

# ●●●●● 懷孕期的保健 ●●●●●

## 疲勞

孕婦們經常唸叨的一句口頭禪就是：「爲什麼我常覺得累呢？」因爲婦女在初懷孕時，體內的賀爾蒙分泌和平時不同，身體的機能有所變化。在懷孕後期因胎兒長大，身體負擔過重等，都是造成疲倦的原因。

孕婦感到疲倦後，必須立即適當的休息，否則這種疲倦對孕婦及胎兒雙方，都會造成不良的後果，經常勞動的孕婦，據統計其胎兒生下後都很小，有時更會造成血中毒或早產。

## 休息方法

談到孕婦的休息方法，一般人都以爲早睡晚起，睡眠時間長就可以了。事實上是不足的，任何孕婦比平時睡得多，絕對不是懶惰。每個孕婦在白天都應有休息的機會，比較理想的是上午休息1小時左右，下午睡2小時左右。

孕婦的神經很敏感，休息時不可看電視，最好連書都不看，讓身體和神經全部休息。白天休息要定時，環境要安靜。這裏所謂休息，不一定是上床睡覺，躺椅也可以，

但腳必須墊高，衣服必須鬆寬。

孕婦在懷孕的最初3個月，正常睡眠往往受到影響，那是因爲神經系統敏感，過度擔心，消化不良，尿次增多，後期因胎動，也會影響正常睡眠。孕婦睡眠時必須採取有利姿態，否則會傷及胎兒。不適和恐懼的情況，會使孕婦作惡夢，最好能將惡夢情形，全部說給醫生聽，以減輕精神負擔。

## 失眠

如夜間經常失眠，可服溫和的鎮靜劑，但一定要經醫生認可，決不可隨意服用成藥。另一種補救的辦法，是多注意飲食和活動，譬如早餐不可喝咖啡和茶等刺激性飲料，晚餐要吃易消化的食物，下午4點左右吃些流質食物，睡前也可吃點心。

經常失眠是一般孕婦慣有的現象，但缺乏鐵質或血中毒也會造成失眠。其他因常嘔吐所引起的營養不良，牙痛和泌尿器官引起的傳染病等，也會使孕婦不能好好入睡。此時最好找醫生檢查一下。

## 其他注意事項

懷孕與休息量是成正比的，愈



到最後也愈需要休息。孕婦不可保持1種姿勢太久，避免長時間坐車或逛街，一切緊身內衣都不該穿。

假如一個孕婦有流產和多生的家庭歷史，生產前幾個月更要多休息，並留心骨盆部位不可多受壓迫，例如，不要強忍大小便，站立時間不可過久，兩臂伸直時不要拿重的東西，也應避免房事。

## 運動

喜好而熟習的運動，懷孕初期仍可繼續，但是絕不可新學某種過去不會的運動。騎馬絕對避免。1種爲訓練生產時的肌肉收縮運動，在專家指導下仍可進行。孕婦雖然不可過於勞累，但仍可操作日常的輕鬆家務，產前常常散步，生產時會比較順利。

……黃玲……

便利東部地區讀者訂購  
豐年·農業周刊可就近至農學社購買。  
農學社是東部唯一農業圖書專門店  
地址：台東市更生路180巷67號  
夜間門市部：台東市更生路919巷4號  
服務電話：(089)326719夜321071