



孕媽媽 產前

實用手冊

Your
Pregnancy
Guide

二維條碼索引
QR code index



衛生署

Department of Health

產前服務須知
Information on Antenatal Service



中文

<http://s.fhs.gov.hk/2doew>

<http://s.fhs.gov.hk/dx0ce>

ENG



到診／病假證明書須知
Information on Attendance/Sick Leave
Certificate for Antenatal and Postnatal Clients



中文

<http://s.fhs.gov.hk/4evbs>

<http://s.fhs.gov.hk/6jlgv>

ENG



懷孕初期 - 首次檢查
Early Pregnancy - First Antenatal Visit



中文

<http://s.fhs.gov.hk/pbfqh>

<http://s.fhs.gov.hk/67igs>

ENG



產前血液檢驗須知
Antenatal Blood Investigations



中文

<http://s.fhs.gov.hk/jhud7>

<http://s.fhs.gov.hk/6d5aj>

ENG



「平均紅血球容積」與「地中海貧血」
Mean Cell Volume & Thalassemia



中文

<http://s.fhs.gov.hk/yqdwH>

<http://s.fhs.gov.hk/td7pg>

ENG



準媽媽的關注 - 產前愛滋病測試
Antenatal HIV Testing
the Concern of an Expectant Mother



中文

<https://www.rrc.gov.hk/chinese/rrcprodpa19.html>

<https://www.rrc.gov.hk/english/rrcprodpa19.html>

ENG



產前診斷知多少
What Do You Know about Prenatal Diagnosis



中文

<http://s.fhs.gov.hk/spg52>

<http://s.fhs.gov.hk/rkaz7>

ENG



唐氏綜合症產前篩查
Prenatal Screening for Down Syndrome



中文

<http://s.fhs.gov.hk/75cop>

<http://s.fhs.gov.hk/sa9dz>

ENG



懷孕中期 - 檢查須知
Middle Pregnancy - Points to Note



中文
<http://s.fhs.gov.hk/6bp0n>

<http://s.fhs.gov.hk/3q57v>

ENG



預防新生兒乙型鏈球菌感染
Prevention of Neonatal Group B
Streptococcus Infection



中文
<http://s.fhs.gov.hk/23h70>

<http://s.fhs.gov.hk/y6vk7>

ENG



什麼是糖尿
What is Glucosuria



中文
<http://s.fhs.gov.hk/81y3k>

<http://s.fhs.gov.hk/pvgvr>

ENG



什麼是蛋白尿
What is Proteinuria



中文
<http://s.fhs.gov.hk/6a8bq>

<http://s.fhs.gov.hk/p69z6>

ENG



妊娠毒血症
Pre-eclampsia



中文
<http://s.fhs.gov.hk/n7zpn>

<http://s.fhs.gov.hk/kujqy>

ENG



流產
Miscarriage



中文
<http://s.fhs.gov.hk/ehlty>

<http://s.fhs.gov.hk/pgjdv>

ENG



如何處理流產
Management of Miscarriage



中文
<http://s.fhs.gov.hk/c4lac>

<http://s.fhs.gov.hk/dxb9m>

ENG



懷孕初期的胎兒發展
Foetal Development in Early Pregnancy



中文
<http://s.fhs.gov.hk/qxeug>

<http://s.fhs.gov.hk/i8xdi>

ENG



懷孕初期的不適及處理
Minor Ailments in Early Pregnancy
and Their Management



<http://s.fhs.gov.hk/iwcrq>

ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/jaigh>

懷孕中期的胎兒發展
Foetal Development in Middle Pregnancy



<http://s.fhs.gov.hk/pm2dd>

ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/arnv1>

懷孕中期的不適及處理
Minor Ailments in Middle Pregnancy
and Their Management



<http://s.fhs.gov.hk/qqa3w>

ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/4oxzt>

骯髖關節及恥骨聯合痛的護理
Care for Pelvic Girdle Pain



<http://s.fhs.gov.hk/c0aih>

ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/0h13x>

胎動
Baby's Movements



<http://s.fhs.gov.hk/9jtzb>

ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/za1mc>

懷孕後期的胎兒發展
Foetal Development in Late Pregnancy



<http://s.fhs.gov.hk/1e9ax>

ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/giqoz>

懷孕後期的不適及處理
Minor Ailments in Late Pregnancy
and Their Management



<http://s.fhs.gov.hk/1btfm>

ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/cp67j>

產前產後的情緒健康
Antenatal and Postnatal Mental Health



<http://s.fhs.gov.hk/hv014>

ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/c4bql>

產前產後性健康
Healthy Sex Life
Before & After Childbirth



中文
<http://s.fhs.gov.hk/druvk>

<http://s.fhs.gov.hk/svx7s>

ENG



孕婦預防傳染病須知
德國麻疹、水痘及第五病
Prevention of Infectious Diseases (Rubella,
Chickenpox and Fifth Disease) During Pregnancy



中文
<http://s.fhs.gov.hk/cdj2i>

<http://s.fhs.gov.hk/vahxv>

ENG



一劑疫苗 兩份保護
孕婦接種季節性流感疫苗
Single Dose Double Protection
Pregnant Women Receive Seasonal
Influenza Vaccination



中文
<http://s.fhs.gov.hk/0wdn8>

<http://s.fhs.gov.hk/tx5wx>

ENG



保護嬰孩 預防百日咳
Protect your babies from Pertussis



中文
<http://s.fhs.gov.hk/crsnd>

<http://s.fhs.gov.hk/vtubk>

ENG



冠狀病毒病
Coronavirus Disease (COVID-19)



中文
<http://s.fhs.gov.hk/lnr5>

<http://s.fhs.gov.hk/wky6o>

ENG



預防傳病媒介疾病
Prevention of Vector-borne Diseases



中文
<http://s.fhs.gov.hk/qrulj>

<http://s.fhs.gov.hk/wzc4i>

ENG



寨卡病毒感染
Zika Virus Infection



中文
<http://s.fhs.gov.hk/2j2b3>

<http://s.fhs.gov.hk/xf878>

ENG



懷孕期間外遊
Travel in Pregnancy



中文
<http://s.fhs.gov.hk/e108n>

<http://s.fhs.gov.hk/pi0nc>

ENG



懷孕的警告訊號
Warning Signs During Pregnancy



中文

<http://s.fhs.gov.hk/iqn7f>

<http://s.fhs.gov.hk/ohtil>

ENG



懷孕期間的乳房變化
Breast Changes During Pregnancy



中文

<http://s.fhs.gov.hk/96lr0>

<http://s.fhs.gov.hk/ha36h>

ENG



無煙環境由你締造
健康起跑線由你創
Create the Smoke-free Environment
the Starting Line of Healthy Life



中文

<http://s.fhs.gov.hk/9p2w7>

<http://s.fhs.gov.hk/80rjz>

ENG



準媽媽的口腔常識
Oral Health for the Expectant Mother



中文

<http://s.fhs.gov.hk/fyqik>

<http://s.fhs.gov.hk/v1roh>

ENG



如何處理外陰癢痛
How to Deal With Painful or Itchy Vulva



中文

<http://s.fhs.gov.hk/iQqve>

<http://s.fhs.gov.hk/e4g3e>

ENG



什麼是念珠菌陰道炎
What is Vaginal Candidiasis Infection



中文

<http://s.fhs.gov.hk/d022p>

<http://s.fhs.gov.hk/dceda>

ENG



育兒準備
Preparation for Parenthood



中文

<http://s.fhs.gov.hk/gm15h>

<http://s.fhs.gov.hk/bvwxi>

ENG



預備生產的隨身行李
Prepare the Bag for Delivery



中文

<http://s.fhs.gov.hk/e4m8r>

<http://s.fhs.gov.hk/phjl7>

ENG



產後護理及家庭計劃
Postnatal Care and Family Planning



中文

<http://s.fhs.gov.hk/gbzi0>

<http://s.fhs.gov.hk/bwopu>

ENG



產後運動
Postnatal Exercise



中文

<http://s.fhs.gov.hk/fkvn1>

<http://s.fhs.gov.hk/y9m13>

ENG



橈骨莖突腱鞘炎
Wrist and Hand Pain



中文

<http://s.fhs.gov.hk/r0op2>

<http://s.fhs.gov.hk/1ud8k>

ENG



盆骨底肌肉運動
Pelvic Floor Exercise



中文

<http://s.fhs.gov.hk/4tbaz>

<http://s.fhs.gov.hk/9n58u>

ENG



避孕常識你我都要識
Contraceptive Knowledge
Everybody Should Know



中文

<http://s.fhs.gov.hk/0vlug>

<http://s.fhs.gov.hk/hwfpu>

ENG



產後媽媽如何應對壓力
How Postpartum Mothers Cope with Stress?



中文

<http://s.fhs.gov.hk/g2pzu>

<http://s.fhs.gov.hk/equlz>

ENG



新生嬰兒護理預備篇
Preparation for Your Newborn



中文

<http://s.fhs.gov.hk/y9h55>

<http://s.fhs.gov.hk/gdo48>

ENG



給寶寶一個安全環境
Providing a Safe Environment for Your Baby



中文

<http://s.fhs.gov.hk/o5rb0>

<http://s.fhs.gov.hk/tdjz4>

ENG



母乳餵哺
Breastfeeding



中文

<http://s.fhs.gov.hk/754we>

<http://s.fhs.gov.hk/zxuk3>

ENG



懷孕及哺乳期的健康飲食
Healthy Eating During
Pregnancy and Breastfeeding



中文

<http://s.fhs.gov.hk/6pc61>

<http://s.fhs.gov.hk/e122r>

ENG



產前/產後及婦女健康視像資訊
Maternal and Woman health
Audio-visual Resources



中文

<http://s.fhs.gov.hk/l2q3m>

<http://s.fhs.gov.hk/pqui4>

ENG



兒童健康視像資訊
Child Health Audio-visual Resources



中文

<http://s.fhs.gov.hk/v67v9>

<http://s.fhs.gov.hk/nvzv6>

ENG



母乳餵哺視像資訊
Breastfeeding Audio-visual Resources



中文

<http://s.fhs.gov.hk/tma8x>

<http://s.fhs.gov.hk/ambt7>

ENG



家庭健康服務 公眾健康講座
Family Health Service-Public Talks



中文

<http://s.fhs.gov.hk/u60sk>

<http://s.fhs.gov.hk/b8gu2>

ENG



常用網頁及電話
Useful Websites and Telephone Numbers



中文

<http://s.fhs.gov.hk/lfh2b>

<http://s.fhs.gov.hk/6e840>

ENG



溫馨提示
Reminder



中文

<http://s.fhs.gov.hk/g725z>

<http://s.fhs.gov.hk/5nv18>

ENG



家庭健康服務

Family Health Service

網頁 : www.fhs.gov.hk

Website : www.fhs.gov.hk

24 小時資訊熱線 : 2112 9900

24-hour Information Hotline :