

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，使訓練成爲習慣，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爲宜，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。