

懷孕期間 注意事項

吳錦容

產前檢查：當你確定已懷孕了，先要找個可靠的醫師為妳作定期的產前檢查。在懷孕初期，每月檢查1次，第6個月起，每月應檢查2次，第8個月起每星期檢查1次。

飲食調配：每位孕婦，為了胎兒的發育應攝取足夠孕婦本身和胎兒需要的營養。以蛋白質、礦物質和維生素的補充最為需要。對孕婦有利的食品有：牛奶、魚、肉、蛋、黃豆、新鮮水果和蔬菜等。至於烟、酒或其他刺激性的食品最好禁絕。

起居衛生：孕婦平常要有足夠的睡眠和休息也要保持適度的運動和多散步，但勿舉重物或向高處拿東西。室內注意空氣暢通，應經常洗澡，洗淨乳頭。以保持身體清潔，促進血液循環。洗澡最好採淋浴法，還要每天大便有定時間，以防便秘。

衣著舒適：衣著宜寬鬆舒適和保暖，穿著窄小衣服或束腹布會阻止胎兒生長。高跟鞋應避免穿用。

心情愉快：以安逸和無憂無慮的心情，過有規律的生活，不僅自己受益，胎兒也可正常的發育。懷孕初期1~2個月內，孕婦常有噁心和不舒服現象，性生活要減少。懷孕末期也應停止，以免引起早產或



幸福家庭新觀念 兩個孩子恰恰好

幸福家庭最可貴的是要有新觀念，那些重男輕女的思想早已落伍了。

有的父母親認為兒子生多了，總想再生個女兒，於是一連生下5~6個兒子也是有的，但到後來終會為了受不了生活重擔的壓迫而又後悔的苦惱起來。那又何必當初呢？（文：義佩 圖：廖素鑾）

產後感染。

注意徵候：懷孕期中會有若干現象如嘔吐、膨脹腫，胃不適、腹痛、便秘、肌肉抽筋或陰部出血等，不要緊張，只要按期檢查，遵照醫生的處方治療。

早 婚 缺 點

男女在20歲前結婚，以現代工業社會來說可算是早婚。一般認為早婚可能會有下列缺點：

(1)生理上尚未完全成熟就開始婚姻生活，對自己和子女都有不良影響，例如：胎兒發育可能較差，而年輕產婦的危險性也較大。

(2)事業沒有基礎，且因年輕缺乏經驗就有了家庭負擔，恐難完全負起家庭經濟和教養子女的責任。

(3)社會地位尚未建立，而經濟尚需依賴家庭支援，很難過獨立美滿的婚姻生活。

(4)早婚往往影響個人學業和事業，破壞了一生美麗的長期計畫而埋沒了前途。

(5)心理學者分析：早婚者往往心理懷有下意識的悔意，或對日常生活和教養子女感覺手忙腳亂，嚴重影響子女身心的健康。（台灣省家庭計畫研究所）

請多利用 家庭計畫 服務 專線電話

您有家庭計畫方面的問題嗎？
您想知道更多有關家庭計畫的知識嗎？
請撥“家庭計畫服務專線”！

基隆市 (032) 261133
台北縣 (02) 9537600
新竹縣 (035) 243320
台中市 (042) 250644
彰化縣 (047) 249904
嘉義縣 (052) 247417
台南市 (062) 238833
屏東縣 (087) 344177

