

第1

第

單元

永續經營健康路

第1章

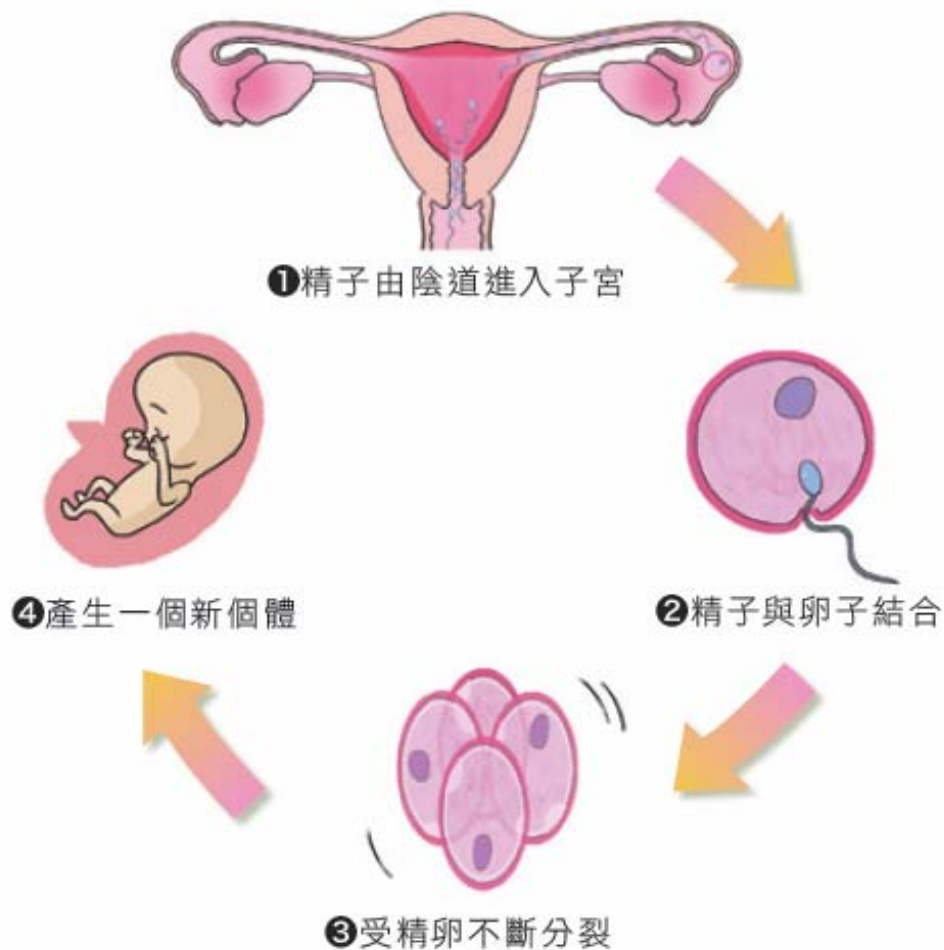
美妙的生命





新生命的開始

- 從受精到分娩
需要經過：
- 約兩百八十天
- 大約四十週





常見的懷孕症狀

♥ 體溫升高

♥ 孕吐

♥ 便秘

♥ 頻尿

♥ 下肢靜脈曲張、水腫與易抽筋

♥ 容易疲倦、想睡覺，但睡眠品質不佳。

♥ 膚色變深、出現妊娠紋。





懷孕還要注意……

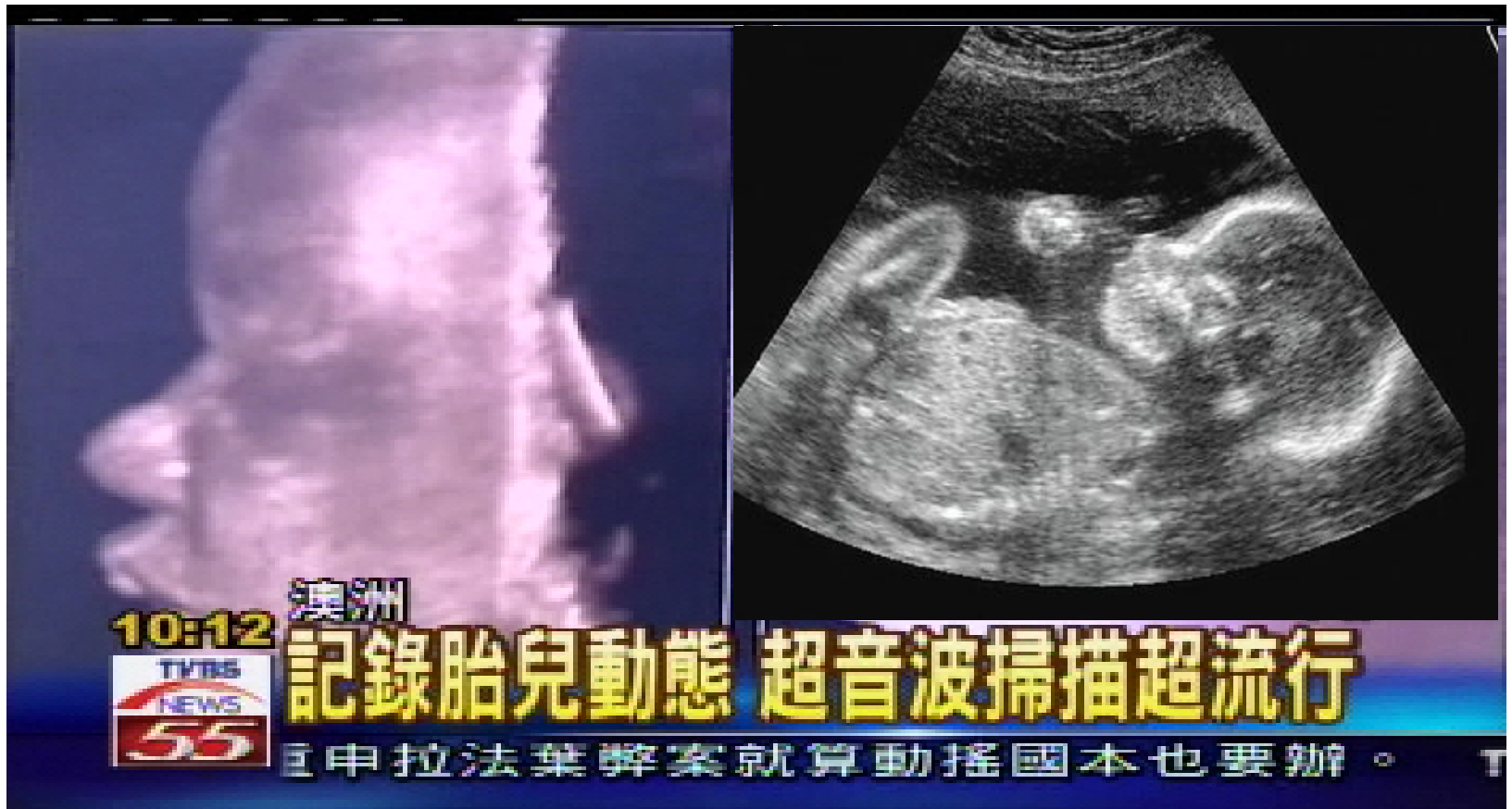
- 易緊張、焦慮，應多休息與放鬆心情。
- 避免提重物、激烈運動與承擔壓力。
- 一旦有腹痛或陰道出血，應盡速就醫。
- 準爸爸與親友的陪伴、關心與愛，也是協助孕婦度過懷孕期的重要幫手。





產前健康檢查

透過胎兒超音波檢查，可以了解胎兒在母體子宮的生長情形







孕期的營養

- 🍓 孕婦可補充富含**葉酸**的食物，例如：全穀類、深色蔬菜、黃豆、瘦肉等，這些食物可以幫助胎兒**神經系統**的發育。
- 🍓 攝取**高鐵**食物，以增加孕婦與胎兒血液量，避免孕婦貧血。
- 🍓 多攝取**纖維素**，可避免孕婦在懷孕期間發生**便秘**與**痔瘡**。





懷孕期間：

✦ 不吸菸

✦ 不飲酒

✦ 限制咖啡、茶等刺激物質的攝取量

✦ 不隨意服用藥物





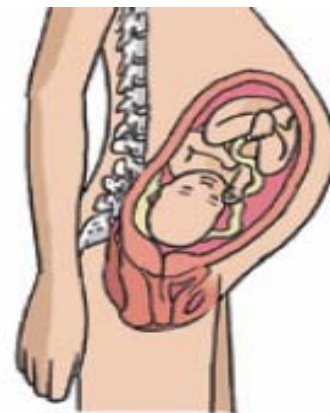
第一個月



第三個月



第五個月



第九個月



分娩的過程

自然產

- 陣痛—子宮開始收縮(羊膜破裂羊水流出)
- →胎兒由陰道娩出
- →剪斷並結紮臍帶
- →胎盤從陰道排出



剖腹產

- 利用**手術**切開腹部與子宮壁，將寶寶分娩出來的方式。
- 有些孕婦因為**難產、胎位不正、多胞胎、罹患疾病**等特殊原因，需要利用剖腹的方式來保障產婦與胎兒的安全。



寶寶的守護者～優生保健法




一、婚前健康檢查

🦋 一般檢查

🦋 遺傳諮詢

🦋 傳染病檢查(例如：梅毒、愛滋病、肝炎等)

🦋 母親應於懷孕前進行德國麻疹抗體檢查，若無抗體，則需於懷孕前三個月接種德國麻疹疫苗。



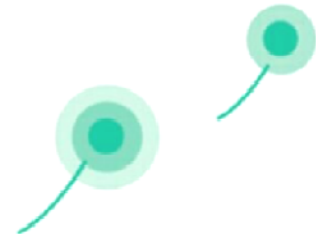


「優生保健」包含...



二、產前健康檢查

- 包含定期血液、尿液、體重、血壓檢查，胎兒超音波測量等。
- 懷孕初期進行梅毒、愛滋病與德國麻疹病毒篩檢
- 高齡懷孕、家族有遺傳疾病病史者：
懷孕中期進行羊膜腔穿刺檢查，及早診斷胎兒是否罹患唐氏症等先天遺傳性疾病。





「優生保健」包含...



三、嬰幼兒健康服務

- ★ 新生兒在出生四十八小時後，必須做**新生兒篩檢**，以了解胎兒是否罹患疾病。
- ★ 為嬰幼兒做好**預防接種**，例如：卡介苗、B型肝炎疫苗、小兒麻痺疫苗、日本腦炎疫苗等，以預防傳染病的發生，確保嬰幼兒健康。



新生兒篩檢項目

苯酮尿症
高胱胺酸尿症
半乳糖血症
甲狀腺低能症
葡萄糖六磷酸鹽去氫酶缺乏症 (蠶豆症)
先天性腎上腺增生症
楓漿尿症
中鏈醯輔酶A去氫酶缺乏症
戊二酸血症第一型
異戊酸血症
甲基丙二酸血症

<https://www.cfoh.org.tw/item01>





兒童 健康手冊



兒童姓名： _____
身分證號： _____
出生日期： _____
母親姓名： _____
身分證號： _____

- 本手冊為兒童健康檢查與預防接種的重要紀錄，請永久保存。
- 健康檢查、預防接種及就醫時請同時攜帶本手冊及健保IC卡。



行政院衛生署國民健康局 編印

預防接種時程及紀錄表

姓名：_____ 身分證字號：

出生日期：民國____年____月____日 性別：_____

聯絡住址：_____ 電話：_____

戶籍地址：_____ 電話：_____

母親姓名：_____ 大便卡篩檢 正常 不正常
 不確定或不知道

適合 接種年齡	疫 苗 種 類	預 約 日 期	接 種 日 期	接 種 單 位
出生24小時內 儘速接種	B型肝炎免疫球蛋白 一劑			
	B 型 肝 炎 疫 苗 第一劑			
出生24小時以後	卡 介 苗 一劑			
出生滿1個月	B 型 肝 炎 疫 苗 第二劑			
出生滿2個月	白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 第一劑			
出生滿4個月	白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 第二劑			
出生滿6個月	B 型 肝 炎 疫 苗			
	白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 第三劑			

※ 表列為目前由政府提供之常規預防接種項目，如有疑問，請洽02-23959825

※ 本接種紀錄請家長務必永久保存，以備國小新生入學、出國留學及各項健康紀錄檢查之需

預防接種時程及紀錄表 (續)

適 合 接種年齡	疫 苗 種 類	預 約 日 期	接 種 日 期	接 種 單 位
出生滿12個月	水 痘 疫 苗 一劑			
出生滿12個月	麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗 第一劑			
出生滿1年3個月	日 本 腦 炎 疫 苗 (每年集中於3月至5月接種) 第一劑			
	日 本 腦 炎 疫 苗 (每年集中於3月至5月接種) 隔二週 第二劑			
出生滿1年6個月	白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗 第四劑			
出生滿2年3個月	日 本 腦 炎 疫 苗 (每年集中於3月至5月接種) 第三劑			
國小1年級	減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗 一劑			
	麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗 第二劑			
	日 本 腦 炎 疫 苗 (每年集中於3月至5月接種) 第四劑			
	卡 介 苗 普 查 (無接種紀錄且測驗陰性者補種)			

