

孕婦：保健·飲食·檢查

黃玉華



農村家庭

女孩子結婚後要知道不是「有喜」，可從兩方面得知，一是發現月經來潮停止，二是胸部乳頭呈現黑褐色，而且感覺腫漲微痛。

保健身體健康

有很多人告訴我，我怕吃這個，怕吃那個，一直是口水欲流，像要嘔吐的樣子。根據我自己生了兩個小孩的經驗和與朋友聊談知悉，懷孕時期感冒受涼，會加強害喜病的嘔吐症狀，期間長短因人不一。且因懷孕期間盡量避免服藥，所以往往會一拖幾個月，難受滋味非本人無法領略到。

因此，不管如何，一旦知道確已懷孕，就要注意預防身體着涼感冒。

懷孕期間比較容易疲倦，因此白天無聊時只好躺在床上睡覺，到了夜晚却又睡不着，是極苦的事，更會增強嘔吐現象，因此懷孕期間，起居生活仍要保持規律，還有少部分人以安眠藥助眠，那更危險，懷孕期間應避免服用安眠藥助眠。

懷孕期間，仍然需要正常的運動，初期二、三個月應避免激烈重坦的運動，但也不必禁止任何運動。慣常的運動，對於胎兒並無多大的影響，孕婦不必過於緊張。

實施產前檢查

產前檢查極為重要，確定懷孕後，應到婦產科醫院或衛生所做產前檢查，檢查體重、血壓、驗尿、驗血、呼吸、心跳等是否正常。尤其驗血、驗尿非常重要，關係到胎兒的健康，萬一發現小毛病，應趁早治療。

一切正常，待四個月後，應每月檢查一次。產前檢查，費用很省，除非營養不良或有其他毛病，否則僅是掛號費或十來元即可。檢查體重增加情形，了解胎兒的發育和胎聲有無正常以及胎位是否正常。

至八個月時，檢查次數應增加，由一個月一次縮短到半個月一次，可以預防早產。

同時醫師、護士也會在此時告訴你生產時的各項準備。

到第九個月時，寶實隨時都會來報到，所以應該改為每周檢查一次，雖然一般人說懷胎十個月，事實上是二八〇天。有時會提前或移後半個月，都是正常，不用着急，經常與婦產科醫師取得密切聯繫時，更可心安。

多吃營養食物

營養的膳食對母體及胎兒健康很有助益，懷孕初期，或有食慾不振及嘔吐現象，對於食物會有偏好。

為顧及母體健康和胎兒成長需要，飲食習慣應稍做改變，以提高食慾，即實施少量多餐制，短期間不妨愛吃什麼就吃什麼，因為肚子過飽或過餓都會想嘔吐，適宜保持六、七分飽的樣子。

嘔吐厲害的早晨，根據我的經驗，飲用流體的牛奶、豆漿較為理想，除外，進食後應在床上臥躺片刻，

對於減少嘔吐稍有幫助。

懷孕期間的食物應重質，尤其是蛋白質食物及鈣質食物的攝取很重要，油膩膩的食物會影響消化，最好少食。蔬菜水果不妨多吃，可增加皮膚保健，同時幫助消化排泄。懷孕時期容易便秘，煮飯時多些甘薯或馬鈴薯，極有幫助。

此外，懷孕時期對於塩分的攝取量勿過多，以減少患腳氣水腫的現象。

注意體重增加不宜超過十公斤，胎兒過大，生產時痛苦多，多做適宜的運動，可以防止體重增加過多及幫助生產時縮短陣痛的時間。



活潑可愛 (張仁川)

衣鞋寬大舒適

懷孕期間衣鞋的選擇要舒適，孕婦最理想的衣服是容易吸汗的棉織品，不吸汗的化學纖維應盡量少穿。每天應該勤於換洗，保持身體的清涼，尤其在夏天更是重要。鞋子不宜選擇穿根高的，以防摔跤發生危險。

由於短短的幾個月內體型變化極快，因此，衣服式樣以可伸縮者，一方面遮住不太雅觀處，又可放大穿來自如，及節省昂貴的工資。

緊身的衣裝，不適宜孕婦穿着。

準備嬰兒衣物

懷孕至五個月後，孕婦就要開始準備未來小寶寶的衣服、尿布，尤其是尿布愈多愈好，尿布布料，應選吸水的棉織品為宜，舊汗衫、舊被單是最理想的尿布，以三〇×五〇公分大小或隨意，洗淨消毒備用。衣服至少三套，有五套大概夠了。毛料



產前注意保健，產後母子安康(一帆)

、化纖製品應盡量避免。棉絨沙布質柔軟，穿上具有舒適感。嬰兒的衣服宜寬大、稍長。此外浴巾、沙布、棉花都需要準備。奶瓶至少兩個以上。雖然這些準備容易，但一下子要準備起來，也很費時。所以在平時應隨時準備好。

保持愉快心情

很多人常勸孕婦，懷孕時要多看漂亮的繪畫，將來生出來的寶寶才會漂亮。雖然這在醫學上沒有根據，但如果從心理學方面來分析，不無道理。

總之多看漂亮的繪畫，或欣賞花卉美景，是可以養神，保持平靜愉快的心情，穩定人的情緒的，這對身心有莫大的助益。

因此，懷孕期間，應有規律化的生活，保持快樂舒暢的心情，微笑的面容，多與人交往，擴大社交範圍，增進生活樂趣，增加育嬰知識，對未來的寶寶是有很大益處的。如果天天愁眉苦臉，起居飲食不正常，對母體胎兒都沒有好處。

的雜誌。想學農，對有園藝學、畜牧學、森林學等書可以買一本來研究，字典就是我們的老師。(家昌)

自製手套

美觀保暖

不需任何規格，也不需縫紉，只要依著你的手畫出大小形狀，再將上下兩片用鉤針縫合(如下圖)。

這種簡單的手工藝人人會做，材料可用任何冬季毛料。

當然，你可隨心所欲做成任何長度的手套，既美觀又保暖。(紀玲)

設立榜樣

輔導交友

友誼對兒童的重要性，並不亞於年紀較大的少年或大人。關心別人，愛護別人的能耐，需長時期的培養與薰陶。

父母應在家裡設立一個好的榜樣，和創造一種輕鬆、溫暖的氣氛，來幫助兒童發現友誼的樂趣。

但是，父母用不着設法強迫孩子交友

，最好讓孩子親自去嘗試，讓他親自去發現友誼的崎嶇面和平滑面。爭吵是多麼不快樂的事，和樂相處是多麼快樂的事情。交友的藝術是逐漸學來的，我們要設法輔導兒童交友的態度與方法。(清)

