

調整生活方式 減輕“孕婦病”！

婦女懷孕後，多少會感到不舒服，譬如輕微的昏暈，身體困倦慵懶，心胸悶脹，呼吸急促，食慾減退等。所以會嘔吐，是因為體內系統在開始供應胚胎血液和氧時還不習慣，而且有供應不及的現象，致使系統失却平衡。呼吸緊迫，就表示氧的需要量在增加；昏暈就表示血液下行，腦部的量來得少而慢，形成暫時的腦貧血，但日子一久就會習慣了，大多數的孕婦在4個月後，大多可恢復正常。

孕婦很容易便秘。在懷孕早期，應調整生活習慣，預防便秘。如多吃含纖維的食物——新鮮蔬菜和水果，每天早上起來，空着肚子喝一杯冷開水，都會有良好的效果。並養成每天準時大便的習慣，如果當時沒有排便的感覺，也要耐心的等大便排出。如果有頑固性的便秘時，不妨酌量地使用輕度的瀉藥。但是，仍要問問醫生較好，以調整生活的方式來避免便秘。

孕婦常有腳腫的現象，譬如坐久了或是動得太多，腿和腳就會發脹，這時須躺下來，多休息一下就能恢復正常。這是因為子宮佔的地位大，壓迫着血管，血流阻滯所致。但也有因為心臟衰弱或其他內部的病患，引起血液循環發生障礙。腿和腳的腫脹，是不易消除的。用手指按下去，出現淺坑，一時不能恢復原狀，好像肌肉失却了彈性似的。這就是病態的血管擴張，必須立即去請教醫生，對症治療，以免症狀趨向嚴重，增加治療的困難。



定期產前檢查，才能生下健康的寶寶。(毛)

產前檢查很重要

以往，孕婦患糖尿病、心臟病與甲狀腺腫等導致胎兒死亡或發育不全的情形很多，如今只要及早發現，都可獲得矯治，不再胎死腹中。

現在醫生普遍使用電子胎兒心跳探測器，來偵知胎兒心跳是否正常；更利用微波掃描器觀察胎兒的

早期發育，有效地控制胎兒在母體內的成長。

由於醫學科技的發達，產前檢查不但是確保胎兒健康的必要措施，更是保護母體不可忽略的要項。孕婦在產前為使「母子均安」而動作檢查，是有意義而且是必要的。(夏榆)