



臺南市政府

# 懷孕了怎麼辦？未滿20歲懷孕資源手冊

易讀版

♥ 懷孕事件處理篇





臺南  
TAINAN



# 目錄

## ♥ 懷孕事件處理篇



關於這一本易讀手冊..... 1



懷孕可能會有的變化..... 1



先別緊張，深呼吸..... 2



怎麼知道有沒有懷孕？..... 3



了解自己的選擇..... 4



找信任的人討論懷孕的事..... 5

# 目錄

## ♥ 懷孕事件處理篇



保護自己的健康..... 6



了解你的權利.....9



不想懷孕的方法..... 10



什麼是健康的情感關係？..... 12



不知道該怎麼辦  
可以找這些單位幫忙..... 12

## • 關於這一本易讀手冊



這本手冊  
是要幫助你了解

懷孕了，該怎麼辦？

## • 懷孕可能會有的變化



- 月經沒來
- 有時出血有時沒有



容易疲倦  
想睡覺



噁心想吐  
特別是早上

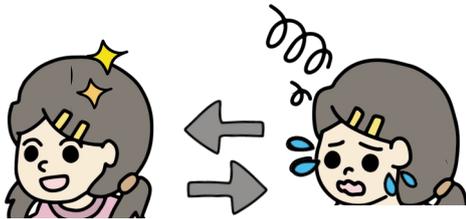
## • 懷孕可能會有的變化



肚子越來越大



胸部慢慢變大



心情變化大  
有時開心  
有時難過

## • 先別緊張，深呼吸



發現可能懷孕  
先冷靜  
深呼吸

## • 怎麼知道有沒有懷孕？



到超商或藥局  
買驗孕棒



請親友教導  
使用方式



一條線：沒懷孕



兩條線：可能懷孕  
請到醫院找醫生檢查

## • 了解自己的選擇

可以選擇：



生下寶寶



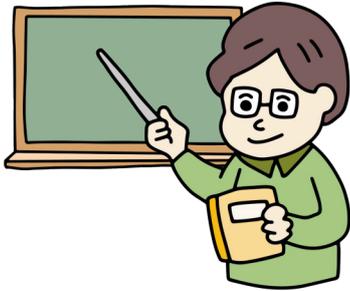
不想生下寶寶

## • 找信任的人討論懷孕的事

可以找：



家人



老師



社工



醫療人員

## • 保護自己的健康



一定要  
定期去醫院產檢



吃營養食物



多喝水



吃蔬果

- 保護自己的健康



適當的活動量



壓力大時：  
找信任的人說話

## • 保護自己的健康



不吃炸的



不抽菸



不喝酒



不吸毒

## • 了解我的權利



先跟家人  
或關心你的人  
討論再做決定



懷孕也能上學



工作或參與活動

## • 不想懷孕的方法

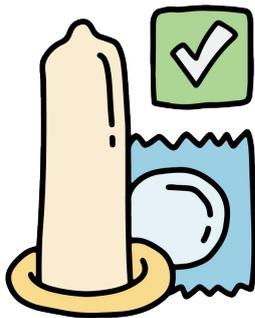
有些人會選擇：



保護自己  
不發生性行為

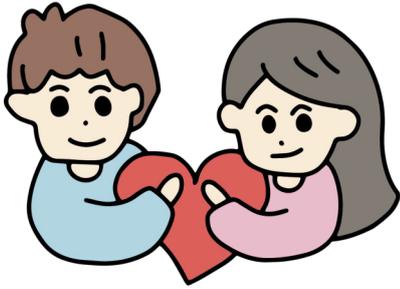


在醫生指示下  
吃避孕藥



在性行為時  
請對方要戴保險套

## • 什麼是健康的情感關係？



互相尊重

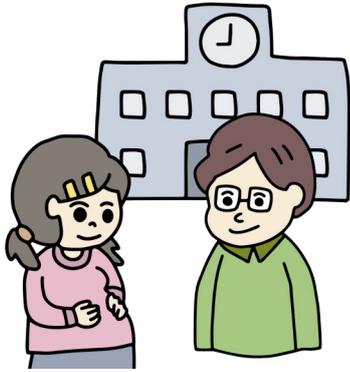


對方不強迫我  
做不想做的事



如果有人強迫我  
就是不健康的關係

- 不知道該怎麼辦  
可以找這些單位幫忙



學校輔導室



醫院或衛生所



社會福利機構  
(請看社會資源篇)

## ● 臺南市政府

# 懷孕了怎麼辦？未滿20歲懷孕資源手冊

發行：臺南市政府社會局



易讀版

♥ 懷孕事件處理篇

主編：楊美華

顧問：尹雅群、吳咸蘭、邱滿艷、柯平順、陳寶珠、曹愛蘭、趙千誼

審查員：王若恩、王浩翔、王唯芳、吳宜諄、李巧文、邱俐瑤、胡佳芳、梁恩曦、  
郭珈縉、陳恩禎、黃瑀舜、楊曉睿、葉泳甫、盧伊萱（依照姓氏筆畫排列）

設計：辛正平、楊采芸

編輯小組：辛正平、曾思媛、楊采芸、楊美華

承製：財團法人天主教臺南市私立德蘭啟智中心

Copyright © 2025 臺南市政府社會局 版權所有

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. More information at <https://www.inclusion europe.eu/easy-to-read/>



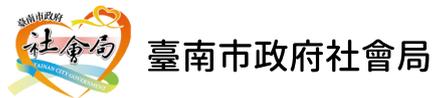
臺南市政府  
社會局

<https://sab.tainan.gov.tw/>



財政部關心您





臺南市政府社會局114年12月 編印