



我國婦女，多具有賢妻良母的愛和自我犧牲的精神，以服侍丈夫養育小孩為婦女的責任。她們在家庭中，只知道勤勞工作，常常忽略了自身的健康。即使懷了孕，仍然做辛勞的事，也捨不得多吃一點富有營養的食物。這雖是東方婦女的美德，但因此常影響了母體和嬰兒的健康。

### 日常體力積蓄

#### 有如銀行存款

懷孕期間，優先從母體獲得營養的，是按照下列自然順序，即胎兒—胎盤—子宮—血

液及蛋白質儲蓄。蛋白質儲蓄排在最後，好像我們的日常家用，有剩餘的錢才能存進銀行，蛋白質的儲蓄也是如此。當胎兒與胎盤的發育獲得充分的營養以後，才把它儲蓄起來，作為製造乳汁的用途。

婦女在懷孕期間，攝取的蛋白質，如果只夠維持胎兒、胎盤的發育，仍然能正常地生下健康嬰兒。但嬰兒長到三四個月後，母乳分泌量就會愈來愈少，以致不夠吃，這就是常見奶量不足的情形。那時，只好用奶粉或米糕等食物來代替母乳了。

## 母性的沈重負擔

黃彩雲

在二百八十天的懷孕期間，孕婦體重增加約十公斤。通常胎兒重三公斤，胎盤半公斤，子宮與乳房膨大共約一·五公斤，血量增加約一·八公斤。這些變化需要大量的蛋白質。同時，孕婦在懷孕期間，體內需要儲蓄一·八公斤的蛋白質，準備奶汁分泌之用。所以孕期需要攝取適當營養，才能保持健康。

### 孕婦缺乏蛋白質

#### 影響母嬰健康

懷孕期間缺乏蛋白質的婦女，會生下體重比標準略低的嬰兒。由於嬰兒在胎內沒有獲得充分的抵抗力，吸收的蛋白質只夠維持嬰體發育，所以出生後容易生病，常常患感冒或腹瀉。

中度缺乏蛋白質的孕婦，雖可以產下體重三公斤的嬰兒，但生產過程常不太順利。很可能引起產後出血或其他病症，因此需要住院治療或輸血。從以上的說明可以看出，



ROHM AND HAAS  
PHILADELPHIA  
PHILADELPHIA PENNSYLVANIA 19108 USA

# KELTHANE\* MF

## 用量少 · 藥效強!

# 強力開路生乳劑

## 防治紅蜘蛛

省政府農林廳農藥登記證農藥字第一〇六四號  
強力開路生乳劑稀釋一、〇〇〇倍至二、〇〇〇倍，即可強而有效的防治各種作物紅蜘蛛。

青象貿易有限公司

台北市漢口街壹段壹肆肆號淡壹壹室

電話：三六一七七

現貨供應處：

正豐化學股份有限公司

台中縣霧峰鄉草湖路二號

電話：霧峰六三號·一六三號

\*美國賓州賓城羅門哈斯公司登記商標

寄即索函書明說

孕婦因節省食物費用，攝取蛋白質不足，結果在產後的額外開支，比平時節省下來的錢要多許多倍，而且增加病痛與麻煩，影響母嬰健康。

### 產後大量進補 不如產前營養

本省

一般舊習俗，是產婦在坐月期內，休息一月，她能吃到許多隻麻油雞，促進健康復原。如果懷孕期間沒有獲得充足營養，這期間的營養，對產婦來

說，正歡過晚。同時，一下子吃進多量蛋白質，會引起消化不良，對身體也沒有益處。如果我們能把懷孕與坐月期間的營養，有預算的分配和安排，使孕婦在懷孕期中，吃得好一點，這樣，不僅經濟合算，對



(賢聰詳)!喜恭!喜恭!喜恭