

寶寶照護

早產兒照護專區

早產兒哺育

- 母乳含有較高的營養成分，是早產寶寶最好的營養來源。
- 早產兒餵養時要特別注意穩定頭頸部及身體的支撐。
- 配方奶的哺餵聽從醫師建議使用，早產兒因為吸吮能力較弱，奶嘴以質軟、中號、圓潤為佳。
- 副食品的添加是以矯正年齡來計算，約在四~六個月時開始添加。

矯正年齡

- 不論寶寶何時出生，以「現在日期」減去「預產日期」，即可計算出寶寶的「矯正年齡」。例如：寶寶出生日期為5月1日，媽媽的預產日期是7月1日，則至8月1日時，寶寶的矯正年齡為1個月。
- 矯正年齡算法：8月1日(現在日期) - 7月1日(預產日期) = 1月(矯正年齡)
- 【何時使用矯正年齡】3歲前的生長發育、動作行為發展、副食品的添加
- 【何時使用實際年齡】預防注射

早產兒照護資訊

國民健康署特別編製「早產兒居家照顧手冊」電子書，手冊內容涵蓋早產兒一般生活照護、健康照護及特殊問題照護等，期盼透過各專業的努力，讓爸媽面對照顧早產兒挑戰時，除了到醫院諮詢專業醫護外，也能有所依循。



資料來源：衛生福利部國民健康署 早產兒居家照顧手冊

智慧育兒小幫手LINE@

新手爸媽的好幫手，爸媽最常詢問的母乳哺育、寶寶照顧、預防接種、副食品等問題，只要在「智慧育兒小幫手」LINE@輸入，就可以獲得嬰幼兒照顧相關資訊！

- LINE搜尋ID：@taichung_health，便可加入與「智慧育兒小幫手」LINE@即時互動。



健康檢查

健康檢查

臺中市政府衛生局 婚後孕前健康檢查補助

一 補助對象

- (一)配偶一方(含新住民)設籍本市已婚尚未生育者。
- (二)已生育之民衆或曾接受本補助者，不列入補助對象內。

二 應備文件

- (一)配偶雙方戶籍謄本或戶口名簿正本、身分證及健保卡。
- (二)新住民尚未擁有身分證、戶口名簿等證明時，請準備居留證或旅行證正本等相關證明文件。

三 檢查項目

檢查項目	男性	女性
共同項目	1.一般諮詢及健康史 2.身體檢查(身高、體重、血壓、脈搏) 3.愛滋病篩檢(選做) 4.梅毒篩檢 5.尿液檢查 6.血液常規檢查	
個別項目	精液分析(選做)	1.德國麻疹抗體 2.水痘抗體 3.糖化血色素 4.子宮頸抹片檢查(選做) 5.甲狀腺刺激素

四 檢查地點-特約醫療院所

請至本局網站/便民服務/好康服務/生育保健查詢
(<https://www.health.taichung.gov.tw>)



高齡婦女孕產檢查很重要!

依生理而言，20-25歲最適合成育；35歲以上即為高齡產婦，發生不孕、流產、早產、死產、高血壓、妊娠糖尿病等高危妊娠併發症的風險也會增加，隨著準媽媽年齡升高，胎兒低出生體重、染色體異常或其他先天缺陷的發生率也會隨之提升，所以高齡婦女孕前、孕期完善的健檢，對母嬰健康很重要!

婚後孕前健康檢查

幫助已婚計劃懷孕的準爸媽，在孕前了解自身健康狀況，及早發現潛在遺傳疾病，給予適當的治療，為寶寶預留良好的基礎。

孕婦產前健康檢查

- 1.為提升孕期健康，國民健康署補助每位孕婦14次產期檢查、2次產前衛教指導服務、3次超音波檢查、1次妊娠糖尿病篩檢、1次貧血檢查及1次乙型肝炎病毒篩檢。
- 2.為防治遺傳性疾病，符合下列情形之一者，另提供產前遺傳診斷檢查。
 - 34歲以上孕婦。
 - 孕婦經診斷或證明，本人或配偶或家族有罹患遺傳性疾病的、曾生育過異常兒者，具前開情形之一者。
 - 孕婦血清篩檢疑似染色體異常之危險機率大於1/270。
 - 孕婦經超音波篩檢，胎兒有異常可能者。



資料來源：衛生福利部國民健康署 孕婦產前健康網站

媽咪健康照護

媽咪健康照護

孕媽咪 6 大健康守則

按時產前檢查

- 檢查母嬰狀況減少不必要風險
- 了解遺傳性疾病風險提早介入
- 早產防治，提升分娩安全

辨識危險妊娠

了解自身健康、疾病及孕產醫療史狀況，如醫師告知為高危險妊娠者時，請準媽媽選擇至就近「中、重度級急救責任醫院」接受診治或安胎等緊急醫療照護服務。

孕期營養 3 寶 葉酸、碘、鐵不可少

葉酸

每日建議攝取量為600μg，常見且富含葉酸的原態食物有深綠色蔬菜、豆製品和肝臟等。

碘

每日建議攝取量為200μg，烹飪時可選用加碘鹽，每天不超過6克，並適量攝取含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類蔬菜，然有甲狀腺相關疾病的人應諮詢醫師的建議。

鐵

每日建議攝取量為15 mg，至懷孕第3期(妊娠29週以上)則需增加至每日45 mg，可自富含鐵的食物如紅肉、深綠色蔬菜、豆類(豆干、豆腐)等攝取。



認識早產預兆

- 陰道出血
- 腹部悶痛
- 持續子宮收縮息
- 破水

做好孕期保健

- 不抽菸與飲酒
- 不吸入二手菸
- 不亂服用藥物
- 不使用毒品

知道產兆來臨

- 出現輕鬆感
- 落紅或現血
- 陣痛或腰酸
- 破水(由陰道流出多量液體)



孕期體重

孕期體重增加應依孕前體重做適度調整，以增加10-14公斤為宜，並注意增加的速度，懷孕期間不適於減重，適當體重保障母嬰健康。

孕期體重增加指引(Guidelines for prenatal weight gain)

懷孕前的身體質量指數(BMI)*	建議增加量 公斤(磅)	第二和三期每週增加量 公斤/週(磅/週)
< 18.5	12.5-18 (28-40)	0.5-0.6 (1-1.3)
18.5-24.9	11.5-16 (25-35)	0.4-0.5 (0.8-1)
25.0-29.9	7-11.5 (15-25)	0.2-0.3 (0.5-0.7)
≥ 30.0	5-9 (11-20)	0.2-0.3 (0.4-0.6)

*身體質量指數 BMI=體重(公斤)/身高(公尺)²
資料來源：美國婦產科學會(ACOG)

懷孕前的身體質量指數(BMI)*	建議增加量 公斤(磅)	12週後每週增加量 公斤/週(磅/週)
雙胞胎	總量15.9-20.4 (34-35)	0.7
三胞胎	總量22.7 (50)	

*身體質量指數 BMI=體重(公斤)/身高(公尺)²
資料來源：American Dietetic Association

資料來源：衛生福利部國民健康署 孕婦健康手冊

孕產媽咪 大小事



請追蹤搜尋
FACEBOOK
健康小衛星

臺中市政府衛生局 關心您