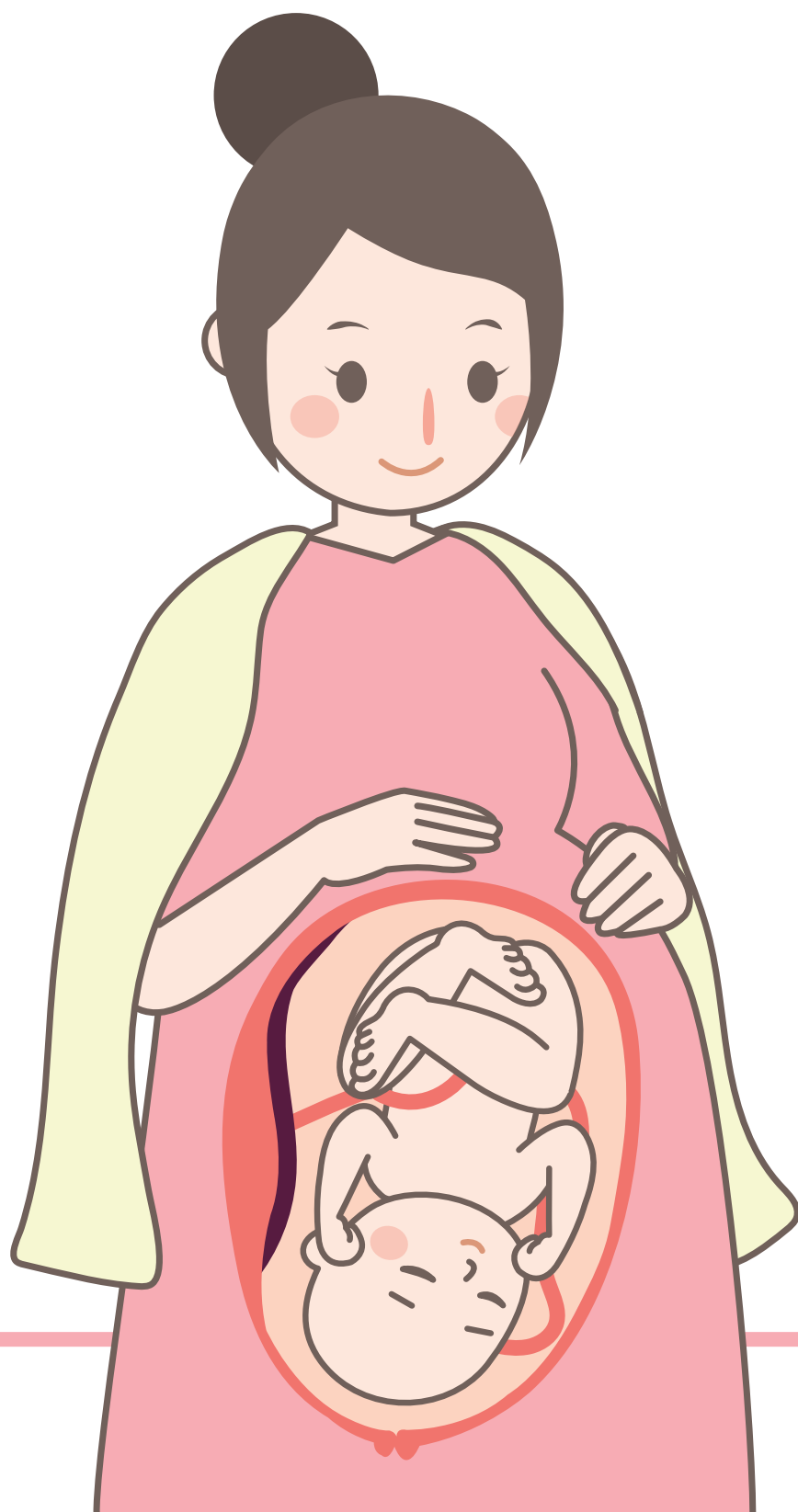


懷孕了，要知道的事！

易讀版產檢和孕期照護手冊(1)



目錄

● 認識懷孕和生產

懷孕	1
生產	3

● 懷孕了，要做檢查

生產前的檢查	4
檢查的項目	7

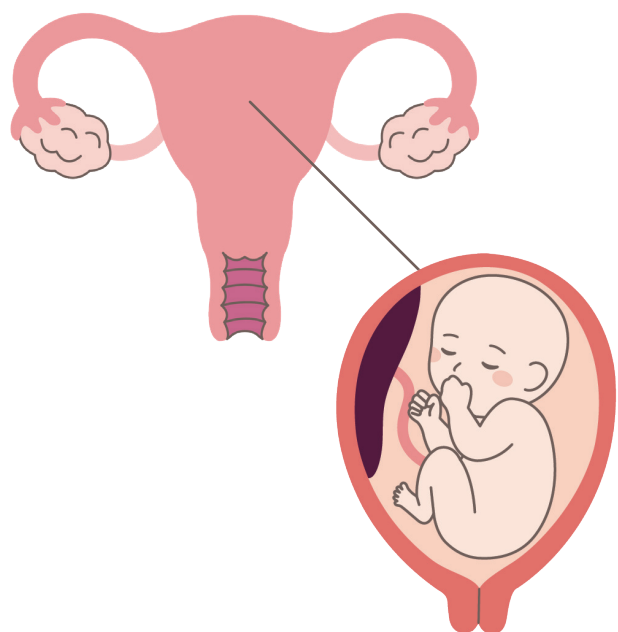
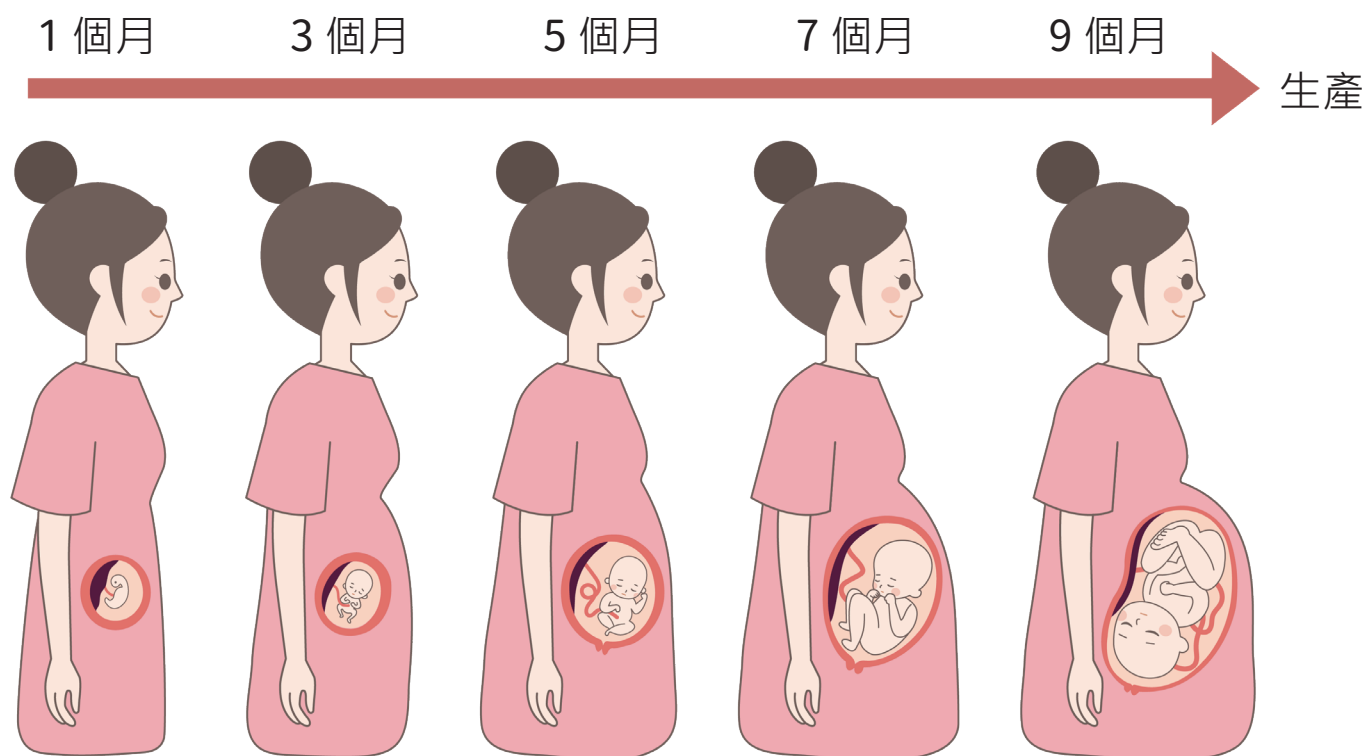
● 懷孕了，要知道的事

好好照顧自己	16
知道不能做的事	17
身體的危險訊息	21

認識懷孕和生產

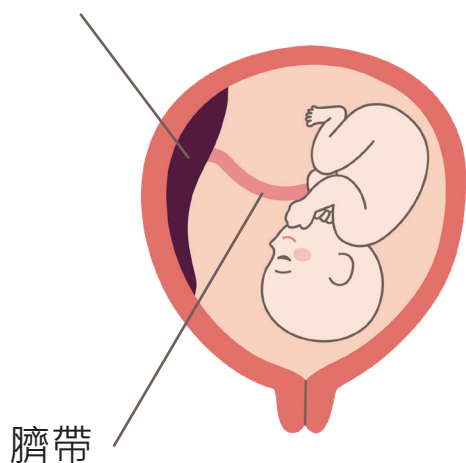
懷孕

- 懷孕，就是子宮*裡有小寶寶，
寶寶在子宮裡長大，肚子也會慢慢變大。

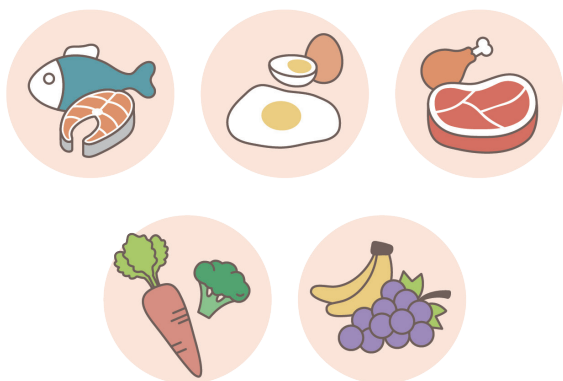


- * 子宮，是女生的重要器官，
讓女生有月經、可以懷孕。
懷孕時，寶寶會在子宮裡成長。

胎盤在子宮的裡面

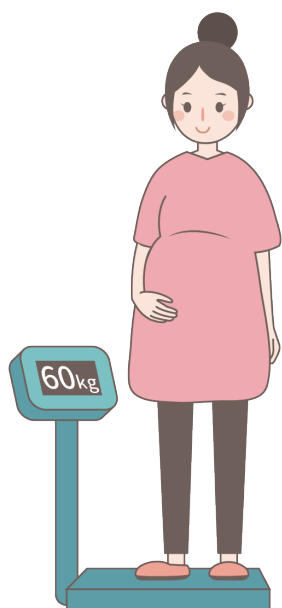


- ▶ 胎盤和臍帶，
是我和寶寶的重要連結。
胎盤會吸收我身體的營養，
透過臍帶傳給寶寶。



- ▶ 懷孕了，要補充營養，
每一餐都要吃魚、蛋、肉、
蔬菜和水果。

💡 要控制體重，不能吃太多，
因為體重太重，對我和寶寶都不好。

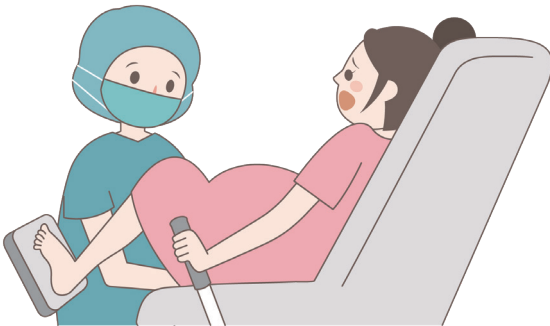


- ▶ 寶寶在我的子宮裡長大，
我的體重大約會增加
10 到 14 公斤。

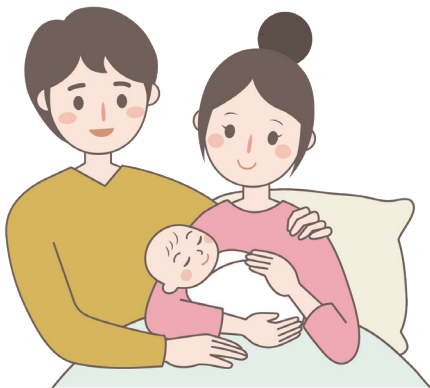
生產



- ▶ 寶寶在我的子宮裡長好了，
就要生產，生產就是生寶寶。



- ▶ 生產時，
醫生會幫我把寶寶生出來。

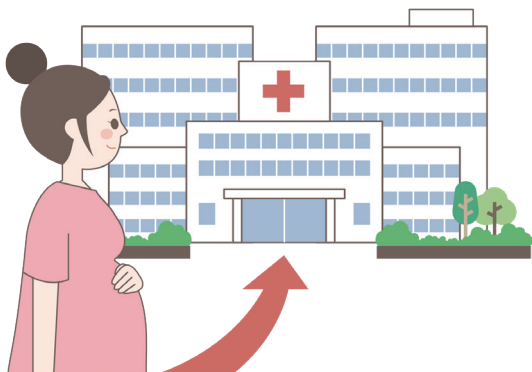


- ▶ 寶寶生出來就可以和大家見面。

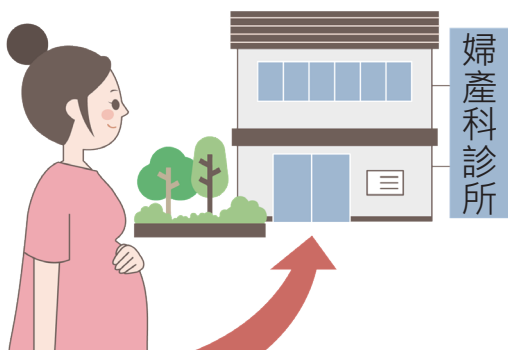
懷孕了，要做檢查

生產前的檢查

生產前的檢查，就是產檢，
產檢是懷孕到生寶寶前都要做的檢查，可以知道我和寶寶的健康。



► 可以去醫院檢查。



► 可以去婦產科診所檢查。



► 從懷孕到生產前要檢查的次數，
孕婦健康手冊裡有寫，
如果醫生說要做其他檢查，
次數就會更多。

孕婦健康手冊



- 孕婦健康手冊，
是去醫院或婦產科診所做檢查時，
我會拿到的本子。
裡面有寫每次檢查的結果，
和下次檢查的時間。
很重要，要好好保管，
每次看醫生都要帶著它。



醫生會在本子裡寫上
可能生寶寶的日期。

4

產前檢查紀錄表

第一次產檢		第二次產檢	
給付時程	妊娠第一期 (未滿 17 週)	給付時程	妊娠第一期 (未滿 17 週)
建議週數	第 12 週 以前	建議週數	第 16 週
檢查院所 _____		檢查院所 _____	
檢查者簽章 _____		檢查者簽章 _____	
檢查日期 ____ 年 ____ 月 ____ 日		檢查日期 ____ 年 ____ 月 ____ 日	

第三次產檢		第四次產檢	
給付時程	妊娠第二期 (17 至 19 週)	給付時程	妊娠第二期 (17 至 19 週)
建議週數	第 20 週	建議週數	第 28 週
檢查院所 _____		檢查院所 _____	
檢查者簽章 _____		檢查者簽章 _____	
檢查日期 ____ 年 ____ 月 ____ 日		檢查日期 ____ 年 ____ 月 ____ 日	

第五次產檢		第六次產檢	
給付時程	妊娠第三期 (29 週以上)	給付時程	妊娠第三期 (29 週以上)
建議週數	第 32 週	建議週數	第 34 週
檢查院所 _____		檢查院所 _____	
檢查者簽章 _____		檢查者簽章 _____	
檢查日期 ____ 年 ____ 月 ____ 日		檢查日期 ____ 年 ____ 月 ____ 日	

- 這是產前檢查紀錄表，
有每一次要檢查的時間，
如果不知道下次要檢查的時間，
要問醫生。
每一次的檢查都非常重要，
不能忘記。



► 新的孕婦健康手冊封面



► 舊的孕婦健康手冊封面

檢查的項目

1. 醫生會問問題

每一次檢查，醫生都會關心我和寶寶的健康，
可以把我的感覺、我的不舒服，都跟醫生說。

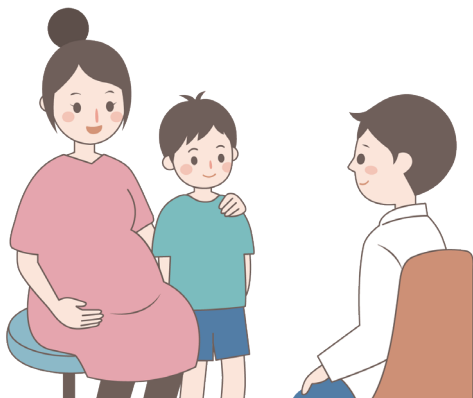


► 自己或家人生病，要跟醫生說。

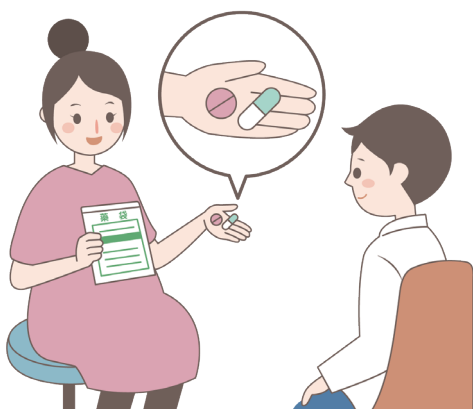


► 頭痛、肚子痛、**陰道** * 出血，
身體不舒服，要跟醫生說。

* **陰道**就是月經流出來的地方。



► 生過小孩，要跟醫生說。



► 有正在吃的藥，要跟醫生說，
也可以把藥帶去給醫生看。



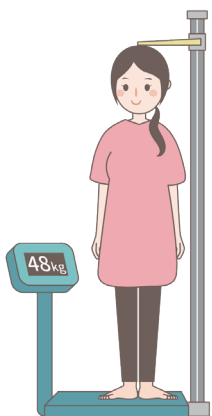
► 有喝酒、抽菸，要跟醫生說。



► 有懷孕和寶寶的問題，要問醫生。

2. 身體檢查

第一次檢查，會量身高和體重、量血壓、做腹部檢查。

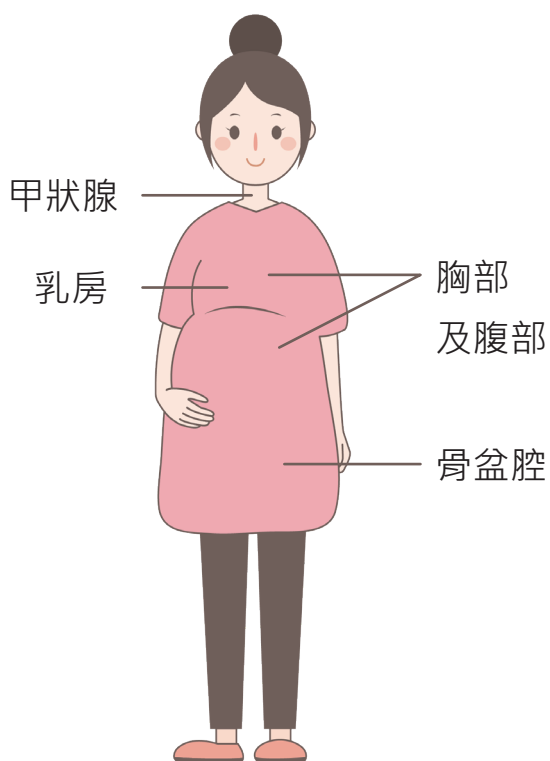


► 量身高和體重。



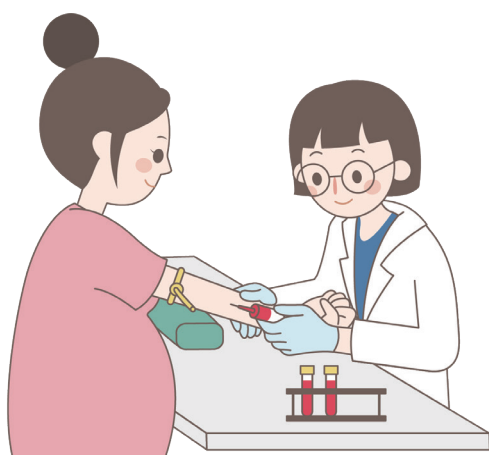
► 量血壓。

💡 每一次檢查，都會量體重、量血壓。



► 甲狀腺檢查、乳房檢查、
骨盆腔檢查、胸部及腹部檢查。

3. 血液檢查

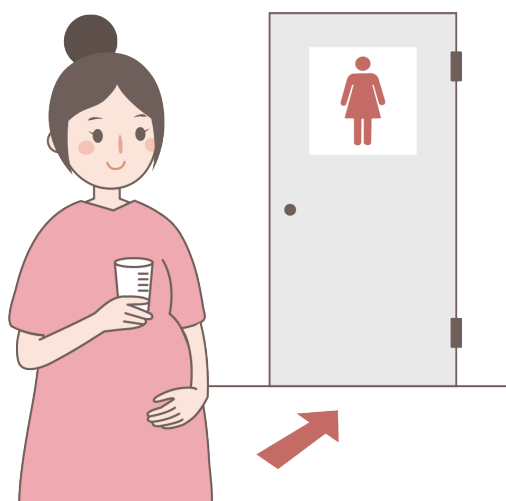


- ▶ 血液檢查，就是抽血。
把身體的血抽出來檢查。



- ▶ 可以看身體的問題，
也可以知道我的血型。

4. 尿液檢查



► 尿液檢查，也叫做驗尿。
從尿液裡面，可以看身體的問題，
也可以知道
有沒有**尿蛋白**★、**尿糖**。

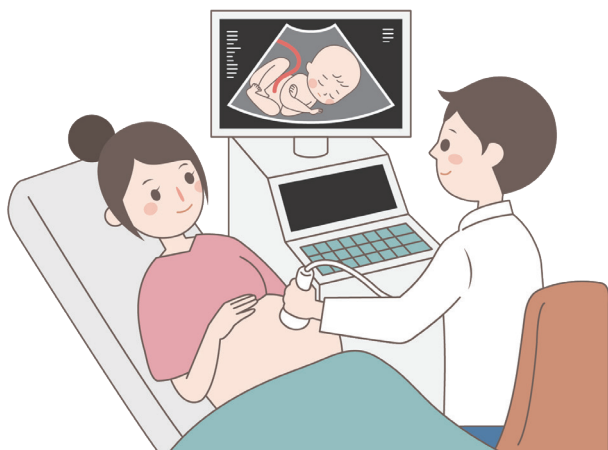


★ **尿蛋白**是尿液裡面的一種蛋白質，
是看不到的，
要經過檢查才會知道，
有一點點是正常的，
有太多就可能是生病了。

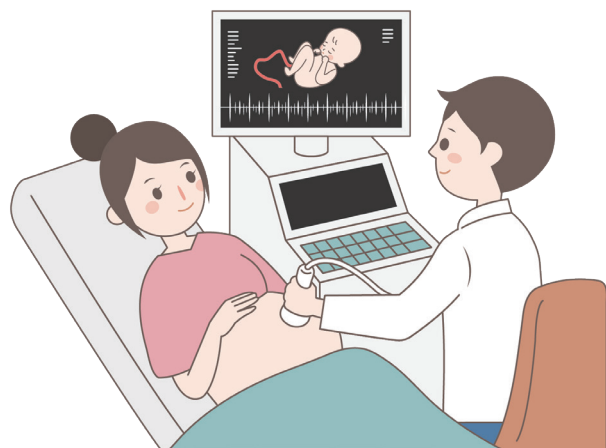


► **尿糖**是尿液裡面的葡萄糖。
我們身體裡面有葡萄糖是正常的。
但是，如果尿液裡太多，
可能有健康問題。

5. 超音波檢查



- ▶ 醫師會用腹部超音波幫我檢查，來看寶寶的健康。
- 做腹部超音波時，醫生會在我的腹部塗涼涼的東西，並把機器探頭放在我的腹部上。
- 可以從螢幕上，看到寶寶在子宮裡的樣子。



- ▶ 也可以聽到寶寶的心跳。

6. 胎位檢查



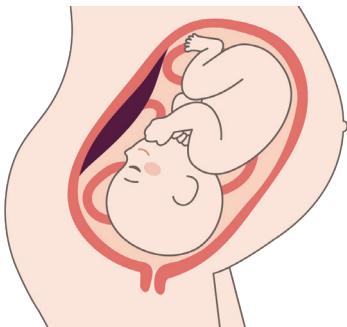
- ▶ 胎位，是寶寶在子宮裡的姿勢。
子宮裡有充足的**羊水**★，
讓寶寶可以在子宮裡，
自由變換姿勢。



- ★ 羊水在子宮裡面，
可以保護寶寶不受傷，
讓寶寶在安全、溫暖
的環境中長大。

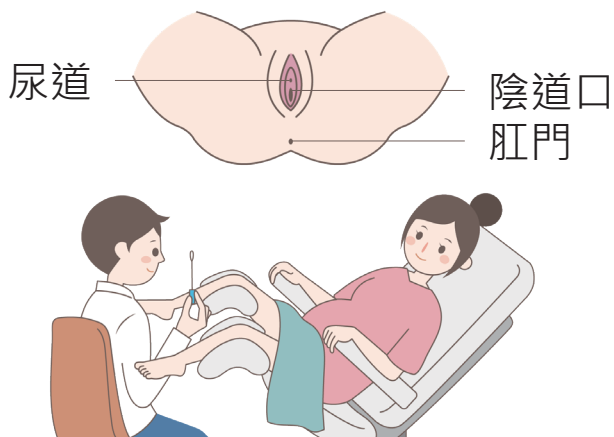


- ▶ 做胎位檢查時，
醫生會用手觸摸肚子，
或用腹部超音波，
確定寶寶的姿勢。



- ▶ 寶寶變成頭下腳上的姿勢，
會讓我生產更順利。

7. 乙型鏈球菌檢查



- 生產之前，
醫生會檢查我的陰道和肛門，
看有沒有**乙型鏈球菌**★，
避免傳染給寶寶。



- ★ **乙型鏈球菌**，會在我們的腸子、
陰道和儲存尿液的膀胱。
大人感染不會有症狀。
寶寶感染會生病，嚴重可能會死掉。



- 懷孕了，一定要看醫生、做檢查，
對我和寶寶都很有幫助。

8. 胎心音監測



- 胎心音是寶寶的心跳聲。
生產之前，要做胎心音的監測，
也就是用機器，
觀察寶寶的心跳和活動，
以及我的**子宮收縮**★的狀況。

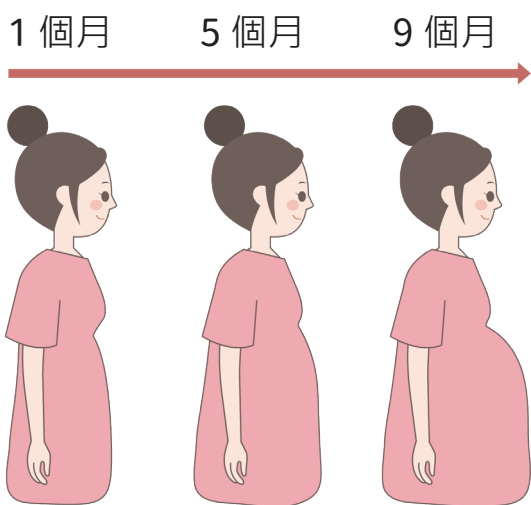
- ★ **子宮收縮**是子宮肌肉的收縮，
也叫做宮縮。
子宮收縮時，
肚子會變得很硬、很緊。



小活動 1

請看下面的文字和圖片，對的請打○，不對的請打X。

❶ 懷孕了，
我的肚子會慢慢變大。



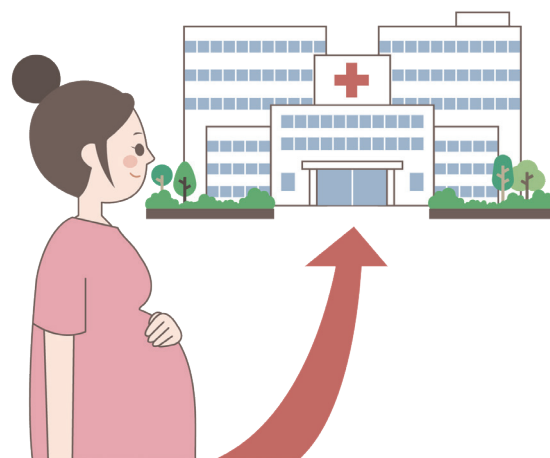
❷ 懷孕了，每餐都要吃很多，
不必注意我和寶寶的體重。



❸ 懷孕之後，
只要去醫院或婦產科診所，
做 1 次檢查就可以。



❹ 等肚子變得很大，
才要去醫院或婦產科診所
做檢查。



X ❶ X ❷ X ❸ ○ ❹：昇越

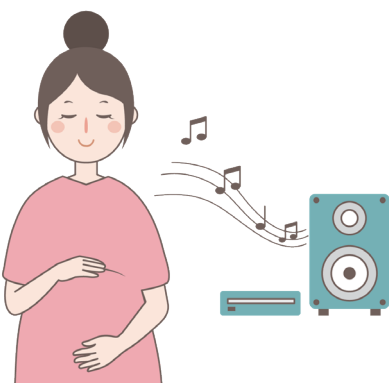
懷孕了，要知道的事

好好照顧自己

懷孕時，要吃好、睡好、心情好。



► 和朋友聚會、聊天。



► 聽喜歡聽的音樂。



► 做簡單的運動、散散步也可以。



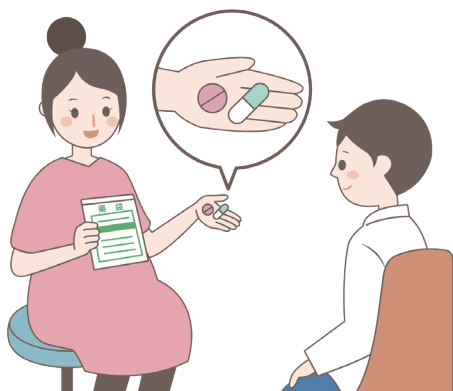
► 早睡早起，睡眠要充足。

知道不能做的事

1. 不能亂吃藥



- ▶ 有的藥，會影響寶寶的健康。
懷孕時，不能亂吃藥。



- ▶ 有的藥，懷孕可以吃，
有的藥，懷孕不能吃。
有正在吃的藥，
檢查時要問醫生，懷孕能不能吃，
也可以把藥帶去給醫生看。

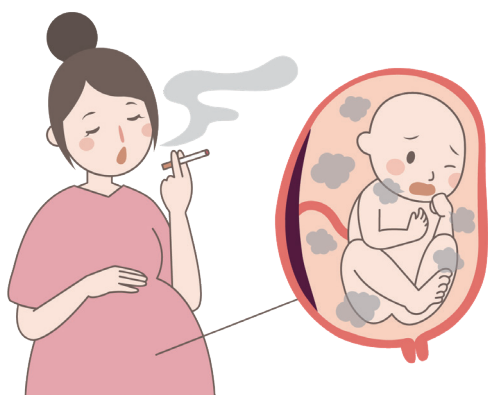


- ▶ 感冒了，或身體不舒服，
一定要去看醫生，
告訴醫生我懷孕了。
如果有需要，醫生會開藥給我。

2. 不能抽菸



- ▶ 香菸裡的成分，對人體有害，
會讓寶寶無法呼吸、
無法獲得營養，
也會傷害我的身體，
使我無法保護寶寶。



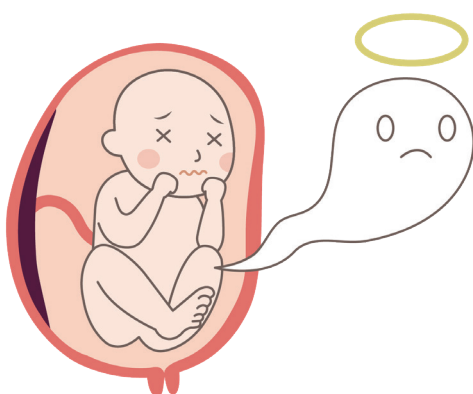
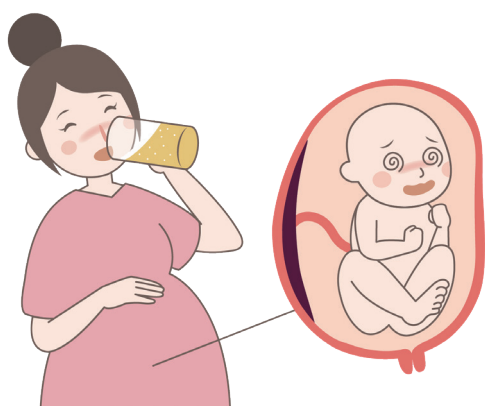
- ▶ 發現有人在抽菸，趕快離開，
不要吸**二手菸**★。

★ **二手菸**就是有人在抽菸，
或點燃香菸，吸到的菸，
就是二手菸。

3. 不能喝酒

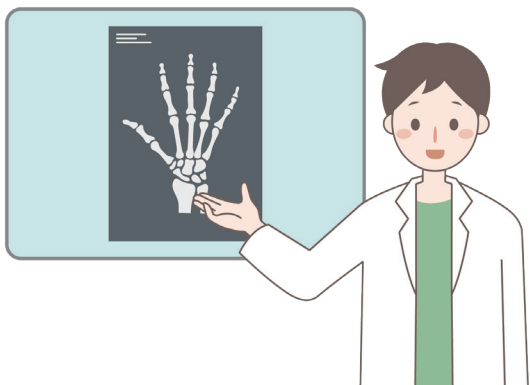


- ▶ 懷孕時喝酒，酒裡面的酒精，會被胎盤吸收，透過臍帶傳給寶寶。



- ▶ 酒精會讓寶寶不健康，也可能會死掉。

4. 不能常常照 X 光



► X 光是我們看不到的光，
可以用來檢查身體。



► X 光有**輻射**★，可能會傷害寶寶，
如果醫生說要照 X 光，
記得跟醫生說我懷孕了，
按照醫生的指示做。

★ **輻射**，是一種看不見、聽不到、
聞不到的能量，
可以用來檢查身體。
但是，太強的輻射會傷害身體。

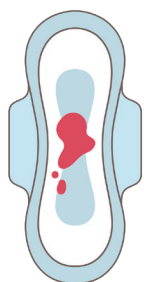
輻射標誌：



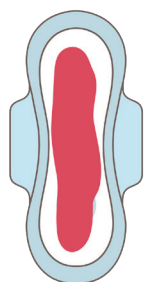
身體的危險訊息

懷孕了，身體會有很多改變。

有的改變是危險訊息，一定要趕快看醫生。



流一點點血，
可以再觀察。



流很多血，
趕快看醫生。

▶ 陰道流很多血。



懷孕時，不會有月經。

如果陰道流很多血，要趕快看醫生。



▶ 頭一直很痛。

休息一下，頭還是很痛。

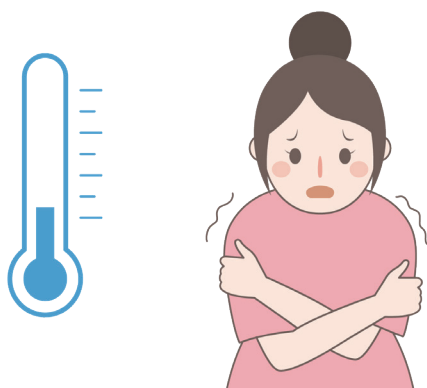


▶ 肚子一直很痛。

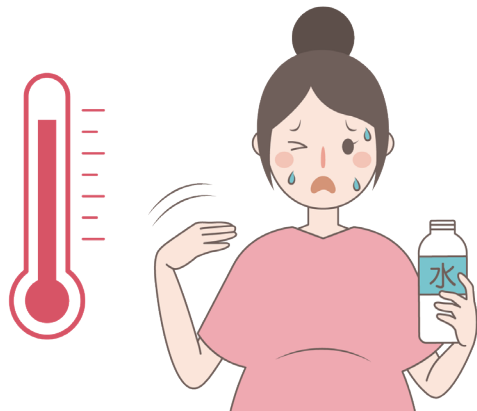
休息一下，肚子還是很痛。



► 一直吐。休息一下，還是吐不停。



► 一下覺得冷，一下覺得熱。



► 看東西覺得模糊，看不清楚。



► 尿尿變少了，或是尿尿時會痛。



► 臉和手都嚴重水腫*。

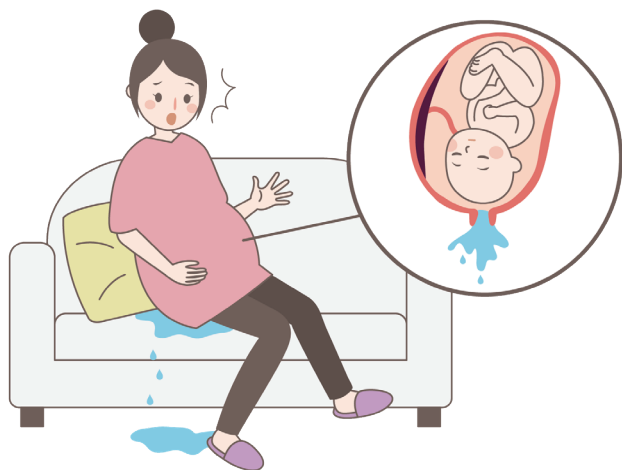
* 水腫就是身體裡面有太多的水，排不掉。
水腫的地方，向下按會凹下去。



► 一直腰痠，
肚子變得很硬或很緊。



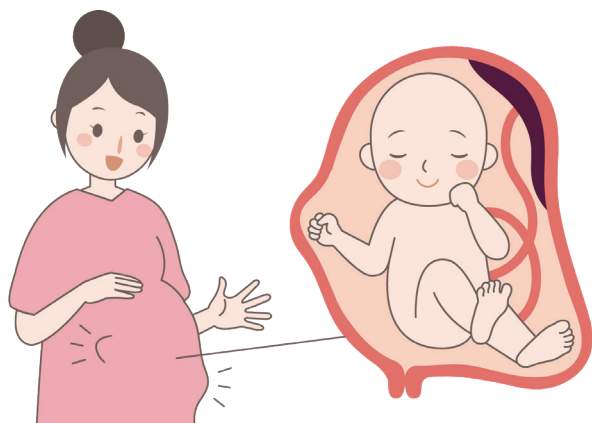
身體不舒服，
記得休息一下，不用太擔心。
如果一直不舒服，還會痛，
要趕快看醫生。



▶ 陰道一直有水流出來，
可能是**破水**★了。

★ **破水**是保護寶寶的羊水流出來了，
要趕快看醫生，避免細菌感染。

💡 破水不會有尿尿的味道。
如果有尿尿的味道，應該是漏尿。
如果不確定，要看醫生。



▶ 胎動減少很多，
或是完全沒有胎動。



胎動很重要，要記下來！

胎動，是懷孕第四個月開始，寶寶在子宮裡的所有活動，像是踢腿、翻身。可能會看到有 1 小塊肚皮凸起來的樣子。

- 當我吃飯、洗澡、對寶寶說話、聽音樂時，或是睡覺前，可能都會感覺到胎動喔！



- 把胎動的次數記錄下來，檢查時給醫生看，讓醫生知道寶寶的活動狀況。



如果今天的胎動，比昨天少一半，可能是身體的危險訊息，要注意。



小活動 2

請看下面的文字和圖片，對的請打○，不對的請打X。

- ❶** 我常常在吃的藥，懷孕了，
可以繼續吃，不用問醫生。

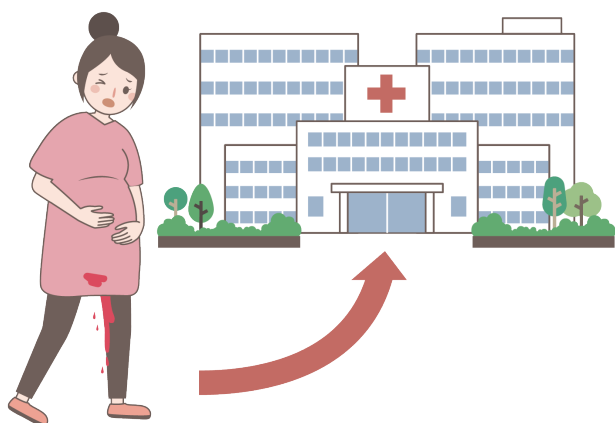


- ❷** 懷孕了，要觀察胎動，
並記錄下來。

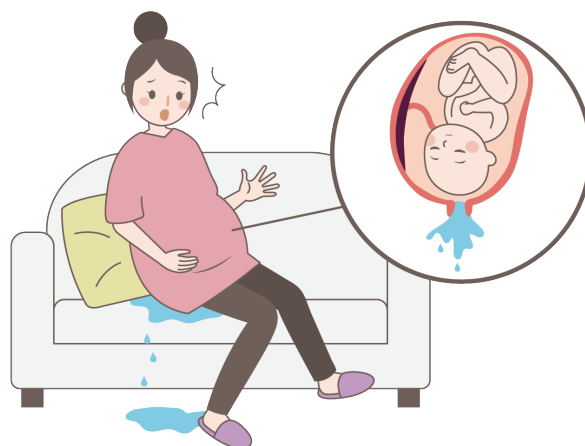
如果不知道胎動，
請看第 25 頁。



- ❸** 我的陰道流了很多血，
要趕快去看醫生。



- ❹** 我破水了，不用馬上去
醫院或婦產科診所。



X❶○❷○❸❹：易越

懷孕了，要知道的事！

易讀版產檢和孕期照護手冊（1）

發行單位：臺北市政府衛生局

發行人：黃世傑

副發行人：李碧慧

地址：臺北市信義區市府路1號

電話：02-27208889

諮詢委員：陳筱瑋、陳靜淑、潘正宸、王方伶

編輯委員：林夢蕙、陳衣螢、林雪蘭、游文君、石乙伶

審稿委員：李定安、吳俊葦、林庭伊、江蕙真、洪思蘋、韓新恬

策劃・編輯：張晴宜、廖婉伶

插畫及美術設計：李鏡琪

校閱：黃國鐘

企劃執行：財團法人愛盲基金會數位出版處

發行日期：110年8月

G P N：4911000159

I S B N：9789860772227

定價：新臺幣30元

著作權管理資訊

如欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人同意或書面授權，

請逕洽臺北市政府衛生局健康管理科，電話：1999（外縣市 02-27208889）分機 1831



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

More information at www.easy-to-read.eu.



臺北市政府衛生局

中華民國 110 年 8 月編製

