

孕婦學電腦



主辦單位：宜蘭縣政府計畫處
協辦單位：宜蘭縣宜蘭市衛生所

孕期前後 網絡資源與教學



官方資源

衛福部國健署 - 孕婦衛教手冊

短網址：<https://wooo.tw/PuEACF0>

特色：

提供準媽媽、準爸爸及其家人，
有關孕期、生產前後相關保健衛
教訊息與網路相關資源。



 衛生福利部
國民健康署



官方資源 衛福部國健署－爸爸孕產育兒衛教手冊

短網址：<https://w000.tw/jQ8bvDP>

特色：

提供準爸爸瞭解太太於孕期、生產及產後，以及嬰兒照護等階段之身心理變化及所需知能，進而參與及提供太太孕產期及產後的支持。



 HPA 衛生福利部
國民健康署



官方資源

衛福部國健署 - 兒童健康手冊

短網址：<https://wooo.tw/KaNzDv4>

特色：

1. 寶寶健康記事、預防接種、健康檢查。
2. 衛教資料：聽力篩檢及自我評估、兒童塗氟、視力保健等。
3. 預防接種資訊：疫苗接種前提醒注意事項及接種後可能的反應與處理方式。



HPA 衛生福利部
國民健康署



官方資源

衛福部國健署 - 產前遺傳診斷

短網址：<https://wooo.tw/Duy4F1s>

特色：

1. 產前細胞染色體檢查及基因檢驗。
2. 34歲以上孕婦。



產前遺傳診斷

官方資源

衛福部國健署 - 食在好孕

短網址：<https://wooo.tw/0rwqyf5>

特色：

強化懷孕孕婦營養識能，提供準媽咪各孕期衛教資訊，及健康、生活化之一日三餐選擇，並重視孕期營養攝取及健康飲食。



官方資源

衛福部國健署 - 母乳哺育手冊

短網址：<https://wooo.tw/a2xZSGw>

特色：

提供母乳哺育相關衛教資訊及技巧，在哺餵母乳方面可能會遇到的狀況，讓哺餵母乳的媽媽能更得心應手。



官方資源

衛福部國健署 - 母乳哺育

短網址：<https://wooo.tw/QdK2zUA>

特色：
母乳哺育宣導影片，
影片內容包括五大主題單元。



母乳哺育



官方資源

衛福部國健署 - 哺集乳室地圖

短網址：<https://wooo.tw/aEp5yJQ>

特色：

全國目前已有 3,700 多處哺集乳室，哺集乳室地圖可提供哺乳媽媽外出更多的友善哺乳場所與選擇。



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

哺集乳室地圖



官方資源

衛福部國健署 - 孕產婦關懷網站

網址：<https://mammy.hpa.gov.tw/>

特色：

孕產婦關懷網站 提供豐富的孕產知識、衛教文章、母乳資源相關訊息及哺集乳室地圖，給孕媽咪及其家屬親友在懷孕前中後期的專業諮詢。



 衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

孕產婦關懷網站

官方資源

我的E政府－助圓夢安心生

短網址：<https://wooo.tw/JW8RznN>

特色：

- * 助圓夢安心生，懷孕前後的補助與福利報您知！
- * 擴大不孕症治療補助以及各縣市所提供的孕婦福利。



我的E政府
WWW.GOV.TW

助圓夢安心生，
懷孕前後的補助
與福利報您知！

官方資源

衛福部心理健康司 - 孕產婦心理健康 健康日常

短網址：<https://wooo.tw/QPTea2P>

特色：

支持+關心 產後不憂鬱

有心理困擾的媽咪，
可以透過網頁管道求助。



衛生福利部心理健康司
Ministry of Health and Welfare

孕產婦心理健康日常

宜蘭縣育兒資源網

網址：parenting.e-land.gov.tw/

特色：

整合了縣內親子館、居家托育服務中心、公私立托嬰中心、公共家園所在位置及服務相關資訊，親子館活動課程及入館的預約，育兒服務資訊透明化，讓照顧者的育兒生活更加便利，資訊化。



宜蘭縣政府社會處
Social Affairs Department, Yilan County

宜蘭縣育兒資源網

官方資源

衛福部國健署 - 早產寶寶健康手札

短網址：<https://wooo.tw/VWS3Vbm>

特色：

依早產兒成長歷程分，包括住院期的醫療照護、出院準備期及居家照護成長紀事，可提供家長及醫護人員早產兒家庭育兒過程之重要記錄。



網址：smh.org.tw/dr/ch/page_2.htm

特色：

- 『母嬰親善醫院認證』通過醫院。
- 母嬰親善醫院是由世界衛生組織及聯合國兒童基金會所主持的全球運動，目的在創造一個讓母乳哺育成為常規的醫療照顧環境，給予每個嬰兒生命最好的開始。



天主教醫學會
醫療財團法人 羅東聖母醫院



組織資源

陽明交通大學附設醫院 - 母嬰親善服務

短網址：<https://wooo.tw/63Nv9Q6>

特色：

- 『母嬰親善醫院認證』通過醫院。
- 母嬰親善醫院是由世界衛生組織及聯合國兒童基金會所主持的全球運動，目的在創造一個讓母乳哺育成為常規的醫療照顧環境，給予每個嬰兒生命最好的開始。



國立陽明交通大學附設醫院
National Yang Ming Chiao Tung University Hospital

母嬰親善服務

組織資源 財團法人羅東博愛醫院 - 婦幼護理

短網址：<https://wooo.tw/pztw1F1>

特色：

- 『母嬰親善醫院認證』通過醫院。
- 母嬰親善醫院是由世界衛生組織及聯合國兒童基金會所主持的全球運動，目的在創造一個讓母乳哺育成為常規的醫療照顧環境，給予每個嬰兒生命最好的開始。



醫療財團法人羅許基金會
羅東博愛醫院
Lotung Poh-Ai Hospital

婦幼護理

中華民國身心障礙聯盟 - 身心障礙者懷孕手冊

短網址：<https://wooo.tw/cCen5Wh>

特色：

讓準備當父母的身心障礙者能夠獲得適切訊息，期待身心障礙父母能從中找到適用可行的方法，並藉此提醒社會對於身心障礙者成為父母多些支持。



中華民國身心障礙聯盟
The League For Persons With Disabilities,



組織資源

台灣生育改革行動聯盟 -2022 自然流產支持手冊

短網址：<https://wooo.tw/JGav4XB>

特色：

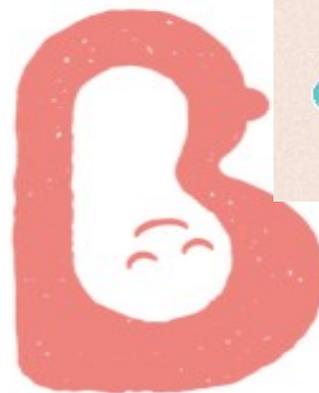
生產就像一場馬拉松，只是每個人的終點都不同。

流產，也是懷孕過程的一部分，回首曾經走過的自然流產，讓這些走過的悲傷化為文字。



社團法人台灣生育改革行動聯盟

生動盟



生產就像一場馬拉松
只是每個人的終點都不同
自然流產支持手冊
Espace de la Vieillesse - 2022



網路資源

愛兒學 - 好孕 40

短網址：<https://wooo.tw/tWPe7aK>



特色：

愛兒學 -
幫助與孩子建立親密關係，
解決教養問題的工具。



網址：<https://mummy.com.tw/>

特色：

換禮資訊、孕期新知、
育兒大小事、產後照顧、
親子料理 / 副食品、
親子共讀 / 繪本 / 教具、
親子好去處..



媽咪~爸比~

快樂孕兒、育兒教養經

愛寶貝

網址：<https://ibabytaiwan.com/>

特色：

提供媽媽們在孕期的注意事項與知識、寶寶在懷中的成長過程、產後媽咪們的調理、嬰兒初期的照護資訊以及婦幼相關商品的評價與推薦等等。



網路資源

嬰兒與母親

網址：<https://www.mababy.com/>

特色：

兼具實用性、權威性、知識性的
婦幼專業網頁，提供完整婦幼保
健觀念，孕育健康、醫學新知、
家庭保健及育嬰技巧等。

* 嬰兒與母親雜誌曾榮獲新聞局雜誌出版金鼎獎



嬰兒&母親

媽媽與寶寶

短網址：<https://wooo.tw/S3X8fCW>

特色：

孕產婦須知、生產情報、寶
寶照護、育兒教養、女性健
康、兩性相處、媽媽孕期營
養料理、寶寶副食品食譜、
名人專欄、媽媽教室等實
用資訊，是新手爸媽必讀
生產育兒生活指南。



孕期280天全紀錄！
一次掌握胎兒發育與產檢重點

網路資源

媽媽教室查詢

短網址：<https://wooo.tw/uV2yUA6>

特色：

提供全省媽媽教室相關報名訊息
連結予準媽媽們。



媽媽教室查詢

台灣母乳協會

短網址：<https://wooo.tw/TPjXQwt>

特色：

是一個非政府、非營利、
以母親為主體的母乳義
工組織，深信母乳哺餵
是生命的最佳起點。



社團法人台灣母乳協會成立於2003年
6月，為台灣第一個本土母乳推廣社團

FB

母乳應援團

短網址：<https://wooo.tw/6sa6Q4A>

特色：

協助媽媽們成功哺餵母乳，
提供正確觀念及方法，給予
心理支持。



母乳應援團
支持公開哺乳

FB

孕產婦關懷粉絲團

短網址：<https://w000.tw/UA3TzdB>

特色：

孕產婦關懷提供豐富的孕產知識、衛教文章、母乳資源相關訊息。



項目： • 280days

280days：讓夫妻共享 「懷孕記錄、日記」的應用程式



amane factory inc.
含廣告內容 應用程式內購

4.4★ 100萬+
3.96萬則評論 次下載 適合所有人

安裝 加入願望清單

你沒有任何裝置 你可以與家人分享這項內容，進一步瞭解裝置與裝置



關於這個應用程式 →

開發人員聯絡資訊 ▾

更多由「amane factory inc.」提供的項目 →

- uchiccolog：藥物護理提醒和記錄
amane factory inc.
- KONOTOKI - 預測基礎體溫，月經與排卵
amane factory inc.
- Happy Stork：支援懷孕 & 孕活的應用程式
amane factory inc.
3.4★



● 宮縮計時器 & 計算器



宮縮計時器&計算器
實時追蹤您的臨產宮縮狀況

取得

App 內購買



3679 份評分

4.9

★★★★★

年齡

4+

歲

排行榜

#22

醫藥

開發者



Aleksei Neir



宮縮計時器

世界排名第一



APP

育兒記錄和哺育助手 - Piyo 日誌



育兒記錄和哺育助手 - Piyo 日誌

PiyoLog Inc.

含廣告內容 · 應用程式內購

4.8★
1.79萬 則評論

50萬+
次下載

E
適合所有人 ⓘ

安裝



分享



加入願望清單

📱 你沒有任何裝置

🏠 你可以與家人分享這項內容。 [進一步瞭解家庭媒體庫](#)

夫婦共享的
育兒記錄
應用程式



單手操作
輕鬆方便

🍴 正餐 🌙 睡覺
👉 排便 🌡 體溫



图表摘要

自動統計一天的總量，清楚顯示哺乳
時間、餵乳量及睡眠時間等等



遊戲



應用程式



影視



圖書



兒童

- 國民健康署孕產婦關 line
- Line ID:@mammy870870



○ THANK YOU

