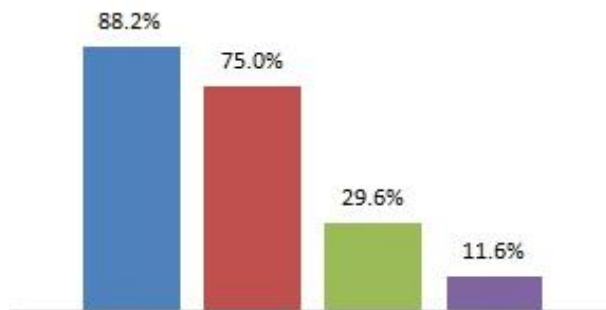


準爸媽最想知道的熱門議題大公開！

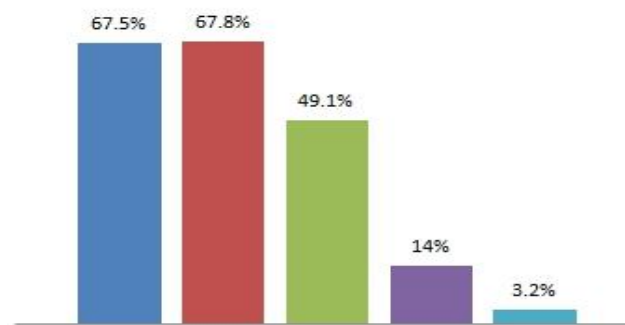
孕前準備最想知道的議題

- 1. 孕前(期)檢查完全蒐羅，需要自費做檢查嗎？
- 2. 提高受孕機率可以怎麼做？
- 3. 為什麼會遇上不孕症？
- 4. 其他



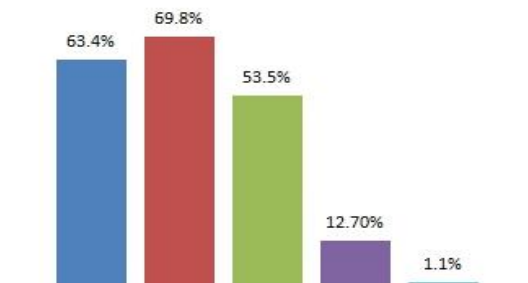
懷孕照護最想知道的議題

- 1. 孕期感到不舒服難受，如何減緩不適？
- 2. 只要營養，其餘免談！孕期如何養胎不養胖？
- 3. 要生了嗎？哪些狀況是產兆？
- 4. 孕吐怎麼辦？
- 5. 其他



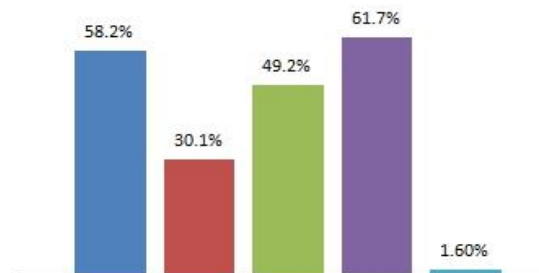
產後照護最想知道的議題

- 1. 自然產/剖腹產傷口如何照護
- 2. 讓母乳源源不絕的實用技巧
- 3. 我一定要瘦下來！如何順利恢復體態？
- 4. 性福不能少，產後多久可恢復性行為
- 5. 其他



孕產婦心理健康最想知道的議題

- 1. 孕媽咪容易敏感脆弱，哪些是產前憂鬱的警訊
- 2. 產前憂鬱對母胎的影響
- 3. 認識產後憂鬱
- 4. 如何更快適應新手父母的角色
- 5. 其他



準爸媽最想知道的TOP1議題

孕期自費產檢做不做？

自費產檢項目並非每一項檢查都需要做，可根據個人的需求，與主治醫師做討論。

孕期如何養胎不養胖？

懷孕期間準媽媽們應均衡攝取六大類食物，以天然食物來源為主，若有營養疑問，建議諮詢專業營養師。

讓母乳源源不絕的實用技巧

1. 生產醫院能協助
2. 早期哺乳要落實
3. 正確含吸莫遲疑
4. 寶寶想吃就要餵
5. 餵奶時間不限定
6. 夜間哺餵泌乳旺
7. 心情放鬆輕鬆餵
8. 手到擒來是母乳

如何更快適應新手父母的角色？

產後要調養身體，又要照顧寶寶，常常手忙腳亂，建議參考國民健康署網站及嬰兒與母親網站，讓專家幫您解答五花八門的各種育兒疑惑。