

爸媽最想知道的 10個孕產問題 懶人包



懷孕要注意
哪些事？



產後這樣做
對不對？



懷孕的過程中，爸媽們常有各種五花八門的疑問，《嬰兒與母親》與《衛生福利部》特別製作問卷調查，超過3千位爸媽參與調查，除了公布調查結果，也邀請專家提供簡單又實用的孕產知識提醒，替爸媽解惑！



1. 孕前、孕期檢查完全蒐羅， 需要自費做檢查嗎？

孕前建議自費檢查

- *生育能力檢查。
- *遺傳性疾病檢查。
- *傳染性疾病檢查。

P.S.有些縣市有提供孕前健檢補助，爸媽可多加利用。



嬰兒與母親
孕前檢查文章

公費產檢比妳想得更好用！

- 政府提供10次免費的產前檢查，服務項目包含：問診、身體檢查、實驗室檢驗（如血液及尿液常規項目、愛滋病毒檢查、梅毒檢查、德國麻疹、B型肝炎檢查等）。
- 補助各1次乙型鏈球菌篩檢及產檢超音波。
- 補助2次孕婦產前健康照護衛教指導，指導主題包含：維持母胎安全、兩性平權、孕期營養、生產準備計畫、母乳哺育及孕期心理適應。

孕期自費產檢做不做？

自費產檢項目非常多，並非每一項檢查都需要做，可以根據個人的需求，和您的主治醫師做討論。例如：本人或配偶家族有遺傳性疾病史者，可安排脊髓性肌肉萎縮症或X染色體脆折症等等相關檢查。



嬰兒與母親
自費產檢文章

2. 提高受孕機率可以怎麼做？

養成健康的生活型態，有助於提高懷孕的機會

避免菸、酒及藥物的濫用。



調適工作、情緒及壓力。

均衡營養，保持理想體重，避免過胖及過瘦。

遠離環境中高溫、化學及放射性物質等污染。

孕前檢查

若發現異常因素，應儘早就醫，並定期追蹤。男性因素例如：性功能障礙，如陽萎、早洩或無法射精、尿道下裂…等；女性因素例如：子宮內膜異位症…等。

維護精子的品質



勿使陰囊長期曝露在高溫環境中，或長時間穿著緊身褲。

應把握適孕年齡

女性與男性的生育能力係隨著年齡的增長而有下降的趨勢，女性理想生育年齡為20歲至35歲，男性生殖能力也因年齡越大，精子數量則越少。夫妻若有不孕的困擾時，應儘快尋求不孕的治療。



衛福部
國民健康署
網站



嬰兒與母親
提高受孕率
文章



衛福部
國民健康署
孕產婦關懷
網站

3. 只要營養，其餘免談！ 孕期如何養胎不養胖？

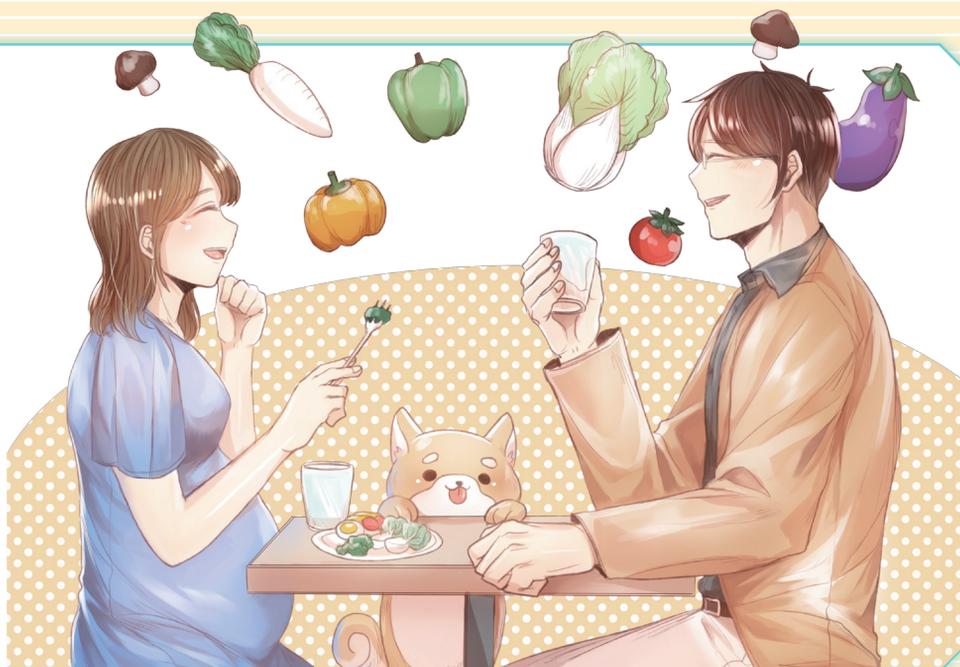


定期量體重

養成每天或每週量體重的習慣，注意自己的體重變化，適時調整飲食。

少吃外食

避免選擇熱量偏高的外食，例如油炸、甜點類。可嘗試自己準備餐點或選擇清爽的外食，平時要多吃蔬菜水果。



注意有無便秘

如果便秘、代謝不好，也可能會影響體重控制。

多喝水



建議每天攝取2,000C.C.的水，幫助排便與代謝。

多運動

如果懷孕前沒有運動的習慣，可從緩和的運動開始，例如散步、游泳、固定式腳踏車。



衛福部
國民健康署
孕產婦關懷
網站



嬰兒與母親
養胎不養胖
文章

4. 孕期感到不舒服難受，如何減緩不適？

孕吐

- * 少量多餐，不要吃太飽、也不要空腹太久。
- * 服用維生素B6減緩孕吐。
- * 避免會反胃的食物，選擇清淡的食物。
- * 湯湯水水的食物可與固體食物分開來吃。

胃脹

- * 少量多餐。
- * 飯後可以散散步。
- * 少吃油烤食物。

皮膚癢

- * 更換溫和、不刺激的清潔保養用品。多抹乳液，洗澡水不要太高溫。
- * 癢的時候，可短時間、間歇性以冰毛巾局部冰敷。

下肢水腫

- * 避免久坐久站。
- * 建議減少鹽分攝取量。
- * 可用溫水泡腳，按摩小腿，適當抬腿。
- * 勿吃太鹹太辣、少吃醃漬物。

腰痠背痛

- * 維持良好坐姿、站姿。
- * 使用托腹帶，減輕腹部重量。
- * 可請先生幫忙輕輕按摩背部。

便秘



- * 多吃高纖蔬菜、水果。
- * 少吃辛辣、油炸物。
- * 定時如廁。
- * 必要時依醫師處方服用軟便劑。
- * 一天建議攝取2,000C.C.的水分。
- * 適當運動。

頻尿

- * 一樣要多喝水多上廁所。
- * 晚餐或睡前少喝水，以緩解夜間頻尿。
- * 有尿意感立即前往排尿。



陰道分泌物增加



- * 穿著棉質內褲，勤換內褲。
- * 如廁後由前向後擦拭，勿來回擦拭以防感染。
- * 少吃甜食、發酵食物、油炸食物。
- * 避免熬夜，維持良好作息。

抽筋

- * 抽筋時伸直腿，腳板往身體方向壓。
- * 多抬腿、多按摩腿部。
- * 多補充維生素D3（例如鮭魚、鯛魚、雞蛋等）與鈣質（例如芝麻、豆腐、秋葵等）。
- * 每天適量曬一下陽光。



衛福部
國民健康署
孕婦健康
手冊



嬰兒與母親
孕期不適文章

5. 要生了嗎？哪些狀況是產兆？

若有下列生產徵兆，應儘速準備待產，如有疑惑也可打電話至產房詢問：

規則的陣痛

第一胎約3~5分鐘陣痛一次，第二胎（含）以上產婦只要出現規則陣痛即可待產。

破水

羊水無色、清澈，由於有感染的風險，只要破水，要儘快到醫院待產。

落紅

子宮頸漸開，在子宮頸上的淡紅色黏液脫落，排出陰道。可再觀察是否有陣痛或破水的產兆。

其他異常

例如產前出血、胎動減少等等。



嬰兒與母親
產兆文章



6. 讓母乳源源不絕的實用技巧

1. 生產醫院能協助
2. 早期哺乳要落實
3. 正確含吸莫遲疑
4. 寶寶想吃就要餵
5. 餵奶時間不限定
6. 夜間哺餵泌乳旺
7. 心情放鬆輕鬆餵
8. 手到擒來是母乳

若有哺育母乳困擾時，可撥打免費諮詢專線：**0800-870-870** 尋求協助



母乳哺育
手冊



7. 自然產 / 剖腹產傷口如何照護



自然產 傷口照顧

傷口不用防水，可直接碰水。
以沖洗瓶裝煮沸過的溫開水清洗會陰部。產後如廁後，至少沖2週。

產後可採溫水坐浴（將溫水裝於臉盆中），以促進會陰傷口癒合。

剖腹產 傷口照顧

如廁後用沖洗瓶沖惡露，至少沖2週。

如果剖腹產傷口只是用紗布蓋著，傷口不能碰到水，每天擦一次優碘或生理食鹽水，再重新覆蓋上新的紗布。剖腹產傷口大約7~10天後，如果傷口乾燥無膿，即可直接碰水與正常用肥皂洗澡。

有些醫師會在剖腹產傷口上貼防水敷料，可以直接洗澡，大多不用另外換藥。5~7天後，再換新的防水敷料，更換2次防水敷料後，即可拆掉正常碰水。

* 小叮嚀：產後儘早下床活動可預防血栓及便秘。下床前可以先嘗試翻身，再慢慢試著坐起，確定不會頭暈後坐在床緣休息3~5分鐘，再請老公攙扶，慢慢站起來以後嘗試走幾步路，並留意身體各部位的感覺及狀況。



8. 我一定要瘦下來！ 如何順利恢復體態？



- * 做全身性的運動，例如有氧運動。
- * 有氧運動搭配肌力訓練。可找健身教練協助防止運動傷害。
- * 運動時呼吸保持微喘、心跳保持略快。
- * 每週運動2~3次，持續4~6週，確定體能可以承受較高強度的運動後，再進階到下個階段。
- * 運動6週後改變強度和時間。也可以更換運動類型，讓身體重新適應新的運動。
- * 母乳哺育能加速產後子宮復原，身材也可以恢復較快。



衛福部
國民健康署
孕產婦關懷
網站



嬰兒與母親
產後傷口照顧
文章



嬰兒與母親
產後瘦身
文章



9. 孕媽咪容易敏感脆弱 哪些是產前憂鬱的警訊

- ◎ 多數時間心情不好
- ◎ 對原本喜歡的事失去興趣
- ◎ 有睡眠問題，例如失眠、淺眠
- ◎ 對未來的不確定性感到焦慮與自我懷疑
- ◎ 食慾不振

如何改善

- ◎ 家人應多關心孕媽咪的狀況
- ◎ 如果有需要，可考慮接受心理諮商與治療



衛福部
國民健康署
孕產婦關懷
網站



衛福部心理
及口腔健康司
心快活心理健康
學習平台

10. 如何更快適應新手父母的角色

產後一方面要調養身體，一方面又要照顧寶寶，常會手忙腳亂，建議多參考衛福部國民健康署網站&嬰兒與母親網站，讓醫師專家們幫您解答五花八門的各種育兒疑惑。也祝「新手爸媽」快速成為「上手爸媽」，我們一起加油！！



衛福部
國民健康署
網站



衛福部
社會及家庭署
育兒親職網



嬰兒與母親
網站

