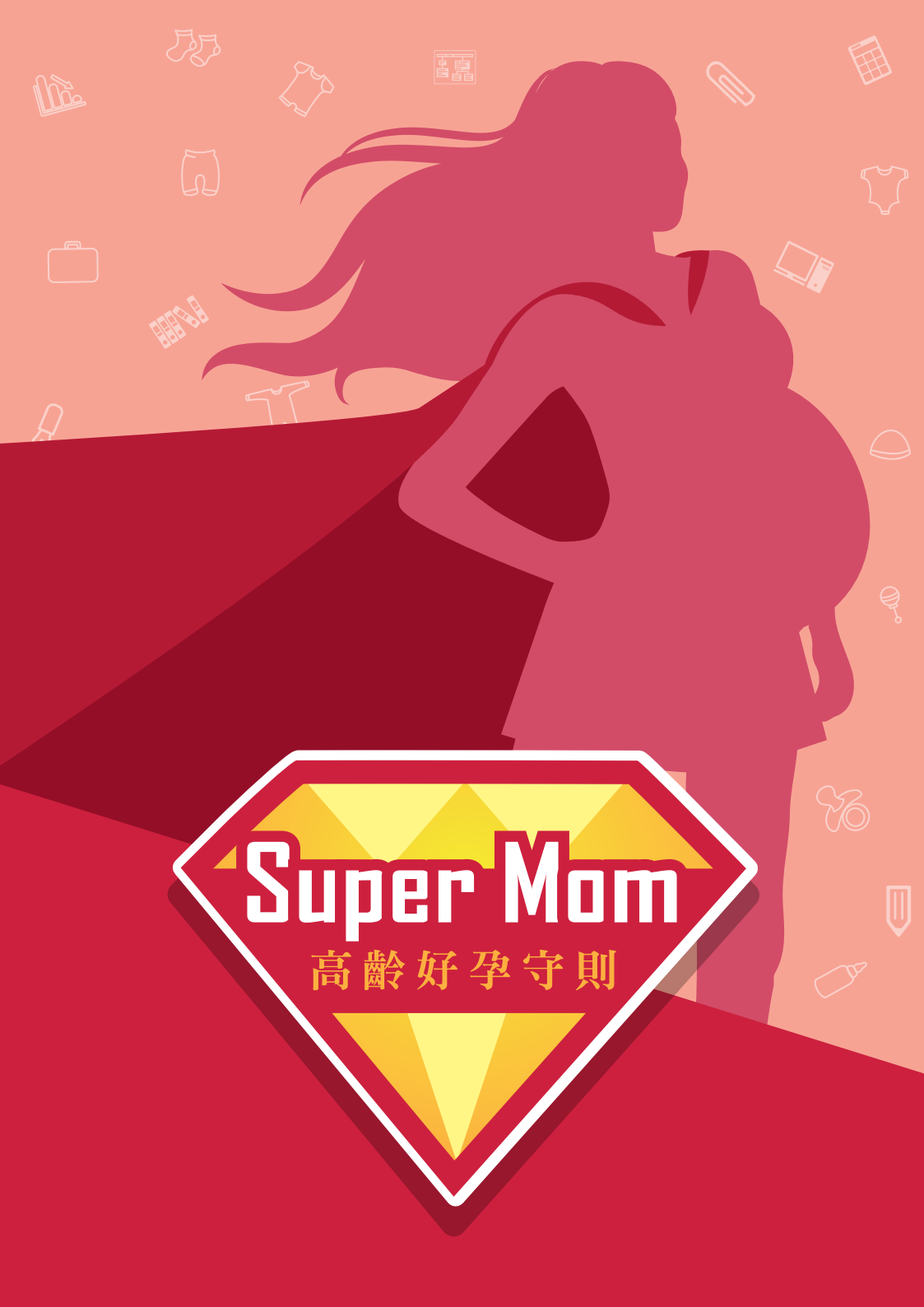




Super Mom

高齡好孕守則

媽媽我等你好久了，
我和你一樣期待見面的日子，
但在那天到來前，
你一定要好好照顧自己喔！



現今結婚年齡普遍提高，晚婚使婦女生育第一胎的平均年齡已超過30歲(內政部戶政司2016年7月)，國際上對高齡產婦的定義不同，醫學上以受孕時滿34歲的婦女為高齡產婦，卵子和精子的品質及量隨年齡增長而下降，易致不孕症，且懷孕期的高危險妊娠和生產時的產科併發症，嚴重程度較一般孕婦來的高，對母體及胎兒健康危害情況較重，所以從孕前至孕期到產後的健康照顧，對促進胎兒及母體健康很重要！



接下來的日子

我會和媽媽一起加油的！

7 婚後孕 前健康檢查

已婚夫妻計畫要懷孕的準爸爸準媽媽們，若家族有相關的遺傳疾病，或個人有某些疾病，建議做**孕前健康檢查**及**孕前優生諮詢**，可提早發現潛在的遺傳疾病，並及時給予適當的治療，將身體和心理都調適到最佳狀態後再懷孕，才能生育健康的下一代。



2 孕婦產前健康檢查

國民健康署提供十次的孕婦產前檢查，針對高齡產婦補助產前遺傳診斷(羊膜穿刺)費用，由專業醫療團隊於產檢過程中觀察孕媽咪及胎兒的身體變化及健康狀況，適時提供照護服務，降低併發症的可能！請孕媽咪依懷孕週數按時回診產檢。



3 好孕食



根據國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 育齡婦女每日建議攝取400微克葉酸，準備懷孕婦女在受孕前一個月至懷孕期間，每日攝取600微克的葉酸，將身體調整至健康狀態，並維持理想體重，為懷孕做準備以供自身與胎兒所需。



懷孕初期

懷孕初期（0～3個月）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。



媽媽辛苦了！



懷孕期間



懷孕期間不適合減重，維持正常的均衡飲食習慣即可，營養素攝取不足，對胎兒生長發育易造成傷害。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**，並注意體重增加的速度；原本就較肥胖的孕婦，則要注意不可增加過多的體重，否則容易併發高血壓、妊娠糖尿病和妊娠毒血症等，避免攝取脂肪多與高熱量的食物。



懷孕末期

在懷孕末期，**避免**碳水化合物及脂肪攝食過多，造成體脂肪增加。

4 好孕動

孕媽咪懷孕期間產檢一切正常，依然可以從事一般的運動，根據研究顯示，懷孕期間**每天運動30分鐘**，有助於加速產程、避免難產，降低罹患妊娠糖尿病等風險，因懷孕可能會耗去不少體力，孕媽咪如果懷孕前有固定慢跑運動的習慣，可以考慮將慢跑的里程數縮短一些，或是以其他的運動方式替代，如習慣原每天跑2公里，改以每天走4公里替代，不需要勉強自己走太快。



媽媽加油！



如果是平常就沒有良好的運動習慣，懷孕時就是運動的最好時機，可選擇**走路**、**孕婦瑜珈**等較溫和的運動！



5 產後照護

坐月子

高齡孕婦在產後經由適當的護理及調養使身體恢復至孕前狀態，也就是我們俗稱的「坐月子」，這段期間不宜過早負重及操勞家務，**需充分休息、補充均衡且完整的營養**，以恢復體力並調和精神和情緒。

進補

生產時會消耗許多體力，產後婦產科醫師可能會開立子宮收縮藥，促進子宮復原及排出惡露，建議**產後2週**再開始採用麻油、酒等補品，可選擇補血及高生物價值蛋白質（如：牛奶、雞蛋、海鮮等動物蛋白和黃豆製品等）的食物，飲食宜清淡可口、易於消化吸收，富有營養、足夠的熱量及水分，促進傷口癒合。

媽媽我們終於見面了，
要好好調養身體喔！



傷口保養

產後在每次排便後，用溫開水或消毒水由前往後**沖洗會陰部**。約產後一週，會陰傷口或剖腹產傷口癒合後即可採**擦浴、淋浴**方式洗澡、洗頭；不適合洗盆浴避免感染，適當身體清潔、適度的沖洗，可放鬆身心、減少感染，有利於產後的復原，只要沐浴後迅速擦乾吹乾即可。

性生活

當體力恢復時可嘗試做些簡單的產後運動，促進肌肉張力，增加血液循環，有助於器官復舊及身材的恢復，運動中如有不適，可暫停或休息。在**產後滿1個月**，惡露乾淨、子宮完全恢復才可行性生活，否則易感染或出血。





媽媽這段日子您辛苦了！

我愛您 

資料來源 - 衛生福利部國民健康署 - 孕產婦關懷網站

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