孕婦保健

冉如霞

要有健康的成人，必須先要有健康的兒童，要有健康的兒童，必先有健康的母親，母親健康狀況的好壞，直接影响到兒童的體質。過去大陸上的婦女，因生產而死亡者極多，追究原因，多因產後出血及受到感染而死。

因出血的死亡，大部份可藉良好的生產設備與清潔的輸血裝置加以避免。產後的傳染係由細菌感染所引起，如有完善的設備並注意產後的衛生保健就可預防。因此現在的婦女，因生產而死亡的比率較前降低，多半得歸功於現代的醫療進步。

新婚的婦女，在正常情形下，如果不實行避孕，一年之內，約有70%的人可能懷孕。

整個懷孕的過程、生產及產後兒女的養育，會使婦女的身體和精神受到極爲沉重的壓力。如果婦女身體健康情況不佳，則遭受摧殘更甚，必因多次生產而使健康情況愈來愈壞。若干不良素質或疾病則會透過父母而遺傳給子女，產生不健全的下一代。對個人、家庭、及社會都是很大的不幸。

—體內變化—

男性的精子與女性的卵子結合後，受精卵從輸卵管移到子宮，子宮內膜即起變化，子宮容積逐漸加大，子宮壁漸漸因肌纖維的增大與增多而變肥厚。隨着胎兒的成長，腹部也逐漸隆起。

懷孕後期，因腹部膨脹，孕婦可能感覺下腹沉墜、腰酸，以及呼吸困難等。

—害喜疲勞—

至於孕婦自己的感覺或症狀，則常因人而異，有3分之1的人會發生很厲害的噁心、嘔吐或流口水，並覺得全身乏力，也就是所謂的「害喜」。

大多數的孕婦會便秘、小便次數較平時多、食慾增加、可感覺胎兒在子宮內肢體的運動。情緒較尋常婦女憂鬱、喜愛酸味食物、容易疲勞。

—注意營養—

妊娠期中的保健，首先要注意的是孕婦的營養問題，因爲這時必須負担兩人的營養，而胎兒的生長發育，尤其需要較多的蛋白質及礦物質。

維他命A可增强孕婦對傳染病的抵抗力。維他命B爲母子營養所必需。維他命C可防止壞血病，需要量更加增多。維他命D爲胎兒骨骼生長所必需，母體骨骼代謝的維持更較平時爲多。維他命E則可促進胚胎發育而有助於防止流產。

至於食物種類，如肉、魚、猪肝、豆類、新鮮蔬菜和水果等，都很適宜。牛奶對蛋白質及鈣的供給更佳。

—散步休息—

在正常懷孕時期，孕婦宜有輕度的戶外活動。如不感覺疲勞，早晚各散步半小時，可促進血液循環，增强新陳代謝。

一般孕婦較常人易於疲倦，每日午餐後應休息1～2小時，尤其是懷孕初期及末期。

高效能無毒展着保護劑——

アビオン-C

您對病蟲害防治工作有束手無策的時候嗎？ 請試試近乎神奇的ABION-C!

有了ABION-C，您不再爲 噴藥次數過多，農藥慢性中毒，作物生育不良，移植成活率低

——而煩惱——

本季主要作物，如有下列病蟲害，請選適當藥劑加用ABION-C

草莓、甜椒、木瓜、葡萄、蓮霧、瓜類、豆類、花卉——紅蜘蛛

葡萄、蓮霧、瓜類、花卉——蓟馬

葡萄、瓜類、豆類、木瓜——露菌病、銹病、白粉病

製造廠 日本アビオン化學研究所

台灣總代理 辰論有限公司 台北市光復南路260巷52號2樓 TEL:(02)7310769・7813539