

孕期須知之衛生教育指導

2002/9/23 修訂 (門 14) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 修訂 2008/08/20 修訂

✚產前檢查之重要性

- ✦ 早期發現並早期矯正母子之異常。
- ✦ 促進母子之健康及安全生產之準備。

✚孕婦體重逐月增加：

總增加量以 10—12 公斤為宜。

✚孕期營養：

- ✦ 均衡飲食，重質不重量，避免吸菸、喝酒、咖啡及刺激性食物。
- ✦ 正常的休息與充足的睡眠，並培養保持愉快的心情。
- ✦ 合宜的運動可以鬆弛肌肉，減輕疲勞，促進分娩的順利進行。
- ✦ 每日溫水淋浴，避免浸浴外陰部且隨時保持清潔。

✚衣著：

- ✦ 採寬大舒適、易吸汗的棉織品。
- ✦ 避免穿高跟鞋，保持身體平衡預防跌倒。

✚若發現下列異常徵象，應速就醫或住院治療：

- ✦ 嘔吐不止、皮膚發黃、全身浮腫、頭暈眼花、心跳加速、氣喘、體重突然增加、陰道出血、破水、忽然腹痛。
- ✦ 本院聘請婦產科專科主治醫師為你診療及諮詢。
- ✦ 本院備有唐氏症、地中海型貧血篩檢等儀器。
- ✦ 每月準媽媽教室定期為你講解不同之產科疾病。

門診預約掛號專線 9567808 或到院掛號。

羅東聖母醫院 敬祝健康

孕期須知之衛生教育指導

病歷號碼：_____ 姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

衛教日期	家屬或病患簽名	指導者簽名	指導方式	指導評值
填表	指導方式代號說明 (可複選)	講述→T1；衛教資料→T2；衛教光碟；示教→T4。		
說明	指導評值代號說明	完全錯誤或不會→R1；正確說出部份內容→R2；能完全正確說出內容→R3；能正確執行部份技術→R4；能完全正確執行部份技術→R5。		

