

身心障礙懷孕婦女 生育健康衛教諮詢服務工作手冊



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



目錄

前言	1
產前檢查之給付時程與服務項目	6
趕走對胎兒不良影響	9
孕期營養吃出健康	10
注意！產前危險徵兆	14
高危險妊娠	15
認識產後情緒障礙	17
迎接寶寶準備	20
認識生產徵兆	22
新生兒哺育計畫	22
手冊一覽	23
相關資源訊息	24

前言

依據《身心障礙者權利公約》第 23 條要求國家確保「身心障礙者得自由且負責任地決定子女人數及生育間隔，近用適齡資訊、生育及家庭計畫教育之權利獲得承認，並提供必要措施使身心障礙者得以行使該等權利」，身心障礙者可以在與其他人平等的基礎下生育子女，而國家應提供相關的資訊和必要的措施，讓障礙者得以實踐這項權利。另「身心障礙者個人照顧服務辦法」第 42 條第 3 款規定應提供身心障礙者生育諮詢、產前、產期、產後及嬰幼兒健康之必要協助，及第 4 款提供生育保健措施之服務。

關懷與提醒（給衛教人員）

個案關懷主要是透過電話方式了解孕產婦是否遇到什麼樣的問題與困難，提供關懷、諮詢，並依個案需求及意願進行到宅居家訪視（家訪）或轉介醫療、社政單位。

個案關懷重點

- 1.需強調定期規律產檢之重要性:定期規律產檢可瞭解孕期各階段的身體狀況、胎兒是否發育良好；更重要的是，醫師可藉由各次產檢不同檢查項目及專業判斷，及早發現孕產期常見的合併症與併發症，以提供適切醫療照護與衛教指導。
- 2.孕期有無不舒服是否遇到什麼樣的問題與困難。
- 3.提醒孕期體重控制、營養問題及有無吸菸、喝酒...等。

備註：如遇流產、發現胎兒有先天異常、胎死腹中...等妊娠終止情形，關懷時可了解孕產婦是否遇到什麼樣的問題與困難、心理支持或協助轉介相關資源。

電訪建議內容

一、喂!您好，請問 000 小姐在嗎?

◎ 個案「本人不在，其他同住者接電話」的情況：

· 那請問您是 000 的 00?

· 您好，這裡是衛生局(所)的電話關懷服務，不曉得什麼時間會比較方便連絡到 000。

◎ 個案「本人在」的情況：

· 那是不是可以請 000 來聽一下電話，謝謝!

二、「本人接聽」電話的情況：

· 您好，敝姓 O，這裡是衛生局(所)電話關懷服務，目前提供婦女生育健康關懷服務，例如懷孕方面，請問您是否有需要我們可以協助的地方。

◎ 個案回答「無需服務」的情況：建議可以回答，「那不好意思，打擾您了，未來有任何需要仍歡迎隨時撥打我們的電話（00000000）或撥打孕產婦關懷諮詢專線 0800870870，謝謝！」

◎ 個案回答「正處於懷孕時期」的情況：請問您現在懷孕是否有不舒服情形，或者有什麼是我們可以協助的地方？提醒政府有提供 10 次免費產檢服務、1 次超音波檢查、補助 35~37 週孕婦接受 1 次乙型鏈球菌篩檢及 2 次孕婦產前健康照護衛教指導，(定期規律產檢可瞭解孕期各階段的身體狀況、胎兒是否發育良好；更重要的是，醫師可藉由各次產檢不同檢查項目及專業判斷，及早發現孕產期常見的合併症與併發症)；並提供新生兒先天性代謝異常疾病篩檢、新生兒聽力篩檢，及異常個案之轉介治療及追蹤管理服務；7 歲以下兒童 7 次預防保健服務及兒童衛教指導服務。

三、個案本人或接電話者「不願意接受電訪」的情況：

· 建議可以再寒暄一下，委婉詢問為何拒絕的原因。若仍不行，再說：那不好意思，打擾您了，未來有任何需要仍歡迎隨時撥打我們的電話（00000000）或撥打孕產婦關懷諮詢專線 0800870870，謝謝！

貼心小秘訣

最重要的原則是「耐心溝通」

與聽障者相處方式

- 1.溝通方式：簡訊、手語溝通、筆談、面對面，眼睛直視對方，用說話嘴形、面部表情、雙手動作來達到溝通的目的。
- 2.中重度的聽障者可以透過各縣市社會局均有提供手語翻譯及同步聽打的服務輔助。

與輕度心智障礙者相處方式

- 1.耐心聽完個案要說的話
- 2.聽不懂時就再問一次。

與視障者相處方式

- 1.以口語指示或接觸性的溝通方式，例如：打招呼時，請主動發出聲音，輕喚對方並輕拉視障者的手。
- 2.衛教資料透過字體放大。
- 3.使用輔助如報讀或點字的方式來輔助。

與肢體障礙者相處方式

- 1.以平常心、同理心、積極、開放態度面對。
- 2.無障礙環境上的調整。

懷孕身心障礙婦女生育健康衛教諮詢 Q&A

Q1: 電話無法聯繫個案時，需聯繫幾次才不列入計算？

A1: 若依據社會及家庭署介接身心障礙者個案資料，經電話聯繫 3 次皆無法聯繫到個案，即可不列入計算。

Q2: 婦幼健康管理整合系統身心障礙者孕產婦管理尚未建置完成衛生局如何填復資料？

A2: 請各地方政府衛生局(所)先填於本署提供 Excel 表格(懷孕身心障礙婦女生育健康衛教諮詢達成率統計表)，俟系統建置後，系統廠商將所提資料匯入系統。

Q3: 如個案遷址轉出該以何種方式辦理。

A3: 當提供關懷服務時得知個案遷址訊息，系統建置後可填入新址，系統會連動帶出轉介衛生局(所)，婦幼健康管理整合系統登錄後會出現待辦事項提醒您，將由現居地之衛生局(所)視個案情形提供關懷服務。

Q4: 電話關懷需要幾次。

A4: 懷孕身心障礙婦女生育健康衛教諮詢電話關懷至少 1 次，依個案情形加強衛教關懷次數。

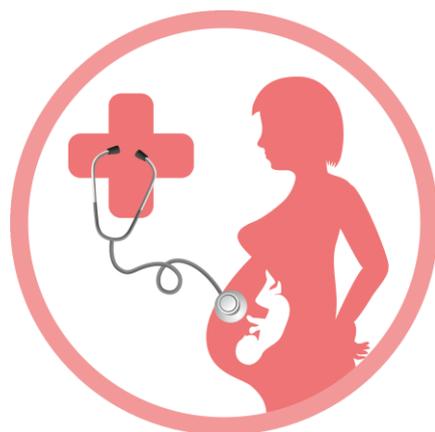
生育健康衛教諮詢

健康指導	生育健康衛教項目
產前健康指導	<ol style="list-style-type: none"> 1. 要定期接受產前健康檢查。 2. 產前檢查之補助資訊。 3. 產前遺傳診斷補助。 4. 孕期營養指導：碘、葉酸及鐵等重要營養素、均衡飲食之重要性。 5. 辨識危險妊娠。 6. 知道產兆來臨及異常出血。 7. 準備好生產用品。
產後健康指導諮詢資訊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 孕產婦免付費關懷專線 0800-870870。 2. 孕產婦關懷網站。 (http://mammy.hpa.gov.tw/) 3. 雲端好孕守 APP。 4. 孕婦衛教手冊。 5. 轉介社政或提供社政資源:例如社家署育兒親職網。 (http://babyedu.sfaa.gov.tw/mooc/index.php)

產前檢查之給付時程與服務項目

產前檢查重要性

- ⊙ 檢查母嬰狀況，減少不必要風險
- ⊙ 了解遺傳性疾病風險，提早介入
- ⊙ 早產防治意外預防，提升分娩安全



給付時程		建議週數	服務項目
第一次	妊娠第一期 (未滿 17 週)	第 12 週 以前	<p>1. 確認有胎兒心跳後，須包括下列檢查項目：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 實驗室檢驗：血液常規 (WBC、RBC、Plt、Hct、Hb、MCV)、血型、RH 因子、VDRL 或 RPR (梅毒檢查)、Rubella IgG 及 HBsAg、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。)、愛滋病毒檢查 (EIA 或 PA) 及尿液常規。(註二)</p> <p>2. 例行檢查項目。(註一)</p> <p>註：德國麻疹抗體檢查呈陰性之孕婦，應在產後儘速接種 1 劑麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗，該劑疫苗由公費提供。(註四)</p>
第二次		第 16 週	<p>1. 例行檢查項目。(註一)</p> <p>2. 早產防治衛教指導。</p>

第三次	妊娠第二期 (17 至 29 週)	第 20 週	1.例行檢查項目。(註一) 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。(註一)
第五次	妊娠第三期 (29 週以上)	第 32 週	1.例行檢查項目。(註一) 2.於妊娠 32 週前後提供；VDRL 或 RPR (梅毒檢查) 等實驗室檢驗。 3.具感染愛滋病毒風險的孕婦，建議加做 1 次愛滋病毒檢查 (EIA 或 PA)。
第六次		第 34 週	例行檢查項目。(註一)
第七次		第 36 週	1. 例行檢查項目。(註一) 2. 補助孕婦乙型鏈球菌篩檢。(註三)
第八次		第 38 週	例行檢查項目。(註一)
第九次		第 39 週	例行檢查項目。(註一)
第十次		第 40 週	例行檢查項目。(註一)

孕婦產前檢查之給付時程及服務項目

孕婦產前檢查超過十次及超音波超過一次者，可自費檢查。如經醫師診斷確為醫療需要者，由健保費給付。

註一：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、胎心音、胎位、水腫等。

(3) 實驗室檢查：尿蛋白、尿糖。

註二：血液常規項目包括：血液常規項目包括：血色素(Hb)、血球容積比(Hct)、紅血球(RBC)、平均紅血球體積(MCV)、白血球(WBC)、血小板(Plt)。

註三：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；

若孕婦有早產現象，得依醫師專業處置，不在此限。

註四：接種地點等相關資訊，請撥打各縣市預防接種專線洽詢。

趕走對胎兒不良影響

一、菸害

準媽媽在懷孕期間吸菸，會使胎兒曝露在焦油、尼古丁、一氧化碳等有害物質中，更會提高孕婦血中鉛濃度，透過胎盤傳給胎兒並造成血管收縮，讓胎兒氧氣供給量減少，影響其智力發展及成長發育。而尼古丁則會對胎兒發育中的耳朵造成傷害，影響聽力。

所以懷孕期間，盡可能控制菸量或停止吸菸，有助於胎兒健康成長。為了媽媽與胎兒的健康，除了準備懷孕的女性不吸菸、吸菸的孕婦立即戒菸外，也呼籲準爸爸、同住家人，為了確保健康的下一代，給孩子和家人一個無菸害的清新環境，趕快戒菸吧！

爲了小寶貝，準爸媽趕快戒

若準爸媽想了解菸害與戒菸相關資訊，可向醫療院所洽詢、尋求門診戒菸等服務，或洽免費戒菸專線：0800-63-63-63。

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) 洽各地方政府衛生局（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，下載戒菸教戰手冊

- 網址 <http://health99.hpa.gov.tw>



戒菸諮詢



健康九九網

二、酒害

在懷孕期間，不論飲用多少酒都可能造成健康風險。除了會造成流產、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）、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、避免過度照射 X 光

懷孕時應避免 X 光照射，以減少胎兒畸形的風險，但如有必要（例如：咳嗽超過 2 週需安排檢查是否為結核病），可在醫師指示下進行。

孕期體重增加指引

懷孕期間，胎兒的發育需要適當的營養。過少的營養，會讓胎兒營養不足，造成過小，發育不良等狀況，過多的營養，又可能導致巨嬰等不良狀況。因此，懷孕中需要維持精準的營養攝取和體重控制。

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。

單胞胎孕婦懷孕前的身體質量指數 (BMI)	建議增重量 (公斤)	第二期和第三期每周增加重量 (公斤/週)
<18.5	12.5~18	0.5
18.5 ~ 24.9	11.5~16	0.5
25.0 ~ 29.9	7~11.5	0.3
>30.0	5~9	0.25

雙胞胎孕婦懷孕前的身體質量指數 (BMI)	建議增重量 (公斤)
18.5 ~ 24.9	16.8~24.5
25.0 ~ 29.9	14.1~22.7
>30.0	11.4~19.1

*身體質量指數 BMI=體重 (公斤) / 身高² (公尺²)

資料來源：美國醫學研究院 (The Institute of Medicine, IOM)

均衡飲食之一日營養所需

●一日營養所需



全穀雜糧類：2.5-4.5 碗

豆魚蛋肉類：4-7.5 份（1 份=魚 35 克=去皮雞胸肉 30 克=雞蛋一個）

蔬菜類：3-5 份（1 份約 100 克）

水果類：2-4 份（1 份約 100 克）

乳品類：1.5 杯（240 毫升一杯）

油脂與堅果類：油脂 3-6 茶匙及堅果種子類 1 份。

食物的選擇要均衡，孕婦、哺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) 空熱量食物，如：糖果、可樂、汽水等。

重要營養素—礦物質

鐵

懷孕時鐵質的需要量增加，孕期第一期及第二期建議一天攝取 15 毫克，第三孕期與哺乳婦建議則增加攝取至一天 45 毫克。鐵的補充除了供應孕婦本身及胎兒所需外，也大量貯存在胎兒體內，供嬰兒出生後六個月內使用。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。建議多攝取富含鐵質食物，如海藻類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，及深色蔬菜（莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。

碘

婦女懷孕時碘嚴重不足時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。孕婦碘建議一天攝取 225 微克，哺乳婦建議一天攝取 250 微克；可使用含碘鹽並適量攝取含碘量較豐富的食物，如：海帶及海藻等。

碘營養手冊



碘與健康訊息，請參考國民健康署出版的碘營養手冊：

鈣

孕婦及哺乳婦鈣建議一天攝取 1000 毫克的鈣，以滿足胎兒或嬰兒的生長及母體的需要。鈣質豐富的食物，如：低脂牛乳、乳製品、豆腐、深綠色蔬菜等。

鈉

懷孕期間若有高血壓或水腫等症狀，則應控制鈉的攝取量。

備註：礦物質攝取量應達到國人膳食營養素參考攝取值，並且不超過其上限攝取量。

重要營養素—維生素

葉酸

美國研究顯示，孕期攝取足夠的葉酸可減少 50-70% 胎兒的腦及脊髓的先天性神經管缺陷的發生。建議育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。

葉酸廣泛存在於許多食物中，如：綠色蔬菜、肝臟、豆類及水果（如柑橘類）。葉酸建議優先由天然植物中多樣攝取。若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。若曾生育過神經管缺損而或者罹患有糖尿病的孕婦，建議補充每日 400 毫克的葉酸。

維生素 D

每日建議攝取量為 10 微克，主要經由陽光暴曬於皮膚上產生，故建議在不塗抹防曬品及不包得密不透風的情況下，避開陽光強烈時段(上午 10 點至下午 2 點)，每週 2-3 次，曬 10 到 20 分鐘。若無法透過日曬獲取維生素 D，建議多食用富含維生素 D 的食物，如魚、蛋、乳品及蕈菇類(黑木耳、香菇)等。

維生素 B12

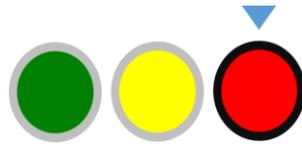
維生素 B12 可維持正常的 DNA 合成、維持正常的血球增生、維護神經組織的構造和機能、參與細胞中甲基的利用。缺乏或是不適當的狀態下，可能會導致胎兒神經管缺陷。對於全素食者，應特別注意補充維生素 B12。

孕產期及哺乳期之飲食健康訊息，
請參考國民健康署出版的孕產期營養手冊：

孕產期營養手冊



注意！產前危險徵兆



- 1.陰道出血
- 2.持續或劇烈的頭痛、腹痛、嚴重噁心或嘔吐
- 3.突然發冷發熱
- 4.視力模糊
- 5.臉部或手部浮腫
- 6.尿量明顯變少，或小便時有疼痛或灼熱感
- 7.胎動停止或比平常活動量少一半
- 8.陰道有水樣分泌物不停流出（疑似破水）
- 9.持續腰痠與腹部變硬

懷孕期間若出現以上任何一種症狀時，
請立即就醫。

高風險妊娠

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、妊娠合併高血壓等疾病，這些都屬母體因素的高危險妊娠。也有少數的胎兒患有先天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。

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護品質中度級、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。

「急救責任醫院」分區名單，可至[衛生福利部醫事查詢](#)：

衛生福利部



妊娠糖尿病

在妊娠合併糖尿病的懷孕婦女，可分為兩種：

- 第一種為懷孕前就已經知道是糖尿病患者（包括第一型及第二型糖尿病）；而婦女不論是罹患第一型或第二型糖尿病者，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。
- 第二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「葡萄糖耐受試驗」，判定為異常者，即稱為妊娠糖尿病。

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；了解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)

妊娠合併高血壓

妊娠合併高血壓的情形有下列幾種：

- 妊娠性高血壓：因懷孕而引起的高血壓（指收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$ ），未合併尿蛋白，產後12週內會恢復正常。
- 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。
- 子癲症：子癲前症同時合併癲癇。
- 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。

妊娠合併高血壓可能危及母親及胎兒的健康。應密切配合醫囑和門診追蹤，定期評估胎盤的功能與胎兒的發育狀況。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。（依據2019年孕婦衛教手冊）

認識產後情緒障礙

名稱	產後情緒低落	產後憂鬱症	產後精神病
盛行率 (%)	約有三到八成左右	約一成	每千例的生產個案約有一到兩位
常見的發生時間	通常出現於產後3-4天內	通常出現於產後6週內	通常出現於產後2週內
病程長短	情緒低落現象通常幾天便會消失	症狀會持續數週至數個月	症狀持續數週至數個月
症狀	<p>焦慮、心情低落、脾氣暴躁、疲憊、容易流淚、失眠、頭痛、做惡夢…等。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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。
處理方式	<ul style="list-style-type: none"> 屬暫時性症狀；通常不需治療即會自行緩解，但家人需多給予心理支持。 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。 	<p>需要接受醫療協助及照護。</p>	<p>需要接受醫療照護，及住院觀察治療。</p>

如何知道訪談個案有沒有可能有產後憂鬱？

Q：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？

Q：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訪談個案時，我們強烈建議您告訴訪談個案，尋求配偶或親友協助，或透過心理衛生機構協談及轉介。同時也可以請訪談個案將目前的狀況告知她的婦產科醫師，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。如果訪談個案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。大部分的產後媽媽都會有輕微產後情緒低落現象，可在家人及朋友的關懷與支持下可以很快的獲得緩解，若一旦出現症狀加重或久久不能改善時，應立即協同家人尋求醫療的幫助。

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。家屬們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，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

衛生福利部安心專線 1925（依舊愛我）：提供 24 小時免費心理諮詢服務。

各地方政府社區心理衛生中心：提供心理衛生宣導、教育訓練、諮詢、轉介、轉銜服務、資源網絡連結、自殺防治、物質濫用防制及其他心理衛生等服務。

社區心理
衛生中心名單



迎接寶寶準備（此為衛教人員提供訪談個案準備用物清單）

一、嬰兒用品準備（準備物品與數量應視季節和家庭狀況而定）

哺乳用品

哺餵母乳

- 哺乳衣
- 哺乳胸罩
- 溢乳墊
- 母乳收集袋

純哺餵母乳者無需準備下列用品

- 大奶瓶 6 支
- 小奶瓶 2 支
- 嬰兒配方奶粉
- 奶瓶刷 2 支
- 奶瓶奶嘴 10 個
- 外出奶粉攜帶盒
- 消毒鍋

衣

- 內衣 4-6 件
- 圍兜 4-5 條
- 長袍或和服 4-6 件
- 襪子 1-2 雙
- 包巾
- 帽子
- 尿布

住

- 嬰兒床
- 蚊帳
- 棉被
- 音樂鈴

行

- 嬰兒推車
- 安全座椅

沐浴

- 浴盆 1 個
- 嬰兒油或凡士林
- 小手巾 2-3 條
- 棉花棒
- 嬰兒香皂
- 嬰兒專用指甲剪
- 嬰兒洗髮精

二、孕婦住院用品（參考各醫療院所清單備妥）

掛號用品

- 健保卡
- 孕婦身分證
- 掛號證
- 孕婦健康手冊

寶寶用品

- 出院當日所穿的衣服

媽媽用品

換洗衣物

- 梳子
- 拖鞋
- 內衣
- 產婦衣物
- 內褲/拋棄式褲子

盥洗用品

- 毛巾
- 臉盆
- 牙膏、牙刷
- 肥皂
- 衛生紙
- 產墊

餐具

- 杯子
- 餐具
- 冷熱水瓶

在寶寶出生後，家長應讓寶寶固定看同一位醫師，不要經常換醫師。



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，子宮頸的粘液混合少許血液，從陰道口排出。
3. 陣痛或腰酸：因子宮收縮而造成的，會有下列特性：
 - (1)開始時為不規則疼痛，漸漸轉變為規則，且隨著時間漸漸加長。
 - (2)疼痛的部位在整個腹部及背部，尤其是尾骨處有痠痛感。
 - (3)陣痛時子宮變得很硬，不痛時就變軟。
 - (4)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，此時不管是否陣痛，皆應減少走動，儘快到醫院。

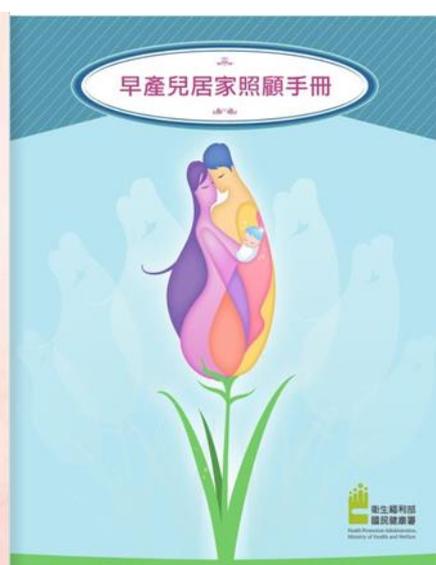
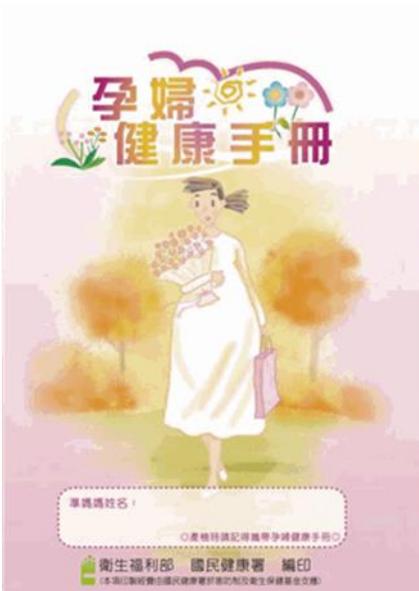
新生兒哺育計畫

在出生的頭六個月，嬰兒完全依賴一種食物。母乳含有多種好處，可以降低腹瀉及肺炎的感染率，減少過敏發生及嚴重度。哺育母乳可使媽媽的子宮早日恢復至正常大小，也可更快地恢復到孕前體重、減少乳癌、卵巢癌的發生率等，並促進和寶寶間親密關係。

更多育兒衛教服務

- 新生兒先天性代謝異常疾病篩檢
- 7歲以下兒童7次預防保健服務
- 兒童衛教指導

手冊一覽



托育服務 公共及準公共化托育補助

托育登記管理



一、家長請領托育費用補助，應符合下列條件：

1. 家戶綜合所得稅稅率未達 20%。
2. 未滿 3 歲兒童送托政府簽約之保母、托嬰中心或托育家園。
(自 109.1.1 起補助延伸發放至兒童未滿 3 歲)
3. 兒童送請日托、全日托、夜托，每週時數達 30 小時以上。
4. 未領取育兒津貼。
5. 未領取(軍保、公保、就業保險)育嬰留職停薪津貼。
6. 該名兒童未接受政府公費安置。

二、按其家庭經濟條件領取每月 6,000 元至 1 萬元不等的托育費用，而送托公設民營托嬰中心及公共托育家園者，領取 3,000 元至 7,000 元不等托育費用補助。另第三名以上子女加發補助 1,000 元。

縣市別	社會局(處)電話	縣市別	社會局(處)電話
台北市政府	(02)27208889 轉 1622-1626	雲林縣政府	(05)5522575
新北市政府	(02)27603456 轉 3678-3680	嘉義縣政府	(05)3620900 轉 2506
台中市政府	(04)22289111 轉 37513	屏東縣政府	(08)7320415 轉 5325
台南市政府	(06)2991111 轉 5903	台東縣政府	(089)341373 轉 266
高雄市政府	(07)3368333 轉 2495-2498	花蓮縣政府	(036)227171 轉 256、257
宜蘭縣政府	(03)9328822 轉 459	澎湖縣政府	(06)9274400 轉 394
桃園市政府	(03)3322101 轉 6318	基隆市政府	(02)24201122 轉 2203-2205
新竹縣政府	(03)5518101 轉 3243	新竹市政府	(03)5352386 轉 802
苗栗縣政府	(037)559643	嘉義市政府	(05)2254321
彰化縣政府	(04)722-2151	金門縣政府	(082)318823 轉 62578
南投縣政府	(049)2247970	連江縣政府	(0836)25022 轉 401

有關居家托育服務媒合、托育費用補助申請、托育人員專業訓練等相關問題，可逕向所在地縣市政府社會局(處)洽詢，或上衛生福利部社會及家庭署托育人員登記管理資訊網查詢。

社會及家庭署身心障礙福利服務

- 一、經濟安全：依家庭經濟情況、障礙等級等，提供身心障礙者生活補助費、提供身心障礙者維生器材及必要生活輔具用電補助、輔具費用補助、社會保險保費補助。
- 二、生活照顧：
 - (一) 身心障礙者居家服務：由各直轄市、縣(市)政府辦理身體照顧服務、家務服務、友善訪視、送餐到家等居家服務。
 - (二) 身心障礙者社區式照顧服務：為促進身心障礙者生活品質及社會參與，辦理身心障礙者社區式日間照顧服務、社區日間作業設施服務、社區居住、自立生活支持、生活重建、家庭托顧等服務。
 - (三) 身心障礙者家庭支持服務：為協助減輕家庭照顧負荷並給予照顧者支持，辦理身心障礙者臨時及短期照顧、照顧者訓練及研習、家庭關懷訪視等家庭支持服務。
 - (四) 機構式照顧
- 三、建立無障礙生活環境：各縣(市)設置輔具資源中心，提供輔具回收、維修、租借、展示、諮詢等服務。各縣市推動公共服務手語翻譯服務。
- 四、擴大社會參與：搭乘國內公民營公共交通工具半價優待、提供進入風景區、康樂場所或文教設施之優待，協助直轄市、縣(市)主管機關提供或結合民間資源辦理身心障礙者復康巴士交通接送服務，滿足就醫、就學、就業、就養之交通接送需求，提高身心障礙者行的便利。

§ 各縣市服務內容請逕洽各縣市社會局(處) §

_____縣(市)社會局(處)連絡電話_____。

資料來源：2019年12月1日取至

<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=349&pid=2435>

社會及家庭署脆弱家庭服務專區

社會安全網-關懷 e 起來線上求助/通報平台

脆弱家庭定義：

依據行政院 107 年 2 月 26 日核定強化社會安全網計畫內容「脆弱家庭定義」係指：家庭因貧窮、犯罪、失業、物質濫用、未成年親職、有嚴重身心障礙兒童需照顧、家庭照顧功能不足等易受傷害的風險或多重問題，造成物質、生理、心理、環境的脆弱性，而需多重支持與服務介入的家庭。

風險類型如下：

- 有遭受身體、性及精神暴力等不當對待情事
- 有兒童、少年、老人、身心障礙者監護或照顧不周情事
- 有兒童、少年、老人、身心障礙遭受其他不當對待
- 家庭經濟陷困致有福利需求
- 家庭遭逢變故致家庭功能受損致有福利需求
- 家庭關係衝突或疏離致有福利需求
- 兒少發展不利處境致有特殊照顧或福利需求
- 家庭成員身心障礙或傷、病、失能致有特殊照顧或福利需求
- 個人生活適應困難致有福利需求

資料來源：2019 年 12 月 1 日取至(<https://ecare.mohw.gov.tw/>)

脆弱家庭育兒指導服務方案

壹、方案目標

- 一、提供兒童照顧支持服務，增強家庭教養及親職知能，確保兒童身心健全發展。
- 二、推展脆弱兒童保護預防性工作，落實強化社會安全網計畫宗旨。

貳、服務對象

以行政院所核定「強化社會安全網計畫」之脆弱家庭育有 6 歲以下兒童為優先，並經地方政府評估有需求者，包含：

- 一、低收入戶家庭。
- 二、中低收入戶家庭。
- 三、兒少高風險家庭。
- 四、特殊境遇家庭。
- 五、未成年父(母)。
- 六、父母雙方或一方為中度以上之身心障礙者。
- 七、兒童為身心障礙或發展遲緩者。
- 八、領有弱勢家庭兒少緊急生活扶助者。
- 九、雙(多)胞胎家庭。
- 十、新手父母家庭。
- 十一、其他經社工評估有需求之家庭。

參、服務內容

由直轄市政府社會局、縣(市)政府評估轄內區域需求，自行辦理或結合社會福利機構、基金會、團體及大專校院，提供到宅育兒指導、提升家長知能方案、育兒諮詢、親職指導人員培力等服務。

資料來源：2019 年 12 月 1 日取至

<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=1125&pid=8163>

脆弱家庭社區支持服務方案

壹、方案目標

一、建置脆弱家庭社區服務據點(小衛星)，提供預防性、支持性及發展性服務方案，促進兒少身心健全發展，協助家庭照顧功能發揮。

二、發展分層級公私協力服務模式，提升家庭支持服務之廣度與深度，建構以家庭為中心、社區為基礎的整合性支持服務體系。

貳、服務對象

隔代、單親、身心障礙、原住民、新住民、受刑人、經濟弱勢等育有兒少之家庭，並經評估其家庭支持薄弱、有教養困難或照顧壓力者，其中以社福中心認定之脆弱家庭為優先。

參、服務內容

由直轄市政府社會局、縣(市)政府評估轄內區域需求，結合社會福利機構、基金會、團體及大專院校等單位，針對有教養困難或照顧壓力之家庭，提供社區化及近便性之服務。

資料來源：2019年12月1日取至

<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=1125&pid=8162>

電話諮詢

1957 福利資訊專線

低收入戶與中低收入戶申辦諮詢、兒少教育發展帳戶、育兒津貼與托育補助、老人福利、兒童福利、身心障礙福利、國民年金、家庭福利、急難救助等各項社會福利資訊之諮詢服務。若要諮詢福利相關事宜可透過手機或市話撥打 1957。

113 保護專線

如果有家庭暴力、性侵害、性騷擾問題，或知悉兒童、少年、老人、身心障礙者受到虐待、疏忽或其他嚴重傷害其身心發展的行為，請撥打 24 小時專線 113；若為聽、語障人士可傳送簡訊至 113 或使用線上諮詢進行通報。

1925 安心專線

衛生福利部安心專線提供 24 小時免費心理諮詢服務，若您或身邊的人有遇到心理困擾，可透過手機或市話撥打 1925（依舊愛我），或逕洽各縣市政府衛生局社區心理衛生中心申請心理諮詢服務。

1966 長照服務專線

若家中有老人、失智者、身心障礙者、或行動不便的人需要申請長期照顧服務，或詢問長照相關資源，可於上班時間以手機或市話直接撥打 1966，將有專人提供諮詢服務。

412-8185 全國家庭教育諮詢專線(手機撥打請加 02)

諮詢內容：夫妻相處、婆媳關係、親子溝通 子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應。

更多資源

單位名稱	提供服務	聯絡方式	QR 碼
衛生福利部國民健康署	孕產婦關懷網站 及關懷專線	https://mammy.hpa.gov.tw/ 0800-870-870	
福利部社會救助及社工司	1957 社會福利諮詢	https://1957.mohw.gov.tw/1957	
衛生福利部社會與家庭署	育兒親職網	http://babyedu.sfaa.gov.tw/mooc/index.php	
衛生福利部社會與家庭署	社會安全網	https://topics.mohw.gov.tw/SS/mp-204.html	
衛生福利部社會與家庭署	輔具資源入口網	https://repat.sfaa.gov.tw/07product/pro_a_list.asp	
衛生福利部	衛生福利 e 寶箱	https://www.mohw.gov.tw/lp-88-1-40.html	
教育部	家庭教育網	https://moe.familyedu.moe.gov.tw/	
教育部	Icoparenting 和樂共親職學習網站	https://icoparenting.moe.edu.tw/index.php	

§ 本手冊僅供參考備忘，不宜作援引之依據§

附錄

臺北市政府「身心障礙懷孕婦女、家庭相關福利/服務」

福利服務名稱	服務內容	聯絡方式	網址
社會福利服務中心脆弱家庭服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社會福利諮詢：對於家中有經濟困擾、托育等照顧問題者提供諮詢。 2. 家庭服務：對於發生變故或陷入家庭困境的家庭，以社會工作專業提供就醫、就養、就學、就業等個案轉介服務。 3. 支持性活動方案：對於家庭成員提供親子活動、親職技巧諮詢、團體輔導等方案，以支持成員並提昇家庭功能。 4. 連結社區資源：於社區中發掘社會福利資源，予以整合、運用、分配及轉介，提供更好、更完善的服務品質。 	<p>士林社會福利服務中心 02-28350247</p> <p>大同社會福利服務中心 02-25974452</p> <p>大安社會福利服務中心 02-27030523</p> <p>中山社會福利服務中心 02-25156222</p> <p>中正社會福利服務中心 02-23962332</p> <p>內湖社會福利服務中心 02-27928701</p> <p>文山社會福利服務中心 02-29323587</p> <p>北投社會福利服務中心 02-28945933</p> <p>松山社會福利服務中心 02-27565018</p> <p>信義社會福利服務中心 02-27616515</p> <p>南港社會福利服務中心 02-27831407</p> <p>萬華社會福利服務中心 02-23365700</p>	<p>https://dosw.gov.taipei/News_Content.aspx?n=17C64AC7DE8F40A9&s=6D266CB98FB2DEC9</p>
低收入戶及中低收入戶營養及生育補助	<ol style="list-style-type: none"> 1. 低收入戶及中低收入戶生育補助申請資格：本市低收入戶及中低收入戶，未接受其他政府單位同性質補助（包括領有民政局「助妳好孕」專案之生育獎勵），且符合以下條件之一者： <ol style="list-style-type: none"> (1) 申請人分娩，且完成子女之出生登記。 	<p>社會局社會救助科(電話:1999轉1609-1613)</p>	<p>https://dosw.gov.taipei/News_Content.aspx?n=6A6245C39CCBE249&sms=776EC1716CAEF43D&s=5656640ED69171AB</p>

	<p>(2) 懷孕十二週以上流產或死產。</p> <p>2. 低收入戶及中低收入戶營養補助申請資格 - 本市列冊低收入戶及中低收入戶，且經醫師診斷及社會局社工員評估須補充營養品，並符合以下條件之一者：</p> <p>(1) 婦女懷胎分娩者。</p> <p>(2) 最近六十日內有因懷孕流產或死產之產婦。</p> <p>(3) 二歲以下嬰兒。</p> <p>(4) 年滿六十五歲以上罹患重病者。</p>		
臺北市家庭暴力被害人補助	<p>1. 補助對象：</p> <p>(1) 設籍臺北市之市民 (以下簡稱本市市民)。</p> <p>(2) 合法居留且與設籍本市市民辦理結婚登記或同居關係之無戶籍人士、外國人、大陸地區人民、香港或澳門居民。</p> <p>*含身心障礙懷孕婦女</p> <p>2. 補助項目：</p> <p>(1) 驗傷醫療補助。</p> <p>(2) 心理復健補助。</p> <p>(3) 收容安置補助。</p> <p>(4) 房屋租金補助、子女就學用品及日常生活用品等其他必要之生活費用。</p>	<p>臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心</p> <p>電話：022361-5295分機6813</p>	<p>https://www.dvsa.gov.taipei/Default.aspx</p>
臺北市性侵害被害人補助	<p>1. 補助對象：</p> <p>本辦法補助對象為設籍臺北市 (以下簡稱本市) 之性侵害犯罪防治法第二條第一項規定之犯罪被害人</p>	<p>臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心</p> <p>電話：022361-5295分機6813</p>	<p>https://www.dvsa.gov.taipei/Default.aspx</p>

	<p>(以下簡稱被害人)。但實際居住本市，且經家防中心評估確有補助必要者，得不受設籍限制。(含身心障礙懷孕婦女)</p> <p>2. 補助項目：</p> <p>(1)醫療費用。</p> <p>(2)心理復健費用。</p> <p>(3)訴訟費用及律師費用。</p> <p>(4)緊急生活費用。</p>		
特殊境遇家庭扶助條例	<p>1. 補助對象：</p> <p>設籍於本市申請人於一年內曾發生家暴事件，且其家庭總收入按全家人口平均分配，每人每月未超過政府當年公布最低生活費二點五倍及臺灣地區平均每人每月消費支出一點五倍，且家庭財產未超過中央主管機關公告之一定金額。(含身心障礙懷孕婦女)</p> <p>2. 補助項目：</p> <p>(1)緊急生活扶助</p> <p>(2)子女生活津貼</p> <p>(3)子女教育補助</p> <p>(4)傷病醫療補助</p> <p>(5)兒童托育津貼</p> <p>(6)法律訴訟補助</p> <p>(7)創業貸款補助</p>	<p>臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心</p> <p>電話：022361-5295分機6813</p>	<p>https://www.dvsa.gov.taipei/Default.aspx</p>
單親及婦女福利服務中心	<p>服務項目：</p> <p>1. 特殊境遇家庭服務</p> <p>2. 婚姻家庭服務</p> <p>3. 家庭法律服務</p> <p>4. 社會參與婦女成長</p>	<p>松德婦女暨家庭服務中心</p> <p>02-2759-9176</p> <p>東區單親家庭服務中心</p> <p>02-2768-5256</p> <p>萬華婦女暨家庭服務中心</p>	

		<p>02-2303-0105 新移民婦女暨家庭服務中心</p> <p>02-2558-0133 大安婦女暨家庭服務中心</p> <p>02-2700-7885 北投婦女暨家庭服務中心</p> <p>02-2896-1918 西區單親家庭服務中心</p> <p>02-2558-0170 內湖婦女暨家庭服務中心</p> <p>02-2634-9952 文山婦女暨家庭服務中心</p> <p>02-2935-9595 大直婦女暨家庭服務中心</p> <p>02-2532-1213 中正婦女暨家庭服務中心</p> <p>02-2370-1126</p>	
臺北市育兒網	提供兒童照顧、托育、經濟補助等資訊		https://kids.taipei/index.aspx
臺北市身心障礙者資源中心	<p>1.服務對象：設籍並實際居住臺北市15-64歲領有身心障礙證明的市民及其家庭。</p> <p>2.服務內容：</p> <p>(1)身心障礙者個案工作與個案管理服務：依身心障礙者鑑定及需求評估結果訂定個別化服務計畫，提供個案及其家庭個別化專業服務、協助連結與轉介相</p>	<p>士林、北投區身心障礙者資源中心 02-28367261</p> <p>大安、文山區身心障礙者資源中心 02-29314933</p> <p>中正、萬華區身心障礙者資源中心 02-23069661</p> <p>內湖、松山區身心障礙者資源中心02-</p>	<p>https://dosw.gov.taipei/cp.aspx?n=061314A04A30E835</p>

	<p>關資源及強化家庭資源及支持網絡，以維護或改善家庭功能。</p> <p>(2)身心障礙者及其家庭支持性活動：辦理專題講座、成長性或互助團體、才藝課程、體驗性活動、健康體適能活動等。</p> <p>(3)照顧者訓練及研習活動：針對親子互動及溝通、教養及照顧技巧、親職功能提昇等問題辦理讀書會、工作坊、座談會、研討會、照顧者成長或互助團體。</p> <p>(4)社區式日間照顧服務：提供18-64歲經需求評估符合使用資格之身心障礙者生活自立支持服務、人際關係及社交技巧訓練、休閒生活服務、健康促進服務、社區適應服務、技藝陶冶及其他社區式日間照顧服務。</p>	<p>87875397 大同、中山區身心障礙者資源中心 02-25222486 信義、南港區身心障礙者資源中心02-87808910</p>	
<p>婚姻教育課程或活動</p>	<p>提供婚姻及家庭教育課程或活動資訊，供民眾依其意願或時間選擇參加。一般性課程，不限特定對象</p>	<p>02-25419690轉825 唐小姐</p>	<p>https://www.family.gov.taipei/</p>
<p>家庭教育諮詢專線</p>	<p>藉由受過專業訓練之志工傾聽、關懷民眾，並提供市民有關生活適應、家庭困擾等問題之諮詢服務。由民眾主動撥打，不限特定對象。</p>	<p>412-8185</p>	<p>https://www.family.gov.taipei/</p>