

# 孕婦衛生

一個婦女懷了孕以後，因為生理上起了很大的變化，所以日常也會受其影響，尤其是衛生方面，更必須特別注意的。由於這對孕婦的保健和胎兒的生長有著密切的關係，所以對孕婦的衛生，有以下幾點值得留意：

## 睡眠和休息

孕婦每夜必須有充足的睡眠，最好應該要睡上 8~10 小時，臥室必須空氣流通、環境清靜，在午飯後最好在床上躺一會兒，午睡一小時左右。

睡覺的時候，一定要四周的環境盡量安靜，雙腳最好用個軟枕頭墊著，使其與身體平衡，至於睡衣一定要輕軟，緊身衣是不能穿的，因為會妨礙呼吸，尤其是在懷孕的末期，更應該多休息、穿寬鬆的睡衣。但有一點，睡得太多，一天到晚動也不動，也是不宜的。

## 操作與運動

運動可以促進血液循環，增加胃口和消化力，更可促進排泄，還可使睡眠酣暢，至於運動的種類，應以輕便柔軟為宜，那些劇烈的運動是萬不可做的，否則會影響胎兒的安全而致流產，到戶外散步或操持家務也是運動之一，家庭裏總有很多瑣碎的家務事，例如：洗衣、抹桌椅、燙衣服、收拾床舖等也是很適宜的工作。但如果是搬動太重的衣櫃或桌椅，或是攀高提取東西，都不應該自己做，應該叫他人去做。

至於運動與操作的時間，應該適可而止，時間不宜過久，以免弄得精疲力竭，腰酸背痛。為了提防引致小產的危險，就是上下樓梯也不要太快和太多，最好避免抱小孩和踩踏縫衣機兩項工作。在工作感覺疲乏的時候，應該要儘快休息，使身心恢復舒暢。



孕婦應該要穿寬鬆舒適的衣服，鞋子以平底為宜。(阿丰攝)

懷孕的初期，多旅行是無礙的，還可以助長胎兒的生長，但在中期，最好不要再常旅行，甚至應該避免，因為此時的胎兒不宜再受震動。如果一定要去，那麼應找那些較為平穩的交通工具，太過崎嶇的路途，和太遙遠的旅程，皆不適宜，因為那樣很容易引起流產及早產。

## 沐浴

孕婦必須勤洗澡，保持清潔，皮膚舒暢，因為皮膚是管理排泄作用的，懷孕期間皮膚不單母體的排泄，還負責胎兒的排泄，所以應該隨時使皮膚保持清潔，至於洗澡用的水，最好是用溫水，太冷或太熱都不好，因為太熱會引起疲倦，太冷又會引起感冒，而且溫暖的水總比冷水較易去污。

如果在懷孕後期，便應該用淋浴或擦澡，千萬勿用盆浴，因為浴水容易將細菌傳入陰道，很可能在產後發生坐褥熱。

## 排泄

孕婦由於生理上起了變化，懷孕期間容易有便秘的傾向，尤其是喝水較少的，更容易有這種症狀。所以孕婦每天最好多吃水果、牛奶之類的食物，及多喝開水以助排泄。

每天最好能夠大便一次，而且應該規定一個時間，使訓練成為習慣，假如這樣仍無法正常排泄，那最好去請教醫生，千萬不要胡亂服成藥或瀉劑，否則會有不良後果。

## 牙齒

懷孕期內牙齒是容易得病的，所以最好每次餐後都能夠刷一次牙，並多吃含有石灰質和維他命D等對牙齒有益的食物，此外，最好定期找牙醫檢查看看，發現牙齒有損壞，應立即拔除或修補。

## 衣服

應該要穿寬潤的衣服，胸部如果夾得太緊，會妨礙血液的循環，使呼吸困難，甚至胎兒也會受衣服太緊的影響，而阻礙生長。褲頭也不宜用鬆緊帶的。至於鞋子應以平底而廣潤的為宜，高跟鞋對孕婦並不適當。

## 乳房的保護

人乳是嬰兒最好的糧食，除非因工作問題，最好能用母乳來哺育嬰兒。然而，不論你準備親自餵哺嬰兒與否，對於乳房的清潔都應該注意的，同時也不要穿太緊的衣服將它束縛住，以免影響乳腺的分泌。

## ●伊 瑩

# 多吃蔬菜可降血壓

致使血壓提高的原因不外：1.月經終止時候。2.飲食過多。3.遺傳。4.精神緊張。5.憂慮。6.生活豐盛。7.蛋白質飲食過量。8.煙酒。9.睡眠或休息不定。10.調味品。11.茶及咖啡。

倘若你的血壓高，便得注意下列各項：

- 1.應該由醫生處理你的健康狀況。
- 2.要把有傳染性的疾病，像牙患或扁桃腺炎除去。
- 3.食量要適中，多吃蔬菜，少吃富有蛋白質的肉類、乳酪和蛋，避免煙茶、酒和咖啡。
- 4.保持大便和腎部的排洩暢通。
- 5.要常做適度運動。
- 6.要減低生活緊張的程度。
- 7.月經終止期要適當治療。

8.要有充分的睡眠，晚上睡床的睡眠要有10~14個小時，而午前和午後都有一個鐘頭的休息。

在飲食方面，吃肉類過多，是血壓高的一個原因。因此，血壓趨於上升的人們就該減少肉食。因為肉食對腸胃都會引起許多毛病來的，而且還會使身體吸取它的毒素，使血壓愈來愈高。

高血壓患者的血液內含多量的酸份，如果我們多吃橘類的食物，會使血液的鹼份增加。同時，菜蔬也有同樣的功用，能夠減低血壓的度數。

減少肉食，可避免繼續增加脂肪，多吃五穀，這對高血壓的減低是有很大幫助的。