



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government



掃描追蹤
健康就是讚

活力 • 健康 • 快樂

f 健康就是讚

健康大臺中

2020
春季刊

發行人 | 曾梓展 ■ 地址 | 台中市豐原區中興路136號 ■ 電話 | 04-25265394 ■ 網址 | www.health.taichung.gov.tw ■ 設計 | 酪創意識設計

特輯 | 快樂孕媽咪 喜迎新生命

智慧育兒小幫手LINE@ 讓你當個從容不迫的俏媽咪

對於新手爸媽而言，在育兒時難免有不少的疑問，寶寶出生後，一天要餵奶幾次？寶寶有吃飽嗎？母乳怎麼保存？什麼時候開始添加副食品？還有好多好多問題...，以及許多狀況大多是第一次遇到，多少會手忙腳亂。

隨著數位化時代來臨，在寶寶照顧方面，從過去多是照書養的時代，已經轉變進入了小孩照顧參考網路資訊的時代，為滿足年輕爸媽使用更多元的管道，取得育兒等相關資訊，衛生局推出「智慧育兒小幫手」LINE@，提供1歲內寶寶的常見照顧問答，包括母乳哺育、寶寶常見照顧、寶寶餵食及消化、副食品添加的問答主題。

爸媽最常詢問的母乳哺育、寶寶照顧問題，現在只要使用「智慧育兒小幫手」LINE@，在聊天視窗輸入育兒相關的問題，小幫手機器人就會自動答復解答的資訊，如果有其他個別性的育兒疑問，也可透過介面，直接撥打孕產婦關懷諮詢專線：(0800-870-870)詢問，提供便利及多元查詢育兒資訊管道！未來將陸續推出更多的功能，協助育兒家長瞭解更多嬰幼兒照護相關資訊。



#現在加入智慧育兒小幫手LINE@

加入好友就可獲得育兒資訊！

LINE ID:@taichung_health

Step

- 1 請先點選LINE加入好友
- 2 利用ID搜尋或行動條碼
- 3 將智慧育兒小幫手設為好友！



掃我加入LINE@



台中市 我的保健室

曾醫師聊聊日

每週三12:30 與大家見面

線上回答防疫大小事

為因應新冠肺炎疫情並即時提供市民「防疫生活大小事」，邀請各局處首長及貴賓，於本局官方臉書《健康就是讚》推出曾醫師聊聊日直播活動，歡迎市民朋友參與直播，獲得線上即時最新防疫資訊喔！

直播 LIVE



孕媽咪健康守則

擁有健康寶貝是準爸媽幸福的期待，孕前善用婚後孕前健康檢查，了解爸媽身體狀況奠定寶寶良好基礎。孕期媽咪遵循5要5不的健康守則：「5要」，要按時產前檢查、要認識早產預兆、要做好孕期保健、要辨識危險妊娠、要知道產兆來臨、「5不」，不抽菸與喝酒、不吸入二手菸、不亂服用藥物、不使用毒品、不選時刻剖腹產。溫馨叮嚀懷孕期間潛藏風險多，大家不可以大意，務必「定期產檢」守護母嬰健康。

孕前



孕育優質下一代
婚後孕前檢查不可少

孕期



產前檢查要做好
母嬰健康身體好

產後



母乳哺育好處多
哺餵6個月以上最好

高齡孕產風險高 「適齡生育」很重要!

近年民衆普遍晚婚育，婦女發生高危險妊娠合併症風險增加。孕產順利關鍵，除了完善醫療照護，更需媽媽共同支持，孕期間不要減重均衡飲食，避免攝取高熱量高脂肪刺激性食物；適度溫和運動維持良好習慣，妥善的達到自我照護。

更多孕產婦照護資訊，可至衛生福利部國民健康署「孕產婦關懷網站」（網址：<https://mammy.hpa.gov.tw>）查詢喔！

高齡產婦 這樣吃就OK!

備孕期

受孕前1個月至懷孕期間
每日攝取600微克的葉酸、
200微克的碘、15毫克的鐵，
深綠色蔬菜1碗以上，均衡營養飲食，維持理想體重

懷孕期

初期（0~3個月）
若有噁心、嘔吐等現象，應少量多餐、選擇低脂肪且無刺激性的食物，早晨可吃五穀類食物，如餅乾、饅頭等改善孕吐

後期
避免碳水化合物及脂肪攝食過多，造成體脂增加

孕婦 這樣運動就OK!

- 產檢一切正常
每日運動30分鐘助生產
降低罹患妊娠糖尿病等風險
- 不同懷孕階段
適合不同運動習慣
懷孕初期：可以選擇走路散步等溫和運動
懷孕中期：胎兒相對穩定，可考量活動量大的游泳或安全有氧運動
懷孕後期：以幫助順產為目的，可選擇凱格爾運動



孕產婦
關懷網站

孕產好心情

迎接新生命是一件開心的事情，但除了適應身體的變化以外，也伴隨著許多心理狀態的改變。在孕產期及生產後因孕產過程需面臨生理變化，且要適應不同社會角色與家庭功能，承受不少壓力，進而產生一些情緒低落或心情不穩定現象，需要我們主動關心，適時提供情緒支持及資源協助，可以有效減輕憂鬱程度、遠離憂鬱，因此，呼籲大家在關心寶寶的健康時，更需要關心媽媽的身心狀態。

為守護孕產媽咪的好心情，提供愛丁堡量表可以讓媽咪們及家人進行自我檢測，歡迎民衆至臺中市心理健康網及【幸福人生，從心做起】FB粉絲團了解更多心理健康訊息，必要時可撥打免費安心專線1925(依舊愛我)及孕產婦關懷諮詢專線0800-870-870(抱緊您 抱緊您)。

愛丁堡量表

本量表能協助您檢視自己最近的心情狀態，並由量表結果了解您可能需要的相關資源。請想想過去7天的感受，把最近您狀態的感覺圈選起來。

	項目	0分	1分	2分	3分
1	我能開懷的笑並看到事物有趣的一面	同以前一樣	沒有以前那麼多	肯定比以前少	完全不能
2	我能以快樂的心情來期待事情	同以前一樣	沒有以前那麼多	肯定比以前少	完全不能
3	當事情不順利時，我會不必要地責備自己	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
4	我會無緣無故感到焦慮和擔心	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
5	我會無緣無故感到害怕和驚慌	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
6	事情壓得我喘不過氣來	我一直都能應付得好	大部分我都能像平時那樣應付得好	有時候我不能像平時那樣應付得好	大多數時候我都不能應付
7	我很不開心以致失眠	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
8	我感到難過和悲傷	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
9	我的不快樂導致我哭泣	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣
10	我曾經有傷害自己或是小孩的念頭	沒有這樣	很少這樣	有時候這樣	相當多時候這樣

各題為0-3分，請把您所圈選提項前的括號內數字加起來，即為總分。以下是總分所代表的意義。

您的總分

0~9分

恭喜您，身心狀況不錯，請繼續維持。

10~12分

您的身心狀況需要留意喔，建議您多吸收情緒抒解相關資訊，並與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。

13分(含)以上 或第10題得2分以上

您的身心狀況可能需要專業醫療協助，請聯繫您的醫師/護理師/衛教師，或到醫療院所就診。

福利報您知

報稅福利多一項！長照扣除額可減免12萬

為減輕身心失能家庭的租稅負擔，財政部特別增訂長期照顧特別扣除額，只要符合以下身心失能資格其中1項，且未被該法所訂財富條款排除就可申請，每人每年定額扣除12萬元。

可以申請
**長期照顧
特別扣除額**

01



聘僱外籍
看護者

02



在家自行
照顧者

03



長照給付及支付
服務使用者

04



入住住宿式
服務機構者
全年達 90日



選用食鹽加氟防蛀牙

蛀牙除了帶給病患疼痛，不安及影響生活品質外，其治療費用也是一項負擔，衛生福利部自103年1月起著手規劃食鹽加氟政策，在衛生福利部、專業團體以及產業界三方攜手合作下，加氟食鹽已於105年10月21日正式問世！加氟食鹽是將氟化物加入食鹽，以適量供氟，達到預防齲齒之目的。

氟為人體必需的十四種微量元素之一，少量氟化物對牙齒與骨骼皆有幫助。世界衛生組織(WHO)建議每天補充的氟劑量為1.2-1.5mg(即6克加氟食鹽)，來預防蛀牙保護牙齒。衛生局在此呼籲做好口腔管理養成清潔好習慣，適當選用加氟食鹽達到預防齲齒的目的喔！

微量「含氟食鹽」添加於烹飪飲食中預防蛀牙保護牙齒大人小孩都需要



醫療收費停、看、聽

面對選擇眾多的自費醫療項目，不知如何決定，是許多人有過的就醫經驗。就醫時保障自費醫療的權益，您可以依照四大步驟來逐一檢視：

醫療費用就醫權益

- 1 溝通** ▶ 決定選用自費項目前，充分與醫師溝通
- 2 查閱** ▶ 有疑問時可查閱各縣市的收費標準
- 3 同意** ▶ 簽署自費同意書前多看多問
- 4 核對** ▶ 索取並核對醫療收據各項金額費用

為保障市民就醫權益，臺中市政府衛生局已訂有西醫、中醫、牙醫及美容醫學等醫療機構收費標準，歡迎至本局官網查詢(網址<https://www.health.taichung.gov.tw>)或來電洽詢(04-25265394)。

智慧食安

食安抽驗結果查詢上線，打造食安資訊透明新里程

Google 臺中食安隨手查



美食達人必備密技

想知道餐廳衛生哪家好？
想知道食品抽驗合格否？



▶ 馬上查詢「食安GIS專區」
透過行動裝置查詢食品查核與檢驗資訊