

臺南市下營國民中學

女性工作者母性健康保護溫馨叮嚀宣導

給準媽媽的話

幸福的準媽媽 00 同仁，恭喜您！全校伙伴和您一樣喜悅，期待您健康寶寶的誕生。孕產過程順利的關鍵，除了醫護人員的醫療照護外，更重要的是妥善的自我照護，這期間為能更加協助您，以下有幾點關心叮嚀，希望您能撥空閱覽，有疑問也可以請教各相關處室噢！

依據職業安全衛生法第 30、31 條及女性勞工母性健康保護實施辦法規定辦理、性別工作平等法，對於妊娠中(懷孕)或分娩後(產後)未滿一年之女性同仁，以下有幾點溫馨提醒：

1. 相關請假須知，請與人事室主任商討確認，以保障您的權利。
2. 當主動告知人事室主任懷孕等事實，會同步知會學務處，以調整您的導護輪值工作事項，請您不必擔心。
3. 懷孕、生產、持續哺乳期間如需調整課務時段，請主動告知教務處您的需求，由教務處依相關規定提出申請課務時段更動。另健康中心護理師亦可提供身體處理與關心諮詢，在懷孕期、產後哺乳期等有關身體、心理方面的健康問題護理與諮詢。
4. 持續哺乳期間，如果有需要在校園內使用集乳室場所，請向健康中心登記使用時段及借用鑰匙。

最後，在懷孕期間，需要適當休息，避免劇烈運動，避免情緒激動，讓我們保護您與寶寶的健康，也記得讓自己儘量保持良好的精神狀態喔！