

# 孕產4階段 準爸爸的助攻要點

第一孕期：約在第8-12週會領到孕婦及爸爸手冊，請先閱讀內容，陪準媽咪定期產前檢查。

第二孕期：開始與伴侶一起準備寶寶用品，並規劃生產、坐月子方式、哺乳計畫等，參加準爸媽課程。

第三孕期：備好待產包，了解產兆及做好生產的準備，並與職場同事協調工作。

生產階段：陪在身邊，透過按摩等方式幫助太太舒緩不適。多用正向話語鼓勵，分散疼痛注意力。



爸爸孕產育兒  
衛教手冊



孕婦衛教手冊