



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

衛生署家庭健康服務網頁現設有二維條碼(QR code)，讓市民隨時隨地、快捷方便地瀏覽最新的嬰幼兒和婦女健康資訊。

Two dimensional quick response code (QR code) is now available for access to Family Health Service website. You can get the latest child and women health information in a quick and easy way!

母嬰健康院產前檢查服務
Antenatal Service in Maternal and
Child Health Centres



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

ENG



中文

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

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



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

ENG



中文

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

首次檢查 - 檢查流程
First Antenatal Visit - The Procedure



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

ENG



中文

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

產前血液檢驗須知
Antenatal Blood Investigations



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

ENG



中文

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

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



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

ENG



中文

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

準媽媽的關注
產前愛滋病毒抗體普及測試
Universal Antenatal HIV Testing
the Concern of an Expectant Mother



<http://www.rrc.gov.hk/english/rrcprodpa10.htm>

ENG



中文

<http://www.rrc.gov.hk/chinese/rrcprodpa10.htm>

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



唐氏綜合症小冊子
唐氏綜合症的產前測試
Prenatal Screening for Down Syndrome



中文

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

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

ENG



隨後檢查 - 檢查須知
Subsequent Visits – 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



醫學遺傳服務
新生嬰兒篩選資料小冊子
Clinical Genetics Service Information Leaflet
on Newborn Screening



中文

http://www.dh.gov.hk/tc_chi/main/main_cgs/files/Information_leaflet_on_NN_Screening_Chi.pdf

http://www.dh.gov.hk/english/main/main_cgs/files/Information_leaflet_on_NN_Screening_Eng.pdf

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/ehltj>

<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



中文

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

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

ENG



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



中文

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

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

ENG



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



中文

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

<http://s.fhs.gov.hk/qqq3w>

ENG



胎動
Baby's Movements



中文

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

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

ENG



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



中文

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

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

ENG



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>

產前運動
Antenatal Exercise

<http://s.fhs.gov.hk/5j3gv>



ENG



中文

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

產前產後的情緒健康
Perinatal 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

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



ENG



中文

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

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

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



ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/cdj2i>

流感疫苗 安全有效
準媽媽送給BB的多一分保障
Influenza Vaccine Safe and Effective
Gift Your Baby an Extra Protection

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



ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/0wdn8>

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

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



ENG



中文

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

寨卡病毒感染
Zika Virus Infection

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



ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/2j2b3>

懷孕期間外遊
Travel in Pregnancy



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

ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/e108n>

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



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

ENG



中文

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

吸煙禍及家人
Smoking Harms Your Family



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

ENG



中文

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

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



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

ENG



中文

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

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



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

ENG



中文

<http://s.fhs.gov.hk/i0qve>

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



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

ENG



中文

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

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



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

ENG



中文

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

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



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

ENG



中文

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

產後運動
Postnatal Exercise

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



中文

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

ENG



盆骨底肌肉運動
Pelvic Floor Exercise

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



中文

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

ENG



避孕常識你我要識
Contraceptive Knowledge
Everybody Should Know

<http://s.fhs.gov.hk/q2c18>



中文

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

ENG



婦女心理健康之 - 不一樣的心情
Women's Mental Health - Feeling Different

http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition_details.asp?id=2438&HTMLorText=0



中文

http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2438&HTMLorText=0

ENG



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

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



中文

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

ENG



新生嬰兒護理預備篇
Preparing for Your Newborn

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



中文

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

ENG



母乳餵哺
Breastfeeding

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



中文

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

ENG



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

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



中文

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

ENG



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



中文

<http://s.fhs.gov.hk/inrl8>

<http://s.fhs.gov.hk/6s5u9>

ENG



產前產後視像資訊
Antenatal and Postnatal
Audio-visual Resources



中文

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

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

ENG



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



中文

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

<http://s.fhs.gov.hk/7rsp1>

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



我們為你準備了很多有關兒童及婦女健康的文字版本及視聽資料，詳情請瀏覽我們的網頁或與職員聯絡。

We have prepared lots of text and audio-visual resources to provide you with practical information regarding child and women health. For further information, please visit our website or contact our staff.