

健康好孕四階段

備孕期：
理想懷孕年齡為20-35歲，
多運動、充足睡眠、放鬆
心情，「做人」壓力不往
心裡去。

第1孕期：
國民健康署補助10次產前
檢查，定期產檢可追蹤胎
兒發育及母體生理變化，
早期發現早期治療。



第3孕期：
若出現產前出血（無論量多
少）、持續或劇烈的頭痛或腹
痛...等症狀，都應立即就醫。

第2孕期：
注意體重管理，孕期增加
體重建議參考BMI值調整，
增加總重以10-14公斤為宜。

孕產婦關懷網站

