

孕婦營養要平衡 衣服宜寬大舒適

水音

每一個母親都希望能生下一個活潑可愛、健康優秀的嬰兒，怎樣才能使你的嬰兒有健康的身體呢？首先你應該知道：「有健康的母親，才有健康的嬰兒」這個不變的道理。

大 比平常更多的營養，才能使寶

多數母親從懷孕到授乳期，母體所吸收的營養，都有不夠的現象，尤其是懷孕五個月以後，母體內的鈣質、維他命B等都嚴重的缺乏，這對母親和胎兒來說都是很不利。

根據醫學報導：母體營養不足或是營養不平衡，會使母體的抵抗力減弱，招致妊娠中毒、貧血等。同時也會嚴重影響胎兒的發育及健康，也是導致早產兒、畸形兒以及虛弱兒的最大原因。

因為胎兒是攝取母體的營養而生長，母體因為懷孕後，除本身需要大量的營養之外，還要源源不斷的供應營養給發育中的胎兒。

在這種情況下，母親的負擔是很沉重的，所以必須攝取

最好避免不吃。刺激性的食物如辣椒等，如果你喜歡吃，少吃一點也沒關係。

但是在懷孕後期，應避免多吃動物性脂肪，宜用植物性的黃豆製品代替，以防體重增加太快太多，增加你生產時的困難。

同時不要吃过鹹的食物，以免容易引起中毒症及腎臟病等。

孕婦的衣服，宜穿較寬大，且容易穿脫的衣服，切記舒適比時髦更重要。不可使用圍襪帶，冬天須注意双脚及小腹部的保暖。

前面開襟，配一條同料的寬腰的窄裙。

窄裙的縫製非常簡單，把料子裁好長短，對折縫合後，上面腰間多縫一道，穿上鬆緊帶就行了。

穿起來舒適，生完小孩後，把鬆緊帶拆開，仍是一條可利用的裙料。

(4) 有的孕婦，尤其是初產婦比較害羞，挺着肚子覺得不好意思，那麼你就可以縫製一件寬大的斗蓬。

既可以用稍稍遮蓋肚子，在冬天裡還是一件保暖的外套，真是一舉兩得。

斗蓬不必做得太長，大約在肚子下，和膝蓋的中間就行了，下面配一件窄裙或長褲都不錯。

圖中所設計的幾款孕婦裝，可供你作參考：

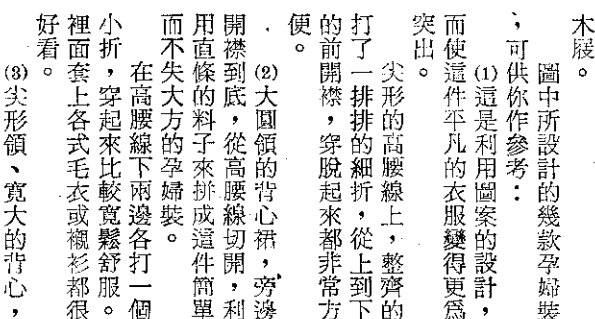
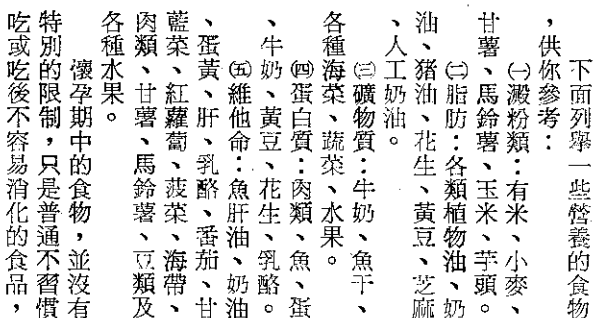
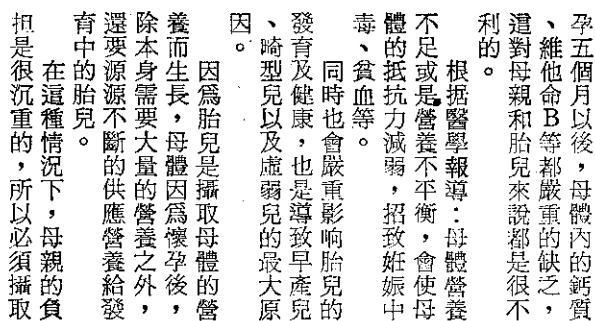
- (一) 澱粉類：有米、小麥、甘薯、馬鈴薯、玉米、芋頭。
- (二) 脂肪：各類植物油、奶油、豬油、花生、黃豆、芝麻、人工奶油。
- (三) 礦物質：牛奶、魚干、各種海菜、蔬菜、水果。
- (四) 蛋白質：肉類、魚、蛋、牛奶、黃豆、花生、乳酪。
- (五) 維他命：魚肝油、奶油、蛋黃、肝、乳酪、番茄、甘藍菜、紅蘿蔔、菠菜、海帶、肉類、甘薯、馬鈴薯、豆類及各種水果。

懷孕中的食物，並沒有特別的限制，只是普通不習慣吃或吃後不容易消化的食品，

(1) 這是利用圖案的設計，而使這件平凡的衣服變得更有突出。

尖形的高腰線上，整齊的打了一排排的細折，從上到下的前開襟，穿脫起來都非常方便。

(2) 大圓領的背心裙，旁邊開襟到底，從高腰線切開，利用直條的料子來拼成這件簡單而不失大方的孕婦裝。



寬大舒適的孕婦裝