

## 【新聞稿附件】

### 附件 1 孕產婦最想知道的 10 件事

	常見問題	問題解說
1	懷孕須要補充綜合維他命？要在何時補充？	<p>懷孕期間許多維生素及礦物質的需求量增加，應均衡攝取六大類食物，多攝取深色蔬菜、全穀雜糧，且應主要來自天然食物，而非選擇單一營養素或礦物質補充劑，或可在醫師建議下選擇市面上孕婦專用綜合維他命，以補充孕期足夠的礦物質和維生素。</p> <p><b>(建議參考孕婦健康手冊 P61)</b></p>
2	什麼情況一定要做羊膜穿刺？補助費用為何？	<p>為減少新生兒先天異常的發生，衛生福利部自優生保健法於民國 74 年公布實施以來，即積極推動產前遺傳診斷工作，以減少嚴重畸形兒的出生，減輕家庭及社會的負擔。</p> <p>凡 34 歲以上孕婦、曾生育過異常兒、本人或配偶或家族有罹患遺傳性疾病、孕婦血清篩檢疑似染色體異常之危險機率大於 1/270、超音波篩檢胎兒可能有異常、或疑似基因疾病等孕婦，胎兒染色體異常機率較高，應做羊膜腔穿刺檢查。</p> <p>國民健康署補助 5 仟元，會由產檢院所直接減免民眾費用。</p> <p><b>(建議參考孕婦健康手冊 P42)</b></p>
3	詢問孕期葉酸要補充多少、要吃幾個月？	<p>育齡女性每日要攝取 400 微克葉酸，準備懷孕的女性則在受孕前一個月至懷孕期間每日須攝取 600 微克葉酸。有計畫懷孕的女性平日要多食用富含葉酸的食物，包括綠色蔬菜(例如菠菜、油菜和青江菜等)、黃豆製品、瘦肉、肝臟及柑橘類水果等，都是豐富的來源，葉酸攝取建議應優先由天然食物中多樣攝取。如果在日常飲食中攝取不足，建議在醫師處方指導下，補充葉酸錠劑。</p> <p><b>(建議參考孕婦健康手冊 P63)</b></p>
4	哺乳媽媽飲食注意事項	<p>大部分的寶寶，不論媽媽吃什麼食物都沒有什麼反應，一般建議媽媽維持平常的進食型態(包括進食種類、量及次數)，不要刻意吃大量的特定食物(如：把牛奶當開水喝)。需特別注意的哺乳媽媽飲食，包括咖啡，茶，及可樂中的咖啡因可能排至母乳中，使寶寶煩躁。酒精會抑制乳汁分泌，促進乳汁分泌的食物。民間及網路上</p>

		<p>有一些可促進乳汁分泌的食物，媽媽可以試看看。及可能引起寶寶過敏的食物寶寶可能對媽媽食物中一些蛋白質過敏。牛奶、豆、蛋及奶製品、麥、玉米、花生及堅果都可以造成上述問題。寶寶也可能在出生時喝過一兩餐配方奶，就產生對牛奶蛋白質的過敏。</p> <p>還有吸菸與藥物等注意事項，詳細內容參考網站。</p> <p><b>(建議參考孕婦健康手冊 P60-64)</b></p>
5	奶水不足的可能原因與因應對策	<p>奶水夠不夠是大部分哺乳媽媽的疑慮，尤其是新手媽媽，因不知道如何解讀新生兒的需求，所以衍生許多潛在的壓力。其實幾乎每個媽媽都能分泌足夠餵飽雙胞胎寶寶的奶水，奶水的產生原理很簡單，就是寶寶吸多少，媽媽就產生多少。</p> <p>但是當媽媽於哺乳過程中有太多的壓力、失去自信及充滿懷疑時，就會影響供需原理順利的運行，這時更需要周遭親友的支持與鼓勵，幫助媽媽順利哺乳。寶寶沒有吃飽大部分與餵奶過程的問題及媽媽的心理因素有關，其中大多以餵奶過程問題最有關係。因應對策包括 1.依寶寶需求餵奶 2.正確的吸奶姿勢 3.按壓乳房方法 4.促進泌乳的食物等，詳細內容可參考網站。</p> <p><b>(建議參考孕婦健康手冊 P83-84)</b></p>
6	餵奶的姿勢	<p>◎餵奶的姿勢</p> <p>最重要的是，要找到一個舒服的姿勢。如果您是坐著餵奶，確定：您的背能有依靠支撐而挺直。您的大腿是平放的。您的腳是平放的。(可以放在小凳子或厚書上)。有一些枕頭可以支撐您的背及手臂並可幫您讓寶寶更靠近您。</p> <p>您可以很舒服地躺著餵奶，尤其是在晚上的餵奶，您可以邊餵邊休息。</p> <p>頭及肩膀舒服地躺在枕頭上，側躺。在背後及兩膝蓋間墊著枕頭可能會比較舒服。</p> <p>一旦您的寶寶吃的很順時，您可以用各種姿勢，不需使用枕頭，很輕鬆地在任何地方餵他吃奶。</p> <p>◎抱寶寶的姿勢</p> <p>不論您是如何抱寶寶，以下幾個基本要領都一樣。您自己的姿勢要很舒服而放鬆。您的寶寶應靠近您。</p> <p>他應面對著您的乳房，臉、胸部及腹部在同一平面成一直線。他的鼻子及上唇正對著乳頭。他應很容易靠近乳房，不需扭轉或彎曲或伸展他的頭。等到寶寶嘴張得很大時，再將寶寶貼近乳房，而不是移動您的乳房去靠近</p>

		<p>他。在寶寶的頭一個月，媽媽不只是托著他的頭和肩膀，也應托著他的臀部。也就是：• 肚子貼著媽媽 • 乳頭對著鼻子 • 寶寶來靠近乳房，而不是乳房靠近寶寶。姿勢包括橄欖球式、坐姿（搖籃式）、側躺、斜倚請參考網站圖片。</p> <p><b>(建議參考孕婦健康手冊 P84-85)</b></p>
7	準媽媽的健康注意事項	<p>一些病菌的感染，在懷孕期間可能經由母體傳染給寶寶，或於生產過程中，經由接觸母親的血液與分泌物而感染，因此須特別注意，例如：陰道感染、B 型肝炎、梅毒、德國麻疹、乙型鏈球菌、水痘、愛滋病、腸病毒等。如果發生這些感染，應儘早就醫，接受適當的治療，才可保障媽媽及胎兒的健康。</p> <p>如何預防新生兒病菌感染、常見的妊娠合併症注意事項(高血壓及妊娠毒血症、糖尿病、氣喘、癲癇)請詳閱網站說明。</p> <p><b>(建議參考孕婦健康手冊 P65)</b></p>
8	什麼是高層次超音波檢查，跟 4D 超音波、一般超音波差別？	<p><b>●什麼是 3D/4D 超音波檢查？</b> 3D 超音波可呈現出嬰兒的五官與立體的樣貌；4D 超音波則是從靜態的影像變成動態的影片。3D 與 4D 超音波，不是醫學診斷上的依據。(為自費)</p> <p><b>●什麼是高層次超音波檢查？</b> 高層次超音波檢查，坊間所稱高層次超音波檢查與目前產檢超音波使用的設備是相同的，均為 2D 超音波。準媽媽若經產檢超音波檢查發現可能有異常時，可依據個人情況與醫生進一步討論，是否要再進一步進行高層次胎兒超音波檢查，並將由專業醫師根據臨床經驗與檢測技巧，對胎兒的頭頸部、胸部腹部器官、臍帶、四肢等項目進行精密的細部構造檢查，檢查時間約需要半小時至一小時。檢查週數建議於 20-24 週進行。(為自費)</p> <p><b>(建議參考孕婦健康手冊 P45)</b></p>
9	乙型鏈球菌篩檢是怎麼做，陽性該怎麼辦？	<p>檢查方法與時程：</p> <p>依據實證及先進國家（如：美國、加拿大）經驗，建議針對孕婦在懷孕 35 至 37 週期間進行乙型鏈球菌的培養篩檢。其檢查方法，係由醫師在孕婦的陰道及肛門採樣後，再將檢體送至合格的檢驗單位進行培養。約於一週內即可知道孕婦有無乙型鏈球菌之帶菌。若孕婦於尚未接受乙型鏈球菌篩檢前，出現早期子宮收縮或胎膜早破現象而住院者，除接受常規治療外，亦應於住院時，依</p>

		<p>醫師專業意見接受乙型鏈球菌篩檢。</p> <p>檢查結果與預防</p> <p>如果孕婦經篩檢檢驗確知為乙型鏈球菌陽性時，毋須擔心害怕；醫師會進一步評估及於待產時提供預防性之抗生素治療（可由健保給付），以降低新生兒感染。若孕婦曾有抗生素過敏經驗者，或懷孕期間有身體不適或疑問時，請告知並與醫師討論。</p> <p><b>(建議參考孕婦健康手冊 P41)</b></p>
10	懷孕期間，會陰部有分泌物，是正常的嗎？需要注意什麼？	<p>懷孕後因荷爾蒙影響，引起陰道分泌物增加，應每天洗澡保持清潔，穿著吸水性棉質內褲，避免穿著尼龍質料內褲及襪襪，如果分泌物有異味或顏色改變、外陰部癢、痛，應該到婦產科就診。</p> <p>陰道分泌物增加處理方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.注意清潔，每日淋浴，勿用消毒水清潔外陰部。</li> <li>2.如廁後衛生紙由陰部往肛門處擦拭，勿來回擦以防感染。</li> <li>3.勿穿襪襪或緊身衣褲。</li> <li>4.宜穿透氣棉質內褲，濕即更換，勿用不透氣護墊，易悶及潮濕。</li> <li>5.若分泌物多且有搔癢、灼熱感、臭味情形，應看醫師。</li> </ol> <p><b>(建議參考孕婦健康手冊 P58)</b></p>

資料來源：孕產婦關懷諮詢專線及關懷網站

## 附件 2 媽媽使用孕婦手冊心情故事

育有 4 個孩子的龐小姐，孩子分別為 88、89、101、102 年出生，從原本健保局印製的黃色封面手冊到之後健康局印製粉紅色封面手冊都有拿到。她保留每胎的孕婦健康手冊，因為其詳實記載著每次孕期的變化，是每個新生命的記錄。龐小姐表示，手冊一年比一年厚，第 4 胎手冊頁數就比第 1 胎多了 3 倍的頁面，明顯感受到手冊內容越來越豐富。尤其是母乳哺育的資訊，原本只有簡單介紹，到後面新增了常見的母乳 QA、舒適哺餵姿勢、職業婦女如何哺餵及母乳相關資源等，讓她哺餵母乳更上手！而且還包含了懷孕、分娩、產後及育兒資訊，簡直就是一本育兒百科！不需要再另外買育兒書了。

生產完半年的張小姐表示，拿到媽媽手冊的那一刻，便是連結我與這個新生命的開始，此刻起讓我多了一個稱號，一個甜蜜的開端。我知道自己的位階將進階，而也多了一份責任，於是我帶著手冊，開始新的旅程。每次產檢的時候，護理人員都會一邊翻閱手冊一邊提醒我要注意的事情，並幫我在手冊裡將重要資訊勾起來，提醒我要事先閱讀及注意。每次產檢回家，都會就著護理人員打勾的重點為孕程作準備、注意自己身體的變化、注意該作的檢查，要攝取的營養。然後回診時都會提醒自己，時間又往前進了，寶寶也長大了。將超音波照片夾在手冊中，心頭亦有無比的喜悅，與深深的感動。因著手冊，開始享有更多的禮遇，到處換購媽媽禮，逛遍婦幼展，採購寶寶用品，佈置屬於他的床，讓幸福加倍。看著手冊，心是滿著，嘴角也開始上揚。謝謝您，寶貝，來到我們的生命裡。