孕婦健康手冊

【中泰版】

【ฉบับภาษาจีน-ไทย】

คู่มือสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์

準媽媽姓名 / ชื่อ-นามสกุลว่าที่คุณแม่:

產檢時請記得攜帶孕婦健康手冊

เมือไปรับการตรวจครรภ์ กรุณานำคู่มือตรวจสุขภาพนี้ติดตัวไปด้วยทุกครั้ง

衛生福利部國民健康署　編印

จัดพิมพ์โดย กรมสุขภาพประชาชนแห่ง ทบวงสาธารณสุข สภาบริหารไต้หวัน

本印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

สิงตีพิมพ์นี้อุดหนุนงบประมาณโดยภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพือสวัสดิการสุขภาพทบวงสุขภาพประชาชน

孕婦健康手冊 คู่มือสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์ 【中泰版／ฉบับภาษาจีน-ไทย】 衛生福利部國民健康署編印

守護健康

ปกป้องสุขภาพ

衛生福利部　國民健康署

กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

衛生福利部國民健康署　編印

จัดพิมพ์โดย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

臺北市大同區塔城街36號

เลขที่ 36 ถ. ถ่าเฉิง เขตต้าถง กรุงไทเป

電話 / โทรศัพท์ ： (02) 2522-0888　**傳真** / โทรสาร ： (02)2522-0629

孕產婦關懷專線：0800-870870

สายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด ： 0800-870870

出版年：2017年　ปีที่พิมพ์ ： ค.ศ. 2017

我幸福.因為愛
ฉันมีความสุข เพราะความรัก

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

ให้ของขวัญที่ดีที่สุดสำหรับลูกรัก เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คำเตือนจาก กรมควบคุมโรค ระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
“กฎข้อบังคับการให้นมแม่ในที่สาธารณะ” กำหนดว่าเมื่อสตรีให้นมแม่ในที่สาธารณะนั้น ห้ามมิให้ผู้ใดกระทำการห้าม,
ขับไล่หรือขัดขวาง ผู้ฝ่าฝืนต้องระวางโทษปรับเป็นเงินตั้งแต่ 6,000 ถึง 30,000 เหรียญไต้หวัน
กรุณาดูรายละเอียดเกี่ยวกับการให้นมแม่ที่หน้า 171-183
“เว็บไซต์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่” http://www.hpa.gov.tw/breastfeeding/
สายตรงบริการฟรีติดต่อสอบถาม ได้ที่ 0800-870870

孕婦健康手冊
คู่มือสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์

衛生福利部國民健康署

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

出版機關：衛生福利部國民健康署

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

出版年月：2017 年 07 月
พิมพ์เมื่อ : 07 ค.ศ. 2017

孕婦健康手冊

【中泰版】
【ฉบับภาษาจีน-ไทย】

คู่มือสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์

衛生福利部國民健康署_編印
จัดพิมพ์โดย กรมสุขภาพประชาชนแห่ง ทบวงสาธารณสุข สภาบริหารไต้หวัน
本印製經費由國民健康署菸品健康福利捐支應
สิ่งตีพิมพ์นี้อุดหนุนงบประมาณโดยภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ
ทบวงสุขภาพประชาชน

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。

《ฝากถึงว่าที่คุณแม่》

ว่าที่คุณแม่ที่รักกุญแจสำคัญของความราบรื่นในการคลอดบุตร นอกจากการดูแลของบุคลากรทางการแพทย์แล้ว ที่สำคัญยิ่งกว่าคือการดูแลตนเองอย่างเหมาะสมของว่าที่คุณแม่

เราได้จัดทำ-คู่มือสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์ ขึ้นเป็นพิเศษสำหรับคุณ เพื่อใช้ในการตรวจครรภ์ตามกำหนดเวลา มีตารางบันทึกสุขภาพ เพื่อช่วยคุณดูแลและบันทึกสุขภาพของตนเอง พร้อมทั้งช่วยให้แพทย์พยาบาลได้แนะนำดูแลเอาใจใส่ต่อคุณอย่างดีที่สุด นอกจากนี้ยังมีข้อมูลข่าวสารที่ควรรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ หวังว่าคุณจะอ่านคู่มืออย่างละเอียด หากมีข้อสงสัยสามารถปรึกษาแพทย์พยาบาลได้ เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นไปอย่างสบายและเต็มไปด้วยความสุข

ถ้าหยิบคู่มือฉบับนี้กรุณาติดต่อผู้ถือ (โทร :   )
หรือข้ามไปยังเพื่อนบ้านคณะกรรมการสุขภาพ (คน) ผู้ถือหรือเช็คสถาบันช่วยกลับมา

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。

《ฝากถึงว่าที่คุณพ่อ》

การตั้งครรภ์ของมนุษย์มีระยะเวลายาวนานถึง 9 เดือนกว่า เพื่อให้ว่าที่คุณพ่อและคุณแม่มีเวลาและโอกาสเพียงพอสำหรับการเรียนรู้ ปรับตัว วางแผนและเตรียมตัวสำหรับการเป็นพ่อแม่ระหว่างการตั้งครรภ์หากว่าที่คุณพ่อและคุณแม่สามารถขอรับการช่วยเหลือ รับฟังประสบการณ์ของผู้อื่น หรือเสาะหาอ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้อง หลังทำการรวบรวมไตร่ตรองอย่างละเอียดถึงรูปแบบการคลอดที่ตนเองต้องการและเทคนิคของการเป็นพ่อแม่ ประเมินอย่างรอบคอบและเตรียมพร้อม วางแผนการต้อนรับชีวิตใหม่อย่างเหมาะสม จะสามารถสร้างประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองพอใจได้มากขึ้น

นับจากเริ่มตั้งครรภ์ ร่างกายและจิตใจของว่าที่คุณแม่จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงตามลำดับ และภาระของร่างกายและจิตใจก็จะหนักมากขึ้นตามระยะเวลาการตั้งครรภ์ด้วย ดังนั้น ในช่วงเวลานี้จึงต้องการการดูแลเอาใจใส่จากว่าที่คุณพ่อและคนในครอบครัวเป็นอย่างมากขอแนะนำให้ว่าที่คุณพ่อและคนในครอบครัว ให้การปฏิบัติและเอาใจใส่ (เช่น รับฟัง แบ่งปันความสุขและความกังวลของว่าที่คุณแม่ เป็นเพื่อนว่าที่คุณแม่ไปทำการตรวจครรภ์ที่โรงพยาบาล ร่วมอบรมหลักสูตรความรู้และการออกกำลังกายก่อนคลอดด้วยกัน....) นอกจากจะช่วยเป็นกำลังใจให้กับว่าที่คุณแม่แล้ว ยังสามารถรับรู้สภาพการเติบโตของทารกในครรภ์ สร้างความผูกพันระหว่างสามีภรรยาและเสริมสร้างพื้นฐานอันดีของความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก

ขณะเดียวกัน ว่าที่คุณพ่อและคนในครอบครัวมีอิทธิพลอย่างสูงต่อการตัดสินใจในวิธีการให้นมทารก ก่อนคลอดว่าที่คุณพ่อจะได้เรียนรู้ (1) ความรู้ในการให้นมที่ถูกต้อง (2) ร่วมเรียนรู้เทคนิคการให้นมแม่ (3) เทคนิคการแก้ปัญหานมแม่ต่างๆ (4) เทคนิคการดูแลทารก เป็นต้น จะมีผลในการช่วยคุณแม่ให้นมหลังคลอดและการดูแลทารก เป็นประโยชน์ต่อการยืดเวลาการให้นมแม่และช่วยทำหน้าที่ดูแลทารก

ในช่วงเวลาการตั้งครรภ์ระยะหลังและเตรียมคลอด ขอแนะนำให้ว่าที่คุณพ่อและคนในครอบครัว ร่วมกันหาสถานที่คลอดเตรียมไว้ ศึกษาอาการเตือนก่อนคลอด เข้าใจขั้นตอนการคลอด เรียนรู้วิธีการช่วยลดอาการไม่สบายจากการตั้งครรภ์ของว่าที่คุณแม่ ปรึกษากับแพทย์และว่าที่คุณแม่ถึงวิธีการคลอดบุตรนอกจากนี้ สามารถช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านของว่าที่คุณแม่ ช่วยดูแลเด็กคนอื่นๆ ในครอบครัวเพื่อให้ว่าที่คุณแม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ แนะนำให้ว่าที่คุณพ่อเป็นเพื่อนเดินเล่นออกกำลังกายก่อนคลอดกับว่าที่คุณแม่ หากเกิดความไม่สบายจากการตั้งครรภ์ระยะหลังๆ อารมณ์แปรปรวน หรือไม่มีความสุข เพราะกังวลว่าการตั้งครรภ์ทำให้รูปร่างเปลี่ยนแปลง ควรให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจ

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。

สำหรับว่าที่คุณพ่อและคุณแม่แล้ว ระหว่างการคลอดเต็มไปด้วยความไม่สามารถคาดคะเน พะว้าพะวง มีความรู้สึกทั้งคาดหวังและหวาดกลัว การที่ว่าที่คุณพ่อและคุณแม่เข้ารับการอบรมความรู้ในการตั้งครรภ์พร้อมกัน เป็นวิธีการช่วยลดความหวาดกลัวในการคลอดได้เป็นอย่างดี ว่าที่คุณพ่อสามารถเป็นเพื่อนให้การสนับสนุนที่ดีที่สุด จึงจำเป็นต้องเข้ารับการอบรมความรู้ในการตั้งครรภ์ เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนเมื่อคลอด สร้างความกังวลและหวาดกลัว จนไม่สามารถให้การช่วยเหลือว่าที่คุณแม่ในการลดความไม่สบายในการเตรียมตัวคลอดได้ ความรู้ในการตั้งครรภ์ สามารถช่วยว่าที่คุณพ่อและคุณแม่ในการหารือเกี่ยวกับปัญหาในการตั้งครรภ์และการคลอด เช่น เรียนรู้การลดความเจ็บปวดโดยไม่ใช้ยาและเทคนิครับมือการเจ็บครรภ์คลอด ได้รับการสนับสนุนข้อมูลและเรียนรู้ภาวะจิตใจเกี่ยวกับความหวาดกลัวในการคลอด ลดระดับความหวาดกลัวลง เพิ่มความสามารถในการทนรับความเจ็บปวดจากการคลอดของว่าที่คุณแม่ สร้างผลและประสบการณ์ในการคลอดที่ราบรื่นน่าพึงพอใจร่วมกัน

ความเจ็บปวดในการคลอดของว่าที่คุณแม่นั้นยากที่จะใช้ถ้อยคำบรรยายได้ การต้องต่อสู้ตามลำพังยิ่งทำให้ว่าที่คุณแม่เป็นกังวล ความคิดในทางบวกเกี่ยวกับประสบการณ์การคลอดนั้น เป็นที่มาอย่างหนึ่งของการเพิ่มความเชื่อมั่นในการเลี้ยงดูบุตรในภายหลัง ดังสำนวน “คุณแม่ย่อมแข็งแกร่ง” ในที่นี้แน่นอนว่าต้องการความร่วมมือจากว่าที่คุณพ่อด้วย อีกทั้งขณะคลอดมีว่าที่คุณพ่ออยู่เคียงข้าง ยิ่งจะทำให้ว่าที่คุณแม่รู้สึกว่าได้รับ “ความรัก”และ “พลังทางบวก”แม้ว่าที่คุณพ่อจะไม่ใช่ผู้สัมผัสความเจ็บปวดจากการคลอดโดยตรง แต่ในอนาคตก็ต้องรับผิดชอบทำหน้าที่ของการเป็นพ่อ ความรู้สึกอิ่มเอมใจจากการร่วมต่อสู้ให้กำลังใจขณะคลอด จะช่วยให้คุณพ่อเริ่มรับรู้ถึงบทบาทในการเป็นพ่อและหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบของตน การปรับสภาพจิตใจและเปลี่ยนแปลงบทบาทลักษณะนี้ล้วนช่วยสร้างเสริมผลดีต่อชีวิตสมรสและความสัมพันธ์ของครอบครัว

เมื่อถึงเวลาเตรียมคลอด บทบาทที่ดีของการเป็นเพื่อนขณะคลอดของว่าที่คุณพ่อ ช่วยเสริมแรงให้ว่าที่คุณแม่เผชิญกับการเตรียมคลอดและคลอดบุตรได้ ว่าที่คุณพ่อช่วยเหลือชี้แนะให้ว่าที่คุณแม่ผ่อนคลายร่างกาย ช่วยนวด ประคบร้อนและประคบเย็น ทำความสะอาดร่างกาย เปลี่ยนท่าทาง (เช่น ยืน เดิน นั่งตัวตรง นอนตะแคง ท่าคุกเข่า ท่านั่งยองเป็นต้น) เสริฟน้ำบริการอาหาร ช่วยว่าที่คุณแม่เข้าห้องน้ำถ่ายปัสสาวะทุกสองชั่วโมง ขณะเตรียมคลอดว่าที่คุณแม่อาจแสดงความกังวลในบางครั้ง เกิดความหวาดกลัวอย่างมาก เช่นร้องโวยวายควบคุมตัวเองไม่ได้ เป็นต้น เวลานี้ การแยกแยะ ให้กำลังใจและคำพูดปลอบประโลมของว่าที่คุณพ่อจึงมีความสำคัญมากเมื่อถึงระยะที่ 2 ของการคลอด เป็นเพื่อนบอกกล่าวให้ว่าที่คุณแม่ออกแรงอย่างถูกต้องและช่วยให้กำลังใจหลังต้อนรับชีวิตใหม่แล้ว การสัมผัสทางผิวหนังและให้นมแม่ ล้วนจะนำมาซึ่งผลในทางบวกต่อทั้งครอบครัวขณะเดียวกัน ว่าที่คุณพ่อก็ต้องรู้ว่าควรดูแลตนเองเรื่องอาหารและการพักผ่อนด้วย

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。

หลังจากว่าที่คุณพ่อเตรียมพร้อมเต็มที่แล้ว จะสามารถลดความเครียดและกังวลเกี่ยวกับการเป็นคุณพ่อคนใหม่ได้ ขณะเดียวกันก็สามารถช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในการให้นมลูกของคุณแม่หลังคลอดด้วยการช่วยเหลืออย่างกระตือรือร้นและให้การสนับสนุนช่วยเสริมความพึงพอใจและเชื่อมั่นในตนเองต่อการให้นมแม่ของคุณแม่ ขยายเวลาการให้นมแม่อย่างเดียวให้ยาวนานขึ้นการที่คุณพ่อสามารถร่วมดูแลทารก จะสร้างความสัมพันธ์ของการพึ่งพาได้ง่ายขึ้น การทำกิจกรรมร่วมกันนับเป็นประสบการณ์ความสุขอย่างหนึ่งของคุณพ่อ มีความภูมิใจในความเป็นพ่อ และสามารถให้การยอมรับต่อบทบาทการปฏิบัติตนเป็นพ่อที่ดีของตนเองด้วย

หลังคลอด คุณพ่อสามารถสังเกตเวลาที่ควรให้นมด้วยตนเอง ก่อนการให้นมช่วยนวดบริเวณหลังของคุณแม่ให้ผ่อนคลายเพื่อเพิ่มการสร้างน้ำนม ช่วยปรับท่าทางในการให้นมของคุณแม่ สังเกตว่าทารกอมดูดในท่าที่ถูกต้องหรือไม่ พูดชมเชยให้กำลังใจแก่คุณแม่ ช่วยแก้ปัญหาความไม่สบายจากเต้านมคัด ช่วยประสานความคิดเห็นเกี่ยวกับการป้อนนมของญาติผู้ใหญ่ และช่วยทำงานบ้านเมื่อทารกร้องไห้โดยไม่ทราบสาเหตุ ควรช่วยหาสาเหตุและปลอบโยน เปลี่ยนผ้าอ้อม เป็นต้นขณะเดียวกัน ก็ควรดูแลทารกและเด็กที่โตกว่า ให้คุณแม่มีเวลาพักผ่อนเมื่อคุณแม่ให้นมและดูแลทารก หากมีการช่วยเลือสนับสนุนให้กำลังใจจากคุณพ่อ จะช่วยสร้างความรู้สึกเป็นสุขและภาคภูมิใจใบบทบาทของการเป็นแม่ได้

การตั้งครรภ์และคลอดบุตรเป็นเรื่องธรรมดาของวัฏจักรแห่งชีวิต ว่าที่คุณแม่และคุณพ่อต่างมีส่วนร่วม มีการเตรียมพร้อมด้านจิตใจและปฏิบัติอย่างแท้จริง จะสามารถช่วยเสริมสร้างความใกล้ชิดของสามีภรรยาและความสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อแม่ลูก

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 ต้อง 5 ไม่ สำหรับการตั้งครรภ์

5 ต้อง

- ต้องไปตรวจครรภ์ตามเวลาที่กำหนด p.15
- ต้องระวังรักษาสุขภาพในช่วงระหว่างตั้งครรภ์เป็นอย่างด p.123
- ต้องรู้ถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ p.215
- ต้องรู้จักอาการเตือนว่าอาจคลอดก่อนกำหนด p.121
- ต้องรู้จักอาการเตือนก่อนคลอด p.195

5 ไม่

- ไม่สูบบุหรี่และดื่มเหล้า p.113
- ไม่สูดดมควันบุหรี่มือสอง p.113
- ไม่ใช้ยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ p.115
- ไม่เลือกเวลาในการผ่าคลอด p.193
- ไม่เสพสิ่งเสพติด 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

สารบัญ

ภาคบันทึกสุขภาพ

- กำหนดการและรายการการให้บริการตรวจครรภ์ก่อนคลอดที่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายโดยรัฐบาล 15
- ตารางบันทึกการตรวจครรภ์ 17
- ประวัติการตั้งครรภ์และคลอดบุตรของข้าพเจ้า 19
- ตรวจสอบบันทึกตารางรวม 21
- บันทึกการตรวจคัดกรองอัลตร้าซาวด์ด้านสูติกรรม 25
- บันทึกการตรวจครรภ์ 10 ครั้งก่อนคลอด ... 27
- บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งอื่นๆ 79
- บันทึกการคลอด 81
- หนังสือแสดงความยินยอมส่งต่อรับบริการเลิกบุหรี่ 83
- หนังสือส่งต่อ 85

ภาคการตรวจสำหรับว่าที่คุณแม่

- จุดเริ่มต้นที่ดีในการตั้งครรภ์ 87
- ห่างไกลโรคติดต่อทางพันธุกรรมที่มีมาแต่กำเนิด 89
- ขั้นตอนการตรวจคัดกรองโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียสำหรับสตรีตั้งครรภ์ .. 91
- การตรวจสอบทั่วไป 93
- การตรวจสอบพิเศษที่พบบ่อย 99
- ตรวจครรภ์อธิบายการตรวจคัดกรองด้วยอัลตร้าซาวด์ 101
- อธิบายการตรวจอัลตร้าซาวด์ทารก 103
- บริการตรวจคัดกรองโรคเอดส์ในสตรีตั้งครรภ์ฟรี 107
- การวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดและการให้ความช่วยเหลือ 109
- ห่างไกลจากสิ่งที่ส่งผลกระทบไม่ดีต่อทารกในครรภ์ 113
- ลูกชายก็ได้ ลูกสาวก็ดี ดีเท่ากัน ล้วนเป็นแก้วตาดวงใจของพ่อแม่ 119
- ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างปลอดภัย 121

ภาคชีวิตประจำวันของว่าที่คุณแม่

- การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันของว่าที่คุณแม่ 123
- การปรับตัวสำหรับว่าที่คุณแม่ 127
- กินเพื่อสุขภาพ (โฟเลต, ไอโอดีน, เหล็ก). 133
- ข้อควรระวังด้านสุขภาพสำหรับว่าที่คุณแม่ 139
- ระวังสัญญาณอันตรายระหว่างตั้งครรภ์ .. 145
- รู้จักภาวะซึมเศร้าหลังคลอด 147
- การออกกำลังกายของว่าที่คุณแม่ 155
- พิทักษ์สุขภาพสตรี - การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก 159

ภาคต้อนรับชีวิตใหม่

- การตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด 161
- ปราการด่านแรกเพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย 163
- การป้องกันการติดเชื้อไอกรนในทารกแรกเกิด 165
- ข้อควรระวังในการรับวัคซีนบีซีจีสำหรับทารกแรกเกิด 167
- วิธีการให้นมลูกที่ใกล้ชิดที่สุด 171
- เตรียมตัวต้อนรับลูกน้อย 185
- ต้อนรับการเกิดของลูกน้อย 189
- สัญญาณเตือนก่อนคลอด 195
- การเจ็บท้องคลอด 197
- ฝากถึงว่าที่คุณพ่อ 199
- การดูแลสุขภาพหลังคลอด 201
- การดูแลสุขภาพหลังคลอด 203

ภาคแหล่งข้อมูล

- สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก 205
- ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน 213
- การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง 215
- การฝากเลี้ยงเด็ก 221
- สถานดูแลสตรีและทารกหลังคลอดที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย 223
- วิธีการจัดการกับความรุนแรงในครอบครัวที่ต้องสงสัย 225
- แหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง 227
- ที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ 229
- เบี้ยเลี้ยงการเลี้ยงดูบุตร เงินชดเชยการคลอดบุตรของประกันกองทุนบำนาญเลี้ยงชีพและเงินชดเชยการคลอดบุตรประกันสุขภาพสหกรณ์เกษตร 233
- เงินชดเชยคลอดบุตรประกันภัยแรงงาน , เบี้ยเลี้ยงการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรแบบคงตำแหน่งไม่มีเงินเดือนของประกันการทำงาน 235
- ปกป้องเด็กเพศหญิง ให้ทารกทุกคนเกิดและโตอย่างปลอดภัย 237
- ตารางบันทึกการตรวจติดตามอาการโรคไวรัสตับอักเสบชนิด B ในสตรีตั้งครรภ์ 239
- หนังสือยินยอมตรวจคัดกรองไวรัสเอดส์ฟรีสำหรับสตรีมีครรภ์ 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。

กำหนดการและรายการการให้บริการตรวจครรภ์ก่อนคลอดที่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายโดยรัฐบาล

กำหนดการที่รัฐฯรับผิดชอบ		อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ	รายการให้บริการ
ครั้งที่ 1	ตั้งครรภ์ระยะที่ 1 ตั้งครรภ์ไม่เกิน 17 สัปดาห์	ก่อน 12 สัปดาห์	1. การตรวจเมื่อตั้งครรภ์ 6 สัปดาห์ หรือตรวจครรภ์ครั้งที่ 1 ประกอบด้วยรายการต่อไปนี้ (1) การซักถาม:ประวัติโรคของครอบครัว ประวัติการเจ็บป่วยของผู้ตั้งครรภ์ ประวัติการตั้งครรภ์และคลอด อาการผิดปกติจากการตั้งครรภ์ครั้งนี้ สอบถามข้อมูลการเสพติด (2) การตรวจร่างกาย:น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต ต่อมไทรอยด์ เต้านม ตรวจอุ้งเชิงกราน ตรวจทรวงอกและช่องท้อง (3) การตรวจในห้องปฏิบัติการ:ตรวจโลหิต(WBC, RBC, Plt, Hct, Hb, MCV), กรุ๊ปเลือด, เลือดกลุ่ม Rh, HBsAg และHBeAg (หากเกิดภาวะพิเศษไม่สามารถรับการตรวจในครั้งนี้ได้ สามารถรับการตรวจได้ในการตรวจครรภ์ครั้งที่ 5), VDRL(ตรวจเชื้อซิฟิลิส), Rubella IgG (ภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน), ตรวจโรคเอดส์ (EIAหรือPA) และการตรวจปัสสาวะทั่วไป 2.รายการตรวจทั่วไป (หมายเหตุ 2) หมายเหตุ: สตรีมีครรภ์ที่ผลการตรวจภูมิคุ้มกันหัดเยอรมันเป็นลบ หลังคลอดควรรับการฉีดวัคซีนรวมป้องกันหัด คางทูม และหัดเยอรมัน 1 เข็มโดยเร็ว วัคซีนดังกล่าวฉีดฟรี (หมายเหตุ 5)
ครั้งที่ 2		สัปดาห์ที่ 16	1.รายการตรวจทั่วไป (หมายเหตุ 2) 2.คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด
ครั้งที่ 3	ตั้งครรภ์ระยะที่ 2 ตั้งครรภ์ 17 สัปดาห์ถึงไม่เกิน 29 สัปดาห์	สัปดาห์ที่ 20	1.การตรวจทั่วไป (หมายเหตุ 2) 2. การตรวจอัลตราซาวด์ (สำหรับผู้ป่วยกรณีพิเศษที่ไม่สามารถรับการตรวจในครั้งนี้ได้นั้น ให้เปลี่ยนไปรับการตรวจในการตั้งครรภ์ระยะที่ 3 แทน) 3.คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด
ครั้งที่ 4		สัปดาห์ที่ 28	รายการตรวจทั่วไป (หมายเหตุ 2)
ครั้งที่ 5	ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 ตั้งครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป	สัปดาห์ที่ 32	1.การตรวจทั่วไป (หมายเหตุ 2) 2. เมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณ 32 สัปดาห์จะทำการตรวจทดสอบในห้องปฏิบัติการเช่น การตรวจหาเชื้อซิฟิลิส (VDRL) เป็นต้น
ครั้งที่ 6		สัปดาห์ที่ 34	รายการตรวจทั่วไป (หมายเหตุ 2)
ครั้งที่ 7		สัปดาห์ที่ 36	1.การตรวจทั่วไป (หมายเหตุ 2) 2.ความช่วยเหลือในการตรวจคัดกรองหาเชื้อโรคสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีในสตรีตั้งครรภ์ (หมายเหตุ 4)
ครั้งที่ 8		สัปดาห์ที่ 38	รายการตรวจทั่วไป (หมายเหตุ 2)
ครั้งที่ 9		สัปดาห์ที่ 39	รายการตรวจทั่วไป (หมายเหตุ 2)
ครั้งที่ 10		สัปดาห์ที่ 40	รายการตรวจทั่วไป (หมายเหตุ 2)

หมายเหตุ1 : การตรวจเลือดทั่วไปได้แก่ การนับจำนวนเม็ดเลือดขาว(WBC), การนับจำนวนเม็ดเลือดแดง(RBC), การนับจำนวนเกล็ดเลือด(Plt), วัดค่าปริมาตรเม็ดเลือดแดงอัดแน่น (Hct), วัดความเข้มข้นของเลือด (Hb), ปริมาตรของเม็ดเลือดแดงโดยเฉลี่ย (MCV)

หมายเหตุ 2 :การตรวจทั่วไป

(1) การซักถาม : อาการไม่สบายระหว่างที่ตั้งครรภ์นี้ เช่นมีเลือดออก, ปวดท้อง, ปวดศีรษะ, เป็นตะคริวเป็นต้น

(2) การตรวจร่างกาย : น้ำหนัก, ความดันโลหิต, ความยาวของหน้าท้อง (ความสูงของมดลูก), เสียงเต้นของหัวใจทารก, ตำแหน่งทารกในครรภ์, อาการตัวบวม, เส้นเลือดขอด

(3) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ : โปรตีนในปัสสาวะ, น้ำตาลในปัสสาวะ

หมายเหตุ3 : สำหรับผู้ที่แพทย์ทำการวินิจฉัยแล้วว่ามีความจำเป็นทางการแพทย์จริงต้องได้รับการตรวจครรภ์เกิน 10 ครั้งและตรวจอัลตราซาวด์เกินกว่า 1 ครั้ง งานประกันสุขภาพจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินนั้นแทน หรือการตรวจที่ต้องจ่ายเอง

หมายเหตุ4 : การตรวจคัดกรองหาเชื้อโรคสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีในสตรีตั้งครรภ์ จะทำการตรวจ 1 ครั้งในระหว่างการตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 35 – 37 ยกเว้นสตรีที่มีลักษณะว่าอาจคลอดก่อนกำหนด ให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตัดสินใจ

หมายเหตุ5 : ข้อมูลที่เกี่ยวข้องเช่นสถานที่รับวัคซีนเป็นต้น กรุณาโทรศัพท์ติดต่อสอบถามสายตรงหน่วยงานให้วัคซีนป้องกันในท้องที่ต่างๆ (กรุณาดูที่หน้า 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			

ตารางบันทึกการตรวจครรภ์

กำหนดการให้ความช่วยเหลือ		อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ	วันที่ตรวจ	สถานพยาบาลที่ตรวจ	ประทับตราชื่อแพทย์ผู้ตรวจ
ครั้งที่ 1	ตั้งครรภ์ระยะที่ 1 ตั้งครรภ์ไม่เกิน 17 สัปดาห์	ก่อน 12 สัปดาห์			
ครั้งที่ 2		สัปดาห์ที่ 16			
ครั้งที่ 3	ตั้งครรภ์ระยะที่ 2 ตั้งครรภ์ 17 สัปดาห์ ถึงไม่เกิน 29 สัปดาห์	สัปดาห์ท 20			
ครั้งที่ 4		สัปดาห์ท 28			
ครั้งที่ 5	ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 ตั้งครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป	สัปดาห์ท 32			
ครั้งที่ 6		สัปดาห์ท 34			
ครั้งที่ 7		สัปดาห์ท 36			
ครั้งที่ 8		สัปดาห์ท 38			
ครั้งที่ 9		สัปดาห์ท 39			
ครั้งที่ 10		สัปดาห์ท 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							
	生產方式	自然生產						
		真空吸引						
		產鉗						
		剖腹產						
	性別							
	出生體重（公克）							
	目前存活情形	存						
		歿（年齡、原因）						
流產	自然流產							
	人工流產							
死產	週數							
	生產方式							
胎兒異常								
備註								

ประวัติการตั้งครรภ์และคลอดบุตรของข้าพเจ้า

(บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งแรกขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกข้อมูลต่อไปนี้ก่อนรับการตรวจครรภ์)

การคลอด \ ตั้งครรภ์ครั้งที่			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6
วันสุดท้ายของการตั้งครรภ์(ปี/เดือน/วัน)								
ทารกมีชีวิตหลังคลอด	จำนวนสัปดาห์ที่ทารกมีชีวิตอยู่							
	วิธีที่คลอดบุตร	คลอดตามธรรมชาติ						
		คลอดโดยใช้เครื่องดูดสุญญากาศ						
		คลอดโดยใช้คีมช่วยคลอด						
		คลอดโดยการผ่าตัด						
	เพศ							
	น้ำหนักแรกเกิด (กรัม)							
	สภาพการมีชีวิตในปัจจุบัน	มีชีวิตอยู่						
		เสียชีวิต (อายุและสาเหตุ)						
แท้ง	แท้งโดยธรรมชาติ							
	ทำแท้ง							
ทารกเสียชีวิตหลังคลอด	สัปดาห์							
	วิธีที่คลอดบุตร							
ทารกผิดปกติ								
หมายเหตุ								

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。

ตรวจสอบบันทึกตารางรวม

ครรภ์ที่: ______
กำหนดคลอด: วันที่____เดือน____ปี
วันเริ่มมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย: วันที่____เดือน____ปี
ส่วนสูง (cm): ______
น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ (kg): ______
BMI=น้ำหนัก (kg)/ส่วนสูง (เมตร ^{2})= ______

	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ
เลือดกลุ่ม Rh		ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบ B (HBsAg)	☐- ☐+
กรุ๊ปเลือด		ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบ B ระยะแบ่งตัว (HBeAg)	☐- ☐+
เม็ดเลือดขาว (WBC)		ตรวจเชื้อซิฟิลิสครั้งที่ 1	☐- ☐+
เม็ดเลือดแดง (RBC)		ตรวจเชื้อซิฟิลิสครั้งที่ 2	☐- ☐+
เกล็ดเลือด (Plt)		ภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน	☐- ☐+
อัตราส่วนของเม็ดเลือด (Hct)		เชื้อสเตรปโตคอคคัสกรุ๊ปบี	☐- ☐+
ฮีโมโกลบิน (Hb)			
ค่าเฉลี่ยปริมาตรเม็ดเลือดแดง (MCV)			
อื่นๆ			

รายการตรวจที่ต้องจ่ายเอง:
ตรวจเลือดคัดกรองดาวน์ซินโดรม (ปัญญาอ่อน)แม่ตั้งครรภ์ระยะที่ 1 ______________________________
ตรวจเลือดคัดกรองดาวน์ซินโดรม (ปัญญาอ่อน) แม่ตั้งครรภ์ระยะที่ 2 ______________________________
ตรวจเจาะน้ำคร่ำ ____
ตรวจคัดกรองโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ____

ตรวจอุ้งเชิงกราน

*หากว่าที่คุณแม่มีผลการตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบ B และตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบ B ระยะแบ่งตัวเป็นบวก (+) ทารกแรกเกิดควรรีบรับการฉีดวัคซีนภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบ B และวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ B 1 เข็ม หลังคลอดยิ่งเร็วยิ่งดี โดยไม่ควรเกิน 24 ชั่วโมง และหลังจากฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ B ครบเข็มที่ 3แล้ว เมื่อมีอายุครบ 12 เดือนให้รับการตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบ B(HBsAg)และภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบ B (anti-HBs)

*หากว่าที่คุณแม่มีผลการตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบ B เป็นบวก
แพทย์กรุณาทำการบันทึกผลการตรวจครรภ์ครั้งนี้ที่"บันทึกติดตามผลการตรวจไวรัสตับอักเสบ B ของสตรีมีครรภ์ (หน้า239)
"พร้อมแจ้งให้รับการติดตามตรวจตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบทางเดินอาหารหลังการคลอด

*หากว่าที่คุณแม่มีผลการตรวจภูมิคุ้มกันหัดเยอรมันเป็นลบ (−) ระหว่างการตั้งครรภ์กรุณาระมัดระวังการติดโรคหัดเยอรมัน เพื่อปกป้องทารกในครรภ์ และหลังคลอดควรนำผลการตรวจภูมิคุ้มกันหัดเยอรมันเป็นลบ (−) ไปรับการฉีดวัคซีนรวมป้องกันหัด คางทูม และหัดเยอรมัน (MMR) 1 เข็ม ที่สถานีอนามัยหรือสถานพยาบาลที่มีสัญญารับการฉีดวัคซีน (ควรคุมกำเนิด 3 เดือนหลังฉีดวัคซีน)

หมายเหตุ:หน้าหลังมีที่บันทึกการตรวจแต่ละครั้ง สามารถติดบันทึกผลการตรวจไว้ที่หน้าดังกล่าวได้

產檢時程	檢查日期	懷孕週數	體重(kg)	血壓(mmHg)	宮底高度(cm)	胎心音次／分(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	

ภาคบันทึกสุขภาพ

ระยะเวลาตรวจ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10				
วันที่ตรวจ														
อายุครรภ์เป็นสัปดาห์														
น้ำหนัก (kg)														
ความดันโลหิต (mmHg)														
ความสูงมดลูก (cm)														
การเต้นของหัวใจทารก ครั้ง/นาที (ตั้งครรภ์ภายใน 2 เดือน ไม่ต้องกรอก)														
น้ำตาลในปัสสาวะ														
โปรตีนในปัสสาวะ														
บวมน้ำ														
เส้นเลือดขอด														
หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่อง พร้อมประเมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (TIPVDA แบบ ประเมิน อ่านรายละเอียด หน้า 225)	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ	☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ ☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป														

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：

บันทึกการตรวจคัดกรองอัลตร้าซาวด์ด้านสูติกรรม

ชื่อ / นามสกุล :　　　อายุ :　　　ประวัติผู้ป่วย :

LMP :　　　EDC :　　　สัปดาห์การตั้งครรภ์ :

การวินิจฉัยทางคลินิก :

1.ถุงการตั้งครรภ์　☐ พบ　☐ ไม่พบ

2.ครรภ์ที่ ____________

3.การเต้นของหัวใจ　☐ พบ　☐ ไม่พบ

4.อายุของทารกในครรภ์เป็นสัปดาห์ ______________

5.ท่าของทารก __________________　6.ตำแหน่งรก ____________

7.น้ำคร่ำ　☐ ปกติ　☐ มากเกินไป　☐ น้อยเกินไป

8.อื่นๆ __________________

ตรวจ: ____

____

____

วันที่ตรวจ:　　　ผู้แจ้งผลการตรวจ:

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

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（由準媽媽填寫）

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。

ตารางบันทึกแนะแนวสุขวิทยาเพื่อสุขภาพสตรีมีครรภ์ครั้งที่ 1

(ตั้งครรภ์ระยะที่ 1:ช่วงเวลาตั้งแต่แพทย์วินิจฉัย ว่าตั้งครรภ์จนกระทั่งตั้งครรภ์ยังไม่ครบ 17 สัปดาห์)

(อายุครรภ์:สัปดาห์ที่___) {บริการนี้อุดหนุนโดยภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ} รหัสผู้ป่วย

ข้อมูลเบื้องต้น

ชื่อ-นามสกุล		วันเดือนปีเกิด	วันที่_____เดือน_____ปี_____
หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน (หมายเลขหนังสือเดินทางชาวต่างชาติ)	□□□□□□□□□□		
ที่อยู่ติดต่อ			
วิธีการติดต่อ	มือถือ:_______________ บ้าน:( )-_______________		
ส่วนสูง_______ซม	น้ำหนักก่อนตั้งครรภ_______กก	น้ำหนักปัจจุบัน_______กก	ฮีโมโกลบิน _______gm/dl

ปัจจุบันรับเงินช่วยเหลืออุดหนุนสวัสดิการสังคมหรือไม่ (เลือกซ้ำได้)

□ 0.ไม่, □ 1.เงินอุดหนุนผู้มีรายได้น้อยปานกลาง, □ 2.เงินอุดหนุนผู้มีรายได้น้อย,

□ 3. เงินอุดหนุนครอบครัวประสบภาวะพิเศษ, □ 4. เงินอุดหนุนค่าครองชีพเด็กและเยาวชน(รายการ____; จำนวนคน:___),

□ 5. อื่นๆ ____

สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะต่อไปนี้:

□ 1. ท้องก่อนสมรส, □ 2. สตรีมีครรภ์ผู้ทุพพลภาพ, □ 3. อื่นๆ_______

พฤติกรรมสุขภาพ — จะแล้วเสร็จในมารดา

1. ปัจจุบันคุณสูบบุหรี่หรือไม่?

□ 0.ไม่, □ 1.สูบบางคราวหรือเมื่อมีงานเลี้ยง, □ 2.เฉลี่ยสูบน้อยกว่า 1 ซองต่อวัน (20 มวน)

□ 3.เฉลี่ยสูบมากกว่า 1 ซองต่อวัน

2. คุณระมัดระวังหลีกเลี่ยงจากสิ่งแวดล้อมที่อาจสูดดมควันบุหรี่มือสองหรือไม่?

□ 0.ไม, □ 1.ใช่, □ 2.สิ่งแวดล้อมรอบข้างไม่มีควันบุหรี่มือสอง

3. ปัจจุบันคุณดื่มสุราหรือไม่?

□ 0.ไม, □ 1.ดื่มบางคราวหรือเมื่อมีงานเลี้ยง, □ 2.ดื่มเป็นประจำ

4. คุณเคี้ยวหมากหรือไม่?

□ 0.ไม, □ 1.เคี้ยวบางคราวหรือเมื่อมีงานเลี้ยง, □ 2.ดื่มเป็นประจำ

5. คุณเคยใช้ยาเสพติดหรือไม่?

□ 0.ไม, □ 1.ใช

6. ตรวจวัดความซึมเศร้า:

□ ใช, □ ไม 1.หนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักรู้สึกอารมณ์หมองมัว ซึมเศร้าหรือรู้สึกไร้อนาคตหรือไม่?

□ ใช, □ ไม 2.หนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักไม่อยากสนใจอะไรหรือทำงานไม่มีความรู้สึกเป็นสุขหรือไม่?

1.ข้อมูลดังกล่าวจะใช้เพื่อประเมินนโยบายสวัสดิการสาธารณสุข

เสนอให้หน่วยงานด้านสุขอนามัยและสังคมสงเคราะห์ให้บริการเยี่ยมเยียนแสดงความห่วงใย □1.ใช, □2.ไม

2.คุณยินยอมให้เจ้าหน้าที่ด้านสุขอนามัยและสังคมสงเคราะห์ไปทำการเยี่ยมเยียนแสดงความห่วงใยที่บ้านหรือไม่? □1.ใช, □2.ไม

ประวัติทางการแพทย์ของมารดา

ที่ผ่านมาคุณเคยมีประวัติการรักษาขณะตั้งครรภ์และการคลอดหรือไม่?

□0. ไม, □1.ใช่ (กรุณาทำเครื่องหมายในช่อง □).

□(1)ผ่าตัดเนื้องอกมดลูกหรือซ่อมแซมมดลูก, □(2)ผ่าตัดโรคหัวใจ, □(3)โรคความดันโลหิตสูง, □(4)โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์,

□(5)คลอดก่อนกำหนด, □(6)ทารกผิดปกติแต่กำเนิด, □(7)ทารกเสียชีวิตในครรภ์, □(8)ทารกแรกเกิดเสียชีวิต, □(9) ช่องคลอดคลอดยาก, □(10)เลือดออกหลังคลอด, □(11)ครรภ์ก่อนหน้าติดเชื้อสเตปโตคอคคัสกรุ๊ปบี, □(12)แท้ง, □(13)อื่นๆ_____

* หากมีประวัติการรักษาขณะตั้งครรภ์และการคลอดที่กล่าวมา ขอให้สถานพยาบาลให้บริการรักษาทางการแพทย์หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาลที่มีการช่วยเหลือฉุกเฉินขนาดปานกลางและรายแรง

衛教主題	重點	準媽媽自我評估 清楚	準媽媽自我評估 不清楚	醫事人員指導重點
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。

หัวข้อสำคัญ	ด้านสุขวิทยา	ว่าที่คุณแม่ประเมินด้วยตนเอง: เข้าใจ	ว่าที่คุณแม่ประเมินด้วยตนเอง: ไม่เข้าใจ	เรื่องสำคัญที่แพทย์พยาบาลแนะนำ
1.รักษาความปลอดภัยของแม่และทารกในครรภ์ (อ่านคู่มือ-ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างปลอดภัย)	อาการบ่งบอกการแท้งและการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยง	☐	☐	☐ รู้ว่าตั้งครรภ์ระยะแรกควรพักผ่อนให้มากและนอนหลับให้เพียงพอ ห้ามยกของหนัก หากมีอาการบ่งบอกการแท้ง (ช่องคลอดมีเลือดออก เจ็บลึกๆบริเวณท้องน้อย มดลูกบีบตัวต่อเนื่อง)ควรพบแพทย์ทันที
		☐	☐	☐ ทราบข้อมูลสุขภาพของตนเอง ประวัติความเจ็บป่วยและประวัติการรักษาขณะตั้งครรภ์และการคลอด หากการตรวจครรภ์ในอนาคตแพทย์แจ้งให้ทราบ:เป็นผู้ที่มีประวัติการรักษาขณะตั้งครรภ์และการคลอดตามข้อใดข้อหนึ่งในข้อ 1 ถึง 13 กรุณาเลือกรักษาหรือฝากครรภ์กับโรงพยาบาลที่มีการช่วยเหลือฉุกเฉินขนาดปานกลางและร้ายแรง
		☐	☐	☐ ทราบวัตถุประสงค์ ระยะเวลาและความสำคัญของการตรวจครรภ์ก่อนคลอด
	วัตถุอันตราย	☐	☐	☐ รู้ว่าบุหรี่ (รวมควันบุหรี่มือสอง) มีอันตรายต่อสุขภาพของแม่และทารก (แท้ง คลอดก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อย)
		☐	☐	☐ รู้ว่าสุรามีอันตรายต่อสุขภาพของแม่และทารก (แท้ง คลอดก่อนกำหนด ทารกเสียชีวิต ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อย ประสาทส่วนกลางผิดปกติ)
		☐	☐	☐ รู้ว่าหมากมีอันตรายต่อสุขภาพของแม่และทารก (แท้ง คลอดก่อนกำหนด ทารกเสียชีวิต ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อย)
		☐	☐	☐ ผู้ตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่ ช่วยเหลือส่งตัวต่อไปยังศูนย์เลิกบุหรี่
	ตรวจวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอด	☐	☐	☐ รู้ว่าสตรีมีครรภ์ที่มีภาวะใดต่อไปนี้ รัฐบาลให้การอุดหนุนช่วยเหลือเจาะตรวจน้ำคร่ำ อายุ 34 ปีขึ้นไป เคยคลอดบุตรที่มีความผิดปกติแต่กำเนิด ตนเองและคู่สมรสมีโรคทางพันธุกรรม มีคนในครอบครัวเป็นโรคทางพันธุกรรม และเป็นผู้ที่การตั้งครรภ์ครั้งนี้มีความผิดปกติเมื่อตรวจครรภ์ด้วยอัลตร้าซาวด์
2.ความเสมอภาคทางเพศ (อ่านคู่มือ-ลูกสาวลูกชายดีเหมือนกัน)	รักและเอ็นดูลูกน้อยของเรา	☐	☐	☐ ลูกสาวลูกชายดีเหมือนกัน เกิดมาล้วนเป็นแก้วตาดวงใจ ความสำเร็จของเด็กในอนาคตไม่ได้อยู่ที่เพศ รู้ว่าการตรวจวินิจฉัยเพศหรือการทำแท้งเพื่อเลือกเพศของลูกนั้นผิดกฎหมาย
3.โภชนาการขณะตั้งครรภ์ (อ่านคู่มือ-ทานเพื่อสุขภาพ)	เสริมสารอาหาร	☐	☐	☐ รู้ถึงความสำคัญของการเสริมโฟเลต ไอโอดีน ก่อนการตั้งครรภ์หนึ่งเดือนและระหว่างตั้งครรภ์
		☐	☐	☐ รู้ว่าควรเสริมแคลเซี่ยม ธาตุเหล็กระหว่างตั้งครรภ์ ผู้ทานเจรู้ถึงความสำคัญของการเสริมวิตามิน B12
		☐	☐	☐ รู้ถึงการเลือกและทานอาหารเสริมอย่างเหมาะสม
	ทานอาหารครบหมู่	☐	☐	☐ รู้ว่าตั้งครรภ์ระยะแรกอาจมีการแพ้ท้องอาเจียน ควรทานปริมาณน้อยแต่หลายมื้อ เลือกทานอาหารตามธรรมชาติเป็นอันดับแรก หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านการปรุงแต่ง อาหารมันพลังงานสูง และอาหารที่ไม่ให้พลังงาน (เช่น เครื่องดื่มผสมน้ำตาล)

* ภายในกรอบสีแดง ขอให้แพทย์พยาบาลช่วยเหลือว่าที่คุณแม่ในการกรอก ก่อนเริ่มแนะแนว สุขวิทยา เพื่อไว้ให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์พิจารณา

* หลังกลับบ้าน หากต้องการรับคำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และคลอดบุตร กรุณาสอบถามจากเบอร์โทรฟรีทั่วประเทศสายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870 หรือเว็บไซต์ห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอดhttp://mammy.hpa.gov.tw

ชื่อและรหัสสถานพยาบาล/สถานผดุงครรภ์	แพทย์/ผู้ผดุงครรภ์ลงนาม:	ผู้ตั้งครรภ์ลงนาม:
	วันที่แนะแนว____วันท____เดือน____ปี	

หมายเหตุ:

1. เนื้อหาการแนะแนวสุขวิทยานี้วิเคราะห์จัดทำขึ้นโดยทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ ร่วมกับสมาคมสูตินรีเวชกรรมไต้หวัน สมาคมเวชศาสตร์มารดาและทารกไต้หวัน สมาคมแพทย์บริบาลทารกในครรภ์ไต้หวัน สมาคมพยาบาลศาสตร์ไต้หวัน สมาคมการผดุงครรภ์ไต้หวัน และสมาคมนักโภชนาการทั่วประเทศสาธารณรัฐจีน
2. การแนะแนวสุขวิทยานี้สามารถใช้ร่วมกับการตั้งครรภ์ระยะที่ 1 (ตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์-ก่อน 17 สัปดาห์) การตรวจครรภ์ครั้งที่ 1 และ 2 โดยให้การแนะแนวตามสุขภาพของสตรีมีครรภ์ กรุณาอ่านรายละเอียดจากคู่มือสุขภาพสตรีมีครรภ์เพื่อให้ความรู้สุขวิทยา

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:__________

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งแรกของสตรีมีครรภ์

รายการบันทึกประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งแรก
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 1 : อายุครรภ์ไม่เกิน 17 สัปดาห์อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : ก่อนสัปดาห์ที่ 12)
*ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกรายการต่อไปนี้และข้อมูลในแบบประเมินตนเองให้เรียบร้อยก่อนรับการตรวจครรภ์

ทำการบันทึกเมื่อปี______เดือน_____วันที่____(มีอายุครรภ์ ____สัปดาห์)

1. วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย: (ปี____เดือน____วันที่____)
2. รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่: ☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว ☐ อาการอื่นๆ ตามความรู้สึกของท่าน:_______________________
3. ข้อมูลสุขภาพในอดีตของว่าที่คุณแม่นั้นเป็นข้อมูลอ้างอิงที่สำคัญที่ใช้ประกอบการวินิจฉัยของแพทย์ ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกข้อมูลโดยละเอียด
หากท่านเคยมีลักษณะอาการดังต่อไปนี้ กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ใน ☐

ประวัติความเจ็บป่วย	☐ 1. มีความดันโลหิตสูงแบบเรื้อรัง ☐ 2. โรคเบาหวาน ☐ 3. โรคหัวใจ ☐ 4. โรคทางศัลยกรรม ☐ 5. โรคไต ☐ 6. โรคของต่อมไทรอยด์ ☐ 7. ความผิดปกติเกี่ยวกับการจับตัวเป็นก้อนของเลือด ☐ 8. โรคติดต่อที่กฎหมายกำหนด ☐ 9. มีเนื้องอกหรือมะเร็งในสตรี ☐ 10. โรคเกี่ยวกับระบบประสาทส่วนกลาง ☐ 11. โรคระบบทางเดินปัสสาวะ	☐ 12. โรคระบบทางเดินอาหารและโรคตับ ☐ 13. โรคโลหิตจาง ☐ 14. โรคแพ้ภูมิตัวเองและโรคลูปัส อีริทีมาโตซัสหรือ "โรคพุ่มพวง" ☐ 15. โรคระบบทางเดินหายใจและปอด ☐ 16. โรคลมชัก ☐ 17. ในครอบครัวมีโรคทางกรรมพันธุ์และความผิดปกติที่มีแต่กำเนิดอื่นหรือไม่ ☐ 18. สูบบุหรี่ ☐ 19. มีผู้อาศัยร่วม(อยู่ในบ้านเดียวกัน)ที่สูบบุหรี่ ☐ 20. เสพยาเสพติด ☐ 21. เสพยาเสพติด ☐ 22. อื่นๆ: ___________
ประวัติทางสูติกรรม(ตั้งครรภ์และคลอดบุตร)	☐ 1. ผ่าตัดเนื้องอกมดลูกหรือซ่อมแซมมดลูก ☐ 2. ผ่าตัดโรคหัวใจ ☐ 3. โรคความดันโลหิต ☐ 4. โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ☐ 5. คลอดก่อนกำหนด (การคลอดเมื่ออายุครรภ์ไม่ครบ 37 สัปดาห์) ☐ 6. ทารกผิดปกติแต่กำเนิด ☐ 7. ทารกแรกเกิดเสียชีวิ ☐ 8. ช่องคลอดคลอดยาก ☐ 9. เลือดออกหลังคลอด ☐ 10. ครรภ์ก่อนหน้าติดเชื้อสเตปโตคอคคัสกรุ๊ปบี ☐ 11. มีภาวะน้ำคร่ำอุดหลอดเลือด ☐ 12. ถุงน้ำคร่ำอักเสบ	☐ 13. มีปริมาณน้ำคร่ำมากหรือน้อยเกินไป ☐ 14. ถุงน้ำคร่ำแตกก่อนการเจ็บคลอด ☐ 15. มีภาวะรกเกาะตัวต่ำหรือรกลอกตัว ☐ 16. มีภาวะรกฝังตัวลึกในมดลูก ☐ 17. ทารกในครรภ์ผิดปกติหรือทารกเสียชีวิตในมดลูก; ทารกเสียชีวิตในครรภ์หรือหลังคลอด ☐ 18. ทารกในครรภ์มีความผิดปกติจนต้องรับ การรักษาด้วยการผ่าตัด ☐ 19. มีผลการวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดว่าผิดปกติ (การตรวจโครโมโซมหรือยีน) ☐ 20. มีภาวะทารกในครรภ์ขาดออกซิเจน ☐ 21. ภาวะครรภ์เป็นพิษระยะที่ไม่มีอาการชัก ☐ 22. ภาวะครรภ์เป็นพิษรุนแรง ☐ 23. อื่นๆ:í__________

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

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งแรกของสตรีมีครรภ์

4. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลสุขวิทยาอย่างละเอียดแล้ว

☐ รายการตรวจครรภ์ก่อนคลอด	(หน้า 15)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่	(หน้า 83)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การตรวจคัดกรองโรคเอดส์ในสตรีตั้งครรภ์ฟรี	(หน้า 107)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดและการให้ความช่วยเหลือ	(หน้า 109)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ ข้อแนะนำการใช้ชีวิตระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 123)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 127)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 133)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 139)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทั	(หน้า 145)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่

5. บันทึกความรู้สึกจากใจ

คำพูดหรือกำลังใจจากญาติถึงคุณแม่________________________________

จากใจแม่ถึงลูกน้อย________________________________

6. บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้ (เช่น เรื่องอาหารการกิน, การออกกำลังกาย, การใช้ชีวิตประจำวัน, บุหรี่, เหล้า, โภชนาการเป็นต้น)

____

____

____

____

____

หมายเหตุ:หากท่านทำเครื่องหมายในลักษณะอาการข้างต้น แสดงว่าท่านอาจเป็นผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาชี้แจงอาการให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัย และเพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวท่านเอง และทารกในครรภ์ (กรุณาดูหน้า 215)

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ สูบ (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้เลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านอยู่ที่บ้าน มีคนสูบบุหรี่ต่อหน้าท่านหรือไม่?

☐ มี (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้คนในบ้านเลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ลงชื่อ ว่าที่คุณแม่__________________ ลงชื่อ ญาติ__________________

สายตรงห่วงใยสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด 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 ________	Rh因子 ________
體重kg ________	血型 ________
血壓mmHg ________	白血球(WBC) ________
胎心音(次/分) ________	紅血球(RBC) ________
（懷孕2個月內免填寫）	血小板(Plt) ________
尿糖 ________	血球容積比(Hct) ________
尿蛋白 ________	血紅素(Hb) ________
浮腫 ________	平均紅血球體積(MCV) ________
靜脈曲張 ________	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）

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งแรก

(ตั้งครรภ์ระยะที่ 1 : อายุครรภ์ไม่เกิน 17 สัปดาห์
อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : ก่อนสัปดาห์ที่ 12)

ครรภ์ที่: __________ วันที่ตรวจ: _____วันที่ _____เดือน _____ปี อายุครรภ์เป็นสัปดาห์: ________ สัปดาห์ กำหนดคลอด: _____วันที่ _____เดือน _____ป
วันที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย: _____วันที่ _____เดือน _____ป

บันทึกการตรวจครรภ์

ส่วนสูง (cm) ____________________	เลือดกลุ่ม Rh____________________
น้ำหนัก (kg) ____________________	กรุ๊ปเลือด____________________
ความดันโลหิต (mmHg) ______________	เม็ดเลือดขาว(WBC)________________
การเต้นของหัวใจทารก(ครั้ง/นาที): ________	เม็ดเลือดแดง(RBC)________________
(ตั้งครรภ์ภายใน 2 เดือนไม่ต้องกรอก)	เกล็ดเลือด(Plt)____________________
น้ำตาลในปัสสาวะ ________________	อัตราส่วนของเม็ดเลือด(Hct)____________
โปรตีนในปัสสาวะ ________________	ฮีโมโกลบิน(Hb)____________________
บวมน้ำ ________________________	ค่าเฉลี่ยปริมาตรเม็ดเลือดแดง (MCV)________
เส้นเลือดขอด______________________	อื่นๆ____________________________

ผลการตรวจครรภ์ก่อนคลอด

☐ ไม่พบสิ่งผิดปกติ

☐ ต้องให้ความสนใจหรือมีความผิดปกติ

1.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

2.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

3.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประเมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

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：__________________

醫師簽名：__________________

下次產檢日期：______________

準媽媽簽名：________________

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งแรก

(ตั้งครรภ์ระยะที่ 1 : อายุครรภ์ไม่เกิน 17 สัปดาห์
อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : ก่อนสัปดาห์ที่ 12)

คำเตือนเป็นพิเศษจากแพทย์

- ☐ สัปดาห์ที่ 11-14 สามารถตรวจเลือดคัดกรองดาวน์ซินโดรม (ปัญญาอ่อน)แม่ตั้งครรภ์ระยะที่ 1 ได้ (ต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง ผลการตรวจบันทึกที่หน้า 21)
- ☐ เจาะเลือดตรวจภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน ตรวจเชื้อซิฟิลิส (ผลการตรวจบันทึกที่หน้า 21)
- ☐ เจาะเลือดตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบB (HBsAg) ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบB ระยะแบ่งตัว (HBeAg) ระยะเวลาการตรวจดูที่หน้า15 (ผลการตรวจบันทึกที่หน้า 21)
- ☐ ค่าเฉลี่ยปริมาตรเม็ดเลือดแดง MCV เป็นดัชนีสำคัญในการตรวจคัดกรองโรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย กรุณาจดจำสอบถามผลการตรวจจากแพทย์ หากผลการตรวจ MCV มีค่าน้อยกว่า 80
- ☐ สำหรับสตรีมีครรภ์ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ ควรเพิ่มการตรวจน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (Fasting plasma glucose, FPG) และน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C) ด้วยในขณะตรวจครรภ์ครั้งแรก (ต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง)
- ☐ แนะนำให้รับบริการตรวจคัดกรองโรคเอดส์ในสตรีมีครรภ์ฟรี

6-8 สัปดาห์ ตรวจอัลตร้าซาวด์พบหัวใจทารกเต้น
9-12 สัปดาห์ เริ่มพัฒนาหน้าตาและอวัยวะสำคัญ
สภาพการเติบโตทารกในครรภ์13-16 สัปดาห์:

◎ทารกในครรภ์เป็นตัวสมบูรณ์ ผิวหนังใสอมชมพู ทารกในครรภ์เริ่มดิ้นขยับ

รายการแนะแนวสุขวิทยา

- ☐ รายการตรวจก่อนคลอด (หน้า 15)
- ☐ ผลตรวจเลือดดูเชื้อไวรัสตับอักเสบ B (หน้า 93)
- ☐ ผลตรวจภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน (หน้า 95)
- ☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่ (หน้า 83)
- ☐ บริการตรวจคัดกรองโรคเอดส์ฟรีในสตรีมีครรภ์ (หน้า 107)
- ☐ การวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดและการอุดหนุน (หน้า 109)
- ☐ ลูกสาวลูกชายดีเหมือนกัน (หน้า 119)
- ☐ เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับชีวิตประจำวันขณะตั้งครรภ์ (หน้า 123)
- ☐ วิธีการจัดการกับอาการไม่สบายขณะตั้งครรภ์ (หน้า 127)
- ☐ การทานอาหารและควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ (หน้า 133)
- ☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ (หน้า 139)
- ☐ สัญญาณอันตรายที่ต้องรีบพบแพทย์ (หน้า 145)
- ☐ การให้นมแม่ ประชาสัมพันธ์ไมตรีที่ดีต่อแม่และลูก (หน้า 171,205)

สถานพยาบาลที่ตรวจครรภ์: ____________

แพทย์ลงนาม: ____________

วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป: ____________

ว่าที่คุณแม่ลงนาม: ____________

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

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่สอง

รายการประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่ 2
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 1 : อายุครรภ์ไม่เกิน 17 สัปดาห์ อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 16)
***ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกรายการต่อไปนี้และข้อมูลในแบบประเมินตนเองให้เรียบร้อยก่อนรับการตรวจครรภ์**

ทำการบันทึกเมื่อปี_____เดือน____วันที่____ (มีอายุครรภ์ ____สัปดาห์)

1. รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่:

☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว
☐ อาการอื่นๆ ตามความรู้สึกของท่าน: ______________________________

2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลสุขวิทยาอย่างละเอียดแล้ว:

☐ รายการตรวจครรภ์ก่อนคลอด	(หน้า 15)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่	(หน้า 83)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ โรคแต่กำเนิด	(หน้า 89)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ บริการตรวจคัดกรองโรคเอดส์ในสตรีตั้งครรภ์ฟรี	(หน้า 107)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดและการให้ความช่วยเหลือ	(หน้า 109)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การป้องกันอันตรายจากสุราและบุหรี่	(หน้า 113)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด	(หน้า 121)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ ข้อแนะนำการใช้ชีวิตระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 123)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 127)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 133)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 139)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที	(หน้า 145)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่

3. ปรอทวัดความรู้สึก

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักมีจิตใจหม่นหมอง, ซึมเศร้าหรือรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งที่ทำใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

หมายเหตุ : หากท่านมีลักษณะข้างต้นทั้งสองข้อ ขอแนะนำให้ท่านขอความช่วยเหลือโดยแจ้งให้คนในครอบครัวหรือแพทย์ทราบ

4. บันทึกความรู้สึกจากใจ

คำพูดหรือกำลังใจจากญาติถึงคุณแม่______________________________
จากใจแม่ถึงลูกน้อย______________________________

5. บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้ (เช่น เรื่องอาหารการกิน, การออกกำลังกาย, การใช้ชีวิตประจำวัน, บุหรี่, เหล้า, โภชนาการเป็นต้น)

____
____
____

หมายเหตุ:หากท่านทำเครื่องหมายในลักษณะอาการข้างต้น แสดงว่าท่านอาจเป็นผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาชี้แจงอาการให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัย และเพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวท่านเองและทารกในครรภ์ (กรุณาดูหน้า 215)

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ สูบ (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้เลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านอยู่ที่บ้าน มีคนสูบบุหรี่ต่อหน้าท่านหรือไม่?
☐ มี (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้คนในบ้านเลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ลงชื่อ ว่าที่คุณแม่____________________ ลงชื่อ ญาติ____________________

สายตรงห่วงใยสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด 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：____________
醫師簽名：____________
下次產檢日期：__________
準媽媽簽名：__________

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่สอง

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่ 2

(ตั้งครรภ์ระยะที่ 1 : อายุครรภ์ไม่เกิน 17 สัปดาห์อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ: สัปดาห์ที่ 16)

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:_______สัปดาห์

บันทึกการตรวจครรภ์

น้ำหนัก (kg) ______________

ความดันโลหิต (mmHg) ______________

ส่วนสูง (cm) ______________

การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที) : ______________

น้ำตาลในปัสสาวะ ______________

โปรตีนในปัสสาวะ ______________

บวมน้ำ ______________

เส้นเลือดขอด______________

ผลการตรวจครรภ์

- ☐ ไม่มีอาการผิดปกติ
- ☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

2.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

3.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

4.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

คำเตือนเป็นพิเศษจากแพทย์

☐ อายุครรภ์ 15-20 สัปดาห์ สามารถรับการตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรมสำหรับการตั้งครรภ์ระยะที่ 2 หรือการเจาะตรวจน้ำคร่ำได้(รายละเอียดการตรวจวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอด ทั้งที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเองและที่ออกค่าใช้จ่ายโดยทบวงสาธารณสุข สภาบริหารไต้หวัน กรุณาดูหน้า 109) (ผลการตรวจบันทึกไว้ที่หน้า 21)

สภาพการเติบโตทารกในครรภ์17-20 สัปดาห์

◎เริ่มรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของทารก ศีรษะมีขนาดประมาณ1/ 3 ของร่างกาย กระดูกมีการเติบโตอย่างรวดเร็ว แขนและขามีสัดส่วนที่แน่นอน ทารกเริ่มผลิตขี้เทาร่างกายทารกมีความยาวประมาณ 25 ซม. น้ำหนักราว 250-500 กรัม

รายการแนะแนวสุขวิทยา

- ☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่ (หน้า 83)
- ☐ โรคแต่กำเนิด (หน้า 89)
- ☐ การวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอด (หน้า 109)
- ☐ การป้องกันอันตรายจากสุราและบุหรี่ (หน้า 113)
- ☐ ลูกชายก็ได้ ลูกสาวก็ดี ดีเท่ากัน (หน้า 119)
- ☐ ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด (หน้า 121)
- ☐ วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 127)
- ☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 133)
- ☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 139)
- ☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที (หน้า 145)

สถานพยาบาลที่ตรวจครรภ์:

____

แพทย์ลงนาม: ______________

วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป:

____

ว่าที่คุณแม่ลงนาม: ______________

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

ภาคบันทึกสุขภาพ

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่สาม

รายการประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่ 3
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 2 : อายุครรภ์ 17 - 29 สัปดาห์ อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ: สัปดาห์ที่ 20)
***ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกรายการต่อไปนี้และข้อมูลในแบบประเมินตนเองให้เรียบร้อยก่อนรับการตรวจครรภ์**

ทำการบันทึกเมื่อปี_____เดือน___วันที่___ (มีอายุครรภ์ ___สัปดาห์)

1. รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่:
☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว
☐ อาการอื่นๆ ตามความรู้สึกของท่าน: ____________________

2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลสุขวิทยาอย่างละเอียดแล้ว:

☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่	(หน้า 83)	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
☐ คำชี้แจงการตรวจทารกในครรภ์ด้วยวิธีอัลตราซาวด์	(หน้า 101)	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
☐ การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง	(หน้า 121,215)	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
☐ วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 127)	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 133)	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 139)	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที	(หน้า 145)	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 171)	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

3. ปรอทวัดความรู้สึก
ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักมีจิตใจหม่นหมอง, ซึมเศร้าหรือรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งที่ทำใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
หมายเหตุ : หากท่านมีลักษณะข้างต้นทั้งสองข้อ ขอแนะนำให้ท่านขอความช่วยเหลือโดยแจ้งให้คนในครอบครัวหรือแพทย์ทราบ

4. บันทึกความรู้สึกจากใจ
คำพูดหรือกำลังใจจากญาติถึงคุณแม่____________________
จากใจแม่ถึงลูกน้อย____________________

5. บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้ (เช่น เรื่องอาหารการกิน, การออกกำลังกาย, การใช้ชีวิตประจำวัน, บุหรี่, เหล้า, โภชนาการเป็นต้น)

____
____
____

หมายเหตุ:หากท่านทำเครื่องหมายในลักษณะอาการข้างต้น
แสดงว่าท่านอาจเป็นผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาชี้แจงอาการให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัยและเพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวท่านเองและทารกในครรภ์ (กรุณาดูหน้า 215)
ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ สูบ (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้เลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ
ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านอยู่ที่บ้าน มีคนสูบบุหรี่ต่อหน้าท่านหรือไม่?
☐ มี (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้คนในบ้านเลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ลงชื่อ ว่าที่คุณแม่____________ ลงชื่อ ญาติ____________

สายตรงห่วงใยสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด 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：________
醫師簽名：________
下次產檢日期：________
準媽媽簽名：________

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่สาม

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่ 3

(ตั้งครรภ์ระยะที่ 2 : อายุครรภ์ 17 - 29 สัปดาห์,อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 20)

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:__________สัปดาห์

บันทึกการตรวจครรภ์

น้ำหนัก (kg) ____________________
ความดันโลหิต (mmHg) ____________________
ส่วนสูง (cm) ____________________
การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที) : __________
ท่าของทารก ____________________
น้ำตาลในปัสสาวะ ____________________
โปรตีนในปัสสาวะ ____________________
บวมน้ำ ____________________
เส้นเลือดขอด ____________________

ผลการตรวจครรภ์

☐ ไม่มีอาการผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
2.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
3.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
4.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประเมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิด ไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

คำเตือนเป็นพิเศษจากแพทย์

☐ การตรวจอัลตร้าซาวด์ (สำหรับผู้ที่มีภาวะพิเศษไม่สามารถรับการตรวจได้ สามารถตรวจได้อีกในการตั้งครรภ์ระยะที่ 3) (ผลการตรวจสอบติดไว้ที่หน้า 25)

สภาพการเติบโตทารกในครรภ์21-24 สัปดาห์

◎ ทารกในครรภ์เริ่มเปิด เริ่มมีการฝึกหายใจและฟังเสียงได้ สามารถพูดคุยกับเขาได้นะ

รายการแนะแนวสุขวิทยา

☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่ (หน้า 83)
☐ คำชี้แจงการตรวจทารกในครรภ์ด้วยวิธีอัลตราซาวด์ (หน้า 101)
☐ การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง (หน้า 121,215)
☐ วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 127)
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 133)
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 139)
☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที (หน้า 145)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 171)

☐ ต้องการให้นมแม่
☐ ไม่ให้นมแม่

☐ ต้องการคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
☐ ต้องการปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
☐ ต้องการคำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมผงสำหรับทารก

สถานพยาบาลที่ตรวจครรภ์:
____
แพทย์ลงนาม: __________
วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป:
____
ว่าที่คุณแม่ลงนาม:
____

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

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่สี่

รายการประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่ 4
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 2 : อายุครรภ์ 17-19 สัปดาห์ อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 28)
***ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกรายการต่อไปนี้และข้อมูลในแบบประเมินตนเองให้เรียบร้อยก่อนรับการตรวจครรภ์**

ทำการบันทึกเมื่อปี_____เดือน___วันที่___ (มีอายุครรภ์ ___สัปดาห์)

1. รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่:

☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว
☐ อาการอื่นๆ ตามความรู้สึกของท่าน: ________________________________

2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลสุขวิทยาอย่างละเอียดแล้ว:

☐	ข้อมูลการเลิกบุหรี่	(หน้า P83)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	คำชี้แจงการตรวจทารกในครรภ์ด้วยวิธีอัลตราซาวด์	(หน้า 101)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง	(หน้า 121,215)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	ข้อแนะนำการใช้ชีวิตระหว่างตั้งครรภ์ หน้า	(หน้า 123)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 127)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 133)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันของว่าที่คุณแม่;การเตรียมของใช้ก่อนคลอด	(หน้า 139)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที	(หน้า 145)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การออกกำลังกายก่อนคลอด	(หน้า 155)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 171)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่

3. ปรอทวัดความรู้สึก

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักมีจิตใจหม่นหมอง, ซึมเศร้าหรือรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งที่ทำใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

หมายเหตุ : หากท่านมีลักษณะข้างต้นทั้งสองข้อ ขอแนะนำให้ท่านขอความช่วยเหลือโดยแจ้งให้คนในครอบครัวหรือแพทย์ทราบ

4. บันทึกความรู้สึกจากใจ

คำพูดหรือกำลังใจจากญาติถึงคุณแม่________________________________
จากใจแม่ถึงลูกน้อย________________________________

5. บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้ (เช่น เรื่องอาหารการกิน, การออกกำลังกาย, การใช้ชีวิตประจำวัน, บุหรี่, เหล้า, โภชนาการเป็นต้น)

____
____
____

หมายเหตุ:หากท่านทำเครื่องหมายในลักษณะอาการข้างต้น แสดงว่าท่านอาจเป็นผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาชี้แจงอาการให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัย และเพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวท่านเองและทารกในครรภ์ (กรุณาดูหน้า 215)

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ สูบ (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้เลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ
ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านอยู่ที่บ้าน มีคนสูบบุหรี่ต่อหน้าท่านหรือไม่?
☐ มี (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้คนในบ้านเลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ลงชื่อ ว่าที่คุณแม่__________________ ลงชื่อ ญาติ__________________

สายตรงห่วงใยสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด 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：______________
醫師簽名：______________
下次產檢日期：______________
準媽媽簽名：______________

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่สี่

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่ 4
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 2 : อายุครรภ์ 17-19 สัปดาห์
อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 28)

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:__________สัปดาห์

บันทึกการตรวจครรภ์

น้ำหนัก (kg) ____________________
ความดันโลหิต (mmHg) ____________________
ส่วนสูง (cm) ____________________
การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที): __________
ท่าของทารก ____________________
น้ำตาลในปัสสาวะ ____________________
โปรตีนในปัสสาวะ ____________________
บวมน้ำ ____________________
เส้นเลือดขอด____________________

ผลการตรวจครรภ์

☐ ไม่มีอาการผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
2.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
3.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
4.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

คำเตือนเป็นพิเศษจากแพทย์

☐ เมื่อมีอายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์ต้องรับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (การตรวจนี้เป็นการตรวจที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง ผลการตรวจจะบันทึกไว้ที่หน้า 21 กรุณาดูรายละเอียดที่เกี่ยวของที่หน้า 31)
☐ เหลักสูตรการให้ความรู้ก่อนคลอด

สภาพการเติบโตทารกในครรภ์25-28 สัปดาห์

◎ผิวหนังมีสีแดงเหี่ยวย่น เริ่มสะสมไขมันใต้ผิวหนัง มีลักษณะการนอนสลับกับการเคลื่อนไหว มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงจากภายนอกหากคลอดในเวลานี้ เนื่องจากร่างกายยังมีพัฒนาการไม่เต็มที่ ทำให้ดูแลยาก

รายการแนะแนวสุขวิทยา

☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่ (หน้า 83)
☐ คำชี้แจงการตรวจทารกในครรภ์ด้วยวิธีอัลตราซาวด์ (หน้า 101)
☐ การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง (หน้า 121,215)
☐ ข้อแนะนำการใช้ชีวิตระหว่างตั้งครรภ์ หน้า (หน้า 123)
☐ วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 127)
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 133)
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 139)
☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที (หน้า 145)
☐ การออกกำลังกายก่อนคลอด (หน้า 155)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 171)

สถานพยาบาลที่ตรวจครรภ์: __________
แพทย์ลงนาม: __________
วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป: __________
ว่าที่คุณแม่ลงนาม: ____

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（由準媽媽填寫）

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。

ตารางบันทึกแนะแนวสุขวิทยาเพื่อสุขภาพสตรีมีครรภ์ครั้งที่2 (สัปดาห์ที่29-สัปดาห์ที่ 40)

(ตั้งครรภ์ได้____สัปดาห์) {บริการนี้อุดหนุนโดยภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อสวัสดิการสุขภาพ}

รหัสผู้ป่วย

ภาวะเสี่ยงในมารดา

ข้อมูลเบื้องต้น

ชื่อ-นามสกุล				วันเดือนปีเกิด				วันที่_____เดือน_____ปี_____			
หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน (หมายเลขหนังสือเดินทางชาวต่างชาติ)											
ที่อยู่ติดต่อ											
วิธีการติดต่อ	มือถือ:____________________ บ้าน:( )-________________________										

ส่วนสูง _______ ซม	น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ __________กก	น้ำหนักปัจจุบัน __________ กก	ฮีโมโกลบิน _______________ gm/dl (กรุณากรอกค่าผลการตรวจจากการตรวจครรภ์ครั้งแรก)

หมายเหตุ:หากได้รับการแนะแนวสุขวิทยาครั้งที่ 1 แล้ว ช่องข้างบนไม่ต้องกรอก

ปัจจุบันรับเงินช่วยเหลืออุดหนุนสวัสดิการสังคมหรือไม่ (เลือกซ้ำได้)

☐ 0.ไม่, ☐ 1.เงินอุดหนุนผู้มีรายได้น้อยปานกลาง, ☐ 2.เงินอุดหนุนผู้มีรายได้น้อย,

☐ 3.เงินอุดหนุนครอบครัวประสบภาวะพิเศษ, ☐ 4. เงินอุดหนุนค่าครองชีพเด็กและเยาวชน (รายการ:____; จำนวนคน:___), ☐ 5.อื่นๆ ____

สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะต่อไปนี้:

☐ 1. ท้องก่อนสมรส, ☐ 2. สตรีมีครรภ์ผู้ทุพพลภาพ, ☐ 3. อื่นๆ _______

พฤติกรรมสุขภาพ

1. ปัจจุบันคุณสูบบุหรี่หรือไม่?
   ☐ 0.ไม่, ☐1.สูบบางคราวหรือเมื่อมีงานเลี้ยง, ☐ 2. เฉลี่ยสูบน้อยกว่า 1 ซองต่อวัน(20 มวน)
   ☐ 3. เฉลี่ยสูบมากกว่า 1 ซองต่อวัน
2. คุณระมัดระวังหลีกเลี่ยงจากสิ่งแวดล้อมที่อาจสูดดมควันบุหรี่มือสองหรือไม่?
   ☐ 0. ไม่, ☐ 1. ใช่, ☐ 2. สิ่งแวดล้อมรอบข้างไม่มีควันบุหรี่มือสอง
3. ปัจจุบันคุณดื่มสุราหรือไม่?
   ☐ 0. ไม่, ☐ 1.ดื่มบางคราวหรือเมื่อมีงานเลี้ยง, ☐ 2. ดื่มประจำ
4. คุณเคี้ยวหมากหรือไม่?
   ☐ 0. ไม่, ☐ 1.เคี้ยวบางคราวหรือเมื่อมีงานเลี้ยง, ☐ 2. ดื่มประจำ
5. คุณเคยใช้ยาเสพติดหรือไม่?
   ☐ 0.ไม่, ☐ 1. ใช่
6. ตรวจวัดความซึมเศร้า:
   ☐ ใช่, ☐ ไม่ 1.หนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักรู้สึกอารมณ์หมองมัว ซึมเศร้าหรือรู้สึกไร้อนาคตหรือไม่?
   ☐ ใช่, ☐ ไม่ 2.หนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักไม่อยากสนใจอะไรหรือทำงานไม่มีความรู้สึกเป็นสุขหรือไม่?

※ข้อมูลดังกล่าวจะใช้เพื่อประเมินนโยบายสวัสดิการสาธารณสุข เสนอให้หน่วยงานด้านสุขอนามัยและสังคมสงเคราะห์ให้บริการเยี่ยมเยียนแสดงความห่วงใย

☐1.ใช่, ☐2.ไม่

ประวัติทางการแพทย์ของมารดา

ที่ผ่านมาคุณเคยมีประวัติการรักษาขณะตั้งครรภ์และการคลอดหรือไม่?

☐0.ไม่ , ☐1.ใช่ (กรุณาทำเครื่องหมายในช่อง ☐ด้านล่าง).

☐(1)โรคความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์, ☐(2)ภาวะรกเกาะต่ำ, ☐(3)น้ำคร่ำมากหรือน้อยเกินไป, ☐(4)ภาวะทารกโตช้าในครรภ์, ☐(5)ภาวะรกผิดปกติ, ☐(6)น้ำหนักทารกมากเกินไป (มากกว่า 4200 gm), ☐(7)สตรีมีครรภ์และญาติลำดับหนึ่งป่วยด้วยโรคทางพันธุกรรม, ☐(8)โรคแทรกซ้อนรุนแรง: (กรุณาทำเครื่องหมายในช่อง ☐ ด้านล่าง)

☐8-1โรคหัวใจ, ☐8-2โรคไต, ☐8-3 โรคทางระบบโลหิต, ☐8-4โรคตับ, ☐8-5วัณโรคปอด, ☐8-6โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์, ☐8-7โรคไทรอยด์เป็นพิษ, ☐8-8โรคจิตหรือโรคทางระบบประสาท, ☐8-9โรคระบบภูมิคุ้มกันขณะตั้งครรภ์, ☐8-10เนื้องอกมดลูกหรือรังไข่, ☐8-11โรคติดเชื้อในระหว่างตั้งครรภ์, ☐8-12 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์(รวมโรคเอดส์), ☐8-13 โรคร้ายแรงทางอายุกรรมและศัลยกรรมอื่นๆ

☐(9)อุ้งเชิงกรานผิดปกติ, ☐(10)มดลูก ช่องทางคลอดผิดปกติ, ☐(11)อื่นๆ

* หากมีประวัติการรักษาขณะตั้งครรภ์และการคลอดที่กล่าวมา ขอให้สถานพยาบาลให้บริการรักษาทางการแพทย์หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาลที่มีการช่วยเหลือฉุกเฉินขนาดปานกลางและรายแรง

健康記事篇

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。

ภาคบันทึกสุขภาพ

หัวข้อการศึกษาสุขภาพ	ด้านสุขวิทยา	ว่าที่คุณแม่ประเมินด้วยตนเอง: เข้าใจ	ว่าที่คุณแม่ประเมินด้วยตนเอง: ไม่เข้าใจ	เรื่องสำคัญที่แพทย์พยาบาลแนะนำ
1.รักษาความปลอดภัยของแม่และทารกในครรภ์ (อ่านคู่มือ-ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างปลอดภัย)	สัญญาณบ่งบอกการคลอดก่อนกำหนด	☐	☐	☐ รู้ว่าการตั้งครรภ์ระยะสุดท้าย หากมีสัญญาณบ่งบอกการคลอดก่อนกำหนด (ช่องคลอดมีเลือดออก เจ็บลึกๆบริเวณท้องน้อย มดลูกหดตัวต่อเนื่อง น้ำคร่ำแตก) ควรพบแพทย์ทันทีเลือกโรงพยาบาลที่มีห้องไอซียูสำหรับเด็กแรกเกิด ในการรอคลอดหรือคลอดบุตร
		☐	☐	☐ ทราบข้อมูลสุขภาพของตนเองประวัติความเจ็บป่วยและประวัติการรักษาขณะตั้งครรภ์และการคลอด หากการตรวจครรภ์ในอนาคตมีแพทย์แจ้งให้ทราบ:ผู้ที่มีประวัติการรักษาขณะตั้งครรภ์และการคลอดข้อใดข้อหนึ่งตามข้อ 1 ถึง 11 กรุณาเลือกรักษาหรือฝากครรภ์กับโรงพยาบาลที่มีการช่วยเหลือฉุกเฉินขนาดปานกลางและร้ายแรง
	วัตถุอันตราย	☐	☐	☐ ห่างไกลบุหรี่ (รวมควันบุหรี่มือสอง) มีอันตรายต่อสุขภาพของแม่และทารก (แท้ง คลอดก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อย)
		☐	☐	☐ รู้ว่าสุรามีอันตรายต่อสุขภาพแม่และทารก (แท้ง คลอดก่อนกำหนด ทารกเสียชีวิต ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อย ประสาทส่วนกลางผิดปกติ)
		☐	☐	☐ รู้ว่าหมากมีอันตรายต่อสุขภาพแม่และทารก (แท้ง คลอดก่อนกำหนดทารกเสียชีวิต ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อย)
		☐	☐	☐ ผู้ตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่ ผลของการช่วยเหลือส่งตัวต่อไปยังศูนย์เลิกบุหรี่
2. โภชนาการขณะตั้งครรภ์ (อ่านคู่มือ-ทานเพื่อสุขภาพ)	การควบคุมน้ำหนัก	☐	☐	☐ รู้ว่าน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ต้องปรับให้เหมาะสมตามน้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ เพิ่มขึ้นราว 10-14 กก. เป็นสิ่งที่เหมาะสม และต้องระมัดระวังเรื่องความเร็วของการเพิ่มขึ้น
	ทานอาหารครบหมู่	☐	☐	☐ รู้ว่าควรเลือกทานอาหารตามธรรมชาติเป็นอันดับแรก หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านการปรุงแต่ง อาหารมันพลังงานสูง และอาหารที่ไม่ให้พลังงาน (เช่น เครื่องดื่มผสมน้ำตาล)
3.การวางแผนเตรียมคลอด (อ่านคู่มือ-ต้อนรับการเกิดของลูกน้อย)	การคลอดด้วยมิตรไมตรีหลากหลาย	☐	☐	☐ ประเมินและวางแผนวิธีคลอดบุตร ตามสภาพการณ์สุขภาพของว่าที่คุณแม่
		☐	☐	☐ ไม่เลือกวิธีการผ่าคลอดโดยไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
		☐	☐	☐ รู้ว่าการตั้งครรภ์และคลอดเป็นภาวะปกติของกระบวนการทางสรีรวิทยา การเข้าร่วมอบรมความรู้ก่อนคลอด สามารถช่วยในการเตรียมตัวคลอดและรับมือกับการเจ็บท้องขณะคลอดได้
		☐	☐	☐ รู้ถึงการรับมือกับสัญญาณการใกล้คลอด เช่น:รู้สึกผ่อนคลาย มีเลือดออก เจ็บท้องเป็นระยะหรือปวดเมื่อยเอว น้ำคร่ำแตก (มีน้ำไหลออกจากช่องคลอดจำนวนมาก) ปวดถ่ายอุจจาระอย่างแรง และเจ็บท้องเป็นระยะ
4.การให้นมแม่ (อ่านคู่มือ-วิธีการให้นมที่แสนใกล้ชิด)	แนะแนวการให้นมแม่	☐	☐	☐ รู้ว่านมแม่เป็นแหล่งสารอาหารที่ดีที่สุดของเด็กแรกเกิดและทารก การให้นมแม่มีผลดีต่อสุขภาพของแม่และลูก (ผลดีต่อแม่คือ:หลังคลอดเลือดออกน้อย รักษาทรวดทรง ลดการเกิดมะเร็งรังไข่และเต้านม คุมกำเนิดโดยธรรมชาติ ลดความเสี่ยงกระดูกพรุน ผลดีต่อลูกคือ :สารอาหารครบถ้วน ดูดซึมง่ายลดการเกิดกระเพาะลำไส้อักเสบ เพิ่มภูมิต้านทานและสติปัญญา เด็กไม่อ้วนง่าย)
		☐	☐	☐ รู้ว่าหลังคลอดให้มีการสัมผัสทางผิวหนังทันทีและการที่แม่และลูกอยู่ห้องเดียวกัน สามารถกระตุ้นการหลั่งน้ำนมและมดลูกหดตัว ช่วยลดเลือดออกหลังคลอดและการติดเชื้อของแม่และลูก เสริมสร้างความสัมพันธ์ช่วงต้นระหว่างแม่กับลูก ทำให้อุณหภูมิร่างกายและอารมณ์ของเด็กคงที่ มีผลดีต่อพัฒนาการของสมอง
		☐	☐	☐ คุณแม่ที่ไม่สามารถให้นมแม่ได้ อย่าสร้างความเครียดให้ตนเองมากเกินไป คุณแม่ทุกคนต่างยินยอมทำเพื่อลูก การรักลูกทำได้หลายรูปแบบ การให้นมแม่เป็นวิธีการหนึ่ง เพียงแต่สามารถทุ่มเทความรักอย่างเต็มที่ก็ล้วนเป็นคุณแม่ที่ดีทั้งสิ้น
5.การปรับสภาพจิตใจขณะตั้งครรภ์ (อ่านคู่มือ-รู้จักโรคซึมเศร้าหลังคลอดและการป้องกัน)	แนะแนวปรับสภาพจิตใจขณะตั้งครรภ์	☐	☐	☐ เมื่อคุณแม่มือใหม่ดูแลเด็กแรกเกิด ต้องใช้เวลาที่ทารกนอนหลับ ให้ตนเองได้พักผ่อนอย่างเหมาะสม อย่าเหนื่อยเพลียจนเกินไปหรือนอนหลับไม่เพียงพอ
		☐	☐	☐ สามารถหารือกับคนในครอบครัวให้ช่วยแบ่งเบางานบ้าน การทำความสะอาด งานที่ต้องใช้แรงงาน เป็นต้น หากเป็นไปได้ควรจัดสรรเวลาว่างออกไปเดินเล่นทุกวัน ให้โอกาสตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง
		☐	☐	☐ ระบายความรู้สึกหรือขอความช่วยเหลือกับคนในบ้านหรือเพื่อนๆ บ้างอย่างเหมาะสม หรือแบ่งปันประสบการณ์กับคุณแม่อื่นๆ ที่เพิ่งคลอดเช่นกัน

* ภายในกรอบสีแดง ขอให้แพทย์พยาบาลช่วยเหลือว่าที่คุณแม่ในการกรอก ก่อนเริ่มแนะแนวสุขวิทยา เพื่อไว้ให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์พิจารณา

* หลังกลับบ้าน หากต้องการรับคำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และคลอดบุตร กรุณาสอบถามจากเบอร์โทรฟรีทั่วประเทศสายตรงห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด 0800-870870 หรือเว็บไซต์ห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอดhttp://mammy.hpa.gov.tw

ชื่อและรหัสสถานพยาบาล/คลินิกทำคลอด	แพทย์/ผู้ผดุงครรภ์ลงนาม: วันที่แนะแนว______วันที่______เดือน______ปี	ผู้ตั้งครรภ์ลงนาม:

หมายเหตุ:

1. เนื้อหาการแนะแนวสุขวิทยานี้วิเคราะห์จัดทำขึ้นโดยทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ รวมกับสมาคมสูตินรีเวชกรรมไต้หวัน สมาคมเวชศาสตร์มารดาและ ทารกไต้หวัน สมาคมแพทย์บริบาลทารกในครรภ์ไต้หวัน สมาคมพยาบาลศาสตร์ไต้หวัน สมาคมการผดุงครรภ์ไต้หวัน และสมาคมนักโภชนาการทั่วประเทศสาธารณรัฐจีน
2. การแนะแนวสุขวิทยานี้สามารถใช้รวมกับการตั้งครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป โดยให้การแนะแนวตามสุขภาพของสตรีมีครรภ์ สามารถทำการแนะแนวรวมกับการตรวจครรภ์ครั้งที่ 5 (รวม) ถึงครั้งที่ 10 ครั้งใดครั้งหนึ่ง (ระยะเวลาอุดหนุนคือการตั้งครรภ์ระยะที่ 3) กรุณาอ่านรายละเอียดจากคู่มือสุขภาพสตรีมีครรภ์เพื่อให้ความรู้สุขวิทยา

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，請記得向醫師説明協助診斷，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

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่ห้า

รายการประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่ 5
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 : อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 32)
***ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกรายการต่อไปนี้และข้อมูลในแบบประเมินตนเองให้เรียบร้อยก่อนรับการตรวจครรภ์**

ทำการบันทึกเมื่อปี_____เดือน___วันที่___ (มีอายุครรภ์ ___สัปดาห์)

1. รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่:

☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว
☐ อาการอื่นๆ ตามความรู้สึกของท่าน: ______________________________

2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลสุขวิทยาอย่างละเอียดแล้ว:

☐	ข้อมูลการเลิกบุหรี่ 34	(หน้า 83)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง	(หน้า 121,215)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 127)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 133)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 139)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที	(หน้า 145)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การออกกำลังกายก่อนคลอด	(หน้า 147)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 155)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 171)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด	(หน้า 187)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่

3. ปรอทวัดความรู้สึก

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักมีจิตใจหม่นหมอง, ซึมเศร้าหรือรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งที่ทำใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

หมายเหตุ : หากท่านมีลักษณะข้างต้นทั้งสองข้อ ขอแนะนำให้ท่านขอความช่วยเหลือโดยแจ้งให้คนในครอบครัวหรือแพทย์ทราบ

4. บันทึกความรู้สึกจากใจ

คำพูดหรือกำลังใจจากญาติถึงคุณแม่______________________________
จากใจแม่ถึงลูกน้อย______________________________

5. บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้ (เช่น เรื่องอาหารการกิน, การออกกำลังกาย, การใช้ชีวิตประจำวัน, บุหรี่, เหล้า, โภชนาการเป็นต้น)

____
____
____

หมายเหตุ:หากท่านทำเครื่องหมายในลักษณะอาการข้างต้น แสดงว่าท่านอาจเป็นผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาชี้แจงอาการให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัย และเพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวท่านเองและทารกในครรภ์ (กรุณาดูหน้า 215)

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ สูบ (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้เลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านอยู่ที่บ้าน มีคนสูบบุหรี่ต่อหน้าท่านหรือไม่?
☐ มี (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้คนในบ้านเลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ลงชื่อ ว่าที่คุณแม่_______________ ลงชื่อ ญาติ_______________

สายตรงห่วงใยสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด 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：________________
醫師簽名：________________
下次產檢日期：______________
準媽媽簽名：______________

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่ห้า

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่ 5

(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 :อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป

อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 32)

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:________สัปดาห์

บันทึกการตรวจครรภ์

น้ำหนัก (kg) ____________________

ความดันโลหิต (mmHg) ____________________

การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที): __________

ส่วนสูง (cm) ____________________

ท่าของทารก ____________________

น้ำตาลในปัสสาวะ ____________________

โปรตีนในปัสสาวะ ____________________

บวมน้ำ ____________________

เส้นเลือดขอด ____________________

ผลการตรวจครรภ์

☐ ไม่มีอาการผิดปกติ

☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

2.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

3.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

4.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

คำเตือนเป็นพิเศษจากแพทย์

☐ เจาะเลือดตรวจเชื้อซิฟิลิส (ผลการตรวจบันทึกที่หน้า 21)

☐ สำหรับผู้ที่ไม่ได้เจาะเลือดตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี(HBsAg) และตรวจอีแอนติเจนไวรัสตับอักเสบบี(HBeAg)ในการตั้งครรภ์ระยะที่ 1 ควรรับการตรวจในครั้งนี้ ระยะเวลาการตรวจดูที่หน้า 15 (ผลการตรวจบันทึกที่หน้า 21)

สภาพการเติบโตทารกในครรภ์29-32 สัปดาห์

◎ผิวหนังเหี่ยวย่นน้อยลง เล็บเริ่มงอก เปิดเปลือกตาได้แล้ว ทารกในครรภ์เคลื่อนไหวมากขึ้น

รายการแนะแนวสุขวิทยา

☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่ (หน้า 83)

☐ การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง (หน้า 121,215)

☐ วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 127)

☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 133)

☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 139)

☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที (หน้า 145)

☐ การออกกำลังกายก่อนคลอด (หน้า 147)

☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 155)

☐ วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 171)

☐ วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด (หน้า 187)

สถานพยาบาลที่ตรวจครรภ์: ____________

แพทย์ลงนาม: ________

วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป: ____________

ว่าที่คุณแม่ลงนาม:

____

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

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่หก

รายการประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่ 6
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 : อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 34)
***ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกรายการต่อไปนี้และข้อมูลในแบบประเมินตนเองให้เรียบร้อยก่อนรับการตรวจครรภ์**

ทำการบันทึกเมื่อปี_____เดือน____วันที่____ (มีอายุครรภ์ ____สัปดาห์)

1. รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่:

☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว
☐ อาการอื่นๆ ตามความรู้สึกของท่าน: ______________________________

2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลสุขวิทยาอย่างละเอียดแล้ว:

☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่	(หน้า 83)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง	(หน้า 121,215)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 133)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 139)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที	(หน้า 145)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การออกกำลังกายก่อนคลอด	(หน้า 147)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 155)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการไม่ปกติระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 171)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐ วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด	(หน้า 187)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่

3. ปรอทวัดความรู้สึก

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักมีจิตใจหม่นหมอง, ซึมเศร้าหรือรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งที่ทำใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

หมายเหตุ : หากท่านมีลักษณะข้างต้นทั้งสองข้อ ขอแนะนำให้ท่านขอความช่วยเหลือโดยแจ้งให้คนในครอบครัวหรือแพทย์ทราบ

4. บันทึกความรู้สึกจากใจ

คำพูดหรือกำลังใจจากญาติถึงคุณแม่______________________________
จากใจแม่ถึงลูกน้อย______________________________

5. บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้ (เช่น เรื่องอาหารการกิน, การออกกำลังกาย, การใช้ชีวิตประจำวัน, บุหรี่, เหล้า, โภชนาการเป็นต้น)

____
____
____

หมายเหตุ:หากท่านทำเครื่องหมายในลักษณะอาการข้างต้น แสดงว่าท่านอาจเป็นผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาชี้แจงอาการให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัย และเพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวท่านเองและทารกในครรภ์ (กรุณาดูหน้า 215)

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ สูบ (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้เลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านอยู่ที่บ้าน มีคนสูบบุหรี่ต่อหน้าท่านหรือไม่?
☐ มี (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้คนในบ้านเลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ลงชื่อ ว่าที่คุณแม่____________________ ลงชื่อ ญาติ____________________

สายตรงห่วงใยสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด 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：________________
醫師簽名：________________
下次產檢日期：____________
準媽媽簽名：______________

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่หก

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่ 6
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 :อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป
อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 34)

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:_________สัปดาห์

บันทึกการตรวจครรภ์
น้ำหนัก (kg) ________________
ความดันโลหิต (mmHg) ________________
ส่วนสูง (cm) ________________
การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที): ________
ท่าของทารก ________________
น้ำตาลในปัสสาวะ ________________
โปรตีนในปัสสาวะ ________________
บวมน้ำ ________________
เส้นเลือดขอด ________________

ผลการตรวจครรภ์
☐ ไม่มีอาการผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ
1.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
2.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
3.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
4.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

คำเตือนเป็นพิเศษจากแพทย์
☐ ท่านทำการตรวจด้วยอัลตร้าซาวด์แล้วหรือไม่? (สำหรับผู้ที่มีภาวะพิเศษไม่สามารถรับการตรวจได้ สามารถตรวจได้อีกในการตั้งครรภ์ระยะที่ 3) (ผลการตรวจสอบติดไว้ที่หน้า 25)
☐ คุณเคยตรวจคัดกรองเชื้อโรคเอดส์ฟรีสำหรับสตรีมีครรภ์หรือไม่ หากไม่เคย สามารถขอรับการตรวจฟรีได้

สภาพการเติบโตทารกในครรภ์
◎ ทารกในครรภ์ที่โตแปดเดือนมือเท้ามีแรงมากขึ้น มักจะถีบต่อยในท้องแม่บ่อยๆนอกจากนี้ทารกในครรภ์ส่วนใหญ่จะอยู่ในท่าเอาหัวลงแล้ว

รายการแนะแนวสุขวิทยา
☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่ (หน้า 83)
☐ การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง (หน้า 121,215)
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 133)
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 139)
☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที (หน้า 145)
☐ การออกกำลังกายก่อนคลอด (หน้า 147)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 155)
☐ วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด (หน้า 187)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 171)

☐ ต้องการให้นมแม่
☐ ไม่ให้นมแม่

☐ ต้องการคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
☐ มีหนังสือคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว
☐ ต้องการปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
☐ ต้องการคำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมผงสำหรับทารก

สถานพยาบาลที่ตรวจครรภ์:
____
แพทย์ลงนาม: ________
วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป:
____
ว่าที่คุณแม่ลงนาม:
____

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

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่เจ็ด

รายการประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่ 7
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 : อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 36)
***ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกรายการต่อไปนี้และข้อมูลในแบบประเมินตนเองให้เรียบร้อยก่อนรับการตรวจครรภ์**

ทำการบันทึกเมื่อปี______เดือน____วันที่____ (มีอายุครรภ์ ____สัปดาห์)

1. รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่:

☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว
☐ อาการอื่นๆ ตามความรู้สึกของท่าน: ______________________________

2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลสุขวิทยาอย่างละเอียดแล้ว:

☐	ข้อมูลการเลิกบุหรี่	(หน้า 93)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	คำชี้แจงการตรวจคัดกรองหาเชื้อโรคสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีในสตรีตั้งครรภ์	(หน้า 97)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง	(หน้า 121,215)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 133)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 139)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที	(หน้า 145)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การออกกำลังกายก่อนคลอด	(หน้า 147)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 155)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด	(หน้า 161)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 171)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด	(หน้า 187)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	รู้จักวิธีคลอดบุตร	(หน้า 189)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่

3. ปรอทวัดความรู้สึก

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักมีจิตใจหม่นหมอง, ซึมเศร้าหรือรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งที่ทำใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

หมายเหตุ : หากท่านมีลักษณะข้างต้นทั้งสองข้อ ขอแนะนำให้ท่านขอความช่วยเหลือโดยแจ้งให้คนในครอบครัวหรือแพทย์ทราบ

4. บันทึกความรู้สึกจากใจ

คำพูดหรือกำลังใจจากญาติถึงคุณแม่______________________________
จากใจแม่ถึงลูกน้อย______________________________

5. บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้ (เช่น เรื่องอาหารการกิน, การออกกำลังกาย, การใช้ชีวิตประจำวัน, บุหรี่, เหล้า, โภชนาการเป็นต้น)

____
____
____

หมายเหตุ:หากท่านทำเครื่องหมายในลักษณะอาการข้างต้น แสดงว่าท่านอาจเป็นผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาชี้แจงอาการให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัย และเพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวท่านเองและทารกในครรภ์ (กรุณาดูหน้า 215)

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ สูบ (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้เลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านอยู่ที่บ้าน มีคนสูบบุหรี่ต่อหน้าท่านหรือไม่?
☐ มี (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้คนในบ้านเลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ลงชื่อ ว่าที่คุณแม่____________________ ลงชื่อ ญาติ____________________

สายตรงห่วงใยสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด 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：________
醫師簽名：________
下次產檢日期：________
準媽媽簽名：________

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่เจ็ด

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่ 7
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 :อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป
อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 36)

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:_________สัปดาห์

บันทึกการตรวจครรภ์
น้ำหนัก (kg) ______________________
ความดันโลหิต (mmHg) ______________________
ส่วนสูง (cm) ______________________
การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที): __________
ท่าของทารก ______________________
น้ำตาลในปัสสาวะ ______________________
โปรตีนในปัสสาวะ ______________________
บวมน้ำ ______________________
เส้นเลือดขอด______________________

ผลการตรวจครรภ์
☐ ไม่มีอาการผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ
1.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
2.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
3.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
4.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัดหรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

คำเตือนเป็นพิเศษจากแพทย์
☐ เมื่อมีอายุครรภ์ 35-37 สัปดาห์ต้องรับการตรวจคัดกรองหาเชื้อโรค สเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีในหญิงตั้งครรภ์ (ผลการตรวจจะบันทึกไว้ที่หน้า 21)

สภาพการเติบโตทารกในครรภ์33-36 สัปดาห์
◎ อัตราการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักมากกว่าความยาว ขนเริ่มค่อยๆหายไปอวัยวะของระบบหมุนเวียน หายใจ และย่อยอาหาร เป็นต้น

รายการแนะแนวสุขวิทยา

☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่ (หน้า 83)
☐ คำชี้แจงการตรวจคัดกรองหาเชื้อโรคสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีในสตรีตั้งครรภ์ (หน้า 97)
☐ การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง (หน้า 121,215)
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 133)
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 139)
☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที (หน้า 145)
☐ การออกกำลังกายก่อนคลอด (หน้า 147)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 155)
☐ การตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด (หน้า 161)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 171)
☐ วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด (หน้า 187)
☐ รู้จักวิธีคลอดบุตร (หน้า 189)

สถานพยาบาลที่ตรวจครรภ์:
____
แพทย์ลงนาม: __________
วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป:
____
ว่าที่คุณแม่ลงนาม: __________

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

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่แปด

รายการประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่ 8
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 : อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 38)
***ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกรายการต่อไปนี้และข้อมูลในแบบประเมินตนเองให้เรียบร้อยก่อนรับการตรวจครรภ์**

ทำการบันทึกเมื่อปี_____เดือน___วันที่___ (มีอายุครรภ์ ___สัปดาห์)

1. รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่:

☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว
☐ อาการอื่นๆ ตามความรู้สึกของท่าน: ____________________

2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลสุขวิทยาอย่างละเอียดแล้ว:

☐	ข้อมูลการเลิกบุหรี่	(หน้า 83)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 133)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 139)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที	(หน้า 145)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การออกกำลังกายก่อนคลอด	(หน้า 147)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 155)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด	(หน้า 161)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 171)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด	(หน้า 187)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	รู้จักวิธีคลอดบุตร	(หน้า 189)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเตรียมตัวและวิธีรับมือกับการเจ็บคลอด	(หน้า 191)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก	(หน้า 205)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่

3. ปรอทวัดความรู้สึก

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักมีจิตใจหม่นหมอง, ซึมเศร้าหรือรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งที่ทำใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

หมายเหตุ : หากท่านมีลักษณะข้างต้นทั้งสองข้อ ขอแนะนำให้ท่านขอความช่วยเหลือโดยแจ้งให้คนในครอบครัวหรือแพทย์ทราบ

4. บันทึกความรู้สึกจากใจ

คำพูดหรือกำลังใจจากญาติถึงคุณแม่____________________
จากใจแม่ถึงลูกน้อย____________________

5. บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้ (เช่น เรื่องอาหารการกิน, การออกกำลังกาย, การใช้ชีวิตประจำวัน, บุหรี่, เหล้า, โภชนาการเป็นต้น)

____
____
____

หมายเหตุ:หากท่านทำเครื่องหมายในลักษณะอาการข้างต้น แสดงว่าท่านอาจเป็นผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาชี้แจงอาการให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัย และเพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวท่านเองและทารกในครรภ์ (กรุณาดูหน้า 215)

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ สูบ (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้เลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านอยู่ที่บ้าน มีคนสูบบุหรี่ต่อหน้าท่านหรือไม่?
☐ มี (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้คนในบ้านเลิกบุหรี่**) ☐ ไม่สูบ

ลงชื่อ ว่าที่คุณแม่____________________ ลงชื่อ ญาติ____________________

สายตรงห่วงใยสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด 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：________
醫師簽名：________
下次產檢日期：________
準媽媽簽名：________

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่แปด

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่ 8
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 :อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป
อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 38)

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:__________สัปดาห์

บันทึกการตรวจครรภ์
น้ำหนัก (kg) ____________________
ความดันโลหิต (mmHg) ____________________
ส่วนสูง (cm) ____________________
การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที): ____________
ท่าของทารก ____________________
น้ำตาลในปัสสาวะ ____________________
โปรตีนในปัสสาวะ ____________________
บวมน้ำ ____________________
เส้นเลือดขอด ____________________

ผลการตรวจครรภ์
☐ ไม่มีอาการผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ
1.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
2.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
3.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
4.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประเมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

คำเตือนเป็นพิเศษจากแพทย์
☐ คุณพร้อมที่จะคลอดแล้วหรือยัง?

สภาพการเติบโตทารกในครรภ์
◎ ทารกในครรภ์ที่โตเก้าเดือนมีผมดกมากแล้ว เล็บงอกจนถึงปลายนิ้ว ผิวหนังเริ่มมีน้ำ มีนวล

รายการแนะแนวสุขวิทยา

☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่ (หน้า 83)
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 133)
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 139)
☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที (หน้า 145)
☐ การออกกำลังกายก่อนคลอด (หน้า 147)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 155)
☐ การตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด (หน้า 161)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 171)
☐ วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด (หน้า 187)
☐ รู้จักวิธีคลอดบุตร (หน้า 189)
☐ การเตรียมตัวและวิธีรับมือกับการเจ็บคลอด (หน้า 191)
☐ สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก (หน้า 205)

สถานพยาบาลที่ตรวจครรภ์:
____
แพทย์ลงนาม: ____________
____
วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป:
____
ว่าที่คุณแม่ลงนาม: ________

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

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่เก้า

รายการประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่ 9
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 : อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 39)
***ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกรายการต่อไปนี้และข้อมูลในแบบประเมินตนเองให้เรียบร้อยก่อนรับการตรวจครรภ์**

ทำการบันทึกเมื่อปี_____เดือน___วันที่___ (มีอายุครรภ์ ___สัปดาห์)

1. รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่:

☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว
☐ อาการอื่นๆ ตามความรู้สึกของท่าน: ____________________

2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลสุขวิทยาอย่างละเอียดแล้ว:

☐	ข้อมูลการเลิกบุหรี่	(หน้า 83)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 133)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 139)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที	(หน้า 145)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การออกกำลังกายก่อนคลอด	(หน้า 147)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 155)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด	(หน้า 161)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 171)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด	(หน้า 187)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	รู้จักวิธีคลอดบุตร	(หน้า 189)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเตรียมตัวและวิธีรับมือกับการเจ็บคลอด	(หน้า 191)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การดูแลสุขภาพหลังคลอด	(หน้า 201)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก	(หน้า 205)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การฝากเลี้ยงเด็ก	(หน้า 221)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่

3. ปรอทวัดความรู้สึก

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักมีจิตใจหม่นหมอง, ซึมเศร้าหรือรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งที่ทำใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

หมายเหตุ : หากท่านมีลักษณะข้างต้นทั้งสองข้อ ขอแนะนำให้ท่านขอความช่วยเหลือโดยแจ้งให้คนในครอบครัวหรือแพทย์ทราบ

4. บันทึกความรู้สึกจากใจ

คำพูดหรือกำลังใจจากญาติถึงคุณแม่____________________
จากใจแม่ถึงลูกน้อย____________________

5. บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้ (เช่น เรื่องอาหารการกิน, การออกกำลังกาย, การใช้ชีวิตประจำวัน, บุหรี่, เหล้า, โภชนาการเป็นต้น)

____
____
____

หมายเหตุ:หากท่านทำเครื่องหมายในลักษณะอาการข้างต้น แสดงว่าท่านอาจเป็นผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาชี้แจงอาการให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัย และเพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวท่านเองและทารกในครรภ์ (กรุณาดูหน้า 215)

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ สูบ (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้เลิกบุหรี่)** ☐ ไม่สูบ

ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านอยู่ที่บ้าน มีคนสูบบุหรี่ต่อหน้าท่านหรือไม่?
☐ มี (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้คนในบ้านเลิกบุหรี่)** ☐ ไม่สูบ

ลงชื่อ ว่าที่คุณแม่____________________ ลงชื่อ ญาติ____________________

สายตรงห่วงใยสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด 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：____________
醫師簽名：____________
下次產檢日期：____________
準媽媽簽名：____________

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่เก้า

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่ 9
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 :อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป
อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 39)

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:_________สัปดาห์

บันทึกการตรวจครรภ์

น้ำหนัก (kg) ______________________
ความดันโลหิต (mmHg) ______________________
ส่วนสูง (cm) ______________________
การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที): ______________________
ท่าของทารก ______________________
น้ำตาลในปัสสาวะ ______________________
โปรตีนในปัสสาวะ ______________________
บวมน้ำ ______________________
เส้นเลือดขอด ______________________

ผลการตรวจครรภ์

☐ ไม่มีอาการผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
2.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
3.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
4.________ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประเมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

คำเตือนเป็นพิเศษจากแพทย์

☐ เมื่อคลอดกรุณาอย่าลืมนำคู่มือสุขภาพสตรีมีครรภ์ และ “บันทึกลงทะเบียนการตรวจไวรัสตับอักเสบบีของสตรีมีครรภ์ก่อนคลอด” จัดพิมพ์โดยกรมควบคุมโรค ติดตัวไปด้วย

สภาพการเติบโตทารกในครรภ์37-40 สัปดาห์

◎ผิวหนังมีน้ำมีนวล กระโหลกศีรษะแข็ง นิ้วมือและนิ้วเท้ามีเล็บสมบูรณ์

รายการแนะแนวสุขวิทยา

☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่ (หน้า 83)
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 133)
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 139)
☐ สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที (หน้า 145)
☐ การออกกำลังกายก่อนคลอด (หน้า 147)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 155)
☐ การตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด (หน้า 161)
☐ วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด (หน้า 187)
☐ รู้จักวิธีคลอดบุตร (หน้า 189)
☐ การเตรียมตัวและวิธีรับมือกับการเจ็บคลอด (หน้า 191)
☐ การดูแลสุขภาพหลังคลอด (หน้า 201)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 171)

☐ ต้องการให้นมแม่
- ☐ ต้องการคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ มีหนังสือคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว
- ☐ ต้องการปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

☐ ไม่ให้นมแม่
- ☐ ต้องการคำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมผงสำหรับทารก

สถานพยาบาลที่ตรวจครรภ์: ______________________
แพทย์ลงนาม: __________
วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป: ______________________
ว่าที่คุณแม่ลงนาม: ______________________

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

บันทึกแบบประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่สิบ

รายการประเมินตนเองในการตรวจครรภ์ครั้งที่ 10
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 : อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 40)
***ขอให้ว่าที่คุณแม่กรอกรายการต่อไปนี้และข้อมูลในแบบประเมินตนเองให้เรียบร้อยก่อนรับการตรวจครรภ์**

ทำการบันทึกเมื่อปี_____เดือน___วันที่___ (มีอายุครรภ์ ___สัปดาห์)

1. รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่:

☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว
☐ อาการอื่นๆ ตามความรู้สึกของท่าน: ____________________

2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลสุขวิทยาอย่างละเอียดแล้ว:

☐	ข้อมูลการเลิกบุหรี่	(หน้า 83)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 133)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์	(หน้า 139)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การออกกำลังกายก่อนคลอด	(หน้า 147)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 155)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด	(หน้า 161)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	(หน้า 171)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด	(หน้า 187)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	รู้จักวิธีคลอดบุตร	(หน้า 189)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การเตรียมตัวและวิธีรับมือกับการเจ็บคลอด	(หน้า 191)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การดูแลสุขภาพหลังคลอด	(หน้า 201)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	วิธีการคุมกำเนิด	(หน้า 203)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก	(หน้า 205)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่
☐	การฝากเลี้ยงเด็ก	(หน้า 221)	☐ ใช่	☐ ไม่ใช่

3. ปรอทวัดความรู้สึก

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักมีจิตใจหม่นหมอง, ซึมเศร้าหรือรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งที่ทำใช่หรือไม่?
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

หมายเหตุ : หากท่านมีลักษณะข้างต้นทั้งสองข้อ ขอแนะนำให้ท่านขอความช่วยเหลือโดยแจ้งให้คนในครอบครัวหรือแพทย์ทราบ

4. บันทึกความรู้สึกจากใจ

คำพูดหรือกำลังใจจากญาติถึงคุณแม่____________________
จากใจแม่ถึงลูกน้อย____________________

5. บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้ (เช่น เรื่องอาหารการกิน, การออกกำลังกาย, การใช้ชีวิตประจำวัน, บุหรี่, เหล้า, โภชนาการเป็นต้น)

____
____
____

หมายเหตุ:หากท่านทำเครื่องหมายในลักษณะอาการข้างต้น แสดงว่าท่านอาจเป็นผู้ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาชี้แจงอาการให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัย และเพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวท่านเองและทารกในครรภ์ (กรุณาดูหน้า 215)

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ สูบ (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้เลิกบุหรี่)** ☐ ไม่สูบ

ในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านอยู่ที่บ้าน มีคนสูบบุหรี่ต่อหน้าท่านหรือไม่?
☐ มี (กรุณาดูที่หน้า 83 **พร้อมทั้งขอให้คนในบ้านเลิกบุหรี่)** ☐ ไม่สูบ

ลงชื่อ ว่าที่คุณแม่__________________ ลงชื่อ ญาติ__________________

สายตรงห่วงใยสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด 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型肝炎產前檢查登錄表。

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：____________
醫師簽名：____________
下次產檢日期：____________
準媽媽簽名：____________

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่สิบ

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งที่ 10
(ตั้งครรภ์ระยะที่ 3 :อายุครรภ์ตั้งแต่ 29 สัปดาห์ขึ้นไป
อายุครรภ์ที่ควรรับการตรวจ : สัปดาห์ที่ 40)

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:_________ สัปดาห์

บันทึกการตรวจครรภ์

น้ำหนัก (kg) ______________________________
ความดันโลหิต (mmHg) ______________________
ส่วนสูง (cm) ______________________________
การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที): ____________
ท่าของทารก ______________________________
น้ำตาลในปัสสาวะ ___________________________
โปรตีนในปัสสาวะ ___________________________
บวมน้ำ __________________________________
เส้นเลือดขอด ______________________________

ผลการตรวจครรภ์

☐ ไม่มีอาการผิดปกติ
☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1._______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
2._______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
3._______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ
4._______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประเมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

คำเตือนเป็นพิเศษจากแพทย์

☐ เมื่อคลอดกรุณาอย่าลืมนำคู่มือสุขภาพสตรีมีครรภ์ และ “บันทึกลงทะเบียนการตรวจไวรัสตับอักเสบบีของสตรีมีครรภ์ก่อนคลอด” จัดพิมพ์โดยกรมควบคุมโรค ติดตัวไปด้วย

สภาพการเติบโตทารกในครรภ์

◎ ทารกในครรภ์ที่โตสิบเดือนตัวโตขึ้น พื้นที่ภายในมดลูกจะเหลือน้อยลงเรื่อยๆ การดิ้นเคลื่อนไหวน้อยลง ศีรษะของทารกหันลง หัวเขาหดชิดถึงจมูก ตีนขาชิดลำตัว

รายการแนะแนวสุขวิทยา

☐ ข้อมูลการเลิกบุหรี่ (หน้า 83)
☐ การควบคุมน้ำหนักและโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 133)
☐ การติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ (หน้า 139)
☐ รู้จักภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและวิธีการป้องกัน (หน้า 147)
☐ การออกกำลังกายก่อนคลอด (หน้า 155)
☐ การตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด (หน้า 161)
☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 171)
☐ วิการเตรียมของใช้ที่จำเป็นก่อนคลอด (หน้า 187)
☐ รู้จักวิธีคลอดบุตร (หน้า 189)
☐ การเตรียมตัวและวิธีรับมือกับการเจ็บคลอด (หน้า 197)
☐ การดูแลสุขภาพหลังคลอด (หน้า 201)
☐ วิธีการคุมกำเนิด (หน้า 203)

สถานพยาบาลที่ตรวจครรภ์:
____
แพทย์ลงนาม: __________
วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป:
____
ว่าที่คุณแม่ลงนาม: ________

其他產檢紀錄

<table>
<tr><td colspan="2">檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週</td></tr>
<tr><td>準媽媽記錄自覺項目：
☐出血　☐腹痛
☐頭痛　☐痙攣</td><td>此次產檢您想要向醫師詢問的問題可記錄於此：</td></tr>
<tr><td>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 ________</td><td>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：</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">檢查日期：　　年　　月　　日　　懷孕週數：　　週</td></tr>
<tr><td>準媽媽記錄自覺項目：
☐出血　☐腹痛
☐頭痛　☐痙攣</td><td>此次產檢您想要向醫師詢問的問題可記錄於此：</td></tr>
<tr><td>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 ________</td><td>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：</td></tr>
</table>

บันทึกการตรวจครรภ์ครั้งอื่นๆ

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:________สัปดาห์

รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่: ☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว

บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้:

____

บันทึกการตรวจครรภ์

น้ำหนัก (kg) ____________________

ความดันโลหิต (mmHg) ____________________

ส่วนสูง (cm) ____________________

การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที): __________

ท่าของทารก ____________________

น้ำตาลในปัสสาวะ ____________________

โปรตีนในปัสสาวะ ____________________

บวมน้ำ ____________________

เส้นเลือดขอด____________________

ผลการตรวจครรภ์

☐ ไม่มีอาการผิดปกติ

☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

2.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

3.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

4.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประเมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

สถานพยาบาลที่ตรวจ:______________

วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป:______________

วันที่ตรวจ: ปี_____เดือน_____วันที่_____ อายุครรภ์:________สัปดาห์

รายการบันทึกตามความรู้สึกของว่าที่คุณแม่: ☐ มีเลือดออก ☐ ปวดท้อง ☐ ปวดศีรษะ ☐ เป็นตะคริว

บันทึกปัญหาหรือเรื่องที่ท่านต้องการปรึกษากับแพทย์ในการตรวจครรภ์ครั้งนี้:

____

บันทึกการตรวจครรภ์

น้ำหนัก (kg) ____________________

ความดันโลหิต (mmHg) ____________________

ส่วนสูง (cm) ____________________

การเต้นของหัวใจทารก (ครั้ง/นาที): __________

ท่าของทารก ____________________

น้ำตาลในปัสสาวะ ____________________

โปรตีนในปัสสาวะ ____________________

บวมน้ำ ____________________

เส้นเลือดขอด____________________

ผลการตรวจครรภ์

☐ ไม่มีอาการผิดปกติ

☐ ต้องระวังสังเกตอาการหรือมีลักษณะผิดปกติ

1.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

2.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

3.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

4.______ ☐ ต้องติดตาม ☐ ต้องส่งต่อ

หมายเหตุ: หากมีบาดแผลไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด หรือสงสัยเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว กำหนดให้ทำการแจ้งเรื่องพร้อมกรอกแบบฟอร์มประเมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (แบบประเมินTIPVDA) (อ่านรายละเอียดหน้า225)

สถานพยาบาลที่ตรวจ:______________

วันนัดตรวจครรภ์ครั้งต่อไป:______________

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個月後子宮頸抹片檢查(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！

บันทึกการคลอด
(ให้พยาบาลช่วยกรอก)

วันเวลาที่คลอด	ปี เดือน วันที่ , เวลา นาฬิกา นาที			
อายุครรภ์	สัปดาห์(เดือน)			
วิธีที่คลอด	☐ 1.คลอดตามธรรมชาติ ☐ 2.คลอดโดยใช้คีมช่วยคลอด ☐ 3.คลอดโดยใช้เครื่องดูดสุญญากาศ ☐ 4.คลอดโดยการผ่าตัด ☐ 5.อื่นๆ			
	บันทึกกรณีพิเศษ:			
ภาวะแรกเกิด	เพศ		ครรภ์ที่	
	น้ำหนัก	กรัม	ความยาว(สูง)	เซนติเมตร
	รอบศีรษะ	เซนติเมตร		
	บันทึกกรณีพิเศษ			
สถานที่เกิด	ชื่อ:			
	ที่อยู่ :			

คำแนะนำเมื่อออกจากโรงพยาบาล

เรื่องที่ให้คำแนะนำแล้ว

- ☐ วิธีการคุมกำเนิด(หน้า 203)
- ☐ การป้องกันการติดเชื้อไอกรนในทารกแรกเกิด(หน้า 165)
- ☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 171)
- ☐ รู้จักภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและวิธีการป้องกัน (หน้า 147)
- ☐ หลังคลอด 4-6 สัปดาห์ควรรับการตรวจหลังคลอด
- ☐ ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกด้วยวิธีแป๊บสเมียร์หลังคลอดบุตร 3 เดือน (หน้า 159)

เรื่องเตือนสติอื่น ๆ :

1.งานบริการวันสต็อปเซอร์วิสประกันสุขภาพสำหรับเด็กแรกเกิด
แผนกสูติกรรมสถานพยาบาลต่างๆ เพื่อทำการแจ้งเรื่องการเกิด จะสอบถามความสมัครใจในการแจ้งร่วมทำบัตรประกันสุขภาพของเด็กแรกเกิดจากพ่อแม่หลังจากนั้นเมื่อเด็กแรกเกิดแจ้งเกิดยังสำนักทะเบียนราษฎร์ สำนักงานประกันสุขภาพจะดำเนินการตามขั้นตอนร่วมประกันของเด็กแรกเกิดเอง พร้อมแจ้งหน่วยงานต้นสังกัดเอาประกัน และส่งบัตรประกันสุขภาพให้ตามที่อยู่ของผู้ประกันตนหากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาดูได้จากเว็บไซต์สำนักงานประกันสุขภาพ: ”ประชาชนทั่วไป”/”บริการการร่วมประกัน” /”บริการแจ้งร่วมประกันเด็กแรกเกิดวันสต็อปเซอร์วิส”

2.เด็กทารกเกิดในพื้นที่ไต้หวันที่เป็นชาวต่างชาติ หลังจากได้หลักฐานการพำนักแล้ว นับจากวันที่เกิดได้พำนักอาศัยในไต้หวันติดต่อกันครบ 6 เดือน หรือเคยเดินทางออกจากไต้หวันหนึ่งครั้งแต่ไม่เกิน 30 วัน ให้นับระยะเวลาที่พำนักจริงหักลบเวลาที่ออกนอกประเทศแล้ว คิดรวมกัน วันที่ครบ 6 เดือนเป็นต้นไปสามารถเข้าร่วมประกันสุขภาพแห่งชาติได้

ว่าที่คุณแม่โปรดอย่าลืมรับคำปรึกษาเรื่องสุขภาพด้วย!

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

หนังสือแสดงความยินยอมส่งต่อรับบริการเลิกบุหรี่

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

สายตรงสำหรับบริการเลิกบุหรี่ของสถานพยาบาลที่มีสัญญาร่วมแจ้งโอนย้ายให้ศูนย์บริการเลิกบุหรี่

0800-63-63-63 戒菸專線服務中心

หนังสือแสดงความยินยอม

"ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ (ต่อไปนี้เรียกว่า "ศูนย์ฯ")" เป็นหน่วยงานให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ของกรมสุขภาพประชาชน ทบวงสาธารณสุข สภาบริหารไต้หวัน โดยมอบหมายให้มูลนิธิอาจารย์จาง (จางเหล่าซือ) เป็นผู้ดำเนินงาน มีเจ้าหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาที่ชำนาญงาน โดยจะบริการแนะนำและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แบบตัวต่อตัว

เพื่อให้แน่ใจในคุณภาพของบริการ ให้งานบริการนั้นสอดคล้องกับความต้องการของท่านมากยิ่งขึ้น หลังจากที่ศูนย์ฯ ได้รับหนังสือแสดงความยินยอมที่ท่านลงชื่อแล้ว จะทำการโทรศัพท์ติดต่อกับท่านก่อน หลังจากที่สอบถามความต้องการของท่านแล้ว จะให้บริการ "ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์", "แนะแนวให้ความรู้ทางโทรศัพท์", "แจ้งข่าวกิจกรรม", จัดส่ง"คู่มือเลิกบุหรี่" ให้แก่ท่าน ตามความจำเป็นของท่าน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

หากท่านมีความจำนงที่จะรับบริการจากศูนย์ฯ ทางศูนย์ฯ นั้นยึดหลักการรักษาความลับของวิชาชีพ โดยจะเก็บข้อมูลได้แก่ชื่อ-นามสกุล, ภูมิหลังและข้อมูลส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องของท่านไว้อย่างเหมาะสม ขอให้ท่านวางใจได้ว่า ข้อมูลเหล่านี้จะไม่ถูกแพร่งพรายหรือใช้ในวัตถุประสงค์อื่นอย่างเด็ดขาด

ขอขอบคุณในความสนับสนุนและความช่วยเหลือของท่าน ขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง

ขอแสดงความนับถือ

"ศูนย์บริการเลิกบุหรี่" ได้รับมอบหมายจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

ข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือแสดงความยินยอมนี้โดยละเอียดแล้ว ข้าพเจ้ายินยอมให้โรงพยาบาล______________ทำเรื่องส่งต่อ เพื่อขอรับคำปรึกษา, แนะนำและบริการที่เกี่ยวข้องของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ ข้าพเจ้าทราบดีแล้วว่า การรับบริการนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และสามารถขอยกเลิกการรับบริการต่างๆ ได้ตลอดเวลา หลังจากที่แจ้งให้ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทราบแล้ว

นามสกุล/ชื่อ : ________________(กรุณาลงชื่อ)
โทรศัพท์ : __________(มือถือ)__________ (เบอร์บ้าน)
ลงวันที่ : ปี__________เดือน___________วันที่___________

※ บริการเลิกบุหรี่ของสถานพยาบาลที่มีสัญญาร่วม กรุณาทำข้อมูลเป็นเล่มพร้อมส่งโดยวิธี e-mail ไปยัง"สายตรงศูนย์บริการเลิกบุหรี่", ข้อมูลบันทึกด้วยกระดาษขอให้ทางสถานพยาบาลเก็บรักษาเอง แบบฟอร์มและขั้นตอนที่เกี่ยวข้อง กรุณาดูได้จากเว็บไซต์ของทางศูนย์ฯ(www.tsh.org.tw) ส่วน " ดาวน์โหลดหนังสือยินยอมรับการโอนย้าย→ "รายละเอียดขั้นตอนโอนย้าย"

※ หากมีข้อสงสัย กรุณาติดต่อ (02)2886-6363 ต่อ 502

※ เวลาทำการ : วันจันทร์ ถึง วันเสาร์ เวลา 9:00 น. - 21:00 น

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)

<table>
<tr><td colspan="2">轉介單位</td><td colspan="3"></td><td colspan="2">轉介日期</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">機構代號</td><td colspan="3"></td><td colspan="2">聯絡電話</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">轉介聯絡人</td><td colspan="3"></td><td colspan="2">傳真電話</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="5">基本資料</td><td>姓名</td><td colspan="2"></td><td>性別</td><td>□男 □女</td><td>出生</td><td>年 月 日</td></tr>
<tr><td>身分證字號</td><td colspan="2"></td><td>身分</td><td colspan="3">□一般 □孕婦(懷孕 週)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">聯絡方式</td><td>電話</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>手機</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>地址</td><td colspan="5">( ) 郵遞區號</td></tr>
<tr><td rowspan="7">抽菸狀況</td><td colspan="5">1. 起床後多久抽第一支菸？</td><td colspan="2">□5分鐘內 (3)
□5-30分鐘 (2)
□31-60分鐘 (1)
□60分鐘後 (0)</td></tr>
<tr><td colspan="5">2. 在禁菸區不能吸菸會讓你難忍受嗎？</td><td colspan="2">□是 (1)
□否 (0)</td></tr>
<tr><td colspan="5">3. 哪根菸是您最難放棄的？</td><td colspan="2">□早晨的第一支菸 (1)
□其他 (0)</td></tr>
<tr><td colspan="5">4. 您一天最多抽幾支菸？</td><td colspan="2">□31支以上 (3)
□21-30支 (2)
□11-20支 (1)
□10支或更少 (0)</td></tr>
<tr><td colspan="5">5. 起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？</td><td colspan="2">□是 (1)
□否 (0)</td></tr>
<tr><td colspan="5">6. 當您嚴重生病，幾乎整天臥床時還吸菸嗎？</td><td colspan="2">□是 (1)
□否 (0)</td></tr>
<tr><td colspan="5">總 分</td><td colspan="2">共＿＿＿＿＿分</td></tr>
</table>

หนังสือส่งต่อ

หนังสือคำร้องสายตรงศูนย์บริการเลิกบุหรี่สำหรับบริการเลิกบุหรี่ของสถานพยาบาลที่มีสัญญาร่วม

(ให้บริการเลิกบุหรี่ของสถานพยาบาลที่มีสัญญาร่วมทำการบันทึกไฟล์เพื่อตรวจสอบเอง)

หน่วยงานที่ส่งต่อ		วันที่ส่งต่อ	
รหัสหน่วยงาน		โทรศัพท์	
ผู้ประสานงาน		โทรสาร	

ข้อมูลผู้ป่วย	นามสกุล/ชื่อ		เพศ	☐ ชาย ☐ หญิง	วันเกิด: ปี เดือน วันที่
	เลขประจำตัวประชาชน		สถานภาพ	☐ ทั่วไป ☐ สตรีตั้งครรภ์ (ตั้งครรภ์ สัปดาห์)	
	วิธีติดต่อ	โทรศัพท์			
		มือถือ			
		ที่อยู่	( ) รหัสไปรษณีย์		

ลักษณะการเสพติดบุหรี่	1. หลังตื่นนอนเป็นเวลานานเท่าใดถึงเริ่มสูบบุหรี่มวนแรก?	☐ ภายใน 5 นาที (3) ☐ 5-30 นาที (2) ☐ 31-60 นาที (1) ☐ 60 นาทีขึ้นไป (0)
	2. การไม่สามารถสูบบุหรี่ในสถานที่ห้ามสูบบุหรี่นั้น ทำให้คุณรู้สึกอึดอัดใช่หรือไม่?	☐ ใช่ (1) ☐ ไม่ใช่ (0)
	3. บุหรี่มวนไหนที่คุณเลิกยากที่สุด?	☐ มวนแรกของตอนเช้า (1) ☐ อื่นๆ (0)
	4. คุณสูบบุหรี่มากที่สุดวันละกี่มวน?	☐ 31 มวนขึ้นไป (3) ☐ 21-30 มวน (2) ☐ 11-20 มวน (1) ☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า (0)
	5. หลังจากตื่นนอนไม่กี่ชั่วโมง เป็นช่วงเวลาที่คุณสูบบุหรี่มากที่สุดในแต่ละวันใช่หรือไม่?	☐ ใช่ (1) ☐ ไม่ใช่ (0)
	6. ขณะคุณป่วยหนัก จนต้องนอนบนเตียงทั้งวัน คุณยังสูบบุหรี่หรือไม่?	☐ ใช่ (1) ☐ ไม่ใช่ (0)
	คะแนนรวม	ทั้งหมด_______ คะแนน

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。

จุดเริ่มต้นที่ดีในการตั้งครรภ์

ในระหว่างตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของแม่จะมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ดังนั้นการที่คุณแม่รักษาสภาพจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอในระหว่างตั้งครรภ์นั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

Q&A

Q จากการตรวจครรภ์ก่อนคลอด สามารถทราบถึงสภาวะของทารกในครรภ์ได้หรือไม่?

A ตั้งครรภ์ได้ 6-8 สัปดาห์ สามารถอัลตร้าซาวด์พบหัวใจทารกเต้นตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์ขึ้นไป สามารถใช้อุปกรณ์ดอปเพลอร์ ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์ผ่านผนังหน้าท้องของว่าที่คุณแม่หากเป็นครรภ์แรก 18-20 สัปดาห์จะสามารถรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ สำหรับครรภ์ที่สองจะเร็วขึ้น อาจจะรู้สึกได้ตั้งแต่ทารก 6 สัปดาห์ทีเดียว!

Q ท่าของทารกในครรภ์ในแต่ละช่วงเวลามีความหมายอย่างไร?

A ในระหว่างตั้งครรภ์ 7 เดือนแรกนั้น น้ำคร่ำในครรภ์มีปริมาณมาก ทารกมีขนาดเล็ก บางครั้งท่าของทารกในครรภ์อาจมีการเปลี่ยนแปลง แต่หลังจาก 7 เดือนไปแล้ว ทารกในครรภ์ควรอยู่ในท่ากลับหัวลง เพื่อสะดวกต่อการคลอด

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。

ห่างไกลโรคติดต่อทางพันธุกรรมที่มีมาแต่กำเนิด

โรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย

โรคธาลัสซีเมียเป็นโรคทางพันธุกรรมยีนเดียวที่พบได้บ่อยในประเทศไต้หวัน มีประชากรประมาณร้อยละ 6 เป็นพาหะนำโรค ซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะมีสภาพร่างกายที่ไม่แตกต่างจากคนปกติทั่วไป โรคธาลัสซีเมียแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ อัลฟ่าธาลัสซีเมีย และ เบต้าธาลัสซีเมีย หากทั้งสามีและภรรยาเป็นพาหะโรคนี้ในชนิดเดียว ในการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง 1/4 ของทารกในครรภ์มีโอกาสเป็นโรคธาลัสซีเมียขั้นรุนแรงได้ ซึ่งจะเป็นอันตรายทั้งต่อชีวิตและสุขภาพของแม่และทารก ผู้ป่วยโรคโลหิตจางแอลฟาธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงในช่วงการเป็นทารกในครรภ์ยิ่งจะพบเกิดภาวะทารกในครรภ์บวมน้ำมากขึ้น สำหรับผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียชนิดเบต้าที่มีอาการรุนแรงนั้นจะต้องรักษาโดยการให้เลือดและฉีดยาขับธาตุเหล็กไปตลอดชีวิต

ด้วยเหตุนี้ ในการตรวจครรภ์ครั้งแรกจึงควรทำ “การตรวจคัดกรองโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียสำหรับสตรีตั้งครรภ์” และจากการตรวจเลือดทั่วไประหว่างตรวจครรภ์นั้น หากพบว่ามีว่าที่คุณแม่และว่าที่คุณพ่อที่มี “ปริมาตรของเม็ดเลือดแดงโดยเฉลี่ย (MCV)” ที่ค่อนข้างต่ำ ก็จะจัดให้รับการตรวจวินิจฉัยยืนยันโรคต่อไป หากทั้งสามีและภรรยาเป็นพาหะโรคธาลัสซีเมียในชนิดเดียว ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยโรคทางกรรมพันธุ์ของทารกในครรภ์ก่อนคลอดและควรรับคำปรึกษาเรื่องโรคทางกรรมพันธุ์ (ขั้นตอนการตรวจคัดกรองโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียสำหรับสตรีตั้งครรภ์ กรุณาดูหน้า 91)

โรคดาวน์ซินโดรม

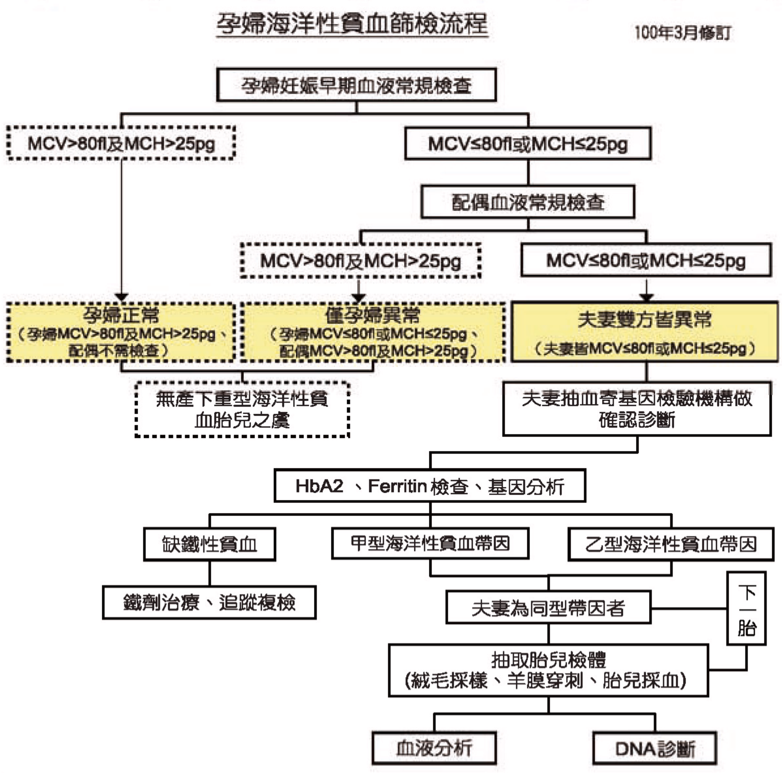
ดาวน์ซินโดรมเป็นโรคพันธุกรรมที่เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซมที่พบได้บ่อยที่สุดโรคหนึ่ง และยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน โดยเฉลี่ยในสตรีตั้งครรภ์ 800 คนจะมี 1 คนที่ทารกในครรภ์มีภาวะดาวน์ซินโดรม การตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรมเป็นวิธีการคำนวณหาความเสี่ยงในการมีภาวะดาวน์ซินโดรมของทารกในครรภ์วิธีหนึ่ง สำหรับผู้ที่มีผลการตรวจคัดกรองว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูงนั้น ควรรับการตรวจเซลล์ของรกหรือเจาะตรวจน้ำคร่ำ เพื่อยืนยันว่าทารกในครรภ์มีภาวะดาวน์ซินโดรมหรือไม่

การตรวจคัดกรองภาวะดาวน์ซินโดรมในปัจจุบันแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ การตรวจคัดกรองภาวะดาวน์ซินโดรมในการตั้งครรภ์ระยะที่ 1 (อายุครรภ์ 11-14 สัปดาห์) โดยการตรวจอัลตราซาวด์เพื่อวัดความหนาของถุงน้ำใต้คอและกระดูกจมูกของทารกในครรภ์ พร้อมทั้งเจาะเลือดเพื่อตรวจค่าสะสม วิธีการนี้มีโอกาสตรวจพบเด็กที่เป็นดาวน์ซินโดรมได้สูงถึง 82%-87% ; และการตรวจคัดกรองภาวะดาวน์ซินโดรมในการตั้งครรภ์ระยะที่ 2 (อายุครรภ์ 15-20 สัปดาห์) โดยการเจาะเลือดเพื่อตรวจค่าสะสมเพียงอย่างเดียว ซึ่งมีโอกาสตรวจพบเด็กที่เป็นดาวน์ซินโดรมได้ 60%-83%

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าผู้ตั้งครรภ์ที่มีอายุตั้งแต่ 34 ปีขึ้นไป, ผู้ที่เคยคลอดบุตรที่มีความผิดปกติทางโครโมโซม หรือผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวที่มีความผิดปกติทางโครโมโซมนั้น ควรรับการเจาะตรวจน้ำคร่ำเพื่อวินิจฉัยว่าทารกในครรภ์มีภาวะดาวน์ซินโดรมหรือไม่ สำหรับผู้ตั้งครรภ์ที่มีอายุต่ำกว่า 34 ปี ควรเลือกรับการตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรมวิธีใดวิธีหนึ่ง สำหรับผู้ที่มีผลการตรวจคัดกรองว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูงนั้น ควรรับการตรวจเซลล์ของรกหรือเจาะตรวจน้ำคร่ำเพื่อยืนยันว่าทารกในครรภ์มีความผิดปกติทางโครโมโซมหรือไม่

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคดาวน์ซินโดรมหรือการตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรม กรุณาปรึกษาแพทย์ของท่าน และควรปฏิบัติตามคำแนะนำทางการแพทย์จากผู้เชี่ยวชาญ

孕婦海洋性貧血篩檢流程



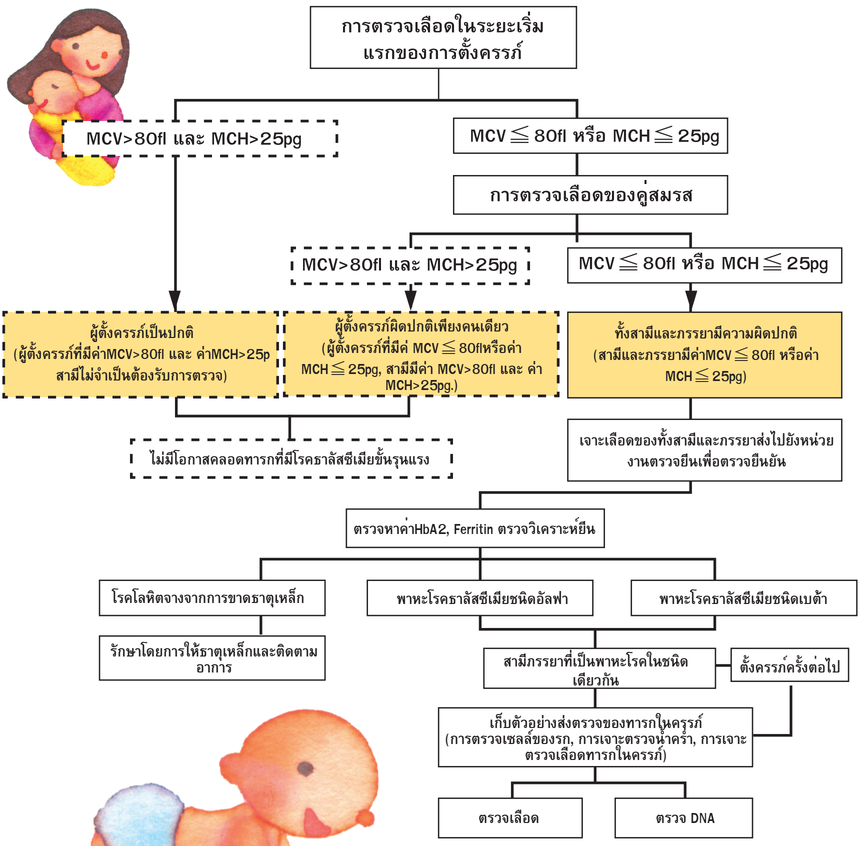
註:

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。

ขั้นตอนการตรวจคัดกรองโรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย สำหรับสตรีตั้งครรภ์

ขั้นตอนการตรวจคัดกรองโรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย สำหรับสตรีตั้งครรภ์

แก้ไขเมื่อเดือนมีนาคม ค.ศ. 2011



หมายเหตุ :

1. MCV หมายถึง “ปริมาตรของเม็ดเลือดแดงโดยเฉลี่ย” , MCH หมายถึง “ปริมาณเฉลี่ยของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง”
2. HbA2 หมายถึง “ฮีโมโกบินชนิด A2”, Ferritin หมายถึง “โปรตีนที่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็ก”
3. หน่วยงานที่ได้รับการรับรองการตรวจพันธุกรรมโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียจากทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ 7แห่ง ได้แก่ : โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน (ไถต้าอีเยวี่ยน) โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีน คลินิกสูตินรีเวชเคอชางหมิง โรงพยาบาลฉางเกิงสาขาหลินโข่ว โรงพยาบาลจงเหอมหาวิทยาลัยการแพทย์เกาสง โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเฉิงกง ศูนย์ตรวจสอบทางการแพทย์ SOFIVA GENOMICS

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。

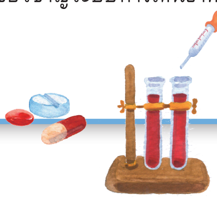
（資料來源：疾病管制署）

การตรวจสอบทั่วไป

Q การตรวจคัดกรองโรคตับอักเสบบี?

A
1. ไวรัสตับอักเสบบีสามารถติดต่อได้ทางเลือดและน้ำหลั่งอื่นในร่างกาย โดยผ่านทางเพศสัมพันธ์, การถ่ายเลือด, การใช้เข็มร่วมกันเป็นต้น โดยทั่วไปแล้วการติดต่อของโรคจะแบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่การติดเชื้อในแนวดิ่ง (หมายถึงจากมารดาที่เป็นพาหะโรค ทำให้ทารกแรกเกิดติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีทั้งในช่วงระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด) และการติดเชื้อในแนวราบ (คือการติดเชื้อเนื่องจากการรับเลือดหรือน้ำหลั่งในร่างกายที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีอยู่ โดยผ่านทางผิวหนังหรือเยื่อเมือก เช่นการถ่ายเลือด, การใช้เข็มหรืออุปกรณ์ฉีดยาร่วมกัน ซึ่งอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้)
2. สำหรับผู้ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีที่มีอายุยิ่งน้อยเท่าไรนั้น ก็ยิ่งมีโอกาสเป็นพาหะเรื้อรังได้ง่ายยิ่งขึ้น การติดเชื้อในแนวดิ่งจากมารดาสู่ทารกนั้นเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้โรคตับอักเสบบีระบาดในประเทศไต้หวัน โดย 40-50% ของผู้เป็นพาหะติดเชื้อด้วยวิธีนี้ การรับวัคซีนในระยะเริ่มแรกนั้นสามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีได้ เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากมารดาไปสู่ทารก ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ค.ศ. 1984 สำหรับมารดาที่มีการตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบบีเป็นบวก ทารกแรกเกิดควรรับวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี นอกจากนี้หากคุณแม่เป็นพาหะแพร่เชื้อไวรัสตับอักเสบบีระยะแบ่งตัว(ผลตรวจอีแอนติเจนเป็นบวก) ทารกแรกเกิดควรรีบรับวัคซีนภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี 1 ครั้งหลังคลอดโดยเร็ว อีกทั้งนับแต่เดือนกรกฎาคม ค.ศ. 1986 เป็นต้นมา ได้มีการให้วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีแก่ทารกแรกเกิดทุกคน
3. แต่เนื่องจากทารกแรกเกิดที่มารดาเป็นพาหะที่มีการแพร่เชื้อสูง (ผลการตรวจ HBeAg เป็นผลบวก) หลังจากได้รับการฉีดสารอิมมูโนโกลบุลินต้านไวรัสตับอักเสบบี(HBIG) และรับวัคซีนป้องกันตับอักเสบบีทั้ง 3 ครั้งแล้ว ก็ยังมีโอกาส 10% ที่จะเป็นพาหะเรื้อรัง เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะตับทำงานผิดปกติ, ตับอักเสบรุนแรงและอาจทำให้ตับแข็งหรือเป็นมะเร็งตับได้ในอนาคต เพื่อให้สามารถตรวจพบภาวะติดเชื้อและให้วัคซีนตับอักเสบบีแก่ทารกเหล่านี้ได้เร็วยิ่งขึ้น จึงควรใช้มาตรการให้วัคซีนเพิ่มเติมและติดตามอาการโรคโดยเร็วที่สุด ตั้งแต่เดือนกันยายน ค.ศ. 2010 เป็นต้นไป รัฐบาลกำหนดให้เด็กที่เกิดจากมารดาที่มีผลการตรวจ HBeAg เป็นผลบวก (สำหรับผู้ที่เกิดหลังเดือนกรกฎาคม ค.ศ. 2008 เป็นต้นไป) เมื่อเด็กมีอายุครบ 12 เดือนจะต้องรับการตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) และตรวจภูมิต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบ บี(Anti-HBs) เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย โปรดอย่าลืมพาลูกน้อยของท่านไปรับการตรวจจากโรงพยาบาลหรือคลินิกด้วย
4. สำหรับผู้ที่เป็นพาหะไวรัสตับอักเสบบี เพื่อลดโอกาสการเกิดโรคตับแข็งและมะเร็งตับ นับตั้งแต่เดือนตุลาคม ค.ศ. 2003 เป็นต้นมา กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ ได้เริ่ม "โครงการทดลองเสริมการรักษาแก่โรคเรื้อรังตับอักเสบบีและตับอักเสบซีตามระบบประกันสุขภาพ" เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังตับอักเสบ ได้มีโอกาสรับการรักษาแบบกระตือรือร้น ดังนั้นขอให้ว่าที่คุณแม่ที่มีผลการตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบีมีผลเป็นบวก (หรือการตรวจอีแอนติเจนไวรัสตับอักเสบบี มีผลเป็นบวก) กรุณาอย่าลืมรับการติดตามตรวจตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบทางเดินอาหารหลังการคลอด เพื่อปกป้องสุขภาพของตนเอง

(ที่มาข้อมูล : กรมควบคุมโรค)



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）

การตรวจสอบทั่วไป

Q&A

Q ทำไมในช่วงระหว่างตั้งครรภ์จะต้องระวังการติดเชื้อหัดเยอรมัน?

A 1.โรคหัดเยอรมันเกิดจากเชื้อไวรัสหัดเยอรมัน โดยติดเชื้อผ่านทางละอองน้ำมูกหรือน้ำลาย หรือจากการสัมผัสโดยตรง สำหรับคนปกติทั่วไปเมื่อติดเชื้อโรคนี้จะมีอาการเพียง 1-3 วันเท่านั้น ซึ่งจะไม่มีอาการรุนแรงและไม่มีผลข้างเคียงจากโรค แต่สำหรับผู้ตั้งครรภ์น้อยกว่า 3 เดือนหากติดเชื้อโรคนี้ จะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีโอกาสติดเชื้อโรคหัดเยอรมันสูงถึง 90% และทารกที่เกิดนั้นมีโอกาสมากกว่า 25% ที่จะมีกลุ่มอาการหัดเยอรมันแต่กำเนิด หรืออาจทำให้ทารกตายในครรภ์หรือคลอดก่อนกำหนดได้ ระดับความรุนแรงของอาการผิดปกตินั้นจะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่มารดาติดเชื้อ หากติดเชื้อเมื่อตั้งครรภ์ในระยะแรกเริ่ม ก็จะทำให้ความผิดปกติในทารกร้ายแรงยิ่งขึ้น หากมารดาติดเชื้อหลังจากที่ตั้งครรภ์ 20 สัปดาห์ขึ้นไป โอกาสที่จะคลอดทารกที่มีความผิดปกติก็จะลดน้อยลง

2.การป้องกันหัดเยอรมันที่ได้ผลดีที่สุดคือการรับวัคซีน ในไต้หวัน สำหรับหญิงที่เกิดหลังเดือนกันยายน ค.ศ.1971 เป็นต้นไป จะได้รับวัคซีนหัดเยอรมัน หรือวัคซีนรวมหัด คางทูม หัดเยอรมัน(MMR) อย่างน้อย 1ครั้ง ดังนั้นหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ไม่แน่ใจว่าตนเองเคยได้รับวัคซีนหัดเยอรมันที่เกี่ยวข้องหรือมีภูมิคุ้มกันหรือไม่ ขอแนะนำให้ทำการทดสอบภูมิคุ้มกันหัดเยอรมันเมื่อทำการตรวจสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์ หากมีผลการตรวจภูมิคุ้มกันหัดเยอรมันเป็นลบ ก่อนการตั้งครรภ์หรือหลังคลอดควรรีบนำหลักฐานการตรวจตรวจภูมิคุ้มกันหัดเยอรมันเป็นลบ(-) ไปรับการฉีดวัคซีนรวม MMR 1 เข็ม ยังสถานพยาบาลที่มีสัญญารับการฉีดวัคซีนโดยเร็ว (รับวัคซีนฟรี) เพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่เกิดการติดโรคขณะตั้งครรภ์

(ที่มาข้อมูล : กรมควบคุมโรค)

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。

การตรวจสอบทั่วไป

คำชี้แจงการตรวจคัดกรองหาเชื้อโรคสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีในสตรีตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

เชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบี เป็นเชื้อแบคทีเรียที่พบบ่อยในทางเดินอาหารและทางเดินปัสสาวะในร่างกายมนุษย์ เป็นเชื้อโรคหลักที่ทำให้เกิดการติดเชื้อรุนแรงในระยะก่อนคลอด เป็นเชื้อแบคทีเรียที่พบบ่อยที่สุดในการติดเชื้อของทารกแรกเกิด ประมาณ 18 - 20% ของสตรีที่ตั้งครรภ์มีเชื้อนี้อยู่ในช่องคลอด หากในร่างกายของแม่มีเชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีอยู่ แต่ไม่ได้รับการตรวจคัดกรองและรับการรักษาอย่างเร่งด่วน อาจก่อให้เกิดการติดเชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีแบบเริ่มต้นเร็วในทารกแรกเกิด ซึ่งจะส่งผลให้ทารกแรกเกิดมีอาการแทรกซ้อนร้ายแรงเช่นปอดอักเสบ, เยื่อสมองอักเสบ, ภาวะเลือดเป็นพิษเป็นต้น สถิติจากการวิจัยพบว่า 15% ของทารกแรกเกิดที่มีภาวะแทรกซ้อนต่อระบบประสาทหลังติดเชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบี และประมาณ 10 - 13% มีอัตราการตายของทารกแรกเกิดเนื่องจากการติดเชื้อ, อัตราการตายของทารกที่คลอดก่อนกำหนดเนื่องจากการติดเชื้อนั้นสูงถึง 20% ในปัจจุบัน มาตรการหลักที่ใช้ป้องกันการติดเชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีแบบเริ่มต้นเร็วในทารกแรกเกิดในต่างประเทศคือการตรวจคัดกรองหาเชื้อโรคสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีในสตรีตั้งครรภ์ และสำหรับกรณีที่แน่ใจว่ามีการติดเชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีในสตรีตั้งครรภ์ เมื่อเวลาใกล้คลอดจะรักษาด้วยการให้ยาปฏิชีวินะเชิงป้องกันเป็นหลัก

วิธีการและระยะเวลาที่ตรวจ

จากหลักฐานและประสบการณ์จากประเทศที่พัฒนาแล้ว (เช่นสหรัฐอเมริกา, แคนาดา) แนะนำว่าสตรีที่ตั้งครรภ์ระหว่าง 35 – 37 สัปดาห์ควรรับการตรวจคัดกรองเชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีด้วยการเพาะเชื้อ ซึ่งวิธีการนี้แพทย์จะทำการเก็บตัวอย่างจากช่องคลอดและทวารของสตรีตั้งครรภ์ จากนั้นนำสิ่งส่งตรวจส่งไปยังหน่วยงานตรวจที่ได้รับการรับรองเพื่อทำการเพาะเชื้อต่อไป หลังจากนั้นประมาณ 1 สัปดาห์ก็จะทราบผลว่าในสตรีตั้งครรภ์นั้นมีเชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีหรือไม่ หากสตรีมีครรภ์ก่อนรับการตรวจเชื้อสเตรปโตคอคคัส กรุ๊ปบี และเป็นผู้ที่นอนโรงพยาบาลเนื่องจากมีลักษณะอาการมดลูกบีบตัวหรือถุงน้ำคร่ำแตกในการตั้งครรภ์ช่วงแรก นอกจากทำการรักษาอาการผิดปกติแล้ว ควรทำการตรวจเชื้อสเตรปโตคอคคัส กรุ๊ปบี หรือใช้ยาปฏิชีวนะตามคำแนะนำของแพทย์เฉพาะทาง ขณะนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วย

ผลการตรวจและวิธีการป้องกัน

กรณีสตรีตั้งครรภ์ที่ทำการตรวจคัดกรองหาเชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบีแล้วมีผลเป็นผลบวก ไม่ต้องวิตกกังวล แพทย์จะประเมินอาการและให้การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะเชิงป้องกันในระยะก่อนคลอด (ซึ่งออกค่าใช้จ่ายโดยงานประกันสุขภาพแห่งชาติ) ก็จะสามารถช่วยลดการติดเชื้อในทารกแรกเกิดได้ สำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่เคยมีอาการแพ้ยาปฏิชีวนะ หรือมีอาการผิดปกติทางร่างกายในระหว่างตั้งครรภ์หรือมีข้อสงสัยใด กรุณาแจ้งและปรึกษากับแพทย์ของท่าน

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。

การตรวจสอบพิเศษที่พบบ่อย

Q การตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรมสำหรับการตั้งครรภ์ระยะที่ 1 และระยะที่ 2 คืออะไร?

A การตรวจคัดกรองภาวะดาวน์ซินโดรมในปัจจุบันแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ การตรวจคัดกรองภาวะดาวน์ซินโดรมในการตั้งครรภ์ระยะที่ 1 (อายุครรภ์ 11-14 สัปดาห์) โดยการตรวจอัลตราซาวด์เพื่อวัดความหนาของถุงน้ำใต้คอและกระดูกจมูกของทารกในครรภ์ พร้อมทั้งเจาะเลือดเพื่อตรวจค่าสะสม วิธีการนี้มีโอกาสตรวจพบเด็กที่เป็นดาวน์ซินโดรมได้สูงถึง 82%-87% ; และการตรวจคัดกรองภาวะดาวน์ซินโดรมในการตั้งครรภ์ระยะที่ 2 (อายุครรภ์ 15-20 สัปดาห์) โดยการเจาะเลือดเพื่อตรวจค่าสะสมเพียงอย่างเดียว ซึ่งมีโอกาสตรวจพบเด็กที่เป็นดาวน์ซินโดรมได้ 60%-83%

Q ทำไมต้องตรวจคัดกรองโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์?

A
1. สตรีมีครรภ์ที่อยู่ในกลุ่มผู้ที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน (เช่น:โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ญาติใกล้ชิดเป็นโรคเบาหวาน เคยมีประวัติโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เคยมีภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ เคยคลอดก่อนกำหนด คลอดทารกเสียชีวิต ทารกยักษ์ เป็นต้น) เมื่อรู้ว่ามีการตั้งครรภ์แน่นอน ควรทำการตรวจโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์โดยเสียค่าใช้จ่ายเองแต่เนิ่นๆสตรีมีครรภ์ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มผู้ที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน หากมีความต้องการ สามารถทำการตรวจโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์เมื่อตั้งครรภ์ได้ 24-28 สัปดาห์ สัปดาห์ สำหรับผู้ที่แพทย์วินิจฉัยแล้วว่ามีโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หลังคลอดบุตรแล้ว 6-12 สัปดาห์ควรรับการตรวจคัดกรองซ้ำอีกครั้ง เพื่อประเมินผลว่ามีโอกาสเป็นหรือกลายเป็นโรคเบาหวานชนิดทั่วไปหรือไม่
2. สตรีมีครรภ์หากมีโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โอกาสเสี่ยงเกิดครรภ์เป็นพิษจะเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้อาจทำให้ทารกตัวโตเกินไป เป็นผลให้โอกาสผ่าท้องคลอดเนื่องจากทารกตัวโตเกินไป หรือเกิดโรคแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น หรือทารกแรกเกิดอาจมีปัญหาระบบหายใจหรือ ต่ำเกินไป ดังนั้นสามารถเจาะเลือดตรวจได้เมื่อตั้งครรภ์ 24-28 สัปดาห์ หากมีค่าเกินมาตรฐาน ในขณะตั้งครรภ์ก็ต้องให้ความร่วมมือกับแพทย์และนักโภชนาการ ทำการควบคุมอาหารหรือใช้ยา เพื่อเพิ่มความแข็งแรงแก่แม่และเด็ก

Q การเจาะตรวจน้ำคร่ำคืออะไร?

A สามารถตรวจสอบโครโมโซมของทารกในครรภ์ว่าปกติหรือไม่ แต่เหมาะทำการตรวจเมื่อตั้งครรภ์ 16 สัปดาห์ขึ้นไปแนะนำว่าที่คุณแม่ที่มีการตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก (34 ปีขึ้นไป) ผลการตรวจดาวน์ซินโดรม (ปัญญาอ่อน) จากเลือดแม่มีความเสี่ยงสูง เคยคลอดบุตรผิดปกติแต่กำเนิดและคนในครอบครัวมีประวัติ สามารถทำการตรวจในรายการนี้

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，並非游離性幅射。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。

ตรวจครรภ์อธิบายการตรวจคัดกรองด้วยอัลตร้าซาวด์

วัตถุประสงค์

ตรวจครรภ์อัลตร้าซาวด์เป็นการตรวจที่ไม่มีการรุกล้ำสู่ร่างกาย สามารถตรวจวัด □รอบท้องและความยาวต้นขาเป็นต้น เป็นการตรวจวัดการเจริญเติบโต อีกทั้งตรวจวัดตำแหน่งรก และตรวจสังเกตุปริมาณน้ำคร่ำนอกจากนี้การตรวจทารกในครรภ์ด้วยอัลตร้าซาวด์(หรือที่เรียกการตรวจอัลต้าซาวด์อย่างละเอียดที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง)สามารถสแกนภาพอวัยวะของทารกในครรภ์อย่างมีระบบ

หลักการและลักษณะเฉพาะ

อัลตร้าซาวด์คือคลื่นเสียงที่หูไม่สามารถได้ยิน ต้องอาศัยน้ำและโครงสร้างอย่างอ่อนเป็นสื่อในการนำพา อัลตร้าซาวด์ไม่สามารถทะลุผ่านกระดูกได้และอาจถูกกีดขวางโดยอากาศ ดังนั้นความแม่นยำของผลการตรวจยังมีข้อจำกัดหลายอย่างเยื่อไขมันที่ผนังท้องของมารดาหนาเกินไป ทารกในครรภ์อยู่ในท่าหมอบ หรือถูกกีดขวางโดยกระดูก ล้วนส่งผลให้ไม่สามารถตรวจยืนยันอวัยวะหลายอย่าง และไม่สามารถพบความผิดปกติบางอย่างได้นอกจากนี้ หากน้ำคร่ำมากเกินไป จะส่งผลให้ทารกอยู่ห่างจากหัวตรวจมากไปทำให้เห็นภาพไม่ชัดเจน หากน้ำคร่ำน้อยเกินไป ทำให้มือเท้า 4 ข้างของทารกทับซ้อนกัน กีดขวางการเคลื่อนที่ของคลื่นเสียง ล้วนลดความแม่นยำของการตรวจลง

ผลการตรวจ

1. การตรวจครรภ์อัลตร้าซาวด์เป็นเพียงการตรวจคัดกรองวิธีหนึ่ง ไม่ใช่การวินิจฉัยขั้นสุดท้าย ความแม่นยำของการตรวจเช่นนี้ก็มีข้อจำกัดเป้าหมายสำคัญคือใช้ประเมินสภาพการเติบโตของทารก ตำแหน่งรก และปริมาณน้ำคร่ำ เป็นต้นใช่ว่าจะทราบปัญหาของทารกทั้งหมดโดยผ่านการตรวจด้วยอัลตร้าซาวด์เท่านั้น
2. รายงานของการตรวจอัลตร้าซาวด์ สามารถอ่านผลเพียงว่า:การตรวจคัดกรองทารกจากการตั้งครรภ์ในสัปดาห์นี้การเติบโตพัฒนาและตำแหน่งถุงน้ำคร่ำมีสภาพผิดปกติหรือไม่
   หากตรวจคัดกรองไม่พบสิ่งผิดปกติ ไม่ได้หมายความว่าทารกในครรภ์สมบูรณ์เป็นปกติ ไม่มีโรคใด เพราะทารกบางคนอาจพบโรคในช่วงตั้งครรภ์ระยะหลัง หรือปรากฏหลังคลอดแล้ว หรืออาจเกิดโรคแล้วแต่อัลตร้าซาวด์ไม่สามารถตรวจพบปัญหาลักษณะนี้ได้ ส่วนอวัยวะของทารกจะมีความผิดปกติหรือไม่ ต้องทำการตรวจทารกด้วยอัลตร้าซาวด์ จึงจะสามารถประเมินในขั้นต่อไปได้

Q&A

Q การตรวจอัลตราซาวด์และการฉายรังสี (เอ็กซเรย์) เหมือนกันหรือไม่? การทำอัลตราซาวด์ระหว่างตั้งครรภ์นั้นเป็นอันตรายหรือไม่?

A การตรวจอัลตราซาวด์นั้นไม่เหมือนกับการฉายรังสี (เอ็กซเรย์)
อัลตราซาวด์นั้นอาศัยการสะท้อนของคลื่นเสียงในการแสดงภาพอวัยวะภายในร่างกาย ซึ่งไม่ใช่รังสีชนิดก่อไอออนอิสระ จากการศึกษาวิจัยจนถึงปัจจุบัน ยังไม่พบว่าการทำอัลตราซาวด์ทางการแพทย์นั้นเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์และทารกในครรภ์ สหพันธ์อัลตราซาวด์ทางการแพทย์และชีววิทยาโลกแนะนำ อัลตราซาวด์ไม่ควรใช้นอกเหนือจากจุดประสงค์ทางการแพทย์ และไม่เห็นด้วยกับการใช้อัลตราซาวด์ถ่ายวีดีโอทารกในครรภ์เพื่อเก็บเป็นที่ระลึก แม้ว่าปัจจุบันการวินิจฉัยด้วยอุปกรณ์อัลตราซาวด์ ยังไม่ได้มีการยืนยันว่าทำให้เกิดปฏิกิริยาทางชีววิทยากับผู้ป่วย แต่มีความเป็นไปได้ว่าอาจมีการพบปฏิกิริยาทางชีววิทยาลักษณะนี้ในอนาคต

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。

อธิบายการตรวจอัลตร้าซาวด์ทารก

ข้อจำกัดในการตรวจ

1. การตรวจอัลตราซาวด์นั้นไม่สามารถตรวจระดับสติปัญญา, การมองเห็น, การรับฟังเสียง, ตำหนิตามร่างกายที่มีแต่กำเนิดหรือความผิดปกติของกระบวนการทางเคมีภายในร่างกายได้
2. การตรวจด้วยอัลตราซาวด์ไม่สามารถใช้แทนการเจาะตรวจน้ำคร่ำได้ เนื่องจากการตรวจด้วยอัลตราซาวด์ไม่สามารถวินิจฉัยยืนยันโรคดาวน์ซินโดรมหรือโรคความผิดปกติทางโครโมโซมอื่นได้
3. การตรวจอัลตราซาวด์ไม่สามารถตรวจสอบความผิดปกติที่มีขนาดเล็กของทารกในครรภ์ได้ทั้งหมด เช่น รูรั่วของผนังกั้นหัวใจห้องล่างที่มีขนาดเล็ก, หลอดเลือดแดงเอออร์ต้าตีบหรือภาวะท่อประสาทปิดไม่สนิท (โดยทั่วไปแล้วจะมีรูรั่วเล็กๆ ที่ผิวปลายไขสันหลัง)
4. ทารกที่การตรวจคัดกรองในการตั้งครรภ์ระยะแรกเป็นปกติ ไม่สามารถรับประกันได้ว่าตั้งครรภ์ระยะหลังหรือเมื่อคลอดก็จะเป็นปกติ เพราะมีโรคพิเศษบางชนิดจะปรากฏช่วงตั้งครรภ์ระยะหลัง หรือเกิดโรคหลังคลอดแล้ว ดังนั้นจึงไม่สามารถตรวจพบโรคร้ายแรงทั้งหมดด้วยการทำอัลตร้าซาวด์การตั้งครรภ์ระยะแรก (16-24 สัปดาห์) ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถตัดสินจากการตรวจเพียงครั้งเดียวว่าภายหลังจะไม่มีปัญหาใดๆ เกิดขึ้น
5. เนื่องจากทารกในครรภ์มักจะกำมือหรือเคลื่อนไหวเป็นประจำ ดังนั้นการตรวจอัลตราซาวด์จึงไม่สามารถวินิจฉัยได้ว่าทารกนั้นมีความผิดปกติที่นิ้วมือหรือนิ้วเท้าหรือไม่
6. เมื่ออายุครรภ์มากขึ้น (มากกว่า 28 สัปดาห์) ทารกในครรภ์ไม่สามารถยืดตัวภายในมดลูกได้อย่างเต็มที่ แขนขาและกระดูกซับซ้อนกัน ซึ่งส่งผลให้ผลการตรวจคลาดเคลื่อนได้
7. ระบบหมุนเวียนโลหิตของทารกเมื่ออยู่ในครรภ์นั้นต่างจากระบบหมุนเวียนโลหิตหลังจากคลอดแล้ว ส่งผลให้การลงความเห็นวินิจฉัยโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดบางโรคตั้งแต่เมื่อทารกยังอยู่ในครรภ์นั้นทำได้ยาก

ข้อคำนึงส่วนบุคคล

1. แม้ว่ารัฐบาลจะอุดหนุนการตรวจคัดกรองด้วยอัลตร้าซาวด์ฟรีหนึ่งครั้งในช่วงการตั้งครรภ์ประมาณ 20 สัปดาห์ ว่าที่คุณแม่ก็สามารถทำการตรวจทารกในครรภ์ด้วยอัลตร้าซาวด์โดยเสียค่าใช้จ่ายเองได้ แต่ประชาชนมีสิทธิที่จะตัดสินใจทำหรือไม่ก็ได้ แม้จะทำการตรวจ ก็มีสิทธิที่จะปฏิเสธการรับรู้ผลการตรวจบางส่วน อย่างเช่นมีประชาชนบางส่วนเนื่องจากความศรัทธาด้านศาสนาหรือสาเหตุอื่น จะไม่ทำการยุติการตั้งครรภ์เนื่องจากทารกผิดปกติ หรือไม่ต้องการรับรู้ปัญหาบางอย่างที่ไม่สามารถแก้ไขได้ภายในร่างกายแม่ เช่น ลิ้นหัวใจมีปัญหาเล็กน้อย หรือปากแหว่ง เป็นต้นหากคุณมีข้อพิจารณาตามที่กล่าวมา กรุณาแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนทำการตรวจด้วย
2. ผลการตรวจอัลตร้าซาวด์พบทารกพิการไม่สมประกอบ มีบางส่วนที่ปัจจุบันสามารถทำการรักษาทางการแพทย์ และไม่กระทบต่อพัฒนาการและการเติบโตในอนาคต เช่น ปากแหว่งเพดานโหว่ โรคหัวใจแต่กำเนิดบางชนิด เป็นต้นดังนั้นหากก่อนการคลอดตรวจพบทารกพิการไม่สมประกอบ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง เพื่อรับข้อมูลด้านการรักษาพยาบาลอย่างเต็มที่ และตัดสินดำเนินการอย่างเหมาะสม
3. กรณีที่มีอาการไม่สบายหรือทารกในครรภ์มีความผิดปกติในระหว่างตั้งครรภ์นั้น สามารถปรึกษาแพทย์เรื่องความถี่และจำนวนครั้งในการตรวจอัลตราซาวด์ได้
4. การตรวจเพศของทารกด้วยวิธีอัลตราซาวด์นั้นมีความคลาดเคลื่อนสูง อีกทั้งกฎหมายกำหนด ไม่อนุญาตให้ใช้ตรวจเพศทารกในครรภ์ และไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์ (ทำแท้ง) โดยมีสาเหตุมาจากเพศของทารกในครรภ์ด้วย

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)

อธิบายการตรวจอัลตร้าซาวด์ทารก

Q อะไรคือการตรวจอัลตร้าซาวด์ 3D/4D ?

A อัลตร้าซาวด์ 3D สามารถมองเห็นอวัยวะบนใบหน้าของทารกและรูปลักษณ์แบบสามมิติ ส่วนอัลตร้าซาวด์ 4D นั้นสามารถเปลี่ยนภาพถ่ายให้เป็นภาพวีดีโอที่เคลื่อนไหวได้ อัลตร้าซาวด์ทั้ง 3D และ 4Dนั้น ไม่เหมาะสมต่อการใช้อ้างอิงต่อการวินิจฉัยทางการแพทย์ (ต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง)

Q อะไรคือการตรวจอัลตร้าซาวด์อย่างละเอียด?

A ตรวจอัลตร้าซาวด์อย่างละเอียดที่เรียกกันทั่วไปคือการตรวจอัลตร้าซาวด์โดยสแกนอวัยวะของทารกในครรภ์อย่างมีระบบใช้อุปกรณ์เช่นเดียวกับการตรวจอัลตร้าซาวด์ครรภ์ปัจจุบันซึ่งล้วนเป็นอัลตร้าซาวด์ 2Dว่าที่คุณแม่เมื่อรับการตรวจอัลตร้าซาวด์ครรภ์พบว่าอาจมีสิ่งผิดปกติหรือมีความต้องการส่วนตัวสามารถทำการหารือกับแพทย์ตามสภาพการณ์ของตนเอง ว่าควรทำการตรวจอัลตร้าซาวด์ทารกในครรภ์ขั้นต่อไปหรือไม่ และมีแพทย์เฉพาะทางทำการตรวจโครงสร้างอวัยวะทารกโดยละเอียดตามหลักการแพทย์และประสบกาณ์ ในส่วนศีรษะคอ ช่องอกและช่องท้อง สายสะดือและแขนขาสี่ข้าง เป็นต้น ใช้เวลาในการตรวจประมาณครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมงแนะนำให้ทำการตรวจเมื่อมีอายุครรภ์ 20-24 สัปดาห์(ต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง)

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。

บริการตรวจคัดกรองโรคเอดส์ในสตรีตั้งครรภ์ฟรี

ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 2005 เป็นต้นไป กองควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขได้มีมาตรการเพิ่มรายการตรวจสำหรับสตรีตั้งครรภ์ โดยให้ตรวจคัดกรองโรคเอดส์ในสตรีตั้งครรภ์ฟรี 1 ครั้ง ซึ่งการตรวจคัดกรองในรายการนี้จะถูกรวมอยู่ในการตรวจครรภ์ครั้งแรก (รายการเจาะตรวจเลือดทั่วไป : ตรวจหมู่เลือด, ตรวจหมู่เลือดระบบ Rh เป็นต้น) เพื่อเป็นหลักประกันสุขภาพที่ดีแก่สตรีตั้งครรภ์และทารก เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย เหตุผลที่ว่าที่คุณแม่ทุกท่านไม่ควรลังเลใจในการตรวจคัดกรองหาเชื้อโรคเอดส์ มีดังต่อไป:

1. อัตราการติดเชื้อไวรัส HIV จากแม่สู่ทารกโดยผ่านทางรก, 30-45% ของทารกติดเชื้อระหว่างคลอดและการให้นมแม่เป็นต้น, ปัจจุบันทารกที่ติดเชื้อโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือเอดส์ พบว่าร้อยละ 90 เกิดจากการที่มารดาไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อเอดส์ก่อนการตั้งครรภ์ ดังนั้นจึงทำให้ไม่มีการป้องกันหรือรับการรักษาใดๆ จนเป็นเหตุให้มีการติดเชื้อไปสู่ทารก
2. ในปัจจุบันเป็นที่ทราบกันว่ามีวิธีการป้องกันที่ใช้ได้ผล ได้แก่ การให้ยาต้านไวรัสในระหว่างตั้งครรภ์, คลอดโดยการผ่าตัดและให้อาหารอื่นแทนนมแม่ ซึ่งสามารถป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์ไปสู่เด็กได้ โอกาสในการติดเชื้อลดลงจาก 45% เหลือต่ำกว่า 2% ในขณะเดียวกันการใช้ยาในการรักษายังมีส่วนช่วยรักษาสุขภาพของมารดาที่ติดเชื้อเอดส์ด้วย
3. การติดเชื้อไวรัส HIV นั้นไม่ได้มีเฉพาะในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง สตรีทุกคน หรือแม้แต่สตรีที่มีเพศสัมพันธ์กับสามีเพียงคนเดียวนั้นก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้โดยไม่รู้ตัว การขอให้บุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยใส่ถุงยางอนามัย เพื่อป้องกันตนเองจากการติดเชื้อโรคเอดส์นั้นเป็นสิทธิของสตรี สำหรับผู้ที่ติดยาเสพติด ห้ามใช้เข็มฉีดยา, อุปกรณ์หรือสารละลายร่วมกับผู้อื่น เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอดส์ทางกระแสเลือด

Q โรคเอดส์คืออะไร?

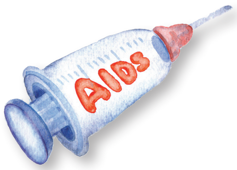
A โรคเอดส์ หรือที่เรียกว่า “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง” หลังจากที่ร่างกายมนุษย์ติดเชื้อไวรัส HIV แล้ว โดยทั่วไปจะไม่แสดงอาการทันที เป็นไปได้ว่าหลังจากติดเชื้อแล้ว 6 เดือน หรือนานถึง 10 ปี หรือนานกว่านั้นถึงจะปรากฏอาการ เชื้อไวรัสชนิดนี้ทำให้ร่างกายมนุษย์สูญเสียความสามารถในการต้านทานโรค และอาจถึงแก่ความตายได้

Q โรคเอดส์ติดต่อได้อย่างไร?

A
1. ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ : การร่วมเพศโดยไม่มีมาตรการป้องกันใดๆ
2. ติดต่อทางกระแสเลือด : เช่น การถ่ายเลือด การใช้เข็มฉีดยา, อุปกรณ์หรือสารละลายร่วมกับผู้อื่น
3. ติดต่อแนวดิ่งจากแม่สู่ทารก: จากการตั้งครรภ์, การคลอดและการให้นมแม่

Q หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคเอดส์ หรือสงสัยว่าติดเชื้อเอดส์ ใครสามารถช่วยท่านได้?

A
1. กรุณาโทร 1922 สายตรงรายงานการระบาดและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรค ของกรมควบคุมโรค ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษาแก่ท่าน
2. กรุณาดูรายละเอียดจากเว็บไซต์ของกองควบคุมโรค ที่http://www.cdc.gov.tw



หนังสือยินยอมรับการตรวจไวรัสเอดส์ฟรีสำหรับสตรีมีครรภ์ อยู่ที่หน้า 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。

การวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดและการให้ความช่วยเหลือ

ทำไมทารกแรกเกิดถึงมีความผิดปกติแต่กำเนิด?

สาเหตุของอาการผิดปกติแต่กำเนิดในทารกแรกเกิดนั้นมีมากมายหลายสาเหตุ ได้แก่ ความผิดปกติของโครโมโซม, การกลายพันธุ์ของยีนเดียว, การถ่ายทอดทางพันธุกรรมแบบหลายปัจจัยหรือปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมเป็นต้น และมีโรคผิดปกติแต่กำเนิดจำนวนมากที่มีสาเหตุโรคไม่แน่ชัด

เพื่อลดความผิดปกติแต่กำเนิดในทารกแรกเกิด ทางทบวงสาธารณสุข สังกัดสภาบริหารไต้หวันได้ประกาศใช้กฎหมายสุขภาพและกรรมพันธุ์ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1985 และผลักดันงานวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดอย่างเร่งด่วน เพื่อลดอัตราการเกิดของทารกที่พิการขั้นรุนแรง ช่วยลดภาระของครอบครัวและสังคม

วิธีการทั่วไปที่ใช้วินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดมีอะไรบ้าง?

1. การตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรมสำหรับการตั้งครรภ์ระยะที่ 1 และระยะที่ 2 (สามารถคำนวณโอกาสเกิดความผิดปกติ แต่ไม่สามารถยืนยันการเกิดโรคได้)
2. การเจาะตรวจน้ำคร่ำ
3. การตรวจเซลล์ของรก
4. การตรวจเลือดจากสายสะดือ
5. การตรวจด้วยวิธีอัลตราซาวด์ (กรุณาดูหน้า 101)

ผู้ใดบ้างที่จะต้องรับการตรวจวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอด?

1. หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุตั้งแต่ 34 ปีขึ้นไป
2. ผู้ที่เคยคลอดบุตรที่มีความผิดปกติแต่กำเนิด
3. ผู้ที่ตนเองหรือคู่สมรสมีโรคทางพันธุกรรม
4. ผู้ที่คนในครอบครัวมีโรคทางพันธุกรรม
5. บุคคลอื่นที่มีความเสี่ยงสูงต่อการคลอดบุตรที่มีความผิดปกติแต่กำเนิด เช่น ผู้ที่มีผลการตรวจอัลตราซาวด์หรือการตรวจคัดกรองเลือดมารดา พบว่าทารกในครรภ์มีความผิดปกติ

สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติออกค่าใช้จ่ายในการตรวจวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดให้หรือไม่?

1. สำนักงานประกันสุขภาพนั้นไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการตรวจวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอด แต่ในปัจจุบัน ทบวงสาธารณสุข สังกัดสภาบริหารไต้หวันได้จัดสรรงบประมาณประจำปีเพื่อใช้เป็นเงินช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการตรวจสอบบางส่วนเท่านั้น โดยสตรีตั้งครรภ์ที่ต้องตรวจวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดนั้นจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเองส่วนหนึ่ง สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดการให้เงินช่วยเหลือของรัฐบาลหรือจำนวนเงินส่วนลดค่าใช้จ่ายดังกล่าวได้ที่โรงพยาบาลที่รับตรวจหรือที่สำนักงานอนามัยประจำท้องถิ่น

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

การวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดและการให้ความช่วยเหลือ

2. สำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่มีคุณสมบัติตามเงื่อนไขในการขอรับเงินช่วยเหลือนั้น ทางโรงพยาบาลที่ทำการตรวจจะช่วยกรอกและยื่นแบบคำร้องขอรับการตรวจวินิจฉัยโรคทางพันธุกรรมก่อนคลอดให้ โดยเงินช่วยเหลือที่รัฐบาลออกให้นั้น ทางโรงพยาบาลที่ทำการตรวจจะทำการหักจำนวนเงินช่วยเหลือออกจากค่าใช้จ่ายรวมที่ท่านต้องรับผิดชอบ โดยท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายในการตรวจเองเพียงบางส่วนเท่านั้น หากท่านมีข้อสงสัยใด กรุณาสอบถามที่กองอนามัยในท้องถิ่นของท่าน

สามารถขอรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้จากหน่วยงานใดบ้าง?

นอกจากสูตินรีแพทย์จะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรมตามกรณีเฉพาะของผู้ตั้งครรภ์แล้ว หากท่านยังมีข้อสงสัยอื่นใดที่ต้องการสอบถามเพิ่มเติม สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือจากศูนย์บริการให้คำปรึกษาเรื่องโรคทางพันธุกรรมรวม 11 แห่งที่รับรองโดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

หน่วยงานศูนย์บริการสอบถามโรคทางพันธุกรรมผ่านที่การตรวจอนุมัติโดยกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน (ไถต้าอีเยวี่ยน)	02-23123456#71922 and 71923
โรงพยาบาลทหารผ่านศึกไทเป (ไถเป่ยหลงจ่งอีเยวี่ยน)	02-28712121#3292
โรงพยาบาลหม่าเจีย	02-25433535#2547 and 2548
โรงพยาบาลหลินโข่วฉางเกิง	03-3281200#8544
โรงพยาบาลทหารผ่านศึกไถจง (ไถจงหรงจ่งอีเยวี่ยน)	04-23592525#5938
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีน (จงกั๋วอีเหย้าอีเยวี่ยน)	04-22052121#2128
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์จงซาน	04-24739595#20225
โรงพยาบาลคริสเตียนจางฮั่ว	04-7238595#7244
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเฉิงกง (เฉิงต้าอีเยวี่ยน)	06-2353535#3551
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์เกาสง (เกาอี)	07-3121101#7801
โรงพยาบาลฉือจี้	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，吸菸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

ห่างไกลจากสิ่งที่ส่งผลกระทบไม่ดีต่อทารกในครรภ์

1. อันตรายจากบุหรี่

อ้างอิงจากกลุ่มวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติแห่งองค์การอนามัยโลก การสูบบุหรี่และควันบุหรี่มือสอง ล้วนเป็นการรับสารก่อมะเร็งกลุ่มที่ 1 กรุณาเลิกบุหรี่โดยเร็ว

สตรีที่สูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงต่อโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจนถึงแก่ความตายเพิ่มขึ้น รวมถึงโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังและโรคถุงลมโป่งพอง การสูบบุหรี่ทำให้สตรีมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่นมะเร็งช่องปาก, ลำคอ, ระบบทางเดินอาหาร, กล่องเสียง, กระเพาะปัสสาวะ, ตับอ่อน, ไต, มดลูกเป็นต้น และมีต่อการเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวแบบเฉียบพลันชนิดไมอิลอยด์ การสูบบุหรี่ของสตรีนั้นยังมีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็งเต้านมในช่วงก่อนถึงวัยหมดประจำเดือนด้วย

สตรีตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่มือสอง ภายในร่างกายนั้นจะมีสารนิโคติน(nicotine) หรือสารโคตินิน(cotinine – สารเมตาบอไลท์ของนิโคติน)ที่มีความเข้มข้นสูงตกค้างได้ง่าย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต, ระบบประสาท, ระบบย่อยอาหารหรือความสามารถในการมองเห็นของทารกในครรภ์ที่อยู่ในมดลูกที่มีสภาพแวดล้อมเช่นนี้ในระดับที่แตกต่างกัน เพิ่มความเสี่ยงในการแท้งลูกตามธรรมชาติ, ทารกมีความพิการแต่กำเนิด, การคลอดก่อนกำหนดและการคลอดทารกที่มีน้ำหนักตัวเบาผิดปกติ เมื่อเด็กโตขึ้นจะมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคมะเร็งในเม็ดเลือด

หากพ่อแม่มีนิสัยชอบสูบบหรี่ภายในห้องหรือข้างตัวทารก ภายในร่างกายทารกที่พ่อแม่สูบบุหรี่นั้นจะมีสารโคตินินที่มีความเข้มข้นสูงกว่าทารกที่พ่อแม่ไม่สูบบุหรี่ถึง 50 เท่า และถึงแม้ว่าพ่อแม่จะออกไปสูบบุหรี่ที่ระเบียงนอกห้อง สารโคตินินในร่างกายทารกนั้นก็ยังคงมีความเข้มข้นสูงกว่าทารกที่พ่อแม่ไม่สูบบุหรี่ถึง 7 เท่า

สำหรับผู้ที่ให้นมแม่ที่อยู่ในภาวะแวดล้อมที่ต้องสูดดมควันบุหรี่มือสอง สารเมตาบอไลท์ของนิโคตินที่ให้โทษเช่นสารโคตินิน(cotinine) เป็นต้น ซึ่งจากถ่ายทอดจากร่างกายสู่น้ำนมแม่ ทำให้น้ำนมมีกลิ่น ส่งผลให้ทารกไม่อยากดูดนมแม่ นอกจากนี้ยังทำให้การหลั่งของฮอร์โมนภายในร่างกายแม่มีความผิดปกติ เป็นผลให้มีน้ำนมไม่เพียงพอ

การสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่มือสองนั้นไม่เพียงแค่ทำให้ปริมาณสารตะกั่วในเลือดของสตรีตั้งครรภ์มีความเข้มข้นสูงขึ้น ยังจะถูกถ่ายทอดผ่านรกไปสู่ทารกในครรภ์ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาของทารก และสารนิโคตินยังทำลาย “สารสื่อประสาท” ที่กำลังถูกสร้างในช่องหูของทารกในครรภ์ มีผลกระทบต่อการรับฟังเสียงของเด็ก

นอกจากนี้ มีงานวิจัยรับรองว่าการสูบบุหรี่ในบ้าน จะส่งผลให้สารพิษความเข้มข้นสูงปนเปื้อนในบ้านอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าบุหรี่จะดับไปนานแล้ว สารเหล่านี้ก็ยังคงเหลืออยู่บนผิวพื้น (เช่น โต๊ะเก้าอี้ พื้นบ้าน กำแพง ตู้เสื้อผ้า อ่างอาบน้ำ โถส้วม.....เฟอร์นิเจอร์) เป็นชั้นอณูละอองเล็กๆ ติดอยู่กับสิ่งของ หรือเกาะติดกับฝุ่นละออง กลายเป็นสารประกอบที่เป็นพิษล่องลอยอยู่ในอากาศเป็นเวลาหลายวัน หลายสัปดาห์ หรือหลายเดือน สูบบุหรี่ 1 วัน ก็สามารถส่งผลให้ผู้คนที่เข้าออกบริเวณนั้นสัมผัสกับอันตรายจากบุหรี่เป็นเวลานาน สารเหล่านี้แม้มีความเข้มข้นเพียงเล็กน้อยก็เป็นพิษ ประกอบด้วยสารก่อมะเร็งประเภท 1 หลายอย่าง

เพื่อลูกน้อยของท่าน ว่าที่คุณพ่อคุณแม่ควรเลิกบุหรี่โดยเร็ว

หากว่าที่คุณพ่อคุณแม่ต้องการทราบข้อมูลที่เกี่ยวกับอันตรายจากบุหรี่และการเลิกบุหรี่เพิ่มเติม สามารถสอบถามได้ที่สถานพยาบาลทั่วไปซึ่งจะให้ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการเลิกบุหรี่แก่ท่าน หรือใช้บริการสายตรงเลิกบุหรี่, คลินิกเลิกบุหรี่เป็นต้น (สายตรงเลิกบุหรี่ (โทรฟรี) 0800-63-63-63)

*หนังสือยินยอมและขั้นตอนการส่งต่อผู้ป่วยไปยัง “ศูนย์บริการสายตรงเลิกบุหรี่” อยู่ที่หน้า 83-85

ข้อมูลการเลิกบุหรี่

(1) เลิกบุหรี่รุ่นที่ 2 ยกระดับการช่วยเหลือ:สายตรงสอบถามเลิกบุหรี่(โทรฟรี):0800-636363 เว็บไซต์:http://www.tsh.org.tw/

(2) **สถานพยาบาลหรือร้านขายยาสัญญาร่วมบริการเลิกบุหรี่กว่า 3,000 แห่งทั่วประเทศ**(โทรศัพท์สอบถาม: 02-2351-0120)

(3) ติดต่อกองการ(สำนักงาน) สาธารณสุขในท้องที่ต่างๆ สอบถามหรือรับบริการเลิกบุหรี่ สามารถรับคู่มือเลิกบุหรี่ได้ฟรี

(4) ดาวน์โหลดคู่มือเลิกบุหรี่ เว็บไซต์เพื่อสุขภาพดียาวนาน (เจี้ยนคังจิ่วจิ่ว) เว็บไซต์: 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。

ห่างไกลจากสิ่งที่ส่งผลกระทบไม่ดีต่อทารกในครรภ์

2. อันตรายจากเหล้า

การดื่มเหล้ามากเกินไปนั้นนอกจากจะทำให้สตรีตั้งครรภ์แท้งได้เนื่องจากมีเลือดออกระหว่างตั้งครรภ์, มีการติดเชื้อในมดลูกและช่องคลอด, แท้งลูกได้ง่าย, รกลอกตัวก่อนกำหนดและมีการคลอดแบบทารกตายในครรภ์แล้ว ยังส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของทารกภายในมดลูก และทำให้คลอดทารกที่มีปัญหาสุขภาพที่มี “กลุ่มอาการผิดปกติของทารกในครรภ์จากการดื่มแอลกอฮอล์ของมารดา” ได้ง่าย เช่นคลอดทารกที่มีพัฒนาการส่วนใบหน้าผิดปกติ (เช่นตาเล็ก, ดั้งจมูกแบน, ใบหน้าพิกลพิการ), มีการเพิ่มของน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ล่าช้าและระบบประสาทส่วนกลางมีความผิดปกติ (สมองมีขนาดเล็ก, ปัญญาอ่อนและความผิดปกติของระบบประสาทที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางพฤติกรรม)เป็นต้น

3. หลีกเลี่ยงการถ่ายเอ็กซ์เรย์มากเกินไป

ขณะตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการถ่ายเอ็กซ์เรย์ หากมีความจำเป็น สามารถทำได้ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อลดความเสี่ยงต่อเกิดความพิการของทารก

4. ข้อควรระวังในการใช้ยาสำหรับสตรีตั้งครรภ์:

(1) สำหรับผู้ที่เตรียมตัวตั้งครรภ์ในช่วงเวลาอันใกล้นี้ ควรปรึกษา หรือขอคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อนการใช้ยาทุกชนิด ไม่ควรใช้ยาเองพร่ำเพรื่อ หรือยาสมุนไพร, ยาจีน, ยาบำรุงหรือยาพื้นบ้านโดยไม่จำเป็น

(2) ในระหว่างตั้งครรภ์, สงสัยว่าตั้งครรภ์หรือช่วงเวลาที่อาจตั้งครรภ์ได้เนื่องจากไม่ได้คุมกำเนิด หากต้องรับประทานหรือใช้ยาใดๆ รวมถึงยาตามใบสั่งยาของแพทย์, ยาอื่นทั่วไปและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Supplements) เป็นต้น กรุณาแจ้งเรื่องตั้งครรภ์ให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบ

(3) องค์การอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกา (FDA) ได้จัดกลุ่มยาตามความปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ออกเป็น 5 ประเภทดังต่อไปนี้:

กลุ่มยา	ความหมาย
A	สำหรับประสบการณ์ทางคลินิกเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบของสตรีมีครรภ์นั้น ไม่สามารถพิสูจน์ยืนยันได้ว่ามีความเสี่ยงต่อทารกในการตั้งครรภ์ระยะที่ 1หรือในระยะหลัง หรืออาจเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้
B	การทดลองในสัตว์ไม่ปรากฏการเป็นอันตรายต่อลูกในครรภ์ แต่ขาดข้อมูลทางคลินิกเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบของสตรีมีครรภ์ หรือว่าการทดลองในสัตว์แสดงว่ามีปฏิกิริยาที่ไม่ดีต่อลูกในครรภ์ แต่ข้อมูลทางคลินิกเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบของสตรีมีครรภ์ ไม่สามารถพิสูจน์ยืนยันได้ว่ามีอันตรายต่อทารกในครรภ์
C	การทดลองในสัตว์แสดงว่าทำให้เกิดพิการหรือทำลายตัวอ่อน แต่ไม่มีข้อมูลทางคลินิกเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบของสตรีมีครรภ์ หรือว่า ข้อมูลทางคลินิกเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบของสตรีมีครรภ์หรือการทดลองในสัตว์ล้วนขาดข้อมูล
D	พิสูจน์ยืนยันแล้วว่ามีอันตรายต่อทารกในครรภ์ของมนุษย์ แต่ในบางภาวะ (เช่นภาวะอันตรายต่อชีวิตหรือโรคร้ายแรงซึ่งยาที่ปลอดภัยอื่นใดไม่สามารถใช้ได้หรือไม่มีผล) จำเป็นต้องให้มีประโยชน์มากกว่าความเสี่ยงที่ซ่อนเร้นจึงจะสามารถใช้ได้
X	จากการทดลองในสัตว์หรือร่างกายมนุษย์ และ/หรือประสบการณ์ทางคลินิกพิสูจน์ยืนยันว่าทำให้ทารกผิดปกติ ความเสี่ยงลักษณะนี้มีมากกว่าผลประโยชน์ที่อาจได้รับ

หมายเหตุ: ยาประเภท A, B สองระดับมีความปลอดภัยเมื่อใช้ในขณะตั้งครรภ์ ส่วนยาประเภท C, D สองระดับนั้นต้องทำการประเมินตามสภาพเป็นจริงเพื่อประกอบการพิจารณาใช้ยา ระหว่างตั้งครรภ์หากมีความต้องการ สามารถบอกต่อแพทย์ได้ โดยใช้เสื้อผ้าหรือยาทาภายนอกที่เหมาะสม ไม่ควรกังวลใจเกินเหตุหรือกลัวไม่กล้าบอกแพทย์

(4) สำหรับผู้ตั้งครรภ์ที่เลือกซื้อวิตามินหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารรับประทานเองนั้น ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนซื้อ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับทารกในครรภ์เนื่องจากการรับประทานยาเกินขนาด

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。

(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。

ห่างไกลจากสิ่งที่ส่งผลกระทบไม่ดีต่อทารกในครรภ์

5. ข้อควรระวังในการใช้เครื่องสำอางสำหรับสตรีตั้งครรภ์:

(1) สตรีที่อาจมีการตั้งครรภ์หรือตั้งครรภ์แน่นอนแล้ว ห้ามทำการย้อมผม และหลีกเลี่ยงการดัดผมหรือทาสีเล็บ ใช้น้ำยาล้างเล็บหรือเพนท์แต่งเล็บ

(2) โปรดหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่ไม่ทราบที่มา, มีฉลากไม่ชัดเจนและโฆษณาเกินจริง

(3) ขณะตั้งครรภ์มักเกิดสิวเนื่องจากฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง จึงควรลดขั้นตอนการแต่งหน้าลง และใช้ผลิตภัณฑ์ต้านสิวทาภายนอก นอกจากนี้ควรแต่งหน้าบางๆ ไม่ควรแต่งหน้าเข้ม

(4) ในระหว่างตั้งครรภ์ควรพยายามหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่มีสีเข้มเกินไป, มีกลิ่นแรงเกินไป ตลอดถึงเครื่องสำอางที่มีส่วนประกอบซับซ้อนเกินไป

(5) ระหว่างตั้งครรภ์ มักเกิดฝ้าบนใบหน้าได้ง่าย และฝ้าเดิมที่มีอยู่แล้วนั้นจะมีสีเข้มขึ้น ในช่วงนี้ควรเลือกใช้วิธีกันแดดที่เหมาะสม และเสริมด้วยผลิตภัณฑ์กันแดดที่ปราศจากสารกันแดดชนิดเคมีตามสมควร นอกจากนี้ยังสามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ไวท์เทนนิ่งทั่วไปตามความเหมาะสมได้ แต่สำหรับผลิตภัณฑ์ครีมลบฝ้า 3 in 1 (ที่มีส่วนผสมของกรดวิตามินเอ (Retinoic Acid) + ไฮโดรควิโนน (Hydroquinone) + ยาสเตียรอยด์ (Steroids)) ไม่เหมาะสำหรับใช้ในช่วงตั้งครรภ์

(6) ขณะตั้งครรภ์ผิวหนังมักจะแห้งคันและเกิดผื่นได้ง่าย นอกจากสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมระบายอากาศดีแล้ว ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เย็นสบายและใช้สบู่อาบน้ำแบบอ่อน หากมีอาการมากควรรีบพบแพทย์ผิวหนัง พร้อมใช้ยารักษาช่วยเหลือตามความเหมาะสม

(7) ในระหว่างตั้งครรภ์สามารถใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของกรดผลไม้ (AHA) หรือกรดซาลิไซลิก (BHA) ได้ แต่ไม่ควรลอกผิวขาวด้วยสารเคมีที่มีความเข้มข้นสูง

(8) ขณะตั้งครรภ์ไม่แนะนำให้ทำกิจกรรมเสริมความงามที่ไม่จำเป็นเร่งด่วน (เลเซอร์ IPL การดึงหน้าด้วยคลื่นหรือการใส่อุปกรณ์ไฟฟ้า เป็นต้น) หรือทำผ่าตัดศัลยกรรมตกต่ง (รวมผ่าตัดเล็ก) เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ไม่จำเป็น

(9) สำหรับผู้ที่มีภาวะแผลเป็นนูน(keloid - แผลเป็นที่ปูดโปนมีขนาดใหญ่กว่าแผลเป็นธรรมดา) ควรแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนรับการผ่าตัดคลอด และควรเสริมด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันการเกิดแผลเป็นอย่างเหมาะสมหลังผ่าตัดคลอด

(ที่มาข้อมูล : สำนักงานอาหารและยา)

6. ไม่ใช้ยาเสพติด

สตรีมีครรภ์หากใช้สารเสพติด สารเสพติดจะผ่านทางรกจากแม่ไปยังร่างกายทารกในครรภ์ ถือเป็นการรับสารเสพติดทางอ้อม อาจทำให้เกิด "ทารกแรกคลอดมีอาการขาดยา" เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคลมชัก ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยเกินไป ปัญหาการหายใจ หรืออาจเสียชีวิตได้ และอาจนำไปสู่ปัญหาความบกพร่องด้านพัฒนาการ เช่น ความบกพร่องในการเรียนรู้ ขาดสมาธิ ปัญหาพฤติกรรม

ขอเตือนว่าที่คุณแม่ที่ยังไม่หยุดใช้ยาพร่ำเพรื่อในทางที่ผิด ให้ขอรับการรักษาอย่างเร่งด่วนจากหน่วยงานเลิกการติดยาที่กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการกำหนด (สามารถตรวจสอบได้จากเว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (www.mohw.gov.tw) /แหล่งบริการข้อมูล/กรมสุขภาพจิตและช่องปาก/รักษาการเสพติด/หน่วยงานเลิกการติดยาที่กำหนด) พร้อมทั้งเลิกใช้ยาเสพติด

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～

ภาคการตรวจสำหรับว่าที่คุณแม่

ลูกชายก็ได้ ลูกสาวก็ดี ดีเท่ากัน ล้วนเป็นแก้วตาดวงใจของพ่อแม่

ขณะที่วัฒนธรรมกำลังเปลี่ยนแปลง จิตสำนึกด้านประชาธิปไตยมีเพิ่มมากขึ้น ยุคของความทัดเทียมและความเสมอภาคทางเพศกำลังมาถึง การสืบทายาทของครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกหรือความมุ่งหวังต่ออนาคตของลูกน้อยของท่านนั้น มีลักษณะที่แตกต่างกันไปโดยมีสาเหตุมาจากเพศของลูกน้อยใช่หรือไม่? ต่อไปนี้เป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับผู้ที่กำลังเตรียมตัวเป็นคุณพ่อคุณแม่ :

• ผู้หญิงก็สามารถสืบสกุลได้!

- หลังการสมรส ฝ่ายหญิงสามารถใช้นามสกุลเดิมของตนเองได้ ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนใช้นามสกุลตามสามี
- สำหรับนามสกุลของบุตรธิดานั้นให้ใช้ตามนามสกุลของพ่อหรือของแม่ตามที่พ่อและแม่ได้ทำหนังสือตกลงกันเอาไว้
- สิทธิในการรับมรดกของครอบครัวนั้น ผู้หญิงและผู้ชายล้วนมีสิทธิเท่าเทียมกัน มรดกส่วนที่บุตรสาวควรได้รับนั้น เท่าเทียมกันกับมรดกส่วนที่บุตรชายควรได้รับ
- ตามประกาศระเบียบข้อบังคับในการบูชาบรรพบุรุษ นับแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ค.ศ. 2008 ให้ยกเลิกประเพณีที่ไม่ให้สตรีเข้าร่วมพิธีกรรมบูชาบรรพบุรุษ เพื่อแสดงถึงความเสมอภาคระหว่างหญิงและชาย
- ในขั้นตอนพิธีงานศพ ผู้หญิงสามารถเป็นเจ้าภาพงานศพและถือกระถางธูปนำศพ หรือจูงศพเป็นต้น เพื่อสืบทอดสายเลือดวงศ์ตระกูล

• ความสำเร็จในอนาคตของลูกหลานนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับ "เพศ"!

- "พ.ร.บ. ความเสมอภาคระหว่างหญิงและชายทางการศึกษา": ผู้หญิงและผู้ชายล้วนมีสิทธิในการได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคกัน
- พ.ร.บ. ความเสมอภาคระหว่างหญิงชายทางการทำงาน" : ปกป้องความเสมอภาคในสิทธิการทำงานของสตรี ลดการกีดกันทางเพศ
- อัตราส่วนของแรงงาน, ช่างเทคนิคผู้เชี่ยวชาญ, ผู้บริหารและผู้จัดการที่เป็นสตรีนั้นมีเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง อัตราส่วนจำนวนสมาชิกวุฒิสภาและสภาผู้แทนราษฎรที่เป็นสตรี และอัตราส่วนของข้าราชการในระดับบริหารที่เป็นสตรีนั้นสูงขึ้น

• ลูกสาวลูกชายล้วนเป็นแก้วตาดวงใจ!

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับบุตรนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับเพศของบุตร ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดอันยาวนานนั้นถึงจะเป็นสิ่งที่ทำให้พ่อแม่รู้สึก "มีลูกสาว มีลูกชาย ดีพร้อมทุกอย่าง"

• เพื่อช่วยให้ทารกจำนวนมากยิ่งขึ้นมีโอกาสลืมตาดูโลกอย่างปลอดภัย ไม่ถูกทอดทิ้งเพราะปัญหาเรื่องเพศ ขอเชิญคุณมาร่วมกันปกป้อง!

หากคุณพบเห็นการตรวจเลือกเพศทารกอย่างผิดกฎหมาย กรุณาร้องเรียนแจ้งเรื่องไปยังศูนย์ตรวจสอบการตรวจเลือกเพศทารกเทศบาลเมืองและเขตทุกแห่ง กรุณาอ่านหน้า 237

หยุดความคิดลำเอียง ชายก็ได้ หญิงก็ดี
ทั้งสองเพศนั้นมีค่า ความเสมอภาคคือความถูกต้อง
ทะนุถนอมชีวิต ทะนุถนอมลูกน้อยที่สวรรค์ประทานมาให้แก่เรา

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 □ □ 營養狀況不良 □ □ 吸菸、喝酒 □ □ 使用成癮藥物 □ □ 工作過度勞累 □ □ 衛生習慣不良 □ □ 情緒焦躁不安 □ □ 貧血…等	是 否 □ □ 懷孕年齡小於18歲或大於40歲 □ □ 未婚懷孕 □ □ 孕前體重不足 □ □ 懷孕間隔太密 □ □ 曾發生過早產、早發陣痛或妊娠早期~中期流產 □ □ 曾患腎盂腎炎 □ □ 前胎有子宮頸閉鎖不全之現象 □ □ 曾有不良的產科病史 □ □ 子宮曾接受過手術<如人工流產…等>	是 否 □ □ 感染、發燒 □ □ 細菌尿、感冒 □ □ 多胞胎 □ □ 前置胎盤 □ □ 子癲前症、高血壓 □ □ 胎盤早期剝離 □ □ 早期破水 □ □ 羊水過多或過少 □ □ 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）

ภาคการตรวจสำหรับว่าที่คุณแม่

ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างปลอดภัย

การคลอดก่อนกำหนดหมายถึงทารกที่คลอดเมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 20 สัปดาห์ขึ้นไป แต่ไม่ครบ 37 สัปดาห์ ทารกที่คลอดก่อนกำหนดนั้นเลี้ยงดูได้ยาก และเป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิตของทารกแรกเกิด สาเหตุที่ทำให้คลอดก่อนกำหนดนั้นในปัจจุบันมีถึง 50% ที่ไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน ปัจจัยเสี่ยงที่ทราบมีดังต่อไปนี้ :

ชีวิตประจำวัน

ใช่ ไม่ใช่
- ☐ ☐ ร่างกายขาดสารอาหาร
- ☐ ☐ สูบบุหรี่, ดื่มสุรา
- ☐ ☐ ติดยาเสพติด
- ☐ ☐ ทำงานหนักเกินไป
- ☐ ☐ มีสุขนิสัยที่ไม่ดี
- ☐ ☐ มีอารมณ์หงุดหงิด
- ☐ ☐ โลหิตจาง เป็นต้น

ระหว่างตั้งครรภ์

ใช่ ไม่ใช่
- ☐ ☐ ตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อยกว่า 18 ปีหรืออายุมากกว่า 40 ปี
- ☐ ☐ ตั้งครรภ์นอกสมรส
- ☐ ☐ ก่อนตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวที่เบากว่ามาตรฐาน
- ☐ ☐ มีช่วงระยะห่างในการตั้งครรภ์ที่ติดกันเกินไป
- ☐ ☐ มีประวัติเคยคลอดบุตรก่อนกำหนด, เจ็บท้องคลอดก่อนกำหนด หรือแท้งในช่วงตั้งครรภ์ระยะเริ่มแรกและระยะกลาง
- ☐ ☐ เคยเป็นโรคกรวยไตอักเสบ
- ☐ ☐ ในการตั้งครรภ์ครั้งก่อนนี้มีภาวะคอมดลูกปิดไม่สนิท
- ☐ ☐ เคยมีประวัติการคลอดที่ผิดปกติมาก่อน
- ☐ ☐ เคยรับการผ่าตัดมดลูกมาก่อน (เช่น การทำแท้ง เป็นต้น)

ภาวะก่อนตั้งครรภ์

ใช่ ไม่ใช่
- ☐ ☐ ติดเชื้อ, มีอาการไข้
- ☐ ☐ มีเชื้อแบคทีเรียในปัสสาวะ, เป็นหวัด
- ☐ ☐ ตั้งครรภ์แฝดมากกว่า 2 คนขึ้นไป
- ☐ ☐ มีภาวะรกเกาะตัวต่ำ
- ☐ ☐ ครรภ์เป็นพิษ ความดันโลหิตสูง
- ☐ ☐ รกลอกตัวก่อนกำหนด
- ☐ ☐ ถุงน้ำคร่ำแตกก่อนการเจ็บคลอด
- ☐ ☐ มีปริมาณน้ำคร่ำมากหรือน้อยเกินไป
- ☐ ☐ มดลูกผิดปกติมาแต่กำเนิด
- ☐ ☐ มีเลือดออกหลังตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์ขึ้นไป
- ☐ ☐ เคยรับการผ่าตัดบริเวณช่องท้อง
- ☐ ☐ ได้รับบาดเจ็บทางร่างกายหรือจิตใจ
- ☐ ☐ ทารกในครรภ์มีความผิดปกติทางโครโมโซมหรือมีความพิการแต่กำเนิด
- ☐ ☐ โรคเหงือก

ปัจจัยเหล่านี้ส่วนใหญ่แล้วสามารถแก้ไขได้ก่อนที่จะเตรียมตัวตั้งครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์แล้วควรใช้ความระมัดระวังให้มากขึ้น เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด ในกรณีที่มีอาการเตือนคลอดก่อนกำหนดดังต่อไปนี้ ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อลดความเสี่ยงในการคลอดบุตรก่อนกำหนด (กรุณาดูหน้า 215)

ใช่ ไม่ใช่
- ☐ ☐ มีอาการมดลูกหดรัดตัวมากกว่า 6 ครั้งในหนึ่งชั่วโมง หรือมดลูกหดรัดตัวทุก 10-15 นาที หลังจากพักผ่อนเป็นเวลา 30 นาทีแล้วแต่อาการยังไม่ดีขึ้น การหดรัดตัวของมดลูกอาจไม่มีความรู้สึกเจ็บปวด แต่ท้องจะแข็งหรือรู้สึกหน่วงตัวต่ำลง
- ☐ ☐ มีอาการปวดท้องคล้ายอาการปวดเมื่อมีประจำเดือนหรือก่อนมีประจำเดือน
- ☐ ☐ มีความรู้สึกว่าแรงดันในมดลูกและช่องคลอดเคลื่อนต่ำลงหรือรู้สึกปวดหน่วงบริเวณช่องคลอด
- ☐ ☐ รู้สึกปวดหลังส่วนล่างโดยหาวิธีบรรเทาอาการปวดไม่ได้
- ☐ ☐ ท้องเสียอย่างต่อเนื่องหรือปวดบิดในช่องท้อง
- ☐ ☐ สารคัดหลั่งภายในช่องคลอดทั้งที่เป็นน้ำ, เมือกและเลือด มีปริมาณเพิ่มมากขึ้น
- ☐ ☐ รู้สึกว่าความถี่ในการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ลดน้อยลงเกินครึ่งหนึ่งจากปกติ

(หากคุณทำเครื่องหมายเลือกอาการใดตามที่กล่าวมา อาจเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง กรุณาจดจำแจ้งเรื่องให้แพทย์ช่วยเหลือวินิจฉัย เพื่อคุ้มครองความปลอดภัยของคุณและทารก กรุณาอ่านหน้า 215 เกี่ยวกับสวัสดิการเด็กคลอดก่อนกำหนด กรุณาสอบถามได้ที่มูลนิธิเด็กคลอดก่อนกำหนดไต้หวันhttp://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。

การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันของว่าที่คุณแม่

เสื้อผ้า

- ควรเลือกใส่เสื้อผ้าแบบหลวมๆ ที่ทำจากผ้าที่ซับเหงื่อได้ดี เพื่อรักษาความสบายและเพื่อสุขอนามัยที่ดีของร่างกาย
- ควรเลือกรองเท้าที่สวมใสสบาย ส้นเตี้ย กันลื่น เพื่อป้องกันการหกล้ม
- ควรสวมใส่เสื้อยกทรงตามปกติ เพื่อปกป้องและกระชับทรวงอก

การพักผ่อนและการนอนหลับ

- ควรนอนให้ครบวันละ 8 ชั่วโมง และทางที่ดีควรนอนช่วงกลางวันเพิ่มอีก 30 นาที
- ในเวลากลางวันหากรู้สึกเหนื่อยล้า ควรพักสักครู่
- ช่วงตั้งครรภ์ในระยะก่อนคลอดควรนอนตะแคง เวลานอนควรหนุนขาทั้งสองข้างให้สูงขึ้น เพื่อช่วยให้ระบบหมุนเวียนโลหิตในขาดีขึ้น ลดอาการขาบวม

กิจกรรม

- ไม่ควรปีนขึ้นบนที่สูง, ยกหรือถือของหนัก
- สามารถทำงานบ้านได้ แต่ไม่ควรเหนื่อยเกินไป
- การเดินเล่นนั้นเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด และยังสามารถออกกำลังกายตามคำแนะนำและการประเมินของเจ้าหน้าที่การรักษาพยาบาลก่อนคลอดได้ตามความเหมาะสม

เพศสัมพันธ์

- โดยทั่วไปแล้วไม่มีข้อห้ามเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ แต่สำหรับผู้ตั้งครรภ์ที่เคยมีภาวะคลอดก่อนกำหนดหรือแท้งบุตรมาก่อน ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 3 เดือนแรกและช่วง 2 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์
- ผู้ที่หากการตั้งครรภ์ครั้งนี้มีภาวะปากมดลูกหลวมหรือภาวะรกเกาะตัวต่ำ หรือมีภาวะเลือดออกทางช่องคลอดและมดลูกบีบตัวเจ็บท้องเป็นระยะในขณะที่ยังไม่ครบกำหนดเดือนของการคลอด ควรห้ามทำ
- ในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ หากสตรีมีครรภ์เกิดมดลูกหดตัวอย่างแรง มีเลือดออกไม่ปกติ หรือเจ็บบริเวณท้องน้อยมากเป็นต้น ควรยุติการมีเพศสัมพันธ์ และพบแพทย์โดยเร็ว

การขับถ่าย

- ควรถ่ายอุจจาระทุกวัน
- ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ ควรไปปัสสาวะทันทีเมื่อรู้สึกปวดปัสสาวะ ไม่ควรลดการดื่มน้ำลง
- ควรรับประทานผัก, ผลไม้ให้มาก ดื่มน้ำเปล่าให้มาก เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ

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。

การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันของว่าที่คุณแม่

อนามัยในช่องปาก

- ขอแนะนำให้คุณสุภาพสตรีทำการรักษาทันตกรรมก่อนการตั้งครรภ์ขณะตั้งครรภ์ควรมีความเคยชินที่ดีในการรักษาสุขอนามัยช่องปาก ซึ่งรวมถึง:ควรแปรงฟันก่อนนอน แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ทานของหวานให้น้อย บ้วนปากบ่อยๆ ลดการทำร้ายฟัน สามารถใช้บัตรประกันสุขภาพทำการตรวจฟันยังคลินิกหรือสถานพยาบาลที่มีแผนกทันตกรรม และใช้ไหม (ก้าน) ขัดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง หรือแปรงทำความสะอาดร่องฟัน อย่าใช้แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่นหากมีอาการไม่สบายในช่องปาก ต้องพบแพทย์ทำการรักษา

- ทำไมขณะตั้งครรภ์สตรีมีครรภ์ฟันผุมากขึ้น?สุขภาพเหงือกเสื่อมโทรมลง? ขณะตั้งครรภ์สภาพฟันแย่ลง สาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ความเคยชินในการทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้ฟันผุที่มีอยู่เดิมและโรคเหงือกรุนแรงขึ้นดังนั้นการตรวจสุขภาพช่องปากตามกำหนดเวลาจึงมีความสำคัญมากแนะนำให้ทุก 3 เดือน (เช่น:สัปดาห์ที่ 12, สัปดาห์ที่ 24, สัปดาห์ที่ 36) สามารถไปรับการตรวจสุขภาพช่องปากตามกำหนดเวลาที่คลินิกหรือสถานพยาบาลที่มีแผนกทันตกรรม

การอาบน้ำ

- ระหว่างตั้งครรภ์หลีกเลี่ยงการแช่น้ำอุ่นหรือน้ำแร่ที่มีอุณหภูมิสูง
- ควรอาบน้ำด้วยฝักบัว หลีกเลี่ยงการอาบน้ำด้วยอ่างอาบน้ำ โดยเฉพาะในช่วง 2 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์
- หากช่องคลอดมีสารคัดหลั่ง(เมือก)เพิ่มมากขึ้น ควรรักษาความสะอาดและดูแลให้แห้งอยู่เสมอ

สภาพแวดล้อมและการทำงาน

- อันตรายในสถานที่ทำงานบางอย่าง อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์จึงควรทราบถึงวิธีการป้องกันอันตรายจากสถานที่ทำงาน เมื่อผู้ตั้งครรภ์อาจต้องสัมผัสหรือต้องใช้งานวัตถุหรือสิ่งที่เป็นอันตราย ควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ที่ตรวจท่าน

การท่องเที่ยว

- หากท่านวางแผนการท่องเที่ยวภายในประเทศหรือต่างประเทศในระหว่างตั้งครรภ์ การท่องเที่ยวในระหว่างตั้งครรภ์นั้นอาจก่อให้เกิดปัญหาได้ ดังนั้นจึงควรศึกษาข้อมูลด้านการรักษาพยาบาลในพื้นที่ประเทศหรือจุดผ่านแดนของเป้าหมายที่ต้องการไปท่องเที่ยวก่อนออกเดินทาง

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。

การปรับตัวสำหรับว่าที่คุณแม่

ในระหว่างตั้งครรภ์นั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ ว่าที่คุณแม่ควรปฏิบัติอย่างไร เมื่อมีอาการไม่สบาย?

• ปัสสาวะบ่อย

- สาเหตุ : เนื่องจากมดลูกขยายใหญ่ขึ้นจนกดทับกระเพาะปัสสาวะ หรือมีสาเหตุจากด้านจิตใจ
- วิธีแก้ปัญหา :

1. ควรไปปัสสาวะทันทีเมื่อรู้สึกปวดปัสสาวะ
2. ควรเพิ่มการรับประทานอาหารประเภทน้ำหรือเครื่องดื่มในเวลากลางวัน หลังจากอาหารเย็นไปแล้ว ควรลดปริมาณอาหารประเภทน้ำหรือเครื่องดื่มลง เพื่อให้ความถี่ในการปัสสาวะลดลง

• คลื่นไส้ อาเจียน

- สาเหตุ : จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน, การเปลี่ยนแปลงของระบบเผาผลาญพลังงาน, ปัจจัยทางอารมณ์, ท้องว่าง
- วิธีแก้ปัญหา :

1.หลังตื่นนอน ควรรับประทานขนมปังกรอบ, ขนมปังแผ่นหรืออาหารธัญพืช ก่อนลงจากเตียง
2. ไม่ควรดื่มน้ำหรือน้ำซุปประหว่างรับประทานอาหาร
3. ควรทานในปริมาณน้อย แต่หลายมื้อ ควรทานอาหารเพิ่มระหว่างมื้อ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการหิวเนื่องจากท้องว่าง
4. ไม่ควรทานอาหารที่มันจัด, ย่อยยากหรือมีรสจัดเกินไป
5. หลังอาเจียนควรบ้วนปากด้วยน้ำสะอาด สามารถช่วยลดกลิ่นที่ทำให้รู้สึกคลื่นไส้ได้ และสามารถดื่มน้ำต้มสะอาด ช่วยชะล้างกรดในกระเพาะอาหารออกจากหลอดอาหาร เพื่อลดโอกาสหลอดอาหารถูกกรดลวก

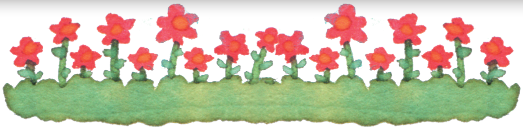
• อาการท้องผูก

- สาเหตุ :

1. สาเหตุจากการรับประทานอาหารไม่เพียงพอ, ออกกำลังกายน้อยเกินไป, การทำงานของกระเพาะและลำไส้ช้าลง และเส้นใยอาหารไม่เพียงพอ
2. สาเหตุจากการขยายตัวใหญ่ขึ้นของมดลูกจนทำให้ลำไส้เล็กเคลื่อนที่ หรือมดลูกกดทับลำไส้ใหญ่
3. สาเหตุจากการรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก

- วิธีแก้ปัญหา:

1. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยดื่มน้ำวันละ 2000 cc
2. ออกกำลังกายในระดับปานกลาง ควรออกกำลังกายด้วยการเดินเล่นทั้งเช้าและเย็น
3. ควรเพิ่มการรับประทานผัก, ผลไม้ และธัญพืชที่มีกากหรือใยอาหารให้มากขึ้น
4. ฝึกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน
5. หากจำเป็น ควรขอให้แพทย์สั่งยาประเภทที่ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่มให้ ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง



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。

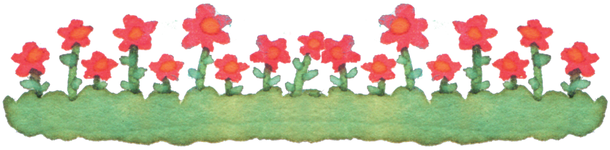
出血性問題

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。



การปรับตัวสำหรับว่าที่คุณแม่

• สารคัดหลั่งในช่องคลอดมีปริมาณมากขึ้น

• วิธีแก้ปัญหา :

1. ควรรักษาความสะอาด อาบน้ำด้วยฝักบัวทุกวัน ไม่ควรล้างช่องคลอดภายนอกด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
2. เวลาเข้าห้องน้ำ หลังจากเสร็จธุระแล้วควรใช้กระดาษทิชชูเช็ดจากช่องคลอดไปยังทวาร เพื่อป้องกันการติดเชื้อไม่ควรเช็ดกลับไปกลับมา
3. ไม่ควรสวมใส่ถุงน่องหรือเสื้อ กางเกงที่รัดรูป
4. กางเกงใน ควรทำจากผ้าฝ้ายที่ระบายอากาศได้ดี ควรเปลี่ยนทันทีเมื่อเปียกชื้น ไม่ควรใช้แผ่นรองอนามัยที่ไม่ระบายอากาศ เพราะจะทำให้เกิดความอับชื้นได้ง่าย
5. หากมีสภาพตกขาวมากขึ้นและเกิดอาการคัน รู้สึกแสบร้อน มีกลิ่นเหม็น ควรพบแพทย์

• ตะคริว , ขาบวมและเส้นเลือดขอด

• วิธีแก้ปัญหา :

1. ดูแลบริเวณขาให้อบอุ่นอยู่เสมอ
2. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม, ซี่โครงหมู, ปลาตัวเล็ก
3. เมื่อขาเป็นตะคริว ควรยืดขาให้ตรง แล้วใช้มือนวดจากเท้าขึ้นมายังน่อง
4. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสเค็มเกินไป
5. เวลาพักผ่อน ทางที่ดีควรนอนตะแคงซ้าย หนุนขาให้สูงขึ้น เพื่อให้เลือดบริเวณขาหมุนเวียนสะดวก

• มีเลือดออก

• วิธีแก้ปัญหา :

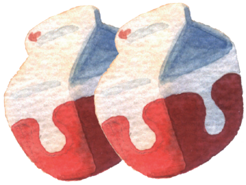
ภาวะเลือดออกหรือภาวะความผิดปกติในการแข็งตัวของเลือดในระหว่างตั้งครรภ์นั้นมักก่อให้เกิดปัญหาที่ร้ายแรง รวมถึงการแท้งลูก หากว่าที่คุณแม่มีอาการลือดออกหรือมีความผิดปกติในการแข็งตัวของเลือด ควรแจ้งให้แพทย์ที่รักษาท่านทราบ

• ริดสีดวงทวาร

• สาเหตุ : จากอาการท้องผูก, ท้องเสีย, เนื่องจากการออกแรงจนทำให้ความดันภายในหลอดเลือดดำมีเพิ่มมากขึ้น, มดลูกที่มีขนาดโตขึ้นกดทับ เป็นอุปสรรคต่อการหมุนเวียนโลหิตของหลอดเลือดดำ

• วิธีแก้ปัญหา :

1. ฝึกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา ควรหลีกเลี่ยงภาวะท้องผูก, ออกแรงเบ่งอุจจาระ, การนั่งหรือยืนเป็นเวลา
2. นั่งแช่ในน้ำอุ่น
3. ควรพบแพทย์เมื่อมีอาการปวดอย่างรุนแรง ใช้ยาทำให้อุจจาระอ่อนนุ่มหรือครีมทาระงับปวดได้



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。

การปรับตัวสำหรับว่าที่คุณแม่

• อาการปวดหลัง

- สาเหตุ : ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง, มดลูกขยายตัวใหญ่ขึ้นจนเพิ่มการกดทับกระดูกสันหลังในบริเวณเอว, จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระหว่างตั้งครรภ์ทำให้ข้อต่อกระดูกอ่อนตัวหรือหลวม
- วิธีแก้ปัญหา :

1. ควรรอยู่ในท่าที่ถูกต้อง ยืดตัวตรง ไม่ควรยืนหรือนั่งหลังค่อม.
2. ควรหลีกเลี่ยงการถือของหนัก, ยืนหรือนั่งเป็นเวลานาน หรือรู้สึกเหนื่อยล้าเกินไป
3. เวลานั่ง ควรมีที่พิงหรือหนุนบริเวณเอว
4. เลือกใช้สเตย์พยุงครรภ์เพื่อพยุงส่วนท้อง ช่วยลดการออกแรงมากเกินไปในบริเวณหลัง
5. นวดบริเวณเอวและหลังเพื่อให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น

• กระเพาะอาหารแสบร้อน ทรวงอกแสบร้อน

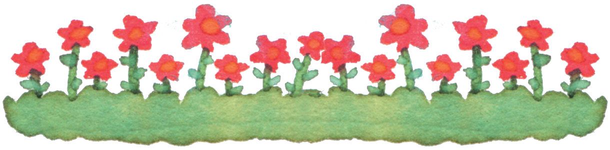
- สาเหตุ : สาเหตุกล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารหลวมทำให้กรดจากกระเพาะอาหารไหลย้อน
- วิธีแก้ปัญหา :

1. ทานทีละน้อยหลายมื้อ หลีกเลี่ยงทานอาหารมากเกินไปหรือเร็วเกินไป
2. หลีกเลี่ยงอาหารหวานมัน ย่อยยาก หรืออาหารทอด
3. หลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าที่คับหรือรัดเข็มขัดแน่น เพื่อลดโอกาสเกิดกรดไหลย้อน
4. ควรนั่งแบบเอนกายหลังทานอาหาร อย่านอนราบทันที
5. หากอาการหนักสามารถใช้ยาลดกรด แก้อาเจียนตามคำแนะนำของแพทย์

• ฟันผุ เหงือกอักเสบ ภาวะเหงือกงอกเกินขณะตั้งครรภ์ โรคเหงือกรุนแรงขึ้น

- สาเหตุ : สาเหตุฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง จำนวนครั้งในการทานอาหารเพิ่มมากขึ้นอย่างชัดเจน ตั้งครรภ์ระยะแรกชอบอาหารรสเปรี้ยวเป็นพิเศษ มักคลื่นไส้และอาเจียนน้ำกรดออกมา
- วิธีแก้ปัญหา :

1. มีความเคยชินที่ดีในการรักษาอนามัยช่องปาก(ทำความสะอาดฟันหลังอาหารและก่อนนอน ใช้ไหมขัดฟัน ก้านขัดฟัน/แปรงทำความสะอาดร่องฟัน)
2. ตรวจสุขภาพช่องปากตามกำหนดเวลา(ขูดหินปูนของสตรีมีครรภ์)
3. มีอาการผิดปกติควรรับการรักษาแต่เนิ่นๆ



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。

กินเพื่อสุขภาพ (โฟเลต, ไอโอดีน, เหล็ก)

หลักการรับประทานอาหารทั่วไปสำหรับสตรีตั้งครรภ์และสตรีที่ให้นมแม่

- **สำหรับสตรีที่เตรียมตัวตั้งครรภ์ ควรเตรียมตัวก่อนการตั้งครรภ์ด้วยการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีน้ำหนักตัวที่ได้มาตรฐาน สำหรับผู้ที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมแม่นั้น กรุณาขอความช่วยเหลือและรับคำปรึกษาจากแพทย์หรือนักโภชนาการ**
- **น้ำหนัก : ในระหว่างตั้งครรภ์นั้น น้ำหนักตัวของผู้ตั้งครรภ์ควรสอดคล้องกับน้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์ โดยควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 10–14 กิโลกรัม และควรระวังถึงอัตราความเร็วในการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว ในระหว่างตั้งครรภ์ไม่ควรลดน้ำหนัก เกณฑ์การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวในระหว่างตั้งครรภ์ สามารถดูได้จาก ตาราง 1**

ตาราง 1 เกณฑ์การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวในระหว่างตั้งครรภ์

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)* ก่อนตั้งครรภ์	น้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้น	ระยะที่ 2 และระยะที่ 3 น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นต่อสัปดาห์
	กิโลกรัม (ปอนด์)	กิโลกรัม/สัปดาห์ (ปอนด์/สัปดาห์)
<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)

*ค่าดัชนีมวลกาย BMI = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง^2 (เมตร^2)

ที่มาข้อมูล:สมาคมสูตินรีแพทย์สหรัฐอเมริกา (ACOG)

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)* ก่อนตั้งครรภ์	น้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้น	น้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นในแต่ละสัปดาห์ เมื่อตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์ขึ้นไป
	กิโลกรัม (ปอนด์)	กิโลกรัม/สัปดาห์ (ปอนด์/สัปดาห์)
ตั้งครรภ์ลูกแฝด 2 คน	น้ำหนักรวม 15.9-20.4(34-45)	0.7
ตั้งครรภ์ลูกแฝด 3 คน	น้ำหนักรวม 22.7(50)	

ที่มาข้อมูล: สมาคมโภชนาการของสหรัฐอเมริกา(ADA)

- **พลังงานอาหาร :**

(1) ปริมาณพลังงานจากอาหารที่ควรได้รับในช่วงตั้งครรภ์ ตามคำแนะนำของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของไต้หวัน(DRIs) เมื่อตั้งครรภ์ตั้งแต่ระยะที่ 2 ขึ้นไป ควรได้รับพลังงานอาหารเพิ่มขึ้นวันละ 300 กิโลแคลอรี่ แต่พลังงานรวมที่ควรได้รับในแต่ละวันสำหรับแต่ละคนนั้นสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม ซึ่งจะขึ้นอยู่กับอายุ, กิจกรรม, สุขภาพในช่วงก่อนตั้งครรภ์และภาวะการเพิ่มของน้ำหนักตัวของผู้ตั้งครรภ์

(2) พลังงานอาหารที่ควรได้รับสำหรับผู้ให้นมแม่ ตามคำแนะนำของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของไต้หวัน(DRIs)ฉบับที่7 ควรได้รับพลังงานอาหารเพิ่มขึ้นวันละ 500 กิโลแคลอรี่

- **โปรตีน:**

(1) ตามการแนะนำปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนในประเทศฉบับที่ 7(DRIs) นับแต่การตั้งครรภ์ระยะที่ 1 เป็นต้นไป ในแต่ละวันต้องเพิ่มปริมาณโปรตีน 10กรัม เพราะทารกในครรภ์เริ่มเจริญเติบโต แหล่งที่มาของโปรตีนครึ่งหนึ่งขึ้นไปต้องมาจากโปรตีนที่มีคุณภาพดี(High Biological Value, HBV เช่นผลิตภัณฑ์นมพร่องมันเนย ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองเช่นน้ำเต้าหู้ เต้าหู้ เต้าหู้แข็งเป็นต้น ปลา เนื้อ และไข่)

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。

กินเพื่อสุขภาพ (โฟเลต, ไอโอดีน, เหล็ก)

(2) ในระยะที่ให้นมแม่นั้น ร่างกายจะผลิตน้ำนมโดยเฉลี่ยวันละ 850 มิลลิลิตร เนื่องจากในน้ำนมแม่นั้นมีส่วนประกอบของโปรตีน 1.1% ปริมาณโปรตีนที่เด็กจะได้รับจากน้ำนมแม่ประมาณ 10 กรัม ดังนั้นผู้ให้นมแม่ควรได้รับปริมาณโปรตีนเพิ่มขึ้นวันละ 15 กรัม ซึ่งแหล่งที่มาของโปรตีนเกินครึ่งควรมาจากโปรตีนที่มีคุณภาพสูง

- **ระหว่างตั้งครรภ์และให้นมแม่ มีความต้องการวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มมากขึ้นสตรีมีครรภ์และหลังคลอดบุตรควรทานอาหารอย่างสมดุลให้ครบทั้ง 6 หมู่ ทานผักสีเขียวและธัญพืชโฮลวีทให้มาก และควรเป็นอาหารที่ได้มาจากธรรมชาติ และไม่ควรทานวิตามินหรือแร่ธาตุเสริมชนิดเม็ดเพียงอย่างเดียว หรืออาจเลือกทานวิตามินรวมสำหรับสตรีมีครรภ์ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อเสริมวิตามินและแร่ธาตุให้เพียงพอต่อความต้องการในระหว่างตั้งครรภ์**

- **แร่ธาตุ**

(1) **ไอโอดีน:** สตรีมีครรภ์ที่ขาดไอโอดีนรุนแรงอาจส่งผลต่อพัฒนาการสมองของทารก ทำให้เด็กแรกเกิดพัฒนาการช้าและระบบประสาทไม่สมบูรณ์ ถึงขั้นเพิ่มอัตราการเสียชีวิตของทารก สตรีมีครรภ์ควรรับไอโอดีนปริมาณ:200 ไมโครกรัม/วัน สตรีให้นมบุตรแนะนำ 250 ไมโครกรัม/วัน อาหารที่มีไอโอดีน เช่น สาหร่ายทะเลสีเขียว สาหร่ายทะเลคุมบุ หอย ผักสีเขียว ไข่ นม ธัญพืชเป็นต้น ในจำนวนนี้สาหร่ายทะเลคุมบุ สาหร่ายสีน้ำตาลมีไอโอดีนมากที่สุด เมื่อปรุงอาหารก็สามารถเลือกใช้เกลือเสริมไอโอดีนเพื่อเพิ่มไอโอดีนได้

(2) **เหล็ก:** ขณะตั้งครรภ์มีความต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น โดยตั้งครรภ์ในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 แนะนำให้ได้รับธาตุเหล็กเพิ่มวันละ 15 มิลลิกรัม ระยะที่ 3 และในระหว่างให้นมแม่แนะนำให้ได้รับธาตุเหล็กเพิ่มวันละ 45 มิลลิกรัม การเสริมธาตุเหล็กนอกจากเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของมารดาและทารกในครรภ์แล้ว จะมีการสะสมปริมาณมากในร่างกายทารกในครรภ์ไปพร้อมกัน เพื่อให้ทารกใช้หลังคลอดในระยะ 4 เดือนแรก การขาดธาตุเหล็กในระหว่างตั้งครรภ์ อาจมีผลเสียต่อสมองและภาวะอารมณ์ของทารกในครรภ์ อาหารที่มีธาตุเหล็กอยู่มากเช่น เนื้อแดง ตับไตและเครื่องใน และหอยเป็นต้น

(3) **แคลเซียม:** ระหว่างตั้งครรภ์ / ให้นมแม่ ควรได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ สตรีมีครรภ์และให้นมแม่ แนะนำให้รับแคลเซียม 1000 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ / ทารกและความต้องการของมารดา อาหารที่มีแคลเซียมอยู่มาก เช่น นมพร่องมันเนย ผลิตภัณฑ์นม ผักสีเขียวเป็นต้น

(4) **โซเดียม:** หากในระหว่างตั้งครรภ์มีอาการความดันโลหิตสูงหรือตัวบวม ควรจำกัดปริมาณโซเดียมที่ได้รับ

(5) **แมกนีเซียม:** การรับแมกนีเซียมเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ช่วยลดอัตราการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษและทารกพัฒนาการไม่สมบูรณ์ในมดลูกได้ แนะนำสตรีมีครรภ์ควรรับแมกนีเซียม 355 ไมโครกรัม/วัน สตรีให้นมบุตรแนะนำ 320 ไมโครกรัม/วัน มีมากในผักที่มีสารคลอโรฟิลล์สูง เช่น ปวยเล้ง ผักโขม และคะน้า เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีในต้นอ่อนพืช รำจากธัญพืช ถั่วเปลือกแข็งเมล็ดพืช และกล้วยหอม

(6) **สังกะสี:** สตรีมีครรภ์ที่รับสังกะสีไม่เพียงพอ อาจทำให้ทารกในครรภ์เติบโตช้าหรือเส้นประสาทไม่สมบูรณ์ แนะนำสตรีมีครรภ์และสตรีให้นมบุตรรับสังกะสี 15 ไมโครกรัม/วัน มีมากในเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ เนื้อแดง หอยนางรมและ

(7) **อื่นๆ :** ปริมาณแร่ธาตุที่ควรได้รับสามารถอ้างอิงได้จากปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของคนไต้หวัน แต่ไม่ควรได้รับในปริมาณมากกว่าที่กำหนด

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)

กินเพื่อสุขภาพ (โฟเลต, ไอโอดีน, เหล็ก)

• **วิตามิน** : ในระหว่างตั้งครรภ์หรือให้นมแม่นั้น ส่วนใหญ่แล้วร่างกายมีความต้องการวิตามินในปริมาณที่เพิ่มขึ้น

(1) ปริมาณวิตามิน B1,B2,B6 และไนอะซินควรรับเพิ่มขึ้นตามปริมาณพลังงานและโปรตีนที่เพิ่มขึ้นวิตามิน B1 มีมากที่สุดในจมูกข้าวสาลี นอกจากนี้ถั่วเปลือกแข็ง เนื้อหมูแดง ตับ ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์ นมผง เป็นต้น ล้วนเป็นแหล่งที่มาสำคัญ วิตามิน B2 มีอยู่ในเนื้อเยื่อสัตว์และพืชส่วนใหญ่ ในจำนวนนี้นมวัว ผลิตภัณฑ์นม และธัญพืชมีมากที่สุด วิตามิน B6 มีอยู่ในเนื้อทุกชนิด โฮลวีทอาหารที่มีไนอะซินมาก ได้แก่ ตับสัตว์ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลาและหอย ไข่ นม ชีส ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ยีสต์ เห็ดหอม และสาหร่าย เป็นต้น

(2) วิตามิน บี 12: มารดาที่ได้รับวิตามินบี12ไม่เพียงพอหรืออยู่ในภาวะของการได้รับอย่างไม่เหมาะสม อาจทำให้พัฒนาการระบบประสาทของทารกในครรภ์บกพร่อง สำหรับผู้ที่ทานอาหารมังสวิรัติ(เจ) ควรระมัดระวังทำการเสริมวิตามินบี12อาหารที่มีวิตามินบี12อยู่มาก เช่นอาหารที่มาจากจำพวกสัตว์ โดยเฉพาะตับ และเนื้อสัตว์เป็นต้น จะมีวิตามินบี 12 อยู่เป็นจำนวนมาก

(3) อื่นๆ : ปริมาณวิตามินที่ควรได้รับสามารถอ้างอิงได้จากปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของคนไต้หวัน แต่ไม่ควรได้รับในปริมาณมากกว่าที่กำหนด

• **ความสำคัญของโฟเลต (วิตามิน B9,กรดโฟลิก):**

(1) อัตราการเกิดเส้นประสาทไม่สมบูรณ์ของทารกและเด็กในประเทศ จากข้อมูลการแจ้งพบเด็กแรกเกิดเส้นประสาทไม่สมบูรณ์ นับตั้งแต่ปีค.ศ. 1993 จนถึง ค.ศ.2002 ช่วง 10 ปีที่ผ่านมามีอัตราการเกิดอยู่ที่ 0.4-1%โอกาสการเกิดโดยเฉลี่ยคือ 7 ในหนึ่งหมื่นจากการวิจัยของสหรัฐอเมริกายืนยันว่า สตรีมีครรภ์ที่ได้รับโฟเลตเพียงพอ สามารถป้องกันการเกิดเส้นประสาทสมองและสันหลังไม่สมบูรณ์แต่แรกเกิดของทารก โดยสามารถลดการเกิดเส้นประสาทสมองและสันหลังไม่สมบูรณ์แต่แรกเกิดของทารกลงได้ 50-70%สตรีวัยเจริญพันธุ์ควรได้รับโฟเลต 400 ไมโครกรัมต่อวัน สตรีที่เตรียมตั้งครรภ์ก่อน 1 เดือนและในขณะตั้งครรภ์ ควรได้รับโฟเลต 600 ไมโครกรัมต่อวัน สตรีให้นมบุตรแนะนำให้รับโฟเลต 500 ไมโครกรัมต่อวัน เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของทั้งแม่และลูก

(2) อาหารที่มีโฟเลตมาก เช่น ผักสีเขียว ตับ ยีสต์ ถั่ว และผลไม้ (เช่น ประเภทส้ม) ล้วนมีโฟเลตอุดมสมบูรณ์ แนะนำให้รับโฟเลตจากอาหารตามธรรมชาติที่หลากหลายก่อนเป็นอันดับแรก หากการทานอาหารประจำวันได้รับไม่เพียงพอ แนะนำให้ทานโฟเลตเม็ดเสริมตามคำแนะนำของแพทย์

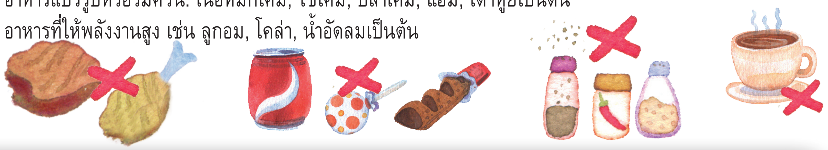
• **ควรรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วน สตรีตั้งครรภ์และให้นมแม่ ควรลดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานต่อไปนี้:**

(1) บุหรี่, เหล้า, กาแฟหรือชาที่ชงแก่หรือเข้มเกินไป

(2) อาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อติดมัน, อาหารทอดเป็นต้น

(3) อาหารแปรรูปหรือรมควัน: เนื้อหมักเค็ม, ไข่เค็ม, ปลาเค็ม, แฮม, เต้าหู้ยี้เป็นต้น

(4) อาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ลูกอม, โคล่า, น้ำอัดลมเป็นต้น



• ในระยะเริ่มแรกของการตั้งครรภ์ หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนเป็นต้น ควรทานอาหารในปริมาณน้อย แต่หลายมื้อ และเลือกทานอาหารที่มีไขมันต่ำและไม่ทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร เวลาตื่นนอนตอนเช้า สามารถเลือกรับประทานอาหารประเภทธัญพืช เช่น ขนมปังกรอบ, หมั่นโถวเป็นต้น ซึ่งสามารถช่วยลดการอาเจียนเนื่องจากตั้งครรภ์ได้ ในระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไป เพราะจะทำให้มีไขมันสะสมในร่างกายเพิ่มมากขึ้น

• ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาจีนที่มีแหล่งที่มาไม่ชัดเจน ที่ไม่ได้ผ่านการยืนยันขนาดและวิธีในการใช้ยานั้นจากแพทย์แผนจีนที่มีใบรับรอง

(แหล่งข้อมูล: ทบวงสุขภาพประชาชน สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งไต้หวัน)

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。

ข้อควรระวังด้านสุขภาพสำหรับว่าที่คุณแม่

การติดเชื้อบางชนิดนั้น เป็นการติดเชื้อจากมารดาสู่ทารกในระหว่างตั้งครรภ์หรือระหว่างคลอด ซึ่งจะติดเชื้อโดยการสัมผัสกับน้ำเลือดหรือสารคัดหลั่งจากมารดา ดังนั้นจึงต้องระวังสุขภาพตนเองเป็นพิเศษ เช่นการติดเชื้อในช่องคลอด, โรคตับอักเสบบี, ซิฟิลิส, หัดเยอรมัน, ติดเชื้อสเตรปโตคอกคัสกลุ่มบี, อีสุกอีใส, เอดส์, โรคมือเท้าปากเปื่อย เป็นต้น หากมีการติดเชื้อโรคดังกล่าวข้างต้นนี้ ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และทารกในครรภ์

- **ป้องกันการติดเชื้อไวรัสในทารกแรกเกิด**

สตรีมีครรภ์ก่อนหรือหลังการคลอด หากมีอาการคล้ายกับการติดเชื้อไวรัส เช่น เป็นไข้ ติดเชื้อระบบทางเดินหายในส่วนบน ท้องร่วง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเป็นต้น ทารกแรกเกิดอาจติดเชื้อได้ในระหว่างขั้นตอนการคลอดบุตร สตรีผู้คลอดบุตรควรเพิ่มการป้องกันการติดเชื้อเช่นการใช้หน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดปากและจมูกเมื่อสัมผัสทารก หรือหมั่นล้างมืออยู่เสมอเป็นต้น เพื่อลดโอกาสการแพร่เชื้อให้กับทารก หากมีความจำเป็น (เช่น มารดามีอาการหนักไม่สามารถดูแลทารกได้ หรือไม่มีความมั่นใจต่อการรักษาสุขอนามัยของตนเองเป็นต้น) ควรพิจารณาใช้การแยกจากกันชั่วขณะ

หลังทารกแรกเกิดติดเชื้อแล้ว อาจเกิดอาการเป็นไข้ เบื่ออาหาร อาเจียน กระสับกระส่าย หน้าซีดขาว หัวใจเต้นเร็ว การเคลื่อนไหวลดลง หายใจตื้นและเร็ว อาการเขียวคล้ำ มีจุดแดงจ้ำเลือดทั่วร่างกาย ผิวซ้ำ ตัวเหลืองเป็นต้น หรือถึงขนาดทำให้เสียชีวิตได้ ผู้ดูแลควรระมัดระวังเฝ้าสังเกต หากมีอาการตามที่กล่าวมา ควรรีบพบแพทย์โดยเร็ว

- **เพื่อป้องกันการติดเชื้อในระหว่างตั้งครรภ์ ว่าที่คุณแม่ควรปฏิบัติดังนี้:**

1. รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วน ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ เพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทานของตนเอง
2. รักษาสุขอนามัยส่วนตัว ควรล้างมือบ่อยๆ
3. หลีกเลี่ยงการไปที่สาธารณะ เพื่อป้องกันการสัมผัสกับแหล่งแพร่เชื้อโรค
4. ไม่ควรประมาท หากมีอาการไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ

สตรีมีครรภ์หรือสตรีที่กำลังเตรียมจะตั้งครรภ์สามารถรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ สตรีมีครรภ์เป็นผู้ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้เป็นหนึ่งในบรรดาผู้ที่ควรรับวัคซีนเป็นอันดับแรก ไต้หวันก็ได้มีการบรรจุให้อยู่ในกลุ่มผู้ฉีดฟรีตั้งแต่ปีค.ศ. 2014 เป็นต้นมา การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของสตรีขณะตั้งครรภ์ จะเพิ่มความรุนแรงของไข้หวัดใหญ่และอาการภายหลัง อีกทั้งงานวิจัยชี้ชัดว่าสตรีมีครรภ์รับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ไม่มีความเสี่ยงพิเศษใดๆ ต่อทั้งแม่และลูก ดังนั้นจึงแนะนำให้สตรีมีครรภ์ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ส่วนสตรีที่เตรียมตั้งครรภ์ก็สามารถพิจารณาฉีดวัคซีนก่อนฤดูกาลหรือระหว่างฤดูกาลไข้หวัดใหญ่โดยเสียค่าใช้จ่ายเองได้

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)

ข้อควรระวังด้านสุขภาพสำหรับว่าที่คุณแม่

- *ภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์*

- ความดันโลหิตสูงและครรภ์เป็นพิษ

ความดันโลหิตสูงจากภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ดังต่อไปนี้ :

(1) ความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์

เป็นภาวะความดันโลหิตสูงที่มีสาเหตุมาจากการตั้งครรภ์ (ค่าความดันตัวบน≧140mmHgor หรือค่าความดันตัวล่าง ≧90mmHg) ไม่มีภาวะโปรตีนในปัสสาวะ และจะหายเป็นปกติภายใน 12 สัปดาห์หลังคลอด

(2) โรคพิษแห่งครรภ์ระยะก่อนชัก (หรือเรียก“เลือดเป็นพิษขณะตั้งครรภ์”):

หมายถึงความดันโลหิตที่เกิดขึ้นหลังจากตั้งครรภ์ 20 สัปดาห์ขึ้นไป และมีโปรตีนในปัสสาวะในเวลาเดียวกัน (มักมีอาการตัวบวมทั้งตัวร่วมด้วย)

(3) ครรภ์เป็นพิษ โรคพิษแห่งครรภ์ระยะก่อนชักเกิดร่วมกับภาวะชัก โรคชัก

(4) ความดันโลหิตสูงแบบเรื้อรัง :

มีความดันโลหิตสูงตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์หรือใน 20 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ นอกจากนี้ยังมีอีกลักษณะหนึ่ง คือ มีความดันโลหิตสูงหลังตั้งครรภ์ 20 สัปดาห์ขึ้นไปและไม่หายเป็นปกติภายใน 12 สัปดาห์หลังคลอด สำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงนั้น ควรรับการตรวจติดตามอาการอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ ประเมินผลการทำงานของรกและภาวะการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์อย่างสม่ำเสมอ โดยปกติแล้วควรพักผ่อนให้มาก ควรใส่ใจในเรื่องความดันโลหิตและการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์เป็นพิเศษ หลีกเลี่ยงภาวะกดดัน ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ควบคุมปริมาณเกลือที่บริโภค

- โรคเบาหวาน

สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ผู้ที่ทราบว่าตนเองเป็นโรคเบาหวานก่อนการตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่หนึ่งหรือชนิดที่สอง ในระหว่างตั้งครรภ์ควรเปลี่ยนมาใช้หรือใช้สารอินซูลินควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างต่อเนื่อง และควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือนักโภชนาการ อีกประเภทหนึ่งคือผู้ที่มีอาการของโรคเบาหวานที่ชัดเจนเป็นครั้งแรกหลังจากตั้งครรภ์แล้ว หรือผู้ที่มีผลการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานเป็นผลบวก และจาก “การทดสอบความทนทานต่อน้ำตาลที่กิน” แล้วว่าเป็นผู้ที่ผิดปกติ ซึ่งเรียกว่า โรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์

สตรีมีครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรปรึกษานักโภชนาการแนะแนวเรื่องโภชนบำบัด ให้บริการแนะแนวสุขวิทยา ให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำตาลในเลือดแม่สูงกับผลกระทบที่มีต่อทารก จะป้องกันน้ำตาลในเลือดสูงได้อย่างไร รู้จักกับน้ำตาลในเลือดต่ำและการจัดการ การวัดน้ำตาลเองเมื่ออยู่ที่บ้านและการบันทึกสำหรับสตรีมีครรภ์ที่ทำการฉีดอินซูลินต่อเนื่องก่อนคลอด ระหว่างคลอดควรรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ (70-140mg/dL) หลีกเลี่ยงน้ำตาลในเลือดแม่สูงขึ้นต่อเนื่อง ซึ่งจะส่งผลให้ทารกแรกเกิดมีภาวะระดับอินซูลินในเลือดสูงและเกิดมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำต่อเนื่อง

(ที่มาข้อมูล: สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานไต้หวัน)

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。

ข้อควรระวังด้านสุขภาพสำหรับว่าที่คุณแม่

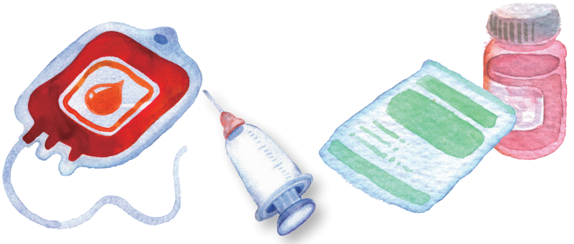
- โรคหอบหืด :

โรคหอบหืดเป็นโรคที่ไม่ควรมองข้าม ว่าที่คุณแม่ไม่ควรลดหรือหยุดใช้ยาเอง โดยมีสาเหตุเนื่องมาจากความวิตกกังวลว่ายานั้นจะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ท่านควรปรึกษากับแพทย์ของท่านก่อนทำการปรับขนาดการใช้ยา

โอกาสที่จะเกิดโรคหอบหืดระหว่างตั้งครรภ์นั้นมีประมาณ 1-3% ประมาณ 1 ใน 3 ของผู้ตั้งครรภ์ที่เป็นโรคหอบหืดจะมีอาการรุนแรงขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ 1 ใน 3 สามารถคุมอาการได้เป็นปกติ ส่วนที่เหลืออีก 1 ใน 3 จะมีอาการดีขึ้น ทางที่ดีควรควบคุมอาการให้เป็นปกติก่อนตั้งครรภ์ เมื่อไปรับการตรวจครรภ์ควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่า "ฉันมีโรคหอบหืด" เพื่อประโยชน์ต่อการให้การดูแลรักษาจากแพทย์ และที่แน่นอนที่สุด ควรยึดหลักสำคัญคือ "หลีกไกลจากสิ่งที่ก่อให้เกิดอาการแพ้"

- โรคลมชัก :

สตรีที่ป่วยเป็นโรคลมชักส่วนใหญ่สามารถควบคุมอาการให้เป็นปกติได้ในช่วงที่ตั้งครรภ์ ในบางรายที่มีอาการบ้างเป็นครั้งคราว แต่ยังคงมีอาการชักกระตุกที่ควบคุมได้ค่อนข้างยาก ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องแจ้งอาการอย่างละเอียดให้แพทย์ทราบ เพื่อรักษาควบคุมอาการ หากผู้ป่วยมีอาการลมชักในระหว่างตั้งครรภ์ ควรส่งตัวเข้ารับการรักษาในคลินิกฉุกเฉินโดยด่วน เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวท่านและลูกน้อย การควบคุมอาการในระหว่างตั้งครรภ์นั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ โปรดอย่าลืมว่า ไม่ควรหยุดใช้ยาเอง โดยเฉพาะหลังตั้งครรภ์แล้ว 2 -3 เดือน ซึ่งเป็นช่วงที่ควรได้รับยาอย่างสม่ำเสมอ การหยุดใช้ยาเองอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้ ซึ่งอาจส่งผลร้ายแรงกว่าผลข้างเคียงจากการใช้ยารักษาโรคลมชักก็เป็นได้ นอกจากนี้แล้วยารักษาโรคลมชักมีผลทำให้วิตามิน K ในเลือดลดน้อยลง ส่งผลให้เลือดมีการแข็งตัวที่ไม่ดี ดังนั้นจึงควรเสริมวิตามิน K เมื่อเวลาใกล้คลอด และเด็กก็ควรได้รับวิตามิน K เพิ่มเติมหลังคลอดด้วย



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！

ระวังสัญญาณอันตรายระหว่างตั้งครรภ์

ในระหว่างตั้งครรภ์ ควรไปพบแพทย์ทันที เมื่อมีอาการข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้!

- มีเลือดออกในช่องคลอด (ไม่ว่ามากหรือน้อย)
- มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงหรือตลอดเวลา
- มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงหรือตลอดเวลา
- มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรงหรือตลอดเวลา
- อยู่ๆ ก็รู้สึกสะบัดร้อนสะบัดหนาว
- สายตาพร่ามัว
- มีอาการบวมที่บริเวณหน้าและแขน
- ปริมาณปัสสาวะลดน้อยลงอย่างชัดเจน หรือรู้สึกเจ็บหรือแสบร้อนเมื่อเวลาที่ปัสสาวะ
- ไม่มีการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์หรือมีการเคลื่อนไหวลดน้อยลงครึ่งหนึ่งจากปกติ
- มีน้ำไหลออกจากช่องคลอดตลอดเวลา (สงสัยว่าถุงน้ำคร่ำแตก)
- ปวดหลังและเอวตลอดเวลา และท้องแข็งขึ้น

ลูกน้อยที่น่ารักนั้น เป็นผลผลิตที่มาจากความตั้งใจและความพยายามของแม่

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。

รู้จักภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

ในสตรีหลังคลอดบางราย อาจมีจิตใจเศร้าหมองหรือมีอารมณ์แปรปรวน แต่โดยส่วนใหญ่แล้วอาการเหล่านี้จะหายเองในไม่กี่วัน มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่มีอาการรุนแรงจนถึงขั้นต้องรับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญ แต่เนื่องจากอาการเหล่านี้อาจเป็นอาการที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว หรือมักถูกคนในครอบครัวหรือญาติมิตรมองข้าม ส่งผลให้ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมได้ทันเวลา ทำให้เกิดปัญหาทั้งแก่ผู้ป่วยเองและครอบครัวตลอดจนอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บเป็นต้น ต่อไปนี้เป็นการแนะนำความรู้เกี่ยวกับสาเหตุโรคที่มีความเป็นไปได้, ประเภทและวิธีแก้ปัญหาสำหรับภาวะความซึมเศร้าหลังคลอด เพื่อให้ท่านมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าหลังคลอด

- **ทำไมถึงมีอาการซึมเศร้าหลังคลอด?**

ในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดที่ทำให้มีอาการซึมเศร้าหลังคลอด ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยทางด้านร่างกาย, จิตใจและสังคม เช่นมีเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดในระยะใกล้คลอด มีอาการเหนื่อยอ่อนเนื่องจากการคลอดและการกระทบกระเทือนทางใจอย่างรุนแรงจากประสบการณ์ในการคลอดเป็นต้น ซึ่งสาเหตุเหล่านี้อาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้าขึ้นหลังคลอดได้ นอกจากนี้ หลังคลอดลูกแล้ว คุณแม่มีภาระต้องดูแลทารกแรกเกิด หรือมีการเปลี่ยนแปลงของรูปลักษณ์ภายนอกเนื่องจากการตั้งครรภ์เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นเหตุที่ให้เกิดอาการซึมเศร้าได้เช่นกัน

- **การแบ่งกลุ่มความซึมเศร้าและความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอด (ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเป็นโรคความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอดโรคหนึ่ง)**

ชื่อ	โอกาสเป็นโรค (%)	ช่วงเวลาที่มีอาการ	ระยะเวลาของโรค	อาการ	วิธีบำบัดรักษา
ภาวะอารมณ์เศร้าหลังคลอด (postpartum blues)	ประมาณ 30-80%	โดยทั่วไปจะมีอาการภายใน 3-4 วันหลังค	ลอด มีอารมณ์ซึมเศร้า โดยทั่วไปจะหายเองในไม่กี่วัน	วิตกกังวลง่าย, หดหู่ , หงุดหงิดขี้โมโห, เหนื่อยล้า, อยากร้องไห้, นอนไม่หลับ, ปวดศีรษะ, ฝันร้ายเป็นต้น	1. ลักษณะอาการที่เกิดขึ้นชั่วคราว: โดยทั่วไปแล้วไม่จำเป็นต้องรับการบำบัดรักษา อาการก็จะดีขึ้นเอง แต่คนในครอบครัวควรให้กำลังใจผู้ป่วยมากๆ 2. หากมีอาการติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์ขึ้นไป ควรไปรับการบำบัดรักษาและวินิจฉัยอาการจากแพทย์
โรคซึมเศร้าหลังคลอด (Postpartum depression)	ประมาณ 10%	โดยทั่วไปจะมีอาการเด่นชัดภายใน 6 สัปดาห์หลังคลอด	อาจมีอาการต่อเนื่องหลายสัปดาห์จนถึงหลายเดือน	ซึมเศร้า, หดหู่, หงุดหงิดขี้โมโห, เหนื่อยล้า, นอนไม่หลับ;มักรู้สึกผิดหรือรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า;เบื่ออาหาร ร้องไห้ง่าย ไม่มีสมาธิ รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งรอบข้าง หรือมักรู้สึกว่าไม่สามารถจัดการกับชีวิตได้ รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถดูแลทารกได้เป็นอย่างดีเป็นต้น สำหรับผู้มีอาการรุนแรงอาจมีความคิดฆ่าตัวตาย	ควรรับการบำบัดรักษาจากแพทย์

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。

การออกกำลังกายก่อนคลอด

ชื่อ	โอกาสเป็นโรค (%) ช่วง	เวลาที่มีอาการ ระยะเวลา	ของโรค	อาการ	วิธีบำบัดรักษา
โรคจิตหลังคลอด (Postpartum psychosis)	ในผู้คลอดบุตร 1,000 รายจะมีผู้มีอาการนี้ประมาณ 1-2 ราย	โดยทั่วไปจะมีอาการเด่นชัดภายใน 2 สัปดาห์หลังคลอด	อาจมีอาการต่อเนื่องหลายสัปดาห์จนถึงหลายเดือน	มีอารมณ์แปรปรวน, ร้องไห้อย่างหนัก, นอนไม่หลับ, มีนิสัยและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป, มีอาการหลงผิดหรือประสาทหลอน เช่น แม่คิดว่าลูกตายแล้วหรืออุ้มผิดหรือถูกสับเปลี่ยน;สำหรับผู้ที่มีอาการรุนแรง อาจหลงผิดทำร้ายตัวเองหรือคนในครอบครัวเป็นต้น	ควรรับการบำบัดรักษาจาก แพทย์ และอยู่ดูอาการที่โรงพยาบาล

• คคลใดบ้างที่เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้ง่าย?

โดยทั่วไปแล้ว ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดมีดังต่อไปนี้:

- ผู้ที่มีประวัติเคยเป็นโรคซึมเศร้าขั้นรุนแรงหรือมีโรคทางจิตเวชอื่น หรือมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในการตั้งครรภ์ครั้งก่อนหน้านี้ หรือปกติแล้วมีอาการก่อนมีประจำเดือนที่รุนแรงหรือมีอาการไม่สบายก่อนมีประจำเดือน
- ผู้ที่มีภาวะหดหู่หรือวิตกกังวลในระหว่างที่ตั้งครรภ์
- มีเหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่ทำให้เป็นทุกข์ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก, มีปัญหาในครอบครัวหรือในชีวิตสมรส, ตกงานเป็นต้น
- ผู้ที่สังคมไม่ยอมรับหรือขาดทุนทรัพย์
- มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างที่ตั้งครรภ์หรือเมื่อคลอดบุตร เช่น ความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์, คลอดบุตรก่อนกำหนดหรือมีภาวะแทรกซ้อนในระหว่างที่คลอดบุตรเป็นต้น

• จะทราบได้อย่างไรว่าตัวเองมีโรคซึมเศร้าหลังคลอดหรือไม่?

ขอแนะนำให้คุณแม่หลังคลอดบุตรแล้ว ทำการประเมินตนเองอย่างง่ายๆ โดยใช้คำถามสองข้อต่อไปนี้

- ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มักมีจิตใจหม่นหมอง, ซึมเศร้าหรือรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิตใช่หรือไม่?
- ในช่วงเวลาหนึ่งเดือนที่ผ่านมา รู้สึกหมดสนุก ไม่มีความสุขกับสิ่งที่เคยชอบหรือสิ่งที่ทำใช่หรือไม่?

กรณีที่ท่านมีปัญหาข้างต้นทั้งสองข้อ ขอแนะนำว่า ท่านต้องบอกให้คู่สมรสของท่านทราบหรือขอความช่วยเหลือจากญาติมิตร หรือทำเรื่องขอคำปรึกษาและส่งต่อผู้ป่วยโดยการกรอกแบบตารางของหน่วยงานสาธารณสุขที่แนบมาข้างท้ายคู่มือนี้ ในขณะเดียวกันท่านสามารถแจ้งภาวะอาการปัจจุบันของท่านให้สูตินรีแพทย์, กุมารแพทย์หรือจิตแพทย์ของท่านทราบ เพื่อให้วินิจฉัย, บำบัดด้วยการพูดคุยและให้ยาช่วยในกรณีที่จำเป็นได้อย่างเหมาะสม หากท่านมีความคิดที่จะทำร้ายตัวเองอยู่บ่อยๆ ควรไปรับการบำบัดรักษาจากแพทย์ทันที เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

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。

การออกกำลังกายก่อนคลอด

• ควรทำอย่างไรเมื่อมีภาวะอารมณ์เศร้าหรือโรคซึมเศร้าหลังคลอด?

ปรับตัวให้เข้ากับสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ แสวงหากำลังใจและความช่วยเหลือ

ภาวะอารมณ์เศร้าหลังคลอด (postpartum blues) มักจะแสดงอาการภายใน 3-4 วันหลังคลอด และมีอาการชัดเจนที่สุดในวันที่ 5 โดยทั่วไปแล้วอาการจะหายเองในสองสัปดาห์ ผู้ป่วยส่วนใหญ่นั้นเพียงแต่ได้รับการดูแลและสนับสนุนให้กำลังใจจากคนในครอบครัวและเพื่อนก็จะกลับเป็นปกติ ดังนั้นขอแนะนำให้คุณแม่คนใหม่ที่ต้องดูแลทารกแรกเกิด ควรใช้เวลาในช่วงที่ทารกนอนหลับ ให้ตัวท่านเองได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ ไม่ควรเหน็ดเหนื่อยเกินไปหรืออยู่ในภาวะอดนอน โดยเฉพาะในคุณแม่หลังคลอดที่ดูแลเด็กทารกนั้น ซึ่งจะทำให้เหนื่อยมาก ดังนั้นสมาชิกคนอื่นในครอบครัวจึงควรช่วยแบ่งเบาภาระของคุณแม่หลังคลอดที่เป็นงานที่ต้องออกแรงเช่นการทำความสะอาดบ้านเป็นต้น และในขณะเดียวกัน ขอเตือนคุณแม่หลังคลอดว่าไม่ควรเน้นเรื่องงานทำความสะอาดมากเกินไป หากเป็นไปได้ ควรหาเวลาออกไปเดินเล่นนอกบ้านทุกวัน เพื่อให้โอกาสตัวเองได้พักผ่อนบ้าง ควรบอกเล่าความรู้สึกของท่านให้คนในครอบครัวหรือญาติมิตรทราบอย่างเหมาะสม และขอความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านั้น หากเป็นไปได้ ท่านก็สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกและประสบการณ์กับคุณแม่หลังคลอดคนอื่นๆ ก็สามารถช่วยท่านได้มากทีเดียว

การขอความช่วยเหลือด้านการแพทย์และบริการด้านสุขภาพจิต

ากภาวะอารมณ์เศร้าหลังคลอดมีอาการไม่ดีขึ้น และมีอาการต่อเนื่องเป็นเวลาเกินกว่าสองสัปดาห์ขึ้นไป ขอแนะนำให้ท่านรีบขอความช่วยเหลือโดยด่วน โดยท่านสามารถขอความช่วยเหลือได้จากแผนกสูตินรีเวช แผนกเวชศาสตร์ครอบครัว แผนกกุมารเวชและแผนกจิตเวช(แผนกร่างกายและจิตใจ)ของสถานพยาบาลทุกแห่งหรือติดต่อไปยังศูนย์สุขภาพจิตชุมชน สังกัดกระทรวงสาธารณสุขประจำท้องที่ต่างๆ เพื่อขอรับบริการด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้อง สำหรับการรักษาโรคซึมเศร้าหลังคลอด (postpartum depression) โดยทั่วไปแล้วหากมีการวินิจฉัยโรคและรับการบำบัดรักษาตั้งแต่แรกเริ่ม ก็จะทำให้ความสำเร็จในการรักษามีมากขึ้น ในกรณีที่เป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดนั้นไม่ต้องตกใจ โดยทั่วไปแล้วแพทย์จะให้ยาลดภาวะซึมเศร้า และเสริมด้วยการให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาหรือให้การบำบัดรักษาทางจิตเวชต่อไป ในช่วงนี้ สำหรับผู้ที่ต้องการให้นมแม่ต่อ ควรปรึกษาถึงส่วนผสมและขนาดของยาที่ใช้เป็นประจำจากแพทย์ที่รักษาท่าน

ควรรีบรับการบำบัดรักษา ป้องกันการทรุดหนักของโรค

กรณีที่มีอาการของโรคจิตหลังคลอด (postpartum psychosis) นอกจากคุณแม่หลังคลอดจะมีอารมณ์แปรปรวน, ร้องไห้อย่างหนัก, มีนิสัยและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังมีอาการหลงผิดหรือประสาทหลอน ในแม่บางรายมีอาการประสาทหลอนคิดว่าลูกตายแล้วหรืออุ้มผิดหรือถูกสับเปลี่ยน จากสถิติโรคทางจิตใจหลังคลอดภายในประเทศไต้หวัน มี 5% ที่ฆ่าตัวตาย และ 4% ที่ฆ่าทารก ดังนั้นจึงควรรีบรับการบำบัดรักษาอย่างเร่งด่วน เพื่อป้องกันเหตุร้ายที่อาจจะเกิดขึ้น

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。

การออกกำลังกายก่อนคลอด

• บทสรุป

จากการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าหลังคลอดข้างต้น ช่วยให้คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์หรือหลังคลอดบุตรและคนในครอบครัวสามารถตรวจสอบว่าคุณแม่นั้นอยู่ในภาวะที่มีความเสี่ยงสูงที่ต้องขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัวหรือการบำบัดรักษาจากแพทย์หรือไม่ นอกจากนี้คุณแม่หลังคลอดส่วนใหญ่จะมีอาการซึมเศร้าหลังคลอดเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาการไม่สบายเหล่านี้ สามารถบรรเทาอาการได้อย่างรวดเร็ว เมื่อได้รับความห่วงใยและกำลังใจจากคนในครอบครัวหรือจากเพื่อน ดังนั้นจึงไม่ควรอายที่จะแสดงความรู้สึกของตัวเองออกมา เมื่อพบว่ามีอาการหนักขึ้นหรือมีอาการเป็นเวลานานและไม่ดีขึ้น ควรไปรับการบำบัดรักษาทางแพทย์ร่วมกับคนในครอบครัวของท่านทันที

โรคซึมเศร้าหลังคลอดนั้น หากรับการวินิจฉัยและบำบัดตั้งแต่ระยะเริ่มแรกนั้น จะทำให้มีการพยากรณ์โรคที่ดีได้ ไม่ต้องกังวลว่าตนเองจะถูกคนในบ้านหรือเพื่อนดูถูก มีคนจำนวนมากที่ยินดีช่วยท่านให้ผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านี้ไปได้

• คำพูดฝากถึงญาติและคนในครอบครัว

อารมณ์เศร้าหลังคลอดหรือโรคซึมเศร้าหลังคลอดนั้นมักจะถูกมองข้ามหรือเป็นโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นจึงมักทำให้ไม่ได้รับกำลังใจหรือการรับฟังจากคนในครอบครัวหรือจากเพื่อนในช่วงเวลานั้นได้ทันที เราหวังว่าจากการแนะนำโรคซึมเศร้าหลังคลอดนี้ จะช่วยให้ญาติและคนในครอบครัวเข้าใจว่าเพียงจากกิจกรรมง่ายๆ เช่นการสนทนา, การรับฟัง, อยู่เป็นเพื่อนหรือให้กำลังนั้น สามารถช่วยให้คุณแม่หลังคลอดนั้นพูดคุยบอกเล่าความรู้สึกนึกคิดของตัวเองได้อย่างสบาย และให้ได้ปลดปล่อยอารมณ์เหล่านั้น ในขณะเดียวกัน การที่คุณแม่หลังคลอดต้องดูแลทารกนั้น ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และมักจะอดนอน ดังนั้น ทุกคนในครอบครัวจึงควรแบ่งเบาดูแลทารกแรกเกิดและงานบ้าน ช่วยลดภาระของคุณแม่หลังคลอด หมั่นแสดงความห่วงใยคุณแม่หลังคลอด หากพบว่ามีอาการของโรคซึมเศร้าหลังคลอด ซึ่งแสดงอาการมานานแล้วและยังไม่ดีขึ้น ถึงอาจมีอาการที่เป็นหนักขึ้น ควรรีบไปรับการบำบัดรักษาจากแพทย์ทันที

งานบริการด้านสุขภาพจิต

1. สายตรงวางใจ ของทบวงสาธารณสุข สภาบริหารไต้หวัน 0800788995 (ฉิ่งปังปัง, จิ้วจิ้วหว่อ – โปรดช่วยด้วย, ช่วยฉันด้วย) : บริการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง
2. ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนประจำท้องที่ต่างๆ:ให้บริการแนะแนวเรื่องสุขภาพจิต, ให้ความรู้และอบรม, ให้คำปรึกษา, บริการส่งต่อหรือโอนย้ายผู้ป่วย, ให้การติดต่อระหว่างหน่วยงาน, เรื่องการคิดฆ่าตัวตาย, ป้องกันการใช้ยาที่ไม่เหมาะสมและเรื่องสุขภาพอื่นๆ เป็นต้น
3. หากท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการให้นมแม่ สามารถขอความช่วยเหลือได้ที่ สายตรงงานบริการให้คำปรึกษา: 0800-870870 (โทรฟรี)

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。

การออกกำลังกายของว่าที่คุณแม่

ควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสมทุกวัน พร้อมระวังเรื่องความปลอดภัยในการออกกำลังกายการออกกำลังกายก่อนคลอดสามารถช่วยลดความเจ็บปวดเมื่อมดลูกบีบตัว ลดความเครียดทางอารมณ์และกล้ามเนื้อร่างกายขณะคลอด เพิ่มความยืดหยุ่นของช่องทางคลอด ทำให้การคลอดราบรื่นแต่ว่าที่คุณแม่บางรายอาจอยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายก่อนคลอด ทางที่ดีควรให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ช่วยประเมินและแนะนำ

สภาสูตินรีแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา (ACOG) แนะนำว่า ขณะที่ว่าที่คุณแม่ออกกำลังกายนั้น ควรมีอัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่านาทีละ 140 ครั้ง ควรมีอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 38℃ ดังนั้นจึงไม่ควรออกกำลังกายที่มีความรุนแรงเกินไป

- **ข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย :**
  - ควรเข้าห้องน้ำก่อนออกกำลังกาย
  - ควรสวมใส่เสื้อผ้าหลวมๆ และควรปลดกระดุมหรือเชือกผูกออก
  - ควรออกกำลังกายบนพื้นแข็ง
  - ควรออกกำลังกายในเวลาก่อนเข้านอนหรือก่อนอาหารเช้า

• ประเภทการออกกำลังกายก่อนคลอดที่ใช้ทั่วไป:

ท่าบริหารต้นขา (เริ่มทำได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ระยะแรก)

วัตถุประสงค์ ▶ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบริเวณเชิงกรานและฝีเย็บ (อยู่ระหว่างช่องคลอดและทวารหนัก)

วิธีทำ ▶ ใช้มือทั้งสองข้างจับพนักเก้าอี้ไว้ ยืนด้วยขาซ้าย วาดเท้าขวาทำมุม 360 องศา หลังทำเสร็จ เปลี่ยนขา ทำซ้ำ

ท่าบริหารส่วนขา (เริ่มทำได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ระยะแรก)

วัตถุประสงค์ ▶ ออกกำลังโดยการยกขาสูง
1.กระตุ้นการหมุนเวียนโลหิตในบริเวณขา
2.บริหารกล้ามเนื้อบริเวณสันหลังและสะโพก

วิธีทำ ▶ นอนราบกับพื้น ขาทั้งสองข้างเยียดตรงยกสูงขึ้น เท้ายันกำแพง ทำค้างไว้ 3-5 นาที ควรทำซ้ำวันละหลายครั้ง

การหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง (ตั้งครรภ์ระยะสุดท้าย)

วัตถุประสงค์ ▶ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดแรงดันบริเวณหน้าท้องเนื่องจากการหดตัวของมดลูก

เวลาที่ควรทำ ▶ เมื่อมดลูกหดตัว

วิธีทำ ▶ รวบรวมสมาธิ หายใจเข้าสู่ช่องท้องช้าๆ ลึกๆ จนกระทั่งส่วนท้องโป่งออก พยายามหายใจออกช้าๆ หลังหายใจออกจนสุดแล้วจะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายลง
ควรปรับความเร็วในการหายใจตามความแรงในการหดตัวของมดลูก
ควรทำนาทีละ 6-9 ครั้ง ฝึกหายใจครั้งละ 1 นาที การหายใจออกช้าๆ และหายใจออกจนสุดนั้น สามารถช่วยป้องกันอาการเวียนศีรษะได้

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。

การออกกำลังกายของว่าที่คุณแม่

ท่านั่งขัดสมาธิ (หลังตั้งครรภ์สามเดือนขึ้นไป)

วัตถุประสงค์ ▸ 1.ฝึกกล้ามเนื้อบริเวณขาหนีบและความยืดหยุ่นของเอ็นข้อต่อ

2.ป้องกันอาการตะคริวและเหน็บชาเนื่องจากการกดทับของมดลูกที่ขยายตัวขึ้นในระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์

วิธีทำ ▸ นั่งขัดสมาธิบนที่นอน โดยนั่งให้น่องขาทั้งสองขนานกัน ข้างหนึ่งอยู่หน้า อีกข้างอยู่ข้างหลัง ให้หัวเข่าทั้งสองข้างออกห่างกันมากๆ ทำวันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 5- 30 นาที

ท่าบริหารเอว (ตั้งครรภ์ระยะสุดท้าย)

วัตถุประสงค์ ▸ ลดอาการปวดเมื่อยบริเวณเอว ช่วยเพิ่มแรงดันในช่องท้องและเพิ่มความยืดหยุ่นของฝีเย็บ (อยู่ระหว่างช่องคลอดและทวารหนัก) ในเวลาที่คลอด เพื่อให้คลอดง่าย

วิธีทำ ▸ ใช้มือจับพนักเก้าอี้ หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับออกแรงที่แขน ให้น้ำหนักตัวตกอยู่บนแขนที่จับเก้าอี้ เขย่งปลายเท้าให้ตัวสูงขึ้น ยืดหลังให้ตรง จากนั้นหายใจออกช้าๆ ผ่อนแรงที่แขน วางขาลงกลับสู่ที่เดิม

การหายใจด้วยทรวงอก (ตั้งครรภ์ระยะสุดท้าย)

วัตถุประสงค์ ▸ เช่นเดียวกับการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง

ทำเมื่อการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องระหว่างที่คลอดในช่วงแรกนั้น

เวลาที่ควรทำ ▸ ไม่สามารถช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายได้

วิธีทำ ▸ 1.รวบรวมสมาธิ สูดหายใจเข้าช้าๆ ให้เต็มปอด

2.หายใจออกจนสุด และจะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายลง

3.ปรับความเร็วในการหายใจตามความแรงในการหดตัวของมดลูก ควรทำนาทีละ 6-9 ครั้งขึ้นไป โดยฝึกครั้งละ 1 นาที

4.เวลาที่หายใจเข้า ควรพยายามหายใจช้าๆ และพยายามหายใจออกจนสุด จะช่วยป้องกันอาการวิงเวียนศีรษะได้

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。

พิทักษ์สุขภาพสตรี - การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก

การตรวจภายในด้วยวิธีแป๊ปเสมียร์ สามารถตรวจพบมะเร็งปากมดลูกระยะเริ่มต้น เมื่อรับการรักษาจะยืดเวลาการมีชีวิตได้ หากพบก่อนเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็ง สามารถรักษาป้องกันการพัฒนาเป็นมะเร็งได้ว่าที่คุณแม่ทุกท่าน หลังคลอดเมื่อขับน้ำคาวปลาหมดและแห้งแล้ว อย่าลืมไปทำการตรวจภายในด้วยวิธีแป๊ปเสมียร์ที่โรงพยาบาลหรือคลินิกที่ร่วมกับประกันสุขภาพ

1. ใครบ้างที่จำเป็นต้องได้รับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก?

มะเร็งปากมดลูกโดยส่วนใหญ่จะเกิดจากการติดเชื้อไวรัส HPV จากการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นสตรีที่เคยมีเพศสัมพันธ์ล้วนมีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูก โดยเฉพาะในสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ดังนั้นสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป อย่างน้อยควรรับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกในทุกๆ 3 ปี นอกจากนี้ จากข้อมูลพบว่า การตรวจคัดกรองสตรีทุก 70 คน จะพบมีอยู่ 1 คนที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในระยะก่อนเป็นมะเร็งหรือพบว่าเป็นโรคมะเร็ง

2. การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูกนั้นทำอย่างไร?

การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูกนั้นทำได้ง่าย ส่วนใหญ่แล้วจะไม่รู้สึกเจ็บ ในการตรวจนั้นแพทย์จะสอดเครื่องมือขยายช่องคลอดเข้าไปยังช่องคลอดเพื่อ ทำการขยายช่องคลอด จากนั้นใช้แผ่นไม้หรือแปรงขนาดเล็กขูดเบาๆ บริเวณมดลูกเก็บตัวอย่างเซลล์แล้วป้ายลงบนแผ่นกระจกใส หลังจากทำการย้อมสีแล้วตรวจดูด้วยกล้องจุลทัศน์ว่ามีเซลล์มะเร็งหรือไม่

3. ข้อควรระวังก่อนรับการตรวจคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูกมีอะไรบ้าง?

ก่อนรับการตรวจไม่ควรล้างช่องคลอด, ไม่ควรอาบน้ำโดยการแช่ในอ่างอาบน้ำ, ห้ามใช้ยาเหน็บช่องคลอด, ก่อนการตรวจหนึ่งวันไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ ไม่ควรรับการตรวจในระหว่างที่มีประจำเดือน

4. ควรทำอย่างไรเมื่อพบความผิดปกติในการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก?

การมีความผิดปกติในการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกนั้น ไม่ได้หมายความว่าท่านเป็นมะเร็งปากมดลูกแล้ว แต่จะต้องให้แพทย์ทำการตรวจเพิ่มเติมโดยการส่องกล้องตรวจมดลูกและเก็บตัวอย่างตรวจสอบเนื้อเยื่อ เพื่อยืนยันว่าเป็นมะเร็งปากมดลูกหรือไม่

*คำเตือน:ในการตรวจคัดกรองทุกประเภทนั้นอาจมีผลการตรวจเป็นผลลบเทียมได้ ดังนั้นถึงแม้ว่าจะมีผลการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกว่าเป็นปกติก็ตาม จึงยังคงต้องทำการตรวจแป๊ปสเมียร์ทุก 3 ปี แต่หากมีอาการผิดปกติใดเกิดขึ้นก็ควรรีบไปรับการรักษาโดยด่วน

5. ได้รับวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูกแล้ว ยังต้องทำการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกหรือไม่?

การตรวจมะเร็งปากมดลูกโดยวิธีการแป๊ปสเมียร์ตามกำหนดเวลานั้นยังคงมีความจำเป็น เพราะยังมีมะเร็งปากมดลูกร้อยละ 30-40 ที่วัคซีน HPV ไม่สามารถป้องกันการเกิดโรคเนื่องจากไวรัส HPV สายพันธุ์อื่นได้

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）。

การตรวจคัดกรองในทารกแรกเกิด

อะไรคือเป้าหมายของการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด?มีข้อดีอย่างไร?จะทำการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดและทราบผลการตรวจได้อย่างไร?

การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดคือการเรียกย่อของ "การตรวจคัดกรองความบกพร่องระบบ เมตาโบลิซึ่มแต่กำเนิด" เพื่อตรวจพบอาการที่ไม่เด่นชัดของโรคความบกพร่องระบบเมตาโบลิซึ่มแต่กำเนิดแต่เนิ่นๆ ให้การวินิจฉัย รักษา และป้องกันที่เหมาะสม ทำให้เด็กที่ป่วยสามารถมีพัฒนาการเติบโตอย่างปกติ ไม่ถึงกับทุพพลภาพทางร่างกายและจิตใจและเป็นความทุกข์เสียใจของครอบครัว

ลูกน้อยของฉันจะรับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดอย่างไร?

ลูกน้อยของคุณเมื่อเกิดครบ 48 ชั่วโมง โรงพยาบาล (สถานผดุงครรภ์) ที่ทำคลอดให้ จะเก็บตัวอย่างเลือดที่ส้นเท้าของเด็กเพียงเล็กน้อย ส่งไปยังศูนย์ปฏิบัติการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดที่มีสัญญากับทบวงสุขภาพประชาชนเพื่อทำการตรวจ

ทราบผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดได้อย่างไร?

หลังเก็บตัวอย่างส่งตรวจราว 1 สัปดาห์ สามารถดูผลได้จากเว็บไซต์ศูนย์ตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด

ก่อนทราบผลการตรวจคัดกรอง กรุณาอย่าให้เด็กสัมผัสแนพทาลีน (ภาษาชาวบ้านเรียกลูกเหม็น) และไม่ควรกินยาตามอำเภอใจ หากมีปัญหาสุขภาพ ต้องสอบถามจากกุมารแพทย์หรือแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวของคุณ

การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดสามารถตรวจพบโรคอะไรบ้าง?

เนื่องจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ เทคนิคการตรวจโรคทางพันธุกรรมได้มีการใช้อย่างแพร่หลายทางคลินิกแล้ว แต่ใช่ว่าโรคทุกชนิดจะเหมาะต่อการตรวจสอบในช่วงทารกแรกเกิดหรือสามารถตรวจพบได้ปัจจุบันตามรายการตรวจสอบที่ทบวงสุขภาพประชาชนใช้ กำหนดอ้างอิงจาก ประกอบด้วย ภาวะพร่องเอนไซม์ย่อยสลายกรดอะมิโนฟีนิลอะลานีนหรือโรคฟีนิลคีโตนูเรีย (Phenylketonuria-PKU), โรคพร่องไธรอยด์ฮอร์โมนแต่กำเนิด หรือโรคเอ๋อ (Congenital Hypothyroidism-CHT), ภาวะโฮโมซีสเทอีนสูงในปัสสาวะ ((Hyperinsulinemia), โรคกาแล็คโตซีเมีย (Galactosemia), โรคพร่องเอนไซม์ G6PD (Glucose-6-phosphate dehydrogenase deficiency) หรือโรคแพ้ถั่วปากอ้า, โรคต่อมหมวกไตโตผิดปกติแต่กำเนิด (congenital adrenal hyperplasia), โรคปัสสาวะน้ำเชื่อมเมเปิล (Maple syrup urine disease - MSUD) หรือโรคฉี่หอม, โรคพร่องเอมไซม์ MCAD (Medium Chain Acyl-CoA Dehydrogenase Deficiency), โรคกรดกลูตาลิกในเลือดสูงชนิดที่ 1 (Glutaric aciduria type I-GA1), โรคกรดไอโซวาลิริกในเลือดสูง (Isovaleric acidemia- IVA) และโรคกรดเมทิลมาโลนิกสูงในเลือด (Methylmalonic acidmia-MMA) รวม 11 รายการ แนะนำโดยคำนึงถึงผลประโยชน์สูงสุดของทารกแรกเกิด ทารกแรกเกิดทุกคนจึงควรจะได้รับบริการตรวจคัดกรองโรคสำหรับรายการที่มีการเสนอแต่ยังไม่ได้บรรจุไว้ในการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดของกระทรวงสาธารณสุขนั้น เนื่องจากพิจารณาถึงประสิทธิภาพทางคลินิกที่รอยืนยัน หรือมีการพัฒนาหลังวินิจฉัยโรคแล้วหรือไม่ และวิธีการรักษาที่ได้ผล เป็นต้น ซึ่งล้วนต้องศึกษาเพิ่มเติมจากการวิจัยก่อนหน้า สามารถทำการตรวจคัดกรองได้ แต่ต้องผ่านการรับทราบและยินยอมจากผู้ปกครอง พร้อมทั้งมีหนังสือยินยอมที่ทั้งพ่อและแม่ลงนาม

รัฐบาลให้ส่วนลดค่าใช้จ่ายในการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด

ส่วนลดค่าใช้จ่ายในการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด 11 รายการตามที่ทบวงสุขภาพประชาชนกำหนดสำหรับทารกแรกเกิดทั่วไปจะได้รับส่วนลดค่าใช้จ่ายในการตรวจสอบคนละ 200 เหรียญไต้หวัน แต่สำหรับครอบครัวรายได้น้อย หรือผู้ที่เกิดในสถานพยาบาล (สถานผดุงครรภ์) ที่ทรัพยากร ไม่เพียงพอ รัฐบาลจะเป็นผู้จ่ายอุดหนุนค่าใช้จ่ายทั้งหมดให้คนละ 550 เหรียญไต้หวัน ประชาชนไม่ต้องรับภาระแต่อย่างใด (ประชาชนยังคงต้องเสียค่าลงทะเบียนหรือค่าอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลที่ตรวจเองตามที่โรงพยาบาลกำหนด)

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。

ปราการด่านแรกเพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย

คำแนะนำจากใจสำหรับว่าที่คุณพ่อคุณแม่

ก่อนที่ท่านจะทราบผลการตรวจคัดกรองโรคนั้น โปรดอย่าให้ทารก, เสื้อผ้า หรือสิ่งของเครื่องใช้สัมผัสกับลูกเหม็นหรือกลิ่นของลูกเหม็น เพื่อป้องกันการเกิดโรคโลหิตจางเนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตกตัวอย่างฉับพลัน และควรเตือนให้แพทย์ที่ทำคลอดบันทึกผลการตรวจคัดกรองไว้ใน "คู่มือสุขภาพเด็ก" เพื่อใช้อ้างอิงในการรักษาพยาบาลของลูกน้อย สำหรับทารกที่มีผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์ปกตินั้น ไม่ได้หมายความว่าทารกจะไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย จึงควรไปรับบริการสาธารณสุขเชิงป้องกันสำหรับเด็กตามเวลาที่กำหนด

ภาวะอาการจากเด็กทารกถูกเขย่าอย่างรุนแรงถูกเสนอในปี ค.ศ. 1972 หมายถึงอาการที่เกิดจากการเขย่าทารกอย่างรุนแรง ส่งผลให้เนื้อเยื่อสมองที่อยู่ในกะโหลกศีรษะของทารกแกว่งไปมาอย่างเร็ว จนทำให้เส้นเลือดในสมองฉีกขาด ทำให้เกิดเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมองชั้นนอกหรือเลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมองชั้นกลาง และมักมีภาวะเลือดออกที่จอประสาทตาและสมองบวมน้ำร่วมด้วย ส่วนใหญ่เกิดในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ โดยเฉพาะทารกที่มีอายุน้อยกว่า 6 เดือน ภาวะอาการจากเด็กทารกถูกเขย่าอย่างรุนแรง มักเกิดจากการที่ผู้ดูแลขาดความอดทนเกิดความโมโห เนื่องจากเด็กร้องไห้งอแงไม่หยุด จึงใช้แรงเขย่าทารกเพื่อต้องการให้หยุดร้องไห้ แต่เนื่องจากใช้แรงเขย่ามากเกินไปจนส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อสมอง ส่วนการเขย่าเบาๆทั่วไป จะไม่ทำให้เกิดภาวะอาการจากเด็กทารกถูกเขย่าอย่างรุนแรงแต่อย่างใด ดังนั้นแม้จะไม่พบร่องรอยบาดเจ็บชัดเจนบนร่างกาย ภาวะอาการจากเด็กทารกถูกเขย่าอย่างรุนแรงถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมการทารุณเด็กอย่างหนึ่ง และถูกจัดอยู่ในประเภทการบาดเจ็บทางสมองจากการทารุณกรรมอย่างหนึ่ง

เมื่อเกิดภาวะอาการจากเด็กทารกถูกเขย่าอย่างรุนแรงจะแสดงอาการประกอบด้วย ง่วงซึม กระสับกระส่าย ชัก การรับรู้ถูกทำลาย เบื่ออาหารและหายใจผิดปกติ เป็นต้น หากเกิดอาการดังกล่าวต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อให้เจ้าหน้าที่รักษาพยาบาลทำการช่วยเหลือรักษาอย่างเหมาะสม เนื่องจากมีอัตราการเสียชีวิตที่สูงมาก และทำให้เกิดพัฒนาการล่าช้า โรคลมชักและโรคสมองพิการตามมาได้ง่าย ดังนั้นการป้องกันการเกิดภาวะอาการจากเด็กทารกถูกเขย่าอย่างรุนแรงจึงสำคัญมาก ผู้ดูแลต้องระมัดระวัง ห้ามเขย่าเด็กอย่างรุนแรง ตบหูหรือโยนทารกกระแทกกับที่นอนไม่ว่ากรณีใด และโปรดอย่าอุ้มทารกหมุนเคว้งอย่างแรงด้วย เมื่ออุ้มเด็กหรือเล่นกับเด็กต้องระมัดระวังปกป้องส่วนศีรษะและลำคอ โดยเพาะทารกที่มีอายุต่ำกว่า6เดือนต้องประคองปกป้องศีรษะและลำคออย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ผู้ดูแลเด็กทุกคนจำเป็นต้องรู้ถึงอันตรายจากการเขย่าทารก พร้อมทั้งเรียนรู้เทคนิคการปลอบโยนเด็กเพื่อป้องกันไม่ให้มีการกระทำที่ผิดเป็นอันตรายต่อเด็กเมื่อไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้

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。」

การป้องกันการติดเชื้อไอกรนในทารกแรกเกิด

โรคไอกรนเป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจชนิดเฉียบพลันโรคหนึ่ง โดยติดเชื้อผ่านละอองอากาศหรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย

ทารกที่มีอายุต่ำกว่า 6 เดือนเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคไอกรน โดยมีแหล่งสำคัญที่ทำให้ติดเชื้อนั้นมาจากมารดาหรือผู้อื่นที่ทำหน้าที่ดูแลอย่างใกล้ชิด เมื่อมีการติดเชื้อในทารกแรกเกิด จะทำให้มีอาการไอ, อาเจียน, หายใจลำบากเป็นต้น ในผู้ที่มีอาการรุนแรงอาจมีอาการช็อค, มีภาวะแทรกซ้อนปอดอักเสบ, สมองผิดปกติ จนอาจถึงแก่ความตายได้

เพื่อป้องกันเด็กทารกติดเชื้อไอกรน "ไม่ว่าจะมีประวัติการฉีดวัคซีนรวมป้องกันบาดทะยักและคอตีบ (Td) หรือวัคซีนรวมป้องกันบาดทะยัก คอตีบ และไอกรน (Tdap) หรือไม่ การตั้งครรภ์แต่ละครั้งควรรับการฉีดวัคซีน Tdap 1 เข็ม สามารถฉีดได้ในทุกระยะของการตั้งครรภ์ (เสียค่าใช้จ่ายเอง) แต่เพื่อให้ภูมิคุ้มกันของแม่สามารถส่งต่อให้แก่ทารกได้มากที่สุด แนะนำให้ฉีดวัคซีนเมื่อตั้งครรภ์ได้ 28-36สัปดาห์ หากไม่ได้ฉีดวัคซีนขณะตั้งครรภ์ ให้รีบฉีดวัคซีนทันทีหลังคลอดบุตรนอกจากนี้ ญาติคนอื่นที่จะร่วมดูแลเด็กทารก ก็แนะนำให้ทำการฉีดวัคซีนไปพร้อมกัน นอกจากเป็นการปกป้องทารกแรกเกิดแล้วยังเป็นการป้องกันตนเองด้วย"

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。

ข้อควรระวังในการรับวัคซีนบีซีจีสำหรับทารกแรกเกิด

การป้องกันดีกว่าการรักษา การรับวัคซีนบีซีจี สามารถป้องกันทารกเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคและวัณโรคชนิดแพร่กระจายได้ การวิจัยพบว่า เด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนบีซีจีมีโอกาสเสี่ยงเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคมากกว่าเด็กที่ได้รับวัคซีนถึง 47 เท่า (อัตราการเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคของเด็กในประเทศที่ไม่ได้รับวัคซีนบีซีจีราว 152.2 ต่อหนึ่งล้าน) โรคร้ายดังกล่าวหากไม่ได้รับการรักษาโดยเร็ว จะทำให้เกิดสมองบวมน้ำ ความพิการของกระดูกสันหลัง เส้นเลือดในสมองผิดปกติ เนื้อสมองตายจากขาดเลือดเป็นต้น ซึ่งไม่สามารถย้อนกลับให้ดีได้ และในที่สุดทำให้เกิดอาการตามมาคือร่างกายพิการไปตลอดชีวิต (ไม่สามารถเดินและช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ นอนรักษาเป็นเวลานาน เกิดความเสียหายด้านสติปัญญา พัฒนาการช้า) อีกทั้งยังมีโอกาสทำให้เสียชีวิตสูงด้วย (ราว 20%-40%) ทารกและเด็กเล็กมีภูมิต้านทานต่ำ หากติดเชื้อวัณโรคแล้ว อาจทำให้เกิดวัณโรคชนิดฉับพลัน(เช่นเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคหรือวัณโรคชนิดแพร่กระจาย) เป็นอันตรายต่อชีวิตดังนั้นสำหรับทารกและเด็กที่ไม่มีข้อห้ามในการรับวัคซีน ควรทำการรับวัคซีนโดยเร็วหลังเกิด 24 ชั่วโมง อย่างช้าที่สุดควรต้องรับวัคซีนภายในครบ 1 เดือนหลังทารกคลอด โดยรับวัคซีนพร้อมกับวัคซีนไวรัสตับอักเสบบีครั้งที่ 2

ปัจจุบันไต้หวันนับเป็นประเทศที่มีภาระด้านการรักษาพยาบาลวัณโรคในระดับกลาง อีกทั้งช่องทางการแพร่กระจายของเชื้อวัณโรคผ่านทางอากาศ ทุกคนล้วนมีโอกาสในการติดเชื้อได้ทั้งสิ้น การวิเคราะห์ประเมินจากข้อมูลอัตราการเกิดและการเกิดวัณโรคในประเทศ หากภายในประเทศหยุดการให้วัคซีนบีซีจีแล้ว ในแต่ละปีจะมีผู้ป่วยเด็กที่เป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคเพิ่มขึ้นราว 30 ราย อีกทั้งประเทศข้างเคียงที่มีอัตราการเกิดวัณโรคต่ำกว่าไต้หวันประกอบด้วยญี่ปุ่น สิงคโปร์ ยังมีเกาหลีใต้ ไทย เวียดนามเป็นต้น ก็ล้วนดำเนินมาตรการให้วัคซีนบีซีจีแก่ทารกแรกเกิดทั่วประเทศ โดยไม่มีภาวะของการให้เลือกฉีดแต่อย่างใด

วัคซีนบีซีจีเป็นวัคซีนชนิดเชื้อเป็นอย่างหนึ่ง เมื่อมีการให้วัคซีนขนานใหญ่ ก็อาจพบเด็กส่วนน้อยที่เกิดอาการข้างเคียงโดยยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด และในปัจจุบันก็ยังไม่มีวิธีการตรวจคัดกรองอย่างง่ายเพื่อหาเด็กที่อาจเกิดอาการข้างเคียงแต่อย่างใด หลังรับวัคซีน เด็กบางส่วนอาจเกิดภาวะอาการข้างเคียงที่ไม่รุนแรงและพบได้บ่อยเช่นเป็นหนองบริเวณฉีด ต่อมน้ำเหลืองอักเสบเป็นต้น เด็กส่วนน้อยมากที่อาจเกิดอาการข้างเคียงรุนแรง เช่นกระดูกอักเสบ และไขกระดูกอักเสบเป็นต้น หลังได้รับการดูแลรักษาพยาบาล เด็กส่วนใหญ่สามารถกลับสู่การดำเนินชีวิตปกติได้

ก่อนการรับวัคซีน ขอให้ผู้ปกครองตรวจสอบให้แน่ใจว่าคนในครอบครัวของทั้งสองฝ่ายไม่เคยสงสัยว่ามีประวัติครอบครัวเป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องแต่กำเนิด(เช่นช่วงวัยเด็กติดเชื้อและเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด) นอกจากนี้ทารกที่เกิดจากมารดาที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์(HIV) กรุณาสอบถามปรึกษาแพทย์แผนกโรคติดต่อก่อนการรับวัคซีน

นับแต่ปี ค.ศ. 2007 เป็นต้นมา ไต้หวันเริ่มการติดตามตรวจสอบผลข้างเคียงจากวัคซีนบีซีจีในเชิงรุก ซึ่งจำนวนในการเกิดในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาสามารถควบคุมได้และอยู่ในสภาพที่มั่นคง นอกจากฟินแลนด์ สวีเดนและแคนาดาแล้ว ประเทศอื่นยังไม่มีการจัดทำระบบติดตามตรวจสอบแต่อย่างใด จากข้อมูลการติดตามตรวจสอบพบว่า อัตราการเกิดกระดูกอักเสบ ไขกระดูกอักเสบจากวัคซีนบีซีจีของไต้หวันราว 55 ต่อหนึ่งล้าน ซึ่งยังคงอยู่ในขอบข่ายการประเมินขององค์การอนามัยโลก

ปัญหาเกี่ยวกับวัคซีนบีซีจีได้รับการให้ความสำคัญเป็นอย่างมากในระดับสากล พร้อมทั้งมีการใช้ทั้งเวลาและทรัพยากรเป็นอย่างมากในการคิดค้นพัฒนาวัคซีนใหม่ทดแทนวัคซีนเก่าอย่างกระตือรือร้น แต่ยังคงไม่ประสบผลสำเร็จ ไต้หวันเองก็จะมีการปรับวัคซีนในเชิงรุกเพื่อลดความเสี่ยงของอาการข้างเคียง สำหรับก่อนหน้านี้ ผู้ที่สงสัยว่าเป็นผู้เคราะห์ร้ายจากการรับวัคซีนบีซีจี สามารถแจ้งรายละเอียดและขอรับการช่วยเหลือได้ที่กองการสาธารณสุขทุกท้องที่ เพื่อยื่นขอรับการอุดหนุนความเสียหายอันเนื่องจากการรับวัคซีนทั่วไป

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。

ข้อควรระวังในการรับวัคซีนบีซีจีสำหรับทารกแรกเกิด

หลังรับวัคซีนบีซีจีภายใน 1-2 สัปดาห์ บริเวณฉีดวัคซีนจะเกิดก้อนแข็งแดงเล็กๆ จากนั้นค่อยๆโตขึ้น จะมีอาการเจ็บและคันเล็กน้อยแต่ไม่มีไข้ หลังจาก 4-6 สัปดาห์ไปแล้ว จะกลายเป็นแผลหนองเน่าเปื่อย ไม่จำเป็นต้องทายาหรือปิดแผล เพียงแต่รักษาให้แห้งและสะอาดก็พอ หากมีน้ำหนองไหลออกมาสามารถใช้ผ้ากอซที่ฆ่าเชื้อแล้วหรือสำลีเช็ด ควรหลีกเลี่ยงการบ่งบีบหนอง โดยเฉลี่ย 2 ถึง 3 เดือนแผลจะตกสะเก็ดและหายเอง เกิดเป็นแผลเป็นสีแดงเล็กๆ เมื่อผ่านไประยะหนึ่งก็จะกลายเป็นสีเช่นเดียวกับสีผิว

เด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ หากเกิดอาการข้างเคียงเช่นบริเวณฉีดวัคซีนเป็นหนองบวมโต ควรเตือนแพทย์ให้บรรจุสาเหตุจากการรับวัคซีนบีซีจีไว้ในการประเมินด้วย หรือติดต่อกองการ(สำนักงาน)สาธารณสุขในท้องที่ ให้การช่วยเหลือโอนย้ายไปยังแผนกกุมารเวชในโรงพยาบาลเพื่อทำการตรวจรักษา (หรือขอให้กุมารแพทย์ทำการตรวจวินิจฉัย) เพื่อทำการสืบหาสาเหตุของโรค ซึ่งเมื่อผ่านการตรวจรักษาอย่างเหมาะสมแล้ว เด็กส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติไม่เกิดผลเสียหายในระยะยาวเหลือไว้แต่อย่างใด

วัคซีนบีซีจีแนะนำให้รับโดยเร็วหลังทารกเกิด 24 ชั่วโมง ปัจจุบันในรายการตรวจคัดกรองสำหรับทารกแรกเกิดที่ต้องจ่ายเองรายการหนึ่ง คือการตรวจภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องร่วมชนิดรุนแรง(SCID) ซึ่งเป็นโรคทางพันธุกรรมแต่กำเนิดที่พบได้น้อย จากข้อมูลสถิติพบว่ามีอัตราการเกิด 1.4 รายต่อประชากรหนึ่งแสนคน โดยทารกแรกเกิดเหล่านี้สงสัยว่าอาจติดเชื้อวัณโรคในการรับวัคซีนบีซีจี ดังนั้นหากทราบแน่ชัดว่าเป็นทารกที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องร่วมชนิดรุนแรง จึงไม่ควรรับวัคซีนบีซีจี

เมื่อผู้ปกครองประเมินประสิทธิภาพและความเสี่ยงของวัคซีนอย่างทั่วถึงแล้ว สามารถเลือกรับวัคซีนบีซีจีก่อนออกจากโรงพยาบาล ขณะยังไม่ทราบผลการตรวจคัดกรองได้ สำหรับผู้ที่ยังไม่รับวัคซีนบีซีจีขณะอยู่โรงพยาบาล สามารถเลือกดำเนินการ ภายหลังทราบผลการตรวจคัดกรองได้ดังนี้:

1. ผู้ที่ผลการตรวจคัดกรองผิดปกติ ไม่ควรรับวัคซีนบีซีจี อีกทั้งควรไปรับการรักษาในขั้นต่อไปยังโรงพยาบาลที่ได้รับการแจ้งโอนย้าย
2. ผู้ที่ผลการตรวจคัดกรองปกติและยังไม่ได้รับวัคซีนบีซีจีขณะอยู่โรงพยาบาล อย่างช้าที่สุดควรต้องรับวัคซีนภายในครบ 1 เดือนหลังทารกคลอด โดยรับวัคซีนพร้อมกับวัคซีนไวรัสตับอักเสบบีครั้งที่ 2

แต่การยืดเวลารับวัคซีนบีซีจีล่าช้า อาจมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง ผู้ที่ไม่ได้รับวัคซีนบีซีจีมีโอกาสเสี่ยงเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากวัณโรคมากขึ้นถึง 47 เท่า ดังนั้นในช่วงยืดเวลาการรับวัคซีนออกไป ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ทารกสัมผัสกับผู้ที่สงสัยป่วยเป็นวัณโรค (เช่นหลีกเลี่ยงไม่ให้ญาติมิตรที่มีอาการไอมาเยี่ยมเด็กหรือดูแลเด็กเป็นต้น)

หากท่านต้องการข้อมูลเกี่ยวกับวัคซีนบีซีจีเพิ่มเติม ขอเชิญท่านทำการตรวจสอบได้จากเว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ http://www.cdc.gov.tw แนะนำโรคติดต่อ/แนะนำวัณโรค

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。

วิธีการให้นมลูกที่ใกล้ชิดที่สุด

น้ำนมแม่นั้นเป็นอาหารที่เหมาะที่สุดสำหรับทารก ที่มีคุณประโยชน์มากมาย สามารถเพิ่มพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็ก, ลดอาการท้องเสียและอัตราการติดเชื้อโรคปอดอักเสบ, ลดการเกิดและระดับความรุนแรงของอาการภูมิแพ้, ไม่ต้องเสียเงินค่าใช้จ่ายใดๆ, สะอาดและสะดวก การให้นมแม่จะช่วยให้มดลูกของแม่ฟื้นตัวจนกลับมามีขนาดตามปกติได้เร็วขึ้น และยังช่วยให้กลับมามีน้ำหนักตัวเท่าก่อนตั้งครรภ์ได้เร็วขึ้นด้วย, ลดอัตราการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่เป็นต้น สร้างความเชื่อมั่นในตัวเองแก่สตรี และเสริมสร้างความผูกพันอย่างใกล้ชิดกับทารก

ควรเตรียมความพร้อมในการให้นมแม่ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ ควรเริ่มดูแลรักษาเต้านมและหัวนมตั้งแต่เริ่มรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ Q&A

- **ว่าที่คุณแม่ควรเตรียมตัวให้นมแม่อย่างไร? และต้องให้นานแค่ไหน?**

นับแต่ว่าที่คุณแม่เริ่มตั้งครรภ์ ก็สามารถเรียนรู้ถึงการให้นมแม่และสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับเด็กทารก หลังจากตั้งครรภ์สองเดือนไปแล้วสามารถเริ่มวางแผนเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการให้นมแม่ได้องค์การอนามัยโลก แนะนำว่าเด็กแรกเกิดจนถึง 6 เดือนสามารถให้นมแม่เพียงอย่างเดียว ไม่จำเป็นต้องให้น้ำหรืออาหารอย่างอื่น หลัง 6 เดือนไปแล้วเริ่มให้อาหารเสริมอย่างอื่น พร้อมให้นมแม่ต่อเนื่องจนถึงสองขวบหรือสองขวบขึ้นไป

- **เมื่อไรคุณแม่ถึงจะมีน้ำนม?**

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ได้ประมาณ 20 สัปดาห์ ต่อมน้ำนมจะเริ่มผลิต “น้ำนมเหลือง” หากการตั้งครรภ์เป็นไปอย่างราบรื่น หลังจากคลอดบุตรแล้ว คุณแม่ทุกคนก็จะมีน้ำนม วันที่ 1 และ 2 หลังคลอดจะหลั่งเป็นน้ำนมเหลือง ในปริมาณที่ไม่มากนัก แต่มีความเข้มข้นและให้คุณค่าทางอาหารสูง

- **กระเพาะอาหารของทารกแรกเกิดมีขนาดความจุเท่าไร?**

สำหรับทารกที่มีอายุ 1 วันนั้นกระเพาะจะมีความจุเพียง 5cc (ขนาดเท่าลูกลำใย) เมื่อมีอายุ 4 – 5 วัน จะมีความจุประมาณ 25 cc (เท่าลูกลิ้นจี่) เมื่ออายุ 7 วันมีความจุไม่เกิน 50cc โดยประมาณ (เท่าลูกท้อ) สำหรับทารกแรกเกิดที่อายุครบเดือนและมีสุขภาพแข็งแรงนั้น จะมีขนาดกระเพาะที่ไม่ใหญ่นัก ดังนั้นความต้องการอาหารจึงมีไม่มาก ซึ่งก็สอดคล้องกับปริมาณน้ำนมเหลือง น้ำนมเหลืองเพียง 15 กรัมนั้นสามารถตอบสนองความต้องการทางโภชนาการของทารกได้ 1 ถึง 2 วัน

- **การที่แม่ได้สัมผัสแนบเนื้อกับทารกทันทีหลังคลอด ให้ประโยชน์อย่างไร?**

หลังคลอดบุตรควรให้แม่และลูกน้อยได้สัมผัสกันอย่างแนบเนื้อ ให้ลูกน้อยรับรู้ถึงความอบอุ่นจากแม่และลองแสวงเต้านมของแม่ ด้านหนึ่งเพื่อให้มีความสุขกับความรักระหว่างแม่ลูก อีกด้านหนึ่งนั้นเพื่อกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนโพรแลกทิน (prolactin) ให้สร้างน้ำนมโดยเร็ว

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。

วิธีการให้นมลูกที่ใกล้ชิดที่สุด

• หลังคลอดแล้ว การที่แม่และทารกอยู่ร่วมห้องเดียวกันขณะที่อยู่ในโรงพยาบาล มีประโยชน์อย่างไร?

การให้แม่และลูกน้อยอยู่ร่วมห้องเดียวกันนั้น สะดวกต่อการให้นมแม่ตามความต้องการของทารก ในขณะเดียวกันสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อร่วมจากห้องดูแลทารกแรกเกิดของโรงพยาบาล ให้แม่และแพทย์และพยาบาลได้มีโอกาสดูแลสังเกตทารกร่วมกัน เพื่อให้สามารถตรวจพบปัญหาในทารกได้โดยเร็ว

• สามารถกระตุ้นการหลั่งของน้ำนมได้อย่าง?

1. ให้นมแม่โดยเร็วที่สุดหลังคลอด
2. ให้ทารกดูดนมแม่ทันทีหลังคลอด และควรให้ดูดนมบ่อย ไม่ควรให้นมผงเพิ่ม ไม่ควรให้ใช้ขวดนม, หัวนมยางและจุกนมหลอก เพราะจะเป็นอุปสรรคต่อการหัดดูดนมแม่ของทารก
3. หมั่นให้นม ให้นมทันทีเมื่อทารกหิว ยิ่งให้นมแม่บ่อยๆ ปริมาณน้ำนมก็จะมีมากยิ่งขึ้น
4. นอกจากนมแม่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงการให้นมผงผสมสำหรับเลี้ยงทารกและเครื่องดื่มอื่นและจุกนมแก่ทารก เพราะอาจทำให้ทารกไม่รู้สึกหิวและลดความถี่ในการดูดนม ส่งผลให้ปริมาณน้ำนมลดน้อยลง
5. เมื่อไม่ได้อยู่ข้างกายทารก ควรใช้มือหรือเครื่องปั๊มนมรีดน้ำนมออกมา และเก็บน้ำนมนั้นไว้ในตู้เย็นเพื่อให้ทารกดื่มต่อไป
6. มีวิธีการดูดนมและท่าในการให้นมแม่ที่ถูกวิธี
7. ให้กินเมื่อทารกหิว ให้ดื่มเมื่อทารกกระหาย
8. นอนหลับให้เพียงพอและรักษาอารมณ์ให้แจ่มใส

• วิธีการป้องกันและแก้ปัญหาเต้านมคัดตึง?

1. ให้ทารกดูดนมบ่อยๆ
2. นวดบริเวณลานหัวนม บีบน้ำนมออกบางส่วน หลังจากปานนมอ่อนนุ่มแล้วจึงให้ทารกดูด หากลานหัวนมยังแข็งตัวอยู่ ควรประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นก่อนให้ทารกดูดนม
3. บางครั้งควรทารกเปลี่ยนท่าดูดนม
4. คุณแม่สวมใส่เสื้อชั้นในหรือยกทรงที่เหมาะสม

• วิธีป้องกันเต้านมอักเสบ

การที่น้ำนมจากเต้านมมีการไหลออกที่ไม่ดีนั้น ทำให้เต้านมมีอาการบวมแข็งหรือท่อน้ำนมอุดตันจนรุกรามเป็นเต้านมอักเสบได้ วิธีการป้องกันเต้านมอักเสบ:

1. ขณะที่ให้นมแม่ ควรให้ทารกดูดนมอย่างถูกวิธี ให้นมตามความต้องการของทารก (ให้นมในเวลากลางคืนด้วย) และควรเปลี่ยนท่าในการให้นมบ่อยๆ;
2. ไม่ควรเว้นระยะห่างในการให้นมนานเกิน 4 ชั่วโมงขึ้นไป;
3. หลีกเลี่ยงการใช้จุกนมหลอกบ่อยๆ เพื่อไม่ให้เวลาที่ทารกดูดนมจากเต้านมแม่ลดน้อยลง;
4. ในเวลาที่ให้นมแม่ ไม่ควรใช้นิ้วมือบีบลานหัวนมหรือเต้านมแรงๆ เพราะจะทำให้ปิดกั้นการไหลของน้ำนม;
5. ไม่ควรใส่เสื้อชั้นในหรือยกทรงที่คับแน่นเกินไปหรืออย่างอื่นที่ก่อให้เกิดแรงกดทับที่บริเวณเต้านม

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

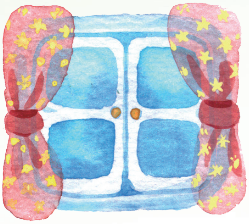
(1) 餵食前應先洗淨雙手。

(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。



วิธีการให้นมลูกที่ใกล้ชิดที่สุด

• จะทราบได้อย่างไรว่าลูกน้อยได้รับน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอ?

(1) สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกน้อยหิวแล้ว:

ทำท่าดูดบ่อยๆ แลบลิ้น เลียริมฝีปาก ดูดนิ้วมือ ส่ายศีรษะไปมา หรือคืบขยับตัว เป็นต้น ซึ่งเป็นปฏิกิริยาเพื่อเสาะหาหัวนม

(2) สัญญาณที่แสดงว่าทารกอิ่มแล้ว :

หลังดื่มนมอิ่มแล้วทารกจะนอนหลับอย่างสบาย ร่างกายจะปล่อยตามสบาย ลดแรงดูดนมลง ผลักหรือออกห่างจากเต้านม ลักษณะที่แสดงว่าได้รับน้ำนมอย่างเพียงพอ: ให้สังเกตความถี่ให้การปัสสาวะและอุจจาระและการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวของทารก

• การให้นมแม่อย่างถูกวิธี ควรทำอย่างไร?

• ข้อควรระวัง

(1) ควรล้างมือทั้งสองข้างให้สะอาดก่อนให้นม

(2) ควรอยู่ในท่าที่สบาย: อาจเปลี่ยนท่าในการให้นมได้ คุณแม่ควรทำใจให้สบายอารมณ์แจ่มใส ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการหลั่งของน้ำนม

(3) แม่และทารกควรสัมผัสแนบเนื้อกันอย่างใกล้ชิด: ท่าอุ้มทารก ไม่ว่าทารกจะอยู่ข้างไหนก็ตามควรให้ส่วนท้องของทารกแนบกับส่วนท้องของแม่ ศีรษะและไหล่เข้าหาเต้านม ริมฝีปากด้านบนอยู่ในตำแหน่งเดียวกับหัวนม ศีรษะไม่ควรอยู่ในท่าที่ถูกบิดหรือโค้งงอ ศีรษะและลำตัวของทารกควรอยู่ในแนวเดียวกัน

(4) ทารกมีการดูดนมจากเต้านมที่ถูกวิธี: ทารกควรอ้าปากงับลานหัวนมและโครงสร้างเต้านมส่วนล่างสองส่วนใหญ่ โดยอ้าปากกว้าง ริมฝีปากล่างเผยอออก คางสัมผัสกับเต้านม ดูดนมช้าแต่ดูดลึก สามารถมองเห็นการกลืนนมของทารกได้

(5) ลักษณะที่ถูกต้องของมือแม่ในขณะที่ให้นม: มือควรอยู่ในรูปตัว C โดยให้หัวแม่มืออยู่ข้างบน นิ้วอื่นอยู่ข้างล่างช่วยประคองเต้านม อย่าให้นิ้วสัมผัสโดนลานหัวนม

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

วิธีการให้นมลูกที่ใกล้ชิดที่สุด

ภาพแสดงท่าให้นมแม่ที่สบาย

- ท่านั่ง (แบบเปล)

- ท่านั่งเอนตัวที่มีหมอนหนุน

- ท่านั่ง (แบบอุ้มลูกรักบี้)

- ท่านอนตะแคง

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。

วิธีการให้นมลูกที่ใกล้ชิดที่สุด

ผู้หญิงทำงานก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างสบาย !

สำหรับคุณแม่ที่เป็นทำงานนอกบ้านนั้น วิธีการให้นมแม่ในขณะที่อยู่ไฟนั้นไม่ต่างกับคุณแม่อื่นทั่วไป หลังจากที่กลับไปทำงานแล้ว และจำเป็นต้องฝากทารกให้คนอื่นดูแลแทน เพียงแค่บีบน้ำนมแม่ออกมาก่อน แล้วรวบรวมเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดาหรือช่องแช่แข็ง จากนั้นมอบให้คนที่บ้านหรือพี่เลี้ยงเด็กนำมาละลายหรืออุ่นให้ทารกดื่ม เมื่อกลับถึงบ้านแล้วก็ควรให้นมแม่ด้วยตัวเองต่อ

ตามบัญญัติ พ.ร.บ. ความเสมอภาพทางเพศในการทำงานและ พ.ร.บ.มาตรฐานแรงงาน "ลูกจ้างที่มีบุตรที่อายุต่ำกว่า 1 ปีที่ต้องให้นมแม่เองนั้น นอกจากเวลาพักตามที่กำหนดแล้ว นายจ้างต้องให้เวลาในการให้นมเพิ่มวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที โดยเวลาที่ให้นมข้างต้นนั้นให้ถือเป็นเวลาทำงาน"

• เคล็ดลับการให้นมแม่ที่ทำงาน :

สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสำหรับการให้(เก็บรวบรวม)นมแม่, เลือกวิธีการเก็บรวบรวมน้ำนมที่เหมาะสม (อาจใช้มือบีบหรือใช้เครื่องปั๊มนมไฟฟ้า) ในกรณีที่ใช้มือบีบน้ำนมไม่ค่อยเป็นนั้น ควรเลือกใช้เครื่องปั๊มนมไฟฟ้าที่เหมาะสำหรับตัวเอง ที่สามารถบีบน้ำนมและมือทั้งสองข้างสามารถทำอย่างอื่นได้ในเวลาเดียวกัน ทำให้ไม่ส่งผลกระทบต่องานที่ทำ และควรมีความเป็นส่วนตัวที่เพียงพอ ในกรณีที่เวลาทำงานของท่านนั้นไม่ใช่เวลาประจำที่ทำอย่างสม่ำเสมอ ท่านควรหาเวลาบีบน้ำนมเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอด้วยตัวเอง

• วิธีการเก็บและอุ่นน้ำนมแม่ :

1. น้ำนมแม่ที่บีบออกมาสามารถไว้ในอุณหภูมิห้อง(อุณหภูมิปกติทั่วไป) ที่ต่ำกว่า 25°C ได้ 6-8 ชั่วโมง อยู่ในตู้เย็นช่องธรรมดา (0-4°C) สามารถเก็บไว้ได้ 5-8 วัน หากอยู่ในช่องแช่แข็งสามารถเก็บไว้ได้นาน 3-4 เดือน
2. น้ำนมแม่ที่แช่แข็งนั้นควรนำออกมาแช่ให้ละลายในน้ำเย็นหรือวางให้ละลายในตู้เย็นช่องธรรมดาก่อน เวลาที่ให้นมควรนำน้ำนมมาแช่ในน้ำอุ่นให้มีอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิห้อง ห้ามใช้เตาไมโครเวฟอุ่นนมหรือต้มน้ำนม เพื่อไม่ให้สูญเสียคุณค่าทางอาหาร
3. น้ำนมแม่ที่แช่แข็งหลังจากละลายแล้วน้ำนมจะแยกเป็นชั้นๆ ควรแกว่งเบาๆ เพื่อให้ไขมันที่แยกชั้นละลายเข้ากัน จากนั้นแช่ไว้ในภาชนะที่บรรจุน้ำอุ่น กลับถุงน้ำนมไปมาเพื่อให้ได้รับความร้อนอย่างทั่วถึง น้ำร้อนที่ใช้ความมีอุณหภูมิต่ำกว่า 60°C.
4. นมแม่แช่แข็งที่ละลายและอุ่นแล้ว สามารถเก็บที่อุณหภูมิห้องได้ 4 ชั่วโมง แต่ห้ามนำกลับไปแช่แข็งใหม่อีก ดังนั้นการละลายน้ำนมแต่ละครั้งจึงไม่ควรมากเกินไป
5. น้ำนมที่ผ่านการละลายและอุ่นแล้วนั้น หากเหลือ ใช้ไม่หมด ต้องทิ้งไป ไม่ควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อนำมาให้ทารกดื่มอีก
6. น้ำนมแม่นั้นสามารถเกิดเชื้อแบคทีเรียได้ง่ายเช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์นมชนิดอื่น ดังนั้นขวดนม, หัวนม, เครื่องปั๊มน้ำนมที่ใช้แล้ว เพื่อรักษาความสะอาดจึงต้องผ่านการต้มเพื่อฆ่าเชื้อและควรเลือกวิธีบีบเก็บน้ำนมที่เหมาะสม

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/

วิธีการให้นมลูกที่ใกล้ชิดที่สุด

ระบบแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- **สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก** (กรุณาดูหน้า 205-211)

เพื่อเป็นส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ จึงมีมาตรการรับรองสถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก ที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสำหรับการให้นมแม่ นอกจากว่าที่คุณแม่จะได้รับบริการที่ให้โดยสถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารกเหล่านี้แล้ว ยังสามารถได้รับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้:

1. ความหมายและความสำคัญของการสัมผัสแนบเนื้อกับทารกทันทีหลังคลอด
2. ความหมายและความสำคัญของการให้อาหารตามความต้องการของทารก
3. การใช้ขวดนมหรือจุกนมมีผลเสียต่อการให้นมแม่
4. ความหมายและความสำคัญของการอยู่ร่วมห้องเดียวกันของแม่และทารก
5. สตรีที่ตั้งครรภ์สามารถขอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการให้นมแม่ได้จากเจ้าหน้าที่พยาบาลเมื่อไปรับการตรวจครรภ์, ควรปรึกษาปัญหาในการให้นมของตนเองกับแพทย์และพยาบาลก่อน

- สายตรงให้คำปรึกษา (โทรฟรี): 0800-870870

- ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

ชื่อหน่วยงาน	ที่อยู่หรือโทรศัพท์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ เว็บไซต์ห่วงใยสตรีมีครรภ์และหลังคลอด	http://mammy.hpa.gov.tw
สมาคมส่งเสริมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ “สวนเด็ก” ไต้หวัน	http://www.babysgarden.org.tw
สมาคมเพื่อการให้นมแม่ไต้หวัน	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

วิธีการให้นมลูกที่ใกล้ชิดที่สุด

• ข้อมูลเกี่ยวกับธนาคารนมแม่

คุณแม่ที่คลอดก่อนกำหนดนั้นอาจไม่สามาถให้นมแม่เองได้ เนื่องจากการหลั่งของน้ำนมไม่เพียงพอ ดังนั้นในระหว่างนี้จึงจำเป็นต้องใช้น้ำนมแม่ที่ธนาคารนมแม่ได้รับบริจาคมา จนกว่าคุณแม่นั้นจะมีน้ำนมที่เพียงพอ ที่สามารถให้นมแม่ได้ด้วยตัวเอง สำหรับทารกที่คลอดก่อนกำหนด การได้รับนมแม่สามารถช่วยลดการเกิดภาวะเนื้อเยื่อลำไส้เน่าตายในทารกที่คลอดก่อนกำหนดได้ ดังนั้นกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการจึงขอเชิญชวนให้สตรีที่กำลังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในปัจจุบัน และมีปริมาณน้ำนมที่เพียงพอ บริจาคน้ำนมแม่ส่วนที่เหลือใช้ให้แก่ธนาคารนมแม่

หลังจากที่ธนาคารนมแม่ได้ทำการตรวจสอบ ฆ่าเชื้อแล้วนั้น จะส่งมอบให้แก่ทารกที่เกิดก่อนกำหนด, ที่มีอาการภูมิแพ้ และทารกป่วยที่มีความจำเป็นพิเศษ โดยผ่านทางใบสั่งยาของแพทย์ มีสายตรงรับบริจาคน้ำนมแม่ดังต่อไปนี้:

• **โรงพยาบาลศูนย์ไทเปแม่และเด็ก (สาขา เหอผิงฟู่โย่ว)**
สายตรงบริจาคน้ำนมของธนาคารนมแม่: 02-23581349 หรือการ 02-23916471 ต่อ 2051
(เวลาที่เปิดให้บริการ : 8:00 น.– 12:00 น., 13:00 น.– 17:00 น.)
(หากสายไม่ว่างหรือไม่มีผู้รับสาย กรุณารอสักครู่แล้วโทรใหม่)

• **สถานีดาวเทียมธนาคารนมแม่ โรงพยาบาลไถจง สังกัดทบวงสาธารณสุข สภาบริหารไต้หวัน**
สายตรงบริจาคน้ำนมของธนาคารนมแม่ : 04-22294411 ต่อ 2579
(เวลาที่เปิดให้บริการ : 8:00 น.– 12:00 น., 13:30 น.– 17:30 น.)
(หากสายไม่ว่างหรือไม่มีผู้รับสาย กรุณารอสักครู่แล้วโทรใหม่)

• **คู่มือนมแม่” APP เกี่ยวกับข้อมูลการให้นมแม่พกติดตัวได้เสมอ!**

เพื่อเสนอสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตรต่อการให้นมแม่ ให้ความสะดวกแก่คุณแม่ที่ให้นมบุตรมากขึ้น ทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ ได้จัดทำ APP ”คู่มือนมแม่สัมผัสด้วยนิ้ว” ประกอบด้วย “แผนที่ค้นหา” สามารถค้นหา ”สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก” หรือ ”ห้องให้นมลูกสาธารณะ” ที่อยู่ใกล้เคียงได้อย่างรวดเร็ว และยังเสนอบริการข้อมูลการนัดพบปะสังสรรค์พูดคุยเรื่องนมแม่ของคุณแม่ โดยสามารถโทรศัพท์สอบถามด้วยสัมผัสเพียงนิ้วเดียว

ระบบ IOS (QRcode)		ระบบ Android (QRcode)	
Pad	Phone	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。

เตรียมตัวต้อนรับลูกน้อย

1 เตรียมของใช้สำหรับทารก

ประเภท	รายการ	เตรียมแล้ว
เลี้ยงด้วยนมแม่	เสื้อสำหรับให้นม	
	ยกทรงสำหรับให้นม	
	แผ่นรองซับน้ำนม	
	ถุงเก็บน้ำนม	
เลี้ยงด้วยนมผง (สำหรับผู้ที่เลี้ยงด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องเตรียมของในรายกายนี้)	ขวดนมใหญ่ 6 ขวด	
	ขวดนมเล็ก 2 ขวด	
	หัวนมยางสำหรับขวดนม 10 อัน	
	แปรงล้างขวดนม 2 อัน	
	เครื่องนึ่งขวดนม	
	กล่องแบ่งนมผงสำหรับพกพา	
	นมผงสำหรับทารก	
เสื้อผ้า เสื้อผ้า	เสื้อใน 4-6 ตัว	
	เสื้อคลุมแบบยาว 4-6 ชุด	
	ผ้าห่อตัวทารก	
	ผ้ากันเปื้อนเด็ก 4-5 ผืน	
	ถุงเท้า 1-2 คู่	
	ผ้าอ้อม	
	ถุงมือ 1-2 คู่	
	หมวก	
ที่นอน	เตียงนอนสำหรับทารก	
	ผ้าห่ม	
	มุ้ง	
	ของเล่นที่มีเสียงดนตรี	
อุปกรณ์เดินทาง	รถเข็นเด็ก	
	เบาะนั่งนิรภัยสำหรับเด็ก	
อุปกรณ์อาบน้ำ	อ่างอาบน้ำ 1 ใบ	
	ผ้าเช็ดหน้า 2-3 ผืน	
	ผ้าเช็ดตัว 2-3 ผืน	
	สบู่สำหรับทารก	
	ยาสระผมสำหรับทารก	
	เบบี้ออยหรือวาสลิน (ปิโตเลียม เจล)	
	สำลีพันก้าน (คอตตอนบัด)	
	กรรไกรตัดเล็บสำหรับทารก	

1. การเตรียมสิ่งของเครื่องใช้และจำนวนควรเลือกจัดเตรียมตามฤดูกาลและฐานะของครอบครัว
2. ควรจัดเตรียมของใช้ที่ทารกจำเป็นต้องใช้ทันทีก่อน หลังจากนั้นควรจัดหาเพิ่มเติมตามภาวะการเติบโตของทารก
3. เสื้อผ้าที่เลือกใช้ควรเป็นเสื้อผ้าที่ใส่-ถอดได้ง่ายและทนต่อการซัก ควรเป็นเสื้อผ้าที่ทำจากผ้าฝ้ายและซับเหงื่อได้ดี
4. ก่อนที่ท่านจะทราบผลการตรวจคัดกรองโรคนั้น โปรดอย่าให้เสื้อผ้าหรือสิ่งของเครื่องใช้ของทารกสัมผัสกับลูกเหม็นหรือกลิ่นของลูกเหม็น เพื่อป้องกันการเกิดโรคโลหิตจางเนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตกตัวอย่างฉับพลัน (กรุณาดูรายละเอียดเกี่ยวกับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดใน “คู่มือสุขภาพเด็ก”)
5. เมื่อเด็กนั่งรถ ต้องใช้เบาะนั่งนิรภัยสำหรับเด็กแบบนอนราบ ติดตั้งไว้ยังเบาะที่นั่งด้านหลังของรถและหันหน้าไปด้านหลัง

迎接寶寶的準備

二、產婦住院用品

<table>
<tr><th colspan="2">類別</th><th>項目</th><th>確認</th><th colspan="2">類別</th><th>項目</th><th>確認</th></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="4">掛號</td><td>健保卡</td><td></td><td rowspan="9">媽媽用品</td><td rowspan="6">盥洗用具</td><td>毛巾</td><td></td></tr>
<tr><td>孕婦身分證</td><td></td><td>臉盆</td><td></td></tr>
<tr><td>掛號證</td><td></td><td>牙刷、牙膏</td><td></td></tr>
<tr><td>孕婦健康手冊</td><td></td><td>肥皂</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="5">媽媽用品</td><td rowspan="5">換洗衣物</td><td>梳子</td><td></td><td>衛生紙</td><td></td></tr>
<tr><td>拖鞋</td><td></td><td>產墊</td><td></td></tr>
<tr><td>內衣</td><td></td><td rowspan="3">餐具</td><td>杯子</td><td></td></tr>
<tr><td>產婦衣物</td><td></td><td>餐具</td><td></td></tr>
<tr><td>紙褲</td><td></td><td>冷熱水瓶</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">寶寶用品</td><td>出院當日所穿衣服及包巾</td><td></td><td colspan="2"></td><td></td><td></td></tr>
</table>

＊ 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。

เตรียมตัวต้อนรับลูกน้อย

❷ ของใช้สำหรับผู้ตั้งครรภ์ขณะที่อยู่ในโรงพยาบาล

ประเภท		รายการ	เตรียมแล้ว
เมื่อลงทะเบียน		บัตร IC ประกันสุขภาพ	
เมื่อลงทะเบียน		บัตรประชาชนของผู้ตั้งครรภ์	
เมื่อลงทะเบียน		บัตรเลขที่ผู้ป่วย	
เมื่อลงทะเบียน		คู่มือตรวจสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์	
ของใช้สำหรับคุณแม่	เสื้อผ้าที่ใช้เปลี่ยน	หวี	
ของใช้สำหรับคุณแม่	เสื้อผ้าที่ใช้เปลี่ยน	รองเท้าแตะ	
ของใช้สำหรับคุณแม่	เสื้อผ้าที่ใช้เปลี่ยน	เสื้อชั้นใน	
ของใช้สำหรับคุณแม่	เสื้อผ้าที่ใช้เปลี่ยน	เสื้อผ้าสำหรับผู้คลอดบุตร	
ของใช้สำหรับคุณแม่	เสื้อผ้าที่ใช้เปลี่ยน	กางเกงในกระดาษ	
ของใช้สำหรับทารก		เสื้อผ้าและผ้าห่อเด็กที่ต้องใช้ในวันที่ออกจากโรงพยาบาล	

ประเภท		รายการ	เตรียมแล้ว
ของใช้สำหรับคุณแม่	อุปกรณ์อาบน้ำ	ผ้าเช็ดตัว	
ของใช้สำหรับคุณแม่	อุปกรณ์อาบน้ำ	กะละมังล้างหน้า	
ของใช้สำหรับคุณแม่	อุปกรณ์อาบน้ำ	แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน	
ของใช้สำหรับคุณแม่	อุปกรณ์อาบน้ำ	สบู่	
ของใช้สำหรับคุณแม่	อุปกรณ์อาบน้ำ	กระดาษชำระ (ทิชชู)	
ของใช้สำหรับคุณแม่	อุปกรณ์อาบน้ำ	แผ่นรองเตียง	
ของใช้สำหรับคุณแม่	อุปกรณ์รับประทานอาหาร	แก้วน้ำ	
ของใช้สำหรับคุณแม่	อุปกรณ์รับประทานอาหาร	อุปกรณ์รับประทานอาหาร (ช้อน, ตะเกียบ, ชามเป็นต้น)	
ของใช้สำหรับคุณแม่	อุปกรณ์รับประทานอาหาร	ขวด(กระติก) น้ำร้อนน้ำเย็น	

* หลังจากทารกคลอดแล้ว ผู้ปกครองควรให้ทารกได้รับการตรวจรักษาและดูแลสุขภาพจากแพทย์ประจำเพียงหนึ่งท่าน ไม่ควรเปลี่ยนแพทย์บ่อยๆ

การตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงในทารกแรกเกิด :

- โอกาสในการเกิดความบกพร่องในการได้ยินแต่กำเนิดมีโอกาสที่จะเกิดได้สูงกว่าเมื่อเทียบกับโรคแต่กำเนิดอื่นที่ตรวจคัดกรองเมื่อแรกเกิด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสียใจไปตลอดชีวิต จึงควรรับการวินิจฉัยและบำบัดแก้ไขตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม เพื่อดูแลสุขภาพในการรับฟังเสียงที่ดีของลูกน้อย โปรดให้ลูกน้อยของท่านรับการตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงในทารกแรกเกิด
- ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2012 เป็นต้นไป รัฐบาลไต้หวันได้ให้ความช่วยเหลือรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการตรวจคัดกรองการได้ยินเสียงในทารกแรกเกิดเต็มจำนวน จึงควรพาทารกไปรับการตรวจคัดกรองภายในระยะเวลาที่กำหนด (ทารกแรกเกิดชาวไต้หวันที่มีอายุต่ำกว่า 3 เดือน เดือน สามารถขอรับความช่วยเหลือในการคัดกรองได้ 1 ครั้ง) จากโรงพยาบาลให้บริการตรวจคัดกรอง (กรุณาดูรายละเอียดที่ประกาศในเว็บไซต์ของกรมสุขภาพประชาชน http://www.hpa. gov.tw/)

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。

ต้อนรับการเกิดของลูกน้อย

เมื่อเข้าสู่การตั้งครรภ์ระยะกลาง ว่าที่คุณพ่อและคุณแม่ก็สามารถพิจารณาจากสภาพการตั้งครรภ์และร่างกายของคุณแม่ เริ่มปรึกษาวางแผนการคลอดบุตรร่วมกับแพทย์หรือผดุงครรภ์ รวมทั้งวิธีคลอดบุตร และสถานที่คลอด เช่น โรงพยาบาล คลินิก และสถานผดุงครรภ์ หรือจะให้พยาบาลผดุงครรภ์ที่มีใบอนุญาตไปช่วยทำคลอดที่บ้าน

รู้จักรูปแบบการคลอดที่หลากหลาย

เมื่อเข้าสู่การตั้งครรภ์ระยะกลาง ว่าที่คุณพ่อและคุณแม่ก็สามารถพิจารณาจากสภาพการตั้งครรภ์และร่างกายของคุณแม่ เริ่มปรึกษาวางแผนการคลอดบุตรร่วมกับแพทย์หรือผดุงครรภ์ รวมทั้งวิธีคลอดบุตร และสถานที่คลอด เช่น โรงพยาบาล คลินิก และสถานผดุงครรภ์ หรือจะให้พยาบาลผดุงครรภ์ที่มีใบอนุญาตไปช่วยทำคลอดที่บ้าน รู้จักรูปแบบการคลอดที่หลากหลาย บริการทำคลอดในปัจจุบันประกอบด้วยวิธีการตรวจครรภ์ด้วยสูตินรีแพทย์ในสถานพยาบาลที่มีแผนกสูติกรรม ทำคลอดและการดูแลที่เกี่ยวข้องแล้ว ยังสามารถรับบริการที่เกี่ยวข้องจากพยาบาลผดุงครรภ์ที่มีใบอุญาตได้ !

ข้อมูลสถานพยาบาลที่ร่วมกับประกันสุขภาพ สามารถตรวจสอบได้จากสำนักงานประกันสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (เว็บไซต์:http://www.nhi.gov.tw ช่องทาง: หน้าแรก/สถานพยาบาล/ยื่นเรื่องทางอินเตอร์เน็ตและตรวจสอบ/บริการตรวจสอบข้อมูลสถานพยาบาลที่ร่วมประกันสุขภาพผ่านอินเตอร์เน็ต พิมพ์ข้อมูลในช่องค้นหา ”3.พื้นที่” เลือก ”เมือง เขต ท้องที่ที่อาศัย” และ ”8.ป้องกันรักษาสุขภาพ” เลือก ”สตรีมีครรภ์ตรวจครรภ์” คลิกค้นหา ก็จะมีการแสดงเป็นรายชื่อ)

ข้อมูลสถานผดุงครรภ์สามารถตรวจสอบได้จากหน้าเว็บกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ:เว็บไซต์: http://www.mohw.gov.tw ช่องทาง: หน้าแรก/ค้นหาทั่วไป/ค้นหาสถานพยาบาลและเจ้าหน้าที่การแพทย์/ค้นหาสถานพยาบาล/ชนิดสถานพยาบาลกรุณาเลือก ”สถานผดุงครรภ์” ชื่อสถานที่กรุณาพิมพ์ ”ผดุงครรภ์” เริ่มค้นหา ก็สามารถค้นหาสถานผดุงครรภ์ในเมืองและเขตต่างๆ ได้:นอกจากนี้ข้อมูลสถานผดุงครรภ์ที่ร่วมกับประกันสุขภาพก็สามารถตรวจสอบได้จากเว็บไซต์สำนักงานประกันสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (เว็บไซต์:http://www.nhi.gov.tw ช่องทาง: หน้าแรก/สถานพยาบาล/ยื่นเรื่องทางอินเตอร์เน็ตและตรวจสอบ/บริการตรวจสอบข้อมูลสถานพยาบาลที่ร่วมประกันสุขภาพผ่านอินเตอร์เน็ต พิมพ์ข้อมูลในช่องค้นหา ”5.ชนิดสัญญาพิเศษ” เลือก ”สถานผดุงครรภ์” คลิกค้นหา ก็จะมีการแสดงเป็นรายชื่อสถานผดุงครรภ์)

รู้จักวิธีคลอดบุตร

หากสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมดูแลการคลอดที่มีสตรีผู้คลอดบุตรเป็นศูนย์กลาง ใช้อุปกรณ์และเทคนิคในการช่วยคลอดบุตรอย่างเหมาะสม สนับสนุนต่อความต้องการของสตรีผู้คลอดบุตร ให้สามารถใช้กำลังของตนเองอย่างเต็มที่ในการคลอดบุตร การคลอดบุตรก็จะไม่ใช่ความทรงจำที่มีแต่ความเจ็บปวด แต่เป็นประสบการณ์ที่เต็มเปี่ยมด้วยคุณค่าและความตื้นตันใจ

การคลอดบุตรโดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ การคลอดผ่านช่องคลอดและการผ่าตัดคลอด คุณแม่ส่วนใหญ่สามารถคลอดผ่านช่องคลอดตามธรรมชาติได้มีสตรีคลอดบุตรบางส่วนที่ต้องทำการผ่าคลอดเนื่องจากเหตุผลของการรักษาทางการแพทย์

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。

ต้อนรับการเกิดของลูกน้อย

การคลอดบุตรผ่านช่องคลอดตามธรรมชาติ

สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่สามารถคลอดบุตรทางช่องคลอดได้อย่างราบรื่น ข้อดีของการคลอดตามธรรมชาติ คือ แผลไม่ค่อยเจ็บและหายเร็ว สามารถลงจากเตียงได้อย่างรวดเร็ว หลังคลอดสามารถอุ้มสัมผัสลูกน้อยได้ทันทีและให้นมแม่เอง เพิ่มอัตราความสำเร็จในการให้นมลูก และสร้างสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกได้เร็วขึ้นทารกที่คลอดตามธรรมชาตินั้นได้ผ่านการบีดรัดและเสียดสีของช่องทางคลอด สามารถกระตุ้นการขับน้ำคร่ำภายในทางเดินหายใจและการดูดซึม ทำให้ปอดของทารกเริ่มทำงานได้อย่างราบรื่นและมีการหายใจที่ดี สามารถปรับตัวกับความกดดันจากภายนอกได้ดี โอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการหายใจลำบากมีน้อยนอกจากนี้ มีรายงานวิจัยระบุว่า ทารกที่เกิดตามธรรมชาติจะมีระบบภูมิคุ้มกันดีกว่า การปกป้องผนังกระเพาะและลำไส้ก็ดีกว่าโดยทั่วไปแล้ว ภายในสถานพยาบาลของไต้หวัน ส่วนใหญ่ใช้วิธีการคลอดด้วยการนอนบนเตียงคลอด ทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ ออกแรงเบ่งเมื่อมดลูกบีบตัว

สตรีมีครรภ์ส่วนน้อย อาจเกิดอาการแคมใหญ่บวมเลือดหรือลำไส้ตรงมีรอยแตก จำเป็นต้องทำการเย็บซ่อมแซมและก็มีส่วนน้อยที่เนื่องจากเหตุผลทางการแพทย์ จำเป็นต้องใช้คีมช่วยคลอดหรือเครื่องดูดสูญญากาศเพื่อช่วยเหลือในการคลอด ส่งผลให้ผิวหนังของศีรษะทารกบวมเลือดเป็นช่วงเวลาสั้นๆและมีน้อยมากที่อาจเกิดการคลอดยากเนื่องจากไหล่ทารกติด ส่งผลให้ทารกกระดูกไหปลาร้าหักหรือเส้นประสาทแขนเกิดเสียหายแน่นอนว่าอาจเกิดกระบวนการคลอดติดขัดหรือทารกอยู่ในภาวะคับขัน จำเป็นต้องทำการผ่าตัดคลอดโดยเร่งด่วน

ในกระบวนการคลอด ก่อนการคลอดอาจต้องมีการล้างลำไส้ โกนขนอวัยวะเพศ ห้ามทานอาหาร ให้น้ำเกลือ การเจาะถุงน้ำคร่ำ และลดความเจ็บปวดโดยไม่ใช้ยา เป็นต้น แนะนำให้ว่าที่คุณพ่อและคุณแม่ หารือกับแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ของคุณเพื่อสอบถามทำความเข้าใจต่อกระบวนการคลอดอย่างเต็มที่นอกจากนี้ ขณะทำการคลอด อาจเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ขอแนะนำให้แพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์เป็นผู้จัดการ ช่วยเหลือให้คุณมีประสบการณ์การคลอดที่ดีและปลอดภัย

การใช้เครื่องมือช่วยในการคลอดตามธรรมชาติ

สตรีผู้คลอดบุตรอาจมีสาเหตุเนื่องจากการออกแรงเบ่งที่ไม่ถูกต้องหรือเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจไม่สามารถออกแรงมากได้ ส่งผลให้ศีรษะทารกไม่สามารถเคลื่อนลงมาได้อย่างราบรื่น ใช้เวลาในการคลอดระยะที่สองนานเกินไป สตรีผู้คลอดบุตรเหนื่อยล้าหมดแรงเบ่งหรือทารกอยู่ในภาวะคับขันขาดอากาศ จำเป็นต้องให้การช่วยเหลือทันที ซึ่งอาจเป็นไปได้ที่จะพิจารณาการใช้เครื่องมือช่วยคลอด ซึ่งประกอบด้วยเครื่องดูดสูญญากาศหรือคีมช่วยคลอด

(1) การใช้เครื่องดูดสูญญากาศช่วยคลอดผ่านช่องคลอดตามธรรมชาติ: เป็นการใช้โลหะกลมรูปร่างคล้ายถ้วยเข้าไปดูดกับศีรษะทารก ซึ่งถ้วยมีหลอดที่ต่อกับเครื่องสูญญากาศความดันสูง เมื่อเครื่องเริ่มทำงานจะเกิดแรงดูดสูญญากาศ เกิดแรงชักนำช่วยให้ศรีษะทารกคลอดออกมาได้อย่างราบรื่น

(2) การใช้คีมช่วยคลอดผ่านช่องคลอดตามธรรมชาติ: คีมช่วยคลอดมีลักษณะเป็นแผ่นเหล็กแบนงอสองด้าน เมื่อใช้จะมีการสอดคีมเข้าไปในช่องทางคลอดวางไว้ด้านข้างของศีรษะทารกทั้ง 2 ข้าง เมื่อหนีบเข้า ปลายด้านหน้าจะจับศีรษะทารกอยู่กับที่ จากนั้นสูติแพทย์จะทำการจับแน่นที่ด้ามจับคีม ใช้แรงจากการหมุนและดึงนำศรีษะของทารกผ่านออกมา

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。

ต้อนรับการเกิดของลูกน้อย

การผ่าตัดคลอด

การผ่าตัดคลอด คือ การผ่าเปิดหน้าท้องอย่างหนึ่ง จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายทั้งต่อร่างกายคุณแม่และทารกในครรภ์เช่น มีเลือดออกมาก เจ็บปวดบริเวณแผล อาการฟื้นฟูช้า มีแผลเป็นที่หน้าท้อง บางคราวก็อาจมีอาการข้างเคียงจากแพ้ยาสลบ ภาวะเยื่อพังพืดจากการผ่าตัดติดลำไส้ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น เมื่อตั้งครรภ์คลอดบุตรครั้งต่อไป มีโอกาสสูงของการเกิดมดลูกแตก หรือรกเกาะตัวต่ำทำให้เกิดภาวะรกฝังตัวลึกในมดลูก ทารกแรกเกิดมีอัตราสูงในการเกิดโรคแทรกซ้อนทางปอดทำให้หายใจลำบาก เป็นต้นดังนั้นสตรีมีครรภ์นอกจากมีความจำเป็นด้านการรักษาทางสูติกรรม เช่น ขบวนการคลอดใช้เวลานาน มีเลือดออกมากก่อนคลอด ทารกอยู่ในภาวะคับขัน ทารกอยู่ในท่าผิดปกติ ทารกยักษ์ ครรภ์ก่อนหน้าเป็นการผ่าตัดคลอด รกเกาะตัวต่ำ สิ่งกีดขวางในการคลอด การเร่งคลอดล้มเหลว....เป็นต้น ที่จำเป็นต้องทำการผ่าตัดคลอดแล้ว โดยหลักการจะสนับสนุนให้ทำการคลอดตามธรรมชาตินอกจากนี้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ทารกแรกเกิดที่อายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ซึ่งถูกเลือกทำคลอดโดยไม่ใช่ความจำเป็นทางการแพทย์ มีโอกาสเกิดปัญหาภาวะหายใจลำบาก โรคหัวใจ และโรคลมชัก มากกว่าทารกที่ตั้งครรภ์ครบ 39 สัปดาห์ถึง 2 เท่า

นอกจากนี้ หากเคยรับการผ่าตัดคลอดมาแล้วครั้งหนึ่ง เมื่อตั้งครรภ์ครั้งต่อไป สามารถลองคลอดผ่านช่องคลอดตามธรรมชาติได้หรือไม่?โดยทั่วไปกำหนดคุณสมบัติที่เหมาะสมต่อการ ”เปลี่ยนใช้วิธีคลอดผ่านช่องคลอดหลังการผ่าตัด”ประกอบด้วย การผ่าตัดคลอดครั้งก่อนเป็นการผ่ามดลูกบริเวณด้านล่าง มีโครงสร้างกระดูกเชิงกรานที่เหมาะสม มีความต้องการทดลองคลอดด้วยวิธี ”คลอดบุตรผ่านช่องคลอดหลังการผ่าตัด” ไม่มีโรคที่จำเป็นต้องทำการคลอดด้วยวิธีผ่าตัด ขณะเดียวกันต้องทำการคลอดในสถานพยาบาลขนาดใหญ่ที่สามารถดำเนินการผ่าตัดคลอดเร่งด่วนและมีความสามารถให้การช่วยเหลือฉุกเฉินแก่ทารกแรกเกิดได้

หากคุณมีข้อสงสัยใน ”วิธีคลอดบุตรผ่านช่องคลอดหลังการผ่าตัด” หรือเกี่ยวกับการรอคลอดและการคลอด กรุณาสอบถามเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ (แพทย์ ผดุงครรภ์ และพยาบาล) ที่ดูแลคุณ เพื่อหารือและทำความเข้าใจในวิธีการคลอดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ

การคลอดเป็นศาสตร์ที่ซับซ้อนสาขาหนึ่ง รูปแบบการคลอดแต่ละอย่างย่อมมีข้อดีและข้อเสีย การคลอดบุตรที่ราบรื่นและปลอดภัย ไม่เพียงต้องอาศัยความชำนาญของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ ยังต้องการความเข้าใจก่อนคลอดจากคุณ อีกทั้งการปรึกษาหารือร่วมกันและเลือกวิธีการคลอดที่เหมาะสมที่สุดเมื่อถึงเวลา

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。

สัญญาณเตือนก่อนคลอด

เมื่อถึงเวลาใกล้คลอด
จะมีลักษณะอาการดังต่อไปนี้

1. รู้สึกสบาย :

    ก่อนคลอดไม่กี่สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะกลับหัวลงมาอยู่ที่อุ้งเชิงกราน ทำให้คุณแม่รู้สึกสบาย โดยทั่วไปแล้วจะเจริญอาหารขึ้น หายใจสะดวกขึ้น

2. มีมูกเลือดออกจากช่องคลอด:

    ปากมดลูกเริ่มเปิด ทำให้มูกปนเลือดในบริเวณปากช่องคลอด ไหลออกมาทางช่องคลอด

3. เจ็บท้องคลอดหรือปวดเมื่อยบริเวณเอว:

    มีสาเหตุมาจากการหดรัดตัวของมดลูก ซึ่งมีลักษณะเฉพาะดังต่อไปนี้ :

    - ในระยะแรกจะมีอาการเจ็บที่ไม่สม่ำเสมอ จากนั้นจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นเจ็บแบบสม่ำเสมอ และมีระยะเวลาเจ็บที่นานขึ้น
    - จะรู้สึกเจ็บในบริเวณท้องทั้งหมดและบริเวณหลัง จะมีอาการปวดเมื่อยโดยเฉพาะในบริเวณก้นกบ
    - เมื่อเวลาที่เจ็บท้องนั้นมดลูกจะแข็งตัว ในเวลาที่ไม่รู้สึกเจ็บ มดลูกจะอ่อนตัวลง
    - การนวดหรือการเดินไปมาไม่สามารถบรรเทาอาการเจ็บได้

4. น้ำเดิน (มีน้ำไหลออกจากช่องคลอดในปริมาณที่ค่อนข้างมาก) :

    มีสาเหตุมาจากการแตกของถุงน้ำคร่ำที่ปกป้องทารกในครรภ์ ทำให้น้ำคร่ำไหลออกมาทางช่องคลอด ไม่ว่าจะมีอาการเจ็บท้องคลอดด้วยหรือไม่ ควรลดการเคลื่อนไหวลง และรีบไปโรงพยาบาลทันที

เมื่อไรที่ควรจะไปรอคลอดในห้องคลอด?

หากมีสัญญาณเตือนก่อนคลอดข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้ ท่านควรไปที่ห้องคลอดในทันที :

1. เจ็บท้องแบบสม่ำเสมอ :

    สำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์ครั้งแรก จะเจ็บท้องคลอดทุกๆ 7-8 นาที สำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์ครั้งที่ 2 ขึ้นไปควรไปรอคลอดทันทีเมื่อมีอาการเจ็บ

2. มีมูกเลือดพร้อมกับมีอาการเจ็บท้องแบบสม่ำเสมอ
3. น้ำเดิน

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。

การเจ็บท้องคลอด

การศึกษาก่อนคลอด-ช่วยเตรียมตัวและรับมือกับการเจ็บท้องคลอด

การตั้งครรภ์ การคลอดนั้นเป็นกระบวนทางร่างกายปกติอย่างหนึ่ง การบีบรัดตัวของมดลูกทำให้รู้สึกปวดเป็นระยะ หรือรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณเอว อาการปวดดังกล่าวทำให้ปากมดลูกอ่อนตัวลงและขยายออก ดังนั้นอาการเจ็บท้องคลอดจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายปกติอย่างหนึ่ง แสดงว่าทารกกำลังจะออกจากมดลูกมาสู่โลกภายนอกอาการเจ็บปวดทำให้รู้สึกไม่สบาย บางคนเนื่องจากขาดความเข้าใจจะรู้สึกหวาดกลัวต่ออาการเจ็บท้องคลอดอย่างมาก ในความเป็นจริงแล้วการเจ็บท้องคลอดนั้นเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงสุขภาพที่แข็งแรง แสดงว่าปากมดลูกกำลังทำงานตามหน้าที่ที่ควรมีคือการขยายออกให้คิดเสียว่าอาการเจ็บนั้นเป็นการสื่อสารในขณะคลอด เปลี่ยนแปลงความคิดและสภาพจิตใจก็จะสามารถช่วยเสริมความมั่นใจได้ ให้ร่างกายเป็นนายตัวเอง ปล่อยตัวตามสบาย กล้ามเนื้อจึงจะผ่อนคลายลง เช่นนี้จะช่วยผลักดันให้ทารกในครรภ์ออกมาได้ง่ายขึ้น

เนื่องจากปากมดลูกต้องค่อยๆ เปิดออก ทารกในครรภ์ก็เริ่มกลับหัวเพื่อเคลื่อนออกจากมดลูก ระยะเวลาในการคลอดสั้นหรือยาวนั้น ขึ้นอยู่กับจำนวนครั้งในการตั้งครรภ์ ระยะห่างของการคลอดบุตร สภาพจิตใจ ตำแหน่งทารกในครรภ์และท่าทาง ลักษณะและขนาดกระดูกเชิงกรานของว่าที่คุณแม่และการบีบตัวของมดลูก เป็นต้นดังนั้น การรอคลอดจึงจำเป็นต้องใช้เวลาระยะหนึ่ง โดยทั่วไปครรภ์แรกจะใช้เวลาประมาณ 12-18 ชั่วโมง ครรภ์ที่ 2 ราว 8-10 ชั่วโมง ต้องมีความอดทนในการรอคอย เนื่องจากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ว่าที่คุณแม่ได้รับสารอาหารอย่างดี ออกกำลังกายน้อย และทารกมักตัวโต ดังนั้นการคลอดอาจจะพบว่าใช้เวลายาวนานขึ้น ว่าที่คุณพ่อคุณแม่จึงควรเพิ่มความอดทนมากยิ่งขึ้น ทางที่ดีว่าที่คุณพ่อและคุณแม่ควรทำการศึกษาก่อนคลอดหลายเดือนก่อนหน้า ทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงในขณะคลอด วิธีการลดความเจ็บปวดตามธรรมชาติและยาแก้ปวดชนิดต่างๆ การเรียนรู้เทคนิคการลดความเจ็บปวดเมื่อมดลูกเริ่มบีบตัวแล้ว มักได้ผลไม่ดีนัก

ต่อไปนี้เป็นความรู้พื้นฐานและวิธีการบรรเทาความไม่สบายจากการคลอด

1. รักษาสุขภาพกายและใจของตนเองให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด: ใส่ใจเรื่องโภชนาการ ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รักษาอารมณ์ให้แจ่มใส
2. เผชิญหน้ากับความหวาดกลัวก่อนคลอด: ทำความเข้าใจต่อความหวาดกลัวของตนเอง หาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการคลอด สังคมกับญาติมิตรที่ไม่กลัวการคลอดให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการคิดถึงประสบการณ์ที่น่ากลัว และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง
3. เตรียมความพร้อมอย่างเต็มที่ก่อนคลอด: ทำความเข้าใจถึงขั้นตอนการรอคลอดและการคลอด เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายแบบต่างๆ เตรียมเพลงหรือดนตรีที่ตนชอบฟัง ตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ตนเองวางใจ ปรึกษาและเลือกผู้เป็นเพื่อนในการคลอดที่ตนเองต้องการ เรียนรู้วิธีการลูบไล้ปลอบโยนและบีบนวดที่ถูกต้องพร้อมกับผู้อยู่เป็นเพื่อนในการคลอด
4. การรับมือเมื่อถึงเวลาคลอด: เชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถในการคลอดบุตรได้ ยอมรับว่าปกติการคลอดต้องใช้เวลาระยะหนึ่ง ปล่อยตัวตามสบาย ให้อาการเริ่มเจ็บท้องเป็นไปตามธรรมชาติ ใช้วิธีบรรเทาความเจ็บปวดตามธรรมชาติแบบต่างๆ ทำกิจกรรมต่างๆ อย่างอิสระหรือเลือกการอยู่ในท่าที่สบายระหว่างรอคลอด มีผู้อยู่เป็นเพื่อนที่คอยให้กำลังใจตลอด การคลอดในระยะที่ 2 ไม่ใช่การนอนราบแต่ต้องออกแรงเบ่งคลอดตามความรู้สึกของร่างกาย

สตรีมีครรภ์เมื่อเผชิญกับการเจ็บคลอด ส่วนใหญ่สามารถรับการช่วยเหลือจากแพทย์ ผดุงครรภ์ และพยาบาล ใช้วิธีการลดความเจ็บปวดโดยไม่ใช้ยา (เช่น รักษาสภาพแวดล้อมให้สงบ แสงไฟสีอ่อน มีเพื่อนคอยให้กำลังใจสนับสนุน ระหว่างรอคลอดให้เดินไปมา ช่วยนวดบรรเทา อาบน้ำอุ่น สามารถเลือกท่าทางในการรอคลอดและการคลอด เป็นต้น) อาศัยการช่วยสนับสนุนด้วยคำพูดและทางกาย เสริมความรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจเพื่อลดความเจ็บปวด บรรลุความสำเร็จในเป้าหมายการคลอดผ่านช่องคลอด มีสตรีมีครรภ์ส่วนน้อยที่ไม่อาจทนต่อความเจ็บปวดในการคลอดได้ ซึ่งจะมีแพทย์เป็นผู้ตัดสินใช้วิธีการลดความเจ็บปวดในการคลอด

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。

ฝากถึงว่าที่คุณพ่อ

ในระหว่างที่สตรีตั้งครรภ์, เตรียมตัวคลอด, เข้าห้องคลอด ตลอดจนถึงหลังคลอดนั้นเป็นกระบวนการสำคัญที่มีความต่อเนื่องกัน ซึ่งไม่ใช่ความรับผิดชอบของว่าที่คุณแม่เพียงคนเดียว เพื่อการตั้งครรภ์ที่ดีและมีความสุขของว่าที่คุณแม่ การได้รับกำลังใจและอยู่เป็นเพื่อนจากว่าที่คุณพ่อและคนในครอบครัวนั้นเป็นบทบาทที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ ภาวะร่างกายและจิตใจของว่าที่คุณแม่ก็เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง และมีการเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้นเรื่อยตามอายุครรภ์ ทำให้ภาระทั้งด้านร่างกายและจิตใจของคุณแม่มีเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น ในช่วงเวลานี้จึงต้องการความห่วงใยและการดูแลจากว่าที่คุณพ่อมากที่สุด ขอให้ว่าที่คุณพ่อและคนในครอบครัวแสดงความเป็นห่วงเป็นใยและโดยการปฏิบัติ (เช่น การรับฟัง, แบ่งปันถึงความวิตกกังวลและความสุขของว่าที่คุณแม่, เดินทางไปรับการตรวจครรภ์กับว่าที่คุณแม่, ร่วมเข้ารับการอบรมในหลักสูตรการให้ความรู้ก่อนคลอดและร่วมออกกำลังกายก่อนคลอด) นอกจากเป็นการให้กำลังใจต่อความลำบากของว่าที่คุณแม่ในระหว่างที่ตั้งครรภ์แล้ว ยังสามารถทราบถึงภาวะการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ กระชับความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา และสร้างสายสัมพันธ์กับลูกน้อย

ในระหว่างการตั้งครรภ์ระยะสุดท้ายไปจนถึงการเตรียมตัวคลอดนั้น ขอให้ว่าที่คุณพ่อและคนในครอบครัวร่วมกันเลือกสรรโรงพยาบาลที่ทำการตรวจครรภ์และทำคลอด, เรียนรู้วิธีการฝึกหายใจขณะคลอดด้วยวิธีลามาซ (Lamaze), รู้จักสัญญาณเตือนก่อนคลอด, เข้าใจในกระบวนการคลอด, ร่วมปรึกษาหารือและตัดสินใจเลือกวิธีในการคลอดกับแพทย์และว่าที่คุณแม่ นอกจากนี้ยังควรแบ่งเบาภาระงานบ้านของว่าที่คุณแม่, ช่วยเลี้ยงดูลูกคนอื่นๆ ภายในบ้าน เพื่อให้ว่าที่คุณแม่มีการพักผ่อนที่เพียงพอ หากแพทย์อนุญาต ว่าที่คุณพ่อควรร่วมเดินเล่นกับว่าที่คุณแม่, ร่วมออกกำลังกายก่อนคลอด หากในช่วงตั้งครรภ์ระยะก่อนคลอด คุณแม่มีอารมณ์แปรปรวนเนื่องจากความไม่สบายกาย หรือไม่สบายใจเนื่องจากความกังวลในรูปร่างที่เปลี่ยนไป ก็ควรให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ว่าที่คุณแม่ให้มาก

ความเจ็บปวดในการคลอดของว่าที่คุณแม่นั้นยากที่จะใช้ถ้อยคำบรรยายได้ การต้องต่อสู้ตามลำพังยิ่งทำให้ว่าที่คุณแม่เป็นกังวลขาดวามกล้า ความคิดในทางบวกเกี่ยวกับประสบการณ์การคลอดนั้น เป็นที่มาอย่างหนึ่งของการเพิ่มความเชื่อมั่นในการเลี้ยงดูบุตรในภายหลัง ดังสำนวน “คุณแม่ย่อมแข็งแกร่ง” ในที่นี้แน่นอนว่าต้องการความร่วมมือจากว่าที่คุณพ่อด้วย อีกทั้งขณะคลอดมีว่าที่คุณพ่ออยู่เคียงข้าง ยิ่งจะทำให้ว่าที่คุณแม่รู้สึกว่าได้รับ “ความรัก”และ “พลังทางบวก” แม้ว่าที่คุณพ่อจะไม่ใช่ผู้สัมผัสความเจ็บปวดจากการคลอดโดยตรง แต่ในอนาคตก็ต้องรับผิดชอบทำหน้าที่ของการเป็นพ่อ ความรู้สึกอิ่มเอมใจจากการร่วมต่อสู้ให้กำลังใจขณะคลอด จะช่วยให้คุณพ่อเริ่มรับรู้ถึงบทบาทในการเป็นพ่อและหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบของตน การปรับสภาพจิตใจและเปลี่ยนแปลงบทบาทลักษณะนี้ ล้วนช่วยสร้างเสริมผลดีต่อชีวิตสมรสและความสัมพันธ์ของครอบครัว

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。

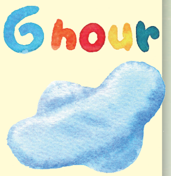
การดูแลสุขภาพหลังคลอด

หลังจากคลอดบุตรแล้ว มีเรื่องใดบ้างที่คุณแม่ควรใส่ใจเป็นพิเศษ?

Q&A

Q 1. การคลอดบุตรผ่านช่องคลอดจะลงจากเตียง และออกจากโรงพยาบาลได้เมื่อใด?

A สำหรับการคลอดปกติ (ตามธรรมชาติ) หลังคลอด 6 ชั่วโมงสามารถลงจากเตียง, ทานอาหารและปัสสาวะได้ (ควรมีคนในครอบครัวอยู่ด้วยเมื่อลุกลงจากเตียงครั้งแรก) แต่ทางที่ดีควรพักผ่อนให้มากๆ หากไม่มีปัญหาอะไร หลังคลอดประมาณ 3 วันก็สามารถออกจากโรงพยาบาลได้



Q 2. หลังคลอดแล้ว ควรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณฝีเย็บ (อยู่ระหว่างช่องคลอดและทวารหนัก) อย่างไร?

A หลังคลอดแล้วควรใช้ผ้าอนามัยรองบริเวณช่องคลอดเพื่อดูดซับน้ำคาวปลาที่ถูกขับออกมา และควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ และหลังการถ่ายอุจจาระทุกครั้งควรใช้น้ำอุ่นหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคฉีดล้างช่องคลอดจากด้านหน้าไปด้านหลัง

Q 3. ควรรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างไร?

A หลังคลอดก่อนครบ 1 เดือนควรใช้วิธีอาบน้ำด้วยฝักบัว ไม่ควรแช่ในอ่างอาบน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่มดลูกที่ทำให้เกิดอาการอักเสบได้ ควรเป่าผมให้แห้งทันทีหลังสระผม

Q 4. หลังคลอด ควรรับประทานอาหารอย่างไร?

A ควรรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนครบทุกหมู่ หลังคลอดแล้วมักจะรู้สึกกระหายน้ำ จึงควรดื่มน้ำสะอาด, นมสดและทานอาหารที่ย่อยได้ง่ายเช่นข้าวต้มเป็นต้น ให้มาก

Q 5. เริ่มมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดได้ตั้งแต่เมื่อไร?

A เมื่อน้ำคาวปลาถูกขับออกหมดแล้ว, มดลูกฟื้นตัวดีแล้วก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ โดยปกติแล้วคือช่วงหลังคลอดประมาณ 1 เดือน มิเช่นนั้นอาจทำให้เกิดการติดเชื้อหรือมีเลือดออกได้ง่าย

Q 6. ทำไมต้องออกกำลังกายหลังคลอดด้วย?

A การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมหลังการคลอดนั้นสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณท้องหดตัวเร็วขึ้น ช่วยในการหดตัวของมดลูก รักษารูปร่างให้ได้สัดส่วน

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。

แนะนำวิธีการคุมกำเนิด

หลังคลอดบุตร 1 เดือนไม่ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่ก็ตาม ก่อนที่ประจำเดือนจะมานั้น ล้วนมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ ดังนั้นจึงไม่ควรรอให้ประจำเดือนมาแล้วถึงจะเริ่มคุมกำเนิด ควรใช้วิธีคุมกำเนิดด้วยถุงยางอนามัยไปก่อน

การคุมกำเนิดสามารถเลือกได้แตกต่างกันตามสภาพร่างกาย ความต้องการและเวลาของแต่ละบุคคล ขอแนะนำให้สอบถามจากเจ้าหน้าที่รักษาพยาบาลที่เกี่ยวข้องก่อน เพื่อเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมต่อตนเองที่สุด

วิธีคุมกำเนิดที่ใช้ทั่วไปมีดังต่อไปนี้ :

- **การใส่ห่วงอนามัยในมดลูก :**

  คุมกำเนิดโดยการใส่ห่วงคุมกำเนิดแบบคอปเปอร์ที (CU-T) คอปเปอร์เซเว่น (Gravigard) และมัลติโลด (Multiload) เพื่อขัดขวางการฝังตัวของไข่ที่ผนังมดลูก การใส่ห่วงอนามัยนี้ควรใส่หลังคลอดแล้ว 6 สัปดาห์ขึ้นไป และให้ผลในการคุมกำเนิดได้มากกว่า 95%

- **ยาเม็ดคุมกำเนิด (ชนิดรับประทาน) :**

  คุมกำเนิดโดยการใช้ฮอร์โมนควบคุมการตกไข่ ก่อนการใช้ยา ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยและสั่งจ่ายยาจากแพทย์ หากรับประทานยาตามที่เวลาที่กำหนด จะให้ผลในการคุมกำเนิดได้มากกว่า 99% แต่สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ, โรคเบาหวานและสตรีที่กำลังให้นมแม่นั้นไม่ควรใช้ยานี้

- **ถุงยางอนามัย**

  คุมกำเนิดโดยการขัดขวางการปฏิสนธิของตัวอสุจิและไข่ หากใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี สามารถให้ผลป้องกันการตั้งครรภ์ได้ถึง 87% ขึ้นไป และยังสามารถใช้ป้องกันการติดเชื้อกามโรคและโรคเอดส์ด้วย

- **การทำหมัน(ชายและหญิง)**

  คุมกำเนิดโดยการตัดเส้นทางในการปฏิสนธิของตัวอสุจิและไข่ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรอีก มีประสิทธิผลสูงถึง 100%

การรักและทะนุถนอมแม่นั้น เป็นของขวัญที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย

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
臺北市	21	2	博仁綜合醫院、中國醫藥大學附設醫院臺北分院	106年底
臺北市	21	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
新北市	22	2	御生婦幼診所、遠興婦產科診所	106年底
新北市	22	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
基隆市	3	1	長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院	109年底

สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก

เขตพื้นที่	จำนวนสถานพยาบาลทั้งหมด	จำนวนสถานพยาบาล	ชื่อสถานพยาบาล	ระยะเวลาที่มีผลบังคับใช้
กรุงไทเป	21	15	โรงพยาบาลไถอัน , โรงพยาบาลศูนย์ไทเป สาขาหยางหมิง, โรงพยาบาลคาเธ่ย์ เจเนอรัล(กว่อไท่), โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไถต้า (ไถต้า), โรงพยาบาลสตรีเสียเหอ, โรงพยาบาลแมคเคย์ เมมโมเรียล (หม่าเจีย) , โรงพยาบาลศูนย์ไทเปแม่และเด็ก (สาขาเหอผิงฟู่โย่ว) , โรงพยาบาลจงซาน, โรงพยาบาลทหารสามเหล่าทัพ (ซานจวิน), โรงพยาบาลว่านฟังสังกัดเทศบาลกรุงไทเป-บริหารงานโดยมหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเป, โรงพยาบาลทหารผ่านศึกไทเป (หรงจ่ง), โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเป	ปลายปี ค.ศ. 2018
		2	โรงพยาบาลป๋อเหริน, โรงพยาบาลการแพทย์แผนจีน (จงกว่ออีเย้าอีเยวี่ยน) สาขาไทเป	ปลายปี ค.ศ. 2017
		4	โรงพยาบาลศูนย์ไทเป สาขาเหรินอ้าย, โรงพยาบาลซินกวงอู๋โห่ซือแมมมอเรียล (ซินกวง), โรงพยาบาลเจิ้นซิง, โรงพยาบาลคังหนิง	ปลายปี ค.ศ. 2020
นครนิวไทเป	22	14	คลินิกสูตินรีเวชลี่เซิง, โรงพยาบาลหุ้ยเซิง, คลินิกแม่และเด็กหย่วนฮวา, คลินิกสูตินรีเวชเฉินโย่ว, คลินิกแม่และเด็กเหลียงผิน, โรงพยาบาลหย่าตง , คลินิกสูตินรีเวชฮุ่นเซิง, โรงพยาบาลพุทธฉือจี้ สาขาไทเป (ไถเป่ยฉือจี้อีเยวี่ยน), คลินิกสูตินรีเวชเย้าเซิง, คลินิกสูตินรีเวชเทียนเก่ย, โรงพยาบาลกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการไทเป(เว่ยเซิงฝูลี่ปู้ไถเป่ยอีเยวี่ยน), คลินิกสูตินรีเวชปั๋งเซิง, คลินิกสูตินรีเวชหลิวหย่วนฉี, คลินิกสูตินรีเวชไม่ (ไม่ฟู่ฉ่านเคอ)	ปลายปี ค.ศ. 2018
		2	คลินิกสูตินรีเวชอวี่เซิง, คลินิกสูตินรีเวชหย่วนซิง	ปลายปี ค.ศ. 2017
		6	โรงพยาบาลคาเธ่ย์ เจเนอรัล (กว่อไท่) สาขาซี่จื่อ, โรงพยาบาลเกิงซิน, โรงพยาบาลคาร์ดินัลเทียน (เกิงซินอีเยวี่ยน) สาขาหย่งเหอ, โรงพยาบาลเอินจู่กง, คลินิกแม่และเด็กเล่อเป่าเอ๋อ, โรงพยาบาลแมคเคย์ เมมโมเรียล (หม่าเจีย) สาขาตั้นสุ่ย	ปลายปี ค.ศ. 2020
เมืองจีหลง	3	2	โรงพยาบาลกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการจีหลง (เว่ยเซิงฝูลี่ปู้จีหลงอีเยวี่ยน), คลินิกสูตินรีเวชหวังลี่เหวิน	ปลายปี ค.ศ. 2018
		1	โรงพยาบาลฉางเกิง สาขาจีหลง	ปลายปี ค.ศ. 2020

母嬰親善醫療院所

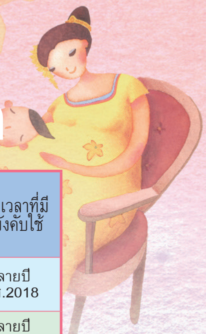
縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
桃園市	12	9	吳鳳昕婦產科診所、宏其醫療社團法人宏其婦幼醫院、周龍生婦產科診所、宋俊宏婦幼醫院、臺北榮民總醫院桃園分院、沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院、天成醫院、怡仁綜合醫院、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	107年底
		2	陳昌平婦產科診所、福太醫院	106年底
		1	秉坤婦幼醫院	109年底
新竹市	4	3	江婦產科診所、財團法人馬偕紀念醫院新竹分院、國軍新竹地區醫院附設民眾診療服務處	107年底
		1	國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院	109年底
新竹縣	2	2	東元綜合醫院、臺北榮民總醫院新竹分院	107年底
苗栗縣	2	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
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

สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก

เขตพื้นที่	จำนวนสถานพยาบาลทั้งหมด	จำนวนสถานพยาบาล	ชื่อสถานพยาบาล	ระยะเวลาที่มีผลบังคับใช้
เขตเถาหยวน	12	9	คลินิกสูตินรีเวชอู๋ฟังซิน, โรงพยาบาลแม่และเด็กหงฉี, คลินิกสูตินรีเวชโจวหลงเซิง, โรงพยาบาลแม่และเด็กซ่งจวินหง, โรงพยาบาลทหารผ่านศึกไทเป (หรงจ่ง) สาขาเถาหยวน, โรงพยาบาลเซินเป่าลู่, โรงพยาบาลเทียนเฉิง, โรงพยาบาลอี๋เหริน, โรงพยาบาลฉางเกิง สาขาหลินโข่ว	ปลายปี ค.ศ. 2018
		2	คลินิกสูตินรีเวชเฉินฉางผิง, โรงพยาบาลฝูไท้	ปลายปี ค.ศ. 2017
		1	โรงพยาบาลแม่และเด็กปิ่งคุน	ปลายปี ค.ศ. 2020
เมืองซินจู๋	4	3	คลินิกสูตินารีเวชเจียง (เจียงฟู่ฉานเคอ), โรงพยาบาลแมคเคย์ เมมโมเรียล (หม่าเจี๋ย) สาขาซินจู๋, ฝ่ายการรักษาทั่วไปโรงพยาบาลทหารซินจู๋ (กว่อจวินซินจู๋อีเยวี่ยน)	ปลายปี ค.ศ. 2018
		1	โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน (ไถต้าอีเยวี่ยน) สาขาซินจู๋	ปลายปี ค.ศ. 2020
เขตซินจู๋	2	2	โรงพยาบาลตงหยวน, โรงพยาบาลทหารผ่านศึกไทเป (หร่งจ่ง) สาขาซินจู๋	ปลายปี ค.ศ. 2018
เขตเหมียวลี่	2	1	โรงพยาบาลเหวยกง	ปลายปี ค.ศ. 2018
		1	คลินิกสูตินรีเวชโจวป๋อจื้อ	ปลายปี ค.ศ. 2020
นครไถจง	17	12	โรงพยาบาลกวงเถียน (สาขาต้าเจี๋ย), ฝ่ายการรักษาทั่วไปโรงพยาบาลทหารไถจง (กว่อ จวินไถจงอีเยวี่ยน), โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีน (จงกว่ออีเหย้าอีเยวี่ยน), โรงพยาบาลเฉิงชิง, โรงพยาบาลทหารผ่านศึกไถจง (ไถจงหรงจ่งอีเยวี่ยน), โรงพยาบาลกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการไถจง (เว่ยเซิงฝูลี่ปู้ไถจงอีเยวี่ยน), โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์จงซัน, โรงพยาบาลถง (ถงจ่งเหออีเยวี่ยน), โรงพยาบาลพุทธฉือจี้ สาขาไถจง (ไถจงฉือจี้อีเยวี่ยน) , คลินิกสูตินรีเวชจวง(จวงฟู่ฉานเคอ), โรงพยาบาลกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการฟงหยวน (เว่ยเซิงฝูลี่ปู้ฟงหยวนอีเยวี่ยน), คลินิกสูตินรีเวชยิวเซิง	ปลายปี ค.ศ. 2018
		3	โรงพยาบาลซินหุ้ยเซิง, คลินิกสูตินรีเวชลวิเหว่ยกว่อ, คลินิกแม่และเด็กหลินเซิ่งไข่	ปลายปี ค.ศ. 2017
		2	โรงพยาบาลเหรินอ้ายต้าหลี่, โรงพยาบาลกวงเถียน (สาขาซาลู่)	ปลายปี ค.ศ. 2020
เขตจางฮั่ว	4	4	โรงพยาบาลซิ่วฉวน, โรงพยาบาลคริสเตียนเอ้อหลินจางฮั่ว (จางฮั่วเอ้อหลินจีตูเจี้ยวอีเยวี่ยน), โรงพยาบาลจางปินซิ่วฉวน, โรงพยาบาลคริสเตียนจางฮั่ว (จางฮั่วจีตูเจี้ยวอีเยวี่ยน)	ปลายปี ค.ศ. 2018

母嬰親善醫療院所

縣市別	總院所數	院所數	院所名稱	效期
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
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



สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก

เขตพื้นที่	จำนวนสถานพยาบาลทั้งหมด	จำนวนสถานพยาบาล	ชื่อสถานพยาบาล	ระยะเวลาที่มีผลบังคับใช้
เมืองเจียอี้	3	3	โรงพยาบาลคริสเตียนเจียอี้ (เจียอี้จีตูเจี้ยวอีเยวี่ยน), โรงพยาบาลเซนต์มาร์ติน (เซิ่งหม่าเออติงอีเยวี่ยน), คลินิกซิ่นเหอเหม่ย	ปลายปี ค.ศ.2018
เขตหนานโถว	4	3	โรงพยาบาลโย้วหมิน, โรงพยาบาลจู๋ซันซิ่วฉวน, โรงพยาบาลกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการหนานโถว (เว่ยเซิงฝูลี่ปู้หนานโถวอีเยวี่ยน)	ปลายปี ค.ศ.2018
		1	โรงพยาบาลแม่และเด็กซินไท้อี๋	ปลายปี ค.ศ.2020
นครไถหนาน	15	10	โรงพยาบาลกวอ (กวอจ่งเหออีเยวี่ยน), คลินิกสูตินรีเวชหย่งซิน, โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเฉิงกง, โรงพยาบาลฉีเหม่ย , โรงพยาบาลอันหนันสังกัดเทศบาลเมืองไถหนานมอบหมายให้มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนสร้างและดำเนินการ (ไถหนานซื่อลี่อันหนานอีเยวี่ยน), โรงพยาบาลไถหนานซินโหลว, โรงพยาบาลไถหนานสังกัดเทศบาลไถหนาน(ไถหนานซื่อลี่อีเยวี่ยน), โรงพยาบาลหลิวอิ่งฉีเหม่ย, โรงพยาบาลไถหนานซินโหลว สาขาหม่าโต้ว (หม่าโต้วซินโหลวอีเยวี่ยน), คลินิกสูตินรีเวชโย่วเซิง	ปลายปี ค.ศ.2018
		3	คลินิกสูตินรีเวชหลินจิ่นอี้, คลินิกสูตินรีเวชเจิ้ง (เจิ้งฟู่ฉานเคอ), โรงพยาบาลสูตินรีเวชเฉินเจ๋อเยี่ยน	ปลายปี ค.ศ.2017
		2	คลินิกสูตินรีเวชซูเหวินปิน, คลินิกสูตินรีเวชคังไหน่ซิน	ปลายปี ค.ศ.2016
เขตหยุนหลิน	2	1	โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน (ไถต้าอีเยวี่ยน) สาขาหยุนหลิน	ปลายปี ค.ศ.2018
		1	โรงพยาบาลเซนต์โจเซฟ (เทียนจู่เจี้ยวรั่วเซ่ออีเยวี่ยน)	ปลายปี ค.ศ.2020
นครเกาสง	21	17	โรงพยาบาลเต๋อเชียน, โรงพยาบาลซื่อจี้ไถอัน, โรงพยาบาลแม่และเด็กเล่อเซิง, โรงพยาบาลเสี่ยวกั่งสังกัดเทศบาลเกาสง (บริหารงานโดยมหาวิทยาลัยการแพทย์เกาสง) , โรงพยาบาลทหารผ่านศึกเกาสง (เกาสงหรงหมิงจ่งอีเยวี่ยน), โรงพยาบาลซินหุ้ยซิน, ฝ่ายการรักษาทั่วไปโจ่วอิ๋งโรงพยาบาลทหารเกาสง (กว่อจวินกาสงจ่งอีเยวี่ยนโจ่วอิ๋งเฟินเยวี่ยน) , โรงพยาบาลเจี้ยนซิน, โรงพยาบาลเจิ้งซิน, โรงพยาบาลสูตินรีเวชและกุมารเวชอู๋คุนเจ๋อ, โรงพยาบาลเยวี่ยนจ่งเหออีเยวี่ยน, โรงพยาบาลฉางเกิงสาขาเกาสง, โรงพยาบาลศูนย์เกาสง (เกาสงซื่อลี่เหลียนเหออีเยวี่ยน), โรงพยาบาลสูตินรีเวชและกุมารเวชเซิงอัน, คลินิกสูตินรีเวชชิวเจิ้งอี้, โรงพยาบาลสูตินรีเวชโยวเซิง, โรงพยาบาลอี้ต้า	ปลายปี ค.ศ.2018
		1	คลินิกสูตินรีเวชหรง(หรงฟู่ฉานเคอ)	ปลายปี ค.ศ.2017
		3	โรงพยาบาลเอสที โจเซฟ (เทียนจู่เจี้ยวเซิ่งกงอีเยวี่ยน), โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์ เกาสงจงเหอ, คลินิกสูตินารีเวชเสี่ยวกั่งอันเซิง	ปลายปี ค.ศ.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
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。

สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก

เขตพื้นที่	จำนวนสถานพยาบาลทั้งหมด	จำนวนสถานพยาบาล	ชื่อสถานพยาบาล	ระยะเวลาที่มีผลบังคับใช้
เขตผิงตง	4	4	โรงพยาบาลอันเหอ, โรงพยาบาลเป่าเจี้ยน, โรงพยาบาลคริสเตียนผิงตง (ผิงตงจีตูเจี้ยวอีเยวี่ยน), โรงพยาบาลมหาวิทยาเทคโนโลยีฝู่ยิง	ปลายปี ค.ศ. 2018
เขตไถตง	2	2	โรงพยาบาลแมคเคย์ เมมโมเรียล (หม่าเจีย) สาขาไถตง, โรงพยาบาลคริสเตียนไถตง (ไถตงจีตู เจี้ยวอีเยวี่ยน)	ปลายปี ค.ศ. 2020
เขตฮวาเหลียน	2	2	โรงพยาบาลพุทธฉือจี้สาขาฮวาเหลียน (ฮวาเหลียนฉือจี้อีเยวี่ยน), โรงพยาบาลคริสเตียนเหมินน้อ (เหมินน้ออีเยวี่ยน)	ปลายปี ค.ศ. 2018
เขตอี๋หลัน	3	2	โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยหยางหมิง, โรงพยาบาลเซนต์แมรี่หลอตง (หลอตงเซิ่นหมู่อีเยวี่ยน)	ปลายปี ค.ศ. 2018
		1	โรงพยาบาลหลอตงป๋ออ้ายอีเยวี่ยน	ปลายปี ค.ศ. 2020
เขตเหลียนเจียง	1	1	โรงพยาบาลเหลียนเจียง สังกัดเทศบาลเหลียนเจียง	ปลายปี ค.ศ. 2018
เขตเผิงหู	1	1	ฝ่ายการรักษาทั่วไปโรงพยาบาลสามเหล่าทัพเผิงหู (ซานจวินจ่งอีเยวี่ยนเผิงหูเฟินเยวี่ยน)	ปลายปี ค.ศ. 2018

หมายเหตุ:
รายชื่อสถานพยาบาลที่ผ่านการอนุมัติ “สถานพยาบาลที่เหมาะสำหรับแม่และทารก” ล่าสุดสามารถตรวจสอบได้จากเว็บไซต์ของทบวงสุขภาพประชาชน http://www.hpa.gov.tw/

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

ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน

เขตพื้นที่	โทรศัพท์	ที่อยู่
กรุงไทเป	02-33936779#11	เลขที่ 5 ถ.จินซันใต้ ตอน 1 อ.จงเจิ้ง เมืองไทเป
นครนิวไทเป	02-22572623	เลขที่ 192-1 ถ.อิงซื่อ อ.ปั่นเฉียว เมืองไทเปใหม่ (ซินเป่ยซื่อ)
นครไถจง	04-25155148	เลขที่ 143 ถ.รุ่ยอัน อ.ฟงหยวน เมืองไถจง
นครไถหนาน	06-3352982 (หลินเซิน) 06-6377232(นตงซิน)	เลขที่ 418 ถ.หลินเซิน ตอน 1 เขตตะวันออก เมืองไถหนาน เลขที่ 163 ถ.ตงซิง อ.ซินอิ๋ง เมืองไถหนาน
นครเกาสง	07-3874649~50	ชั้น 8-2 เลขที่ 468 ถ.ต้าซุ่นเอ้อ อ.ซันหมิน เมืองเกาสง
เขตอี๋หลัน	03-9367885	เลขที่ 287 ถ.นวี่จง เมืองอี๋หลาน เขตอี๋หลานเ
เมืองจีหลง	02-24300193~5	ชั้น 5 เลขที่ 164 ถ.อันเล่อ ตอน 2 อ.อันเล่อ เทศบาลเมืองจีหลง
เขตเถาหยวน	03-3325880	เลขที่ 55 ถ.เซี่ยนฝู่ เทศบาลเมืองเถาหยวน เขตเถาหยวนเซี่ยน
เขตซินจู๋	03-6567138	เลขที่ 1 ถ.กวงหมิงซี เทศบาลเมืองจู๋เป่ย เขตซินจู๋เซี่ยน
เมืองซินจู๋	03-5234647	เลขที่ 3 ถ.จี๋เสียน เทศบาลเมืองซินจู๋
เขตเหมียวลี่	037-332565 037-332621	เลขที่ 6 ถ.กั๋วฝู เทศบาลเมือเหมียวลี่ เขตเหมียวลี่เซี่ยน
เขตหนานโถว	049-2205885	เลขที่ 6 ถ.ฟู่ซิง เทศบาลเมืองหนานโถว เขตหนานโถวเซี่ยน
เขตจางฮั่ว	04-7127839	ชั้น 2 เลขที่ 162 ถ.จงซัน ตอน 2 เทศบาลเมืองจางฮั่วเขตจางฮั่วเซี่ยน
เขตหยุนหลิน	05-5370885	เลขที่ 34 ถ.ฝู่เหวิน เทศบาลเมืองโต่วลิ่ว เขตหยูนหลินเซี่ยน
เขตเจียอี้	05-3621150	เลขที่ 3 ถ.เสียงเหอเอ้อ ตอนทิศตะวันออก เทศบาลเมืองไท่เป่า เขตเจียอี้เซี่ยน
เมืองเจียอี้	05-2328177	เลขที่ 1 ถ.เต๋อหมิง เทศบาลเมืองเจียอี้
เขตผิงตง	08-7370123	เลขที่ 272 ถ.จื้อโหยว เทศบาลเมืองผิงตง เขตผิงตงเซี่ยน
เขตไถตง	089-336575	เลขที่ 336 ถ.ป๋ออ้าย เทศบาลเมืองไถตง เขตไถตงเซี่ยน
เขตฮวาเหลียน	03-8351885	เลขที่ 391 ถ.หลินเซิน เทศบาลเมืองฮัวเหลียน เขตฮัวเหลียนเซี่ยน
เขตเผิงหู	06-9269051	เลขที่ 115 ถ.จงเจิ้ง เทศบาลเมืองหม่ากง เขตเผิงหูเซี่ยน
เขตจินเหมิน	082-337885	ชั้น 2 เลขที่ 1-1 ถ.จงเจิ้ง อ.จินหู เขตจินเหมินเซี่ยน
เขตเหลียนเจียง	083-626643	เลขที่ 216 หมู่บ้านฟู่ซิง อ.หนานกัน เขตเหลียนเจียงเซี่ยน

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。

การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง

จากอายุครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายของผู้ตั้งครรภ์ต้องทำงานเพิ่มมากขึ้นโดยมีสาเหตุมาจากการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เช่นหัวใจของสตรีตั้งครรภ์จะมีอัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้นในระยะหลังๆ ของการตั้งครรภ์, ระบบเผาผลาญของทารกในครรภ์ทั้งหมดต้องอาศัยไตของผู้เป็นแม่ในการขับถ่าย, สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์นั้นได้จากร่างกายแม่เป็นต้น โดยร่างกายของผู้ตั้งครรภ์นั้นจะพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับภาวะการเปลี่ยนแปลงของการตั้งครรภ์เหล่านี้ แต่สำหรับในกรณีที่ผู้ตั้งครรภ์ที่เป็นโรคบางโรคอยู่แล้ว เช่น โรคหัวใจแต่กำเนิด, โรคไตเรื้อรังเป็นต้น ก็อาจทำให้มีอาการทรุดหนักขึ้นเนื่องจากการตั้งครรภ์ และมีอาการโรคแทรกซ้อนเช่น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์, ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์เป็นต้น ล้วนเป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยทางกายภาพของแม่

โดยทั่วไปแล้ว ทารกในครรภ์ส่วนใหญ่จะเป็นปกติ แต่ยังมีทารกในครรภ์บางส่วนที่มีโรคแต่กำเนิดหรือมีสัญญาณแสดงว่าจะคลอดก่อนกำหนด เหล่านี้เป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงที่มีสาเหตุมาจากทารกในครรภ์

เมื่อแพทย์แจ้งให้ท่านทราบว่า ท่านมีลักษณะอาการดังกล่าวข้างต้น แสดงว่าในการตั้งครรภ์ครั้งนี้อาจเป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง ซึ่งต้องได้รับการตรวจครรภ์อย่างละเอียดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ตั้งแต่แรกเริ่ม และขอแนะนำว่า ควรไปคลอดที่สถานพยาบาลที่มีแพทย์และอุปกรณ์การแพทย์ที่เพียบพร้อม ซึ่งจะช่วยเป็นหลักประกันในความปลอดภัยให้แก่ทั้งตัวแม่และทารก

ต่อไปนี้เป็นรายชื่อ “โรงพยาบาลที่รับผิดชอบต่อสตรีตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงและมีคุณภาพในการดูแลทารกแรกเกิด ทั้งในระดับปานกลาง และระดับร้ายแรงที่ต้องการการรักษาแบบฉุกเฉิน” ตามการแบ่งของ “มาตรฐานในการแบ่งโรงพยาบาลตามความสามารถในการรักษาแบบฉุกเฉิน” ของทบวงสาธารณสุข ในสังกัดสภาบริหารไต้หวัน กรณีที่ท่านมีภาวะฉุกเฉินใดก็ตามในระหว่างตั้งครรภ์ โรงพยาบาลเหล่านี้จะให้บริการดูแลรักษาแบบฉุกเฉินที่มีความเพียบพร้อมกว่าแก่ท่าน ซึ่งว่าที่คุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกรับการตรวจและคลอดในโรงพยาบาลที่รับผิดชอบใกล้บ้านท่าน ตามสภาวะอาการที่มีระหว่างตั้งครรภ์

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

การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง

รายชื่อโรงพยาบาลที่รับผิดชอบต่อสตรีตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงและมีคุณภาพในการดูแลทารกแรกเกิด ทั้งในระดับปานกลาง และระดับร้ายแรงที่ต้องการการรักษาแบบฉุกเฉิน

พื้นที่	นครเมืองเขต	ระดับปานกลาง	ระดับร้ายแรง	ระยะเวลาที่มีผลบังคับใช้
พื้นที่ไทเป	เมืองจีหลง		โรงพยาบาลฉางเกิง สาขาจีหลง	31/12/2018
	เขตอี๋หลัน		โรงพยาบาลหลอตงป๋ออ้าย	31/12/2017
	เขตอี๋หลัน	โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยหยางหมิง		31/12/2018
	กรุงไทเป		โรงพยาบาลคาเธ่ย์ เจเนอรัล (กว่อไท่)	31/12/2017
	กรุงไทเป		โรงพยาบาลแมคเคย์ เมมโมเรียล (หม่าเจีย)	31/12/2017
	กรุงไทเป		โรงพยาบาลว่านฟังสังกัดเทศบาลกรุงไทเป-บริหารงานโดยมหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเป	31/12/2017
	กรุงไทเป		ฝ่ายการรักษาทั่วไปโรงพยาบาลสามเหล่าทัพ (ซานจวินจ่งอีเยวี่ยน)	31/12/2020
	กรุงไทเป		โรงพยาบาลทหารผ่านศึกไทเป (หรงหมิงจ่งอีเยวี่ยน)	31/12/2020
	กรุงไทเป		โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน (ไถต้าอีเยวี่ยน)	31/12/2020
	กรุงไทเป		โรงพยาบาลซินกวงอู๋โห่ซือเมมโมเรียล (ซินกวงอีเยวี่ยน)	31/12/2020
	กรุงไทเป	โรงพยาบาลไถอัน		31/12/2017
	กรุงไทเป	โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเป		31/12/2022
	กรุงไทเป	โรงพยาบาลฉางเกิงไทเป		31/12/2017
	นครนิวไทเป		โรงพยาบาลกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการซวงเหอ (เว่ยเซิงฝูลี่ปู้ซวงเหออีเยวี่ยน)(จัดสร้างและบริหารงานโดยมหาวิทยาลัยการแพทย์ไทเป)	31/12/2017
	นครนิวไทเป		โรงพยาบาลหย่าตง	31/12/2020
	นครนิวไทเป		โรงพยาบาลพุทธฉือจี้สาขาไทเป	31/12/2020
	นครนิวไทเป	โรงพยาบาลคาร์ดินัลเทียน (เกิงซินอีเยวี่ยน)		31/12/2017
	นครนิวไทเป	โรงพยาบาลคาเธ่ย์ เจเนอรัล (กว่อไท่) สาขาซี่จื่อ		31/12/2017
	นครนิวไทเป	โรงพยาบาลแมคเคย์ เมมโมเรียล (หม่าเจีย) สาขาตั้นสุ่ย		31/12/2020
	นครนิวไทเป	โรงพยาบาลคาร์ดินัลเทียน (เกิงซินอีเยวี่ยน) สาขาหย่งเหอ		31/12/2018
	เขตจินเหมิน	โรงพยาบาลกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการจินเหมิน (เว่ยเซิงฝูลี่ปู้จินเหมินอีเยวี่ยน)		31/12/2020
พื้นที่ภาคเหนือ	เขตเถาหยวน		โรงพยาบาลฉางเกิงสาขาหลินโข่ว	31/12/2020
	เมืองซินจู๋	โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน (ไถต้าอีเยวี่ยน) สาขาซินจู๋		31/12/2018
	เมืองซินจู๋	โรงพยาบาลแมคเคย์ เมมโมเรียล (หม่าเจีย) สาขาซินจู๋		31/12/2018
	เขตซินจู๋		โรงพยาบาลตงหยวน	31/12/2018

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。

High risk pregnancy

พื้นที่	นครเมืองเขต	ระดับปานกลาง	ระดับร้ายแรง	ระยะเวลาที่มีผลบังคับใช้
พื้นที่ภาคกลาง	นครไถจง		โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์จงซัน	31/12/2017
	นครไถจง		โรงพยาบาลทหารผ่านศึกไถจง (ไถจงหรงหมินจิ่งอีเยวี่ยน)	31/12/2017
	นครไถจง		โรงพยาบาลการแพทย์แผนจีน (จงกว่ออีเหย้าอีเยวี่ยน)	31/12/2017
	นครไถจง		โรงพยาบาลถง (ถงจิ่งเหออีเยวี่ยน)	31/12/2018
	นครไถจง		โรงพยาบาลกวงเถียน (ซาลู่จิ่งเยวี่ยน)	31/12/2018
	นครไถจง		โรงพยาบาลกวงเถียน (สาขาต้าเจี่ย)	31/12/2017
	นครไถจง	โรงพยาบาลพุทธฉือจี้ สาขาไถจง		31/12/2017
	นครไถจง	โรงพยาบาลเฉิงชิง สาขาจงกั่ง		31/12/2018
	เขตจางฮั่ว		โรงพยาบาลคริสเตียนจางฮั่ว (จางฮั่วจีตูเจี้ยวอีเยวี่ยน)	31/12/2017
	เขตจางฮั่ว		โรงพยาบาลซิ่วฉวน	31/12/2019
	เขตจางฮั่ว	โรงพยาบาลซิ่วฉวนจางปิน		31/12/2018
พื้นที่ภาคใต้	เขตหยุนหลิน		โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน (ไถต้าอีเยวี่ยน) สาขาหยุนหลิน	31/12/2017
	เขตหยุนหลิน	โรงพยาบาลเซนต์โจเซฟ (เทียนจู่เจี้ยวรั่วเซ่ออีเยวี่ยน)		31/12/2018
	เมืองเจียอี้		โรงพยาบาลคริสเตียนเจียอี้ (เจียอี้จีตูเจี้ยวอีเยวี่ยน)	31/12/2018
	เมืองเจียอี้	โรงพยาบาลเซนต์มาร์ติน (เซิ่งหม่าเออติงอีเยวี่ยน)		31/12/2018
	เขตเจียอี้		โรงพยาบาลเจียอี้ฉางเกิง	31/12/2022
	เขตเจียอี้		โรงพยาบาลพุทธฉือจี้ สาขาต้าหลิน	31/12/2018
	นครไถหนาน		โรงพยาบาลฉีเหม่ย	31/12/2017
	นครไถหนาน		โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเฉิงกง	31/12/2017
	นครไถหนาน	โรงพยาบาลกัว (กัวจิ่งเหออีเยวี่ยน)		31/12/2018
พื้นที่เกาสงผิงตง	นครเกาสง		โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยการแพทย์เกาสงจงเหอ	31/12/2017
	นครเกาสง		โรงพยาบาลอี้ต้า	31/12/2017
	นครเกาสง		โรงพยาบาลทหารผ่านศึกเกาสง (เกาสงหรงหมินอีเยวี่ยน)	31/12/2017
	นครเกาสง		โรงพยาบาลฉางเกิง สาขาเกาสง	31/12/2017
	เขตผิงตง		โรงพยาบาลอันไท่	31/12/2017
	เขตเผิงหู	ฝ่ายการรักษาทั่วไปโรงพยาบาลสามเหล่าทัพเผิงหู (ซานจวินจิ่งอีเยวี่ยนเผิงหูเฟินเยวี่ยน)		31/12/2017
พื้นที่ภาคตะวันออก	เขตฮวาเหลียน		โรงพยาบาลพุทธฉือจี้	31/12/2017
	เขตไถตง	โรงพยาบาลแมคเคย์ เมมโมเรียล (หม่าเจีย) สาขาไถตง		31/12/2018

หมายเหตุ:รายชื่อสถานพยาบาลที่ผ่านการอนุมัติ “โรงพยาบาลรับผิดชอบรักษาฉุกเฉิน” ล่าสุด สามารถตรวจสอบได้จากเว็บไซต์ของกรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMA/

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)7264150轉0766	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

การฝากเลี้ยงเด็ก

การจัดการฝากเลี้ยงเด็กและเงินช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการฝากเลี้ยงเด็ก

เพื่อสนับสนุนส่งเสริมการมีบุตรของประชาชน ตั้งแต่เดือนเมษายน ค.ศ. 2008 เป็นต้นมา รัฐบาลได้ให้การช่วยเหลืออุดหนุนค่าใช้จ่ายในการฝากเลี้ยงเด็กบางส่วนแก่ครอบครัว เพื่อลดภาระของครอบครัว และเพื่อให้การดูแลที่เหมาะสมแก่เด็กเล็ก กรุณาเลือกผู้บริการดูแลเด็กที่ได้รับอนุญาตหรือสถานรับเลี้ยงเด็กที่ขึ้นทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย ที่ให้การบริการดูแลที่ปลอดภัยและเหมาะสมแก่เด็กและผู้ปกครอง

หากคุณและเพื่อนของคุณต้องการข้อมูลผู้เลี้ยงเด็กที่มีความชำนาญ หรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเงินช่วยเหลืออุดหนุนค่าใช้จ่ายฝากเลี้ยงเด็ก หรือมีความประสงค์จะร่วมรับการอบรมในหลักสูตรผู้เลี้ยงเด็ก หรือต้องการปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับการดูแลเด็ก สามารถดูได้จากเว็บไซต์ควบคุมข้อมูลลงทะเบียนผู้เลี้ยงเด็ก (พี่เลี้ยง) กรมสังคมและครอบครัวกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (http://cwisweb.sfaa.gov.tw) และเว็บไซต์กรมสังคมและครอบครัวกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (http://www..sfaa.gov.tw) หรือสอบถามจากกอง (ฝ่าย) กิจการสังคมของเทศบาลเขตทุกแห่ง

เขตพื้นที่	โทรศัพท์ของกอง(สำนักงาน) กิจการสังคม	เขตพื้นที่	โทรศัพท์ของกอง (สำนักงาน)กิจการสังคม
เทศบาลเมืองไทเป	(02)27208889, ต่อ 1624-1625	เทศบาลเขตหยุนหลินเซี่ยน	(05)5522575
เทศบาลเมืองไทเปใหม่ (ซินเป่ยซื่อ)	(02)29603456, ต่อ 3678-3681	เทศบาลเขตเจียอี้เซี่ยน	(05)3620900, ต่อ 2606
เทศบาลเมืองไถจง	(04)22289111, ต่อ 37516	เทศบาลเขตผิงตงเซี่ยน	(08)7320415, ต่อ 5321
เทศบาลเมืองไถหนาน	(06)2991111, ต่อ 5903 (06)6322231, ต่อ 6545-6546	เทศบาลเขตไถตงเซี่ยน	(089)341373, ต่อ 262
เทศบาลเมืองเกาสง	(07)3368333, ต่อ 2495-2498	เทศบาลเขตฮัวเหลียนเซี่ยน	(038)228995
เทศบาลเขตอี๋หลานเซี่ยน	(03)9328822, ต่อ 454	เทศบาลเขตเผิงหูเซี่ยน	(06)9274400, ต่อ 395
เทศบาลเขตเถาหยวนเซี่ยน	(03)3322101, ต่อ 6322	เทศบาลเมืองจีหลง	(02)24201122, ต่อ 2203-2205
เทศบาลเขตซินจู๋เซี่ยน	(03)5518101, ต่อ 3253	เทศบาลเมืองซินจู๋	(03)5216121, ต่อ 558
เทศบาลเขตเหมียวลี่เซี่ยน	(037)559643	เทศบาลเมืองเจียอี้	(05)2288420
เทศบาลเขตจางฮั่วเซี่ยน	(04)7264150, ต่อ 0766	เทศบาลเขตจินเหมินเซี่ยน	(082)318823, ต่อ 62570
เทศบาลเขตหนานโถวเซี่ยน	(049)2247970	เทศบาลเขตเหลียนเจียง	(0836)25022, ต่อ 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。

สถานดูแลสตรีและทารกหลังคลอดที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย

เลือกสถานดูแลสตรีและทารกหลังคลอดที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมายอย่างรอบคอบ เพื่อเป็นหลักประกันสุขภาพที่ดีให้แก่แม่และเด็ก

ปัจจุบันองค์กรที่ให้การดูแลสตรีหลังคลอดบุตรแบ่งออกเป็นสองประเภทคือสถานการพยาบาลและที่เรียกกันทั่วไป “ศูนย์อยู่ไฟหลังคลอด” ทั้งสองประเภทเป็นสถานการพยาบาลดูแลหลังคลอดที่ผ่านการขออนุมัติขึ้นทะเบียนประกอบกากับหน่วยงานรับผิดชอบด้านสาธารณสุขตามกฎหมายวิชาชีพการพยาบาล เนื่องเสนอบริการด้านการพยาบาล ศูนย์อยู่ไฟหลังคลอดมีบริการอาหารและที่พัก ห้ามให้บริการเกี่ยวกับการพยาบาล ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการได้ดำเนินมาตรการหลายทางอย่างเกิดผล เพื่อปกป้องสิทธิและความปลอดภัยของสตรีผู้คลอดบุตรและทารก ซึ่งรวมถึง ประกาศในเดือนกันยายน ค.ศ.2010 เรื่อง “แบบสัญญาสำหรับสถานการพยาบาลดูแลหลังคลอดและศูนย์อยู่ไฟหลังคลอด” ประชาชนสามารถตรวจสอบได้ที่เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ(http://www.mohw.gov.twช่องทาง:หน้าแรก/เกี่ยวกับกระทรวง/หน่วยงานของกระทรวงและหน่วยงานในสังกัด/กรมพยาบาลและการดูแลสุขภาพ/ข้อมูลงานการจัดการ/งานควบคุมสถานการพยาบาลดูแลหลังคลอด) นอกจากนี้เกี่ยวกับข้อมูลการจดทะเบียนของสถานการพยาบาลดูแลหลังคลอดก็สามารถตรวจสอบได้จากเว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (http://www.mohw.gov.tw , ช่องทาง: หน้าแรก/สถานพยาบาลและเจ้าหน้าที่รักษาพยาบาล/ สถานพยาบาล/เลือกประเภทองค์กร “ สถานการพยาบาล” ชื่อขององค์กรกรุณาพิมพ์ “หลังคลอด” จากนั้นกดเริ่มค้นหา ก็จะสามารถค้นหาสถานการพยาบาลดูแลหลังคลอดทั่วประเทศได้

เพื่อยกระดับคุณภาพของสถานการพยาบาลหลังคลอด ปกป้องความปลอดภัยของสตรีผู้คลอดบุตรและทารก กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการได้จัดการประเมินผลสำหรับสถานการพยาบาลหลังคลอดครั้งแรกในปี ค.ศ. 2013 และได้มีการประกาศผลการประเมินยังเว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (http://www.mohw.gov.twช่องทาง:หน้าแรก/เกี่ยวกับกระทรวง/หน่วยงานของกระทรวงและหน่วยงานในสังกัด/กรมพยาบาลและการดูแลสุขภาพ/มุมการประเมินผลสถานการพยาบาลหลังคลอด) ขอเชิญชวนประชาชนใช้บริการตรวจสอบ กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการขอเตือนว่าที่คุณแม่และสตรีผู้คลอดบุตร เพื่อปกป้องสุขภาพของท่านและลูกน้อยขอแนะนำท่าน เมื่อเลือกสถานการพยาบาลหลังคลอด โปรดอย่าได้ดูเพียงความโอ่อ่าของสถานที่และการตกแต่งภายนอกเท่านั้น ที่สำคัญที่สุดคือต้องเลือกสถานการพยาบาลที่มีความปลอดภัย เชี่ยวชาญ มีคุณภาพอีกทั้งผ่านการประเมินผลรับรองแล้ว เพื่อรับบริการการดูแลหลังคลอด

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。

วิธีการจัดการกับความรุนแรงในครอบครัวที่ต้องสงสัยว่า

1. เมื่อทราบหรือรู้เห็นเหตุการณ์การใช้ความรุนแรงในครอบครัวเป็นต้น กรุณาโทรแจ้งเรื่องต่อสายตรงปกป้อง 113 ภายใน 24 ชั่วโมง หรือขึ้นเว็บเพจระบบข้อมูลเชื่อมต่อความห่วงใยออนไลน์(เว็บไซต์ http://ecare.mohw.gov.tw/) หรือขอให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลกรอกแบบแจ้งความให้ (ขอรับแบบแจ้งความได้จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของสำนักงานบริการสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาล) จากนั้นส่งโทรสาร (แฟกซ์) เพื่อแจ้งความไปยังศูนย์ป้องกันการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและการล่วงละเมิดทางเพศของเทศบาลประจำท้องที่ เพื่อสะดวกต่อการให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อผู้เสียหายต่อไป
2. ตามบัญญัติ พ.ร.บ. ป้องกันการใช้ความรุนแรงในครอบครัว มาตรา 50 เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์มีภาระหน้าที่ต้องแจ้งความให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบ ผู้ที่ฝ่าฝืนไม่แจ้งความนั้น มีความผิดตาม พ.ร.บ. ป้องกันการใช้ความรุนแรงในครอบครัว มาตรา 62 ข้อ 1 ต้องระวางโทษปรับเป็นเงิน 6,000 –30,000 เหรียญไต้หวัน โดยให้หน่วยงานเทศบาลที่เป็นหน่วยงานต้นสังกัดเป็นผู้ปรับ ยกเว้นในเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่ฝ่าฝืนไม่แจ้งความโดยมีสาเหตุจากเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตัวผู้เสียหาย ไม่ต้องปรับ
3. เมื่อเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ปฏิบัติงานตามหน้าที่ หากพบเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงในครอบครัวที่กฎหมายบังคับให้ต้องทำการแจ้งเรื่อง หากเจ้าตัวแสดงความจำนงไม่ยินยอมถูกแจ้งเรื่อง สามารถระบุในแบบฟอร์มการแจ้งเรื่องว่าเจ้าตัวไม่ประสงค์แจ้งเรื่อง เพื่อเป็นการเตือนศูนย์ป้องกันการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและการล่วงละเมิดทางเพศของเทศบาล ที่ว่าการเขต(เมือง)ต่างๆ ในการใช้เทคนิคเพื่อจัดการในภายหลัง หากพบเป็นกรณีการใช้ความรุนแรงจากสัมพันธ์ใกล้ชิดเพื่อสามารถแยกแยะกรณีผู้มีความเสี่ยงสูงได้อย่างรวดเร็ว ให้แพทย์ทำการกรอกแบบฟอร์มประมินความเสี่ยงการใช้ความรุนแรงของความสัมพันธ์ใกล้ชิดไต้หวัน (TIPVDA) พร้อมทั้งเข้าระบบข้อมูลการใช้ความรุนแรงในครอบครัวของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการทำการกรอกแจ้งข้อมูลให้แล้วเสร็จภายในวันที่ 10 ของเดือนถัดไป

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

แหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

ชื่อหน่วยงาน	งานบริการ	วิธีติดต่อ
เว็บไซต์เพื่อสุขภาพดียาวนาน (เจี้ยนคังจิ่วจิ่ว) ทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขวิทยา	(02)2351-9047 http://health99.hpa.gov.tw/
ศูนย์บริการให้คำปรึกษาโรคทางพันธุกรรมทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	ให้ข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องและหลากหลายเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม	http://gene.hpa.gov.tw/
สมาคมแพทย์โรคลมชักไต้หวัน	ให้บริการเข้าระบบข้อมูลสตรีที่เป็นโรคลมชักและตั้งครรภ์ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขวิทยา ควบคุมรายกรณี เพื่อให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ทราบว่าจะช่วยเหลือคุณได้อย่างไร	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
มูลนิธิทารกคลอดก่อนกำหนดไต้หวัน	เสนอแผนงานให้การรักษาพยาบาลที่เหมาะสมแก่ทารกคลอดก่อนกำหนด ยกระดับคุณภาพการดูแลรักษาทารกคลอดก่อนกำหนด บริการแนะแนวให้ความรู้และป้องกันการคลอดก่อนกำหนด	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
ชมรมป้องกันการคลอดก่อนกำหนดไต้หวัน	ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมป้องกันการคลอดก่อนกำหนด	02-2523-7490
มูลนิธิโรคที่พบได้น้อย	ให้ข้อมูลและความช่วยเหลือเกี่ยวกับโรคที่พบได้น้อย	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
สมาคมโรคเลือดจางธาลัสซีเมียไต้หวัน	ให้ข้อมูลการรักษาพยาบาลที่ถูกต้องอย่างเร่งด่วนและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยโรคเลือดจางธาลัสซีเมียและครอบครัวทั่วประเทศ	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw/
มูลนิธิเด็กโรคหัวใจสาธารณรัฐจีน	ช่วยเหลือเด็กโรคหัวใจให้ได้รับการรักษาพยาบาลที่เหมาะสม	02-2331-9494 http://www.ccft.org.tw
มูลนิธิความพิการบนใบหน้าและกะโหลกศีรษะนอร์ดอฟ(Noordhoff Craniofacial Foundation)	ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีพัฒนาการส่วนศีรษะและใบหน้าที่ผิดปกติแต่กำเนิด เช่น ปากแหว่งเพดานโหว่ ใบหูเล็ก และผู้ที่มีความพิการบนใบหน้าและกะโหลกศีรษะ	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
มูลนิธิดาวน์ซินโดรมสาธารณรัฐจีน	เกิดจากความร่วมมือของพ่อแม่ผู้ปกครองของผู้ป่วยดาวน์ซินโดรม นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มองค์กรที่ห่วงใยผู้ป่วยดาวน์ซินโดรม โดยส่งเสริมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลี้ยงดู หรือให้คำปรึกษาด้านการรักษาพยาบาลและการดูแลสุขภาพ	02-2278-9888 http://www.rocdown-syndrome.org.tw
สมาคมห่วงใยผู้ป่วยโรคเลือดจางธาลัสซีเมียไต้หวัน	ให้บริการแนะแนวจัดหางานแก่ผู้ป่วย ให้ความช่วยเหลือด้านการรักษาพยาบาลและการให้ความรู้แก่สังคม เป็นต้น	04-2529-8232 https://www.facebook.com/groups/119062884788125/
สมาคมเด็กพัฒนาการล่าช้าและการรักษาแรกเริ่มสาธารณรัฐจีน	ให้ความช่วยเหลือแก่เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าในด้านต่างๆและครอบครัวของเด็ก ให้ได้รับการรักษาในระยะแรกเริ่ม	03-8239335 http://www.caeip.org.tw
มูลนิธิเด็กพัฒนาการล่าช้าสาธารณรัฐจีน	ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนงานการรักษาเด็กพัฒนาการล่าช้าในระยะแรกเริ่มและบริการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้อง	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
เว็บไซต์ครอบครัวศึกษาและสายตรงบริการสอบถาม	การอบรมบุตร, ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก, ความสัมพันธ์ของสามีภรรยา, ความสัมพันธ์กับญาติเกี่ยวดอง, การคบหาก่อนการสมรส, ความสัมพันธ์ใกล้ชิด,ทรัพยากรของครอบครัวและการจัดการ, การปรับตัวในชีวิตครอบครัว เป็นต้น	412-8185(Please add 02 if by cell phones) http://moe.familyedu.moe.gov.tw
กรมการสังคมสงเคราะห์และนักสังคมสงเคราะห์กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	สอบถามสวัสดิการสังคม	1957 http://1957.mohw.gov.tw/
กระทรวงแรงงาน	สนับสนุนแรงงานให้มีการทำงานและการใช้ชีวิตที่สมดุล ส่งเสริมการเกิดและสร้างสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่เป็นมิตรต่อผู้ที่ตั้งครรภ์และคู่สมรส	02-8995-6866 http://www.mol.gov.tw (กระทรวงแรงงาน), http://eeweb.mol.gov.tw/(เว็บไซต์ความเสมอภาคในการทำงาน)
กรมสุรรพากร, กองงานสรรพากรท้องถิ่น	บริการเงินหักลดหย่อนพิเศษภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	0800-000-321_(กรมสรรพากร), 0800-086-969_(กองงานสรรพากรท้องถิ่น) http://www.ntbca.gov.tw/etwmain
สายตรงปรึกษาการตั้งครรภ์ในวัยผู้เยาว์ทั่วประเทศ	บริการโทรศัพท์ให้คำปรึกษาและการโอนย้ายแก่ผู้เยาว์ที่ตั้งครรภ์หรือผู้เยาว์ทั่วไป	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

ที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์

ที่อยู่และโทรศัพท์ของสำนักงานสาธารณสุขประจำท้องที่ต่างๆ

เขตเมืองและสุขภาพสำนัก	ที่อยู่ เว็บไซต์	โทรศัพท์	สายตรงงานการให้วัคซีนป้องกัน
สถานีอนามัย เมืองจีหลง	เลขที่ 266 ถ.ซิ่นเอ้อ เขตซิ่นอี้ เมืองจีหลง 20147 http://www.klchb.gov.tw	02-24230181	02-2427-6154
สำนักงานอนามัยสังกัดเทศบาลเมืองไทเป	เลขที่ 1 ถ.ซื่อฝู่ อ.ซิ่นอี้ เมืองไทเป 11008 http://www.health.gov.tw	02-27208889	02-23754341
สำนักงานสาธารณสุขสังกัดเทศบาลเมืองไทเปใหม่	เลขที่ 192-1 ถ.อิงซื่อ อ.ปั่นเฉียว เมืองไทเปใหม่ (ซินเป่ยซื่อ) 22006 http://www.health.ntpc.gov.tw	02-22577155	02-22588923
สำนักงานอนามัยสังกัดเทศบาลเมืองไทเป	กองการสาธารณสุขเทศบาลนครเถาหยวน เลขที่ 55 ถ.เซี่ยนฝู่ เทศบาลเมืองเถาหยวน นครเถาหยวน 33053 http://www.tychb. gov.tw	03-3340935	03-3363270 03-3382157
กองการสาธารณสุขเทศบาลเขตซินจู๋	เลขที่ 1 ถ.กวงหมิง 7 เมืองจู๋เป่ย เขตซินจู๋ 30210 http://www.hcshb.gov.tw/	03-5518160	03-5511287
กองการสาธารณสุขเมืองซินจู๋	เลขที่ 241 ชั้น 10-12 ถ.จงยาง เขตตะวันออก เมืองซินจู๋ 30041 http://dep.hcchb.gov.tw	03-5355191	03-5355130
กองการสาธารณสุขเทศบาลเขตเหมี่ยวลี่	เลขที่ 373 ถ.กวงฮวา หมู่ 21 ต.ต้าจวง อ.โห้วหลง เขตเหมียวลี่ 36043 http://www.mlshb.gov.tw	037-558080	037-558100
กองการสาธารณสุขเทศบาลนครไถจง	เลขที่ 136 ถ.จงซิง อ.ฟงหยวน เมืองไถจง 42053 http://www.health.taichung.gov.tw	04-25265394	04-25270780
สถานีอนามัยเขตจางฮั่วเซี่ยน	เลขที่ 162 ถ.จงซัน ตอน 2 เมืองจางฮั่ว เขตจางฮั่ว 50049 http://www.chshb.gov.tw	04-7115141	04-7115141#103 04-7115141#104
สำนักงานอนามัยสังกัดเทศบาลเขตหนานโถวเซี่ยน	เลขที่ 6 ถ.ฟู่ซิง เทศบาลเมืองหนานโถว เขตหนานโถวเซี่ยน 54062 http://www.ntshb.gov.tw	049-2222473	049-2220904 049-2230607
สถานีอนามัยเขตหยุนหลินเซี่ยน	เลขที่ 34 ถ.ฝู่เหวิน เทศบาลเมืองโต่วลิ่ว เขตหยุนหลินเซี่ยน 64054 http://www.ylshb.gov.tw	05-5373488	05-534-5811
สถานีอนามัยเขตเจียอี้เซี่ยน	เลขที่ 3 ถ.เสียงเหอเอ้อ ตอนทิศตะวันออก เทศบาลเมืองไท่เป่า เขตเจียอี้เซี่ยน 61249 http://www.cyshb.gov.tw	05-3620600	05-362-0607 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 http://www.cichb.gov.tw	05-2338066	05-2341150
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） 70151臺南市東區林森路一段418號（林森辦公室） http://health.tainan.gov.tw/tnhealth	06-6357716	06-6333080 06-2679751#372
高雄市政府衛生局	80276高雄市苓雅區凱旋二路132之1號 http://khd.kcg.gov.tw/	07-7134000	07-7134000#1377 07-7230513
屏東縣政府衛生局	90054屏東縣屏東市自由路272號 http://www.ptshb.gov.tw	08-7370002	08-738-0208 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 http://www.ilshb.gov.tw	03-9322634	03-935-7011 03-932-2634#1206
花蓮縣衛生局	97058花蓮縣花蓮市新興路200號 http://www.hlshb.gov.tw	03-8227141	03-822-6975
臺東縣衛生局	95043臺東縣臺東市博愛路336號 http://www.ttshb.gov.tw	089-331171	089-331-171#214
連江縣衛生局	20941連江縣南竿鄉復興村216號 http://www.matsuhb.gov.tw	083-622095	083-622-095#8855
金門縣衛生局	89148金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號 http://www.kmhb.gov.tw	082-330697	082-330-697#609
澎湖縣政府衛生局	88041澎湖縣馬公市中正路115號 http://www.phchb.gov.tw	06-9272162	06-927-0508 06-927-2162#211

ที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์

ที่อยู่และโทรศัพท์ของสำนักงานสาธารณสุขประจำท้องที่ต่างๆ

Counties and Cities	Address	Phone	Preventive vaccination hotline
สำนักงานอนามัย สังกัดเทศบาลเมืองเจียอี้	เลขที่ 1 ถ.เต๋อหมิง เขตตะวันตก(ซีชวี) เมืองเจียอี้ 60097 http://www.cichb.gov.tw	05-2338066	05-2341150
สำนักงานอนามัย สังกัดเทศบาลเมืองไถหนาน	เลขที่ 163 ถ.ตงซิน เขตซินหยิง นครไถหนาน 73064 (สำนักงานตงซิน) เลขที่ 418 ถ.หลินเซิน เขตตะวันออก(ตงชวี) นครไถหนาน 70151 (สำนักงานหลินเซิน) http://health.tainan.gov.tw/tnhealth	6-6357716	06-6333080 06-2679751#372
สำนักงานอนามัย สังกัดเทศบาลเมืองเกาสง	เลขที่ 132 ทับ1 ถ.ไข่เสวียนเอ้อลู่ เขตหลิงหย่า นครเกาสง 80276 http://khd.kcg.gov.tw/	07-7134000	07-7134000#1377 07-7230513
สำนักงานอนามัย สังกัดเทศบาลเขตผิงตงเซี่ยน	เลขที่ 272 ถ.จื้อโหยว เทศบาลเมืองผิงตง เขตผิงตงเซี่ยน 90054 http://www.ptshb.gov.tw	08-7370002	08-738-0208 08-736-2986
สำนักงานสาธารณสุข สังกัดเทศบาลเขตอี๋หลานเซี่ยน	เลขที่ 287 ถ.นว๋จง เมืองอี๋หลาน เขตอี๋หลานเ 26051 http://www.ilshb.gov.tw	03-9322634	03-935-7011 03-932-2634#1206
สถานีอนามัยเขตฮวาเหลียนเซี่ยน	เลขที่ 200 ถ.ซินซิง เทศบาลเมืองฮัวเหลียน เขตฮัวเหลียนเซี่ยน 97058 http://www.hlshb.gov.tw	03-8227141	03-822-6975
กองการสาธารณสุขเขตไถตง	เลขที่ 336 ถ.ป๋ออ้าย เทศบาลเมืองไถตง เขตไถตงเซี่ยน 95043 http://www.ttshb.gov.tw	089-331171	089-331-171#214
กองการสาธารณสุขเขตเหลียนเจียง	เลขที่ 216 หมู่บ้านฟู่ซิง อ.หนานกัน เขตเหลียนเจียงเซี่ยน 20941 http://www.matsuhb.gov.tw	083-622095	083-622-095#8855
กองการสาธารณสุขเขตจินเหมิน	เลขที่ 1-12 ถ.ฟู่ซิง อ.จินหู เขตจินเหมินเซี่ยน 89148 http://www.kmhb.gov.tw	082-330697	082-330-697#609
กองการสาธารณสุขเทศบาลเขตเผิงหู	เลขที่ 115 ถ.จงเจิ้ง เทศบาลเมืองหม่ากง เขตเผิงหูเซี่ยน 88041 http://www.phchb.gov.tw	06-9272162	06-927-0508 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)

เบี้ยเลี้ยงการเลี้ยงดูบุตร เงินชดเชยการคลอดบุตรของประกันกองทุนบำนาญเลี้ยงชีพและเงินชดเชยการคลอดบุตรประกันสุขภาพสหกรณ์เกษตร

เบี้ยเลี้ยงการเลี้ยงดูบุตร-ดูแลลูกน้อยของเราที่บ้านอย่างวางใจ

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการได้จัดทำ “แผนงานเบี้ยเลี้ยงการดูแลบุตรสำหรับครอบครัวที่พ่อแม่ไม่ได้ทำงาน” ให้การอุดหนุนช่วยเหลือพ่อหรือแม่อย่างน้อยฝ่ายหนึ่งที่ไม่สามารถทำงานได้เนื่องจากต้องดูแลบุตรอายุต่ำกว่า 2 ขวบที่บ้าน โดยครอบครัวรายได้ต่ำให้การช่วยเหลือเดือนละ 5000 เหรียญไต้หวันต่อเด็กหนึ่งคน ครอบครัวรายได้ต่ำปานกลางเดือนละ 4000 เหรียญไต้หวันต่อเด็กหนึ่งคน และครอบครัวที่มีรายได้รวมที่ต้องแจ้งเสียภาษีรายได้ในอัตราไม่ถึง 20% เดือนละ 2500 เหรียญไต้หวันต่อเด็กหนึ่งคน ผู้ที่มีความประสงค์ยื่นเรื่อง กรุณาติดต่อสำนักทะเบียนราษฎร์ในตำบล (อำเภอ เมือง เขต) ที่ทะเบียนบ้านตั้งอยู่ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องสามารถดูได้จากเว็บไซต์กรมพัฒนาสังคมและสถาบันครอบครัว กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (http://www.sfaa.gov.tw/สวัสดิการเด็กและเยาวชน/มุมช่วยเหลือ/เบี้ยเลี้ยงการดูแลบุตรสำหรับครอบครัวที่พ่อแม่ไม่ได้ทำงาน)

(แหล่งข้อมูล: กรมพัฒนาสังคมและสถาบันครอบครัว)

เงินชดเชยการคลอดบุตรของประกันกองทุนบำนาญเลี้ยงชีพ

ประกันสุขภาพแห่งชาติของผู้ประกันตนหญิงในรอบ 100 ปีที่ 1 กรกฎาคมถึง 104 ในการส่งมอบหรือก่อนวัยอันควร 17 ธันวาคมบุคคลตามจำนวนเงินที่ผู้ประกันตนได้จ่ายรายเดือนจ่ายก้อนเดือนคลอด (ตุลาคม 97 ธันวาคม 103 ดวงจันทร์จำนวนผู้ประกันตนเป็น NT $ 17,280 จาก 104 ในเดือนมกราคมที่จะปรับ NT $ 18,282) 104 ปีหลังจากที่ 18 ธันวาคมคลอดก่อนกำหนดหรือผู้ที่ส่งสองเดือนแรก (NT $ 36,564) ตามฝาแฝดหรือมากกว่า สัดส่วนที่เพิ่มขึ้น สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาโทรบำนาญแห่งชาติบริการสายโทรศัพท์: (02) 2396-1266 6066 รอบต่อนาที หรือ http://www.bli.gov.tw/ URL (Pension ประกันภัยแห่งชาติ / การชำระเงิน / จ่ายคลอดบุตร)

(แหล่งข้อมูล:สำนักงานประกันสังคม กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ)

เงินชดเชยการคลอดบุตรประกันสุขภาพสหกรณ์เกษตร

ผู้ประกันตนตามประกันสหกรณ์เกษตรหรือคู่สมรสของผู้ประกันตนหากมีการคลอดบุตรหรือคลอดก่อนกำหนด สามารถรับเงินชดเชยการคลอดบุตรตามเงินเดือนแจ้งร่วมประกันได้เป็นจำนวน 2 เดือน รับครั้งเดียว (ปัจจุบันคือ 24,000 เหรียญไต้หวัน) สำหรับผู้ที่แท้งบุตรจ่ายให้ครึ่งหนึ่ง (ปัจจุบันคือ 12,000 เหรียญไต้หวัน) ลูกแฝดสองคนขึ้นไปคิดเพิ่มให้ตามอัตราส่วน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเบอร์โทรบริการของกรมประกันภัยแรงงาน : (02) 2396-1266 ต่อ 2330 หรือดูจากเว็บไซต์:http://www.bli.gov.tw/(ประกันสหกรณ์เกษตร/เกษตรกร/ยื่นขอชดเชยประกันสหกรณ์เกษตรอย่างไร/เงินชดเชยการคลอดบุตรประกันสหกรณ์เกษตร)

(แหล่งข้อมูล:กระทรวงมหาดไทย)

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)

เงินชดเชยคลอดบุตรประกันภัยแรงงาน , เบี้ยเลี้ยงการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรแบบคงตำแหน่งไม่มีเงินเดือนของประกันการทำงาน

เงินชดเชยคลอดบุตรประกันภัยแรงงาน

สตรีที่ตั้งครรภ์หรือคลอดบุตรขณะร่วมประกันภัยแรงงาน มีระยะเวลาร่วมประกันรวมครบ 280 วัน(คลอดก่อนกำหนด 181 วัน) สามารถขอรับเงินชดเชยคลอดบุตรเป็นจำนวน 2 เดือนของค่าเฉลี่ยเงินเดือนแจ้งร่วมประกันนับจากวันคลอดย้อนหลัง 6 เดือน รับครั้งเดียว (ก่อนวันที่ 30 พฤษภาคม ค.ศ. 2014 (ไม่รวมวันดังกล่าว) ผู้คลอดบุตรคงรับได้เพียง 1 เดือน) ลูกแฝดสองคนขึ้นไปคิดเพิ่มให้ตามอัตราส่วน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเบอร์โทรบริการของกรมประกันภัยแรงงาน : (02)23961266 ต่อ2866หรือดูจากเว็บไซต์ http://www.bli.gov.tw/ (ประกันภัยแรงงาน/งานการจ่ายชดเชย/ชดเชยคลอดบุตร)

(แหล่งข้อมูล: กรมพัฒนาสังคมและสถาบันครอบครัว)

เบี้ยเลี้ยงการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรแบบคงตำแหน่งไม่มีเงินเดือนของประกันการทำงาน

พ่อแม่ที่ร่วมประกันการทำงานครบ 1 ปีขึ้นไป ซึ่งมีบุตรอายุก่อนครบ 3 ขวบ ตามข้อกำหนดกฎหมายความเสมอภาคทางเพศในการทำงาน ยื่นขอลาพักแบบคงตำแหน่งไม่มีเงินเดือน สามารถรับเบี้ยเลี้ยงได้เดือนละ 60% ของเงินเดือนเฉลี่ยนับจากวันยื่นขอลาพักแบบคงตำแหน่งไม่มีเงินเดือนย้อนหลัง 6 เดือน และรับได้สูงสุด 6 เดือนต่อจำนวนบุตร1คน พ่อและแม่ต่างเป็นผู้ประกันตน ให้ยื่นขอก่อนหลังได้สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเบอร์โทรบริการของกรมประกันภัยแรงงาน : (02) 23961266 ต่อ2866หรือดูจากเว็บไซต์ http://www.bli.gov.tw/ (ประกันการทำงาน/งานการจ่ายชดเชย (รวมเบี้ยเลี้ยงการเลี้ยงดูบุตร) /เบี้ยเลี้ยงการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรแบบคงตำแหน่งไม่มีเงินเดือน)

หมายเหตุ:เบี้ยเลี้ยงการเลี้ยงดูบุตรและเบี้ยเลี้ยงการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรแบบคงตำแหน่งไม่มีเงินเดือน "ห้ามไม่ให้" ยื่นขอในเวลาเดียวกัน

(แหล่งข้อมูล:กรมประกันภัยแรงงานกระทรวงแรงงาน)

ระยะเวลาการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรแบบคงตำแหน่งไม่มีเงินเดือน

หลังลูกจ้างทำงานครบ 6 เดือน ก่อนบุตรแต่ละคนอายุครบ 3 ขวบ สามารถยื่นขอลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรแบบคงตำแหน่งไม่มีเงินเดือนได้ มีระยะเวลาจนถึงบุตรคนนั้นมีอายุครบ 3 ขวบ แต่ห้ามเกิน 2 ปีผู้ที่เลี้ยงดูบุตรขณะเดียวกัน 2 คนขึ้นไป ระยะเวลาการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรแบบคงตำแหน่งไม่มีเงินเดือนควรคิดรวมกัน จำกัดระยะเวลานานที่สุดคือบุตรคนเล็กสุดได้รับการเลี้ยงดู 2 ปีสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเบอร์โทรสายตรงกระทรวงแรงงาน (02-8995-6866)หรือตรวจสอบได้จากเว็บไซต์กระทรวงแรงงาน http://www.mol.gov.tw/, เว็บความเสมอภาคการทำงาน http://eeweb.mol.gov.tw/

(แหล่งข้อมูล:กระทรวงแรงงาน)

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

ปกป้องเด็กเพศหญิง ให้ทารกทุกคนเกิดและโตอย่างปลอดภัย

หากท่านพบหรือรู้เห็นเรื่องการตรวจคัดกรองและเลือกเพศของทารกที่ผิดกฎหมาย กรุณาติดต่อ: เคาท์เตอร์รับแจ้งการตรวจหาเพศทารกในครรภ์ประจำท้องที่ต่างๆ

หน่วยงาน	เคาน์เตอร์ที่รับเรื่อง
กองการสาธารณสุขเทศบาลเขตอี๋หลาน	โทรศัพท์:03-9322634#2312, 03-9367855 /โทรสาร: 03-9360855 E-MAIL:ian@mail.eland.gov.tw
กองการสาธารณสุขเมืองจีหลง	โทรศัพท์:02-24230181#166/โทรสาร: 02-24282255 E-MAIL:yumi@klchb.gov.tw
กองการสาธารณสุขเทศบาลนครนิวไทเป	โทรศัพท์: 02-22577155, 1999(สายตรงร้องเรียนสำหรับประชาชนนครนิวไทเป) โทรสาร: 02-22589064 /E-MAIL:tpc24105@ntpc.gov.tw
กองการสาธารณสุขเทศบาลกรุงไทเป	โทรศัพท์: 1999((โทรจากเขตอื่น : 02-2720-8889)#1831 /โทรสาร: 02-87884560 E-MAIL:http://www.gov.taipei>หน้าแรก>ตู้จดหมายเทศบาล
กองการสาธารณสุขเทศบาลนครเถาหยวน	โทรศัพท์:03-3340935#2521 /โทรสาร: 03-3472411 E-MAIL:http://www.tychb.gov.tw/index.asp>หน้าแรก>บริการฮอต>ตู้จดหมายหัวหน้ากอง
กองการสาธารณสุขเมืองซินจู๋	โทรศัพท์:03-5355191#327 /โทรสาร: 03-5355516 E-MAIL:hc3200@ems.hccg.gov.tw
กองการสาธารณสุขเทศบาลเขตซินจู๋	โทรศัพท์:03-5519065 /โทรสาร: 03-5512743 E-MAIL:4021892@hchg.gov.tw
กองการสาธารณสุขเทศบาลเขตเหมี่ยวลี่	โทรศัพท์:037-558510 /โทรสาร: 037-558590 E-MAIL:http://www.mlshb.gov.tw >หน้าแรก>ตู้รับความคิดเห็น>ตู้จดหมายหัวหน้ากอง
กองการสาธารณสุขเทศบาลนครไถจง	โทรศัพท์:04-25265394#3151 /โทรสาร: 04-25279062 E-MAIL:http://www.health.taichung.gov.tw >หน้าแรก>ตู้จดหมายบริการ
กองการสาธารณสุขเขตจางฮั่ว	โทรศัพท์:04-7115141#502 /โทรสาร: 04-7121309 E-MAIL:http://www.chshb.gov.tw >หน้าแรก>ตู้จดหมายความคิดเห็นประชาชน>ตู้จดหมายหัวหน้ากอง
กองการสาธารณสุขเทศบาลเขตหนานโถว	โทรศัพท์:049-2222473#253 /โทรสาร: 049-2202628 E-MAIL:fifth@.mail.ntshb.gov.tw
กองการสาธารณสุขเขตหยุนหลิน	โทรศัพท์:05-5373488#155 /โทรสาร: 05-5345633 E-MAIL:ylshb@ylshb.gov.tw
กองการสาธารณสุขเขตเจียอี้	โทรศัพท์:05-3620600#275 /โทรสาร: 05-3621138 E-MAIL: http://www.cyshb.gov.tw>หน้าแรก>เรื่องร้องทุกข์
กองการสาธารณสุขเทศบาลเมืองเจียอี้	โทรศัพท์:05-2338066#513 /โทรสาร: 05-2821232 E-MAIL:service@mail.cichb.gov.tw
กองการสาธารณสุขเทศบาลนครไถหนาน	โทรศัพท์:06-2881493/โทรสาร: 06-2698029 E-MAIL:service@tncghb.gov.tw
กองการสาธารณสุขเทศบาลนครเกาสง	โทรศัพท์:07-7134000#6122 /โทรสาร: 07-7242966 E-MAIL:http://khd.kcg.gov.tw/
กองการสาธารณสุขเทศบาลเขตผิงตง	โทรศัพท์: 08-7383479, 08-7370002#132/โทรสาร: 08-7372918 E-MAIL:pthsysmgr@ksmail.doh.gov.tw
กองการสาธารณสุขเขตไถตง	โทรศัพท์:089-321144#309 /โทรสาร: 089-310334 E-MAIL:vhml0036@mail.ttshb.gov.tw
กองการสาธารณสุขเขตฮวาเหลียน	โทรศัพท์:038-227141#262 /โทรสาร: 038-230169 E-MAIL:mjnancy@ms.hlshb.gov.tw
กองการสาธารณสุขเทศบาลเขตผิงหู	โทรศัพท์:06-9272162#237 /โทรสาร: 06-9266693 E-MAIL:http://www.phchb.gov.tw>หน้าแรก>ตู้จดหมายบริการ>ตู้จดหมายหัวหน้ากอง
กองการสาธารณสุขเขตจินเหมิน	โทรศัพท์:082-330697#715 /โทรสาร: 082-334897 E-MAIL:jmh1117@tpmail.mohw.gov.tw
กองการสาธารณสุขเขตเหลียนเจียง	โทรศัพท์:083-622095#8866 /โทรสาร: 083-623210 E-MAIL:matsuhb@matsuhb.gov.tw
ทบวงสุขภาพประชาชนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	โทรศัพท์: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

ตารางบันทึกการตรวจติดตามอาการโรคไวรัสตับอักเสบชนิด B ในสตรีตั้งครรภ์

• นามสกุล/ชื่อ____________________ • วันเกิด ______________ • เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน ________________

วันที่ / ผลการตรวจ / รายการ		การตรวจก่อนคลอด	การตรวจติดตามอาการหลังคลอด			
		ปี________ เดือน_______ วันที่________	ปี________ เดือน_______ วันที่________	ปี________ เดือน_______ วันที่________	ปี________ เดือน_______ วันที่________	ปี________ เดือน_______ วันที่________
การตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) (-ผลลบ;+ผลบวก)						
การตรวจอีแอนติเจนของไวรัสตับอักเสบบี(HBeAg) (-ผลลบ; +ผลบวก)						
การตรวจการทำงานของตับ	AST(GOT)					
	ALT(GPT)					
อัลตราซาวด์ตับ (ควรกรอกข้อมูลเช่น มีอาการตับแข็ง หรือไม่เป็นต้น)						
อื่นๆ						
สถานพยาบาลที่ตรวจ						

1. ขอให้โรงพยาบาลที่ตรวจครรภ์ กรอกตารางข้างต้น ในกรณีที่ผู้ตั้งครรภ์ที่รับการตรวจก่อนคลอดนั้น มีผลการตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) เป็นผลบวก (HBsAg(+)) พร้อมทั้งให้ความรู้ว่าหลังคลอดบุตรแล้ว ควรรับการตรวจติดตามอาการอย่างสม่ำเสมอ
2. รายการที่ตรวจนั้นขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์

- ทารกแรกเกิดที่เกิดจากมารดาที่มีผลการตรวจอีแอนติเจนของไวรัสตับอักเสบบี(HBeAg) เป็นผลบวก หลังจากได้รับสารอิมมูนโนโกลบุลินต้านไวรัสตับอักเสบบี(HBIG) และรับวัคซีนตับอักเสบบี 3 ครั้งแล้วนั้น จะมีอัตราความเสี่ยงในการเป็นพาหะโรคตับอักเสบบีลดลงถึง 90% แต่ก็ยังมีโอกาสในการเป็นพาหะของโรคได้ 10% ดังนั้นเมื่อทารกมีอายุประมาณ 1 ขวบจึงควรรับการตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg)และการตรวจภูมิต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี(Anti-HBs) เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการตรวจพบภาวะพาหะโรคของเด็กโดยเร็ว และศึกษาผลที่ได้ของวัคซีนตับอักเสบบี อีกทั้งยังควรได้รับการตรวจติดตามอาการอย่างสม่ำเสมอ
- ผลการตรวจโรคไวรัสตับอักเสบชนิด B ในสตรีตั้งครรภ์ กรุณาบันทึกไว้ในตารางนี้ สำหรับคุณแม่ที่ผลการตรวจอีแอนติเจนของไวรัสตับอักเสบบี(HBeAg)เป็นผลบวก กรุณานำตารางนี้ให้แพทย์ที่ทำการรักษาดู เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในการตรวจแอนติเจนชนิดผิวของไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg)และการตรวจภูมิต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี(Anti-HBs)ของทารก
- สำหรับคุณแม่ที่เป็นพาหะโรคตับอักเสบบี ที่ทารกแรกเกิดได้รับวัคซีนตามเวลาที่กำหนดแล้ว สามารถให้นมแม่ได้ตามปกติ
- สำหรับผู้ที่เป็นพาหะโรคตับอักเสบบี หากมีการทำงานของตับที่ปกติ ควรทำการตรวจติดตามอาการหนึ่งครั้งในทุก 6 เดือนถึง 1 ปี หากเป็นผู้ที่ตับทำงานผิดปกติ ให้แพทย์นัดเวลาทำการตรวจยืนยันการทำงานของตับและฉายอัลตราซาวด์ตับ
- ยาที่ใช้รักษาโรคตับอักเสบบีในปัจจุบันมี 2 ประเภทใหญ่ ได้แก่ยาอินเตอร์เฟอรอน (Interferon) และยาต้านไวรัส เพื่อเป็นการลดอัตราการเกิดของโรคตับแข็งและมะเร็งตับ ตั้งแต่เดือนตุลาคม ค.ศ. 2003 เป็นต้นมา ทบวงสาธารณสุขได้รณรงค์ “โครงการนำร่องการรักษาพยาบาลเพิ่มเติมของโรคตับอักเสบบีและตับอักเสบซีชนิดเรื้อรังของงานประกันสุขภาพแห่งชาติ” ขอให้ผู้ป่วยที่มีโรคตับอักเสบชนิดเรื้อรังไปขอรับการรักษาพยาบาลอย่างรีบด่วน กรมประกันสุขภาพก็ได้ดำเนินการตาม “แผนปรับปรุงการจ่ายค่ารักษาพยาบาลสำหรับผู้เป็นพาหะโรคตับอักเสบบีและผู้ติดเชื้อตับอักเสบซีของประกันสุขภาพ” ให้สามารถรับการตรวจติดตามได้ทุก6เดือนต่อครั้ง สำหรับระเบียบการในการจ่ายยาและรายชื่อโรงพยาบาลที่รับดำเนินการ กรุณาดูจากเว็บไซต์สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ 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

กรุณาตัดตามรอยปรุ

หนังสือยินยอมตรวจคัดกรองไวรัสเอดส์ฟรีสำหรับสตรีมีครรภ์

ข้าพเจ้าทราบว่าการตรวจคัดกรองโรคเอดส์จะถูกรวมอยู่ในการตรวจครรภ์ครั้งแรก (รายการเจาะตรวจเลือดทั่วไป : ตรวจหมู่เลือด, ตรวจหมู่เลือดระบบ Rh เป็นต้น) ข้าพเจ้านั้นเข้าใจในคำชี้แจงของบริการตรวจคัดกรองโรคเอดส์ในสตรีตั้งครรภ์ฟรีแล้ว (กรุณาดูหน้า 107)

ข้าพเจ้า ☐ ขอปฏิเสธการตรวจคัดกรองหาเชื้อเอดส์

☐ ยินยอมรับการตรวจคัดกรองหาเชื้อเอดส์

การตัดสินใจของท่านนั้นจะไม่มีผลกระทบต่อสิทธิในการรับบริการตรวจครรภ์ของท่าน

ลงชื่อผู้ตั้งครรภ์: ____________________

เลขประจำตัวประชาชน (เลขใบถิ่นที่อยู่): ____________________

วันที่ : ปี________เดือน________วันที่________

กรุณาฉีกแบบฟอร์มในหน้านี้มอบให้เจ้าหน้าที่พยาบาลติดไว้ที่ทะเบียนประวัติผู้ป่วย

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 987-986-05-1203-8 (平裝)
1.妊娠 2.分娩 3.產前照護

429.12　　105023562

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：5,000本
其他類型版本說明：本書同時登載於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：1010503094
ISBN：987-986-05-1203-8

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.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ(CIP)

คู่มือสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์ / โดย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ –
พิมพ์ครั้งที่ 3

--[กรุงไทเป]: ทบวงสุขภาพประชาชน 07 ค.ศ. 2017

หน้า ; เซนติเมตร

ISBN 987-986-05-1203-8 (ปกอ่อน)

1. ตั้งครรภ์ 2. คลอดบุตร 3. ดูแลก่อนคลอด

429.12 105023562

ชื่อหนังสือ : คู่มือสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์
ผู้เขียน (เรียบเรียง, แปล) : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (โฆษณา)
พิมพ์โดย : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
ที่อยู่ : ชั้น 6 เลขที่ 95 ถ.หมิงเฉวียน เมืองไถจง (สำนักงานไถจง)
เว็บไซต์: http://www.hpa.gov.tw/

โทรศัพท์: (04) 2217-2200
พิมพ์เมื่อ : 07 ค.ศ. 2017
ครั้งที่พิมพ์ : พิมพ์ครั้งที่ 3 ; พิมพ์ครั้งแรกเมื่อ เดือนมิถุนายน ค.ศ.2008
จำนวนที่พิมพ์ : 5,000 เล่ม
คำชี้แจงสิ่งพิมพ์ประเภทอื่น : หนังสือนี้ออกประกาศพร้อมกันในเว็บไซต์ของกรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ http://www.hpa.gov.tw/
ราคาจำหน่าย 20 เหรียญไต้หวัน
สถานที่จัดจำหน่าย

ไทเป : ศูนย์หนังสือแห่งชาติ
ที่อยู่ : ชั้น 1, 2 เลขที่ 209 ถ. ซงเจียง เมืองไทเป 10485
โทรศัพท์ : (02) 2518-0207
ไถจง : ร้านหนังสืออู่หนานเหวินฮว่ากว่างฉ่าง
ที่อยู่ : เลขที่ 6 ถ.จงซัน เขตกลาง เมืองไถจง 40042
โทรศัพท์ : (04)2226-0330

GPN: 1010503094
ISBN: 987-986-05-1203-8

© เจ้าของลิขสิทธิ์ : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ สงวนลิขสิทธิ์ สำหรับผู้ที่ต้องการใช้ประโยชน์ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งหมดจากหนังสือเล่มนี้ จะต้องขออนุญาตจากเ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการเป็นลายลักษณ์อักษรก่อน กรุณาติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ (โทรศัพท์ : 04-22172200)

สิ่งตีพิมพ์นี้อุดหนุนงบประมาณโดยกองทุนป้องกันภัยจากบุหรี่และปกป้องสุขภาพอนามัยทบวงสุขภาพประชาชน

note