
	Kabupaten Changhua		Show Chwan Memorial Hospital	31 Desember 2019
	Kabupaten Changhua	Show Chwan Memorial Hospital		31 Desember 2018
	Kabupaten Yunlin		National Taiwan University Hospital Yun-Lin Branch	31 Desember 2017
Daerah selatan	Kabupaten Yunlin	St. Joseph Hospital		31 Desember 2018
	Kota Chiayi		Ditmanson Medical Foundation Chia-Yi Christian Hospital	31 Desember 2018
	Kota Chiayi	St. Martin De Porres Hospital		31 Desember 2018
	Kota Chiayi		Chang Gung Memorial Hospital, Chiayi	31 Desember 2022
	Kabupaten Chiayi		Buddhist Tzu Chi Medical Foundation Dalin Tzu Chi Hospital	31 Desember 2018
	Kota Tainan		Chi Mei Medical Center Chi Mei Hospital	31 Desember 2017
	Kota Tainan		National Cheng Kung University Hospital	31 Desember 2017
	Kota Tainan	Kuo General Hospital		31 Desember 2019
	Kota Kaohsiung		Kaohsiung Medical University Chung-Ho Memorial Hospital	31 Desember 2017
Daerah Kaohsiung Pingtung	Kota Kaohsiung		E-Da Hospital	31 Desember 2017
	Kota Kaohsiung		Kaohsiung Veterans General Hospital	31 Desember 2017
	Kota Kaohsiung		Chang Gung Memorial Hospital, Kaohsiung	31 Desember 2017
	Kabupaten Pingtung		Antai Medical Care Cooperation Antai Tian-Sheng Memorial Hospital	31 Desember 2017
	Kabupaten Penghu	Tri-Service General Hospital Penghu Branch		31 Desember 2017
	Kabupaten Hualien		Buddhist Tzu Chi General Hospital	31 Desember 2017
Daerah Timur	Kabupaten Taitung	Mackay Memorial Hospital Taitung Branch		31 Desember 2018

Catatan: daftar terbaru rumah sakit yang memenuhi persyaratan "Rumah Sakit Perawatan Darurat", dapat dilihat di website Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan <http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMA/>



保母托育

保母托育管理與托育費用補助

政府為鼓勵國人生育，自97年4月起補助家庭部分托育費用，以減輕家庭負擔，且為妥善照顧幼童，請選擇合法登記之居家托育服務人員或合格立案之托嬰中心，提供兒童及家長最安全、適合的托育與照顧服務。

如果您或您的朋友需要專業托育人員服務、托育費用補助問題、或有意參加托育人員訓練課程或有照顧幼兒問題之諮詢，可逕向衛生福利部社會及家庭署托育人員(保母)登記管理資訊網(<http://cwisweb.sfaa.gov.tw>)及衛生福利部社會及家庭署網站(<http://www.sfaa.gov.tw>)查詢，或就所在縣市政府社會局(處)洽詢。

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1624-1625	雲林縣政府	(05) 5522575
新北市政府	(02) 29603456轉3678-3681	嘉義縣政府	(05) 3620900轉2606
臺中市政府	(04) 22289111轉37516	屏東縣政府	(08) 7320415轉5321
臺南市政府	(06) 2991111轉5903 (06) 6322231轉6545-6546	臺東縣政府	(089) 341373轉262
高雄市政府	(07) 3368333轉2495-2498	花蓮縣政府	(03) 8227171轉385
宜蘭縣政府	(03) 9328822轉454	澎湖縣政府	(06) 9274400轉395
桃園市政府	(03) 3322101轉6322	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) 5216121轉558
苗栗縣政府	(037) 559643	嘉義市政府	(05) 2288420
彰化縣政府	(04) 7240249	金門縣政府	(082) 318823轉62570
南投縣政府	(049) 2247970	連江縣政府	(0836) 25022轉309

Penitipan anak

Manajemen penitipan anak dan subsidi biaya penitipan anak

Demi mendorong masyarakat untuk meningkatkan tingkat kelahiran dan mengurangkan beban rumah tangga, maka mulai bulan April 2008 pemerintah memberikan subsidi biaya penitipan anak-anak untuk mengurangkan beban keluarga dan agar anak dapat dipelihara dengan sempurna. Pilihlah tempat penitipan dan staf pengasuh yang memenuhi syarat dan terdaffar, yang dapat memberikan anak-anak dan orang tua layanan pengasuh dan perawatan yang paling aman dan sesuai.

Bila Anda atau teman Anda memerlukan pelayanan pengasuh yang profesional, memiliki pertanyaan tentang subsidi biaya penitipan anak, atau berminat turut serta dalam program pelatihan pengasuh atau memerlukan informasi tentang perawatan balita, maka dapat melihat website pendaftaran Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Penitipan Anak (Pengasuh) (<http://cwisweb.sfaa.gov.tw>) dan menuju website Departemen Kesejahteraan Sosial dan Keluarga (<http://www..sfaa.gov.tw>), atau menghubungi Kantor Kemasyarakatan di setiap kota dan kabupaten.



Kotamadya/ Kabupaten	No. telepon Dinas Kemasyarakatan (Layanan Masyarakat)	Kotamadya/ Kabupaten	No. telepon Dinas Kemasyarakatan (Layanan Masyarakat)
Pemerintah Kotamadya Taipei	(02)27208889 ext.1624-1625	Pemerintah Kabupaten Yunlin	(05)5522575
Pemerintah New Taipei City	(02)29603456 ext.3678-3681	Pemerintah Kabupaten Chiayi	(05)3620900 ext.2606
Pemerintah Kotamadya Taichung	(04)22289111 ext.37516	Pemerintah Kabupaten Pingtung	(08)7320415 ext.5321
Pemerintah Kotamadya Tainan	(06)2991111 ext.5903 (06)6322231 ext.6545-6546	Pemerintah Kabupaten Taitung	(089)341373 ext.262
Pemerintah Kotamadya Kaohsiung	(07)3368333ext.2495-2498	Pemerintah Kabupaten Hualien	(03)8227171 ext.385
Pemerintah Kabupaten Ilan	(03)9328822 ext.454	Pemerintah Kabupaten Penghu	(06)9274400 ext.395
Pemerintah Kabupaten Taoyuan	(03)3322101 ext.6322	Pemerintah Kotamadya Keelung	(02)24201122 ext.2203- 2205
Pemerintah Kabupaten Hsinchu	(03)5518101 ext.3253	Pemerintah Kotamadya Hsinchu	(03)5216121 ext.558
Pemerintah Kabupaten Miaol	(037)559643	Pemerintah Kotamadya Chiayi	(05)2288420
Pemerintah Kabupaten Changhua	(04)7240249	Pemerintah Kabupaten Kinmen	(082)318823 ext.62570
Pemerintah Kabupaten Nandou	(049)2247970	Pemerintah Kabupaten Lianjiang	(0836)25022 ext.309

立案產後護理之家

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)，另有關產後護理機構立案資訊亦可至衛生福利部網站查詢(<http://www.mohw.gov.tw>，路徑：首頁/醫事機構查詢及醫事人員查詢/醫事機構查詢/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)，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。



Rumah Perawatan Setelah Bersalin yang diakui pemerintah

Hati-hati memilih rumah perawatan setelah bersalin , untuk menjamin kesehatan ibu dan bayi

Saat ini yang memberikan pelayanan perawatan setelah bersalin dapat dikategorikan menjadi dua yaitu institusi perawatan setelah bersalin dan yang umum disebut sebagai "pusat perawatan setelah bersalin", keduanya harus melakukan pendaftaran kepada lembaga kesehatan sesuai dengan hukum dan setelah mendapatkan ijin baru boleh mendirikan rumah perawatan dan memberikan pelayanan setelah melahirkan; golongan kedua (pusat perawatan setelah bersalin) hanya menyediakan akomodasi makan dan tempat tinggal, tidak boleh memberikan pelayanan kesehatan.

Saat ini Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan telah mengambil banyak langkah efektif untuk melindungi keamanan dan kepentingan ibu dan bayi, termasuk pengumuman di bulan September tahun 2010 mengenai "Sampel kontrak tetap instansi dan pusat perawatan setelah bersalin", keterangan lebih lanjut bisa dilihat di situs Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan (<http://www.mohw.gov.tw>, jalur: home/pengenalan/unit dan instansi/divisi perawatan dan kesehatan/informasi tugas/manajemen rumah perawatan setelah bersalin), mengenai rumah perawatan setelah bersalin yang diakui oleh pemerintah bisa dicek di situs Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan (<http://www.mohw.gov.tw>, jalur: home/pemeriksaan lembaga medis dan tenaga medis /pemeriksaan lembaga medis/lembaga medis harap pilih "instansi perawatan setelah bersalin",nama lembaga harap ketik "setelah bersalin" setelah itu bisa mulai pencarian, bisa mendapatkan informasi mengenai rumah perawatan sesudah bersalin di seluruh Taiwan).

Demi meningkatkan kualitas instansi perawatan setelah bersalin dan menjamin keamanan para ibu dan bayi, Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan pada tahun 2013 melakukan evaluasi pertama kalinya terhadap instansi perawatan setelah melahirkan, hasil evaluasi telah diumumkan di situs Divisi Kesehatan dan Kesejahteraan (<http://www.mohw.gov.tw>, jalur: home/pengenalan/unit dan instansi/divisi perawatan dan kesehatan /evaluasi instansi perawatan setelah bersalin), silakan masuk untuk lihat dan periksa.

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan menghimbau para (calon) ibu, demi menjamin kesehatan Anda dan bayi, disarankan sewaktu memilih instansi perawatan setelah bersalin, tidak hanya melihat fasilitas dan dekorasi yang mewah dan menarik, yang paling penting harus memilih instansi perawatan setelah bersalin yang aman, profesional, berkualitas dan lolos evaluasi pemerintah menerima perawatan dan layanan.



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. 醫事人員執行醫療義務時，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，應施予臺灣親密關係暴力危險評估表(TIPVDA)，並於次月10日前至衛生福利部家庭暴力資料庫系統完成填報。



Penanganan Masalah Kekerasan dalam Rumah Tangga

1. Bila mengetahui tentang tindakan kekerasan dalam keluarga, segera laporkan ke hotline perlindungan 113 dalam 24 jam, atau kontak situs informasi perlindungan dan perhatian bersama (situs <http://ecare.mohw.gov.tw/>) atau meminta bantuan tenaga medis untuk mengisi formulir pengaduan (disediakan oleh pusat pelayanan masyarakat pada rumah sakit) dan mem-fax formulir tersebut ke pusat pengaduan setempat agar korban kekerasan mendapatkan bantuan yang diperlukan.
2. Undang-undang Pencegahan Kekerasan Rumah Tangga pasal 50 menetapkan tenaga medis berkewajiban untuk melaporkan hal tersebut. Berdasarkan pasal 62 ayat 1, pelanggar akan dikenakan denda sebesar NT\$6,000 hingga NT\$30,000. Namun bila tenaga medis tidak melaporkan hal tersebut demi melindungi keadaan jiwa raga korban, maka tidak dikenakan denda
3. Bila tenaga medis pada saat memberikan perawatan medis menemukan kasus kekerasan dalam keluarga, wajib melaporkan kepada pihak berwajib sesuai dengan peraturan hukum, bila pihak yang bersangkutan tidak ingin dilaporkan, tenaga medis bisa mencatat bahwa korban tidak ingin melapor di kertas laporannya untuk memperingatkan semua personel di pusat pencegahan kekerasan domestik dan seksual setempat untuk teknik penyelesaian masalah di kemudian hari. Bila mengetahui kasus kekerasan antara pasangan intim, agar bisa secepatnya melakukan identifikasi kasus beresiko tinggi, harus menggunakan formulir evaluasi bahaya kekerasan pasangan intim Taiwan (TIPVDA-Taiwan Intimate Partner Violence Danger Assessment) dan harus segera mengisi laporan di sistem penyimpanan data kekerasan domestik milik Divisi Kesehatan dan Kesejahteraan sebelum tanggal 10 di bulan berikutnya.



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
衛生福利部國民健康署健遺傳疾病諮詢服務窗口	提供正確與多元的遺傳疾病相關知識訊息	http://gene.hpa.gov.tw
臺灣癲癇醫學會	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
財團法人臺灣早產兒基金會	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
臺灣早產防治學會	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
臺灣海洋性貧血協會	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.cccf.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
社團法人臺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
中華民國發展遲緩兒童早期療育協會	協助各類發展遲緩兒童及其家庭，進行早期療育工作	03-8239335 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
衛生福利部社會救助及社工司	社會福利諮詢	1957 http://1957.mohw.gov.tw
勞動部	促進受僱者工作與生活平衡，鼓勵生育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)
國稅局、地方稅務局	綜合所得稅幼兒學前特別扣除額服務	0800-000-321 (國稅局)、 0800-086-969 (地方稅務局) http://www.ntbca.gov.tw/etwmain
全國未成年懷孕諮詢專線	提供青少年懷孕者、一般青少年等電話諮詢及轉介服務	0800-25-7085 http://www.257085.org.tw/index.php



Informasi terkait

Nama instansi	Layanan yang disediakan	Cara menghubungi
Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Dinas Kesehatan Nasional Situs Kesehatan 99	Informasi pendidikan kesehatan	(02)2351-9047 http://health99.hpa.gov.tw
Loke! Departemen Kesehatan Divisi Kesehatan dan Kesejahteraan layanan konseling penyakit genetik	Memberikan informasi beragam sehubungan dengan penyakit genetik	http://gene.hpa.gov.tw
Taiwan Epilepsy Society Yayasan	Menyediakan pemasukan informasi, konseling pendidikan kesehatan, manajemen kasus bagi wanita hamil dengan epilepsi, biarkan staf medis tahu bagaimana untuk membantu Anda	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw http://www.epilepsy.org.tw
Premature Baby Foundation of Taiwan	Menyediakan program perawatan medis yang sesuai untuk bayi prematur, meningkatkan kualitas perawatan medis bayi prematur, dan memberikan penyuluhan tentang pencegahan kelahiran prematur.	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
Premature Baby Foundation of Taiwan	Mempromosikan pencegahan kelahiran prematur	02-2523-7490
Taiwan Foundation for Rare Disorders	Memberikan informasi dan bantuan sehubungan penyakit langka	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
Asosiasi Talasemia Taiwan	Aktif memberikan informasi kesehatan yang benar dan bantuan kepada pasien talasemia dan keluarga	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw
Cardiac Children's FoundationTaiwan	Membantu anak-anak dengan penyakit jantung agar dapat menerima perawatan medis yang tepat	02-2331-9494 http://www.ccf.org.tw
Noordhoff Craniofacial Foundation	Membantu penderita displasia congenital kepala dan wajah, seperti bibir sumbing, telinga kecil dan gejala lainnya pada pasien dengan kelainan kraniofasial.	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
Down-Syndrome Foundation R.O.C.	Mengumpulkan orang tua penderita Down Syndrome, para ahli dan organisasi yang memperhatikan para penderita penyakit Down Syndrome, meningkatkan konsultasi perawatan dan informasi kesehatan	02-2278-9888 http://www.rocdown-syndrome.org.tw
Yayasan Peduli Talasemia R.O.C	Menyediakan konsultasi sehubungan kesempatan kerja, bantuan perawatan medis, serta pendidikan sosial bagi penderita talasemia.	04-2529-8232 https://www.facebook.com/groups/119062884788125
Chinese Association of Early Intervention Program for Children with Developmental Delays (CAEIP)Asosiasi Pendidikan Dini untuk Anak-anak Terbelakang R.O.C	Membantu anak terbelakang dan keluarganya untuk melakukan perawatan dan pengobatan sejak dini	03-8239335 http://www.caeip.org.tw
Foundation for Children with Developmental Delay	Membantu mempromosikan perkembangan layanan pendidikan dan konsultasi untuk pengobatan dini bagi anak dengan keterbelakangan mental	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
Situs pendidikan keluarga dan hotline konseling	Pendidikan orang tua, hubungan orang tua dan anak, hubungan suami istri, hubungan afinitas, hubungan pranikah, hubungan dekat, sumber daya dan manajemen keluarga, adaptasi lingkungan keluarga dan lain sebagainya	412-8185 (Please add 02 if by cell phones) http://moe.familyedu.moe.gov.tw
Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Divisi Bantuan Sosial	Layanan konsultasi kesejahteraan sosial	1957 http://1957.mohw.gov.tw
Departemen Ketenagakerjaan	Meningkatkan keseimbangan antara pekerjaan dan hidup tenaga kerja, mendorong pasangan untuk melahirkan dan membangun lingkungan kehamilan yang baik bagi tenaga kerja dan pasangannya	02-8995-6866 http://www.mol.gov.tw/ (Ministry of Labor), http://eeweb.mol.gov.tw (employment equality website)
Departemen Perpajakan, kantor perpajakan cabang setempat	Menyediakan layanan pemotongan pajak untuk keluarga dengan anak sebelum usia sekolah	0800-000-321 (Internal revenue service), 0800-086-969 (Local taxation office) http://www.ntbca.gov.tw/etwmain
Saluran konsultasi untuk ibu hamil di usia remaja	Menyediakan layanan konsultasi melalui telepon dan transfer bagi remaja dan calon ibu di usia remaja	0800-25-7085 http://www.257085.org.tw/index.php

聯絡地址及電話

各縣市衛生局聯絡地址及聯絡電話

各縣市衛生局	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	02-2427-6154
	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://www.tychb.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10-12樓	03-5355191	03-5355130
	http://dep.hcchb.gov.tw		
苗栗縣政府衛生局	36043 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	05-534-5811
	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	05-362-0607
	http://www.cyshb.gov.tw		05-3620600#205

Alamat kontak dan nomor telepon

Alamat & Tel. Biro Kesehatan di berbagai kabupaten/kotamadya

Kabupaten dan kesehatan kota biro	Alamat · Website	Tel	hotline khusus imunisasi dan vaksin
Biro Kesehatan Pemerintah Kotamadya Keelung	No. 266, Xin Erl Rd., Xinyi District, Keelung City 20147 http://www.klchb.gov.tw	02-24230181	02-2427-6154
Public Health Department, Taipei City Governen	No.1, Shihfu Rd., Xinyi District, Taipei 11008 http://www.health.gov.tw	02-27208889	02-23754341
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten new Taipei City	No. 192-1, Yingshi Road, Banchiao District., New Taipei City 22006 http://www.health.ntpc.gov.tw	02-22577155	02-22588923
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten Taoyuan	No. 55, Xianfu Rd., Taoyuan District, Taoyuan City 33053 http://www.tychb.gov.tw	03-3340935	03-3363270 03-3382157
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten Hsinchu	No. 1, Guangmin VII Street, Hsinchu City, Hsinchu County 30210 http://www.health.taichung.gov.tw	03-5518160	03-5511287
Hsinchu City Health Bureau	10F.-12F, No.241, Zhongyang Rd., East Dist., Hsinchu City 30041 http://dep.hcchb.gov.tw	03-5355191	03-5355130
Public Health Bureau of Miaoli County Government	No.373, Guanghua Rd., Houlong Township, Miaoli County 36043 http://www.ntshb.gov.tw	037-558080	037-558100
Health Bureau of Taichung City Government	No. 136, Zhongxing Rd., Fengyuan District, Taichung City 42053 http://www.ylshb.gov.tw	04-25265394	04-25270780
Changhua County Public Health Bureau	No. 162, Sec.2, Chungshan Road, Changhua City, Changhua County, 50049 http://www.cyshb.gov.tw	04-7115141	04-7115141 #103 04-7115141 #104
Health Bureau, Nantou County Government	No.6, Fusing Rd., Nantou City, Nantou County 54062 http://www.ntshb.gov.tw	049-2222473	049-2220904 049-2230607
Public Health Bureau, Yunlin County	No.34, Fuwen Rd., Douliu City, Yunlin County 64054 http://www.ylshb.gov.tw	05-5373488	05-534-5811
Chiayi County Health Bureau	No.3, E. Sec., Sianghe 2nd Rd., Taibao City, Chiayi County 61249 http://www.cyshb.gov.tw	05-3620600	05-362-0607 05-3620600#205

聯絡地址及電話

各縣市衛生局聯絡地址及聯絡電話

各縣市衛生局	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	06-6333080
	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#1377
	http://khd.kcg.gov.tw		07-7230513
屏東縣政府衛生局	90054屏東縣屏東市自由路272號	08-7370002	08-738-0208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-736-2986
宜蘭縣政府衛生局	26051 宜蘭縣宜蘭市女中路二段287號	03-9322634	03-935-7011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-932-2634#1206
花蓮縣衛生局	97058花蓮縣花蓮市新興路200號	03-8227141	03-822-6975
	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	089-331-171#214
	http://www.ttshb.gov.tw		
連江縣衛生局	20941連江縣南竿鄉復興村216號	083-622095	083-622-095#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	082-330-697#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	06-927-0508
	http://www.phchb.gov.tw		06-927-2162#211

Alamat kontak dan nomor telepon

Alamat & Tel. Biro Kesehatan di berbagai kabupaten/kotamadya

Kabupaten dan kesehatan kota biro	Alamat Website	Tel	hotline khusus imunisasi dan vaksin
Biro Kesehatan Pemerintah Kotamadya Chiayi	No. 1, Dhemin Road, Chiayi City, West District 60097 http://www.cichb.gov.tw	05-2338066	05-2341150
Biro Kesehatan Pemerintah Tainan	No.163, Dongxing Rd., Xinying Dist., Tainan City 730, Taiwan (R.O.C.) (Kantor daerah Dongxing) 73064	06-6357716	06-6333080
	No.418, Sec. 1, Linsen Rd., East Dist., Tainan City 701, Taiwan (R.O.C.) (Kantor daerah Linsen) 70151 http://health.tainan.gov.tw/tinhealth		06-2679751#372
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten Kaohsiung	No. 1 of 132, Kaisyuan II, Lingya District, Kaohsiung 80276 http://khd.kcg.gov.tw	07-7134000	07-7134000#1377
			07-7230513
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten Pingtung	No. 272, Tziyou Road, Pingtung City, Pingtung County 90054 http://www.ptshb.gov.tw	08-7370002	08-738-0208
			08-736-2986
Public Health Bureau, Yilan County	No.287, Sec. 2, Nuzhong Rd., Yilan City, Yilan County 26051 http://www.ilshb.gov.tw	03-9322634	03-935-7011
			03-932-2634#1206
Hualien County Health Bureau	No.200, Sinsing Rd., Hualien County 97058 http://www.hlshb.gov.tw	03-8227141	03-822-6975
Public Health Bureau, Taitung County	No.336, Bo'ai Rd., Taitung City, Taitung County 95043 http://www.ttshb.gov.tw	089-331171	089-331-171#214
Lienchiang County County Health Bureau	No.216, Fusing Village, Nangan Township, Lienchiang County 20941 http://www.matsuhb.gov.tw	083-622095	083-622-095#8855
Public Health Bureau, Kinmen County	No.1-12, Fuhshing Rd., Jinhu Town, Kinmen County 89148 http://www.kmhb.gov.tw	082-330697	082-330-697#609
Public Health Bureau, Penghu County	No.115, Zhongzheng Road, Magong City, Penghu County 88041 http://www.phchb.gov.tw	06-9272162	06-927-0508
			06-927-2162#211

育兒津貼、國民年金保險生育給付、 農民健康保險生育給付

育兒津貼—安心在家照顧我們的寶貝

衛生福利部訂定「父母未就業家庭育兒津貼實施計畫」，補助父母至少一方在家照顧2歲以下幼兒致未能就業者，低收入戶每名兒童每月5,000元、中低收入戶每名兒童每月4,000元、綜合所得稅稅率未達20%家庭每名兒童每月2,500元。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/兒少福利/補助專區/父母未就業家庭育兒津貼>)。

(資料來源:衛生福利部社會及家庭署)

國民年金保險生育給付

國保女性被保險人於100年7月1日至104年12月17日分娩或早產者，可按當時之月投保金額一次發給1個月生育給付(97年10月至103年12月之月投保金額為1萬7,280元，自104年1月起調整為1萬8,282元)，104年12月18日以後分娩或早產者，則一次發給2個月(3萬6,564元)，雙胞胎以上按比例增給。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/\(國民年金保險/各項給付/生育給付\)](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)

農民健康保險生育給付

農保被保險人或其配偶分娩或早產者，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)；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/\(農民保險/農民/如何申請農保給付/農保生育給付\)](http://www.bli.gov.tw/(農民保險/農民/如何申請農保給付/農保生育給付))

(資料來源：內政部)



Tunjangan pengasuhan anak, tunjangan melahirkan dari asuransi pensiun nasional (National Pension Program) dan tunjangan melahirkan dari asuransi kesehatan petani



Tunjangan pengasuhan anak—menjaga buah hati kita di rumah dengan tenang

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan menetapkan “perencanaan pelaksanaan tunjangan anak untuk orang tua yang tidak bekerja”, memberikan subsidi kepada orang tua sehingga salah satu orang tua bisa tinggal di rumah untuk menjaga anak di bawah usia 2 tahun sampai tidak bisa bekerja, keluarga dengan penghasilan rendah setiap anak akan mendapatkan tunjangan NT\$5,000 perbulan, keluarga dengan penghasilan menengah ke bawah setiap anak akan mendapatkan tunjangan NT\$4,000 perbulan, setiap keluarga dengan persentase pembayaran pajak di bawah 20% setiap anak akan mendapatkan tunjangan NT\$2,500 perbulan. Bagi yang ingin mengajukan permohonan, harap hubungi Kantor Pelayanan Publik di kabupaten dan kotamadya tempat domisili anak sesuai dengan yang tertulis di kartu keluarga, informasi lebih lanjut dapat didapatkan di situs Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Departemen Sosial dan Keluarga (<http://www.sfaa.gov.tw/> kesejahteraan anak dan remaja/subsidi/tunjangan anak untuk orang tua yang tidak bekerja).

(Sumber: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Dinas Sosial dan Keluarga)

tunjangan melahirkan dari asuransi pensiun nasional

Wanita yang bertanggung dalam asuransi pensiun nasional yang melahirkan atau melahirkan prematur dimulai dari tgl 1 Juli 2011 dan seterusnya (termasuk tanggal tersebut) bisa menerima tunjangan melahirkan yang dibagikan satu kali sebesar 1 bulan gaji yang diasuransikan (tahun 2015 adalah NT\$18,282). Tunjangan untuk anak kembar akan diberikan sesuai dengan perbandingan Untuk keterangan lebih lanjut harap hubungi hotline untuk layanan Asuransi Pensiun Nasional: (02)2396-1266#6066. atau ke situs <http://www.bli.gov.tw/> (Asuransi Pensiun Nasional/Aneka tunjangan/tunjangan untuk melahirkan) <http://www.bli.gov.tw/> (Asuransi Pensiun Nasional/Aneka tunjangan/tunjangan untuk melahirkan

(Sumber: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Divisi Asuransi Sosial)

tunjangan melahirkan dari asuransi kesehatan petani

Pihak bertanggung (nasabah) dari Asuransi Kesehatan Petani atau pasangan yang melahirkan atau melahirkan prematur, dapat menerima tunjangan melahirkan yang dibagikan satu kali sebesar 2 bulan gaji yang diasuransikan (saat ini sebesar NT\$20,400); bial keguguran hanya akan mendapatkan setengah tunjangan (saat ini sebesar NT\$10,200). Tunjangan untuk anak kembar akan diberikan sesuai dengan perbandingan

Untuk keterangan lebih lanjut harap hubungi hotline untuk layanan Biro Asuransi Tenaga Kerja di (02)2396-1266#2330. atau ke situs: <http://www.bli.gov.tw/> (asuransi kesehatan petani/petani/cara pengajuan permohonan tunjangan asuransi petani/tunjangan melahirkan dari asuransi kesehatan petani) <http://www.bli.gov.tw/> (asuransi kesehatan petani/petani/cara pengajuan permohonan tunjangan asuransi petani/tunjangan melahirkan dari asuransi kesehatan petani

(Sumber: Departemen Dalam Negeri)

勞工保險生育給付、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）。

就業保險育嬰留職停薪津貼

就業保險年資合計滿1年以上、小孩滿3歲前、依性別工作平等法之規定，辦理育嬰留職停薪的爸媽，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，每一子女最長合計發給6個月，爸媽同為被保險人者，得先後提出申請。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/>（就業保險/給付業務(含育嬰津貼)/育嬰留職停薪津貼）。

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）

育嬰留職停薪假期

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）

Tunjangan asuransi kerja melahirkan, Tunjangan asuransi kerja cuti menjaga anak tanpa gaji



Tunjangan asuransi kerja melahirkan

Wanita yang mengandung atau melahirkan pada saat berpartisipasi dalam asuransi tenaga kerja, telah ikut serta dalam asuransi tenaga kerja selama genap 280 hari (181 hari bagi yang melahirkan prematur), akan dibagikan satu kali 2 bulan tunjangan melahirkan sesuai dengan rata-rata gaji dari 6 bulan sebelum bulan kelahiran (bagi yang melahirkan sebelum 30 Mei 2014 tunjangan tetap sebesar 1 bulan), tunjangan untuk anak kembar dihitung sesuai dengan perbandingan. Untuk keterangan lebih lanjut hubungi layanan konsultasi Departemen Ketenagakerjaan: (02)23961266#2866 atau website <http://www.bli.gov.tw/> (asuransi tenaga kerja/ subsidi/ Tunjangan Asuransi kerja melahirkan)

Tunjangan asuransi kerja cuti menjaga anak tanpa gaji

Orang tua yang menjalani cuti menjaga anak tanpa gaji, total asuransi kerja telah genap lebih dari 1 tahun, anak belum genap berusia 3 tahun, sesuai dengan undang-undang kesetaraan tenaga kerja, dapat menerima bantuan sebesar 60% dari rata-rata 6 bulan gaji sebelumnya, paling banyak menerima tunjangan selama 6 bulan. Untuk keterangan lebih lanjut hubungi layanan konsultasi Departemen Ketenagakerjaan: (02)23961266#2866 atau website <http://www.bli.gov.tw/> (asuransi tenaga kerja/subsidi (termasuk tunjangan pendidikan anak) / Tunjangan Asuransi kerja cuti menjaga anak tanpa gaji)

Catatan: permohonan tunjangan pendidikan anak dan tunjangan asuransi kerja cuti menjaga anak tanpa gaji "tidak boleh" diajukan secara bersamaan)

(Sumber informasi: Departemen Ketenagakerjaan Biro Asuransi Tenaga Kerja)

Masa cuti menjaga anak tanpa gaji

Karyawan yang bekerja genap 6 bulan, anak belum genap 3 tahun, dapat mengajukan permohonan cuti menjaga anak tanpa gaji. Batas masa cuti sampai anak genap berusia 3 tahun, masa cuti tidak boleh lebih dari 2 tahun. Batas waktu cuti menjaga anak tanpa gaji bagi yang membesarkan dua anak atau lebih pada saat bersamaan dihitung bersama, batas maksimal cuti adalah menjaga anak paling kecil selama dua tahun. Untuk informasi lebih lanjut harap hubungi kantor Departemen Ketenagakerjaan (02-8995-6866). atau menuju website Departemen Ketenagakerjaan <http://www.mol.gov.tw/>, atau menuju website Kesetaraan Pekerjaan <http://eeweb.mol.gov.tw/>

(Sumber informasi: Departemen Ketenagakerjaan)



守護女孩，讓每個寶寶平安出生，長大

若有發現違法檢測及選擇胎兒性別的情事，請洽：

各縣市胎兒性別篩選查報窗口

機關	查報窗口
宜蘭縣政府衛生局	電話：03-9322634#2312、03-9367855 傳真：03-9360855 E-MAIL：ian@mail.eiland.gov.tw
基隆市衛生局	電話：02-24230181#166 傳真：02-24282255 E-MAIL：yumi@klchb.gov.tw
新北市政府衛生局	電話：02-22577155、1999(新北市民單一申訴專線) 傳真：02-22589064 E-MAIL：tpc24105@ntpc.gov.tw
臺北市衛生局	電話：1999(外縣市：02-2720-8889)#1831 傳真：02-87884560 E-MAIL：http://www.gov.taipei>首頁>市政信箱
桃園市政府衛生局	電話：03-3340935#2521 傳真：03-3472411 E-MAIL：http://www.tychb.gov.tw/index.asp>首頁>熱門服務>局長信箱
新竹市衛生局	電話：03-5355191#327 傳真：03-5355516 E-MAIL：hc3200@ems.hccg.gov.tw
新竹縣政府衛生局	電話：03-5519065 傳真：03-5512743 E-MAIL：4021892@hchg.gov.tw
苗栗縣政府衛生局	電話：037-558510 傳真：037-558590 E-MAIL：http://www.mlshb.gov.tw >首頁>意見箱>局長信箱
臺中市政府衛生局	電話：04-25265394#3151 傳真：04-25279062 E-MAIL：http://www.health.taichung.gov.tw >首頁>服務信箱
彰化縣衛生局	電話：04-7115141#502 傳真：04-7121309 E-MAIL：http://www.chshb.gov.tw >首頁>民意信箱>局長信箱
南投縣政府衛生局	電話：049-2222473#253 傳真：049-2202628 E-MAIL：fifth@mail.ntshb.gov.tw
雲林縣衛生局	電話：05-5373488#155 傳真：05-5345633 E-MAIL：ylshb@ylshb.gov.tw
嘉義縣衛生局	電話：05-3620600#275 傳真：05-3621138 E-MAIL：http://www.cyshb.gov.tw >首頁>陳情案件
嘉義市政府衛生局	電話：05-2338066#513 傳真：05-2821232 E-MAIL：service@mail.cichb.gov.tw
臺南市政府衛生局	電話：06-2881493 傳真：06-2698029 E-MAIL：service@tncghb.gov.tw
高雄市政府衛生局	電話：07-7134000#6122 傳真：07-7242966 E-MAIL：http://khd.kcg.gov.tw/
屏東縣政府衛生局	電話：08-7383479、08-7370002#132 傳真：08-7372918 E-MAIL：pthsysmgr@ksmail.doh.gov.tw
臺東縣衛生局	電話：089-321144#309 傳真：089-310334 E-MAIL：vhm10036@mail.ttshb.gov.tw
花蓮縣衛生局	電話：038-227141#262 傳真：038-230169 E-MAIL：mjnancy@ms.hlshb.gov.tw
澎湖縣政府衛生局	電話：06-9272162#237 傳真：06-9266693 E-MAIL：http://www.phchb.gov.tw>首頁>服務信箱>局長信箱
金門縣衛生局	電話：082-330697#715 傳真：082-334897 E-MAIL：jmh1117@tpmail.mohw.gov.tw
連江縣衛生局	電話：083-622095#8866 傳真：083-623210 E-MAIL：matsuhb@matsuhb.gov.tw
衛生福利部國民健康署	電話：0800-870870 http://www.hpa.gov.tw

Jaga bayi perempuan anda, agar setiap anak lahir dan bertumbuh dengan sehat!

Apabila didapati adanya penyaringan jenis kelamin janin secara ilegal
silahkan hubungi:

Instansi	Loket layanan pengaduan
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten Yilan	Tel: 03-9322634#2312,03-9367855 Fax: 03-9360855 E-MAIL:ian@mail.e_land.gov.tw
Biro Kesehatan Kota Keelung	Tel: 02-24230181#166 Fax: 02-24282255 E-MAIL:yumi@klchb.gov.tw
Biro Kesehatan Pemerintah Kota New Taipei	Tel: 02-22577155,1999(Saluran pengaduan New Taipei City) Fax: 02-22589064 E-MAIL:tpc24105@ntpc.gov.tw
Biro Kesehatan Pemerintah Kota Taipei	Tel: 1999(untuk luar daerah: 02-2720-8889)#1831Fax: 02-87884560 E-MAIL:http://www.gov.taipei>home> email pemerintah daerah
Biro Kesehatan Pemerintah Kota Taoyuan	Tel: 03-3340935#2521 Fax: 03-3472411 E-MAIL:http://www.tychb.gov.tw/index.asp>home>layanan top>email kepala departemen
Biro Kesehatan Kota Hsinchu	Tel: 03-5355191#327 Fax: 03-5355516 E-MAIL:hc3200@ems.hccg.gov.tw
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten Hsinchu	Tel: 03-5519065 Fax: 03-5512743 E-MAIL:4021892@hchg.gov.tw
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten Miaoli	Tel: 037-558510 Fax: 037-558590 E-MAIL:http://www.mlshb.gov.tw >home>kotak saran>email kepala departemen
Biro Kesehatan Pemerintah Kota Taichung	Tel: 04-25265394#3151 Fax: 04-25279062 E-MAIL:http://www.health.taichung.gov.tw >home>email layanan
Biro Kesehatan Kabupaten Changhua	Tel: 04-7115141#502 Fax: 04-7121309 E-MAIL:http://www.chshb.gov.tw >home>email masyarakat>email kepala departemen
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten Nantou	Tel: 049-2222473#253 Fax: 049-2202628 E-MAIL:fifth@mail.ntshb.gov.tw
Biro Kesehatan Kabupaten Yunlin	Tel: 05-5373488#155 Fax: 05-5345633 E-MAIL:ylshb@ylshb.gov.tw
Biro Kesehatan Kabupaten Chiayi	Telephone:05-3620600#275 /Fax: 05-3621138 E-MAIL: http://www.cyshb.gov.tw HomepageCase Statement
Biro Kesehatan Pemerintah Kota Chiayi	Telephone:05-2338066#513 /Fax: 05-2821232 E-MAIL:service@mail.cichb.gov.tw
Biro Kesehatan Pemerintah Kota Tainan	Telephone:06-2881493/Fax: 06-2698029 E-MAIL:service@tncghb.gov.tw
Biro Kesehatan Pemerintah Kota Kaohsiung	Telephone:07-7134000#6122 /Fax: 07-7242966 E-MAIL:http://khd.kcg.gov.tw/
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten Pingtung	Telephone: 08-7383479, 08-7370002#132/Fax: 08-7372918 E-MAIL:phtsysmgr@ksmail.doh.gov.tw
Biro Kesehatan Kabupaten Taitung	Telephone:089-321144#309 /Fax: 089-310334 E-MAIL:vhml0036@mail.tshb.gov.tw
Biro Kesehatan Kabupaten Hualien	Telephone:038-227141#262 /Fax: 038-230169 E-MAIL:mjnancy@ms.hlshb.gov.tw
Biro Kesehatan Pemerintah Kabupaten Penghu	Telephone:06-9272162#237 /Fax: 06-9266693 E-MAIL:http://www.phchb.gov.tw>Homepage>Service Mailbox>Director Mailbox
Biro Kesehatan Kabupaten Kinmen	Telephone:082-330697#715 /Fax: 082-334897 E-MAIL:jmh1117@tpmail.mohw.gov.tw
Biro Kesehatan Kabupaten Lianchiang	Telephone:083-622095#8866 /Fax: 083-623210 E-MAIL:matsuhb@matsuhb.gov.tw
Departemen Kesehatan Biro Kesehatan dan Kesejahteraan Nasional	Telephone: 0800-870870 http://www.hpa.gov.tw

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		產後追蹤檢查					
		產前檢查	年	年	年	年	年
結果	日期	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)							
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為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訂。							

- ◎ 母親為e抗原 (HBeAg) 陽性者，其所生小孩於接種B型肝炎免疫球蛋白 (HBIG) 及3劑B型肝炎疫苗後，B型肝炎帶原機率由90%左右大幅降低，但仍可能有10%之帶原機會，故建議幼兒於出生約1歲左右進行B型肝炎表面抗原 (HBsAg) 及B型肝炎表面抗體 (anti-HBs) 檢測，以利及早發現幼兒帶原狀況及瞭解疫苗接種成效，並定期進行追蹤檢查。
- ◎ 孕婦B型肝炎產檢結果請同時於本表登錄，e抗原陽性之母親請攜帶本表提供臨床醫師做為幼兒B型肝炎表面抗原 (HBsAg) 及B型肝炎表面抗體 (anti-HBs) 檢測之參考資料。
- ◎ 母親為B型肝炎帶原，新生兒有依規定時程施打疫苗者，仍可正常餵哺母乳。
- ◎ 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；為降低肝硬化與肝癌之發生率，健保署辦理「**全民健康保險加強慢性B型及C型肝炎治療計畫**」，請有慢性肝炎孕婦，積極尋求健保治療；健保署亦辦理「**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網站<http://www.nhi.gov.tw>

Catatan Tindak Lanjut Pemeriksaan Hepatitis B untuk Ibu Hamil

· Nama _____ · Tanggal lahir _____ · No. KTP _____

Perihal Hasil Tanggal		Pemeriksaan sebelum melahirkan	Pemeriksaan tindak lanjut setelah melahirkan				
		(Tahun) _____ (bulan) _____ (tanggal) _____	(Tahun) _____ (bulan) _____ (tanggal) _____	(Tahun) _____ (bulan) _____ (tanggal) _____	(Tahun) _____ (bulan) _____ (tanggal) _____	(Tahun) _____ (bulan) _____ (tanggal) _____	
antigen hepatitis B (HBs-Ag) (- negatif; + positif)							
antigen "e" hepatitis B (HBe-Ag) (- negatif; + positif)							
Tes fungsi hati	AST(GOT)						
	ALT(GPT)						
USG Hati (Harap diisi ada tidaknya pengerasan hati, dll)							
Lain-lain							
Rumah sakit/klinik							
1. Pihak rumah sakit diharapkan untuk mengisi formulir di atas untuk pemeriksaan antigen hepatitis B positif ibu hamil (HBsAg (+)), serta memberikan penyuluhan untuk melakukan pemeriksaan berkala setelah melahirkan. 2. Jenis pemeriksaan akan ditentukan oleh dokter spesialis.							

- Setelah mendapatkan imunisasi HBIG (hepatitis B Immune Globulin) dan 3 tahap imunisasi hepatitis B, bayi yang dilahirkan oleh ibu pembawa virus hepatitis B (antigen "e" positif), kemungkinan bayi sebagai pembawa antigen kronis menurun dari 90% menjadi 10%. Untuk itu dianjurkan agar melakukan pemeriksaan antigen hepatitis B (HBsAg) dan antibodi hepatitis B (anti-HBs) untuk anak yang berumur 1 tahun serta melakukan pemeriksaan tindak lanjut secara berkala, untuk mendeteksi kondisi anak sebagai pembawa antigen dan efektivitas suntikan HBIG.
- Hasil pemeriksaan hepatitis B pada ibu hamil harus dicatat pada daftar hasil pemeriksaan, ibu hamil dengan antigen "e" positif dapat membawa daftar hasil pemeriksaan sebagai bahan pertimbangan bagi dokter anda untuk melakukan pemeriksaan antigen hepatitis B (HBsAg) dan antibodi hepatitis B (anti-HBs) untuk bayi anda
- Ibu pembawa virus hepatitis B (antigen "e" positif) dapat menyusui bayi dengan ASI, bila bayi yang dilahirkan telah mendapatkan vaksinasi yang ditentukan.
- Bila fungsi hati penderita hepatitis B normal, pada dasarnya anda perlu melakukan 1 kali pemeriksaan setiap 6 bulan – 1 tahun; bila ada kelainan fungsi hati, maka dokter akan mengatur jadwal pemeriksaan fungsi hati dan USG.
- Saat ini ada 2 macam obat hepatitis B, yaitu Interferon dan anti virus ; untuk mencegah timbulnya pengerasan hati dan kanker hati, sejak bulan Oktober 2003 Biro Kesehatan R.O.C. menggalakkan "Program Asuransi Kesehatan Nasional untuk Pengobatan Penyakit Kronis Hepatitis B dan C" yang memungkinkan pasien hepatitis kronis untuk mendapatkan peluang pengobatan yang lebih aktif. Informasi tentang biaya pengobatan dan rumah sakit, dapat dilihat pada situs Badan Asuransi Kesehatan Nasional <http://www.nhi.gov.tw>.

孕婦免費愛滋病毒篩檢同意書

我知道愛滋病毒篩檢併同初次產檢(標準抽血檢查項目：血型、Rh因子等)實施，我已清楚了解孕婦免費愛滋病毒篩檢服務的說明(詳見頁次：P106)

本人 ☐ 拒絕 接受愛滋病毒篩檢

☐ 同意 接受愛滋病毒篩檢

您的決定並不會影響您獲得產前醫療服務的權益

孕婦簽名：

身分證字號(居留證號碼)：

日期： 年 月 日

請將此頁撕下交給醫護人員黏貼於病歷表上





Sumber Daya Penunjang

Surat Persetujuan untuk Deteksi HIV/AIDs bebas biaya bagi ibu hamil

Saya tahu bahwa pemeriksaan AIDS sama dengan pemeriksaan tahap awal (pemeriksaan darah rutin : golongan darah, factor Rh, dll), saya telah mengerti pelayanan pemeriksaan AIDS gratis untuk ibu hamil dengan jelas (lihat halaman 107)

Saya ☐ menolak pemeriksaan AIDS

☐ Setuju menerima pemeriksaan AIDS

Keputusan anda tidak akan mempengaruhi hak anda untuk mendapatkan pelayanan medis selama kehamilan

Tanda tangan calon ibu: _____

No. KTP (ARC): _____

Tanggal: tahun ____ bulan ____ tanggal ____

Sobeklah bagian ini dan serahkan kepada petugas rumah sakit untuk ditempelkan di buku data penyakit.

國家圖書館出版品預行編目資料(CIP)

孕婦健康手冊/衛生福利部國民健康署著. — 第3版.

— 臺北市：衛生福利部國民健康署，2017. 07

面； 公分

ISBN 978-986-05-1201-4 (平裝)

1. 妊娠 2. 分娩 3. 產前照護

429.12 10523558

書名：孕婦健康手冊

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：臺中市西區民權路95號6樓(臺中辦公室)

網址：<http://www.hpa.gov.tw/>

電話：(04) 2217-2200

出版年月：2017年07月

版(刷)次：第3版；2008年6月初版

發行數量：6,500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/>

定價：新臺幣20元

展售處

臺北：國家書店

地址：10485臺北市松江路209號1、2樓

電話：(02)2518-0207

臺中：五南文化廣場

地址：40042臺中市區中山路6號

電話：(04)2226-0330

GPN：1010503092

ISBN：978-986-05-1201-4

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，需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：04-22172200)。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, Taipei City, Taiwan. (R.O.C). (TEL: 886-4-22172200)

本出版品經費由衛生福利部國民健康署於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.



National Central Library Cataloging in Publication (CIP)

Buku Panduan Ibu Hamil / disusun oleh Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan— Edisi ke-3

-- Kota Taipei : Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, 2017.07

halaman; cm

ISBN 978-986-05-1201-4 (soft cover)

1. Kehamilan 2. Persalinan 3. Perawatan sebelum kelahiran

429.12

105023558

Nama buku : Buku Panduan Ibu Hamil

Penulis (editor, penerjemah) : Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan (iklan)

Diterbitkan oleh : Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan

Alamat : 6F., No. 95 Minchuan Road, Taichung City (Kantor Taichung)

Website:<http://www.hpa.gov.tw/>

Tel.:(04) 2217-2200

Tanggal Penerbitan : 2017.07

Edisi : Cetakan ke-3, Edisi pertama : Juni 2008

Jumlah edaran : 6,500 buku

Keterangan mengenai buku sejenis lainnya : Buku ini juga di-upload oleh Dinas Kesehatan Nasional

Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Website : <http://www.hpa.gov.tw/>

PHarga jual : NT\$20.-/buku

Tempat penjualan

Taipei : toko buku nasional

Alamat : 1,2 F, No. 209, Song jiang Rd., Taipei 10485

Tel:(02)2518-0207

Taichung:Wu Nan Culture Hall

Alamat : No. 6, Zhongshan Rd., Middle District., Taichung 40042

Tel:(04)2226-0330

GPN: 1010503092

ISBN: 978-986-1201-4

Hak cipta : Dinas Kesehatan Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan, Departemen Kesehatan, Executive Yuan, R.O.C.

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion Department of Health, R.O.C.. Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, Taipei City, Taiwan.(R.O.C)(TEL:886-2-22172200)

Dana publikasi buku panduan ini disponsori oleh Departemen Kesehatan Divisi Pengendalian Tembakau dan KesehatanThis publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health and Health Protection of Health Promotion Administration.

Dana publikasi buku panduan ini disponsori oleh Departemen Kesehatan Divisi Pengendalian Tembakau dan KesehatanThis publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

Catatan



