



天給聯合婦幼診所  
obstetric & pediatric clinic

# 我追尋的 溫柔生產





## 周佳謙 醫師

- 天給婦產科副院長
- 衛福部協助人工生殖合格施術醫師
- 台安醫院婦產科兼主治醫師
- 台大醫院婦產科兼主治醫師
- 臺大醫院婦產科生殖內分泌研修醫師



## 周奎銘 醫師

- 天給婦產科副院長
- 衛福部協助人工生殖合格施術醫師
- 前馬偕醫院不孕症科主治醫師
- 前馬偕醫院婦產科主治醫師
- 前台安醫院婦產科兼任主治醫師



## 吳宜芳 中醫師

- 心宇中醫診所院長
- 中國醫藥大學中醫師
- 台北市立聯合醫院昆明院區中醫師
- 長樂中醫診所中醫師
- 中國醫藥大學學士後中醫學系

## 1.1 害喜

初孕心悠悠，害喜情難收。

生活壓力總來襲，情緒反應難休。身體疲憊如夢遠，害喜間，母愛勝語。

### 如何緩和害喜的症狀？

1. 保持輕鬆的心情是最好的辦法，避免熬夜及焦慮。
2. 採用「少量多餐」進食，避免食用流質食物（易吐）、澱粉類（易漲）、油膩、辛辣（刺激性）或難以消化的食物，減少甜食（引起胃酸分泌）。
3. 餐後多走動，不馬上躺下；睡前吃弱鹼性的點心如蘇打餅乾，可避免早上血糖過低，防止胃酸分泌。
4. 睡覺時將枕頭墊高，避免胃酸逆流。
5. 服用維他命 B6 和呼吸新鮮空氣。





## 1-2 懷孕營養

### 第一部分：關鍵營養素

- 葉酸：葉酸對神經管發育非常重要。食物來源包括綠葉蔬菜、豆類和全穀類。
- 鈣：鈣是胎兒骨骼和牙齒發育所需的重要營養素。奶製品、豆腐、堅果是良好的鈣來源。
- 蛋白質：孕婦需要額外的蛋白質以支持胎兒的生長。肉類、家禽、魚、蛋、奶製品、豆腐等都是良好的蛋白質來源。
- 鐵：孕婦的鐵需求增加，以應對胎兒的血液需求。紅肉、豆類、糙米等搭配維生素 C 的情況下更容易被吸收。

- 維生素 D3: 孕婦每天補充維生素 D3 可降低 0.52 倍子癲前症、0.36 倍早產、0.4 倍體重過輕發生。也可改善孕婦妊娠糖尿病。降低新生兒過敏。
- DHA: 可幫助孩童、幼兒腦部發育跟視力發育，可預防孕婦媽媽產前產後憂鬱症預防。

### 第二部分：食物和行爲

- 限制咖啡因攝入：因高劑量的咖啡因與流產風險有關，建議限制咖啡因攝入。
- 飲食爲主：補充品應該作爲飲食的補充，而不是替代。盡可能通過食物獲得所需的營養。
- 定期檢查：孕期應定期接受醫生的檢查，以確保母體和胎兒的健康狀況。

## 2-1 地中海貧血

孕期柔紅淺，貧血影纏繞。

紅血球容積小，血蛋白微低潮。地中海貧血遺傳來，血色結構異瑰寶。

### 對患有地中海貧血孕婦的建議

- 補充鐵質和其他營養素：應根據醫生的建議而定。
- 適當的飲食：包括豐富的維生素和礦物質，以促進身體的正常功能。
- 充足的水分：喝足夠的水有助於維持體內的水平和防止脫水。
- 適度休息：孕婦患有地中海貧血，可能更容易感到疲勞，應該適度休息。



## 2-2 脊髓性肌肉萎縮症

SMN1 突變起風波，脊髓神經哀號。

嬰兒淚滴悲情舞，兒童歲月宛如刀。成人身影靜悄悄，遺傳病痛心無奈。

脊髓性肌肉萎縮症（SMA）是一種遺傳性疾病，SMN1 基因的異常導致脊髓神經元的損失，這對於肌肉控制影響甚巨。

### 與孕婦脊髓性肌肉萎縮症相關的考慮

- 基因測試：如果孕婦知道自己是 SMA 基因的攜帶者，可以在懷孕期間進行基因檢測。這可以確定胎兒是否繼承了異常基因。
- 遺傳諮詢：孕婦可以與遺傳諮詢師或醫生討論基因測試的結果，了解遺傳風險。
- 胎兒診斷：如果基因測試顯示可能存在風險，進一步羊水穿刺或絨毛取樣檢查。
- 心理支持：孕婦和家人心理和情緒上的互相支持，因為這是一個非常敏感和挑戰性的議題。
- 醫學監控：如果 SMA 的基因異常確認，應該定期產前超音波檢查監控胎兒的發育。

## 2-3 脆折症

血液中探秘，CGG 序列指引。孕婦需知慎重，基因篩檢解疑。

絨毛膜展奇蹟，羊水探幽深。胎兒臍帶寄期望，基因分析知未來。

X 染色体脆折症，潛藏基因異常，基因檢測和遺傳諮詢極為重要。

### X 染色體脆折症患者的認知和行爲

- 男性患者可能表現智能障礙、語言發展遲緩、注意力不集中、極度害羞、焦慮、難與人眼神接觸、情緒控制問題、對環境敏感、過動和自閉等症狀。
- 女性患者的症狀與男性相似，但嚴重程度較輕微。帶因的女性通常不表現症狀，但卻有較高機率出現卵巢早衰。統計數據顯示，家族性卵巢早衰中的 10%-15% 與 X 染色體脆折症帶因有關。



## 2-4 非侵入性胎兒染色體檢測

母血微中藏秘密，NIPT 揭胎染色譜。

非侵入性胎兒染色體檢測 (NIPT) 是用於評估胎兒的染色體狀態。

- 原理：胎兒的游離 DNA 會混合在母親的血液中，NIPT 可以分析這些片段，從而得知胎兒的染色體狀態。
- 適用對象：NIPT 用於檢測染色體異常，例如唐氏綜合症 (Down Syndrome)、愛德華綜合症 (Edwards Syndrome)、帕特氏綜合症 (Patau Syndrome) 等。此外，也可以檢測一些性別相關的染色體異常。
- 檢測時間：NIPT 通常在懷孕的第 10 週後進行。
- 安全性：NIPT 不涉及直接接觸胎兒。相較於侵入性的羊膜穿刺或絨毛取樣，對於一般人群，NIPT 被認為是一個更安全的選擇。
- 準確性：對於染色體異常的檢測，NIPT 具有相對高的準確性，但它不是一個診斷性檢測，如果檢測結果呈陽性，通常仍需做羊膜穿刺檢測。





## 2-5 羊膜穿刺

**穿刺子宮探秘影，羊膜液中揭密碼。**

羊膜穿刺 (Amniocentesis) 是一種檢測胎兒染色體異常和其他遺傳性疾病的方法。

- 檢測目的：通常用於檢測染色體異常，例如唐氏綜合症 (Down Syndrome)、愛德華綜合症 (Edwards Syndrome)、帕特氏綜合症 (Patau Syndrome) 等。此外，它還可以檢測一些遺傳性疾病。
- 進行時間：通常羊膜穿刺在懷孕的 16 至 20 週之間進行。

- 適用對象：一般建議羊膜穿刺對象是有高風險的懷孕婦女，例如年齡較大的女性或有家族遺傳性疾病風險的女性。
- 檢測時間：通常羊膜穿刺在懷孕的 16 至 20 週之間進行。
- 風險：羊膜穿刺是一種侵入性檢查，存在一些風險，包括流產的風險。流產風險可能在 0.5% 至 1% 之間。
- 檢測結果：羊膜穿刺的結果通常需要一至兩個星期才能得到。
- 準確性：羊膜穿刺是一種較為準確的檢測方法，但仍存在一定的偽陽性和偽陰性風險。

## 2-6 子癲前症風險評估

症前徵兆，血壓高懸如夢。尿中蛋白，孕愁暗湧如幻。

子癲前症（preeclampsia）通常於懷孕 20 週後開始發作。

### 孕婦子癲前症風險評估的一些信息

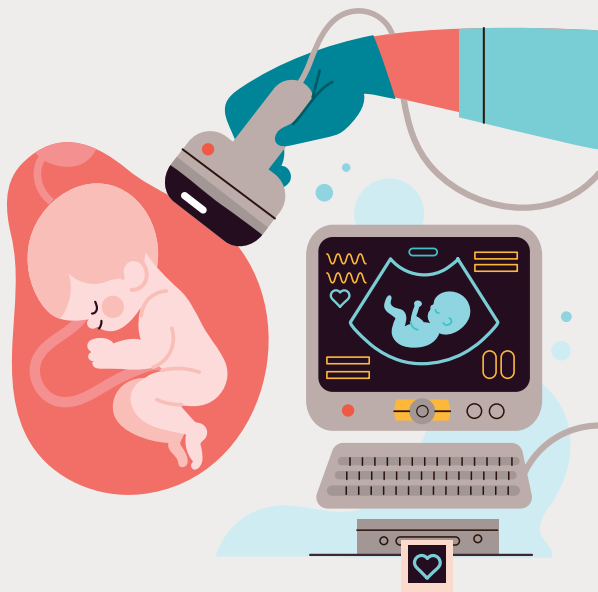
- 風險因素：初次懷孕、多胎懷孕、高血壓、糖尿病、慢性腎臟疾病、自身免疫疾病等、青少年和 35 歲以上的女性，其妊娠風險較高。
- 家族病史：家族中有子癲前症的病史，則孕婦的風險可能會增加。
- 肥胖：過重或肥胖的孕婦相對於正常體重的孕婦風險高。
- 過去懷孕中發生子癲前症：如果曾經經歷過子癲前症的孕婦，她在下一次懷孕中的風險可能會增加。
- 檢測方法：可在第一孕期抽血檢測子癲前症風險值，提早藥物預防。

## 2-7 巧能的超音波

超音波之魔法線，內部奧秘一掃而深。  
懷中新命，映影顯現，  
產前之舞，時光穿梭。

### 超音波檢查有關的基本信息

- 檢查目的：超音波檢查主要用於觀察內部組織的結構，尤其是在妊娠期間，可以用於檢查胎兒的發育狀況。
- 產前超音波：產前超音波用來評估妊娠週數、檢測胎兒的發育、測量羊水量、觀察胎兒器官的發育狀態及胎盤著床情形。



## 2-8 APP 即時影像上傳至雲端

雲端之愛，懷中寶貝展。

超音波影像，拍攝成幻彩線。

共享甜蜜，家人朋友聚，社群之愛，擁抱不孤獨。

在現代，許多懷孕相關的應用程式（APP）提供了胎兒即時影像上傳至雲端的功能。

### 以下與此相關的資訊

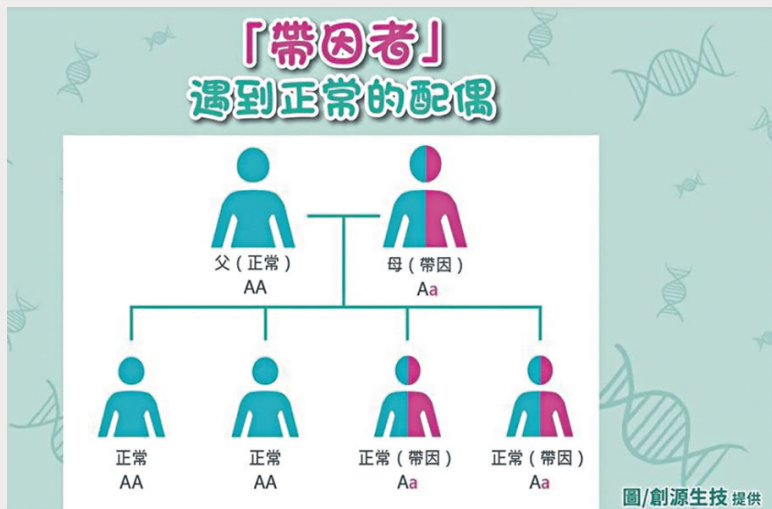
- 觀察胎兒成長：APP 可以讓孕婦通過拍攝或上傳超音波圖像來觀察胎兒成長。
- 醫療專業協助：可以透過 APP 將超音波或其他檢查的影像上傳到雲端，以便醫生進行評估。
- 共享影像：孕婦可以與家人、朋友或者社群分享懷孕過程中的影像，這也有助於建立社群和獲得親朋好友的支持。
- 雲端存儲：將影像上傳到雲端可以確保數據的安全性和可存取性。

## 帶因者篩檢介紹

全球因為先天性缺陷而死亡的新生兒約 3-6%，其中約 20%是遺傳因素導致。然而常規的產檢項目中，不容易檢測到隱性遺傳疾病，但如果夫妻雙方有相同隱性遺傳疾病的基因帶因，小孩就有 1/4 的機率會發病。全球有超過 10,000 種單基因遺傳疾病，總發生率約 1%。病嬰一出生就面臨的身體缺陷、代謝異常，嚴重者甚至夭折，都會讓父母承受巨大的壓力。

### 其疾病可約略區分四大類

- 顯性遺傳
- 隱性遺傳
- X 染色體隱性
- X 染色體顯性



## 孕知因精選版 + 癌症風險基因檢測 + 康知因 - 成人健康風險檢測 = 滿分守護 預約婚後幸福

孕知因精選版多疾病帶因篩檢	癌症風險基因篩檢	康知因成人健檢基因篩檢
<p>精選 60+ 亞洲與多種族常見遺傳性疾病，降低遺傳疾病對寶寶健康的威脅。</p> <p>包括以下常見疾病：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· X 染色體脆折症</li><li>· 脊髓性肌肉萎縮症</li><li>· 囊狀纖維化</li><li>· 甲 / 乙型海洋性貧血</li><li>· 苯酮尿症</li><li>· 楓糖尿症</li><li>· 隱性多囊性腎病 -PKHD1 型</li><li>· 蠶豆症</li><li>· 非症候群性聽損 -GJB2/6 型</li><li>· 卡納凡氏症</li></ul>	<p>助您瞭解遺傳性癌症的風險，制定個人化的健康計劃檢測 20+ 常見遺傳性癌症基因位點，包含以下常見癌症：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· 遺傳性乳癌</li><li>· 遺傳性卵巢癌</li><li>· 遺傳性攝護腺癌</li><li>· 遺傳性大腸直腸癌</li></ul>	<p>潛藏在 DNA 的健康因子，透過基因檢測為您把關檢測 30+ 基因位點，包含以下疾病：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· 心血管疾病，如家族性胸主動脈瘤或動脈剝離</li><li>· 結締組織疾病，如馬凡氏症</li><li>· 代謝疾病，如高熱易感症、家族性高膽固醇血症</li></ul>

## 於懷孕前、孕期第 10~13 週

許多常見的“隱性”遺傳疾病，帶因者不會有明顯症狀，不知道自己帶有這樣的疾病，可以像正常人一樣生活，一旦遇上另一半也是帶因者，就有機會生下重病小孩，而這潛藏在 DNA 中的疾病因子，是寶寶健康隱形的殺手！

「孕知因 - 多疾病帶因篩檢」精選常見的遺傳疾病，像是脊髓性肌肉萎縮症、X 染色體脆折症、海洋性貧血、多囊性腎病、苯酮尿症、龐貝氏症、黏多醣症等亞洲、全球遺傳疾病，可幫助計畫懷孕或已懷孕的夫婦，了解自身是否帶有遺傳疾病相關基因變異，提早做好準備，降低生下異常胎兒的風險。

### 適用對象

- 備孕中的夫妻
- 已懷孕的夫妻
- 已知家中有遺傳病史
- 想了解自己是否為隱性遺傳疾病帶因者
- 精卵捐贈者



## 溫柔生產的路徑圖



- 按摩肌肉、放鬆效果。
- 坐產球，前後左右骨盆搖擺，減腰痠撐開骨盆，分散疼痛。
- 儀式化慢舞行為，左右節奏、放鬆效果。