

恭喜您！

進入人生新的篇章，在這充滿喜悅與未知的懷孕過程中，讓我們一起了解各孕期的不同特徵與感受，以及適應妙方，享受這美妙的孕期旅程！

Tips!腹式呼吸

- 一、仰躺後，小腿屈起放鬆，一手放於胸前，一手擺放於肚子，用手感覺並觀察呼吸時胸部不能鼓起，而是肚子有隆起。
- 二、用鼻子吸氣，再用口吐氣，默數1、2、3、4、5，在5秒後才能把氣吐光，熟練後把吐氣時間拉長至7秒。

Tips!

- ✓ 營養均衡，避免菸、酒、咖啡、茶等刺激性食物，並降低鹽分攝取量。
- ✓ 安排適當的休閒活動與運動。
- ✓ 了解孕產期相關知識。
- ✓ 配偶的陪伴和支持。
- ✓ 可透過腹式呼吸來舒緩緊張情緒喔！

我的身體變化與生活挑戰……



我可以怎麼做呢？

第一孕期 (第1週至第16週)

- ▶ 疲倦、嗜睡、噁心等
- ▶ 身體不舒服影響工作

- ▶ 避免過度擔心
- ▶ 放鬆心情期待寶寶
- ▶ 書寫心情日記
- ▶ 與醫師討論症狀適應
- ▶ 適當調配家務事
- ▶ 避免繁重工作

第二孕期 (第17週至第28週)

- ▶ 孕吐減少
- ▶ 感到胎動
- ▶ 在意胎兒健康情形

- ▶ 定期產檢
- ▶ 若有疑問可在產檢時詢問醫師
- ▶ 保持愉快的心情就是最棒的胎教

第三孕期 (第29週至第40週)

- ▶ 腰酸背痛
- ▶ 水腫、頻尿等
- ▶ 生理不適影響睡眠
- ▶ 準備分娩
- ▶ 準備寶寶用品

- ▶ 增加睡眠環境舒適度
- ▶ 擬定分娩計畫
- ▶ 建立家庭支持聯繫網
- ▶ 適時尋求協助

產後四週

- ▶ 產後需時間休養
- ▶ 育兒哺乳消耗體力導致睡眠不足
- ▶ 照顧嬰兒與家務生活的平衡
- ▶ 新生兒就養、就學與就醫議題

- ▶ 尋求家人協助
- ▶ 了解育兒照顧知識
- ▶ 參與媽媽社團與支持團體
- ▶ 了解托嬰中心、保母系統、生育補助與托育補助訊息