

## 婦產部-陳涵英醫師



### 現職：

臺大醫院婦產部主治醫師

### 專長：

母胎醫學、胎兒超音波、婦產科超音波、國際認證  
泌乳顧問

## ● 學歷：

中國醫藥大學醫學系醫學士

## ● 經歷：

國立臺灣大學醫學院附設醫院研修醫師

國立臺灣大學醫學院附設醫院住院醫師

## ● 陳醫師貼心小叮嚀：

在懷孕這個充滿期待與驚喜的特殊時期，有幾個小叮嚀可幫助您與寶寶保持健康和快樂。首先，均衡營養至關重要，確保飲食中包含豐富蔬菜、水果、全穀類、蛋白質和健康脂肪，避免高糖、高脂肪食物，並注意攝取足夠的葉酸、鐵和鈣。

其次，定期產檢是保障母嬰健康的關鍵。遵從醫師的建議，按時進行各項檢查，及早發現和處理潛在

的健康問題。此外，產前檢查還能讓您了解胎兒的發育狀況，增進親子間的聯繫。

適度的運動對於孕期的身心健康也有很大幫助。每天進行輕度至中度運動，如散步、孕婦瑜珈或游泳，不僅能增強體力，還能減輕孕期的不適感。然而，請根據自身的情況選擇合適的運動，並避免劇烈活動。

充足的休息和良好的睡眠質量也是必不可少的。隨著孕期進展，如出現睡眠困難的情況，可嘗試左側睡姿，並使用枕頭支撐腹部和背部，以提高睡眠質量。

最後，不要忽視心理健康的重要性。與家人和朋友分享您的感受和擔憂，必要時尋求專業心理支持，保持積極樂觀的心態。記住，您的情緒會影響到寶寶的發育，因此保持良好的心情對您和寶寶都有

益。

祝您和寶寶在這段美妙的旅程中健康快樂！

NTUHF