守護健康
Bảo vệ sức khỏe

衛生福利部 國民健康署
Sở Sức khỏe Quốc dân
Bộ Phúc lợi Y tế

衛生福利部國民健康署 編印
Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế Xuất bản
臺北市大同區塔城街36號
36 phố Tháp Thành khu Đại Đồng thành phố Đài Bắc
電話/Điện thoại: (02) 2522-0888 傳真/Fax: (02)2522-0629
孕產婦關懷專線：0800-870870
Đường dây chăm sóc phụ nữ mang thai: 0800-870870
出版年：2017年 Năm xuất bản: năm 2017

孕婦健康手冊 Sổ tay sức khỏe phụ nữ mang thai 【中越版＼Bản Trung-Việt】 衛生福利部國民健康署 編印

孕婦健康手冊 【中越版】 【Bản Trung-Việt】

Sổ tay sức khỏe phụ nữ mang thai

準媽媽姓名 / Họ tên thai phụ:

產檢時請記得攜帶孕婦健康手冊
Khi đi khám thai, đừng quên đem theo Sổ tay sức khỏe phụ nữ mang thai

衛生福利部國民健康署 編印
Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế Xuất bản
本印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應
Chi phí in ấn biên soạn do Quỹ Phúc lợi sức khỏe thuốc lá của Sở Sức khỏe quốc dân quyên góp Số

我幸福.因為愛

Tôi có Hạnh phúc, vì có Tình yêu

給寶寶最貼心的禮物　哺餵母乳

衛生福利部國民健康署 提醒您

「公共場所母乳哺育條例」明定婦女於公共場所母乳哺育時，
任何人不得禁止、驅離或妨礙，違者處六千元以上三萬元以下罰鍰。
母乳哺育相關資訊請參閱170-182頁
「母乳哺育網站」http://www.hpa.gov.tw/breastfeeding/
免付費諮詢專線: 0800-870870

Món quà tuyệt vời nhất cho con yêu, đó là nuôi con bằng sữa mẹ

Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế　Xin nhắc bạn

"Điều lệ cho con bú tại nơi công cộng" có quy định rõ: khi phụ nữ cho con bú ở nơi công cộng, bất cứ ai cũng không được ngăn cấm, cản trở hoặc yêu cầu rời đi; nếu vi phạm sẽ bị phạt tiền từ 6.000 đến 30.000 Đài tệ.

Về phần nuôi con bằng sữa mẹ, mời xem tại trang 171-183.

"Website nuôi con bằng sữa mẹ" : http://www.hpa.gov.tw/breastfeeding

Đường dây tư vấn miễn phí: 0800-870870

孕婦健康手冊

Sổ tay sức khỏe phụ nữ mang thai

衛生福利部國民健康署

Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế

出版機關：衛生福利部國民健康署

Cơ quan xuất bản: Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế sức khỏe toàn dân

出版年月：2017 年 07 月

Tháng, năm xuất bản: Tháng 07 năm 2017

孕婦健康手冊 【中越版】
【Bản Trung-Việt 】

Sổ tay sức khỏe phụ nữ mang thai

衛生福利部國民健康署 編印
Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế Xuất bản
本印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應
Chi phí in ấn biên soạn do Quỹ Phúc lợi sức khỏe thuốc lá của Sở Sức khỏe quốc dân quyên góp Số

給準媽媽的話

親愛的準媽媽孕產過程順利的關鍵，除了醫護人員的醫療照護外，更重要的是準媽媽妥善的自我照護。

我們特地為您設計了-孕婦健康手冊，配合產檢時程，提供健康紀錄表，協助您關心及記錄自己的健康狀況，並讓醫師/助產師替您做最好的照護及叮嚀。另外，一些您在孕期必須知道的保健訊息，希望您能仔細閱讀，有疑問也可以請教醫師/助產師，讓懷孕更輕鬆愉快噢！

如有拾獲本手冊，請聯絡持有人（電話：　　），或者交至鄰近衛生局（所）或持有人產檢院所，協助返還。

Đôi lời với bà mẹ tương lai

Các thai phụ thân mến Mấu chốt của việc mang thai thuận lợi, ngoài những chăm sóc y tế của nhân viên y tế, thì điều quan trọng hơn là thai phụ cần phải tự chăm sóc mình thỏa đáng.

Chúng tôi đã thiết kế riêng cho bạn_ Sổ tay sức khỏe phụ nữ mang thai, kết hợp lịch trình khám thai, cung cấp bảng ghi chép sức khỏe, hỗ trợ bạn quan tâm và ghi chép tình trạng sức khỏe của mình, để bác sỹ/ người hộ sinh thực hiện chăm sóc và nhắc nhở tốt nhất cho bạn . Ngoài ra, còn có một số thông tin bảo vệ sức khỏe bạn cần biết trong thời kỳ mang thai, hi vọng bạn có thể đọc ti mỉ, nếu có thắc mắc gì có thể hỏi bác sỹ/ người hộ sinh, để việc mang thai trở nên nhẹ nhàng vui vẻ !

❦Nếu ai nhặt được cuốn Sổ tay này, xin hãy liên hệ với người đánh mất (điện thoại:), hoặc giao cho Cục (Trạm) Y tế nơi gần nhất, hay Bệnh viện nơi tiến hành kiểm tra, để các đơn vị này hỗ trợ trả lại cho người đánh mất.

給準爸爸的話

人類的懷孕期長達9個多月之久，讓準爸媽有足夠的時間、機會去學習、調適、計畫及準備如何為人父母。準爸媽若能在孕期有效尋求協助、聽取別人經驗或是搜尋閱讀相關資料，經過綜合整理，仔細深刻的針對自己理想的生產方式及為人父母的技巧，妥善評估與準備，為迎接新生命做好更圓融的決策與安排，將會有更令自己滿意的經驗。

從懷胎開始，準媽媽的身心就逐漸開始產生變化，且隨著孕期週數的增加，其身心的負擔也隨之增長。因此，這時候非常需要準爸爸及家人的關懷與照顧。建議準爸爸及家人透過關懷及實際行動（如：傾聽，分享準媽媽的快樂與憂慮、陪準媽媽去醫院做產檢、一同參加產前教育課程及產前運動…）除了可以支持準媽媽孕期的辛苦外，亦可了解胎兒的生長發育情況、促進夫妻感情及建立親子關係的良好基礎。

同時，準爸爸及家人在決定哺餵嬰兒的方式上佔有很重要的地位，準爸爸在產前學習：(1)正確的哺乳知識，(2)參與哺餵母乳的技巧，(3)各種母乳問題處理的技巧，(4)照顧嬰兒的技巧等，將有助於參與產後媽媽的哺乳與嬰兒照顧，有利於延長持續哺乳時間及勝任照顧嬰兒。

在懷孕後期至準備生產期間，建議準爸爸及家人一同找好生產的場所；認識生產預兆、了解生產過程、學習如何協助減緩因為懷孕帶給準媽媽的不適；與醫師、準媽媽討論及決定生產方式。另外，可以多分擔準媽媽的家事、參與照顧家中其他小孩，讓準媽媽能充分的休息。建議準爸爸陪伴準媽媽散步，作產前運動；若懷孕後期因身體不適、情緒不穩定、或因擔心身材變形而不開心時，應協助解除不適並多予支持。

Lời dành cho người sắp làm bố

Thời kỳ mang thai của con người dài hơn 9 tháng, để những người sắp làm cha, làm mẹ có đủ thời gian, cơ hội học tập, thích ứng, kế hoạch và chuẩn bị việc làm cha làm mẹ như thế nào.Người sắp làm cha làm mẹ nếu có thể trong thời kỳ mang thai tìm kiếm hỗ trợ hiệu quả, lắng nghe kinh nghiệm của người khác hoặc tìm đọc thông tin liên quan, thông qua việc điều chỉnh tổng hợp, đánh giá và chuẩn bị thỏa đáng phương thức sinh đẻ và kỹ năng làm cha mẹ tỉ mỉ sâu sắc lý tưởng cho bản thân, đưa ra quyết sách và sắp xếp cho việc đón chào sinh mạng mới, sẽ có kinh nghiệm khiến bạn hài lòng hơn.

Bbắt đầu từ khi mang thai, cơ thể tâm lý của thai phụ dần dần bắt đầu xuất hiện thay đổi, cùng với sự gia tăng của số tuần trong thai kỳ, gánh nặng cơ thể và tâm lý của người mẹ cũng dần dần tăng lên.Vì vậy, lúc này vô cùng cần sự chăm sóc và quan tâm của người sắp làm bố và người nhà.Đề nghị người sắp làm bố và người nhà thông qua việc chăm sóc và hành động thực tế (như: lắng nghe, chia sẻ niềm vui và nỗi lo của người sắp làm mẹ, đưa thai phụ đi bệnh viện kiểm tra, cùng tham gia các khóa học trước sinh và hoạt động trước sinh…), ngoài việc chia sẻ những nỗi khổ của thai phụ trong thai kỳ, cũng có thể hiểu được tình trạng phát triển của thai nhi, thúc đẩy tình cảm vợ chồng và xây dựng cơ sở tốt cho mối quan hệ bố mẹ con cái.

Đồng thời, người sắp làm bố và người nhà có vai trò rất quan trọng trong việc quyết định phương thức cho trẻ ăn, người sắp làm bố học tập trước sinh : (1) Kiến thức cho bú hợp lý, (2) Tham gia kỹ năng bú sữa mẹ, (3)Kỹ năng xử lý các vấn đề về sữa mẹ, (4) Kỹ năng chăm sóctrẻ sơ sinh …., sẽ có lợi cho việc tham gia vào việc cho con bú sữa và chăm sóc con của người mẹ sau sinh, có lợi cho việc kéo dài thời gian cho bú sữa và đảm đương tốt việc chăm sóctrẻ sơ sinh.

Ở thời kỳ sau mang thai cho đến thời gian chuẩn bị sinh, đề nghị người sắp làm bố cùng gia đình tìm kiếm nơi sinh tốt; nhận biết triệu chứng sinh, hiểu quá trình sinh đẻ, học tập việc hỗ trợ giảm những khó chịu của người mẹ do mang thai như thế nào; thảo luận và quyết định phương thức sinh đẻ với bác sĩ và thai phụ. Ngoài ra, có thể chia sẻ việc nhà với người sắp làm mẹ, tham gia chăm sóc đứa trẻ khác, để thai phụ được nghỉ ngơi đầy đủ.Đề nghị người sắp làm bố đưa người mang thai đi bộ , thực hiện vận động trước sinh; nếu thời kỳ sau mang thai vì cơ thể yếu, tâm trạng không ổn định, hoặc vì lo lắng biến đổi dáng vóc mà không vui, cần hỗ trợ xóa bỏ những khó chịu và ủng hộ nhiều hơn.

對準爸媽而言，生產過程是充滿未知、不安、既期待又害怕的情緒，準爸媽在產前一起參加生產教育是個減輕對生產害怕的好方法，準爸爸可以成為良好的持續陪伴支持者，準爸爸也需要參與生產教育課程，以免到生產時候的慌亂，形成緊張與害怕，也對協助準媽媽因應生產的不適無法有所幫助。生產教育，可協助準爸媽討論對懷孕和生產有關的問題，如：學習非藥物減痛及因應生產疼的技巧，獲得支持、資訊及有關生產害怕的心理教育，降低對生產害怕的程度，增加準媽媽對疼痛的忍受力，進而彼此有一個滿意的生產結果及經驗。

準媽媽生產時的疼痛和不舒服是無法言喻的，孤軍奮鬥的無助感更令準媽媽焦慮，正向的生產經驗是增強日後照顧新生兒及育兒自信心的來源之一，所謂的「為母則強」，其中絕對需要準爸爸來共同參與，況且生產時有了準爸爸的陪伴，更能讓準媽媽有「被愛」、「正向能量」的感受。準爸爸雖然在生產當下不是直接面臨生產的痛苦，但是在未來仍是要扮演為人父的責任；在生產時一同奮鬥的滿足感與參與感，能讓準爸爸開始覺察自己成為父親的角色與該盡的責任，這樣的心理調適與角色轉換對於婚姻與家庭的關係都有正向的幫助。

到了進入待產階段，準爸爸扮演一個適任的陪產者，能幫助準媽媽面對待產、生產的過程，準爸爸執行及引導準媽媽身體放鬆、給予按摩、熱敷與冷敷、身體清潔、改變姿勢（例如：站立、走動、採直立坐姿、側臥、跪姿、蹲姿等）、提供飲料與餐點，協助準媽媽每兩小時上廁所排尿。準媽媽在待產中有時會有焦慮的行為表現，十分的不安及害怕，例如：失控或哭叫等，此時，準爸爸的辨識、支持及言語的鼓勵非常重要。到了第二產程時，陪伴準媽媽正確的用力及給予加油打氣。之後的迎接新生兒進行早期的肌膚接觸及哺餵嬰兒母乳，都會對整個家庭帶來正面的影響。同時，準爸爸也要知道如何照顧自己休息及進食等。

Đối với người sắp làm bố mẹ, quá trình sinh đẻ mang đầy tâm trạng chưa biết, bất an, kỳ vọng xen lẫn sợ hãi. Trước khi sinh người sắp làm bố mẹ cùng tham gia giáo dục sinh sản là cách tốt để giảm nhẹ nỗi sợ hãi sinh nở, người sắp làm bố có thể trở thành người tiếp tục ủng hộ bên cạnh rất tốt. Người sắp làm bố cũng cần tham gia khóa học giáo dục sinh sản, để tránh hoảng loạn, căng thẳng và sợ hãi lúc sinh, không thể giúp đỡ được những khó khăn thích ứng sinh nở của người sắp làm mẹ. Giáo dục sinh sản có thể hỗ trợ người sắp làm bố mẹ thảo luận những vấn đề liên quan tới mang thai và sinh sản, như: học tập giảm đau không cần thuốc và kỹ năng thích ứng cơn đau khi sinh, có được thông tin ủng hộ và giáo dục tâm lý liên quan tới nỗi sợ hãi sinh nở, giảm mức độ sợ hãi đối với việc sinh nở, tăng khả năng chịu đựng của thai phụ đối với cơn đau, tiến tới cả hai có một kết quả và kinh nghiệm sinh nở vừa ý.

Cơn đau và những khó chịu khi sinh của thai phụ không thể nói được, cảm giác bơ vơ đơn độc đấu tranh càng khiến thai phụ lo lắng, kinh nghiệm sinh nở đúng đắn là một trong những nguồn tăng cường lòng tin chăm sóc trẻ sơ sinh và nuôi trẻ sau này, cái gọi là "Người mẹ mạnh mẽ", trong đó tuyệt đối cần người sắp làm bố cùng tham gia, huống hồ khi sinh nở đã có người bố bên cạnh làm bạn, càng khiến cho người mẹ có cảm nhận "được yêu thương", được tiếp "năng lượng đúng đắn". Người sắp làm bố mặc dù trong lúc sinh nở không trực tiếp đối mặt cơn đau sinh nở, nhưng trong tương lai cần giữ trách nhiệm làm cha; cảm giác thỏa mãn và tham gia cùng đấu tranh lúc sinh, có thể khiến người sắp làm bố bắt đầu cảm thấy vai trò và trách nhiệm làm cha của mình, những thích ứng tâm lý và đổi vai trò như vậy có ích cho mối quan hệ gia đình và hôn nhân.

Đến giai đoạn chờ sinh nở, người sắp làm bố đóng vai trò là người phối hợp sinh con thích hợp, có thể giúp thai phụ đối mặt với quá trình chờ sinh, sinh nở. Người sắp làm bố thực hiện và hướng dẫn thai phụ buông lỏng cơ thể, mát xa, chườm nóng và chườm lạnh, vệ sinh cơ thể, thay đổi tư thế (ví dụ: đứng lên, đi lại, giữ tư thế ngồi thẳng, nằm nghiêng, tư thế quỳ, ngồi xổm…), đưa đồ ăn và đồ uống, hỗ trợ thai phụ cứ 2 tiếng đi tiểu một lần. Thai phụ trong khi chờ sinh có lúc sẽ có biểu hiện hành vi lo lắng, vô cùng không yên và sợ hãi, ví dụ: mất kiểm soát hoặc gào khóc, lúc này, việc nhận biết, sự ủng hộ và sự khích lệ bằng ngôn ngữ của người sắp làm bố là vô cùng quan trọng.Đến giai đoạn sinh thứ 2, hỗ trợ thai phụ gắng sức đúng và thực hiện cổ vũ khích lệ Đón nhận trẻ sơ sinh mới chào đời thực hiện tiếp xúc da thời kỳ đầu và cho bú sữa mẹ, đều ảnh hưởng tốt cho toàn bộ gia đình. Đồng thời, người sắp làm bố cũng cần biết chăm sóc bản thân nghỉ ngơi và ăn uống như thế nào.

準爸爸有了充分的準備後，能減輕新手爸爸的壓力與不安，同時在媽媽產後哺乳時能具有協助參與哺乳的能力，更透過主動積極的參與及支持，提升媽媽對哺餵母乳的滿意及自信能力，延長純母乳哺餵的時間。爸爸能參與嬰兒的照顧，較易與嬰兒建立依附關係，透過彼此互動經驗對爸爸而言是一種愉快經驗，為人爸爸的成就，同時也能更加肯定自己父職角色的功能。

在產後，爸爸可以主動觀察哺乳時機、哺乳前幫忙按摩媽媽背部使其放鬆增加乳汁的分泌、主動協助調整媽媽哺乳姿勢、觀察嬰兒是否正確含乳吸吮、給予媽媽鼓勵與讚美、處理媽媽因奶脹不適的問題、協調長輩對哺餵方式的干預，分擔做家事。當嬰兒莫名啼哭時可以主動了解啼哭原因及安撫嬰兒、更換尿布等。同時，也應該照顧嬰兒及大小孩，讓媽媽有休息的時間。媽媽哺乳及照顧嬰兒時，因有爸爸的支持與參與，使其在母職上能感受到滿足與幸福感。

懷孕生產是一件正常的生命轉變事件，準爸媽共同參與、有心理準備及確實執行，可增進夫妻彼此親密關係及親子關係。

Sau khi người sắp làm bố có sự chuẩn bị đầy đủ, có thể giảm bớt áp lực và sự bất an của người mới làm cha, đồng thời có khả năng hỗ trợ tham gia cho bú sữa sau khi người mẹ sinh con cho con bú, thông qua việc tham gia và ủng hộ tích cực chủ động, nâng cao mức độ hài lòng và sự tự tin của người mẹ về việc cho bú bằng sữa mẹ, kéo dài thời gian nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ. Người bố có thể tham gia chăm sóc con cái, dễ dàng tạo mối quan hệ gắn bó với trẻ, thông qua kinh nghiệm tương tác hai bên, đối với người bố đó là một kinh nghiệm vui vẻ, là thành tựu làm cha, đồng thời cũng có thể khẳng định hơn nữa chức năng vai trò làm cha của mình.

Sau khi sinh nở, người bố có thể chủ động quan sát lúc cho con bú sữa, trước khi bú sữa giúp đỡ mát xa phần lưng của người mẹ để người mẹ thư giãn tăng bài tiết sữa, chủ động hỗ trợ điều chỉnh tư thế cho bú của người mẹ, quan sát trẻ có ngậm vú bú chính xác hay không, khích lệ và khen ngợi người mẹ, giải quyết vấn đề khó chịu do căng sữa của người mẹ, điều hòa những can thiệp của người lớn tuổi đối với phương thức cho bú, chia sẻ việc nhà.Khi trẻ khóc vô cớ, có thể chủ động tìm hiểu nguyên nhân khóc và vỗ về trẻ, thay tã cho trẻ… Đồng thời, cũng cần chăm sóc trẻ nhỏ và trẻ lớn, để mẹ có thời gian nghỉ ngơi.Khi người mẹ cho bú và chăm sóc trẻ nhỏ, vì có được sự ủng hộ và tham gia của người bố, khiến người mẹ cảm thấy thỏa mãn và hạnh phúc trong thiên chức làm mẹ.

Mang thai sinh nở là một việc chuyển biến sinh mạng thông thường, người sắp làm cha mẹ cùng nhau tham gia, có tâm lý chuẩn bị và thực hiện đúng, có thể tăng cường quan hệ thân mật vợ chồng và quan hệ bố mẹ con cái.

懷孕的五要五不

五要

◎ 要按時產前檢查 p. 14
◎ 要做好孕期保健 p. 122
◎ 要辨識危險妊娠 p. 214
◎ 要認識早產徵兆 p. 120
◎ 要知道產兆來臨 p. 194

五不

◎ 不抽菸與喝酒 p. 112
◎ 不吸入二手菸 p. 112
◎ 不亂服用藥物 p. 114
◎ 不選時刻剖腹產 p. 192
◎ 不使用毒品 p. 116

5 Cần và 5 Không khi mang thai

5 Cần

- Cần khám thai định kỳ p.15
- Cần chăm sóc sức khỏe mang thai p.123
- Cần phân biệt nguy hiểm khi có thai p.215
- Cần nhận biết dấu hiệu sinh non p.121
- Cần biết dấu hiệu sắp sinh p.195

5 Không

- Không hút thuốc và uống rượu p.113
- Không hút thuốc lá thụ động p.113
- Không dùng thuốc tùy tiện p.115
- Không xem giờ sinh mổ p.193
- Không tiêm chích ma túy p.117

目 錄

健康記事篇

孕婦產前檢查之給付時程及服務項目.....14
產前檢查紀錄表.....16
我的過去孕產史.....18
產檢紀錄總表.....20
產科超音波檢查紀錄.....24
十次產前檢查紀錄.....26
其他產檢紀錄.....78
生產紀錄.....80
戒菸轉介同意書.....82
轉介單.....84

準媽媽檢查篇

贏在起跑點.....86
遠離先天性遺傳疾病.....88
孕婦海洋性貧血篩檢流程.....90
常規檢查.....92
常見的非常規檢查.....98
產檢超音波篩檢說明.....100
胎兒超音波檢查說明.....102
孕婦免費愛滋病毒篩檢服務.....106
產前遺傳診斷與補助.....108
趕走對胎兒的不良影響.....112
女孩男孩一樣好，生來通通都是寶.118
讓寶寶安全的成長.....120

準媽媽生活篇

準媽媽生活保健DIY.....122
當個舒適自在的準媽媽.....126
吃出健康(葉酸、碘、鐵).....132
準媽媽的健康注意事項.....138
亮黃燈!注意危險徵兆.....144
認識產後憂鬱症.....146
準媽媽健康操.....154
婦女健康的守門員-子宮頸抹片檢查...158

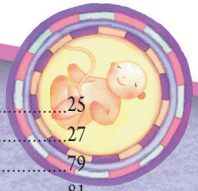
迎接誕生篇

新生兒篩檢.....160
寶寶健康的第一道防線.....162
預防嬰幼兒感染百日咳.....164
新生兒之卡介苗接種注意事項.....166
最貼心的哺育方式 170
迎接寶寶的準備.....184
寶寶的誕生.....188
生產徵兆.....194
生產陣痛.....196
給準爸爸的話.....198
產後健康管理.....200
避孕方法簡介.....202

資源篇

母嬰親善醫療院所.....204
社區心理衛生中心.....212
高危險妊娠.....214
保母托育.....220
立案產後護理之家.....222
疑似家庭暴力情事之處理.....224
相關資源訊息.....226
聯絡地址及電話.....228
育兒津貼、國民年金保險生育給付、農民健康保險生育給付.....232
勞工保險生育給付、就業保險育嬰留職停薪津貼.....234
守護女孩，讓每個寶寶平安出生，長大.....236
孕婦B型肝炎追蹤檢查紀錄表.....238
孕婦免費愛滋病毒篩檢同意書.....240

Mục lục



Phần Ghi chép về sức khỏe

Lịch trình trợ cấp và hạng mục phục vụ khám thai 15
Bảng ghi chép khám thai.....17
Tiến s thai nghén và sinh sn 19
Tổng biểu theo dõi thai sản 21
Ghi chép kiểm tra siêu âm sản khoa 25
Chi chép về khám thai lại 27
Các ghi chép khác về khám thai.....79
Ghi chép về sinh nở 81
Giấy đồng ý chuyển tiếp cai thuốc 83
Phiếu chuyển tiếp 85

Phần Thăm khám cho bà mẹ tương lai

Thắng ngay từ điểm khởi đầu 87
Loại bỏ các bệnh di truyền bẩm sinh.....89
Quy trình xét nghiệm sàng lọc bệnh thiếu máu vùng biển ở phụ nữ mang thai 91
Các hạng mục kiểm tra bắt buộc 93
Các hạng mục kiểm tra không bắt buộc thường gặp ..99
Nội dung kiểm tra sàng lọc siêu âm thai sản 101
Nội dung kiểm tra siêu âm thai 103
Dịch vụ xét nghiệm HIV miễn phí cho phụ nữ 107
Chẩn đoán di truyền trước sinh và trợ cấp.....109
Loi b nhng nh hng xu n thai nhi 113
Con nào cũng là con, trai gái đều tốt cả 119
Để trẻ được an toàn lớn lên 121

Phần Sinh hoạt cho người sắp làm mẹ

Bà bầu DIY trong cuộc sống 123
Để thoải mái và dễ chịu khi mang thai 127
Achieve health through good diet habits (folic acid, iodine, iron) 133
Những điều cần chú ý về sức khỏe của bà mẹ tương lai 139
Bật đèn vàng! Chú ý những dấu hiệu nguy hiểm....145
Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh..... 147
Bài tập thể dục cho bà bầu 155
Vì sức khỏe phụ nữ - Xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung 159

Phần Chào đón sự ra đời của bé yêu

Sàng lọc trẻ sơ sinh 161
Bước đầu tiên để bảo vệ sức khỏe của trẻ 163
Phòng ngừa bệnh ho gà ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ 165
Nội dung chú ý tiêm BCG cho trẻ sơ sinh 167
Hãy nuôi con bằng sữa mẹ 171
Chuẩn bị chào đón sự ra đời của trẻ.....185
Sự ra đời của trẻ.....189
Dấu hiệu sinh nở 195
Đau khi sinh 197
Đọc sách cùng con yêu 199
Chăm sóc sức khỏe sau sinh 201
Sơ lược về phương pháp tránh thai 203

Phần Nguồn lực xã hội

Cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh 205
Trung tâm y tế tâm lý tại cộng đồng.....213
Thai nghén nguy cơ cao 215
Gửi trẻ 221
Các cơ sở được cấp phép chăm sóc sau sinh.....223
Xử lý với trường hợp nghi có bạo hành gia đình.....225
Các thông tin về nguồn lực liên quan 227
ịa chỉ và điện thoại liên hệ của Cục Y tế các huyện/ thành phố.....229
Trợ cấp nuôi con, chi trả dành cho sinh nở của bảo hiểm niên kim quốc dân, chi trả dành cho sinh nở của bảo hiểm sức khỏe nông dân 233
Trợ cấp nuôi con, chi trả dành cho sinh nở của bảo hiểm niên kim quốc dân, chi trả dành cho sinh nở của bảo hiểm sức khỏe nông dân.....235
Bảo vệ bé gái, để mỗi đứa trẻ đều được bình an chào đời và lớn lên! 237
Bảng ghi chép kiểm tra theo dõi viêm gan B ở phụ nữ mang thai 239
Biên bản đồng ý kiểm tra sàng lọc HIV miễn phí dành cho thai phụ 241

孕婦產前檢查之給付時程及服務項目

給付時程		建議週數	服務項目
第一次	妊娠第一期 妊娠未滿17週	第12週以前	1. 於妊娠第六週或第一次檢查須包括下列檢查項目： (1)問診：家庭疾病史、過去疾病史、過去孕產史、本胎不適症狀、成癮習慣查詢。 (2)身體檢查：體重、身高、血壓、甲狀腺、乳房、骨盆腔檢查、胸部及腹部檢查。 (3)實驗室檢驗：血液常規(WBC、RBC、Plt、Hct、Hb、MCV)、血型、Rh因子、HBsAg及HBeAg(惟因特殊情況無法於本次檢查者，可於第五次孕婦產前檢查時接受本項檢查)、VDRL(梅毒檢查)、Rubella IgG(德國麻疹抗體)、愛滋病檢查(EIA或PA)及尿液常規。 2. 例行檢查項目。(註二) 註：德國麻疹抗體檢查呈陰性之孕婦，應在產後儘速注射1劑麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗，該劑疫苗免費。(註五)
第二次		第16週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 早產防治衛教指導
第三次	妊娠第二期 妊娠17週 至未滿29週	第20週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 超音波檢查（因特殊情況無法檢查者，可改於妊娠第三期檢查） 3. 早產防治衛教指導
第四次		第28週	例行檢查項目。(註二)
第五次	妊娠第三期 妊娠29週以上	第32週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 於妊娠32週前後提供：VDRL等實驗室檢驗。
第六次		第34週	例行檢查項目。(註二)
第七次		第36週	1. 例行檢查項目。(註二) 2. 補助孕婦乙型鏈球菌篩檢。(註四)
第八次		第38週	例行檢查項目。(註二)
第九次		第39週	例行檢查項目。(註二)
第十次		第40週	例行檢查項目。(註二)

註一　血液常規檢查包括：白血球(WBC)、紅血球(RBC)、血小板(Plt)、血球容積比(Hct)、血色素(Hb)、平均紅血球體積(MCV)。

註二　例行檢查項目
(1)問診內容：本胎不適症狀如出血、腹痛、頭痛、痙攣等。
(2)身體檢查：體重、血壓、腹長（宮底高度）、胎心音、胎位、水腫、靜脈曲張。
(3)實驗室檢查：尿蛋白、尿糖。

註三　孕婦產前檢查超過十次及超音波超過一次者，經醫師診斷確為醫療需要，由健保費支應或自費檢查。

註四　孕婦乙型鏈球菌篩檢，於妊娠第35-37週產前檢查時提供1次；若孕婦有早產的現象，得依醫師專業處置，不在此限。

註五　接種地點等相關資訊，請撥打各縣市預防接種專線（請參閱228頁）洽詢。

Lịch trình trợ cấp và hạng mục phục vụ khám thai

Lịch trình trợ cấp		Số tuần kiến nghị	Hạng mục phục vụ
Lần thứ 1	Giai đoạn đầu của thai kỳ Mang thai dưới 17 tuần	Trước tuần thứ 12	1. Mang thai tuần thứ 12 hoặc khám thai lần thứ nhất phải bao gồm các hạng mục kiểm tra sau: (1) Hỏi chẩn đoán: Tiền sử bệnh tật của gia đình, tiền sử bệnh tật của bản thân thai phụ, Tiền sử thai nghén và sinh sản, triệu chứng khó chịu trong lần mang thai hiện tại. (2) Khám cơ thể: Cân nặng, chiều cao, huyết áp, kiểm tra khung xương chậu, kiểm tra vùng ngực và bụng. (3) Xét nghiệm: Xét nghiệm máu bắt buộc (WBC, RBC, Plt, Hct, Hb, MCV), xét nghiệm nhóm máu, yếu tố Rh, VDRL (giang mai), Rubella lgG (kháng thể bệnh sởi Đức), xét nghiệm HIV (ELISA hoặc PA), và các xét nghiệm nước tiểu bắt buộc. 2. Hạng mục kiểm tra định kỳ. (Ghi chú 2) Ghi chú: Đối với thai phụ có kết quả xét nghiệm kháng thể Rubella là âm tính, thì sau khi sinh nên tiêm vắc xin Rubella.(Ghi chú 5)
Lần thứ 2		Tuần thứ 16	1. Hạng mục kiểm tra định kỳ. (Ghi chú 2) 2. Hướng dẫn giáo dục y tế dự phòng
Lần thứ 3	Giai đoạn thứ 2 của thai kỳ Mang thai từ 17 tuần đến dưới 29 tuần	Tuần thứ 20	1. Hạng mục kiểm tra định kỳ. (Ghi chú 2) 2. Kiểm tra bằng siêu âm (nếu do nguyên nhân đặc biệt mà không thể siêu âm, thì có thể kiểm tra vào giai đoạn thứ 3 của thai kỳ) 3. Hướng dẫn giáo dục y tế dự phòng
Lần thứ 4		Tuần thứ 28	Hạng mục kiểm tra định kỳ. (Ghi chú 2)
Lần thứ 5	Giai đoạn thứ 3 của thai kỳ Mang thai từ 29 tuần trở lên	Tuần thứ 32	1. Hạng mục kiểm tra định kỳ. (Ghi chú 2) 2. Cung cấp xét nghiệm VDRL, v.v…cho phụ nữ mang thai trên 32 tuần.
Lần thứ 6		Tuần thứ 34	Hạng mục kiểm tra định kỳ. (Ghi chú 2)
Lần thứ 7		Tuần thứ 36	1. Hạng mục kiểm tra định kỳ. (Ghi chú 2) 2. Trợ cấp xét nghiệm liên cầu khuẩn B ở phụ nữ mang thai
Lần thứ 8		Tuần thứ 38	Hạng mục kiểm tra định kỳ. (Ghi chú 2)
Lần thứ 9		Tuần thứ 39	Hạng mục kiểm tra định kỳ. (Ghi chú 2)
Lần thứ 10		Tuần thứ 40	Hạng mục kiểm tra định kỳ. (Ghi chú 2)

Ghi chú 1: Hạng mục xét nghiệm máu bắt buộc, bao gồm: bạch cầu (WBC), hồng cầu (RBC), tiểu cầu (Plt), dung tích hồng cầu (Hct), huyết sắc tố (Hb), thể tích trung bình hồng cầu (MCV)

Ghi chú 2: Hạng mục kiểm tra định kỳ
(1) Nội dung hỏi chẩn đoán: Các triệu chứng khác thường như: ra huyết, đau bụng, đau đầu, co thắt, v.v…
(2) Khám cơ thể: Cân nặng, huyết áp, bề cao tử cung, nhịp tim thai, ngôi thai, phù nề, giãn tĩnh mạch.
(3) Xét nghiệm: Đạm (protein) trong nước tiểu, đường trong nước tiểu.

Ghi chú 3: Thai phụ sau khi khám thai trên 10 lần và siêu âm từ 2 lần trở lên, được bác sỹ chẩn đoán cần phải điều trị, do Bảo hiểm Y tế chi trả hoặc tự phí kiểm tra.

Ghi chú 4: Phụ nữ mang thai ở tuần thứ 35-37 được trợ cấp 1 lần xét nghiệm liên cầu khuẩn B; trừ những thai phụ có dấu hiệu sinh non cần xử trí theo kiến nghị của bác sỹ.

Ghi chú 5: Thông tin liên quan như địa điểm tiêm chủng, hãy gọi đường dây tiêm phòng các huyện thị (hãy tham khảo trang 229).

產前檢查紀錄表

補助時程		建議週數	檢查日期	檢查院所	檢查醫師簽章
第一次	妊娠第一期 妊娠未滿17週	12週以前			
第二次		第16週			
第三次	妊娠第二期 妊娠17週 至未滿29週	第20週			
第四次		第28週			
第五次	妊娠第三期 妊娠29週以上	第32週			
第六次		第34週			
第七次		第36週			
第八次		第38週			
第九次		第39週			
第十次		第40週			

Bảng ghi chép khám thai

Lịch trình trợ cấp		Số tuần kiến nghị	Ngày khám (kiểm tra)	Cơ sở khám	Bác sỹ khám ký/ đóng dấu
Lần thứ 1	Giai đoạn đầu của thai kỳ Mang thai dưới 17 tuần	Trước tuần thứ 12			
Lần thứ 2		Tuần thứ 16			
Lần thứ 3	Giai đoạn thứ 2 của thai kỳ Mang thai từ 17 tuần đến dưới 29 tuần	Tuần thứ 20			
Lần thứ 4		Tuần thứ 28			
Lần thứ 5	Giai đoạn thứ 3 của thai kỳ Mang thai từ 29 tuần trở lên	Tuần thứ 32			
Lần thứ 6		Tuần thứ 34			
Lần thứ 7		Tuần thứ 36			
Lần thứ 8		Tuần thứ 38			
Lần thứ 9		Tuần thứ 39			
Lần thứ 10		Tuần thứ 40			

我的過去孕產史

（初次產前檢查問診紀錄，請準媽媽產檢前填寫）

生產情形 ＼ 懷孕次數			第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次
妊娠終止日期（年月日）								
活產	活產週數							
活產	生產方式	自然生產						
活產	生產方式	真空吸引						
活產	生產方式	產鉗						
活產	生產方式	剖腹產						
活產	性別							
活產	出生體重（公克）							
活產	目前存活情形	存						
活產	目前存活情形	歿（年齡、原因）						
流產	自然流產							
流產	人工流產							
死產	週數							
死產	生產方式							
胎兒異常								
備註								

Tiền s thai nghén và sinh sn

Ghi chép hỏi chẩn đoán khi khám thai lần đầu, các bà mẹ tương lai hãy điền trước khi khám

Tình hình sinh sản \ Số lần mang thai			Lần thứ 1	Lần thứ 2	Lần thứ 3	Lần thứ 4	Lần thứ 5	Lần thứ 6
Ngày kết thúc thai kỳ (ngày tháng năm)								
Sinh con	Số tuần mang thai							
	Phương pháp sinh	Sinh (đẻ) thường						
		Hút chân không						
		Sinh hỗ trợ bằng kẹp						
		Sinh mổ						
	Giới tính con							
	Cân nặng sơ sinh (gam)							
	Tình trạng trẻ hiện nay	Sống						
		Chết (độ tuổi, nguyên nhân)						
Sẩy thai/ nạo phá thai	Sẩy thai tự nhiên							
	Nạo phá thai							
Thai chết lưu	tuần							
	Phương pháp sinh							
Thai nhi không bình thường								
Ghi chú								

產檢紀錄總表

胎　次：_____
預產期：　　年　　月　　日
最後一次月經開始日期：　　年　　月　　日
身　高(cm)：_____
懷孕前體重(公斤)：_____
BMI = 體重（公斤）/ 身高^2（公尺^2）= _____

	檢查結果		檢查結果
Rh因子		B型肝炎表面抗原	□－ □＋
血型		B型肝炎e抗原	□－ □＋
白 血 球（WBC）		梅毒血清反應第一次	□－ □＋
紅 血 球（RBC）		梅毒血清反應第二次	□－ □＋
血 小 板（Plt）		德國麻疹抗體反應	□－ □＋
血球容積比（Hct）		乙型鏈球菌檢查	□－ □＋
血 紅 素（Hb）			
平均紅血球體積（MCV）			
其他			

自費檢查項目：
第一孕期母血唐氏症篩檢 _____
第二孕期母血唐氏症篩檢 _____
羊膜穿刺 _____
妊娠糖尿病篩檢 _____

骨盆腔檢查

※準媽媽的B型肝炎表面抗原及e抗原檢查結果，如果均為陽性（＋），其寶寶應於出生後儘速注射1劑B型肝炎免疫球蛋白及B型肝炎疫苗，越早越好，同時不要晚於24小時，並應在完成第3劑B型肝炎疫苗後，年齡滿12個月大時進行B型肝炎表面抗原（HBsAg）及B型肝炎表面抗體（anti-HBs）等檢測。

※準媽媽如果為B型肝炎表面抗原陽性，請醫師協助將該次產檢結果登錄於「孕婦B型肝炎追蹤檢查紀錄（238頁）」，並請產後依消化專科醫師建議進行相關追蹤檢查。

※準媽媽的德國麻疹抗體檢查結果如為陰性（－），懷孕期間請特別注意，避免感染德國麻疹，以保護胎兒，並應在產後，儘速持德國麻疹抗體檢查陰性（－）證明，至各衛生所或預防接種合約醫院診所，接種1劑麻疹腮腺炎德國麻疹（MMR）混合疫苗（接種3個月內應避免懷孕）。

註：後續頁面亦有提供各次產檢紀錄處，亦可將報告記錄於該頁面。

Tổng biểu theo dõi thai sản

Mang thai lần thứ: _____
Thời gian dự kiến sinh: ____ / ____ / ____ MM/DD/YY
Ngày bắt đầu kinh nguyệt lần cuối cùng: ____/____/____ MM/DD/YY
Chiều cao (cm) : _____
Cân nặng trước khi mang thai (kg) : _____
BMI = Cân nặng (kg) / chiều cao ^{2} (mét ^{2}) = _____

	Kết quả kiểm tra		Kết quả kiểm tra
Yếu tố Rh		Kháng nguyên bề mặt viêm gan B	☐- ☐+
Nhóm máu		Kháng nguyên e viêm gan B	☐- ☐+
Bạch cầu（WBC）		Phản ứng huyết thanh giang mai lần đầu tiên	☐- ☐+
Hồng cầu（RBC）		Phản ứng huyết thanh giang mai lần hai	☐- ☐+
Tiểu cầu（Plt）		Phản ứng kháng thể sởi Đức	☐- ☐+
Tỷ lệ dung tích hồng cầu（Hct）		Kiểm tra liên cầu khuẩn	☐- ☐+
Hemoglobin（Hb）			
Thể tích trung bình một hồng cầu（MCV）			
Khác			

Hạng mục kiểm tra tự phí
Kiểm tra sàng lọc hội chứng down từ huyết thanh mẹ của kỳ mang thai đầu tiên _____
Kiểm tra sàng lọc hội chứng down từ huyết thanh mẹ của kỳ mang thai thứ hai _____
Chọc ối _____
Kiểm tra sàng lọc bệnh đái đường thời kỳ mang thai _____

Kiểm tra khung xương chậu

※ Kết quả kiểm tra kháng nguyên bề mặt viêm gan B và kháng nguyên e của thai phụ nếu đều là dương tính（+）, thì đứa con của họ sau khi sinh cần nhanh chóng tiêm ngay 1 mũi globulin miễn dịch viêm gan B và vắc xin viêm gan B càng sớm càng tốt, đồng thời không được muộn hơn 24 tiếng, và cần sau khi hoàn thành vắc xin viêm gan B mũi 3, khi trẻ tròn 12 tháng tuổi cần thực hiện kiểm tra kháng nguyên bề mặt viêm gan B（HBsAg）và kháng thể bề mặt viêm gan B（anti-HBs）.

※ Thai phụ nếu dương tính với kháng nguyên bề mặt viêm gan B, hãy nhờ bác sỹ hỗ trợ đăng ký kết quả khám thai sản lần này vào Biểu theo dõi kiểm tra viêm gan B dành cho phụ nữ mang thai (Trang 239), đồng thời sau khi kiểm tra theo đề nghị của bác sỹ chuyên khoa tiêu hóa thực hiện theo dõi các kiểm tra liên quan.

※ Nếu kết quả kiểm tra kháng thể sởi Đức của thai phụ là âm tính（—）trong thời kỳ mang thai hãy đặc biệt chú ý, phòng tránh nhiễm sởi Đức để bảo vệ thai nhi, và sau khi sinh nở, nhanh chóng cầm chứng nhận（—）âm tính kiểm tra kháng thể sởi Đức, tới các Sở Y tế hoặc bệnh viện tiêm chủng dự phòng, tiêm 1 mũi vắc xin tổng hợp sởi quai bị và rubella (MMR) (trong vòng 3 tháng tiêm chủng cần tránh mang thai)

Ghi chú: Trang tiếp theo cũng cung cấp các chỗ ghi chép kiểm tra, cũng có thể ghi báo cáo vào mặt trang đó.

產檢時程	檢查日期	懷孕週數	體重(kg)	血壓(mmHg)	宮底高度(cm)	胎心音／分次（懷孕2個月內免填寫）	尿糖	尿蛋白	浮腫	靜脈曲張	備註 如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表(TIPVDA量表，參閱第224頁)	下次產檢日期
第1次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第2次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第3次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第4次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第5次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第6次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第7次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第8次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第9次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
第10次											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	
											□無特殊發現 □需注意或異常項目 □需追蹤 □需轉介	

Lịch trình khám thai	Lần Thứ 1	Lần Thứ 2	Lần Thứ 3	Lần Thứ 4	Lần Thứ 5	Lần Thứ 6	Lần Thứ 7	Lần Thứ 8	Lần Thứ 9	Lần Thứ 10				
Ngày kiểm tra														
Số tuần mang thai														
Cân nặng(kg)														
Huyết áp(mmHg)														
Độ cao đáy tử cung (cm)														
Âm tim thai lần/phút (miễn điền trong vòng 2 tháng mang thai)														
Đường niệu														
Protein niệu														
Phù														
Giãn tĩnh mạch														
Ghi chú:Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật ở Đài Loan (Biểu đo TIPVDA, đọc trang 225)	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu	☐ Không có phát hiện đặc biệt ☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu
Ngày khám thai lần sau														

產科超音波檢查紀錄

姓名：　　年齡：　　病歷：

LMP：　　EDC：　　週數：

臨床診斷：

1. 胚囊 □有 □無　　2. 胎數 _____

3. 心跳 □有 □無　　4. 胎兒大小週數 _____

5. 胎位 _____　　6. 胎盤位置 _____

7. 羊水 □正常 □過多 □過少　　8. 其他 _____

診斷：_____

_____

_____

檢查日期：　　報告者：

Ghi chép kiểm tra siêu âm sản khoa

Họ tên :　　Tuổi :　　Hồ sơ bệnh án :

LMP :　　EDC :　　Số tuần :

Clinical diagnosis :

1.Túi phôi　☐ có　☐không

2.Số thai _____

3.Tim đập　☐có　☐không

4.Số tuần tuổi của thai nhi _____

5.Thai thứ _____　6.Vị trí nhau thai _____

7.Nước ối　☐ Bình thường　☐Quá nhiều　☐ Quá ít

8.Khác _____

Chẩn đoán: _____

_____

_____

Date of exam:　　Reporter:

第1次孕婦產前健康照護衛教指導記錄表

(妊娠第一孕期：經醫師診斷、確認懷孕後至妊娠未滿17週前)

(懷孕週數，第_____週)【本項服務由菸品健康福利捐補助】 病歷號

基本資料	由媽媽填寫	姓名			出生日期	_____年____月____日					
		身分證字號 (外籍人士護照號碼)									
		聯絡地址									
		聯絡方式	手機:_____ 住家:(　　)-_____								
		身高_____公分	懷孕前體重_____公斤		目前體重_____公斤		血色素_____ gm/dl				
		目前是否有接受社會福利補助情況:(可複選) ☐0. 否，☐1. 中低收入戶補助，☐2. 低收入戶補助，☐3. 特殊境遇家庭補助， ☐4. 兒少生活補助（項目：____；人數：__），☐5. 其他_____ 有下列情況之懷孕婦女: ☐1. 未婚懷孕婦女，☐2. 身心障礙懷孕婦女，☐3. 其他_____									
健康行為		1. 您目前是否吸菸? ☐0. 否，☐1. 偶爾或應酬才吸，☐2. 平均一天約吸一包菸（20支）以下， ☐3. 平均一天約吸一包菸以上 2. 您是否特別注意遠離二手菸的環境？ ☐0. 否，☐1. 是，☐2. 週遭環境沒有二手菸 3. 您目前是否喝酒? ☐0. 否， ☐1. 偶爾或應酬才喝，☐2. 經常喝 4. 您是否嚼檳榔?： ☐0. 否， ☐1. 偶爾或應酬才嚼，☐2. 經常嚼 5. 您是否曾使用毒品?： ☐0. 否，☐1. 是 6. 心情溫度計： ☐是，☐否 1. 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是，☐否 2. 過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？									
		1. 本資料將用於衛生福利政策評估，供衛生保健及社政單位關懷訪視服務。 ☐1. 同意，☐2. 不同意。 2. 您是否願意衛生及社政人員前往您的家中進行關懷訪視？ ☐1. 願意，☐2. 不願意。									
孕產醫療史		過去是否有相關孕產醫療史 ☐0. 否 ， ☐1. 是（請於下列☐進行勾選）。 ☐(1)子宮肌瘤割除或子宮修補術，☐(2)心臟病手術，☐(3)高血壓病， ☐(4)妊娠糖尿病，☐(5)早產，☐(6)先天異常兒，☐(7)死胎死產， ☐(8)新生兒死亡，☐(9)陰道難產，☐(10)產後出血，☐(11)前胎胎兒乙型鏈球菌感染，☐(12)流產，☐(13)其他_____									
		※如有上述孕產醫療史情形，請就診院所提供醫療服務或轉介至中、重度級急救責任醫院。									

Biểu ghi chép hướng dẫn chăm sóc sức khỏe trước sinh dành cho phụ nữ mang thai lần 1

(Kỳ mang thai thứ 1: Được bác sỹ chẩn đoán, xác nhận sau khi mang thai cho tới trước khi mang thai chưa tròn 17 tuần)

(Số tuần mang thai:_____tuần)【Dịch vụ này do Quỹ phúc lợi sức khỏe từ sản phẩm thuốc lá quyên góp hỗ trợ】 Số bệnh án

Thông tin cơ bản	Do Thai phụ điền	Họ tên ____ Ngày _____tháng/_____năm/_____sinh
		Số CMND(Số hộ chiếu của người nước ngoài) ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
		Địa chỉ liên hệ
		Phương thức liên hệ: Di động::_____ Nhà ở:( )-_____
		Chiều cao _____ cm; Cân nặng trước khi mang thai_____ kg; Cân nặng hiện tại_____ kg; Huyết sắc tố_____ gm/dl
		Hiện tại có nhận hỗ trợ phúc lợi xã hội hay không:(có thể chọn nhiều mục) ☐ 0.Không, ☐1.Hỗ trợ hộ thu nhập thấp và trung bình ☐2.Hỗ trợ hộ thu nhập thấp ☐3.Hỗ trợ gia đình có hoàn cảnh đặc biệt ☐4.Hỗ trợ sinh hoạt trẻ em（Hạng mục：_____；số người：__）, ☐ 5.Khác_____ Thai phụ có hoàn cảnh dưới đây: ☐ 1.Thai phụ chưa kết hôn ☐ 2.Thai phụ khuyết tật mang thai ☐ 3. Khác_____
Hành vi lành mạnh		1. Hiện tại bạn có hút thuốc không? ☐ 0. Không, ☐1. Thỉnh thoảng hoặc tiếp khách mới hút, ☐ 2. Bình quân mỗi ngày hút 1 bao thuốc trở xuống (20 điếu) ☐ 3. Bình quân mỗi ngày hút 1 bao thuốc trở lên 2. Bạn có đặc biệt chú ý cách xa môi trường khói thuốc không? ☐ 0. Không, ☐ 1. Có, ☐ 2. Môi trường xung quanh không có khói thuốc 3. Hiện nay bạn có uống rượu không? ☐ 0. Không, ☐ 1.Thỉnh thoảng hoặc tiếp khách mới uống, ☐ 2. Thường xuyên uống 4. Bạn có ăn trầu không? ☐ 0. Không, ☐ 1.Thỉnh thoảng hoặc tiếp khách mới ăn, ☐ 2. Thường xuyên ăn 5. Bạn có từng sử dụng ma túy hay không? ☐ 0.Không, ☐ 1. Có 6. AKiểm tra tâm trạng u uất ☐ Có, ☐ Không 1. 1 tháng trước đây thường bị tâm trạng buồn bã, trầm cảm hoặc cảm giác tương lai không có hi vọng hay không? ☐ Có, ☐ Không 2. Trước đây 1 tháng, thường cảm thấy mất hứng thú với sự vật hoặc chán nản làm việc hay không?
		1.Thông tin này sẽ dùng để đánh giá chính sách phúc lợi Y tế, để đơn vị bảo vệ sức khỏe Y tế và hành chính xã hội quan tâm thăm nom. ☐1.Có, ☐2. Không. 2.Bạn có đồng ý để nhân viên Y tế và Xã hội tới thăm nhà bạn hay không? ☐1.Có, ☐2. Không.
Tiền sử điều trị y tế khi mang thai và sinh sản		Trước kia có tiền sử điều trị thai sản liên quan hay không ☐0. Không, ☐1. Có (Đánh dấu ☐hạng mục dưới đây) ☐(1)Cắt u xơ tử cung hoặc phẫu thuật tử cung, ☐(2)Mổ tim, ☐(3)Bệnh cao huyết áp, ☐(4) Mang thai Bệnh đái đường, ☐(5)Đẻ non, ☐(6)Dị tật bẩm sinh, ☐(7)Thai chết lưu, ☐(8)Trẻ mới sinh tử vong, ☐(9)Âm đạo khó sinh, ☐(10)Xuất huyết sau sinh, ☐(11)Thai nhi trước bị nhiễm liên cầu khuẩn, ☐(12)Sảy thai, ☐(13)Khác_____
		* Nếu có tiền sử điều trị thai sản như trên, kính mong cơ sở khám điều trị phục vụ điều trị hoặc chuyển giới thiệu tới bệnh viện chuyên cấp cứu mức độ trung bình, nghiêm trọng.

衛教主題	重點	準媽媽自我評估		醫事人員指導重點
		清楚	不清楚	
1. 維持母胎安全（參閱手冊-讓寶寶安全的成長）	流產徵兆及高危險妊娠	□	□	□知道懷孕早期宜多休息與足夠睡眠，勿提重物。若出現流產之徵兆（陰道出血、下腹部悶痛、持續子宮收縮）時，應立即就醫。
		□	□	□知道本身的健康資料、疾病史及孕產醫療史狀況，未來產檢如有醫師告知：出現孕產醫療史1至13項之一者，請選擇至就近的中、重度級急救責任醫院接受診治或安胎。
		□	□	□知道定期產前檢查的目的、時程及重要性
	危害物質	□	□	□知道菸（含二手菸）對母嬰健康之危害(流產、早產、出生低體重)
		□	□	□知道酒對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重、中樞神經異常)。
		□	□	□知道檳榔對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重)。
		□	□	□本次懷孕吸菸者，協助轉介戒菸門診。
	產前遺傳檢查	□	□	□知道孕婦具有下列情形之一者，政府於產前有補助費用做羊膜穿刺檢查。 34歲以上、曾生育過先天異常兒、本人或配偶有遺傳性疾病者、有家族遺傳疾病及本次懷孕經超音波檢查有異常者
2. 兩性平權（參閱手冊-女孩男孩一樣好）	疼惜咱的寶貝	□	□	□女孩男孩一樣好，生來通通都是寶，孩子未來的成就無關性別，知道做性別篩檢或因選擇性別而墮胎是違法的。
3. 孕期營養（參閱手冊-吃出健康）	營養素補充	□	□	□知道孕前一個月至懷孕期間，增加葉酸、碘攝取的重要性。
		□	□	□知道孕期增加鈣、鐵攝取。素食者補充維生素B12的重要性。
		□	□	□知道適當的選擇與食用營養補充食品。
	均衡飲食	□	□	□知道懷孕早期有孕吐時，宜少量多餐，優先攝取天然食物，避免攝取加工食品、高油高熱量及空熱量食物(如:含糖飲料)。

※紅框內之欄位，請醫護人員協助準媽媽們於衛教指導前先行填寫，以供醫事人員參考。
※返家後，若有孕產諮詢需求，請多加運用全國免付費孕產婦關懷專線0800-870870或孕產婦關懷網站http://mammy.hpa.gov.tw。

醫療院所/助產所名稱及代碼	醫師/助產人員簽章： 指導日期____年____月____日	孕婦簽名：

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣婦產科醫學會、臺灣母胎醫學會、臺灣周產期醫學會、臺灣護理學會、臺灣助產學會、及中華民國營養師公會全國聯合會共同研擬。
2. 本次衛教指導可搭配第1孕期（懷孕第12週-第17週前）第1次至第2次孕婦產前檢查，依孕婦健康需求執行指導，請參閱孕婦健康手冊內容予以衛教。

Phần Ghi chép sức khỏe

Giáo dục y tế Chủ đề	Trọng điểm	Thai phụ tự đánh giá s		Trọng điểm chỉ đạo của nhân viên Y tế
		Rõ ràng	Không rõ ràng	
1.Duy trì an toàn mẹ và thai nhi (Sổ tay tham khảo - Để trẻ phát triển an toàn)	Dấu hiệu sảy thai và mang thai nguy cơ cao	☐	☐	☐ Biết thai phụ thời kỳ đầu cần nghỉ nhiều và ngủ đủ, không được mang vật nặng.Nếu xuất hiện triệu chứng sảy thai (xuất huyết âm đạo, đau rầm ran bụng dưới, tử cung liên tục co thắt) cần lập tức đi khám bác sỹ.
		☐	☐	☐ Biết thông tin sức khỏe của bản thân 、tiền sử bệnh và tiền sử điều trị thai sản,tương lai khi khám thai nếu có bác sỹ thông báo: xuất hiện một trong số các mục từ 1-13 trong tiền sử điều trị thai sản, hãy chọn tới bệnh viện chuyên cấp cứu mức độ trung bình, nghiêm trọng tiếp nhận điều trị hoặc an thai .
		☐	☐	☐ Thông báo mục đích, lịch trình và tầm quan trọng kiểm tra trước sinh định kỳ
	Chất nguy hại	☐	☐	☐ Biết nguy hại của thuốc lá (bao gồm khói thuốc) đối với sức khỏe bà mẹ trẻ em (sảy thai, sinh non, nhẹ cân khi sinh)
		☐	☐	☐ Biết tác hại của rượu đối với sức khỏe bà mẹ trẻ em (sảy thai, sinh non, thai chết lưu, sinh nhẹ cân, hệ thần kinh trung ương bất thường)
		☐	☐	☐ Biết tác hại của trầu đối với sức khỏe bà mẹ trẻ em (chết lưu, sinh non, sinh nhẹ cân)
		☐	☐	☐ Trường hợp hút thuốc lá mang thai lần này, hỗ trợ chuyển tới phòng khám cai thuốc lá.
	Kiểm tra di truyền trước sinh	☐	☐	☐ Biết thai phụ gặp một trong những trường hợp dưới đây, chính phủ có hỗ trợ chi phí kiểm tra chọc nước ối trước sinh.34 tuổi trở lên, từng sinh con dị tật bẩm sinh, bản thân hoặc chồng có bệnh di truyền, gia đình có bệnh di truyền và kiểm tra siêu âm mang thai lần này có bất thường.
2.Bình đẳng giới(Sổ tay tham khảo -Con trai con gái đều tốt)	Trân trọng những đứa bé của chúng ta	☐	☐	☐ Con trai con gái đều tốt, đã sinh ra đều quý, thành tựu trong tương lai của đứa trẻ không liên quan tới giới tính, biết rằng sàng lọc giới tính hoặc phá thai vì lựa chọn giới tính là phi pháp.
3. Pregnancy nutrition (Refer to - "Achieve health through Diet" in the booklet)	Bổ sung chất dinh dưỡng	☐	☐	☐ Biết tầm quan trọng của việc bổ sung axit folic và Iốt vào thời gian trước khi mang thai 1 tháng đến khi mang thai
		☐	☐	☐ Biết bổ sung can xi, sắt khi mang thai.Tầm quan trọng của việc bổ sung vitamin B12 cho người ăn chay.
		☐	☐	☐ Biết chọn lựa và sử dụng hợp lý thực phẩm bổ sung dinh dưỡng
	Ăn uống cân bằng	☐	☐	☐ Biết thời gian đầu mang thai bị nôn, cần ăn nhiều bữa mỗi bữa ăn ít, ưu tiên thực phẩm thiên nhiên, tránh ăn thực phẩm chế biến, nhiều calo nhiều dầu mỡ và thức ăn không có calo (ví dụ: đồ uống có đường)

※ Cột trong khung đỏ nhờ nhân viên y tế hỗ trợ thai phụ điền trước khi hướng dẫn giáo dục y tế, để nhân viên y tế tham khảo.
※ Sau khi về nhà, nếu có nhu cầu tư vấn thai sản, hãy sử dụng đường dây chăm sóc thai phụ miễn phí toàn quốc 0800-870870 hoặc website chăm sóc thai phụ sản phụ http://mammy.hpa.gov.tw 。

Tên và mã bệnh viện điều trị/ nhà hộ sinh	Chữ ký bác sỹ/ người hộ sinh Ngày hướng dẫn ___tháng___năm___sinh	Chữ ký thai phụ:

Ghi chú:

1. Nội dung hướng dẫn giáo dục y tế do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế và Hiệp hội Y khoa phụ sản Đài Loan, Hiệp hội Y khoa bà mẹ thai nhi Đài loan, Hiệp hội Y về chu kỳ thai Đài Loan, Hiệp hội điều dưỡng Đài loan, Hiệp hội trợ sản Đài Loan và Hội liên hiệp toàn quốc thuộc Công hội nhà dinh dưỡng Trung Hoa Dân Quốc cùng nghiên cứu biên soạn.
2. Hướng dẫn giáo dục Y tế lần này có thể kết hợp khám thai kỳ thứ 1 (12 tuần – trước 17 tuần mang thai) đến kiểm tra trước sinh của người mang thai lần 2, thực hiện hướng dẫn theo nhu cầu sức khỏe của thai phụ.
   Hãy tham khảo nội dung Sổ tay sức khỏe sản phụ để được hướng dẫn.

初次產檢自我檢核紀錄

初次產檢自我紀錄事項
（妊娠第一期：妊娠未滿17週・建議週數：第12週以前）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 最後一次月經開始日期：____年____月____日
2. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血 ☐腹痛 ☐頭痛 ☐痙攣 ☐其他自覺徵狀:_____
3. 準媽媽的過去健康資料，是醫師診斷的重要參考。請準媽媽詳細的填寫。
若您曾有下列症狀，請在☐打勾。

疾病史	☐ 1. 慢性高血壓 ☐ 2. 糖尿病 ☐ 3. 心臟病 ☐ 4. 外科疾病 ☐ 5. 腎臟病 ☐ 6. 甲狀腺疾病 ☐ 7. 血液凝固疾病 ☐ 8. 法定傳染病疾病 ☐ 9. 婦科腫瘤及癌症 ☐ 10. 中樞神經疾病 ☐ 11. 泌尿系統疾病	☐ 12. 消化道及肝臟疾病 ☐ 13. 貧血 ☐ 14. 紅斑性狼瘡及自體免疫疾病 ☐ 15. 支氣管氣喘及肺部疾病 ☐ 16. 癲癇 ☐ 17. 家族是否有遺傳性疾病及其他先天性異常 ☐ 18. 吸菸 ☐ 19. 同居住者吸菸 ☐ 20. 飲酒 ☐ 21. 使用毒品 ☐ 22. 其他：_____
孕產醫療史	☐ 1. 子宮肌瘤割除或子宮修補術 ☐ 2. 心臟病手術 ☐ 3. 高血壓病 ☐ 4. 妊娠糖尿病 ☐ 5. 早產（懷孕未滿37週之生產） ☐ 6. 先天異常兒 ☐ 7. 新生兒死亡 ☐ 8. 陰道難產 ☐ 9. 產後出血 ☐ 10. 前胎胎兒乙型鏈球菌感染 ☐ 11. 羊水栓塞 ☐ 12. 羊膜發炎	☐ 13. 羊水過多或過少 ☐ 14. 早期破水 ☐ 15. 前置胎盤及胎盤剝離 ☐ 16. 植入性胎盤 ☐ 17. 胎兒異常或子宮內胎兒死亡；死胎死產 ☐ 18. 胎兒異常需接受外科手術治療 ☐ 19. 產前遺傳診斷呈現異常（染色體或基因檢查） ☐ 20. 胎兒窘迫 ☐ 21. 子癲前症 ☐ 22. 子癲症 ☐ 23. 其他:_____

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai đầu tiên

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai đầu tiên

(Giai đoạn đầu của thai kỳ: Mang thai dưới 17 tuần Số tuần kiến nghị: trước tuần thứ 12)

* Trước khi đi khám thai, đề nghị các bà mẹ tương lai hãy tiến hành điền đầy đủ vào các hạng mục tự kiểm tra dưới đây:

Dưới đây là ghi chép vào_____ngày_____tháng_____năm (Mang thai tuần thứ_____)

1. Ngày bắt đầu kỳ kinh gần nhất trước đó: ngày tháng năm .
2. Ghi chép cảm giác của thai phụ: ☐ Ra huyết ☐ Đau bụng ☐ Đau đầu ☐ Co thắt ☐ Cảm giác khác:

_____

3. Tiền sử sức khỏe của thai phụ là dữ liệu tham khảo quan trọng để bác sỹ lấy làm căn cứ chẩn đoán, nên mong các bà mẹ tương lai hãy đọc kỹ và điền đầy đủ.

Nếu bạn từng có tình trạng dưới đây, hãy đánh dấu vào ☐

Tiền sử bệnh tật	☐ 1. Cao huyết áp mãn tínhrepair surgery ☐ 2. Bệnh tiểu đường ☐ 3. Bệnh tim mạch ☐ 4. Bệnh ngoại khoa ☐ 5. Bệnh thận ☐ 6. Bệnh về tuyến giáp trạng ☐ 7. Bệnh về chức năng đông máu ☐ 8. Bệnh truyền nhiễm theo luật định ☐ 9. U bướu và ung thư phụ khoa ☐ 10. Bệnh hệ thống thần kinh trung ương ☐ 11. Bệnh hệ thống tiết niệu	☐ 12. Bệnh đường tiêu hóa và gan ☐ 13. Thiếu máu ☐ 14. Lupus đỏ và các bệnh hệ thống miễn dịch ☐ 15. Hen phế quản và bệnh phổi ☐ 16. Động kinh ☐ 17. Trong gia đình (gia tộc) có bệnh di truyền và các bệnh bẩm sinh khác ☐ 18. Hút thuốc ☐ 19. Người ở cùng có hút thuốc ☐ 20. Uống rượu ☐ 21. Sử dụng chất ma túy ☐ 22. Khác:_____
Tiền sử điều trị y tế khi mang thai và sinh sản	☐ 1. Cắt u xơ tử cung hoặc phẫu thuật tử cung ☐ 2. Mổ tim ☐ 3. Bệnh cao huyết áp ☐ 4. Bệnh đái đường khi mang thai ☐ 5. Sinh non (sinh khi mang thai chưa đủ 37 tuần tuổi) ☐ 6. Dị tật bẩm sinh ☐ 7. Trẻ mới sinh tử vong ☐ 8. Âm đạo khó sinh ☐ 9. Xuất huyết sau sinh ☐ 10. Thai nhi trước bị nhiễm liên cầu khuẩn ☐ 11. Thuyên tắc ối ☐ 12. Viêm màng ối	☐ 13. Nước ối quá nhiều hoặc quá ít ☐ 14. Sớm vỡ ối ☐ 15. Nhau tiền đạo và bong nhau thai ☐ 16. Nhau cài răng lược ☐ 17. Thai nhi bất thường hoặc thai nhi trong tử cung tử ☐ 18. Thai nhi bất thường hoặc cần được điều trị bằng phẫu thuật ☐ 19. Chẩn đoán di truyền trước sinh (kiểm tra nhiễm sắc thể hoặc gen) cho kết quả bất thường ☐ 20. Suy thai ☐ 21. Tiền sản giật ☐ 22. Sản giật ☐ 23. Khác :_____

初次產檢自我檢核紀錄

4. 我已閱讀的衛教資訊

□產前檢查項目	（14頁）	□是	□否
□戒菸資訊	（82頁）	□是	□否
□孕婦免費愛滋病毒篩檢	（106頁）	□是	□否
□產前遺傳診斷與補助	（108頁）	□是	□否
□孕期生活須知	（122頁）	□是	□否
□孕期不適處理方式	（126頁）	□是	□否
□孕期體重控制與飲食	（132頁）	□是	□否
□孕期感染與妊娠合併症	（138頁）	□是	□否
□須立即就醫之危險徵兆	（144頁）	□是	□否

5. 心情點滴

家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____

_____

準媽媽要給寶寶的話 _____

6. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此（如：飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養）

_____

_____

_____

_____

_____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全（請參閱第214頁）

您有無吸菸？ □有（請參閱第82頁，**並請戒菸**） □沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？

□有（請參閱第82頁，**並請家人戒菸**） □沒有

準媽媽簽名：_____ 家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai đầu tiên

4. Tôi đã đọc kỹ các thông tin giáo dục y tế

☐ Hạng mục khám thai (khám tiền sản)	(Trang 15)	☐ Có	☐ Không
☐ Thông tin về cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Xét nghiệm HIV miễn phí cho phụ nữ mang thai	(Trang 107)	☐ Có	☐ Không
☐ Chẩn đoán di truyền trước sinh và trợ cấp	(Trang 109)	☐ Có	☐ Không
☐ Những điều thai phụ cần biết trong đời sống	(Trang 123)	☐ Có	☐ Không
☐ Phương pháp xử trí khi thai phụ thấy khó chịu	(Trang 127)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các chứng bệnh trong thai kỳ	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Các triệu chứng cần phải đến bệnh viện thăm khám ngay	(Trang 145)	☐ Có	☐ Không

5. Tâm sự

Những lời người thân dặn dò, động viên thai phụ: _____

_____

Những lời bà mẹ tương lai dành cho con yêu: _____

6. Nếu bạn có các câu hỏi hay vấn đề muốn hỏi bác sỹ, thì có thể ghi vào đây (như về: ăn uống, vận động, sinh hoạt hàng ngày, thuốc lá, rượu, dinh dưỡng)

_____

_____

_____

_____

_____

Ghi chú: Nếu bạn có chọn bất cứ triệu chứng nào nêu trên, thì có thể bạn thuộc nhóm thai nghén nguy cơ cao, nên hãy nhớ nói rõ với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo sự an toàn cho bản thân và cho con bạn (mời xem trang 215)

Bạn có hút thuốc không?

☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và xin hãy cai thuốc**) ☐ Không

Trong một tuần trước đây, khi bạn ở nhà, có ai hút thuốc trước mặt bạn không?

☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và mong người nhà cai thuốc**) ☐ Không

Thai phụ ký tên_____ Người nhà ký tên_____

Đường dây điện thoại quan tâm thai phụ, sản phụ: 0800-870870

初次產檢紀錄

初次產檢檢查紀錄
（妊娠第一期：妊娠未滿17週・建議週數：第12週以前）

胎　次：　　檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週
預產期：　　年　　月　　日
最後一次月經開始日期：　　年　　月　　日

產前檢查記錄

身高cm _____
體重kg _____
血壓mmHg _____
胎心音(次/分) _____
（懷孕2個月內免填寫）
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

Rh因子 _____
血型 _____
白血球(WBC) _____
紅血球(RBC) _____
血小板(Plt) _____
血球容積比(Hct) _____
血紅素(Hb) _____
平均紅血球體積(MCV)
_____
其他 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現
☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai đầu tiên

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai đầu tiên
(Giai đoạn đầu của thai kỳ: Mang thai dưới 17 tuần
Số tuần kiến nghị: trước tuần thứ 12)

Mang thai lần thứ: _____ Ngày kiểm tra : _____ Ngày _____ tháng _____ năm
Số tuần thai: _____ Thời gian dự sinh _____
Ngày bắt đầu kinh nguyệt lần cuối cùng: _____ Ngày _____ tháng _____ năm

Nội dung kiểm tra trước sinh

Chiều cao (cm) _____
Cân nặng (kg) _____
Huyết áp (mmHg) _____
Âm tim thai (lần/phút) _____
(miễn điền trong vòng 2 tháng mang thai)
Đường niệu _____
Protein niệu _____
Phù _____
Giãn tĩnh mạch _____

Yếu tố Rh _____
Nhóm máu _____
Bạch cầu (WBC) _____
Hồng cầu (RBC) _____
Tiểu cầu (Plt) _____
Tỷ lệ dung tích hồng cầu (Hct) _____
Hemoglobin (Hb) _____
Thể tích trung bình một hồng cầu (MCV) _____
Khác _____

Kết quả kiểm tra trước sinh

☐ Không có phát hiện đặc biệt
☐ Hạng mục cần chú ý hoặc bất thường

1._____ ☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu
2._____ ☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu
3._____ ☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu

Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225)

初次產檢紀錄

初次產檢檢查紀錄
（妊娠第一期：妊娠未滿17週・建議週數：第12週以前）

醫護特別叮嚀：

- ☐11-14週可做第一孕期母血唐氏症篩檢（為自費，檢查結果記錄於第20頁）。
- ☐抽血檢驗德國麻疹抗體檢查、梅毒檢查(檢查結果記錄於第20頁。
- ☐抽血檢驗B型肝炎表面抗原(HBsAg)、B型肝炎e抗原(HBeAg)檢查，檢查時程請參閱第14頁(檢查結果記錄於第20頁)。
- ☐平均紅血球體積MCV為海洋性貧血篩檢的重要依據，請記得向醫師洽詢檢查結果。
  若MCV檢驗平均值小於80，則配偶亦需檢查。
- ☐「對於有糖尿病高風險族群的孕婦建議與醫師討論，應於第一次產檢時加做空腹的血糖(Fasting plasma glucose,FPG)及糖化血色素(HbA1C)之檢驗(為自費)。
- ☐建議免費做孕婦愛滋病毒篩檢服務。

6-8週由超音波可見胎兒心跳。
9-12週五官及重要器官發展。
13-16週胎兒生長狀況：

◎胎兒已完全成形，皮膚呈透明帶粉紅色，胎兒開始會動。

衛教及指導事項

☐ 產前檢查項目	(14頁)
☐ B型肝炎血液檢查結果	(92頁)
☐ 德國麻疹抗體檢測結果	(94頁)
☐ 戒菸資訊	(82頁)
☐ 孕婦免費愛滋病毒篩檢服務	(106頁)
☐ 產前遺傳診斷與補助	(108頁)
☐ 女孩男孩一樣好	(118頁)
☐ 孕期生活須知	(122頁)
☐ 孕期不適處理方式	(126頁)
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)
☐ 母乳哺育、母嬰親善宣導	(170、204頁)

產檢院所：_____
醫師姓名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

Ghi chép của lần khám thai đầu tiên

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai đầu tiên

(Giai đoạn đầu của thai kỳ: Mang thai dưới 17 tuần Số tuần kiến nghị: trước tuần thứ 12)

Nhắc nhở chăm sóc y tế đặc biệt

- ☐ Tuần 11-14 có thể thực hiện kiểm tra sàng lọc hội chứng down từ huyết thanh mẹ của kỳ mang thai thứ nhất（là tự phí, kết quả kiểm tra ghi tại trang 21）.
- ☐ Lấy máu kiểm tra kháng thể sởi Đức, kiểm tra bệnh giang mai (Kết quả kiểm tra ghi tại trang 21).
- ☐ Lấy máu kiểm tra kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg), kiểm tra kháng nguyên e viêm gan B (HBeAg), lịch trình kiểm tra hãy tham khảo trang 15 (Kết quả kiểm tra ghi tại trang 21).
- ☐ Thể tích hồng cầu bình quân MCV là căn cứ quan trọng sàng lọc kiểm tra thiếu máu Thalassemia, hãy nhớ hỏi bác sỹ kết quả kiểm tra.Nếu giá trị kiểm tra MCV bình quân nhỏ hơn 80, thì người chồng cũng cần kiểm tra.
- ☐「Đối với thai phụ thuộc nhóm nguy cơ bệnh đái đường cao đề nghị trao đổi với bác sỹ, cần thực hiện kiểm tra đường huyết (Fasting plasma glucose, FPG) và glycated hemoglobin (HbA1C) trước khi ăn trong lúc khám thai lần đầu tiên(là tự phí)
- ☐ Đề nghị thực hiện dịch vụ khám sàng lọc HIV dành cho thai phụ miễn phí.

Tuần thứ 6-8 có thể siêu âm nhìn thấy tim thai nhi đập.

Tuần thứ 9-12 phát triển mặt và cơ quan quan trọng.

Tình hình phát triển của thai nhi 13-16 tuần tuổi：

◎Thai nhi đã hoàn toàn thành hình, da có màu hồng phấn trong suốt, thai nhi bắt đầu hoạt động.

Nội dung hướng dẫn và giáo dục y tế

- ☐ Hạng mục kiểm tra trước sinh (Trang 15)
- ☐ Kết quả kiểm tra máu viêm gan B (Trang 93)
- ☐ Kết quả kiểm tra kháng nguyên sởi Đức (Trang 95)
- ☐ Thông tin cai thuốc lá (Trang 83)
- ☐ Dịch vụ kiểm tra sàng lọc HIV miễn phí dành cho thai phụ (trang 107)
- ☐ Chẩn đoán di truyền và hỗ trợ trước sinh (Trang 109)
- ☐ Con trai con gái đều tốt (Trang 119)
- ☐ Điều cần biết về sinh hoạt trong thời gian mang thai (Trang 123)
- ☐ Phương thức xử lý những khó chịu trong thời gian mang thai (Trang 127)
- ☐ Kiểm soát cân nặng và ăn uống trong thời gian mang thai (Trang 133)
- ☐ Nhiễm trùng thai kỳ và biến chứng khi mang thai (Trang 139)
- ☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ (Trang 145)
- ☐ Hướng dẫn cho bú sữa mẹ, hoạt động thân thiện giữa mẹ và bé (Trang 171, 205)

Cơ sở y tế khám thai: _____

Bác sỹ ký tên: _____

Ngày khám thai lần sau: _____

Expectant mother's Chữ ký thai phụ: _____

第二次產檢自我檢核紀錄

第二次產檢自我紀錄事項
（妊娠第一期：妊娠未滿17週　建議週數：第16週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 產前檢查項目	(14頁)	☐是	☐否
☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 先天性疾病	(88頁)	☐是	☐否
☐ 孕婦免費愛滋病毒篩檢服務	(106頁)	☐是	☐否
☐ 產前遺傳診斷與補助	(108頁)	☐是	☐否
☐ 菸酒害防制	(112頁)	☐是	☐否
☐ 早產防治	(120頁)	☐是	☐否
☐ 孕期生活須知	(122頁)	☐是	☐否
☐ 孕期不適處理方式	(126頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果你有勾選上述任何症狀、即可能為高危險妊娠孕婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai thứ 2

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai thứ 2

(Giai đoạn đầu của thai kỳ: Mang thai dưới 17 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 16)

*Trước khi đi khám thai, đề nghị các bà mẹ tương lai hãy tiến hành điền đầy đủ vào các hạng mục tự kiểm tra dưới đây:

Dưới đây là ghi chép vào_____ngày_____tháng_____năm (Mang thai tuần thứ_____)

1. Ghi chép cảm giác của thai phụ: ☐ Ra huyết ☐ Đau bụng ☐ Đau đầu ☐ Co thắt
   ☐ Cảm giác khác: _____

2. Tôi đã đọc kỹ các thông tin giáo dục y tế

☐ Hạng mục kiểm tra trước sinh	(Trang 15)	☐ Có	☐ Không
☐ Thông tin cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Bệnh bẩm sinh	(Trang 89)	☐ Có	☐ Không
☐ Dịch vụ kiểm tra sàng lọc HIV miễn phí dành cho thai phụ	(Trang 107)	☐ Có	☐ Không
☐ Chẩn đoán di truyền và hỗ trợ trước sinh	(Trang 109)	☐ Có	☐ Không
☐ Cơ chế phòng chống tác hại của rượu và thuốc lá	(Trang 113)	☐ Có	☐ Không
☐ Phòng chống sinh non	(Trang 121)	☐ Có	☐ Không
☐ Phương pháp xử trí khi thai phụ thấy khó chịu	(Trang 123)	☐ Có	☐ Không
☐ Điều cần biết về sinh hoạt trong thời gian mang thai	(Trang 127)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Các triệu chứng cần phải đến bệnh viện thăm khám ngay	(Trang 145)	☐ Có	☐ Không

3. Đánh giá tâm trạng

   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường thấy buồn bã, trầm cảm hoặc mất hy vọng vào tương lai?
   ☐ Có ☐ Không

   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường không hứng thú với các sự việc/ sự vật hoặc làm việc gì cũng uể oải? ☐ Có ☐ Không

Ghi chú: Nếu câu trả lời của bạn là "có" với hai vấn đề như trên, thì khuyên bạn nhất định phải nói với người nhà hoặc bác sỹ, để được giúp đỡ.

4. Tâm sự

   Những lời người thân dặn dò, động viên thai phụ: _____

   Những lời bà mẹ tương lai dành cho con yêu: _____

5. Nếu bạn có các câu hỏi hay vấn đề muốn hỏi bác sỹ, thì có thể ghi vào đây (như về: ăn uống, vận động, sinh hoạt hàng ngày, thuốc lá, rượu, dinh dưỡng)

   _____

   _____

   _____

Ghi chú: Nếu bạn có chọn bất cứ triệu chứng nào nêu trên, thì có thể bạn thuộc nhóm thai nghén nguy cơ cao, nên hãy nhớ nói rõ với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo sự an toàn cho bản thân và cho con bạn (mời xem trang 215)

Bạn có hút thuốc không?

☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và xin hãy cai thuốc**) ☐ Không

Trong một tuần trước đây, khi bạn ở nhà, có ai hút thuốc trước mặt bạn không?

☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và mong người nhà cai thuốc**) ☐ Không

Chữ ký thai phụ : _____ Người nhà ký tên_____

Đường dây điện thoại quan tâm thai phụ, sản phụ: 0800-870870

第二次產檢紀錄

第二次產檢檢查紀錄
（妊娠第一期：妊娠未滿17週　建議週數：第16週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 15-20週可做第二孕期母血唐氏症篩檢或羊膜穿刺術(均為自費，衛生福利部提供之產前遺傳診斷補助，詳見108頁)(檢查結果記錄於第20頁)

17-20週胎兒生長狀況：

◎ 開始有胎動的感覺，頭部約佔總體長的1/3，骨骼快速發育，手臂與腳成比例，胎兒開始製造胎便。胎兒身長約25公分，體重約250-500公克。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 先天性疾病 (88頁)
☐ 產前遺傳診斷與補助 (108頁)
☐ 菸酒害防制 (112頁)
☐ 女孩男孩一樣好 (118頁)
☐ 早產防治 (120頁)
☐ 孕期不適處理方式 (126頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)

產檢院所：_____
醫師姓名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

Ghi chép của lần khám thai thứ 2

Ghi chép kiểm tra của lần khám thai thứ 2

(Giai đoạn đầu của thai kỳ: Mang thai dưới 17 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 16)

Ngày khám: _____ngày_____tháng_____năm Số tuần mang thai: _____tuần

Ghi chép khám thai

Cân nặng (kg) _____

Huyết áp (mmHg) _____

Độ cao đáy tử cung (cm) _____

Nhịp tim thai (lần/phút) _____

Đường trong nước tiểu _____

Đạm trong nước tiểu _____

Phù nề _____

Giãn tĩnh mạch _____

Kết quả khám thai

☐ Không có phát hiện đặc biệt gì

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường

1._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

2._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

3._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

4._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225)

Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế

☐ Từ tuần thứ 15-20 có thể tiến hành xét nghiệm Sàng lọc hội chứng Down giai đoạn 2 của thai kỳ hoặc chọc ối (Đều phải tự túc chi phí, Sở Y tế thuộc Viện Hành chính trợ cấp Chẩn đoán di truyền trước sinh, chi tiết xem trang 109) (Kết quả kiểm tra ghi ở trang 21)

Tình hình phát triển thai nhi tuần 17-20 :

◎ Bắt đầu có cảm giác thai vận động, đầu chiếm khoảng 1/3 chiều dài tổng thể, xương phát triển nhanh, cánh tay tỷ lệ với chân, thai nhi bắt đầu có phân su.Chiều dài thai nhi khoảng 25cm, nặng khoảng 250-500 gram.

Hạng mục hướng dẫn và giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá (Trang 83)

☐ Bệnh bẩm sinh (Trang 89)

☐ Chẩn đoán di truyền và hỗ trợ trước sinh (Trang 109)

☐ Cơ chế phòng chống tác hại của rượu và thuốc lá (Trang 113)

☐ Con trai con gái đều tốt cả (Trang 119)

☐ Phòng chống sinh non (Trang 121)

☐ Phương pháp xử trí khi thai phụ thấy khó chịu (Trang 127)

☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ (Trang 133)

☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng (Trang 139)

☐ Các triệu chứng cần phải đến bệnh viện thăm khám ngay (Trang 145)

Cơ sở y tế khám thai: _____

Bác sỹ ký tên: _____

Ngày khám thai lần sau: _____

Expectant mother's Chữ ký thai phụ: _____

第三次產檢自我檢核紀錄

第三次產檢自我紀錄事項
（妊娠第二期：妊娠17週未滿29週　建議週數：第20週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____
2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 胎兒超音波篩檢說明	(100頁)	☐是	☐否
☐ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	☐是	☐否
☐ 孕期不適處理方式	(126頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐是	☐否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。
4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____
5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai thứ 3

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai thứ 3

(Giai đoạn thứ 2 của thai kỳ: Mang thai từ 17 tuần đến dưới 29 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 20)

* Trước khi đi khám thai, đề nghị các bà mẹ tương lai hãy tiến hành điền đầy đủ vào các hạng mục tự kiểm tra dưới đây:

Dưới đây là ghi chép vào_____ngày_____tháng_____năm (Mang thai tuần thứ_____)

1. Ghi chép cảm giác của thai phụ: ☐ Ra huyết ☐ Đau bụng ☐ Đau đầu ☐ Co thắt
   ☐ Cảm giác khác: _____

2. Tôi đã đọc kỹ các thông tin giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Thuyết minh về siêu âm thai nhi	(Trang 101)	☐ Có	☐ Không
☐ Phòng chống sinh non Thai nghén nguy cơ cao	(Trang 121、215)	☐ Có	☐ Không
☐ Phương pháp xử trí khi thai phụ thấy khó chịu	(Trang 127)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Các triệu chứng cần phải đến bệnh viện thăm khám ngay	(Trang 145)	☐ Có	☐ Không
☐ Nuôi con bằng sữa mẹ	(Trang 171)	☐ Có	☐ Không

3. Đánh giá tâm trạng (chứng trầm cảm)
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường thấy buồn bã, trầm cảm hoặc mất hy vọng vào tương lai? ☐ Có ☐ Không
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường không hứng thú với các sự việc/ sự vật hoặc làm việc gì cũng uể oải? ☐ Có ☐ Không
   Ghi chú: Nếu câu trả lời của bạn là "có" với hai vấn đề như trên, thì khuyên bạn nhất định phải nói với người nhà hoặc bác sỹ, để được giúp đỡ.

4. Tâm sự
   Những lời người thân dặn dò, động viên thai phụ:_____
   Những lời bà mẹ tương lai dành cho con yêu:_____

5. Nếu bạn có các câu hỏi hay vấn đề muốn hỏi bác sỹ, thì có thể ghi vào đây (như về: ăn uống, vận động, sinh hoạt hàng ngày, thuốc lá, rượu, dinh dưỡng)
   _____
   _____
   _____

   Ghi chú: Nếu bạn có chọn bất cứ triệu chứng nào nêu trên, thì có thể bạn thuộc nhóm thai nghén nguy cơ cao, nên hãy nhớ nói rõ với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo sự an toàn cho bản thân và cho con bạn (mời xem trang 215)

   Bạn có hút thuốc không?
   ☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và xin hãy cai thuốc**) ☐ Không
   Trong một tuần trước đây, khi bạn ở nhà, có ai hút thuốc trước mặt bạn không?
   ☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và mong người nhà cai thuốc**) ☐ Không

   Chữ ký thai phụ：_____ Người nhà ký tên_____

Đường dây điện thoại quan tâm thai phụ, sản phụ: 0800-870870

第三次產檢紀錄

第三次產檢檢查紀錄
（妊娠第二期：妊娠17週未滿29週　建議週數：第20週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 超音波檢查(因特殊情況無法檢查者可在懷孕第三期檢查）。(檢查報告黏貼於第24頁）。

21-24週胎兒生長狀況：

◎ 胎兒鼻孔會打開，開始練習呼吸。也會聽聲音了，可以跟他說話噢！

衛教及指導事項

☐戒菸資訊 (82頁)
☐胎兒超音波篩檢說明 (100頁)
☐早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐孕期不適處理方式 (126頁)
☐孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐母乳哺育 (170頁)
☐要餵母乳 ☐需要母乳哺育教戰手冊
☐需要母乳哺育諮詢
☐不餵母乳 ☐需要配方奶指導

產檢院所：_____
醫師姓名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

Ghi chép của lần khám thai thứ 3

Ghi chép kiểm tra của lần khám thai thứ 3

(Giai đoạn đầu của thai kỳ: Mang thai dưới 29 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 20)

Ngày khám: _____ngày_____tháng_____năm Số tuần mang thai:_____tuần

Ghi chép khám thai

Cân nặng (kg) _____

Huyết áp (mmHg) _____

Độ cao đáy tử cung (cm) _____

Nhịp tim thai (lần/phút) _____

Thai thứ _____

Đường trong nước tiểu _____

Đạm trong nước tiểu _____

Phù nề _____

Giãn tĩnh mạch _____

Kết quả khám thai

☐ Không có phát hiện đặc biệt gì

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường

1._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

2._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

3._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

4._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225)

Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế

☐ Siêu âm kiểm tra (người vì trường hợp đặc biệt không thể kiểm tra, có thể kiểm tra vào kỳ thứ 3 mang thai)(báo cáo kiểm tra dán vào trang 25)

Tình hình phát triểncủa thai nhi tuần 21-24 :

◎ Lỗ mũi của thai nhi sẽ mở ra, bắt đầu luyện tập thở. Có thể nghe được âm thanh, có thể nói chuyện với thai nhi.

Hạng mục hướng dẫn và giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá (Trang 83)

☐ Giải thích về siêu âm thai nhi (Trang 101)

☐ Phòng chống sinh non Thai nghén nguy cơ cao (Trang 121、215)

☐ Phương pháp xử trí khi thai phụ thấy khó chịu (Trang 127)

☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ (Trang 133)

☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng (Trang 139)

☐ Các triệu chứng cần phải đến bệnh viện thăm khám ngay (Trang 145)

☐ Nuôi con bằng sữa mẹ (Trang 171)

☐ Sẽ cho bú sữa mẹ ☐ Cần Sổ tay kiến thức nuôi con bằng sữa mẹ

☐ Đã có sổ tay trên

☐ Cần sự tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ

☐ Không cho bú sữa mẹ ☐ Cần sự hướng dẫn về sữa công thức

Cơ sở y tế khám thai: _____

Bác sỹ ký tên: _____

Ngày khám thai lần sau: _____

Expectant mother's Chữ ký thai phụ: _____

第四次產檢自我檢核紀錄

第四次產檢自我紀錄事項
（妊娠第二期：妊娠17週未滿29週　建議週數：第28週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____
2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 胎兒超音波篩檢說明	(100頁)	☐是	☐否
☐ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	☐是	☐否
☐ 孕期生活須知	(122頁)	☐是	☐否
☐ 孕期不適處理方式	(126頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐是	☐否
☐ 產前運動	(154頁)	☐是	☐否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。
4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____
5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai thứ 4

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai thứ 4

(Giai đoạn thứ 2 của thai kỳ: Mang thai từ 17 tuần đến dưới 29 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 28)

* Trước khi đi khám thai, đề nghị các bà mẹ tương lai hãy tiến hành điền đầy đủ vào các hạng mục tự kiểm tra dưới đây:

Dưới đây là ghi chép vào_____ngày_____tháng_____năm (Mang thai tuần thứ_____)

1. Ghi chép cảm giác của thai phụ: ☐ Ra huyết ☐ Đau bụng ☐ Đau đầu ☐ Co thắt
   ☐ Cảm giác khác: _____

2. Tôi đã đọc kỹ các thông tin giáo dục y tế

☐ Thông tin cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Thuyết minh về siêu âm thai nhi	(Trang 101)	☐ Có	☐ Không
☐ Phòng chống sinh non Thai nghén nguy cơ cao	(Trang 121、215)	☐ Có	☐ Không
☐ Điều cần biết về sinh hoạt trong thời gian mang thai	(Trang 123)	☐ Có	☐ Không
☐ Phương pháp xử trí khi thai phụ thấy khó chịu	(Trang 127)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Các triệu chứng cần phải đến bệnh viện thăm khám ngay	(Trang 145)	☐ Có	☐ Không
☐ Thể dục khi mang thai	(Trang 155)	☐ Có	☐ Không
☐ Nuôi con bằng sữa mẹ	(Trang 171)	☐ Có	☐ Không

3. Đánh giá tâm trạng (chứng trầm cảm)
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường thấy buồn bã, trầm cảm hoặc mất hy vọng vào tương lai? ☐ Có ☐ Không
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường không hứng thú với các sự việc/ sự vật hoặc làm việc gì cũng uể oải? ☐ Có ☐ Không
   Ghi chú: Nếu câu trả lời của bạn là "có" với hai vấn đề như trên, thì khuyên bạn nhất định phải nói với người nhà hoặc bác sỹ, để được giúp đỡ.

4. Tâm sự
   Những lời người thân dặn dò, động viên thai phụ:_____
   Những lời bà mẹ tương lai dành cho con yêu:_____

5. Nếu bạn có các câu hỏi hay vấn đề muốn hỏi bác sỹ, thì có thể ghi vào đây (như về: ăn uống, vận động, sinh hoạt hàng ngày, thuốc lá, rượu, dinh dưỡng)

_____

_____

_____

Ghi chú: Nếu bạn có chọn bất cứ triệu chứng nào nêu trên, thì có thể bạn thuộc nhóm thai nghén nguy cơ cao, nên hãy nhớ nói rõ với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo sự an toàn cho bản thân và cho con bạn (mời xem trang 215)

Bạn có hút thuốc không?
☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và xin hãy cai thuốc**) ☐ Không

Trong một tuần trước đây, khi bạn ở nhà, có ai hút thuốc trước mặt bạn không?
☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và mong người nhà cai thuốc**) ☐ Không

Chữ ký thai phụ：_____ Người nhà ký tên_____

Đường dây điện thoại quan tâm thai phụ, sản phụ: 0800-870870

第四次產檢紀錄

第四次產檢檢查紀錄
（妊娠第二期：妊娠17週未滿29週　建議週數：第28週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 24-28週需要時可做妊娠糖尿病篩檢(自費，檢查結果記錄於第20頁，資訊參閱第30頁)
☐「產前教育課程」。

25-28週胎兒生長狀況：

◎ 皮膚呈紅色皺摺，皮下脂肪開始沉積，有睡眠與活動交替現象，對外界聲音有反應。若在此時生產，因身體發育尚未成熟，故不容易照料。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 胎兒超音波篩檢說明 (100頁)
☐ 早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐ 孕期生活須知 (122頁)
☐ 孕期不適處理方式 (126頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險兆 (144頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)

產檢院所：_____
醫師姓名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

Ghi chép của lần khám thai thứ 4

Ghi chép kiểm tra của lần khám thai thứ 4

(Giai đoạn đầu của thai kỳ: Mang thai dưới 17 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 28)

Ngày khám:_____ngày_____tháng _____năm Số tuần mang thai:_____tuần

Ghi chép khám thai

Cân nặng (kg) _____

Huyết áp (mmHg) _____

Độ cao đáy tử cung (cm) _____

Nhịp tim thai (lần/phút) _____

Thai thứ _____

Đường trong nước tiểu _____

Đạm trong nước tiểu _____

Phù nề _____

Giãn tĩnh mạch _____

Kết quả khám thai

☐ Không có phát hiện đặc biệt gì

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường

1._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

2._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

3._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

4._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225)

Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế

☐ Tuần mang thai 24-28 khi cần thiết có thể kiểm tra sàng lọc bệnh tiểu đường (tự phí, kết quả kiểm tra ghi ở chỗ còn lại trang 21, thông tin tham khảo trang 31)

☐ Khóa học giáo dục trước sinh

Tình hình phát triển của thai nhi tuần 25-28 :

◎ Da có nếp nhăn màu hồng, bắt đầu tích mỡ dưới da, có hiện tượng đan xen ngủ và hoạt động, có phản ứng với âm thanh thế giới bên ngoài:
Nếu sinh vào lúc này, cơ thể chưa phát triển hoàn thiện, do đó khó chăm sóc.

Hạng mục hướng dẫn và giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá (Trang 83)

☐ Giải thích về siêu âm thai nhi (Trang 101)

☐ Phòng chống sinh non Thai nghén nguy cơ cao (Trang 121、215)

☐ Những điều thai phụ cần biết trong đời sống (Trang 123)

☐ Phương pháp xử trí khi thai phụ thấy khó chịu (Trang 127)

☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ (Trang 133)

☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng (Trang 139)

☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ (Trang 145)

☐ Thể dục khi mang thai (Trang 155)

☐ Nuôi con bằng sữa mẹ (Trang 171)

Cơ sở y tế khám thai: _____

Bác sỹ ký tên: _____

Ngày khám thai lần sau: _____

Expectant mother's Chữ ký thai phụ: _____

第2次孕婦產前健康照護衛教指導記錄表(第29週-第40週)

(懷孕週數，第_____週)【本項服務由菸品健康福利捐補助】 病歷號

基本資料	由準媽媽填寫	姓名			出生日期	_____年____月____日						
		身分證字號 (外籍人士護照號碼)										
		聯絡地址										
		聯絡方式	手機:_____ 住家:(　　)-_____									
		身高_____公分	懷孕前體重_____公斤		目前體重_____公斤		血色素_____ gm/dl (請填寫第1次產檢的檢驗數值)					
		註明：如已接受第一次衛教指導，以上欄位免填 目前是否有接受社會福利補助情況:(可複選) ☐0.否，☐1.中低收入戶補助，☐2.低收入戶補助，☐3.特殊境遇家庭補助， ☐4.兒少生活補助（項目：____；人數：__），☐5.其他_____ 有下列情況之懷孕婦女: ☐1.未婚懷孕婦女，☐2.身心障礙懷孕婦女，☐3.其他_____										
健康行為		1.您目前是否吸菸? ☐0.否，☐1.偶爾或應酬才吸，☐2.平均一天約吸一包菸（20支）以下， ☐3.平均一天約吸一包菸以上 2.您是否特別注意遠離二手菸的環境？ ☐0.否，☐1.是，☐2.週遭環境沒有二手菸 3.您目前是否喝酒? ☐0.否， ☐1.偶爾或應酬才喝，☐2.經常喝 4.您是否嚼檳榔?： ☐0.否， ☐1.偶爾或應酬才嚼，☐2.經常嚼 5.您是否曾使用毒品?： ☐0.否，☐1.是 6.心情溫度計： ☐是，☐否 1.過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是，☐否 2.過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？										
		※本資料將用於衛生福利政策評估，供衛生保健及社政單位關懷訪視服務使用。 ☐1.同意，☐2.不同意。										
孕產醫療史		過去是否有相關孕產醫療史 ☐0.否， ☐1.是（請於下列☐進行勾選）。 ☐(1)妊娠期高血壓疾病，☐(2)前置胎盤，☐(3)羊水過多或過少，☐(4)胎兒生長限制，☐(5)胎盤功能異常，☐(6)胎兒體重過重(大於4200gm)，☐(7)孕婦本人及一等親屬罹患遺傳疾病，☐(8)嚴重合併症：（請於下列☐進行勾選） ☐8-1心臟病；☐8-2腎臟疾病；☐8-3血液系統疾病；☐8-4肝臟疾病；☐8-5活動性肺結核；☐8-6妊娠糖尿病；☐8-7甲狀腺功能亢進症；☐8-8精神病或神經系統疾病；☐8-9妊娠合併免疫系統疾病；☐8-10卵巢或子宮腫瘤；☐8-11孕期感染性疾病；☐8-12性傳染病（含愛滋病）；☐8-13其他嚴重內外科疾病 ☐(9)骨盆異常，☐(10)子宮、產道異常，☐(11)其他										
		※如有上述孕產醫療史情形，請就診院所提供醫療服務或轉介至中、重度級急救責任醫院。										

Biểu hướng dẫn chăm sóc sức khỏe trước sinh dành cho phụ nữ mang thai (Tuần 29-40)

(Số tuần mang thai:_____tuần) 【Dịch vụ này do Quỹ phúc lợi sức khỏe từ sản phẩm thuốc lá quyên góp hỗ trợ】 Số bệnh án

Do thai phụ điền

Thông tin cơ bản

Họ tên			Ngày sinh			_____Ngày_____tháng_____ năm					
SốCMND (Số hộ chiếu dành cho người nước ngoài)											
Địa chỉ liên hệ											
Phương thức liên hệ	Di động_____ Nhà ở:( )-_____										
Chiều caot _____ cm	Cân nặng trước sinh_____kg			Cân nặng hiện tại ____ kg				Huyết sắc tố _____ gm/dl (Hãy điền kết quả khám thai lần 1)			

Ghi chú: Nếu đã được hướng dẫn giáo dục y tế lần 1, miễn điền cột nói trên

Hiện tại có nhận hỗ trợ phúc lợi xã hội hay không:(có thể chọn nhiều mục)

☐0.Không (☐1.Hỗ trợ hộ thu nhập thấp và trung bình ☐ 2.Hỗ trợ hộ thu nhập thấp ☐ 3.Hỗ trợ gia đình có hoàn cảnh đặc biệt ☐ 4.Hỗ trợ sinh hoạt trẻ em (Hạng mục:_____ số người:__) ☐5.Khác_____

Thai phụ có hoàn cảnh dưới đây:

☐ 1.Thai phụ chưa kết hôn ☐ 2.Thai phụ khuyết tật mang thai ☐ 3. Khác_____

Hành vi lành mạnh

1.Hiện tại bạn có hút thuốc không?

☐ 0.Không ☐ 1.Thỉnh thoảng hoặc tiếp khách mới hút ☐ 2.Bình quân mỗi ngày hút 1 bao thuốc trở xuống (20 điếu) ☐ 3.Bình quân mỗi ngày hút 1 bao thuốc trở lên

2.Bạn có đặc biệt chú ý cách xa môi trường khói thuốc không?

☐ 0.Không ☐ 1. Có ☐ 2.Môi trường xung quanh không có khói thuốc

3.Hiện nay bạn có uống rượu không?

☐ 0.Không ☐ 1.Thỉnh thoảng hoặc tiếp khách mới uống ☐ 2.Thường xuyên uống

4.Bạn có ăn trầu không?

☐ 0.Không ☐ 1.Thỉnh thoảng hoặc tiếp khách mới ăn ☐ 2. Thường xuyên ăn

5.Bạn có từng sử dụng ma túy hay không ?

☐ 0.Không ☐ 1.Có

6.Kiểm tra tâm trạng u uất :

☐ Có ☐ Không 1. 1 tháng trước đây thường bị tâm trạng buồn bã, trầm cảm hoặc cảm giác tương lai không có hi vọng hay không?

☐ Có ☐ Không 2. Trước đây 1 tháng, thường cảm thấy mất hứng thú với sự vật hoặc chán nản làm việc hay không?

※Thông tin này sẽ dùng để đánh giá chính sách phúc lợi Y tế, để đơn vị bảo vệ sức khỏe Y tế và hành chính xã hội quan tâm thăm nom. ☐1.Có, ☐2. Không.

Tiền sử điều trị thai sản

Trước kia có tiền sử điều trị thai sản liên quan hay không

☐ 0.Không ☐ 1.Có (Đánh dấu □hạng mục dưới đây)

☐ (1)Bệnh cao huyết áp thời kỳ mang thai ☐ (2) Tiền đạo nhau thai, ☐ (3) Quá nhiều hoặc quá ít nước ối, ☐ (4) Thai nhi phát triển hạn chế, ☐ (5) Rối loạn chức năng nhau thai, ☐ (6) Thai nhi thừa cân (lớn hơn 4200gm), ☐ (7) Bản thân phụ nữ mang thai và người ruột thịt đời thứ nhất mắc bệnh di truyền, ☐ (8) Biến chứng nghiêm trọng sau ☐ :(Hãy chọn mục dưới đây)

☐ 8-1 Bệnh tim; ☐ 8-2 Bệnh thận; ☐ 8-3 Bệnh máu ; ☐ 8-4 Bệnh gan; ☐ 8-5 Bệnh lao phổi; ☐ 8-6 Tiểu đường thai kỳ; ☐ 8-7 Cường giáp; ☐ 8-8 Bệnh tâm thần hay thần kinh; ☐ 8-9 Bệnh biến chứng hệ miễn dịch ở thai phụ; ☐ 8-10 Ung thư buồng trứng hoặc tử cung; ☐ 8-11 Bệnh truyền nhiễm trong khi mang thai; ☐ 8-12 Bệnh lây truyền qua đường tình dục (bao gồm cả AIDS); ☐ 8-13 Bệnh nội ngoại khoa nghiêm trọng khác.

☐ (9)Bất thường vùng chậu ☐ (10)Tử cung, đường sinh bất thường ☐ (11) Khác

* Nếu có tiền sử điều trị thai sản như trên, kính mong cơ sở khám điều trị phục vụ điều trị hoặc chuyển giới thiệu tới bệnh viện chuyên cấp cứu mức độ trung bình, nghiêm trọng.

衛教主題	重點	準媽媽自我評估		醫事人員指導重點
		清楚	不清楚	
1. 維持母胎安全 (參閱手冊-讓寶寶安全的成長)	早產徵兆	□	□	□知道懷孕末期若出現早產之徵兆（陰道出血、腹部悶痛、持續子宮收縮、破水）時，應立即就醫。選擇設有新生兒加護病房的醫院待產或生產。
		□	□	□知道本身的健康資料、疾病史及孕產醫療史狀況，如有醫師告知：出現孕產醫療史1至11項之一者，請選擇至就近的中、重度級急救責任醫院接受診治或安胎。
	危害物質	□	□	□遠離菸(含二手菸)對母嬰健康之危害(流產、早產、出生低體重)
		□	□	□知道酒對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重、中樞神經異常)。
		□	□	□知道檳榔對母嬰健康之危害(流產、早產、死產、出生低體重)。
		□	□	□本次懷孕吸菸者，轉介戒菸門診之成效。
2. 孕期營養 (參閱手冊-吃出健康)	體重控制	□	□	□知道孕期體重增加要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。
	均衡飲食	□	□	□知道優先攝取天然食物，避免攝取加工食品、高油高熱量及空熱量食物(如:含糖飲料)。
3. 生產準備計畫 (參閱手冊-寶寶的誕生)	多元友善生產	□	□	□依準媽媽健康狀況，評估及規劃合宜的生產方式。
		□	□	□不選擇無醫療適應症之剖腹生產。
		□	□	□知道懷孕生產是正常的生理過程，經由參加產前教育可以協助做生產的準備與因應生產過程的陣痛。
		□	□	□知道接近生產期之徵象如：輕鬆感、落紅或現血、陣痛或腰酸、破水(由陰道流出多量液體)、強烈便意感及陣痛之因應
4. 母乳哺育 (參閱手冊-最貼心的哺育方式)	母乳哺育指導	□	□	□知道母乳提供新生兒和嬰兒最佳的營養。 哺餵母乳對母嬰健康有助益(對母親好處為：產後出血少、維持身材、減少罹患卵巢癌及乳癌、自然避孕效果好、降低骨質疏鬆風險； 對嬰兒好處為：營養完整，容易吸收減少腸胃炎，增強免疫力與智力，寶寶不易胖。)
		□	□	□知道產後即刻母嬰皮膚接觸及親子同室，可促進乳汁分泌及子宮收縮，減少產後出血及母嬰感染；增進早期親子關係的建立，讓寶寶體溫及情緒穩定，有助於腦部發展。
		□	□	□無法哺餵母乳的媽媽，不要給自己太大的壓力，所有的媽媽都願意為寶寶付出，愛寶寶方式有很多種，哺餵母乳是其中的一種，只要能給予充分的愛都是好媽媽。
5. 孕期心理適應 (參閱手冊-認識產後憂鬱症及防治	孕期心理適應指導	□	□	□新手媽媽照顧新生兒時，需利用嬰兒睡眠時，多讓自己的身體獲得適度休息，不要過度疲憊或睡眠不足。
		□	□	□可商請其他家人協助分擔家事清潔等勞力工作，及情況許可下每天撥一小段時間外出散步，給自己喘息休息的機會。
		□	□	□適度向家人或親朋好友說出感受，尋求幫忙或與其他產後媽媽分享彼此經驗與心情。

※紅框內之欄位，請醫護人員協助準媽媽們於衛教指導前先行填寫，以供醫事人員參考。
※返家後，若有孕產諮詢需求，請多加運用全國免付費孕產婦關懷專線0800-870870或孕產婦關懷網站 http://mammy.hpa.gov.tw。

醫療院所/助產所名稱及代碼	醫師/助產人員簽章： 指導日期___年___月___日	孕婦簽名：

備註：
1. 本衛教指導內容由衛生福利部國民健康署及臺灣婦產科醫學會、臺灣母胎醫學會、臺灣周產期醫學會、臺灣護理學會、臺灣助產學會、及中華民國營養師公會全國聯合會共同研擬。
2. 本次衛教指導之建議指導懷孕週數為29週以上，依孕婦健康需求執行，可搭配第5次（含）至第10次孕婦產檢任一次（補助時程為第3孕期）執行指導，請參閱孕婦健康手冊內容予以衛教。

Phần Ghi chép sức khỏe

Giáo dục Y tế Chủ đề	Trọng điểm	Thai phụ tự đánh giá		Thai phụ tự đánh giá Trọng điểm chỉ đạo của nhân viên Y tế
		Rõ ràng	Không rõ ràng	
1.Bảo vệ an toàn bà mẹ thai nhi (Sổ tay tham khảo - Để trẻ nhỏ phát triển an toàn)	Dấu hiệu sinh non	☐	☐	☐ Biết khi xuất hiện dấu hiệu sinh non (xuất huyết âm đạo, đau râm ran bụng, tử cung liên tục co thắt, vỡ ối) thời kỳ cuối mang thai, cần lập tức đi khám bác sỹ.Lựa chọn bệnh viện có phòng cấp cứu trẻ sở sinh để chờ sinh hoặc sinh nở.
		☐	☐	☐ Biết thông tin sức khỏe của bản thân, tiền sử bệnh và tiền sử điều trị thai sản, nếu có bác sỹ thông báo: trường hợp xuất hiện một trong các mục từ 1 đến 11 trong tiền sử điều trị thai sản, hãy chọn bệnh viện chuyên cấp cứu mức độ trung bình, nghiêm trọng tiếp nhận điều trị hoặc an thai.
	Chất nguy hiểm	☐	☐	☐ Cách xa nguy hại của thuốc (bao gồm khói thuốc) đối với sức khỏe bà mẹ trẻ sơ sinh(sảy thai, sinh non, sinh nhẹ cân)
		☐	☐	☐ Biết tác hại của rượu đối với sức khỏe bà mẹ trẻ em (sảy thai, sinh non, thai chết lưu, sinh nhẹ cân, hệ thần kinh trung ương bất thường).
		☐	☐	☐ Biết tác hại của trầu đối với sức khỏe bà mẹ trẻ em (, sảy thai, sinh non, chết lưu, sinh nhẹ cân)
		☐	☐	☐ Hiệu quả chuyển giới thiệu khám cai thuốc trường hợp hút thuốc mang thai lần này.
2. Dinh dưỡng thời kỳ mang thai (Sổ tay tham khảo - Ăn uống lành mạnh)	Kiểm soát cân nặng	☐	☐	☐ Biết tăng cân thời kỳ mang thai cần điều chỉnh thích ứng theo cân nặng trước khi mang thai, tăng hợp lý nhất là 10-14 kg, đồng thời chú ý tốc độ tăng cân.
	Ăn uống cân bằng	☐	☐	☐ Biết ưu tiên ăn thức ăn thiên nhiên, tránh ăn thực phẩm chế biến, thức ăn nhiều dầu cao calo và thực phẩm không có calo (như: đồ uống chứa đường)
3.Kế hoạch chuẩn bị sinh nở (Sổ tay tham khảo – Sự ra đời của trẻ)	Sinh nở thần thiện đa nguyên	☐	☐	☐ Đánh giá và quy hoạch phương thức sinh sản hợp lý theo tình trạng sức khỏe của thai phụ.
		☐	☐	☐ Không chọn lựa sinh mổ mà không có chỉ định y khoa.
		☐	☐	☐ Biết mang thai sinh nở là quá trình sinh lý bình thường, thông qua tham gia giáo dục trước sinh có thể hỗ trợ chuẩn bị sinh sản và ứng phó với cơn đau của quá trình sinh .
		☐	☐	☐ Biết những dấu hiệu gần với kỳ sinh như: cảm giác nhẹ nhõm, ra chút máu hồng hoặc máu tươi, đau từng đợt hoặc mỏi lưng, vỡ nước ối (từ âm đạo chảy ra nhiều dịch), cảm giác muốn rặn mạnh và thích ứng với cơn đau từng đợt.
4.Nuôi bằng sữa mẹ (Sổ tay tham khảo – Phương thức nuôi con ăn cần nhất)	Hướng dẫn nuôi bằng sữa mẹ	☐	☐	☐ Biết rằng sữa mẹ cung cấp dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Nuôi con bằng sữa mẹ có lợi cho sức khỏe bà mẹ và trẻ nhỏ (lợi ích đối với mẹ: xuất huyết sau sinh ít, duy trì dáng vóc, giảm ung thư buồng trứng và ung thư vú, tránh thai tự nhiên hiệu quả, giảm nguy cơ loãng xương; Đối với trẻ nhỏ: dinh dưỡng hoàn chỉnh, dễ hấp thụ giảm viêm đường ruột, tăng cường hệ miễn dịch và trí lực, trẻ không bị béo phì).
		☐	☐	☐ Biết sau khi sinh nhanh chóng tiếp xúc da giữa mẹ con và cha mẹ cùng buồng với trẻ, có thể thúc đẩy bài tiết sữa và co thắt tử cung, giảm xuất huyết sau sinh và lây nhiễm mẹ và con, tăng cường thiết lập quan hệ cha mẹ con cái thời kỳ đầu, để ổn định nhiệt độ cơ thể và tâm trạng của trẻ, có lợi cho sự phát triển của não.
		☐	☐	☐ Người mẹ không thể nuôi con bằng sữa mẹ, không nên gây áp lực quá lớn cho bản thân, tất cả người mẹ đều muốn hi sinh cho con, tình yêu có nhiều cách, nuôi con bằng sữa mẹ là một cách trong đó, chỉ cần dành đầy đủ tình yêu thương thì đều là người mẹ tốt.
5. Thích ứng tâm lý thời kỳ mang thai (Sổ tay tham khảo- Nhận biết bệnh trầm cảm sau sinh và phòng chống)	Hướng dẫn thích ứng tâm lý thời kỳ mang thai	☐	☐	☐ Khi bà mẹ mới chăm sóc trẻ sơ sinh, cần tận dụng thời gian trẻ ngủ, để cơ thể mình được nghỉ ngơi hợp lý nhiều hơn, không nên quá mệt mỏi hoặc thiếu ngủ .
		☐	☐	☐ Có thể bàn bạc với người nhà khác hỗ trợ chia sẻ công việc chân tay như dọn dẹp nhà cửa, và trong điều kiện cho phép mỗi ngày ra ngoài đi dạo một lúc, tạo cơ hội cho mình nghỉ ngơi.
		☐	☐	☐ Giải bày hợp lý những cảm nhận của mình với người nhà hoặc bạn thân, tìm sự trợ giúp hoặc chia sẻ kinh nghiệm và tâm trạng với những bà mẹ sau sinh khác.

※ Cột trong khung đỏ, nhờ nhân viên Y tế hỗ trợ thai phụ điền trước khi hướng dẫn giáo dục vệ sinh, để nhân viên y tế tham khảo.

※ Sau khi về nhà, nếu có nhu cầu tư vấn thai sản hãy sử dụng đường dây chăm sóc sản phụ thai phụ miễn phí toàn quốc 0800-870870 hoặc website chăm sóc sản phụ thai phụ http://mammy.hpa.gov.tw

Tên và mã bệnh viện điều trị/ nhà hộ sinh	Chữ ký bác sỹ/ nhân viên hộ sinh Ngày hướng dẫn____Năm____Tháng____Ngày	Chữ ký thai phụ

Ghi chú:

1.Nội dung hướng dẫn giáo dục y tế do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế và Hiệp hội Y khoa phụ sản Đài Loan, Hiệp hội Y khoa bà mẹ thai nhi Đài Loan, Hiệp hội Y về chu kỳ thai Đài Loan, Hiệp hội điều dưỡng Đài loan, Hiệp hội trợ sản Đài Loan và Hội liên hiệp toàn quốc thuộc Công hội nhà dinh dưỡng Trung Hoa Dân Quốc cùng nghiên cứu biên soạn.

2.Số tuần mang thai để nghị hướng dẫn giáo dục y tế lần này là 29 tuần trở lên, thực hiện theo nhu cầu sức khỏe thai phụ, có thể thực hiện hướng dẫn phối hợp kiểm tra thai sản 1 lần cho thai phụ kiểm tra (từ) lần thứ 5 đến lần thứ 10 (lịch trình hỗ trợ là thai kỳ thứ 3), hãy đọc nội dung sổ tay sức khỏe người mang thai để được giáo dục y tế.

第五次產檢自我檢核紀錄

第五次產檢自我紀錄事項

（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第32週）

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____
2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	☐是	☐否
☐ 孕期不適處理方式	(126頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐是	☐否
☐ 認識產後憂鬱症	(146頁)	☐是	☐否
☐ 產前運動	(154頁)	☐是	☐否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐是	☐否
☐ 產前用品準備	(186頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。
4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____
5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai thứ 5

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai thứ 5

(Giai đoạn thứ 2 của thai kỳ: Mang thai từ 17 tuần đến dưới 29 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 32)

* Trước khi đi khám thai, đề nghị các bà mẹ tương lai hãy tiến hành điền đầy đủ vào các hạng mục tự kiểm tra dưới đây:

Dưới đây là ghi chép vào_____ngày_____tháng_____năm (Mang thai tuần thứ_____)

1. Ghi chép cảm giác của thai phụ: ☐ Ra huyết ☐ Đau bụng ☐ Đau đầu ☐ Co thắt
   ☐ Cảm giác khác: _____

2. Tôi đã đọc kỹ các thông tin giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Phòng chống sinh non Thai nghén nguy cơ cao	(Trang 121、215)	☐ Có	☐ Không
☐ Phương pháp xử trí khi thai phụ thấy khó chịu	(Trang 127)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ	(Trang 145)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh	(Trang 147)	☐ Có	☐ Không
☐ Thể dục khi mang thai	(Trang 155)	☐ Có	☐ Không
☐ Nuôi con bằng sữa mẹ	(Trang 171)	☐ Có	☐ Không
☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh	(Trang 187)	☐ Có	☐ Không

3. Đánh giá tâm trạng

   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường thấy buồn bã, trầm cảm hoặc mất hy vọng vào tương lai? ☐ Có ☐ Không

   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường không hứng thú với các sự việc/ sự vật hoặc làm việc gì cũng uể oải? ☐ Có ☐ Không

   Ghi chú: Nếu câu trả lời của bạn là "có" với hai vấn đề như trên, thì khuyên bạn nhất định phải nói với người nhà hoặc bác sỹ, để được giúp đỡ.

4. Tâm sự

   Những lời người thân dặn dò, động viên thai phụ:_____

   Những lời bà mẹ tương lai dành cho con yêu:_____

5. Nếu bạn có các câu hỏi hay vấn đề muốn hỏi bác sỹ, thì có thể ghi vào đây (như về: ăn uống, vận động, sinh hoạt hàng ngày, thuốc lá, rượu, dinh dưỡng)

   _____

   _____

   _____

   Ghi chú: Nếu bạn có chọn bất cứ triệu chứng nào nêu trên, thì có thể bạn thuộc nhóm thai nghén nguy cơ cao, nên hãy nhớ nói rõ với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo sự an toàn cho bản thân và cho con bạn (mời xem trang 215)

   Bạn có hút thuốc không?

   ☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và xin hãy cai thuốc**) ☐ Không

   Trong một tuần trước đây, khi bạn ở nhà, có ai hút thuốc trước mặt bạn không?

   ☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và mong người nhà cai thuốc**) ☐ Không

   Chữ ký thai phụ：_____ Người nhà ký tên_____

Đường dây điện thoại quan tâm thai phụ, sản phụ: 0800-870870

第五次產檢紀錄

第五次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第32週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 抽血檢驗梅毒檢查(檢查結果記錄於第20頁)
☐ 未於妊娠第一期抽血檢驗B型肝炎表面抗原(HBsAg)、B型肝炎e抗原(HBeAg)時，應於本次檢查，檢查時程請參閱第14頁(檢查結果記錄於第20頁)。

29-32週胎兒生長狀況：

◎ 皮膚較少皺摺，長出指甲，眼瞼可張開，胎兒的活動力更強。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐ 孕期不適處理方式 (126頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐ 認識產後憂鬱症 (146頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)
☐ 產前用品準備 (186頁)

產檢院所：_____
醫師姓名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

Ghi chép của lần khám thai thứ 5

Ghi chép kiểm tra của lần khám thai thứ 5

(Giai đoạn đầu của thai kỳ: Mang thai dưới 29 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 32)

Ngày khám:_____ngày_____tháng_____năm Số tuần mang thai:_____tuần

Ghi chép khám thai

Cân nặng (kg) _____

Huyết áp (mmHg) _____

Độ cao đáy tử cung (cm) _____

Nhịp tim thai (lần/phút) _____

Thai thứ _____

Đường trong nước tiểu _____

Đạm trong nước tiểu _____

Phù nề _____

Giãn tĩnh mạch _____

Kết quả khám thai

☐ Không có phát hiện đặc biệt gì

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường

1._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

2._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

3._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

4._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225)

Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế

☐ Xét nghiệm máu kiểm tra bệnh giang mai (kết quả kiểm tra ghi ở trang 21)

☐ Khi chưa xét nghiệm máu kiểm tra kháng nguyên bề mặt viêm gan siêu vi B (HBsAg), kháng nguyên e viêm gan B (HBeAg) vào kỳ đầu mang thai, cần kiểm tra lần này, khi kiểm tra hãy tham khảo trang 15 (ghi kết quả kiểm tra vào trang 21)

Tình hình phát triển của thai nhi tuần 29-32 :

◎ Da có nếp nhăn màu hồng, bắt đầu tích mỡ dưới da, có hiện tượng đan xen ngủ và hoạt động, có phản ứng với âm thanh thế giới bên ngoài:
Nếu sinh vào lúc này, cơ thể chưa phát triển hoàn thiện, do đó khó chăm sóc.

Hạng mục hướng dẫn và giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá (Trang 83)

☐ Phòng chống sinh non Thai nghén nguy cơ cao (Trang 121、215)

☐ Phương pháp xử trí khi thai phụ thấy khó chịu (Trang 127)

☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ (Trang 133)

☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng (Trang 139)

☐ Các triệu chứng cần phải đến bệnh viện thăm khám ngay (Trang 145)

☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh (Trang 147)

☐ Thể dục khi mang thai (Trang 155)

☐ Nuôi con bằng sữa mẹ (Trang 171)

☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh (Trang 187)

Cơ sở y tế khám thai: _____

Bác sỹ ký tên: _____

Ngày khám thai lần sau: _____

Expectant mother's Chữ ký thai phụ: _____

第六次產檢自我檢核紀錄

第六次產檢自我紀錄事項
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第34週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：□出血　□腹痛　□頭痛　□痙攣
   □其他自覺徵狀：_____
2. 我已閱讀的衛教資訊

□ 戒菸資訊	(82頁)	□是	□否
□ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	□是	□否
□ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	□是	□否
□ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	□是	□否
□ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	□是	□否
□ 認識產後憂鬱症	(146頁)	□是	□否
□ 產前運動	(154頁)	□是	□否
□ 母乳哺育	(170頁)	□是	□否
□ 產前用品準備	(186頁)	□是	□否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ □是□否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ □是□否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。
4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____
5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　□有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　□沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
□有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　□沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai thứ 6

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai thứ 6

(Giai đoạn thứ 2 của thai kỳ: Mang thai từ 17 tuần đến dưới 29 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 34)

* Trước khi đi khám thai, đề nghị các bà mẹ tương lai hãy tiến hành điền đầy đủ vào các hạng mục tự kiểm tra dưới đây:

Dưới đây là ghi chép vào_____ngày_____tháng_____năm (Mang thai tuần thứ_____)

1. Ghi chép cảm giác của thai phụ: ☐ Ra huyết ☐ Đau bụng ☐ Đau đầu ☐ Co thắt
   ☐ Cảm giác khác: _____

2. Tôi đã đọc kỹ các thông tin giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Phòng chống sinh non Thai nghén nguy cơ cao	(Trang 121、215)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ	(Trang 145)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh	(Trang 147)	☐ Có	☐ Không
☐ Thể dục khi mang thai	(Trang 155)	☐ Có	☐ Không
☐ Nuôi con bằng sữa mẹ	(Trang 171)	☐ Có	☐ Không
☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh	(Trang 187)	☐ Có	☐ Không

3. Đánh giá tâm trạng (chứng trầm cảm)
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường thấy buồn bã, trầm cảm hoặc mất hy vọng vào tương lai? ☐ Có ☐ Không
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường không hứng thú với các sự việc/ sự vật hoặc làm việc gì cũng uể oải? ☐ Có ☐ Không
   Ghi chú: Nếu câu trả lời của bạn là "có" với hai vấn đề như trên, thì khuyên bạn nhất định phải nói với người nhà hoặc bác sỹ, để được giúp đỡ.

4. Tâm sự
   Những lời người thân dặn dò, động viên thai phụ:_____
   Những lời bà mẹ tương lai dành cho con yêu:_____

5. Nếu bạn có các câu hỏi hay vấn đề muốn hỏi bác sỹ, thì có thể ghi vào đây (như về: ăn uống, vận động, sinh hoạt hàng ngày, thuốc lá, rượu, dinh dưỡng)

_____

_____

_____

Ghi chú: Nếu bạn có chọn bất cứ triệu chứng nào nêu trên, thì có thể bạn thuộc nhóm thai nghén nguy cơ cao, nên hãy nhớ nói rõ với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo sự an toàn cho bản thân và cho con bạn (mời xem trang 215)

Bạn có hút thuốc không?
☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và xin hãy cai thuốc**) ☐ Không

Trong một tuần trước đây, khi bạn ở nhà, có ai hút thuốc trước mặt bạn không?
☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và mong người nhà cai thuốc**) ☐ Không

Chữ ký thai phụ：_____ Người nhà ký tên_____

Đường dây điện thoại quan tâm thai phụ, sản phụ: 0800-870870

第六次產檢紀錄

第六次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第34週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 您做過超音波檢查了嗎？（因特殊情況無法檢查者可在懷孕第三期檢查）。（檢查報告黏貼於第24頁）

☐ 您做過免費孕婦愛滋病毒篩檢嗎?如果沒有，可以免費接受篩檢。

胎兒生長狀況：

◎ 八個月大的胎兒手腳更有力了，時常會在媽媽的肚子裡拳打腳踢。此外，胎兒大致已是頭部朝下的姿勢。

衛教及指導事項

☐戒菸資訊　(82頁)
☐早產防治、高危險妊娠　(120、214頁)
☐孕期體重控制與飲食　(132頁)
☐孕期感染與妊娠合併症　(138頁)
☐須立即就醫之危險徵兆　(144頁)
☐認識產後憂鬱症　(146頁)
☐產前運動　(154頁)
☐產前用品準備　(186頁)
☐母乳哺育　(170頁)
☐要餵母乳　☐需要母乳哺育教戰手冊
☐已有上述手冊
☐需要母乳哺育諮詢
☐不餵母乳　☐需要配方奶指導

產檢院所：_____
醫師姓名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

Ghi chép của lần khám thai thứ 6

Ghi chép kiểm tra của lần khám thai thứ 6

(Giai đoạn thứ 3 của thai kỳ: Mang thai từ 29 tuần trở lên, số tuần kiến nghị: tuần thứ 34)

Ngày khám:_____ngày_____tháng_____năm Số tuần mang thai: _____ tuần

Ghi chép khám thai

Cân nặng (kg) _____

Huyết áp (mmHg) _____

Độ cao đáy tử cung (cm) _____

Nhịp tim thai (lần/phút) _____

Thai thứ _____

Đường trong nước tiểu _____

Đạm trong nước tiểu _____

Phù nề _____

Giãn tĩnh mạch _____

Kết quả khám thai

☐ Không có phát hiện đặc biệt gì

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường

1._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

2._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

3._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

4._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225)

Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế

☐ Bạn đã từng kiểm tra siêu âm chưa? (người vì trường hợp đặc biệt không thể kiểm tra, có thể kiểm tra vào kỳ thai sản thứ 3) (báo cáo kiểm tra dán vào trang 25)

☐ Bạn đã thực hiện kiểm tra sàng lọc bệnh HIV dành cho thai phụ miễn phí hay chưa? Nếu chưa, có thể sàng lọc kiểm tra miễn phí.

Tình hình phát triển của thai nhi：

◎ Thai nhi 8 tháng tuổi chân tay đã có lực, thường sẽ đấm đá trong bụng mẹ.Ngoài ra, thai nhi đại thể đã có tư thế đầu hướng xuống phía dưới.

Hạng mục hướng dẫn và giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Phòng chống sinh non Thai nghén nguy cơ cao	(Trang 121、215)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ	(Trang 145)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh	(Trang 147)	☐ Có	☐ Không
☐ Thể dục khi mang thai	(Trang 155)	☐ Có	☐ Không
☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh	(Trang 187)	☐ Có	☐ Không
☐ Nuôi con bằng sữa mẹ	(Trang 171)	☐ Có	☐ Không

☐ Sẽ cho bú sữa mẹ

- ☐ Cần Sổ tay kiến thức nuôi con bằng sữa mẹ
- ☐ Đã có sổ tay trên
- ☐ Cần sự tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ

☐ Không cho bú sữa mẹ

- ☐ Cần sự hướng dẫn về sữa công thức

Cơ sở y tế khám thai: _____

Bác sỹ ký tên: _____

Ngày khám thai lần sau: _____

Expectant mother's Chữ ký thai phụ: _____

第七次產檢自我檢核紀錄

第七次產檢自我紀錄事項
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第36週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____
2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 孕婦乙型鏈球菌篩檢說明	(96頁)	☐是	☐否
☐ 早產防治、高危險妊娠	(120、214頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁	☐是	☐否
☐ 認識產後憂鬱症	(146頁)	☐是	☐否
☐ 產前運動	(154頁)	☐是	☐否
☐ 新生兒篩檢	(160頁)	☐是	☐否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐是	☐否
☐ 產前用品準備	(186頁)	☐是	☐否
☐ 認識生產方式	(188頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。
4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____
5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai thứ 7

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai thứ 7

(Giai đoạn thứ 2 của thai kỳ: Mang thai từ tuần đến dưới 29 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 36)

* Trước khi đi khám thai, đề nghị các bà mẹ tương lai hãy tiến hành điền đầy đủ vào các hạng mục tự kiểm tra dưới đây:

Dưới đây là ghi chép vào_____ngày_____tháng_____năm (Mang thai tuần thứ_____)

1. Ghi chép cảm giác của thai phụ: ☐ Ra huyết ☐ Đau bụng ☐ Đau đầu ☐ Co thắt
   ☐ Cảm giác khác: _____

2. Tôi đã đọc kỹ các thông tin giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Giải thích về xét nghiệm liên cầu khuẩn B ở phụ nữ mang thai	(Trang 97)	☐ Có	☐ Không
☐ Phòng chống sinh non Thai nghén nguy cơ cao	(Trang 121、215)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ	(Trang 145)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh	(Trang 147)	☐ Có	☐ Không
☐ Thể dục khi mang thai	(Trang 155)	☐ Có	☐ Không
☐ Sàng lọc trẻ sơ sinh	(Trang 161)	☐ Có	☐ Không
☐ Nuôi con bằng sữa mẹ	(Trang 171)	☐ Có	☐ Không
☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh	(Trang 187)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu phương thức sinh	(Trang 189)	☐ Có	☐ Không

3. Đánh giá tâm trạng (chứng trầm cảm)
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường thấy buồn bã, trầm cảm hoặc mất hy vọng vào tương lai? ☐ Có ☐ Không
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường không hứng thú với các sự việc/ sự vật hoặc làm việc gì cũng uể oải? ☐ Có ☐ Không
   Ghi chú: Nếu câu trả lời của bạn là "có" với hai vấn đề như trên, thì khuyên bạn nhất định phải nói với người nhà hoặc bác sỹ, để được giúp đỡ.

4. Tâm sự
   Những lời người thân dặn dò, động viên thai phụ:_____
   Những lời bà mẹ tương lai dành cho con yêu:_____

5. Nếu bạn có các câu hỏi hay vấn đề muốn hỏi bác sỹ, thì có thể ghi vào đây (như về: ăn uống, vận động, sinh hoạt hàng ngày, thuốc lá, rượu, dinh dưỡng)
   _____
   _____
   _____

   Ghi chú: Nếu bạn có chọn bất cứ triệu chứng nào nêu trên, thì có thể bạn thuộc nhóm thai nghén nguy cơ cao, nên hãy nhớ nói rõ với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo sự an toàn cho bản thân và cho con bạn (mời xem trang 215)

   Bạn có hút thuốc không?
   ☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và xin hãy cai thuốc**) ☐ Không
   Trong một tuần trước đây, khi bạn ở nhà, có ai hút thuốc trước mặt bạn không?
   ☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và mong người nhà cai thuốc**) ☐ Không

   Chữ ký thai phụ：_____ Người nhà ký tên_____

Đường dây điện thoại quan tâm thai phụ, sản phụ: 0800-870870

第七次產檢紀錄

第七次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第36週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 35-37週可做孕婦乙型鏈球菌篩檢(檢查結果記錄於20頁)

33-36週胎兒生長狀況：

◎ 體重增加速率大於身長，胎毛逐漸消失，胎兒的循環、呼吸、消化等器官發育成熟。

衛教及指導事項

☐戒菸資訊 (82頁)
☐孕婦乙型鏈球菌篩檢說明 (96頁)
☐早產防治、高危險妊娠 (120、214頁)
☐孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐認識產後憂鬱症 (146頁)
☐產前運動 (154頁)
☐新生兒篩檢 (160頁)
☐母乳哺育 (170頁)
☐產前用品準備 (186頁)
☐認識生產方式 (188頁)

產檢院所：_____
醫師姓名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

Ghi chép của lần khám thai thứ 7

Ghi chép kiểm tra của lần khám thai thứ 7

(Giai đoạn đầu của thai kỳ: Mang thai dưới 29 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ36)

Ngày khám:_____ngày_____ tháng_____năm Số tuần mang thai:_____tuần

Ghi chép khám thai

Cân nặng (kg) _____

Huyết áp (mmHg) _____

Độ cao đáy tử cung (cm) _____

Nhịp tim thai (lần/phút) _____

Thai thứ _____

Đường trong nước tiểu _____

Đạm trong nước tiểu _____

Phù nề _____

Giãn tĩnh mạch _____

Kết quả khám thai

☐ Không có phát hiện đặc biệt gì

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường

1._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

2._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

3._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

4._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225)

Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế

☐ Từ 35-37 tuần có thể tiến hành xét nghiệm sang lọc liên cầu khuẩn B dành cho thai phụ. (kết quả xét nghiệm ghi tại trang 21)

Tình hình phát triển thai nhi tuần 33-36 :

◎ Tốc độ tăng cân lớn hơn chiều dài thân, lông thai dần dần mất đi, cơ quan tuần hoàn, hô hấp tiêu hóa dần dần phát triển hoàn thiện.

Hạng mục hướng dẫn và giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá (Trang 83)

☐ Giải thích về xét nghiệm liên cầu khuẩn B ở phụ nữ mang thai (Trang 97)

☐ Phòng chống sinh non Thai nghén nguy cơ cao (Trang 121、215)

☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ (Trang 133)

☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng (Trang 139)

☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ (Trang 145)

☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh (Trang 147)

☐ Thể dục khi mang thai (Trang 155)

☐ Sàng lọc trẻ sơ sinh (Trang 161)

☐ Nuôi con bằng sữa mẹ (Trang 171)

☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh (Trang 187)

☐ Tìm hiểu phương thức sinh (Trang 189)

Cơ sở y tế khám thai: _____

Bác sỹ ký tên: _____

Ngày khám thai lần sau: _____

Expectant mother's Chữ ký thai phụ: _____

第八次產檢自我檢核紀錄

第八次產檢自我紀錄事項
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第38週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____
2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐是	☐否
☐ 認識產後憂鬱症	(146頁)	☐是	☐否
☐ 產前運動	(154頁)	☐是	☐否
☐ 新生兒篩檢	(160頁)	☐是	☐否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐是	☐否
☐ 產前用品準備	(186頁)	☐是	☐否
☐ 認識生產方式	(188頁)	☐是	☐否
☐ 準備與因應生產陣痛	(190頁)	☐是	☐否
☐ 母嬰親善醫療院所	(204頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。
4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____
5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai thứ 8

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai thứ 8

(Giai đoạn thứ 2 của thai kỳ: Mang thai từ tuần đến dưới 29 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 38)

* Trước khi đi khám thai, đề nghị các bà mẹ tương lai hãy tiến hành điền đầy đủ vào các hạng mục tự kiểm tra dưới đây:

Dưới đây là ghi chép vào_____ngày_____tháng_____năm (Mang thai tuần thứ_____)

1. Ghi chép cảm giác của thai phụ: ☐ Ra huyết ☐ Đau bụng ☐ Đau đầu ☐ Co thắt
   ☐ Cảm giác khác: _____

2. Tôi đã đọc kỹ các thông tin giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ	(Trang 145)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh	(Trang 147)	☐ Có	☐ Không
☐ Thể dục khi mang thai	(Trang 155)	☐ Có	☐ Không
☐ Sàng lọc trẻ sơ sinh	(Trang 161)	☐ Có	☐ Không
☐ Nuôi con bằng sữa mẹ	(Trang 171)	☐ Có	☐ Không
☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh	(Trang 187)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu phương thức sinh	(Trang 189)	☐ Có	☐ Không
☐ Chuẩn bị và ứng phó với các cơn đau trước sinh	(Trang 191)	☐ Có	☐ Không
☐ Cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh	(Trang 205)	☐ Có	☐ Không

3. Đánh giá tâm trạng (chứng trầm cảm)
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường thấy buồn bã, trầm cảm hoặc mất hy vọng vào tương lai? ☐ Có ☐ Không
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường không hứng thú với các sự việc/ sự vật hoặc làm việc gì cũng uể oải? ☐ Có ☐ Không
   Ghi chú: Nếu câu trả lời của bạn là "có" với hai vấn đề như trên, thì khuyên bạn nhất định phải nói với người nhà hoặc bác sỹ, để được giúp đỡ.

4. Tâm sự
   Những lời người thân dặn dò, động viên thai phụ:_____
   Những lời bà mẹ tương lai dành cho con yêu:_____

5. Nếu bạn có các câu hỏi hay vấn đề muốn hỏi bác sỹ, thì có thể ghi vào đây (như về: ăn uống, vận động, sinh hoạt hàng ngày, thuốc lá, rượu, dinh dưỡng)

_____

_____

_____

Ghi chú: Nếu bạn có chọn bất cứ triệu chứng nào nêu trên, thì có thể bạn thuộc nhóm thai nghén nguy cơ cao, nên hãy nhớ nói rõ với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo sự an toàn cho bản thân và cho con bạn (mời xem trang 215)

Bạn có hút thuốc không?
☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và xin hãy cai thuốc**) ☐ Không
Trong một tuần trước đây, khi bạn ở nhà, có ai hút thuốc trước mặt bạn không?
☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và mong người nhà cai thuốc**) ☐ Không

Chữ ký thai phụ : _____ Người nhà ký tên_____

Đường dây điện thoại quan tâm thai phụ, sản phụ: 0800-870870

第八次產檢紀錄

第八次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第38週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 您做好生產的準備了嗎？

胎兒生長狀況：

◎ 九個月大的胎兒頭髮已相當濃密，指甲也長至指尖，皮膚漸光滑圓潤。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐ 認識產後憂鬱症 (146頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 新生兒篩檢 (160頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)
☐ 產前用品準備 (186頁)
☐ 認識生產方式 (188頁)
☐ 準備與因應生產陣痛 (190頁)
☐ 母嬰親善醫療院所 (204頁)

產檢院所：_____
醫師姓名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

Ghi chép của lần khám thai thứ 8

Ghi chép kiểm tra của lần khám thai thứ 8

(Giai đoạn thứ 3 của thai kỳ: Mang thai từ 29 tuần trở lên, số tuần kiến nghị: tuần thứ 38)

Ngày khám:_____ngày_____tháng_____năm Số tuần mang thai:_____tuần

Ghi chép khám thai

Cân nặng (kg) _____

Huyết áp (mmHg) _____

Độ cao đáy tử cung (cm) _____

Nhịp tim thai (lần/phút) _____

Thai thứ _____

Đường trong nước tiểu _____

Đạm trong nước tiểu _____

Phù nề _____

Giãn tĩnh mạch _____

Kết quả khám thai

☐ Không có phát hiện đặc biệt gì

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường

1._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

2._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

3._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

4._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225)

Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế

☐ Bạn đã chuẩn bị sẵn sàng để đi sinh chưa?

Tình hình phát triển của thai nhi :

◎ Thai nhi 9 tháng tuổi đã mọc tương đối nhiều tóc, móng tay cũng mọc tới đầu ngón tay, da dần dần mịn màng êm dịu.

Hạng mục hướng dẫn và giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá (Trang 83)

☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ (Trang 133)

☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng (Trang 139)

☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ (Trang 145)

☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh (Trang 147)

☐ Thể dục khi mang thai (Trang 155)

☐ Sàng lọc trẻ sơ sinh (Trang 161)

☐ Nuôi con bằng sữa mẹ (Trang 171)

☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh (Trang 187)

☐ Tìm hiểu phương thức sinh (Trang 189)

☐ Chuẩn bị và ứng phó với các cơn đau trước sinh (Trang 191)

☐ Cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh (Trang 205)

Cơ sở y tế khám thai: _____

Bác sỹ ký tên: _____

Ngày khám thai lần sau: _____

Expectant mother's Chữ ký thai phụ: _____

第九次產檢自我檢核紀錄

第九次產檢自我紀錄事項

（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第39週）

※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____

2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 須立即就醫之危險徵兆	(144頁)	☐是	☐否
☐ 認識產後憂鬱症	(146頁)	☐是	☐否
☐ 產前運動	(154頁)	☐是	☐否
☐ 新生兒篩檢	(160頁)	☐是	☐否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐是	☐否
☐ 產前用品準備	(186頁)	☐是	☐否
☐ 認識生產方式	(188頁)	☐是	☐否
☐ 準備與因應生產陣痛	(190頁)	☐是	☐否
☐ 產後健康管理	(200頁)	☐是	☐否
☐ 母嬰親善醫療院所	(204頁)	☐是	☐否
☐ 保母托育	(220頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。

4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____

5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai thứ 9

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai thứ 9

(Giai đoạn thứ 3 của thai kỳ: Mang thai từ 29 tuần trở lên, số tuần kiến nghị: tuần thứ 39)

* Trước khi đi khám thai, đề nghị các bà mẹ tương lai hãy tiến hành điền đầy đủ vào các hạng mục tự kiểm tra dưới đây:

Dưới đây là ghi chép vào_____ngày_____tháng_____năm (Mang thai tuần thứ_____)

1. Ghi chép cảm giác của thai phụ: ☐ Ra huyết ☐ Đau bụng ☐ Đau đầu ☐ Co thắt
☐ Cảm giác khác: _____

2. Tôi đã đọc kỹ các thông tin giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ	(Trang 145)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh	(Trang 147)	☐ Có	☐ Không
☐ Thể dục khi mang thai	(Trang 155)	☐ Có	☐ Không
☐ Sàng lọc trẻ sơ sinh	(Trang 161)	☐ Có	☐ Không
☐ Nuôi con bằng sữa mẹ	(Trang 171)	☐ Có	☐ Không
☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh	(Trang 187)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu phương thức sinh	(Trang 189)	☐ Có	☐ Không
☐ Chuẩn bị và ứng phó với các cơn đau trước sinh	(Trang 191)	☐ Có	☐ Không
☐ Chăm sóc sức khỏe sau sinh	(Trang 201)	☐ Có	☐ Không
☐ Cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh	(Trang 205)	☐ Có	☐ Không
☐ Gửi trẻ	(Trang 221)	☐ Có	☐ Không

3. Đánh giá tâm trạng (chứng trầm cảm)

Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường thấy buồn bã, trầm cảm hoặc mất hy vọng vào tương lai?
☐ Có ☐ Không

Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường không hứng thú với các sự việc/ sự vật hoặc làm việc gì cũng uể oải? ☐ Có ☐ Không

Ghi chú: Nếu câu trả lời của bạn là "có" với hai vấn đề như trên, thì khuyên bạn nhất định phải nói với người nhà hoặc bác sỹ, để được giúp đỡ.

4. Tâm sự

Những lời người thân dặn dò, động viên thai phụ:_____

Những lời bà mẹ tương lai dành cho con yêu:_____

5. Nếu bạn có các câu hỏi hay vấn đề muốn hỏi bác sỹ, thì có thể ghi vào đây (như về: ăn uống, vận động, sinh hoạt hàng ngày, thuốc lá, rượu, dinh dưỡng)

_____

_____

_____

Ghi chú: Nếu bạn có chọn bất cứ triệu chứng nào nêu trên, thì có thể bạn thuộc nhóm thai nghén nguy cơ cao, nên hãy nhớ nói rõ với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo sự an toàn cho bản thân và cho con bạn (mời xem trang 215)

Bạn có hút thuốc không?

☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và xin hãy cai thuốc**) ☐ Không

Trong một tuần trước đây, khi bạn ở nhà, có ai hút thuốc trước mặt bạn không?

☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và mong người nhà cai thuốc**) ☐ Không

Chữ ký thai phụ : _____ Người nhà ký tên_____

Đường dây điện thoại quan tâm thai phụ, sản phụ: 0800-870870

第九次產檢紀錄

第九次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第39週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 生產時請記得攜帶孕婦健康手冊及疾病管制署印製之「孕婦B型肝炎前檢查登錄表」。

37-40週胎兒生長狀況：

◎ 皮膚光滑圓潤，顱骨堅硬，手指腳趾有指甲發育完成

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 須立即就醫之危險徵兆 (144頁)
☐ 認識產後憂鬱症 (146頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 新生兒篩檢 (160頁)
☐ 產前用品準備 (186頁)
☐ 認識生產方式 (188頁)
☐ 準備與因應生產陣痛 (190頁)
☐ 產後健康管理 (200頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)
☐ 要餵母乳　☐需要母乳哺育教戰手冊
　　☐已有上述手冊
　　☐需要母乳哺育諮詢
☐ 不餵母乳　☐需要配方奶指導

產檢院所：_____
醫師姓名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

Ghi chép của lần khám thai thứ 9

Ghi chép kiểm tra của lần khám thai thứ 9

(Giai đoạn thứ 3 của thai kỳ: Mang thai từ 29 tuần trở lên, số tuần kiến nghị: tuần thứ 39)

Ngày khám:_____ngày_____ tháng_____năm Số tuần mang thai:_____tuần

Ghi chép khám thai

Cân nặng (kg) _____

Huyết áp (mmHg) _____

Độ cao đáy tử cung (cm) _____

Nhịp tim thai (lần/phút) _____

Thai thứ _____

Đường trong nước tiểu _____

Đạm trong nước tiểu _____

Phù nề _____

Giãn tĩnh mạch _____

Kết quả khám thai

☐ Không có phát hiện đặc biệt gì

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường

1._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

2._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

3._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

4._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225)

Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế

☐ Khi sinh hãy mang theo Sổ tay sức khỏe thai phụ và "Biểu đăng ký kiểm tra viêm gan B trước sinh dành cho thai phụ" mà Sở quản chế nguồn dịch bệnh biên soạn.

Tình hình phát triển của thai nhi tuần 37-40 :

◎ Da mịn màng, xương sọ cứng, ngón tay ngón chân đã phát triển móng hoàn chỉnh.

Hạng mục hướng dẫn và giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá	(Trang 83)
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)
☐ Dấu hiệu nguy hiểm cần nhanh chóng đi khám bác sỹ	(Trang 145)
☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh	(Trang 147)
☐ Thể dục khi mang thai	(Trang 155)
☐ Sàng lọc trẻ sơ sinh	(Trang 161)
☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh	(Trang 187)
☐ Tìm hiểu phương thức sinh	(Trang 189)
☐ Chuẩn bị và ứng phó với các cơn đau trước sinh	(Trang 191)
☐ Cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh	(Trang 201)
☐ Nuôi con bằng sữa mẹ	(Trang 171)

☐ Sẽ cho bú sữa mẹ

- ☐ Cần Sổ tay kiến thức nuôi con bằng sữa mẹ
- ☐ Đã có sổ tay trên
- ☐ Cần sự tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ

☐ Không cho bú sữa mẹ

- ☐ Cần sự hướng dẫn về sữa công thức

Cơ sở y tế khám thai: _____

Bác sỹ ký tên: _____

Ngày khám thai lần sau: _____

Expectant mother's Chữ ký thai phụ: _____

第十次產檢自我檢核紀錄

第十次產檢自我紀錄事項
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第40週）
※請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項及自我檢核紀錄填寫完整

以下是記錄於____年____月____日（懷孕週數第____週）

1. 準媽媽記錄自覺項目：☐出血　☐腹痛　☐頭痛　☐痙攣
   ☐其他自覺徵狀：_____
2. 我已閱讀的衛教資訊

☐ 戒菸資訊	(82頁)	☐是	☐否
☐ 孕期體重控制與飲食	(132頁)	☐是	☐否
☐ 孕期感染與妊娠合併症	(138頁)	☐是	☐否
☐ 認識產後憂鬱症	(146頁)	☐是	☐否
☐ 產前運動	(154頁)	☐是	☐否
☐ 新生兒篩檢	(160頁)	☐是	☐否
☐ 母乳哺育	(170頁)	☐是	☐否
☐ 產前用品準備	(186頁)	☐是	☐否
☐ 認識生產方式	(188頁)	☐是	☐否
☐ 準備與因應生產陣痛	(190頁)	☐是	☐否
☐ 產後健康管理	(200頁)	☐是	☐否
☐ 避孕方法	(202頁)	☐是	☐否
☐ 母嬰親善醫療院所	(204頁)	☐是	☐否
☐ 保母托育	(220頁)	☐是	☐否

3. 心情溫度計
   過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？ ☐是☐否
   過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？ ☐是☐否
   註：如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，強烈建議您告訴您的家人或醫師協助。
4. 心情點滴
   家人要叮嚀、鼓勵媽咪的話_____
   _____
   準媽媽要給寶寶的話_____
   _____
5. 此次產檢您想要向醫師詢問的問題或困擾，可記錄於此(如:飲食、運動、生活作息、菸、酒、營養)
   _____
   _____
   _____

註：如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和寶寶的安全(請參閱第214頁)

您有無吸菸？　☐有(請參閱第82頁，**並請戒菸**)　☐沒有

在過去一個禮拜內，您在家的時候，有沒有其他人在您的面前吸菸？
☐有(請參閱第82頁，**並請家人戒菸**)　☐沒有

準媽媽簽名：_____　家人簽名：_____

孕產婦關懷專線 0800-870870

Ghi chép tự kiểm tra trước lần khám thai thứ 10

Hạng mục tự ghi chép về lần khám thai thứ 10

(Giai đoạn thứ 3 của thai kỳ: Mang thai từ 29 tuần trở lên, số tuần kiến nghị: tuần thứ 40)

* Trước khi đi khám thai, đề nghị các bà mẹ tương lai hãy tiến hành điền đầy đủ vào các hạng mục tự kiểm tra dưới đây:

Dưới đây là ghi chép vào_____ngày_____tháng_____năm (Mang thai tuần thứ_____)

1. Ghi chép cảm giác của thai phụ: ☐ Ra huyết ☐ Đau bụng ☐ Đau đầu ☐ Co thắt
   ☐ Cảm giác khác: _____

2. Tôi đã đọc kỹ các thông tin giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá	(Trang 83)	☐ Có	☐ Không
☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ	(Trang 133)	☐ Có	☐ Không
☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng	(Trang 139)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh	(Trang 147)	☐ Có	☐ Không
☐ Thể dục khi mang thai	(Trang 155)	☐ Có	☐ Không
☐ Sàng lọc trẻ sơ sinh	(Trang 161)	☐ Có	☐ Không
☐ Nuôi con bằng sữa mẹ	(Trang 171)	☐ Có	☐ Không
☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh	(Trang 187)	☐ Có	☐ Không
☐ Tìm hiểu phương thức sinh	(Trang 189)	☐ Có	☐ Không
☐ Chuẩn bị và ứng phó với các cơn đau trước sinh	(Trang 191)	☐ Có	☐ Không
☐ Chăm sóc sức khỏe sau sinh	(Trang 201)	☐ Có	☐ Không
☐ Phương pháp tránh thai	(Trang 203)	☐ Có	☐ Không
☐ Cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh	(Trang 205)	☐ Có	☐ Không
☐ Gửi trẻ	(Trang 221)	☐ Có	☐ Không

3. Đánh giá tâm trạng (chứng trầm cảm)
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường thấy buồn bã, trầm cảm hoặc mất hy vọng vào tương lai? ☐ Có ☐ Không
   Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường không hứng thú với các sự việc/ sự vật hoặc làm việc gì cũng uể oải? ☐ Có ☐ Không
   Ghi chú: Nếu câu trả lời của bạn là "có" với hai vấn đề như trên, thì khuyên bạn nhất định phải nói với người nhà hoặc bác sỹ, để được giúp đỡ.

4. Tâm sự
   Những lời người thân dặn dò, động viên thai phụ:_____
   Những lời bà mẹ tương lai dành cho con yêu:_____

5. Nếu bạn có các câu hỏi hay vấn đề muốn hỏi bác sỹ, thì có thể ghi vào đây (như về: ăn uống, vận động, sinh hoạt hàng ngày, thuốc lá, rượu, dinh dưỡng)

_____

_____

_____

Ghi chú: Nếu bạn có chọn bất cứ triệu chứng nào nêu trên, thì có thể bạn thuộc nhóm thai nghén nguy cơ cao, nên hãy nhớ nói rõ với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo sự an toàn cho bản thân và cho con bạn (mời xem trang 215)

Bạn có hút thuốc không?

☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và xin hãy cai thuốc**) ☐ Không

Trong một tuần trước đây, khi bạn ở nhà, có ai hút thuốc trước mặt bạn không?

☐ Có (hãy tham khảo trang 83, **và mong người nhà cai thuốc**) ☐ Không

Chữ ký thai phụ : _____ Người nhà ký tên_____

Đường dây điện thoại quan tâm thai phụ, sản phụ: 0800-870870

第十次產檢紀錄

第十次產檢檢查紀錄
（妊娠第三期：妊娠29週以上　建議週數：第40週）

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

醫護特別叮嚀：

☐ 生產時請記得攜帶孕婦手冊及疾病管制署印製之「孕婦B型肝炎前檢查登錄表」。

胎兒生長狀況：

◎ 十個月大的胎兒變大，子宮內的空間越來越小，胎動會減少。胎兒的頭朝下，膝蓋緊挨著鼻子，大腿貼著身體。

衛教及指導事項

☐ 戒菸資訊 (82頁)
☐ 孕期體重控制與飲食 (132頁)
☐ 孕期感染與妊娠合併症 (138頁)
☐ 認識產後憂鬱症及防治 (146頁)
☐ 產前運動 (154頁)
☐ 新生兒篩檢 (160頁)
☐ 母乳哺育 (170頁)
☐ 產前用品準備 (186頁)
☐ 認識生產方式 (188頁)
☐ 準備與因應生產陣痛 (196頁)
☐ 產後健康管理 (200頁)
☐ 避孕方法 (202頁)

產檢院所：_____
醫師姓名：_____
下次產檢日期：_____
準媽媽簽名：_____

Ghi chép của lần khám thai thứ 10

Ghi chép kiểm tra của lần khám thai thứ 10

(Giai đoạn thứ 3 của thai kỳ: Mang thai dưới 29 tuần Số tuần kiến nghị: tuần thứ 40)

Ngày khám:_____ngày_____tháng_____năm Số tuần mang thai:_____tuần

Ghi chép khám thai

Cân nặng (kg) _____

Huyết áp (mmHg) _____

Độ cao đáy tử cung (cm) _____

Nhịp tim thai (lần/phút) _____

Thai thứ _____

Đường trong nước tiểu _____

Đạm trong nước tiểu _____

Phù nề _____

Giãn tĩnh mạch _____

Kết quả khám thai

☐ Không có phát hiện đặc biệt gì

☐ Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường

1._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

2._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

3._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

4._____ ☐ Cần theo dõi ☐ Cần chuyển giới thiệu

Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225)

Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế

☐ Khi sinh hãy mang theo Sổ tay sức khỏe thai phụ và "Biểu đăng ký kiểm tra viêm gan B trước sinh dành cho thai phụ" mà Sở quản chế nguồn dịch bệnh biên soạn.

Tình hình phát triển của thai nhi :

◎ Tình hình phát triển của thai nhi Thai nhi 10 tháng tuổi lớn lên, không gian trong tử cung ngày càng nhỏ, thai nhi sẽ ít hoạt động hơn. Đầu của thai nhi hướng xuống dưới, đầu gối tựa chặt vào mũi, đùi áp vào thân.

Hạng mục hướng dẫn và giáo dục y tế

☐ Thông tin về cai thuốc lá (Trang 83)

☐ Việc kiểm soát thể trọng và chế độ ăn uống của thai phụ (Trang 133)

☐ Nhiễm bệnh ở thai phụ và các biến chứng (Trang 139)

☐ Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh (Trang 147)

☐ Thể dục khi mang thai (Trang 155)

☐ Sàng lọc trẻ sơ sinh (Trang 161)

☐ Nuôi con bằng sữa mẹ (Trang 171)

☐ Chuẩn bị đồ dùng trước sinh (Trang 187)

☐ Tìm hiểu phương thức sinh (Trang 189)

☐ Chuẩn bị và ứng phó với các cơn đau trước sinh (Trang 197)

☐ Chăm sóc sức khỏe sau sinh (Trang 201)

☐ Phương pháp tránh thai (Trang 203)

Cơ sở y tế khám thai: _____

Bác sỹ ký tên: _____

Ngày khám thai lần sau: _____

Expectant mother's Chữ ký thai phụ: _____

其他產檢紀錄

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

準媽媽記錄自覺項目：

☐出血　☐腹痛
☐頭痛　☐痙攣

此次產檢您想要向醫師詢問的問題可記錄於此：

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

產檢院所：

下次產檢日期：

檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週

準媽媽記錄自覺項目：

☐出血　☐腹痛
☐頭痛　☐痙攣

此次產檢您想要向醫師詢問的問題可記錄於此：

產前檢查記錄

體重kg _____
血壓mmHg _____
宮底高度cm _____
胎心音(次/分) _____
胎位 _____
尿糖 _____
尿蛋白 _____
浮腫 _____
靜脈曲張 _____

產前檢查結果

☐無特殊發現　☐需注意或異常項目
1. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
2. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
3. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介
4. _____ ☐需追蹤 ☐需轉介

註：如有不明傷痕，或疑似家庭暴力等情事請依規定通報，並填寫臺灣親密關係暴力危險評估表（TIPVDA量表）（參閱第224頁）

產檢院所：

下次產檢日期：

Các ghi chép khác về khám thai

Ngày khám:____ngày_____tháng_____năm Số tuần mang thai:_____tuần

Ghi chép cảm giác của thai phụ : ☐Ra huyết ☐Đau bụng ☐Đau đầu ☐Co thắt	**Hãy ghi vào đây các vấn đề mà bạn muốn hỏi bác sỹ trong lần khám thai này :**
Ghi chép khám thai Cân nặng (kg) _____ Huyết áp (mmHg) _____ Độ cao đáy tử cung (cm) _____ Nhịp tim thai (lần/phút) _____ Thai thứ _____ Đường trong nước tiểu _____ Đạm trong nước tiểu _____ Phù nề _____ Giãn tĩnh mạch _____	**Kết quả khám thai** ☐Không có phát hiện đặc biệt gì ☐Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường 1._____☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu 2._____☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu 3._____☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu 4._____☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225) Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế : Ngày khám thai lần sau :

Ngày khám:____ngày_____tháng_____năm Số tuần mang thai:_____tuần

Ghi chép cảm giác của thai phụ : ☐Ra huyết ☐Đau bụng ☐Đau đầu ☐Co thắt	**Hãy ghi vào đây các vấn đề mà bạn muốn hỏi bác sỹ trong lần khám thai này :**
Ghi chép khám thai Cân nặng (kg) _____ Huyết áp (mmHg) _____ Độ cao đáy tử cung (cm) _____ Nhịp tim thai (lần/phút) _____ Thai thứ _____ Đường trong nước tiểu _____ Đạm trong nước tiểu _____ Phù nề _____ Giãn tĩnh mạch _____	**Kết quả khám thai** ☐Không có phát hiện đặc biệt gì ☐Hạng mục cần chú ý hoặc có bất thường 1._____☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu 2._____☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu 3._____☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu 4._____☐Cần theo dõi ☐Cần chuyển giới thiệu Ghi chú: Nếu gặp tình trạng như vết thương không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ có bạo lực gia đình hãy thông báo theo quy định, đồng thời điền Bảng đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật của Đài Loan (Biểu đo TIPVDA đọc trang 225) Nhắc nhở đặc biệt về chăm sóc y tế : Ngày khám thai lần sau :

生產紀錄

（請醫護人員協助填寫）

分娩時間	年　月　日　時　分			
妊娠週數	週（　月）			
生產方式	☐ 1. 陰道生產　☐ 2. 產鉗 ☐ 3. 真空吸引　☐ 4. 剖腹產　☐5. 其他			
	特別事項記錄			
出生狀況	性別		胎數	
	體重	公克	身長	公分
	頭圍	公分		
	特別狀況紀錄			
出生處所	名稱：			
	地址：			

出院的叮嚀

已指導的事項：☐避孕方法(202頁) ☐預防嬰幼兒感染百日咳（164頁）。
☐母乳哺育(170頁) ☐認識產後憂鬱症及防治（146頁）。
☐產後4-6週接受產後檢查　☐產後3個月子宮頸抹片檢查(158頁)

其他叮嚀事項：

1. 新生嬰兒健保單一窗口作業

   各地產科醫療院所為辦理新生兒通報，將會徵詢父母新生嬰兒依附投保及申請健保卡意見。嗣後新生嬰兒於戶政事務所出生登記後，健保署會主動完成新生嬰兒投保手續及通知投保單位，並將健保卡寄送被保險人。想了解更多，請上健保署網頁：「一般民眾」/「投保服務」/「新生嬰兒通報登記投保單一窗口作業」。

2. 在臺灣地區出生的外國籍新生嬰兒，於取得居留證明文件後，自出生日在臺連續居留滿6個月或曾出境一次未超過30日，其實際居住期間扣除出境日數後，併計滿6個月之日起參加全民健康保險。

準媽媽請記得接受健康諮詢喔！

Ghi chép về sinh nở

(Nhân viên y tế viết giùm)

Thời gian sinh	Hồi giờ phút ngày tháng năm			
Số tuần mang thai	tuần (tháng)			
Phương pháp và quá trình sinh nở	☐ 1. Sinh thường ☐ 2. Sinh hỗ trợ bằng kẹp ☐ 3. Hút chân không ☐ 4. Sinh mổ ☐ 5. Khác			
	Ghi chép nội dung đặc biệt			
Tình hình trẻ sơ sinh	Giới tính		Số thai	
	Cân nặng	gam	Chiều dài	cm
	Vòng đầu	cm		
	Ghi chép tình hình đặc biệt			
Địa điểm sinh	Tên gọi:			
	Địa chỉ:			

Dặn dò khi xuất viện

Nội dung đã hướng dẫn

- ☐ Phương pháp tránh thai(Trang 203)
- ☐ Phòng ngừa bệnh ho gà ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (Trang 165)
- ☐ Nuôi con bằng sữa mẹ (Trang 171)
- ☐ Tìm hiểu và phòng chống chứng trầm cảm sau khi sinh (Trang 147)
- ☐ Sau khi sinh từ 4-6 tuần, tiến hành khám sức khỏe sau sinh
- ☐ Sau khi sinh 3 tháng, tiến hành xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung. (Trang 159)

Nội dung nhắc nhở khác:

1. Nghiệp vụ một cửa về bảo hiểm y tế dành cho trẻ sơ sinh

   Bệnh viện khoa sản các nơi để thực hiện thông báo trẻ sơ sinh, sẽ hỏi ý kiến cha mẹ về việc đóng bảo hiểm phụ thuộc và làm thẻ bảo hiểm y tế cho trẻ sơ sinh.Sau khi trẻ sơ sinh đăng ký sinh tại Sở Hộ chính, Sở Bảo hiểm Y tế sẽ chủ động hoàn thành thủ tục đóng bảo hiểm cho trẻ sơ sinh và thông báo cho đơn vị đóng bảo hiểm, đồng thời gửi thẻ bảo hiểm y tế tới người được bảo hiểm.Muốn tìm hiểu nhiều hơn, hãy tới website của Sở Bảo hiểm Y tế: 「Người dân bình thường」/「Dịch vụ đóng bảo hiểm y tế」/「Nghiệp vụ một cửa về thông báo đăng ký đóng bảo hiểm y tế cho trẻ sơ sinh」。
2. Trẻ sơ sinh quốc tịch nước ngoài sinh tại khu vực Đài Loan được tham gia bảo hiểm y tế toàn dân kể từ sau ngày cóthể cư trú, liên tục cư trú tại Đài Loan tròn 6 tháng tính từ ngày sinh hoặc từng xuất cảnh 1 lần chưa quá 30 ngày, thời gian cư trú thực tế trừ đi số ngày xuất cảnh, tổng cộng đủ 6 tháng.

Các bà bầu nhớ tiếp nhận tư vấn về sức khỏe nhé!

戒菸轉介同意書

衛生福利部國民健康署
戒菸服務合約醫事機構轉介戒菸專線服務中心
同意書

0800-63-63-63
戒菸專線服務中心

「戒菸專線服務中心（以下簡稱本中心）」為衛生福利部國民健康署為協助有意戒菸的朋友，委託財團法人張老師基金會透過專業諮詢人員，提供一對一的電話戒菸諮詢與諮商服務。

為確保所提供服務之品質，讓服務能更符合您的需要，本中心將於獲得您的簽署同意後，先以電話與您聯繫，徵詢您的需要後，免費提供您所需的「電話諮詢」、「電話輔導」、「活動通知」、「戒菸手冊」等服務。

若您同意接受本中心的服務，本中心將秉持專業保密原則，妥善處理包括您的姓名、背景與相關的個人資料，這些資料也絕不會洩漏或用於其他用途，請放心。

感謝您的支持與協助，並祝您身體健康！

衛生福利部國民健康署委辦「戒菸專線服務中心」 敬啟

我已詳細地閱讀本同意書，我同意接受_____機構的轉介，接受戒菸專線服務中心的諮詢、諮商及相關服務；我完全瞭解接受此項服務是自願的，而且可隨時在告知戒菸專線服務中心後，停止接受各項服務。

姓名：_____（請簽名）

聯絡電話：_____（手機）、_____（市話）

中華民國　　年　　月　　日

※ 戒菸服務合約醫事機構請將資料造冊並以e-mail方式寄至「戒菸專線服務中心」，紙本資料請院所自行保留。相關流程以及格式，請參考本中心網站（www.tsh.org.tw）之「轉介同意書下載」→「轉介流程說明」。

※ 如有疑問，請洽(02)2886-6363轉502

※ 服務時間：週一至週六 早上9:00－晚上9:00

Giấy đồng ý chuyển tiếp cai thuốc

Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế

Cơ sở y tế có dịch vụ cai thuốc lá chuyển cho Trung tâm dịch vụ chuyên cai thuốc

Giấy đồng ý

0800-63-63-63
戒菸專線服務中心

"Trung tâm dịch vụ hỗ trợ cai thuốc (sau đây gọi tắt là Trung tâm chúng tôi)" được Viện Hành chính – Sở Y tế – Cục Chăm sóc sức khỏe toàn dân ủy thác cho Tài đoàn pháp nhân Quỹ Thầy Trương, thông qua các nhân viên tư vấn chuyên nghiệp, cung cấp dịch vụ tư vấn và tham vấn qua điện thoại trực tiếp 1 – 1 cho các cá nhân muốn cai thuốc lá.

Để đảm bảo chất lượng dịch vụ và để phù hợp với nhu cầu cai thuốc của bạn, Trung tâm chúng tôi, sau khi nhận được giấy đồng ý mà bạn đã ký tên, chúng tôi sẽ gọi điện liên hệ với bạn trước để hỏi kỹ về nhu cầu của bạn, sau đó cung cấp miễn phí các dịch vụ "tư vấn qua điện thoại", "phụ đạo qua điện thoại", "thông báo về chương trình hoạt động", và gửi "Sổ tay cai thuốc", v.v…

Nếu bạn đồng ý tiếp nhận dịch vụ của Trung tâm chúng tôi, thì chúng tôi sẽ chấp hành nguyên tắc bảo mật, chuyên nghiệp, xử lý cẩn trọng với các thông tin cá nhân của bạn như họ tên, lý lịch và các thông tin liên quan khác; những dữ liệu này tuyệt đối sẽ không bị tiết lộ ra bên ngoài hoặc dùng vào các mục đích khác, nên bạn hãy yên tâm.

Cảm ơn sự ủng hộ và giúp đỡ của bạn, chúc bạn luôn mạnh khỏe!

"Trung tâm dịch vụ hỗ trợ cai thuốc" do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế sức khỏe toàn dân ủy thác thực hiện Kính chào

Tôi đã đọc kỹ Giấy đồng ý này, và đồng ý tiếp nhận chuyển tiếp của Bệnh viện, tiếp nhận tư vấn, tham vấn và các dịch vụ liên quan của Trung tâm dịch vụ hỗ trợ cai thuốc; tôi hoàn toàn hiểu rõ rằng việc tiếp nhận dịch vụ này là tự nguyện, và có thể chấm dứt tiếp nhận dịch vụ vào bất cứ lúc nào sau khi có thông báo với Trung tâm.

Họ và tên (ký tên): _____

Điện thoại liên hệ:_____ (điện thoại di động):_____

Đài loan_____ngày_____tháng_____năm

* Bệnh viện tự bảo quản tài liệu bằng giấy. Quy trình và cách thức liên quan, hãy tham khảo "tải Biên bản đồng ý chuyển giới thiệu"→ "Nội dung quy trình chuyển giới thiệu" trên website của Trung tâm (www.tsh.org.tw)
* Nếu có nghi vấn, hãy hỏi (02)2886-6363 chuyển 502
* Thời gian phục vụ: Từ 9:00 sáng ~ 9:00 tối Thứ Hai đến Thứ Bảy hàng tuần.

轉介單

戒菸服務合約醫事機構戒菸專線服務中心申請書

（由戒菸服務合約醫事機構自行存檔備查）

轉介單位				轉介日期	
機構代號				聯絡電話	
轉介聯絡人				傳真電話	
基本資料	姓名		性別	□男 □女	出生 年 月 日
	身分證字號		身分	□一般 □孕婦(懷孕 週)	
	聯絡方式	電話			
		手機			
		地址	（ ）郵遞區號		

抽菸狀況	1. 起床後多久抽第一支菸？	□5分鐘內 (3) □5-30分鐘 (2) □31-60分鐘 (1) □60分鐘後 (0)
	2. 在禁菸區不能吸菸會讓你難忍受嗎？	□是 (1) □否 (0)
	3. 哪根菸是您最難放棄的？	□早晨的第一支菸 (1) □其他 (0)
	4. 您一天最多抽幾支菸？	□31支以上 (3) □21-30支 (2) □11-20支 (1) □10支或更少 (0)
	5. 起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？	□是 (1) □否 (0)
	6. 當您嚴重生病，幾乎整天臥床時還吸菸嗎？	□是 (1) □否 (0)
	總 分	共＿＿＿＿＿＿分

Phiếu chuyển tiếp

Phiếu đăng ký Trung tâm dịch vụ chuyên cai thuốc lá của Cơ sở y tế có dịch vụ cai thuốc lá

(Do Cơ sở Y tế có dịch vụ cai thuốc lá tự lưu hồ sơ kiểm tra)

Đơn vị chuyển tiếp				Ngày chuyển tiếp		
Mã số đơn vị				Điện thoại liên hệ		
Người liên hệ chuyển tiếp				Fax		
Thông tin cá nhân	Họ và tên		Giới tính	☐ Nam ☐ Nữ	Ngày sinh:	Ngày tháng năm
	Số Chứng minh thư		Tình trạng	☐ Bình thường ☐ Thai phụ (mang thai tuần)		
	Phương thức liên hệ	Điện thoại				
		Số di động				
		Địa chỉ: .	( )Mã bưu cục			

Tình trạng hút thuốc: tổng cộng ( ) điểm	1. Sau khi thức giấc bao lâu thì hút điếu thuốc đầu tiên?	☐ Trong vòng 5 phút (3) ☐ 5-30 phút (2) ☐ 31-60 phút (1) ☐ Sau 60 phút (0)
	2. Tại khu vực cấm thuốc lá, việc không được hút thuốc có khiến bạn rất khó chịu đựng nổi không?	☐ Có (1) ☐ Không (0)
	3. Điếu thuốc nào là khó bỏ nhất đối với bạn?	☐ Điếu thuốc đầu tiên vào buổi sáng (1) ☐ Khác (0)
	4. Mỗi ngày bạn hút nhiều nhất bao nhiêu điếu thuốc?	☐ Từ 31 điếu trở lên (3) ☐ 21-30 điếu (2) ☐ 11-20 điếu (1) ☐ 10 điếu hoặc ít hơn (0)
	5. Trong vòng vài giờ sau khi thức dậy có phải là thời gian bạn hút nhiều thuốc lá nhất trong ngày không?	☐ Có (1) ☐ Không (0)
	6. Khi bạn bị ốm (bệnh) nặng đến mức gần như cả ngày phải nằm trên giường, bạn có hút thuốc lá không?	☐ Có (1) ☐ Không (0)
	Tổng điểm	_____Tổng cộng điểm

贏在起跑點

懷孕期間媽媽的心境變化，會影響到胎兒，因此懷孕期間，隨時保持平靜愉快的心情，是非常重要的。

Q&A

Q：透過產前檢查，可以知道寶寶的狀況嗎？

A：懷孕6-8週可以由超音波看到心跳。懷孕12週以上，就可以用都卜勒儀器由準媽媽腹部聽到胎兒的心跳聲。第一胎的話，18-20週就可以感受到胎兒的移動，第二胎更早，可能16週就可以感受到嘍！

Q：胎位於何時方有意義？

A：在懷孕七個月以前，羊水較多，胎兒較小，胎位時有變更。七個月後，胎位固定大部分頭部朝下，以利生產。

Thắng ngay từ điểm khởi đầu

Sự biến đổi tâm lý của thai phụ sẽ ảnh hưởng đến thai nhi, bởi vậy, việc duy trì tâm trạng ổn định, vui vẻ trong thời kỳ mang thai là hết sức quan trọng.

Q&A

Q Thông qua khám thai có thể biết được tình hình của thai nhi không?

A Mang thai 6-8 tuần là có thể siêu âm thấy tim thai; đến 12 tuần trở lên là có thể sử dụng máy siêu âm Doppler để nghe nhịp tim thai qua bụng mẹ. Nếu là thai con so (mang thai lần đầu), thì khoảng 18-20 tuần là có thể cảm nhận được sự dịch chuyển của thai nhi, nếu là thai thứ 2 thì càng sớm hơn, có khi chỉ 16 tuần là đã cảm nhận thấy!

Q Ngôi thai có ý nghĩa vào thời điểm nào?

A Khi mang thai dưới 7 tháng, do nước ối nhiều, thai nhi còn nhỏ, nên ngôi thai có khi có thay đổi. Đến sau 7 tháng, ngôi thai phần lớn sẽ cố định đầu hướng xuống dưới, chuẩn bị cho kỳ sinh.

遠離先天性疾病

☆ 海洋性貧血

臺灣常見的單基因遺傳性疾病之一，大約有6%的人為帶因者，身體狀況通常與一般人類似。分為甲型或乙型，夫妻若為同型帶因者，則每次懷孕，其胎兒有1/4機會罹患重型海洋性貧血，會危及準媽媽或胎兒之生命及健康，甲型重型患者於胎兒時期便會出現胎兒水腫(hydrops fetalis)，而乙型重型患者將須終生輸血、施打排鐵劑來維持生命。

因此，孕婦在第一次產檢時，應接受「孕婦海洋性貧血篩檢」，透過產檢中常規血液檢查，發現「平均紅血球體積」較小的準媽媽及準爸爸，並安排接受後續的帶因者確診；若夫婦為同型海洋性貧血帶因者，則應進一步接受胎兒的產前遺傳診斷及遺傳諮詢。(孕婦海洋性貧血篩檢流程請參閱第90頁)

☆ 唐氏症

唐氏症是一種最常見的染色體異常疾病，也是導致智能障礙的最主要病因；平均每800位孕婦，就可能有一位會懷有唐氏症胎兒。唐氏症篩檢則是一種用來估計胎兒罹患唐氏症風險的檢測，若篩檢結果為高風險者，則建議應接受絨毛取樣或羊膜穿刺檢查，以確定胎兒是否為唐氏症患者。

現行的唐氏症篩檢有兩種方式，分別為：第一孕期(11-14週)母血唐氏症篩檢，以超音波檢查胎兒頸部透明帶和鼻樑骨，並抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出82%-87%的唐氏兒；第二孕期(15-20週)母血唐氏症篩檢，則是完全抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出60%-83%的唐氏兒。

專家建議年齡滿34足歲之孕婦，曾生產過染色體異常胎兒，或家族成員有染色體異常者，可直接接受羊膜穿刺術檢查以診斷胎兒是否為唐氏症患者；而34歲以下的孕婦則可先接受兩種唐氏症篩檢之一，唐氏症篩檢結果若為高風險者，則應進一步接受絨毛取樣或羊膜穿刺檢查，以確定胎兒染色體是否異常。

若您對唐氏症與唐氏症篩檢有任何不明白之處，請與您的主治醫師討論，並遵從專業的醫療建議及指示。

Loại bỏ các bệnh di truyền bẩm sinh

Thiếu máu vùng biển (thiếu máu Địa Trung Hải)

Là một trong những căn bệnh di truyền gen đơn thường gặp nhất ở Đài Loan, có khoảng 6% dân số thuộc diện người lành mang gen bệnh, tình trạng cơ thể của nhóm này thông thường không khác mấy so với người khỏe mạnh. Bệnh được chia thành nhóm α (An-pha) và β (Bê-ta), nếu vợ chồng đều mang mầm bệnh cùng nhóm, thì mỗi lần mang thai, nguy cơ thai nhi mắc bệnh thiếu máu vùng biển trầm trọng là 1/4, gây nguy hiểm cho tính mạng và sức khỏe của thai phụ và thai nhi; nếu mắc bệnh thiếu máu vùng biển β trầm trọng, thì sẽ phải tiếp máu và tiêm thuốc thải sắt suốt đời để duy trì sự sống.

Do vậy, ngay lần khám thai đầu tiên, thai phụ cần tiến hành "xét nghiệm thiếu máu vùng biển ở phụ nữ mang thai". Thông qua các hạng mục xét nghiệm máu bắt buộc trong kiểm tra trước sinh, nếu phát hiện các ông bố, bà mẹ tương lai có "thể tích trung bình hồng cầu" nhỏ, thì thu xếp để được kiểm tra xác nhận tình hình mang gen bệnh; nếu cả vợ và chồng mang gen bệnh thiếu máu vùng biển cùng nhóm, thì cần được khám chẩn đoán di truyền cho thai nhi và tư vấn về di truyền. (Về Quy trình xét nghiệm thiếu máu vùng biển ở phụ nữ mang thai, mời xem trang 91)

Hội chứng Down's

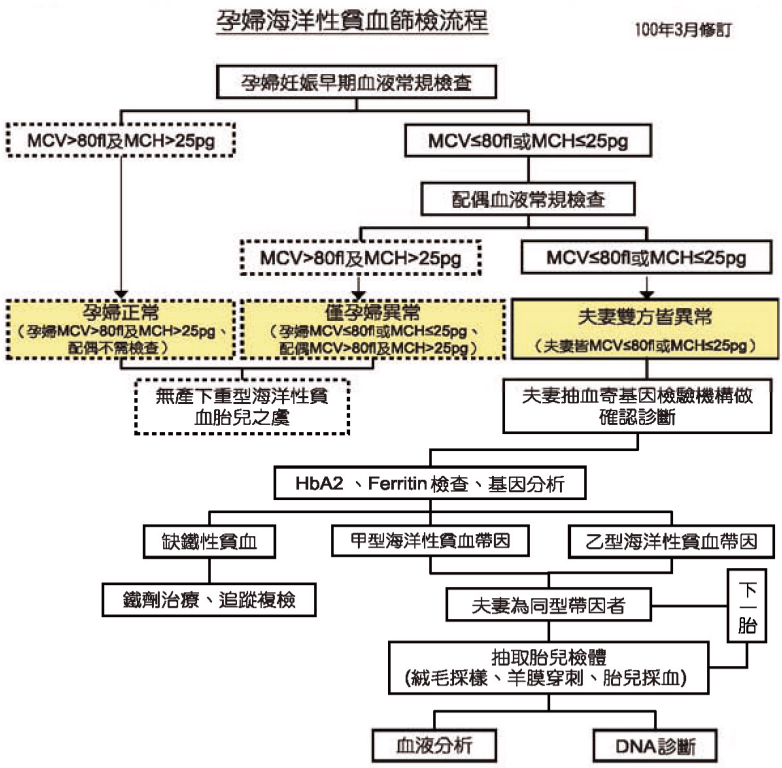
Hội chứng Down's là một loại bệnh di truyền thường gặp nhất do đột biến nhiễm sắc thể, và cũng là nguyên nhân chủ yếu gây nên thiểu năng trí tuệ. Bình quân cứ mỗi 800 thai phụ, có thể có một người mang bầu thai nhi mắc hội chứng Down's. Sàng lọc hội chứng Down's là biện pháp kiểm tra dùng để đánh giá nguy cơ mắc hội chứng Down's ở thai nhi; nếu kết quả sàng lọc cho thấy thuộc diện nguy cơ cao, thì khuyến nghị nên áp dụng biện pháp lấy mẫu lông nhung màng đệm hoặc chọc ối để xét nghiệm, nhằm xác định việc thai nhi có bị mắc hội chứng Down hay không.

Hiện nay có 2 phương pháp sàng lọc hội chứng Down's, đó là: Sàng lọc hội chứng Down's vào giai đoạn 1 của thai kỳ (11-14 tuần): siêu âm siêu âm đo độ mờ da gáy và xương sống mũi thai nhi, đồng thời lấy mẫu máu của thai phụ để tiến hành phân tích huyết thanh, biện pháp kiểm tra này có thể phát hiện được 82%-87% thai nhi mắc bệnh; Sàng lọc hội chứng Down's vào giai đoạn thứ 2 của thai kỳ (15-20 tuần): hoàn toàn dựa vào lấy máu phân tích huyết thanh thai phụ để chẩn đoán, biện pháp kiểm tra này có thể phát hiện được 60%-83% thai nhi mắc bệnh.

Chuyên gia kiến nghị, những thai phụ đầy 34 tuổi trở lên, đã từng sinh ra trẻ bị rối loạn nhiễm sắc thể, hoặc trong gia tộc có người bị rối loạn nhiễm sắc thể, thì nên áp dụng biện pháp chọc ối xét nghiệm để chẩn đoán tình hình mắc hội chứng Down's ở thai nhi; còn thai phụ dưới 34 tuổi thì có thể chọn một trong hai biện pháp sàng lọc hội chứng Down's nêu trên, nếu cho kết quả thuộc nhóm nguy cơ cao, thì cần áp dụng biện pháp lấy mẫu lông nhung màng đệm hoặc chọc ối để xét nghiệm, nhằm xác định việc thai nhi có bị mắc hội chứng Down's hay không.

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về hội chứng Down's và vấn đề sàng lọc hội chứng Down's, hãy thảo luận thêm với bác sỹ phụ trách của bạn, đồng thời tuân thủ những kiến nghị và chỉ định của bác sỹ.

孕婦海洋性貧血篩檢流程



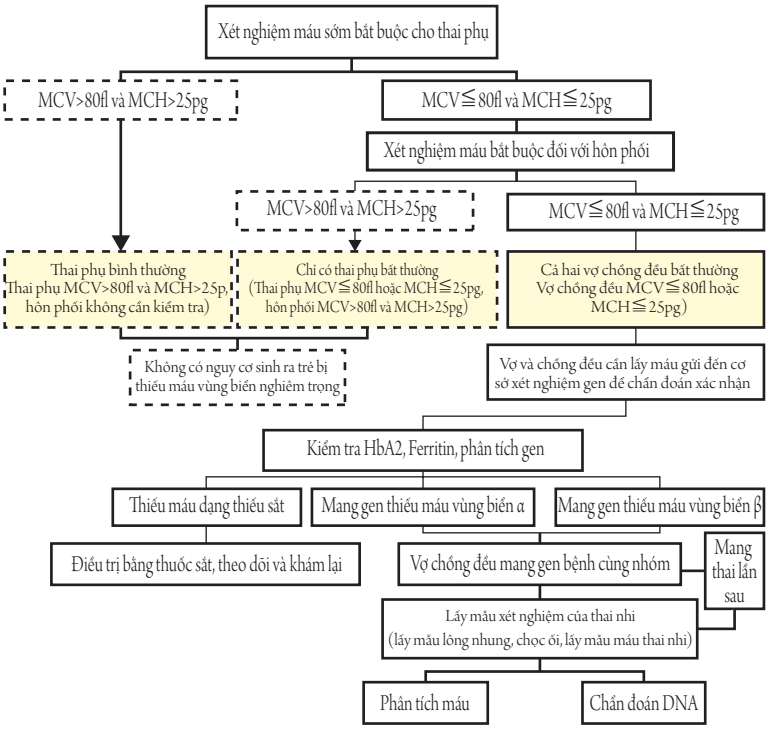
註：

1. MCV為「平均血球體積」、MCH為「平均血球血紅素」
2. HbA2為「血紅素A2」、Ferritin為「含鐵蛋白」
3. 衛生福利部國民健康署資格審查通過之海洋性貧血基因檢驗機構：臺灣大學醫學院附設醫院、中國醫藥大學附設醫院、柯滄銘婦產科診所、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院、高雄醫學大學附設中和紀念醫院、成功大學醫學院附設醫院、慧智醫事檢驗所等7家機構。

Quy trình xét nghiệm thiếu máu vùng biển ở phụ nữ mang thai

Quy trình xét nghiệm thiếu máu vùng biển ở phụ nữ mang thai

Hiệu đính tháng 3 năm 2011



Ghi chú:

1. MCV là "Thể tích trung bình hồng cầu", MCH là "Huyết sắc tố trung bình hồng cầu".
2. HbA2 là "Huyết sắc tố A2", Ferritin là "Protein chứa sắt".
3. Được Cục Chăm sóc sức khỏe toàn dân thuộc Sở Y tế-Viện hành chính phê chuẩn cấp phép cho 6 cơ sở xét nghiệm gen bệnh thiếu máu vùng biển, bao gồm: Bệnh viện thuộc trường Đại học Quốc gia Đài Loan, Bệnh viện thuộc trường Đại học Y Trung Hoa, Phòng khám phụ sản Kha Thương Minh, Tài đoàn pháp nhân Y tế - Bệnh viện tưởng niệm Chang Gung Lâm Khẩu, Bệnh viện tưởng niệm Trung Hòa thuộc trường Đại học Y Cao Hùng, Bệnh viện thuộc trường Đại học Thành Công.

常規檢查

Q&A

Q：B型肝炎篩檢？

A：

1. B型肝炎病毒主要是藉由體液或血液，經由親密接觸、輸血、注射等途徑而傳染，一般可分為垂直傳染(指帶原的母親在生產前後將B型肝炎病毒傳染給新生兒)和水平傳染(含有病毒的血液或體液透過皮膚或粘膜進入體內而感染，如輸血、共用針頭或注射器、…都可能感染)兩類。
2. 由於受B型肝炎病毒感染時的年齡愈小，愈容易成為慢性帶原者，母嬰間的垂直感染，是臺灣地區B型肝炎盛行的重要原因，40-50%的帶原者是經由此途徑傳染。早期的預防接種能有效預防B型肝炎的感染，為截斷母嬰垂直感染，政府於民國73年7月起，針對母親為B型肝炎表面抗原陽性之新生兒接種B型肝炎疫苗。此外，若媽媽為高傳染性B型肝炎帶原者(e抗原陽性)，嬰兒於出生後另儘速接種1劑B型肝炎免疫球蛋白。並自民國75年7月起全面對新生兒實施B型肝炎疫苗接種。
3. 但因高傳染性B型肝炎帶原(e抗原陽性)媽媽所生的寶寶，在完成B型肝炎免疫球蛋白(HBIG)及3劑B型肝炎疫苗後、仍有約10%可能成為慢性帶原者，增加了肝功能異常、猛爆性肝炎及未來發展成肝硬化、肝癌之機率。為及早發現這些寶寶的B型肝炎預防接種成效與感染狀況，儘速採取後續補接種與追蹤措施，政府自民國99年9月起提供媽媽為e抗原陽性的幼兒(97年7月以後出生者)，在滿12個月大時，進行B型肝炎表面抗原(HBsAg)及B型肝炎表面抗體(anti-HBs)檢測，為了維護愛兒的健康，請一定要記得帶寶寶去醫院診所檢查喔。
4. 另對於原有之B型肝炎帶原者，為降低肝硬化與肝癌之發生率，衛生福利部自民國92年10月起開始實施「全民健康保險加強慢性B型及C型肝炎治療試辦計畫」，期能使慢性肝炎患者，獲得積極治療之機會。因此亦請B型肝炎表面抗原陽性(或e抗原陽性)的準媽媽，產後別忘了依消化專科醫師的建議，定期進行相關追蹤檢查，寶貝自己的健康。

（資料來源：疾病管制署）

Các hạng mục kiểm tra bắt buộc

Q&A

Q Các vấn đề liên quan đến sàng lọc viêm gan B?

A

1. Vi rút viêm gan B chủ yếu lây truyền qua dịch cơ thể hoặc máu, qua đường tiếp xúc gần gũi, truyền máu, tiêm/ chích, v.v…; thông thường được chia thành 2 loại là "lây truyền dọc" (nghĩa là lây truyền từ mẹ sang trẻ sơ sinh vào trước hoặc sau khi sinh) và "lây truyền ngang" (nghĩa là lây truyền do máu hoặc dịch cơ thể có chứa vi rút thâm nhập vào cơ thể thông qua da hoặc niêm mạc, ví dụ như: truyền máu, dùng chung kim tiêm hoặc dụng cụ tiêm/ chích, v.v…, đều có khả năng bị lây bệnh).
2. Do càng sớm bị lây nhiễm virus viêm gan B càng dễ trở thành người mang bệnh mãn tính, nên việc lây truyền dọc từ mẹ sang con là nguyên nhân quan trọng của t.nh trạng bệnh viêm gan B phổ biến ở Đài Loan. 40-50% số người mang mầm bệnh là do bị lây bệnh qua con đường này. Việc tiêm vắc xin ph.ng bệnh sớm có thể ph.ng ngừa có hiệu quả sự lây truyền của bệnh viêm gan B, nhằm ngăn chặn lây truyền dọc từ mẹ sang con. Bắt đầu từ tháng 7 năm 1984, Chính phủ đ. thực thi tiêm vắc xin viêm gan B cho tất cả các trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, đồng thời, với trẻ sơ sinh là con các bà mẹ mang mầm bệnh viêm gan B có khả năng lây truyền cao (dương tính với kháng nguyên e), Lòng càng sớm càng tốt sau khi em bé được sinh ra một chủng ngừa cho globulin miễn dịch viêm gan B. Và từ Trung Hoa Dân Quốc vào tháng 7 năm 1986 thực hiện đầy đủ chủng ngừa viêm gan B của trẻ sơ sinh.
3. Nhưng vì kể cả khi đã được tiêm Globulin miễn dịch viêm gan B (HBIG) và 3 mũi vắc xin viêm gan B, vẫn có 10% trong số các trẻ là con của những bà mẹ mang mầm bệnh viêm gan B có khả năng lây truyền cao (dương tính với kháng nguyên e) có nguy cơ chuyển thành viêm gan B mãn tính, gia tăng khả năng suy gan, viêm gan tối cấp và có thể phát triển thành xơ gan, ung thư gan. Để sớm đánh giá hiệu quả của việc tiêm vắc xin phòng bệnh vim gan B và tình hình nhiễm bệnh ở các trẻ thuộc nhóm này, nhằm kịp thời áp dụng các biện pháp tiêm phòng bổ sung và theo dõi tiếp theo, từ tháng 9 năm 2010, Chính phủ đã trợ cấp cho các trẻ nhỏ (sinh sau tháng 7 năm 2008) là con của các bà mẹ dương tính với kháng nguyên e, khi đẩy 12 tháng tuổi được xét nghiệm kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg) và kháng thể bề mặt viêm gan B (anti-HBs). Xin đừng quên đưa trẻ đến cơ sở y tế để kiểm tra, vì sức khỏe của con em bạn!
4. Để giảm nguy cơ chuyển thành xơ gan và ung thư gan ở những trường hợp là người lành mang mầm bệnh viêm gan B, từ tháng 10 năm 2003, Sở Y tế đã bắt đầu thực thi "Bảo hiểm Y tế toàn dân đẩy mạnh kế hoạch thí điểm điều trị viêm gan B và C mãn tính", nhằm cung cấp cơ hội điều trị tích cực cho người mắc bệnh viêm gan mãn tính. Vì vậy, các thai phụ dương tính với kháng nguyên bề mặt (kháng nguyên e dương tính) viêm gan B, sau khi sinh hãy tuân thủ khuyến nghị của bác sỹ chuyên khoa tiêu hóa, tiến hành các hạng mục kiểm tra theo dõi định kỳ, nhằm bảo vệ sức khỏe của bản thân.

(Nguồn tư liệu: Do Cục kiểm soát dịch bệnh cung cấp)

常規檢查

Q&A

Q：為什麼懷孕期間要避免感染德國麻疹？

A：1. 德國麻疹又稱風疹，由德國麻疹病毒引起，經由飛沫或接觸感染。一般人感染此症通常只持續1到3天，症狀輕微且無後遺症，但懷孕3個月內的孕婦萬一被感染，她的胎兒有高達90%的機會受到感染，且有25%以上的機會會產生先天性德國麻疹症候群(CRS)、或造成死胎、早產的情形，缺陷之嚴重程度和感染時機有密切關聯，懷孕愈早期感染，其所引起之缺陷愈嚴重。懷孕第20週以後才得到感染，則生下畸形兒機會很小。

2. 預防德國麻疹最有效的方法就是接種疫苗，在國內，民國60年9月以後出生的女性，至少曾接種1劑德國麻疹疫苗或麻疹腮腺炎德國麻疹混合(MMR)疫苗。因此育齡婦女如不確定自己是否曾經接種過德國麻疹相關疫苗或具有德國麻疹抗體，建議於孕前健康檢查時，進行德國麻疹抗體檢測。如檢查結果呈陰性，應在懷孕前或產後儘速持德國麻疹抗體檢查陰性（－）證明，至各衛生所或預防接種合約醫院診所，接種1劑MMR疫苗(疫苗免費)。以確保懷孕期間均不會受感染。

（資料來源：疾病管制署提供）

Các hạng mục kiểm tra bắt buộc

Q&A

Q Tại sao trong thời kỳ mang thai phải tránh nhiễm Rubella (bệnh sởi Đức)?

A 1. Bệnh Rubella còn gọi là "ban đào", do vi rút sởi Đức gây nên, lây qua đường tiếp xúc hoặc nước bọt và dịch tiết mũi họng. Thông thường sau khi bị lây nhiễm, bệnh chỉ duy trì từ 1 đến 3 ngày, có triệu chứng nhẹ và không để lại di chứng; nhưng nếu phụ nữ mang thai trong vòng 3 tháng nếu bị nhiễm bệnh, thì thai nhi sẽ có 90% nguy cơ bị nhiễm bệnh, và có 25% nguy cơ sản sinh Hội chứng rubella bẩm sinh (CRS), dẫn đến thai chết lưu, sinh non, v.v…; mức độ trầm trọng mà bệnh gây ra cho thai nhi có quan hệ mật thiết với thời gian nhiễm bệnh của thai phụ, càng sớm nhiễm bệnh trong thai kỳ thì hậu quả gây ra cho thai nhi càng trầm trọng. Nếu mang thai hơn 20 tuần mới nhiễm bệnh, thì rất ít có khả năng sinh con dị dạng.

2. Phương pháp dự phòng rubella hiệu quả nhất là tiêm vắc xin, trong nước những bé gái sinh sau tháng 9 năm 1971, tối thiểu từng tiêm 1 mũi vắc xin rubella hoặc vắc xin tổng hợp sởi quai bị và rubella (MMR). Vì thế, phụ nữ tuổi sinh nở nếu không xác định bản thân từng tiêm vắc xi liên quan tới rubella hoặc có kháng thể rubella hay chưa, kiến nghị khi kiểm tra sức khỏe trước sinh, thực hiện kiểm tra kháng thể rubella. Nếu kết quả kiểm tra là âm tính, trước khi mang thai hoặc sau khi sinh cần nhanh chóng mang chứng nhận âm tính (-) kiểm tra kháng thể rubella, tới các Sở Y tế hoặc bệnh viện tiêm chủng, tiêm một mũi vắc xin MMR (vắc xin miễn phí). Để đảm bảo thời gian mang thai đều không bị lây nhiễm.

(Nguồn tư liệu: Do Cục kiểm soát dịch bệnh cung cấp)

常規檢查

孕婦乙型鏈球菌篩檢說明

目的

乙型鏈球菌是人類的腸胃道及泌尿道常見的細菌；為周產期嚴重感染之主要致病菌。亦為導致新生兒細菌感染疾病中最常見之細菌。約有18-20%孕婦產道帶有此一細菌。孕婦體內若帶有乙型鏈球菌而無進行篩檢和積極治療，則可能引起新生兒早發型乙型鏈球菌感染，可能進一步導致新生兒肺炎、腦膜炎、敗血症等重大併發症。經研究統計，新生兒感染乙型鏈球菌後導致神經系統後遺症者約15%；而新生兒感染死亡率約10至13%；早產兒感染死亡率高達20%。目前國際上預防新生兒早發型乙型鏈球菌感染症，主要採行之策略，以孕婦篩檢乙型鏈球菌，及針對確知孕婦有乙型鏈球菌帶菌狀況時，於待產時使用預防性抗生素治療。

檢查方法與時程

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，依醫師專業意見考慮接受乙型鏈球菌篩檢或使用預防性抗生素治療。

檢查結果與預防

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。

Các hạng mục kiểm tra bắt buộc

Giải thích về xét nghiệm liên cầu khuẩn B ở phụ nữ mang thai

Mục đích

Liên cầu khuẩn B là loại vi khuẩn thường gặp trong đường tiêu hóa và đường tiết niệu của cơ thể con người, là nguyên nhân chủ yếu gây bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng trong thời kỳ chu sinh, cũng là loại thường gặp nhất trong số các loại vi khuẩn gây bệnh nhiễm trùng ở trẻ sơ sinh. Khoảng 18-20% thai phụ có loại vi khuẩn này khu trú ở đường sinh sản. Nếu trong cơ thể thai phụ có liên cầu khuẩn B mà không tiến hành xét nghiệm và điều trị tích cực, thì có thể sẽ dẫn đến nhiễm liên cầu khuẩn B sớm ở trẻ sơ sinh, thậm chí còn gây ra các biến chứng nặng như viêm phổi, viêm màng não, nhiễm trùng máu, v.v… ở trẻ. Các kết quả nghiên cứu thống kê cho thấy, 15% số trẻ sơ sinh nhiễm liên cầu khuẩn B sẽ mang di chứng về hệ thần kinh, 10-13% số trẻ nhiễm bệnh này có nguy cơ tử vong, thậm chí đối với trẻ sinh non bị nhiễm loại khuẩn này thì tỷ lệ tử vong lên đến 20% . Hiện nay trên thế giới, biện pháp chủ yếu để phòng ngừa nhiễm liên cầu khuẩn B là tiến hành xét nghiệm sàng lọc ở phụ nữ mang thai và điều trị bằng thuốc kháng sinh đối với các thai phụ đã chắc chắn bị nhiễm khuẩn vào thời kỳ sắp sinh.

Phương pháp và lịch trình kiểm tra

Theo thực tế chứng minh và theo kinh nghiệm của các nước tiên tiến (như: Mỹ, Canada), kiến nghị phụ nữ mang thai từ tuần thứ 35-37 nên tiến hành xét nghiệm nuôi cấy liên cầu khuẩn B. Phương pháp xét nghiệm như sau: Bác sỹ lấy mẫu ở vùng âm đạo và hậu môn của thai phụ, rồi chuyển đến đơn vị xét nghiệm hợp lệ để tiến hành nuôi cấy; khoảng trong vòng 1 tuần sau là có thể biết trong cơ thể thai phụ có có liên cầu khuẩn B hay không. Nếu trước khi xét nghiệm, mà thai phụ phải nằm viện do co bóp tử cung sớm hoặc vỡ ối sớm, thì trong thời gian nằm viện, ngoài việc được điều trị thông thường ra, còn cần tiến hành xét nghiệm liên cầu khuẩn B theo ý kiến chuyên môn của bác sỹ.

Kết quả kiểm tra và cách phòng ngừa

Nếu xét nghiệm liên cầu khuẩn B ở thai phụ cho kết quả dương tính, thì cũng không cần phải lo lắng sợ hãi. Bác sỹ sẽ tiến hành đánh giá thêm và điều trị dự phòng bằng thuốc kháng sinh (được Bảo hiểm Y tế chi trả) trong thời gian sắp sinh, nhằm giảm bớt nguy cơ lây nhiễm ở trẻ sơ sinh. Nếu thai phụ từng có tiền sử mẫn cảm với thuốc kháng sinh, hoặc thấy khó chịu hay có vấn đề khác trong thai kỳ, thì hãy thông báo và trao đổi với bác sỹ.

常見的非常規檢查

Q&A

Q：什麼是第一孕期、第二孕期母血唐氏症篩檢？

A：現行的唐氏症篩檢有兩種方式分別為：第一孕期(11-14週)母血唐氏症篩檢，以超音波檢查胎兒頸部透明帶和鼻樑骨，並抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出82%-87%的唐氏兒；第二孕期(15-20週)母血唐氏症篩檢，則是完全抽取孕婦血液進行血清標誌分析，此項檢查可檢出60%-83%的唐氏兒。

Q：為什麼要做妊娠糖尿病篩檢？

A：1. 屬於糖尿病高危險人口群的孕婦（如：肥胖症、高血壓、高血脂症、近親罹患糖尿病、曾有妊娠糖尿病史、曾有多囊性卵巢症、曾有早產、死產、巨嬰症等生產史）、應於確知懷孕時及早自費接受妊娠糖尿病篩檢。其他非屬糖尿病高危險人口群的孕婦，需要時，於懷孕24-28週接受妊娠糖尿病篩檢。確診之妊娠糖尿病孕婦，於產後6-12週應再次接受篩檢，評估是否會發生或發展成典型糖尿病。

2. 孕婦如果有妊娠糖尿病，罹患子癲前症的風險會增加，另外也可能會造成胎兒過大，以及因為胎兒過大而剖腹生產或發生生產併發症的機會上升，亦或有新生兒血糖過低或呼吸系統問題，所以在懷孕24-28週時可以抽血檢查，若超過標準值，就要在孕期與醫師及營養師配合，做飲食或藥物控制，以增進母嬰健康。

Q：什麼是羊膜腔穿刺檢查？

A：可以檢查胎兒的染色體是否異常，宜在懷孕16週以後做檢查。建議高齡孕婦(34歲以上)、超音波檢查異常、母血唐氏症篩檢結果為高危險群、曾生育先天異常胎兒及有家族史的準媽媽們，可以做這項檢查。

Các hạng mục kiểm tra không bắt buộc thường gặp

Q Hỏi: Thế nào là sàng lọc hội chứng Down's ở giai đoạn 1 và giai đoạn 2 của thai kỳ?

A Đáp: Hiện nay có 2 phương pháp sàng lọc hội chứng Down's, đó là: Sàng lọc hội chứng Down's vào giai đoạn 1 của thai kỳ (11-14 tuần): siêu âm đo độ mờ da gáy và xương sống mũi thai nhi, đồng thời lấy mẫu máu của thai phụ để tiến hành phân tích huyết thanh.Biện pháp kiểm tra này có thể phát hiện được 82%-87% thai nhi mắc bệnh; sàng lọc hội chứng Down's vào giai đoạn thứ 2 của thai kỳ (15-20 tuần): hoàn toàn dựa vào việc lấy máu ở thai phụ để phân tích huyết thanh. Biện pháp kiểm tra này có thể phát hiện được 60%-83% thai nhi mắc bệnh.

Q Hỏi: Tại sao phải xét nghiệm tiểu đường thai kỳ?

A

1. Thai phụ thuộc các nhóm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao (từng có tiền sử như: béo phì, tăng huyết áp, tăng lipid máu, thân nhân bị bệnh tiểu đường, từng có tiền sử mắc bệnh tiểu đường thai kỳ, có hội chứng buồng trứng đa nang, từng sinh non, thai chết lưu, bệnh khổng lồ ở trẻ), cần khi xác nhận mang thai sớm thực hiện kiểm tra sàng lọc tự phí về bệnh đái đường trong thời gian mang thai. Thai phụ không thuộc nhóm nguy cơ mắc bệnh đái đường cao, khi cần thiết nên kiểm tra sàng lọc bệnh đái đường vào lúc mang thai 24-28 tuần. Những thai phụ có kết quả xét nghiệm chắc chắn bị tiểu đường thai kỳ, thì sau khi sinh từ 6-12 tuần cần tiến hành xét nghiệm lại, nhằm đánh giá xem có phát triển thành bệnh tiểu đường điển hình hay không.
2. Nếu thai phụ bị bệnh đái đường khi mang thai, rủi ro mắc bệnh tiền sản giật sẽ tăng cao, ngoài ra cũng có thể sẽ gây ra thai quá lớn, và vì thai lớn dẫn tới sinh mổ hoặc khả năng xảy ra các biến chứng sinh sẽ tăng lên, cũng hoặc khiến đường huyết của trẻ sơ sinh quá thấp hoặc gặp vấn đề về hệ hô hấp. Do đó, khi mang thai 24-28 tuần tuổi có thể lấy máu kiểm tra, nếu quá tiêu chuẩn thì cần trong thời gian mang thai phối hợp với bác sỹ và nhà dinh dưỡng, kiểm soát uống thuốc để tăng sức khỏe cho mẹ và thai nhi.

Q Hỏi: Thế nào là xét nghiệm chọc ối?

A Có thể kiểm tra nhiễm sắc thể của thai nhi có bất thường hay không, tốt nhất sau khi mang thai 16 tuần thực hiện kiểm tra.Đề nghị thai phụ cao tuổi (34 tuổi trở lên), kiểm tra siêu âm bất thường, kết quả sàng lọc down từ huyết thanh của mẹ thuộc nhóm nguy cơ cao, từng sinh ra thai nhi dị tật bẩm sinh và có tiền sử gia đình có thể thực hiện kiểm tra này.

產檢超音波篩檢說明

目的

產檢超音波篩檢是一種非侵入性的檢查，可用於測量胎兒的頭雙頂骨徑、腹圍與大腿長度等生長測量以及胎盤位置和羊水量的觀察。另有所謂胎兒超音波檢查(即所謂自費的高層次超音波)，可對於胎兒的器官做有系統的掃描。

原理與特性

超音波是一種人類耳朵聽不到的聲波，需要水及軟組織做為傳導介質，超音波無法穿透骨頭也可能受到空氣阻隔，因此檢查的準確性會有許多限制。若母親腹部脂肪組織太厚、胎兒趴臥、或骨頭阻擋，皆會造成許多器官無法判讀，而無法發現某些異常。另外，若羊水過多，會導致胎兒距離探頭過遠而影像不清；若羊水過少，則胎兒四肢重疊、阻礙聲波進入，均會減低檢查的準確性。

檢查結果

1. 產檢超音波是一種篩檢方法，並非最終診斷，檢查的準確性有其限制，主要目的在於評估胎兒生長發育的狀況，以及胎盤位置和羊水量等，並非所有的胎兒問題均可以透過超音波檢查出來。
2. 超音波的檢查報告，只能判讀為：在這個週數的檢查下，篩檢胎兒生長發育及胎盤位置有否異常的狀況。若沒有篩檢出異常狀況，並不代表胎兒就是完全正常、沒有疾病，因為有的胎兒疾病會在較大的週數、甚或出生後才出現，也有的雖然已出現，但超音波並無法診斷這類問題，而胎兒器官是否有異常則需執行胎兒超音波才能進一步評估。

Q&A

Q：超音波和X光一樣嗎？懷孕的時候照超音波會不會有危險？

A：超音波和X光不同，是靠音波反射，使體內軟組織顯現，並非游離性輻射。截至目前為止的研究顯示，診斷用的超音波對人體及胎兒未發現不良影響，世界醫用超音波生物醫學聯盟建議，超音波不應用於非醫療用途。亦不贊同超音波於提供胎兒紀念影像的用途。雖然目前的診斷超音波儀器沒有被確切證實會對患者造成生物效應，但未來仍存在發現這類生物效應的可能性。

Nội dung kiểm tra sàng lọc siêu âm thai sản

Mục đích

Kiểm tra sàng lọc siêu âm thai sản là một cách kiểm tra không xâm nhập, có thể thông qua đo độ phát triển như đường kính lưỡng đỉnh, vòng bụng và chiều dài đùi của thai nhi.. và quan sát vị trí nhau thai và lượng nước ối .Ngoài ra, cái gọi là kiểm tra siêu âm thai nhi (tức siêu âm cấp cao tự phí) có thể quét hệ thống các cơ quan của thai nhi.

Nguyên lý và đặc điểm

Siêu âm là một loại sóng âm thanh mà tai người không thể nghe được, cần có nước và mô mềm làm chất truyền dẫn, sóng siêu âm không thể xuyên qua xương, cũng có thể bị ngăn trở bởi không khí vì thế mức độ chuẩn xác kiểm tra cũng có nhiều hạn chế.Nếu tổ chức mỡ bụng của người mẹ quá dày, thai nhi nằm sấp, hoặc bị xương ngăn trở, đều sẽ không thể đọc được nhiều cơ quan, từ đó không thể phát hiện ra một số bất thường. Ngoài ra, nếu nước ối quá nhiều, sẽ dẫn tới thai nhi cách xa đầu dò khiến hình ảnh không rõ ràng, nếu nước ối quá ít thì tứ chi của thai nhi xếp chồng lên nhau, ngăn cản sóng âm thanh tiến vào, đều sẽ giảm bớt độ chuẩn xác khi kiểm tra.

Kết quả kiểm tra

1. Siêu âm kiểm tra thai sản là một cách kiểm tra sàng lọc, nhưng không phải là chẩn đoán cuối cùng, mức độ chính xác kiểm tra có hạn, mụcđích chủ yếu là đánh giá tình hình phát triển của thai nhi và vị trí nhau thai và lượng nước ối .... không phải tất cả vấn đề thai nhi đều có thể thông qua siêu âm mà thấy được.
2. Báo cáo kiểm tra siêu âm chỉ có thể đọc là: Kiểm tra số tuần này, sàng lọc kiểm tra phát triển của thai nhi và vị trí nhau thai có hiện tượng bất thường hay không?Nếu không sàng lọc kiểm tra ra tình trạng bất thường, không có nghĩa là thai nhi hoàn toàn bình thường, không có bệnh. Bởi vì có thai nhi bệnh tật sẽ ở số tuần tương đối lớn, thậm chí sau khi sinh ra mới phát hiện thấy, cũng có thai nhi mặc dù bệnh đã xuất hiện nhưng sóng siêu âm không thể chẩn đoán vấn đề này, mà cơ quan của thai nhi có bất thường hay không cần phải thực hiện siêu âm thai mới có thể đánh giá sâu hơn .

Q&A

Q Hỏi: Siêu âm và X-quang có giống nhau không? Siêu âm trong thai kỳ có gây nguy hiểm gì không?

A Đáp: Siêu âm và X-quang là khác nhau. Siêu âm là sử dụng phản xạ sóng âm thanh để hiện thị lên các tổ chức mềm trong cơ thể, chứ không sử dụng bức xạ ion hóa. Tính đến hiện tại, các kết quả nghiên cứu đều chưa có phát hiện nào cho thấy siêu âm có ảnh hưởng xấu đến cơ thể con người và thai nhi; Hội liên minh Y sinh dùng siêu âm cho mục đích Y tế trên thế giới khuyến nghị, sóng siêu âm không nên dùng cho mục đích phi y tế Cũng không tán đồng mục đích siêu âm cung cấp ảnh kỷ niệm thai nhi Mặc dù máy đo siêu âm chẩn đoán hiện tại không bị chứng minh thực sự có hiệu ứng sinh học sớm đối với người bệnh, nhưng tương lai có thể tồn tại khả năng phát hiện hiệu ứng sinh vật này.

胎兒超音波檢查說明

檢查上的限制

1. 胎兒的智商、視力、聽力、有無胎記、或有否生化代謝異常等，無法以超音波檢查出來。
2. 超音波無法取代羊膜穿刺，意即無法由超音波確切診斷有無唐氏症或其他染色體異常疾病。
3. 微小的胎兒缺陷無法完全辨識，例如：較小的心室中隔缺損、動脈弓狹窄或神經管缺損(通常位於尾脊皮膚的小破洞)。
4. 早期正常的胎兒檢查，並無法保證妊娠後期或出生時仍為正常，因為有許多特殊疾病出現於妊娠末期，甚至在出生後才開始發生或出現，故無法在早期（16-24週）即由超音波檢查發現所有胎兒疾病，同時也無法由單次檢查即斷言以後均不會有任何問題發生。
5. 由於胎兒常處於握拳或活動狀態，幾乎無法由超音波確切診斷指(趾)節異常。
6. 妊娠週數越大(>28週)時，因為胎兒在子宮無法完全伸展，骨骼肢體重疊，導致檢查效果較差。
7. 胎兒在子宮內的血液循環與出生之後的血液循環並不相同，導致一些先天性心臟疾病很難在出生前作診斷。

個別考量

1. 雖然政府有免費提供一次妊娠20週左右的產檢超音波篩檢，準媽媽們也可選擇進行自費的胎兒超音波檢查，但民眾有權利決定是否要接受這項檢查，即使做檢查，也有權利拒絕知悉某些檢查結果，例如有些民眾因為信仰或其他因素，不會因胎兒異常而選擇終止妊娠，或不希望知悉一些無法在母體內處理的問題，例如心臟瓣膜輕微的異常或兔唇。如果您有上述考量，請在檢查前主動告知醫師。
2. 超音波檢查發現的胎兒畸形，部分是目前醫療可以矯正，且不影響未來生長與發育的，例如唇顎裂、部分先天性心臟病等。故如果於產前檢查發現有胎兒畸形，建議諮詢相關專科醫師，以取得充分醫療資訊，作出適當的處置。
3. 若懷孕期間有身體不適或胎兒有特殊狀況，可與醫師討論檢查頻率及次數。
4. 胎兒超音波對於性別的判定有很高的不準確性，而且依規定不可用來判定胎兒性別，亦不可以因胎兒的性別而中止妊娠。

Nội dung kiểm tra siêu âm thai

Những hạn chế khi kiểm tra

1. Siêu âm không thể kiểm tra được về trí lực, thị lực, thính lực, chàm (bớt), hoặc bất thường về chuyển hóa sinh hóa, v.v…
2. Siêu âm không thể thay thế được biện pháp chọc dò ối, nghĩa là không thể thông qua siêu âm để chẩn đoán chính xác được hội chứng Down hoặc các bệnh do rối loạn nhiễm sắc thể khác.
3. Siêu âm không thể phát hiện các khuyết tật nhỏ của thai nhi, ví dụ như: thông liên thất mức độ nhẹ, hẹp động mạch vành hoặc khuyết ống thần kinh (thông thường là chỗ thủng nhỏ ở vùng da chỗ xương cụt).
4. Ngay cả khi thai nhi có kết quả sàng lọc sớm là bình thường, thì cũng không thể đảm bảo chắn chắn rằng thai nhi sẽ bình thường trong thời gian cuối của thai kỳ hoặc sau khi được sinh ra. Vì có rất nhiều loại bệnh xuất hiện vào cuối thai kỳ, thậm chí sau khi trẻ chào đời mới phát hiện hoặc xuất hiện, nên không thể dùng biện pháp siêu âm để chẩn đoán tất cả các loại bệnh của thai nhi ngay từ tuần tuổi thứ 16-24, cũng như không thể chỉ qua 1 lần siêu âm mà có thể chắc chắn sau này sẽ không có vấn đề gì phát sinh với thai nhi.
5. Do thai nhi thường ở trạng thái nắm tay hoặc cử động, nên hầu như không thể dùng siêu âm để chẩn đoán chính xác được các bất thường của ngón tay (ngón chân) thai nhi.
6. Khi tuổi thai quá lớn (trến 28 tuần), do thai nhi nằm trong tử cung không thể duỗi thẳng cơ thể, nên xương và các bộ phận cơ thể sẽ co cụm che khuất nhau, gây khó khăn hơn cho việc siêu âm.
7. Cơ chế tuần hoàn của thai nhi ở trong tử cung là khác với sau khi chào đời, nên có một số căn bệnh tim mạch bẩm sinh rất khó được phát hiện từ trước khi sinh.

Cân nhắc của cá nhân

1. Mặc dù chính phủ cung cấp miễn phí 1 lần kiểm tra sàng lọc siêu âm khi mang thai khoảng 20 tuần, thai phụ cũng có thể chọn kiểm tra siêu âm thai tự phí, nhưng người dân có quyền quyết định đồng ý kiểm tra này hay không. Cho dù kiểm tra, cũng có quyền từ chối biết một số kết quả kiểm tra, ví dụ: có người vì tín ngưỡng hoặc vì nhân tố khác, không thể vì thai nhi bất thường mà chọn lựa chấm dứt mang thai, hoặc không hi vọng biết một số vấn đề không thể xử lý trong cơ thể người mẹ, ví dụ van tim hơi bất thường hoặc sứt môi.Nếu bạn có những suy nghĩ trên, hãy chủ động nói với bác sỹ trước khi kiểm tra.
2. Kiểm tra siêu âm phát hiện thai nhi dị dạng, một phần là vì hiện nay có thể điều chỉnh thông qua điều trị y tế, mà không ảnh hưởng tới tăng trưởng và phát triển trong tương lai, ví dụ như sứt môi, tim bẩm sinh….Do đó nếu kiểm tra trước sinh phát hiện thai nhi dị dạng, đề nghị tư vấn bác sỹ chuyên khoa liên quan, để có được thông tin điều trị đầy đủ, tiến hành xử lý thích đáng.
3. Trong thai kỳ, nếu thai phụ thấy khó chịu hoặc thai nhi có dấu hiệu bất thường, thì có thể thảo luận với bác sỹ về tần suất và số lần kiểm tra bằng siêu âm.
4. Độ chính xác của siêu âm trong việc xác định giới tính của thai nhi là không cao, hơn nữa, theo quy định, không được tiến hành siêu âm xác định giới tính thai nhi, và cũng không được vì lý do giới tính của thai nhi mà chấm dứt thai kỳ.

胎兒超音波檢查說明

Q&A

Q：什麼是3D/4D超音波檢查？

A：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）

Q：什麼是高層次超音波檢查？

A：坊間所稱高層次超音波即是對於胎兒的器官做有系統掃瞄的胎兒超音波，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或有個人需求時，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、臍帶及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)

Nội dung kiểm tra siêu âm thai

Q Hỏi: Cái gì là kiểm tra siêu âm 3D/4D

A Trả lời: Siêu âm 3D là xuất hiện ngũ quan và hình dạng lập thể của trẻ sơ sinh, siêu âm 4D là từ hình ảnh trạng thái tĩnh biến thành hình ảnh trạng thái động. Siêu âm 3D và 4D không phù hợp làm căn cứ phán đoán y học. (là tự phí)

Q Thế nào là kiểm tra siêu âm cao cấp?

A Dân gian gọi siêu âm cao cấp tức là thực hiện siêu âm quét hệ thống đối với các cơ quan của thai nhi, và hiện tại thiết bị sử dụng siêu âm khám thai là như nhau, đều là siêu âm 2D.Thai phụ nếu qua kiểm tra siêu âm phát hiện có thể có bất thường hoặc khi có nhu cầu cá nhân, có thể tùy theo tình trạng cá nhân tiến hành trao đổi sâu hơn với bác sỹ, có cần kiểm tra siêu âm thai nữa hay không, đồng thời do bác sỹ chuyên khoa căn cứ vào kinh nghiệm lâm sàng và kỹ năng kiểm tra, tiến hành kiểm tra cấu tạo chi tiết chính xác các hạng mục như phần đầu, cổ, cơ quan phần bụng phần ngực, dây rốn, tứ chi …, thời gian kiểm tra cần khoảng 30 phút đến 1 tiếng.Tuần kiểm tra đề nghị thực hiện từ tuần thứ 20đến tuần thứ 24 .(là tự phí)

孕婦免費愛滋病毒篩檢服務

衛生福利部疾病管制署於九十四年一月一日起，於孕婦的產檢項目中增加每位孕婦乙次免費愛滋病檢查。本項篩檢併同初次產檢(標準抽血檢查項目：血型、Rh因子等)實施，以確保懷孕婦女及下一代的健康。為了寶寶的健康，每一位準媽媽都該毫不猶豫的接受愛滋病毒的篩檢，理由如下：

1. 愛滋病毒會透過母親懷孕胎盤、分娩過程和哺餵母乳等方式感染給寶寶。感染機率在30-45%之間。目前感染的愛滋寶寶，發現九成是因為媽媽在懷孕前不知道自己感染愛滋病，因為沒有事前預防治療，造成寶寶感染。
2. 目前已知有效的方法，包括：懷孕期間服用預防性抗反轉錄病毒藥物、剖腹產和使用母乳代替品哺餵，可以阻斷愛滋病毒傳染給小孩，感染機會從45%降至2%以下，同時經由藥物治療將有助於感染愛滋病毒母親的健康。
3. 愛滋病毒並不會選擇特定對象，每一個婦女，甚至只有固定單一性伴侶的婦女，都有感染的危險而不自知。要求性伴侶使用保險套是女性的權利，請保護自己免於感染愛滋病毒。藥癮者，切勿與他人共用針具、容器或是稀釋液，以免經由血液感染愛滋病。

Q&A

Q：愛滋病是什麼？

A：愛滋病又稱「後天免疫缺乏症候群」，人類感染愛滋病毒後通常不會立刻發病，可能在感染後六個月甚至長達十年或更久才有症狀發生。這種病毒會使人類失去抵抗病原體的能力，甚至喪失生命。

Q：愛滋病是如何感染？

A：1. 性行為傳染：未採防護措施的性行為。
2. 血液感染：如輸血、共用針具、容器或是稀釋液。
3. 母子垂直感染：懷孕、生產及哺乳。

Q：如果有其他疑問或懷疑感染愛滋病毒時，誰能幫助我？

A：1. 請撥打疾病管制署疫情通報及諮詢專線1922，將有專人提供諮詢服務。
2. 請上疾病管制署網站http://www.cdc.gov.tw查詢。

孕婦免費愛滋篩檢同意書附於240頁。

Dịch vụ xét nghiệm HIV miễn phí cho phụ nữ mang thai

Từ ngày 1/1/2005, Cục kiểm soát dịch bệnh thuộc Sở Y tế đã bổ sung trợ cấp 1 lần xét nghiệm HIV miễn phí vào các hạng mục khám tiền sản cho phụ nữ mang thai. Phần xét nghiệm này được thực hiện trong lần khám thai thứ nhất (hạng mục xét nghiệm máu tiêu chuẩn: nhóm máu, yếu tố Rh, v.v…), nhằm đảm bảo sức khỏe cho thai phụ và thế hệ sau. Vì sức khỏe của con trẻ, mỗi bà mẹ tương lai đều không nên do dự khi đi xét nghiệm HIV, vì những lý do sau:

1. Vi rút HIV sẽ lây truyền từ mẹ sang con thông qua nhau thai, quá trình sinh sản và nuôi con bằng sữa mẹ, v.v… Khả năng lây nhiễm là khoảng 30-45%. Có 90% phụ nữ trước khi mang thai không hề biết mình đã nhiễm HIV, vì không thực hiện phòng ngừa và điều trị, nên dẫn đến lây truyền bệnh cho con.
2. Hiện nay, các biện pháp hiệu quả được biết đến như: uống thuốc kháng vi rút HIV (ARV) trong thai kỳ, sinh mổ (mổ đẻ), nuôi con bằng các sản phẩm thay thế sữa mẹ, nhằm tránh HIV lây truyền từ mẹ sang con; các biện pháp này sẽ giảm nguy cơ lây truyền từ 45% xuống còn dưới 2%, đồng thời việc sử dụng thuốc điều trị sẽ có tác dụng tích cực đối với sức khỏe của người mẹ đã nhiễm bệnh.
3. Bất cứ ai cũng có thể bị nhiễm HIV, tất cả mọi phụ nữ, cho dù chỉ có cố định một người bạn tình, thì cũng vẫn có nguy cơ nhiễm bệnh mà không hề hay biết. Phụ nữ có quyền yêu cầu bạn tình sử dụng bao cao su, hãy biết tự bảo vệ để không bị nhiễm HIV. Người nghiện chất ma túy tuyệt đối không được sử dụng chung dụng cụ, đồ đựng hoặc dung môi tiêm chích với người khác, nhằm tránh bị lây nhiễm HIV qua đường máu.

Q HIV (AIDS) là gì?

A HIV còn gọi là "hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải". Thông thường, con người sau khi nhiễm HIV sẽ không phát bệnh ngay, mà có thể 6 tháng, thậm chị 10 năm hoặc lâu hơn mới phát sinh triệu chứng. Loại vi rút này sẽ khiến cơ thể con người mất đi sức đề kháng chống lại bệnh tật, thậm chí gây tử vong.

Q Bệnh HIV lây truyền như thế nào?

A
1. Lây qua đường tình dục: những hành vi tình dục không sử dụng biện pháp phòng hộ an toàn.
2. Lây qua đường máu: như tiếp máu, sử dụng chung dụng cụ, đồ đựng hoặc dung môi tiêm chích.
3. Lây truyền dọc từ mẹ sang con: mang thai, sinh sản và cho con bú.

Q Nếu có những câu hỏi khác hoặc nghi ngờ bị nhiễm HIV, thì có thể tìm sự trợ giúp ở đâu?

A
1. Hãy gọi đến đường dây điện thoại 1922 thông báo và tư vấn về tình hình dịch bệnh của Cục quản lý dịch bệnh, sẽ có nhân viên chuyên trách cung cấp dịch vụ tư vấn.
2. Hãy tra cứu tại trang web của Cục quản lý dịch bệnh: http://www.cdc.gov.tw

Biên bản đồng ý kiểm tra sàng lọc miễn phí HIV dành cho thai phụ, tại trang 241

產前遺傳診斷與補助

新生兒為什麼會先天性異常？

新生兒先天異常的發生原因有很多種，包括染色體異常、單基因突變、多因子遺傳或環境因素等，然而仍有很多先天異常其發生原因尚不清楚。

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。

產前遺傳診斷常用的方法？

1. 第一孕期、第二孕期母血唐氏症篩檢。(可計算出異常的機率，但無法確診。)
2. 羊膜腔穿刺術。
3. 絨毛膜取樣術。
4. 臍帶血採樣術。
5. 超音波檢查。(參考第100頁)

什麼人需要產前遺傳診斷？

1. 三十四歲以上孕婦。
2. 曾生育過先天異常兒者。
3. 本人或配偶有遺傳性疾病者。
4. 家族有遺傳性疾病者。
5. 其他可能生育先天異常兒之高危險群者，如：經超音波或孕婦血清篩檢胎兒有異常可能者。

全民健康保險有給付產前遺傳診斷嗎？

1. 全民健康保險並未給付產前遺傳診斷之費用，目前是由衛生福利部每年編列預算提供該項費用之部分補助，孕婦接受產前遺傳診斷者，仍然需要自付一些費用。有關政府補助或減免之金額，可洽詢採檢醫院或當地衛生局。

Chẩn đoán di truyền trước sinh và trợ cấp

Tại sao trẻ sơ sinh lại bị khuyết tật bẩm sinh?

Có rất nhiều nguyên nhân gây khuyết tật bẩm sinh ở trẻ sơ sinh, bao gồm: rối loạn nhiễm sắc thể, đột biến gen đơn, di truyền đa nhân, hoặc các nhân tố môi trường, v.v…; tuy nhiên, cũng có rất nhiều khuyết tật bẩm sinh mà đến nay vẫn chưa rõ nguyên nhân.

Để giảm thiểu nguy cơ trẻ sơ sinh bị các khuyết tật bẩm sinh, từ khi Luật chăm sóc sức khỏe di truyền được ban hành và thực thi năm 1985 đến nay, Sở Y tế thuộc Viện Hành chính đã tích cực phát động công tác chẩn đoán di truyền trước sinh, với mục đích giảm thiểu tỷ tệ sinh ra trẻ có dị tật trầm trọng, giảm nhẹ gánh nặng cho gia đình và xã hội.

Chẩn đoán di truyền trước sinh và trợ cấp

1. Sàng lọc hội chứng Down ở giai đoạn 1 và giai đoạn 2 của thai kỳ. (Có thể tính toán được tỷ lệ bất thường, nhưng không thể chẩn đoán chính xác.)
2. Chọc dò ối.
3. Lấy mẫu lông nhung màng đệm.
4. Lấy mẫu máu cuống rốn.
5. Kiểm tra bằng siêu âm. (Tham khảo trang 101)

Những ai cần được chẩn đoán di truyền trước sinh?

1. Thai phụ trên 34 tuổi.
2. Từng sinh con có khuyết tật bẩm sinh.
3. Bản thân hoặc người hôn phối có bệnh di truyền.
4. Trong gia tộc có người bị bệnh di truyền.
5. Thuộc các nhóm có nguy cơ cao sinh con bị khuyết tật bẩm sinh, như: kết quả siêu âm hoặc xét nghiệm máu cho thấy thai nhi có khả năng bị khuyết tật.

Chẩn đoán di truyền trước sinh ?

1. Bảo hiểm Y tế toàn dân chưa có chế độ trợ cấp chi phí cho chẩn đoán di truyền trước sinh, hiện nay đều do Sở Y tế thuộc Viện Hành chính hàng năm trích ngân sách trợ cấp một phần cho hạng mục chi phí này, thai phụ vẫn cần phải tự chịu một phần chi phí khi tiến hành chẩn đoán di truyền trước sinh.Về số tiền được chính phủ trợ cấp hoặc miễn giảm, có thể liên hệ với bệnh viện nơi tiến hành chẩn đoán hoặc Cục Y tế địa phương để được tư vấn cụ thể.

產前遺傳診斷與補助

2. 符合補助條件之孕婦，將由產檢醫院協助填寫產前遺傳診斷申請表；政府所提供之補助費用，會直接由產檢醫院協助您從自行負擔之費用中扣除補助費用，屆時您只要自付一些費用。如果您有任何疑問，請洽當地衛生局詢問。

哪裡可以獲得相關資訊？

除了主治的婦產科醫師會依個案情形提供相關遺傳諮詢，如有進一步的疑問，可以洽衛生福利部國民健康署審查通過的十一家遺傳諮詢中心尋求協助。

衛生福利部國民健康署審查通過之遺傳諮詢中心服務窗口	
臺灣大學醫學院附設醫院	02-23123456#71922、71923
臺北榮民總醫院	02-28712121#3292
馬偕紀念醫院	02-25433535#2547、2548
林口長庚紀念醫院	03-3281200#8544
臺中榮民總醫院	04-23592525#5938
中國醫藥大學附設醫院	04-22052121#2128
中山醫學大學附設醫院	04-24739595#20225
彰化基督教醫院	04-7238595#7244
成功大學醫學院附設醫院	06-2353535#3551
高雄醫學大學附設中和紀念醫院	07-3121101#7801
慈濟綜合醫院	03-8563092

Chẩn đoán di truyền trước sinh và trợ cấp

2. Bệnh viện kiểm tra sẽ hỗ trợ những thai phụ đủ điều kiện hưởng trợ cấp điền đơn đề nghị chẩn đoán di truyền trước sinh; và bạn chỉ cần nộp cho bệnh viện số tiền bằng chi phí chẩn đoán trừ đi khoản trợ cấp đó. Nếu bạn có bất cứ thắc mắc gì, xin hãy liên hệ với Cục Y tế địa phương để được giải đáp.

Có thể tìm hiểu những thông tin liên quan ở đâu?

Bác sỹ sản khoa phụ trách sẽ đưa ra những tư vấn về di truyền cho từng trường hợp cụ thể, ngoài ra, nếu bạn có những vấn đề sâu hơn, thì có thể liên hệ để được hỗ trợ tại 11 Trung tâm tư vấn về di truyền đã được Cục Chăm sóc sức khỏe toàn dân thuộc Viện Hành chính chứng nhận.

Quầy phục vụ của Trung tâm tư vấn di truyền do Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế thẩm tra thông qua	
Bệnh viện thuộc trường Đại học Quốc gia Đài Loan	02-23123456#71922、71923
Bệnh viện Cựu chiến binh Đài Bắc	02-28712121#3292
Bệnh viện tưởng niệm Mackey	02-25433535#2547、2548
Bệnh viện tưởng niệm Chang Gung Lâm Khẩu	03-3281200#8544
Bệnh viện Cựu chiến binh Đài Trung	04-23592525#5938
Bệnh viện thuộc trường Đại học Y dược Trung Hoa	04-22052121#2128
Bệnh viện thuộc trường Đại học Y dược Trung Sơn	04-24739595#20225
Bệnh viện Cơ đốc giáo Chương Hóa	04-7238595#7244
Bệnh viện thuộc trường Đại học Thành Công	06-2353535#3551
Bệnh viện tưởng niệm Trung Hòa thuộc trường Đại học Y Cao Hùng	07-3121101#7801
Bệnh viện đa khoa Từ Tế	03-8563092

趕走對胎兒的不良影響

1.菸害

根據世界衛生組織癌症研究總署，吸菸以及二手菸均為一級致癌物，請及早戒菸。

女性吸菸者增加罹患致死性慢性阻塞性肺炎、包括慢性支氣管炎與肺氣腫，吸煙增加女性許多癌症如口腔、咽喉、食道、喉頭、膀胱、胰臟、腎臟、子宮頸等癌症及急性髓質白血病、吸菸女性也與停經前乳癌有關。

孕婦吸菸或吸入二手菸，體內易殘留有高濃度尼古丁(nicotine)或其代謝物可丁尼 (cotinine)，胎兒在這樣的子宮環境內發育，神經、消化系統和視力等也都會導致不同程度的影響，增加自然流產、先天畸形、早產及新生兒低體重的危險性，成長後罹患血癌的危險性較高。

如果父母習慣在室內或寶寶身邊吸菸，寶寶體內的可丁尼濃度會比不吸菸父母的寶寶高近50倍；即使父母至門外陽臺吸菸，寶寶體內的可丁尼濃度仍然為不吸菸父母的寶寶的7倍。

哺乳媽媽暴露在二手菸環境下，尼古丁代謝物可丁尼等有害物質，會經由人體進入母乳引發異味，讓寶寶變得不愛喝。另一方面，也會使母體賀爾蒙分泌異常，導致乳汁分泌不足。

吸菸或二手菸不但會提高孕婦血中鉛濃度，更會經由胎盤傳給胎兒，影響寶寶的智力發展。而尼古丁則會對胎兒尚在發育的耳內「神經傳輸器」造成傷害，影響聽力。

另外，研究證實，在家吸菸，會造成有毒物質在家中持續高濃度的殘留，即使菸已經熄滅很久了，這些物質仍會在家庭裡各種表面上（例如桌椅、地板、牆壁、衣櫥、澡盆、馬桶……家具）以微粒的形式，形成一層附著物；同時也可以附著於飛塵上；或成為揮發性的有毒複合物，經過數天、數周、數月，飄散到空氣中。吸菸一天，就可以在未來很長時間使出入於那個空間的人暴露到菸害。這些物質在低濃度就具有毒性，包括數種一級致癌物。

為了小寶貝，準爸媽趕快戒菸

若準爸媽想了解菸害與戒菸相關資訊，可向醫療院所洽詢並提供戒菸諮詢相關資訊，或洽戒菸專線、戒菸門診等服務(免費戒菸專線0800-63-63-63)。

*「戒菸專線服務中心」轉介流程及同意書附於82、84頁。

戒菸資訊

(1)二代戒菸，補助升級！免費戒菸諮詢專線： 0800-636363，網址：http://www.tsh.org.tw/

(2)全國超過3,000家戒菸服務合約醫事機構或藥局（查詢電話：02-2351-0120）

(3)洽各縣市衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸手冊

(4)健康九九網站戒菸教戰手冊下載，網址：http://health99.hpa.gov.tw

Loi b nhng nh hng xu n thai nhi

1. Tác hại của thuốc lá

Phụ nữ hút thuốc lá sẽ làm gia tăng nguy cơ mắc các căn bệnh chết người như viêm phổi tắc nghẽn mãn tính, bao gồm viêm phế quản mãn tính và giãn phế nang (khí phế thũng); hút thuốc làm gia tăng khả năng mắc các bệnh ung thư ở phụ nữ như: ung thư khoang miệng, vòm họng, thực quản, cuống họng, bàng quang, tuyến tụy, thận, cổ tử cung, v.v…, và bệnh bạch cầu cấp dòng tủy; hút thuốc lá cũng liên quan đến bệnh ung thư vú trước khi mãn kinh ở phụ nữ.

Những phụ nữ hút thuốc lá hoặc hít khói thuốc lá thụ động, trong cơ thể sẽ dễ tích tụ chất Nicotine nồng độ cao và Cotinine (chất thải của Nicotine), và thai nhi phát triển trong môi trường tử cung như vậy đều bị ảnh hưởng tới hệ thần kinh, hệ tiêu hóa và thị lực, v.v… với mức độ khác nhau, làm tăng nguy cơ sảy thai tự nhiên, thai nhi dị tật bẩm sinh, đẻ non và sinh con nhẹ cân; đồng thời trẻ khi lớn lên sẽ có nguy cơ mắc bệnh ung thư máu cao.

Nếu cha mẹ có thói quen hút thuốc lá ở trong nhà hoặc ở bên cạnh trẻ, thì nồng độ Nicotine trong cơ thể trẻ sẽ cao gấp gần 50 lần so với những trẻ có cha mẹ không hút thuốc; kể cả nếu cha mẹ ra ngoài ban công hút thuốc, thì nồng độ Nicotine trong cơ thể trẻ vẫn cao gấp 7 lần so với những trẻ có cha mẹ không hút thuốc.

Đối với bà mẹ cho con bú, nếu ở trong môi trường có khói thuốc lá, thì các chất có hại như Cotinine sẽ thâm nhập qua cơ thể mẹ, khiến sữa mẹ có mùi lạ, dẫn đến việc trẻ không muốn ăn bú; ngoài ra, còn gây rối loạn tiết hoóc-môn của cơ thể mẹ, dẫn đến tình trạng thiếu sữa.

Hút thuốc chủ động hoặc thụ động không chỉ làm tăng nồng độ chì trong máu thai phụ, mà còn truyền cả sang cho thai nhi thông qua nhau thai, gây ảnh hưởng cho sự phát triển trí lực của trẻ. Chất Nicotine sẽ gây tác hại cho "bộ phận truyền tín hiệu thần kinh" còn chưa phát triển hoàn thiện trong tai, gây ảnh hưởng đến thị lực của trẻ.

Vì sức khỏe của con yêu, các ông bố bà mẹ tương lai hãy bỏ ngay thuốc lá

Nếu các ông bố bà mẹ tương lai muốn tìm hiểu thông tin về tác hại của thuốc lá và việc cai thuốc, có thể liên hệ với các cơ sở y tế để được tư vấn, hoặc gọi đến đường dây điện thoại miễn phí hỗ trợ cai thuốc (0800-63-63-63), phòng khám hỗ trợ cai thuốc, v.v…

* Phiếu quy trình chuyển tiếp và đồng ý của cơ sở y tế chuyển đến "Trung tâm dịch vụ hỗ trợ cai thuốc" như ở trang 83,85.

Thông tin về cai thuốc lá

(1) Cai thuốc lá 2 thế hệ, nâng cấp hỗ trợ Đường dây tư vấn cai thuốc lá miễn phí: 0800-636363，website：http://www.tsh.org.tw/

(2) Toàn quốc có hơn 3000 cơ sở y tế hoặc hiệu thuốc có dịch vụ cai thuốc lá (Điện thoại tra tìm：02-2351-0120）

(3) Hỏi Cục (Sở) Y tế các huyện thị tiếp nhận tư vấn hoặc dịch vụ cai thuốc lá, có thể lấy được sổ tay cai thuốc lá miễn phí

(4) Tải sổ tay cai thuốc lá miễn phí tại website Sức khỏe 99, website: http://health99.hpa.gov.tw

趕走對胎兒的不良影響

2. 酒害

過量飲酒除了對孕婦會造成孕程出血而流產、子宮及陰道感染、習慣性流產、胎盤早期剝離和死產外，也會影響胎兒在子宮內的生長，而容易生下臉部發育異常(如小眼、鼻樑扁平、顏面畸形)、體重及身高的生長遲滯及中樞神經異常(小腦症、智障及神經行為障礙)等有健康問題的「胎兒酒精症候群」嬰兒。

3. 避免過度照射X光

懷孕時應避免X光照射，如有必要，可在醫師指示下行之，以減少胎兒畸形的風險。

4. 孕婦使用藥品須知：

(1)如有打算近期懷孕，在服用任何藥物前應先詢問醫師或藥師的建議，不要任意使用藥物或不必要的中草藥或偏方。

(2)若在懷孕、疑似懷孕或是未避孕而可能懷孕期間，服用任何藥物包括：處方藥、非處方藥及食品補充劑等，請告知您的醫師或藥師。

(3)美國食品藥物管理局(FDA)將懷孕期間藥物的安全性分成五級，區分內容如下：

級別	定義
A	在懷孕婦女的對照臨床試驗中，無法證實對懷孕第一期或較後期胎兒有風險、或對胎兒傷害的可能性。
B	動物試驗未顯示對胎兒有危險，但缺乏懷孕婦女的對照臨床試驗資料；或者，動物試驗顯示對胎兒有不良反應，但懷孕婦女對照臨床試驗無法證實對胎兒有危險。
C	動物試驗顯示有致畸性或殘害胚胎，但沒有懷孕婦女的對照臨床試驗；或者，懷孕婦女的對照臨床試驗或動物試驗均缺乏資料。
D	已證實對人類胎兒有危險，但在一些狀況(如有致命危險的狀況或在嚴重疾病其他較安全的藥品無法使用或無效)，必須利益大於潛在的風險才可以使用。
X	在動物及人體試驗、及/或臨床經驗證實會造成胎兒異常，這種風險遠超過可能的利益。

註：A、B 兩級藥物於懷孕期間使用大致安全；C、D 兩級藥物則需視實際情形權衡使用。懷孕期間如有用藥需求，應先諮詢醫師或藥師之專業意見

(4)孕婦在懷孕期自行補充維他命及營養補給品，應先諮詢醫師及藥師，以避免過量服用對胎兒造成危害。

Loi b nhng nh hng xu n thai nhi

2. Tác hại của bia rượu:

Thai phụ uống quá nhiều bia rượu không chỉ sẽ dẫn đến xuất huyết gây sảy thai, nhiễm trùng tử cung và âm đạo, sảy thai quen dạ, nhau thai bong non, sinh ra thai chết; ngoài ra còn ảnh hưởng đến sự tăng trưởng của thai nhi trong tử cung, dễ dẫn đến sinh ra trẻ có hình dáng khuôn mặt không bình thường (như: mắt nhỏ, sống mũi tẹt, mặt dị dạng), cân nặng và chiều cao phát triển chậm, và bất thường về hệ thần kinh trung ương (tật nhỏ đầu, thiểu năng trí tuệ và rối loạn chức năng thần kinh).

3. Tránh chụp X quang quá nhiều:

Khi mang thai cần tránh chụp X quang, nếu như buộc phải thực hiện, có thể thực hiện dưới sự chỉ dẫn của bác sỹ, để giảm thiểu rủi ro dị tật thai nhi.

4. Thai phụ cần biết khi sử dụng thuốc:

(1) Nếu dự định có thai trong thời gian tới, thì tốt nhất không nên tùy tiện sử dụng thuốc hoặc các loại thảo dược, thuốc bổ hay thuốc dân gian không cần thiết.

(2) Trong thời gian đang mang thai, nghi ngờ có thai hoặc không áp dụng biện pháp tránh thai mà có khả năng đã mang thai, nếu có sử dụng bất cứ loại thuốc gì, bao gồm: thuốc theo đơn (toa) và không theo đơn, thực phẩm chức năng, v.v…, đều cần nói rõ cho bác sỹ hoặc dược sỹ biết.

(3) Cục quản lý Thực phẩm và Thuốc Hoa Kỳ (FDA) đã chia mức độ an toàn của thuốc sử dụng trong thai kỳ thành 5 cấp độ, cụ thể như sau:

Cấp độ	Định nghĩa
A	Trong thử nghiệm đối chiếu lâm sàng của phụ nữ mang thai, không thể chứng thực khả năng có rủi ro đối với thai nhi thai kỳ đầu hoặc thai kỳ tương đối muộn, hoặc có tổn hại đối với thai nhi.
B	*Thử nghiệm trên động vật không hiển thị có nguy hiểm đối với thai nhi, nhưng thiếu dữ liệu thử nghiệm đối chiếu lâm sàng đối với phụ nữ mang thai. Hoặc thử nghiệm trên động vật có phản ứng xấu đối với thai nhi, nhưng thử nghiệm đối chiếu lâm sàng dành cho phụ nữ mang thai không thể chứng thực có nguy hiểm đối với thai nhi.
C	*Thử nghiệm trên động vật hiển thị có gây ra dị tật hoặc tổn thương phôi thai, nhưng không có thử nghiệm đối chiếu lâm sàng dành cho phụ nữ mang thai, hoặc thử nghiệm đối chiếu lâm sàng dành cho phụ nữ mang thai hoặc thử nghiệm trên động vật đều thiếu dữ liệu.
D	Đã chứng thực có nguy hiểm đối với thai nhi ở người, nhưng ở một số trường hợp (nếu có tình trạng gây nguy hiểm chết người hoặc ở bệnh nghiêm trọng mà thuốc tương đối an toàn khác không thể sử dụng hoặc không hiệu quả), lợi ích cần lớn hơn rủi ro tiềm tàng mới có thể sử dụng.
X	Thử nghiệm ở động vật và trên cơ thể con người, và/ hoặc kinh nghiệm lâm sàng chứng thực sẽ gây ra dị tật thai nhi, rủi ro này lớn hơn lợi ích có thể.

Ghi chú: Thuốc hai cấp A, B sử dụng trong thời kỳ mang thai gần như an toàn, thuốc cấp C và D thì cần tùy theo tình hình thực tế cân nhắc sử dụng. Nếu cần trong thời kỳ mang thai, vẫn có thể thông báo cho bác sỹ, sử dụng thuốc uống trong hoặc bôi ngoài hợp lý, không cần lo lắng quá hoặc giấu bệnh không điều trị.

(4) Thai phụ nếu muốn bổ sung Vitamin và thực phẩm dinh dưỡng, thì cần hỏi ý kiến bác sỹ hoặc dược sỹ trước, nhằm tránh việc sử dụng quá liều lượng mà gây tác hại cho thai nhi.

趕走對胎兒的不良影響

5. 孕婦使用化粧品須知：

(1) 可能懷孕或確知已懷孕婦女不得染髮，並避免燙髮及使用指甲油、去光水或指甲彩繪品。

(2) 請勿使用來路不明、標示不清及過度宣稱效果的化粧保養品。

(3) 懷孕期間常因荷爾蒙變化長痘痘，此時化妝保養程序應儘量簡化並可輔以適當的外用抗痘產品，此外上妝時儘量以淡妝為宜，不建議濃妝。

(4) 懷孕期間儘量不要使用顏色過重、香味過強及成分過度複雜的化粧保養品。

(5) 懷孕期間臉上容易長斑而且原本斑點的顏色也會加深，此時應注意適當的防曬措施並輔以適合的純物理性防曬品。此外可以適度的使用一般美白保養品，但三合一退斑膏藥品(A酸+對苯二酚+類固醇)則不適合用於懷孕期間。

(6) 懷孕期間皮膚容易乾癢及長疹子，除了穿著透氣寬鬆的衣物，處於涼爽的環境以及使用溫和的沐浴產品外，如果情形嚴重應儘快到皮膚科求診，並依醫師處方輔以適當的藥物來治療處理。

(7) 懷孕期間可使用含果酸或水楊酸的化粧品，但不適合進行高濃度的化學換膚處理。

(8) 懷孕期間並不建議執行非急迫性的醫美處理（雷射、脈衝光、電波拉皮或電氣導入）或是整型手術（包括微整型），以免暴露到不必要的風險。

(9) 如有蟹足腫體質的患者在生產手術前需事先與醫師討論，並於術後配合使用適當的輔助產品以預防明顯疤痕的產生。

（資料來源：食品藥物管理署）

6. 不使用毒品

懷孕婦女若吸食毒品，毒品會經由母體胎盤進入胎兒體內，相當於胎兒間接性吸毒，可能使得新生兒出現「新生兒戒斷症候群」，提高癲癇發作、出生體重過輕、呼吸問題、甚至死亡的風險；亦可能導致學習障礙、注意力不集中、行為問題等發展缺損。

提醒未停止藥物濫用之準媽媽，可儘速向衛生福利部指定之藥癮戒治機構（可自衛生福利部網站（www.mohw.gov.tw）/資訊服務專區/心理及口腔健康司/成癮治療/指定藥癮戒治機構項下查詢）尋求診治，並停止施用毒品。

Keep bad influences away from babies

5. Thai phụ cần biết khi sử dụng mỹ phẩm:

(1) Phụ nữ có thể mang thai hoặc biết chắc đã mang thai không được nhuộm tóc, tránh uốn tóc và sử dụng dầu dưỡng móng tay, nước tẩy sơn móng tay hoặc sơn móng tay.
(2) Không sử dụng các loại mỹ phẩm, sản phẩm dưỡng da không rõ nguồn gốc, nhãn mác không rõ ràng và thổi phồng quá mức về hiệu năng sản phẩm.
(3) Thời gian mang thai thường mọc mụn vì thay đổi nội tiết tố, lúc này trình tự dưỡng da trang điểm cần cố gắng giản hóa và có thể dùng kèm sản phẩm chống mụn bên ngoài hợp lý, ngoài ra lúc trang điểm cố gắng tốt nhất là trang điểm nhạt, không khuyến khích trang điểm đậm.
(4) Trong thời kỳ mang thai, tốt nhất không nên sử dụng các đồ mỹ phẩm có màu quá đậm, mùi quá thơm, và thành phần quá phức tạp.
(5) Trong thời kỳ mang thai, trên mặt thai phụ dễ xuất hiện các vết nám (tàn nhang), mà các vết nám vốn có cũng sẽ trở nên sẫm màu hơn; lúc này, cần chú ý áp dụng biện pháp chống nắng phù hợp, đồng thời sử dụng các sản phẩm chống nắng vật lý (không có thành phần hóa học). Ngoài ra, có thể sử dụng kem dưỡng trắng da thích hợp, nhưng không nên sử dụng sản phẩm thuốc mỡ chống nám 3 trong 1 (Vitamin A Acid + hydroquinone + steroid).
(6) Thời gian mang thai da thường khô và phát ban, ngoài việc mặc quần áo thoáng khí rộng rãi, ở nơi thoáng mát và sử dụng sản phẩm tắm êm dịu, nếu tình hình nghiêm trọng cần nhanh chóng tới khám ở khoa da liễu, đồng thời theo đơn thuốc của bác sỹ thực hiện điều trị bằng thuốc hợp lý.
(7) Trong thai kỳ có thể sử dụng các sản phẩm dưỡng da chứa thành phần AHA hoặc Axít salicylic, nhưng không nên tiến hành biện pháp lột (tẩy) da có sử dụng các chất hóa học nồng độ cao.
(8) Thời gian mang thai không khuyến khích thực hiện thẩm mỹ không cấp thiết (laser,ánh sáng cường độ cao xung, căng da bằng sóng điện hoặc dẫn điện) hoặc phẫu thuật chỉnh hình (bao gồm chỉnh hình nhẹ) để tránh tiếp xúc với nguy hiểm không cần thiết.
(9) Nếu có cơ địa sẹo lồi, thì cần phải thảo luận với bác sỹ trước khi mổ đẻ (sinh), và sau mổ phải phối hợp sử dụng các sản phẩm hỗ trợ, nhằm ngăn ngừa vết mổ phát triển thành sẹo xấu.

(Sở Quản lý Thực Dược phẩm)

6. Không sử dụng ma túy

Phụ nữ mang thai nếu hít ma túy, ma túy sẽ thông qua nhau thai của mẹ xâm nhập vào cơ thể thai nhi, tương đương với thai nhi gián tiếp hít ma túy, có thể khiến cho trẻ sơ sinh xuất hiện "Hội chứng cai nghiện ở trẻ sơ sinh", tăng cơn động kinh, trọng lượng sinh quá nhẹ, các vấn đề về đường hô hấp, và thậm chí nguy cơ tử vong; cũng có thể dẫn đến sự phát triển các khuyết tật khác như rối loạn học tập, thiếu chú ý, và vấn đề về hành vi.

Nhắc nhở thai phụ chưa chấm dứt lạm dụng thuốc có thể nhanh chóng tới cơ sở cai nghiện thuốc mà Bộ Phúc lợi Y tế chỉ định (có thể tra tìm tại Website Bộ Phúc Lợi Y tế （www.mohw.gov.tw）/Chuyên mục phục vụ thông tin /Vụ sức khỏe tâm lý và khoang miệng/Điều trị nghiện/Cơ quan cai nghiện thuốc chỉ định）tìm kiếm điều trị, và dừng sử dụng ma túy.

女孩男孩一樣好，生來通通都是寶

隨著文化的變遷，民主意識的抬頭，兩性平權、實質平等的時代也已悄然到來。在家族生命的延續、母子心靈的親疏或對孩子未來成就的期許上，你會因為孩子性別的不同而有所差異嗎？提供下面訊息給準父母參考：

女性也可以傳宗接代！

- 男女結婚後可繼續保有原來姓氏，無需再冠夫姓。
- 子女姓氏可由父母書面約定從父姓或母姓。
- 女性與男性具有平等的家產繼承權利，女兒的應繼分也和兒子應繼分完全相同。
- 祭祀公業條例自2008年7月1日起施行，已摒棄過去排除女性繼承宗祧的習俗，展現男女的平權意識。
- 在喪葬禮儀中，女性也可以擔任主奠者及主持捧斗、執幡等儀式，傳承家族血緣。

孩子未來的成就無關性別！

- 「性別平等教育法」：讓女性與男性皆有平等受教育之權利。
- 「性別工作平等法」：保障女性工作權之平等，消除性別歧視。
- 女性勞動參與率，專業技術人員比率，管理及經理人員比率不斷提升；國會議員和民意代表中女性席次比率，及女性公務人員進入決策階層比率亦提高。

女孩男孩都是寶！

父母和孩子之間的親情連結跟子女性別並無關聯，長久情感的親密互動，才是真正讓父母感到「有女、有子萬事足」之關鍵。

為了幫助更多胎兒平安出生，不要因性別而被放棄，請您一起來守護！

若您有發現違法檢測及選擇胎兒性別的情事，請向各縣市胎兒性別篩選查報窗口反映，請參閱第236頁。

偏見停一停，女男一樣行，
兩性都珍貴，平等才是對，
讓我們珍惜生命，珍惜上天賜予我們的心肝寶貝～

Con nào cũng là con, trai gái đều tốt cả

Thời đại bình đẳng giới và bình đẳng thực chất đã đến cùng với sự thay đổi của nền văn hóa và sự phát triển của ý thức dân chủ. Bạn có phân biệt về giới tính của con trẻ, vì những kỳ vọng về vấn đề "nối dõi tông đường", về tình cảm mẹ con, hoặc về thành tựu tương lai của con cái không? Dưới đây là những thông tin dành cho các bậc cha mẹ tương lai tham khảo:

Con gái cũng có thể "nối dõi tông đường"

- Sau khi kết hôn, phụ nữ đều vẫn giữ họ của mình, không cần phải theo họ chồng.
- Cha mẹ có thể thỏa thuận bằng văn bản về việc để con cái lấy họ cha hay họ mẹ.
- Nữ giới và nam giới đều bình đẳng trong quyền thừa kế tài sản, con gái cần được thừa kế phần tài sản bằng với phần của con trai.
- Điều lệ quy định về việc thờ phụng tổ tiên được Bộ Nội chính ban hành tháng 7 năm 2008 đã bãi bỏ quy định cũ không cho nữ giới thừa kế nhà thờ họ, và thể hiện tinh thần bình đẳng giới, ví dụ, không chỉ có nam giới, mà phụ nữ cũng có thể rước bài vị, cầm cờ người trong nghi thức tang lễ, v.v…
- Trong lễ tang, nữ cũng có thể đảm nhận là người chủ lễ và chủ trì nghi thức cầm bát hương, cầm cờ, tiếp nối huyết thống gia tộc

Thành tựu tương lai của con cái không có liên quan gì đến giới tính!

- "Luật bình đẳng giới trong giáo dục": Nữ giới và nam giới đều bình đẳng về quyền được giáo dục.
- "Luật bình đẳng giới trong công việc": Đảm bảo cho nữ giới được bình đẳng trong công việc, loại bỏ sự kỳ thị giới.
- Tỷ lệ tham gia lao động, tỷ lệ nhân viên kỹ thuật chuyên nghiệp, tỷ lệ nhân viên cấp quản lý và giám đốc của nữ giới đang ngày càng gia tăng; con số nữ nghị sỹ quốc hội và đại biểu hội đồng nhân dân, cũng như nữ công chức nhà nước có quyền quyết sách ngày càng nhiều hơn.

Dù trai hay gái, con nào cũng là con!

- Theo kết quả nghiên cứu cho thấy, các bậc cha mẹ có con gái thì sẽ trường thọ hơn, nguyên nhân có thể là do con gái "tâm lý" hơn, biết chăm sóc cha mẹ già yếu.
- Sợi dây tình cảm giữa cha mẹ và con cái không hề có liên quan gì đến giới tính của con trẻ, mà chính biểu hiện sâu đậm, bền vững của tình thân ruột thịt mới thực sự khiến cha mẹ cảm nhận niềm hạnh phúc được làm cha làm mẹ.

Xin bạn hãy cùng chung tay bảo vệ, để càng nhiều trẻ em được bình an chào đời, để trẻ không vì giới tính mà bị bỏ rơi!

- Nếu bạn phát hiện có tình trạng vi phạm pháp luật trong chẩn đoán và lựa chọn giới tính của trẻ, hãy thông báo cho các Quầy kiểm tra và báo cáo sàng lọc giới tính thai nhi của các huyện, thành phố (mời xem trang 237).

Trai gái đều như nhau, chớ có kỳ thị giới,
Nam nữ đều đáng quý, bình đẳng mới công bằng,
Hãy cùng trân trọng sinh mệnh, trân trọng đứa con yêu dấu mà ông trời đã ban cho chúng ta.

讓寶寶安全的成長

早產是指寶寶在懷孕滿20週至未滿37週時出生。早產寶寶的照顧不容易，是新生兒死亡的主要原因。早產發生的原因目前仍有50%不明，已知的危險因子包括：

生活行為			孕前狀況			懷孕期間		
是	否		是	否		是	否	
☐	☐	營養狀況不良	☐	☐	懷孕年齡小於18歲或大於40歲	☐	☐	感染、發燒
☐	☐	吸菸、喝酒	☐	☐	未婚懷孕	☐	☐	細菌尿、感冒
☐	☐	使用成癮藥物	☐	☐	孕前體重不足	☐	☐	多胞胎
☐	☐	工作過度勞累	☐	☐	懷孕間隔太密	☐	☐	前置胎盤
☐	☐	衛生習慣不良	☐	☐	曾發生過早產、早發陣痛或妊娠早期~中期流產	☐	☐	子癲前症、高血壓
☐	☐	情緒焦躁不安	☐	☐	曾患腎盂腎炎	☐	☐	胎盤早期剝離
☐	☐	貧血…等	☐	☐	前胎有子宮頸閉鎖不全之現象	☐	☐	早期破水
			☐	☐	曾有不良的產科病史	☐	☐	羊水過多或過少
			☐	☐	子宮曾接受過手術〈如人工流產…等〉	☐	☐	子宮有畸形
						☐	☐	妊娠12週後曾出血
						☐	☐	腹部手術
						☐	☐	身體或情緒方面的創傷
						☐	☐	胎兒染色體異常或先天性畸形
						☐	☐	牙周病

這些因素大多數是可以在懷孕前就開始準備先行改善的，懷孕期多注意，以預防早產的發生。若出現下列類似早產徵兆的情形，應儘快就醫才能降低早產風險。(請參閱第214頁)

是	否	
☐	☐	一小時內有6次以上或10-15分鐘有一次的子宮收縮，休息30分鐘後仍無改善。這些收縮不一定有疼痛感，但肚子會變硬或有下墜感。
☐	☐	類似月經來時的悶痛感或來之前的脹痛感。
☐	☐	子宮與陰道的壓力，有下墜感或陰道有壓迫感。
☐	☐	其他方法無法改善的下背痛。
☐	☐	持續不斷的腹瀉或腹部絞痛。
☐	☐	陰道水樣、黏液和血液樣分泌物增加。
☐	☐	感覺胎動較平常減少一半以上。

(如果您有勾選上述任何症狀，即可能為高危險妊娠孕產婦，請記得向醫師說明協助診斷，以確保自己和胎兒的安全，請參閱第214頁；有關早產兒相關福利，請洽財團法人臺灣早產兒基金會http://www.pbf.org.tw)

Để trẻ được an toàn lớn lên

Trẻ sinh non là trẻ được sinh ra ở tuổi thai từ đầy 20 tuần đến dưới 37 tuần. Trẻ sinh non rất khó chăm sóc, và là một nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tử vong ở trẻ sơ sinh. Hiện vẫn có 50% ca sinh non là không rõ nguyên nhân, các nguyên nhân đã biết bao gồm:

Hành vi trong cuộc sống			Tình trạng trước khi mang thai			Tình hình trong thai kỳ		
Có	Không		Có	Không		Có	Không	
☐	☐	Thiếu dinh dưỡng	☐	☐	Mang thai khi dưới 18 hoặc trên 40 tuổi	☐	☐	Viêm nhiễm, phát sốt
☐	☐	Hút thuốc, uống (bia) rượu	☐	☐	Mang thai khi chưa kết hôn	☐	☐	Nhiễm khuẩn đường tiểu, cảm cúm
☐	☐	Sử dụng chất gây nghiện	☐	☐	Quá gầy (ốm) trước khi mang thai	☐	☐	Đa thai
☐	☐	Làm việc quá sức	☐	☐	Khoảng cách giữa 2 lần mang thai là quá gần	☐	☐	Nhau (rau) tiền đạo
☐	☐	Thói quen vệ sinh kém	☐	☐	Đã từng sinh non, các cơn đau (ở bụng trên hoặc dưới) xuất hiện sớm, hoặc sảy thai vào giai đoạn đầu~giữa thai kỳ	☐	☐	Nhiễm độc huyết thai nghén, cao huyết áp thai kỳ
☐	☐	Cảm xúc bất an	☐	☐	Từng bị viêm đài bể thận	☐	☐	Nhau thai bong non
☐	☐	Thiếu máu, v.v…	☐	☐	Lần mang thai trước đó có tình trạng cổ tử cung không khép chặt	☐	☐	Vỡ ối sớm
			☐	☐	Từng có tiền sử thai nghén và sinh sản không được khỏe mạnh	☐	☐	Nước ối quá nhiều hoặc quá ít
			☐	☐	Tử cung từng qua phẫu thuật(như nạo hút thai, v.v…)	☐	☐	Tử cung dị dạng
						☐	☐	Từng ra máu sau tuần thứ 12 của thai kỳ
						☐	☐	Phẫu thuật vùng bụng
						☐	☐	Tổn thương về cơ thể hoặc tâm lý
						☐	☐	Thai nhi bị rối loạn nhiễm sắc thể hoặc dị dạng bẩm sinh
						☐	☐	Bệnh nha chu

Những nhân tố này hầu hết đều có thể được bắt đầu tiến hành cải thiện từ trước khi mang thai, và trong thai kỳ cần chú ý cẩn thận hơn để tránh xảy ra sinh non. Nếu xuất hiện những dấu hiệu sinh non như dưới đây, cần mau chóng đến cơ sở y tế khám và điều trị, nhằm giảm nguy cơ sinh non (mời xem trang 215).

Có	Không	
☐	☐	Trong vòng 1 giờ đồng hồ có trên 6 lần hoặc trọng vòng 10-15 phút xảy ra 1 lần co bóp tử cung, mà sau 30 phút nghỉ ngơi vẫn không có cải thiện. Những động tác co bóp này không nhất định đi kèm với cảm giác đau, nhưng lại khiến bụng trở nên cứng hoặc có cảm giác nặng sệ xuống.
☐	☐	Cảm giác đau âm ỉ như trong kỳ kinh nguyệt hoặc trương tức bụng như trước kỳ kinh.
☐	☐	Cảm giác tử cung và âm đạo có áp lực, như muốn sệ xuống; hoặc âm đạo có cảm giác bị đè nén
☐	☐	Đau lưng mà không có cách nào cải thiện
☐	☐	Bị tiêu chảy không ngừng hoặc bụng đau quặn
☐	☐	Lượng dịch, chất nhầy và máu tiết ra ở âm đạo nhiều lên
☐	☐	Cảm giác dịch chuyển (cử động) của thai nhi chỉ bằng hơn một nửa so với bình thường

(Nếu bạn chọn bất cứ mục nào trong số các triệu chứng nêu trên, thì có thể bạn thuộc diện thai nghén nguy cơ cao, hãy nhớ nói với bác sỹ để được hỗ trợ chẩn đoán, nhằm đảm bảo an toàn cho con bạn (mời tham khảo trang 215); để biết thêm chi tiết về các chế độ phúc lợi dành cho trẻ sinh non, mời liên hệ với Tài đoàn pháp nhân Quỹ trẻ sinh non Đài Loan: http://www.pbf.org.tw)

準媽媽生活保健DIY

衣著

- 選擇寬鬆、吸汗材質，保持身體舒適及衛生。
- 穿著低跟、防滑的舒適鞋子，避免跌倒。
- 平常應戴上胸罩，支托保護乳房。

休息&睡眠

- 每天睡足八小時，中午最好有30分鐘的午睡。
- 白天注意身心狀態，可做短暫休息。
- 懷孕末期宜採側臥，休息時抬高雙腳，以促進下肢血液循環減少水腫。

活動

- 避免攀高、舉重或提重物。
- 可做家務，但不可勞累。
- 散步是最好的活動，可依醫護人員的評估及指導，進行適當的產前運動。

性生活

- 原則上不需禁止，但孕婦若曾有早產或流產症狀者，懷孕最初三個月及最後兩個月宜暫停。
- 此次懷孕有子宮頸閉鎖不全或前置胎盤，或目前尚未足月但有陰道出血及陣痛等情形者，應禁止。
- 在性行為的過程中，若孕婦產生子宮強烈收縮、不正常出血、嚴重下腹痛等，應停止性行為，儘快就醫。

排泄

- 宜每天排便。
- 不憋尿，有尿意時即排尿，不減少水份攝取。
- 宜多吃蔬菜、水果、多喝開水、以促進大小便暢通。

Bà bầu DIY trong cuộc sống

Quần áo

- Mặc quần áo (váy) rộng rãi, thấm mồ hôi, duy trì sự thoải mái và sạch sẽ cho cơ thể.
- Đi giày dép dễ chịu, đế thấp, có chống trơn, nhằm tránh bị ngã.
- Bình thường cần mặc áo (nịt) ngực để nâng đỡ bảo vệ bầu ngực.

Nghỉ ngơi và giấc ngủ

- Ngủ đủ 8 tiếng đồng hồ mỗi ngày, buổi trưa tốt nhất nên ngủ 30 phút.
- Ban ngày cần chú ý trang thái cơ thể và tâm lý, có thể nghỉ ngơi lúc nhát.
- Giai đoạn cuối của thai kỳ nên nằm nghiêng, khi nghỉ ngơi thì gác hai chân lên cao, nhằm thúc đẩy tuần hoàn máu và giảm thiểu phù nề cho đôi chân.

Vận động

- Tránh trèo cao, hoặc mang vác nặng.
- Có thể làm việc nhà, nhưng không được quá sức.
- Đi bộ là hình thức vận động tốt nhất, cũng có thể tập các bài thể dục khi mang thai theo đánh giá và hướng dẫn của nhân viên chăm sóc y tế.

Đời sống tình dục

- Về nguyên tắc là không cần kiêng hành vi tình dục, nhưng nếu thai phụ từng sinh non hoặc sảy thai, thì nên kiêng trong 3 tháng đầu và 2 tháng cuối của thai kỳ.
- Người mang thai lần này có hiện tượng như hở cổ tử cung hoặc nhau thai tiền đạo hoặc hiện chưa đủ tháng nhưng âm đạo xuất huyết và đau từng cơn... cần ngăn cấm.
- Trong quá trình quan hệ tình dục, nếu thai phụ có hiện tượng tử cung co thắt mạnh, ra máu bất thường, đau bụng dưới nghiêm trọng... cần dừng quan hệ tình dục, nhanh chóng đi khám bệnh.

Bài tiết

- Nên đi đại tiện vào ban ngày.
- Không nhịn tiểu, khi mót tiểu thì cần đi tiểu ngay; không giảm lượng nước uống (nạp) vào.
- Nên ăn nhiều rau quả tươi, uống nhiều nước đun sôi, nhằm thúc đẩy sự bài tiết phân và nước tiểu.

準媽媽生活保健DIY

口腔衛生

- 建議婦女在準備懷孕前就作好牙科治療。懷孕期間，應養成良好的口腔衛生習慣，包括：睡前要刷牙，一天至少刷2次；平常使用含氟牙膏刷牙；少甜食、多漱口，減少牙齒傷害。可持健保卡至牙科醫療院所定期接受口腔檢查；以及每天至少1次使用牙線(棒)或牙間刷清潔牙縫，不要共用牙刷。若口腔出現不舒服症狀，一定要就醫處置。
- 為什麼懷孕時孕婦的齲齒率會增加？牙周健康會惡化？懷孕時牙齒情況變糟的原因在於孕期荷爾蒙波動、飲食習慣改變等原因，會使原有的齲齒、牙周病惡化。因此例行性的口腔檢查非常重要。建議產前每三個月（如：第12週、24週、36週）可至牙科醫療院所進行例行口腔檢查。

沐浴

- 孕期避免身體泡高溫熱水澡及溫泉。
- 應採淋浴，避免盆浴，尤其最後兩個月。
- 陰道分泌物會增多，宜保持會陰部清潔、乾燥。

環境及工作的暴露

- 某些工作場所上的危害，可能會影響胎兒的健康。因此，懷孕婦女應了解如何預防某些職場的危害：當懷孕婦女可能會接觸到危害物質或作業時，請諮詢您的醫師。

旅遊

- 懷孕期間如果計劃在國內或到國外旅遊時，請告知您的醫師。懷孕期間旅遊，可能會產生問題；因此，儘可能先瞭解旅遊目的地及過境地區的醫療照護服務。

Bà bầu DIY trong cuộc sống

Vệ sinh răng miệng

- Đề nghị phụ nữ thực hiện điều trị nha khoa trước khi chuẩn bị mang thai.Trong thời gian mang thai cần giữ thói quen vệ sinh khoang miệng tốt, bao gồm : Trước khi đi ngủ cần đánh răng, mỗi ngày tối thiểu đánh răng 2 lần, thường sử dụng kem đánh răng chứa flo, ăn ít đồ ngọt, súc miệng nhiều, giảm tổn thương răng.Có thể mang thẻ bảo hiểm tới bệnh viện nha khoa định kỳ kiểm tra khoang miệng, và mỗi ngày tối thiểu sử dụng chỉ (que) nha khoa 1 lần hoặc vệ sinh kẽ răng , không nên dùng chung bàn chải.Nếu khoang miệng xuất hiện triệu chứng khó chịu, nhất định phải điều trị y tế.

- Vì sao tỷ lệ sâu răng của thai phụ khi mang thai lại cao?Sức khỏe nha chu sẽ xấu đi, nguyên nhân răng xấu đi khi mang thai là vì khi mang thai biến đổi nội tiết tố, thói quen ăn uống thay đổi…sẽ khiến cho bệnh nha chu, răng sâu ban đầu trở nên nghiêm trọng hơn.Vì thế kiểm tra khoang miệng thường kỳ là vô cùng quan trọng.Đề nghị cứ mỗi 3 tháng trước sinh (ví dụ: tuần 12, 24, 36) có thể tới kiểm tra khoang miệng định kỳ tại bệnh viện nha khoa.

Tắm gội

- Thời kỳ mang thai cần tránh cơ thể ngâm tắm nước nóng nhiệt độ cao và ngâm nước suối nóng.
- Nên tắm bằng vòi hoa sen (hoặc giội nước), không nên tắm bồn, nhất là vào hai tháng cuối của thai kỳ.
- Dịch tiết âm đạo sẽ gia tăng, nên cần chú ý duy trì cho âm đạo sạch sẽ và khô ráo.

Điều kiện môi trường và công việc

- Những nguy hiểm trong một số môi trường làm việc sẽ có ảnh hưởng đến sức khỏe của thai nhi. Do vậy, thai phụ cần biết cách phòng ngừa những nguy hại trong môi trường làm việc: nếu thai phụ có thể phải tiếp xúc với những vật/ chất hoặc tác nghiệp độc hại, thì hãy xin ý kiến tư vấn của bác sỹ trước.

Du lịch

- Trong thai kỳ, nếu bạn có kế hoạch đi du lịch trong hoặc ngoài nước, thì cần thông báo với bác sỹ của bạn. Đi du lịch khi mang thai có thể nảy sinh một số vấn đề; vì vậy, hãy cố gắng tìm hiểu trước về nơi sẽ đến du lịch và về các dịch vụ chăm sóc y tế ở điểm quá cảnh.

當個舒適自在的準媽媽

懷孕期間生理心理都會有些改變，準媽媽遇到一些不舒服的症狀時可以如何處理？

頻尿

原　　因：子宮擴大壓迫膀胱，或心理因素。
處理方法：1. 有尿意感立即前往排尿。
2. 白天增加液體攝取量，夜間為減少小便次數，可在晚餐以後減少液體攝取量。

噁心、嘔吐

原　　因：荷爾蒙改變、代謝改變、情緒因素、空腹。
處理方法：1. 起床前先吃些蘇打餅乾、乾吐司或穀類食品後，再下床。
2. 避免在用餐時喝湯或開水。
3. 少量多餐、避免空腹饑餓，可在兩餐間補充食物。
4. 避免油膩、不易消化或調味濃烈之食物。
5. 孕吐後用開水漱口，以去除噁心味。並可喝少許開水，將胃酸沖離食道，以減少食道灼傷的機會。

便秘

原　　因：1. 飲食不足，運動量減少，腸胃蠕動減慢及缺乏纖維質食物引起。
2. 子宮增大使得小腸移位，或子宮壓迫直腸所致。
3. 補充鐵劑而引起。
處理方法：1. 水份充足，一天要攝取2000cc之水份。
2. 適度的運動，早晚做散步活動。
3. 多吃有渣的蔬菜、水果、全穀類。
4. 養成每天定時排便的習慣。
5. 必要時依醫師處方服用軟便劑，切勿自行服用成藥。

Để thoải mái và dễ chịu khi mang thai

Trong thời kỳ mang thai, tâm sinh lý thai phụ đều sẽ có thay thổi, bà bầu nên làm thế nào khi có những triệu chứng khó chịu?

Đái rắt (tiểu rắt)

Nguyên nhân: Do tử cung phình to đè vào bàng quang, hoặc do yếu tố tâm lý..

Cách xử trí:
1. Đi tiểu ngay khi mót tiểu.
2. Ban ngày nên tăng lượng nước (chất lỏng) uống vào; để giảm số lần đi tiểu ban đêm, nên giảm lượng chất nước (chất lỏng) uống vào sau bữa tối.

Buồn nôn (ghê cổ), nôn ói

Nguyên nhân: Do sự biến đổi của hoóc-môn và hệ thống chuyển hóa, do nhân tố cảm xúc (tâm lý), hoặc khi đói.

Cách xử trí:
1. Sau khi thức dậy, nên ăn bánh quy soda, bánh mỳ gối (lát) hoặc thực phẩm từ ngũ cốc, rồi mới xuống khỏi giường.
2. Tránh uống canh hoặc uống nước trong khi ăn.
3. Ăn nhiều bữa nhỏ, tránh để bụng đói, có thể bổ sung bữa phụ ở giữa hai bữa ăn chính.
4. Tránh đồ ăn nhiều dầu mỡ, khó tiêu hoặc cho nhiều gia vị khi chế biến.
5. Sau khi nôn ói, cần súc miệngdùng nước đã đun sôi, nhằm loại bỏ mùi vị khó chịu. Và có thể uống chút nước, cách li axit dạ dày xông lên thực quản, để giảm khả năng bỏng rát thực quản.

Táo bón

Nguyên nhân:
1. Do ăn uống không đủ lượng, ít vận động, dạ dày (bao tử) và đường ruột co bóp chậm đi, ít ăn thực phẩm giàu chất xơ.
2. Do tử cung phình to khiến ruột non bị dịch chuyển vị trí, hoặc do tử cung chèn ép vào trực tràng.
3. Do việc uống bổ sung sắt gây nên.

Cách xử trí:
1. Bổ sung đủ nước, mỗi ngày cần nạp 2000cc nước.
2. Vận động vừa phải, đi dạo bộ vào mỗi buổi sáng và tối.
3. Tăng cường ăn các loại rau tươi, trái cây và ngũ cốc giàu chất xơ bã.
4. Rèn thói quen đi đại tiện hàng ngày.
5. Nếu cần, có thể uống thuốc trị táo bón theo đơn do bác sỹ kê, tuyệt đối không tự ý dùng thuốc.

當個舒適自在的準媽媽

陰道分泌物增加

處理方法：1. 注意清潔，每天淋浴，勿用消毒水清潔外陰部。
2. 如廁後衛生紙由陰部往肛門處擦拭，勿來回擦以防感染。
3. 勿穿褲襪或緊身衣褲。
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。
5. 若分泌物多且有搔癢、灼熱感、臭味情形，應就醫。

抽筋、下肢水腫及靜脈曲張

處理方法：1. 保持下肢溫暖。
2. 攝取含鈣較多的食物，如牛奶、排骨、小魚乾。
3. 抽筋時將腿伸直，以手由足底向小腿方向推、按摩。
4. 勿吃太鹹的食物。
5. 休息時最好採左側臥，可將下肢抬高，使血液循環較流暢。

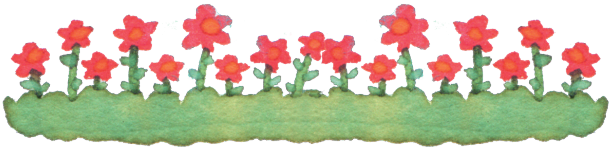
出血性問題

處理方法：懷孕期間之出血及凝血障礙會導致嚴重的問題，包括流產。如果準媽媽有出血或凝血障礙，請告知您的醫師。

痔瘡

原　　因：便祕、腹瀉、用力使靜脈內壓力增加，增大的子宮壓迫靜脈阻礙循環所致。

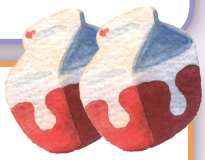
處理方法：1. 養成定時排便習慣，避免便祕，蹲坐用力，久坐或久站。
2. 溫水坐浴。
3. 疼痛厲害可看醫師，使用軟便劑或止痛軟膏。



thoi mái và d chu khi mang thai

Dịch tiết âm đạo gia tăng

Cách xử trí:
1. Chú ý vệ sinh, rửa sạch âm đạo hàng ngày; không dùng thuốc tiệt trùng để rửa âm đạo.
2. Sau khi đi vệ sinh, cần dùng giấy vệ sinh lau sạch âm đạo theo hướng từ trước ra sau về phía hậu môn, không lau theo chiều trở đi trở lại, nhằm tránh viêm nhiễm.
3. Không mặc quần liền tất (quần vớ) hoặc quần bó sát.
4. Nên mặc quần lót bằng chất liệu bông vải sợi (cotton) thoáng mát, thay ngay khi quần lót bị ướt; không dùng băng vệ sinh loại không thoáng khí, vì sẽ gây bí và ẩm ướt cho vùng âm đạo.
5. Nếu dịch tiết quá nhiều, đồng thời có tình trạng ngứa, rát, mùi hôi, thì cần đến cơ sở y tế khám.



Chuột rút (vọp bẻ), phù nề và giãn tĩnh mạch chân

Cách xử trí:
1. Giữ ấm cho đôi chân.
2. Bổ sung các thực phẩm chứa nhiều Canxi như: sữa, xương sườn lợn, cá khô loại nhỏ.
3. Khi bị chuột rút, cần duỗi thẳng chân, dùng tay xoa bóp vuốt theo hướng từ gầm bàn chân về phía bụng chân.
4. Không ăn đồ quá mặn.
5. Khi nghỉ ngơi, tốt nhất nằm nghiêng về bên trái, cũng có thể gác chân lên cao, để máu lưu thông (tuần hoàn) tốt hơn.

Vấn đề về ra máu

Cách xử trí: Cách xử trí: Tình trạng xuất huyết và rối loạn đông máu trong thai kỳ sẽ dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng khác, bao gồm sảy thai. Nếu bà bầu có hiện tượng xuất huyết hoặc rối loạn đông máu, hãy thông báo với bác sỹ của bạn.

Bệnh trĩ

Nguyên nhân: Nguyên nhân: Do táo bón, tiêu chảy, dùng sức rặn khiến g áp lực nội tĩnh mạch gia tăng; do tử cung phình to chèn vào tĩnh mạch, làm cản trở tuần hoàn máu.

Cách xử trí:
1. Rèn thói quen đi đại tiện đúng giờ; tránh táo bón, ngồi xổm rặn mạnh khi đại tiện, ngồi lâu hoặc đứng lâu
2. Ngâm hậu môn trong chậu (bồn) nước ấm.
3. Nếu quá đau thì cần để bác sỹ khám, hoặc sử dụng thuốc giảm đau dạng viên nhét mềm hay thuốc mỡ.

當個舒適自在的準媽媽

腰酸背痛

原　　因：姿勢不良、子宮擴大使腰薦椎的曲度增加，懷孕期荷爾蒙改變使關節軟化、鬆弛而導致。

處理方法：1. 保持正確姿勢，背部保持平直，勿彎腰駝背。
2. 避免拿重物、久站、久坐或太勞累。
3. 坐時腰背應有支托。
4. 使用托腹帶支持腹部，減輕背部過度用力。
5. 按摩腰或背部以促進血液循環。

胃灼熱、心口灼熱

原　　因：食道括約肌鬆弛導致胃酸逆流。

處理方法：1. 少量多餐，避免一次進食太快或過多。
2. 避免甜食與油膩、不易消化或油炸的食物。
3. 避免衣物太緊或束緊皮帶，減少胃食道逆流的機會。
4. 進食後宜半坐臥，不要馬上躺下。
5. 嚴重時可在醫師的建議下服用制酸劑、止吐藥物。

蛀牙、牙齦炎、懷孕期牙齦增生、牙周病惡化

原　　因：荷爾蒙改變、進食次數明顯的增加、懷孕的初期對酸性食物特別偏好、常會反胃及吐酸水。

處理方法：1. 維持良好的口腔衛生習慣(餐後及睡前潔牙、搭配牙線/棒及牙間刷)。
2. 定期口腔檢查(懷孕婦女牙結石清除)。
3. 有異常情況應及早接受治療。

Để thoải mái và dễ chịu khi mang thai

Đau lưng

Nguyên nhân: Do tư thế không đúng; do tử cung phình to làm tăng độ cong của đốt sống thắt lưng; do sự thay đổi hoóc-môn trong thai kỳ, khiến khớp xương bị mềm và lỏng lẻo hơn.

Cách xử trí:
1. Duy trì tư thế đúng, lưng giữ thẳng, không khom lưng.
2. Tránh mang vác vật nặng, đứng ngồi lâu hoặc quá mệt.
3. Khi ngồi cần có chỗ tựa lưng.
4. Dùng đai đỡ bụng để nâng đỡ bụng, giảm sức nặng cho vùng lưng.
5. Xoa bóp (mát-xa) cho vùng eo hoặc lưng, nhằm thúc đẩy lưu thông máu.

Ợ nóng, trào ngược dạ dày

Nguyên nhân: Nguyên nhân : Giãn cơ vòng thực quản dẫn tới trào ngược axit dạ dày Ăn ít chia làm nhiều bữa, tránh một lần ăn quá nhanh hoặc quá nhiều Tránh ăn ngọt và dầu mỡ, thức ăn khó tiêu hóa hoặc rán.

Cách xử trí:
1. Ăn nhiều bữa nhỏ, tránh ăn thời gian quá nhanh hoặc quá nhiều.
2. Tránh kẹo và thực phẩm béo ngậy, không tiêu hóa hoặc chiên.
3. Tránh mặc quần áo quá chật hoặc thắt chặt dây lưng, giảm thiểu nguy cơ trào ngược thực quản.
4. Sau khi ăn cần ngồi tựa, không nên nằm ngay.
5. Khi nghiêm trọng có thể uống thuốc kháng axit, thuốc chống nôn theo đề nghị của bác sỹ.

Sâu răng, viêm nướu răng, khi mang thai nướu răng sẽ tăng, bệnh nha chu sẽ nặng hơn.

Nguyên nhân: thay đổi nội tiết tố, số lần ăn tăng lên, thời kỳ đầu mang thai đặc biệt thích thức ăn chứa axit, thường hay buồn nôn và nôn ra nước chua.

Cách xử trí:
1. Duy trì thói quen vệ sinh khoang miệng tốt (Vệ sinh răng trước khi ngủ và sau khi ăn, kết hợp chỉ, thanh chỉ nha khoa và bàn chải kẽ răng).
2. Định kỳ kiểm tra khoang miệng(Vệ sinh cao răng cho thai phụ).
3. Có hiện tượng bất thường cần điều trị sớm.

吃出健康(葉酸、碘、鐵)

孕乳婦飲食一般飲食原則

1. 準備懷孕之女性，應將身體調整至健康狀態，並維持理想體重，以作為懷孕之準備。如對孕乳期飲食有疑問者，請洽詢醫師或營養師提供諮詢協助。
2. 體重：懷孕期間，孕婦體重應依懷孕前體重做適當調整，以增加10-14公斤為宜，且須注意體重增加的速度，懷孕期間不適於減重，孕期體重增加指引請參考表一。

表一　孕期體重增加指引

懷孕前的身體質量指數(BMI)*	建議增重量	第二和三期每周增加重量
	公斤(磅)	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^2(公尺^2) 資料來源：美國婦產科醫學會(ACOG)		
懷孕前的身體質量指數(BMI)*	建議增重量	12週後每週增重量
	公斤(磅)	公斤/週(磅/週)
雙胞胎	總重 15.9-20.4 (34-45)	0.7
三胞胎	總重 22.7 (50)	
資料來源：美國糖尿病協會(American Dietetic Association)		

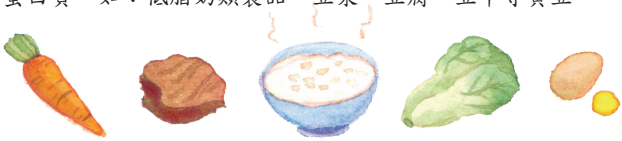
3. 熱量：

(1) 懷孕期的熱量攝取，依據第7版國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)建議，自懷孕第二期起，每日需增加300大卡的熱量。但每個人每天的總熱量，需視孕婦的年齡、活動量、懷孕前的健康狀況及體重增加情形，而加以調整。

(2) 哺乳婦熱量的需要依據第七版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議，每日以增加500大卡為宜。

4. 蛋白質：

(1) 依據第7版國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)建議自懷孕第一期起，因胎兒開始發育，每日需額外增加10公克的蛋白質。蛋白質來源中一半以上來自高生物價(High Biological Value, HBV)的蛋白質，如：低脂奶類製品、豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品、魚、肉、蛋。



Ăn uống lành mạnh(axit folic, iot, sắt)

Nguyên tắc ăn uống thông thường trong chế độ ăn của phụ nữ có thai và cho con bú

1. Phụ nữ khi có dự định mang thai, cần chú ý điều chỉnh để cơ thể đạt trạng thái khỏe mạnh, đồng thời duy trì thể trọng lý tưởng, nhằm chuẩn bị cho việc mang thai. Nếu có các câu hỏi về chế độ ăn uống khi mang thai và cho con bú, mời liên hệ với bác sỹ chuyên khoa hoặc bác sỹ dinh dưỡng để được tư vấn cụ thể.
2. Thể trọng (cân nặng): Trong thời kỳ mang thai, thể trọng của thai phụ cần được điều chỉnh căn cứ vào cân nặng trước khi có thai, tăng 10-14 kg là vừa phải; đồng thời cần chú ý tốc độ tăng cân. Trong thời gian mang thai không thích hợp để thực hiện giảm cân. Mời tham khảo bảng 1 – Chỉ dẫn về tăng cân trong thai kỳ.

Bảng 1 Chỉ dẫn về tăng cân trong thai kỳ

Chỉ số cân nặng trước khi mang thai (BMI)	Kiến nghị tăng cân	Tăng trọng lượng mỗi tuần vào kỳ thứ 2 và thứ 3
	Kg (Pound)	Kg/tuần (Pound/tuần)
<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)
*Chỉ số cân nặng của cơ thể BMI = Cân nặng (Kg)/Chiều cao^2 (Kg)^2 Nguồn tư liệu: Hiệp hội Sản phụ khoa Hoa Kỳ (ACOG)		
Chỉ số cân nặng trước khi mang thai (BMI)	Kiến nghị tăng cân	Cân nặng tăng thêm mỗi tuần sau khi đầy 12 tuần
	Kg (Pound)	Kg/tuần (Pound/tuần)
Thai đôi	Tổng trọng lượng là 15.9-20.4 (34-45)	0.7
Thai ba	Tổng trọng lượng là 22.7 (50)	
Nguồn tư liệu: American Dietetic Association (Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ)		

3. Lượng calo

(1) Lượng calo cần thiết trong thời kỳ mang thai, theo dữ liệu khuyến nghị về nhu cầu chất dinh dưỡng cho người dân (DRIs) là: kể từ giai đoạn thứ 2 của thai kỳ trở đi, mỗi ngày cần bổ sung thêm 300 đơn vị calo; nhưng tổng lượng calo mà mỗi thai phụ cần trong ngày được điều chỉnh căn cứ vào độ tuổi, lượng vận động, tình trạng sức khỏe trước khi mang thai và tình hình tăng cân khi mang thai của từng thai phụ.

(2) Lượng calo cần thiết cho phụ nữ cho con bú, theo Tài liệu khuyến nghị về nhu cầu chất dinh dưỡng cho người dân phiên bản thứ 7 (DRIs) là: mỗi ngày nên bổ sung thêm 500 đơn vị calo.

4. Chất đạm (Protein)

(1) Đối với người có tình trạng dinh dưỡng tốt vào trước khi mang thai, thì trong thai kỳ không cần phải đặc biệt bổ sung lượng đạm nạp vào cơ thể. Từ giai đoạn 2 của thai kỳ, thai nhi bắt đầu phát triển với tốc độ nhanh hơn; nhau thai, tử cung và bầu vú của mẹ sẽ trở nên lớn hơn, lượng nước ối và máu cũng gia tăng, nên mỗi ngày cần bổ sung thêm 10g chất đạm. Hơn 50% trong số các nguồn cung cấp chất đạm là từ các thực phẩm có giá trị sinh học cao (High Biological Value, HBV) như: trứng, sản phẩm từ sữa, thịt, cá, và các sản phẩm từ đậu nành như sữa đậu nành, đậu phụ, đậu phụ khô, v.v...

吃出健康(葉酸、碘、鐵)

(2) 哺乳期間每日母乳的分泌量在生產後2-3個月平均約達850毫升，因乳汁含有1.1%的蛋白質，母乳提供幼兒的蛋白質約為10公克，所以建議哺乳婦每日應增加15公克蛋白質的攝取，蛋白質來源中一半以上應來自高生物價蛋白質。

5. 懷孕/哺乳期許多維生素及礦物質的需求量增加，孕產婦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。

6. 礦物質：

(1)碘：婦女懷孕時碘嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲緩和神經發育不全，甚至增加嬰兒死亡率，孕婦碘建議200微克/天，哺乳婦建議250微克/天，含碘的食物，如:海苔、海帶、貝類、綠色蔬菜、蛋類、乳類、穀類等，其中以海帶、海藻含碘量最為豐富，烹飪時可選擇碘鹽以增加碘的攝取。

(2)鐵：懷孕時鐵質的需要量增加，孕期第一期及第二期建議攝取量15毫克/天，第三期與哺乳婦建議則增加攝取至45毫克/天，鐵的補充除了供應孕婦本身及胎兒所需外，並大量貯存在胎兒體內，以供嬰兒出生後四個月內使用。孕期鐵營養不足可能對胎兒的腦部與精神症狀造成不良影響，鐵質豐富的食物，如：深綠色蔬菜、紅肉、肝腎內臟、貝類等。

(3)鈣：懷孕/哺乳期應攝取充足的鈣質，孕婦及哺乳婦鈣建議攝取1000毫克/天，以滿足胎兒/嬰兒的生長和母體的需要。鈣質豐富的食物，如：低脂牛乳、乳製品、豆腐、深綠色蔬菜等。

(4)鈉：懷孕期間若有高血壓或水腫等症狀，則應限制鈉的攝取量。

(5)鎂：懷孕期間鎂攝取增加可減少子癲前症與胎兒子宮內發育不全的發生率。孕婦鎂建議355毫克/天，哺乳婦建議320毫克/天，富含於葉綠素的蔬菜中，如菠菜、莧菜及甘藍菜等，其他如胚芽、全穀類之麩皮、堅果種子類及香蕉等。

(6)鋅：孕婦的鋅營養狀態不足，可能會造成胎兒在子宮生長遲緩與神經管缺陷。孕婦與哺乳婦鋅建議攝取量為15毫克/天，動物性來源如肝臟、瘦肉、牡蠣，甲殼類的鋅含量高。

(7)其他：礦物質攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取量，並且不超過其上限攝取量。

Ăn uống lành mạnh(axit folic, iot, sắt)

(2) Trong thời kỳ cho con bú, mỗi ngày lượng sữa mẹ tiết ra bình quân lên đến 850ml, do trong sữa mẹ có chứa 1.1% chất đạm, lượng đạm mà sữa mẹ cung cấp cho trẻ là 10g mỗi ngày, vì vậy, kiến nghị phụ nữ cho con bú mỗi ngày nên bổ sung 15g chất đạm. Hơn 50% trong số các nguồn cung cấp chất đạm là từ các thực phẩm có giá trị sinh học cao.

5. Lượng nhu cầu về nhiều vitamin và khoáng chất trong thời kỳ mang thai/ nuôi con bằng sữa mẹ tăng lên, thai phụ nên hấp thụ cân bằng 6 loại thực phẩm, hấp thụ nhiều rau màu đậm, ngũ cốc nguyên hạt, cần chủ yếu lấy từ thực phẩm tự nhiên, không lựa chọn duy nhất một loại chất dinh dưỡng hoặc chất bổ sung khoáng chất, hoặc có thể theo đề nghị của bác sỹ chọn lựa vitamin tổng hợp chuyên dành cho bà bầu trên thị trường để bổ sung khoáng chất và vitamin đủ trong thai kỳ.

6 . Chất khoáng

(1) Iot: Trong thời kỳ mang thai, phụ nữ thiếu iot nghiêm trọng có thể sẽ ảnh hưởng tới sự phát triển não của thai nhi, gây ra tình trạng chậm phát triển và hệ thần kinh không hoàn thiện ở trẻ sơ sinh, thậm chí tăng tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh, phụ nữ mang thai đề nghị 200 microgram iot/ ngày, phụ nữ cho con bú đề nghị 250 microgram/ngày, thực phẩm chứa iot gồm: rong biển, tảo biển, loài giáp xác, rau xanh, trứng, sữa, ngũ cốc.... trong đó rong biển, tảo biển chứa lượng iot phong phú nhất, khi nấu có thể chọn muối iot để tăng lượng hấp thụ iot.

(2) Sắt: Lượng nhu cầu về sắt trong thời kỳ mang thai gia tăng, lượng hấp thụ đề nghị trong thai kỳ thứ nhất và thứ hai là 15 mg/ngày, thời kỳ thứ 3 và phụ nữ cho con bú đề nghị tăng lên 45 mg/ ngày, bổ sung sắt ngoài cung ứng cho bản thân thai phụ và thai nhi, phần lớn tích trữ trong cơ thể thai nhi, để cung ứng cho trẻ sử dụng trong vòng 4 tháng sau sinh. Thiếu hụt sắt trong thời kỳ mang thai có thể gây ra ảnh hưởng xấu đối với phần não và bệnh tinh thần của thai nhi, thực phẩm nhiều sắt như: thịt đỏ, nội tạng gan thận, loại động vật có vỏ...

(3) Can xi: Thời kỳ mang thai/ cho con bú cần hấp thụ đủ lượng canxi, kiến nghị phụ nữ mang thai và cho con bú hấp thụ 1000 mg/ngày, để thỏa mãn nhu cầu sinh trưởng của thai nhi/ trẻ sơ sinh và cơ thể người mẹ Thực phẩm nhiều canxi như: sữa ít béo, sản phẩm từ sữa, đậu phụ, rau màu xanh đậm...

(4) Natri: Trong thời kỳ mang thai, nếu có triệu chứng cao huyết áp hoặc phù nề, thì cần hạn chế lượng natri nạp vào cơ thể.

(5) Magiê: Bổ sung magiê có thể làm tăng với tiền sản giật giảm tỷ lệ mắc hypoplasia của thai nhi trong tử cung khi mang thai. Magnesium được khuyến cáo cho phụ nữ mang thai 355 mg / ngày, cho con bú nên 320 mg / ngày, rau giàu chất diệp lục, như rau bina, rau dền và các món ăn cải bắp, những người khác như mầm, cám của hạt toàn, các loại hạt, hạt giống và chuối.

(6) Kẽm: Tình trạng dinh dưỡng của thiếu kẽm ở phụ nữ mang thai có thể gây chậm phát triển của thai nhi trong tử cung và dị tật ống thần kinh. Phụ nữ mang thai và cho con bú nên lượng kẽm là 15 mg / ngày, các nguồn động vật như gan, thịt, hàu, động vật giáp xác hàm lượng kẽm cao.

(7) Khác: Lượng khoáng chất nạp vào cơ thể cần đạt đến mức kiến nghị về nhu cầu dinh dưỡng cho người dân, nhưng cũng không nên vượt quá lượng tối đa được kiến .

吃出健康(葉酸、碘、鐵)

7. 維生素：懷孕及哺乳期間大部分維生素的需要量均增加。

(1) 維生素B1、B2、B6和菸鹼素的需要量是伴隨熱量及蛋白質的增加而升高。維生素B1以小麥胚芽含量最豐富，此外，堅果、瘦豬肉、肝臟、大豆及其製品、奶粉等亦是主要來源；維生素B2存在於大部分動植物組織，其中牛奶、乳製品及強化穀類含量最為豐富；維生素B6於各種肉類、全穀類。富含菸鹼素的食物包含動物肝臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚貝類、蛋、奶類、乳酪、糙米、胚芽米、酵母菌、香菇、紫菜等。

(2) 維生素B12：母親維生素B12於缺乏或是不適當的狀態下，可能會導致胎兒神經管缺陷。對於全素食者，應特別注意維生素B12的補充。維生素B12豐富的食物，如：主要為動物性食物來源，其中肝臟、肉類等含量最為豐富。

(3) 其他：維生素攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取量，並且不超過其上限攝取量。

8. 葉酸的重要性：

(1) 國內嬰幼兒神經導管缺陷發生率，以1993年至2002年通報神經管缺陷之出生人口調查發現，十年來神經管缺陷發生率介於0.4-1‰，平均發生率約為萬分之7。依據美國實證研究顯示，孕期攝取足夠的葉酸可以預防胎兒腦及脊髓的先天性神經管缺陷的比例，可減少50-70%胎兒的腦及脊髓的先天性神經管缺陷的發生。根據國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)，孕齡婦女每日建議攝取400微克葉酸，準備懷孕婦女則在受孕前一個月至懷孕期間，每日攝取600微克的葉酸，哺乳婦建議每日攝取500微克的葉酸，以供自身與胎兒所需。

(2) 葉酸廣泛存在於許多食物中，如：綠色蔬菜、肝臟、酵母、豆類及水果(如柑橘類)，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。

9. 食物的選擇要均衡，孕、乳婦應減少或避免攝取下列食物：

(1) 菸、酒、咖啡與濃茶。

(2) 脂肪含量多的食物，如：肥肉、油炸食物等。

(3) 煙燻加工食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。

(4) 高熱量食物，如：糖果、可樂、汽水等。

10. 懷孕初期若有噁心、嘔吐等現象，應少量多餐及選擇低脂肪且無刺激性的食物，早晨醒來時，可吃些五穀類食物，如餅乾、饅頭等改善孕吐。在懷孕末期，避免碳水化合物及脂肪攝食過多時，造成體脂肪增加。

11. 不明來源的中藥非經合格中醫師確認用藥用量及用法者，應避免食用之。

(資料來源：國民健康署、中華民國營養師公會全國聯合會)

Ăn uống lành mạnh(axit folic, iot, sắt)

7. Vitamin: Trong thời kỳ mang thai và cho con bú, nhu cầu về hầu hết các loại vitamin đều gia tăng.

(1) Vitamin B1, yêu cầu B2, B6 và niacin được đi kèm với sự gia tăng lượng calo và protein tăng. Vitamin B1, yêu cầu B2, B6 và niacin được đi kèm với sự gia tăng lượng calo và protein tăng. vitamin B1 là phong phú nhất nội dung mầm lúa mì, ngoài ra, các loại hạt, thịt lợn nạc, sản phẩm gan, và đậu nành, sữa bột Cũng là một nguồn chính; Vitamin B2 tìm thấy trong hầu hết các tế bào thực vật và động vật, trong đó sữa, các sản phẩm sữa và tăng cường Valley Giống như hầu hết dỏi dào; vitamin B6 trong một loạt các loại thịt, ngũ cốc nguyên hạt. Thực phẩm niacin giàu bao gồm gan động vật Bẩn, thịt bò, thịt lợn, thịt gà, cá, động vật có vỏ, trứng, sữa, pho mát, gạo lức, gạo phôi, nấm men, hương Nấm, rong biển và vân vân.

(2) Vitamin B12: Đối với người ăn chay hoàn toàn, cần đặc biệt chú ý bổ sung vitamin B12. Các thực phẩm giàu vitamin B12 như: các loại đậu lên men hoặc liều bổ sung vitamin B12.

(3) Khác: Lượng vitamin nạp vào cơ thể cần đạt đến mức kiến nghị về nhu cầu dinh dưỡng cho người dân, nhưng cũng không nên vượt quá lượng tối đa được kiến nghị.

8. Tầm quan trọng của axít folic

(1) Tỷ lệ khuyết tật ống dẫn thần kinh ở trẻ sơ sinh trong nước, thông qua cuộc điều tra dân số sinh sản khuyết tật ống dẫn thần kinh từ năm 1993 đến năm 2002 cho thấy, 10 năm qua tỷ lệ khuyết tật ống dẫn thần kinh từ khoảng 0,4-1‰, tỷ lệ bình quân là 7/10000. Theo nghiên cứu thực chứng tại Mỹ cho thấy, hấp thụ đủ axit folic trong thời kỳ mang thai có thể dự phòng tỷ lệ thiếu ống dẫn thần kinh bẩm sinh ở não và tủy sống của thai nhi, có thể giảm sự phát sinh 50-70% trường hợp thiếu ống dẫn thần kinh bẩm sinh ở não và tủy sống của thai nhi. Theo lượng hấp thu mang tính tham khảo về chất dinh dưỡng trong bữa ăn của người dân Đài Loan (DRI), phụ nữ trong tuổi sinh đẻ đề nghị mỗi ngày hấp thụ 400 microgram axit folic, phụ nữ chuẩn bị mang thai cần 1 tháng trước khi mang thai cho đến thời kỳ mang thai mỗi ngày hấp thụ 600 microgram axit folic, phụ nữ cho con bú đề nghị mỗi ngày hấp thụ 500 microgram axit folic để cung cấp cho nhu cầu bản thân và thai nhi.

(2) Axit folic tồn tại rộng rãi trong nhiều thực phẩm như: rau màu xanh, gan, men, đậu và hoa quả (như loại cam quýt), đều là nguồn cung cấp phong phú, đề nghị ưu tiên hấp thụ đa dạng axit folic từ trong thực phẩm thiên nhiên.

9. Phụ nữ mang thai và cho con bú cần có chế độ ăn uống cân bằng các loại thực phẩm, giảm hoặc tránh ăn uống (sử dụng) những thứ sau:

(1) Thuốc lá, bia rượu, cà phê và trà đặc.

(2) Thực phẩm chứa nhiều chất béo, như: thịt mỡ, thực phẩm chiên rán, v.v…

(3) Thực phẩm gia công, hun khói, như: thịt ướp, trứng muối, cá ướp muối (cá mắm), thịt xông khói, đậu phụ nhự, v.v…

(4) Thực phẩm chứa hàm lượng calo cao, như: kẹo, côca, đồ uống có ga, v.v…

10. Trong thời kỳ mang thai, nếu có tình trạng buồn nôn (mắc ói), nôn ọe, v.v…, thì nên chọn thực đơn là các loại thức ăn ít chất béo và không gây kích ứng, với chế độ ăn chia thành nhiều bữa nhỏ. Buổi sáng khi thức dậy, có thể ăn một chút thực phẩm ngũ cốc như bánh quy, bánh màn thầu, v.v…để cải thiện tình trạng buồn nôn. Vào cuối thai kỳ, nên tránh việc dung nạp quá nhiều chất cacbon hydrate và chất béo, dẫn đến tăng lượng mỡ tích lũy trong cơ thể.

11. Không nên sử dụng các loại thuốc Bắc không rõ nguồn gốc, mà chưa được bác sỹ Đông y có giấy phép hành nghề tiến hành xác nhận liều dùng và cách dùng.

(Nguồn tư liệu: Sở Sức khỏe Quốc dân, Hội liên hợp toàn quốc hội các nhà dinh dưỡng Trung Hoa Dân Quốc)

準媽媽的健康注意事項

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。

預防新生兒病毒感染

孕婦在生產前後，如出現發燒、上呼吸道感染症狀、腹瀉、肋肌痛、心肌炎等疑似病毒感染情形，可透過分娩時或產後之接觸而傳染給新生兒，產婦應加強在接觸嬰兒前後做好戴口罩、勤洗手等感染防護措施，以降低傳染給嬰兒之機會。必要時(如母親症狀嚴重無法照顧嬰兒，或無法確保自己的衛生習慣…等)，考慮短暫的隔離。

新生兒感染後，可能出現發燒、厭食、嘔吐、焦躁不安、臉色蒼白、心跳快速、活動力下降、呼吸淺快、發紺、全身有出血點、瘀青、黃疸等症狀，甚至可能導致死亡。照顧者應注意觀察，如有上述症狀，請盡速就醫。

為避免懷孕期間受到病毒感染，準媽媽應多注意：

1. 均衡飲食、適度運動，以加強個人的免疫力。
2. 注意個人衛生，勤洗手。
3. 少到公共場所，避免接觸感染源。
4. 提高警覺，如有不明原因的發燒症狀，應告訴醫師。

孕婦或準備懷孕的婦女可以接種流感疫苗，孕婦為世界衛生組織(WHO)建議的流感疫苗優先接種對象之一，我國也自103年度開始納入公費流感疫苗接種對象。孕婦於懷孕期間生理狀況的改變，會增加流感的嚴重度及後遺症，且研究資料都顯示孕婦接種流感疫苗後對其本身及胎兒均無特殊危險性，因此建議孕婦接種流感疫苗，而準備懷孕的婦女，亦可考慮於流行季來臨前或流行期自費接種疫苗。

Những điều cần chú ý về sức khỏe của bà mẹ tương lai

Cần đặc biệt chú ý một số tình trạng nhiễm khuẩn (hoặc vi rút) trong thời kỳ mang thai, vì có thể dẫn đến lây truyền từ mẹ sang thai nhi, hoặc lây truyền cho trẻ sơ sinh do tiếp xúc với máu và dịch tiết của mẹ khi lâm bồn, ví dụ: nhiễm khuẩn âm đạo, viêm gan B, giang mai, Rubella, liên cầu khuẩn B, thủy đậu, HIV, vi rút đường ruột, v.v… Nếu thai phụ có các tình trạng trên, cần mau chóng đi khám để được điều trị phù hợp, nhằm bảo vệ cho sức khỏe của bà mẹ và thai nhi.

Dự phòng lây nhiễm virus ở trẻ sơ sinh

Trước sau khi thai phụ sinh nở, nếu xuất hiện triệu chứng nghi ngờ nhiễm virus như sốt, nhiễm đường hô hấp trên, tiêu chảy, đau cơ xương sườn, viêm cơ tim, có thể thông qua tiếp xúc lúc sinh con hoặc sau sinh mà lây nhiễm cho trẻ sơ sinh, các thai phụ cần tăng cường biện pháp phòng chống lây nhiễm như: đeo khẩu trang, siêng rửa tay trước sau khi tiếp xúc với trẻ để giảm nguy cơ lây nhiễm cho trẻ.

Sau khi trẻ sơ sinh bị lây nhiễm, có thể xuất hiện triệu chứng sốt, chán ăn, nôn, bồn chồn không yên, mặt tái nhợt, tim đập nhanh, sức hoạt động giảm, thở nhanh và nông, tím tái, toàn thân xuất hiểm điểm xuất huyết, bầm tím, vàng da…, thậm chí có thể gây ra tử vong.

Để tránh bị nhiễm vi rút trong thời kỳ mang thai, các bà bầu cần chú ý:

1. Ăn uống cân bằng, vận động vừa phải, nhằm tăng sức miễn dịch của cơ thể.
2. Chú ý vệ sinh cá nhân, chăm rửa tay.
3. Ít đến nơi công cộng, tránh tiếp xúc với nguồn lây bệnh.
4. Đề cao cảnh giác, nếu có triệu chứng sốt mà không rõ nguyên nhân thì cần thông báo với bác sỹ.

Thai phụ và phụ nữ chuẩn bị mang thai có thể tiêm vắc xin cúm, thai phụ là một trong những đối tượng ưu tiên tiêm vắc xin cúm mà Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đề nghị. Bắt đầu từ năm 2014, Đài Loan bắt đầu đưa vào đối tượng tiêm vắc xin cúm với chi phí công.

Những thay đổi về tình trạng sinh lý của thai phụ trong thời gian mang thai, sẽ tăng cường mức độ nghiêm trọng và di chứng của cúm, hơn nữa tài liệu nghiên cứu cho thấy sau khi thai phụ tiêm vắc xin cúm đều không có nguy hiểm đặc biệt đối với bản thân và thai nhi, vì thế đề nghị thai phụ tiêm vắc xin cảm cúm, và phụ nữ chuẩn bị mang thai cũng có thể xem xét tiêm chủng tự phí vào trước mùa dịch hoặc trong thời gian lưu hành dịch cúm.

準媽媽的健康注意事項

妊娠合併症

◎高血壓及子癲前症

妊娠合併高血壓的情形有下列幾種：

(1)妊娠性高血壓：

因懷孕而引起的高血壓(指收縮壓≧140mmHg或舒張壓≧90mmHg)，不合併尿蛋白，產後12週內會恢復正常。

(2)子癲前症（又稱“妊娠毒血症”）：

指妊娠20週以後才出現的高血壓，同時合併有尿蛋白(常合併全身性水腫)。

(3)子癲症、子癲前症同時合併抽痙、癲癇

(4)慢性高血壓：

懷孕以前已經出現高血壓或高血壓出現在妊娠20週之前；另一種情況是妊娠20週以後才出現高血壓，但產後12週內還沒有恢復正常。

妊娠合併高血壓的孕婦，須密切配合醫囑門診追蹤，定期評估胎盤的功能與胎兒的發育狀況。平常要多休息，特別注意血壓及胎動變化，避免產生壓力。飲食方面應注意飲食輸出入量、採高蛋白飲食、控制鹽分攝取。

◎糖尿病

在妊娠合併糖尿病的懷孕婦女，可分為兩種，一種為懷孕前就已經知道是糖尿病患者；而婦女不論是罹患第一型或第二型的糖尿病者，在懷孕後應持續或改用胰島素控制血糖，並與醫師及營養師配合。另一種是妊娠期間首度出現糖尿病明顯症狀者，或經糖尿病篩檢陽性者再經「葡萄糖耐量試驗」，判定為異常者，即稱為妊娠性糖尿病。

糖尿病孕婦於妊娠期間，應洽詢營養師解說及指導適當的孕期飲食治療；提供衛教諮詢；了解孕母高血糖對胎兒可能的影響、如何預防高血糖、認識低血糖症狀與處理、居家自我測試及紀錄血糖。而在產前持續施打胰島素的孕婦，產中應將血糖維持在正常範圍內(70 -140mg/dL)，避免母體血糖持續增高，造成新生兒次發性高胰島素血症及新生兒持久性低血糖反應。

(資料來源：中華民國糖尿病衛教學會)

Những điều cần chú ý về sức khỏe của bà mẹ tương lai

Các chứng bệnh trong thai kỳ

Cao huyết áp và nhiễm độc huyết thai kỳ

Chứng cao huyết áp thai kỳ bao gồm mấy loại như sau:

(1) Tăng huyết áp do thai nghén:

Là sự tăng huyết áp do mang thai (huyết áp tâm thu≥140mmHg hoặc huyết áp tâm trương ≥90mmHg), không đi kèm với tiểu đạm, sau khi sinh 12 tuần sẽ trở lại bình thường.

(2) Tiền sản giật (còn gọi là "nhiễm độc huyết thai kỳ"):

Là tình trạng mang thai từ sau tuần thứ 20 mới bắt đầu tăng huyết áp, đồng thời đi kèm với tiểu ra đạm (thường kèm với phù nề toàn thân).

(3) Sản giật: Tiền sản giật đồng thời đi kèm với co giật, động kinh.

(4) Cao huyết áp mãn tính:

Bị cao huyết áp từ trước khi mang thai hoặc trước tuần thai thứ 20; một tình trạng khác là sau tuần thai thứ 20 mới bị cao huyết áp, nhưng sau khi sinh 12 tuần vẫn chưa trở lại bình thường.

Thai phụ bị tăng huyết áp trong thai kỳ cần phải khám theo dõi theo đúng chỉ dẫn của bác sỹ, nhằm định kỳ tiến hành đánh giá chức năng của nhau thai và tình trạng phát triển của thai nhi. Bình thường cần nghỉ ngơi đủ, cần đặc biệt chú ý sự thay đổi của huyết áp và sự dịch chuyển của thai nhi, tránh gây ra áp lực. Về mặt ăn uống, cần chú ý lượng nạp vào và lượng bài tiết ra, ăn uống thực phẩm giàu đạm, kiểm soát lượng muối nạp vào.

Tiểu đường

Trong số những trường hợp bị tiểu đường thai kỳ, có thể chia thành hai nhóm: một nhóm là trước khi mang thai đã biết mình bị tiểu đường; mà phụ nữ bất kể mắc tiểu đường týp 1 hay týp 2, thì khi mang thai đều cần tiếp tục hoặc chuyển sang dùng insulin để kiểm soát đường huyết, đồng thời phối hợp điều trị theo chỉ dẫn của bác sỹ chuyên khoa và bác sỹ dinh dưỡng. Một nhóm khác là xuất hiện triệu chứng tiểu đường rõ rệt trong giai đoạn đầu của thai kỳ, hoặc có kết quả dương tính trong xét nghiệm tầm soát tiểu đường và sau đó lại cho kết quả bất thường qua "thử nghiệm dung nạp glucose", thì gọi là tiểu đường do mang thai.

Thai phụ bị tiểu đường trong thai kỳ cần phải xin tư vấn và chỉ dẫn của bác sỹ dinh dưỡng, để được hướng dẫn cách điều trị bằng chế độ ăn uống phù hợp; đồng thời nhờ bác sỹ cung cấp tư vấn giáo dục y tế như: tìm hiểu những ảnh hưởng có thể gây ra cho thai nhi khi mẹ có đường huyết cao (tăng đường huyết), làm thế nào để phòng ngừa đường huyết cao, nhận biết các triệu chứng hạ đường huyết và cách xử trí, tự đo và ghi đường huyết tại nhà. Đối với những thai phụ tiếp tục tiêm insulin đến trước khi sinh, thì khi sinh cần duy trì đường huyết ở phạm vi bình thường (70-140mg/dL), tránh sự duy trì đường huyết cao trong cơ thể mẹ dẫn đến việc trẻ sơ sinh bị tăng insulin máu thứ phát và phản ứng hạ đường huyết dai dẳng.

(Nguồn tư liệu: Hiệp hội giáo dục y tế về bệnh tiểu đường Đài Loan)

準媽媽的健康注意事項

◎氣喘

氣喘是不可輕忽的疾病，準媽媽不能因為擔心藥物會影響胎兒而擅自減藥或停藥，必須諮詢你的醫師之後做調整。

妊娠合併氣喘的發生率約為1-3%，約有三分之一患有氣喘的婦女於孕期時會惡化，三分之一會維持不變，另外三分之一反而會改善。最好於懷孕前先控制好病情，再懷孕。產檢時請記得告訴醫師“我有氣喘”，方便醫師協助醫療照護。當然，“避開過敏原”是首要的原則。

◎癲癇

大多數女性癲癇患者在懷孕期間痙攣的控制都可維持穩定不變。有些人很少發作，但也會有較難控制的痙攣發作，所以，詳細告訴醫師所有發作的情形，協助控制是相當重要的。懷孕期間若發作，都應被考慮送醫院緊急就診。為了妳及寶寶著想，懷孕期的發作控制是必要且不可缺的。記住不可自行停藥，尤其是當懷孕已達兩、三個月之後，更是應該要規律服用藥物。若隨意停止治療可能會造成極大的危險性，甚至比服用癲癇藥物所造成的影響還大。此外有些抗癲癇藥物會降低血中維他命K，使凝血機轉變得不好，所以在快生產之時應該要補充維生素K，而且小孩出生後也要補充維生素K。

Những điều cần chú ý về sức khỏe của bà mẹ tương lai

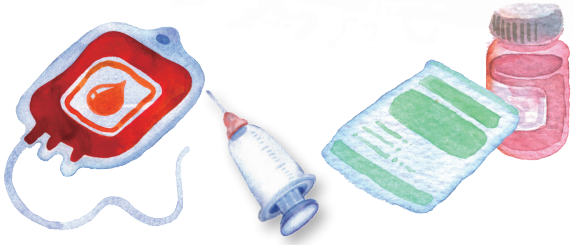
Hen suyễn:

Hen suyễn là một căn bệnh không thể coi nhẹ, thai phụ không nên vì lo lắng uống thuốc sẽ ảnh hưởng đến thai nhi, mà tự ý giảm bớt hoặc ngừng thuốc, nếu muốn điều chỉnh liều lượng thuốc, nhất định phải xin ý kiến bác sỹ trước.

Tỷ lệ phát sinh hen suyễn khi mang thai là từ 1-3%. Trong số những phụ nữ bị hen suyễn, khi mang thai sẽ có 1/3 số người trở nên trầm trọng hơn, 1/3 sẽ không có thay đổi, 1/3 còn lại thì bệnh trạng lại có cải thiện. Tốt nhất là trước khi mang thai cần kiểm soát tốt bệnh trạng, rồi mới mang thai. Khi đi khám thai cần nhớ nói cho bác sỹ biết mình bị hen suyễn; và tất nhiên, nguyên tắc quan trọng là "tránh xa nguồn gây mẫn cảm".

Động kinh

Khi mang thai, đại đa số phụ nữ bị bệnh động kinh đều có thể duy trì kiểm soát tình trạng co giật ở mức không thay đổi. Có một số người bệnh rất ít phát tác, nhưng cũng có khi xảy ra những cơn co giật khó kiểm soát; bởi vậy, cần nói rõ cho bác sỹ biết về tình trạng phát bệnh, việc hỗ trợ kiểm soát bệnh là điều hết sức quan trọng. Nếu thai phụ lên cơn co giật, đều cần xem xét đưa thai phụ đi bệnh viện cấp cứu. Việc kiểm soát cơn bệnh phát tác trong thai kỳ là điều cần thiết và không thể thiếu, vì sức khỏe của chính bạn và con bạn. Hãy nhớ, không được tự ý ngừng thuốc, nhất là sau khi mang thai được 2 - 3 tháng, càng cần phải uống thuốc đúng giờ và đúng liều lượng. Nếu tự ý ngừng điều trị, có thể sẽ dẫn đến nguy hiểm rất lớn, thậm chí còn lớn hơn cả ảnh hưởng của việc uống thuốc động kinh. Ngoài ra, có một số loại thuốc trị động kinh sẽ làm giảm vitamin K trong máu, khiến chức năng đông máu kém đi, nên khi sắp sinh cần bổ sung vitamin K cho cơ thể mẹ, và cả trẻ sau khi chào đời cũng cần bổ sung.



亮黃燈！注意危險徵兆

懷孕期間，如果出現下列任何一種症狀時，應該立即就醫！

- 陰道出血(不管量多少)
- 持續或劇烈的頭痛
- 持續或劇烈腹痛
- 持續或嚴重噁心、嘔吐
- 突然發冷發熱
- 視力模糊
- 臉部和手部浮腫
- 尿量明顯變少，或小便時有疼痛或灼熱感
- 胎動停止或比平常活動量少一半
- 陰道有水樣分泌物不停流出(懷疑為破水)
- 持續的腰酸與腹部變硬

可愛的寶貝，是媽媽花下心思及努力的甜美果實！

Bật đèn vàng! Chú ý những dấu hiệu nguy hiểm

Trong thời kỳ mang thai, nếu xuất hiện một trong những triệu chứng dưới đây, cần đến bệnh viện thăm khám ngay!

- Xuất huyết (ra máu) âm đạo
- Đau đầu kéo dài hoặc dữ dội
- Đau bụng kéo dài hoặc dữ dội
- Buồn nôn, nôn ói kéo dài hoặc trầm trọng
- Đột nhiên thấy nóng, lạnh
- Mờ mắt
- Mặt và tay phù nề
- Lượng nước tiểu ít đi trông thấy, hoặc khi tiểu tiện có cảm giác đau hay nóng rát
- Thai nhi ngừng dịch chuyển hoặc chỉ bằng một nửa so với bình thường
- Âm đạo liên tục chảy ra dịch lỏng như nước (nghi ngờ là vỡ ối)
- Nhức mỏi lưng kéo dài và bụng cứng.

Đứa con yêu là trái ngọt mà người mẹ phải trải qua vô vàn gian nan vất vả mới có được!

認識產後憂鬱症

部分婦女在生產後，會產生一些情緒低落或心情不穩定現象，但這些現象大部分會在幾天後消失，少部分症狀嚴重之個案，便需要專業介入協助治療。但因為這些症狀可能是不自覺，或常被家屬或周遭親友忽視，以致常無法及時給予適當的幫忙，而造成個人及家庭的困擾，甚至傷害等情況，因此；以下將以淺顯的方式簡介產後憂鬱症的可能原因、分類及處理方式等資訊，期喚起大家正確認識產後憂鬱症。

為什麼會發生產後憂鬱症？

產後憂鬱症發生的原因目前仍不明，可能跟生理、心理及社會因子有關，例如：周產期發生重大生活壓力事件、生產時體力耗費及生產經歷重大身心創傷等，亦可能引起產後憂鬱後遺症；此外，產後媽媽須負擔照顧新生兒的角色，或因懷孕造成身體外觀的改變等，也會造成憂鬱。

產後情緒障礙的分類(產後憂鬱症是產後情緒障礙的一種)

名稱	盛行率(%)	常見的發生時間	病程長短	症狀	處理方式
產後情緒低落(postpartum blues)	約有三到八成左右	通常出現於產後3-4天內	情緒低落現象，通常幾天便會消失。	焦慮、心情低落、脾氣暴躁、疲憊、容易流淚、失眠、頭痛、做惡夢等。	1. 屬暫時性症狀：通常不需治療即會自行緩解，但家人需要多給予心理支持。 2. 若症狀持續超過兩星期，便需要尋求進一步之醫療協助及診斷。
產後憂鬱症(postpartum depression)	約一成	通常出現於產後6週內	症狀會持續數週至數個月。	憂鬱、情緒低落、脾氣暴躁、疲憊、失眠；常有罪惡感或無價值感；飲食障礙、容易流淚、無法專心、對週遭生活及喜歡的事物失去興趣或常覺得無法應付生活；覺得自己無法照顧好嬰兒等情形；嚴重者甚至有自殺的想法。	需要接受醫療協助及照護。

Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh

Một số phụ nữ sau khi sinh xong sẽ có hiện tượng buồn chán hoặc tâm trạng không ổn định, nhưng hiện tượng này thông thường sẽ biến mất sau vài ngày, chỉ có một số ít trường hợp là có diễn biến trầm trọng hơn cần được hỗ trợ điều trị chuyên nghiệp. Tuy nhiên, do thai phụ không tự cảm nhận được hoặc người nhà hay bạn bè xung quanh ít quan tâm đến những triệu chứng này, nên nhiều khi đã không kịp thời hỗ trợ thích hợp cho sản phụ, dẫn đến nhiều vấn đề phiền toái thậm chí tổn thương cho cá nhân và gia đình sản phụ; vì vậy, dưới đây chúng tôi sẽ giới thiệu qua về các nguyên nhân có thể, phân loại và cách xử trí của chứng trầm cảm sau sinh, hy vọng mọi người có thể thông qua đó hiểu đúng về căn bệnh này.

Tại sao lại bị trầm cảm sau sinh?

Hiện vẫn chưa rõ nguyên nhân gây ra trầm cảm sau sinh, có thể có liên quan đến các yếu tố tâm sinh lý và xã hội, ví dụ như: xảy ra sự việc gây áp lực lớn trong thời kỳ chu sinh (khoảng thời gian trước và sau lúc sinh sản), bị mất sức quá nhiều trong lúc sinh, khi sinh bị tổn thương nặng về thể chất và tâm lý, v.v…, đều có thể dẫn đến chứng trầm cảm sau sinh; ngoài ra, do sản phụ sau sinh phải đảm nhiệm công việc chăm sóc con mới chào đời, hoặc do việc mang thai khiến ngoại hình thay đổi, cũng có thể là nguyên do dẫn đến trầm cảm.

Phân loại rối loạn tâm trạng sau sinh (trầm cảm sau sinh là một loại của rối loạn tâm trạng)

Tên gọi	Tỷ lệ mắc phải	Thời gian khởi phát thường gặp	Thời gian mắc phải	Triệu chứng	Cách xử trí
Buồn chán sau sinh (postpartum blues)	Khoảng 30-80%	Thường xuất hiện trong vòng 3-4 ngày sau khi sinh	Thông thường, cảm giác buồn chán sẽ biến mất sau vài ngày.	Lo âu, buồn chán, dễ cáu giận, mệt mỏi, dễ rơi lệ, mất ngủ, đau đầu, gặp ác mộng, v.v…	1. Triệu chứng tạm thời: Thông thường sẽ tự giảm nhẹ mà không cần điều trị, nhưng người nhà cần an ủi tinh thần. 2. Nếu triệu chứng kéo dài hơn 2 tuần, thì cần tìm kiếm sự hỗ trợ và chẩn đoán y tế.
Trầm cảm sau sinh (postpartum depression)	Khoảng 10%	Thường xuất hiện trong vòng 6 tuần sau khi sinh	Triệu chứng sẽ kéo dài trong nhiều tuần đến nhiều tháng	Ủ rũ, buồn chán, dễ cáu giận, mệt mỏi, mất ngủ; thường có cảm giác tội lỗi hoặc không có ý thức về giá trị bản thân; rối loạn ăn uống, dễ rơi lệ, không thể chuyên tâm, mất hứng thú với cuộc sống xung quanh và những thứ vốn yêu thích, hoặc thường cảm thấy không thể ứng phó với cuộc sống; cảm thấy bản thân không thể chăm sóc tốt cho con sơ sinh, v.v…; trường hợp nghiêm trọng thậm chí có ý nghĩ tự sát.	Cần được hỗ trợ và chăm sóc y tế.

認識產後憂鬱症

名稱	盛行率(%)	常見的發生時間	病程長短	症狀	處理方式
產後精神病(postpartum psychosis)	每千例的生產個案，約有一到兩個	通常出現於產後2週內	症狀持續數週至數個月	情緒激動不穩定、哭泣、失眠、個性行為改變；出現妄想或幻覺現象，如：媽媽可能誤認嬰兒已死亡或被掉包；症狀嚴重者，可能會有傷害自己或家人的妄想等。	需要接受醫療照護，及住院觀察治療。

哪些人容易發生產後憂鬱症？

一般認為造成產後憂鬱症的危險因子有下列幾項：

- 過去曾是重度憂鬱症患者或為其他精神疾患，或前胎有產後憂鬱症，或平時有嚴重經前症候群或經前不悅症。
- 懷孕過程中即有憂鬱或焦慮症狀者。
- 生活中遭遇重大事件，如：失去親人、婚姻家庭問題、失業等。
- 社會支持或資源不足者。
- 懷孕或生產時出現併發症，如：妊娠高血壓、早產或生產併發症等。

如何知道自己有沒有可能有產後憂鬱？

我們建議產後媽媽可以利用下面兩個問題，進行簡易評估。

- 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？
- 過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？

如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，我們強烈建議您告訴您的配偶或尋求親友協助，或透過心理衛生機構協談及轉介。同時也可以將您目前的狀況告知您的婦產科醫師，家庭醫學科醫師或兒科醫師，或精神科身心科醫師，以適時提供診斷、會談及必要的藥物協助。如果常常會出現想要傷害自己的念頭時，應立即尋求醫療協助，以避免傷害的發生。

Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh

Tên gọi	Tỷ lệ mắc phải	Thời gian khởi phát thường gặp	Thời gian mắc phải	Triệu chứng	Cách xử trí
Loạn thần kinh sau sinh (postpartum psychosis)	Khoảng 0.1-0.2% (cứ 1000 sản phụ có khoảng 1-2 người bị)	Thường xuất hiện trong vòng 2 tuần sau khi sinh	Triệu chứng sẽ kéo dài trong nhiều tuần đến nhiều tháng	Tâm trạng kích động không ổn định, khóc lóc, mất ngủ, tính tình và hành vi thay đổi; xuất hiện ảo tưởng hoặc ảo giác, ví dụ như: có thể lầm tưởng rằng con mình đã tử vong hoặc bị người khác đánh tráo; trường hợp nghiêm trọng có thể có những ảo tưởng gây tổn hại cho bản thân và người nhà, v.v...	Cần được chăm sóc y tế, đồng thời cần nằm viện để quan sát điều trị.

Những ai dễ bị trầm cảm sau sinh?

Những nguyên nhân nguy hiểm thường cho là gây ra trầm cảm sau sinh bao gồm:

- Từng bị trầm cảm nặng hoặc từng mắc các bệnh tâm thần khác, hoặc lần sinh trước cũng bị trầm cảm sau sinh, hay bình thường có hội chứng tiền kinh nguyệt trầm trọng hoặc khó chịu trước kỳ kinh.
- Trong quá trình mang thai có tình trạng trầm cảm hoặc lo âu.
- Xảy ra chuyện lớn trong cuộc sống, như: mất đi người thân, có vấn đề về hôn nhân và gia đình, thất nghiệp, v.v…
- Thiếu nguồn lực hỗ trợ và sự ủng hộ của xã hội.
- Phát sinh biến chứng khi mang thai hoặc sinh nở, như: cao huyết áp thai kỳ, sinh non hoặc biến chứng khi sinh, v.v…

Làm thế nào để biết bản thân có bị trầm cảm sau sinh hay không?

Chúng tôi kiến nghị các bà mẹ sau khi sinh có thể sử dụng những câu hỏi dưới đây để tiến hành đánh giá một cách đơn giản.

- Trong 1 tháng qua, bạn có thường thấy buồn bã, ủ rũ hoặc mất hy vọng vào tương lai?
- Trong 1 tháng qua, có phải bạn thường không hứng thú với các sự việc/ sự vật hoặc làm việc gì cũng uể oải?

Nếu câu trả lời của bạn là "có" với hai vấn đề như trên,thì khuyên bạn nhất định phải nói với chồng bạn hoặc tìm sự giúp đỡ của bạn bè, người thân; hoặc liên hệ với các cơ sở y tế chăm sóc sức khỏe tâm lý để được tư vấn và chuyển tiếp điều trị. Đồng thời cũng có thể nói với bác sỹ sản khoa, bác sỹ khoa y tế gia đình hoặc bác sỹ nhi khoa hoặc bác sỹ khoa tâm thần, bác sỹ khoa tâm sinh lý về tình trạng hiện tại của bạn, để được chẩn đoán, tư vấn và cung cấp thuốc điều trị khi cần thiết. Nếu thường xuyên có ý nghĩ muốn làm tổn thương chính bản thân mình, thì cần tìm kiếm sự trợ giúp y tế ngay, nhằm tránh xảy ra sự việc đáng tiếc.

認識產後憂鬱症

如何因應情緒低落或產後憂鬱症？

◎自我生活調適．尋求支持與協助

產後情緒低落(postpartum blues)，通常在產後的3-4天發生，而第5天達最明顯；通常產後兩週內就會消失。大部分的個案只需要家屬、朋友多予照顧與支持即可恢復。因此，我們建議新手媽媽照顧新生兒時，需利用嬰兒睡眠時，多讓自己的身體獲得適度休息，不要陷入過度疲憊或睡眠不足的狀態。由於產後媽媽照顧嬰兒時，其體力耗費甚大，所以儘可能由其他家人分擔及減輕產後媽媽的家事清潔等勞力工作，同時提醒產後媽媽不要過分要求清潔。如果可以的話，每天可以撥出一小段時間外出散步，給自己一些喘息休息的機會，同時應適度的向家人或親朋好友說出您的感受，並尋求他們的幫忙。如果可能的話，也可以跟其他產後媽媽分享彼此的經驗與心得，將能得到相當的幫忙。

◎尋求醫療與心理衛生資源

如果產後情緒低落的症狀一直無法改善，甚至持續時間長達兩個禮拜以上時，建議應立即尋求協助。您可至各醫療院所婦產科、家庭醫學科、小兒科或精神科(身心科)尋求協助，或可洽請各縣市衛生局社區心理衛生中心尋求相關心理衛生服務資源。對於產後憂鬱症(postpartum depression)的治療，通常及早診斷及早治療時，越容易成功治癒。如果有產後憂鬱症時，切勿慌張，通常醫師會給予抗憂鬱藥物，並輔以會談諮商或進一步給予心理治療。此時，如果需要持續哺餵母乳者，可與您的醫師密切討論用藥成分及劑量。

◎積極接受診療．避免病症加重

如果發生嚴重產後精神病(postpartum psychosis)時，產後媽媽除了會出現情緒激動不穩定、哭泣、個性行為改變之外，甚至會出現妄想或幻覺現象，有些還會出現誤認嬰兒已死亡或被掉包等幻覺，根據國外統計產後精神病約有5%的自殺率及4%的殺嬰率，必須接受積極治療，以免造成不幸。

Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh

Làm thế nào để đối phó với buồn chán hoặc trầm cảm sau sinh?

●Tự điều chỉnh cuộc sống – tìm kiếm sự ủng hộ và giúp đỡ

Chứng buồn chán sau khi sinh (postpartum blues), thường khởi phát vào sau khi sinh từ 3-4 ngày, biểu hiện rõ nhất vào ngày thứ 5; thông thường triệu chứng này sẽ biến mất trong vòng 2 tuần sau khi sinh. Đa phần sản phụ có tình trạng này chỉ cần người nhà, bạn bè quan tâm chăm sóc hơn là có thể nhanh khóng trở lại bình thường. Do vậy, chúng tôi kiến nghị sản phụ khi chăm sóc trẻ sơ sinh, nên tận dụng thời gian khi trẻ ngủ để nghỉ ngơi thư giãn, đừng để cơ thể mình rơi vào trạng thái quá mệt mỏi hoặc thiếu ngủ. Vì sản phụ chăm sóc con nhỏ phải mất rất nhiều sức lực, nên người nhà cố gắng làm giúp, san sẻ bớt các công việc nặng nhọc như việc nhà, dọn dẹp, vệ sinh, v.v…; nếu có thể, hàng ngày sản phụ nên dành một chút thời gian đi dạo bộ để hít thở không khí ngoài trời; đồng thời nên nói phần nào cảm nhận của mình cho người thân và bạn bè biết, để tìm kiếm sự giúp đỡ từ phía họ. Nếu có thể, nên chia sẻ kinh nghiệm và tâm sự với những sản phụ khác, cũng sẽ đem lại nhiều tác dụng khả quan.

●Tìm kiếm các thông tin y tế và chăm sóc sức khỏe tâm lý

Nếu triệu chứng buồn chán sau khi sinh không có dấu hiệu thuyên giảm, thậm chí kéo dài đến trên 2 tuần, thì kiến nghị sản phụ nên lập tức tìm kiếm sự trợ giúp. Bạn có thể đến khoa sản, khoa y tế gia đình, khoa nhi hoặc khoa tâm thần (khoa tâm sinh lý) ở các bệnh viện để được trợ giúp, hay có thể đến trung tâm chăm sóc sức khỏe tâm lý (y tế tâm lý) cộng đồng tại các huyện/ thành phố để được cung cấp các dịch vụ chăm sóc tâm lý liên quan.

Đối với việc điều trị chứng trầm cảm sau sinh (postpartum depression), thông thường càng sớm phát hiện và sớm điều trị, thì càng dễ điều trị thành công. Nếu sản phụ bị mắc chứng trầm cảm sau sinh thì cũng không nên hoảng sợ, vì thông thường bác sỹ sẽ kê thuốc chống trầm cảm, đồng thời bổ sung tư vấn hoặc áp dụng biện pháp trị liệu tâm lý. Lúc này, nếu sản phụ cần tiếp tục cho con bú, thì có thể thảo luận kỹ càng với bác sỹ về thành phần và liều dùng của thuốc chống trầm cảm.

●Tích cực tiếp nhận điều trị - tránh để bệnh càng nặng thêm

Nếu bị rối loạn tinh thần sau sinh (postpartum psychosis) ở mức trầm trọng, sản phụ sẽ không chỉ dễ kích động, tâm trạng không ổn định, dễ khóc, tính tình và hành vi thay đổi, mà thậm chí còn xuất hiện ảo tưởng hoặc ảo giác, một số trường hợp còn có ảo giác tưởng rằng con mình đã tử vong hoặc bị người khác đánh tráo,v.v…Theo dữ liệu thống kê của nước ngoài, trong các ca bị rối loạn tinh thần sau sinh, có 5% xảy ra tự sát và 4% giết hại trẻ sơ sinh, bởi vậy, nếu bị bệnh thì nhất thiết phải được điều trị, để tránh xảy ra hậu quả đáng tiếc.

認識產後憂鬱症

◎結語

透過上述產後憂鬱症的介紹，能讓孕期、產後媽媽及家人們辨識產後媽媽是否處於高風險狀態，進而予以尋求家人支持與醫療照護。此外，大部分的產後媽媽都會有輕微產後憂鬱現象，而這些不舒服的症狀，可在家人及朋友的關懷與支持下可以很快的獲得緩解，所以不要羞於表達自己的情感，一旦出現症狀加重或久久不能改善時，應立即協同家人尋找醫療的幫助。

產後憂鬱症如果能夠及早發現，及早治療，其預後是良好的，不要擔心自己會受到家人或朋友的歧視，很多人都願意幫助您度過難關的。

◎給家屬的一段話

產後憂鬱或產後憂鬱症可能常被忽視或不自覺，因此常無法得到家人或親友即時的支持及抒發。我們希望透過產後憂鬱症介紹，讓家屬們了解，經由一些簡單的對談聊天，給予傾聽、陪伴及支持。是能讓產後媽媽們自在的談敘個人想法及感受，並讓其情緒獲得抒發。同時，產後媽媽在照顧新生兒時，需耗費相當的體力，也常致睡眠不足，因此，所有的家人應該去分擔照顧新生兒及家庭勞務，減輕產後媽媽的身體負擔；平時多關心產後媽媽，如果發現有產後憂鬱的現象且長時間無法緩解，甚至加重時，應立即尋求醫療協助。

心理衛生資源

一、衛生福利部安心專線0800788995(請幫幫　救救我)：提供24小時免費心理諮詢服務。

二、各縣市社區心理衛生中心：提供心理衛生宣導、教育訓練、諮詢、轉介、轉銜服務、資源網絡聯結、自殺防治、物質濫用防治及其他心理衛生等事項。

三、倘若您有哺餵母乳困擾時，可以打免付費諮詢專線：0800-870870，尋求協助。

Tìm hiểu về trầm cảm sau sinh

Lời kết

Qua phần giới thiệu về chứng trầm cảm sau sinh trên đây có thể giúp phụ nữ mang thai , bà mẹ sau sinh, và người nhà của mình có thể phân biệt được bà mẹ sau sinh có rơi vào tình trạng nguy cơ cao hay không, từ đó tìm kiếm sự hỗ trợ của người thân và sự chăm sóc y tế nếu cần thiết. Ngoài ra, phần lớn các bà mẹ sau sinh đều sẽ có biểu hiện trầm cảm nhẹ (buồn chán), và những triệu chứng khó chịu này sẽ thuyên giảm dần nhờ sự quan tâm và trợ giúp của người thân và bạn bè, vì vậy sản phụ đừng ngần ngại nói ra cảm nghĩ của mình, nếu có hiện tượng triệu trứng nặng hơn hoặc kéo dài không thuyên giảm, thì cần lập tức nói với người nhà để cùng tìm kiếm sự trợ giúp y tế.

Chứng trầm cảm sau sinh nếu được sớm phát hiện và sớm điều trị, thì sẽ có hiệu quả điều trị tốt, sản phụ đừng lo mình sẽ bị người nhà hoặc bạn bè kỳ thị, bởi có rất nhiều người đều sẵn sàng giúp bạn vượt qua khó khăn.

Đôi lời với người nhà sản phụ

Buồn chán sau sinh hay trầm cảm sau sinh ở sản phụ thường không được để ý hoặc không tự cảm nhận thấy, vì vậy, thường không được người nhà hoặc bạn bè kịp thời an ủi và hỗ trợ giải tỏa. Chúng tôi hy vọng thông qua phần giới thiệu về chứng trầm cảm sau sinh này, có thể giúp người nhà sản phụ hiểu được rằng: chỉ bằng những cuộc nói chuyện đơn giản, lắng nghe và bầu bạn với sản phụ, là cũng có thể giúp sản phụ nói ra suy nghĩ và cảm nhận của bản thân, qua đó giải tỏa tâm trạng. Đồng thời, vì sản phụ phải chăm sóc trẻ sơ sinh mất rất nhiều sức lực, lại thường thiếu ngủ, nên mọi người trong nhà hãy giúp đỡ sản phụ chia sẻ công việc chăm sóc trẻ sơ sinh và các công việc nhà, nhằm giảm bớt gánh nặng cho cơ thể sản phụ; lúc bình thường hãy quan tâm đến sản phụ, nếu phát hiện có dấu hiệu buồn chán sau sinh mà kéo dài không thuyên giảm, thậm chí còn nặng hơn, thì cần lập tức tìm kiến sự trợ giúp y tế.

Nguồn lực chăm sóc sức khỏe tâm lý

I. Đường dây An tâm của Sở Y tế thuộc Viện Hành chính 0800788995 (gần như âm tiếng Trung: qing bang bang – jiu jiu wo): cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý miễn phí 24/24 giờ.

II. Trung tâm chăm sóc sức khỏe tâm lý cộng đồng tại các huyện/ thành phố: Cung cấp các dịch vụ tuyên truyền, tập huấn giáo dục, tư vấn, chuyển tiếp, giới thiệu về chăm sóc sức khỏe tâm lý; kết nối internet của các nguồn hỗ trợ liên quan; phòng chống tự sát và lạm dụng chất gây nghiện, cùng các hạng mục chăm sóc sức khỏe tâm lý khác.

III. Nếu bạn có các câu hỏi liên quan đến vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ, thì có thể gọi điện đến đường dây tư vấn miễn phí: 0800-870870 để được trợ giúp.

準媽媽健康操

每日宜適當運動，並注意運動相關安全事項。產前運動可以減少陣痛時的疼痛，減少產時情緒及全身肌肉的緊張、增加產道肌肉的強韌性，以便順利生產。但有些準媽媽的情況可能不適合產前運動，最好請醫護人員評估及指導。

美國婦產科學會(ACOG)建議準媽媽運動時心跳應低於每分鐘140下，身體溫度應低於38℃，所以不宜從事劇烈運動。

運動時，需注意：

- 做前先排空膀胱。
- 應穿寬鬆之衣服，並解開帶扣。
- 最好在硬板上做。
- 最好在就寢前和早餐前做。

常見的產前運動種類：

腿部運動：(早期開始做)

目的：增加骨盆附近肌肉及會陰部彈性。

作法：手扶椅背(需注意椅子穩固)，左腿固定，右腳呈360度的轉動，做畢後還原，再換腿繼續做。

腳部運動：(早期開始做)

目的：雙腿抬高運動

1. 促進下肢靜脈血之回流。
2. 伸展脊椎及臀部肌肉張力。

作法：平躺仰臥，雙腿垂直抬高，足部抵住牆，可維持3-5分鐘，每天反覆數次。

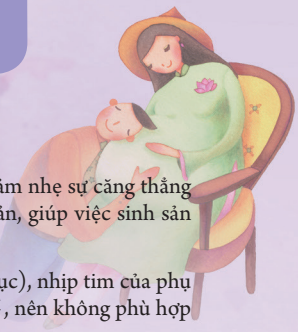
腹部深呼吸：(懷孕末期)

目的：幫助放鬆肌肉，減少宮縮產生腹部的壓力。

使用時間：有宮縮產生時。

作法：集中注意力，慢慢將氣深吸入至腹腔，使腹部凸出。盡量緩慢吐氣至全部呼出後感覺肌肉的放鬆。

速度依宮縮劇烈程度調整，每分鐘6-9次，每次練習一分鐘。做時緩慢吐氣及完全吐氣，可預防頭暈現象。



Bài tập thể dục cho bà bầu

Vận động trước khi sinh có tác dụng giảm các cơn đau khi chuyển dạ, giảm nhẹ sự căng thẳng về tâm lý và cơ bắp khi lâm bồn, gia tăng độ chắc của cơ trong đường sinh sản, giúp việc sinh sản được thuận lợi hơn.

Hiệp hội Sản phụ khoa Hoa Kỳ (ACOG) kiến nghị: Khi vận động (thể dục), nhịp tim của phụ nữ mang thai cần ở dưới 140 nhịp/ phút, nhiệt độ cơ thể cần ở mức dưới 38℃, nên không phù hợp với các hình thức vận động quá sức.

Khi tập thể dục, cần chú ý:

- Đi tiểu trước khi tập.
- Mặc đồ rộng thoáng, và cởi nút (cúc) quần áo.
- Tốt nhất nên tập ở trên nền cứng.
- Tốt nhất nên tập vào trước khi ăn sáng và trước khi đi ngủ.

Các loại hình thể dục khi mang thai thường gặp:

Thể dục cho vùng đùi (bắt đầu tập từ giai đoạn đầu)

Mục đích ▸ Tăng cường độ đàn hồi cho âm hộ và các cơ quanh xương chậu.

Cách tập ▸ Tay vịn vào ghế, đùi trái đặt cố định, chân phải quay vòng tròn 360 độ, sau đó đổi chân trái làm tương tự.

Thể dục cho chân (bắt đầu tập từ giai đoạn đầu)

Mục đích ▸ Động tác giơ hai chân lên cao.

1. Thúc đẩy sự hồi lưu máu trong tĩnh mạch của hai chân.
2. Kéo căng cột sống và căng cơ hông.

Cách tập ▸ Nằm ngửa, hai chân giơ cao vuông góc với cơ thể, áp sát vào tường, có thể duy trì trạng thái đó trong vòng từ 3-5 phút, mỗi ngày thực hiện vài lần.

Th sâu bng bng (giai on cui ca thai k)

Mục đích ▸ Giúp thư giãn cơ bắp, giảm áp lực lên vùng bụng do tử cung co bóp gây nên.

Thời gian tập ▸ Khi tử cung co bóp.

Cách tập ▸ Tập trung chú ý, từ từ hít sâu đưa không khí vào khoang bụng, sao cho bụng phình lên, rồi từ từ thở ra cho đến khi cảm thấy cơ bắp được thả lỏng. Tốc độ hít thở có thể điều chỉnh mỗi phút từ 6-9 lần tùy theo mức độ co bóp của tử cung, mỗi lần luyện tập 1 phút. Khi tập, việc thở ra từ từ cho đến khi đẩy hết không khí ra ngoài có tác dụng ngăn ngừa hiện tượng chóng mặt.

準媽媽健康操

盤腳坐式：(三個月後)

目的：1. 鍛鍊腹股溝之肌肉及關節處韌帶之張力。

2. 防止懷孕末期，由於膨大的子宮壓力所產生的痙攣或抽筋。

作法：平坐於床墊上，兩小腿平行交接，一前一後，兩膝遠遠分開。每天一次，每次由五分增至三十分鐘。

腰部運動：(六個月後)

目的：減少腰部之酸痛，幫助生產時腹壓增強及會陰部之彈性，以利生產。

作法：手扶椅背(需注意椅子穩固)，慢慢吸氣，同時手臂用力，使身體的重力集中於椅背，腳尖立起，使身體抬高，腰部挺直，然後慢慢吐氣，手臂放鬆、腳還原。

胸式呼吸 (懷孕末期)

目的：同腹部深呼吸。

使用時間：於第一產程腹部深呼吸仍無法放鬆時執行。

作法：1. 集中注意力輕吸氣直到胸部完全充盈。

2. 吐氣至全部呼出吐盡，並感肌肉放鬆。

3. 呼吸速度依宮縮劇烈程度調整為6-9次/分鐘以上，每次練習一分鐘。

4. 呼吸時注意盡量放慢，並至最後盡量吐盡，可預防頭暈。

Bài tập thể dục cho bà bầu

Ngồi xếp bằng tròn (sau 3 tháng)

Mục đích ▸ 1. Rèn luyện lực căng của cơ và dây chằng khớp vùng bụng dưới gần bẹn háng.
2. Phòng chống co thắt hoặc chuột rút do tử cung phình to vào giai đoạn cuối thai kỳ.

Cách tập ▸ Ngồi xếp bằng (khoanh chân bằng tròn) trên miếng đệm, hai bắp chân bắt chéo nhau, một trước một sau, hai đầu gối tách xa nhau. Mỗi ngày tập 1 lần, mỗi lần tăng từ 5 phút lên 50 phút.

Thể dục cho vùng thắt lưng: (sau 6 tháng)

Mục đích ▸ Giảm nhức mỏi cho vùng thắt lưng (eo), giúp tăng cường áp lực bụng và độ đàn hồi của vùng đáy chậu, để khi lâm bồn được thuận lợi hơn.

Cách tập ▸ Hai tay vịn vào lưng ghế, từ từ hít vào, đồng thời bắp tay gồng lên, để trọng lượng cơ thể dồn vào lưng ghế, đứng nhón mũi bàn chân, nâng cơ thể lên cao, giữ thẳng vùng thắt lưng, sau đó từ từ thở ra, tay thả lỏng, bàn chân hạ xuống.

Thở bằng ngực (giai đoạn cuối thai kỳ)

Mục đích ▸ Giống với thở sâu bằng bụng.

Thời gian tập ▸ Vào giai đoạn I của cuộc chuyển dạ, khi đã áp dụng thở sâu bằng bụng mà vẫn không thể thả lỏng.

Cách tập ▸
1. Tập trung chú ý và hít vào nhè nhẹ cho đến khi lồng ngực được đầy khí.
2. Thở ra cho đến khi hết khí và cảm nhận thấy cơ bắp được thả lỏng.
3. Tốc độ hít thở có thể điều chỉnh mỗi phút từ 6-9 lần trở lên tùy theo mức độ co bóp của tử cung, mỗi lần tập 1 phút.
4. Tốc độ thở nên từ từ, và tốt nhất hãy thở tống hết khí ra ngoài, có tác dụng ngăn ngừa chóng mặt.

婦女健康的守門員-子宮頸抹片檢查

子宮頸抹片檢查可以早期發現子宮頸癌，經治療而延長存活期，如在癌前病變時發現，可經由治療而阻斷後續發展為癌症。各位準媽媽們，請於產後惡露排乾淨時，記得至各健保特約醫院或診所接受子宮頸抹片檢查。

1. 誰需要做子宮頸抹片檢查？

大部分的子宮頸癌是經由性行為感染人類乳突病毒所引起，凡曾有過性經驗的婦女，都可能罹患子宮頸癌，特別是30歲以上，故建議30歲以上婦女每三年做一次子宮頸抹片檢查。另，依資料顯示，每篩檢70位婦女，就可以找到一位癌前病變或癌症個案。

2. 子宮頸抹片檢查怎麼做？

子宮頸抹片檢查過程簡單，大多不會感到疼痛，採檢過程係將擴陰器置入陰道，擴張陰道，再以小木棒或小刷子在子宮頸上，輕輕刮取子宮頸少量剝落的細胞，塗抹於玻片上，經過染色後，透過顯微鏡檢查是否有可疑性的癌前病變及癌細胞存在。

3. 子宮頸抹片檢查前要注意什麼？

不要沖洗陰道、避免盆浴、勿放置塞劑、前一夜不要有性行為、避開月經期間。

4. 當子宮頸抹片異常時怎麼辦？

子宮頸抹片異常並不代表已經患有癌症，必須請醫師做進一步陰道鏡檢查及切片，來確認是否為子宮頸癌。

＊提醒您，任何一項篩檢都會有偽陰性個案發生，所以即使抹片檢查結果正常，仍應每三年做抹片檢查，且如有任何異狀時，均應儘速就醫。

5. 接種(HPV)疫苗後，還需要定期做子宮頸抹片檢查嗎？

例行的子宮頸抹片檢查仍是必要的，因為仍有3-4成子宮頸癌是HPV疫苗無法預防的其他HPV型別所造成。

Vì sức khỏe phụ nữ - Xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung

Kiểm tra Pap smear có thể phát hiện sớm ung thư cổ tử cung, qua điều trị có thể kéo dài thời gian sống, nếu phát hiện trước khi chuyển biến thành ung thư, có thể thông qua điều trị ngăn chặn phát triển thành ung thư về sau.Các bà mẹ tương lai thân mến, sau khi sinh khi sản dịch đã sạch sẽ, hãy nhớ tới bệnh viện hoặc phòng khám sử dụng bảo hiểm y tế thực hiện kiểm tra Pap Smear

1. Những ai cần làm xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung?

Đa phần các ca ung thư cổ tử cung là do nhiễm vi rút gây u nhú ở người (HPV). Tất cả những phụ nữ từng có quan hệ tình dục, đều có thể mắc ung thư cổ tử cung, nhất là những phụ nữ trên 30 tuổi, vì vậy, kiến nghị chị em phụ nữ trên 30 tuổi mỗi năm hãy đi xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung 1 lần. Ngoài ra, theo tài liệu cho thấy, cứ kiểm tra sàng lọc 70 phụ nữ thì có thể tìm thấy một người mang bệnh ung thư hoặc tiền ung thư

2. Xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung được tiến hành thế nào?

Quá trình xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung diễn ra rất đơn giản, đa phần không có cảm giác đau. Mẫu xét nghiệm được lấy bằng cách đưa dụng cụ mở rộng âm đạo vào trong âm đạo, mở rộng âm đạo, rồi dùng que gỗ nhỏ hoặc bàn chải nhỏ, nhẹ nhàng lấy một lượng tế bào biểu mô bong ra trên bề mặt cổ tử cung rồi phết lên tấm kính, và sau khi tiến hành nhuộm màu, dùng kính hiển vi soi kiểm tra xem có sự tồn tại của tế bào ung thư khả nghi hay không.

3. Cần chú ý những gì khi làm xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung?

Không thụt rửa âm đạo, tránh tắm bồn, không đặt thuốc âm đạo, không giao hợp vào đêm trước ngày làm xét nghiệm, không xét nghiệm vào kỳ kinh nguyệt.

4. Làm thế nào nếu kết quả phết tế bào cổ tử cung có bất thường?

Kết quả phết tế bào cổ tử cung có bất thường không có nghĩa là đã bị bệnh ung thư, mà còn cần nhờ bác sỹ tiến hành soi cổ tử cung và sinh thiết để xác nhận xem có chắc chắn bị ung thư cổ tử cung hay không.

* Xin nhắc bạn, bất cứ một hạng mục kiểm tra nào cũng có thể cho ra kết quả âm tính giả, vì vậy, cho dù xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung của bạn cho kết quả bình thường, Cần 3 năm thực hiện kiểm tra Pap smear, nhưng khi thấy có bất kỳ dấu hiệu bất thường nào, cũng đều phải mau chóng đi khám và điều trị.

5. Sau khi tiêm vắc xin ngừa ung thư cổ tử cung, có cần làm xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung nữa không?

Kiểm tra Pap smear thường kỳ vẫn cần thiết, bởi vì vẫn có 30-40% ung thư cổ tử cung là do loại HPV khác mà vắc xin HPV không thể dự phòng gây ra.

新生兒篩檢

新生兒篩檢的目的為何？有哪些好處？如何接受新生兒篩檢及得知新生兒篩檢結果？

新生兒篩檢是「新生兒先天性代謝異常疾病篩檢」的簡稱，早期發現症狀不明顯的先天性代謝異常疾病，提供適當的確診、治療或預防措施；使得患病的孩子能夠正常發育，不致造成身心障礙與家庭的遺憾。

我的寶寶如何接受新生兒篩檢？

在您的寶寶出生後滿48小時，接生的醫療院所（助產所）會採取寶寶少許的腳跟血液，並寄交國民健康署新生兒篩檢合約實驗室進行相關檢驗。

如何得知新生兒篩檢結果？

篩檢結果約於採檢後1週，即可透過新生兒篩檢中心網站查詢篩檢結果。在尚未知道篩檢結果之前，請不要讓寶寶接觸萘丸（俗稱臭丸；樟腦丸），也不可任意服用藥物；如有健康上的問題，請務必詢問您的小兒科或家庭醫學科醫師。

新生兒篩檢可以發現哪些疾病？

由於醫療科技的進步，遺傳檢測技術已被臨床廣泛運用。但是，並非所有疾病，都適合在新生兒期進行篩檢或能偵測出來。目前經國民健康署認定之篩檢項目，係依優生保健措施減免或補助費用辦法訂定，包括：苯酮尿症、先天性甲狀腺低能症、高胱胺酸尿症、半乳糖血症、葡萄糖六磷酸鹽去氫酶缺乏症、先天性腎上腺增生症、楓糖漿尿病、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、及甲基丙二酸血症等共11項；係基於新生兒最佳利益考量而建議，每個新生兒均應接受篩檢服務。至於目前已提供而尚未納入衛生福利部認定的新生兒篩檢項目，因考量須釐清其臨床效力、或有無確診後續發展及有效的治療方法等，均需採先趨性研究進一步探究；亦應經過家長知情同意，並獲得父母簽署之書面同意書，方可進行篩檢。

政府提供新生兒篩檢之檢驗費用減免

國民健康署認定11項新生兒篩檢減免費用，一般新生兒每案減免新臺幣200元；但列案低收入戶、優生保健措施醫療資源不足地區之醫療機構（助產所）出生者，每案減免新臺幣550元，政府全額補助，民眾無須負擔檢驗費用（民眾仍須自付採檢醫院行政費用或相關材料費，視各醫院收費額度而定）。

Sàng lọc trẻ sơ sinh

Mục đích kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh là gì?Có những lợi ích nào?Làm thế nào để được kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh và được biết kết quả kiểm tra ?

Kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh là tên gọi tắt của "Kiểm tra sàng lọc bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh của trẻ sơ sinh", phát hiện sớm bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh có triệu chứng không rõ rệt, thực hiện khám, điều trị hoặc cung cấp biện pháp dự phòng hợp lý, khiến cho trẻ mắc bệnh được phát triển bình thường, không dẫn tới khuyết tật và sự nuối tiếc cho gia đình.

Concủa tôi được kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh như thế nào?

Đủ 48 tiếng sau khi đứa con của bạn được sinh ra, bệnh viện (nhà hộ sinh) nơi bạn sinh sẽ lấy ít máu gót chân của trẻ, giao cho Phòng thí nghiệm kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh của Sở Sức khỏe Quốc dân tiến hành kiểm nghiệm.

Làm sao biết được kết quả kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh ?

Kết quả kiểm tra sàng lọc sẽ có sau khi kiểm tra khoảng 1 tuần, có thể tra kết quả kiểm tra sàng lọc tại website Trung tâm kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh.Trước khi chưa biết kết quả kiểm tra sàng lọc, không nên để trẻ tiếp xúc với naphthalene (gọi thông thường là viên hôi, băng phiến) cũng không được tùy ý uống thuốc; nếu có vấn đề về sức khỏe, cần xin tư vấn của bác sỹ khoa nhi hoặc khoa điều trị bệnh gia đình của bạn.

Kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh có thể phát hiện ra loại bệnh nào?

Do tiến bộ của công nghệ y tế, kỹ thuật kiểm tra di truyền đã được sử dụng rộng rãi trong lâm sàng.Nhưng không phải tất cả các loại bệnh, đều thích hợp kiểm tra sàng lọc hoặc có thể chẩn đoán được vào thời kỳ trẻ sơ sinh.Hiện nay hạng mục kiểm tra sàng lọc mà Sở Sức khỏe Công dân xác nhận được quy định theo Biện pháp giảm miễn hoặc hỗ trợ chi phí cho các phương thức bảo vệ sức khỏe sinh sản chất lượng, bao gồm 11 hạng mục là: chứng phenylketonuria, bệnh suy giáp bẩm sinh, bệnh homocystinuria, bệnh rối loạn chuyển hóa Galactose, bệnh thiếu glucose-6-phosphatase dehydrogenase, bệnh tăng tuyến thượng thận bẩm sinh, bệnh nước tiểu mùi siro, thiếu hụt acyl-CoA dehydrogenase chuỗi trung bình , bệnh nhiễm a-xít glutaric loại II , bệnh Glutaric acid máu typ I và bệnh nhiễm axít Isovaleric trong máu và nhiễm axít methylmalonyl trong máu; theo những đề nghị xuất phát từ lợi ích tốt nhất cho trẻ sơ sinh, mỗi đứa trẻ sơ sinh đều cần tiếp nhận dịch vụ kiểm tra sàng lọc.Còn đối với những hạng mục kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh hiện đã cung cấp nhưng chưa được Sở Y tế xác nhận, do xem xét tới việc làm rõ hiệu quả lâm sàng của chúng, hoặc có hay không có chẩn đoán phát triển tiếp theo và phương pháp điều trị hữu hiệu, đều cần thực hiện nghiên cứu tiên phong và nghiên cứu sâu hơn; cũng cần được phụ huynh biết và đồng ý, đồng thời nhận được biên bản đồng ý có chữ ký bố mẹ, mới được thực hiện kiểm tra sàng lọc.

Chính phủ giảm miễn chi phí kiểm tra sàng lọc dành cho trẻ sơ sinh

Sở Sức khỏe Quốc dân xác nhận 11 hạng mục miễn giảm chi phí kiểm tra sàng lọc dành cho trẻ sơ sinh, mỗi trẻ sơ sinh thông thường miễn giảm 200 Đài tệ; nhưng trường hợp thuộc hộ thu nhập thấp, sinh tại cơ sở y tế (nhà hộ sinh) ở khu vực thiếu nguồn điều trị y tế cho các phương thức bảo vệ sức khỏe sinh sản chất lượng thì mỗi trường hợp được miễn giảm 550 Đài tệ, chính phủ hỗ trợ hoàn toàn, người dân không cần chịu chi phí kiểm tra (người dân cần tự chịu chi phí hành chính hoặc chi phí tài liệu liên quan của bệnh viện thực hiện kiểm tra, tùy theo mức thu phí của các bệnh viện)

寶寶健康的第一道防線

給準父母貼心的小叮嚀

在尚未知道新生兒篩檢結果之前，請不要讓寶寶、衣物或用品接觸萘丸(俗稱臭丸；樟腦丸)或其氣味，以避免溶血性貧血之可能發生。也請提醒接生醫院將寶寶的篩檢結果，記錄於「兒童健康手冊」內，以提供寶寶就醫參考；篩檢結果在正常範圍的寶寶，並不代表健康狀況沒有問題，仍須按時接受兒童預防保健服務，保障寶寶的健康權益喔！

嬰兒搖晃症候群首先在1972年提出，是指因劇烈搖晃嬰兒，導致嬰兒頭骨內的腦組織在短時間內快速晃動，造成腦部表面的血管破裂，引發硬腦膜下血腫或蜘蛛膜下腔出血，並常伴隨有視網膜出血及腦水腫；大部分發生在兩歲以下兒童，尤其是小於六個月的嬰兒。嬰兒搖晃症候群，常是因為照顧者不耐嬰幼兒哭鬧不停且無法安撫而動怒，故用力搖動嬰兒企圖阻止哭鬧，但因搖動過於劇烈而導致腦部傷害；一般的輕微晃動並不會導致嬰兒搖晃症候群。因此即使沒有明顯外傷，嬰兒搖晃症候群仍被視為一種兒童虐待的行為，歸類為虐待性頭部傷害的一種。

發生嬰兒搖晃症候群時可能出現的症狀包括：嗜睡、急躁不安、抽筋、意識受損、嘔吐、食慾不振及呼吸異常等，一旦發現應盡速就醫，由醫護人員給予適當的治療；由於致命率很高，且容易有發展遲緩、癲癇、腦性麻痺等長期後遺症，因此預防嬰兒搖晃症候群的發生十分重要，照顧者須注意，無論如何都不可以用力搖晃寶寶、甩耳光或將寶寶拋到床上，也盡量不要抱著寶寶用力旋轉。抱著孩子或與孩子玩耍時一定要保護頭頸部，尤其是六個月以下的嬰兒要給予頭頸部適當的支持。此外，所有的寶寶的照顧者都需要了解搖晃嬰幼兒的危險性，並學習如何安撫哭鬧嬰幼兒的技巧，以免因情緒失控時做出不利嬰兒的錯誤舉動。

Bước đầu tiên để bảo vệ sức khỏe của trẻ

Đôi lời dặn dò với các ông bố bà mẹ tương lai

Khi chưa biết kết quả sàng lọc của trẻ sơ sinh, xin đừng để trẻ hoặc quần áo và đồ dùng của trẻ tiếp xúc với long não (băng phiến) hoặc hơi băng phiến, nhằm tránh xảy ra thiếu máu do tán huyết ở trẻ. Ngoài ra, hãy nhờ cơ sở y tế hộ sinh ghi kết quả sàng lọc của trẻ vào trong "Sổ tay sức khỏe trẻ em" để tham khảo khi trẻ cần khám chữa bệnh sau này. Nếu trẻ có kết quả sàng lọc bình thường, không có nghĩa trẻ hoàn toàn không có vấn đề gì về sức khỏe, mà vẫn cần phải định kỳ tiếp nhận các dịch vụ chăm sóc y tế dự phòng cho trẻ em, nhằm đảm bảo quyền lợi sức khỏe cho con em bạn!

Hội chứng lắc ở trẻ sơ sinh bắt đầu đưa ra từ năm 1972, là chỉ vì lắc mạnh trẻ dẫn tới tổ chức não của sọ trẻ sơ sinh trong thời gian ngắn bị lắc nhanh, gây ra huyết quản bề mặt não bị vỡ, tạo thành khối máu tụ dưới màng cứng hoặc xuất huyết màng nhện, và thường kèm theo xuất huyết võng mạc và phù não; phần lớn xảy ra ở trẻ dưới 2 tuổi, đặc biệt là trẻ sơ sinh nhỏ hơn 6 tháng. Hội chứng lắc ở trẻ sơ sinh, thường là vì người chăm sóc tức giận với việc trẻ khóc quấy liên tục không có cách nào dỗ dành, do đó lắc mạnh trẻ nhằm ngăn chặn việc khóc quấy, nhưng vì lắc quá mạnh mà dẫn tới tổn thương não, lắc nhẹ thông thường không gây ra hội chứng lắc ở trẻ sơ sinh. Vì thế cho dù không có vết thương bên ngoài rõ rệt, hội chứng lắc ở trẻ sơ sinh vẫn bị coi là một hành vi ngược đãi trẻ, được xếp là một loại gây tổn thương phần đầu mang tính ngược đãi.

Triệu chứng có thể xuất hiện ở hội chứng lắc của trẻ sơ sinh bao gồm: buồn ngủ, không yên, chuột rút, tổn thương nhận thức, nôn mửa, mất cảm giác ngon miệng và hô hấp bất thường… Một khi phát hiện cần nhanh chóng đi khám bác sỹ, nhân viên y tế sẽ thực hiện điều trị thích đáng; Do tỷ lệ tử vong rất cao, dễ dàng có di chứng lâu dài như chậm phát triển, động kinh, bại não… Vì thế, dự phòng xảy ra hội chứng lắc ở trẻ là vô cùng quan trọng, người chăm sóc cần chú ý, bất kể như thế nào cũng đều không thể lắc mạnh trẻ, tát vào mặt hoặc vứt trẻ lên giường, cũng cố gắng không nên ôm trẻ xoay mạnh. Khi ôm trẻ hoặc đùa nghịch với trẻ, nhất định cần bảo vệ phần đầu cổ, đặc biệt là trẻ nhỏ dưới 6 tháng tuổi cần đỡ phần đầu cổ hợp lý. Ngoài ra, tất cả người chăm sóc trẻ đều cần phải hiểu tính nguy hiểm của việc lắc trẻ, học tập kỹ năng dỗ trẻ như thế nào, để tránh vì mất kiểm soát tâm trạng mà thực hiện hành động sai lầm không có lợi cho trẻ.

預防嬰幼兒感染百日咳

百日咳是一種急性呼吸道傳染性疾病，係透過飛沫或近距離接觸而感染。

小於6個月的寶寶是感染百日咳的高危險群，主要的感染源為親密照顧的媽媽及其他照顧者。新生兒一旦感染會產生咳嗽、嘔吐、呼吸困難等症狀，嚴重者造成休克，併發肺炎、腦病變甚至導致死亡。

預防嬰幼兒感染百日咳「不論過去的破傷風、減量白喉混合疫苗（Td）或減量破傷風白喉非細胞性百日咳混合疫苗（Tdap）接種史，每次懷孕應接種1劑Tdap疫苗，可在任何孕程接種(自費)。但為使母親抗體傳遞給嬰兒的接種效益最大化，建議於懷孕第28-36 週接種；若懷孕時未接種，則應於生產後立即接種。另，會照顧寶寶的其他家屬親人，也建議同時接種，除保護新生兒，也保護自己。」

Phòng ngừa bệnh ho gà ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Ho gà là một loại bệnh hô hấp cấp truyền nhiễm, lây qua đường nước bọt và dịch tiết mũi họng hoặc tiếp xúc ở cự ly gần với nguồn bệnh.

Trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi là nhóm có nguy cơ nhiễm ho gà cao, nguồn lây nhiễm chủ yếu là từ những người chăm sóc gần gũi với trẻ, như mẹ bé và những người chăm sóc khác. Khi nhiễm ho gà, trẻ sẽ có các triệu chứng ho, nôn ọe, khó thở, v.v…, trường hợp nghiêm trọng còn dẫn đến ngất xỉu, biến chứng viêm phổi, tổn thương não, thậm gây tử vong.

Dự phòng trẻ sơ sinh lây nhiễm ho gà (bất kể tiền sử tiêm giảm lượng vắc xin tổng hợp bạch hầu, uốn ván trước đây, hoặc giảm lượng vắc xin tổng hợp uốn ván, bạch hầu ho gà phi tế bào (Tdap), mỗi lần thai phụ cần tiêm 1 mũi vắc xin Tdap, có thể tiêm (tự phí) trong bất cứ thời gian mang thai nào.Nhưng để tối đa hóa hiệu quả tiêm chủng khiến kháng thể của mẹ truyền sang con, đề nghị tiêm chủng khi mang thai tuần 28-36, nếu khi mang thai chưa tiêm chủng, thì sau khi sinh cần lập tức tiêm.Ngoài ra, những người thân sẽ chăm sóc trẻ nhỏ trong gia đình cũng đề nghị đồng thời tiêm chủng, ngoài việc bảo vệ trẻ sơ sinh, cũng là bảo vệ chính bản thân mình

新生兒卡介苗接種資訊

預防重於治療，接種卡介苗可避免幼童發生結核性腦膜炎及粟粒性結核病，研究顯示，未接種卡介苗的幼童較接種卡介苗者罹患結核性腦膜炎增加了47倍的風險(我國未接種卡介苗之幼童結核性腦膜炎發生率約為百萬分之152.5)，此類疾病若未及早診治會造成腦積水、脊髓障礙、腦血管病變、腦梗塞等不可逆病變，最後導致終身殘疾(無法行走及自理生活、長期臥床、智商受損、發展遲緩)的後遺症，且其伴隨著高致死率(約20%-40%)。嬰幼兒的抵抗力弱，如受到結核菌的感染，可能發生急性結核病（如結核性腦膜炎或粟粒性結核病）而危及生命，因此，對於沒有接種卡介苗禁忌症的嬰幼兒，宜於出生24小時後及早接種，至遲為出生滿1個月時，併B型肝炎疫苗第二劑一起施打。

我國目前尚屬結核病中度負擔之國家，且結核菌之傳播途徑為空氣傳染，任何人都有受感染的機會。依照我國目前出生率及國內結核病發生資料推估，倘國內停止施打疫苗，則每年將新增約30例之幼兒結核性腦膜炎病例。而目前鄰近國家包括南韓、泰國、越南，甚至結核病發生率較我國低的日本、新加坡等，也都實施全面性新生兒接種卡介苗，尚未有選擇性接種的情形。

卡介苗為一減毒活菌疫苗，當大規模接種時，確實會有少數的小孩因某些尚未可確定的因素，產生副作用，而目前確也無法以簡單的方式篩選出可能發生副作用的小孩。部分兒童在接種後，可能發生局部膿瘍、淋巴結炎等較常見但不嚴重的不良反應，極少數幼童可能發生較嚴重的副作用，如：骨炎、骨髓炎等。經過醫療照顧後，幼童多半能恢復正常生活。

在接種前，請父母確認父母雙方家人沒有疑似先天性免疫缺失之家族史（如幼年因不明原因感染而死亡）。另對於後天免疫不全病毒(HIV)感染的母親所生之新生兒，請諮詢感染科醫師後，始得接種。

自 2007年起，我國開始主動監測卡介苗不良反應，而近幾年之發生數已可掌握且穩定，除了芬蘭、瑞典及加拿大之外，其他國家尚未建立該項目之監測系統。監測資料亦顯示，我國卡介苗接種後造成骨炎、骨髓炎發生比率約百萬分之55，尚在世界衛生組織估計的範圍內。

國際間亦非常重視卡介苗相關問題，並已花費相當長的時間及資源積極開發新的疫苗以取代卡介苗，倘有所成，我國亦會主動進行疫苗之調整，以減輕不良反應之風險。在此之前，疑似因接種卡介苗受傷害者，得透過接種地之縣市衛生局的說明與協助，申請預防接種受害救濟。

Nội dung chú ý tiêm BCG cho trẻ sơ sinh

Dự phòng quan trọng hơn điều trị, tiêm chủng BCG có thể tránh trẻ xảy ra Viêm màng não do lao và bệnh lao military. Nghiên cứu cho thấy, trẻ em chưa tiêm BCG tăng 47 lần rủi ro mắc viêm màng não do lao so với trẻ tiêm BCG (tỷ lệ phát sinh bệnh viêm màng não do lao đối với trẻ chưa tiêm BCG ở Đài Loan khoảng 152,5/1 triệu). Loại bệnh này nếu không phát hiện sớm dễ gây ra tổn thương không thể phục hồi như não tích nước, rối loạn cột sống, bệnh mạch máu não, nhồi máu não, cuối cùng dẫn tới di chứng tàn tật suốt đời (không thể đi lại và tự lo liệu sinh hoạt, liệt giường lâu dài, tổn thương IQ, phát triển chậm), và kèm theo tỷ lệ tử vong cao (khoảng 20-40%). Sức đề kháng của trẻ sơ sinh trẻ nhỏ kém, nếu bị lây nhiễm vi khuẩn lao có thể gây ra bệnh lao cấp tính (như viêm màng não do lao hoặc bệnh lao military) gây nguy hiểm tới tính mạng. Vì vậy, đối với trẻ sơ sinh trẻ nhỏ không mắc các bệnh nghiêm cấm tiêm BCG, 24 tiếng sau khi sinh nên nhanh chóng tiêm BCG, chậm nhất là tròn 1 tháng sau khi sinh, tiêm cùng với mũi thứ 2 của vắc xin viêm gan B.

Đài Loan hiện nay vẫn thuộc quốc gia đạt gánh nặng trung bình về bệnh lao, sự lan truyền vi khuẩn lao là lưu truyền trong không khí, bất cứ người nào cũng đều có cơ hội lây nhiễm. Theo tỷ lệ sinh hiện nay của Đài Loan và dữ liệu mắc bệnh lao trong nước ước tính, nếu trong nước dừng tiêm vắc xin, thì mỗi năm tăng mới khoảng 30 trường hợp trẻ viêm màng não do lao. Mà những quốc gia lân cận có tỷ lệ mắc bệnh lao hiện nay thấp hơn Đài Loan bao gồm Nhật Bản, Singapo còn có Hàn Quốc, Thái Lan, Việt Nam… cũng đều thực hiện tiêm BCG phổ cập cho trẻ sơ sinh, vẫn chưa có tình trạng tiêm chủng mang tính lựa chọn.

Vắc xin BCG là một vắc xin vi khuẩn sống giảm độc, khi tiêm chủng quy mô lớn, thực sự sẽ có một số ít trẻ vì một vài những nhân tố không thể xác định, xảy ra phản ứng phụ, mà hiện nay cũng chưa thể sàng lọc được những đứa trẻ có thể xảy ra phản ứng phụ bằng phương thức giản đơn. Một số trẻ sau khi tiêm chủng, có thể xuất hiện các phản ứng xấu thường gặp nhưng không nghiêm trọng như mụn mủ cục bộ, viêm hạch …rất ít trẻ có thể xảy ra phản ứng phụ nghiêm trọng như: viêm xương, viêm tủy xương… Sau khi trải qua chăm sóc y tế, phần lớn trẻ có thể khôi phục lại cuộc sống bình thường.

Trước khi tiêm chủng, mong phụ huynh xác nhận người nhà hai bên bố mẹ không có tiền sử gia tộc nghi thiếu khả năng miễn dịch bẩm sinh (như thời trẻ tử vong vì lây nhiễm không rõ nguyên nhân). Ngoài ra, đối với những đứa trẻ sinh ra bởi người mẹ nhiễm HIV suy giảm miễn dịch mắc phải, sau khi xin tư vấn bác sỹ khoa lây nhiễm mới được tiêm chủng.

Bắt đầu từ năm 2007, Đài Loan bắt đầu chủ động kiểm tra phản ứng xấu của BCG, và số lượng xảy ra phản ứng mấy năm gần đây đã có thể nắm bắt và ổn định, ngoài Phần Lan, Thụy Điển và Canada, các quốc gia khác chưa thiết lập hệ thống giám sát của hạng mụcnày. Dữ liệu giám sát cho thấy, tỷ lệ xảy ra viêm xương, viêm tủy xương sau khi tiêm chủng BCG ở Đài Loan khoảng 55/1 triệu, vẫn trong phạm vi dự tính của Tổ chức Y tế thế giới.

Giữa các nước cũng vô cùng quan tâm vấn đề liên quan tới vắc xin BCG, đã dành nhiều thời gian và nguồn lực tích cực sang chế ra loại vắc xin mới để thay thế BCG, nếu thành công, Đài Loan cũng sẽ chủ động điều chỉnh vắc xin để giảm bớt rủi ro phản ứng xấu. Trước đó, trường hợp nghi ngờ chịu tác hại của tiêm chủng vắc xin BCG cần phải thông qua giải thích và hỗ trợ của Cục Y tế huyện thị nơi tiêm chủng, xin cứu tế dự phòng tác hại tiêm chủng.

新生兒卡介苗接種資訊

接種卡介苗後之1至2週內，注射部位會呈現一個小紅結節，之後逐漸變大，微有痛癢但不發燒。4至6週後會變成膿瘍或潰爛，不必擦藥或包紮，只要保持清潔及乾燥，如果有膿流出可用無菌紗布或棉花拭淨，應避免擠壓。平均2至3個月會自動癒合結痂，留下一個淡紅色小疤痕，經過一段時間後會變成膚色。

5歲以下幼童如果出現局部膿瘍/腫脹等疑似卡介苗不良反應時，宜提醒醫師將卡介苗接種因素納入評估；或洽地方衛生局(所)協助轉介醫院小兒科診治(或請小兒科醫師進行會診)，以便進一步釐清病因，經過適當處置後，絕大多數均可康復，不會留下長期傷害。

卡介苗建議於出生24小時後及早接種，目前新生兒篩檢項目中自費進行篩檢之其中一項為嚴重複合型免疫缺乏症(SCID)，它是一種罕見先天遺傳疾病，據統計資料顯示每年10萬人口之發生率約為1.4例。而此類新生兒若接種卡介苗，則有感染卡介苗內之結核菌的疑慮，因此，已知罹患嚴重複合型免疫缺乏症的新生兒，不應接種卡介苗。

家長於權衡疫苗的效益和風險後，可以選擇於未知結果報告下，於出院前即接種卡介苗。倘未於住院期間完成卡介苗接種，則可於篩檢後，依報告結果進行後續作為：

一、報告異常者，不應接種卡介苗，且應指示至轉介醫院做進一步治療；

二、報告正常且未於住院期間完成卡介苗接種者，至遲應於出生滿1個月接種B型肝炎疫苗第二劑時，同時完成接種卡介苗。

惟延後接種卡介苗，可能會有感染機率升高之危險，未接種卡介苗者如果感染結核菌，會有47倍的風險得到結核性腦膜炎，所以於該段延後接種期間內，應避免讓新生兒接觸可能的結核病患者(如避免咳嗽中的親友來訪或照顧寶寶等。)

如果您需要其他卡介苗相關訊息，歡迎至衛生福利部疾病管制署全球資訊網http://www.cdc.gov.tw之傳染病介紹/結核病主題網查閱。

Nội dung chú ý tiêm BCG cho trẻ sơ sinh

Trong vòng 1-2 tuần sau khi tiêm BCG, chỗ tiêm sẽ xuất hiện một cục nhỏ màu đỏ, sau đó dần dần trở nên to, hơi đau ngứa nhưng không sốt. Sau 4-6 tuần sẽ thành mụn mủ hoặc loét, không cần bôi thuốc hoặc băng bó, chỉ cần giữ vệ sinh và khô ráo, nếu có mủ chảy ra có thể dùng gạc hoặc tăm bông vô khuẩn lau sạch, cần tránh nặn mụn. Bình quân 2- 3 tháng sẽ tự động đóng vẩy, lưu lại một vết sẹo nhỏ hồng nhạt, sau một thời gian sẽ dần trở thành màu da.

Khi trẻ dưới 5 tuổi nghi ngờ xuất hiện phản ứng xấu của vắc xin BCG như mụn mủ/ sưng tấy cục bộ, nên nhắc nhở bác sỹ đưa nhân tố tiêm vắc xin BCG vào đánh giá, hoặc hỏi Cục (Sở) Y tế địa phương hỗ trợ chuyển giới thiệu khoa nhi của bệnh viện khám điều trị (hoặc nhờ bác sỹ khoa nhi hội chẩn), để tiện làm rõ hơn nguyên nhân, sau khi xử lý thích đáng tuyệt đại đa số đều có thể hồi phục, không lưu lại tổn thương lâu dài.

Vắc xin BCG kiến nghị sau khi sinh 24 tiếng nhanh chóng tiêm chủng, hiện nay một hạng mục tự phí kiểm tra sàng lọc trong hạng mục kiểm tra sàng lọc trẻ sơ sinh là triệu chứng suy giảm miễn dịch kết hợp nghiêm trọng (SCID), đây là một loại bệnh di truyền bẩm sinh hiếm gặp, theo dữ liệu thống kê cho thấy tỷ lệ phát sinh trong 10 vạn dân số mỗi năm khoảng 1.4 trường hợp. Mà những trẻ sơ sinh này nếu tiêm vắc xin BCG, thì có lo ngại lây nhiễm vi khuẩn lao trong vắc xin BCG, vì thế những trẻ sơ sinh đã biết mắc chứng suy giảm miễn dịch kết hợp nghiêm trọng, không nên tiêm vắc xin BCG.

Sau khi phụ huynh cân nhắc hiệu quả và rủi ro của vắc xin, có thể lựa chọn trong điều kiện chưa biết báo cáo kết quả, trước khi xuất viện để tiêm vắc xin BCG. Nếu chưa tiêm vắc xin BCG trong thời gian nằm viện, thì có thể sau khi kiểm tra sàng lọc, dựa theo kết quả báo cáo để tiến hành các bước tiếp theo:

1. Trường hợp báo cáo bất thường, không nên tiêm BCG, mà nên hướng dẫn tới bệnh viện chuyển giới thiệu điều trị sâu hơn;
2. Trường hợp báo cáo bình thường và chưa tiêm vắc xin BCG trong thời gian nằm viện, thì chậm nhất khi tròn 1 tháng sau khi sinh lúc tiêm mũi thứ 2 vắc xin viêm gan B, đồng thời hoàn thành tiêm BCG.

Nếu tiêm vắc xin BCG muộn, có thể có rủi ro tăng nguy cơ lây nhiễm, trường hợp chưa tiêm vắc xin BCG nếu nhiễm vi khuẩn lao, sẽ có rủi ro mắc viêm màng não do lao gấp 47 lần, do đó, trong khoảng thời gian muộn tiêm vắc xin, cần tránh để trẻ tiếp xúc người có khả năng mắc bệnh lao (như tránh bạn thân đang bị ho tới thăm hoặc chăm sóc trẻ sơ sinh...)

Nếu bạn cần thông tin liên quan tới BCG khác, hoan nghênh tra đọc mạng chủ đề bệnh lao/ Giới thiệu bệnh truyền nhiễm của website thông tin toàn cầu thuộc Sở quản chế dịch bệnh Bộ Phúc lợi Y tế http://www.cdc.gov.tw

最貼心的哺育方式

母乳是最適合嬰兒的食品，它含有多種好處，可以增進兒童的智力發展，降低腹瀉及肺炎的感染率，減少過敏發生及嚴重度，它不需花費，乾淨而方便。哺育母乳可使媽媽的子宮早日恢復至正常大小，也可更快的恢復到孕前體重、減少乳癌、卵巢癌的發生率等，增強女性自信能力，並促進和寶寶間親密關係。

從懷孕開始就要有哺餵母乳的心理準備，一旦感覺到胎動之後，就應開始進行乳房及乳頭的保養工作。

母乳哺育Q&A

◎ 準媽媽要何時準備母乳哺育？哺育要多久？

準媽媽從懷孕開始，就可以對於母乳哺育及相關的嬰幼兒營養有所認識，在懷孕二個月後便可以開始計畫收集哺乳相關資料。世界衛生組織建議寶寶生下的頭六月可以純餵母乳，不必餵食水和其他任何食物，六個月後開始添加適當的副食品，並持續哺乳到兩歲或兩歲以上。

◎ 媽媽什麼時候會有奶水？

媽媽懷孕20週左右，乳腺會開始製造-初乳。懷孕過程順利時，每個媽媽產後就有奶水，生產後第1、2天分泌的初乳，量不多但是濃稠而且營養。

◎ 剛出生的寶寶胃容量有多大？

一天大的新生兒胃容量只有5cc(像龍眼大小)、第4至5天約25cc(像荔枝大小)，7天大的時候也不過50cc左右(像桃子大小)。足月健康新生兒的胃容量不大，所以需求量也不大，正好配合初乳量。只要15公克的初乳就可以滿足1至2天的營養。

◎ 媽媽產後及早和寶寶肌膚接觸有什麼好處？

產後儘快讓母子有肌膚直接接觸，讓寶寶感受媽媽的溫暖並嘗試尋找媽媽的乳頭。一方面享受親情，一方面刺激泌乳激素，讓奶水及早開始分泌。

Hãy nuôi con bằng sữa mẹ

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ sơ sinh, sữa mẹ đem lại nhiều lợi ích, có thể tăng cường sự phát triển trí lực, giảm tỷ lệ bị tiêu chảy và nhiễm viêm phổi, giảm thiểu cơ hội và mức độ phát sinh mẫn cảm (dị ứng) ở trẻ; sữa mẹ không phải mất tiền mua, vừa đảm bảo vệ sinh lại vừa tiện lợi. Cho con bú có thể giúp tử cung của người mẹ nhanh chóng trở về kích thước bình thường, giúp cơ thể mẹ nhanh hồi phục thể trọng như trước khi mang thai, giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, ung thư buồng trứng, v.v..., gia tăng sự tự tin của người phụ nữ, đồng thời gắn kết mối quan hệ gần gũi giữa mẹ và con.

Ngay từ khi mang thai đã cần có sự chuẩn bị tâm lý nuôi con bằng sữa mẹ, ngay khi cảm nhận thấy cử động của thai nhi, là cần bắt đầu tiến hành công việc chăm sóc bầu vú và đầu vú.

Q&A

Hỏi đáp (Q&A) về nuôi con bằng sữa mẹ

1. Khi nào thì bà mẹ tương lai cần chuẩn bị nuôi con bằng sữa mẹ? Nên cho con bú trong bao lâu?

Thai phụ từ khi bắt đầu mang thai đã có thể nhận biết về việc nuôi con bằng sữa mẹ và dinh dưỡng liên quan dành cho trẻ nhỏ, sau 2 tháng mang thai có thể bắt đầu kế hoạch thu thập tài liệu liên quan tới việc cho con bú.Tổ chức Y tế thế giới đề nghị 6 tháng đầu tiên sau khi trẻ sinh ra có thể nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ, không cần cho uống nước và bất cứ thức ăn gì, sau 6 tháng có thể bổ sung thêm thức ăn phụ, và liên tục cho bú đến khi 2 tuổi hoặc trên 2 tuổi.

2. Khi nào thì bà mẹ mới tiết sữa?

Khi thai phụ mang thai được khoảng 20 tuần, tuyến sữa sẽ bắt đầu hoạt động, sản xuất ra sữa non. Nếu quá trình mang thai thuận lợi, thì sau khi sinh sản xong, bà mẹ nào cũng sẽ có sữa, sữa non sẽ tiết ra trong vòng 1-2 ngày sau khi sinh, lượng sữa non tuy không nhiều, nhưng rất đặc và giàu dinh dưỡng.

3. Dạ dày (bao tử) của trẻ sơ sinh vừa chào đời có thể tích bao nhiêu?

Dạ dày của trẻ sơ sinh 1 ngày tuổi có thể tích chỉ khoảng 5cc (to như quả nhãn), 4-5 ngày tuổi là khoảng 25cc (to như quả vải), đến 7 ngày tuổi cũng chỉ khoảng 50cc (to như quả đào). Dạ dày của trẻ sơ sinh đầy tháng khỏe mạnh cũng có thể tích không lớn, nên nhu về sữa chưa nhiều, lượng sữa non là vừa đủ cung cấp cho trẻ. Chỉ cần 15g sữa non là đủ cho nhu cầu dinh dưỡng của trẻ trong 1-2 ngày.

4. Để trẻ sơ sinh sớm tiếp xúc da kề da với mẹ sẽ đem lại lợi ích gì?

Sau khi trẻ chào đời, nên sớm cho trẻ tiếp xúc da kề da với mẹ, để trẻ cảm nhận sự ấm áp của cơ thể mẹ, và thử tìm đầu ti mẹ; còn đối với bà mẹ, một mặt vừa cảm nhận được tình ruột thịt, mặt khác giúp kích thích sản xuất chất prolactin, có lợi cho việc sớm tiết sữa.

最貼心的哺育方式

◎ 媽媽產後住院期間和寶寶同室有什麼好處？

讓寶寶與媽媽親子同室，便於隨時應寶寶需求哺餵，同時也減少待在嬰兒室發生集體院內感染的風險，提供媽媽與醫護人員共同觀察寶寶的機會，以及早發現寶寶的問題。

◎ 如何促進奶水分泌？

1. 分娩後儘早哺餵母乳。
2. 新生兒出生後即刻吸吮母乳，並經常的餵奶，不另添加牛奶，不以奶瓶、奶嘴及安撫奶嘴干擾寶寶的學習。
3. 勤於餵奶-寶寶餓了就可餵奶，餵得愈多，奶量會愈多。
4. 除餵母乳外，避免給寶寶配方奶及其他飲料與奶嘴，否則寶寶可能不易有餓的感覺而減少吃奶的頻率，奶量自然會減少。
5. 當寶寶不在身邊時，可用手或擠奶器將奶水擠出，並將奶水冰存起來留給寶寶吃。
6. 正確的吸吮方式及餵奶姿勢。
7. 肚子餓就吃，口渴就喝。
8. 充足的睡眠及愉悅的心情。

◎ 奶脹的預防與處理？

1. 多讓寶寶吸吮。
2. 按摩乳暈擠出一些奶水，使乳暈柔軟後再讓嬰兒吸吮，若有硬塊，則熱敷後再讓嬰兒吸。
3. 有時讓嬰兒變換姿勢吸奶。
4. 媽媽穿戴合適的胸罩。

◎ 預防乳腺炎

乳房內之奶水流出不良形成乳房腫脹，或是輸乳管阻塞後，會發展成乳腺炎。預防乳腺炎的方法：

1. 哺乳時要讓寶寶正確含住乳房，依寶寶的需求哺乳(夜間也要哺乳)，並時常改變哺乳姿勢；
2. 避免4小時以上未哺乳；
3. 避免經常使用安撫奶嘴，以免嬰兒吸吮乳房的時間較少；
4. 哺乳時避免手指用力壓到乳暈或乳房，而阻塞奶水的流出；
5. 避免太緊的胸罩或是其他壓到乳房造成的壓力。

Hãy nuôi con bằng sữa mẹ

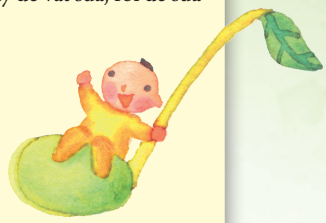
Q&A

◎ Trong thời gian nằm viện sau khi sinh, để trẻ ở cùng phòng với mẹ sẽ có lợi ích gì?

Để trẻ ở cùng phòng với mẹ, vừa tiện cho trẻ bú sữa vào bất cứ lúc nào, lại vừa có thể giảm thiểu nguy cơ trẻ bị lây nhiễm chéo trong bệnh viện nếu ở trong phòng trẻ sơ sinh.

◎ Làm thế nào để kích thích tiết sữa?

1. Cho con bú càng sớm càng tốt sau khi sinh.
2. Sau khi trẻ chào đời, cho trẻ bú sữa mẹ ngay, và thường xuyên cho bú, không cho trẻ ăn thêm sữa ngoài, không cho trẻ bú bình, không dùng núm vú cao su để dỗ dành trẻ, vì như vậy sẽ ảnh hưởng đến thói quen của trẻ.
4. Tránh cho trẻ ngậm núm vú cao su, uống sữa công thức hoặc các loại đồ uống khác ngoài sữa mẹ, nếu không, trẻ sẽ ít ăn bú mẹ vì không có cảm giác đói, như vậy, lượng sữa mẹ tiết ra sẽ tự nhiên giảm đi.
5. Khi trẻ không ở bên cạnh, sản phụ có thể dùng tay hoặc dùng máy để vắt sữa, rồi để sữa vào trong tủ lạnh bảo quản để cho trẻ ăn.
6. Để trẻ mút bú sữa đúng cách, và ngồi đúng tư thế khi cho trẻ bú.
7. Sản phụ nên ăn ngay khi đói, uống ngay khi khát.
8. Sản phụ cần ngủ đủ và giữ tâm trạng vui vẻ.



◎ Cách phòng ngừa và xử trí tình trạng căng sữa?

1. Cho trẻ bú nhiều hơn.
2. Xoa bóp quầng ngực và vắt bớt sữa ra, để quầng ngực mềm bớt rồi mới cho trẻ bú; nếu bầu ngực có cục cứng, thì cần chườm nóng rồi mới cho trẻ bú.
3. Thỉnh thoảng cho trẻ thay đổi tư thế bú sữa.
4. Thai phụ nên mặc áo ngực phù hợp.

◎ Phòng ngừa viêm tuyến sữa

Khi dòng sữa không được thoát ra khỏi bầu ngực dẫn đến căng tức ngực, hoặc khi ống dẫn sữa bị tắc, thì sẽ chuyển biến thành viêm tuyến sữa. Cách phòng ngừa viêm tuyến sữa:

1. Khi cho con bú, cần để trẻ ngậm hẳn đầu vú, và cho trẻ ăn theo nhu cầu của trẻ (kể cả ban đêm), đồng thời thường xuyên thay đổi tư thế cho bú;
2. Tránh tình trạng trên 4 tiếng đồng hồ vẫn không cho trẻ bú;
3. Tránh thường xuyên dùng núm vú cao su để nựng trẻ, vì như vậy thời gian trẻ ngậm vú mẹ sẽ giảm đi;
4. Khi cho con bú, tránh dùng ngón tay ấn quá mạnh vào quầng ngực hay bầu ngực dẫn đến cản trở dòng sữa chảy ra;
5. Tránh mặc áo ngực quá chặt, hoặc tránh các lực đè ép vào bầu ngực.

最貼心的哺育方式

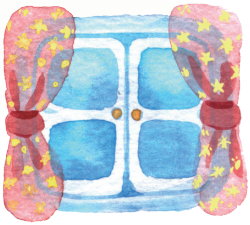
◎ 我如何知道寶寶獲得足夠的奶水？

1. 寶寶飢餓暗示：頻繁的吸吮動作、吐舌頭、舔嘴唇、吸手指，頭轉來轉去或蠕動等主動尋找乳頭的動作。
2. 寶寶飽食暗示：吃飽後很滿足入睡，全身放鬆減少吸吮，推開或遠離乳房。獲得奶水的足夠表現：觀察寶寶的大小便次數及體重變化。

◎ 如何正確哺餵母乳？

注意事項

1. 餵食前應先洗淨雙手。
2. 舒適姿勢:可採取不同姿勢，媽媽須要心情愉快，有益於奶水排出。
3. 媽媽與寶寶必須緊密相貼：抱寶寶的姿勢，無論抱在哪一邊，寶寶的腹部與媽媽的腹部應相貼，頭與雙肩朝向乳房，上嘴唇對著乳頭，頭部不被扭轉或彎曲，頭與身體成一直線。
4. 寶寶正確含住乳房：寶寶口中含入乳暈及下面組織兩大部分，嘴張得很大，下嘴唇外翻，下巴有接觸到乳房，慢而深地吸吮，可以看見寶寶有吞嚥的動作。
5. 哺乳時媽媽手的正確姿勢：以C型握法，大拇指在上，其他手指在下支撐乳房，不要碰到乳暈。



Hãy nuôi con bằng sữa mẹ

◎ Làm thế nào để biết trẻ có được bú đủ sữa hay không?

1. Dấu hiệu trẻ đói: động tác chủ động tìm đầu vú như: động tác hít liên tục, thè đầu lưỡi, liếm môi, mút ngón tay, đầu chuyển qua chuyển lại hoặc rung ...
2. Dấu hiệu thể hiện trẻ đã no: Sau khi ăn no, trẻ sẽ thả lỏng cơ thể, giảm động tác bú, đẩy ra hoặc rời khỏi bầu sữa. Dấu hiệu nhận biết trẻ được bú đủ sữa: quan sát số lần đi đại tiện, tiểu tiện và sự thay đổi cân nặng của trẻ.

◎ Làm thế nào để cho con bú đúng cách?

Những điều cần chú ý

1. Rửa sạch tay trước khi cho trẻ bú.
2. Tư thế thoải mái: Có thể dùng các tư thế khác nhau, bà mẹ cần giữ tâm trạng vui vẻ, sẽ thuận lợi cho sữa chảy ra.
3. Cơ thể mẹ và bé cần áp sát vào nhau: Tư thế ôm trẻ, dù ôm về phía nào, thì bụng trẻ cũng cần áp vào bụng mẹ, đầu và hai vai trẻ ngoảnh vào bầu ngực, môi trên chạm vào đầu vú mẹ, đầu trẻ phải thẳng với cơ thể, không bị nghoẹo.
4. Trẻ ngậm đúng bầu vú: Miệng trẻ cần mở rất to, ngậm cả quầng vú và phần bầu phía dưới, môi dưới hơi lật ra, cằm tiếp xúc vào bầu vú, động tác mút chậm và sâu, có thể nhìn thấy rõ động tác nuốt của trẻ.
5. Tư thế tay đúng khi cho con bú: Bàn tay mẹ ở tư thế chữ C để nâng bầu ngực, ngón tay cái ở bên trên, các ngón khác ở phía dưới đỡ bầu ngực, không chạm vào quầng vú.

最貼心的哺育方式

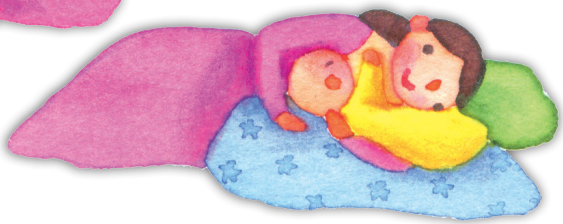
舒適哺餵姿勢如圖示：

◎坐姿(搖籃式)

◎斜倚

◎坐姿(橄欖球式)

◎側躺



Hãy nuôi con bằng sữa mẹ

- Dưới đây là hình minh họa các tư thế thoải mái khi cho con bú:

最貼心的哺育方式

職業婦女也可輕鬆哺餵母乳喔！

職業婦女在坐月子期間哺餵母乳的方法與一般婦女無異。回到工作崗位後，必須把寶寶託給別人時，只要事先將母乳擠出收集冷藏或冷凍，交由家人或保母回溫餵寶寶，返家再繼續親自哺餵母乳。

而且依性別工作平等法及勞動基準法規定：「子女未滿一歲須受僱者親自哺乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺乳時間二次，每次以三十分鐘為度，前項哺乳時間，視為工作時間。」

◎ 職場哺乳的小撇步：

穿著適合哺(集)乳的衣服；選擇適當的集奶法(可用手擠法或電動吸奶器)，如果不太會用手擠奶，那就找個適合於自己的擠奶器，既可兼顧擠奶又可挪出雙手做事，一點也不耽擱工作，而且隱密性也相當足夠。如果你的工作時間不是很規律，那最好自己能固定時間來擠奶。

◎ 母乳之儲存及回溫：

1. 擠出來的奶水可放於25度以下的室溫中四至六小時，放於冰箱冷藏室(0-4度)可保存五至八天，若冷凍庫則可存放三個月。
2. 奶水解凍，先用冷水沖涼或置於冰箱冷藏室內，餵食時予以溫熱達室溫，勿用微波爐溫奶或直接在火上加熱，以免破壞營養成分。
3. 母奶經過冰凍便分層而不均勻，需輕輕搖晃，使脂肪混合均勻，並放在裝溫熱水的容器下，邊轉動邊溫熱，讓奶水均勻受熱，以不超過六十度的熱水為佳。
4. 解凍後再加熱之奶水可放室溫四小時，但不能再冷凍，故每次解凍量不宜太多。
5. 解凍加熱後餵剩下的奶水要丟棄，不可再冰藏使用。
6. 母乳和其他奶品一樣容易滋生細菌，所以使用過的奶瓶、奶嘴、吸奶器，都需經煮沸消毒，並保持清潔，選擇適當的集奶法。

Hãy nuôi con bằng sữa mẹ

Phụ nữ phải đi làm cũng có thể nuôi con bằng sữa mẹ!

Đối với phụ nữ có việc làm, cách cho con bú trong thời gian ở cữ không khác gì những chị em phụ nữ khác; nhưng sau khi trở lại với công việc, phải nhờ người khác trông con giúp, thì chỉ cần vắt sẵn sữa ra và cho vào tủ lạnh (ngăn lạnh hoặc ngăn đá), để người nhà hoặc bảo mẫu ủ nóng lên cho trẻ ăn, đến khi hết giờ làm về nhà lại tự cho con bú bình thường.

Hơn nữa, Luật bình đẳng giới trong công việc và Luật lao động cơ bản có quy định: đối với người có con nhỏ dưới 1 tuổi mà cần tự cho con bú, thì ngoài thời gian nghỉ ngơi theo quy định ra, mỗi ngày chủ sử dụng cần cho phép nghỉ thêm 2 lần, mỗi lần 30 phút, và thời gian nghỉ cho con bú này được coi là thời gian làm việc.

◎ Bí quyết cho con bú tại nơi làm việc:

Mặc áo tiện cho việc cho con bú (hoặc vắt sữa); áp dụng cách vắt sữa thích hợp (có thể dùng tay hoặc dụng cụ vắt sữa), nếu không biết cách vắt sữa bằng tay, thì hãy chọn dùng dụng cụ vắt sữa phù hợp, để vừa vắt sữa vừa có thể rảnh tay làm việc khác, vừa kín đáo lại không hề ảnh hưởng đến công việc. Nếu thời gian làm việc của bạn không được quy củ lắm, thì tốt nhất hãy chọn thời gian cố định để vắt sữa.

◎ Cách bảo quản và ủ nóng sữa mẹ:

1. Sữa được vắt ra có thể để từ 6-8 giờ đồng hồ ở trong phòng có nhiệt độ dưới 25 ℃ , nếu để trong ngăn lạnh tủ lạnh (0-4℃) có thể bảo quản 5-8 ngày, nếu để ngăn đá tủ lạnh có thể bảo quản 3-4 tháng.
2. Sữa muốn rã đông cần được xối bằng nước lạnh trước hoặc để trong ngăn lạnh của tủ lạnh, khi cho trẻ uống thì ủ nóng đến nhiệt độ phòng; không dùng lò vi sóng hoặc cho lên bếp lửa để hâm nóng sữa, vì như vậy sẽ phá hỏng thành phần dinh dưỡng trong sữa.
3. Sữa mẹ sau khi rã đông sẽ phân thành từng lớp, cần lắc nhẹ để cho chất béo trong sữa hòa đều nhau, rồi đặt cả túi vào trong bình đựng nước ấm nóng và xoay quanh cho sữa được ấm đều đến không quá 60℃ .
4. Sữa sau khi rã đông hâm nóng thêm, có thể để dưới nhiệt độ phòng trong 4 tiếng, nhưng không thể lại giữ đông được nữa, do vậy lượng rã đông mỗi lần không được quá nhiều.
5. Đừng vứt bỏ sữa uống thừa sau khi rã đông và ủ nóng, vì có thể cho vào ngăn lạnh tủ lạnh để lần sau sử dụng tiếp.
6. Sữa mẹ cũng như các sản phẩm từ sữa khác đều dễ sản sinh vi khuẩn, vì vậy, bình pha sữa, núm vú cao su, dụng cụ vắt sữa đã qua sử dụng thì đều phải được tiệt trùng bằng cách đun sôi, giữ sạch sẽ, chọn cách vắt sữa và bảo quản thích hợp.

最貼心的哺育方式

母乳哺育支持系統相關資源

◎ 選擇母嬰親善醫療院所(參閱204-210頁)

衛生福利部國民健康署為了推廣母乳哺育，實施母嬰親善醫療院所認證，提供支持的哺乳環境。準媽媽可從母嬰親善醫療院所提供的服務，接受到下列幾點的相關訊息：

1. 產後早期與嬰兒直接肌膚接觸的意義及重要性。
2. 依嬰兒需要餵食的意義及重要性。
3. 使用奶瓶餵食或奶嘴對母乳哺餵的不良影響。
4. 親子同室的意義及重要性。
5. 孕婦到醫院檢查時向醫療人員索取有關哺餵母乳的相關資料，事先和醫師、護理人員溝通，討論自己對哺乳的問題。

◎ 免付費諮詢專線：0800-870870

◎ 網路資源

單位名稱	網址或電話
衛生福利部國民健康署 孕產婦關懷網站	http://mammy.hpa.gov.tw
中華民國寶貝花園母乳推廣協會	http://www.babysgarden.org/
臺灣母乳協會	http://www.breastfeeding.org.tw/

Hãy nuôi con bằng sữa mẹ

Nguồn liên quan của hệ thống ủng hộ nuôi con bằng sữa mẹ

◎ Lựa chọn cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh (xem trang 205-211)

Để đẩy mạnh tuyên truyền giáo dục nuôi con bằng sữa mẹ, Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế- Viện Hành chính đã tiến hành cấp chứng nhận cho các cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh, nhằm tạo lập môi trường ủng hộ nuôi con bằng sữa mẹ. Bà mẹ tương lai có thể thông qua dịch vụ của các cơ sở này tiếp để nhận được những thông tin dưới đây:

1. Ý nghĩa và tầm quan trọng của việc sớm tiếp xúc da kề da giữa mẹ và bé sau khi sinh.
2. Ý nghĩa và tầm quan trọng của việc cho bú sữa theo nhu cầu của trẻ.
3. Những ảnh hưởng xấu của việc cho trẻ bú bình hoặc ngậm núm vú cao su đối với việc nuôi con bằng sữa mẹ.
4. Ý nghĩa và tầm quan trọng của việc để bé ở cùng phòng với mẹ.
5. Thai phụ khi đến bệnh viện khám thai có thể đề nghị nhân viên y tế cung cấp các tài liệu liên quan đến việc nuôi con bằng sữa mẹ, có thể thảo luận trước với bác sỹ và nhân viên hộ lý về vấn đề nuôi con, về sữa mẹ.

◎ Đường dây tư vấn miễn phí: 0800-870870

◎ Tư liệu trên mạng internet

Tên đơn vị	Website hoặc điện thoại
Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế sức khỏe toàn dân Website chăm sóc thai sản phụ	http://mammy.hpa.gov.tw
Trung Hoa Dân Quốc - Hiệp hội quảng bá nuôi con bằng sữa mẹ "Vườn trẻ thơ"	http://www.babysgarden.org.tw
Hiệp hội nuôi con bằng sữa mẹ Đài Loan	http://www.breastfeeding.org.tw/

最貼心的哺育方式

◎母乳庫資源

早產兒之母親可能因奶水分泌不足，而無法哺育母乳，故於此過渡時期，須利用捐贈母乳庫之母乳，待母親奶水分泌足夠時，即可改以母親親自哺餵之方式為之。對於早產兒，喝母乳相對於喝配方奶，能夠有效降低早產兒之壞死性腸炎。

衛生福利部國民健康署鼓勵目前正在哺乳，而且奶水充足的婦女可發揮愛心，將過剩的母乳捐贈到母乳庫！母乳庫將進行檢驗、消毒等安全處理後，依醫師處方簽提供給早產兒、過敏、特殊需要之病童等。捐乳專線如下：

＊臺北市立聯合醫院和平婦幼院區

母乳庫捐乳專線：02-23581349或 02-23916471分機2051

(服務時間：上午8點至12點，下午1點至5點)

(若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)

＊衛生福利部臺中醫院母乳庫衛星站

母乳庫捐乳專線：04-22294411分機2579

(服務時間：上午8點至12點，下午1點半至5點半)

(若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)

◎「母乳一指通」APP哺乳資訊隨身帶著走！

為提供友善的哺乳環境，讓媽媽們哺乳更便利，衛生福利部國民健康署製作「母乳一指通」APP，功能有「地圖搜尋」可以快速地搜尋到臨近的「母嬰親善醫療院所」或「公共哺集乳室」，且可一指接通諮詢電話，提供媽媽母乳聚會相關資訊。

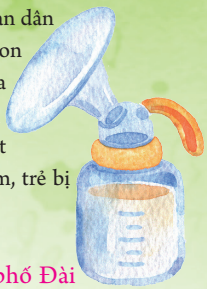
IOS 系統(QRcode)　　Android 系統(QRcode)

Pad　Phone　　Pad　Phone

Hãy nuôi con bằng sữa mẹ

◎ Thông tin về kho dự trữ sữa mẹ

Các bà mẹ có con sinh non đôi khi do lượng sữa tiết ra ít nên không đủ sữa cho con bú, vì vậy, trong giai đoạn quá độ này, cần phải sử dụng đến sữa mẹ trong kho dự trữ từ nguồn sữa quyên tặng, đợi đến khi lượng sữa tiết ra đủ, thì có thể dùng sữa của chính mình để cho con bú. Đối với trẻ sinh non, sữa mẹ có tác dụng giảm tỷ lệ viêm ruột hoại tử, điều mà sữa công thức không có được. Hiện nay Cục Chăm sóc sức khỏe toàn dân thuộc Sở Y tế - Viện Hành chính khuyến khích các chị em phụ nữ đang cho con bú, nếu có lượng sữa nhiều, thì hãy phát huy lòng nhân ái, đem lượng sữa dư thừa quyên tặng vào kho sữa dự trữ!



Kho sữa dự trữ sẽ tiến hành các biện pháp xử lý an toàn như xét nghiệm, tiệt trùng, v.v.., rồi cung cấp theo toa điều trị y tế cho các trẻ sinh non, trẻ mẫn cảm, trẻ bị bệnh có nhu cầu đặc biệt về sữa, v.v… Đường dây quyên tặng sữa như sau:

* Khu viện bà mẹ trẻ em Hòa bình thuộc Bệnh viện Liên hợp thành phố Đài Bắc

Đường dây quyên tặng sữa mẹ: 02-23581349 hoặc 02-23916471 máy lẻ 2051
(Thời gian phục vụ: Buổi sáng từ 8:00 ~ 12:00; chiều từ 1:00 ~ 5:00)
(Nếu điện thoại bận hoặc không có người nhận, hãy gọi lại sau)

* Bộ Phúc lợi Y tế - Sở Y tế - Bệnh viện Đài Trung - Trạm vệ tinh kho sữa mẹ

Đường dây quyên tặng sữa mẹ: 04-22294411, máy lẻ 2579
(Thời gian phục vụ: Buổi sáng từ 8:00 ~ 12:00; chiều từ 1:30 ~ 5:30)
(Nếu điện thoại bận hoặc không có người nhận, hãy gọi lại sau)

◎ Thông tin cho con bú APP (Kiến thức về sữa mẹ) luôn bên mình

Nhằm cung cấp môi trường cho con bú thân thiện, khiến các bà mẹ cho con bú được tiện lợi, Sở Sức khỏe Quốc dân thuộc Bộ Phúc lợi Y tế đã sáng chế phần mềm APP "Kiến thức về sữa mẹ", chức năng bao gồm: "Bản đồ tìm kiếm" có thể nhanh chóng tìm được "Bệnh viện thân thiện dành cho bà mẹ trẻ em" hoặc "Phòng cho bú công cộng" tại khu vực lân cận, và chỉ cần 1 ngón tay kết nối điện thoại tư vấn, cung cấp thông tin liên quan đến việc gặp gỡ các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ.

Hệ thống IOS (QRcode)

Pad Phone

Hệ thống Android (QRcode)

Pad Phone

迎接寶寶的準備

一、 嬰兒用品準備

類別	項目	確認	類別	項目	確認
母乳	哺乳衣		衣	護手套1-2雙	
	哺乳胸罩			帽子	
	溢乳墊		住	嬰兒床	
	母乳收集袋			棉被	
配方奶（純餵母乳者此項不用準備）	大奶瓶6支			蚊帳	
	小奶瓶2支			音樂鈴	
	奶瓶奶嘴10個		行	嬰兒推車	
	奶瓶刷2支			安全座椅	
	消毒鍋		沐浴	浴盆1個	
	外出奶粉攜帶盒			小手巾2-3條	
	嬰兒配方奶粉			大浴巾2-3條	
衣	內衣4-6件			嬰兒香皂	
	長袍或和服4-6件			嬰兒洗髮精	
	包巾			嬰兒油或凡士林	
	圍兜4-5條			棉花棒	
	襪子1-2雙			嬰兒專用指甲剪	
	尿布				

1. 準備之物品與數量應視季節和家庭狀況而定。
2. 準備嬰兒立即需要物品，以後視嬰兒成長情形增添。
3. 衣服易穿脫且耐洗，質料以棉質吸汗者為佳。
4. 在尚未知道新生兒篩檢結果之前，請不要讓嬰兒衣物或用品接觸萘丸(俗稱臭丸；樟腦丸)或其氣味，以避免急性溶血性貧血之可能發生。(有關新生兒篩檢詳細資料，請參閱兒童健康手冊)
5. 嬰幼兒乘車時，需使用平躺式汽車安全座椅，且置於後座面向後方。

Chuẩn bị chào đón sự ra đời của trẻ

1 Chuẩn bị đồ dùng sơ sinh

Chủng loại	Hạng mục	Xác nhận	Chủng loại	Hạng mục	Xác nhận
Sữa mẹ	Áo cho con bú		Áo	Bao tay: 1-2 đôi	
	Áo ngực cho chon bú			Mũ	
	Đệm thấm sữa		Ở	Giường em bé (giường sơ sinh)	
	Túi đựng (trữ) sữa mẹ			Chăn	
Sữa công thức (Nếu nuôi hoàn toàn bằng sữa mẹ thì không cần chuẩn bị hạng mục này)	Bình pha sữa loại lớn: 6 chiếc			Màn	
	Bình pha sữa loại nhỏ: 2 chiếc			Chuông nhạc	
	Núm vú cao su dùng cho bình sữa: 10 chiếc		Đi lại	Xe đẩy em bé	
	Bàn chải cọ bình sữa: 2 chiếc			Ghế an toàn	
	Nồi tiệt trùng		Tắm gội	Chậu tắm: 1 cái	
	Hộp đựng sữa bột đem theo khi ra ngoài			Khăn lau tay nhỏ: 2-3 chiếc	
	Sữa bột công thức cho trẻ sơ sinh			Khăn tắm lớn: 2-3 chiếc	
Áo	Áo ngực: 4-6 chiếc			Xà bông em bé	
	Áo choàng dài hoặc Pyjama 4-6 chiếc			Dầu gội em bé	
	Khăn quấn			Dầu dưỡng da em bé hoặc Vaseline	
	Áo yếm: 4-5 chiếc			Tăm bông	
	Bít tất (vớ): 1-2 đôi			Bấm móng tay chuyên dụng cho trẻ sơ sinh	
	Bỉm				

1. Chuẩn bị đồ dùng và số lượng đồ dùng tùy theo thời tiết từng mùa và điều kiện gia đình.
2. Hãy chuẩn bị những thứ mà bé sơ sinh cần dùng trước mắt, còn lại có thể tùy tình hình phát triển sau này của bé mà sắm thêm.
3. Quần áo nên chọn loại dễ cởi, bền chắc, chất vải nên là cotton (bông vải sợi) dễ thấm mồ hôi.
4. Khi chưa biết kết quả sàng lọc của trẻ sơ sinh, xin đừng để trẻ hoặc quần áo và đồ dùng của trẻ tiếp xúc với long não (băng phiến) hoặc hơi băng phiến, nhằm tránh xảy ra thiếu máu do tán huyết ở trẻ. (Về các thông tin liên quan đến sàng lọc sơ sinh, mời xem Sổ tay sức khỏe trẻ em để biết thêm chi tiết).
5. Khi trẻ sơ sinh trẻ nhỏ đi xe, cần sử dụng ghế an toàn kiểu nằm dành cho xe hơi, và được bố trí ở phía sau mặt chỗ ngồi sau.

迎接寶寶的準備

二、產婦住院用品

類別		項目	確認	類別		項目	確認
掛號		健保卡		媽媽用品	盥洗用具	毛巾	
		孕婦身分證				臉盆	
		掛號證				牙刷、牙膏	
		孕婦健康手冊				肥皂	
媽媽用品	換洗衣物	梳子				衛生紙	
		拖鞋				產墊	
		內衣			餐具	杯子	
		產婦衣物				餐具	
		紙褲				冷熱水瓶	
寶寶用品		出院當日所穿衣服及包巾					

＊家長應讓每位嬰兒自出生之後固定看一位醫師，作整體兒童健康之照顧，不要經常換醫師。

早期新生兒聽力篩檢：

先天性聽力損失發生率，比起其他出生時篩檢的先天性疾病高很多，應及早發現矯治，才不會造成一生的遺憾；守護寶寶的聽力健康，請您的寶寶接受新生兒聽力篩檢。

101年起3月15日起，政府全面補助新生兒聽力篩檢，請把握時程(本國籍出生3個月內之新生兒，可接受一次篩檢補助)，至醫療院所(公告於國民健康署網站http://www.hpa.gov.tw)接受篩檢。

Chuẩn bị chào đón sự ra đời của trẻ

2 Đồ dùng cho sản phụ nằm viện

Chủng loại		Hạng mục	Xác nhận	Chủng loại		Hạng mục	Xác nhận
Đăng ký số		Thẻ Bảo hiểm Y tế IC		Đồ dùng cho sản phụ	Đồ vệ sinh cá nhân	Khăn mặt	
		Chứng minh thư nhân dân của thai phụ				Chậu rửa mặt	
		Phiếu đăng ký số				Bàn chải đánh răng, kem đánh răng	
		Sổ tay sức khỏe phụ nữ mang thai				Xà bông	
Đồ dùng cho sản phụ	Quần áo	Lược chải đầu				Giấy vệ sinh	
		Lược chải đầu				Băng vệ sinh	
		Áo ngực			Dụng cụ ăn	Cốc	
		Quần áo chuyên dụng cho sản phụ				Dụng cụ ăn	
		Quần giấy				Bình nước nóng/ lạnh	
Đồ dùng cho bé		Quần áo và khăn quấn dùng trong ngày xuất viện					

* Sau khi bé chào đời, phụ huynh cần cố định một bác sỹ khám chăm sóc sức khỏe tổng thể cho bé, đừng liên tục thay đổi bác sỹ.

Sàng lọc sinh lực sớm ở trẻ sơ sinh

Tỷ lệ khiếm khuyết thính lực bẩm sinh là cao hơn rất nhiều so với các căn bệnh bẩm sinh khác phát hiện thấy qua sàng lọc bẩm sinh, cần sớm phát hiện và sớm điều trị thì mới không dẫn đến hậu quả đáng tiếc suốt đời cho trẻ; hãy để con bạn được kiểm tra sàng lọc thính lực sơ sinh, nhằm bảo vệ sức khỏe thính lực cho con bạn.

Bắt đầu từ ngày 15 tháng 3 năm 2012, chính phủ hỗ trợ toàn diện kiểm tra sàng lọc thính lực trẻ sơ sinh, hãy nắm chắc thời gian Trẻ sơ sinh trong vòng 3 tháng mang quốc tịch Đài loan, có thể tiếp nhận hỗ trợ kiểm tra sàng lọc 1 lần) tới các bệnh viện tiếp nhận kiểm tra (thông báo tại website http://www.hpa.gov.tw của Sở Sức khỏe Quốc dân)

寶寶的誕生

當懷孕進入中期時，準父母就可以開始依您的懷孕及身體狀況跟醫師或助產師討論生產計畫，包括生產方式、生產地點等，例如：醫院、診所及助產所或是由執業助產師(士)至家中為您接生。

認識多元生產模式

現行提供生產服務，包括產科醫療院所由婦產科醫師執行的產檢、接生及相關照護方式外，亦可透過執業的助產師(士)提供相關服務。準父母在選擇何處生產、如何生產時，除了依個別需要評估及規劃不同的生產環境與照護服務外，建議準父母可依孕婦懷孕及健康狀況，與醫師或助產師(士)討論，營造多元選擇的生產環境及權利，讓每個孕婦安心懷孕、安全生產！

健保特約醫事服務機構資訊，可至衛生福利部中央健康保險署查詢(網址：http://www.nhi.gov.tw，路徑：首頁/醫事機構/網路申辦及查詢/特約醫事機構基本資料網路查詢服務，於查詢條件「3.區域別」選取「所在地縣市、區域」及「8.預防保健」選取「孕婦產檢」再按開始查詢，即可產出名冊)。

助產所資訊請至衛生福利部網頁查詢（網址：http://www.mohw.gov.tw，路徑：首頁/常用查詢/醫事機構查詢及醫事人員查詢/醫事機構查詢/機構類別請選「助產機構」，機構名稱請輸入「助產」再開始搜尋，即可查詢到各縣市之助產所），另健保特約開業助產所資訊亦可至衛生福利部中央健康保險署查詢(網址：http://www.nhi.gov.tw，路徑：首頁/醫事機構/網路申辦及查詢/特約醫事機構基本資料網路查詢服務，於查詢條件「5.特約類別」選取「助產所」再按開始查詢即可產出助產所名冊)。

認識生產方式

能夠在以產婦為中心的生產照護環境，適當地使用助產資源與科技，支持產婦的需求，讓產婦充分發揮自己的能力進行生產，生產就不會只是疼痛的回憶，而是珍貴且感動的過程。

生產大致分為陰道生產及剖腹產兩種；大多數的媽媽可以經由陰道自然生產。然而有些孕婦會因為醫療上的理由，需要進行剖腹產。

Sự ra đời của trẻ

Khi thai phụ bước vào giai đoạn giữa kỳ, những bố mẹ tương lai có thể tùy theo tình trạng mang thai và sức khỏe của mình thảo luận kế hoạch sinh nở với bác sỹ hoặc nhân viên hộ sinh, bao gồm phương thức sinh, địa điểm sinh…. Ví dụ: bệnh viện, phòng khám và nơi hộ sinh hoặc do bác sỹ (nhân viên) hộ sinh chuyên nghiệp tới nhà đỡ đẻ cho bạn.

Nhận biết mô hình sinh đẻ đa dạng

Dịch vụ sinh hiện tại, bao gồm ngoài khám thai, đỡ đẻ và phương thức chăm sóc liên quan do bác sỹ khoa sản của bệnh viện sản khoa thực hiện, cũng có thể thông qua các dịch vụ liên quan mà bác sỹ (nhân viên) hộ sinh chuyên nghiệp cung cấp. Khi người bố người mẹ tương lai chọn lựa nơi sinh, sinh như thế nào, ngoài căn cứ vào nhu cầu cá biệt đánh giá và quy hoạch môi trường sinh sản và dịch vụ chăm sóc khác nhau ra, đề nghị người bố người mẹ tương lai căn cứ vào tình trạng mang thai và sức khỏe của thai phụ thảo luận với bác sỹ hoặc bác sỹ (nhân viên) hộ sinh tạo môi trường và quyền lợi sinh nở có nhiều sự lựa chọn, để mỗi thai phụ đều an tâm mang thai, an tâm sinh nở.

Thông tin cơ sở y tế thực hiện bảo hiểm y tế, có thể tới website Sở Bảo hiểm Y tế Trung Ương thuộc Bộ Phúc lợi Y tế tra tìm (website：http://www.nhi.gov.tw), đường link: Trang chủ /Cơ sở y tế/Làm thủ tục và tra tìm trực tuyến/Phục vụ tra tìm trực tuyến thông tin cơ bản các cơ sở y tế thực hiện bảo hiểm Y tế, tại Điều kiện tra tìm (3. Loại khu vực) chọn "Huyện thị, khu vực nơi sở tại" và (8. Dự phòng bảo vệ sức khỏe) chọn "Sản phụ khám thai" rồi ấn bắt đầu tra tìm, có thể xuất hiện danh sách).

Thông tin nhà hộ sinh có thể tới website Bộ Phúc lợi Y tế tra tìm (website：http://www.mohw.gov.tw) Đường link: Trang chủ /Tra tìm thường dùng/Tra tìm cơ sở y tế và tra tìm nhân viên Y tế/ Tra tìm cơ sở Y tế/ Loại cơ sở y tế chọn "Nhà hộ sinh", tên cơ sở hãy nhập 「hộ sinh」 mới bắt đầu tìm kiếm, có thể tra tìm các nhà hộ sinh của các huyện thị. Ngoài ra, thông tin nhà hộ sinh thực hiện bảo hiểm y tế cũng có thể tới website Sở Bảo hiểm Y tế Trung Ương thuộc Bộ Phúc lợi Y tế tra tìm (website：http://www.nhi.gov.tw) Trang chủ /Cơ sở y tế/Làm thủ tục và tra tìm trực tuyến/Phục vụ tra tìm trực tuyến thông tin cơ bản các cơ sở y tế thực hiện bảo hiểm Y tế, tại Điều kiện tra tìm「5.Loại đặt hẹn」chọn「nhà hộ sinh」rồi ấn bắt đầu tra tìm có thể xuất hiện danh sách。

Nhận biết phương thức sinh nở

Có thể ở môi trường chăm sóc sinh sản với trung tâm là sản phụ, sử dụng thích đáng nguồn và công nghệ hỗ trợ sinh, ủng hộ nhu cầu của sản phụ, để sản phụ có thể phát huy đầy đủ năng lực của mình thực hiện sinh nở, sinh nở không chỉ là hồi ức đau đớn mà là quá trình quý giá và cảm động.

Sinh nở đại thể chia làm sinh nở qua đường âm đạo và sinh mổ; phần lớn các bà mẹ đều có thể sinh tự nhiên qua âm đạo.Song có một số thai phụ vì lí do về điều trị cần tiến hành sinh mổ.

寶寶的誕生

經陰道自然生產

大多數的產婦可經由陰道順利成功生產，自然生產的好處包括傷口較不會疼痛且恢復快、可以及早下床活動，產後立即擁抱新生兒並且即刻做肌膚接觸及親餵母乳，提高哺餵母乳的成功率，盡早建立親子關係。新生兒在自然生產時經過產道的擠壓及摩擦，可刺激促進呼吸道內羊水的排除與吸收，使寶寶肺部順利展開而擁有良好的換氣功能，對外在壓力適應度較佳，發生呼吸窘迫合併症的機會較低。另外，也有研究指出，自然生產的寶寶免疫系統的活性較高，腸道障壁的保護也較好。一般而言，在臺灣醫療院所內，大部分以躺臥在產檯的姿勢生產，配合醫護人員的指導下在宮縮時用力將胎兒娩出。

有少數的產婦，可能發生外陰部血腫或肛門直腸裂傷，必須進行修補。也有少部分因醫療上理由，需利用產鉗或真空吸引協助生產，導致短暫性的胎兒頭皮血腫。極少部分可能發生胎兒肩難產導致新生兒鎖骨骨折或臂神經叢損傷。當然也可能因產程進展不正常或胎兒窘迫，需行緊急剖腹生產。

生產過程中可能會有產前灌腸、剃除陰毛、禁食、點滴液體補充、人工破水及非藥物性的減痛措施等，建議準爸媽可與您的醫師、助產師(士)，充分討論、諮詢以了解生產過程。此外，在生產進展的狀況，是可能有非如預期的變化，建議仍以醫師、助產師(士)之專業判斷處置，協助您擁有安全的生產經驗。

器械輔助經陰道自然生產

當產婦因用力不對或產婦患有心臟疾患無法用力過強，導致胎頭無法順利下降，使第二產程過久、產婦體力耗竭而過度疲憊，或胎兒窘迫需立即生產等原因，便有可能考慮使用器械輔助經生產，包括真空吸引、產鉗生產。

一、真空吸引輔助經陰道自然生產：利用一個杯狀吸盤接附在胎頭，吸盤銜接一條長型管子，接在高壓真空機，當機器啟動時會造成真空負壓吸力，再藉此牽引力幫助胎頭順利娩出。

二、產鉗輔助經陰道自然生產：產鉗由兩個扁平有彎曲度的鐵片構成，使用時會將其分別伸入產道置放於胎頭兩側，合起來時前端剛好將胎兒的頭部固定住，再由產科醫師握住後面手把，藉由旋轉及拉扯的力量將胎頭娩出。

Sự ra đời của trẻ

Sinh tự nhiên qua âm đạo

Đại đa số sản phụ có thể thuận lợi thành công sinh qua đường âm đạo, lợi ích của việc sinh nở tự nhiên bao gồm vết thương không đau và hồi phục nhanh, có thể sớm xuống giường vận động, sau khi sinh có thể nhanh chóng ôm trẻ sơ sinh và nhanh chóng thực hiện tiếp xúc da và cho bú, nâng cao tỷ lệ thành công của việc cho bú sữa mẹ, nhanh chóng thiết lập quan hệ cha mẹ con cái. Trẻ sơ sinh lúc sinh nở tự nhiên thông qua việc chèn và cọ sát đường sinh, có thể kích thích thúc đẩy bài trừ và hấp thụ nước ối trong đường hô hấp, khiến phổi của trẻ nở thuận lợivà có chức năng chuyển đổi khí tốt, năng lực thích ứng áp lực bên ngoài lớn, nguy cơ mắc biến chứng suy hô hấp là tương đối thấp. Ngoài ra, cũng có nghiên cứu cho thấy, hoạt tính của hệ thống miễn dịch của trẻ sinh tự nhiên tương đối cao, bảo vệ vách ngăn đường ruột tương đối tốt.Thông thường ở các bệnh viện ở Đài Loan, phần lớn sinh ở tư thế nằm ngửa trên bàn đẻ, dưới sự hướng dẫn của nhân viên y tế, khi tử cung co dùng lực đẩy thai nhi ra.

Có một số ít sản phụ có thể xảy ra tụ máu ở bộ phận sinh dục hoặc rách trực tràng hậu môn, cần thực hiện cứu chữa.Cũng có một số ít vì lí do điều trị, cần sử dụng hoặc hút chân không hỗ trợ sinh nở, dẫn tới da đầu của thai nhi bị tụ máu trong thời gian ngắn.Rất ít trường hợp khó sinh vì vai thai nhi ra trước đầu dẫn tới thai nhi bị gãy xương đòn hoặc thần kinh bị tổn thương. Đương nhiên cũng có thể vì quá trình sinh nở không bình thường hoặcsuy thai cần thực hiện sinh mổ gấp.

Trong quá trình sinh sản có thể sẽ dùng thuốc sổ trước khi sinh, cắt lông âm hộ, không được ăn uống, truyền dịch bổ sung, vỡ nước tiểu nhân tạo và biện pháp giảm đau không có thuốc, đề nghị các bố mẹ tương lai có thể trao đổi, xin tư vấn đầy đủ với bác sỹ, nhân viên phụ sản của các bạn, để hiểu về quá trình sinh nở. Ngoài ra, trong quá trình sinh sản, là có thể có những thay đổi không như dự tính, kiến nghị vẫn xử lý theo phán đoán chuyên nghiệp của bác sỹ, bác sỹ (nhân viên) phụ sản, hỗ trợ bạn có kinh nghiệm sinh nở an toàn.

Máy móc hỗ trợ sinh sản tự nhiên qua âm đạo

Khi sản phụ vì rặn không đúng hoặc sản phụ mắc bệnh tim không thể dùng sức quá mạnh, dẫn tới thai nhi không thể thuận lợi thoát ra, khiến quá trình sinh thứ hai quá lâu, thể lực sản phụ bị hao kiệt và quá mệt, hoặc vì nguyên nhân suy thai cần lập tức sinh, thì có thể xem xét dùng máy móc hỗ trợ sinh bao gồm hút chân không, dùng kẹp hỗ trợ.

1. Hút chân không hỗ trợ sinh qua đường âm đạo: sử dụng cốc hút nối vào đầu thai, cốc hút tiếp nối với một ống dài, nối trên máy chân không cao áp, khi máy khởi động sẽ gây ra lực hút phụ áp chân không, thông qua lực dẫn giúp đầu thai nhi thoát ra thuận lợi.
2. Kẹp hỗ trợ sinh nở tự nhiên qua âm đạo: Kẹp do 2 miếng sắt có độ cong dẹt phẳng tạo thành, khi sử dụng sẽ lần lượt đưa nó vào đường sinh nở đặt vào hai bên đầu của thai nhi, khi gập lại phần trước cố định vừa vặn đầu thai nhi, tiếp đó do bác sỹ sản khoa nắm chặt tay cầm phía sau, thông qua sức xoay và kéo đưa đầu thai nhi ra.

寶寶的誕生

剖腹生產

剖腹生產是一種開腹手術，對母體及胎兒仍有潛在的風險。例如：出血較多、傷口較痛、恢復較慢、有腹部傷疤；有時也會合併麻醉過敏、腸沾黏、泌尿道感染；再次懷孕時發生子宮破裂，或是因為前置胎盤合併植入性胎盤的機會較高；新生兒也有較高比例出現呼吸窘迫等肺部合併症。故懷孕婦女除了有產科醫療上之適應症，例如：產程進展遲滯、產前大量出血、胎兒窘迫、胎位不正、巨嬰、前胎剖腹產、前置胎盤、阻礙性生產、催生失敗…等，必須進行剖腹生產外，原則上都鼓勵由陰道自然生產。此外，相關研究發現，小於37週非醫療考量選擇性分娩的新生兒，其發生呼吸困難、心臟問題和癲癇等併發症的機率是足39週出生新生兒的2倍。

另外，若經過一次剖腹產後，當再次懷孕時，是否可以嘗試陰道生產呢？一般認定適合施行「剖腹後改由陰道分娩方式」之條件，包括：前胎剖腹產的子宮切口為下段切開剖腹、適當骨盆結構、有意願準備嘗試「剖腹後之陰道分娩方式」、無其他必須採剖腹生產的適應症；同時必須在具備可立即實施緊急剖腹生產且有能力急救新生兒的一定規模醫療機構生產才行。

倘若您尚未了解「剖腹後之陰道分娩方式」或待產及生產之有關事項，請詢問您的醫療照顧者（醫師、助產師(士)及護理師(士)），充分討論以了解最合適之生產方式。

生產是一門複雜的學問，每一種生產方式都有其優缺點，擁有一個順利安全的分娩，不僅需要醫護人員的專業，也需要您在產前的了解，及相互討論與關鍵時刻的決定，選擇最合適的生產方式。

Sự ra đời của trẻ

Sinh mổ

Sinh mổ là một phẩu thuật mổ phanh, có nguy hiểm tiềm tàng đối với mẹ và thai nhi.Ví dụ: ra máu nhiều, vết thương tương đối đau, hồi phục chậm, có sẹo mổ, có lúc sẽ kết hợp dị ứng gây mê, dính ruột, viêm đường tiết niệu, khi mang thai lần tiếp theo xảy ra rách tử cung, hoặc là nguy cơ dính nhau tiền đạo tương đối cao ; thai nhi cũng sẽ có tỷ lệ cao xuất hiện biến chứng phổi như suy hô hấp.Do vậy, thai phụ ngoài có triệu chứng thích ứng với điều trị sản khoa như: tiến trình sinh chậm, ra nhiều máu trước sinh, suy thai, vị trí thai bị lệch, thai to, mổ đẻ trước đây, nhau thai tiền đạo, sinh sản gặp trở ngại, thúc sinh không thành công….cần thực hiện mổ sinh ra, về nguyên tắc đều khuyến khích sinh tự nhiên qua âm đạo.Ngoài ra, các nghiên cứu liên quan cho thấy, trẻ sơ sinh nhỏ hơn 37 tuần tuổi được lựa chọn sinh mà không xem xét tới điều trị y tế, thì tỷ lệ xảy ra biến chứng như khó thở, vấn đề tim và động kinh cao hơn 2 lần trẻ sơ sinh đủ 39 tuần tuổi.

Ngoài ra, nếu sau khi trải qua 1 lần sinh mổ, khi mang thai tiếp theo, có thể thử sinh qua đường âm đạo không? Điều kiện nhận định thực hiện "sau mổ đẻ chuyển sang sinh qua âm đạo" thường là: vết thương tử cung mổ đẻ trước là mổ phanh phần sau, kết cấu xương chậu thích hợp, có ý muốn chuẩn bị thử phương thức đẻ qua âm đạo sau khi đã đẻ mổ, không có các triệu chứng thích hợp đẻ mổ khác, đồng thời cần sinh nở tại cơ sở y tế có quy mô nhất định có thể thực hiện mổ đẻ khẩn cấp và có khả năng cấp cứu trẻ sơ sinh.

Nếu bạn chưa hiểu "Phương thức sinh qua âm đạo sau khi mổ đẻ" hoặc những việc liên quan đến chờ sinh và sinh nở, hãy tư vấn người chăm sóc y tế của bạn (bác sỹ điều trị, bác sỹ (nhân viên) hộ sinh và (nhân viên) điều dưỡng , thảo luận đầy đủ để tìm hiểu phương thức sinh nở hợp lý nhất.

Sinh nở là kỹ năng phức tạp, mỗi phương pháp sinh đều có ưu nhược điểm của nó, để có một kỳ sinh nở thuận lợi an toàn không chỉ cần sự chuyên nghiệp của nhân viên y tế, mà còn cần cả sự hiểu biết của bạn trước sinh, những thảo luận và quyết định vào thời khắc then chốt, lựa chọn phương thức sinh nở thích hợp nhất.

生產徵兆

接近生產期之前，會出現下列幾種徵象：

1. 輕鬆感：

預產期前幾週，胎兒頭部會下降到骨盆腔，孕婦會有輕鬆感，通常食慾較好，呼吸較順暢。

2. 落紅或現血：

子宮口漸開，子宮頸的黏液混合少許血液，從陰道口排出。

3. 陣痛或腰痠：

因子宮收縮而造成的，會有下列特性：

- 開始時為不規則疼痛，漸漸的轉變為規則，疼痛隨著時間漸漸加長。
- 疼痛的部位在整個腹部及背部，尤其是尾骶骨處有痠痛感。
- 陣痛時子宮變得很硬，不痛時就變軟。
- 不會因按摩或走動而減輕疼痛。

4. 破水(由陰道流出多量液體)：

保護胎兒的羊膜破裂，羊水自陰道流出，此時不管是否規則陣痛，皆應減少走動，儘快到醫院。

何時該到產房待產？

若有下列任一生產的徵兆，應儘速直接到產房：

1. 規則的陣痛：
   第一胎約7-8分鐘陣痛一次，第二胎產婦規則陣痛即可待產。
2. 落紅並伴隨規則的陣痛。
3. 破水。

Dấu hiệu sinh nở

Khi gần đến thời kỳ chuyển dạ, sẽ xuất hiện những dấu hiệu sau đây:

1. Cảm giác nhẹ nhõm:

Vài tuần trước ngày dự sinh, đầu của thai nhi sẽ tụt xuống đến vùng xương chậu, nên thai phụ sẽ cảm thấy nhẹ nhõm, thông thường sẽ thấy thèm ăn hơn, dễ thở hơn.

2. Ra dịch nhầy hoặc chảy máu:

Tử cung mở dần, chất dịch nhày lẫn với chút máu từ cổ tử cung chảy qua cửa âm đạo ra ngoài.

3. Đau từng cơn hoặc mỏi lưng:

Do tử cung co thắt gây nên, sẽ có những đặc điểm như sau:

- Mới đầu là các cơn đau không theo quy luật, dần dần chuyển thành đau theo từng đợt cố định, và ngày càng kéo dài hơn.
- Phạm vi đau sẽ bao trùm cả vùng bụng và vùng lưng, nhất là chỗ cuối xương cùng sẽ có cảm giác nhức mỏi.
- Khi cớn đau xuất hiện thì tử cung rất cứng, khi không đau thì lại mềm trở lại.
- Việc mát-xa và đi lại cũng không làm giảm giác đau.

4. Vỡ ối (nhiều chất dịch chảy từ trong âm đạo ra):

Màng ối bảo vệ thai nhi vỡ ra, nước ối chảy qua âm đạo ra ngoài, lúc này dù có bị đau bụng hay không, đều không nên đi lại, mà hãy mau chóng đến bệnh viện.

Khi nào cần đến phòng sinh để chờ sinh?

Nếu có các dấu hiệu sau đây, thì cần mau chóng đến ngay phòng sinh:

1. Đau theo từng đợt (cơn) cố định:
   Thai con so khoảng 7-8 phút đau 1 lần, thai con dạ thì sản phụ xuất hiện cơn đau có quy luật là có thể chờ sinh.
2. Ra dịch nhầy kèm với đau theo cơn.
3. Vỡ ối.

生產陣痛

產前教育-幫助準備與因應生產陣痛

懷孕、生產是一個正常的生理過程，子宮收縮引發陣痛或腰酸的感覺，陣痛使子宮頸變軟及擴張，因此，生產的陣痛是一種生理的正常變化，代表胎兒即將離開子宮來到外面的世界。疼痛可能帶來不舒服，有些人對這種陣痛因為不瞭解而十分害怕；事實上，陣痛是健康的表徵，表示子宮頸在發揮應有的功能：擴張。把疼痛想成生產時的溝通者，在心理上改變想法可以增加自己的信心，讓身體自己作主，放開身體，肌肉才會比較放鬆，這樣才能比較容易把胎兒推出來。

因為子宮頸是要慢慢張開，胎兒也逐漸迴轉下降離開子宮，產程的長短受到胎次、生產間隔、心理狀態、胎兒的胎方位與姿勢、準媽媽的骨盆形狀與大小及子宮收縮等因素影響。因此，待產的過程需要一段時間，一般第一胎約需要12-18小時，第二胎約需要8-10小時，需要有耐心的等待。由於近年來準媽媽的營養狀態好，運動機會少，而且胎兒常常比較大，所以產程會出現比預期延長的情況，準父母要更加有耐性。準父母最好在生產前幾個月就開始接受產前教育，瞭解生產的變化過程，自然舒緩疼痛的方式和各種鎮痛藥劑。到子宮開始收縮才開始學習疼痛管理技巧，效果經常不彰。

以下就是緩和生產不適感的基本知識與方法：

1. 維持自己在最佳身心狀態：注意營養、保持良好的體能、維持愉快情緒。
2. 產前就先面對恐懼：瞭解自己的害怕、吸收與生產相關的資訊、多跟不怕生產的親友相處、避免回想可怕的經驗及為自己所作的決定負責。
3. 產前做充分準備：充分瞭解待產和生產的過程、學會各種放鬆技巧、備好自己喜歡的音樂、做出自己可以放心的正確決定、溝通與選擇能符合自己生產期望的陪伴者，與陪伴者一起學會正確的撫觸與按摩。
4. 生產時的因應：相信自己是有能力生產的、接受正常生產就是需要一段時間、放鬆身體，盡量讓生產陣痛自然的開始、使用各種不同自然舒緩疼痛的方式、待產過程中自由活動或選擇舒服的姿勢、有持續性的支持與陪伴者、第二產程非平躺而是要順著身體的感覺自發性的用力。

孕婦面對產痛時，絕大部分是可以經由醫師、助產師(士)及護理師(士)的協助，以非藥物的疼痛減輕方法（例如：保持環境安靜、燈光柔和、有意義者的陪伴與支持、鼓勵待產期間走動、按摩舒緩、使用溫水浴、選擇待產與生產的姿勢等），透過語言及肢體協助，增進安心與信心來減輕疼痛，成功達到陰道生產的目標；少部分仍無法承受產痛的孕婦，可經由醫師利用減痛分娩，來減輕疼痛。

Đau khi sinh

Giáo dục trước sinh – giúp đỡ chuẩn bị và thích ứng với cơn đau đẻ

Mang thai, sinh nở là một quá trình sinh lý bình thường, co thắt tử cung gây cảm giác đau hoặc đau lưng, cơn đau khiến tử cung trở nên mềm và nở ra, vì thế đau khi sinh là một sự thay đổi sinh lý bình thường, chứng tỏ thai nhi sắp thoát khỏi tử cung để ra thế giới bên ngoài.Cơn đau có thể mang tới sự khó chịu, có một số người vì không hiểu nguyên nhân của cơn đau nên vô cùng sợ hãi; trên thực tế, cơn đau là biểu tượng của sức khỏe, chứng tỏ tử cung đang phát huy chức năng cần có: Nở rộng.Người nghĩ cơn đau là cuộc trao đổi lúc sinh, thay đổi cách nghĩ về tâm lý có thể tăng thêm lòng tin cho bản thân, để cơ thể mình làm chủ, giải phóng cơ thể, cơ bắp mới thả lỏng, như vậy mới có thể dễ dàng đẩy thai nhi ra.

Bởi vì cổ tử cung cần mở dần dần, thai nhi cũng dần dần xoay chuyển xuống dưới thoát ra khỏi tử cung, quá trình sinh dài hay ngắn chịu sự ảnh hưởng của các yếu tố như số lần mang thai, khoảng cách sinh, trạng thái tâm lý, vị trí và tư thế của thai nhi, hình dáng kích thước xương chậu của thai phụ và co thắt tử cung...Vì thế, quá trình chờ sinh cần một khoảng thời gian, nói chung thai thứ 1 cần 12-18 tiếng, thai thứ 2 cần 8-10 tiếng, cần có sự chờ đợi nhẫn nại.Do mấy năm gần đây, tình trạng dinh dưỡng của thai phụ tốt, cơ hội vận động ít, mà thai nhi thường tương đối to, do đó quá trình sinh nở sẽ xuất hiện tình trạng kéo dài hơn so với dự kiến, các bố mẹ tương lai cần có sự nhẫn nại.Bố mẹ tương lai tốt nhất trước khi sinh vài tháng bắt đầu tiếp nhận giáo dục trước sinh, tìm hiểu quá trình thay đổi khi sinh, phương thức giảm đau tự nhiên và các loại thuốc giảm đau.Khi tử cung bắt đầu co thắt mới bắt đầu học kỹ năng quản lý cơn đau, hiệu quả thường không tốt.

Dưới đây chính là kiến thức cơ bản và phương pháp làm giảm cảm giác khó chịu khi sinh:

1. Duy trì trạng thái tâm sinh lý tốt nhất của bản thân: chú ý dinh dưỡng, giữ thể chất tốt, duy trì tâm trạng vui vẻ.
2. Đối diện trước nỗi sợ hãi trước sinh: tìm hiểu nỗi sợ hãi của mình, thu nhận những thông tin liên quan tới sinh nở, giao lưu nhiều với những người bạn thân không sợ sinh đẻ, tránh hồi tưởng kinh nghiệm đáng sợ và chịu trách nhiệm với quyết định của bản thân.
3. Chuẩn bị đầy đủ trước sinh: hiểu rõ quá trình chờ sinh và sinh nở, học các kỹ năng thả lỏng, chuẩn bị âm nhạc mà mình yêu thích, đưa ra quyết định đúng đắn mà mình có thể yên tâm, trao đổi và lựa chọn người đồng hành phù hợp kỳ vọng sinh của mình, cùng người đó học cách tiếp xúc và mát xa đúng đắn.
4. Thích ứng khi sinh: tin bản thân mình có khả năng sinh, tiếp nhận việc sinh nở bình thường cần một khoảng thời gian, thả lỏng cơ thể, cố gắng để cơn đau sinh nở bắt đầu tự nhiên, sử dụng các phương thức giảm đau tự nhiên khác nhau, trong quá trình chờ sinh hoạt động tự do hoặc chọn tư thế dễ chịu, có sự ủng hộ liên tục và người đồng hành, giai đoạn sinh thứ hai không nằm thẳng mà dùng lực tự phát theo cảm giác của cơ thể.

Khi thai phụ đối mặt với cơn đau sinh nở, tuyệt đại đa số có thể thông qua sự hỗ trợ của bác sỹ điều trị, bác sỹ (nhân viên) hộ sinh và (nhân viên) điều dưỡng dùng phương pháp giảm đau không cần thuốc (ví dụ: giữ môi trường yên tĩnh, ánh đèn dịu, sự đồng hành và ủng hộ của người có ý nghĩa, khích lệ đi lại trong thời gian chờ sinh, mát xa nhẹ nhàng, sử dụng tắm nước ấm, có thể chọn tư thế chờ sinh và sinh ..), thông qua sự trợ giúp ngôn ngữ và các chi, củng cố lòng tin và sự yên tâm để giảm nhẹ cơn đau, thành công đạt được mục tiêu sinh qua âm đạo, một số ít thai phụ vẫn không thể tiếp nhận cơn đau khi sinh có thể thông qua bác sỹ thực hiện giảm đau sinh nở.

給準爸爸的話

在婦女懷孕期、準備生產，甚至進產房生產到產後，這一連串的重要過程，不單僅是準媽媽個人的責任。為了讓準媽媽有個快樂、健康的懷孕期，準爸爸及家人的支持與陪伴扮演著非常重要角色！

從懷胎開始，準媽媽的身心就逐漸開始產生變化，且隨著孕期週數的增加，其身心的負擔也隨之增長。因此，這時候非常需要準爸爸的關懷與照顧。建議準爸爸及家人透過關懷及實際行動(如：傾聽，分享準媽媽的快樂與憂慮、陪準媽媽去醫院做產檢、一同參加產前教育課程及產前運動…)除了可以支持準媽媽孕期的辛苦外，亦可了解胎兒的生長發育情況、促進夫妻感情及建立親子關係的良好基礎。

在懷孕後期至準備生產期間，建議準爸爸及家人一同找好做產檢及生產的醫院；學習拉梅茲分娩呼吸法、認識生產預兆、了解生產過程；與醫師、準媽媽討論及決定生產方式。另外，可以多分擔準媽媽的家事、協助照顧家中其他小孩，讓準媽媽能充分的休息。若醫師許可，建議準爸爸陪伴準媽媽散步，作產前運動；若懷孕後期因身體不適、情緒不穩定、或因擔心身材變形而不開心時，應協助解除不適並多予支持。

準媽媽生產時的疼痛和不舒服是無法言喻的，孤軍奮鬥的無助感更令準媽媽無法提起勇氣，生產的勇氣與迎接新生命的美好感受是增強日後照顧新生兒及育兒自信心的來源，所謂的「為母則強」，其中絕對需要準爸爸來共同參與，況且生產時有了準爸爸的陪伴，更能讓準媽媽有「被愛」、「正向能量」的感受。準爸爸雖然在生產當下不是直接面臨生產的痛苦，但是在未來仍是要扮演為人父的責任，生產時一同奮鬥的滿足感與參與感，能讓準爸爸開始覺察自己成為父親的角色與該盡的責任，這樣的心理調適與角色轉換對於婚姻家庭的關係都有正向的幫助。

Đôi lời cho ông bố tương lai

Từ khi mang thai, chuẩn bị sinh con,cho đến khi vào phòng đẻ, cả quá trình quan trọng này không chỉ là trách nhiệm cá nhân của người phụ nữ. Vì vậy, sự quan tâm ủng hộ và bầu bạn của người bố tương lai và gia đình sẽ đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong việc để bà mẹ tương lai có được khoảng thời gian mang thai vui vẻ, khỏe mạnh!

Từ khi mang thai, người phụ nữ đã bắt đầu có những thay đổi về cơ thể và tâm lý, rồi cùng với sự lớn dần của thai nhi, gánh nặng về thể chất và tâm lý đó cũng ngày một tăng lên. Vì vậy, hơn bao giờ hết, lúc này người phụ nữ càng cần sự quan tâm và chăm sóc của người bạn đời. Kiến nghị các ông bố tương lai và người nhà hãy quan tâm và dùng những hành động thực tế (như: lắng nghe, chia sẻ những niềm vui và nỗi lo của thai phụ, đưa thai phụ đi khám thai, cùng thai phụ tham gia các khóa học và các bài thể dục tiền sản, ...), không chỉ san sẻ bớt nỗi vất vả của thai phụ khi mang thai, mà còn có thể nắm bắt tình hình phát triển của thai nhi, thắt chặt sợi dây tình cảm vợ chồng và tình cha con ruột thịt.

Từ giai đoạn sau của thai kỳ cho đến thời kỳ chuyển dạ, kiến nghị các ông chồng và người nhà hãy cùng thai phụ chọn sẵn một cơ sở y tế khám thai và hộ sinh (đỡ đẻ), tập phương pháp hô hấp Lamaze, tìm hiểu các dấu hiệu sắp sinh và quá trình chuyển dạ; cùng bác sỹ và thai phụ thảo luận và quyết định phương thức sinh. Ngoài ra, có thể giúp thai phụ làm các công việc nhà, chăm sóc trẻ để thai phụ có thời gian nghỉ ngơi. Nếu được sự cho phép của bác sỹ, thì kiến nghị các ông chồng có thể cùng thai phụ đi dạo, cùng tập các bài thể dục trước sinh; nếu giai đoạn cuối thai kỳ mà có các triệu chứng khó chịu, tâm trạng không ổn định, hoặc không vui vì mất đi vóc dáng ban đầu, thì các ông chồng cần tìm cách giải tỏa và an ủi.

Nỗi đau và sự khó chịu khi sinh của người mẹ tương lai là không thể nói thành lời, cảm giác bất lực đơn độc phấn đấu càng khiến người mẹ tương lai không thể nào nâng cao lòng can đảm, sự can đảm khi sinh và cảm giác tuyệt vời đón chào sinh mệnh mới là nguồn gốc của sự tự tin trong việc chăm sóc và nuôi dạy trẻ sau này, bên trong cái gọi là " Kiên cường của người mẹ" cần có sự tham gia cùng của người bố tương lai, hơn nữa khi sinh có người bố tương lai bên cạnh, càng có thể giúp cho người mẹ tương lai cảm thấy "được yêu thương" "tiếp thêm năng lượng". Người bố tương lai mặc dù không đối mặt trực tiếp với nỗi đau sinh nở khi sinh, nhưng tương lai vẫn phải gánh trách nhiệm của người làm cha, cảm giác thỏa mãn và tham gia cùng phấn đấu khi sinh có thể khiến người bố tương lai bắt đầu cảm nhận vai trò làm bố và trách nhiệm của mình, sự điều chỉnh tâm lý và chuyển đổi vai trò như vậy đều có ích đối với quan hệ hôn nhân gia đình .

產後健康管理

生產之後，有哪些照護事項是媽媽要特別注意的呢？

一、陰道生產什麼時候可以下床、可以出院？

A 正常分娩後約6小時即可下床用餐和排尿(第一次下床需家人陪伴)，但仍以休息為佳，若順利約3天左右即可出院。

二、生產之後，怎麼保持會陰部的清潔？

A 產後應該用衛生棉遮護會陰部以吸收排出的惡露，並隨時更換。並且在每次排便後，用溫開水或消毒水由前往後沖洗會陰部。

三、要如何保持全身清潔？

A 滿月前宜採淋浴，不可使用盆浴，以防細菌進入子宮引起發炎。洗髮後迅速吹乾即可。

四、生產後怎麼吃？

A 應均衡攝取各類食物。產後常口渴，可多飲開水、牛奶及熱粥等易消化食物。

五、生產後，什麼時候可以開始有性生活？

A 惡露乾淨、子宮完全恢復才可行性生活，通常約在產後滿月左右，否則易感染或出血。

六、生產後為什麼要運動？

A 產後選擇合適運動可增加腹肌收縮，促進子宮收縮，保持美好身材。

Chăm sóc sức khỏe sau sinh

Sau khi sinh, sản phụ cần đặc biệt chú ý những hạng mục chăm sóc nào?

Q&A

Q 1. Sinh nở qua âm đạo khi nào có thể xuống giường, có thể xuất viện?

A Đáp: Thông thường, sau khi sinh 6 tiếng là có thể xuống khỏi giường để dùng bữa và đi tiểu (xuống khỏi giường lần đầu tiên cần có người nhà đi cùng), nhưng tốt nhất là nên nghỉ ngơi nhiều, nếu mọi việc thuận lợi thì sau khoảng 3 ngày là có thể xuất viện.

Q II. Sau khi sinh, làm thế nào để giữ cho vùng đáy chậu (phía dưới âm hộ) được sạch sẽ?

6 hour

A Đáp: Sau khi sinh, cần dùng băng vệ sinh để che vùng đáy chậu và thấm hút sản dịch, băng vệ sinh cần được thay thường xuyên. Ngoài ra , sau mỗi lần đại tiện, cần dùng nước đun sôi để ấm hoặc nước tẩy trùng để xối rửa vùng đáy chậu từ trước ra sau.

Q III. Làm thế nào để giữ vệ sinh sạch sẽ cho cơ thể?

A Đáp: Trước khi đầy tháng, nên tắm bằng vòi hoa sen (hoặt giội nước), không được ngâm mình trong bồn (hoặc chậu) tắm, nhằm tránh vi khuẩn xâm nhập vào tử cung gây viêm. Gội đầu xong cần nhanh chóng sấy khô tóc.

Q IV. Nên ăn uống thế nào sau khi sinh?

A Đáp: Cần ăn uống cân bằng các loại thực phẩm. Sản phụ sau sinh thường xuyên khát nước, có thể uống nhiều nước đun sôi, sữa và cháo nóng hoặc các thực phẩm dễ tiêu khác.

Q V. Sau khi sinh, khi nào bắt đầu được quan hệ tình dục?

A Đáp: Sau khi sản dịch đã ra hết và tử cung đã hoàn toàn phục hồi, thì mới được giao hợp trở lại (thông thường vào khoảng 1 tháng sau khi sinh), nếu giao hợp quá sớm, sẽ dễ bị nhiễm trùng hoặc chảy máu.

Q VI. Tại sao sau khi sinh phải tập thể dục?

A Đáp: Chọn hình thức thể dục phù hợp sau khi sinh, có tác dụng gia tăng co bóp cơ bụng, thúc đẩy co bóp tử cung, có ích cho việc lấy lại vóc dáng cân đối.

避孕方法簡介

滿月後不管有無哺餵母乳，月經來潮之前均可能會懷孕，故不能等月經來潮之後才開始避孕，可先使用保險套避孕。

避孕方式可因個人體質、需求及時間的不同而有不同的選擇，建議與相關醫療人員諮詢後，採取對本身適合的避孕方式。

常用的避孕方式有下列幾種：

●子宮內避孕器：

係利用銅T、銅7、母體樂等裝置，干擾受精卵著床，而達到避孕的目的。可於產後滿六星期後裝置，避孕效果可達95%以上。

●口服避孕藥：

係利用賀爾蒙控制排卵週期，而達到避孕的目的。須經醫生診斷並開立處方後再服用，按規定正確服用時，避孕效果可達99%以上。但罹患心臟病、糖尿病及正在哺餵母乳的婦女不宜使用。

●保險套：

由阻止精子與卵子的結合，而達到避孕的目的。正確使用時，效果可達87%以上，並可以避免感染性病及愛滋病。

●輸精(卵)管結紮手術：

以阻斷精子與卵子的結合途徑，而達到避孕的目的。適用於不再生育者，效果幾乎可達100%。

珍愛媽媽，就是給寶寶最好的禮物。

Sơ lược về phương pháp tránh thai

Sau khi đầy tháng, bất kể là sản phụ có cho con bú hay không, thì trước khi có kinh nguyệt vẫn đều có khả năng thụ thai, vì vậy, không nên đợi đến khi qua kỳ kinh mới bắt đầu áp dụng biện pháp tránh thai, có thể tạm thời sử dụng bao cao su để tránh thai.

Phương thức tránh thai có sự lựa chọn khác nhau do sự khác biệt về thể chất, nhu cầu và thời gian của mỗi người, kiến nghị sau khi xin tư vấn của nhân viên y tế liên quan, áp dụng phương thức tránh thai phù hợp với bản thân.

Các biện pháp tránh thai thường dùng bao gồm:

˙Dụng cụ tránh thai trong tử cung:

Đặt dụng cụ tránh thai (vòng tránh thai) bằng đồng hình chữ T, hình số 7, hoặc vòng Multiload, v.v…, nhằm ngăn cản sự làm tổ của trứng đã được thụ tinh, từ đó đạt mục đích tránh thai. Sản phụ có thể đặt vòng sau khi sinh 6 tuần, hiệu quả tránh thai đạt tới trên 95%.

˙Thuốc uống tránh thai:

Là biện pháp dùng hoóc môn kiểm soát chu kỳ rụng trứng để đạt mục đích tránh thai. Sản phụ cần được bác sỹ khám chẩn đoán và kê đơn thuốc tránh thai, nếu sử dụng đúng chỉ dẫn, thuốc tránh thai có thể đạt hiệu quả tránh thai trên 99%. Tuy nhiên, những phụ nữ bị bệnh tim mạch, tiểu đường và đang cho con bú thì không nên sử dụng.

˙Bao cao su:

Là biện pháp cản trở sự kết hợp của tình trùng và trứng, nhằm đạt mục đích tránh thai. Nếu sử dụng đúng cách, có thể đạt hiện quả tránh thai trên 87%, đồng thời có tác dụng phòng tránh lây truyền bệnh HIV và các bệnh qua đường tình dục.

˙Phẫu thuật thắt ống dẫn tinh (ống dẫn trứng):

Là biện pháp ngăn chặn đường dẫn đến sự kết hợp của tinh trùng và trứng, nhằm đạt mục đích tránh thai. Áp dụng cho người không muốn sinh con nữa, hiệu quả tránh thai gần như 100%.

Trân trọng người mẹ, chính là món quà quý giá nhất cho bé

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
臺北市	21	15	基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院、臺北市立聯合醫院陽明院區、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院、協和婦女醫院、財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院、臺北市立聯合醫院(和平婦幼院區)、中山醫療社團法人中山醫院、三軍總醫院附設民眾診療服務處、臺北市立萬芳醫院-委託財團法人臺北醫學大學辦理、臺北榮民總醫院、臺北醫學大學附設醫院、長庚醫療財團法人臺北長庚紀念醫院、三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處、臺北市立聯合醫院中興院區	107年底
		2	博仁綜合醫院、中國醫藥大學附設醫院臺北分院	106年底
		4	臺北市立聯合醫院仁愛院區、新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院、振興醫療財團法人振興醫院、財團法人康寧醫院	109年底
新北市	22	14	儷生婦產科診所、蕙生醫院、遠華婦幼診所、辰祐婦產科診所、良品婦幼聯合診所、醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院、菡生婦產科診所、佛教慈濟醫療財團法人臺北慈濟醫院、曜生婦產科診所、天給婦產科診所、衛生福利部臺北醫院、榜生婦產科診所、劉遠祺婦產科診所、麥婦產科診所	107年底
		2	御生婦幼診所、遠興婦產科診所	106年底
		6	國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院、財團法人天主教耕莘醫院、財團法人天主教耕莘醫院永和分院、行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院、樂寶兒婦幼診所、財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院	109年底
基隆市	3	2	衛生福利部基隆醫院、王立文婦產科診所	107年底
		1	長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院	109年底

Cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh

Loại huyện thị	Số bệnh viện đa khoa	Số bệnh viện	Tên bệnh viện	Thời gian có hiệu lực
Thành phố Đài Bắc	21	15	viện Đài An thuộc tập đoàn Y của Giáo Hội Cơ đốc Phục lâm, Khu viện Dương Minh thuộc bệnh viện Liên Hợp thành phố Đài Bắc, bệnh viện đa khoa Cathay thuộc tập đoàn Y Cathay, Bệnh viện bà mẹ và trẻ em Hiệp Hòa – bệnh viện trực thuộc Học viện Y đại học Quốc gia Đài Loan, Bệnh viện kỷ niệm MacKay thuộc Quỹ sự nghiệp xã hội kỷ niệm MacKay Giáo hội trưởng lão Cơ đốc Đài Loan Tài Đoàn Pháp Nhân, Bệnh viện liên hợp thành phố Đài Bắc (khu viện bà mẹ trẻ em Hòa Bình), Bệnh viện Trung Sơn tập đoàn Y Trung Sơn, Ban phục vụ khám điều trị y tế dành cho người dân của bệnh viện đa khoa quân đội, Bệnh viện Wan Fang thành phố Đài Bắc-Ủy quyền cho đại học dân lập Y Đài Bắc thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân thực hiện, Bệnh viện Cựu Chiến binh Đài Bắc, bệnh viện thuộc đại học Y Đài Bắc, bệnh viện kỷ niệm Chang Gung thuộc tập đoàn Y Chang Gung, Ban phục vụ khám điều trị dành cho người dân của bệnh viện Đa khoa Quân đội phân viện Tùng Sơn, Khu viện Trung Hưng thuộc bệnh viện Liên Hợp thành phố Đài Bắc.	Cuối năm 2018
		2	Bệnh viện đa khoa PoJen, phân viện Đài Bắc của bệnh viện thuộc đại học Y Dược Trung Quốc	Cuối năm 2017
		4	Taipei City Hospital Renai Branch, Shin Kong Wu Ho-su Memorial Hospital, Cheng Hsin General Hospital, and Kang-Ning General Hospital.	Cuối năm 2020
Thành phố Tân Bắc	22	14	Phòng khám sản phụ khoa Li Sheng, Bệnh viện Hui Sheng, Phòng khám bà mẹ trẻ em Yuan Hua, Phòng khám sản phụ khoa Chen Yu, Phòng khám liên hợp bà mẹ trẻ em Liang Pin, Bệnh viện kỷ niệm Á Đông thuộc Qũy Y Dược Từ Nguyên Trí tập đoàn Y tế, Phòng khám sản phụ khoa Han Sheng, Bệnh viện Từ tế Đài Bắc thuộc tập đoàn Y Từ Tế Phật giáo, Phòng khám sản phụ khoa Yao Sheng, Phòng khám sản phụ khoa Tian Gei, Bệnh viện Đài bắc của Bộ Phúc lợi Y tế, Phòng khám sản phụ khoa Bang Sheng, Phòng khám Sản phụ khoa Luu Yuan Qi, Phòng khám sản phụ khoa Mai	Cuối năm 2018
		2	Phòng khám bà mẹ trẻ em Yu Sheng, Phòng khám sản phụ khoa Yuan Xing.	Cuối năm 2017
		6	Cathay Tịch Chỉ tập đoàn Y Cathay, Bệnh viện Cardinal Tien Tài Đoàn Pháp Nhân, Phân viện Vĩnh Hòa bệnh viện Cardinal Tien Tài Đoàn Pháp Nhân, Bệnh viện En Chu Kong thuộc tập đoàn Y tình nguyện Hsing Tian Kong, Phòng khám Friendly-birthing, Bệnh viện kỷ niệm Mackay giáo hội trưởng lão cơ đốc Tài Đoàn Pháp nhân phân viện Đạm Thủy.	Cuối năm 2020
Thành phố Cơ Long	3	2	Bệnh viện Cơ Long thuộc Bộ Phúc lợi Y tế, Phòng khám sản phụ khoa Wang Li Wen	Cuối năm 2018
		1	Bệnh viện kỷ niệm Chang Gung Cơ Long thuộc tập đoàn y Chang Gung	Cuối năm 2020

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
桃園市	12	9	吳鳳昕婦產科診所、宏其醫療社團法人宏其婦幼醫院、周龍生婦產科診所、宋俊宏婦幼醫院、臺北榮民總醫院桃園分院、沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院、天成醫院、怡仁綜合醫院、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	107年底
		2	陳昌平婦產科診所、福太醫院	106年底
		1	秉坤婦幼醫院	109年底
新竹市	4	3	江婦產科診所、財團法人馬偕紀念醫院新竹分院、國軍新竹地區醫院附設民眾診療服務處	107年底
		1	國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院	109年底
新竹縣	2	2	東元綜合醫院、臺北榮民總醫院新竹分院	107年底
苗栗縣	2	1	財團法人為恭紀念醫院	107年底
		1	周博治婦產科診所	109年底
臺中市	17	12	光田醫療社團法人光田綜合醫院（大甲院區）、國軍臺中總醫院附設民眾診療服務處、中國醫藥大學附設醫院、澄清綜合醫院、臺中榮民總醫院、衛生福利部臺中醫院、中山醫學大學附設醫院、童綜合醫療社團法人童綜合醫院、佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院、莊婦產科診所、衛生福利部豐原醫院、優生婦產科聯合診所	107年底
		3	新惠生醫院、呂維國婦產科診所、林聖凱婦幼診所	106年底
		2	仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院、光田醫療社團法人光田綜合醫院（沙鹿院區）	109年底

Cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh

Loại huyện thị	Số bệnh viện đa khoa	Số bệnh viện	Tên bệnh viện	Thời gian có hiệu lực
Huyện Đào Viên	12	9	Phòng khám sản phụ khoa Wu Feng Xin, Bệnh viện bà mẹ trẻ em Hung chi tập đoàn Y Hung Chi, Phòng khám sản phụ khoa Zhou Long Sheng, Bệnh viện bà mẹ trẻ em Sung Jiunn –Hung, Bệnh viện Cựu Chiến Binh phân viện Đào Viên, Bệnh viện Saint Pauls, Bệnh viện Ten-Chan, Bệnh viện đa khoa CHC, Bệnh viện kỷ niệm Chang Gung Lâm Khẩu thuộc tập đoàn Y Chang Gung.	Cuối năm 2018
		2	Phòng khám sản phụ khoa Chen Chang Ping, Bệnh viện Fu Tai	Cuối năm 2017
		1	Bệnh viện bà mẹ trẻ em Bing Kun	Cuối năm 2020
Thành phố Tân trúc	4	3	Phòng khám sản phụ khoa Jiang, Bệnh viện kỷ niệm MacKay Tài Đoàn Pháp nhân phân viện Tân Trúc, Ban phục vụ khám điều trị dành cho người dân bệnh viện Quân đội quốc gia khu Tân Trúc	Cuối năm 2018
		1	Bệnh viện thuộc Học viện Y đại học quốc gia Đài Loan phân viện Tân Trúc	Cuối năm 2020
Huyện Tân Trúc	2	2	Bệnh viện đa khoa Dong Yuan, Bệnh viên đa khoa Cựu chiến binh Đài Bắc phân viện Tân Trúc	Cuối năm 2018
Huyện Miêu Lật	2	1	Bệnh viện kỷ niệm Wei Gong Tài Đoàn Pháp Nhân	Cuối năm 2018
		1	Phòng khám sản phụ khoa Zhou Bo Zhi	Cuối năm 2020
Thành phố Đài Trung	17	12	Bệnh viện đa khoa Kuang Tien tập đoàn Y Kuang Tien (khu viện Đại Giáp), Ban phục vụ khám điều trị dành cho dân bệnh viện đa khoa quân đội quốc gia Đài Trung, Bệnh viện thuộc đai học Y dược Trung Quốc, Bệnh viện đa khoa Cheng Ching, Bệnh viện Cựu Chiến binh Đài Trung, Bệnh viện Đài Trung thuộc Bộ Phúc Lợi Y tế, bệnh viện trực thuộc đại học Y Trung Sơn, bệnh viện đa khoa Bệnh viện đa khoa Tung của tập đoàn Y tế đa khoa Tung, bệnh viện Từ Tế Đài Trung thuộc tập đoàn Y Từ Tế Phật Giáo, Phòng khám sản phụ khoa Zhuang, Bệnh viện Phong Nguyên thuộc Bộ Phúc lợi Y tế, Phòng khám liên hợp sản phụ khoa You Sheng	Cuối năm 2018
		3	Bệnh viện River front,Phòng khám sản phụ khoa Lu Wei Guo, Phòng khám bà mẹ trẻ em Lin Sheng Kai	Cuối năm 2017
		2	Bệnh viện Jen – Ai Đại lý tập đoàn Y Jen –Ai, Bệnh viện đa khoa Kuang Tien tập đoàn Y Kuang Tien (khu viện Sa Lộc)	Cuối năm 2020

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
彰化縣	4	4	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院、彰化基督教醫療財團法人二林基督教醫院、秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院、彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	107年底
嘉義市	3	3	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院、信合美診所	107年底
南投縣	4	3	佑民醫院、竹山秀傳醫院、衛生福利部南投醫院	107年底
		1	新泰宜婦幼醫院	109年底
臺南市	15	10	郭綜合醫院、詠馨婦產科診所、國立成功大學醫學院附設醫院、奇美醫療財團法人奇美醫院、臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營、臺灣基督長老教會新樓醫療財團法人臺南新樓醫院、臺南市立醫院、奇美醫療財團法人柳營奇美醫院、臺灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院、佑生婦產科診所	107年底
		3	林錦義婦產科診所、鄭婦產科診所、陳澤彥婦產科醫院	106年底
		2	蘇文彬婦產科診所、康乃心婦產科診所	105年底
雲林縣	2	1	國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院	107年底
		1	財團法人天主教若瑟醫院	109年底

Cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh

Loại huyện thị	Số bệnh viện đa khoa	Số bệnh viện	Tên bệnh viện	Thời gian có hiệu lực
Huyện Chương Hóa	4	4	Bệnh viện kỷ niệm Show Chwan tập đoàn Y tế Show Chwan, Bệnh viện cơ đốc giáo Erlin tập đoàn Y tế Cơ đốc giáo Chương Hóa, bệnh viện kỷ niệm Chang Bin Show Chwan tập đoàn Y tế Show Chwan, bệnh viện Cơ đốc giáo Chương Hóa tập đoàn Y Cơ đốc giáo Chương Hóa	Cuối năm 2018
Thành phố Gia Nghĩa	3	3	Bệnh viện cơ đốc giáo Gia Nghĩa tập đoàn Y Ditmenson, Bệnh viện St.Martin de Porres tập đoàn Y Hội nữ tu đức mẹ Thiên chúa giáo Trung hoa	Cuối năm 2018
Huyện Nam Đầu	4	3	Bệnh viện Yu Min, Bệnh viện Chu Shang Show Chwan, Bệnh viện Nam Đầu thuộc Bộ Phúc lợi Y tế	Cuối năm 2018
		1	Bệnh viện bà mẹ trẻ em Xin Tai Yi	Cuối năm 2020
Thành phố Đài Nam	15	10	Bệnh viện đa khoa Kuo, Phòng khám sản khoa Yong Xin, Bệnh viện trực thuộc học viện Y đại học quốc lập Thành Công, Bệnh viện Chi Mei tập đoàn Y Chi Mei, Bệnh viện Annan thành phố Đài Nam- ủy quyền cho đại học Y Dược Trung Quốc xây dựng kinh doanh, Bệnh Viện Sin lau Đài Nam tập đoàn Y Sin Lau thuộc giáo hội trưởng lão cơ đốc Đài Loan, bệnh viện thành phố Đài Nam, Bệnh viện Liu Ying Qi tập đoàn Y Qi Mei, bệnh viện Sin Lau Ma dou tập đoàn Y Sin Lau Giáo hội trưởng lão cơ đốc Đài Loan.	Cuối năm 2018
		3	Phòng khám sản phụ khoa Lin Jin Yi, Phòng khám sản phụ khoa Chen, Bệnh viện sản phụ khoa Chen Ze Yan	Cuối năm 2017
		2	Phòng khám sản phụ khoa Su Wen Bin, Phòng khám sản phụ khoa Kang Nai Xin	Cuối năm 2016
Huyện Vân Lâm	2	1	Bệnh viện thuộc học viện Y khoa Đại học quốc gia Đài Loan phân viện Vân Lâm	Cuối năm 2018
		1	Bệnh viện ST.JOSEPH thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Cuối năm 2020

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
高雄市	21	17	德謙醫院、四季臺安醫院、樂生婦幼醫院、高雄市立小港醫院（委託財團法人私立高雄醫學大學經營）、高雄榮民總醫院、馨蕙馨醫院、國軍高雄總醫院左營分院附設民眾診療服務處、健新醫院、正薪醫院、吳昆哲婦產小兒科醫院、阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院、長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院、高雄市立聯合醫院、生安婦產小兒科醫院、邱正義婦產科診所、優生婦產科醫院、義大醫療財團法人義大醫院	107年底
		1	容婦產科診所	106年底
		3	財團法人天主教聖功醫院、財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院、小港安生婦產科診所	109年底
屏東縣	4	4	安和醫療社團法人安和醫院、寶建醫療社團法人寶建醫院、屏基醫療財團法人屏東基督教醫院、輔英科技大學附設醫院	107年底
臺東縣	2	2	馬偕紀念醫院臺東分院、財團法人臺東基督教醫院	109年底
花蓮縣	2	2	佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院	107年底
宜蘭縣	3	2	國立陽明大學附設醫院、財團法人天主教靈醫會羅東聖母醫院	107年底
		1	財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	109年底
連江縣	1	1	連江縣立醫院	107年底
澎湖縣	1	1	三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服務處	107年底

註：最新通過「母嬰親善醫療院所」名單，可至國民健康署http://www.hpa.gov.tw 查詢。

Cơ sở y tế chăm sóc bà mẹ và trẻ sơ sinh

Loại huyện thị	Số bệnh viện đa khoa	Số bệnh viện	Tên bệnh viện	Thời gian có hiệu lực
Thành phố Cao Hùng	21	17	Bệnh viện Deuchem, Bệnh viện Taian, Bệnh viện bà mẹ trẻ em Love Saint, Bệnh viện Hsiao Kang Cao Hùng (ủy quyền cho đại học dân lập Y Cao hùng thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân kinh doanh), Bệnh viện Cựu chiến binh Cao Hùng, Bệnh viện Xin Hui Xin, Ban phục vụ điều trị y tế dành cho dân chúng thuộc Bệnh viện đa khoa quân đội quốc gia phân viện Tả Doanh – Cao Hùng, Bệnh viện Jian Xin, Bệnh viện Zheng Xin, Bệnh viện phụ sản nhi khoa Wu Kun Zhe, Bệnh viện Ruan Zong He thuộc tập đoàn Y Ruan Zong He, Bệnh viện kỷ niệm Chang Gung thuộc tập đoàn Y Chang Gung, Bệnh viện Liên Hợp thành phố Cao Hùng, bệnh viện phụ sản nhi khoa Sheng An, Phòng khám sản phụ khoa Qiu Zheng Yi, Bệnh viện sản phụ khoa You Sheng, Bệnh viện Yi Da tập đoàn Y Yi Da.	Cuối năm 2018
		1	Phòng khám sản phụ khoa Rong	Cuối năm 2017
		3	Bệnh viện Jo Seph Thiên Chúa Giáo Tài Đoàn Pháp Nhân, Bệnh viện kỷ niệm Trung Hòa thuộc đại học dân lập Y Cao Hùng thuộc Tài đoàn Pháp nhân, Phòng khám sản phụ khoa An Sheng tại khu Hsiao Kang.	Cuối năm 2020
Huyện Bình Đông	4	4	Bệnh viện An Hòa Tập đoàn Y An Hòa, Bệnh viện Bảo Kiến của tập đoàn Y Bảo Kiến, Bệnh viện cơ đốc giáo Bình Đông của tập đoàn Y Bình Cơ, Bệnh viện thuộc đại học Công Nghệ Foo Yin..	Cuối năm 2018
Huyện Đài Đông	2	2	Bệnh viện kỷ niệm Mackay phân viện Đài Đông, Bệnh viện Cơ đốc giáo Đài Đông thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Cuối năm 2020
Huyện Nghi Lan	2	2	Bệnh viện Từ Tế Hoa Liên thuộc tập đoàn Y Từ Tế Phật Giáo, Bệnh viện Mennonite thuộc tập đoàn Y Mennonite Cơ đốc giáo Đài Loan	Cuối năm 2018
Huyện Nghi Lan	3	2	viện thuộc đại học quốc lập Dương Minh, Bệnh viện Saint Mary Luo Dong, Hiệp hội thánh y Thiên Chúa Giáo thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Cuối năm 2018
		1	Bệnh viện Lotung Poh-Ai của quỹ Lo –Hsu thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Cuối năm 2020
Huyện Liên Giang	1	1	Bệnh viện huyện Liên Giang	Cuối năm 2018
Huyện Bành Hồ	1	1	Ban phục vụ khám điều trị y tế dành cho người dân Bệnh viện đa khoa quân đội phân viện Bành Hồ	Cuối năm 2018

Ghi chú: Có thể tới Sở Sức khỏeQuốc dân http://www.hpa.gov.tw tra tìm danh sách "Bệnh viện điều trị bà mẹ trẻ em thân thiện" được thông qua mới nhất.

社區心理衛生中心

縣市	電話	地址
臺北市	02-33936779#11	臺北市中正區金山南路一段5號
新北市	02-22572623	新北市板橋區英士路192-1號
臺中市	04-25155148	臺中市豐原區瑞安街143號
臺南市	06-3352982(林森) 06-6377232(東興)	臺南市東區林森路一段418號 臺南市新營區東興路163號
高雄市	07-3874649~50	高雄市三民區大順二路468號8樓-2
宜蘭縣	03-9367885	宜蘭縣宜蘭市女中路二段287號
基隆市	02-24300193~5	基隆市安樂區安樂路二段164號5樓
桃園市	03-3325880	桃園市桃園區縣府路55號
新竹縣	03-6567138	新竹縣竹北市光明七街1號
新竹市	03-5234647	新竹市集賢路3號
苗栗縣	037-332565 037-332621	苗栗縣苗栗市國福路6號
南投縣	049-2205885	南投縣南投市復興路6號
彰化縣	04-7127839	彰化縣彰化市中山路二段162號2樓
雲林縣	05-5370885	雲林縣斗六市府文路34號
嘉義縣	05-3621150	嘉義縣太保市祥和二路東段3號
嘉義市	05-2328177	嘉義市德明路1號
屏東縣	08-7370123	屏東縣屏東市自由路272號
臺東縣	089-336575	臺東縣臺東市博愛路336號
花蓮縣	03-8351885	花蓮縣花蓮市林森路391號
澎湖縣	06-9269051	澎湖縣馬公市中正路115號
金門縣	082-337885	金門縣金湖鎮中正路1-1號2樓
連江縣	083-626643	連江縣南竿鄉復興村216號

Trung tâm y tế tâm lý tại cộng đồng

Huyện/ thành phố	Điện thoại	Địa chỉ
Thành phố Đài Bắc	02-33936779#11	Số 5, đoạn 1, đường Kim Sơn nam, khu Trung Chính, thành phố Đài Bắc
Thành phố Tân Bắc	02-22572623	Số 192-1, đường Anh Sĩ, khu Bản Kiều, thành phố Tân Bắc
Thành phố Đài Trung	04-25155148	Số 143, phố Thụy An, khu Phong Nguyên, thành phố Đài Trung
Thành phố Đài Nam	06-3352982(Lâm Sâm) 06-6377232(Đông Hưng)	Số 418, đoạn 1, đường Lâm Sâm, khu Đông, thành phố Đài Nam Số 163, đường Đông Hưng, khu Tân Doanh, thành phố Đài Nam
Thành phố Cao Hùng	07-3874649~50	Lầu 8-2, số 468, đường Đại Thuận 2, khu Tam Dân, thành phố Cao Hùng
Huyện Nghi Lan	03-9367885	Số 287, đoạn 2 đường Nữ Trung, thành phố Nghi Lan, huyện Nghi Lan
Thành phố Cơ Long	02-24300193~5	Lầu 5, số 164, đoạn 2, đường An Lạc, khu An Lạc, thành phố Cơ Long
Huyện Đào Viên	03-3325880	Số 55, đường Huyện Phủ, thành phố Đào Viên, huyện Đào Viên
Huyện Tân Trúc	03-6567138	Số 1, phố Quang Minh 7, thành phố Tân Trúc, huyện Tân Trúc
Thành phố Tân trúc	03-5234647	Số 3, đường Tập Hiền, thành phố Tân Trúc
Huyện Miêu Lật	037-332565 037-332621	Số 6, đường Quốc Phúc, thành phố Miêu Lật, huyện Miêu Lật
Huyện Nam Đầu	049-2205885	Số 6, đường Phục Hưng, thành phố Nam Đầu, huyện Nam Đầu
Huyện Chương Hóa	04-7127839	Lầu 2, số 162, đoạn 2, đường Trung Sơn, thành phố Chương Hóa, huyện Chương Hóa
Huyện Vân Lâm	05-5370885	Số 34, đường Phủ Văn, thành phố Đầu Lục, huyện Vân Lâm
Huyện Gia Nghĩa	05-3621150	Số 3, đoạn Đông, đường Tường Hòa 2, thành phố Thái Bảo, huyện Gia Nghĩa
Thành phố Gia Nghĩa	05-2328177	Số 1, đường Đức Minh, thành phố Gia Nghĩa
Huyện Bình Đông	08-7370123	Số 272, đường Tự Do, thành phố Bình Đông, huyện Bình Đông
Huyện Đài Đông	089-336575	Số 336, đường Bác Ái, thành phố Đài Đông, huyện Đài Đông
Huyện Nghi Lan	03-8351885	Số 391, đường Lâm Sâm, thành phố Hoa Liên, huyện Hoa Liên
Huyện Bành Hồ	06-9269051	Số 115, đường Trung Chính, thành phố Mã Công, huyện Bành Hồ
Huyện Kim Môn	082-337885	Lầu 2, số 1-1, đường Trung Chính, thị trấn Kim Hồ, huyện Kim Môn
Huyện Liên Giang	083-626643	Số 216, thông Phục Hưng, xã Nam Can, huyện Liên Giang

高危險妊娠

隨著懷孕週數增加，孕婦的身體會因為胎兒成長而增加許多額外的工作，例如孕婦的心臟負擔在懷孕後期快速的增加、胎兒所有的新陳代謝必須經由母體的腎臟排出、胎兒生長所需的營養也必須由母體提供等。孕婦的身體會很努力的去適應這些懷孕的變化，但是如果孕婦原本就有某些疾病，如先天性心臟病、慢性腎臟病等，就可能會因為懷孕而導致臨床症狀加重。另外，孕婦也會因懷孕而出現如妊娠糖尿病、妊娠高血壓等疾病，這些都屬母體因素的高危險妊娠。

一般而言，大多數懷孕的胎兒都是正常的，但是也有少數的胎兒患有先天性疾病或有未足月早產之徵象，這是屬胎兒因素的高危險妊娠。

當醫師告知您有上述情形時，表示本次懷孕可能是高危險妊娠，需要經由完整的產前檢查，來早期預防懷孕過程可能發生之併發症，並建議在人力及設備較完善的醫療院所生產，如此，母親及嬰兒的安全較可獲得保障。

下列名單是經過衛生福利部「醫院緊急醫療能力分級評定基準」分級之「高危險妊娠孕產婦及新生兒照顧品質中度級、重度級急救責任醫院」，當您在懷孕過程中出現任何緊急狀況時，這些責任醫院可提供您較完善的緊急醫療照護服務，準爸媽可依您的妊娠情況，選擇就近的責任醫院接受檢查及生產。

Thai nghén nguy cơ cao

Khi số tuần thai càng lớn, thì cùng với sự phát triển của thai nhi, cơ thể của thai phụ sẽ ngày càng phải "gánh vác" nhiều công việc hơn, ví dụ: gánh nặng lên tim của thai phụ sẽ tăng lên rất nhanh vào giai đoạn cuối của thai kỳ, tất cả mọi hoạt động chuyển hóa của thai nhi đều phải nhờ thận của mẹ bài tiết ra ngoài, các chất dinh dưỡng cần cho sự phát triển của thai nhi cũng đều do cơ thể mẹ cung cấp, v.v…Cơ thể thai phụ sẽ cố gắng để thích ứng với những thay đổi trong thai kỳ, nhưng nếu thai phụ vốn đã có một số căn bệnh như bệnh tim bẩm sinh, bệnh thận mãn tính, v.v.., thì có thể sẽ do mang thai mà xuất hiện các bệnh khác như bệnh tiểu đường thai kỳ, cao huyết áp thai kỳ, v.v…, đây đều thuộc diện thai nghén nguy cơ cao do yếu tố cơ thể mẹ.

Thông thường, đại đa số thai nhi đều phát triển bình thường, nhưng có một số ít thai nhi bị mắc các bệnh bẩm sinh hoặc có hiện tượng sinh non thiếu tháng, những trường hợp này thuộc diện thai nghén nguy cơ cao do yếu tố thai nhi.

Khi bác sỹ cho biết bạn có các hiện tượng như trên, có nghĩa là lần mang thai này có thể thuộc diện thai nghén nguy cơ cao, cần được khám tiền sản kỹ càng, nhằm ngăn ngừa các biến chứng có thể phát sinh trong quá trình mang thai; đồng thời kiến nghị bạn hãy sinh con ở cơ sở y tế có nhân viên và trang thiết bị y tế tốt, nhằm đảm bảo an toàn hơn cho sản phụ và thai nhi.

Dưới đây là danh sách "Bệnh viện (có trách nhiệm) tiếp nhận cấp cứu chăm sóc cho thai phụ, sản phụ và thai nhi thuộc diện thai nghén nguy cơ cao cấp độ vừa và nặng" đã được Viện Hành chính - Sở Y tế - Bệnh viện phân cấp theo "Chuẩn mực phân cấp đánh giá năng lực y điều trị y tế khẩn cấp của các bệnh viện". Nếu bạn trong quá trình mang thai mà phát sinh tình trạng khẩn cấp, thì các bệnh viện này có thể cung cấp những dịch vụ chăm sóc y tế khẩn cấp một cách toàn diện cho bạn, các ông bố bà mẹ tương lai có thể căn cứ vào tình hình mang thai để lựa chọn khám tiền sản và sinh con tại bệnh viện trách nhiệm gần nhà.

高危險妊娠

高危險妊娠孕產婦及新生兒照顧品質中度級、重度級急救責任醫院名單

地區	縣市	中度級	重度級	有效期限
臺北地區	基隆市		長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院	107/12/31
	宜蘭縣		財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	106/12/31
	宜蘭縣	國立陽明大學附設醫院		107/12/31
	臺北市		國泰醫療財團法人國泰綜合醫院	106/12/31
	臺北市		財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院	106/12/31
	臺北市		臺北市立萬芳醫院-委託財團法人私立臺北醫學大學辦理	106/12/31
	臺北市		三軍總醫院附設民眾診療服務處	109/12/31
	臺北市		臺北榮民總醫院	109/12/31
	臺北市		國立臺灣大學醫學院附設醫院	109/12/31
	臺北市		新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院	109/12/31
	臺北市	基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院		106/12/31
	臺北市	臺北醫學大學附設醫院		111/12/31
	臺北市	長庚醫療財團法人臺北長庚紀念醫院		106/12/31
	新北市		衛生福利部雙和醫院(委託臺北醫學大學興建經營)	106/12/31
	新北市		醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院	109/12/31
	新北市		財團法人佛教慈濟綜合醫院臺北分院	109/12/31
	新北市	財團法人天主教耕莘醫院		106/12/31
	新北市	國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院		106/12/31
	新北市	財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院		109/12/31
	新北市	財團法人天主教耕莘醫院永和分院		107/12/31
	金門縣	衛生福利部金門醫院		109/12/31
北部地區	桃園市		長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	109/12/31
	新竹市	國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院		107/12/31
	新竹市	財團法人馬偕紀念醫院新竹分院		107/12/31
	新竹縣		東元綜合醫院	107/12/31

Thai nghén nguy cơ cao

Danh sách Bệnh viện tiếp nhận cấp cứu chăm sóc cho thai phụ, sản phụ và thai nhi thuộc diện thai nghén nguy cơ cao cấp độ vừa và nặng

Khu vực	Huyện thị	Cấp độ vừa	Cấp độ nặng	Thời gian có hiệu lực
Khu vực Đài Bắc	Thành phố Cơ Long		Bệnh viện kỷ niệm Chang Gung thuộc tập đoàn Y tế Chang Gung, phân viện Cơ Long	Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Huyện Nghi Lan		Bệnh viện Lotung Poh-Ai của quỹ Lo –Hsu thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Huyện Nghi Lan	Bệnh viện thuộc đại học quốc lập Dương Minh		Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Thành phố Đài Bắc		Bệnh viện đa khoa Quốc Thái thuộc tập đoàn Y tế Quốc Thái	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài Bắc		Bệnh viện kỷ niệm Mackay Quỹ sự nghiệp xã hội kỷ niệm Mackay thuộc Giáo hội trưởng lão cơ đốc Đài Loan Tài Đoàn Pháp Nhân	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài Bắc		Bệnh viện Wan Fang thành phố Đài Bắc-Ủy quyền cho đại học dân lập Y Đài Bắc thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân thực hiện	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài bắc		Ban phục vụ khám điều trị y tế dành cho người dân thuộc Bệnh viện đa khoa quân đội	Ngày 31 tháng 12 năm 2020
	Thành phố Đài Bắc		Bệnh viện Cựu chiến binh Đài Bắc	Ngày 31 tháng 12 năm 2020
	Thành phố Đài Bắc		Bệnh viện trực thuộc Học viện Y Đại học Quốc lập Đài Loan	Ngày 31 tháng 12 năm 2020
	Thành phố Đài Bắc		Bệnh viện kỷ niệm Wu Ho Su Shin Kong thuộc tập đoàn Y tế Shin Kong	Ngày 31 tháng 12 năm 2020
	Thành phố Đài Bắc	Bệnh viện Đài An thuộc tập đoàn Y tế Giáo Hội Cơ Đốc Phục Lâm		Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài Bắc	Bệnh viện thuộc Đại học Y Đài Bắc		Ngày 31 tháng 12 năm 2022
	Thành phố Đài Bắc	Bệnh viện kỷ niệm Chang Gung thuộc tập đoàn Y tế Chang Gung phân viện Đài Bắc		Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Tân Bắc		Bệnh viện Song Hòa thuộc Bộ Phúc lợi Y tế (Ủy quyền cho Đại học Y Đài Bắc xây dựng kinh doanh)Bệnh viện Song Hòa thuộc Bộ Phúc lợi Y tế (Ủy quyền cho Đại học Y Đài Bắc xây dựng kinh doanh)	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Tân Bắc		Bệnh viện kỷ niệm Á Đông thuộc Qũy Y Dược Từ Nguyên Trí tập đoàn Y tế	Ngày 31 tháng 12 năm 2020
	Thành phố Tân Bắc		Bệnh viện đa khoa Từ Tế Phật Giáo thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân, phân viện Đài Bắc	Ngày 31 tháng 12 năm 2020
	Thành phố Tân Bắc	Bệnh viện Cardinal Thiên Chúa Giáo thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân		Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Tân Bắc	Bệnh viện đa khoa Quốc Thái thuộc tập đoàn Y tế Quốc Thái , phân viện Tịch Chỉ		Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Tân Bắc	Bệnh viện kỷ niệm Mackay Giáo hội Trưởng lão Cơ Đốc thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân phân viện Đạm Thủy		Ngày 31 tháng 12 năm 2020
	Thành phố Tân Bắc	Bệnh viện Cardinal Thiên Chúa Giáo thuộc Tài Đoàn Pháp nhân phân viện Vĩnh Hòa		Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Huyện Kim Môn	Bệnh viện Kim Môn thuộc Bộ Phúc lợi Y tế		Ngày 31 tháng 12 năm 2020
Khu vực miền Bắc	Huyện Đào Viên		Bệnh viện kỷ niệm Chang Gung thuộc tập đoàn Y tế Chang Gung phân viện Lâm Khẩu	Ngày 31 tháng 12 năm 2020
	Thành phố Tân Trúc	Bệnh viện thuộc Học viện Y đại học quốc lập Đài Loan phân viện Tân Trúc		Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Thành phố Tân Trúc	Bệnh viện kỷ niệm Mackay thuộc Tài Đoàn Pháp nhân phân viện Tân Trúc		Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Huyện Tân Trúc		Bệnh viện đa khoa Trung Nguyên	Ngày 31 tháng 12 năm 2018

高危險妊娠

地區	縣市	中度級	重度級	有效期限
中部地區	臺中市		財團法人私立中山醫學大學附設醫院	106/12/31
	臺中市		臺中榮民總醫院	106/12/31
	臺中市		中國醫藥大學附設醫院	106/12/31
	臺中市		童綜合醫療社團法人童綜合醫院	107/12/31
	臺中市		光田醫療社團法人光田醫院（沙鹿總院）	107/12/31
	臺中市		光田醫療社團法人光田醫院（大甲院區）	106/12/31
	臺中市	財團法人佛教慈濟綜合醫院臺中分院		106/12/31
	臺中市	澄清綜合醫院中港分院		107/12/31
	彰化縣		財團法人彰化基督教醫院	106/12/31
	彰化縣		秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院	108/12/31
	彰化縣	秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院		107/12/31
南部地區	雲林縣		國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院	106/12/31
	雲林縣	財團法人天主教若瑟醫院		107/12/31
	嘉義市		戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	107/12/31
	嘉義市	財團法人天主教聖馬爾定醫院		107/12/31
	嘉義縣		長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院	111/12/31
	嘉義縣		財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院	107/12/31
	臺南市		奇美醫療財團法人奇美醫院	106/12/31
	臺南市		國立成功大學醫學院附設醫院	106/12/31
	臺南市	郭綜合醫院		108/12/31
高屏地區	高雄市		財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院	106/12/31
	高雄市		義大醫療財團法人義大醫院	106/12/31
	高雄市		高雄榮民總醫院	106/12/31
	高雄市		長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	106/12/31
	屏東縣		安泰醫療社團法人安泰醫院	106/12/31
	澎湖縣	三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服務處		106/12/31
東部地區	花蓮縣		財團法人佛教慈濟綜合醫院	106/12/31
	臺東縣	馬偕紀念醫院臺東分院		107/12/31

註：最新通過「急救責任醫院」分區名單，可至衛生福利部醫事司 http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMA/查詢。

Thai nghén nguy cơ cao

Khu vực	Huyện thị	Cấp độ vừa	Cấp độ nặng	Thời gian có hiệu lực
Khu vực miền Trung	Thành phố Đài Trung		Bệnh viện trực thuộc đại học dân lập Y Trung Sơn thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài Trung		Bệnh viện Cựu chiến binh Đài Trung	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài Trung		Bệnh viện trực thuộc đại học Y Dược Trung Quốc	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài Trung		Bệnh viện đa khoa Tung của tập đoàn Y tế đa khoa Tung	Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Thành phố Đài Trung		Bệnh viện Kuang Tien thuộc tập đoàn Y tế Kuang Tien (trụ sở chính Sa Lộc)	Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Thành phố Đài Trung		Bệnh viện Kuang Tien thuộc Tập đoàn Y tế Kuang Tien (phân viện Đại Giáp)	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài Trung	Bệnh viện đa khoa Từ Tế Phật Giáo thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân phân viện Đài Trung		Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài Trung	Bệnh viện đa khoa Cheng Ching phân viện Chung Kang		Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Huyện Chương Hóa		Bệnh viện Cơ đốc giáo Chương Hóa Tài Đoàn Pháp Nhân	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Huyện Chương Hóa		Bệnh viện kỷ niệm Xiu Chuan thuộc tập đoàn Y tế Xiu Chuan	Ngày 31 tháng 12 năm 2019
	Huyện Chương Hóa	Bệnh viện kỷ niệm Chang Bin Show Chwan tập đoàn Y tế Show Chwan		Ngày 31 tháng 12 năm 2018
Khu vực Nam Bộ	Huyện Vân Lâm		Phân viện Vân Lâm của Bệnh viện trực thuộc Học viện Y khoa đại học quốc lập Đài Loan	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Huyện Vân Lâm	Bệnh viện ST.JOSEPH Thiên chúa giáo Thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân		Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Thành phố Gia Nghĩa		Bệnh viện Cơ đốc giáo Gia Nghĩa thuộc Quỹ Y tế Ditmanson	Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Thành phố Gia Nghĩa	Bệnh viện St. Martin De Porres thiên chúa giáo thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân		Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Huyện Gia Nghĩa		Bệnh viện Chang Gung thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân phân viện Gia Nghĩa	Ngày 31 tháng 12 năm 2022
	Huyện Gia Nghĩa		Bệnh viện đa khoa Từ Tế Phật Giáo thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân phân viện Đại Lâm	Ngày 31 tháng 12 năm 2018
	Thành phố Đài Nam		Bệnh viện Kỳ Mỹ thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài Nam		Bệnh viện trực thuộc trường học viện Y khoa đại học quốc lập Thành Công	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Đài Nam	Bệnh viện đa khoa Quo		Ngày 31 tháng 12 năm 2018
Khu vực Bình Đông Cao Hùng	Thành phố Cao Hùng		Bệnh viện kỷ niệm Trung Hòa trực thuộc đại học Y Cao Hùng thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Cao Hùng		Bệnh viện Nghĩa Đại thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Cao Hùng		Bệnh viện đa khoa Cựu chiến binh Cao Hùng	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Thành phố Cao Hùng		Bệnh viện Chang Gung phân viện tại Cao Hùng thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Huyện Bình Đông		Bệnh viện An Thái thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Huyện Bành Hồ	Ban phục vụ khám điều trị người dân thuộc Bệnh viện đa khoa quân đội phân viện Bành Hồ		Ngày 31 tháng 12 năm 2017
Khu vực miền Đông	Huyện Hoa Liên		Bệnh viện đa khoa Từ Tế Phật Giáo thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Ngày 31 tháng 12 năm 2017
	Huyện Đài Đông	Bệnh viên Kỷ niệm Mackay phân viện Đài Đông		Ngày 31 tháng 12 năm 2018

Ghi chú: Gần đây thông qua danh sách phân khu Bệnh viện phụ trách cấp cứu, có thể tới Vụ Y tế của Bộ Phúc lợi Y tế http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMA/ tìm kiếm.

保母托育

保母托育管理與托育費用補助

政府為鼓勵國人生育，自97年4月起補助家庭部分托育費用，以減輕家庭負擔，且為妥善照顧幼童，請選擇合法登記之居家托育服務人員或合格立案之托嬰中心，提供兒童及家長最安全、適合的托育與照顧服務。

如果您或您的朋友需要專業托育人員服務、托育費用補助問題、或有意參加托育人員訓練課程或有照顧幼兒問題之諮詢，可逕向衛生福利部社會及家庭署托育人員(保母)登記管理資訊網(http://cwisweb.sfaa.gov.tw)及衛生福利部社會及家庭署網站(http://www.sfaa.gov.tw)查詢，或就所在縣市政府社會局(處)洽詢。

縣市別	社會局(處)電話	縣市別	社會局(處)電話
臺北市政府	(02)27208889轉1624-1625	雲林縣政府	(05)5522575
新北市政府	(02)29603456轉3678-3681	嘉義縣政府	(05)3620900轉2606
臺中市政府	(04)22289111轉37516	屏東縣政府	(08)7320415轉5321
臺南市政府	(06)2991111轉5903 (06)6322231轉6545-6546	臺東縣政府	(089)341373轉262
高雄市政府	(07)3368333轉2495-2498	花蓮縣政府	(038)228995
宜蘭縣政府	(03)9328822轉454	澎湖縣政府	(06)9274400轉395
桃園市政府	(03)3322101轉6322	基隆市政府	(02)24201122轉2203-2205
新竹縣政府	(03)5518101轉3253	新竹市政府	(03)5216121轉558
苗栗縣政府	(037)559643	嘉義市政府	(05)2288420
彰化縣政府	(04)7240249	金門縣政府	(082)318823轉62570
南投縣政府	(049)2247970	連江縣政府	(0836)25022轉309

Gửi trẻ

Quản lý công tác trông trẻ và trợ cấp chi phí gửi trẻ

Để khuyến khích người dân sinh đẻ, từ tháng 4 năm 2008, Chính phủ bắt đầu trợ cấp một phần chi phí gửi trẻ, nhằm giảm bớt gánh nặng kinh tế cho gia đình có con nhỏ; đồng thời để làm tốt hơn công tác chăm sóc trẻ em, vui lòng chọn chủ Daycare nhân viên phục vụ đăng ký hợp pháp hoặc trung tâm giữ trẻ có trình độ nộp trường hợp, để cung cấp trẻ em và cha mẹ an toàn nhất cho các dịch vụ chăm sóc và chăm sóc.

Nếu bạn hoặc bạn bè người thân cần dịch vụ bảo mẫu chuyên nghiệp, hoặc có các câu hỏi về chi phí gửi trẻ, muốn tham gia vào các khóa tập huấn nghiệp vụ bảo mẫu, hoặc có các vấn đề về chăm sóc trẻ nhỏ, thì có thể tra cứu tại website Thông tin bảo mẫu toàn quốc (http://cbinursery.ntunhs.edu.tw/) và website của Cục Nhi đồng thuộc Bộ Nội chính (http://www.cbi.gov.tw), hay liên hệ với Cục (Phòng) Xã hội thuộc chính phủ huyện/ thành phố nơi cư trú để được tư vấn.

Huyện/ thành phố	Điện thoại của Cục (Sở) Xã hội	Huyện/ thành phố	Điện thoại của Cục Xã hội
Chính quyền thành phố Đài Bắc	(02)27208889 máy lẻ 1624-1625	Chính phủ huyện Vân Lâm	(05)5522575
Chính quyền thành phố Tân Bắc	(02)29603456 máy lẻ 3678-3681	Chính phủ huyện Gia Nghĩa	(05)3620900 máy lẻ 2606
Chính quyền thành phố Đài Trung	(04)22289111 máy lẻ 37516	Chính phủ huyện Bình Đông	(08)7320415 máy lẻ 5321
Chính quyền thành phố Đài Nam	(06)2991111 máy lẻ 5903 (06)6322231 máy lẻ 6545-6546	Chính phủ huyện Đài Đông	(089)341373 máy lẻ 262
Chính quyền thành phố Cao Hùng	(07)3373379 (07)3368333 máy lẻ 2495-2498	Chính phủ huyện Hoa Liên	(038)228995
Chính quyền huyện Nghi Lan	(03)9328822 máy lẻ 454	Chính phủ huyện Bành Hồ	(06)9274400 máy lẻ 395
Chính phủ huyện Đào Viên	(03)3322101 máy lẻ 6322	Chính phủ thành phố Cơ Long	(02)24201122 máy lẻ 2203-2205
Chính phủ huyện Tân Trúc	(03)5518101 máy lẻ 3253	Chính phủ thành phố Tâm Trúc	(03)5216121 máy lẻ 558
Chính phủ huyện Miêu Lật	(037)559643	Chính phủ thành phố Gia Nghĩa	(05)2288420
Chính phủ huyện Chương Hóa	(04)7264150 máy lẻ 0766	Chính phủ huyện Kim Môn	(082)318823 máy lẻ 62570
Chính phủ huyện Nam Đầu	(049)2247970	Chính phủ huyện Liên Giang	(0836)25022 máy lẻ 309

立案產後護理之家

慎選立案產後護理之家，保障母嬰健康

目前提供產婦產後照顧機構分為產後護理機構及坊間所稱之「坐月子中心」兩類，前者依護理人員法向衛生主管機關申請並核准立案之產後護理機構，提供護理服務；後者為提供膳食及住宿，不得執行護理服務。目前衛生福利部已採取多項有效措施，保障產婦及嬰兒安全及權益，包括99年9月公告「產後護理機構及坐月子中心定型化契約應記載不得記載事項」及「產後護理機構及坐月子中心定型化契約範本」，民眾可至衛生福利部網站查詢(http://www.mohw.gov.tw，路徑：首頁/本部簡介/本部單位及所屬機關/護理及健康照護司/業務資訊/產後護理機構管理)，另有關產後護理機構立案資訊亦可至衛生福利部網站查詢(http://www.mohw.gov.tw，路徑：首頁/醫事機構查詢及醫事人員查詢/醫事機構查詢/機構類別請選「護理機構」，機構名稱請輸入「產後」再開始搜尋，即可查詢到全國產後護理機構)。

為提升產後護理機構照護品質，確保產婦及嬰兒安全，衛生福利部於102年度針對產後護理機構辦理首次評鑑，評鑑結果已公告於衛生福利部網站(http://www.mohw.gov.tw，路徑：首頁/本部簡介/本部單位及所屬機關/護理及健康照護司/產後護理機構評鑑專區)，歡迎民眾瀏覽查詢。衛生福利部呼籲準媽媽們及產婦，為了保障您與寶寶的健康，建議選擇產後護理機構時不要只看機構豪華光鮮的裝潢，最重要的是要選擇安全、專業、有品質且是評鑑合格的機構接受產後照護及服務。

Các cơ sở được cấp phép chăm sóc sau sinh

Hãy cẩn trọng khi lựa chọn Cơ sở được cấp phép chăm sóc sau sinh, nhằm đảm bảo sức khỏe cho mẹ và bé

Hiện nay cơ sở cung cấp chăm sóc sản phụ sau sinh chia làm hai loại là Cơ sở điều dưỡng sau sinh và "Trung tâm ở cữ " như dân gian thường gọi. Cơ sở điều dưỡng sau sinh xin phép và được phê duyệt thành lập của Cơ quan chủ quản Y tế theo luật nhân viên điều dưỡng cung cấp dịch vụ điều dưỡng; "Trung tâm ở cữ" là cung cấp bữa ăn và nơi ở, không được thực hiện dịch vụ điều dưỡng. Hiện nay Bộ Phúc lợi Y tế đã áp dụng nhiều biện pháp hữu hiệu, bảo đảm an toàn và quyền lợi của sản phụ và trẻ sơ sinh, bao gồm tháng 9 năm 2013 "Bản mẫu hợp đồng định hình hóa của Cơ sở điều dưỡng sau sinh và Trung tâm ở cữ", Người dân có thể tới website của Bộ Phúc lợi Y tế tra tìm (http://www.mohw.gov.tw, đường link: Trang chủ/ Giới thiệu sơ lược về Bộ/ Đơn vị của Bộ và cơ quan trực thuộc/ Vụ điều dưỡng và chăm sóc sức khỏe/ Thông tin nghiệp vụ/Quản lý cơ sở điều dưỡng sau sinh). Ngoài ra thông tin thành lập cơ sở điều dưỡng sau sinh liên quan có thể tới tra tìm tại website của Bộ Phúc lợi Y tế(http://www.mohw.gov.tw đường link: Trang chủ / Tra tìm cơ sở y tế và tra tìm nhân viên y tế/Tra tìm cơ sở y tế/ Loại hình cơ sở hãy chọn "Cơ sở điều dưỡng", tên cơ sở hãy nhập "sau sinh" rồi bắt đầu tìm kiếm, có thể tra tìm được cơ sở điều dưỡng sau sinh trên toàn quốc.

Để nâng cao chất lượng chăm sóc của cơ quan điều dưỡng sau sinh, đảm bảo an toàn cho sản phụ và trẻ nhỏ, Bộ Phúc lợi Y tế thực hiện đánh giá lần đầu đối với cơ quan điều dưỡng sau sinh năm 2013, kết quả đánh giá đã thông báo tại Website Bộ Phúc lợi Y tế (http://www.mohw.gov.tw, đường link: Trang chủ/ Giới thiệu sơ lược về Bộ / Đơn vị của Bộ và cơ quan trực thuộc/ Vụ điều dưỡng và chăm sóc sức khỏe/ Chuyên mục đánh giá cơ quan điều dưỡng sau sinh) hoan nghênh người dân xem xét tra tìm. Bộ Phúc lợi Y tế kêu gọi những người sắp làm mẹ và sản phụ, để đảm bảo sức khỏe của bạn và trẻ nhỏ, đề nghị khi chọn cơ sở điều dưỡng sau sinh, không nên chỉ nhìn vào trang trí hào nhoáng mới mẻ của cơ sở, điều quan trọng nhất là lựa chọn cơ sở an toàn, chuyên nghiệp, có chất lượng và đánh giá đạt yêu cầu tiếp nhận dịch vụ chăm sóc và phục vụ sau sinh.

疑似家庭暴力情事之處理

1. 請於知悉家暴案件等情事後，於24小時內電話通報113保護專線，或連結關懷e起來保護資訊系統網頁（網址http://ecare.mohw.gov.tw/進行線上通報，或請醫院之相關工作人員填妥通報表(可由醫院之社會服務室相關部門提供)，逕傳真至各縣市政府家庭暴力及性侵害防治中心，辦理通報事宜，俾提供被害人妥適服務。
2. 依家庭暴力防治法第50條規定，醫事人員有通報義務。未依規定通報者，依同法第62條第1項規定，由直轄市、縣(市)主管機關處新臺幣六千元以上三萬元以下罰鍰。但醫事人員為避免被害人身體緊急危難而違反者，不罰。
3. 醫事人員執行醫療義務時，如發現有依法所應強制通報之家暴案件，若當事人表達不願意被通報，可於通報表上註明當事人無意願通報，以提醒各直轄市、縣(市)政府家庭暴力及性侵害防治中心後續處理之技巧。如發現親密關係暴力案件，為儘早辨識高危機個案，應施予臺灣親密關係暴力危險評估表(TIPVDA)，並於次月10日前至衛生福利部家庭暴力資料庫系統完成填報。

Xử lý với trường hợp nghi có bạo hành gia đình

1. Sau khi biết rõ tình hình bạo lực gia đình, trong vòng 24 tiếng điện thoại thông báo cho đường dây bảo vệ 113, hoặc kết nối website hệ thống thông tin chăm sóc cùng nhau bảo vệ e (websitehttp://ecare.mohw.gov.tw/để thông báo trực tuyến, hoặc nhờ các nhân viên liên quan của bệnh viện điền bảng thông báo (có thể lấy ở phòng dịch vụ xã hội tại bệnh viện), rồi fax bảng thông báo đó đến Trung tâm phòng chống bạo hành gia đình và xâm hại tình dục của các huyện/ thành phố; hãy làm tốt công việc thông báo, để người bị hại được cung cấp những dịch vụ bảo vệ cần thiết.

2. Điều 50 của Luật phòng chống bạo hành gia đình có quy định: Nhân viên y tế có nghĩa vụ thông báo; nếu không tiến hành thông báo theo quy định, thì sẽ bị chủ quản cơ quan trực thuộc huyện/ thành phố phạt từ 6.000 đến 30.000 Đài tệ theo quy định tại mục 1 điều 62 của Luật này; tuy nhiên, nếu nhân viên y tế vì muốn tránh tình huống nguy hiểm cho cơ thể người bị hại mà không tiến hành thông báo, thì không bị phạt.

3. Khi nhân viên Y tế thực hiện nghĩa vụ điều trị y tế, nếu phát hiện có trường hợp bạo lực gia đình theo pháp luật cần bắt buộc thông báo, nếu đương sự bày tỏ không muốn bị thông báo, có thể trên phiếu thông báo ghi rõ đương sự không muốn thông báo, để nhắc nhở Trung tâm phòng chống bạo lực gia đình và xâm hại tình dục của chính quyền các huyện (thị) thành phố trực thuộc trung ương kỹ năng xử lý tiếp theo. Nếu phát hiện vụ án bạo lực quan hệ thân mật, là trường hợp sớm nhận biết nguy hiểm cao, điền vào Biểu đánh giá nguy hiểm bạo lực quan hệ thân mật Đài Loan (TIPVDA), và trước ngày 10 tháng sau tới Hệ thống kho dữ liệu bạo lực gia đình Bộ Phúc Lợi Y tế hoàn thành điền báo.

相關資源訊息

單位名稱	提供服務	聯絡方式
衛生福利部國民健康署健康九九網站	衛生教育訊息	(02)2351-9047 http://health99.hpa.gov.tw/
衛生福利部國民健康署健遺傳疾病諮詢服務窗口	提供正確與多元的遺傳疾病相關知識訊息	http://gene.hpa.gov.tw/
臺灣癲癇醫學會	提供癲癇婦女妊娠資料登錄、衛教諮詢、個案管理，讓醫護人員知道如何協助您	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
財團法人臺灣早產兒基金會	提供方案讓早產兒獲得適當的醫療，提升早產兒醫療照護品質，並從事早產的防治與教育宣導服務	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
臺灣早產防治學會	推動早產防治	02-2523-7490
財團法人罕見疾病基金會	提供罕見疾病的資訊與協助	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
臺灣海洋性貧血協會	為全國海洋性貧血患者及其家庭提供積極正確的醫療照護資訊與協助	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw/
中華民國心臟病兒童基金會	協助患有心臟病兒童得到適當的醫療照顧	02-2331-9494 http://www.ccft.org.tw
財團法人羅慧夫顱顏基金會	協助先天性的頭顱及顏面的發育不良者如唇顎裂、小耳症及其它顱顏畸形患者	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
財團法人中華民國唐氏症基金會	結合唐氏症者家長、監護及關心唐氏症者人士團體及學者專家，促進教養經驗之溝通或護理保健之諮詢	02-2278-9888 http://www.rocdown-syndrome.org.tw
社團法人臺灣關懷地中海型貧血協會	提供病友就業輔導、醫療協助、社會教育等服務	04-2529-8232 https://www.facebook.com/groups/119062884788125/
中華民國發展遲緩兒童早期療育協會	協助各類發展遲緩兒童及其家庭，進行早期療育工作	03-8239335 http://www.caeip.org.tw
財團法人中華民國發展遲緩兒童基金會	協助推動建立發展遲緩兒童早期療育及諮詢服務等工作	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
家庭教育網站及諮詢專線	親職教養、親子關係、夫妻關係、姻親關係、婚前交往、親密關係、家庭資源與管理、家庭生活調適等	412-8185(手機撥打請加02) http://moe.familyedu.moe.gov.tw
衛生福利部社會救助及社工司	社會福利諮詢	1957 http://1957.mohw.gov.tw/
勞動部	促進受僱者工作與生活平衡，鼓勵生育並建構友善懷孕受僱者及其配偶之工作職場	02-8995-6866 http://www.mol.gov.tw/(勞動部)、 http://eeweb.mol.gov.tw/(就業平等網)
國稅局、地方稅務局	綜合所得稅幼兒學前特別扣除額服務	0800-000-321(國稅局)、 0800-086-969(地方稅務局) http://www.ntbca.gov.tw/etwmain
全國未成年懷孕諮詢專線	提供青少女懷孕者、一般青少年等電話諮詢及轉介服務	0800-25-7085 http://www.257085.org.tw/index.php

Các thông tin về nguồn lực liên quan

Tên đơn vị	Cung cấp phục vụ	Phương thức liên hệ
Website sức khỏe 99 Sở Sức khỏe Công dân thuộc Bộ Phúc lợi Y tế	Thông tin giáo dục Y tế	(02)2351-9047 http://health99.hpa.gov.tw/
Quầy phục vụ tư vấn bệnh di truyền của Sở Sức khỏe công dân thuộc Bộ Phúc lợi Y tế	Cung cấp thông tin kiến thức liên quan về bệnh di truyền đa dạng và chính xác	http://gene.hpa.gov.tw/
Hiệp hội Y khoa bệnh động kinh Đài Loan	Cung cấp đăng ký dữ liệu mang thai, tư vấn giáo dục y tế, quản lý cá nhân những phụ nữ động kinh, để nhân viên chăm sóc y tế biết hỗ trợ bạn như thế nào	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
Quỹ trẻ sinh non Đài Loan thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Cung cấp phương án để trẻ sinh non được điều trị y tế thỏa đáng, nâng cao chất lượng chăm sóc điều trị y tế cho trẻ sinh non, và thực hiện dịch vụ phòng chống và giáo dục tuyên truyền về sinh non	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
Hiệp hội phòng chống sinh non Đài Loan	Thúc đẩy phòng chống sinh non	02-2523-7490
Bệnh hiếm gặp Tài Đoàn Pháp Nhân Quỹ	Cung cấp thông tin và hỗ trợ bệnh hiếm gặp	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
Hiệp hội thiếu máu Thalassemia Đài Loan	Cung cấp thông tin và hỗ trợ chăm sóc điều trị y tế tích cực chính xác cho người mắc bệnh thiếu máu Thalassemia toàn quốc	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw/
Quỹ trẻ em bệnh tim Trung Hoa Dân Quốc	Hỗ trợ trẻ em mắc bệnh tim được chăm sóc điều trị y tế thỏa đáng	02-2331-9494 http://www.ccft.org.tw
Quỹ sọ mặt Craniofacial Tài Đoàn Pháp Nhân	Hỗ trợ người rối loạn phát triển sọ đầu và mặt bẩm sinh, ví dụ như hở hàm ếch, chứng tai nhỏ và dị	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
Quỹ bệnh Down Trung Hoa Dân Quốc Tài Đoàn Pháp Nhân	Kết hợp phụ huynh người bệnh down, các đoàn thể và chuyên gia học giả giám hộ và quan tâm người bị bệnh down, thúc đẩy trao đổi kinh nghiệm giáo dục chăm sóc hoặc tư vấn chăm sóc bảo vệ sức khỏe.	02-2278-9888 http://www.rocdown-syndrome.org.tw
Hiệp hội chăm sóc người bệnh Thalassemia Đài Loan thuộc Tài Đoàn Pháp Nhân	Cung cấp dịch vụ hướng dẫn tìm việc, hỗ trợ điều trị y tế, giáo dục xã hội cho người bệnh	04-2529-8232 https://www.facebook.com/groups/119062884788125/
Hiệp hội giáo dục điều trị thời kỳ đầu cho trẻ chậm phát triển Trung Hoa Dân Quốc	Hỗ trợ các trẻ chậm phát triển và gia đình của trẻ, thực hiện công tác giáo dục điều trị thời kỳ đầu	03-8239335 http://www.caeip.org.tw
Quỹ trẻ chậm phát triển Trung Hoa Dân Quốc của Tài Đoàn Pháp Nhân	Hỗ trợ thúc đẩy xây dựng công tác giáo dục điều trị thời kỳ đầu cho trẻ chậm phát triển và dịch vụ tư vấn	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
Website giáo dục gia đình và đường dây tư vấn	Giáo dục thiên chức làm cha mẹ, quan hệ cha mẹ con cái, quan hệ vợ chồng, quan hệ hôn nhân, quan hệ trước hôn nhân, quan hệ thân mật, tài nguyên gia đình và quản lý, thích ứng cuộc sống gia đình…	412-8185(Please add 02 if by cell phones) http://moe.familyedu.moe.gov.tw
Vụ cứu trợ xã hội và nhân viên công tác xã hội của Bộ Phúc lợi Y tế	Tư vấn phúc lợi xã hội	1957 http://1957.mohw.gov.tw/
Bộ Lao động	Thúc đẩy cân bằng giữa công việc và cuộc sống của người được tuyển dụng, thúc đẩy sinh nở và thiết lập nơi làm việc thân thiện cho người mang thai được tuyển dụng và người hôn phối của họ.	02-8995-6866 http://www.mol.gov.tw/(Bộ lao động) http://eeweb.mol.gov.tw/(Mạng bình đẳng tìm việc làm)
Cục thuế quốc gia, Cục thuế địa phương	Dịch vụ khấu trừ đặc biệt thuế thu nhập tổng hợp dành cho trẻ trước tuổi đi học	0800-000-321(Cục thuế quốc gia) 0800-086-969(Cục thuế địa phương)
Đường dây tư vấn mang thai dành cho người chưa thành niên toàn quốc	Cung cấp điện thoại tư vấn và dịch vụ giới thiệu cho người mang thai là nữ thanh thiếu niên, thanh thiếu niên nói chung.	0800-25-7085 http://www.257085.org.tw/index.php

聯絡地址及電話

各縣市衛生局聯絡地址及聯絡電話

各縣市衛生局	地址、網址	電話	預防接種專線
基隆市衛生局	20147 基隆市信義區信二路266號 http://www.klchb.gov.tw	02-24230181	02-2427-6154
臺北市政府衛生局	11008臺北市信義區市府路1號 http://www.health.gov.tw	02-27208889	02-23754341
新北市政府衛生局	22006新北市板橋區英士路192-1號 http://www.health.ntpc.gov.tw	02-22577155	02-22588923
桃園市政府衛生局	33053桃園市桃園區縣府路55號 http://www.tychb.gov.tw	03-3340935	03-3363270 03-3382157
新竹縣政府衛生局	30210新竹縣竹北市光明七街1號 http://www.hcshb.gov.tw/	03-5518160	03-5511287
新竹市衛生局	30041新竹市東區中央路241號10-12樓 http://dep.hcchb.gov.tw	03-5355191	03-5355130
苗栗縣政府衛生局	36043苗栗縣後龍鎮大庄里21鄰光華路373號 http://www.mlshb.gov.tw	037-558080	037-558100
臺中市政府衛生局	42053臺中市豐原區中興路136號 http://www.health.taichung.gov.tw	04-25265394	04-25270780
彰化縣衛生局	50049 彰化縣彰化市中山路二段162號 http://www.chshb.gov.tw	04-7115141	04-7115141#103 04-7115141#104
南投縣政府衛生局	54062南投縣南投市復興路6號 http://www.ntshb.gov.tw	049-2222473	049-2220904 049-2230607
雲林縣衛生局	64054雲林縣斗六市府文路34號 http://www.ylshb.gov.tw	05-5373488	05-534-5811
嘉義縣衛生局	61249嘉義縣太保市祥和二路東段3號 http://www.cyshb.gov.tw	05-3620600	05-362-0607 05-3620600#205

ịa chỉ và điện thoại liên hệ của Cục Y tế các huyện/ thành phố

ịa chỉ và điện thoại liên hệ của Cục Y tế các huyện/ thành phố

Counties and Cities	Địa chỉ, Website	Phone	Đường dây tiêm chủng
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Cơ Long	Số 266, đường Tín Nhị, khu Tín Nghĩa, thành phố Cơ Long, mã bưu điện 20147	02-24230181	02-2427-6154
	http://www.klchb.gov.tw		
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Đài Bắc	Số 1, đường Thị Phủ khu Tín Nghĩa, thành phố Đài Bắc, mã bưu điện 11008	02-27208889	02-23754341
	http://www.health.gov.tw		
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Tân Trúc	Số 192-1, đường Anh Sỹ, khu Bản Kiều, thành phố Tân Bắc, mã bưu điện 22006	02-22577155	02-22588923
	http://www.health.ntpc.gov.tw		
Cục Y tế thuộc Chính quyền huyện Đào Viên	No.55, Xianfu Rd., Taoyuan City, Taoyuan County, 33053	03-3340935	03-3363270
	http://www.tychb. gov.tw		03-3382157
Cục Y tế thuộc Chính quyền huyện Tân Trúc	Số 1, phố Quang Minh 7, thành phố Tân Bắc, huyện Tân Trúc, mã bưu điện 30210	03-5518160	03-5511287
	http://www.hcshb.gov.tw/		
Cục Y tế thành phố Tân Trúc	Floor 10-12, No.241, Zhongyang Rd., East District, Hsinchu City, 30041	03-5355191	03-5355130
	http://dep.hcchb.gov.tw		
Cục Y tế chính quyền huyện Miêu Lật	No. 373, Guanghua Rd., No. 21 Lane Dazhuangli, Ho Lung Town, Miaoli County, 36043	037-558080	037-558100
	http://www.mlshb.gov.tw		
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Đài Trung	Số 136, đường Trung Ương, khu Phong Nguyên, thành phố Đài Trung, mã bưu điện 42053	04-25265394	04-25270780
	http://www.health.taichung.gov.tw		
Cục Y tế thuộc Chính phủ	Số 162, đoạn 2, đường Trung Sơn, thành phố Chương Hóa, huyện Chương Hóa, mã bưu điện 50049	04-7115141	04-7115141#103
	http://www.chshb.gov.tw		04-7115141#104
Cục Y tế thuộc Chính quyền huyện Nam Đầu	Số 6, đường Phục Hưng, thành phố Nam Đầu, huyện Nam Đầu, mã bưu điện 54062	049-2222473	049-2220904
	http://www.ntshb.gov.tw		049-2230607
Cục Y tế thuộc Chính quyền huyện Vân Lâm	Số 34, đường Phủ Văn, thành phố Đấu Lục, huyện Vân Lâm, mã bưu điện 64054	05-5373488	05-534-5811
	http://www.ylshb.gov.tw		
Cục Y tế thuộc Chính phủ	Số 3, đoạn Đông, đường Tường Hòa 2, thành phố Thái Bảo, huyện Gia nghĩa, mã bưu điện 61249	05-3620600	05-362-0607
	http://www.cyshb.gov.tw		05-3620600#205

聯絡地址及電話

各縣市衛生局聯絡地址及聯絡電話

各縣市衛生局	地址、網址	電話	預防接種專線
嘉義市政府衛生局	60097嘉義市西區德明路1號	05-2338066	05-2341150
	http://www.cichb.gov.tw		
臺南市政府衛生局	73064臺南市新營區東興路163號（東興辦公室）	06-6357716	06-6333080
	70151臺南市東區林森路一段418號（林森辦公室）		06-2679751#372
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
高雄市政府衛生局	80276高雄市苓雅區凱旋二路132之1號	07-7134000	07-7134000#1377
	http://khd.kcg.gov.tw/		07-7230513
屏東縣政府衛生局	90054屏東縣屏東市自由路272號	08-7370002	08-738-0208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-736-2986
宜蘭縣政府衛生局	26051 宜蘭縣宜蘭市女中路二段287號	03-9322634	03-935-7011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-932-2634#1206
花蓮縣衛生局	97058花蓮縣花蓮市新興路200號	03-8227141	03-822-6975
	http://www.hlshb.gov.tw		
臺東縣衛生局	95043臺東縣臺東市博愛路336號	089-331171	089-331-171#214
	http://www.ttshb.gov.tw		
連江縣衛生局	20941連江縣南竿鄉復興村216號	083-622095	083-622-095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
金門縣衛生局	89148金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號	082-330697	082-330-697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
澎湖縣政府衛生局	88041澎湖縣馬公市中正路115號	06-9272162	06-927-0508
	http://www.phchb.gov.tw		06-927-2162#211

ịa chỉ và điện thoại liên hệ của Cục Y tế các huyện/ thành phố

ịa chỉ và điện thoại liên hệ của Cục Y tế các huyện/ thành phố

Counties and Cities	Địa chỉ, Website	Phone	Đường dây tiêm chủng
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Gia Nghĩa	Số 1, đường Đức Minh, khu Tây, thành phố Gia Nghĩa, mã bưu điện 60097	05-2338066	05-2341150
	http://www.cichb.gov.tw		
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Đài Nam	Số 163, đường Đông Hưng, khu Tân Doanh, thành phố Đài Nam, mã bưu điện 73064 (văn phòng Đông Hưng)	6-6357716	06-6333080
	Số 418, đoạn 1, đường Lâm Sâm, khu Đông, thành phố Đài Nam, mã bưu điện 70151 (văn phòng Lâm Sâm)		06-2679751#372
	http://health.tainan.gov.tw/tnhealth		
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Cao Hùng	Số 132-1, đường Khải Tuyền 2, khu Linh Nhã, thành phố Cao Hùng, mã bưu điện 80276	07-7134000	07-7134000#1377
	http://khd.kcg.gov.tw/		07-7230513
Cục Y tế thuộc Chính quyền huyện Bình Đông	Số 272, đường Tự do, thành phố Bình Đông, huyện Bình Đông, mã bưu điện 90054	08-7370002	08-738-0208
	http://www.ptshb.gov.tw		08-736-2986
Cục Y tế thuộc Chính quyền huyện Nghi Lan	Số 287, đoạn 2 đường Nữ Trung, thành phố Nghi Lan, huyện Nghi Lan, mã bưu điện 26051	03-9322634	03-935-7011
	http://www.ilshb.gov.tw		03-932-2634#1206
Cục Y tế thuộc Chính quyền huyện Hoa Liên	Số 200, đường Tân Hưng, thành phố Hoa Liên, huyện Hoa Liên, mã bưu điện 97058	03-8227141	03-822-6975
	http://www.hlshb.gov.tw		
Cục Y tế thuộc Chính quyền huyện Đài Đông	Số 336, đường Bác Ái, thành phố Đài Đông, huyện Đài Đông, mã bưu điện 95043	089-331171	089-331-171#214
	http://www.ttshb.gov.tw		
Cục Y tế huyện Liên Giang	Số 216, thôn Phục Hưng, xã Nam Cán, huyện Liên Giang, mã bưu điện 20941	083-622095	083-622-095#8855
	http://www.matsuhb.gov.tw		
Cục Y tế huyện Kim Môn	Số 1-12, đường Phục Hưng, lí Tân Thị, thị trấn Kim Hồ, huyện Kim Môn, mã bưu điện 89148	082-330697	082-330-697#609
	http://www.kmhb.gov.tw		
Cục Y tế thuộc Chính quyền huyện Bành Hồ	Số 115, đường Trung Chính, thành phố Mã Công, huyện Bành Hồ, mã bưu điện 88041	06-9272162	06-927-0508
	http://www.phchb.gov.tw		06-927-2162#211

育兒津貼、國民年金保險生育給付、農民健康保險生育給付

育兒津貼—安心在家照顧我們的寶貝

衛生福利部訂定「父母未就業家庭育兒津貼實施計畫」，補助父母至少一方在家照顧2歲以下幼兒致未能就業者，低收入戶每名兒童每月5,000元、中低收入戶每名兒童每月4,000元、綜合所得稅稅率未達20%家庭每名兒童每月2,500元。有意申請者請洽兒童戶籍所在地之鄉(鎮、市、區)公所，相關資訊可至衛生福利部社會及家庭署網站(http://www.sfaa.gov.tw/兒少福利/補助專區/父母未就業家庭育兒津貼)。

(資料來源:衛生福利部社會及家庭署)

國民年金保險生育給付

國保女性被保險人於100年7月1日至104年12月17日分娩或早產者，可按當時之月投保金額一次發給1個月生育給付(97年10月至103年12月之月投保金額為1萬7,280元，自104年1月起調整為1萬8,282元)，104年12月18日以後分娩或早產者，則一次發給2個月(3萬6,564元)，」雙胞胎以上按比例增給。更多詳細內容請打國民年金專線服務電話：（02）2396-1266轉6066。或網址http://www.bli.gov.tw（國民年金保險/各項給付/生育給付)

(資料來源: 衛生福利部社會保險司)

農民健康保險生育給付

農保被保險人或其配偶分娩或早產者，可按當月投保薪資一次發給2個月生育給付(目前為2萬400元)；流產者減半給付(目前為1萬200元)。雙胞胎以上按比例增給。

更多詳細內容請打勞保局服務電話(02)2396-1266轉2330。或網址：http://www.bli.gov.tw(農民保險/農民/如何申請農保給付/農保生育給付)

(資料來源：內政部)

Trợ cấp nuôi con, chi trả dành cho sinh nở của bảo hiểm niên kim quốc dân, chi trả dành cho sinh nở của bảo hiểm sức khỏe nông dân

Trợ cấp nuôi con- Yên tâm ở nhà chăm sóc con yêu của chúng ta

Bộ Phúc lợi Y tế đặt ra "Kế hoạch thực thi trợ cấp nuôi con dành cho gia đình bố mẹ chưa có việc làm", hỗ trợ cho trường hợp tối thiểu 1 người trong bố mẹ ở nhà chăm sóc con nhỏ dưới 2 tuổi chưa thể đi làm, mỗi trẻ em thuộc hộ gia đình thu nhập thấp mỗi tháng 5000 Đài tệ, mỗi trẻ em thuộc hộ gia đình thu nhập thấp trung bình 4000 Đài tệ, mỗi trẻ em thuộc gia đình mà thuế suất thuế thu nhập tổng hợp chưa đạt tới 20% mỗi tháng 2500 Đài tệ. Người muốn đăng ký hãy hỏi văn phòng ủy ban xã (thị trấn, thành phố, khu)nơi đăng ký hộ tịch của trẻ, thông tin liên quan hãy tới website Sở Xã hội và Gia đình Bộ Phúc lợi Y tế :(http://www.sfaa.gov.tw/ Phúc lợi thiếu niên nhi đồng/ Chuyên mục hỗ trợ/ Hỗ trợ nuôi con dành cho gia đình bố mẹ chưa có việc làm).

(Nguồn dữ liệu: Sở Xã hội và Gia đình thuộc Bộ Phúc lợi Y tế)

Chi trả cho sinh nở của bảo hiểm niên kim quốc dân

Bảo hiểm y tế quốc gia được bảo hiểm phụ nữ trong vòng ngày 1 Tháng 7 năm 2011 - ngày 17 Tháng 12 năm 2015 sinh non hoặc những người báo chí Lúc đó thời điểm tháng trả một lần được bảo hiểm trả tiền thai sản 1 tháng (Tháng 10 năm 2008 - Tháng 7 năm 2014 vào tháng vàng được bảo hiểm hàng tháng NT $ 17,280, Tháng 1 năm 2015 kể từ khi điều chỉnh để NT $ 18,282), ngày 18 Tháng 12 năm 2015 điểm Hoặc sinh non người giao hàng, người ta đã gửi đến hai tháng (NT $ 36,564) Song sinh trở lên cấp bổ sung theo tỷ lệ. Tìm hiểu nội dung cụ thể hãy gọi điện tới điện thoại phục vụ của đường dây về niên kim quốc dân (02)2396-1266 chuyển 6066. Hoặc website http://www.bli.gov.tw (Bảo hiểm niên kim quốc dân / Các mục chi trả / Chi trả dành cho sinh nở)

(Nguồn dữ liệu: Vụ Bảo hiểm xã hội Bộ Phúc lợi Y tế)

Chi trả cho sinh nở của bảo hiểm Y tế nông dân

Trường hợp người được bảo hiểm của bảo hiểm nông nghiệp hoặc người hôn phối của người đó sinh con hoặc sinh non, có thể theo mức lương đóng bảo hiểm trong tháng cấp phát 1 lần 2 tháng tiền sinh nở (hiện nay là 2 vạn 400 Đài tệ); Người sảy thai chi trả ½ (hiện nay là 1 vạn 200 Đài tệ). Song sinh trở lên cấp bổ sung theo tỷ lệ

Nội dung chi tiết hơn hãy gọi điện tới điện thoại phục vụ của Cục Bảo hiểm lao động (02)2396-1266 chuyển 2330. hoặc website : http://www.bli.gov.tw (Bảo hiểm nông dân/ Nông dân/ Xin chi trả bảo hiểm nông dân như thế nào / Chi trả dành cho sinh nở của bảo hiểm nông dân.)

(Nguồn dữ liệu: Bộ Nội Chính)

勞工保險生育給付、就業保險育嬰留職停薪津貼

勞工保險生育給付

女性在參加勞保時懷孕或生產，參加勞保年資合計滿280天(早產為181天)者，可按生產當月起前6個月平均月投保薪資一次發給2個月生育給付〈103年5月30日(不含)以前生產者仍為1個月〉，雙胞胎以上按比例增給。

更多詳細內容請打勞保局服務電話:(02)23961266轉2866。或網址http://www.bli.gov.tw (勞工保險/給付業務/生育給付)。

就業保險育嬰留職停薪津貼

就業保險年資合計滿1年以上、小孩滿3歲前、依性別工作平等法之規定，辦理育嬰留職停薪的爸媽，可按育嬰留職停薪之當月起前6個月平均月投保薪資的60%按月發給，每一子女最長合計發給6個月，爸媽同為被保險人者，得先後提出申請。更多詳細內容請打勞保局服務電話:(02)23961266轉2866。或網址http://www.bli.gov.tw (就業保險/給付業務(含育嬰津貼)/育嬰留職停薪津貼)。

註：育兒津貼與育嬰留職停薪津貼「不得」同時請領。

(資料來源：勞動部勞工保險局)

育嬰留職停薪假期

受僱者任職滿六個月後，於每一子女滿三歲前，得申請育嬰留職停薪，期間至該子女滿三歲止，但不得逾二年。同時撫育子女二人以上者，其育嬰留職停薪期間應合併計算，最長以最幼子女受撫育二年為限。更多詳細內容請打勞動部專線(02-8995-6866)。或至勞動部網址http://www.mol.gov.tw、就業平等網http://eeweb.mol.gov.tw/查詢。

(資料來源：勞動部)

Bảo hiểm lao động lương thai sản, Bảo hiểm việc làm cha mẹ để lại mà không cần phụ cấp lương

Bảo hiểm lao động lương thai sản

Khi phụ nữ mang thai tham gia lao động hoặc sản xuất, thâm niên lao động để tham gia vào tổng số hơn 280 ngày (181 ngày đối với các sinh non), người, theo sản xuất bắt đầu từ năm tháng sáu tháng đầu năm mức lương trung bình được bảo hiểm hàng tháng sau khi gửi hai tháng trả tiền thai sản <tháng 103 30 (không bao gồm) một tháng trước khi các nhà sản xuất vẫn>, cặp song sinh hơn tương ứng với sự gia tăng.

Để biết thêm chi tiết, xin vui lòng gọi cho Cục Dịch vụ Lao động Điện thoại: (02-2396-1266 lượt 2866) hoặc URL http://www.bli.gov.tw (Bảo hiểm Lao động / thanh toán lương kinh doanh / thai sản).

Bảo hiểm việc làm cha mẹ để lại mà không cần phụ cấp lương

Tổng thâm niên bảo hiểm việc làm trong hơn một năm, trẻ em trên 3 tuổi, theo quy định của bình đẳng giới luật, cho cha mẹ được nghỉ chăm sóc trẻ em không lương, theo cha mẹ để lại không hưởng lương từ tháng trước sáu tháng bảo hiểm trung bình hàng tháng 60% mức tiền lương trả hàng tháng, phân phối cho mỗi đứa trẻ lên đến tổng cộng sáu tháng, với cha mẹ là người được bảo hiểm, quá đã nộp thêm chi tiết, xin vui lòng gọi cho Cục điện thoại dịch vụ lao động: (02-2396-1266 lượt 2866) hoặc http://www.bli.gov.tw (Bảo hiểm việc làm / dịch vụ thanh toán (bao gồm cả phụ cấp chăm sóc trẻ em) / trợ cấp nghỉ của cha mẹ không lương).

Lưu ý: trợ cấp chăm sóc trẻ và cha mẹ để lại mà không cần phụ cấp lương "có trách nhiệm" và yêu cầu cổ.

(Nguồn: Bộ Lao động Cục Bảo hiểm Lao động)

nghỉ không hưởng lương của cha mẹ

Sau khi nhân viên cũ làm việc cho sáu tháng, cho mỗi đứa trẻ biến ba tuổi, bạn phải nộp đơn xin nghỉ phép của cha mẹ không lương, cho đến khi trẻ đến tuổi trưởng ba chỉ trong thời gian, nhưng không quá hai năm. Trong khi nuôi dạy con cái hai trở lên, sẽ được tổng hợp trong chăm sóc trẻ em của họ lại không lương cho đến hai năm những đứa trẻ nhỏ tuổi nhất được giới hạn bằng cách đưa thêm chi tiết, xin vui lòng gọi Bộ Đường dây Lao động (02-8995-6866) hoặc Bộ Lao động http://www.mol.gov.tw, bình đẳng việc làm net truy vấn http://eeweb.mol.gov.tw/.

(Nguồn: Bộ Lao động)

守護女孩，讓每個寶寶平安出生，長大

若有發現違法檢測及選擇胎兒性別的情事，請洽：
各縣市胎兒性別篩選查報窗口

機關	查報窗口
宜蘭縣政府衛生局	電話：03-9322634#2312、03-9367855 傳真：03-9360855 E-MAIL：ian@mail.e_land.gov.tw
基隆市衛生局	電話：02-24230181#166 傳真：02-24282255 E-MAIL：yumi@klchb.gov.tw
新北市政府衛生局	電話：02-22577155、1999(新北市民單一申訴專線) 傳真：02-22589064 E-MAIL：tpc24105@ntpc.gov.tw
臺北市政府衛生局	電話：1999(外縣市:02-2720-8889)#1831傳真：02-87884560 E-MAIL：http://www.gov.taipei>首頁>市政信箱
桃園市政府衛生局	電話：03-3340935#2521 傳真：03-3472411 E-MAIL：http://www.tychb.gov.tw/index.asp>首頁>熱門服務>局長信箱
新竹市衛生局	電話：03-5355191#327 傳真：03-5355516 E-MAIL：hc3200@ems.hccg.gov.tw
新竹縣政府衛生局	電話：03-5519065 傳真：03-5512743 E-MAIL：4021892@hchg.gov.tw
苗栗縣政府衛生局	電話：037-558510 傳真：037-558590 E-MAIL：http://www.mlshb.gov.tw >首頁>意見箱>局長信箱
臺中市政府衛生局	電話：04-25265394#3151 傳真：04-25279062 E-MAIL：http://www.health.taichung.gov.tw >首頁>服務信箱
彰化縣衛生局	電話：04-7115141#502 傳真：04-7121309 E-MAIL：http://www.chshb.gov.tw >首頁>民意信箱>局長信箱
南投縣政府衛生局	電話：049-2222473#253 傳真：049-2202628 E-MAIL：fifth@.mail.ntshb.gov.tw
雲林縣衛生局	電話：05-5373488#155 傳真：05-5345633 E-MAIL：ylshb@ylshb.gov.tw
嘉義縣衛生局	電話：05-3620600#275 傳真：05-3621138 E-MAIL：http://www.cyshb.gov.tw >首頁>陳情案件
嘉義市政府衛生局	電話：05-2338066#513傳真：05-2821232 E-MAIL：service@mail.cichb.gov.tw
臺南市政府衛生局	電話：06-2881493 傳真：06-2698029 E-MAIL：service@tncghb.gov.tw
高雄市政府衛生局	電話：07-7134000#6122 傳真：07-7242966 E-MAIL：http://khd.kcg.gov.tw/
屏東縣政府衛生局	電話：08-7383479、08-7370002#132 傳真：08-7372918 E-MAIL：pthsysmgr@ksmail.doh.gov.tw
臺東縣衛生局	電話：089-321144#309 傳真：089-310334 E-MAIL：vhml0036@mail.ttshb.gov.tw
花蓮縣衛生局	電話：038-227141#262 傳真：038-230169 E-MAIL：mjnancy@ms.hlshb.gov.tw
澎湖縣政府衛生局	電話：06-9272162#237 傳真：06-9266693 E-MAIL：http://www.phchb.gov.tw>首頁>服務信箱>局長信箱
金門縣衛生局	電話：082-330697#715 傳真：082-334897 E-MAIL：jmh1117@tpmail.mohw.gov.tw
連江縣衛生局	電話：083-622095#8866傳真：083-623210 E-MAIL：matsuhb@matsuhb.gov.tw
衛生福利部國民健康署	電話：0800-870870 http://www.hpa.gov.tw

Bảo vệ bé gái, để mỗi đứa trẻ đều được bình an chào đời và lớn lên!

Nếu bạn phát hiện có tình trạng vi phạm pháp luật trong chẩn đoán và lựa chọn giới tính của trẻ, hãy liên hệ với:

Cơ quan	Quầy thông báo kiểm tra
Cục Y tế chính quyền huyện Nghi Lan	Điện thoại：03-9322634#2312, 03-9367855 /Fax: 03-9360855 E-MAIL:ian@mail.e_land.gov.tw
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Cơ Long	Điện thoại:02-24230181#166/Fax: 02-24282255 E-MAIL:yumi@klchb.gov.tw
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Tân Trúc	Điện thoại: 02-22577155, 1999(The only petition hotline for citizens in New Taipei City) Fax: 02-22589064 /E-MAIL:tpc24105@ntpc.gov.tw
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Đài Bắc	Điện thoại: 1999(Other counties and cities: 02-2720-8889)#1831 /Fax: 02-87884560 E-MAIL:http://www.gov.taipei>Homepage>Municipal Mailbox
Chính quyền huyện Đào Viên	Điện thoại:03-3340935#2521 /Fax: 03-3472411 E-MAIL:http://www.tychb.gov.tw/index.asp>Homepage>Popular Services>Director Mailbox
Cục Y tế thành phố Tân Trúc	Điện thoại:03-5355191#327 /Fax: 03-5355516 E-MAIL:hc3200@ems.hccg.gov.tw
Cục Y tế thuộc Chính quyền huyện Tân Trúc	Điện thoại:03-5519065 /Fax: 03-5512743 E-MAIL:4021892@hchg.gov.tw
Cục Y tế chính quyền huyện Miêu Lật	Điện thoại:037-558510 /Fax: 037-558590 E-MAIL:http://www.mlshb.gov.tw >Homepage>Complaint Box>Director Mailbox
Cục Y tế thuộc Chính quyền thành phố Đài Trung	Điện thoại:04-25265394#3151 /Fax: 04-25279062 E-MAIL:http://www.health.taichung.gov.tw >Homepage>Service Mailbox
Cục Y tế huyện Chương Hóa	Điện thoại:04-7115141#502 /Fax: 04-7121309 E-MAIL:http://www.chshb.gov.tw >Homepage>Public Opinion Mailbox>Director Mailbox
Cục Y tế chính quyền huyện Nam Đầu	Điện thoại:049-2222473#253 /Fax: 049-2202628 E-MAIL:fifth@.mail.ntshb.gov.tw
Cục Y tế huyện Vân Lâm	Điện thoại:05-5373488#155 /Fax: 05-5345633 E-MAIL:ylshb@ylshb.gov.tw
Cục Y tế huyện Gia Nghĩa	Điện thoại:05-3620600#275 /Fax: 05-3621138 E-MAIL: http://www.cyshb.gov.tw HomepageCase Statement
Cục Y tế chính quyền huyện Gia Nghĩa	Điện thoại:05-2338066#513 /Fax: 05-2821232 E-MAIL:service@mail.cichb.gov.tw
Cục Y tế chính quyền thành phố Đài Nam	Điện thoại:06-2881493/Fax: 06-2698029 E-MAIL:service@tncghb.gov.tw
Cục Y tế chính quyền thành phố Cao Hùng	Điện thoại:07-7134000#6122 /Fax: 07-7242966 E-MAIL:http://khd.kcg.gov.tw/
Cục Y tế chính quyền huyện Bình Đông	Điện thoại: 08-7383479, 08-7370002#132/Fax: 08-7372918 E-MAIL:pthsysmgr@ksmail.doh.gov.tw
Cục Y tế huyện Đài Đông	Điện thoại:089-321144#309 /Fax: 089-310334 E-MAIL:vhml0036@mail.ttshb.gov.tw
Cục Y tế huyện Hoa Liên	Điện thoại:038-227141#262 /Fax: 038-230169 E-MAIL:mjnancy@ms.hlshb.gov.tw
Cục Y tế chính quyền huyện Bành Hồ	Điện thoại:06-9272162#237 /Fax: 06-9266693 E-MAIL:http://www.phchb.gov.tw>Homepage>Service Mailbox>Director Mailbox
Cục Y tế huyện Kim Môn	Điện thoại:082-330697#715 /Fax: 082-334897 E-MAIL:jmh1117@tpmail.mohw.gov.tw
Cục y tế huyện Liên Giang	Điện thoại:083-622095#8866 /Fax: 083-623210 E-MAIL:matsuhb@matsuhb.gov.tw
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare	Điện thoại: 0800-870870 http://www.hpa.gov.tw

孕婦B型肝炎追蹤檢查紀錄表

姓名　　出生日期　　身分證字號

日期 / 結果 / 項目		產前檢查	產後追蹤檢查			
		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
B型肝炎表面抗原(HBsAg)(-陰性；+陽性)						
B型肝炎e抗原 (HBeAg)(-陰性；+陽性)						
肝功能檢查	AST(GOT)					
	ALT(GPT)					
肝臟超音波(建議填列有無肝硬化等資料)						
其他						
檢查院所						

1. 請產前檢查醫院針對孕婦產前檢查為B型肝炎表面抗原陽性【HBsAg(+)】個案，填列上表，並衛教產後應定期追蹤檢查。
2. 檢查項目依專業醫師評估而訂。

◎ 母親為e抗原(HBeAg)陽性者，其所生小孩於接種B型肝炎免疫球蛋白(HBIG)及3劑B型肝炎疫苗後，B型肝炎帶原機率由90%左右大幅降低，但仍可能有10%之帶原機會，故建議幼兒於出生約1歲左右進行B型肝炎表面抗原(HBsAg)及B型肝炎表面抗體(anti-HBs)檢測，以利及早發現幼兒帶原狀況及瞭解疫苗接種成效，並定期進行追蹤檢查。

◎ 孕婦B型肝炎產檢結果請同時於本表登錄，e抗原陽性之母親請攜帶本表提供臨床醫師做為幼兒B型肝炎表面抗原(HBsAg)及B型肝炎表面抗體(anti-HBs)檢測之參考資料。

◎ 母親為B型肝炎帶原，新生兒有依規定時程施打疫苗者，仍可正常餵哺母乳。

◎ B型肝炎帶原者，若其肝功能正常，原則建議每6個月至1年複檢一次，如肝功能異常，則由醫師決定其肝功能及超音波複檢時間。

◎ 目前治療B型肝炎藥物：

包括干擾素(Interferon)與抗病毒藥物兩大類；為降低肝硬化與肝癌之發生率，健保署辦理「全民健康保險加強慢性B型及C型肝炎治療計畫」，請有慢性肝炎孕婦，積極尋求健保治療；健保署亦辦理「全民健康保險B型肝炎帶原者及C型肝炎感染者醫療給付改善方案」，提供每6個月1次之追蹤管理照護，有關治療對象之藥品給付規定及特約醫院等，請參閱中央健康保險署網站http://www.nhi.gov.tw

Bảng ghi chép kiểm tra theo dõi viêm gan B ở phụ nữ mang thai

• Họ tên_____ • Sinh ngày tháng năm _____ • Số Chứng minh thư._____

Ngày tháng / Kết quả / Hạng mục		Khám tiền sản	Kiểm tra theo dõi sau sinh			
		Ngày_____ tháng_____ năm_____	Ngày_____ tháng_____ năm_____	Ngày_____ tháng_____ năm_____	Ngày_____ tháng_____ năm_____	Ngày_____ tháng_____ năm_____
Kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg) (- Âm tính; + Dương tính)						
Kháng nguyên e viêm gan B (HBeAg) (- Âm tính; + Dương tính)						
Kiểm tra chức năng gan	AST(GOT)					
	ALT(GPT)					
Siêu âm gan (kiến nghị ghi rõ các thông tin có hay không bị xơ gan, v.v…)						
Khác						
Cơ sở y tế khám						

1. Đối với các trường hợp thai phụ có kết quả xét nghiệm dương tính với kháng nguyên bề mặt viêm gan B 【HBsAg(+)】, đề nghị cơ sở khám tiền sản hãy điền biểu trên, rồi tiến hành hướng dẫn y tế và dặn dò thai phụ cần đến khám lại sau khi sinh.
2. Hạng mục kiểm tra sẽ do bác sỹ chuyên khoa đánh giá quyết định.

◎ Nếu bà mẹ có kết quả xét nghiệm dương tính với kháng nguyên e (HBeAg), thì trẻ sau khi tiêm Globulin miễn dịch viêm gan B (HBIG) và 3 mũi vắc xin viêm gan B xong, khả năng mang mầm bệnh viêm gan B sẽ giảm đáng kể từ khoảng 90% xuống, nhưng vẫn còn 10%. Vì vậy, kiến nghị hãy đưa trẻ đi xét nghiệm kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg) kháng thể bề mặt viêm gan B (anti-HBs) sau khi trẻ chào đời được khoảng 1 năm, để có thể sớm phát hiện tình trạng trẻ nhỏ mang mầm bệnh và nắm bắt hiệu quả của việc tiêm chủng; đồng thời cần tiến hành khám theo dõi định kỳ.

◎ Hãy ghi kết quả xét nghiệm viêm gan B cho thai phụ vào cùng biểu này. Các bà mẹ dương tính với kháng thể e, cần đem theo biểu này để bác sỹ lấy đó làm dữ liệu tham khảo cho việc xét nghiệm kháng nguyên bề mặt viêm gan B (HBsAg) và kháng thể bề mặt viêm gan B (anti-HBs) ở trẻ nhỏ.

◎ Nếu bà mẹ là người lành mang mầm bệnh viêm gan B mà trẻ sơ sinh đã được tiêm chủng đúng lịch theo quy định thì vẫn có thể cho con bú sữa mẹ bình thường.

◎ Người mang mầm bệnh viêm gan B, nếu chức năng gan bình thường thì trên nguyên tắc, kiến nghị cứ 6 tháng đến 1 năm tiến hành kiểm tra theo dõi 1 lần; nếu chức năng gan có bất thường thì bác sỹ sẽ quyết định thời gian kiểm tra lại chức năng gan và tiến hành siêu âm.

◎ Hiện nay, có 2 loại thuốc chính điều trị viêm gan B là: Interferon và thuốc chống vi rút; để giảm nguy cơ phát triển thành xơ gan và ung thư gan ở người bị viêm gan B, từ tháng 10 năm 2003, Sở Y tế đã bắt đầu thực hiện "Kế hoạch thí điểm tăng cường trị liệu viêm gan B và viêm gan C mãn tính bằng Bảo hiểm Y tế ", vì vậy, người mắc viêm gan B hãy tích cực tìm kiếm phương án điều trị và chăm sóc sức khỏe. Sở bảo hiểm sức khỏe cũng thực hiện "Phương án cải thiện chi trả điều trị cho người nhiễm viêm gan B và viêm gan C của bảo hiểm Y tế toàn dân", thực hiện chăm sóc quản lý theo dõi 6 tháng 1 lần, Để biết thêm chi tiết về các thông tin liên quan đến quy định trợ cấp chi phí thuốc và các bệnh viện được chỉ định điều trị viêm gan B, mời tham khảo Website của Cục Bảo hiểm Y tế Trung ương: http://www.nhi.gov.tw

孕婦免費愛滋病毒篩檢同意書

我知道愛滋病毒篩檢併同初次產檢(標準抽血檢查項目：血型、Rh因子等)實施，我已清楚了解孕婦免費愛滋病毒篩檢服務的說明(詳見頁次：P106)

本人　□拒絕　接受愛滋病毒篩檢
　　□同意　接受愛滋病毒篩檢

您的決定並不會影響您獲得產前醫療服務的權益

孕婦簽名：
身分證字號(居留證號碼)：
日期：　　年　　月　　日

請將此頁撕下交給醫護人員黏貼於病歷表上

請沿虛線剪下

Please cut along the dotted line.

Biên bản đồng ý kiểm tra sàng lọc HIV miễn phí dành cho thai phụ

Tôi biết rằng việc xét nghiệm HIV được tiến hành vào lần khám thai đầu tiên (hạng mục xét nghiệm máu tiêu chuẩn: nhóm máu, yếu tố Rh, v.v...), tôi đã hiểu rõ phần thuyết minh về Dịch vụ xét nghiệm HIV miễn phí cho phụ nữ mang thai (chi tiết mời xem P107)

Tôi ☐ Từ chối tiến hành xét nghiệm HIV
☐ Đồng ý tiến hành xét nghiệm HIV

Quyết định của bạn sẽ không ảnh hưởng gì đến quyền lợi hưởng dịch vụ y tế tiền sản.

Thai phụ ký tên: _____

Số Chứng minh thư (số Thẻ cư trú): _____

Thời gian: Ngày _____ tháng _____ năm _____

Hãy cắt trang này ra để giao cho nhân viên y tế dán vào hồ sơ bệnh án.

國家圖書館出版品預行編目資料(CIP)

孕婦健康手冊/衛生福利部國民健康署著.-- 第3版.
-- [臺北市]：衛生福利部國民健康署，2017.07
面；　公分
ISBN 978-986-05-1204-5 (平裝)
1.妊娠 2.分娩 3.產前照護

429.12　　105023563

書名：孕婦健康手冊
著(編、譯)者：衛生福利部國民健康署(廣告)
出版機關：衛生福利部國民健康署
地址: 臺中市西區民權路95號6樓(臺中辦公室)
網址：http://www.hpa.gov.tw/

電話：(04) 2217-2200
出版年月：2017年07月
版(刷)次：第3版；2008年6月初版
發行數量：9,500本
其他類型版本說明：本書同時登載於行政院衛生福利部國民健康署網站，網址為http://www.hpa.gov.tw/

定價：新臺幣20元
展售處
臺北：國家書店
地址：10485臺北市松江路209號1、2樓
電話：(02)2518-0207
臺中：五南文化廣場
地址：40042臺中市中區中山路6號
電話：(04)2226-0330
GPN：1010503095
ISBN：978-986-05-1204-5

著作財產權人：衛生福利部國民健康署
本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽行政院衛生福利部國民健康署(電話：04－22172200)。
©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health,Taipei City, Taiwan (R.O.C.). Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health,R.O.C.. (TEL：886-4-22172200)
本出版品經費由衛生福利部國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health and Health Protection of Health Promotion Administration.

Dữ liệu biên mục ấn phẩm sắp xuất bản (CIP) của Thư viện quốc gia

Sổ tay sức khỏe phụ nữ mang thai / Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế sức khỏe toàn dân --Phiên bản 3

-- [Thành phố Đài Bắc] – Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế sức khỏe toàn dân, 2017.07

trang; cm

ISBN 978-986-1204-5 (bìa mềm)

1.Mang thai 2.Sinh nở 3.Chăm sóc trước sinh

429.12 15023563

Tên sách: Sổ tay sức khỏe phụ nữ mang thai

Tác giả (biên tập, biên dịch):Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế sức khỏe toàn dân (Quảng cáo)

Cơ quan xuất bản: Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế sức khỏe toàn dân

Địa chỉ : Lầu 6, số 95, đường Dân Quyền, khu Tây, thành phố Đài Trung ((Văn phòng tại Đài Trung)

Website : http://www.hpa.gov.tw/

Điện thoại: (04) 2217-2200

Tháng, năm xuất bản: Tháng 07 năm 2017

Phiên bản số:Phiên bản thứ 3; phiên bản đầu tiên in tháng 6 năm 2008

Số lượng phát hành: 9,500 cuốn

Thuyết minh về các loại hình phiên bản khác: Cuốn sách này được đăng đồng thời trên website của Cục Chăm sóc sức khỏe toàn dân thuộc Sở Y tế - Viện Hành chính, địa chỉ website: http://www.hpa.gov.tw/

Giá: 20 Đài tệ

Nơi trưng bày và bán

Đài Bắc: Hiệu sách quốc gia

Địa chỉ: (10485) Lầu 1 - 2, số 209, đường Tùng Giang, thành phố Đài Bắc

Điện thoại: 02) 2518-0207

Đài Trung: Quảng trường Văn hóa Ngũ Nam

Địa chỉ: (40042) Số 6, đường Trung Sơn, khu Trung, thành phố Đài Trung

Điện thoại: (04) 2226-0330

GPN：1010503095

ISBN：978-986-05-1204-5

Tác quyền thuộc về: Sở Sức khỏe Quốc dân Bộ Phúc lợi Y tế sức khỏe toàn dân.

Cuốn sách này bảo lưu tất cả các quyền liên quan. Các đơn vị và cá nhân nếu muốn sử dụng toàn bộ hoặc một phần cuốn sách, cần được sự đồng ý hoặc cho phép bằng văn bản của người sở hữu tác quyền là Viện Hành chính – Sở Y tế – Cục Chăm sóc sức khỏe toàn dân. Mời liên hệ với Viện Hành chính – Sở Y tế – Cục Chăm sóc sức khỏe toàn dân để biết thêm chi tiết (điện thoại: 04-22172200).

Kinh phí xuất bản do Qũy bảo hiểm y tế và phòng chống tác hại thuốc lá thuộc Sở sức khỏe quốc dân chịu.

note