คู่มือสุขศึกษาสำหรับหญิงตั้งครรภ์

เรียบเรียงและพิมพ์โดย: สำนักงานบริหารการสร้างเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

HPA
衛生福利部
國民健康署

ปีที่ตีพิมพ์ 2021

การดูแลภายในอย่างอ่อนโยน

คำแนะนำทางการแพทย์ก่อนคลอด / การให้นมบุตร / การดูแลทารก / แหล่งข้อมูลการคลอดบุตร

เว็บไซต์การดูแลหญิงตั้งครรภ์ & แฟนเพจ

http://mammy.hpa.gov.tw

https://www.facebook.com/mammy.hpa

- ☑ คำแนะนำทางการแพทย์ก่อนคลอด
- ☑ การดูแลการตั้งครรภ์และการตรวจก่อนคลอด
- ☑ แหล่งข้อมูลการคลอดบุตร
- ☑ ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์

สายด่วนดูแลมารดา

0800-870870

- ☑ ศูนย์บริการข้อมูลพิเศษ
- ☑ คำแนะนำการให้นมบุตร
- ☑ แหล่งข้อมูลก่อนคลอดและการอ้างอิง
- ☑ การปรับตัวและการสช่วยเหลือทางด้านจิตใจ

การป้องกันด้านสุขภาพ

เรียบเรียงและพิมพ์โดย: สำนักงานบริหาร
การสร้างเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

ค่าใช้จ่ายในการโฆษณาได้รับการสนับสนุนจากกองทุนสุขภาพและสวัสดิการของสำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

คู่มือสุขศึกษาสำหรับหญิงตั้งครรภ์

- คำแนะนำด้วยตนเอง -

เมื่อช่วงเวลาของการตั้งครรภ์ได้รับการยืนยันพ่อแม่ที่จะเป็นและพ่อแม่จะมีความสุขความตึงเครียดและความกดดันภายในจะตามมา โดยเฉพาะพ่อแม่มือใหม่พวกเขาอาจจะสูญเสีย ในเวลานี้ความช่วยเหลือของสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้และการสนับสนุนซึ่งกันและกันและการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างพ่อแม่ที่จะเป็นนั้นสำคัญยิ่งกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันและการดูแลพ่อให้เป็นสำรองที่เข้มแข็งและมีพลังสำหรับสุขภาพกายและใจของแม่

การดูแลสุขภาพและคำแนะนำของผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ (แพทย์ / ผดุงครรภ์ / พยาบาล) เป็นทรัพยากรที่สำคัญในการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยของแม่และทารกในครรภ์ (ทารก) และการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรที่ราบรื่น!อย่างไรก็ตามหากสตรีมีครรภ์สามารถร่วมมือกับแผนการดูแลทางการแพทย์และเพิ่มพูนความรู้และความสามารถในการดูแลตนเองได้พวกเขาจะสามารถรักษาสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ (ทารก) ได้มากขึ้น ดังนั้นเราจึงออกแบบมาเป็นพิเศษสำหรับคุณ-คู่มือสุขศึกษาสตรีมีครรภ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพครรภ์หวังว่าคุณจะอ่านได้อย่างละเอียดหากมีข้อสงสัยสามารถปรึกษาแพทย์/ พยาบาลผดุงครรภ์ / พยาบาลได้ ขอให้การตั้งครรภ์และการคลอดกลายเป็นประสบการณ์และความทรงจำที่ยอดเยี่ยมระหว่างคุณและครอบครัว

เนื้อหาของคำแนะนำด้านสุขศึกษาในคู่มือนี้ได้รับการพัฒนาร่วมกันโดยกรมอนามัยแห่งชาติของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ, สมาคมการแพทย์สูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาไต้หวัน, สมาคมแพทย์ปริกำเนิดไต้หวัน, สมาคมเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ไต้หวัน, สมาคมพยาบาลไต้หวัน, การผดุงครรภ์ไต้หวัน สมาคมและสมาพันธ์นักกำหนดอาหารแห่งชาติของสาธารณรัฐจีน

สำนักพิมพ์: สำนักงานบริหารสุขภาพแห่งชาติ, กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
วันที่เผยแพร่: กุมภาพันธ์ 2564

หนังสือสุขภาพ สำหรับสตรีมีครรภ์

ห้าสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในการตั้งครรภ์

- ควรตรวจร่างกายก่อนคลอดให้ตรงเวลา
- ควรรู้ถึงสัญญาณการคลอดก่อนกำหนด
- ควรดูแลสุขภาพครรภ์ให้ดี
- ควรรู้เมื่อครรภ์เป็นพิษ
- ควรรับรู้ถึงลางร้ายที่กำลังจะมาถึง

- ห้ามสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์
- ห้ามดมควันบุหรี่มือสอง
- ห้ามใช้สารเสพติด
- ห้ามใช้ยาปฏิชีวนะ
- ห้ามผ่าคลอดก่อนกำหนด

สารบัญ

หมายเหตุด้านสุขภาพ

ตารางเวลา 02

การตรวจสุขภาพสตรีมีครรภ์

ชนะที่จุดเริ่มต้น 04
อยู่ห่างจากโรคประจำตัว 05
การวินิจฉัยและการอุดหนุนทางพันธุกรรมก่อนคลอด 07
การตรวจสอบตามปกติ 09
การตรวจสอบแบบไม่ประจำ 12
การตรวจอัลตราซาวนด์ร 13
การตรวจคัดกรองเอชไอวีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ฟรีเพื่อสร้างค .. 15
ขับไล่ผลเสียต่อทารกในครรภ์ 16
เด็กผู้หญิงเก่งเหมือนเด็กผู้ชายล้วนเป็นสมบัติล้ำค่า 20
ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างปลอดภัย..... 21

ชีวิตของสตรีมีครรภ์

ชีวิตที่มีสุขภาพดีของคนเป็นแม่ DIY 23
เป็นแม่ที่คาดหวังได้สบาย 27
กินเพื่อสุขภาพ 31
ข้อควรระวังด้านสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์ 37
เตือน! ระวังอาการอันตราย 41
ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและการป้องกัน 43
ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน 47
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์ 48
การดูแลสุขภาพของผู้หญิง - Pap Smear Test 51

ยินดีต้อนรับสู่การเกิดของทารก

การฉีดวัคซีนระหว่างตั้งครรภ์เพื่อป้องกันทารก 52
การเตรียมตัวก่อนทารกเกิด..... 53
ปวดแรงงาน..... 55
สัญญาณการผลิต..... 56
ข้อควรระวังสำหรับระยะต่างๆของการคลอด..... 57
การเกิดของทารก..... 58
การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด 60
การแจ้งเตือนที่รอบคอบ 62
โครงการพยาบาลทารกแรกเกิด 63
การจัดการสุขภาพหลังคลอด 66
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิด 67

ทรัพยากร

การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง 68
บริการดูแลเด็ก 69
บ้านดูแลหลังคลอดพร้อมทะเบียนของรัฐบาล 70
การปฏิบัติต่อผู้ต้องสงสัยว่ามีความรุนแรงในครอบครัว 71
ข้อมูลทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง 72
ความปลอดภัยทางการแพทย์ค่าเลี้ยงดูบุตร เงินรายเดือนแห่งชาติ
และค่าคลอดบุตรของประกันสุขภาพของเกษตรกร 77
ลาคลอดและลาเพื่อพ่อ 79
ค่าประกันการคลอดบุตร การประกันการจ้างงาน
การดูแลเด็กอยู่ในหน้าที่และจ่ายเงินสงเคราะห์ 80
ข้อบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิต 82
การศึกษาและพัฒนาการในอนาคตสำหรับเด็กและวัยรุ่น 83

ตารางเวลา

กำหนดการชำระเงิน		จำนวนสัปดาห์ที่สำคัญ	ตารางการบริการ
ครั้งที่1	ไตรมาสแรก (น้อยกว่า17สัปดาห์)	ก่อนสัปดาห์ที่12	1. หลังจากยืนยันการเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์แล้วตามรายการต่อไปนี้: (1) แบบสอบถาม: ประวัติโรคในครอบครัว, ประวัติโรคในอดีต, การตั้งครรภ์และประวัติการคลอดบุตร, อาการไม่สบายของทารกในครรภ์, พฤติกรรมการเสพติด (2) การตรวจร่างกาย: น้ำหนัก, ส่วนสูง, ความดันโลหิต, ไทรอยด์, เต้านม, การตรวจอุ้งเชิงกราน, การตรวจหน้าอกและช่องท้อง (3) การทดสอบในเชิงปฏิบัติการ:ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด(WBC,RBC, Plt,Hct,Hb,MCV),กรุ๊ปเลือด,RH ปัจจัย, VDRL หรือ RPR ,การตรวจซิฟิลิส, Rubella IgG HBsAg,HBeAg(ผู้ที่ไม่สามารถเข้ารับการตรวจนี้ได้เนื่องจากสถานการณ์พิเศษสามารถรับการตรวจนี้ได้ในการตรวจก่อนคลอดครั้งที่ห้า),การตรวจเอชไอวี(EIAหรือPA)และค่าของปัสสาวะ (หมายเหตุ2) 2. รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1) หมายเหตุ: สตรีมีครรภ์ที่ผลการทดสอบแอนติบอดีหัดเยอรมันเป็นลบควรได้รับวัคซีนหัดคางทูมและหัดเยอรมันโดยเร็วที่สุดหลังคลอดวัคซีนขนาดนี้จัดให้โดยค่าใช้จ่ายสาธารณะ (หมายเหตุ 4)
ครั้งที่2		สัปดาห์ที่**16**	1. รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1) 2. แนะแนวสุขศึกษาเรื่องการป้องกันและรักษาการค
ครั้งที่3	ไตรมาสที่2 (สัปดาห์ที่17ถึง 29)	สัปดาห์ที่20	1. รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ1) 2. การตรวจอัลตราซาวนด์.(เนื่องจากสถานการณ์พิเศษไม่สามารถตรวจได้สามารถเปลี่ยนเป็นการตรวจครรภ์ระยะที่สามได้) 3. แนะแนวสุขศึกษาเรื่องการป้องกันและรักษาการคลอดก่อนกำหนด
ครั้งที่4		สัปดาห์ที่28	รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ1)

กำหนดการชำระเงิน		จำนวนสัปดาห์ที่สำคัญ	ตารางการบริการ
ธันวาคม	ไตรมาสที่3 (สัปดาห์ที่29 เป็นต้นไป)	สัปดาห์ที่32	1. รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ1) 2. มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการเช่น VDRL หรือ RPR ก่อนและหลัง 32 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ 3. หญิงตั้งครรภ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีควรได้รับการตรวจเอชไอวีเพิ่มเติม (EIAหรือPA)
ธันวาคม		สัปดาห์ที่34	รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ1)
ธันวาคม		สัปดาห์ที่36	1. รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ1) 2. การตรวจคัดกรอง Streptococcus B ในหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับเงินอุดหนุน(หมายเหตุ3)
ธันวาคม		สัปดาห์ที่38	รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ1)
ธันวาคม		สัปดาห์ที่39	รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ1)
ธันวาคม		สัปดาห์ที่40	รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ1)

สตรีมีครรภ์ควรตรวจก่อนคลอดมากกว่าสิบครั้งและตรวจอัลตร้าซาวด์มากกว่าหนึ่งครั้งโดยออกค่าใช้จ่ายเอง หากบุคคลได้รับการวินิจฉัยว่ามีความจำเป็นทางการแพทย์โดยแพทย์จะต้องจ่ายค่าประกันสุขภาพ

หมายเหตุ1:รายการตรวจสอบตามปกติ

(1) เนื้อหาการให้คำปรึกษา: อาการไม่สบายของทารกในครรภ์เช่นเลือดออกปวดท้องปวดศีรษะตะคริวเป็นต้

(2) การตรวจร่างกาย:น้ำหนักความดันโลหิตเสียงหัวใจของทารกในครรภ์ตำแหน่งของทารกในครรภ์อาการบวมน้ำเป็นต้

(3) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ: โปรตีนในปัสสาวะน้ำตาลในปัสสาวะ

หมายเหตุ2: รายการประจำเลือด ได้แก่ เฮโมโกลบิน (Hb) อัตราส่วนฮีมาโตคริต (Hct) เม็ดเลือดแดง (RBC) ปริมาณเม็ดเลือดแดงเฉลี่ย (MCV) เม็ดเลือดขาว (WBC) เกล็ดเลือด (Plt)

หมายเหตุ3:การตรวจคัดกรองเบต้า-สเตรปโตคอคคัสสำหรับหญิงตั้งครรภ์มีให้ครั้งเดียวในระหว่างการตรวจก่อนคลอดในสัปดาห์ที่35-37ของการตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์คลอดก่อนกำหนดจะต้องได้รับการจัดการโดยแพทย์ซึ่งไม่ จำกัด

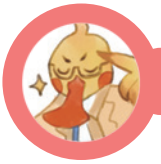
หมายเหตุ4:สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องเช่นสถานที่ฉีดวัคซีนโปรดติดต่อสายด่วนการฉีดวัคซีนของแต่ละเขตและเมือง

ชนะที่จุดเริ่มต้น

ในระหว่างตั้งครรภ์อารมณ์ของคุณแม่เปลี่ยนไปจะส่งผลต่อทารกในครรภ์ ดังนั้นโปรดใจเย็นและมีความสุขระหว่างตั้งครรภ์

Q: ผ่านการตรวจก่อนคลอดสามารถทราบสภาพทารกได้หรือไม่?

มื่ออายุครรภ์ 6-8 สัปดาห์การเต้นของหัวใจสามารถเห็นได้ด้วยอัลตราซาวนด์ เมื่อตั้งครรภ์มากกว่า 12 สัปดาห์สามารถได้ยินเสียงการเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์จากช่องท้องของมารดาที่มีครรภ์ด้วยเครื่องมือ Doppler ทารกในครรภ์แรกสามารถรู้สึกได้ถึงการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ที่ 18-20 สัปดาห์ ทารกในครรภ์ที่สองสามารถรู้สึกได้เมื่อ 16 สัปดาห์ก่อนหน้านี้



Q: ตำแหน่งของทารกในครรภ์เหมาะสมเมื่อใด?

ก่อนตั้งครรภ์ 7 เดือนน้ำคร่ำมีมากขึ้นทารกในครรภ์มีขนาดเล็กลงและตำแหน่งของทารกในครรภ์เปลี่ยนไปเป็นระยะ ๆ หลังจาก 7-8 เดือนตำแหน่งของทารกในครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลง

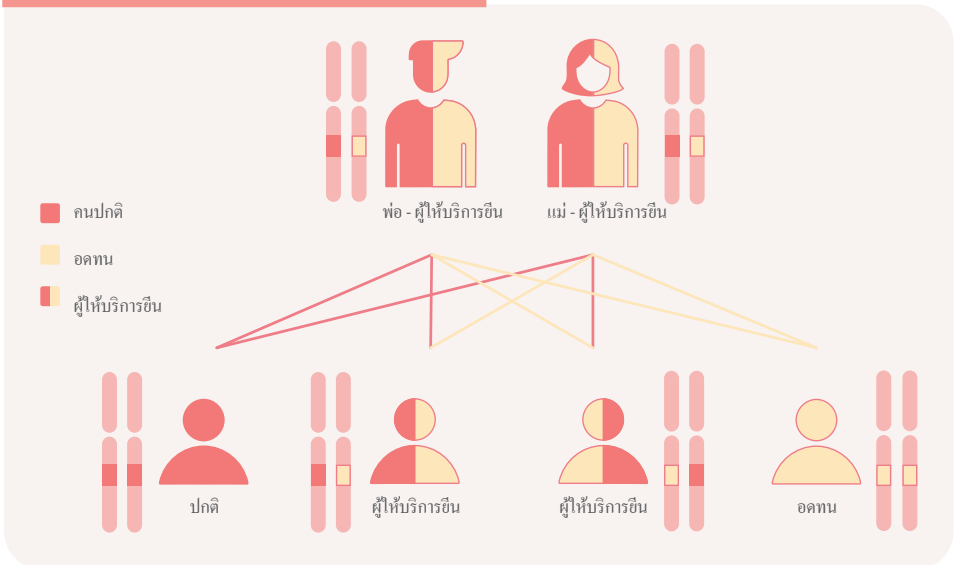
อยู่ห่างจากโรคประจำตัว

I. ธาลัสซีเมีย

โรคทางพันธุกรรมยีนเดี่ยวของไต้หวันประมาณ 6 % เป็นพาหะและสภาพร่างกายโดยทั่วไปคล้ายคลึงกับคนทั่วไป พวกเขาแบ่งออกเป็นประเภท A และประเภท B หากสามีและภรรยาเป็นประเภทเดียวกันในแต่ละครั้งที่ตั้งครรภ์ทารกในครรภ์จะมีโอกาสเป็นโรคโลหิตจางทางทะเลอย่างรุนแรงถึงหนึ่งในสี่ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของ แม่จะเป็นหรือทารกในครรภ์ ผู้ป่วยประเภท A ที่มีอาการรุนแรงจะเกิดอาการบวมน้ำของทารกในครรภ์ในขณะที่ผู้ป่วยประเภท B ขั้นรุนแรงจะต้องได้รับการถ่ายเลือดและขับธาตุเหล็กตลอดชีวิตเพื่อรักษาชีวิต

ดังนั้นสตรีมีครรภ์ควรเข้ารับการตรวจ "มารดาทางทะเลโลหิตจาง" ในการตรวจก่อนคลอดครั้งแรก มารดาที่จะเป็นและบิดาที่พบว่ามีปริมาตรของกล้ามเนื้อเฉลี่ยเล็กน้อยจำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยจากผู้ให้บริการรายต่อ ๆ ไป หากทั้งคู่เป็นพาหะของโรคโลหิตจางทางทะเลชนิดเดียวกันควรทำการตรวจวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดและให้คำปรึกษาทางพันธุกรรมเพิ่มเติม

รูปภาพ: การถ่ายทอดทางพันธุกรรมของโรคถอย



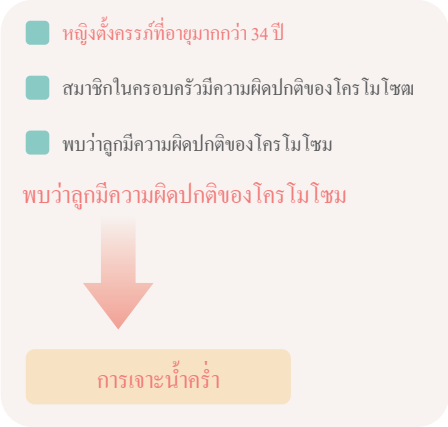
* หากค่าเฉลี่ยของการทดสอบ MCV น้อยกว่า 80 ควรตรวจคู่สมรสด้วย

II. ดาวน์ซินโดรม

ดาวน์ซินโดรมเป็นหนึ่งในความผิดปกติของโครโมโซมที่พบบ่อยที่สุดและเป็นสาเหตุหลักของภาวะปัญญาอ่อน โดยเฉลี่ยแล้วหญิงตั้งครรภ์ 1 คนอาจมีทารกในครรภ์ที่เป็นดาวน์ซินโดรมในหญิงตั้งครรภ์ทุกๆ 800 คนการตรวจคัดกรองของดาวน์เป็นการทดสอบที่ใช้ในการประเมินความเสี่ยงของโรคดาวน์ในทารกในครรภ์ หากผลการตรวจคัดกรองมีความเสี่ยงสูงขอแนะนำให้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบโคโรนิกหรือการเจาะน้ำคร่ำเพื่อตรวจสอบว่าทารกในครรภ์เป็นผู้ป่วยโรคดาวน์หรือไม่

การคัดกรองดาวน์ซินโดรมมี 2 วิธี ได้แก่การตรวจคัดกรองเลือดมารดาการตั้งครรภ์ครั้งแรก (11-14 สัปดาห์) การตรวจอัลตราซาวนด์ของโซนาเพลลูซิดาปากมดลูกและกระดูกจมูกของทารกในครรภ์และการเก็บตัวอย่างเลือดจากหญิงตั้งครรภ์เพื่อวิเคราะห์เครื่องหมายซีรั่มการตรวจนี้สามารถตรวจได้ 82~87% ของเด็กดาวน์; การตั้งครรภ์ครั้งที่สอง (15-20สัปดาห์) การตรวจคัดกรองโรคของมารดาดาวน์คือการดึงเลือดของมารดามาวิเคราะห์ในซีรั่มการตรวจนี้สามารถตรวจพบเด็กดาวน์ได้ 80%

แนะนำว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมากกว่า34ปีได้ให้กำเนิดโครโมโซมผิดปกติหรือสมาชิกในครอบครัวมีโครโมโซมกรณีที่ผิดปกติสามารถตรวจได้โดยตรงโดยการเจาะน้ำคร่ำเพื่อวินิจฉัยว่าทารกในครรภ์เป็นผู้ป่วยดาวน์ซินโดรมหรือไม่ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์อายุต่ำกว่า34ปีสามารถตรวจคัดกรองโรคดาวน์ก่อนได้หากผลการตรวจคัดกรองมีความเสี่ยงสูงควรได้รับการสุ่มตัวอย่างแบบโคโรนิกหรือการเจาะน้ำคร่ำเพิ่มเติมเพื่อตรวจสอบว่าโครโมโซมของทารกในครรภ์ผิดปกติหรือไม่



การวินิจฉัยและการอุดหนุนทางพันธุกรรมก่อนคลอด

Q: ทำไมทารกแรกเกิดถึงมีความผิดปกติ แต่กำเนิด?

มีสาเหตุหลายประการของความผิดปกติ แต่กำเนิดของทารกแรกเกิด ได้แก่ ความผิดปกติของโครโมโซมการกลายพันธุ์ของยีนเดี่ยวการถ่ายทอดทางพันธุกรรมแบบหลายปัจจัยหรือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเป็นต้นอย่างไรก็ตามยังมีความผิดปกติ แต่กำเนิดหลายประการซึ่งสาเหตุยังไม่ชัดเจน

Q: วิธีการวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดทั่วไป?

1. การเจาะน้ำคร่ำ
2. การสุ่มตัวอย่างคอริโอนิควิลไลตัวอ่อน
3. การสุ่มตัวอย่างเลือดจากสายสะดือ

Q: ผู้ใดต้องวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอด?

1. สตรีมีครรภ์อายุมากกว่า 34 ปี
2. คลอดออกมาแล้วมีความผิดปกติ แต่กำเนิด
3. เขาหรือคู่สมรสมีโรคทางพันธุกรรม
4. ผู้ที่มีโรคทางพันธุกรรมในครอบครัว
5. กลุ่มเสี่ยงอื่น ๆ ที่อาจมีความผิดปกติ แต่กำเนิด
   (ตัวอย่างเช่นทารกในครรภ์อาจมีความผิดปกติจากการตรวจอัลตราซาวนด์หรือซีรั่มของมารดา)

Q : รัฐบาลให้การสนับสนุนการวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดหรือไม่?

1. ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการจัดทำงบประมาณประจำปีเพื่อสมทบทุนส่วนหนึ่งหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดยังคงต้องจ่ายค่าใช้จ่ายบางส่วนด้วยตนเองสำหรับจำนวนเงินอุดหนุนหรือการหักเงินของรัฐบาลโปรดติดต่อโรงพยาบาลหรือสำนักอนามัยในพื้นที่
2. สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีคุณสมบัติตรงตามข้อกำหนดเงินช่วยเหลือจะต้องกรอกแบบฟอร์มการตรวจวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดโดยโรงพยาบาลตรวจสูตินรีเวช เงินช่วยเหลือจากรัฐบาลจะหักโดยตรงจากค่าใช้จ่ายของคุณเองโดยโรงพยาบาลตรวจสูติกรรมในเวลานั้นคุณต้องจ่ายค่าใช้จ่ายบางส่วนเท่านั้น

Q : จะหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ที่ไหน?

นอกเหนือจากการเข้าร่วมสูตินรีแพทย์และสูตินรีแพทย์แล้วการให้คำปรึกษาทางพันธุกรรมจะให้คำปรึกษาเป็นกรณี ๆ ไปเช่นหากคุณมีคำถามเพิ่มเติมคุณสามารถติดต่อศูนย์ให้คำปรึกษาทางพันธุกรรม 14 แห่งที่ได้รับการอนุมัติจากกรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการเพื่อขอความช่วยเหลือ

ข้อมูลการติดต่อมีอยู่ในเว็บไซต์ NHS

สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ

การตรวจสอบตามปกติ

Q: ทำไมต้องตรวจคัดกรองไวรัสตับอักเสบบี

1. ไวรัสตับอักเสบบีติดต่อโดยของเหลวในร่างกายหรือเลือดเป็นหลัก เส้นทางการส่งสามารถแบ่งออกเป็นการส่งในแนวตั้งและการส่งแนวนอน การแพร่เชื้อในแนวตั้งหมายถึงการแพร่เชื้อไวรัสตับอักเสบบีจากมารดาสู่ทารกแรกเกิดก่อนและหลังคลอด การแพร่เชื้อในแนวตั้งระหว่างแม่และทารกเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคตับอักเสบบีในได้หวันในระยะเริ่มแรก 40-50% ของผู้ให้บริการขนส่งผ่านเส้นทางนี้ การติดเชื้อในแนวนอนหมายถึงการติดเชื้อในเลือดหรือของเหลวในร่างกายที่มีเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังหรือเยื่อเมือก เช่นการถ่ายเลือดการใช้เข็มร่วมกันหรือหลอดฉีดยา

2. ยิ่งอายุน้อยการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีก็จะมีโอกาสเป็นพาหะเรื้อรังมากขึ้นการติดเชื้อในทารกแรกเกิดประมาณ 90% จะกลายเป็นพาหะเรื้อรัง การฉีดวัคซีนตั้งแต่เนิ่นๆเป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุด เพื่อตัดการแพร่เชื้อในแนวตั้งระหว่างแม่และทารกรัฐบาลจึงเริ่มฉีดวัคซีนให้กับทารกแรกเกิดที่มารดามีภาวะ HBsAg positive ในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2536 ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2518 รัฐบาลได้ดำเนินการฉีดวัคซีนตับอักเสบบีในทารกแรกเกิด การนำไปใช้ประสบผลสำเร็จอย่างน่าทึ่ง

3. เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพในการป้องกันการติดเชื้อในแนวดิ่งตั้งแต่วันที่ 108 กรกฎาคมหากแม่ของทารกแรกเกิดเป็น HBsAg เป็นบวกรัฐบาลจะจัดหาอิมมูโนโกลบูลินไวรัสตับอักเสบบี (HBIG) ที่ได้รับการสนับสนุนจากประชาชนตั้งแต่แรกเกิดและการตรวจหาไวรัสตับอักเสบ แอนติเจนที่พื้นผิว B (HBsAg) และแอนติบอดีต่อพื้นผิวของไวรัสตับอักเสบบี (anti HBS) เมื่ออายุหนึ่งปีขึ้นไปสามารถให้วัคซีนตับอักเสบบีของรัฐบาลได้ เพื่อรักษาสุขภาพของทารกโปรดอย่าลืมพาลูกน้อยของคุณไปตรวจที่คลินิกของโรงพยาบาล

4. เพื่อลดความน่าจะเป็นของการแพร่เชื้อในแนวดิ่งระหว่างแม่และทารกรัฐบาลได้ให้ยาต้านไวรัสแก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเข้มข้นของเลือดของไวรัสตับอักเสบบีมากกว่าหรือเท่ากับ 10^6 IU /ml ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2550 แนะนำว่าสตรีมีครรภ์ที่มีภาวะ HBsAg เป็นบวกควรได้รับการประเมินและรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญทางเดินอาหารโดยเร็วที่สุด

5. พื่อลดการเกิดโรคตับแข็งและมะเร็งตับในผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีกรมประกันสุขภาพ“โครงการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเพื่อเสริมสร้างการรักษาโรคไวรัสตับอักเสบบีและซีเรื้อรัง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ป่วยโรคตับอักเสบเรื้อรังมีโอกาสได้รับการรักษาอย่างกระตือรือร้น ดังนั้นคุณแม่ที่มีผลบวกต่อแอนติเจนที่พื้นผิวของไวรัสตับอักเสบบี (หรืออีแอนติเจน) อย่าลืมทำการตรวจติดตามผลอย่างสม่ำเสมอหลังคลอดตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญภาควิชาระบบทางเดินอาหารและกุมารเวชศาสตร์เพื่อความมั่นใจในตนเองสุขภาพ. (ที่มา: CDC)

Q: เหตุใดเราจึงควรหลีกเลี่ยงการติดเชื้อหัดเยอรมันในระหว่างตั้งครรภ์?

1. หัดเยอรมันเยอรมันหรือที่เรียกว่าหัดเยอรมันเกิดจากเชื้อไวรัสหัดเยอรมันของเยอรมันและติดจากละอองหรือการสัมผัสคนส่วนใหญ่มักจะติดเชื้อโดยปกติจะมีอาการไม่รุนแรงไม่มีผลสืบเนื่องแต่หากหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อหัดเยอรมันไวรัสสามารถติดต่อในแนวตั้งไปยังทารกในครรภ์ผ่านรกซึ่งอาจทำให้เกิดการตายการแท้งหรือความเสียหายต่ออวัยวะหลักของทารกในครรภ์ เช่นหูหนวก แต่กำเนิดต้อหินต้อกระจกสมองเสื่อมความบกพร่องทางจิตและโรคหัวใจพิการ แต่กำเนิดซึ่งรวมเรียกว่าโรคหัดเยอรมัน แต่กำเนิด หากหญิงตั้งครรภ์ติดโรคหัดเยอรมันภายใน 10 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ทารกที่คลอดออกมาจะมีโอกาสสูงถึง 90% ที่จะมีความบกพร่อง แต่กำเนิด หากทารกติดเชื้อหลังตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 20 โอกาสที่จะมีความบกพร่อง แต่กำเนิดมีน้อยมาก

2. วิธีที่ได้ผลที่สุดในการป้องกันโรคหัดเยอรมันคือการฉีดวัคซีนในประเทศจีนผู้หญิงที่เกิดหลังเดือนกันยายนของสาธารณรัฐจีนได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันหรือโรคหัดคางทูมเยอรมัน (MMR) อย่างน้อยหนึ่งเข็ม หากสตรีในวัยเจริญพันธุ์ไม่แน่ใจว่าตนเองมีแอนติบอดีต่อโรคหัดเยอรมันเพียงพอขอแนะนำว่าควรตรวจแอนติบอดีต่อโรคหัดเยอรมันในระหว่างการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์หากผลการทดสอบเป็นลบคุณควรถือใบรับรองเชิงลบ(-) ของการทดสอบแอนติบอดีหัดเยอรมันก่อนหรือหลังการตั้งครรภ์และไปที่คลินิกของศูนย์อนามัยหรือโรงพยาบาลที่ทำสัญญาฉีดวัคซีนเพื่อฉีดวัคซีน MMR หนึ่งเข็ม (วัคซีน จัดให้เป็นค่าใช้จ่ายสาธารณะ) แนะนำว่าควรหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ภายใน 4 สัปดาห์หลังฉีดวัคซีน

(ที่มา: CDC)

Q: ทำไมหญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับการตรวจคัดกรองเชื้อไวรัสตับอักเสบ B ในระหว่างตั้งครรภ์?

วัตถุประสงค์

การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ B เป็นแบคทีเรียที่พบได้ทั่วไปในระบบทางเดินอาหารและทางเดินปัสสาวะของมนุษย์เป็นเชื้อโรคหลักของการติดเชื้อที่รุนแรงในระยะปริกำเนิดและแบคทีเรียที่พบบ่อยที่สุดที่ทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียในทารกแรกเกิดหญิงตั้งครรภ์ประมาณ 18 ~ 20% มีแบคทีเรียนี้ในช่องทางคลอด

อาจทำให้เกิดการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ Bในทารกแรกเกิดและนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงเช่นปอดบวมในทารกแรกเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบและภาวะโลหิตเป็นพิษ ในปัจจุบันสำหรับการป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ B ในทารกแรกเกิดเราใช้สตรีมีครรภ์ในการตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบ B. และสำหรับสตรีมีครรภ์ที่ได้รับการยืนยันว่ามีสถานะเป็นพาหะของเชื้อไวรัสตับอักเสบ B จะใช้ยาปฏิชีวนะป้องกันโรคในระหว่างคลอด

วิธีการตรวจสอบและตารางเวลา

หญิงตั้งครรภ์ได้รับการตรวจคัดกรองการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบB ระหว่าง 35 ถึง 37 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ สามารถทราบผลได้ประมาณหนึ่งสัปดาห์หลังจากแพทย์ทำการตรวจช่องคลอดและทวารหนักของหญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากการหดตัวของมดลูกในระยะเริ่มต้นหรือการแตกของเยื่อหุ้มเซลล์ก่อนการตรวจคัดกรองควรได้รับการตรวจคัดกรองการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบBหรือรับการรักษาด้วยยาปฏิชีวนะป้องกันโรคตามคำแนะนำของแพทย์

ผลการตรวจสอบและการป้องกัน

หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับการยืนยันว่าเป็นบวกสำหรับการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบBโดยการตรวจคัดกรองแพทย์จะประเมินและให้การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะป้องกันโรคเพิ่มเติม(ซึ่งสามารถจ่ายได้โดยประกันสุขภาพ) ในระหว่างคลอดเพื่อลดการติดเชื้อในทารกแรกเกิด หากหญิงตั้งครรภ์มีอาการแพ้ยาปฏิชีวนะหรือมีความรู้สึกไม่สบายตัวหรือมีคำถามระหว่างตั้งครรภ์โปรดแจ้งและปรึกษาแพทย์ของคุณ

เตือนคุณแม่ที่

ตั้งครรภ์ 35 ~ 37 สัปดาห์เพื่อทำการตรวจคัดกรอง

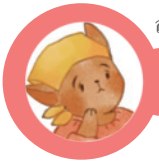
การตรวจสอบแบบไม่ประจำ

Q: การตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรมในไตรมาสที่ 1 และ 2 คืออะไร?

การตรวจคัดกรองโรคดาวน์ซินโดรม มี 2 วิธี ได้แก่ การตรวจคัดกรองเลือดมารดาการตั้งครรภ์ครั้งแรก (11-14 สัปดาห์) การตรวจอัลตราซาวน์ของ zona pellucida ปากมดลูกของทารกในครรภ์และกระดูกจมูกและการเก็บตัวอย่างเลือดจากหญิงตั้งครรภ์เพื่อวิเคราะห์เครื่องหมายในซีรัมสามารถตรวจได้ 82 ~ 87% ของโรคดาวน์ซินโดรม; การตั้งครรภ์ครั้งที่สอง (15-20 สัปดาห์) การตรวจคัดกรองโรคเลือดของมารดาตัวอย่างเลือดมารดาสำหรับการวิเคราะห์เครื่องหมายในซีรัมสามารถตรวจพบได้ประมาณ 80% ของดาวน์ซินโดรม

Q: การเจาะถุงน้ำคร่ำคืออะไร?

สามารถตรวจสอบว่าโครโมโซมของทารกในครรภ์ผิดปกติหรือไม่ควรทำหลังการตั้งครรภ์ 16 สัปดาห์ คุณแม่ที่อายุมากกว่า 34 ปีตรวจอัลตราซาวน์ผิดปกติผลการตรวจคัดกรองกลุ่มอาการดาวน์กลุ่มเสี่ยงสูงเคยมีทารกในครรภ์ผิดปกติแต่กำเนิดและมีประวัติครอบครัวก็สามารถทำการทดสอบนี้ได้

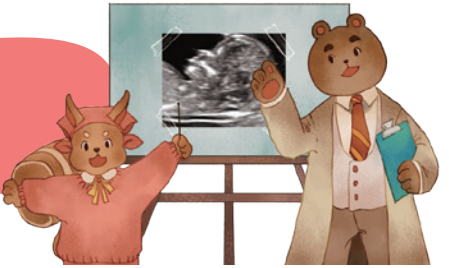


Q: ทำไมต้องตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์?

หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคเบาหวาน(เช่นโรคอ้วนความดันโลหิตสูงโรคไขมันในเลือดสูงโรคเบาหวานในญาติสนิทหรือประวัติของโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์โรครังไข่polycystic การคลอดก่อนกำหนดคลอดตายแมคโครโซเมีย ฯลฯ) ควรเพื่อให้แน่ใจว่าได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์โดยเร็วที่สุดหญิงตั้งครรภ์อื่นๆที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงของโรคเบาหวานควรได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์เมื่ออายุครรภ์24-28สัปดาห์เมื่อจำเป็นสตรีมีครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ควรร่วมมือกับแพทย์และนักกำหนดอาหารในการควบคุมอาหารหรือยาในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อปรับปรุงสุขภาพของมารดาและทารกควรตรวจคัดกรองเพิ่มเติมในช่วงหลังคลอด 6-12 สัปดาห์เพื่อประเมินพัฒนาการของโรคเบาหวานทั่วไป

หากหญิงตั้งครรภ์มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ความเสี่ยงของภาวะครรภ์เป็นพิษจะเพิ่มขึ้นนอกจากนี้ยังอาจทำให้ทารกในครรภ์ขยายตัวเพิ่มโอกาสในการผ่าตัดคลอดหรือภาวะแทรกซ้อนจากการคลอดหรือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำในทารกแรกเกิดหรือปัญหาทางเดินหายใจดังนั้นจึงแนะนำว่าสตรีมีครรภ์ควรตั้งครรภ์ 24-28 หากเกินค่ามาตรฐานจำเป็นต้องร่วมมือกับแพทย์และนักโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ในการควบคุมอาหารหรือยาเพื่อให้สุขภาพของมารดาและทารกดีขึ้น

การตรวจอัลตราซาวนด์ร



การตรวจอัลตราซาวนด์ระดับสูงคือการใช้อุปกรณ์อัลตราซาวนด์โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองของทารกในครรภ์ศีรษะและคอหัวใจหน้าอกหน้าท้องกระดูกสันหลังแขนขาและสายสะดือรกและอวัยวะอื่น ๆ เพื่อทำการตรว จด้วยภาพ

หากสตรีมีครรภ์พบความผิดปกติระหว่างการตรวจก่อนคลอดเช่นโซน่าเพลลูซิดาปากมดลูกของทารกในครรภ์หนาเกินไปปริมาณน้ำคร่ำมากเกินไปการชะลอการเจริญเติบโตหรือโรคทางพันธุกรรมในครอบครัวภูมิต้านทานผิดปกติของมารดาเบาหวานและโรคอื่น ๆ การตั้งครรภ์ระยะแรกโดยใช้ ยาเสพติดการติดเชื้อไวรัสหรือการสืบพันธุ์ข องทารกในครรภ์การคลอดหลายคนและหญิงตั้งครรภ์สูงอายุพวกเขาสามารถปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมว่าจะรับอัลตราซาวนด์ระดับสูงตามการตรวจสอบสถานการณ์ส่วนบุคคลหรือไม่ โดยทั่วไปแนะนำให้ทำอัลตราซาวนด์ระดับสูงใน 20-24 สัปดาห์และเวลาในการตรวจประมาณครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง

ข้อจำกัด ในการตรวจสอบ (ส่วนที่ตรวจไม่พบ)

1. เป็นไปไม่ได้ที่จะวินิจฉัยและระบุการทำงานที่ผิดปกติเช่นเชาวน์ปัญญาการมองเห็นการได้ยินเครื่องหมายของทารกในครรภ์หรือการเผาผลาญทางชีวเคมีที่ผิดปกติ
2. อัลตร้าซาวด์ไม่สามารถวินิจฉัยโรคดาวน์หรือความผิดปกติของโครโมโซมอื่น ๆ ได้
3. ข้อบกพร่องเล็กน้อยของทารกในครรภ์เช่นความบกพร่องของผนังช่องท้องขนาดเล็กการตีบของหลอดเลือดหรือข้อบกพร่องของท่อประสาทเทียมโรคทางทวารหนัก
4. ความผิดปกติของโครงสร้างบางอย่าง (โรคแขนขาสั้นโรคสมองแบนความผิดปกติของลำไส้ไส้เลื่อนกระบังลม) เกิดขึ้นในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์แม้กระทั่งหลังคลอด การตรวจอัลตราซาวนด์ในไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์ไม่สามารถยืนยันได้ว่าเป็นปกติอย่างสมบูรณ์ทั้งก่อนและหลังคลอด
5. หากทารกในครรภ์อยู่ในสภาวะพักผ่อนจะยากที่จะวินิจฉัยการสูญเสียส่วนนิ้ว (นิ้วเท้า) หรือความผิดปกติของข้อต่อด้วยอัลตราซาวนด์
6. เมื่อครรภ์มีขนาดใหญ่ทารกในครรภ์ไม่สามารถขยายมดลูกได้เต็มที่กระดูกและแขนขาทับกันและภาพบิดเบี้ยวจึงไม่สามารถวินิจฉัยได้อย่างถูกต้อง
7. การไหลเวียนโลหิตของทารกในครรภ์ในมดลูกแตกต่างจากหลังคลอด โรคหัวใจพิการ แต่กำเนิดบางอย่าง (เช่น atrial diaphragmatic defect, open ductus arteriosus, aortic arch stenosis เป็นต้น) ไม่สามารถวินิจฉัยได้ก่อนคลอด

การพิจารณารายบุคคล

1. รัฐบาลให้ตรวจอัลตร้าซาวด์ก่อนคลอดฟรีเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 20 สัปดาห์ คุณแม่ยังสามารถเลือกตรวจอัลตราซาวนด์ระดับสูงได้ด้วยค่าใช้จ่ายของตนเองหากทารกในครรภ์มีภาวะพิเศษสามารถปรึกษาเรื่องความถี่และความถี่ในการตรวจกับแพทย์ได้
2. ความผิดปกติของทารกในครรภ์บางอย่างที่พบได้จากอัลตร้าซาวด์เป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขได้โดยการรักษาทางการแพทย์ปัจจุบันและไม่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในอนาคตเช่นปากแหว่งและกรามและโรคหัวใจพิการ แต่กำเนิด เมื่อพบความผิดปกติของทารกในครรภ์ในการตรวจก่อนคลอดขอแนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องเพื่อรับข้อมูลทางการแพทย์ที่เพียงพอและตัดสินใจอย่างเหมาะสม
3. การตรวจอัลตราซาวนด์ระดับสูงรวมถึงการสแกนพัฒนาการของอวัยวะทางเพศไม่สามารถใช้เพื่อระบุเพศของทารกในครรภ์ได้ตามข้อบังคับและไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้เนื่องจากเพศของทารกในครรภ์

(ที่มา: Medical Ultrasound Society of the Republic of China, Taiwan Society of Obstetrics and Gynecology)

วางภาพอัลตราโซนิก

การตรวจคัดกรองเอชไอวีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ฟรีเพื่อสร้างค

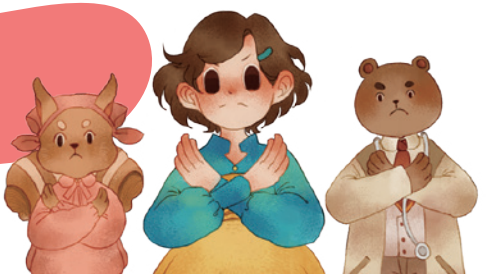
ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 1994 แผนกควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการได้เพิ่มจำนวนหญิงตั้งครรภ์ในโครงการตรวจครรภ์การตรวจคัดกรองเอชไอวีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ฟรีเพื่อสร้างความมั่นใจในสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และคนรุ่นต่อไปขอแนะนำว่าควรทำการตรวจคัดกรองในการตรวจก่อนคลอดในไตรมาสแรก หากยังคงมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อขอแนะนำให้ทำการตรวจคัดกรองอีกครั้งในการตรวจก่อนคลอดครั้งที่ 5 (29-32 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์) เพื่อตรวจหาเร็วและรักษาเร็วเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี

หากคุณมีคำถามใด ๆ คุณสามารถโทรไปที่ข้อมูลและสายด่วนปรึกษาของ CDC 1922 เจ้าหน้าที่พิเศษจะให้บริการปรึกษาหรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ CDC

CDC

ยินยอมให้ตรวจเอชไอวีสำหรับหญิงตั้งครรภ์
เอกสารแนบหน้า 55 ของคู่มือสุขภาพมารดา

ขับไล่ผลเสียต่อทารกในครรภ์



I. บุหรี่มือสอง

หน่วยงานวิจัยโรคมะเร็งขององค์การอนามัยโลกระบุว่าการสูบบุหรี่และการสูบบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งชั้นหนึ่ง สำหรับสตรีมีครรภ์ไม่ว่าจะสูบบุหรี่หรือสูดดมยาสูบมือสองก็มีแนวโน้มที่จะมีนิโคตินที่มีความเข้มข้นสูงหรือเมตาโบไลต์โคเดอีน (โคตินีน) ระบบประสาทของทารกในครรภ์ระบบย่อยอาหารและการมองเห็นก็จะนำไปสู่ระดับผลกระทบที่แตกต่างกันไป ความเสี่ยงของการแท้งเองความพิการ แต่กำเนิดการคลอดก่อนกำหนดและน้ำหนักตัวแรกเกิดต่ำและความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเม็ดเลือดหลังจากโตขึ้นจะสูงขึ้น

เมื่อมารดาที่ให้นมบุตรสัมผัสกับการสูบบุหรี่มือสองสารที่เป็นอันตรายเช่นโคตินินสามารถเข้าสู่น้ำนมแม่ผ่านร่างกายมนุษย์ทำให้เกิดกลิ่นแปลกๆซึ่งทำให้ทารกไม่ชอบดื่มและยังทำให้การหลั่งฮอร์โมนของมารดาผิดปกติส่งผลให้การหลั่งน้ำนมไม่เพียงพอ.นอกจากนี้ยังมีภัยคุกคามจากการสูบบุหรี่มือที่สาม:จากการศึกษาได้ยืนยันว่าสารพิษที่เกิดจากการสูบบุหรี่จะยังคงมีความเข้มข้นสูงในสิ่งแวดล้อมและอนุภาคเหล่านี้จะก่อตัวเป็นชั้นยึดเกาะบนพื้นผิวของเฟอร์นิเจอร์และกระจายไปในอากาศ ล่วงเวลา. แม้ว่าผู้สูบบุหรี่จะไม่สูบบุหรี่ต่อหน้าลูก แต่อนุภาคพิษของควันบุหรี่มือที่สามจะยังคงอยู่เป็นเวลานานซึ่งจะทำให้เด็กบกพร่องทางสติปัญญาและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหอบหืดหูน้ำหนวกและมะเร็งในเลือด

สำหรับทารกพ่อแม่ต้องเลิก

หากผู้ปกครองต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และการเลิกบุหรี่สามารถติดต่อสถานพยาบาลขอบริการผู้ป่วยนอกหรือติดต่อสายด่วนงดสูบบุหรี่ฟรี: 0800-63-63-63

ข้อมูลการเลิกบุหรี่

(1) ขั้นที่สองเลิกบุหรี่ดูเพิ่มเติม
- สายด่วนปรึกษาเรื่องบุหรี่ฟรี 0800-636363

(2) สถาบันทางการแพทย์ที่มีสัญญามากกว่า 3000 แห่งหรือสำนักยาทั่ว
- ประเทศ ชนิดโทร: 02-2351-0120

(3) ปรึกษาสำนักอนามัยในพื้นที่ (สถาบัน) เพื่อขอคำปรึกษาหรือบริการเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่และขอรับคู่มือการเลิกบุหรี่ได้ฟรี

(4) เว็บไซต์ Health 99 ดาวน์โหลดคู่มือการศึกษาการต่อต้านการสูบบุหรี่

ปรึกษาเลิกบุหรี่ฟรี

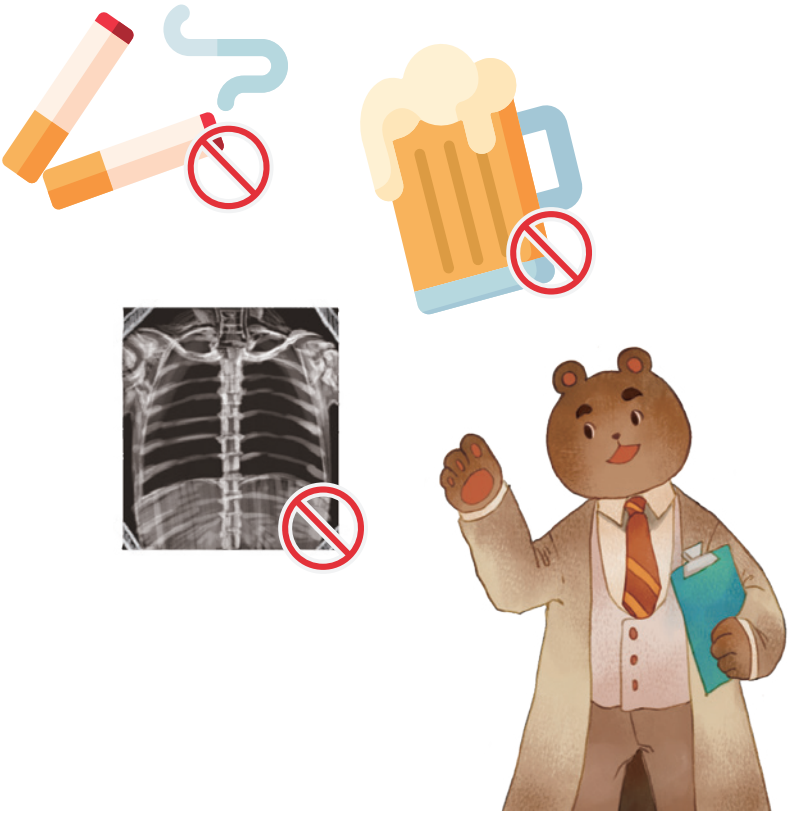
เว็บไซต์ Health 99

II. แอลกอฮอล์อันตราย

ในระหว่างตั้งครรภ์ไม่ว่าคุณจะดื่มแอลกอฮอล์มากแค่ไหนก็มีความเสี่ยงต่อสุขภาพได้นอกเหนือจากการแท้งบุตรการผ่าคลอดก่อนกำหนดและการคลอดตายแล้วยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ในมดลูกและมีแนวโน้มที่จะให้กำเนิดทารกที่มีอาการแอลกอฮอล์ในครรภ์ซึ่งมีปัญหาสุขภาพเช่นความผิดปกติของใบหน้า (เช่น microphthalmos สะพานแบน ของจมูก, ความผิดปกติของใบหน้า), การชะลอการเจริญเติบโตและความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง (microcephaly, ปัญญาอ่อนและความผิดปกติของระบบประสาท)

III. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับรังสีเอกซ์มากเกินไป

ควรหลีกเลี่ยงการได้รับรังสีเอกซ์ในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อลดความเสี่ยงต่อความผิดปกติของทารกในครรภ์ แต่หากจำเป็น (เช่นไอนานกว่า 2 สัปดาห์ให้ตรวจหาวัณโรค) ภายใต้การดูแลของแพทย์



IV. คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในการใช้ยา

1. หากคุณวางแผนที่จะตั้งครรภ์ในอนาคตอันใกล้นี้ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อขอคำแนะนำก่อนรับประทานยาใด ๆ

2. หากคุณใช้ยาใด ๆ รวมทั้งยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์ยาที่ไม่ต้องสั่งโดยแพทย์และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในระห ว่างตั้งครรภ์สงสัยว่าตั้งครรภ์หรือตั้งครรภ์โดยไม่ได้คุมกำเนิดโปรดแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรของคุณ

3. การแบ่งประเภทของยาที่ใช้บ่อยในระหว่างตั้งครรภ์มีดังนี้

ระดับ	คำนิยาม
A	ควบคุมของหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถยืนยันความเสี่ยงต่อทารกในครรภ์ในระยะแรกหรือระยะหลังของการตั้งครรภ์หรือความเป็นไปได้ของการบาดเจ็บของทารกในครรภ์
B	การศึกษาในสัตว์ทดลองไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงต่อทารกในครรภ์แต่ยังขาดการทดลองทางคลินิกที่ควบคุมได้ในหญิงตั้งครรภ์ข้อมูล; หรือการศึกษาในสัตว์ทดลองแสดงให้เห็นถึงอาการไม่พึงประสงค์ต่อทารกในครรภ์ แต่การทดลองทางคลินิกที่ควบคุมในหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถยืนยันความเสี่ยงต่อทารกในครรภ์ได้
C	การศึกษาในสัตว์ทดลองแสดงให้เห็นว่าตัวอ่อนที่ก่อให้เกิดมะเร็งหรือตัวอ่อนที่ถูกทำลาย แต่ไม่มีการทดลองทางคลินิกที่ควบคุมในหญิงตั้งครรภ์ หรือไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับการทดลองทางคลินิกที่ควบคุมหรือการทดลองในสัตว์ทดลองในหญิงตั้งครรภ์
D	ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ของมนุษย์ แต่ในบางกรณี (เช่นภาวะร้ายแรงหรือยาอื่น ๆ ที่ปลอดภัยกว่าไม่สามารถใช้หรือไม่ได้ผลในโรคร้ายแรง) ผลประโยชน์จะต้องมากกว่าความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นก่อนจึงจะใช้ได้
X	ในการทดสอบในสัตว์และมนุษย์และ / หรือการทดสอบทางคลินิกยืนยันว่าอาจเกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์ความเสี่ยงนั้นมีมากกว่าผลประโยชน์ที่เป็นไปได้

※"หมายเหตุ: โดยทั่วไปยาคลาส A และ B ปลอดภัยที่จะใช้ในระหว่างตั้งครรภ์ C และ D ควรใช้ยาเกรด ตามสภาพความเป็นจริง หากคุณต้องการยาระหว่างตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรของคุณก่อน"

4. หญิงตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนรับประทานวิตามินและอาหารเสริมระหว่างตั้งครรภ์เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์

FDA

V. คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในการใช้เครื่องสำอาง

1. หลีกเลี่ยงการย้อมผมหรือดัด
2. ในกรณีที่เป็นสิวขั้นตอนการแต่งหน้าและการดูแลรักษาควรทำให้เรียบง่ายที่สุดเท่าที่จะทำได้และสามารถเสริมผลิตภัณฑ์ป้องกันสิวเฉพาะที่ที่เหมาะสมได้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์
3. พยายามอย่าใช้เครื่องสำอางที่มีสีหนักกลิ่นหอมแรงและส่วนผสมที่ซับซ้อน สถาบันวิจัยสุขภาพแห่งชาติพบว่าเครื่องสำอางเหล่านี้อาจมีสารพลาสติไซเซอร์ซึ่งอาจรบกวนต่อมไร้ท่อและเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพ้
4. ในระหว่างตั้งครรภ์ใบหน้ามีแนวโน้มที่จะเป็นจุดยาวและจุดสีเดิมลึกลงควรใส่ใจกับครีมกันแดดเสริมด้วยครีมกันแดดที่มีเหตุผลทางกายภาพบริสุทธิ์ที่เหมาะสม ครีมป้องกันจุดด่างดำสามใน 1 (กรด + ไฮโดรควิโนน + สเตียรอยด์) ไม่เหมาะสำหรับใช้ในระหว่างตั้งครรภ์
5. ในระหว่างตั้งครรภ์ผิวหนังมีแนวโน้มที่จะมีอาการคันและผื่นแห้ง คุณสามารถสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เย็นสบายและใช้ผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่อ่อนโยนหากสถานการณ์ร้ายแรงคุณสามารถปรึกษาแผนกผิวหนังเพื่อรับการรักษาได้
6. สามารถใช้เครื่องสำอางที่มีกรดผลไม้หรือกรดซาลิไซลิกได้ แต่ไม่เหมาะกับการใช้สารเคมีบำรุงผิวที่มีความเข้มข้นสูง ไม่แนะนำให้ใช้การรักษาทางการแพทย์และความงามที่ไม่เร่งด่วน (เลเซอร์แสงพัลซิ่งการดึงผิวหนังด้วยคลื่นไฟฟ้าหรือการนำไฟฟ้า) หรือการทำศัลยกรรม (รวมถึงการทำศัลยกรรมพลาสติกขนาดเล็ก)
7. ผู้ป่วยที่มีอาการเท้าบวมควรปรึกษาแพทย์ล่วงหน้าและใช้ผลิตภัณฑ์เสริมที่เหมาะสมหลังการผ่าตัดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลเป็นที่ชัดเจน

(ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา)

VI. ไม่มียา

หากหญิงตั้งครรภ์ใช้ยายาจะเข้าสู่ทารกในครรภ์ผ่านทางรกของมารดาซึ่งเทียบเท่ากับการใช้ยาในทางที่ผิดของทารกในครรภ์ อาจทำให้เกิดอาการถอนตัวของทารกแรกเกิดเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคลมชักน้ำหนักแรกเกิดน้อยปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจและอาจเสียชีวิตได้นอกจากนี้ยังอาจนำไปสู่ความบกพร่องทางการเรียนรู้การไม่ตั้งใจปัญหาพฤติกรรมและความบกพร่องในการพัฒนาอื่น ๆ

เตือนสตรีมีครรภ์ที่ยังไม่หยุดใช้ยาเสพติดให้รีบไปรับการบำบัดจากสถานบำบัดการติดยาที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดโดยเร็วที่สุด(ดูได้จากเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ / กรมจิตวิทยาและสุขภาพช่องปาก / การบำบัดการติดยา / สถาบันบำบัดการติดยาที่กำหนด) และหยุดเสพยา

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

เด็กผู้หญิงเก่งเหมือนเด็กผู้ชาย ล้วนเป็นสมบัติล้ำค่า

ผู้หญิงยังสามารถสืบทอดครอบครัวได้

1. หลังแต่งงานชายและหญิงสามารถรักษานามสกุลเดิมของตนได้และไม่จำเป็นต้องสวมมงกุฎนามสกุลของสามี
2. นามสกุลของเด็กอาจถูกตัดสินโดยผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษร
3. ผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกันในการรับมรดกของครอบครัวและส่วนแบ่งของลูกสาวก็เหมือนกับลูกชายของเขาทุกประการ
4. ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 1997 ข้อบังคับเกี่ยวกับการเสียสละทรัพย์สินสาธารณะมีผลบังคับใช้ โดยไม่คำนึงถึงเพศและนามสกุลพวกเขาสามารถสืบทอดคุณสมบัติของการส่งเจ้าหน้าที่แสดงความตระหนักถึงสิทธิที่เท่าเทียมกันระหว่างชายและหญิง
5. ในพิธีศพผู้หญิงยังสามารถทำหน้าที่เป็นผู้ก่อตั้งและเป็นประธานในพิธีถือการต่อสู้และถือธงเพื่อสืบทอดความสัมพันธ์ทางสายเลือดของครอบครัว

ความสำเร็จในอนาคตของเด็ก ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับเพศ

1. "กฎหมายการศึกษาความเสมอภาคระหว่างเพศ": เพื่อให้ผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิในการศึกษาเท่าเทียมกัน
2. "พระราชบัญญัติความเท่าเทียมในการทำงานระหว่างเพศ":เพื่อประกันความเท่าเทียมกันของสิทธิในการทำงานทางเพศและขจัดการเลือกปฏิบัติทางเพศ
3. อัตราการมีส่วนร่วมของแรงงานหญิงอัตราส่วนของบุคลากรมืออาชีพและเทคนิคอัตราส่วนของบุคลากรด้านการบริหารและการจัดการเพิ่มขึ้นอัตราส่วนของที่นั่งหญิงในสมาชิกรัฐสภาและตัวแทนของความคิดเห็นสาธารณะและสัดส่วนของข้าราชการหญิงที่เข้าสู่ระดับการตัดสินใจก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน

เพื่อช่วยให้ทารกในครรภ์คลอดออกมาอย่างปลอดภัยมากขึ้นอย่าถูกทอดทิ้งเพราะเพศโปรดร่วมกันปกป้อง!

หากคุณพบว่ามีการตรวจพบและเลือกเพศของทารกในครรภ์ที่ผิดกฎหมายโปรดแจ้งสายด่วน SRB ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการที่ 0800-870870

ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างปลอดภัย

การคลอดก่อนกำหนดหมายถึงทารกที่เกิดระหว่างอายุครรภ์ 20 ถึง 37 สัปดาห์ การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดไม่ใช่เรื่องง่ายนับเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของทารกแรกเกิดปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดถึง 50%

พฤติกรรมการใช้ชีวิต	สถานการณ์ก่อนคลอด	ช่วงเวลาระหว่างตั้งครรภ์
ภาวะทุพโภชนาการ	อายุผู้ที่ตั้งครรภ์น้อยกว่า 18 ปีหรืออายุมากกว่า 40 ปี	การติดเชื้อ เป็นไข้
สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์	การตั้งครรภ์โดยไม่ได้แต่งงาน	แบคที่เรียในปัสสาสะ,หนาวสั่น
ใช้สารเสพติด	ลดน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์	ทารกในครรภ์มีหลายเซลล์
ทำงานหนักเกินไป	ช่วงเวลาการตั้งครรภ์ใกล้เกินไป	รกเกาะต่ำ
นิสัยด้านสุขอนามัยที่ไม่ดี	มีการคลอดก่อนกำหนดเริ่มมีอาการเจ็บปวดหรือแท้งตั้งครรภ์ตั้งแต่ต้นถึงกลางคัน	ภาวะครรภ์เป็นพิษจากความดันโลหิตสูง
ความแปรปรวนทางอารมณ์	เมื่อได้รับความทุกข์ทรมานจากกรวยไตอักเสบเฉียบพลัน	รกหลุดก่อนกำหนด
	ความผิดปกติของปากมดลูกของทารกในครรภ์ส่วนหน้าไม่สมบูรณ์	น้ำคร่ำแตกเร็วกว่าปกติ
	มีประวัติเกี่ยวกับสูติศาสตร์ที่ไม่พึงประสงค์	น้ำคร่ำมากเกินไปหรือน้อยเกินไป
	มดลูกได้รับการผ่าตัดแล้ว (เช่นเกิดการแท้งเป็นต้น)	มดลูกผิดปกติ
	โรคโลหิตจาง ... ฯลฯ	มีเลือดออกหลังการตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์
		การผ่าตัดช่องท้อง
		การบาดเจ็บทางร่างกายหรืออารมณ์
		ความผิดปกติของโครโมโซมของทารกในครรภ์หรือความผิดปกติ แต่กำเนิด
		โรคปริทันต์

ปัจจัยเหล่านี้ส่วนใหญ่สามารถแก้ไขได้ก่อนการตั้งครรภ์ ควรให้ความสำคัญกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

หากมีอาการดังต่อไปนี้ของการคลอดก่อนกำหนดคุณควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุดเพื่อลดความเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนด

สัญญาณของการคลอดก่อนกำหนด
มีการหดตัวของมดลูกมากกว่า 6 ครั้งภายในหนึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งครั้งใน 10-15 นาทีและไม่มีอาการดีขึ้นหลังจากพักไป 30 นาที การหดตัวเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเจ็บปวด แต่กระเพาะอาหารจะแข็งตัวหรือทรุดลง
คล้ายกับความรู้สึกปวดหน่วงเมื่อประจำเดือนมาหรือความรู้สึกปวดหน่วง ๆ ก่อนมา
ความดันของมดลูกและช่องคลอดมีความรู้สึกตกหรือช่องคลอดมีความรู้สึกบีบรัด
ไม่มีวิธีอื่นที่สามารถทำให้อาการปวดหลังส่วนล่างดีขึ้นได้
ท้องร่วงหรือจุกเสียดท้องอย่างต่อเนื่อง
น้ำในช่องคลอดและเลือดเป็นเมือก เช่นสารคัดหลั่งเพิ่มขึ้น
ความรู้สึกของการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของปกติ

หากคุณมีอาการข้างต้นและอาจเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงโปรดอย่าลืมอธิบายให้แพทย์ของคุณทราบเพื่อช่วยในการวินิจฉัยเพื่อความปลอดภัยของตัวคุณเองและทารกในครรภ์

เมื่อคุณมีเหตุฉุกเฉินใด ๆ ในระหว่างตั้งครรภ์โปรดมีความเสี่ยงสูงสำหรับสตรีมีครรภ์และทารกแรกเกิด

คุณภาพการดูแลเด็กอยู่ในระดับปานกลางและระดับรุนแรงของโรงพยาบาลฉุกเฉิน

เกี่ยวกับประโยชน์ของทารกคลอดก่อนกำหนด

โปรดติดต่อมูลนิธิไต้หวันเพื่อการคลอดก่อนกำหนด

มูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนดของไต้หวัน

ชีวิตที่มีสุขภาพดีของคนเป็นแม่ DIY

การแต่งกาย

- เลือกวัสดุที่หลวมและซับเหงื่อเพื่อให้ร่างกายของคุณสบายและมีสุขภาพดี
- สวมรองเท้าที่ใส่สบายส้นเตี้ยและป้องกันการลื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการล้ม
- ควรสวมเสื้อชั้นในเพื่อพยุงและป้องกันเต้านมเสมอ

การพักผ่อนและการนอนหลับ

- นอนให้ได้ 8 ชั่วโมงทุกวันและควรงีบ 30 นาทีในตอนเที่ยง
- ในระหว่างวันให้ความสนใจกับสภาพร่างกายและจิตใจและพักผ่อนให้เพียงพอ
- ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ผู้ป่วยควรนอนตะแคงและยกเท้าขึ้นโดยพักเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตของแขนขาส่วนล่างและลดอาการบวมน้ำ

กิจกรรม

- หลีกเลี่ยงการปีนเขายกหรือยกของหนัก
- ทำงานบ้านได้แต่อย่าหนัก
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญการออกกำลังกายก่อนคลอดสามารถทำได้ตามการประเมินและคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

การมีเพศสัมพันธ์

- โดยหลักการแล้วไม่จำเป็นต้องห้าม แต่ผู้ที่มีประวัติคลอดก่อนกำหนดหรือมีอาการแท้งควรระงับในช่วงสามเดือนแรกและสองเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์
- ควรห้ามการตั้งครรภ์ที่มีภาวะปากมดลูกหย่อนหรือรกเกาะต่ำหรือยังไม่ครบระยะ แต่มีเลือดออกทางช่องคลอดและเจ็บครรภ์
- ในระหว่างการมีพฤติกรรมทางเพศหากมีการบีบตัวของมดลูกอย่างแรงมีเลือดออกผิดปกติปวดท้องอย่างรุนแรง ฯลฯ คุณควรหยุดพฤติกรรมทางเพศและรีบไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด
- ควรใช้ถุงยางอนามัยสำหรับพฤติกรรมทางเพศในระหว่างตั้งครรภ์หากคู่นอนมีประวัติการเดินทางในพื้นที่แพร่ระบาดของการติดเชื้อไวรัสซิกา

การขับถ่าย

- คุณควรถ่ายอุจจาระทุกวัน
- อย่ากลั้นปัสสาวะปัสสาวะเมื่อคุณรู้สึกอยากปัสสาวะและอย่าลดการดื่มน้ำ
- ทานผักมากขึ้นและดื่มน้ำมากขึ้น

สุขอนามัยช่องปาก

- ขอแนะนำว่าผู้หญิงควรได้รับการรักษาทางทันตกรรมก่อนที่จะพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์พัฒนาสุขอนามัยในช่องปากที่ดีได้แก่ : แปรงฟันก่อนนอนอย่างน้อยวันละสองครั้ง ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์แปรงฟัน กินขนมให้น้อยลงและบ้วนปากให้มากขึ้นเพื่อลดการบาดเจ็บของฟัน คุณสามารถไปโรงพยาบาลทันตกรรมพร้อมบัตรประกันสุขภาพเพื่อตรวจช่องปากเป็นประจำและใช้ไหมขัดฟัน (แท่ง) หรือแปรงขัดฟันเพื่อทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง อย่าใช้แปรงสีฟันร่วมกัน หากมีอาการไม่สบายในช่องปากต้องรีบไปพบแพทย์
- การตั้งครรภ์อาจทำให้โรคฟันผุและโรคปริทันต์แย่ลง แนะนำว่าผู้ป่วยควรไปโรงพยาบาลทันตกรรมทุก 3 เดือนเพื่อรับบริการถอนหินฟัน

การชำระล้างร่างกาย

- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนและน้ำพุร้อนในระหว่างตั้งครรภ์
- อาบน้ำและหลีกเลี่ยงการอาบน้ำโดยเฉพาะในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา
- สารคัดหลั่งในช่องคลอดจะเพิ่มขึ้น รักษาฝีเย็บให้สะอาดและแห้ง

สภาพแวดล้อมและการทำงาน

อันตรายในสถานที่ทำงานบางอย่างอาจส่งผลต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ดังนั้นสตรีมีครรภ์ควรรู้วิธีป้องกันอันตรายในที่ทำงานเมื่อหญิงตั้งครรภ์อาจสัมผัสกับสารอันตรายหรือทำงานโปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ

การท่องเที่ยว

- หากคุณวางแผนที่จะเดินทางในประเทศจีนหรือต่างประเทศในระหว่างตั้งครรภ์โปรดแจ้งแพทย์ของคุณ การเดินทางระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดปัญหา เรียนรู้เกี่ยวกับบริการทางการแพทย์ในสถานที่ท่องเที่ยวและพื้นที่ขนส่งให้มากที่สุด
- หากไม่จำเป็นต้องไปยังพื้นที่ที่มีการแพร่กระจายของการติดเชื้อไวรัสซิกาหากจำเป็นให้ใช้มาตรการป้องกันยุง

คุณสามารถเดินทางโดยเครื่องบินระหว่างตั้งครรภ์ได้หรือไม่?

เนื่องจากบนเครื่องบินมีความชื้นต่ำจึงทำให้เลือดมนุษย์ควบแน่นได้ง่ายในระหว่างตั้งครรภ์เนื่องจากการขยายหลอดเลือดดำทางสรีรวิทยาและฮอร์โมน luteinizing โอกาสในการเกิดลิ่มเลือดอุดตันจึงสูง หากคุณนั่งเป็นเวลานานคุณจะเสี่ยงต่อการเป็นเส้นเลือดดำอุดตันและการคลอดก่อนกำหนดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการบวมน้ำของแขนขาลดลงและการบีบตัวของเส้นเลือดในช่องท้องโดยทารกในครรภ์

นอกจากนี้ด้วยความดันในห้องโดยสารที่ต่ำในการบินการเพิ่มภาระของการปรับการทำงานของหัวใจและปอดอาจทำให้สตรีมีครรภ์เป็นโรคหัวใจโรคโลหิตจางรุนแรงหรือการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงอื่น ๆ !

การทำงานหนักเกินไประหว่างเที่ยวบินอาจทำให้เกิดการแท้งบุตรและการคลอดก่อนกำหนด อันเป็นผลมาจากการไม่สามารถจัดหาสภาพแวดล้อมทางการแพทย์ที่ดีสำหรับการผลิตบนเครื่องบินจึงเป็นอันตรายอย่างมากในกรณีที่น้ำระเบิดและการจัดส่งฉุกเฉิน ไม่แนะนำให้บินในช่วงไตรมาสที่สาม

ข้อเสนอแนะ:

1. ในกรณีที่มีเลือดออกผิดปกติหรือปวดท้องน้อยควรหลีกเลี่ยงการเดินทางทางอากาศระยะไกล
2. หากคุณวางแผนที่จะเดินทางไปต่างประเทศโปรดแจ้งแพทย์ของคุณและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
3. จะดีกว่าถ้ามีญาติและเพื่อนอยู่กับคุณหากคุณรู้สึกไม่สบายหรือต้องยกของหนักคุณควรได้รับความช่วยเหลือจากใครบางคน
4. หลีกเลี่ยงการคงท่าเดิมเป็นเวลานานส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่ดี คุณสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้มากขึ้นเพื่อรักษาการไหลเวียนของอุปกรณ์ต่อพ่วงให้เหมาะสม
5. ก่อนวางแผนการท่องเที่ยวในระหว่างตั้งครรภ์พยายามทำความเข้าใจกับบริการทางการแพทย์ในพื้นที่ขนส่งของสถานที่ท่องเที่ยวให้มากที่สุดและหลีกเลี่ยงการไปสถานที่ที่มีสุขอนามัยไม่ดี
6. สำหรับบันทึกการเดินทางระหว่างตั้งครรภ์โปรดไปที่เว็บไซต์การดูแลมารดาหรือโทรสายด่วนการดูแลมารดาที่โทรฟรีของ NHS ที่หมายเลข 0800-870870
7. ให้ความสำคัญกับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวของพื้นที่ระบาดโปรดติดต่อเครือข่ายข้อมูลทั่วโลกของ CDC หรือโทรสายการป้องกันการแพร่ระบาดภายในประเทศฟรี 1922 (หรือ 0800-001922)

เว็บไซต์การดูแลมารดา

เครือข่ายข้อมูล CDC

เป็นแม่ที่คาดหวังได้สบาย

จะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาในระหว่างตั้งครรภ์
คุณแม่จะรับมือกับอาการอึดอัดได้อย่างไร?

กรดไหลย้อน , แสบร้อนกลางอก

สาเหตุ: การคลายตัวของกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารทำให้กรดไหลย้อนในกระเพาะอาหาร

วิธีการรักษา:

- รับประทานอาหารในปริมาณเล็กน้อยและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเร็วเกินไปหรือมากเกินไปในแต่ละครั้ง
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานและมันเยิ้มย่อยยากหรืออาหารทอด
- หลังรับประทานอาหารควรนั่งและนอนราบไม่ใช่นอนทันที
- ในกรณีที่รุนแรงสามารถรับประทานยาลดกรดและยาลดกรดได้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

คลื่นไส้ อาเจียน

สาเหตุ:การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ,การเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญ,ปัจจัยทางอารมณ์,การอดอาหาร

วิธีการรักษา:

- ก่อนที่จะลุกขึ้นให้ทานบิสกิต โซดา ขนมปังปิ้งหรือซีเรียลก่อนลุกจากเตียง
- หลีกเลี่ยงการดื่มซุปหรือน้ำต้มในระหว่างมื้ออาหาร
- กินอาหารมากกว่าหนึ่งมื้อในปริมาณเล็กน้อยเพื่อหลีกเลี่ยงความหิวขณะท้องว่าง เสริมอาหารระหว่างมื้อ.
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มันเยิ้มย่อยยากหรือปรุงรสมาก
- กลั้วคอด้วยน้ำเดือดหลังตั้งครรภ์เพื่อขจัดอาการคลื่นไส้ และสามารถดื่มน้ำต้มสุกเล็กน้อยกรดในกระเพาะจะพุ่งออกไปจากหลอดอาหารเพื่อลดโอกาสหลอดอาหารไหม้

อาการท้องผูก

สาเหตุ: 1. รับประทานอาหารไม่เพียงพอออกกำลังกายน้อยระบบทางเดินอาหารบีบตัวช้าและขาดอาหารที่มีกากใย
2. การขยายตัวของมดลูกทำให้เกิดการเคลื่อนตัวของลำไส้เล็กหรือมดลูกกดทับทวารหนัก
3. เกิดจากการเสริมธาตุเหล็ก.

วิธีการรักษา:

- น้ำก็เพียงพอ ดื่มน้ำวันละ 2000 ซีซี.
- ออกกำลังกายระดับปานกลางและเดินในตอนเช้าและตอนเย็น
- กินผักผลไม้และเมล็ดธัญพืชที่มีกากมากขึ้น
- ·พัฒนานิสัยในการถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน
- เมื่อจำเป็นให้เตรียมอุจจาระอ่อน ๆ ตามใบสั่งแพทย์ อย่ากินยาตามอำเภอใจ

ริดสีดวงทวาร

สาเหตุ:อาการท้องผูกท้องเสียการออกแรงจะเพิ่มความดันในหลอดเลือดดำมดลูกที่ขยายใหญ่จะกดทับหลอดเลือดดำและขัดขวางการไหลเวียน

วิธีการรักษา:

- พัฒนานิสัยในการถ่ายอุจจาระเป็นประจำหลีกเลี่ยงอาการท้องผูกนั่งยองๆนั่งหรือยืนเป็นเวลานาน
- อาบน้ำอุ่น.
- หากอาการปวดรุนแรงให้ไปพบแพทย์และใช้ยาทาอุจจาระอ่อน ๆ หรือยาทาแก้ปวด
- กินเมล็ดธัญพืชผักและผลไม้สดและดื่มน้ำให้มากขึ้นเพื่อป้องกันอาการท้องผูก

ปัญหาการตกเลือด

สาเหตุ:อาจเกี่ยวข้องกับการแท้งการคลอดก่อนกำหนดและตำแหน่งของรก

วิธีการรักษา:

- เลือดออกและความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือดในระหว่างตั้งครรภ์อาจนำไปสู่ปัญหาร้ายแรงรวมถึงการแท้งบุตร หากคุณแม่มีอาการเลือดออกหรือแข็งตัวผิดปกติโปรดแจ้งแพทย์ของคุณ

ตกขาวเพิ่มขึ้น

สาเหตุ:ผลของฮอร์โมนในตัวรับทำให้การหลั่งของปากมดลูกเพิ่มขึ้น

วิธีการรักษา:

- ให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดอาบน้ำทุกวันอย่าใช้น้ำยาฆ่าเชื้อในการทำความสะอาดช่องคลอด
- หลังจากเข้าห้องน้ำให้เช็ดกระดาษชำระจากท่อปัสสาวะจนถึงทวารหนัก อย่าเช็ดไปมาเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- อย่าสวมกางเกงรัดรูปและกางเกงรัดรูป
- ควรสวมกางเกงชั้นในผ้าฝ้ายระบายอากาศ ถ้าเปียกควรเปลี่ยนใหม่ อย่าใช้แผ่นปิดสุญญากาศซึ่งง่ายต่อการอับและชื้น
- หากมีสิ่งคัดหลั่งมากมีอาการคันแสบและมีกลิ่นควรรีบปรึกษาแพทย์

ปัสสาวะบ่อย

สาเหตุ: การขยายตัวของมดลูกการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะหรือปัจจัยทางจิตวิทยา

วิธีการรักษา:

- เมื่อคุณรู้สึกอยากปัสสาวะให้ไปปัสสาวะทันที
- เพิ่มปริมาณของเหลวในระหว่างวันและลดปริมาณการดื่มของเหลวหลังอาหารเย็นเพื่อลดความถี่ในการปัสสาวะตอนกลางคืน

อาการปวดหลัง

สาเหตุ :ท่าทางไม่ดีมดลูกขยายความโค้งของกระดูกสันหลังส่วนเอวเพิ่มขึ้นฮอร์โมนจึงเปลี่ยนแปลงทำให้ข้อต่ออ่อนลงและผ่อนคลาย

วิธีการรักษา:

- รักษาท่าทางที่ถูกต้องให้หลังตรงและอย่าก้มตัว
- หลีกเลี่ยงการถือของหนักยืนนั่งหรือเหนื่อยเกินไป
- ขณะนั่งควรพยุงเอวและหลังไว้
- พยุงหน้าท้องด้วยเข็มขัดพยุงหน้าท้องเพื่อลดแรงหลังมากเกินไป
- นวดเอวหรือหลังเพื่อส่งเสริมการไหลเวียนโลหิต

ตะคริวอาการบวมน้ำของแขนขาและเส้นเลือดขอด

สาเหตุ:การเพิ่มขึ้นของความดันในอุ้งเชิงกรานทำให้การไหลเวียนของเลือดลดลง

วิธีการรักษา:

- รักษาอุณหภูมิส่วนล่าง
- กินอาหารที่มีแคลเซียมมากขึ้นเช่นผลิตภัณฑ์จากนมผักสีเขียวเข้มถั่วเมล็ดแห้งและปลาแห้ง
- เมื่อเป็นตะคริวให้เหยียดขาตรงดันและนวดจากฝ่าเท้าไปยังขาส่วนล่าง
- เมื่อพักผ่อนแขนขาส่วนล่างสามารถยกขึ้นเพื่อให้การไหลเวียนโลหิตราบรื่นยิ่งขึ้น

ฟันผุ,โรคเหงือกอักเสบโรคเหงือกอักเสบในระหว่างตั้งครรภ์และการเสื่อมสภาพของโรคปริทันต์

สาเหตุ : การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน, ความถี่ในการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ, ในการตั้งครรภ์ช่วงแรกจะชอบอาหารที่เป็นกรด, มักจะคลื่นไส้หรือเรอเปรี้ยว

วิธีการรักษา:

- รักษาสุขอนามัยในช่องปากให้ดี
- การตรวจช่องปากเป็นประจำ (การกำจัดหินปูนทางทันตกรรมในหญิงตั้งครรภ์)
- การรับประทานอาหารควรรับประทานผักและผลไม้สดให้เพียงพอเพื่อให้ได้รับวิตามินซีเพียงพอและปกป้องสุขภาพเหงือก
- แผนกประกันสุขภาพให้บริการทำความสะอาดฟันแก่สตรีทุก 90 วันในระหว่างตั้งครรภ์ (รวมถึงการกำจัดหินปูนทางทันตกรรม)คราบฟันคำแนะนำในการกำจัดและการดูแลรักษาการดูแลช่องปากและคำแนะนำด้านสุขศึกษาสำหรับทารกแรกเกิด
- โปรดดูคู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ทันตกรรมสำหรับหญิงตั้งครรภ์

กินเพื่อสุขภาพ

การเพิ่มน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์และหลักการรับประทานอาหารทั่วไป

โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อแม่ แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วย หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการบริโภคแคลอรี่และสารอาหารขอแนะนำให้ปรึกษานักกำหนดอาหารที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเพื่อประเมินและให้คำปรึกษาทางโภชนาการเพิ่มเติมเพื่อรับคำแนะนำในการปรับปรุงอาหารที่เหมาะสมที่สุด

น้ำหนักมาตรฐาน

ในระหว่างตั้งครรภ์ควรปรับน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ตามน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ ควรเพิ่มน้ำหนัก 10-14 กก. ควรให้ความสนใจกับความเร็วของการเพิ่มน้ำหนัก ไม่เหมาะที่จะลดน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ โปรดดูตารางด้านล่างสำหรับคำแนะนำในการเพิ่มน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์

แนวทางการเพิ่มน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์

ดัชนีมวลกายของหญิงตั้งครรภ์เดี่ยวก่อนตั้งครรภ์ (BMI)	น้ำหนักที่แนะนำให้เพิ่ม (กก.)	น้ำหนักเพิ่มขึ้นทุกสัปดาห์สำหรับระยะที่ 2 และระยะที่ 3 (กก./สัปดาห์)
<18.5	12.5~18	0.5
18.5 ~ 24.9	11.5~16	0.5
25.0 ~ 29.9	7~11.5	0.3
>30.0	5~9	0.25

การตั้งครรภ์แฝด ดัชนีมวลกาย (BMI)	น้ำหนักที่แนะนำให้เพิ่ม (กก.)
18.5 ~ 24.9	16.8~24.5
25.0 ~ 29.9	14.1~22.7
>30.0	11.4~19.1

ดัชนีมวลกาย BMI = น้ำหนัก (กก.) / ส่วนสูง^2 (เมตร^2)

ที่มา: สถาบันแพทยศาสตร์ (IOM)

ความร้อน

- ตั้งแต่ระยะที่ 2 ของการตั้งครรภ์ควรเพิ่ม 300 แคลอรี่ทุกวัน อย่างไรก็ตามควรปรับปริมาณแคลอรี่ทั้งหมดต่อคนต่อวันตามอายุของหญิงตั้งครรภ์ปริมาณกิจกรรมสถานะสุขภาพก่อนตั้งครรภ์และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น
- ความต้องการแคลอรี่ต่อวันของสตรีให้นมบุตรควรเพิ่มขึ้น 500 แคลอรี่

โปรตีน

- ตั้งแต่ระยะแรกของการตั้งครรภ์จำเป็นต้องมีโปรตีนเพิ่มอีก 10 กรัมต่อวันเพื่อพัฒนาการของทารกในครรภ์แหล่งโปรตีนมากกว่าครึ่งมาจากโปรตีนคุณภาพสูงเช่นผลิตภัณฑ์จากนมนมถั่วเหลืองเต้าหู้เต้าหู้แห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองอื่น ๆ ปลาไข่เนื้อสัตว์เป็นต้น
- ในระหว่างการให้นมบุตรขอแนะนำว่าสตรีให้นมบุตรควรเพิ่มปริมาณโปรตีน 15 กรัมต่อวันและมากกว่าครึ่งหนึ่งของแหล่งโปรตีนควรมาจากโปรตีนคุณภาพสูง
- สตรีมีครรภ์และสตรีให้นมบุตรอาจมีความไวต่ออันตรายของโลหะหนักบางชนิด (เช่น methylmercury) ดังนั้นจึงแนะนำให้ลดการรับประทานปลากินเนื้อขนาดใหญ่ (เช่นปลาฉลามนาก ปลาอัลบาคอร์ ปลาน้ำมัน) ที่มีความเข้มข้นสูง โลหะหนัก แต่การบริโภคปลาขนาดเล็กอื่น ๆ ที่เหมาะสมจะทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นและกระจายความเสี่ยง

แนวทางการบริโภคปลา

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคปลาโปรดดูที่การบริหารอาหารและยา :

หญิงตั้งครรภ์มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการท้องผูกแนะนำว่าอาหารหลักควรเลือกธัญพืชไม่ขัดสีให้มากขึ้นและรับประทานผักผลไม้ให้เพียงพอและได้รับเส้นใยอาหารที่เพียงพอเพื่อป้องกันอาการท้องผูก

ความต้องการของวิตามินและแร่ธาตุจำนวนมากในระหว่างตั้งครรภ์/ให้นมบุตรเพิ่มขึ้นและการบริโภคควรถึงปริมาณอ้างอิงของสารอาหารจึน สตรีมีครรภ์และนอนอยู่ในสตรีควรรับประทานอาหารให้สมดุล 6 ชนิดรับประทานผักสีเข้มและเมล็ดธัญพืชให้มากขึ้นและควรมาจากแหล่งอาหารธรรมชาติเป็นหลัก แทนที่จะเลือกอาหารเสริมหรือแร่ธาตุเดียว หากคุณมีคำถามใด ๆ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการขอแนะนำให้ปรึกษานักกำหนดอาหารเพื่อรับการประเมินอาหารเพื่อทำความเข้าใจคำแนะนำในการปรับปรุงอาหารเป็นรายบุคคลหรือเสริมอาหารเสริมพิเศษสำหรับหญิงตั้งครรภ์ภายใต้คำแนะนำของใบสั่งแพทย์

แร่ธาตุ

ธาตุเหล็ก	ความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ปริมาณธาตุเหล็กที่แนะนำในระยะแรกและระยะที่สองของการตั้งครรภ์คือ 15 มก. / วันและในสตรีที่ให้นมบุตรที่สามและให้นมบุตรจะเพิ่มขึ้นเป็น 45 มก. อาหารเสริมธาตุเหล็กไม่เพียง แต่ให้กับหญิงตั้งครรภ์เองและทารกในครรภ์เท่านั้นแต่ยังเก็บไว้ในทารกในครรภ์ในปริมาณมากธาตุเหล็ก สำหรับใช้ภายในหกเดือนหลังคลอด การขาดธาตุเหล็กในระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลเสียต่อสมองและ อาการทางจิตของทารกในครรภ์ ขอแนะนำให้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กมากขึ้นเช่นสาหร่ายทะเล (หอยปลาหมึกหอยนางรม ฯลฯ) ตับเนื้อแดงและผักสีเข้ม (ผักโขมถั่วหวานอินทผลัมแดง ฯลฯ)
ไอโอดีน	การขาดสารไอโอดีนอย่างรุนแรงในระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์ส่งผลให้ทารกแรกเกิดการเจริญเติบโตช้าลงและ neurohypoplasia และยังเพิ่มอัตราการเสียชีวิตของทารก แนะนำว่าควรให้ไอโอดีน 225 μ g / วันสำหรับสตรีมีครรภ์และ 250 μ g / วันสำหรับสตรีที่ให้นมบุตร อาหารที่อุดมไปด้วยไอโอดีนเช่นสาหร่ายทะเลและสาหร่ายทะเล ข้อมูลโภชนาไอโอดีน สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับไอโอดีนและสุขภาพโปรดดูคู่มือโภชนาการไอโอดีนของหน่วยงานด้านสุขภาพแห่งชาติ:
แคลเซียม	แนะนำให้สตรีมีครรภ์และให้นมบุตรรับประทานแคลเซียม 1,000 มก./วันเพื่อให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ / ทารกและความต้องการของมารดา อาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมเช่นนมไขมันต่ำผลิตภัณฑ์จากนมเต้าหู้ผักสีเขียวเข้มเป็นต้น
โซเดียม	หากมีอาการของความดันโลหิตสูงหรืออาการบวมน้ำในระหว่างตั้งครรภ์ควรควบคุมปริมาณโซเดียม

หมายเหตุ: ปริมาณแร่ธาตุควรถึงปริมาณอ้างอิงของสารอาหารจีนและไม่ควรเกินขีดจำกัด

วิตามิน	ความต้องการวิตามินส่วนใหญ่เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมบุตร
กรดโฟลิค	ในช่วงสิบปีที่ผ่านมาอุบัติการณ์โดยเฉลี่ยของความบกพร่องของท่อประสาทในทารกและเด็กเล็กอยู่ที่ประมาณ 7 / 10,000 จากการศึกษาเชิงประจักษ์ในสหรัฐอเมริกาการบริโภคกรดโฟลิกอย่างเพียงพอในระหว่างตั้งครรภ์สามารถลดได้ 50% -70% ของทารกในครรภ์มีความบกพร่องของท่อประสาทในสมองและไขสันหลัง แต่กำเนิด แนะนำว่าสตรีในวัยเจริญพันธุ์ควรรับประทานกรดโฟลิกวันละ 400 ไมโครกรัม หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานกรดโฟลิก 600 ไมโครกรัมทุกวันตั้งแต่หนึ่งเดือนก่อนตั้งครรภ์จนถึงตั้งครรภ์ สตรีให้นมบุตรควรรับประทานกรดโฟลิกวันละ 500 ไมโครกรัมกรดโฟลิกพบได้ทั่วไปในอาหารหลายชนิดเช่นผักสีเขียวตับถั่วและผลไม้(เช่นส้ม) แนะนำว่าควรนำ กรดโฟลิกจากพืชธรรมชาติมาใช้หลายวิธี หากรับประทานไม่เพียงพอในอาหารประจำ วันขอแนะนำให้เสริมเม็ดกรดโฟลิกภายใต้คำแนะนำของใบสั่งแพทย์ สำหรับสตรีมี ครรภ์ที่มีความบกพร่องของท่อประสาทหรือเป็น โรคเบาหวานแนะนำให้เสริมกรดโฟ ลิก 4 มก. ทุกวัน
วิตามินD	ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวันคือ 10 ไมโครกรัมซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการโดนแสงแดดที่ผิวหนัง ดังนั้นจึงแนะนำให้เปิดเผยใบหน้าแขนและส่วนอื่น ๆ ของร่างกายให้ได้รับแสงแดดในระดับปานกลางและรับประทานอาหารที่มีวิตามินดีเช่นปลาไข่ผลิตภัณฑ์จากนมเห็ดและเห็ด (Auricularia auricula, Lentinus edodes) เป็นต้น
วิตามิน B12	การขาดวิตามินบี 12 ของแม่หรือภาวะที่ไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่ความบกพร่องของท่อประสาทในทารกในครรภ์ อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 12 ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มาจากสัตว์และตับเนื้อนมและไข่มีมากที่สุดขอแนะนำว่าสตรีมีครรภ์ที่รับธาตุทั้งหมดควรทานสาหร่ายทะเลและสาหร่ายทะเลให้มากขึ้นเพื่อรับวิตามินบี 12 และปรึกษาแพทย์เมื่อใช้วิตามินบี 12

- การเลือกรับประทานอาหารควรมีความสมดุลสตรีมีครรภ์และสตรีให้นมบุตรควรลดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารต่อไปนี้:

  (1) ยาสูบไวน์กาแฟและชารสเข้มข้น

  (2) ปริมาณไขมันของอาหารเช่นเนื้อไขมันอาหารทอดเป็นต้น

  (3) อาหารแปรรูปรมควันเช่นเบคอนไข่เค็มปลาเค็มแฮมนมเต้าหู้เป็นต้น

  (4) อาหารแคลอรี่ว่างเปล่าเช่นลูกอมโค้กโซดา ฯลฯ

- หากคุณมีอาการคลื่นไส้อาเจียนในช่วงตั้งครรภ์คุณควรรับประทานอาหารหลาย ๆ มื้อในปริมาณเล็กน้อยและเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำและไม่ระคายเคืองเมื่อคุณตื่นขึ้นมาในตอนเช้าคุณสามารถกินซีเรียลในปริมาณเล็กน้อยเช่นบิสกิตขนมปังนึ่งเป็นต้นเพื่อปรับปรุงการอาเจียนในครรภ์ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปจะทำให้ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น

- ผู้ที่ไม่ทราบแหล่งที่มาของยาแผนจีนควรหลีกเลี่ยงการรับประทานหากปริมาณและการใช้ไม่ได้รับการยืนยันโดยแพทย์แผนจีน ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม

(ที่มา: คู่มือโภชนาการคนท้องจัดพิมพ์โดยสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ)

คู่มือโภชนาการสำหรับการตั้งครรภ์และการคลอด

ข้อมูลสุขภาพอาหารระหว่างตั้งครรภ์การคลอดบุตรและการให้นมบุตร,
โปรดดูคู่มือโภชนาการของมารดาของหน่วยงานด้านสุขภาพแห่งชาติ:

แหล่งอาหารที่สำคัญของสารอาหา	
ชื่อสารอาหาร	แหล่งอาหาร
โปรตีน	เนื้อ, ปลา, ถั่ว, ไข่, นม
แมกนีเซียม	ธัญพืช, ถั่ว, ผักสีเขียว
ไอโอดีน	เกลือเสริมไอโอดีน, สาหร่ายทะเล
ซิงค์	ไข่, วอลนัท, อาหารทะเล, ธัญพืช
แคลเซียม	นมวัว, ชีส, ปลาตัวเล็ก
ธาตุเหล็ก	ตับ, สาหร่าย, ปลา, ไข่แดง, เนื้อแดง, ธัญพืช, ผักสีเขียวเข้ม
วิตามิน A	นมทุกชนิด, เนยแข็ง, น้ำมันปลา, ผักและผลไม้สีเหลืองเข้ม
วิตามินD	วิตามินดีได้จากนม, ไข่แดงและผิวหนังโดนแสงแดด
วิตามิน E	ไข่แดง, ถั่วลิสง, น้ำมันพืช, ผักอบแห้ง, ผลไม้อบแห้ง, โฮลเกรน
วิตามิน B1	ข้าวกล้อง, ธัญพืช, เมล็ดธัญพืช, ถั่ว, เนื้อหมู
วิตามิน B2	ยีสต์, ธัญพืช, ผักใบเขียว, นมวัว, ไข่
วิตามิน B6	ธัญพืช, ปลา, เนื้อทุกชนิด, ผลไม้, ผลไม้อบแห้ง, ผัก
วิตามิน B12	เนื้อ, ปลาทุกชนิด, เนื้อวัว, ไข่, มิโสะ, ผัก, ยีสต์ผง
วิตามิน C	ผลไม้ทุกชนิด, เช่นฝรั่ง, ส้ม, มะเขือเทศ, ผัก
กรดโฟลิค	ผักสีเขียวเข้ม, เนื้อไม่ติดมัน, ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
นิโคติน	เนื้อ, ปลา, ธัญพืช, ผลไม้ที่มีเนื้อหุ้มเมล็ด, ถั่ว
เส้นใยอาหาร	ธัญพืช, ผัก, ผลไม้, ถั่วอบแห้ง, ผลไม้ที่มีเนื้อหุ้มเมล็ด, เมล็ดพืช

(ที่มา: คู่มือโภชนาการคนท้องจัดพิมพ์โดยสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ)

ข้อควรระวังด้านสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์

การป้องกันการติดเชื้อไวรัสในทารกแรกเกิด

หญิงตั้งครรภ์ที่มีไข้อาการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนท้องร่วงปวดกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบและอื่น ๆ ที่สงสัยว่ามีการติดเชื้อไวรัสก่อนและหลังคลอดอาจติดต่อไปยังทารกแรกเกิดได้โดยการคลอดหรือการสัมผัสหลังคลอด มารดาควรเสริมสร้างมาตรการป้องกันการติดเชื้อเช่นสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือบ่อยๆก่อนและหลังสัมผัสทารกเพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อสู่ทารก

หลังจากติดเชื้อทารกแรกเกิดอาจมีไข้เบื่ออาหารอาเจียนท้องเสียกระสับกระส่ายหน้าซีดหัวใจเต้นเร็วกิจกรรมลดลงซึมหายใจตื้นตัวเขียวมีเลือดออกทั่วร่างกายเลือดหยุดนิ่งดีซ่านชักและอาการอื่น ๆ และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ผู้ดูแลควรใส่ใจสังเกต หากคุณมีอาการข้างต้นโปรดไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

ป้องกันการติดเชื้อเอนเทอโรไวรัสในทารกแรกเกิด

อาการของการติดเชื้อเอนเทอโรไวรัสในทารกแรกเกิดมีตั้งแต่ไข้ไปจนถึงไวรัสตับอักเสบกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบสมองอักเสบภาวะติดเชื้อและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตในกรณีที่รุนแรง การติดเชื้อเอนเทอโรไวรัสในทารกแรกเกิดอาจเกิดขึ้นในระยะก่อนคลอดในระยะคลอดหรือหลังคลอด คุณแม่ควรใส่ใจในเรื่องต่อไปนี้:

- พัฒนาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดีล้างมืออย่างถูกต้องและบ่อยครั้งตลอดเวลาและหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่สาธารณะที่แออัดและสัมผัสกับผู้ป่วยเอนเทอโรไวรัส
- ตั้งแต่ 14 วันก่อนและหลังคลอดหากคุณมีไข้การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนท้องร่วงปวดกล้ามเนื้อซี่โครง (ปวดกล้ามเนื้อซี่โครง) คุณควรแจ้งให้แพทย์ทราบ
- หลีกเลี่ยงผู้มาเยี่ยมก่อนและหลังคลอดโดยไม่จำเป็นและหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับทารกแรกเกิดหากรู้สึกไม่สบาย
- ควรส่งทารกแรกเกิดไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุดในกรณีที่มีไข้กิจกรรมลดลงและกินนมน้อยลง

สตรีมีครรภ์และทารกแรกเกิดหลีกเลี่ยงการติดเชื้อไวรัสซิกาในระหว่างตั้งครรภ์

อาการหลักของการติดเชื้อไวรัสซิกาคือมีไข้ผื่นปวดข้อข้ออักเสบเยื่อบุตาอักเสบชนิดไม่ให้หนองหรือเลือดคั่ง สามารถติดต่อผ่านการถูกยุงกัดพฤติกรรมทางเพศหรือการแพร่เชื้อในแนวตั้งระหว่างแม่และทารก ผู้หญิงที่ติดเชื้อไวรัสซิกาในระหว่างตั้งครรภ์อาจให้กำเนิดทารกแรกเกิดที่ผิดปกติเช่น microcephaly คุณแม่ควรใส่ใจในเรื่องต่อไปนี้:

- หากไม่จำเป็นต้องไปยังพื้นที่ที่ติดเชื้อไวรัสซิกาหากจำเป็นโปรดใช้มาตรการป้องกันยุง
- หลังจากเดินทางกลับประเทศจีนจากพื้นที่แพร่ระบาดของการติดเชื้อไวรัสซิกาควรมีการตรวจสอบตนเองเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ในกรณีที่มีอาการที่น่าสงสัยควรแจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบโดยเร็วที่สุด
- ควรใช้ถุงยางอนามัยสำหรับพฤติกรรมทางเพศในระหว่างตั้งครรภ์หากคู่นอนมีประวัติการเดินทางในพื้นที่แพร่ระบาดของการติดเชื้อไวรัสซิกา
- ·หากได้รับการยืนยันการติดเชื้อไวรัสซิกาควรทำอัลตราโซนิกของทารกในครรภ์ทุก 4 สัปดาห์เพื่อติดตามการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

หากหญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อ Toxoplasma gondii เป็นครั้งแรกในระหว่างตั้งครรภ์ สามารถถ่ายทอดไปยังทารกในครรภ์ผ่านทางรกทำให้เกิดการแท้งการคลอดบุตรการติดเชื้อ Toxoplasma ที่มีมา แต่กำเนิดเป็นต้นเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อสตรีมีครรภ์ควรมีแนวคิด "สามความต้องการและสัตว์เลี้ยง 1 ตั ：

- แยกอาหารดิบและปรุงสุก: ควรแยกเครื่องใช้ในการทำอาหารดิบและปรุงสุกเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้ามกับอาหารดิบ
- ล้างมือ: ล้างมือให้สะอาดและพันแผล
- สวมถุงมือ: ควรมีการป้องกันความปลอดภัยสำหรับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำสวนดินและมูลสัตว์เลี้ยง
- เลี้ยงสัตว์เลี้ยงของคุณ: ถ้าคุณรักสัตว์เลี้ยงของคุณโปรดตรวจสุขภาพเป็นประจำ

ภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์

ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากการตั้งครรภ์

กรณีของการตั้งครรภ์ที่ซับซ้อนกับความดันโลหิตสูงมีดังนี้:

- ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์: ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากการตั้งครรภ์ (ความดันโลหิตซิสโตลิก≥140 มม. ปรอทหรือความดันโลหิตไดแอสโตลิก ≥ 90 มม. ปรอท) หากไม่มีโปรตีนในปัสสาวะจะกลับสู่ภาวะปกติภายใน 12 สัปดาห์หลังคลอด
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ (หรือที่เรียกว่าภาวะโลหิตเป็นพิษขณะตั้งครรภ์): หมายถึง 20 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์หลังจากความดันโลหิตสูงรวมกับโปรตีนในปัสสาวะ
- โรคลมบ้าหมู: ภาวะครรภ์เป็นพิษกับโรคลมบ้าหมู
- ความดันโลหิตสูงเรื้อรัง:ความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นก่อนการตั้งครรภ์หรือความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นก่อนตั้งครรภ์ 20 สัปดาห์ การตั้งครรภ์ที่ซับซ้อนด้วยความดันโลหิตสูงอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของแม่และทารกในครรภ์ เราควรให้ความร่วมมืออย่างใกล้ชิดตามคำแนะนำของแพทย์และการติดตามผู้ป่วยนอกและประเมินการทำงานของรกและพัฒนาการของทารกในครรภ์อย่างสม่ำเสมอ ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับความดันโลหิตและการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์เพื่อหลีกเลี่ยงความกดดัน ในแง่ของการรับประทานอาหารเราควรให้ความสำคัญกับผลผลิตและการป้อนอาหารรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงและควบคุมปริมาณเกลือ

โรคลมบ้าหมู

การควบคุมอาการเกร็งในผู้หญิงส่วนใหญ่ที่เป็นโรคลมบ้าหมูระหว่างตั้งครรภ์จะคงที่ บางคนแทบไม่มีอาการชัก แต่ก็มีอาการกระตุกที่ควบคุมได้ยาก ดังนั้นควรแจ้งให้แพทย์ทราบโดยละเอียดเกี่ยวกับอาการชักและยาทั้งหมด หากคุณเป็นโรคลมบ้าหมูในระหว่างตั้งครรภ์คุณควรส่งโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาในกรณีฉุกเฉิน

สิ่งจำเป็นและขาดไม่ได้ในการควบคุมโรคลมบ้าหมูระหว่างตั้งครรภ์เราควรรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอและไม่เคยหยุดยาด้วยตัวเอง หากคุณหยุดการรักษาเพราะกังวลเกี่ยวกับผลของยาอาจทำให้เกิดความเสี่ยงสูงกว่าผลกระทบของการใช้ยารักษาโรคลมชัก ยากันชักบางชนิดจะลดความเข้มข้นของวิตามินเคในเลือดซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของการแข็งตัวของเลือด ดังนั้นคุณแม่ควรเสริมวิตามินเคเมื่อกำลังจะคลอดและลูกควรเสริมวิตามินเคต่อไปหลังคลอด

โรคเบาหวาน

ในหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีสองประเภท

- ·ประการแรกคือผู้ป่วยโรคเบาหวาน (รวมถึงเบาหวานชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2) ได้รับการรู้จักก่อนตั้งครรภ์ ผู้หญิงที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 หรือ 2 ควรดำเนินการต่อหรือใช้อินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดหลังการตั้งครรภ์และร่วมมือกับแพทย์และนักโภชนาการ
- ·ประการที่สองคือเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) ซึ่งถูกกำหนดให้เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) เป็นครั้งแรกในระหว่างตั้งครรภ์หรือผู้ที่มีผลบวกหลังจากตรวจคัดกรองเบาหวานและถูกตัดสินว่าผิดปกติโดยการทดสอบความทนทานต่อกลูโคส

ในระหว่างตั้งครรภ์สตรีมีครรภ์ที่เป็นเบาหวานควรปรึกษานักกำหนดอาหารเพื่ออธิบายและแนะนำการรับประทานอาหารที่เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์เข้าใจผลกระทบที่เป็นไปได้ของภาวะน้ำตาลในเลือดสูงต่อทารกในครรภ์วิธีป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเข้าใจอาการและการรักษาภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำการทดสอบตัวเองที่บ้านและบันทึกระดับน้ำตาลในเลือด

หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการรักษาด้วยอินซูลินอย่างต่อเนื่องควรรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในช่วงปกติ (70-140mg / dl) ในระหว่างการคลอดเพื่อหลีกเลี่ยงการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดของมารดาอย่างต่อเนื่องซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงในเลือดและภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำอย่างต่อเนื่อง

(ที่มา: Diabetes Health Education Association of the Republic of China)

โรคหอบหืด

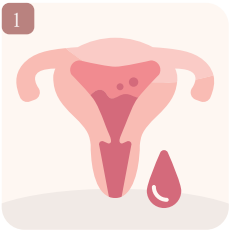
โรคหอบหืดเป็นโรคที่ละเลยไม่ได้ คุณแม่ไม่ควรลดหรือหยุดยาเพราะกังวลว่ายาจะมีผลต่อทารกในครรภ์ พวกเขาต้องปรึกษาแพทย์ของคุณและทำการปรับเปลี่ยน

อุบัติการณ์ของโรคหอบหืดในการตั้งครรภ์ประมาณ 1-3% ผู้หญิงที่เป็นโรคหอบหืดประมาณหนึ่งในสามจะมีอาการแย่ลงในระหว่างตั้งครรภ์กรุณาแจ้งแพทย์เมื่อทำการตรวจคลอดเพื่อให้แพทย์ช่วยเหลือในการดูแลทางการแพทย์ แน่นอน,"หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ (เช่นควันบุหรี่มือสองฝุ่นขนสัตว์ ฯลฯ)" เป็นหลักการเบื้องต้น

เตือน!ระวังอาการอันตราย

ในระหว่างตั้งครรภ์หากมีอาการดังต่อไปนี้คุณควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

1



เลือดออกทางช่องคลอด (ไม่ว่าจะมากหรือน้อย)

2

ปวดศีรษะอย่างต่อเนื่องหรือรุนแรง

3

ปวดท้องอย่างต่อเนื่องหรือรุนแรง

4

คลื่นไส้หรืออาเจียนอย่างต่อเนื่องหรือรุนแรง

5

หนาวสั่นหรือมีไข้กระทันหัน

6

มองเห็นภาพซ้อน

7

มีอาการบวมของใบหน้าและมือ

8

ที่สำคัญคือปัสสาวะออกน้อยลงหรือปัสสาวะแสบขัด

9

การเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์หยุดลงหรือน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของปกติ

10

น้ำออกจากช่องคลอดไหล ออกมาเรื่อย(และสงสัยว่าเป็นน้ำคร่ำแตก)

11

ปวดหลังอย่างต่อเนื่องและท้องแข็ง

ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและการป้องกัน

เมื่อทารกคลอดคุณแม่บางคนจะรู้สึกหดหู่เล็กน้อยหรือไม่มั่นคงซึ่งส่วนใหญ่จะหายไปในไม่กี่วัน อย่างไรก็ตามมีบางกรณีที่อยู่ในสภาพร้ายแรงและจำเป็นต้องได้รับการแทรกแซงจากผู้เชี่ยวชาญเนื่องจากอาการทางอารมณ์เหล่านี้อาจหมดสติหรือถูกเพิกเฉยซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาส่วนตัวและครอบครัวและแม้กระทั่งการบาดเจ็บ

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเป็นความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอดชนิดหนึ่งสาเหตุของภาวะซึมเศร้าหลังคลอดยังไม่ชัดเจนซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสรีรวิทยาจิตใจและสังคมเช่นเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตที่สำคัญในช่วงปริกำเนิดการบริโภคทางกายภาพระหว่างการผลิตและการบาดเจ็บทางร่างกายและจิตใจที่สำคัญในระหว่างกระบวนการผลิต นอกจากนี้มารดาหลังคลอดควรรับผิดชอบในการดูแลบทบาทของทารกแรกเกิดความกดดันในการทำงานของการเลี้ยงดูและการปรับปรุงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวหรือการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ของร่างกายเนื่องจากการตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้เช่นกัน

Q: จะรู้ได้อย่างไรว่าคุณมีภาวะซึมศร้าหลังคลอด?

ขอแนะนำว่าคุณแม่หลังคลอดสามารถใช้คำถามสองข้อต่อไปนี้เพื่อทำการประเมินง่ายๆ

- ในเดือนที่ผ่านมาคุณมีปัญหากับภาวะซึมเศร้าซึมเศร้าหรือรู้สึกสิ้นหวังในอนาคตหรือไม่?
- ในเดือนที่ผ่านมาคุณมักจะสูญเสียความสนใจในสิ่งต่างๆหรือไม่มีความสุขในการทำสิ่งต่างๆหรือไม่?

หากปัญหาสองข้อข้างต้นเกิดขึ้นกับคุณเราขอแนะนำให้คุณขอความช่วยเหลือหรือพูดคุยเกี่ยวกับการส่งต่อผู้ป่วยผ่านทางสมาคมสุขภาพจิตในขณะเดียวกันคุณสามารถแจ้งสูตินรีแพทย์แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวหรือกุมารแพทย์หรือแพทย์จิตแพทย์ (จิตเวช) เพื่อให้การวินิจฉัยการสัมภาษณ์และความช่วยเหลือด้านยาที่จำเป็นอย่างทันท่วงทีเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ

Q: การจำแนกความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอด(ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด เป็นความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอดชนิดหนึ่ง)

รายชื่อ	ความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอด	ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	มีอาการทางจิตหลังคลอด
โอกาสที่จะเป็น(%)	ราวๆ 30% ถึง 80%	ราวๆ10%	ประมาณ1-2เคสจากพันเคส
ช่วงเวลาที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป	โดยปกติจะเกิดขึ้นภายใน 3-4 วันหลังคลอด	โดยปกติจะเกิดขึ้นภายใน 6 สัปดาห์หลังคลอด	โดยปกติจะเกิดขึ้นภายใน 2 สัปดาห์หลังคลอด
ระยะเวลาของโรค	อาการซึมเศร้ามักจะหายไปในสองสามวัน	อาการสามารถอยู่ได้ตั้งแต่สัปดาห์ถึงเดือน	อาการยังคงมีอยู่เป็นสัปดาห์ถึงเดือน
อาการ	ความวิตกกังวล,ซึมเศร้า,หงุดหงิด,อ่อนเพลียง่าย,น้ำตาไหล,นอนไม่หลับปวดศีรษะ,ฝันร้าย	• เศร้าโศกซึมเศร้าหงุดหงิดอ่อนเพลียนอนไม่หลับ • มักจะรู้สึกผิดหรือไร้ค่า • ความผิดปกติของการกินง่ายต่อการหลั่งน้ำตาไม่มีสมาธิสูญเสียความสนใจในชีวิตรอบตัวพวกเขาและสิ่งที่พวกเขาชอบหรือมักจะรู้สึกไม่สามารถรับมือกับชีวิตได้ • ·รู้สึกไม่สามารถดูแลทารกได้ • คนที่ร้ายแรงถึงกับคิดฆ่าตัวตาย	• ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ร้องไห้นอนไม่หลับบุคลิกภาพและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง • ·เกิดอาการหลงผิดหรือภาพหลอนเช่นแม่อาจเข้าใจผิดว่าทารกเสียชีวิตหรือถูกแทนที่ • ·หากอาการร้ายแรงอาจมีอาการหลงผิดที่ทำร้ายตัวเองหรือครอบครัวได้
วิธีการรักษา	• เป็นอาการชั่วคราวโดยปกติแล้วจะสามารถบรรเทาได้โดยไม่ต้องรับการรักษาแต่ครอบครัวต้องการการสนับสนุนทางจิตใจมากขึ้น • หากอาการยังคงอยู่นานกว่าสองสัปดาห์จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์และการวินิจฉัยเพิ่มเติม	ต้องการความช่วยเหลือและการดูแลทางการแพทย์	จำเป็นต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์และการสังเกตและการรักษาในโรงพยาบาล

(ที่มา: สมาคมสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาไต้หวัน)

Q: รับมือกับอารมณ์ไม่ดีหรือภาวะซึมเศร้าหลังคลอดอย่างไร?

การปรับตัว แสวงหาการสนับสนุนและความช่วยเหลือ

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด มักเกิดใน 3-4 วันหลังคลอดและที่ชัดเจนที่สุดคือวันที่ 5 โดยมักจะหายไปภายในสองสัปดาห์หลังคลอด

กรณีส่วนใหญ่ต้องการการดูแลและสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนมากขึ้นเท่านั้น ขอแนะนำว่าคุณแม่มือใหม่ควรใช้ประโยชน์จากการนอนหลับของลูกน้อยเพื่อพักผ่อนให้มากขึ้นและไม่ตกอยู่ในภาวะเหนื่อยล้าหรือนอนหลับไม่เพียงพอ

เท่าที่จะทำได้สมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆควรแบ่งปันและลดภาระงานเช่นทำความสะอาดงานบ้านของมารดาหลังคลอดและให้โอกาสตัวเองหายใจและพักผ่อนบ้าง ในขณะเดียวกันคุณควรบอกความรู้สึกของคุณกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน ๆ ในระดับปานกลาง คุณยังสามารถแบ่งปันประสบการณ์และอารมณ์ของกันและกันกับมารดาหลังคลอดคนอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยคุณได้มาก

ค้นหาแหล่งข้อมูลทางการแพทย์และสุขภาพจิต

หากอาการซึมเศร้าหลังคลอดไม่ดีขึ้นแม้จะกินเวลานานกว่า 2 สัปดาห์ขอแนะนำว่าควรขอความช่วยเหลือทันที

คุณสามารถไปที่ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาเวชศาสตร์ครอบครัวกุมารเวชศาสตร์หรือจิตเวชศาสตร์ (กรมสุขภาพกายและจิต) เพื่อขอความช่วยเหลือหรือติดต่อศูนย์สุขภาพจิตชุมชนของสำนักสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อขอข้อมูลบริการสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้อง

สำหรับการรักษาภาวะซึมเศร้าหลังคลอดการวินิจฉัยและการรักษาในระยะแรกมักจะง่ายกว่าในการรักษาให้หายขาด

หากมีอาการซึมเศร้าหลังคลอดอย่าตกใจโดยปกติแพทย์จะให้ยาต้านอาการซึมเศร้าเสริมด้วยการพูดคุยหรือการรักษาทางจิตใจเพิ่มเติม ณ จุดนี้หากคุณจำเป็นต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปให้ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับองค์ประกอบและปริมาณกับแพทย์ของคุณ

ยอมรับการวินิจฉัยและการรักษาอย่างกระตือรือร้นเพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้โรครุนแรงขึ้น

หากเกิดโรคจิตรุนแรงหลังคลอดมารดาหลังคลอดจะไม่เพียงแต่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ร้องไห้ บุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปเท่านั้น แต่ยังมีอาการหลงผิดหรือภาพหลอนอีกด้วย จากสถิติของต่างประเทศพบว่ามีอัตราการฆ่าตัวตายประมาณ 5% และอัตราการเกิด การทำแท้ง 4% ของโรคจิตหลังคลอด การรักษาที่ใช้งานเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อหลีกเลี่ยงความโชคร้าย

สรุป

มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่จะมีปรากฏการณ์ซึมเศร้าหลังคลอดเล็กน้อยสามารถอยู่ในความดูแลของครอบครัวและเพื่อนฝูงได้ด้วยการสนับสนุนสามารถบรรเทาได้อย่างรวดเร็วหากอาการแย่ลงหรือไม่สามารถปรับปรุงได้เป็นเวลานานควรรีบทำทันทีนั่นคือการร่วมมือกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อขอความช่วยเหลือทางการแพทย์

ข้อความถึงครอบครัว

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดหรือภาวะซึมเศร้าหลังคลอดอาจถูกเพิกเฉยหรือหมดสติดังนั้นพวกเขาจึงไม่สามารถรับการสนับสนุนและการแสดงออกจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนได้ทันทีสมาชิกในครอบครัวสามารถรับฟังติดตามและสนับสนุนมารดาหลังคลอดบุตรในการแสดงความคิดและความรู้สึกส่วนตัวได้อย่างอิสระและแสดงอารมณ์ของตนเองด้วยการสนทนาและสนทนาง่ายๆ

ในขณะเดียวกันมารดาหลังคลอดในการดูแลทารกแรกเกิดจำเป็นต้องใช้กำลังกายเป็นจำนวนมากแต่ก็มักทำให้นอนไม่หลับ ดังนั้นครอบครัวควรแบ่งปันการดูแลทารกแรกเกิดและบริการครอบครัวลดภาระทางกายภาพของมารดาหลังคลอด มักจะให้ความสำคัญกับมารดาหลังคลอดหากพบภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและไม่สามารถบรรเทาได้เป็นเวลานานหรืออาการกำเริบก็ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน

แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจิต

- สายด่วนกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ พ.ศ. 1925 (ยังรักฉัน) ให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง
- ศูนย์สุขภาพจิตในชุมชนของรัฐบาลท้องถิ่นทุกแห่ง: ให้การส่งเสริมสุขภาพจิตการศึกษาและการฝึกอบรมการให้คำปรึกษาการส่งต่อบริการถ่ายโอนการเชื่อมต่อเครือข่ายทรัพยากรการป้องกันการฆ่าตัวตายการป้องกันการใช้สารเสพติดและบริการด้านสุขภาพจิต

รายชื่อศูนย์สุขภาพจิตชุมชน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมทุกวันและให้ความสำคัญกับเรื่องความปลอดภัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายการออกกำลังกายก่อนคลอดสามารถลดความเจ็บปวดจากการเจ็บครรภ์ลดความตึงเครียดทางอารมณ์และกล้ามเนื้อระหว่างคลอดและเพิ่มความแข็งแรงและความเหนียวของกล้ามเนื้อช่องคลอดเพื่อให้เกิดความราบรื่น อย่างไรก็ตามคุณแม่บางคนอาจไม่เหมาะกับการออกกำลังกายก่อนคลอดดังนั้นจึงควรขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์เพื่อประเมินผล

การออกกำลังกายทั่วไปก่อนคลอด

1. การเคลื่อนไหวของขา

เริ่มตั้งครรภ์ตั้งแต่เนิ่นๆ

วัตถุประสงค์:

เพื่อศึกษาผลทางคลินิกของวิธีการเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและฝีเย็บใกล้กระดูกเชิงกราน

วิธี:

จับด้านหลังของเก้าอี้ยึดขาซ้ายหมุนขาขวา 360 องศาคืนสภาพหลังจากทำเสร็จแล้วจึงเปลี่ยนขาเพื่อดำเนินการต่อ

2. การเคลื่อนไหวของขา

เริ่มตั้งครรภ์ตั้งแต่เนิ่นๆ

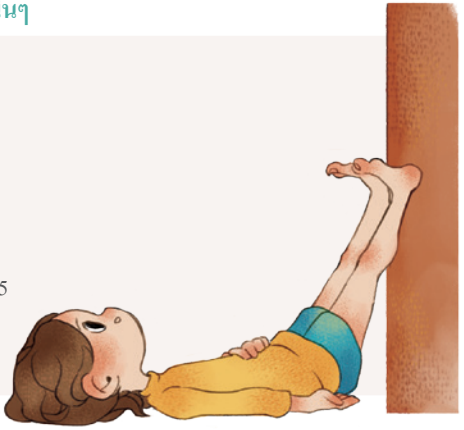
วัตถุประสงค์:

เพื่อศึกษาผลทางคลินิกของวิธีการการเคลื่อนไหวขาขึ้น

1. ส่งเสริมการไหลเวียนของเลือดดำที่ขาส่วนล่าง
2. ยืดความตึงของกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังและก้น วิธี

วิธี:

นอนหงายยกขาขึ้นในแนวตั้งและให้เท้าชิดผนังประมาณ 3-5 นาที ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งต่อวัน



3. นั่งไขว่ห้าง

สามเดือนหลังจากตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์:

1. บริหารความตึงของกล้ามเนื้อขาหนีบและเอ็นบริเวณข้อต่อ
2. เพื่อป้องกันการหดเกร็งหรือตะคริวในไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์เนื่องจากความดันของมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น

วิธี:

นั่งราบบนที่นอนขาสองข้างขนานกันข้างหน้าข้างหนึ่งข้างหลังเข่าสองข้างห่างกัน วันละครั้งตั้งแต่ห้านาทีถึงสามสิบนาที

4.การเคลื่อนไหวของเอว

หลังตั้งครรภ์ได้6เดือน

วัตถุประสงค์:

สามารถลดอาการปวดเอวเพิ่มความดันในช่องท้องและความยืดหยุ่นของขาหนีบ เพื่ออำนวยความสะดวกในการคลอด

วิธี:

จับด้านหลังของเก้าอี้และหายใจเข้าช้าๆ ในขณะเดียวกันก็ใช้แรงแขนเพื่อให้แรงโน้มถ่วงของร่างกายมีสมาธิอยู่ที่ด้านหลังของเก้าอี้ นิ้วเท้ายืนขึ้นเพื่อยกลำตัวและตรงเอว จากนั้นหายใจออกช้าๆผ่อนคลายแขนและเท้า

5. หายใจเข้าลึก ๆ ในช่องท้อง

หายใจเข้าลึก ๆ ในช่องท้อง

วัตถุประสงค์:

ช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดความดันในช่องท้องที่เกิดจากการหดตัว

วิธี:

เมื่อมีอาการหดเกร็งให้ตั้งสมาธิและค่อยๆ หายใจเข้าลึก ๆ เข้าไปในช่องท้องเพื่อให้ช่องท้องยื่นออกมาหายใจออกให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้จนกว่าคุณจะหายใจออกและรู้สึกว่ากล้ามเนื้อคลายตัว

ความเร็วจะปรับตามความรุนแรงของการหดตัว 6-9 ครั้งต่อนาทีหนึ่งนาทีในแต่ละครั้ง การหายใจออกอย่างช้าๆและสมบูรณ์สามารถป้องกันอาการวิงเวียนศีรษะ

6. หายใจเข้า

ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ (เมื่อการหายใจลึก ๆ ในช่องท้องยังไม่สามารถผ่อนคลายได้ในระยะแรกของการคลอด)

วัตถุประสงค์:

ช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดความดันในช่องท้องที่เกิดจากการหดตัว

วิธี:

1.ตั้งสมาธิและหายใจเข้าจนเต็มหน้าอก

2.หายใจออกจนหมดและหายใจออกและรู้สึกว่ากล้ามเนื้อคลายตัว

3.ควรปรับอัตราการหายใจให้มากกว่า 6-9 ครั้ง / นาทีตามความรุนแรงของการบีบตัวของมดลูกและแต่ละครั้งควรฝึกครั้งละ 1 นาที

4.เมื่อหายใจพยายามทำให้ช้าลงและอาเจียนให้มากที่สุดเพื่อป้องกันอาการวิงเวียนศีรษะ

การดูแลสุขภาพของผู้หญิง - Pap Smear Test

การตรวจสเมียร์ปากมดลูกสามารถตรวจพบรอยโรคมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งในระยะเริ่มต้นและยืดระยะเวลาการรอดชีวิตหลังการรักษาหากพบในรอยโรคมะเร็งก่อนกำหนดการพัฒนาของมะเร็งในภายหลัง สามารถถูกปิ ดกั้นได้โดยการรักษาคุณแม่ทุกคนโปรดอย่าลืมไปที่โรงพยาบาลพิเศษของประกันสุขภาพหรือพยาบาลผดุงครรภ์เพื่อรับการตรวจรอยเปื้อนปากมดลูกหลังจากการระบายน้ำทิ้ง

I. ใครต้องการการตรวจปากมดลูก?

มะเร็งปากมดลูกส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส human papilloma อย่างต่อเนื่องผ่านพฤติกรรมทางเพศ ผู้หญิงที่เคยมีประสบการณ์ทางเพศอาจเป็นมะเร็งปากมดลูก ดังนั้นจึงแนะนำว่าผู้หญิงที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปควรทำมดลูกทุกๆ 3 ปีการตรวจรอยเปื้อนที่คอ นอกจากนี้ตามข้อมูลสำหรับผู้หญิงทุก 70 คนที่ได้รับการตรวจคัดกรองสามารถพบรอยโรคมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งปากมดลูกได้หนึ่งกรณี

II. จะตรวจปากมดลูกได้อย่างไร?

ขั้นตอนการตรวจสเมียร์ปากมดลูกทำได้ง่ายส่วนใหญ่ไม่รู้สึกเจ็บปวดกระบวนการนี้คือการใส่เครื่องขยายช่องคลอดเข้าไปในช่องคลอดจากนั้นใช้แท่งเล็ก ๆ หรือแปรงที่ปากมดลูกค่อยๆขูดเซลล์ที่ถูกขัดออกเล็กน้อยของปากมดลูก บนสไลด์หลังจากการย้อมสีผ่านกล้องจุลทรรศน์เพื่อตรวจสอบว่ามีเซลล์มะเร็งที่น่าสงสัยหรือไม่

III. สิ่งที่ควรใส่ใจก่อนตรวจปากมดลูกสเมียร์?

ห้ามสวนล้างช่องคลอดหลีกเลี่ยงการอาบน้ำห้ามอุดห้ามมีเพศสัมพันธ์ในคืนก่อนหลีกเลี่ยงการมีประจำเดือน

IV. จะทำอย่างไรเมื่อปากมดลูกผิดปกติ?

Pap สเมียร์ผิดปกติไม่ได้หมายความว่าคุณเป็นมะเร็ง คุณต้องขอให้แพทย์ตรวจคอลโปสโคปและการตรวจชิ้นเนื้อเพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่าเป็นโรคมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งปากมดลูก

เราขอเตือนคุณว่ากรณีเชิงลบที่ผิดพลาดจะเกิดขึ้นในการทดสอบคัดกรองใด ๆ ดังนั้นแม้ว่าผลการตรวจสเมียร์จะเป็นปกติควรทำการตรวจสเมียร์ทุกๆ 3 ปี หากมีอาการผิดปกติควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

การฉีดวัคซีนระหว่างตั้งครรภ์เพื่อป้องกันทารก

วัคซีนป้องกันโรคไอกรน

โรคไอกรนเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลันซึ่งเกิดจากละอองหรือสัมผัสใกล้ชิด

ทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือนมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคไอกรน แหล่งที่มาหลักของการติดเชื้อคือมารดาที่ดูแลใกล้ชิดและผู้ดูแลคนอื่น ๆ เมื่อทารกแรกเกิดได้รับเชื้อแล้วจะมีอาการไออาเจียนหายใจลำบากและอาการอื่น ๆ กรณีที่รุนแรงจะทำให้ช็อกปอดบวมแผลในสมองและอาจเสียชีวิตได้

เพื่อป้องกันไม่ให้ทารกติดเชื้อไอกรนแนะนำว่าหญิงตั้งครรภ์ควรได้รับวัคซีนไอกรนหนึ่งเข็มทุกครั้งที่ตั้งครรภ์โดยไม่คำนึงถึงประวัติการฉีดวัคซีนบาดทะยักก่อนหน้านี้วัคซีนผสมคอตีบ (TD) ลดลงหรือบาดทะยักลดลง วัคซีนไอกรนคอตีบ (Tdap) ในอดีต อย่างไรก็ตามเพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการฉีดวัคซีนจากแม่สู่ทารกขอแนะนำให้ฉีดวัคซีนเมื่อตั้งครรภ์ 28-36 สัปดาห์หรือหลังคลอดทันทีหากไม่ได้รับการฉีดวัคซีนในระหว่างตั้งครรภ์ นอกจากนี้ยังแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ที่จะดูแลทารกได้รับการฉีดวัคซีนในเวลาเดียวกันเพื่อป้องกันทารกแรกเกิด

วัคซีนไข้หวัดใหญ่

ขอแนะนำว่าสตรีมีครรภ์และสตรีมีครรภ์ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่หญิงตั้งครรภ์เป็นหนึ่งในเป้าหมายสำคัญของวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ที่แนะนำโดยใครการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางสรีรวิทยาของหญิงตั้งครรภ์ในระหว่างตั้งครรภ์จะเพิ่มความรุนแรงและผลสืบเนื่องของไข้หวัดใหญ่ข้อมูลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ไม่มีความเสี่ยงพิเศษต่อตัวเองและทารกในครรภ์ จึงขอแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ผู้หญิงที่พร้อมจะตั้งครรภ์อาจพิจารณาการฉีดวัคซีนด้วยค่าใช้จ่ายของตนเองก่อนหรือระหว่างช่วงเวลาการแพร่ระบา

การเตรียมตัว ก่อนทารกเกิด

I. การเตรียมผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก

อุปกรณ์ให้นมบุตร

- ☐ เสื้อผ้าพยาบาล
- ☐ ชุดชั้นในพยาบาล
- ☐ แผ่นรองหัวนม
- ☐ ถุงเก็บน้ำนม
- ☐ ขวดนม6 ขวดใหญ่
- ☐ ขวดนม 2ขวดเล็ก
- ☐ จุกนม 10 อัน
- ☐ เครื่องนึ่งขวดนม
- ☐ กล่องหิ้วนมผง
- ☐ นมผงสำหรับเด็กทารก
- ☐ แปรงขวดนม2ด้าม

เสื้อผ้า

- ☐ ชุดชั้นใน 4~6 ชิ้น
- ☐ เสื้อคลุม 4~6 ตัว
- ☐ ผ้าพันแผล
- ☐ ผ้ากันเปื้อน 4~5 ผืน
- ☐ ถุงเท้า 1~2 คู่
- ☐ ผ้าอ้อม
- ☐ หมวก

แง่มุมความเป็นอยู่

- ☐ เปล
- ☐ ผ้าห่ม
- ☐ มุ้ง
- ☐ กระดิ่งดนตรี

การเตรียมอาบน้ำ

- ☐ อ่างอาบน้ำ 1 อัน
- ☐ ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก 2~3ผืน
- ☐ ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่2~3 ผืน
- ☐ สบู่เด็ก
- ☐ แชมพูเด็ก
- ☐ เบบี้ออยล์หรือวาสลีน
- ☐ สำลี
- ☐ กรรไกรตัดเล็บเด็ก

การจราจร

- ☐ รถเข็นเด็กเบา
- ☐ ะนั่งนิรภัย

※ทารกและเด็กเล็กต้องใช้คาร์ซีทแบบแบนโดยให้เบาะหลังหันไปทางด้านหลัง

※ปริมาณและปริมาณที่เตรียมขึ้นอยู่กับฤดูกาลและสถานการณ์ของครอบครัว

II. อุปกรณ์โรงพยาบาลสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (ดูรายชื่อสถานพยาบาล)

เอกสารในการลงทะเบียน

- ☐ บัตรประกันสุขภาพ
- ☐ บัตรประจำตัวของหญิงตั้งครรภ์
- ☐ ใบรับรองการลงทะเบียน
- ☐ คู่มือสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์

สิ่งของสำหรับทารก

- ☐ เสื้อผ้าในวันคลอด

ของใช้คุณแม่

เปลี่ยนเสื้อผ้า

- ☐ หวี
- ☐ รองเท้าแตะ
- ☐ ชุดชั้นใน
- ☐ ชุดคลุมท้อง
- ☐ กางเกงในหรือกางเกงใช้แล้วทิ้ง

อุปกรณ์อาบน้ำ

- ☐ ผ้าขนหนู
- ☐ กะละมังเล็ก
- ☐ แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน
- ☐ สบู่
- ☐ กระดาษชำระ
- ☐ แผ่นรองคลอด

บนโต๊ะอาหาร

- ☐ ถ้วย
- ☐ บนโต๊ะอาหาร
- ☐ กระติกน้ำเย็นและกระติกน้ำร้อน

ผู้ปกครองควรให้ทารกแต่ละคนไปพบแพทย์เป็นประจำหลังคลอด เพื่อดูแลสุขภาพของเด็กทั้งหมดแทนที่จะเปลี่ยนแพทย์บ่อยๆ

ปวดแรงงาน

การศึกษาก่อนคลอด: ช่วยเตรียมและรับมือกับความเจ็บปวดจากการทำงาน

การตั้งครรภ์และการคลอดบุตรเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาตามปกติการหดตัวของมดลูกทำให้เกิดอาการปวดหรือปวดหลังซึ่งทำให้ปากมดลูกนิ่มลงและขยายตัวดังนั้นการเจ็บครรภ์จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามปกติ ความเจ็บปวดอาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัว ในความเป็นจริงการเจ็บครรภ์เป็นสัญญาณที่จำเป็นของการคลอดทางช่องคลอด แต่สามารถบรรเทาได้หลายวิธีโดยไม่ต้องกลัวมากเกินไป การเปลี่ยนความคิดทางจิตใจสามารถเพิ่มความมั่นใจปล่อยวางร่างกายและกล้ามเนื้อจะผ่อนคลายมากขึ้นหรืออาการเจ็บครรภ์สามารถดีขึ้นได้โดยการลดความเจ็บปวดจากการคลอดบุตร

เนื่องจากโดยปกติปากมดลูกจะต้องเปิดอย่างช้าๆความยาวของกระบวนการทำงานจึงได้รับผลกระทบจากความเท่าเทียมกันช่วงเวลาสภาวะทางจิตใจตำแหน่งและท่าทางของทารกในครรภ์รูปร่างเชิงกรานและขนาดของมารดาที่มีครรภ์และการหดตัวของมดลูก ดังนั้นขั้นตอนการรอคลอดต้องใช้เวลาสักระยะ โดยทั่วไปทารกในครรภ์ตัวแรกต้องการเวลาประมาณ 12-18 ชั่วโมงและตัวที่สองใช้เวลาประมาณ 8-10 ชม. ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมามารดามีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นมีโอกาสออกกำลังกายน้อยลงและทารกในครรภ์มักมีขนาดใหญ่ขึ้นดังนั้นกระบวนการของแรงงานอาจยาวนานกว่าที่คาดไว้ พ่อแม่ควรอดทนมากขึ้น

ควรให้ผู้ปกครองเริ่มรับการศึกษาก่อนคลอดสักสองสามเดือนก่อนคลอดเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการผลิตที่เปลี่ยนแปลงไปวิธีธรรมชาติในการบรรเทาอาการปวดและยาแก้ปวดต่างๆ

ความรู้พื้นฐานและวิธีการบรรเทาความรู้สึกไม่สบายในการผลิต

1. รักษาสภาพร่างกายและจิตใจให้ดีที่สุด:ให้ความสำคัญกับโภชนาการรักษาสมรรถภาพทางกายที่ดีรักษาอารมณ์ที่มีความสุข
2. เตรียมความพร้อมอย่างเต็มที่ก่อนส่งมอบ: เข้าใจขั้นตอนการทำงานและการผลิตอย่างถ่องแท้เตรียมเพลงที่คุณชอบตัดสินใจอย่างถูกต้องที่คุณมั่นใจได้สื่อสารและเลือกเพื่อนที่สามารถตอบสนองความคาดหวังในการผลิตของพวกเขาได้
3. การตอบสนองระหว่างการผลิต: การเชื่อมั่นในตัวเองและยอมรับการผลิตตามปกติคือการใช้เวลาสักระยะผ่อนคลายร่างกายและพยายามปล่อยให้ความเจ็บปวดจากการทำงานเริ่มเป็นไปตามธรรมชาติเคลื่อนไหวอย่างอิสระหรือเลือกท่าทางที่สบายในระหว่างรอคลอด และได้รับการสนับสนุนและเพื่อนร่วมงานอย่างต่อเนื่อง

สัญญาณการผลิต

ก่อนระยะเวลาการคลอด จะมีสัญญาณดังต่อไปนี้ ?

1. ความรู้สึกผ่อนคลาย: ไม่กี่สัปดาห์ก่อนวันที่คาดว่าจะคลอดศีรษะของทารกในครรภ์จะลงไปที่ช่องเชิงกรานหญิงตั้งครรภ์จะรู้สึกผ่อนคลายโดยปกติจะมีความอยากอาหารและการหายใจที่ราบรื่น
2. หยดสีแดงหรือเลือด: ปากมดลูกค่อยๆ เปิดออกมูกปากมดลูกผสมกับเลือดเล็กน้อยขับออกจากช่องคลอด
3. อาการเจ็บครรภ์หรือกรดไหลย้อน: เกิดจากมดลูกบีบตัวและมีลักษณะดังนี้
   (1) ในช่วงแรกเป็นอาการปวดผิดปกติค่อยๆ เปลี่ยนเป็นปวดปกติและค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามเวลา
   (2) รู้สึกปวดในช่องท้องและหลังโดยเฉพาะที่กระดูกก้นกบ
   (3) มดลูกทำงานหนักมากและจะนิ่มเมื่อไม่เจ็บปวด
   (4) ไม่มีอาการปวดจากการนวดหรือการเดิน
4. น้ำคร่ำแตก (ของเหลวจำนวนมากไหลออกจากช่องคลอด) เยื่อหุ้มน้ำคร่ำที่ปกป้องทารกในครรภ์แตกและน้ำคร่ำไหลออกจากช่องคลอด

Q: ควรไปห้องคลอดเมื่อใด ?

หากมีสัญญาณการคลอดดังต่อไปนี้ให้ส่งตรงไปยังห้องคลอดโดยเร็วที่สุด:ในเวลานี้ไม่ว่าจะเจ็บปวดหรือไม่ก็ตามคุณควรลดการเดินและไปโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

1. การคลอดปกติ: ทารกแรกคลอดประมาณ 7-8 นาทีและทารกคนที่สอง (รวมทั้ง) ขึ้นไปสามารถพร้อมสำหรับการเจ็บครรภ์ได้
2. น้ำคร่ำแตก
3. ความผิดปกติอื่นๆเช่นการตกเลือดก่อนคลอดการลดการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์เป็นต้น

ข้อควรระวังสำหรับระยะต่างๆของการคลอด

การคลอดสามขั้นตอน

ขั้นตอนแรกของการคลอด

สามารถแบ่งออกเป็นระยะฟักตัวและระยะเวลาใช้งานในระยะที่ใช้งานศีรษะของทารกในครรภ์จะเคลื่อนตัวลงมาเร็วขึ้นและปากมดลูกก็บางลงเร็วขึ้น

ระยะฟักตัว

หลังจากเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจะมีการประเมินดังต่อไปนี้:การตรวจร่างกายขั้นพื้นฐานการรวบรวมการตรวจก่อนคลอดของหญิงตั้งครรภ์และสถานการณ์ปัจจุบันข้อมูลการคลอดประกอบด้วยเวลาที่เริ่มมีการหดตัวของมดลูกความถี่ระยะเวลาและความรุนแรงของการหดตัวของมดลูกรอยแดงการแตกของเยื่อน้ำคร่ำและการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์การวินิจฉัยทางช่องคลอดเพื่อทำความเข้าใจการผอมบางและการขยายตัวของปากมดลูกและกำหนดตำแหน่งของทารกในครรภ์การสืบเชื้อสายของทารกในครรภ์และไซต์การนำเสนอของทารกในครรภ์ ยืนยันแผนการคลอดและทางเลือกของหญิงตั้งครรภ์ ในขณะเดียวกันเจ้าหน้าที่พยาบาลจะประเมินอัตราการเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์ตามข้อบังคับของสถาบันทางการแพทย์ต่างๆ หากผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากมีน้ำแตกเราควรสังเกตลักษณะของน้ำคร่ำและป้องกันไม่ให้ความเสี่ยงของการติดเชื้อเพิ่มขึ้นนานเกินไป

ช่วงเวลาที่ใช้งาน

คุณสมบัติหลักของการบีบตัวของมดลูกคือแข็งแรงหนาแน่นขึ้นและมีระยะเวลานานขึ้นในขั้นตอนนี้จะทราบระดับของการผอมบางและการขยายตัวของปากมดลูกด้วยการตรวจช่องคลอด

ขั้นตอนที่สองของการคลอด

หมายถึงการขยายปากมดลูกอย่างสมบูรณ์จนกว่าทารกในครรภ์จะคลอดออกมา

ขั้นตอนที่สองของการคลอดอาจใช้เวลาตั้งแต่นาทีถึงชั่วโมงหรือนานกว่านั้นการเกิดของทารกในครรภ์ขึ้นอยู่กับมดลูกหดตัวอีกอย่างคือต้องอาศัยแรงของหญิงตั้งครรภ์หากกระบวนการคลอดยืดเยื้อสตรีมีครรภ์สามารถออกแรงได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพผ่านการสอนและการให้กำลังใจของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ หากทารกในครรภ์ยังไม่สามารถคลอดได้ให้แพทย์อาจใช้เครื่องดูดสูญญากาศหรือคีมช่วยในการคลอด

ขั้นตอนที่สามของการคลอด

ตั้งแต่การคลอดทารกในครรภ์จนถึงการคลอดรกของมารดา

การเจ็บครรภ์ระยะที่ 3 หมายถึงการคลอดทารกในครรภ์ไปสู่การคลอดรก ขั้นตอนนี้ส่วนใหญ่จะช่วยในการคลอดรกและการตรวจช่องคลอดและการผ่าตัด และสังเกตการป้องกันการตกเลือดหลังคลอด

การเกิดของทารก

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการคลอดที่หลากหลาย

ตามสถานะสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ผู้ปกครองที่มีครรภ์สามารถพูดคุยเกี่ยวกับแผนการผลิตกับแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ในระหว่างการตรวจการคลอดเช่นคลอดที่ไหนวิธีการผลิตและเรื่องที่ต้องให้ความสนใจในกระบวนการผลิตรวมถึงการอดอาหารในระหว่างการคลอดบุตรกิจกรรมการคลอดบุตรการทำพิธี ฯลฯ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมและสิทธิในการผลิตที่หลากหลาย

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการคลอด

การคลอดมี2แบบคือการผ่าคลอดและการผ่าตัดคลอดคุณแม่ส่วนใหญ่สามารถคลอดธรรมชาติทางช่องคลอดได้ อย่างไรก็ตามสตรีมีครรภ์บางรายจำเป็นต้องได้รับ C-section ด้วยเหตุผลทางการแพทย์

การคลอดแบบธรรมชาติ

ประโยชน์ของการคลอดบุตรตามธรรมชาติได้แก่ความเจ็บปวดน้อยลงการฟื้นตัวเร็วขึ้นและการคลอดก่อนกำหนดโดยทั่วไปในสถาบันทางการแพทย์ของไต้หวันทารกส่วนใหญ่จะคลอดในท่านอนบนโต๊ะคลอดและทารกในครรภ์จะคลอดออกมาอย่างแรงในระหว่างการหดตัวของมดลูกภายใต้คำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

ผู้หญิงที่คลอดบุตรไม่กี่คนอาจมีเลือดออกในช่องคลอดหรือการฉีกขาดของทวารหนักซึ่งต้องได้รับการซ่อมแซม นอกจากนี้ยังมีสาเหตุทางการแพทย์หลายประการการใช้คีมหรือการผลิตแบบสูญญากาศช่วยส่งผลให้เกิดเลือดออกที่หนังศีรษะของทารกในครรภ์ชั่วคราว มีเพียงไม่กี่คนที่อาจมีอาการไหล่ติดซึ่งส่งผลให้กระดูกไหปลาร้าหักหรือบาดเจ็บช่องท้อง แน่นอนว่ามีบางส่วนที่อาจเกิดจากความก้าวหน้าของการเจ็บครรภ์ที่ผิดปกติหรือความทุกข์ของทารกในครรภ์จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดคลอดในกรณีฉุกเฉิน

อาจมีการสวนล้างขนหัวหน่าวการอดอาหารอาหารเสริมของเหลวการทำลายน้ำเทียมและมาตรการบรรเทาอาการปวดที่ไม่ใช่ยาในระหว่างกระบวนการผลิตขอแนะนำให้ผู้ปกครองพูดคุยและปรึกษากับแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์ของคุณเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการผลิตในขั้นตอนของการผลิตอาจมีการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดขอแนะนำว่าควรใช้วิจารณญาณอย่างมืออาชีพของแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์เพื่อช่วยให้คุณมีประสบการณ์ในการผลิตที่ปลอดภัย

อุปกรณ์ช่วยให้ช่อลคลอด คลอดตามธรรมชาติ

เนื่องจากแรงที่ไม่เหมาะสมหรือโรคหัวใจของมารดาจึงไม่สามารถลดศีรษะของทารกในครรภ์ได้อย่างราบรื่นขั้นตอนการทำงานครั้งที่สองยาวเกินไปความแข็งแรงทางกายภาพของมารดาอ่อนเพลียและอ่อนเพลียมากเกินไปหรือความทุกข์ของทารกในครรภ์ต้องการการผลิตทันทีและเหตุผลอื่น ๆ จึงเป็นไปได้ที่จะ พิจารณาการใช้อุปกรณ์ที่ช่วยช่องคลอดในการคลอด ได้แก่ การดูดสุญญากาศ การคลอดโดยใช้คีม

การผ่าตัดคลอด

การผ่าตัดคลอดเป็นการผ่าตัดแบบเปิดซึ่งยังคงมีความเสี่ยงต่อมารดาและทารกในครรภ์

- มีเลือดออกมากขึ้นปวดแผลมากขึ้นฟื้นตัวช้าและมีแผลเป็นในช่องท้อง
- บางครั้งอาจร่วมกับการแพ้ยาสลบการเกาะของลำไส้การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- ความเสี่ยงของการแตกของมดลูกในการตั้งครรภ์ครั้งที่สองหรือภาวะรกเกาะต่ำที่มีรกเกาะต่ำอยู่สูง
- อุบัติการณ์ของความทุกข์ทางเดินหายใจและภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ในปอดสูงกว่าในทารกแรกเกิด

ข้อบ่งชี้ในการผ่าตัดคลอด ได้แก่ ความคืบหน้าของการเจ็บครรภ์คลอดการตกเลือดก่อนคลอดจำนวนมากความทุกข์ของทารกในครรภ์ตำแหน่งของทารกในครรภ์ที่ผิดปกติมาโครโซเมียการผ่าคลอดของทารกในครรภ์ก่อนคลอดรกเกาะต่ำการคลอดอุดกั้นการคลอดล้มเหลวเป็นต้น

นอกจากนี้การสัปดาห์ที่37เป็นต้นไปศึกษาที่เกี่ยวข้องพบว่าอุบัติการณ์ของภาวะแทรกซ้อนเช่นหายใจลำบากปัญหาเกี่ยวกับหัวใจโรคลมบ้าหมูและภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ เป็นสองเท่าของทารกแรกเกิดที่เกิดใน 39 สัปดาห์เต็ม

ขอให้ผู้ดูแลของคุณ (แพทย์ผดุงครรภ์และผู้ดูแล) หารือเกี่ยวกับวิธีการผลิตที่เหมาะสมที่สุด

การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด

Q: วัตถุประสงค์ของการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดคืออะไร? มีประโยชน์อย่างไรจะรับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดและทราบผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดได้อย่างไร ?

การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดเป็นคำย่อของ "การตรวจคัดกรองความผิดปกติของการเผาผลาญที่มีมา แต่กำเนิดของทารกแรกเกิด" การตรวจหาความผิดปกติของการเผาผลาญที่มีมาแต่กำเนิดโดยไม่มีอาการชัดเจนสามารถให้การวินิจฉัยการรักษาหรือมาตรการป้องกันที่เหมาะสมเพื่อให้เด็กที่ป่วยมีพัฒนาการตามปกติโดยไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ

Q: ทารกของฉันได้รับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดอย่างไร ?

หลังจากทารกของคุณเกิดเป็นเวลา 48 ชั่วโมงโรงพยาบาลคลอดบุตร (การผดุงครรภ์) จะนำเลือดที่ส้นเท้าของทารกเล็กน้อยและส่งไปยังห้องปฏิบัติการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดของ NHS เพื่อทำการทดสอบที่เกี่ยวข้อง

Q: รู้ผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดได้อย่างไร ?

ผลการคัดกรองจะเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ของศูนย์คัดกรองทารกแรกเกิดประมาณ1 สัปดาห์หลังการเก็บรวบรวม ก่อนที่คุณจะทราบผลการตรวจคัดกรองโปรดอย่าให้ลูกน้อยของคุณสัมผัสกับยาแนฟทาลีน (ที่เรียกกันทั่วไปว่ายาเม็ดเหม็นยาการบูร) และอย่ารับประทานยาใด ๆ หากคุณมีปัญหาสุขภาพโปรดสอบถามกุมารแพทย์หรือแพทย์ประจำ

Q: โรคอะไรบ้างที่พบได้ในการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด ?

เนื่องจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์เทคโนโลยีการทดสอบทางพันธุกรรมจึงถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในคลินิก แต่

ใช่ไม่ใช่ทุกโรคที่เหมาะสำหรับการตรวจคัดกรองหรือตรวจหาในช่วงทารกแรกเกิดในปัจจุบันรายการตรวจคัดกรองที่หน่วยงานด้านสุขภาพแห่งชาติรับรองนั้นได้รับการกำหนดตามข้อบังคับว่าด้วยการลดหรืออุดหนุนมาตรการการดูแลสุขภาพและการดูแลสุขภาพ ได้แก่ ฟีนิลคีโตนูเรียภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนที่มีมา แต่กำเนิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกาแลคโตซีเมียการขาดกลูโคสเฮกซาฟอสเฟตดีไฮโดรจีเนสภาวะไตผิดปกติ แต่กำเนิดเมเปิ้ล โรคในปัสสาวะไซรัปไซรัปในปัสสาวะและสายโซ่ขนาดกลางการขาดอะซิลโคเอนไซม์เอดีไฮโดรจีเนส, กรดกลูตาริกชนิดที่ 1, กรดไอโซวาเลริก, กรดเมธิลมาโลนิก, ซิทรูลินีเมียชนิดที่ 1, ซิทรูลินีเมียชนิดที่ 2, กรดไตรไฮโดรซีทริเมธิลกลูตาริก, การขาดคาร์บอกซิเลสซินเทสทั้งหมด, การขาดกรดโพรพิโอนิก palmitoyltransferase deficiency type 1, carnitine palmitoyltransferase deficiency type 2 มีทั้งหมด 21 รายการ ได้แก่ acyl coenzyme A dehydrogenase ที่มีสายโซ่ยาวมาก, glutaric acidemia type II ที่เริ่มมีอาการเร็วเป็นต้น

Q: รัฐบาลให้การบรรเทาค่าธรรมเนียมสำหรับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด

จากการบริหารสาธารณสุขแห่งชาติได้ลดค่าธรรมเนียมการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด 21 รายการและเด็กแรกเกิดทั่วไปลดลง 200 เหรียญไต้หวันต่อราย อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ที่เกิดในครอบครัวที่มีรายได้น้อยและสถานพยาบาล (พยาบาลผดุงครรภ์) ในพื้นที่ที่มีทรัพยากรทางการแพทย์ไม่เพียงพอสำหรับมาตรการด้านสุพันธุศาสตร์และการดูแลสุขภาพจะมีการลดหรือส่งเงินจำนวน 550 เหรียญไต้หวันสำหรับแต่ละกรณีและรัฐบาลจะให้เงินช่วยเหลือเต็มจำนวนและประชาชนจะไม่ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการตรวจ (ประชาชนยังคงต้องจ่ายค่าใช้จ่ายในการบริหารหรือค่าวัสดุที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลขึ้นอยู่กับจำนวนค่าธรรมเนียมที่เรียกเก็บโดยโรงพยาบาลแต่ละแห่ง)

ก่อนที่จะทราบผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดโปรดอย่าให้ทารกเสื้อผ้าหรือวัสดุสิ้นเปลืองสัมผัสกับยาแนฟทาลีน (โดยทั่วไปเรียกว่ายาเหม็นยาการบูร) หรือกลิ่นของมันเพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นไปได้ที่จะเกิดโรคโลหิตจางจากเม็ดเลือดแดง

นอกจากนี้โปรดเตือนให้โรงพยาบาลคลอดบุตรบันทึกผลการตรวจคัดกรองทารกใน"คู่มือสุขภาพเด็ก"เพื่อใช้อ้างอิงทารกที่ผลการตรวจคัดกรองอยู่ในเกณฑ์ปกติไม่ได้หมายความว่าพวกเขาไม่มีปัญหาสุขภาพพวกเขายังคงต้องได้รับบริการป้องกันและดูแลสุขภาพเด็กให้ตรงเวลาเพื่อปกป้องสิทธิและผลประโยชน์ด้านสุขภาพ

การแจ้งเตือนที่รอบคอบ

เคล็ดลับสำหรับผู้ที่กำลังจะเป็นผู้ปกครอง

I. Shaken baby syndrome

- การเขย่าทารกอย่างรุนแรงทำให้เนื้อเยื่อสมองในกะโหลกศีรษะของทารกสั่นอย่างรวดเร็วในเวลาอันสั้นส่งผลให้เกิดการแตกของหลอดเลือดที่ผิวสมองทำให้เกิดเลือดออกใต้ผิวหนังหรือเลือดออกใต้ตาและมักเกิดร่วมกับอาการตกเลือดที่จอประสาทตาและอาการบวมน้ำในสมอง
- อย่าเขย่าตบหรือโยนทารกลงบนเตียงและพยายามอย่าอุ้มทารกแรง
- กรณีส่วนใหญ่เกิดในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีโดยเฉพาะทารกที่อายุน้อยกว่าหกเดือน อาการที่เป็นไปได้ ได้แก่ ง่วงนอนหงุดหงิดตะคริวสติไม่ดีอาเจียนเบื่ออาหารและหายใจลำบาก
- อัตราการตายสูงมากและเป็นเรื่องง่ายที่จะมีผลสืบเนื่องในระยะยาวเช่นพัฒนาการล่าช้าโรคลมบ้าหมูและสมองพิการ
- ·อ้างถึงวิดีโอแอนิเมชั่นของกลุ่มอาการทารกซินโดรมบนเว็บไซต์ NHS 99 ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้ดูแลเข้าใจสาเหตุและอาการของโรคได้ดีขึ้น

II. สภาพแวดล้อมการนอนหลับที่ปลอดภัย

- ·เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบควรจัดท่าทาง "นอนหงาย" ตลอดเวลาและไม่จำเป็นต้องใช้หมอน
- ·พื้นผิวของเปลต้องแข็งและแบนเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้มีวัตถุนุ่ม ๆ หรือกระแทกเข้ากับที่นอน (เส้นรอบวงเตียง)
- ·อยู่ในห้องเดียวกันกับทารก แต่หลีกเลี่ยงเตียงเดียวกัน (รวมทั้งโซฟาหรือเบาะรองนั่ง)
- ·หากใช้รั้วเปลแบบดึงขึ้นให้สังเกตราวกันตกและระยะห่างระหว่างรางไม่ควรเกิน 6 ซม.

III. ข้อควรระวังในการออกไปข้างนอก

- ทารกควรใช้เบาะนั่งนิรภัยแบบหันหลังที่เบาะหลังโดยหันไปทางด้านหลัง
- หลีกเลี่ยงการใช้รถจักรยานยนต์หรือจักรยานในการอุ้มทารก

Shaken baby syndrome

โครงการพยาบาลทารกแรกเกิด

ในช่วงหกเดือนแรกของชีวิตทารกจะต้องพึ่งพาอาหารชนิดเดียวอย่างสมบูรณ์นมแม่มีประโยชน์หลากหลายสามารถลดการเกิดอาการท้องร่วงและปอดบวมลดอุบัติการณ์และความรุนแรงของโรคภูมิแพ้การให้นมแม่สามารถทำให้มดลูกของคุณแม่ฟื้นตัวกลับสู่ขนาดปกติโดยเร็วและยังสามารถฟื้นตัวกลับสู่น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ได้เร็วขึ้นลดการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่และส่งเสริมความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับทารก

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ Q&A

Q: มารดามีครรภ์จะเตรียมตัวให้นมบุตรเมื่อไร ใช้เวลานานแค่ไหน?

ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์คุณแม่ที่มีครรภ์สามารถเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจสำหรับการให้นมได้ เมื่อรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ก็สามารถเริ่มให้นมบุตรและหัวนมได้ องค์การอนามัยโลก (WHO)แนะนำว่าควรให้ทารกกินนมแม่ในช่วงหกเดือนแรกของชีวิตโดยไม่ต้องกินน้ำหรืออาหารอื่น ๆ หลังจากหกเดือนควรเพิ่มอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลักที่เหมาะสมและให้นมลูกต่อไปจนกว่าจะอายุสองปีขึ้นไป

Q: การสัมผัสผิวหนังหลังคลอดของมารดาในระยะเริ่มแรกมีประโยชน์อย่างไร?

หลังคลอดให้แม่และลูกชายสัมผัสผิวหนังโดยตรงให้ทารกรู้สึกถึงความอบอุ่นของแม่และพยายามหาหัวนมของแม่ในอีกด้านหนึ่งเพลิดเพลินไปกับความรักในครอบครัวในทางกลับกันกระตุ้นโปรแลคตินเพื่อให้น้ำนมเริ่มหลั่งเร็วที่สุ

Q: ประโยชน์ของการอยู่ร่วมกับลูกน้อยของคุณในโรงพยาบาลหลังคลอดของคุณแม่มีประโยชน์อย่างไร?

ให้ทารกและแม่ผู้ปกครองและเด็กอยู่ในห้องเดียวกันเพื่อตอบสนองความต้องการของทารกได้ตลอดเวลาแต่ยังลดลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยรวมในห้องเด็กเล็กเปิดโอกาสให้มารดาและเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ได้สังเกตทารกและตรวจหาปัญหาของทารกในระยะเริ่มต้น

Q: วิธีกระตุ้นการหลั่งน้ำนม?

1. น้ำนมแม่ให้เร็วที่สุดหลังคลอด.
2. ทารกแรกเกิดดูดนมมารดาทันทีหลังคลอดและมักดูดนมไม่เติมนมไม่รบกวนการเรียนของทารกด้วยขวดจุกนมหลอกและจุกนมหลอก
3. นมบ่อยๆ - เมื่อลูกหิวนมก็ให้นมได้ ยิ่งมีน้ำนมมากก็จะมีน้ำนมมาก
4. ยกเว้นนมแม่หลีกเลี่ยงการให้นมสูตรสำหรับทารกและเครื่องดื่มอื่น ๆ และจุกนมหลอก
5. เมื่อทารกไม่อยู่ใกล้ๆคุณสามารถบีบนมด้วยมือหรือเครื่องรีดนมและเก็บน้ำแข็งนมไว้ให้ทารกกินได้
6. วิธีการดูดและท่าทางการดูดที่ถูกต้อง
7. กินเมื่อคุณหิวและดื่มเมื่อคุณกระหายน้ำ
8. นอนหลับให้เพียงพอและมีอารมณ์ดี

สอบถามข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ที่กรมอนามัยแห่งชาติ:

คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

รายชื่อ"สถานพยาบาลที่เป็นมิตรกับแม่และเด็ก" ล่าสุดสามารถพบได้ในเว็บไซต์ของกรมอนามัยแห่งชาติ:

สถาบันที่เป็นมิตรกับแม่และ

หากคุณมีปัญหาในการให้นมคุณสามารถโทรสายด่วนฟรี: 0800-870-870 เพื่อขอความช่วยเหลือ

Q: จะให้นมลูกอย่างถูกต้องได้อย่างไร ?

1. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
2. ท่าทางสบาย ๆ : สามารถใช้ท่าต่างๆได้

ท่านั่ง
(เหมือนทารกนอนในเปล)

ท่านั่ง (เหมือนถือฟุตบอล)

นั่งงอเท้า

3. แม่และลูกต้องอยู่ใกล้กัน: ไม่ว่าทารกจะจับด้านใดหน้าท้องของทารกควรอยู่ใกล้กับหน้าท้องของมารดาศีรษะและไหล่ควรหันเข้าหาเต้านมริมฝีปากบนควรชิดกับหัวนมของทารก ไม่ควรบิดหรืองอศีรษะและศีรษะควรอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว
4. ทารกมีเต้านมอย่างถูกต้อง:ปากของทารกมีการนอนตะแคงเข้าไปในช่องท้องและใต้เนื้อเยื่อทั้งสองส่วนปากเปิดใหญ่มากลิ้นปี่ล่างคางสัมผัสกับเต้านมดูดช้าและลึกคุณจะเห็นทารกมีการกลืน
5. ท่าทางที่ถูกต้องของมือแม่ในระหว่างการให้นม: จับไว้ในรูปตัว C โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนและนิ้วอื่น ๆ ที่ด้านล่างเพื่อรองรับเต้านม อย่าสัมผัสฐานหัวนม

นอนตะแคง

การจัดการสุขภาพหลังคลอด

Q: หลังคลอดคุณแม่ควรใส่ใจดูแลแบบไหนเป็นพิเศษ?

1 ถาม:เมื่อคุณแม่อยากลุกออกจากเตียงสามารถปล่อยได้หรือไม่?

ตอบ:หลังจากการคลอดบุตรตามปกติหากไม่มีอาการไม่สบายคุณสามารถลุกจากเตียงเพื่อรับประทานอาหารและปัสสาวะได้(ในครั้งแรกที่คุณลุกจากเตียงคุณต้องอยู่พร้อมกับครอบครัวของคุณ) แต่คุณควรพักผ่อน ถ้าราบรื่นสามารถออกจากโรงพยาบาลได้ประมาณ 3 วัน

2 ถาม:วิธีดูแลแผลเย็บให้สะอาดหลังคลอด?

ตอบ:หลังคลอดควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอดเพื่อปกปิดฝีเย็บเพื่อดูดซึมโลเชียและเปลี่ยนใหม่ได้ตลอดเวลา และทุกครั้งหลังการถ่ายอุจจาระ ล้างฝีเย็บจากด้านหน้าไปด้านหลังด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ

3 ถาม:วิธีดูแลร่างกายให้สะอาด?

ตอบ:ก่อนพระจันทร์เต็มดวงขอแนะนำให้อาบน้ำแทนการอาบน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้แบคทีเรียเข้าสู่มดลูกและทำให้เกิดการอักเสบ เป่าผมให้แห้งอย่างรวดเร็วหลังสระผม

4 ถาม:วิธีรับประทานหลังการคลอด?

ตอบ:อาหารทุกชนิดควรมีความสมดุล หลังคลอดมักกระหายน้ำสามารถดื่มน้ำต้มนมและโจ๊กร้อน ๆ และอาหารย่อยง่ายอื่น ๆ

5 ถาม:คุณสามารถเริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อใดหลังจากคลอดบุตร?

ตอบ:จะดีกว่าหากมีเพศสัมพันธ์อีกครั้งในช่วงที่ไม่มีโลเชียและหลังจากแผลหายแล้ว โดยปกติแล้วหลังจากครบเดือนหลังคลอดหรือติดเชื้อหรือไม่สบายได้ง่าย

6 6ถาม:ทำไมต้องออกกำลังกายหลังการคลอด?

ตอบ:การเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมหลังคลอดสามารถเพิ่มการหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้องส่งเสริมการหดตัวของมดลูกและรักษารูปร่างได้

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิด

หลังจากพระจันทร์เต็มดวงไม่ว่าจะให้นมบุตรหรือไม่ก็ตามวิธีคุมกำเนิดสามารถแบ่งออกเป็นแบบมีฮอร์โมนและไม่มีฮอร์โมน ฮอร์โมนอาจลดการผลิตน้ำนมและส่งผ่านน้ำนมเข้าสู่ทารกทำให้ทารกมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น แม้ว่าจะได้รับการพิสูจน์แล้วว่าวิธีการคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนลูทีไนซึ่งไม่มีผลต่อมารดาและทารกในครรภ์ แต่วิธีคุมกำเนิดแบบไม่ใช้ฮอร์โมนก็ยังเหมาะสมกว่าในระหว่างการให้นมบุตรเช่นถุงยางอนามัยอุปกรณ์คุมกำเนิดมดลูกการทำหมันหรือการทำหมันท่อ

เนื่องจากวิธีการคุมกำเนิดก่อนและหลังมีประจำเดือนที่แตกต่างกันวิธีการคุมกำเนิดอาจไม่เหมาะกับสตรีมีครรภ์หลังมีประจำเดือน

วิธีการคุมกำเนิดที่พบบ่อยมีดังนี้:

1. อุปกรณ์คุมกำเนิดมดลูก:การใช้อุปกรณ์เช่นทองแดง T ทองแดง 7 และดนตรีของมารดาเพื่อรบกวนการฝังไข่ที่ปฏิสนธิเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการคุมกำเนิดผลการคุมกำเนิดสามารถเข้าถึงได้มากกว่า 95% หลังจากหกสัปดาห์
2. 2ยาคุมกำเนิด:การใช้ฮอร์โมนเพื่อควบคุมวัฏจักรการตกไข่และบรรลุวัตถุประสงค์ของการคุมกำเนิด ผลการคุมกำเนิดสามารถเข้าถึงได้มากกว่า 99% เมื่อดำเนินการอย่างถูกต้องตามข้อบังคับอย่างไรก็ตามไม่เหมาะสำหรับผู้หญิงที่เป็นโรคหัวใจเบาหวานลิ่มเลือดอุดตันและให้นมบุตร
3. ถุงยางอนามัย:เพื่อป้องกันการรวมกันของอสุจิและไข่และบรรลุวัตถุประสงค์ของการคุมกำเนิด เมื่อใช้อย่างถูกต้องผลกระทบสามารถเข้าถึงได้มากกว่า 90% และสามารถหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ STD และโรคเอดส์ได้
4. Vas deferens (ovum) ligation:เพื่อปิดกั้นเส้นทางการจับตัวอสุจิและไข่และบรรลุวัตถุประสงค์ของการคุมกำเนิด สามารถใช้ได้กับผู้ที่ไม่มีบุตรอีกต่อไปและผลกระทบเกือบ 100%

การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง

ร่างกายของหญิงตั้งครรภ์จะพยายามอย่างมากในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ในการตั้งครรภ์ แต่หากหญิงตั้งครรภ์มีโรคบางอย่างเช่นโรคหัวใจพิการ แต่กำเนิดโรคไตเรื้อรัง ฯลฯ อาการทางคลินิกอาจรุนแรงขึ้นเนื่องจากการตั้งครรภ์นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์จะปรากฏขึ้นเนื่องจากการตั้งครรภ์เช่นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากการตั้งครรภ์และโรคอื่นๆสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยของมารดาในการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงนอกจากนี้ยังมีทารกในครรภ์จำนวนไม่น้อยที่มีโรคประจำตัวหรือมีสัญญาณของการคลอดก่อนกำหนดซึ่งเป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงเนื่องจากปัจจัยของทารกในครรภ์

เมื่อแพทย์บอกคุณว่าการตั้งครรภ์นี้อาจเป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงจำเป็นต้องทำการตรวจก่อนคลอดอย่างละเอียดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ แนะนำว่าควรนำส่งผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่มีกำลังคนและอุปกรณ์ที่สมบูรณ์แบบ ด้วยวิธีนี้สามารถรับประกันความปลอดภัยของแม่และทารกได้

ตาม "มาตรฐานการประเมินความสามารถทางการแพทย์ฉุกเฉินในโรงพยาบาล" ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ"หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงและคุณภาพการดูแลทารกแรกเกิดของโรงพยาบาลฉุกเฉินระดับปานกลางและรุนแรง" เมื่อคุณมีเหตุฉุกเฉินใด ๆ ในระหว่างตั้งครรภ์โรงพยาบาลที่รับผิดชอบเหล่านี้สามารถให้ คุณด้วยบริการการแพทย์ฉุกเฉินที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

"รายชื่อโรงพยาบาลฉุกเฉิน"โปรดตรวจสอบกับแผนกการแพทย์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ:

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

บริการดูแลเด็ก

เงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กของประชาชน

การจัดการทะเบียนการดูแลเด็ก

I. ผู้ปกครองควรปฏิบัติตามเงื่อนไขต่อไปนี้เมื่อขอรับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็ก:

1. อัตราภาษีของภาษีเงินได้ครัวเรือนที่ครอบคลุมน้อยกว่า 20%
2. เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีควรส่งไปยังพี่เลี้ยงเด็กศูนย์ดูแลเด็กหรือสถานรับเลี้ยงเด็กที่ลงนามโดยรัฐบาล
3. เด็กจะถูกส่งไปรับการดูแลในช่วงกลางวันการดูแลเต็มวันและการดูแลตอนกลางคืนโดยมีมากกว่า 30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
4. ไม่มีค่าเลี้ยงดูบุตร
5. พวกเขาไม่ได้รับ (ประกันทหารประกันสาธารณะประกันการจ้างงาน) ค่าเลี้ยงดูเด็ก
6. เด็กไม่ได้รับค่าตอบแทนจากรัฐบาล

II. ตามสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวพวกเขาจะได้รับค่าใช้จ่ายในการดูแลเด็กตั้งแต่ 6,000 หยวนถึง 10,000 หยวนต่อเดือนและส่งให้ประชาชนผู้ที่ตั้งศูนย์ดูแลเด็กส่วนตัวและสถานรับเลี้ยงเด็กสาธารณะจะได้รับค่าเลี้ยงดูตั้งแต่ 3,000 ถึง 7000 หยวนด้วยเงินอุดหนุน. นอกจากนี้เงินช่วยเหลือเพิ่มเติม 1,000 หยวนจะมอบให้กับเด็กคนที่สามหรือมากกว่านั้น

คุณสามารถติดต่อสำนักสังคม (กรม) ของเขตท้องถิ่นและรัฐบาลเทศบาลหรือไปที่เครือข่ายข้อมูลการจัดการการลงทะเบียนบริการสังคมของแผนกสังคมและครอบครัวของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ

เขต	สำนักสังคม (กรม) โทรศัพท์	เขต	สำนักสังคม (กรม) โทรศัพท์
เทศบาลเมืองจีหลง	(02)24201122 # 2203-2205	เทศบาลเขตเจียอี้เซี่ยน	(05)2254321
เทศบาลเมืองไทเป	(02)27208889 # 1622-1626	เทศบาลเมืองเจียอี้	(05)3620900 #2506
เทศบาลเมืองไทเปใหม่	(02)27603456 #3678-3680	เทศบาลเมืองไถหนาน	(06)2991111 # 5903
เทศบาลเขตเถาหยวนเซี่ยน	(03)3322101 # 6318	เทศบาลเมืองเกาสง	(07)3368333 # 2495-2498
เทศบาลเมืองซินจู๋	(03)5352386 # 802	เทศบาลเขตผิงตงเซี่ยน	(08)7320415 # 5327
เทศบาลเขตซินจู๋เซี่ยน	(03)5518101 # 3243	เทศบาลเขตอี๋หลานเซี่ยน	(03)9328822 # 459
เทศบาลเขตเหมียวลี่เซี่ยน	(037)559643	เทศบาลเขตฮัวเหลียนเซี่ยน	(036)227171 # 256 / 257
เทศบาลเมืองไถจง	(04)22289111 #37513	เทศบาลเขตไถตงเซี่ยน	(089)345106 # 263
เทศบาลเขตจางฮั่วเซี่ยน	(04)753-2274	เทศบาลเขตจินเหมินเซี่ยน	(082)318823 # 62578
เทศบาลเขตหนานโถวเซี่ยน	(049)2247970	เทศบาลเขตเผิงหูเซี่ยน	(06)9274400 # 394
เทศบาลเขตหยุนหลินเซี่ยน	(05)5522575	เทศบาลเขตเหลียนเจียง	(0836)25022 # 401

บ้านดูแลหลังคลอดพร้อมทะเบียนของรัฐบาล

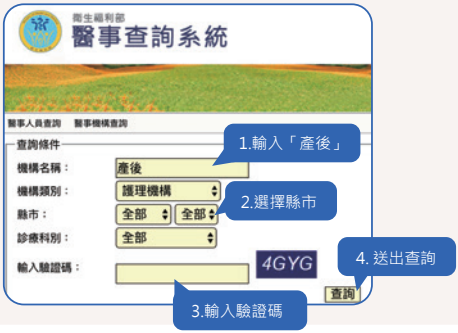
เลือกสถานพยาบาลสำหรับการพยาบาลหลังคลอดอย่างระมัดระวังเพื่อให้แน่ใจว่าสุขภาพของแม่และทารก

สตรีมีครรภ์จำนวนมากไปเยี่ยมและจองสถานที่กักขังระหว่างตั้งครรภ์ ปัจจุบันสถานดูแลหลังคลอดมีอยู่2 ประเภท ได้แก่ สถานดูแลหลังคลอดและที่เรียกว่า "ศูนย์กักขัง" ความแตกต่างที่ใหญ่ที่สุดคือ "เจ้าหน้าที่พยาบาล" ให้ "บริการพยาบาล" ในขณะยื่นคำร้องหรือไม่ สถานดูแลหลังคลอดจัดตั้งขึ้นโดยการสมัครและอนุมัติหน่วยงานด้านสุขภาพตามกฎหมายว่าด้วยเจ้าหน้าที่พยาบาลมีการให้บริการพยาบาล มีบริการอาหารและที่พักในศูนย์กักขังและไม่อนุญาตให้บริการพยาบาลโดยไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาล

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการขอให้สตรีมีครรภ์และมารดาที่มีครรภ์เลือกสถาบันดูแลหลังคลอดไม่เพียง แต่ดูจากการตกแต่งที่หรูหราของสถาบันเท่านั้น แต่ยังเลือกสถาบันที่ปลอดภัยเป็นมืออาชีพคุณภาพสูงและมีคุณภาพเพื่อรับการดูแลและบริการหลังคลอด

- เพื่อปกป้องความปลอดภัยและผลประโยชน์ของหญิงตั้งครรภ์และทารกและเพื่อหลีกเลี่ยงข้อพิพาทด้านการบริโภคเช่นการฝากเงินและการคืนเงินกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการได้ประกาศในเดือนกันยายน 2542 ว่า "สัญญาที่เป็นทางการของสถานพยาบาลหลังคลอดและศูนย์เด็กในที่คุมขังควร มีรายการที่ไม่ต้องบันทึก "และ"สัญญาจ้างรุ่นสำหรับสถานดูแลหลังคลอดและศูนย์กักขัง" มีอยู่ในเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ(เส้นทาง: โฮมเพจ / แนะนำสั้น ๆ ของแผนก / แผนกและหน่วยงานในเครือ / แผนกการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ / กฎหมายและระเบียบ / ข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง)
- สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการลงทะเบียนสถาบันดูแลหลังคลอดกรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการที่(เส้นทาง: หน้าแรก / "(คำถามทั่วไป) / การสอบถามสถาบันทางการแพทย์และการสอบถามเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์") / โปรดเลือก "สถาบันการพยาบาล" สำหรับประเภทของสถาบันและป้อน "หลังคลอด" สำหรับชื่อของสถาบันจากนั้นเริ่ม ค้นหาจากนั้นคุณสามารถค้นหาสถาบันการพยาบาลหลังคลอดแห่งชาติได้)
- การประเมินครั้งแรกดำเนินการใน 102 สำหรับสถาบันดูแลหลังคลอด ผลการประเมินได้รับการเผยแพร่บนเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ:(เส้นทาง: โฮมเพจ / แนะนำสั้น ๆ ของแผนก / แผนกและหน่วยงานในเครือ / แผนกการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ / พื้นที่ประเมินของสถาบันการพยาบาลหลังคลอด)
- สำนักอนามัยของทุกมณฑลและเมืองยังดำเนินการกำกับดูแลและประเมินผลทุกปีและยังเผยแพร่ผลการวิจัยบนเว็บไซต์ของสำนักงานสาธารณสุขอีกด้วย

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
ระบบสอบถามเรื่องการแพทย์



การปฏิบัติต่อผู้ต้องสงสัยว่ามีความรุนแรงในครอบครัว

การคุกคามทางร่างกายจิตใจเศรษฐกิจการควบคุมการคุกคามหรือการกระทำที่ผิดกฎหมายอื่นๆในหมู่สมาชิกในครอบครัวคือความรุนแรงในครอบครัวในช่วงเวลาแห่งความรุนแรงในครอบครัวอันดับแรกเราควรปกป้องความปลอดภัยของตนเอง หากจำเป็นเราควรกด 110 เพื่อโทรหาตำรวจเพื่อขอความช่วยเหลือ ตำรวจควรเข้าแทรกแซงเพื่อหยุดความรุนแรงรวบรวมหลักฐานทางอาญาและช่วยเหลือในการพาเหยื่อไปรับการรักษาพยาบาล รายงานและจัดการความรุนแรงในครอบครัวและเรื่องที่ต้องให้ความสนใจจากบุคลากรทางการแพทย์รวมถึงรายการต่อไปนี้:

1. เมื่อคุณทราบว่ามีความรุนแรงในครอบครัวโปรดโทรไปที่สายด่วนคุ้มครอง 113 หรือติดต่อเว็บไซต์ของระบบข้อมูล e-protection เพื่อการแจ้งเตือนทางออนไลน์หรือขอให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลกรอกแบบฟอร์มการแจ้งเตือน (ซึ่ง ได้โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของห้องบริการสังคมของโรงพยาบาล)) และแฟกซ์ไปยังศูนย์ป้องกันและควบคุมความรุนแรงในครอบครัวและการล่วงละเมิดทางเพศของรัฐบาลเขตและเทศบาลเพื่อจัดการเรื่องการแจ้งเตือนและให้บริการที่เหมาะสมแก่เหยื่อ

2. ตามมาตรา 50 ของกฎหมายว่าด้วยการป้องกันและควบคุมความรุนแรงในครอบครัวเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ตำรวจนักสังคมสงเคราะห์ครูโรงเรียนเจ้าหน้าที่ดูแลเด็กและผู้เชี่ยวชาญด้านการตรวจคนเข้าเมืองมีหน้าที่ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้มีอำนาจภายใน 24 ชั่วโมงเมื่อพบกรณีต้องสงสัย ของความรุนแรงในครอบครัว สำหรับผู้ที่ไม่รายงานตามบทบัญญัติของมาตรา 62 วรรค 1 ของกฎหมายฉบับเดียวกันหน่วยงานของเทศบาลและเขต (เมือง) จะกำหนดค่าปรับไม่น้อยกว่า 6,000 เหรียญไต้หวัน แต่ไม่เกิน 30000 เหรียญไต้หวัน อย่างไรก็ตามบุคลากรทางการแพทย์ที่ฝ่าฝืนกฎหมายเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุฉุกเฉินทางร่างกายของเหยื่อจะไม่ถูกลงโทษ

3. หากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์พบว่ามีกรณีความรุนแรงในครอบครัวที่ควรได้รับการรายงานตามกฎหมายหากฝ่ายที่เกี่ยวข้องแสดงความไม่เต็มใจที่จะรายงานเขา / เธออาจระบุในแบบฟอร์มการแจ้งเตือนว่าเขา / เธอเป็นไม่เต็มใจที่จะรายงานกรณีดังกล่าวเพื่อเตือนให้ศูนย์ป้องกันและควบคุมความรุนแรงในครอบครัวและการล่วงละเมิดทางเพศของรัฐบาลเทศบาลและเทศมณฑล (เมือง) จัดการกับทักษะการติดตามผล หากพบกรณีความรุนแรงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดเพื่อระบุกรณีที่มีความเสี่ยงสูงโดยเร็วที่สุดควรใช้แบบประเมินความเสี่ยงด้านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด(tipvda)ของไต้หวันเพื่อประเมินสถานการณ์ความเสี่ยงของเหยื่อและการกรอกข้อมูลออนไลน์ควรเป็น

ร่วมกันดูแลปกป้อง

ข้อมูลทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง

ชื่อของหน่วย	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
เว็บไซต์ Health 99 ของกรมอนามัยแห่งชาติของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	ข้อความสุขศึกษา	http://health99.hpa.gov.tw/
สมาคมการแพทย์โรคลมชักแห่งไต้หวัน	จัดทำทะเบียนข้อมูลการตั้งครรภ์การให้คำปรึกษาด้านสุขศึกษาและการจัดการกรณีสำหรับสตรีที่เป็นโรคลมชักเพื่อให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ทราบว่าจะช่วยเหลือคุณได้อย่างไร	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
บริษัท มูลนิธิไต้หวันเพื่อทารกคลอดก่อนกำหนด	จัดให้มีโปรแกรมเพื่อให้ทารกคลอดก่อนกำหนดได้รับการดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสมปรับปรุงคุณภาพการรักษาพยาบาลสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนดและมีส่วนร่วมในการป้องกันและรักษาการคลอดก่อนกำหนดและบริการด้านการศึกษาและการประชาสัมพันธ์	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
สมาคมไต้หวันเพื่อการป้องกันและรักษาคลอดก่อนกำหนด	ส่งเสริมการป้องกันและรักษาการคลอดก่อนกำหนด	02-2523-7490
บริษัท มูลนิธิโรคหายาก	ให้ข้อมูลและความช่วยเหลือเกี่ยวกับโรคหายาก	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
สมาคมไต้หวันโรคโลหิตจางทางทะเล	วัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลการดูแลทางการแพทย์ที่ใช้งานได้และถูกต้องและความช่วยเหลือสำหรับผู้ป่วยโรคโลหิตจางทางทะเลและครอบครัวในประเทศจีน	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw/
สาธารณรัฐประชาชนจีน UNICEF สำหรับโรคหัวใจ	ช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคหัวใจให้ได้รับการดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสม	02-2331-9494 http://www.ccft.org.tw
บริษัท มูลนิธิ Yan กระโหลกและศีรษะ	ช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของกะโหลกศีรษะ แต่กำเนิดเช่นปากแหว่งเพดานโหว่ microtia และความผิดปกติของกะโหลกศีรษะอื่น ๆ	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
การก่อตั้งของสาธารณรัฐจีน	เพื่อส่งเสริมการสื่อสารประสบการณ์การเลี้ยงดูหรือการให้คำปรึกษาด้านการพยาบาลและการดูแลสุขภาพโดยการรวมผู้ปกครองของผู้ป่วยดาวน์ผู้ปกครองและกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยดาวน์และนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ	02-2278-9888 http://www.rocdown-syndrome.org.tw
นิติกรของสมาคมไต้หวันดูแลธาลัสซีเมีย	ให้คำแนะนำการจ้างงานความช่วยเหลือทางการแพทย์การศึกษาทางสังคมและบริการอื่น ๆ สำหรับผู้ป่วย	04-2529-8232 https://www.facebook.com groups/119062884788125/
สมาคมไต้หวันสำหรับการดูแลเด็กปฐมวัย	เพื่อช่วยเหลือเด็กทุกประเภทที่มีพัฒนาการล่าช้าและครอบครัวของพวกเขาในการรักษาและการศึกษาตั้งแต่เนิ่นๆ	03-8523355 http://www.caeip.org.tw
บุคคลตามกฎหมายสมาคมพัฒนาประเทศจีนชะลอกองทุนเด็ก	เพื่อช่วยในการจัดตั้งบริการดูแลและให้คำปรึกษาสำหรับเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
เว็บไซต์การศึกษาครอบครัวและคำปรึกษา	การเลี้ยงดูบุตรความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสการสื่อสารก่อนสมรสความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดทรัพยากรและการจัดการครอบครัวการปรับชีวิตครอบครัว ฯลฯ	412-81859 (กรุณาเพิ่ม 02 สำหรับโทรศัพท์มือถือ) http://moe.familyedu.moe.gov. tw
ความช่วยเหลือทางสังคมและสังคมสงเคราะห์กรมอนามัยและสวัสดิการ	ให้คำปรึกษาด้านสวัสดิการสังคม	1957 https://1957.mohw.gov.tw/

ชื่อของหน่วย	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
กระทรวงแรงงาน	เพื่อส่งเสริมความสมดุลในชีวิตการทำงานของพนักงานและสร้างสถานที่ทำงานที่เป็นมิตรสำหรับพนักงานที่ตั้งครรภ์และคู่สมรสของพวกเขา	02-8995-6866 https://www.mol.gov.tw/ (กระทรวงแรงงาน) https://eeweb.mol.gov.tw/ (เครือข่ายความเท่าเทียมในการจ้างงาน) https://wlb.mol.gov.tw/ (เครือข่ายสมดุลชีวิตการทำงาน)
สำนักประกันแรงงาน กระทรวงแรงงาน	จัดให้มีการประกันแรงงานประกันแห่งชาติผลประโยชน์การคลอดบุตรประกันการเกษตรเงินช่วยเหลือการดูแลเด็กและการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้อง	02-23961266 https://www.bli.gov.tw/0100086.html (เว็บไซต์อย่างเป็นทางการของสำนักงาประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน/เด็กทารกแรกเกิด)
กระทรวงการคลัง	การดำเนินการหักเงินก่อนวัยเรียนพิเศษ: ผู้จ่ายภาษีที่เลี้ยงดูเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีมีบุตรการหักเงินพิเศษก่อนวัยเรียนตั้งแต่ปี 101ในปี 2549 จะหักเงิน 25,000 หยวนสำหรับแต่ละคนการหักเงินจำนวน $ 120000 สำหรับแต่ละคนตั้งแต่ปี 107หากมีข้อยกเว้นความมั่งคั่งจะใช้ไม่ได้กับผู้ที่มีอัตราภาษีที่บังคับใช้มากกว่า 20% (เช่นเดียวกับผู้ที่เลือกที่จะแยกภาษีเงินปันผลและส่วนเกินในอัตราภาษี 28% เดียว) หรือผู้มีรายได้พื้นฐานเกิน 6.7 ล้านเหรียญ ด้วยการส่งเสริมการหักเงินนี้ร่วมกับมาตรการอุดหนุนอื่น ๆ ทำให้สามารถใช้ทรัพยากรทางการเงินของรัฐบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเราควรลดภาระในการเลี้ยงดูบุตรและสนับสนุนให้ผู้ปกครองทำงานต่อไปเพื่อให้ประชากรในวัยทำงาน	โทรศัพท์โทรฟรีของ IRS:0800-000-321
แผนกสังคมและครอบครัวกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	สายการให้คำปรึกษาระดับชาติสำหรับการตั้งครรภ์ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะและการแสวงหาความช่วยเหลือเว็บไซต์ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์บริการส่งต่อและจดหมายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และวัยรุ่นทั่วไปและให้คำปรึกษาออนไลน์.	สายด่วนปรึกษาระดับชาติสำหรับการตั้งครรภ์ของเด็กหญิงที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ0800-25-7085 เว็บไซต์ช่วยเหลือสำหรับการตั้งครรภ์ของเด็กหญิงที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะhttp://www.257085.org.tw/
ฝ่ายบริการกระทรวงมหาดไทย	สวัสดิการรับราชการทหาร	049-2394438 https://sweethome.moi.gov. tw/?cat=24
ฝ่ายก่อสร้าง	เงินช่วยเหลือที่อยู่อาศัยเพื่อสังคมและที่อยู่อาศัย	โปรดติดต่อหน่วยที่อยู่อาศัยของรัฐบาลท้องถิ่นแต่ละแห่งหรือโทร 1999 https://sweethome.moi.gov. tw/?p=3117

ชื่อของหน่วย	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
กรมวางแผนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	"บริการข้อมูล songbird" ให้บริการสอบถามความคืบหน้าของใบสมัครออนไลน์เกี่ยวกับบัตรประกันสุขภาพทารกแรกเกิดการสมัครออนไลน์และการสอบถามความคืบหน้าของการจ่ายค่าประกันแรงงานและประกันบำนาญแห่งชาติการสอบถามข้อมูลสมุดบัญชีธนาคารด้านสุขภาพและข้อมูลการมีบุตรภายใต้ 2 บริการออนไลน์เช่นในการสอบถามความคืบหน้าของการขอรับเงินค่าเลี้ยงดูบุตรสำหรับเด็กอายุ 15 ปีจะมีการสอบถามความคืบหน้าการสมัครของเงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตรสำหรับมารดาที่ให้นมบุตรและสอบถามข้อมูลการฉีดวัคซีนทรัพยากรสวัสดิการสังคมเช่นการผลิตและสวัสดิการการดูแลเด็กข้อมูลการดูแลเด็กและการแจ้งเตือนการฉีดวัคซีนมีไว้เพื่อสร้างแพลตฟอร์มบริการแบบครบวงจร	**เว็ปไซต์** **—ชาวจีน** https://ibaby.mohw.gov.tw/ **—ภาษาเวียดนาม** https://ibaby.mohw.gov.tw/vn **—ภาษาอังกฤษ** https://ibaby.mohw.gov.tw/en/ **—FB - Songbird** https://www.facebook.com/ibabymohw **QR code**
กรมประกันสุขภาพกลางกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ	**บทนำของแอพ "การดำเนินการประกันสุขภาพแห่งชาติด่วนสมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพ"** **I. วิธีการเข้าสู่ระบบ** เพียงดาวน์โหลดแอป"สมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพด่วน"จากสมาร์ทโฟนคลิกการตรวจสอบอุปกรณ์ป้อนหมายเลขโทรศัพท์มือถือหมายเลขบัตรประชาชนรหัสยืนยันกราฟิกจากนั้นป้อนรหัสสี่ตัวสุดท้ายของหมายเลขบัตรประกันสุขภาพ และตั้งรหัสผ่านจากนั้นการลงทะเบียนบัตรประกันสุขภาพและการผูกอุปกรณ์มือถือจะเสร็จสมบูรณ์ในเวลาเดียวกันและสามารถใช้สมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพและฟังก์ชันเคาน์เตอร์มือถือได้หมายเหตุ:คุณสามารถลงทะเบียนสมุดบัญชีเงินฝากในเว็บไซต์อย่างเป็นทางการของกรมประกันสุขภาพผ่าน"ใบรับรองบุคคลธรรมดา"หรือ"บัตรประกันสุขภาพ"พร้อมหมายเลขบัญชีของสมุดบัญชีจากนั้นใช้คอมพิวเตอร์ในการเข้าสู่ระบบ **II. สมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพ** (1) **เนื้อหา:** ผู้ป่วยนอกผู้ป่วยในยาการผ่าตัดโรคภูมิแพ้และการจำหน่ายเวชระเบียนผลการตรวจการถ่ายภาพหรือรายงานการตรวจทางพยาธิวิทยาข้อมูลการฉีดวัคซีนของ CDC ผลการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับผู้ใหญ่ของกรมอนามัยแห่งชาติผลการตรวจคัดกรองมะเร็ง 4 ชนิดและหมายเหตุเกี่ยวกับการบริจาคอวัยวะหรือบ้านพักรับรองการดูแลแบบประคับประคองของกรมอนามัยและสวัสดิการของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (2) **ประโยชน์การใช้งาน:** 1. การเข้าถึงข้อมูลที่สะดวก:การเข้าสู่ระบบหลายครั้งเพื่อรับ	**สายด่วนปรึกษากรมประกันสุขภาพ** สำหรับการโทรในพื้นที่โทร 0800-030-598 หรือ 4128-678 (ไม่ต้องใช้รหัสพื้นที่) และโทร 02-4128-678 จากโทรศัพท์มือถือ **เว็ปไซต์** https://www.nhi.gov.tw **แอพมือถือประกันสุขภาพแห่งชาติ** **QR code**

ชื่อของหน่วย	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
กรมประกันสุขภาพกลาง กระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ	ข้อมูลสุขภาพแบบบูรณาการข้ามหน่วยงานลดการจราจรระหว่างโรงพยาบาล 2. อำนวยความสะดวกในการจัดการสุขภาพตนเอง:ให้ข้อมูลทางการแพทย์ที่เป็นภาพการประเมินความเสี่ยงของโรคคำแนะนำทางการแพทย์และการใส่บันทึกการวัดทางสรีรวิทยา 3. การสื่อสารระหว่างแพทย์และผู้ป่วยไม่มีสิ่งกีดขวาง: สามารถแสดงได้เมื่อต้องการรับการรักษาพยาบาลข้อมูล "สมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพ" สำหรับการอ้างอิงของแพทย์เพื่อให้แพทย์สามารถเข้าใจสถานะสุขภาพของคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพ (3) **ฟังก์ชันการจัดการสุขภาพครอบครัวแบบรวมบัญชีเดียวใหม่:** a.ตราบใดที่แม่บันทึกในสมุดบัญชีสุขภาพด้วยบัญชีของตนเองเธอจะสามารถดูข้อมูลทางการแพทย์และสุขภาพของทารกและตัวเธอเองได้ b.วิธีรับฟังก์ชันสุขภาพครอบครัวการจัดการแบบรวมบัญชีเดียว: (1) สำหรับเด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปีหากพวกเขาต้องพึ่งพามารดาในการเข้าร่วมประกันสุขภาพแห่งชาติมารดาของพวกเขาสามารถเข้าถึงการรักษาพยาบาลและข้อมูลสุขภาพของบุตรหลานได้ตราบเท่าที่พวกเขาเข้าสู่ระบบสมุดบัญชีเงินฝากด้านสุขภาพด้วยตนเอง หมายเลขบัญชี (ไม่จำเป็นต้องสมัคร) (2) หากเด็กไม่ได้ขึ้นอยู่กับมารดาในการเข้าร่วมประกันสุขภาพแห่งชาติโปรดนำเอกสารประกอบที่เกี่ยวข้องในฐานะตัวแทนทางกฎหมายไปที่เคาน์เตอร์ชั่วคราวของส่วนธุรกิจในภูมิภาคของแผนกประกันสุขภาพหลังจากเสร็จสิ้นขั้นตอนการตรวจสอบแล้วคุณสามารถตรวจสอบข้อมูลสมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพของเด็กด้วยหมายเลขบัญชีสมุดเงินฝากสุขภาพของคุณเอง 3. **การปฏิบัติ** (1) **การสอบถามบันทึกการประกันภัย:** มีการใช้งานในการสืบค้นบันทึกการประกันของตัวเองและผู้อยู่ในอุปการะของฉันหากพ่อหรือแม่เป็นผู้เอาประกันภัยคุณสามารถตรวจสอบสถานะการประกันของทารกได้หลังจากเข้าสู่ระบบ (2) **การเปลี่ยนบัตรประกันสุขภาพ:** ในอนาคตหากทารกสูญเสียบัตรประกันสุขภาพเปลี่ยนแปลงข้อมูลพื้นฐานหรือต้องการเปลี่ยนรูปถ่ายบัตรประกันสุขภาพสามารถยื่นขอเปลี่ยนบัตรประกันสุขภาพผ่านผู้เอาประกันภัย(บิดาหรือมารดา).	**สายด่วนปรึกษากรมประกันสุขภาพ** กรุณากดหมายเลข 0800-030-598 จากโทรศัพท์บ้านหรือ 4128-678 (ไม่ต้องใช้รหัสพื้นที่) กรุณากด 02-4128-678 จากโทรศัพท์มือถือของคุณ **เว็ปไซต์** https://www.nhi.gov.tw **แอพมือถือประกันสุขภาพแห่งชาติ QR code**

ชื่อของหน่วย	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
โลกของกรมตรวจคนเข้าเมือง กระทรวงมหาดไทย	วิธีการขอใบอนุญาตถิ่นที่อยู่ของคนต่างด้าวสำหรับทารกแรกเกิดที่เกิดในต่างประเทศ(รวมถึงผู้ที่เกิดจากแรงงานต่างด้าว)ที่เกิดในไต้หวัน (1) ชาวต่างชาติที่เกิดในประเทศจีนซึ่งบิดาหรือมารดาถือใบอนุญาตมีถิ่นที่อยู่ของคนต่างด้าวหรือใบอนุญาตมีถิ่นที่อยู่ถาวรของคนต่างด้าวในขณะเกิดจะต้องแสดงสูติบัตรของทารกแรกเกิดภายใน 30 วันนับจากวันหลังคลอด รูปถ่ายขนาด 2 นิ้วใบอนุญาตพำนักคนต่างด้าวของบิดาหรือมารดา(ใบอนุญาตมีถิ่นที่อยู่ถาวร)และค่าธรรมเนียมใบรับรองจะถูกเรียกเก็บที่สถานีบริการของแผนกของเราณสถานที่พำนักเพื่อยื่นขอใบอนุญาตถิ่นที่อยู่ของคนต่างด้าวหลังจากได้รับหนังสือเดินทางแล้วจะต้องดำเนินการลงทะเบียนเปลี่ยนหมายเลขหนังสือเดินทาง (2) สำหรับข้อมูลโปรดติดต่อกรมประกันสุขภาพกลางของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการสอบถามค่าประกันสุขภาพฟรีสายด่วน: 0800-030-598. (3) นอกจากนี้ตาม "กฎหมายสัญชาติ" ที่แก้ไขและบังคับใช้เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 1989 ทารกแรกเกิดที่เกิดในไต้หวันหลังวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 1989 ซึ่งบิดาหรือมารดาเป็นคนสัญชาติสาธารณรัฐจีนจะได้รับสัญชาติของสาธารณรัฐจีนและจะต้องลงทะเบียนกับสำนักงานกิจการในครัวเรือนและจะไม่ยื่นขอใบอนุญาตถิ่นที่อยู่ของคนต่างด้าว	**ที่มา: เครือข่ายข้อมูลทั่วโลกของกรมตรวจคนเข้าเมือง กระทรวงมหาดไทย** https://www.immigration.gov.tw/5385/12162/12197//CP_QA **เบอร์ติดต่อ**: (02) 23889393 **ต่อ** 2050

ความปลอดภัยทางการแพทย์ค่าเลี้ยงดูบุตร เงินรายเดือนแห่งชาติ และค่าคลอดบุตรของประกันสุขภาพของเกษตรกร

หลักประกันสุขภาพแห่งชาติรวมถึงความคุ้มครองทางการแพทย์สำหรับผู้ด้อยโอกาส

หลักประกันสุขภาพแห่งชาติดูแลสุขภาพประชาชนทั้งระบบตั้งแต่วันที่7 มิถุนายน พ.ศ.ความสนใจของชาวจีนในการรักษาพยาบาลและการปฏิบัติตามสิทธิที่เท่าเทียมกันในการรักษาพยาบาลตราบใดที่ประชาชนผ่านขั้นตอนการประกันก็สามารถไปพบแพทย์ได้อย่างสบายใจ

เพื่อช่วยเหลือผู้ยากไร้และผู้เจ็บป่วยที่ไม่สามารถจ่ายเบี้ยประกันสุขภาพได้ กรมประกันสุขภาพมีมาตรการช่วยเหลือเช่นการผ่อนชำระเงินกู้กองทุนสงเคราะห์สายด่วนบริการปรึกษากรมประกันสุขภาพคือโทร 0800-030-598 หรือ 4128-678 (ไม่ต้องระบุรหัสพื้นที่) หมายเลขโทรศัพท์มือถือเปลี่ยนเป็น 02-4128-678

ค่าเลี้ยงดูบุตรสำหรับเด็กอายุต่ำกว่าสองปี

I. ผู้ปกครองควรปฏิบัติตามเงื่อนไขต่อไปนี้เมื่อขอรับค่าเลี้ยงดูบุตร:

1. อัตราภาษีของภาษีเงินได้ครัวเรือนที่ครอบคลุมน้อยกว่า 20%
2. มีบุตรอายุต่ำกว่า 2 ปี
3. พวกเขาไม่ยอมรับบริการสาธารณะหรือบริการสาธารณะเสมือน
4. ไม่ได้รับเงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตร
5. พวกเขาไม่ยอมรับการตั้งถิ่นฐานใหม่ของรัฐบาลด้วยค่าใช้จ่ายสาธารณะ

II. ตามสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวพวกเขาจะได้รับค่าเลี้ยงดูบุตรตั้งแต่ 2,500 หยวนถึง 5,000 หยวนต่อเดือนสำหรับบุตรคนที่ 3 ขึ้นไปจะได้รับเงินช่วยเหลือเพิ่มเติม 1,000 หยวนต่อเดือน ผู้สมัครที่สนใจควรติดต่อสำนักงานเขตเมือง (เมืองเมืองอำเภอ) ที่มีทะเบียนบ้านของเด็กตั้งอยู่ ข้อมูลสามารถหาได้จากเว็บไซต์ของกรมสังคมและครอบครัวของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการที่:http://www.sfaa.gov.tw/(เส้นทาง: พื้นที่ธีม / ค่าเลี้ยงดูเด็กและพื้นที่สาธารณะเสมือนการดูแลเด็ก)

(ที่มา: กรมสังคมและครอบครัวกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ)

ฝ่ายสังคมและครอบครัว

ประกันบำนาญแห่งชาติผลประโยชน์การคลอดบุตร

หากผู้เอาประกันภัยหญิงของ บริษัท ประกันแห่งชาติคลอดบุตรหรือคลอดก่อนกำหนดในช่วงระยะเวลาที่เข้าร่วมในการประกันภัยแห่งชาติเธอจะได้รับเงินค่าคลอดบุตรสองเดือน (ปัจจุบันคือ RMB 36564)ตามจำนวนเงินเอาประกันภัยของเดือนในขณะนั้น และจำนวนฝาแฝดข้างต้นจะเพิ่มขึ้นตามสัดส่วน(กรณีผู้เอาประกันภัยกรณีคลอดก่อนกำหนดในวันที่17 พฤษภาคมตามกฎหมายที่บังคับใช้ในขณะนั้นค่าคลอดบุตรคือ 1 เดือน)

- สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลประโยชน์การประกันการคลอดบุตรแห่งชาติโปรดโทรสายด่วนเงินงวดแห่งชาติ: (02) 2396-1266 ถึง 6011
- เว็ปไซต์:https://www.bli.gov.tw/ (เส้นทางหน้า: หมวดบริการ / เงินบำนาญแห่งชาติ / สวัสดิการต่างๆ / ผลประโยชน์การคลอดบุตร)

สำนักประกันแรงงาน

(ที่มา: กรมประกันสังคมกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการสำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)

ผลประโยชน์การประกันสุขภาพของชาวนา

หากผู้เอาประกันภัยหรือคู่สมรสคลอดบุตรหลังจาก 280 วันหรือคลอดก่อนกำหนดหลังจาก 181 วันสามารถจ่ายค่าคลอดบุตร 2 เดือน (ปัจจุบัน 2400 หยวน) ต่อครั้งตามเงินเดือนประกันของเดือนปัจจุบัน หากการทำแท้งเกิดขึ้นหลังจาก 84 วันของการเข้าร่วมประกันการเกษตรการชำระเงินจะลดลงครึ่งหนึ่ง (ปัจจุบันคือ 10,000 หยวน)200 หยวน). มากกว่าฝาแฝดจะได้รับตามสัดส่วน

- กรุณาโทรสายด่วนบริการของสำนักงานประกันแรงงานที่ (02) 2396-1266 ถึง 2330
- เว็ปไซต์:https://www.bli.gov.tw/ (เส้นทางหน้า: หมวดบริการ / ประกันเกษตรกร / เนื้อหาผลประโยชน์ / ผลประโยชน์การประกันสุขภาพของเกษตรกร)

สำนักประกันแรงงาน

(ที่มา: สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)

ลาคลอดและลาเพื่อพ่อ

หากลูกจ้างหญิงมีความจำเป็นต้องได้รับการตรวจก่อนคลอดและต้องมีการตรวจก่อนคลอดในระหว่างตั้งครรภ์เธอสามารถยื่นคำร้องขอลาตรวจคลอดบุตรกับนายจ้างเป็นเวลา 5 วันได้ตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมกันในการทำงานระหว่างเพศลูกจ้างอาจใช้เวลาครึ่งวันหนึ่งวันหรือชั่วโมงเป็นหน่วยลาก็ได้และนายจ้างจะปฏิเสธการลาไม่ได้

เมื่อคู่สมรสของลูกจ้างคลอดบุตรนายจ้างจะลาเพื่อพ่อเป็นเวลา 5 วันภายใน15วันของวันเดียวกันและก่อนและหลังรวมเลือก5วันเพื่อขอลาเพื่อพ่อเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้งานที่ยืดหยุ่นของพนักงานในการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของการดูแลพ่อพนักงานสามารถขอลาในช่วงเวลาที่ต่างกันได้

ค่าประกันการคลอดบุตร การประกันการจ้างงาน การดูแลเด็กอยู่ในหน้าที่และจ่ายเงินสงเคราะห์

ผลประโยชน์ประกันการคลอดบุตร

ผู้หญิงที่เข้าร่วมประกันแรงงานระหว่างตั้งครรภ์หรือคลอดบุตรที่เข้าร่วมประกันแรงงานรวม 280 วัน (คลอดก่อนกำหนด 181 วัน) สามารถจ่ายค่าคลอดบุตรได้ครั้งละ 2 เดือนตามเงินเดือนประกันเฉลี่ยรายเดือนของหกเดือนแรกของเดือนเกิดและจำนวนฝาแฝดข้างต้นจะเพิ่มขึ้นตามสัดส่วน

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนบริการสำนักคุ้มครองแรงงาน: (02) 2396-1266 ถึง 2866
- เว็ปไซต์:https://www.bli.gov.tw/ เส้ (นทางของหน้า: หมวดบริการ / ประกันแรงงาน / เนื้อหาผลประโยชน์ / ผลประโยชน์การคลอดบุตร)

สำนักประกันแรงงาน

(ที่มา: สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)

เงินประกันการจ้างงานสำหรับการลาเพื่อดูแลเด็กโดยไม่ต้องจ่ายเงิน

เมื่อชีวิตใหม่มาถึงพวกเขาต้องการดูแลและติดตามลูกด้วยตนเองแต่กลัวว่าจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของครอบครัวตามบทบัญญัติของกฎหมายความเท่าเทียมกันในการทำงานทางเพศและกฎหมายการประกันการจ้างงานหลังจากหกเดือนของการจ้างงานกำลังแรงงานจะต้องดูแลและติดตามเด็กก่อนที่เด็กจะอายุครบ 3 ปีหากเขา / เธอยื่นคำร้องต่อนายจ้างเพื่อระงับค่าจ้างสำหรับการดูแลเด็กและระยะเวลาการประกันการจ้างงานรวมมากกว่าหนึ่งปี (ไม่ จำกัด เฉพาะบริษัท เดียวกัน) 60% ของ เงินเดือนประกันเฉลี่ยรายเดือนในช่วงหกเดือนแรกนับจากเดือนที่ถูกระงับการจ่ายค่าจ้างดูแลเด็กสามารถจ่ายได้ทุกเดือน การจ่ายเงินรวมนานที่สุดสำหรับเด็กแต่ละคนคือ 6 เดือน ผู้ปกครองสามารถสมัครได้ทั้งคู่

ผู้ปกครองของครอบครัวที่มีรายได้สองชั้นได้เข้าร่วมในการประกัน เมื่อเลี้ยงดูเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ปีมากกว่าสองคน (เช่นฝาแฝดและการคลอดบุตรหลายคน) พวกเขาสามารถขอรับเงินค่าเลี้ยงดูบุตรและระงับการจ่ายเงินพร้อมกันในนามของเด็กต่างคน ผู้ปกครองที่ดูแลเด็กเพียงคนเดียวที่อายุต่ำกว่า 3 ปีควรจำไว้ว่าต้องสมัครแยกกันในแต่ละช่วงเวลา

โปรดทราบว่าไม่สามารถใช้เงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตรและค่าเลี้ยงดูบุตรในเวลาเดียวกันได้ นอกจากนี้เด็กที่อ้างถึงในพระราชบัญญัติความเท่าเทียมกันในการทำงานทางเพศไม่ว่าจะเกิดในชีวิตสมรสนอกสมรสหรือบุตรบุญธรรมจะได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันและผู้ปกครองสามารถขอรับเงินสงเคราะห์โดยไม่ต้องเสียค่าเลี้ยงดูบุตรได้

- ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ของสำนักงานคุ้มครองแรงงาน: https://www.bli.gov.tw/ (เส้นทาง: Business Zone/ ประกันการมีงานทำ / ธุรกิจการจ่ายเงิน (รวมค่าเลี้ยงดูบุตร) / ค่าเลี้ยงดูบุตร)
- หมายเลขโทรศัพท์ฝ่ายบริการของสำนักคุ้มครองแรงงาน: (02) 2396-1266 ถึง 2866

สำนักประกันแรงงาน

(ที่มา: สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)

การลาจากผู้ปกครอง

หลังจากหกเดือนของการให้บริการพนักงานอาจขอรับการดูแลเด็กก่อนที่เด็กแต่ละคนจะอายุครบสามระยะเวลาพำนักและไม่ต้องจ่ายเงินจะคงอยู่จนกว่าเด็กจะมีอายุครบ 3 ปี แต่ไม่เกิน 2 ปี สำหรับผู้ที่เลี้ยงดูบุตรมากกว่าสองคนในเวลาเดียวกันระยะเวลาของการระงับการจ่ายค่าดูแลเด็กจะคำนวณร่วมกันและระยะเวลาที่ยาวนานที่สุดคือ 2 ปีหลังจากที่เด็กคนเล็กได้รับการเลี้ยงดู ผู้ปกครองสามารถสมัครได้ทั้งคู่

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกระทรวงแรงงาน (02) 8995-6866
- เว็บไซต์กระทรวงแรงงาน https://www.mol.gov.tw/
- เครือข่ายความเสมอภาคในการจ้างงาน https://eeweb.mol.gov.tw/

กระทรวงแรงงาน

เว็บไซต์ความเท่าเทียมในการจ้างงาน

(ที่มา: กระทรวงแรงงาน)

ข้อบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิต

Q: ระเบียบการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตคืออะไร?

ข้อบังคับเกี่ยวกับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตเพื่อให้แน่ใจว่ารัฐรับความเสี่ยงจากการผลิตของสตรีและสร้างความมั่นใจว่าสตรีมีครรภ์สตรีมีครรภ์สตรีมีครรภ์และสตรีมีครรภ์ต้องรับผิดชอบต่อความเสี่ยงในการผลิตกฎหมายกำหนดขึ้นเพื่อรับรองสุขภาพและความปลอดภัยในการคลอดบุตรของสตรีลดข้อพิพาททางการแพทย์และส่งเสริมความร่วมมือระหว่างหญิงตั้งครรภ์และเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

Q: ใครสามารถขอรับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตได้บ้าง?

I. แอปพลิเคชันเพื่อบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตโดยคนสัญชาติของสาธารณรัฐจีน(รวมถึงคู่สมรสชาวต่างชาติ) จะ จำกัด เฉพาะผู้ที่อยู่ในดินแดนของสาธารณรัฐจีนและจะเปิดให้ยอมรับตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2559

II. ตามข้อ 8 ของข้อบังคับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตบุคคลที่อ้างว่าได้รับการบรรเทาจากอุบัติเหตุจากการผลิต:

1. การจ่ายเงินตาย:ทายาทตามกฎหมายของการเสียชีวิตของมารดาหรือทารกแรกเกิดเมื่อทารกในครรภ์เสียชีวิตก็คือแม่
2. การจ่ายเงินบาดเจ็บ: ตัวเหยื่อเอง

จำนวนเงินที่จ่ายสำหรับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิต

	หญิงตั้งครรภ์	ทารกแรกเกิด / ทารกในครรภ์
ความตาย	สูงถึง 4 ล้านหยวน	สูงถึง 300,000 หยวน
คนพิการอย่างมาก	สูงถึง 3 ล้านหยวน	
คนพิการอย่างรุนแรง	สูงถึง 2 ล้านหยวน	
ปิดใช้งานปานกลาง	สูงถึง 1.5 ล้านหยวน	
สูญเสียการทำงานของระบบสืบพันธุ์เนื่องจากการผ่าตัดมดลูก	สูงถึง 800,000 หยวน	-
การบาดเจ็บที่สำคัญอื่น ๆ ที่ได้รับการยอมรับจากหน่วยงานที่มีอำนาจ	สูงถึง 300,000 หยวน	

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดติดต่อสายด่วนบรรเทาอุบัติเหตุการผลิตของกรมอนามัยและสวัสดิการ (02)2100-2092

การบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิต

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

ข้อควรระวัง:

1. มาตรการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตมีผลบังคับใช้ในวันที่ 4 ตุลาคม 108 หากอุบัติเหตุจากการผลิตเกิดขึ้นตั้งแต่วันที่ประกาศใช้การแก้ไขจะต้องชำระเงินตามจำนวนข้างต้นในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุจากการผลิตก่อนวันประกาศใช้การแก้ไขให้ชำระเงินตามจำนวนที่กำหนดก่อนวันที่ประกาศใช้การแก้ไข
2. ตามมาตรา14ของข้อบังคับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตสิทธิ์ในการเรียกร้องเงินบรรเทาทุกข์สำหรับอุบัติเหตุจากการผลิตจะสิ้นสุดลงหากไม่มีการใช้สิทธิภายในสองปีนับจากเวลาที่ผู้เรียกร้องทราบถึงการเกิดอุบัติเหตุจากการผลิต เช่นเดียวกันกับกรณีที่เกิดอุบัติเหตุจากการผลิตมานานกว่า 10 ปี
3. เมื่อยื่นขอเงินบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตผู้เรียกร้องอาจกรอกหนังสือมอบอำนาจและมอบหมายให้ตัวแทนสถาบันทางการแพทย์หรือสถาบันผดุงครรภ์สมัครในนามของเขา

การศึกษาและพัฒนาการในอนาคตสำหรับเด็กและวัยรุ่น

นับตั้งแต่ปี 106 กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการเป็นครอบครัวที่มีรายได้น้อยและมีรายได้น้อยที่เกิดหลังวันที่ 1 มกราคม 105สำหรับเด็กและเด็กที่ย้ายถิ่นฐานมานานกว่าสองปีผู้ปกครองสามารถฝากเงินได้มากถึง 15,000 ต่อปีนอกจากนี้รัฐบาลจะจัดสรรเงินให้สูงสุด 15,000 หยวนต่อปีโดยมีเงินฝากรวมสูงถึง 30000 หยวนต่อปีใน 18 ปีจำนวนเงินฝากสูงสุดคือ RMB 540000 หยวนในฐานะกองทุนการศึกษาจะทำให้พวกเขามีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้นการจ้างงานและการเป็นผู้ประกอบการและหลีกเลี่ยงการตกอยู่ในวงจรของการศึกษาที่ต่ำเทคโนโลยีต่ำและการมีส่วนร่วมทางสังคมที่ต่ำในอนาคต

- หากคุณมีคำถามใด ๆ คุณสามารถโทรไปที่สายด่วนให้คำปรึกษาด้านสวัสดิการปี 1957 (เวลาให้บริการ: 8.00 - 22.00 น. ทุกวัน) และจะมีบุคคลพิเศษสำหรับคุณ
- หรือติดต่อกรมช่วยเหลือสังคมและสังคมสงเคราะห์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

ฝ่ายช่วยเหลือสังคมและสังคมสงเคราะห์

MEMO

ข้อมูลการลงรายการล่วงหน้า (CIP) ของสิ่งพิมพ์ในหอสมุดแห่งชาติจีน

คู่มืออนามัยแม่ / กรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ - พิมพ์ครั้งที่ 1
- ไทเป: กรมอนามัยกุมภาพันธ์ 2021
หน้าปก; เซนติเมตร
ISBN 978-986-5469-05-4 (ปกอ่อน)
1. การตั้งครรภ์ 2. การคลอด 3. การดูแลก่อนคลอด 4. คู่มือสุขศึกษาสำหรับ
4 2 9. 12 109004666

คู่มือสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์
โดย: กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการกรมอนามัยแห่งชาติ (แถลงการณ์)
จัดพิมพ์โดย: กรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
ที่อยู่: เลขที่ 36 ถนนตาเฉิงเขตต้าถงเมืองไทเป (สำนักงานไทเป)
เว็บไซต์: http://www.hpa.gov.tw/
โทร: (02) 2522-0888
วันที่ตีพิมพ์: กุมภาพันธ์ 2564
ฉบับ (แปรง) ครั้ง: พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวนสำเนา: 5,000 ฉบับ
คำอธิบายของเวอร์ชันประเภทอื่น ๆ :
หนังสือเล่มนี้มีอยู่ในเว็บไซต์ของกรมอนามัยแห่งชาติของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ (http://www.hpa.gov.tw/) และ
เว็บไซต์ Health 99 (http://health99.hpa.gov.tw/)
ราคา: NT $ 8
สำนักงานนิทรรศการและการขาย
ไทเป: ร้านหนังสือแห่งชาติ
ที่อยู่: 1 / F and 2 / F, 209 Songjiang Road, Taipei, 10485
โทร: (02) 2518-0207
ไถจง: Wunan Cultural Plaza
ที่อยู่: No.6, Zhongshan Road, Central District, Taichung City, 40042
โทร: (04) 2226-0330
GPN: 1011000140
ISBN: 978-986-5469-05-4

เจ้าของลิขสิทธิ์: กรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
©สงวนลิขสิทธิ์ รูปแบบการใช้หรือใบเสนอราคาใด ๆ บางส่วนหรือทั้งหมดควรได้รับอนุญาตจากผู้ถือลิขสิทธิ์
กรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ, ROC
กรุณาติดต่อสำนักงานส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ ROC (โทร: 886-2-25220888)

สิ่งพิมพ์นี้ได้รับทุนจากกองทุนป้องกันอันตรายจากยาสูบและกองทุนคุ้มครองสุขภาพของสำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพ

สำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขขอเตือนคุณ

"สำนักงานบริหารสุขภาพแห่งชาติของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการห่วงใยคุณตาม ""ข้อบังคับว่าด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในที่สาธารณะ"" ห้ามมิให้ผู้ใดห้ามขับไล่หรือขัดขวางไม่ให้สตรีให้นมบุตรในที่สาธารณะ ผู้ฝ่าฝืนจะถูกปรับตั้งแต่ 6,000 หยวนขึ้นไปเหลือน้อยกว่า 30,000 หยวน"

สำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข
บริการนี้ได้รับทุนจากภาษีอนามัยและสวัสดิการยาสูบ

สายด่วนดูแลมารดา 0800-870870

เว็บไซต์การดูแลมารดา

การสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่แย่

สูบบุหรี่

บุหรี่มือสามเป็นอนุภาคพิษที่ติดมากับเสื้อผ้าเฟอร์นิเจอร์ตุ๊กตาฯลฯหลังจากสูบบุหรี่แล้วและยังคงอยู่อย่างน้อยหกเดือนสิ่งนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่สมาชิกในครอบครัวและโดยเฉพาะเด็กทารกเท่านั้น!"
แม้แต่คนที่ฉันรักยังได้รับอันตราย

สายเลิกบุหรี่ 0800-636363 ตัน
หน่วยงานสัญญาเลิกบุหรี่ในทุกมณฑลและทุกเมือง

รักไม่สูบบุหรี่เคารพรักเลิกบุหรี่
สำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข
บริการนี้ได้รับทุนจากภาษีอนามัยและสวัสดิการยาสูบ

ความสุขที่มีค่า และความกตัญญูที่อบอุ่นตลอดชีวิต

โปรดปกป้องเด็กหญิงโดยไม่คัดกรองเพศการตั้งครรภ์

เรียบเรียงและพิมพ์โดย: สำนักงานบริหารการสร้างเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
http://www.hpa.gov.tw
บริการนี้ได้รับทุนจากกรมอนามัยและสวัสดิการไต้หวัน

เรียบเรียงและพิมพ์โดย: สำนักงานบริหารการสร้างเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

ค่าใช้จ่ายในการตีพิมพ์ได้รับการสนับสนุนจากภาษีสุขภาพและสวัส|ดิการยาสูบของสำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

ที่อยู่ : เลขที่36 ถนนถ่าเฉิง เขตต้าถง เมืองไทเป
(สำนักงานไทเป)

โทรศัพท์ : (02)2522-0888

แฟกซ์ : (02)2522-0629

สายด่วนดูแลมารดา: 0800-870870

ปีที่ตีพิมพ์ 2021

ISBN 978-986-5469-05-4

9 789865 469054

GPN : 1011000140

ราคา : 8 ดอลล่าร์ไต้หวัน