

如果孕婦幹重體力之粗活，尤其是挑、擔、扛、提重物，都容易引起流產、早產。孕婦參加競賽性體育活動，拼命奔跑或從事腹部受壓的項目，更易引起流產和早產，危及胎兒生命安全。

### 九、孕婦不可長途顛簸

孕婦在妊娠後期，如乘坐公共汽車長途旅行、車內擁擠、顛簸等，對健康不利，特別是會危及胎兒的安全，而引起早產。

### 十、孕婦性生活要節制

孕婦在早孕（前3個月）和晚期之時期（後3個月尤其是臨產前1個月內）如果性生活不節制，或過頻或動作劇烈均可能引起意外的流產、早產和子宮內感染，責任主要在胎兒的父親，因此需要特別注意和克制。



孕婦宜保持愉悅的心情，有利胎兒正常發育

●豐年叢書●

## 健康養生系列

◎書籍目錄函索即寄◎

郵政劃撥 00059300豐年社

郵購每次另收掛號郵資60元

### 頤養集(1) 200元



專家執筆選自「農業周刊」全書41篇5個主題

- (1)正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2)老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3)積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4)飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5)養生之道—如何維持最佳體能等11篇

### 頤養集(2) 200元



選自鄉間小路月刊

「飲食養生」專欄

約40篇

介紹長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構

### (1)(2)集合買350元



豐年社

台北市溫州街14號

電話：(02)2362-8148 (分機30)