

掌握孕期5原則 健康好孕跟著來

落實定期產前檢查

政府提供孕婦14次產前檢查、3次一般超音波、2次產前健康照護衛教指導、妊娠第24-28週妊娠糖尿病篩檢與貧血檢驗，及第35-37週產前乙型鏈球菌篩檢。

注意孕期均衡營養

孕期重要營養素包括：葉酸、碘、鐵及維生素B12等。平時孕媽咪應均衡攝取六大類食物，多攝取深色蔬菜、全穀及未精緻雜糧，並以天然食物來源為主。

維持孕期健康體重

孕媽咪體重以增加10-14公斤為宜，平時應注意營養攝取及適度運動。如孕媽咪對營養與有疑問，可諮詢專業醫護人員，獲取適合自己的健康建議。

改善不良生活習慣

孕媽咪應避免吸菸(含二手菸及三手菸)、飲酒或濫用藥物。同住家人也應避免吸菸。如有菸癮及藥癮問題，可尋求戒菸門診及藥癮戒治機構的協助。

多加留意早產徵兆

若有早產徵兆，如：子宮收縮、肚子變硬或有下墜感、無法改善的下背痛、持續不斷的腹瀉或絞痛、陰道分泌物增加、胎動較平常減少一半以上等，應盡快就醫。



孕前、孕期及產後健康管理問題

孕產婦關懷網站



孕期營養或孕產婦照護資訊

媽咪好孕館

