

# 好孕日記

PART 4

懷孕後期(第3孕期)  
29週以上

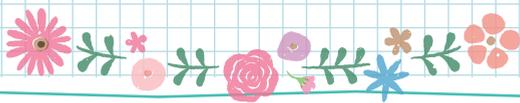
我是喜歡哥德風

你覺得小皮蛋是  
喜歡公主風  
還是運動風?

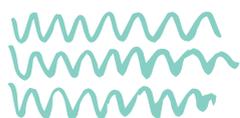
讚!  
不愧是你

 衛生福利部

 衛生福利部國民健康署



# 30週後開始準備待產包!



## Check List



### 證件類

- 媽媽健保卡
- 孕婦健康手冊
- 夫妻雙方身分證



### 媽媽用品

- 內衣或哺乳內衣
- 內褲或拋棄式內褲
- 出院時衣服
- 薄外套
- 拖鞋
- 盥洗用品
- 保養用品



### 護理及日用品

- 口罩
- 哺乳用品(吸乳器/溢乳墊)
- 產墊
- 冷/熱水壺
- 餐具
- 手機及充電器
- 杯子



### 寶寶用品

- 包巾
- 襪子
- 出院當天的衣服
- 回家要乘坐  
後座式安全座椅



小叮嚀：準備用物與數量應視季節和狀況而定



# 3大產兆怎知道？



## 高齡孕婦TIPS

### - 產兆篇 -

- 高齡孕婦早產風險高，須提高警覺！
- 懷孕不足37週就出生的寶寶即是早產兒。37週前如出現產兆，或是子宮規則性收縮、腹部悶痛、腹痛、下墜感、便意感、胎動較平常明顯減少等早產徵兆，應儘速就醫。

### 1

#### 落紅

Bloody show

注釋	內褲上有少量鮮紅色或暗紅色的濃稠黏液。
----	---------------------

出現落紅不代表馬上就要生產，可等出現規則陣痛，再至醫院待產。但是如果出血量多又快或是未足月就出現落紅現象應立即入院。

### 2

#### 陣痛

Regular contraction

注釋	出現無論休息、按摩或是變換姿勢都無法減輕的規則陣痛。
----	----------------------------

第一胎約每隔7-8分鐘陣痛一次；第二胎(含)以上，只要有規則陣痛，就可以至醫院待產。

### 3

#### 破水

Water broken

注釋	羊水像尿失禁一樣不停地從陰道流出。
----	-------------------

每個人破水量的多寡及流速快慢不同。規則陣痛後可能出現破水，也可能先破水才陣痛，只要出現破水，就要盡快就醫待產。

# 準爸爸的功課不能少！



## 是否進產房

當老婆是自然產，如果爸爸不容易緊張，不妨考慮進產房陪伴老婆迎接寶寶誕生。

## 與老婆一起準備寶寶用品及待產包

清楚待產包的擺放位置，這樣產兆來臨時，就不會手忙腳亂找不到東西嘞！

## 認識產兆、陪伴生產

準爸爸了解產兆，才能在重要時刻即時和老婆到醫院待產。待產過程中，也要扮演好陪產者的角色，引導放鬆、幫忙按摩，給媽媽支持的力量哦！

小叮嚀：35週後爸爸媽媽可以一起練習「拉梅茲呼吸法」！

重要！  
觀察胎動是否減少

懷孕後期如感覺胎動減少，輕拍肚子寶寶也沒有反應，請立即就醫檢查！