



送子鳥資訊服務網 圈住您的幸福大小事

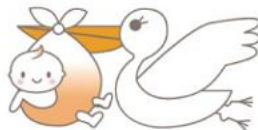
結婚、生子是人生重要的里程碑，但繁雜的大小事務卻也讓新手家庭忙得不可開交，衛生福利部為減輕新手父母的壓力，提供「送子鳥資訊服務網」(https://ibaby.mohw.gov.tw/)及臉書粉絲專頁「幸福送子鳥」，結合各縣市政府跨機關合作，提供一站式的貼心服務，從結婚、懷孕、分娩、新生兒至青少年，包括各項福利及衛教資訊、申辦查詢服務等，讓您生活小事、結婚大事，隨手查詢，守護幸福人生！

送子鳥 與您同行

結婚



健康檢查補助訊息、子宮頸抹片與乳房檢查



送子鳥 資訊服務網
www.ibaby.mohw.gov.tw

懷孕



母乳哺育及孕產課程、產前檢查

分娩



線上生育給付申請、出生登記、生育津貼

新生兒至學齡前



公私協力托嬰中心、保母托育補助、兒童預防接種

學齡兒童至青少年



校園營養午餐食材登錄、兒童白齒窩溝封填補助、未成年懷孕協助

送子鳥資訊服務網提供您
一站式的貼心服務

- 1 依生命歷程分階段提供訊息通知
- 2 快速搜尋各縣市資訊及福利補助
- 3 線上申辦與查詢生育、申辦新生兒健保卡相關業務
- 4 各階段詳盡衛教指導資訊
- 5 常見孕產問答彙整精華，快速解答孕產疑慮

上網搜尋

送子鳥資訊服務網



資料來源：衛生福利部

7次兒童健康檢查 守護寶貝成長

家中的小寶貝身體狀況及發展是否正常？是爸爸媽媽們關心的議題。但每個孩子在發展的速度上卻有其個別差異，對大部分的孩子來說，身心發展是自然而然發生的，可是有的孩子卻不同，發展較一般兒童慢，透過兒童健康檢查，能早期發現健康問題，掌握矯治黃金期。

為了守護下一代的健康，國民健康署提供7歲以下幼兒7次的免費兒童預防保健服務，內容包含身體健康檢查、生長發育評估（適齡發展篩檢）及相關衛教指導等，爸爸媽媽可利用預防接種時，順便接受健康檢查，只要攜帶兒童健康手冊及健保卡到本市家醫科及小兒科之健保特約醫院、診所，僅需負擔掛號費，即可享有完整的健康服務。

衛生局呼籲家長注意兒童預防保健檢查時程，定期受檢，隨時掌握孩子的身心發展及健康狀態，讓每位孩子都能健康、快樂成長。



喜迎新生命，新手媽媽的心健康、心幸福

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，把最接近您狀態的感覺圈選起來。



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。部分婦女在孕產期和產後半年內，會產生一些情緒低落或心情不穩定現象，但這些現象大部分會在幾天後消失，少部分症狀嚴重之個案，此時便需要專業介入協助。幫助新手媽媽預防憂鬱，享受幸福新生活，您可以這樣做：

- 一、分擔家務。
- 二、主動照顧寶寶。
- 三、找時間與她獨處、說貼心話。
- 四、多讚美與肯定。
- 五、出現衝突時，誠懇地溝通。
- 六、處理來自長輩、親友的壓力。
- 七、與她共同憧憬未來的生活樣貌。

為關懷新手媽媽，本局提供媽媽愛丁堡量表提供自我檢測，或可撥打免費孕產婦關懷諮詢專線

0800-870-870
(抱緊您 抱緊您)



【幸福人生，從心做起】 FB粉絲團

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 我能夠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	大部分時候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 我曾經有想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，請把您所圈選題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。

10-18分

您的身心狀況需要留意囉，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。

19分(含)以上
或第10題、第2分、12分

您的身心狀況可能需要專業醫療的協助，建議尋找專業醫師/診所幫助囉。

小一新生入學前疫苗「打完再上」

為讓小朋友能及早獲得保護力，家中滿五歲至小一入學前兒童，請攜帶兒童健康手冊的「預防接種時程及紀錄表」和健保卡，就近前往本市衛生所或合約院所完成下列疫苗接種：

- 日本腦炎疫苗
- 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗第2劑
- 減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗1劑

一起帶著寶貝預防腸病毒～

什麼是腸病毒：

腸病毒為一群病毒總稱，型別繁多，感染某一型腸病毒後，只對該型病毒有免疫力，無法得過一次就終身免疫，目前尚無疫苗或特效藥可預防或治療。腸病毒傳染性極強，可經口、飛沫、接觸之途徑傳染。其感染潛伏期約2-10天，發病前數天在喉嚨及糞便就有病毒存在，即開始有傳染力，通常發病後一週內傳染力最強。

預防腸病毒 居家123：

預 · 防 · 腸 · 病 · 毒 · · · 居 · 家 · 1 · 2 · 3

免疫好

✓ 免疫三加一

均衡飲食+適度運動+充足睡眠，用健康活力預防病毒入侵。此外，家有新生兒，鼓勵哺餵母乳。



習慣好

✓ 回家就換衣

家人常成為病毒來源
回家後要立刻更換衣物



✓ 肥皂洗手動

回家後、抱小孩前
餵食前、換尿布前後
都要用正確的方法洗手



環境好

✓ 通風保潔淨

保持通風，對於常接觸的物體表面，
如門把、桌椅、餐桌、樓梯扶把，
可自行調製500ppm漂白水消毒



✓ 玩具常清洗

尤其是帶毛玩具，更要
經常清洗消毒



✓ 人潮別去擠

避免出入人潮擁擠、
空氣不流通的公共場所



認識更年期 讓人生新階段更美好

免費諮詢專線：0800-005107

面對更年期的態度與做法：

更年期時身體和心理症狀往往會相互影響，因此讓許多婦女總是心存恐懼，害怕自己沒有辦法適應，其實只要重新調整生活步調及心理調適，就可以健康愉快的迎接人生新旅程！

良好的生活習慣

正常的作息，充足的睡眠，均衡的飲食，規律的運動，避免飲酒、吸菸及熬夜等不良習慣，為健康奠定一個良好的基礎。

建立樂觀人生

對內要學習情緒管理，對外積極參與社交活動，與朋友保持良好互動；生活中可以安排閱讀、旅行等休閒活動，讓自己增長見聞，心情也會跟著開朗。

適當醫療照顧

45歲以上婦女在身體不適時，可先與家庭醫學科、婦產科醫師討論，或洽詢**國民健康署更年期保健諮詢服務專線：0800-005107**，星期一至星期五上午9：00至下午6：00由專業諮詢師依據個人身心狀況不同，提供症狀評估與健康照護策略。

另外定期健康檢查也很重要（檢查項目可洽各區衛生所諮詢），早期發現早期治療，讓你更有信心、快樂地跟煩人的更年期說Bye Bye~

守護家人，
從媽媽的健康開始
請定期接受子宮頸抹片
及乳房X光攝影檢查

婦女健康，是全家人的幸福！子宮頸癌及乳癌是女性常見的癌症，透過篩檢早期發現及早治療，可大幅提高存活率。

提醒女性朋友們，辛苦工作、照顧家庭之餘，別忘了定期接受子宮頸抹片及乳房X光攝影檢查，珍愛自己的健康。

乳房X光攝影檢查
45-69歲、
每2年1次

子宮頸抹片檢查
30歲以上、每年1次
(至少3年1次)

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

使用於捐肥注經費