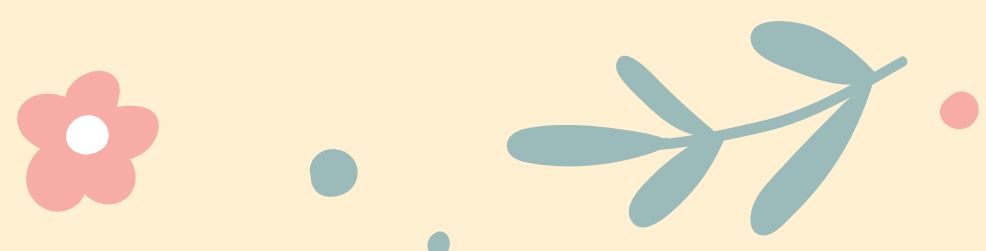




好好照顧自己 是給寶寶最好的開始

懷孕本身就是血栓的高風險族群，發生風險是一般婦女的4-5倍。

你知道嗎？『肺部栓塞』已是導致孕產婦死亡的主要原因之一。尤其是**剖腹產**後的媽媽更需要注意。



為什麼懷孕期間也要控制體重？

懷孕期間若體重增加過多，可能會壓迫骨盆腔的靜脈，導致下半身血液不容易回流，進而提高『血栓』形成的風險。

體重控制建議

根據衛生福利部國民健康署建議，整個孕期體重增加以**10至14公斤**為宜。

注意

- **孕前BMI ≥ 25的媽媽**，可能屬於血栓高風險族群。
- **BMI ≥ 30的產婦**，血栓風險明顯增加，應於產後儘早下床活動，並在生產前後(尤其是**剖腹產**)立即穿著膝蓋以上的醫療級彈性襪以預防血栓。

為什麼「躺太久」反而不安全？

生產後的媽媽常因傷口疼痛不敢活動，長時間臥床會讓血液流動變慢，更容易形成血栓。

下床活動時間

- **自然產**：建議產後**6-8小時**內及早下床活動。
- **剖腹產**：建議**術後儘早**下床活動。

穿彈性襪有幫助！

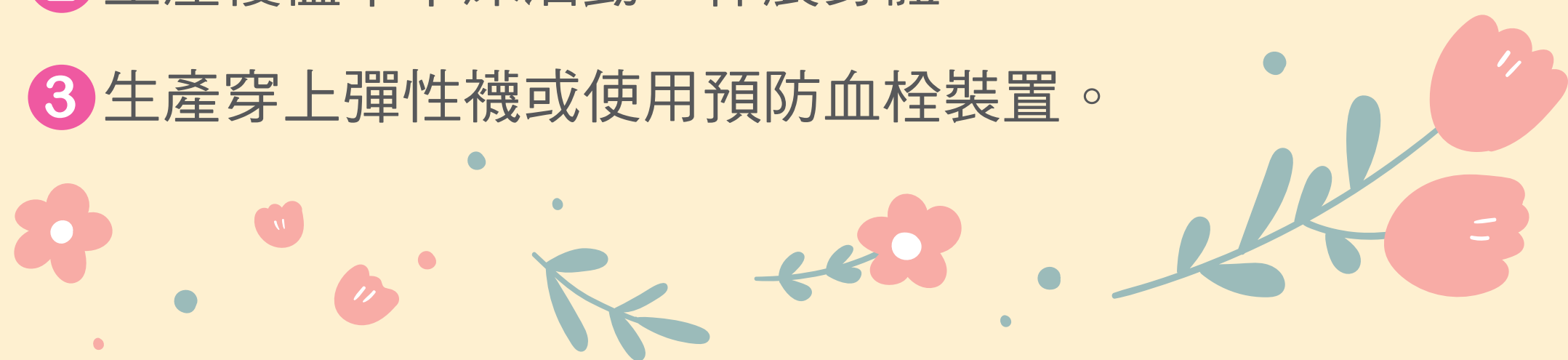
- 生產後立即穿著至**膝蓋以上**的醫療級彈性襪。
- **剖腹產者**於手術前後穿上。
- 建議穿著至生產後一週，或至少持續至可正常下床活動為止。



簡單三動作 守護媽媽的健康

媽媽辛苦了，經歷懷孕與生產後，更要好好照顧自己：

- 1 孕期間注意體重增加，保持均衡飲食及運動的好習慣。
- 2 生產後儘早下床活動、伸展身體。
- 3 生產穿上彈性襪或使用預防血栓裝置。



衛生福利部



財團法人

台灣婦女健康暨泌尿基金會

The Foundation for Women's Health and Urogynecology of Taiwan

經費由菸品健康福利捐支應
印製日期：114年7月

廣告