

防不測。

九、乳房不宜壓，以免妨礙乳頭的發育，在懷孕8～9個月時，每日須三次清拭乳房。乳頭凹入者，每日用指擠出伸引，日久就會突起。

十、懷孕中夫婦的性生活應當謹慎，尤其在產前1個月至產後2個月之間應絕對避免，否則有流產之虞及造成子宮發炎之可能。

十一、精神最忌刺激，應心平氣和，勿胡亂發怒。因為心情緊張會造成胎兒不安甚至造成流產。賭博和跳舞玩樂應戒除，最好是聽音樂、看看喜劇。

十二、服藥應當小心，尤其在懷孕前期，是胎兒細胞分裂器官形成期，忌服成份不明的成藥，如有服藥之必要，應在醫師指示下服用為妥。

• 輕鬆一下 •

同病相憐

阿呆的父親沮喪地說：「我填六合彩，填了以為必中的號碼，結果一個也沒有填中。」

阿呆：「我也一樣，今天的數學測驗也是一個也沒有填中」。(小乙子)

懷孕引發背痛 產後症狀會消失

龍潭蔡先生問：

內人懷孕已8個月，在2月前背部有二處會疼痛，有時候會因疼痛而不能成眠，經婦產科醫師檢查說是神經痛，打針吃藥均無效，請問此是何因該如何治療？

答：如果因為懷孕增大的腹部壓迫神經所引起的背部疼痛，在產後症狀可望消失。這種背痛常因提物或站立姿勢不當等誘發而引起的，除了增加工作中間休息的時間外，避免提重物、彎腰或坐、起動作均要慢。平常，應穿合適的平底鞋。如疼痛時，可使用熱敷以減輕症狀。另外，須留意同樣的姿勢不要持續太久。至於藥物治療在嚴重時乃可減輕症狀。

懷孕貧血大意不得 母親與嬰兒易有併發症

大里林小姐來信問：

我在未懷孕前曾患有貧血，懷孕後又沒治好，常有頭暈、四肢無力等現象發生。請問患貧血者將來孩子出世後會不會有不良的病症，或對身體發育有何不良影響？對母體本身又有何影響？

答：由於懷孕，母親生理上的變化與成長中胎兒的需要，貧血較未懷孕者容易發生。而一些嚴重且可能致命的併發症，常發生於貧血的懷孕者及其嬰兒。

貧血對母親的影響：(1)嚴重貧血引起心臟衰竭。(2)較不能容忍出血。(3)易伴發毒血症。(4)容易發生感染。(不論懷孕中或產後)。

貧血對胎兒的影響：(1)較高的生產死亡率與出生體重偏低之嬰兒。(2)貧血會造成子宮內缺氧，引起胎盤血流及氧氣不足而造成生產前子宮內死亡，或造成胎兒於生產時窘迫，而發生出生時窒息或死亡。

(台灣省婦幼衛生研究所提供)