

孕婦生活手冊

女孩子的辛苦 男人不知道...



目錄

高齡產婦逐年飆升!?

P. 1 高齡產婦介紹

高齡產婦要注意!?

P. 3 懷孕期間要注意的症狀1~6

P. 4 懷孕期間要注意的症狀7~11

孕婦生活很重要!?

P. 6 生活會影響到孕婦

P. 7 五要五不要

懷孕身體出狀況!?

P. 2 高齡產婦有可能的後遺症

食物不能亂吃!?

P. 5 飲食要注意小心

產檢要檢查什麼!?

P. 8 基本產檢



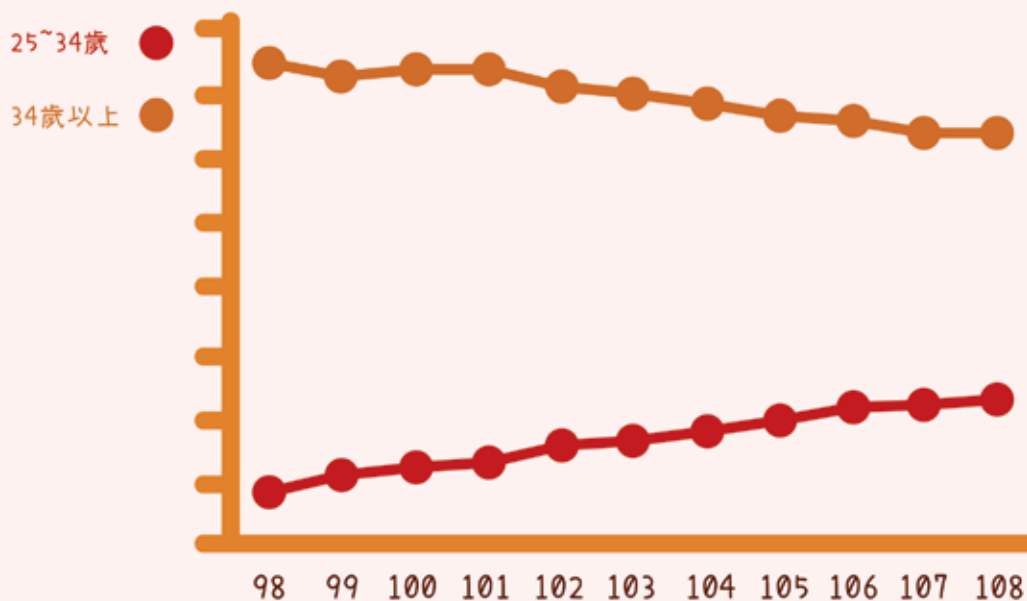
高齡產婦逐年飆升!?

#怎樣才是高齡產婦?

婦女生育第一胎的平均年齡已超過30歲，受孕時滿34歲的婦女為高齡產婦，卵子的品質及量隨年齡增長而下降，易有狀況，且懷孕期的**高危險**，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！

#近十年新生兒生母第一胎高齡比例

1-1資料參考



高齡產婦要注意!?

2-1資料參考

溫馨提醒：不要當高齡產婦 都沒這些問題

● 心血管疾病 ●

● 體能不佳 ●

● 流產機率高 ●

● 早產機率高 ●

● 染色體異常 ●

● 胎盤剝離 ●

高齡產婦在懷孕過程中由於身體的老化而受到的限制許多,尤其體力不佳的情況是一定的,若不想要有左側的這些症狀的話,請在年輕時生下你的第一個小寶貝<3



懷孕身體出狀況!?

3-1資料參考



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



持續或劇烈的腹痛



持續或嚴重噁心、嘔吐



突然發冷發熱



視力模糊



懷孕期間，如果出現下列任何一種症狀時，應該立即就醫！



臉部和手部浮腫



尿量明顯變少
或小便時有疼痛或灼熱感



持續的腰痠與腹部變硬



陰道有水樣分泌物
不停流出（懷疑為破水）



胎動停止或
比平常活動量少一半

食物不能亂吃!?

4-1資料參考

食物吃的好孩子水噹噹 食物吃的錯孩子連受害

❌ 不吃生食



❌ 不吃含有酒精



❌ 不吃含咖啡因



❌ 不吃油膩和刺激性



❌ 不吃過度加工食品



孕期應多吃含有葉酸、鐵質鈣質的食物

孕婦生活很重要!?

1. 充分的休息與睡眠

2. 禁止激烈運動

3. 飲食的控制



4. 定期檢查不鬆懈

5. 不亂服用藥物

6. 保持心情愉快





五要五不要

衛生福利部國立健康署利出的孕婦五要五不要

- 要按時產前檢查
- 要認識早產預兆
- 要做好孕期保健
- 要辨識危險妊娠
- 要知道產兆來臨

- 不抽菸與喝酒
- 不吸入二手菸
- 不亂服用藥物
- 不使用毒品
- 不選時刻剖腹產

產檢要檢查什麼!?

產檢頻率

1. 懷孕七個月（28週）以前，約每四週一次。
2. 懷孕八到九個月（29-35週），每二週一次。
3. 懷孕第十個月（36週）以後，每一週一次。

#孩子的未來 不嫌太多麻煩

基本產檢

1. 體重

2. 血壓

3. 尿液

4. 胎兒心跳

