

醫生信箱

孕婦該怎麼睡

半坐臥式較舒服

學聚會時晚晚才到，早早離開的匆忙樣；再聽聽阿桂的訴苦，不知道自己的婆婆會不會像阿桂的婆婆一樣，既嫌衣服洗不乾淨又不准多用點肥皂，多用些水。

當然，佩玉偶而會安慰自己，別操那麼多心，也許自己運氣好，碰上好婆婆也說不定。不過，大部分時候，佩玉是悲觀的，嫁給文傑的喜悅逐漸被疑懼所取代。

吃了定心丸

文傑平常大而化之，對於佩玉的改變卻是敏感的。經過文傑再三追問，佩玉才把心裡的話說出來。文傑不怪佩玉心有疑懼，固然他無法感同身受（畢竟他是男生，對女人家的事頂多一知半解而已），但是他卻也略知婆媳之間的一些事情。自古以來，婆媳問題一直是家庭問題之一種，而且夾在其中的兒子（丈夫）還真不容易做人呢！文傑安慰佩玉，要她放寬心，他相信自己的媽媽會是個既疼兒子的好媽媽，又是個也疼媳婦的好婆婆。

文傑的保證稍稍使佩玉忐忑不安的心安了下來。的確據佩玉自己的觀察，陳媽媽應該還好相處才是。不過，自己也應加強各方面的理家能力，誠如媽媽告誡的「到壁就彎」（走路時碰到牆壁就要知道轉彎，表示見風轉舵的意思。），

台南王小姐來信問：

- 1.懷孕中背部的酸痛是正常的嗎？
- 2.懷孕中乳癌發生的比率有多少？

答：懷孕後，由於日益增大的子宮越過骨盆腔壓迫後方的組織及神經，所以會發生背痛和腰部的酸痛，這是正常的現象；要注意同樣的姿勢不要繼續太久。穿鞋時，最好注意不要穿不合適的鞋子，著力點位置不正確也會發生背部的酸痛。

懷孕時，乳房會有明顯的變化。在早期幾週，孕婦常感覺到乳房壓痛及刺痛。到第2個月以後乳房增大且乳腺組織增殖呈結節狀，同時乳頭變大，色素沉著更深且更挺。在幾個月後輕輕按摩乳房，會有初乳流出，此時，乳暈變得更寬，色素沉著更深。懷孕對乳癌之病變過程沒有影響。

子宮壓迫後方神經

懷孕期易腰酸背疼

大埤侯小姐來信問：

我懷孕期間正常姿勢睡覺時肚皮就會緊繃，側睡又喘不過氣來，不知該如何是好？

答：懷孕時，由於日漸增大的子宮壓迫橫膈膜，使呼吸情形不順暢，腹壁也緊繃，都是懷孕過程的現象。妳可採取上半身墊高的半坐臥式，可能會較舒服些。

總不可能一輩子受媽媽的照顧。經過了一些心路歷程，佩玉感覺自己成熟了不少，好像比較能面對問題了。佩玉知道，要解決問題就不能逃避問題。自己要學且應該學的東西很多，有媽媽當靠山，隨時可向媽媽請教，其實頂方便的。何況，書店裡也有不少理家有關

的書籍雜誌可以參考。要是進了陳家門，陳媽媽，不！婆婆也會教的。說不定幾年後也能像婆婆一樣，燒得一手好菜。自己的天分不差，有心想學應不至於學不會才是。

有道是：「醜媳婦總要見公婆的。」這段日子好好充實自己才是最重要的事情。