



# 農村家庭

## 「健康地度過懷孕的日子」

——陳秀卿——



計畫與期待中的懷孕是家庭的一大喜訊，家中每人都希望孕婦能健康順利地度過孕產期而生下碩壯活潑的寶寶。絕大多數的懷孕生產是正常的，但由於懷孕的生理變化或其引起的小病痛也相當困擾，因此孕產期妥善的照顧是絕對需要的。目前各鄉鎮區衛生所、公立醫院與婦產科診所均有訓練有素的護產人員、醫師，隨時準備協助你平安順利地度過懷孕的日子，並協助你安全生下健康的寶寶。

### 孕前有計畫有準備

前面說過有計畫與期待的懷孕是受歡迎的，意外的懷孕常常產生一些問題，甚至帶來家庭的不幸，因此何時懷孕必須有計畫。

母體的健康狀況是否適合懷孕？例如患有心臟病、腎臟病、肝病、糖尿病、貧血、血液病者，均應與醫師商討後再決定懷孕。

母親在十八歲以下或三十五歲以上、懷孕五次以上、以前懷孕產生合併症的懷孕均較危險，必須慎重。

計畫與期待中的懷孕是家庭的一大喜訊，家中每人都希望孕婦能健康順利地度過孕產期而生下碩壯活潑的寶寶。絕大多數的懷孕生產是正常的，但由於懷孕的生理變化或其引起的小病痛也相當困擾，因此孕產期妥善的照顧是絕對需要的。目前各鄉鎮區衛生所、公立醫院與婦產科診所均有訓練有素的護產人員、醫師，隨時準備協助你平安順利地度過懷孕的日子，並協助你安全生下健康的寶寶。

今年青少女孩節食或是未能攝取均衡飲食而發生營養不良的狀況，或是在哺乳時因營養需要量增加，母體發生營養不良（尤其缺鐵質或鈣質），此時若懷孕，對胎兒母體均很不利，因此懷孕前身心的準備很重要。

### 產前檢查確保健康

知道懷孕後應立刻接受產前檢查。婦產科醫生一再指出孕婦的死亡，十個中有九個均可透過產前檢查早作預防，早期發現與治療而幸免於死亡。在懷孕初期便應作產前檢查，不是等到腹部挺出來才開始，因為有些疾病會威脅胎兒與母體的健康，必須迅速設法診治，如出血、心臟病、肝病、糖尿病、梅毒、血液病。產前檢查最重要的目的是預防合併症的發生，或是在發現輕微的症狀以補加以治療，不使其演變成致命的合併症，例如人人害怕的妊娠毒血症，便是絕對可以預防的，孕婦先出現高血壓與浮腫現象，此時便應立刻加以治療，便不會惡化成妊娠毒血症。

### 選擇安全完善的生產場所

在二十、三十年前，懷孕與生產是相當危險的，當時孕婦死亡時有所聞，懷孕生產可說是女性的戰場。那時醫學科學及設備固然不像今天發達，但是一般婦女也不像目前普遍

定期作產前檢查，因而當時因懷孕生產而死亡遠較今日嚴重，例如在臺灣地區民國四十一年共有七三〇名孕婦死亡，在民國六十五年減為一二五名。這些死亡的孕婦約有一半是因出血死亡的，有四分之一是因妊娠毒血症而死的，其他則為感染心臟病、肝病、腎臟病等而死亡的。以今日醫學科學的發達，醫療設備的完善，這些死亡大多是可以避免的，例如出血，若作產前檢查，生產時選擇設備完善的婦產科醫院（輸血設備、超音波設備及胎兒監視等）由有經驗合格的醫師接生，則大部分是可幸免的。

產前檢查時必須將本身的疾病及家族性的疾病告訴醫師，讓他在孕產過程中加以注意。醫師常常要作一次詳細的身體檢查，包括血壓、體重、心臟、肺部、抽血檢查、尿分析、腹部（包括從外面的檢查、內診、了解子宮大小及胎兒的發育狀況）。

一般情況下，懷孕前六個月，每一個月檢查一次，第七、八個月每隔二星期檢查一次，第九個月以後每星期應檢查一次，遇有任何異常現象，如出血、嚴重的腹痛、頭痛等要立刻到婦產科醫院檢查。

### 噁心嘔吐如何處理？

懷孕初期最令人困擾的便是噁心與嘔吐，俗稱「害喜」。據一項研究指出，至少有一半的孕婦有噁心的現象，至少有四分之一的孕婦發生嘔吐。噁心與嘔吐不但發生在早晨，也發生在晚上，很多的孕婦則整天感到噁心不適，疲倦與餓時特別容易發生噁心與嘔吐。

以往一直以為這種現象是心理因素引起的，但根據研究指出，噁心與嘔吐的主要原因可能是由於一種生理變化引起的——血液循環中高濃度的黃體激素是主因。黃體激素又稱妊娠素，在懷孕的初期，它的作用是減少子宮的活動，促成胎兒在子宮內生長發育，黃體激素也有減少腸胃的活動以及減少胃粘膜炎的作用。

因此醴類的新陳代謝受影響，以致發生噁心與嘔吐，妊娠三個月後會自然慢慢的消失。對噁心與嘔吐的處理是少量多餐（一天可分六次吃），液體食物（如湯類、牛奶）與固體食物分開食用較不易引起嘔吐，白開水較易引起噁心，因此可以改喝飲料如汽水、果汁、茶。早晨的噁心嘔吐可在起床前吃幾片蘇打餅乾，休息片刻再慢慢起床，因疲倦與餓容易發生噁心與嘔吐，因此應盡量避免。若是以上的方法均無改善，則應找婦產科醫師診治，嘔吐厲害有止吐劑，但一定要由婦產科醫師處理，絕對不可擅自用藥，以致危害胎兒。

### 充分休息和睡眠

嗜睡與疲倦也是懷孕初期常發生的困擾，尤其是有噁心嘔吐與營養不良現象發生時更易發生，這也可能與血糖的降低有關。解決方法只有充分休息與睡眠，白天最好工作一段時間後能休息片刻，例如中午小睡片刻，夜晚有充分的睡眠。家內若無其他人分擔家務，準父親最好能分擔家務，減少孕婦的負擔。嗜睡與疲倦也在妊娠三個月以後慢慢消失。

小便次數增加是另一個問題。十個孕婦中有七人在妊娠初期以及妊娠末期有這個現象，主要是增大的子宮壓迫膀胱所致。妊娠期間腎臟負責排泄母體的廢物外，胎兒的廢物也由其排泄，負擔加重，如腎臟不健全則易發生障礙，且輸尿管易受骨盆壓迫而使尿液排出不全，因而易引起腎臟的問題。因此例行的產前檢查必須驗尿，以明了腎臟功能是否健全，若尿量突然減少，最好趕緊就醫檢查。

便秘也是懷孕初期的一個困擾問題，這主要與腸壁的蠕動減少有關。孕婦活動若減少或因貧血而攝取鐵質更易有此現象。多吃蔬菜、水果、果汁等，每天有充分的時間，定時上廁所，不可過分用力，更不可隨意灌腸，因它可能刺激子宮收縮，導致流產或在妊娠末期引起早產。

## 台北街頭

### 看電影·擺長龍

台北市的每一家電影院，平常的日子並不太擠，但是一到假日、周六，就要大擺長龍才能買得到票。如果你不想跟人家排隊擠的話，「電影黃牛」就會來向你招手，一張票原來只要五、六十元的，他們却要加個二、三十元的價碼，遇到賣座的片子，加上四、五十元是常事。我在想，如果這些黃牛一天賣個五十張，一天下來也有千把塊錢，比起高級官員的薪水還要多，更不要說你我可以了。

別小看他們（一部分是女性）衣着中等，家裡却是樓房美食，說來會令你咋舌吃驚的。

現在看電影雖然不比泡咖啡廳或上舞廳來得貴，但是一流電影院票價都在六、七十元，二流的也要四、五十元，一家人都去捧場的話，起碼要花個數百元，加上出來吃宵夜，也夠你心疼的。

可是這兒的年青人，他們都是電影院的常客，而且學生又占了近半，難怪有人說都市人比鄉村人懂得享受，你說對嗎？（阿郎）

