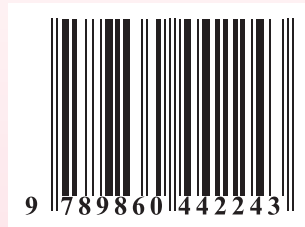


# 新婚

健康手冊



GPN : 1010500046 定價NT\$ : 10

衛生福利部 國民健康署 編印

台中市民權路95號6樓 (台中辦公室)

電話 : (04) 2217-2200

傳真 : (04) 2227-7595, (04) 2227-7596

網址 : <http://www.hpa.gov.tw/>

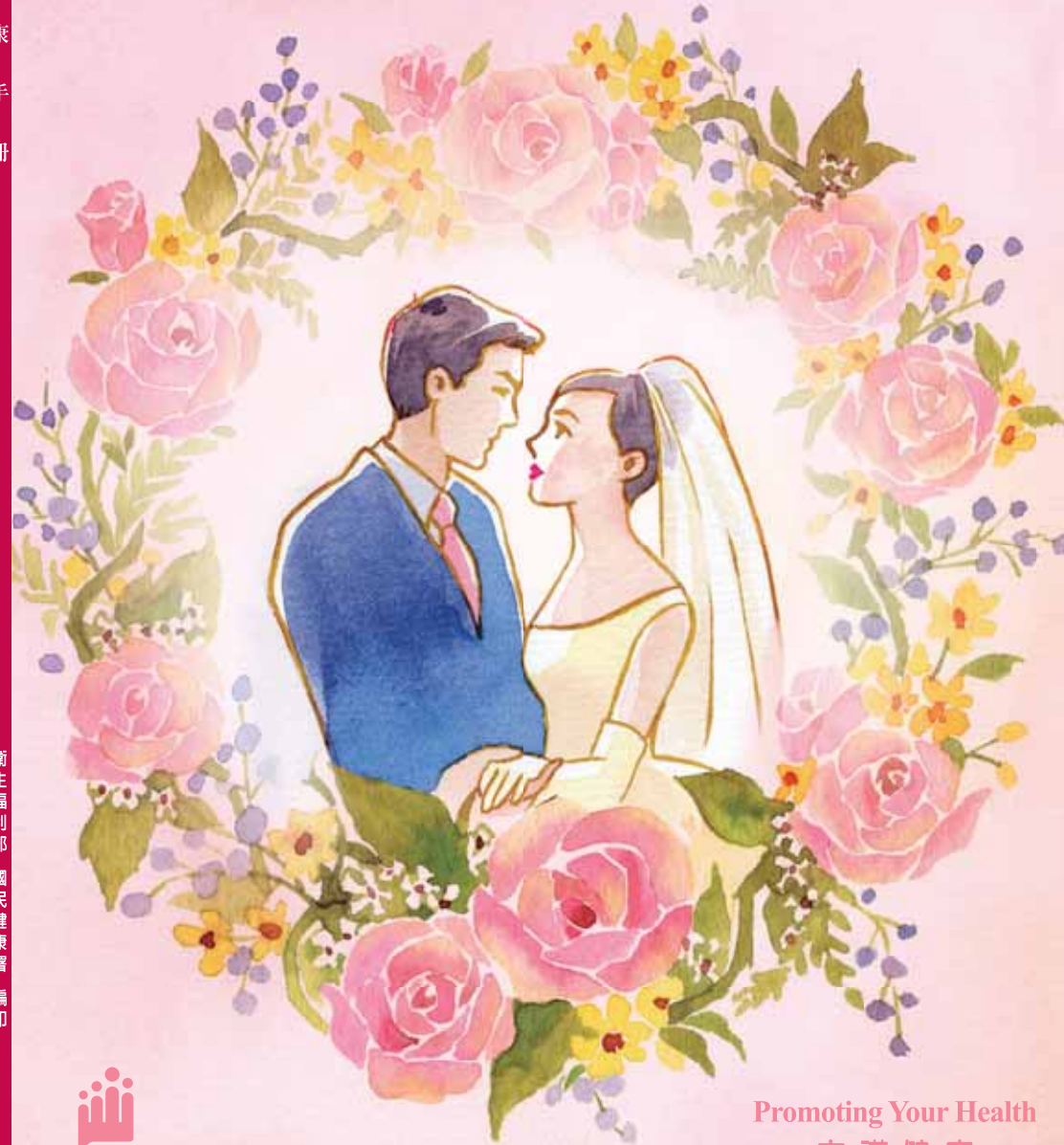
(印製經費由菸品健康福利捐支應)

[www.hpa.gov.tw](http://www.hpa.gov.tw)



衛生福利部 國民健康署

Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



印製經費由菸品健康福利捐支應

Promoting Your Health

守護健康



國家圖書館出版品預行編目資料(CIP)

新婚健康手冊/衛生福利部國民健康署著

--初版-- 臺北市：健康署，2016.03

面；公分

ISBN 978-986-04-4224-3(平裝)

1.結婚 2.結婚醫學常識 3.手冊

429.1026

104001110

書名：新婚健康手冊  
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：台中市民權路95號6樓(台中辦公室)  
網址：<http://www.hpa.gov.tw/>  
電話：(04) 2217-2200  
出版年月：2016年3月  
版(刷)次：初版  
發行數量：230,000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：新台幣10元

展售處：台北／國家書店  
地址：10485台北市松江路209號1、2樓  
電話：(02) 2518-0207  
台中／五南文化廣場  
地址：40042台中市區中山路6號  
電話：(04) 2226-0330

G P N：1010500046

I S B N：978-986-04-4224-3

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，須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 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

(TEL：886-4-22172200)

本出版品印製經費由菸品健康福利捐支應。

This publication is funded by Tobacco Health and Welfare Surcharge.

# 新婚

## 健康手冊



衛生福利部 國民健康署 編印  
(印製經費由菸品健康福利捐支應)



給新人的祝福～

「結婚」象徵一個新家庭關係的正式開始，夫妻雙方將相互守護，並同心規劃孕育下一代，甚至也需要照顧長輩健康。國民健康署為了幫助新婚夫妻瞭解生育時鐘、自身健康狀況及如何照顧自己與家人的健康，並為自己與家人健康把關，以及為孕育下一代做好準備，特依科學實證及國際作法，編製這本「新婚健康手冊」獻給新婚夫妻！

我們為新人準備的這本手冊，是以生命歷程方式，提綱挈領提供不同階段必備的重要健康及保健知識，包括：新婚的部份有新婚適應及支持；適齡生育、生育計畫、常見避孕方法。孕前準備部份，除了提供生命的孕育過程外，也提供如何聰明吃、攝取健康又兼具質量的飲食、快樂動、體重控制；戒菸及遠離二手菸、避免飲酒及物質濫用及避免接觸寵物等。另外，在飲食營養部分，為使胎兒健康的生長發育及奠定寶寶一生健康基石，也在手冊中提醒預備或正在懷孕及當媽媽的婦女要特別注意葉酸、碘及鐵，這三寶缺一不可！

此外，除了身、心照護資訊方面，亦提供政府之產前健康照護相關服務資訊。最後，在迎接健康出生階段，也提供育兒準備以及列了健康照護類、育兒福利類及家庭照護類等之資源。

期許每對新人藉由這簡明扼要的手冊，獲取正確的健康知識，並採取有效的健康措施和行為，孕育健康、幸福、美滿的家庭！

國民健康署 署長 邱淑媿

## 給新人的話.....4

給新人的話

## 新婚適應與支持.....6

一、情投意合的夫妻生活／二、輕鬆上手的家庭起居／  
三、簡單調適的家庭關係

## 計畫生育及避孕.....12

一、適齡生育／二、生育計畫／三、葉酸、碘、鐵三寶，平時不可少！／  
四、常見的避孕方法

## 孕前飲食營養.....16

一、孕前、懷孕有三寶，葉酸、碘、鐵不可少／二、聰明吃、快樂動、天天量體重的健康生活／三、健康體重管理諮詢

## 孕前健康.....20

德國麻疹／B型肝炎／愛滋病／梅毒／淋病／子宮頸癌抹片篩檢／  
海洋性贫血／唐氏症／口腔健康

## 營造健康生活習慣.....28

一、戒菸及遠離二手菸／二、避免飲酒／三、避免物質濫用

## 避免有害物質.....30

一、遠離環境有害物質／二、使用化妝品須知／三、用藥安全

## 生命的孕育歷程.....32

生命的開始

## 如果不孕怎麼辦.....34

一、影響懷孕的因素／二、認識不孕症／三、人工生殖介紹／四、收養服務

## 準媽媽的健康照護服務.....42

產前健康照護服務／常見的非常規檢查

## 準爸爸的健康照護.....46

準爸爸三不要—「不要吸菸、不要嚼檳榔及不要飲酒」／爸比及媽咪的預防保健

## 目前政府提供之兒童健康照護服務.....50

健康照護類／育兒福利類／家庭照護類





## 給新人的話

丈夫與妻子的關係是家庭和諧最主要的原因。幸福及健康的夫妻關係，影響到家庭中的其他所有大小事。夫妻雙方都是彼此的重要支柱與最佳聽眾。讓另一半覺得你支持他、鼓勵他，這樣才能夠互相傾聽、分享、享受彼此一起的幸福。

婚姻中，若缺少了「溝通」橋樑，容易會有爭吵！當夫妻意見分歧或談到敏感話題，此時就需秉持著「耐心聽、慢慢說、適時暫停」的溝通原則、同理對方的感受，才能有助於緩和雙方的負面情緒。

現今社會有愈來愈多的男性樂於投入家務與育兒工作，但每個人對於家

事的處理都有不同的見解與標準，該如何調配彼此工作內容及時間，仍需靠夫妻互相溝通協調來達到家庭運作的平衡。

夫妻雙方皆來自於不同的原生家庭，如今成為一家人，除了學習融入彼此的家庭，更應多些包容與體諒，對長輩多一點關心、寬容與尊敬，而自己也要努力扮演家人與另一半間的橋樑，建立良好的親屬關係！俗話說「夫妻同心，其利斷金」，只要夫妻一條心，且謹記包容、體諒另一半，相信對於婚姻與家庭的關係都會有正向幫助！

## 新婚適應與支持



### 一、情投意合的夫妻生活

#### (一) 尊重自己與配偶

夫妻婚後仍是獨立的個體，各有各的思想、觀念及不同的生活習慣，須避免不當的期待或要求配偶依照自己的想法、做事的行為；而造成新婚夫妻生活上的緊張。此時彼此若能秉持著互重互愛，事事先為對方考慮，而非佔有與控制對方，就能大幅降低夫妻間的緊張與衝突，有助於新婚夫妻在生活上的融合。

#### (二) 學習共同做決定

婚前凡事多半由自己規劃及處理，婚後則須要學習共同討論與決定。因新婚夫妻兩人成長背景的不同，價值觀與認知有異，往往在婚姻生活各項問題的協調上，難免有意見不一致的時候。夫妻二人對於事情的看法，要以尊重對方的意見和感受，來作出兩人都可以接受的決定，這對溝通技巧與經營夫妻關係都大有助益。

#### (三) 適應彼此的需要

每對夫妻的生理與心理都有著很大的差異，夫妻必須認識彼此的需求，兩人透過不斷溝通、理解彼此真實的感受，互屬互賴、互相滿足，成為對方的依靠與支持，以促進更加親密的關係。

## 二、輕鬆上手的家庭起居

#### (一) 建立良好姻親關係

新婚階段的夫妻正處於家庭建立期，除了建立兩人相互滿足及尊重的婚姻關係外，還要學習融入彼此的原生家庭，建立起良好的親屬關係，如此將能減低配偶之原生家庭所帶來的衝突。婆媳岳婿來自不同世代，生長背景也不相同，自然會有不同的生活方式、處事態度和價值觀，如今成為一家人，彼此多一份包容的心、多一些婉轉的語言，相信再多的紛爭，都能在互相扶持的體認下化解。

#### (二) 協調家庭與工作

對新婚夫妻而言，達成家庭生活與工作的平衡可能較為困難。家庭生活概括：家庭財務處理、家務分工·等；外部工作則為：個人事業、生涯的選擇等。該如何調配彼此工作的時間與內容，夫妻則需要溝通協調，以達到維持家庭功能運作的平衡。





### 三、簡單調適的家庭關係

#### (一) 親密關係的調適

相愛容易相處難，婚姻生活是一連串瑣瑣碎碎的雜事所組成，包括上班、下班、吃飯、洗衣、與親人相處、子女教養及相處

方式，這些內容日復一日，每一件小事都可能變成摩擦的來源。如果夫妻雙方不能體會婚姻生活的本質與真諦，不懂得彼此尊重、互相溝通，時間一久，就很容易積怨在心。若處理問題之前就累積了相當多情緒及負面情感，兩人感情自然會出現距離，而使婚姻關係亮起紅燈。其實，婚姻是夫妻雙方一輩子的承諾，必須靠彼此真誠的溝通與良性的互動，調適雙方對婚姻生活中各項問題的看法與處理態度，才能化危機為轉機，長久維繫快樂與和諧的關係。

#### (二) 親密關係紅綠燈

良好的溝通，是婚姻美滿幸福的基礎，如果夫妻之間有意見上的爭執，應該先保持冷靜再想辦法嘗試解決問題，千萬不能以動手打人，來逼迫對方屈服順從，或是發洩個人情緒。打人是犯法的行為，不但無法解決問題，將來反而還得付出代價。

依據「家庭暴力防治法」之規定，如果夫妻間發生暴力行為，被害人依法可以聲請「保護令」來保護自己的安全，且保護令可裁定命施暴者不得與被害人聯絡，或進行任何型態的騷擾，有時也可能命施暴者必須搬出居住的處所，並不得靠近被害人。如有必要，施暴者將被強制交出生活上的必需品，並給付給被害人生活費用。

「家庭暴力防治法」雖然可以提供被害人多項權益，但如果你期待有個美滿的家庭，請不要讓自己成為施暴者，也不要讓家人成為受害人，否則你將會摧毀「家庭」這個親密的堡壘，此代價太大，任何人都不要輕易嘗試。

#### 1. 家庭暴力危機指數自我檢測

請回想一下，過去一年您與您的親密伴侶是否曾有下列情形：答「是」者給1分，答「否」者給0分（提醒您，這並不是考試，沒有對與錯的標準，請您依直覺作答）

1. 所有的事都由伴侶一方決定，較少有討論的餘地 是 否
2. 我必須向伴侶交代所有的花費、認識的朋友、行蹤 是 否
3. 我的伴侶認為我應該以他的需求為優先，處處配合他、迎合他 是 否
4. 我的伴侶很難溝通，讓我情緒不穩定或覺得厭煩 是 否
5. 我覺得已經無法再忍受伴侶的某些行為或表現 是 否
6. 伴侶會說我醜、肥、低能、無用或沒人愛等 是 否
7. 我們會為了穿著、工作、交友、金錢、孩子、家事、彼此的父母等事情吵架 是 否
8. 伴侶喝酒或吸毒是我們的衝突原因 是 否
9. 當我們衝突時，有一方會威脅要破壞東西、傷害自己、傷害對方或對方的家人 是 否
10. 我們有一方會出手、推或打傷對方 是 否
11. 我們有一方會在對方極度不願意情況下仍勉強進行性行為 是 否
12. 我的伴侶會以金錢、孩子或其他方式來控制我 是 否





狀態已經持續一段時間，這時候請您務必尋求專業的支持來協助您面對這個處境；請您立即撥打113保護專線，或0800-013-999男性關懷專線，讓相關專業人員協助您，不論您是需要報警，或是需要醫療、心理諮商、庇護、法律或經濟等其他相關協助，他們也可以幫您轉介給專業人員，由他們陪伴您一起走過暴力危機，重建生活。

### (三) 如有需要，適時求助

1. 伴侶間的衝突是很常見的，大部分情況很難論斷誰對誰錯，但如果您和伴侶無法自行解決衝突，應適時地向專家尋求協助。一位受過訓練的婚姻諮商者，可以協助您們了解爭執與衝突可能的原因，如：不安全感、關係的失落、權力議題或性生活不協調等，並能提供您們專業化的諮商及可行之解決途徑。
2. 當伴侶間的衝突演變成了暴力，不論是肢體暴力、言語暴力，抑或性暴力，這些暴力行為都是不對的。沒有人有權力對另一個人進行肢體、情緒或性的暴力。您千萬不要以為暴力只是一時的失去理智與控制；相反的，暴力是一種有意識的行為，而您的伴侶正透過暴力來控制您的想法或行動。
3. 如果您是家庭暴力的受害者，請您相信暴力的發生並不是您的錯，也不是您造成的，您不需要愧疚隱忍，而且您也不孤單，因為與您一起遭受暴力的人不少，政府及相關民間團體目前也都很重視您所遭遇的問題，設置專業的社工員來協助受暴者，所以您可以撥打113保護專線，或直接向各地家庭暴力及性侵害防治中心求助，讓社工陪伴您走出暴力陰影，亦可向法院聲請民事保護令，來保障您的安全。
4. 如果您是使用暴力的人，請停止暴力行為，因為暴力無法解決您的問題，甚至讓問題變得更糟，您可以找個信任的人一起討論問題，或撥打0800-013-999男性關懷專線，藉由認識家庭暴力的本質，學習適當的方法與伴侶相處，相信您也可以脫離暴力的陰影。

## 2. 家庭暴力危機指數檢測結果

### (1) 綠燈：得分為0-1分

恭喜您！您與您的親密伴侶目前的關係暫無困擾，不過仍提醒您能夠多關心身邊的親人、朋友或鄰居，如果發現有疑似家暴，包括肢體的衝突、精神上的虐待（包含言語暴力、經濟控制或疏忽等）或性暴力，請協助他們盡快尋求協助，如有需要，可以撥打113保護專線，或0800-013-999男性關懷專線。

**提醒您：**容忍或忽視家庭暴力，將使家庭暴力的傷害持續增加且更為嚴重，甚至危及社區鄰里間的安全，而更多的關懷與即時介入，不但可以降低家庭暴力的傷害，也有助於促進社會和諧。

### (2) 黃燈：得分為2-5分

請您特別留意，您與親密伴侶的關係已經閃黃燈了，這表示你們之間的關係有一點緊張，也可能已經有一些衝突，如果您對這樣的情況置之不理，問題不但無法解決，甚至可能會繼續惡化，請您盡快與信任的親友或社工人員討論您的問題，如有需要，也可以撥打113保護專線，或0800-013-999男性關懷專線，這有一群受過相關專業訓練的服務人員，可以與您一起討論您所擔心的衝突問題，或提供您其他資源管道，並協助您解決問題。

**提醒您：**親密關係暴力往往都是從一些看似不重要的小事情開始，例如一開始只是雙方認知觀念的差距，導致意見衝突，之後可能一再為相同的事由引發口角，且每次的衝突可能都比前一次更加激烈，最後一發不可收拾，造成暴力與傷害的悲劇。所以請不要輕忽暴力問題可能衍出的嚴重後果，及早處理可以避免暴力問題惡化，未來復原所需的時間比較短，恢復的效果也比較好。

### (3) 紅燈：得分為6-12分

請您務必注意，您與親密伴侶的關係可能相當緊張且亮起紅燈，衝突也可能一觸即發，顯然您與伴侶間的緊張已持續一段時間，彼此對對方都有一些無法容忍的感覺，甚至暴力衝突的



## 計畫生育及避孕



### 一、適齡生育

理想的生育年齡為20歲至35歲。依內政部人口統計資料顯示，103年生育第1胎的平均年齡已經拉高到30.5歲，較10年前增加3.1歲，故台灣已有晚婚、遲育的現象。超過35歲的高齡產婦，雖經濟充裕、資訊充足；但仍須注意母胎健康風險增加的可能性，例如：媽媽可能有不孕、流產、高血壓、妊娠糖尿病等高危險妊娠合併症；而隨著孕婦年齡的增高，胎兒染色體異常（如唐氏症候群）的發生率也隨之升高。

反之，太早懷孕或非預期懷孕，特別是未滿20歲的小媽媽，發生周產期死亡、出生體重過輕、早產的風險皆會增加，也會影響母體及寶寶的健康。國民健康署特別提醒，為了下一代的健康，在適當的年齡結婚及生育才是最符合健康的原則。

### 二、生育計畫

生育計畫的意思是控制生育的量與時間，重視生育的質，在準備好的時間內，生養想要的孩子，不要意外懷孕，以免影響家庭生活的長程目標及夫妻兩人的生涯規劃。

夫妻雙方最好先確定是否已做好懷孕的準備，因為有寶寶之後，孩子的照顧與教養，都是夫妻雙方即將面臨的問題。夫妻必須做好生理、心理的健康檢查與準備，更重要的是對生育下一代有共同的認知與計畫，以使每個小孩都能在父母所期望並有準備的情形下出生，才是生育計畫的重要條件，達到生育保健的目的，並奠定小孩日後身心正常發育所需的基礎。

身為準父母，都會希望生下健康的小嬰兒，所以不少人會在懷孕期間積極補充營養、做一些緩和運動，如孕婦瑜伽；但其實在懷孕之前，已有許多功課等著爸爸媽媽去做，像是環境整理、孕前健康檢查、調養身體





等，只要把這些功課事先預習好，在懷孕期間不用臨時抱佛腳，就能在未來迎接可愛的優質寶寶。

### 三、葉酸、碘、鐵三寶，平時不可少！

健康是幸福家庭的重要元素之一，平時就應均衡飲食，而在平時及婚後計畫懷孕與懷孕時，葉酸、碘、鐵此三寶的攝取，好處多多，且不可少喔！

**第一寶**，葉酸有助胎兒腦部中樞神經發展，缺乏會引起胎兒腦及脊髓的先天性神經管缺陷，為預防葉酸缺乏造成的缺陷，平日可參考「國人膳食營養素參考攝取量（Dietary Reference Intakes, DRIs）」，育齡婦女每日建議攝取400微克葉酸，而葉酸攝取應優先由天然食物中攝取，如：綠色蔬菜、肝臟、酵母、豆類及水果（如柑橘類）。

**第二寶**，碘為合成甲狀腺激素的主要成分，有助於維持正常基礎代謝的功能及影響胎兒神經細胞與脊椎的正常發育。孕期缺碘將造成流產、死產、先天性異常；新生兒則會生長遲緩和神經發育不全，嚴重者將導致罹患呆小症，甚至增加嬰兒死亡率。育齡婦女可參考「國人膳食營養素參考攝取量（Dietary Reference Intakes, DRIs）」，建議每天攝取140微克的碘。平常烹飪時選用加碘鹽；另外，適量攝取含碘的天然食物，如：海苔、海帶、貝類、綠色蔬菜、蛋類、乳類、穀類等，其中以海帶、海藻等食物含碘量最為豐富。

**第三寶**，鐵的補充亦很重要！鐵有助於正常紅血球的形成，懷孕初期缺鐵與早產、新生兒體重偏低、死胎等相關。參考「國人膳食營養素參考攝取量（Dietary Reference Intakes, DRIs）」育齡婦女每天攝取鐵量為15毫克鐵。富含鐵質的食物包含深綠色蔬菜、紅肉、肝腎內臟、貝類等。葉酸、碘及鐵是影響胎兒發育的重要營養素，建議在醫師處方指導下，補充孕婦專用維他命。



### 四、常見的避孕方法

在考慮母親年齡、健康狀況、子女數量及家庭經濟的前提下，可選擇合適的避孕方法，做有計劃性的調整懷孕和生產。由於避孕方法各有其優缺點，最好向您的婦產科醫師請教，作完整的諮詢，選擇最適合個人情況的方式來施行，才能夠得到最好的避孕效果。

常用的避孕方法有下列幾種：

#### （一）子宮避孕器：

係利用如銅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。

#### （二）口服避孕藥：

利用賀爾蒙控制排卵週期，而達到避孕的目的。需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。

#### （三）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，並可以避免感染愛滋病或其他性病。

#### （四）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%。

相關資訊可查詢衛生福利部國民健康署  
健康九九(<http://health99.hpa.gov.tw>)以及  
青少年-性福e學園(<http://young.hpa.gov.tw>)網站查詢





## 孕前飲食營養

### 一、孕前、懷孕有三寶，葉酸、碘、鐵不可少

準備懷孕之女性，應將身體調整至健康狀態，每日攝取均衡營養飲食、維持理想體重，以孕育健康的下一代。特別要注意葉酸、鐵、碘的攝取。這三寶對於胎兒生長發育，頭好壯壯非常重要，是奠定寶寶一生健康的基石。

#### ◎第一寶「葉酸」

葉酸有助胎兒腦部中樞神經發展，缺乏會引起胎兒腦及脊髓的先天性神經管缺陷，為預防葉酸缺乏造成的缺陷，可參考「國人膳食營養素參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, DRIs)」，其中育齡婦女每日建議攝

取400微克葉酸，準備懷孕的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，以供自身與胎兒所需。建議葉酸攝取應優先由天然食物中攝取，如：綠色蔬菜、肝臟、豆類及水果(如柑橘類)。

#### ◎第二寶「碘」

懷孕期間胎兒缺乏碘，將造成流產、死產、先天性異常；新生兒則會生長遲緩和神經發育不全，嚴重者將導致罹患呆小症，甚至增加嬰兒死亡率，媽媽缺乏則會引起甲狀腺功能低下症。因此，育齡婦女可參考「國人膳食營養素參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, DRIs)」建議，每天攝取140微克的碘，懷孕期間及哺乳期對碘的需求量會增加，懷孕媽咪每天攝取200微克碘，哺乳期的媽咪每天攝取250微克碘。平常烹飪時選用加碘鹽；另外，適量攝取含碘量較豐富的自然食物，如：海帶及海藻等。

#### ◎第三寶「鐵」

鐵的補充亦很重要！懷孕初期缺鐵與早產、新生兒體重偏低、死胎等相關。鐵的補充除了供應孕婦本身及胎兒所需外，並可貯存在胎兒體內，以供嬰兒出生後六個月內使用。參考「國人膳食營養素參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, DRIs)」，育齡婦女及懷孕婦女每天攝取鐵量為15毫克鐵，懷孕第三期的婦女每天攝取鐵量應增加到45毫克，富含鐵質的食物包括紅肉、深綠色蔬菜及豆類等。

葉酸、碘及鐵是影響胎兒發育的重要營養素，建議在醫師處方指導下，補充孕婦專用維他命。

※如對營養攝取有疑問者，請洽詢醫師或營養師提供諮詢協助。

## 二、聰明吃、快樂動、天天量體重的健康生活

### (一) 聰明吃

健康體重管理不是不要吃，而是教導民眾如何「聰明吃」：透過飲食控制，可有效減少體重及全身脂肪。學會聰明地搭配和選擇食物。依照全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大類食物，每天由各類食物中選取多變化的種類和適當的份量，採取少油、少糖、少鹽、高纖的健康飲食。

透過均衡飲食，也就是吃到符合人體所需的熱量和各種營養的飲食；天天五蔬果，多攝取天然高纖維食物；喝白開水取代喝含糖飲料；選擇低脂少油炸、天然未加工食物；每餐不過量，建議八分飽即可；盡量少吃零食宵夜及甜點等方式。不喝酒精性飲料，酒精每公克含有7大卡熱量，亦會妨礙脂肪代謝，促進脂肪儲存。

另針對嬰幼兒、懷孕或授乳的婦女，可能對部分重金屬(如甲基汞等)的危害較為敏感，所以對於重金屬濃度偏高之大型魚類，建議應減量攝取，

但仍可透過適量攝取各種其他的小型魚類，以達到補充魚類營養素及分散風險之功效。

### (二) 快樂動

規律的身體活動是健康體重管理中不可或缺的一部份，身體活動可以預防「復胖」，更重要的是，對於與肥胖相關的慢性病，包含心血管疾病、糖尿病、高血脂以及高血壓等，都有顯著的效益。一般而言，成人只要每週運動累積達150分鐘、兒童每日運動累積60分鐘，就能有足夠的運動量，建議成人每天運動30分鐘，可分段累積運動量，效果與一次做完一樣。例如上下班(學)通勤時間與中午休息時間分段進行，每次15分鐘分2次或是每次10分鐘分3次完成，只要每天持之以恆，健康體能就會大大地提昇。



### (三) 天天量體重

體重增加的主要因為吃進身體的熱量大於消耗的熱量，累積轉成脂肪存在體內所造成的，當身體累積了多餘的7700大卡熱量，就會增加1公斤的體重。天天量體重可增加對自己體重的警覺性，幫助減重結果更持久。世界衛生組織建議用身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來界定體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。

(身體質量指數計算公式：體重(公斤)／【身高(公尺)<sup>2</sup>】)

研究顯示，過重或是肥胖(BMI數值過高)的人，罹患糖尿病、代謝症候群、高血壓、退化性關節炎、乳癌、大腸癌等慢性疾病的危險性比健康體重的人要高。

提醒過重或是肥胖的婦女，在懷孕前減重。依研究顯示，健康體重可降低神經管缺損、早產、妊娠糖尿病、剖腹產、高血壓和血栓栓塞性疾病的風險。反之，體重過輕則可能有不易懷孕、造成懷孕合併症的可能風險。

- BMI<18.5：「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
- 18.5≤BMI<24：「正常體重」，要繼續保持！
- 24≤BMI<27：「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
- BMI≥27：「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

## 三、健康體重管理諮詢

若有任何關於飲食、運動及體重管理問題，可撥打免費市話健康體重管理諮詢專線「0800-367-100(0800-瘦落去-要動動)」，也可利用網路電話撥入功能(網址：[http://210.59.250.202/HPA\\_WebCall/](http://210.59.250.202/HPA_WebCall/))或免費用LINE網路通話(搜尋ID:0800367100)，向專業人員諮詢，也鼓勵民眾至各縣市衛生局、衛生所報名，參加免費健康體重管理計畫。



## 孕前健康



一些病原體的感染，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及分泌物而感染，因此須特別注意，例如德國麻疹、B型肝炎、水痘、梅毒、愛滋病、陰道感染、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。

### ●德國麻疹

德國麻疹又稱風疹，由德國麻疹病毒引起，經由飛沫或接觸傳染。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、早產等情形。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。預防德國麻疹最有效的方法就是接種疫苗，依國內接種政策推估，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（MMR）混合疫苗，如育齡婦女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，應在尚未懷孕前接種1劑MMR疫苗，避免懷孕期間感染。

符合下列公費MMR疫苗接種之育齡婦女，疫苗由政府免費提供，合約醫院診所得依據各縣市所訂之收費標準酌收掛號、診察等費用。接種地點等相關資訊，可撥打各縣市預防接種專線洽詢。

#### （一）我國育齡婦女：

- 1.民國60年8月以前出生者，可接種1劑公費MMR疫苗。
- 2.民國60年9月以後出生經檢測不具德國麻疹抗體並持有德國麻疹抗體陰性證明者，可接種1劑公費MMR疫苗。

#### （二）外籍配偶育齡婦女：

針對首次來台申請居留而無德國麻疹疫苗接種證明者，或經檢測不具德國麻疹抗體並出具德國麻疹抗體陰性證明者，公費提供1劑MMR疫苗。

◎接種MMR疫苗後4週內應避免懷孕。



### ●B型肝炎

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)。

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型肝炎盛行的主要原因，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月起針對媽媽為B型肝炎表面抗原(HBsAg)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)，另提供新生兒於出生後儘速接種1劑B型肝炎免疫球蛋白(HBIG)。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。

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！

帶原者之配偶，如未曾感染過B型肝炎或未具B型肝炎表面抗體者，建議自費接種B型肝炎疫苗(相關資訊請至疾病管制署網站，<http://www.cdc.gov.tw/>預防接種專區查閱)。

另為降低國人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，新婚夫妻如為B型肝炎帶原者，應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。

### ●水痘

水痘為水痘帶狀疱疹病毒引起之高傳染性疾病，主要是經由皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染，接觸到得帶狀疱疹個案之水泡，也可能造成感染。懷孕20週前感染水痘母親生下之嬰兒，有可能出現低體重、癍痕性的皮膚病變、眼睛缺陷、四肢發育不全、中樞神經異常等先天性水痘症候群。另，如母親在分娩前5天至後2天感染到水痘病毒所產下的新生兒，在出生後5-10天左右可能出現新生兒水痘，是重症水痘的高危險群，其致死率可達25-30%。

育齡婦女如未曾接種水痘疫苗或未具水痘抗體者，建議自費接種2劑水痘疫苗，兩劑間隔至少4週，以避免感染水痘，危及寶寶健康。

◎接種水痘疫苗後4週內應避免懷孕。

### ●愛滋病

愛滋病又稱「後天免疫缺乏症候群」，人類感染愛滋病毒通常不會立刻發病，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。

愛滋病預防方法：

(一)安全性行為：性行為時要全程正確使用保險套，避免多重性伴侶、性交易、援交、一夜情，性行為時要全程正確使用保險套，若需要使用潤滑液，應選用水性潤滑液，不可使用油性潤滑物質(如嬰兒油、凡士林)，以避免保險套破損。

(二)不要共用注射針頭、針筒、稀釋液。

(三)性病者請儘速就醫，並檢驗愛滋病毒。

(四)懷孕時要接受愛滋病毒檢查，如果媽媽確定為愛滋病毒感染者，從懷孕期間就要開始接受預防性用藥，生產方式採用剖腹產，使用母乳替代品，避免餵母乳。

**治療方法與就醫資訊：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。**

#### ●梅毒

梅毒是由梅毒螺旋體所引起的性傳染疾病。梅毒是全球普遍存在的性傳染疾病，病患多半是15~59歲性活躍期的男性與女性。如果婦女懷孕時感染梅毒，嚴重還會引起死產或胎兒死亡。

預防方法：

(一)避免多重性伴侶。

(二)性行為過程中，全程且正確使用保險套，若需要使用潤滑液，應選用水性潤滑液，不可使用油性潤滑物質（如嬰兒油、凡士林），以避免保險套破損。

(三)如有懷疑自己感染梅毒，勿自行至藥局買藥或誤信偏方，請儘速就醫，早期診斷、早期接受治療。

(四)於孕期第一妊娠期時，孕婦應接受產前梅毒健康檢查。

**治療方法與就醫資訊：目前已有抗生素可以有效治療梅毒。如果出現梅毒臨床症狀或懷疑自己感染梅毒，請立即就醫治療，可至醫療院所泌尿科、皮膚科、婦產科或家醫科等科別看診。**

#### ●淋病

淋病是由奈瑟氏淋病雙球菌所引起的性傳染疾病。淋病是全球普遍存在的性傳染疾病，病患多半是15~59歲性活躍期的男性。女性感染的症狀比起男性較不明顯，且診斷也比較困難。淋病主要影響生殖系統，如果

沒有及時接受治療，可能會造成不孕。

預防方法：

(一)避免多重性伴侶。

(二)性行為過程中，全程且正確使用保險套，若需要使用潤滑液，應選用水性潤滑液，不可使用油性潤滑物質（如嬰兒油、凡士林），以避免保險套破損。

(三)如有懷疑自己感染淋病，勿自行至藥局買藥或誤信偏方，請儘速就醫，早期診斷、早期接受治療。

(四)母親如有感染淋病未治癒，請主動告知醫師，可於新生兒出生時給予新生兒使用抗生素眼藥，可有效預防感染。

**治療方法與就醫資訊：目前已有抗生素可以有效治療淋病。如果出現淋病臨床症狀或懷疑自己感染淋病，請立即就醫治療，可至醫療院所泌尿科、皮膚科、婦產科或家醫科等科別看診。**

#### ●子宮頸癌抹片篩檢

子宮頸癌為婦女常見的癌症之一，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，都有可能罹患子宮頸癌，尤其是早婚、生育子女多、性伴侶較多的婦女，更應特別注意。建議30歲以上婦女每3年作一次子宮頸抹片檢查。

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，再以小木棒或小刷子在子宮頸上，輕輕刮取少量剝落的上皮細胞，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細胞存在。子宮頸抹片檢查之目的即是要找出癌前病變，給予適當治療後，進而阻斷癌症的發生。檢查前要注意：(一)不要沖洗陰道(二)避免盆浴(三)勿放置塞劑(四)前一夜不要有性行為(五)避開月經期間。接受國民健康署提供之免費子宮頸癌篩檢時，請攜帶健保卡和身份證，至健保特約之醫院診所就診。



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。常見的先天性疾病如下：

#### ●海洋性貧血

台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相似。分為甲型或乙型，夫妻若為同型帶因者，其胎兒有1/4機率罹患重度海洋性貧血，會危及準媽媽或胎兒之生命及健康，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；若夫妻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。

#### ●唐氏症

唐氏症是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；平均約800名孕婦就有一位懷有唐氏兒的機率。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。

現行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唐氏症篩檢，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。

#### ●口腔健康

擁有一口好牙，是身體健康的第一步，有助於咀嚼食物，攝取均衡營養。若口腔疏於照顧，會產生齲齒和牙周病等口腔疾病；要有效預防，落實良好的口腔健康習慣，包括：

- ★睡前一定要刷牙，每天使用含氟牙膏刷牙至少2次，不要共用牙刷。
- ★餐後記得要潔牙，每天至少1次使用牙線（棒）或牙間刷清潔牙縫。
- ★少甜食、多漱口。
- ★若口腔出現不舒服症狀，一定要就醫處置。
- ★定期接受牙醫師每半年口腔檢查及洗牙1次。

## 營造健康生活習慣



### 一、戒菸及遠離二手菸

根據世界衛生組織癌症研究總署指出，吸菸以及二手菸均為一級致癌物，請準爸媽及早戒菸。

女性吸菸者會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）、癌症（如口腔、咽喉、食道、喉頭、膀胱、胰臟、腎臟、子宮頸癌及急性髓質白血病）等疾病，也與停經前乳癌有關。

準媽媽吸菸或吸入二手菸，體內易殘留高濃度尼古丁(nicotine)或其代謝物可丁尼(cotinine)，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，胎兒在這樣的子宮環境內發育，會對神經、消化系統、聽力和視力等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。

哺乳媽媽暴露在二手菸環境下，尼古丁代謝物可丁尼(cotinine)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。

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；即使父母至門外陽台吸菸，寶寶體內的可丁尼濃度仍然為父母不吸菸的寶寶的7倍。

為了小寶貝，準爸媽請趕快戒菸，若準爸媽想了解菸害與戒菸相關資訊，可向戒菸服務合約醫事機構或戒菸專線洽詢，以獲得戒菸諮詢及相關服務。

#### 戒菸資源

◎免費戒菸諮詢專線：0800-636363

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

◎洽各縣市衛生局(所)接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊

### 二、避免飲酒

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。

### 三、避免物質濫用

懷孕婦女若吸食非法藥物，不僅危害自身健康，更會對腹中胎兒的身心發展造成長遠的影響。有育兒打算的父母應避免使用非法藥物。有施用非法藥物情形之婦女，則建議於未停止施用非法藥物前採行避孕措施，避免懷孕，並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／前往本部各單位／心理及口腔健康司／成癮治療／指定藥癮戒治機構項下查詢）尋求戒癮治療。





## 避免有害物質

### 一、遠離環境有害物質

建議計畫懷孕的婦女，可先檢視環境有無影響母嬰健康的潛在風險，工作場所是否會接觸到有害物質、感染源或輻射之可能，並要留意家中寵物或家畜、化學產品。

#### (一) 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。

#### (二) 化學產品

使用化學產品前，要仔細閱讀產品上警告說明。

#### (三) 飼養寵物須知

養寵物可以增進生活情趣，但要注意人畜共通傳染病，例如：弓蟲症；在居家園藝後要洗手，避免清掃貓砂盤，以預防感染。另外，寵物可能有跳蚤、疥癬蟲，可先幫寵物治療。

### 二、使用化粧品須知

- (一)可能懷孕或確知已懷孕婦女不建議染髮、燙髮，並避免使用指甲油、去光水或彩繪指甲。
- (二)請勿使用來路不明、標示不清及宣稱誇大不實或醫療效能(如：減少孕斑、預防/防止妊娠紋等)的化粧品。
- (三)懷孕期間使用化粧品須知，請參閱孕婦健康手冊。

### 三、用藥安全

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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	在婦女的對照試驗中，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	已證實對人體胎兒有危險，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兩級藥物則須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。

- (四)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。



## 生命的孕育歷程

### 生命的開始

精子與卵子結合成受精卵後，受精卵會在輸卵管內開始分裂，慢慢移向子宮，發育成胚囊，在受精後7天就可完全植入子宮內膜，完成著床過程，受精卵平均約經過280天的發育，成長為成熟的胎兒。

若月經在過期後尚未來臨，為確認是否懷孕，建議到婦產科接受檢查。

### 第一孕期（未滿17週）：

此時期已經可以聽見寶寶心跳，五官及重要器官也開始發展。在第一孕期的後期，寶寶已完全成形，腎臟開始產生尿液，皮膚呈透明淡粉紅色，頭部約佔軀幹的三分之一。

懷孕期間準媽媽的生理及心理都會有些改變，可能會有孕吐、陰道分泌物增加、頻尿等徵狀，此時期較易流產，應避免激烈的運動及過度勞累，需要家人多些關懷與照顧，包括伴侶可以將產檢日期註記在行事曆中，陪同一起產檢。

### 第二孕期（17~29週）：

可以感覺到胎動了！寶寶的骨骼、肌肉快速發育，手臂與腳成比例，開始製造胎便，皮膚呈紅色皺摺，皮下脂肪開始累積，有睡眠與活動交替現象，會有抓握反射，對外界聲音也會有反應，可以跟他說話喔！

此時期，媽媽肚子明顯變大，身體會有點反弓的傾向，容易感到腰痛、背痛，可用孕婦專用的托腹帶來支撐。乳腺發達，乳房脹大，且乳頭的顏色會變深，可用孕婦專用內衣來支撐乳房。食慾旺盛，需控制體重、飲食，預防妊娠毒血症及妊娠糖尿病的發生。

### 第三孕期（29週以上）：

寶寶的皮膚皺摺減少，骨骼看起來軟而有彈性。聽覺能力提高，眼瞼也可以張開，寶寶的活動力更強了！胎毛逐漸消失，寶寶的循環、呼吸、消化等器官逐漸發育成熟，男胎睪丸進入陰囊，女胎卵巢仍停留在腹腔直到出生為止，而寶寶的胎位也已是頭部大致朝下的胎位囉！隨著週數的增加，此階段生產，寶寶的存活力也會提高。

準媽媽的腹圍會比臀圍還大，胃及心臟會受到壓迫而感到不舒服，乳房變得更大。由於整個肚子向前挺出，動作變得遲緩，下半身血液循環不良，可能引起浮腫。到了第三孕期後期，準媽媽可以做好生產的準備，多休息、睡眠，儲存生產時的體力喔！



## 如果不孕怎麼辦



### 一、影響懷孕的因素

#### (一) 生活型態

健康的生活型態，有助於提高懷孕的機會。健康的生活型態包括：

- ※ 避免菸、酒及藥物之濫用，以免影響精卵的製造與成熟，導致不孕。
- ※ 調適工作、情緒及壓力，以減少排卵障礙、性慾減低、性功能失常、精子製造減少等現象。
- ※ 均衡營養，保持理想體重，避免過胖或過瘦。
- ※ 遠離環境中高溫、化學及放射性物質等污染。

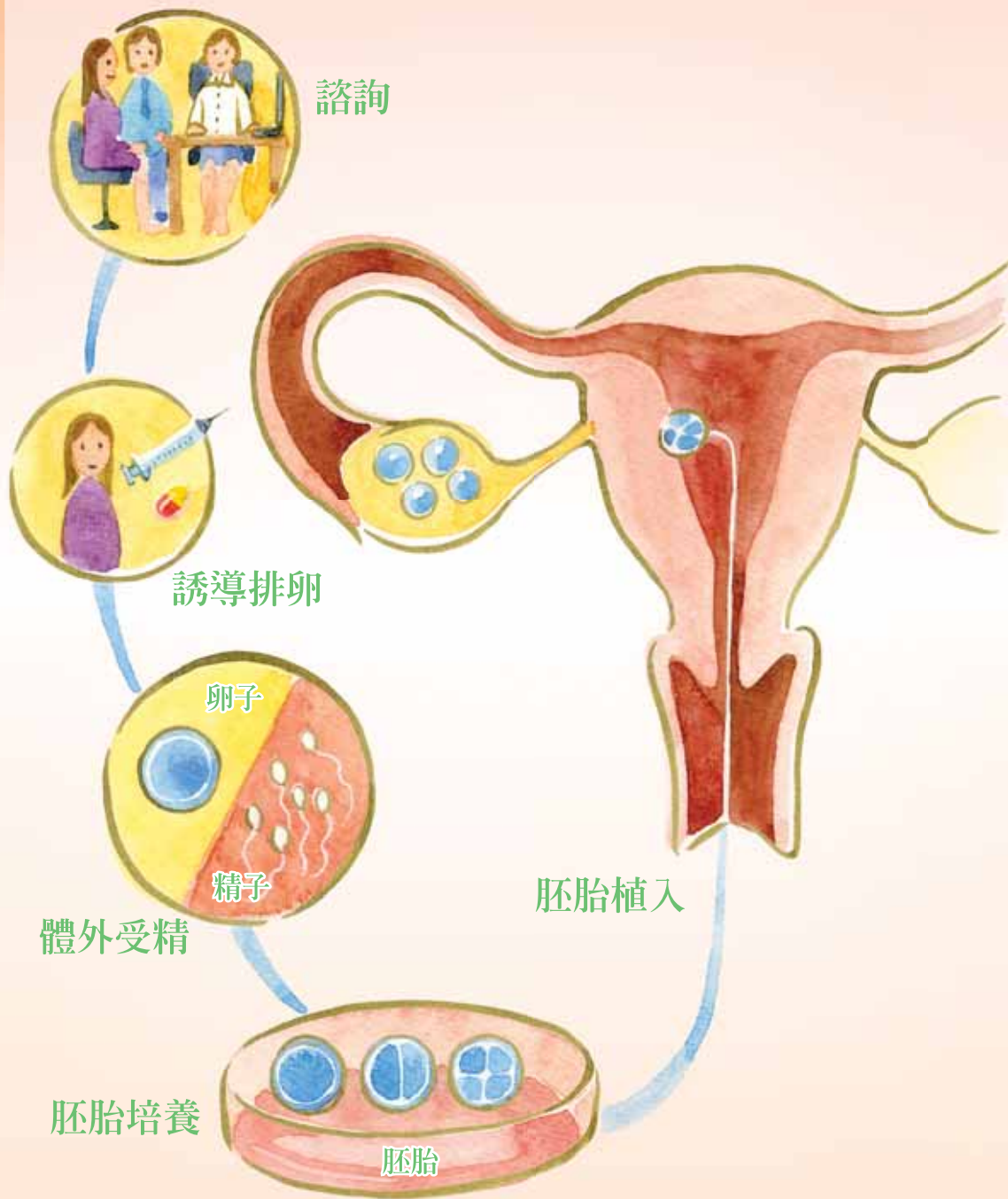
#### (二) 性生活型態

安全單純的性生活有助於懷孕的機會。安全單純的性生活包括：

- ※ 單純的性關係及正確使用保險套，可減少感染性病與感染的機會。若陰道有異常分泌物、解尿或下腹疼痛等病菌或性病感染的症狀時，應趕緊就醫。如併發性病時，性伴侶應一同接受徹底治療。有部分性病，如披衣菌感染，多數沒有明顯的自覺症狀致不易發現，只有靠安全、單純的性關係，以及嚴格使用保險套才能減少感染的機會。
- ※ 有效避孕，減少施行墮胎手術，以避免併發症的發生；若尚未生育過，或還要生育，則儘量不使用子宮內避孕器來避孕。

#### (三) 疾病

- ※ 懷疑子宮內膜異位症時，應儘早就醫，並定期追蹤。
- ※ 有子宮內膜異位症狀或家族史時，宜及早計劃生育，預防受孕能力受影響。



#### (四) 精子的品質

為維護精子的品質，必須注意以下事項：

※勿使陰囊長期曝露在高溫環境中，或長時間穿著緊身褲。

※正確的使用保險套，以預防感染，若發現有泌尿生殖道的感染時，應儘早就醫，以避免影響精子品質，或造成輸精管阻塞，而導致不孕。

#### (五) 年齡

適孕年齡勿蹉跎，女性與男性的生育能力係隨著年齡的增長而有下降的趨勢，女性生殖的高峰期是在21-30歲之間，35歲之後明顯逐年衰退；男性生殖能力也是一樣，主要因年齡越大，精子數量則越少，而且接觸環境中污染物質越頻繁，精子的DNA受損導致基因產生突變的機會也就越大。近年來男性精子的平均數量已經大不如前，且有逐年減少的趨勢。因此夫妻若有不孕的困擾時，應儘快尋求不孕的治療，勿蹉跎歲月而錯過懷孕契機。

## 二、認識不孕症

### (一) 不孕症的定義

在沒有避孕的情況下，經過12個月以上有正常頻率的性生活，而沒有成功受孕，即稱為不孕症，這裡所謂的「不孕」係指「不易受孕」。

### (二) 造成不孕的原因

造成不孕的原因可分為女性因素、男性因素、混合因素及不明原因等四種因素，分別說明如下：

**1.女性因素：**(1)排卵功能異常或荷爾蒙失調。(2)子宮頸黏液分泌異常，使精子無法順利進入子宮腔內。(3)子宮腔結構異常，子宮內膜粘連或功能異常。(4)輸卵管因發炎或感染（感染一定發炎、發炎不一定有感染）



造成粘連或阻塞。(5)腹腔內因素（如子宮內膜異位症，或骨盆腔、卵巢、輸卵管感染粘連）。

2. **男性因素**：(1)精液異常：精子數目減少、形狀異常或活動力減弱。(2)睪丸製造精子障礙：有先天性異常、染色體異常、荷爾蒙異常、感染性疾病、精索靜脈曲張、慢性疾病、外傷、環境毒素、睪丸腫瘤、藥物影響等病因。(3)精子運輸系統異常：包括先天性無輸精管症或後天輸精管阻塞。(4)性功能障礙：如陽萎、早洩或無法射精、尿道下裂等。
3. **混合因素**：男女雙方皆有一些問題。
4. **不明原因**：不孕夫妻在接受一定範圍的檢查評估後，仍然找不到特定病因，則可歸類為不明原因的不孕，亦即用現有醫學技術無法輕易診斷的不孕症。不明原因的不孕症，多數病例經過適當治療仍可成功受孕。

### (三) 不孕症檢查前的叮嚀

1. 不孕症是夫妻要共同面對的課題，彼此相互鼓勵支持是很重要的。
2. 與您信賴之醫師合作：不孕症並非完全無法受孕，醫師會對夫妻雙方做一系列的檢查，來了解兩人為何不孕，先排除所有懷孕障礙。在這過程中，夫妻雙方都要投入相當的時間、金錢與精力，應該要先有心理準備。
3. 夫妻兩人一起去檢查：要去做不孕症檢查前應了解，男、女單獨或雙方有問題，均可能造成不孕，因此男女雙方都應及早做檢查。

## 三、人工生殖介紹

我們一般講「人工受孕」，是泛指利用人工生殖技術來協助受孕的方法，包括「人工授精」及「試管嬰兒」兩大類。

### (一) 人工授精：

「人工授精」就是在妻子排卵的時候，將丈夫的精蟲取出洗滌之後，由子宮頸的開口將活動精蟲注射入子宮內，以提高受孕的過程。若無法進

行同房的夫妻、精液輕度異常的男性、已嘗試簡單治療仍無法自然懷孕的不孕症夫妻、不明原因的不孕症或不孕有一段時間的夫婦，均可以考慮人工授精。

### (二) 試管嬰兒：

不孕症檢查出原因後，應針對原因治療，例如多囊性卵巢症候群造成不排卵，可用排卵藥治療；腦下垂體功能過低者，可用促性腺激素；泌乳素過高者，可用降泌乳素藥物；較輕程度之輸卵管阻塞或粘連，可嘗試腹腔鏡輸卵管整形手術等。如果檢查都正常，對於年紀較輕的夫婦，可以努力嘗試自然受孕，或用人工授精的方式，如果經過一段時間後，仍未能懷孕時，則須考慮進一步的治療。

有些狀況人工授精並不容易成功懷孕，包括：精蟲品質很差、妻子的骨盆腔有輸卵管雙側阻塞、嚴重之輸卵管病變、嚴重之子宮內膜異位症（如兩側巧克力囊腫，合併輸卵管、卵巢粘連）、嚴重粘連疾病、妻子年齡大於39歲、嚴重之男性因素（如先天性無睪丸、睪丸炎造成睪丸萎縮、無精子症、染色體異常或原發性睪丸生殖細胞未發育），需要考慮接受試管嬰兒的治療。另外，妻子卵巢機能衰竭，須接受捐卵者，須作試管嬰兒。而不明原因之不孕症或較輕之男性不孕症，已多次接受人工授精治療失敗者，也可考慮試管嬰兒。

「試管嬰兒」又稱體外授精及胚胎植入，會經過控制排卵，將體內卵子取出，在體外受精並分裂（約2-5天）形成胚胎，再經陰道植入子宮內的過程。試管嬰兒的治療，女方須接受較多的藥物注射，且須將卵子取出體外受精，形成胚胎後再植回母體子宮內。故一般平均費用約在台幣10萬至14萬上下，包括前期準備、針劑、抽血等約4萬上下的費用及取卵、培養、植入約6萬上下的費用。

衛生福利部國民健康署許可通過之人工生殖機構，可至衛生福利部國民健康署網站>健康主題>人工生殖(<http://www.hpa.gov.tw>)查詢。

## 四、收養服務

### (一)真的要收養了嗎？

在國人傳統思想中，大多數的父母都希望擁有自己親生的孩子，但有時事與願違，於是部分的夫妻為醫學治療或嘗試而努力，同時需面對親朋好友們關心的眼光，但是可能仍無法成功懷孕，經過這些困難與歷程，收養成為唯一的選擇。

### (二)何謂收養？

收養又稱為領養，是無血緣關係的雙方，透過法律認可的過程，建立等同親生子女的親子關係，使失依或無法在原生家庭中成長的孩子找到一個永久的新家，繼續享有家庭的溫暖與照顧，同時也協助渴望有子女的夫妻一圓為人父母的夢想。收養一個孩子，需要付出愛及關懷，養父母必須要有將孩子視如己出的決心，體認到自己對孩子負有責任，不能隨意放棄。

### (三)收養管道

依據民國100年11月30日通過之「兒童及少年福利與權益保障法」規定，自民國101年5月30日起，除近親收養(旁系血親在6親等以內及旁系姻親在5親等以內，且輩分相當)與繼親收養(夫妻之一方收養他方子女)外，收養無血緣關係之孩子必須經由主管機關許可之財團法人、公私立兒童及少年安置、教養機構等合法收出養媒合服務者進行評估與審查後，再由媒合服務者協助媒合。相關資訊可至衛生福利部社會及家庭署兒童及少年收養資訊中心網站(<http://www.adoptinfo.org.tw>)查詢。



### (四)收養相關要件為何？

根據民法、兒童及少年福利與權益保障法等相關法律規定，收養兒童及少年必須注意以下要件：

- 1.除近親收養與繼親收養外，收養無血緣關係的孩子必須委託合法收出養媒合服務者辦理，並接受會談、親職準備教育、評估及審查。
- 2.收養父母的年紀須大於被收養人20歲以上。但夫妻共同收養時，夫妻一方長於被收養者20歲以上，另一方長於被收養者16歲以上，可辦理收養。
- 3.直系血親、直系姻親、旁系血親在6親等以內及旁系姻親在5親等以內，輩分不相當者，不得收養為養子女。
- 4.夫妻須共同收養孩子。
- 5.除夫妻共同收養外，一個人不能同時被二人收養。
- 6.收養皆須到法院聲請認可，取得法院正式的裁定後，始可辦理戶籍登記，完成收養程序。

# 準媽媽的健康照護服務

## 產前健康照護服務

項目	對象	次數	補助內容	服務項目
孕婦產前檢查	妊娠第一期 (前三個月)	補助2次	例行產檢 超音波檢查 實驗室檢驗	1.身體檢查 2.實驗室檢查(血液檢查及尿液檢查):其中有德國麻疹抗體、VDRL(梅毒篩檢)、愛滋病、B型肝炎表面抗原(HBsAg)及e抗原(HBeAg)等檢查於第1次產檢提供(針對因特殊情況無法於第1次產檢接受HBsAg及HBeAg檢查之孕婦,可於第5次產檢檢查)。 3.超音波檢查(於妊娠第二期提供1次)。 4.衛教指導。
	妊娠第二期	補助2次		
	妊娠第三期	補助6次		
產前衛教指導服務	妊娠第一期	補助1次	100元/案	維持母胎安全、孕期營養、兩性平權等衛教指導。
	妊娠第三期	補助1次		維持母胎安全、孕期營養、孕期心理適應、生產準備計畫、母乳哺育等衛教指導。
孕婦乙型鏈球菌篩檢	全國懷孕婦女(第35週至37週)	補助1次	至「孕婦乙型鏈球菌篩檢補助方案」特約院所每案補助500元	孕婦乙型鏈球菌培養篩檢。

項目	對象	次數	補助內容	服務項目
產前遺傳診斷	符合右列條件之民衆	每胎1次	檢驗費 5,000元/案  另,低收入戶、居住於優生保健措施醫療不足地區者,由採檢院所每案另行減免採檢費3,500元;實際費用未達3,500元者,依實際費用減免之。	1.三十四歲以上孕婦。 2.孕婦經診斷或證明有下列情形之一者: (1)本人或配偶罹患遺傳性疾病。 (2)曾生育過異常兒。 (3)家族有遺傳性疾病。 3.孕婦血清篩檢疑似染色體異常之危險機率大於1/270者。 4.孕婦經超音波篩檢,胎兒有異常可能者。 5.孕婦經診斷胎兒疑似基因疾病者。
遺傳性疾病檢查	一般民衆	1次	每案減免新臺幣2,000元;實際費用未達新臺幣2,000元者,依實際費用減免之。	1.經中央主管機關認定之先天性代謝異常疾病陽性個案之確認診斷。 2.流產或死產組織之確認診斷。 3.其他經中央主管機關認定之遺傳性疾病檢查。  海洋性貧血檢查。
血液細胞遺傳學檢驗	一般民衆	1次	每案減免新臺幣1,500元;實際費用未達新臺幣1,500元者,依實際費用減免之。	本人或其四親等以內血親疑似罹患遺傳性疾病,需進一步檢查者。



## 常見的非常規檢查

### 1.母血唐氏症篩檢

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。

### 2.羊膜腔穿刺檢查

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(生育保健目的之最理想的染色體篩檢時機為16-18週，其他檢查時機由醫師診斷)。建議高齡產婦(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。

### 3.妊娠糖尿病篩檢

(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、曾有巨嬰症生產史、曾有妊娠糖尿病史、曾有多囊性卵巢症、有早產、死產等懷孕史)，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，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慢性糖尿病。

(2)如果有妊娠糖尿病，可能會造成胎兒過大，生產的併發症亦會上升，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。

### 4.3D/4D超音波檢查

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。此檢查為自費項目。

### 5.高層次超音波檢查

高層次超音波檢查，坊間所稱高層次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時，可依據個人情況與醫生進一步討論，是否要再進一步進行高層次胎兒超音波檢查，並將由專業醫師根據臨床經驗與檢測技巧，對胎兒的頭頸部、胸部、腹部器官、臍帶、四肢等項目進行精密的細部構造檢查，檢查時間約需要半小時至一小時，檢查週數建議於20-24週進行。(為自費)

## 媽咪的預防保健

項目	對象	次數	補助內容	服務項目
乳癌篩檢	45歲以上至未滿70歲之婦女	每2年1次	檢查費	乳房X光攝影檢查
	40歲以上至未滿45歲且其母親、女兒、姊妹、祖母或外祖母曾有乳癌之婦女			
子宮頸癌篩檢	30歲以上婦女	建議每3年一次	採檢費／檢驗費	子宮頸抹片檢查

## 準爸爸的健康照護

### 準爸爸三不要—「不要吸菸、不要嚼檳榔、不要飲酒」

#### (一)『不要吸菸』

##### 您不能不知道二手菸傷害寶貝的DNA及智力發展

衛生福利部國民健康署委託中國醫藥大學研究結果發現新生兒的DNA受損程度，以二手菸組最高，DNA高度損傷的胎兒，體重比其他胎兒輕、身長短、頭圍小。將可能引發細胞凋亡或突變，增加胎兒的罹癌風險。另外亦有研究指出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，將可能影響寶貝的智力發展。

#### (二)『不要嚼檳榔』

##### 嚼檳榔的父親所生子女罹患代謝症候群為一般人的2倍

台大預防醫學研究所教授陳秀熙表示，嚼檳榔的父親所生子女罹患代謝症候群為一般人的2倍，主要是檳榔子中的致癌物，導致遺傳基因突變。若父親嚼檳榔的量越大、嚼食時間越長，子女得到代謝症候群風險越高。孕婦嚼檳榔則對於新生兒的性別、體重過輕、身長較短有影響：孕婦嚼檳榔顯著與新生兒體重過輕和身長較短有關，生男孩的機率顯著較低。同時吸菸、喝酒嚼檳榔者，新生兒體重過輕的比率會增加。

#### (三)『不要飲酒』

##### 喝酒會影響精子基因，進而干擾胎兒正常發育

最新研究發現，父親飲酒會影響下一代健康，如果大量飲酒、酗酒，小孩很容易出現異常狀況。研究人員認為，喝酒會影響精子基因，進而干擾胎兒正常發育。

過去有很多研究發現，如果孕婦在懷孕時酗酒、飲酒過量，胎兒很容易出現「胎兒酒精症候群」（Fetal Alcohol Syndrome -FAS），出生後不但容易智力發展遲緩，生長也會比較慢，且容易有神經系統異常問題。

## 爸比及媽咪的預防保健

健康加值

項目	對象	次數	補助內容	服務項目
成人預防保健「健康加值」方案	40歲以上未滿65歲	每3年1次	原則每案補助520元(若符合BC肝篩檢資格者,另補助200元/案)	1.基本資料:問卷(疾病史、家族史、服藥史、健康行為、憂鬱檢測等) 2.身體檢查:一般理學檢查、身高、體重、血壓、身體質量指數(BMI)、腰圍 3.實驗室檢查: (1)尿液檢查:蛋白質 (2)腎絲球過濾率(eGFR)計算 (3)血液生化檢查: GOT、GPT、肌酸酐、血糖、血脂(總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇計算)。 (4)B型肝炎表面抗原(HBsAg)及C型肝炎抗體(anti-HCV):民國55年或以後出生且滿45歲,可搭配成人預防保健服務終身接受1次檢查。 4.健康諮詢:戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健
	65歲以上	每年1次		
	罹患小兒麻痺且年齡在35歲以上者	每年1次		
	55歲以上原住民	每年1次		

成人預防保健

項目	對象	次數	補助內容	服務項目
大腸癌篩檢	50歲以上至未滿75歲者	每2年1次	檢查費	定量免疫法糞便潛血檢查

成人預防保健

項目	對象	次數	補助內容	服務項目
口腔癌篩檢	30歲以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸者	每2年1次	檢查費	口腔黏膜檢查
	18歲以上至未滿30歲嚼檳榔(含已戒)原住民			
戒菸服務	18歲(含)以上全民健康保險保險對象,其尼古丁成癮度測試分數達4分(含)以上,或平均一天吸10支菸(含)以上	每年補助2次療程,每次療程最多補助8週次藥費	按公告額度補助,戒菸民眾比照現行一般健保藥品每次處方僅須繳交20%以下最高200元之部分負擔,醫療資源缺乏地區可再減免20%;原住民、低收入戶、山地暨離島地區藥費全免。	戒菸治療服務
	全民健康保險保險對象,且有戒菸意願之吸菸者(含孕婦與青少年)	每年至多補助2次療程,每次療程最多補助8次戒菸衛教暨個案管理費	補助合約醫事服務機構戒菸衛教暨個案管理費	戒菸衛教服務
	戒菸服務利用者	初診後3個月及6個月	戒菸個案追蹤費	戒菸個案追蹤
	戒菸者、想戒菸者及一般民眾	服務時間為每週一至週六上午9時至晚上9時	免付費電話0800-636363	戒菸專線



目前政府提供之兒童健康照護服務

項目	對象	次數	補助內容	服務項目
新生兒先天性代謝異常疾病篩檢	一般兒童	1次	200元/案	葡萄糖-6-磷酸鹽去氫酶缺乏症(G6PD)、先天性腎上腺增生症(CAH)等11項
	低收入戶及偏遠地區兒童		550元/案	
新生兒聽力篩檢服務	本國籍出生3個月內新生兒	1次	700元/人	聽力篩檢服務
兒童預防接種	出生至國小6年級兒童	9項常規疫苗	疫苗免費	◎目前由政府提供兒童接種的常規疫苗計有：B型肝炎疫苗、卡介苗、白喉破傷風非細胞性百日咳b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗、減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗、流感疫苗及13價結合型肺炎鏈球菌疫苗(104年起納入) ◎針對特定地區嬰幼兒另提供接種A型肝炎疫苗。
兒童預防保健	7歲以下兒童	7次	250元/案(第5、7次為320元/案)	1.身體檢查：個人及家族病史查詢、身高、體重、聽力、眼睛、口腔檢查、生長發育評估等。 2.發展診察：針對粗、細動作、語言溝通、語言認知、身邊處理及社會性發展、兒童聽語及自閉症篩檢。 3.衛教指導：母乳哺育、營養、發展狀況、口腔保健、視力保健、事故傷害預防等。

項目	對象	次數	補助內容	服務項目
兒童衛教指導服務	7歲以下兒童	7次	100元/案	提供嬰幼兒猝死症預防、事故傷害預防、哺餵及營養執導、副食品添加、視力及口腔保健、肥胖防治、居家安全及相關危險因子預防等衛教指導服務。
兒童牙齒塗氟	未滿6歲兒童	每半年1次	500元/案	牙醫師專業塗氟服務、一般性口腔檢查及衛教指導
	未滿12歲低收入戶、身心障礙者、原住民族地區、偏遠及離島地區	每3個月1次		
國小兒童白齒窩溝封劑服務	◎103年9月之後入學之國小1、2年級學童	4顆	每顆400元	恆牙第一大白齒窩溝封填、一般性口腔檢查、口腔衛教指導或學校團體衛教
	山地原住民族、離島地區及身心障礙國小1、2年級學童		每顆470元	
	恆牙第一大白齒窩溝封填評估或脫落補施作	施作後6個月及12個月評估	每顆100元	封填後6個月及12個月時，要回牙醫院所，或由學校統一規劃，由牙醫師進行評估檢查或脫落補施作，及為新萌出的大白齒進行窩溝封填。

## 健康照護類

網站名稱	服務項目	網址或聯絡電話
國民健康署網站	1.婦女、孕婦：孕婦產前檢查、婦女子宮頸抹片檢查、婦女乳房攝影檢查、孕婦乙型肝炎篩檢、產前遺傳診斷 2.成人：成人預防保健服務、大腸癌篩檢、口腔癌篩檢、戒菸服務、遺傳性疾病檢查、血液細胞遺傳學檢驗 3.兒童：兒童預防保健服務、兒童牙齒塗氟、新生兒先天性代謝異常疾病篩檢、新生兒聽力篩檢服務、兒童衛教指導服務、國小學童臼齒窩溝封填補助服務方案	<a href="http://www.hpa.gov.tw/">http://www.hpa.gov.tw/</a> (健康主題/預防保健服務) 臺北辦公室(02)-2522-0888 臺中辦公室(04)-2217-2200
孕產婦關懷網站	國內母嬰親善政策相關訊息	<a href="http://mammy.hpa.gov.tw/">http://mammy.hpa.gov.tw/</a> 孕產婦關懷專線 0800-870-870 (抱緊您！抱緊您！)
遺傳疾病諮詢服務窗口	遺傳疾病相關知識	<a href="http://gene.hpa.gov.tw/">http://gene.hpa.gov.tw/</a>
送子鳥資訊服務網	1.結婚、懷孕、分娩、新生兒至學齡前兒童、學齡兒童至青少年各階段政府所提供之各項服務、補助及資源查詢及衛教宣導 2.提供新生兒無照片健保卡申辦進度查詢 3.提供健康存摺下載查詢服務 4.勞保/國民年金生育給付線上申辦 5.主動通知產檢及疫苗接種訊息	1.送子鳥資訊服務網衛教專區 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/HealthMsg?no=11">https://ibaby.mohw.gov.tw/HealthMsg?no=11</a> 2.送子鳥資訊服務網新生兒無照片健保卡申辦進度查詢 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/ApplyNotice/Item3BList">https://ibaby.mohw.gov.tw/ApplyNotice/Item3BList</a> (需登入會員並填寫正確母親資料方得查詢) 3.健康存摺網址 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/ApplyNotice/Item3">https://ibaby.mohw.gov.tw/ApplyNotice/Item3</a> 4.勞保/國民年金生育給付線上申辦 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/ApplyNotice/Item3">https://ibaby.mohw.gov.tw/ApplyNotice/Item3</a> 5.會員專區(行事曆)服務 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/Member">https://ibaby.mohw.gov.tw/Member</a> (本功能需登入會員方可見相關資訊)
疾病管制署網站	性接觸或血液傳染病預防	<a href="http://www.cdc.gov.tw/">http://www.cdc.gov.tw/</a> (傳染病介紹/性接觸或血液傳染)

網站名稱	服務項目	網址或聯絡電話
疾病管制署網站	兒童預防接種	<a href="http://www.cdc.gov.tw/">http://www.cdc.gov.tw/</a> (預防接種/預防接種專區) (02)-2395-9825
中華民國寶貝花園 母乳推廣協會	母乳哺育支持系統相關資源	<a href="http://www.babysgarden.org/">http://www.babysgarden.org/</a>
台灣母乳協會		<a href="http://www.breastfeeding.org.tw/">http://www.breastfeeding.org.tw/</a>
台灣母乳哺育聯合學會		<a href="http://www.breastfeeding.taiwan.org">http://www.breastfeeding.taiwan.org</a>
戒菸專線服務中心 網站	戒菸諮詢服務相關訊息	<a href="http://www.tsh.org.tw/">http://www.tsh.org.tw/</a> 0800-636-363
戒菸治療管理中心 網站	查詢各縣市合約院所藥局	<a href="http://tc.hpa.gov.tw/quit/SysD/D0801M01.asp">http://tc.hpa.gov.tw/quit/SysD/D0801M01.asp</a>
衛生福利部心理及 口腔健康司	全國心理健康促進與精神醫療 服務資源手冊	<a href="http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMHAOH/">http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMHAOH/</a>

## 育兒福利類

網站名稱	服務項目	網址或聯絡電話
勞動部勞工保險局	勞工保險生育給付	<a href="http://www.bli.gov.tw/">http://www.bli.gov.tw/</a> (一般勞工/如何申領保險給付/生育給付)
	國民年金保險生育給付	<a href="http://www.bli.gov.tw/">http://www.bli.gov.tw/</a> (國民年金保險/各項給付/生育給付) (02)-2396-1266轉6066
	農民保險生育給付	<a href="http://www.bli.gov.tw/">http://www.bli.gov.tw/</a> (農民保險/給付業務/農保生育給付) (02)-2396-1266轉2330

### 育兒福利類

網站名稱	服務項目	網址或聯絡電話
勞動部勞工保險局	育嬰留職停薪津貼	<a href="http://www.bli.gov.tw/">http://www.bli.gov.tw/</a> (失業勞工/如何請領就業保險相關給付/育嬰留職停薪津貼)
勞動部就業平等網	產假、陪產假、育嬰假、家庭照顧假	<a href="http://eeweb.mol.gov.tw/(02)-8995-6866">http://eeweb.mol.gov.tw/(02)-8995-6866</a>
送子鳥資訊服務網	各縣市(鼓勵生育津貼、孕婦分娩健保特約醫事機構、產後護理之家、母乳哺育及哺乳室名單、母嬰親善醫院)	生育育嬰福利 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/ServiceList?no=22&amp;GroupNo=14">https://ibaby.mohw.gov.tw/ServiceList?no=22&amp;GroupNo=14</a>
	各縣市(保母托育補助、托育資源中心、公私協力托嬰中心)	托育資訊 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/ServiceList?no=33&amp;GroupNo=17">https://ibaby.mohw.gov.tw/ServiceList?no=33&amp;GroupNo=17</a>
	提供勞保或國民年金生育給付進度查詢。	送子鳥資訊服務網會員專區 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/ApplyNotice/Item3">https://ibaby.mohw.gov.tw/ApplyNotice/Item3</a> (需透過自然人憑證登入方得查詢)
	各縣市親子活動訊息。	因縣市政府活動較不固定，相關內容都是公告於公告訊息中如： <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/Message/Anndata?num=230">https://ibaby.mohw.gov.tw/Message/Anndata?num=230</a>
衛生福利部社會及家庭署	弱勢兒童及少年生活扶助、3歲以下兒童醫療補助、中低收入戶18歲以下兒童及少年健保費補助、弱勢家庭兒童及少年緊急生活扶助、父母未就業家庭育兒津貼	<a href="http://www.sfaa.gov.tw/(兒少福利/補助專區)(04)-2250-2850">http://www.sfaa.gov.tw/(兒少福利/補助專區)(04)-2250-2850</a>
托育人員(保母)登記管理資訊網	托育補助問題、合格托育人員資料查詢、媒合服務、在職訓練服務、托嬰中心資訊查詢	<a href="http://cwisweb.sfaa.gov.tw/(04)-2250-2850">http://cwisweb.sfaa.gov.tw/(04)-2250-2850</a>

網站名稱	服務項目	網址或聯絡電話
全國教保資訊網	5歲幼兒免學費教育、所在地附近【幼兒園】資訊查詢	<a href="http://www.ece.moe.edu.tw/">http://www.ece.moe.edu.tw/</a>
安心專線	面臨人生的低潮或疑似產後憂鬱時，除了尋求親友協助外，亦可以撥打安心專線(0800-788-995)，該專線可提供24小時免費心理諮詢服務。另可諮詢各醫療機構身心科(精神科)，尋求心理健康專業人員協助	0800-788-995

### 家庭照護類

網站名稱	服務項目	網址或聯絡電話
送子鳥資訊服務網	嬰幼兒安全照顧、寶實生活照顧、疾病照顧指導	衛教專區 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/HealthMsg?no=33&amp;GroupNo=11">https://ibaby.mohw.gov.tw/HealthMsg?no=33&amp;GroupNo=11</a>
	提供聯合婚禮資訊	結婚需知 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/ServiceList?no=00&amp;GroupNo=3">https://ibaby.mohw.gov.tw/ServiceList?no=00&amp;GroupNo=3</a>
	提供越南語版網站資訊服務，服務新住民	送子鳥資訊服務網越南語版 <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/VN/">https://ibaby.mohw.gov.tw/VN/</a>
衛生福利部保護服務司	家庭暴力防治相關求助資訊、常見問答，及各直轄市、縣(市)家庭暴力及性侵害防治中心聯絡資訊	<a href="http://www.mohw.gov.tw/cht/DOPS/">http://www.mohw.gov.tw/cht/DOPS/</a>
關懷e起來	全國民眾家庭暴力防治、兒童及少年保護、以及性侵害防治方面之線上諮詢、通報及轉介服務	<a href="https://ecare.mohw.gov.tw/">https://ecare.mohw.gov.tw/</a> 撥打113保護專線
兒童及少年收養資訊中心	1.收出養諮詢及轉介 2.收出養資訊保存與查閱 3.尋親重聚服務	<a href="http://www.adoptinfo.org.tw/(02)-8912-7368~71">http://www.adoptinfo.org.tw/(02)-8912-7368~71</a>