

生

雙 / 多胞胎的

喜悅 與 挑戰



迎接雙/多胞胎寶貝的四大要點



認識孕期 身體變化

- 認識孕期的身體變化
與早產預防



關照心情

- 維持心平氣和
- 接納可能的焦慮，
相信自己能因應



家庭支持

- 了解彼此需求提供支持
- 全家一起參與準備



社會資源

- 收集孕產資訊
- 參與相關團體

認識雙/多胞胎孕期身體變化



肚子隆起更快速，後期腹部明顯下垂沉重



更易水腫、呼吸不順、腰酸背痛、疲累



高血壓、高血糖的機率較高



起床與翻身行動更困難



孕吐害喜反應更強烈



雙/多胞胎媽咪孕期注意事項



★ 生活/飲食調整 維持好心情

生活

- 1 減少生活/工作壓力
- 2 避免過度勞累/激烈運動
- 3 接受承擔更多照顧壓力
- 4 準備照顧替代者



飲食

- 1 均衡飲食、少量多餐
- 2 諮詢營養師有關懷雙/多胞胎的飲食建議
- 3 充足的維生素、鐵、鈣、葉酸攝取



雙/多胞胎媽咪孕期注意事項



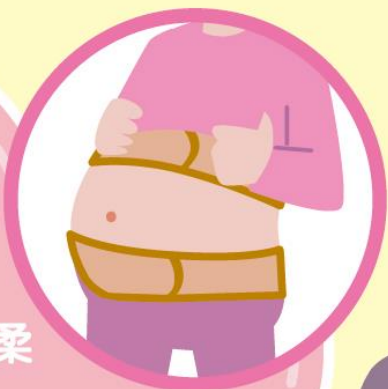
★ 預防早產 行動/產檢要留心

行動

- 身體活動要放慢放輕柔
- 以托腹帶支撐腹部胎兒重量

Take care!

- 雙胞胎早產率50%~60%
- 多胞胎早產率90%



產檢

- 1 注意血壓、血糖與胎兒體重
- 2 建議做高層次超音波檢查
- 3 按時產檢、注意產兆：
 - 早期破水/陰道不正常分泌物
 - 不正常出血
 - 規則宮縮
 - 注意胎動



雙/多胞胎孕期的喜悅與挑戰



對寶寶產生好奇與想像

感受兩個胎動的特殊性

母嬰親密關係建立連結

全家一起迎接雙寶來臨

喜悅



學習調適準媽媽角色

身體不適與生活改變

預防早產增進雙胎健康

全家共同學習與支持

挑戰





照顧雙/多胞胎常會出現下列狀況，需求助家人協助

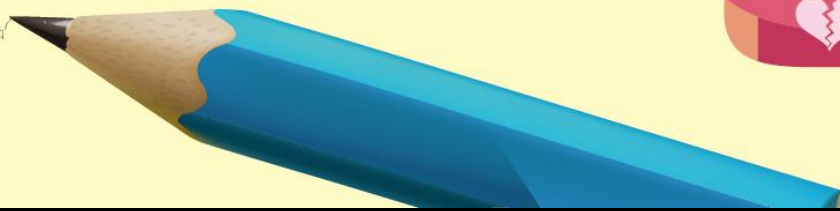
- 常常難入睡，容易驚醒或疲憊、睡眠不足



但是若你還出現其他心情變化，更需要尋求專業

- 感到悲傷不愉快，對任何事缺乏興趣
- 感覺全身不舒服，或找不出原因的症狀
- 思緒混亂，常常胡思亂想
- 總是感到緊張、焦慮、沮喪、孤單、無助，甚至想要結束自己的生命

Help



雙/多胞胎媽媽好心情撒步



★ HAPPY MOM HAPPY LIFE



傾聽自己

- 了解情緒的來源
- 發掘自我需求
- 尋找照顧自己方法
- 建立自信

呵護自己

- 溫柔的和寶寶對話
- 藉由閱讀聽書、聽音樂伸展按摩、身心放鬆靜坐冥想、走出戶外等紓壓活動



適時求助

- 找人傾訴心情表達需求
- 家人支援媽媽補眠
- 參加爸媽教室或雙寶團體





1 一同面對改變與調適

主動關懷媽媽飲食與作息，多傾聽、肯定與擁抱



2 一起規劃新生活樣貌

善用雙/多胞胎孕產資訊，和醫護人員交流討論



3 共同學習生產與陪產

陪伴產檢、參與胎兒互動，紀錄醫師叮嚀



4 實際參與育兒和家務

主動負責家務與育兒任務、拋開傳統期待的家務分工



- 別忘了大寶也需要關懷
- 別因太忙而責備大寶不幫忙
- 保留與大寶的獨處時光
- 引導手足交流互動
- 提醒長輩/家人少比較 (如胖瘦和表現等)
- 平等對待男女龍鳳胎



雙/多胞胎家庭有韌性

★ 建立社會支持網



資訊掌握

- 托育補助
- 權益福祉



分享交流

- 養育經驗
- 好康推薦

互助共好

- 關懷支援
- 幸孕加倍

學習成長

- 爸媽教室
- 雙寶團體



社會支援

★ 相關資源能善用



孕產婦關懷專線
0800-870-870

安心專線
1925 (依舊愛我)

★ 資源連結：



台北市
雙胞胎協會



衛福部國健署
孕產關懷網
(多胞胎)



台灣早產兒
基金會



各縣市社區
心理衛生中心



心快活
心理健康
學習平台

接受挑戰 ◆ 展現韌性

迎接新生命 ◆ 建立支持網 ◆ 好孕跟著來

委辦單位：



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

執行單位：



中華心理衛生協會
Mental Health Association in Taiwan

廣告