

福利報您知

產後護理之家與坐月子中心差異比一比

現代社會生活忙碌，小家庭增加，產後媽媽選擇機構式照顧的需求提升。想要恢復得早且恢復得好，選擇有立案的產後護理之家，才能保障家中產婦及初生嬰兒的健康安全。

「坐月子中心」與「產後護理之家」可提供的服務不同，坊間所稱的坐月子中心僅可提供媽媽與新生兒生活上照顧，而產後護理之家除了提供一般生活照顧，還有護理人員提供包括產婦傷口護理、新生兒臍帶護理、母乳哺育指導、衛生教育及護理指導等專業照護的服務。

另在法律規範上，不同於坐月子中心，產後護理之家設立及營運有設置相關法律規範，每年需接受地方政府的督導考核，像是收費、人力、設備、消防建管、餐飲等皆須符合相關法規規定；且每4年須接受中央政府的評鑑，確保機構照護品質。

產後護理之家

坐月子中心

提供服務	<ul style="list-style-type: none"> 專業護理照護 日常生活照顧 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活照顧
機構人員	<ul style="list-style-type: none"> 護理人員 嬰兒照顧人員 	<ul style="list-style-type: none"> 保母或家事人員
人力規範	<ul style="list-style-type: none"> 護理人員數須符合1:15(產婦+嬰兒) 嬰兒照顧人員須符合1:5(嬰兒) 	<ul style="list-style-type: none"> 無法定規範
品質控管	<ul style="list-style-type: none"> 每年地方政府督導考核 每4年中央評鑑 	<ul style="list-style-type: none"> 部分地方政府 清查/聯合稽查

為使有需求之消費者，有更充足的資訊可為選擇，本局已提供臺中市產後護理之家相關資訊，歡迎掃描右方QRcode查詢或來電洽詢。

04-2526-5394



智慧食藥安

夏日食品中毒預防 五要原則



要洗手

調理時，手部要清潔
有傷口要包紮



要新鮮

食材要新鮮
用水要衛生



要生熟食分開

生熟食器具應分開
避免交互污染



要低溫保存

保存低於7°C
室溫下不宜久置



要澈底加熱

食品中心溫度
應超過70°C

炎熱夏季來臨，高溫環境適合微生物之生長，製備食品稍有疏忽，就可能有食品中毒的風險。提醒民眾及食品業者，調理食品應謹守「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要低溫保存、要澈底加熱」之五要原則，確保飲食衛生安全。

健康大臺中

活力 | 健康 | 快樂

出版者 | 臺中市政府衛生局 發行人 | 曾梓展
地址 | 臺中市豐原區中興路136號 電話 | 04-25265394

本刊內容如有更新，請以市府各局處公告資訊為主，版權所有，未經同意不得轉載



台中市衛生局 - 健康小衛星

特輯

有確診者出沒我身邊, 該怎麼辦?

全臺疫情三級警戒, 新冠肺炎威脅無處不在, 究竟該如何因應?



接獲通報COVID-19陽性個案時，防疫人員即展開疫情調查，詢問發病歷程、接觸史及足跡，通知接觸者進行居家隔離或自我健康監測。

若與確診者近距離**接觸時間長**，無佩戴口罩等適當防護裝備，例如確診者的家人、同辦公室同事等，將被匡列作居家隔離對象，須配合採檢，及遵守14天防疫措施不外出。

如果跟確診者**僅短暫接觸**，且有佩戴口罩等充足的防護裝備，如公共場所活動史足跡重疊，則需作14天的自我健康監測，落實手部衛生與呼吸道禮節，避免出入易近距離接觸不特定人士場所，若無症狀可正常生活，但若產生症狀應立即就醫或前往社區篩檢站快篩。

COVID-19感染者發病前3天具有傳染力，甚至有無症狀感染者的存在，所以可能有病毒出沒身邊而不自知。因為病毒不區分年齡性別、國籍與種族，唯有大家一起落實佩戴口罩、良好衛生習慣、社交距離、減少出入人多場所等防疫措施，以及接種疫苗建立群體免疫力，才能阻斷隱形的傳播鏈，共創安全家園。



更多相關防疫訊息請至臺中市政府及臺中市衛生局嚴重特殊傳染性肺炎專區或掃描左方QRcode查詢

支持 + 關心 產後不憂鬱

孕媽咪的心路歷程(憂鬱的原因)



產前 孕期為何好憂鬱?

1. 孕期不適症狀影響：懷孕時因賀爾蒙的改變影響生理，出現身體不適的症狀影響媽媽心理狀態。
2. 對未知狀況焦慮：擔心自己能否勝任母職、擔憂寶寶健康狀況。
3. 缺乏家庭支持：非預期懷孕、家庭功能薄弱、未婚懷孕。
4. 媽媽本身是容易焦慮擔心的人。
5. 孕婦在職場不被友善對待。

產後 喜迎新生兒卻不開心?

1. 產後受賀爾蒙急遽變化影響。
2. 育兒體力消耗、睡眠不足。
3. 想照顧好寶寶壓力過大。
4. 生產過程受到驚嚇。
5. 產後身體恢復不佳，傷口疼痛、產後外型改變。
6. 長輩給予育嬰指導，造成壓力。
7. 未來規劃改變(職場、育兒、家庭關係等)。

主動關心 遠離憂鬱

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。

資料來源：衛生福利部



1925安心專線 (依舊愛我)
0800-870-870孕產婦關懷專線



社區心理衛生中心
心理治療所、心理諮商所
醫療院所婦產科/身心科/精神科



孕產婦關懷網
心快活-心理健康學習平台
衛生福利部心理及口腔健康司網站

乳果愛 就要篩

107年國民健康署癌症登記年報資料顯示，約每37分鐘就有1名婦女罹患乳癌，是婦女癌症發生率第一位，女性終其一生每12人就有1人可能罹患乳癌。

國民健康署補助45歲以上至未滿70歲婦女及40歲以上至未滿45歲具乳癌家族史(指祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌)婦女每2年1次乳房X光攝影檢查，透過乳房X光攝影檢查發現的乳癌，有超過8成的是早期個案，如婦女朋友有意受檢，請攜帶健保卡至本市「乳房X光攝影醫療機構」接受檢查，或逕洽各地衛生所，以早期發現早期治療。

資料來源：衛生福利部國民健康署

乳房X光攝影
定期檢查，提早揪出癌症

▶ 乳房X光攝影可提早發現無症狀的第0期至第1期乳癌

▶ **45-69歲 | 女性**
▶ **40-44歲 | 有乳癌家族史的女性**

每2年可免費接受1次乳房攝影

可降低 **41%乳癌死亡率** **30%晚期乳癌**

註：乳癌家族史指祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌

HPA 衛生福利部國民健康署 廣告

好孕包這邊索取, 讓您好孕連連

臺中市衛生局特地為臺中媽媽們規劃製作「台中好孕包」，幫大家整合了孕產保健資訊、資源、寶寶疫苗提醒，特別是隊友爸爸可以協助的事情！針對孕期、產前、產後分別整理好重要資訊，指引大家能夠善用手邊擁有的資源，讓新手爸媽不慌張～

好孕包，下載列印給您好孕!

健康小叮嚀

小孩吃完奶就結束了嗎?

育兒的路上總是充滿挑戰，您以為小孩吃完奶就結束了嗎?

小心！溢奶窒息危機，預防溢奶五撇步

- 少量多餐
- 餐後拍嗝排氣
- 喝奶後30分鐘再躺平
- 選對奶嘴尺寸
- 異狀吐奶立即就醫

父母不可缺少的育兒好幫手，智慧育兒小幫手LINE，隨時提供您母嬰健康訊息！

LINE ID: @taichung_health
免付費24小時安心專線 1925

FUN暑假~護眼6秘訣 遠離惡視力

歡樂FUN暑假，視力保健不放假！依據研究結果指出「長時間近距離用眼」是造成學童視力快速惡化的高風險因素！近視不可逆，孩子的視力健康，需要用心把關！今年暑假作業，一起遠離惡視力！



- Notice

- 每日戶外活動120分鐘以上
- 2歲以下 ▶ 避免看螢幕
- 2歲以上 ▶ 每日不超過1小時
- 用眼30分鐘，休息10分鐘
- 早睡早起，充分休息
- 均衡飲食，天天五蔬果
- 每年定期1-2次檢查視力