

# 秋季孕婦要當心

## 腹瀉・便秘

時屆中秋，一早一晚涼風習習，在過去的盛夏日子裡飽受熱浪困擾的孕婦們，得以舒服地過活了，可是弊除弊生，孕婦在秋季特別易患腹瀉及便秘。

腹瀉有細菌性赤痢，食物中毒，葡萄菌性腸炎，濾過性病原體腹瀉，神經性腹瀉，腸結核及阿米赤痢等，無論何種原因，都是因為吃了不清潔的或是不消化的食物而發生的。

因為胃酸減少了，所以懷孕期間間容易引起消化不良及腹瀉。其次，衣服穿得少，早晚涼風襲擊下容易受寒，再加上夏季熱浪影响，孕婦體力已經減低了，在這種惡劣條件交侵之下，孕婦在秋天就特別容易腹瀉。秋天孕婦食欲好轉，結果更使肚子容易害病，尤其是懷胎五個月之後，孕婦食欲更旺盛，此時最要注意腸胃是否消化得了，切勿

儘量地吃。

一般來說，家中自行製作的食物較少引起惡性腹瀉，外面的食品較易出問題，孕婦們的主要營養，最好還是從家中自製食物攝取吧！

孕婦們腹瀉不能忽視，一旦腹瀉應馬上請醫生治療，切不可自行服藥或注射藥物，甚至輕微如消化劑，也要經由醫生指示才可，治療後還要靜養幾天。若是發現有時腹瀉有時便秘，此時更要特別注意。

懷孕期中腹瀉，孕婦營養不足，都會影响到胎兒發育，要是腹瀉劇烈，腸臟蠕動利害，還會出現陣痛的現象，誘發早產或流產。此外，腹瀉時，細菌又會在腸中發出毒素，吸進腸中，轉輸各部臟器，毒害胎兒及母體。

便秘，女性平時已比男性易患便秘，尤其是孕婦更易患便秘。這因為懷孕中身體活動不方便，運動

缺乏，又因太過注意攝取易消化的食物，致令胃酸減少，腸胃機能降低。

患便秘的孕婦，多數覺得肚脹或肚痛，頭痛，食欲降低，全身疲憊，肚內的廢物及毒物會影響母體及胎兒。就算不大覺得痛苦，便秘一經超過三天，就要處理，孕婦必須保持每天或隔天排大便一次。平時應該多吃瓜菜，水果，牛乳，同時從事較輕運動，如散步。

治療便秘的一般方法，是服瀉藥或洗腸。但孕婦服用劇烈的瀉藥，可能誘致早產或流產，因此不可妄服，即使是普通的瀉藥，也要經過醫生指示。至於洗腸，進行太過劇烈的話，有時亦有早產、流產，或早期破水囊的可能，孕婦洗腸也該特別慎重處理。（式偉）



翠綠色的果肉——

### 獼猴桃

Kiwi Fruit

高經濟果樹，富含維他命C，味美香甜，中海拔以上即可栽培，現貨供應一、二年生優良苗木，歡迎蒞臨台北門市部參觀選購。



新的果樹——

### 鳳石榴

Feijoa

水分含量高，具有草莓及鳳梨的獨特風味，土壤適應性廣，栽培容易，現貨供應。



■ 紐西蘭進口，苗木強健，已盆植，生長旺盛。

### 玫瑰花推廣中心

台北市士林區中正路104巷1弄2號 (02)831-3086 員林鎮高雅里高雅巷105號 (048)320930  
郵政劃撥：0113090-3玫瑰花推廣中心台北分園