

## 妊娠腹痛衛生教育指導

生理性腹痛：感覺胃痛，有時還伴有嘔吐等早孕反應，主要是懷孕早期胃酸分泌增多引起的。這時要注意飲食調養，膳食應以清淡、易消化為原則，早餐可進食一些烤饅頭片或蘇打餅乾等。

1. 在孕早期出現孕早期腹痛，特別是下腹部疼痛，立即就醫排除併發症。
2. 孕婦宜臥床休息，避免下床活動減少刺激引發宮縮不適。
3. 放鬆心情，避免激烈運動(如性生活)，有助於安胎效果。
4. 可攝取易消化吸收、高纖食品，少量多餐。
5. 勿提重物，並補充水分，
6. 如果疼痛加劇或持續出血，需要立即就醫。

羅東聖母醫院 敬祝健康

---

## 妊娠腹痛衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					