



孕媽咪必修的課程

一、懷孕期的陰道出血

晚餐後，美美捱到老公的身傍說：「老公，我這個月沒來，以後的10個月也不會來。」老公先是一愣，然後興奮的抱起美美，因為他們盼望這一刻已許久。結婚至今已超過2年，每當大家關切他們何時生寶寶，總讓小夫妻倆增加無形的壓力，好不容易太座傳出了喜訊。當夫妻倆沉溺在將為人父母的喜悅中時，過沒幾天，美美憂心的告訴老公，最近她陰道老是出血，不知如何是好。

每位孕婦都知道要臨生產前陰道會出血。除此之外，陰道出血是很不好的狀況，因為它可能是要流產的先兆，是這樣嗎？古人對此有很詳細的觀察，並作記載，以供後人參考：

激經

在臨床上，曾發現有極少數孕婦，在懷孕初期，每個月仍有少量月經的現象，到胎兒3個月後就正常，古人稱此現象是「激經」、「垢胎」、「盛胎」、「老鼠胎」，這是因為孕母的血充裕，只要胎兒月份大了，這現象就沒有了。它的特點是在月經該來時，來少量血，1至3日即淨，是很規律的出血症狀，所以常有孕婦自己懷孕了而不自知。

胎漏

婦人受孕後，陰道無故流出少量血（不同於前症的規律性出血），有時它的顏色黃如豆汁，

小腹會有一點痛，但不會腰酸，感覺上並不嚴重，但是如果治療，流血的時間太長，會使母體的陰液不足，導致胎死腹中或胚胎萎縮。

胎動不安 先兆流產

「胎動不安」不同於「胎動」。「胎動」是正常的生理現象，一般在妊娠5個月時，胎兒的手腳開始蠕動，母體會有「胎動」的感覺；到6至7個月就有被小腿踢到、小手撞到，甚至有小牛在腹內翻身的感覺，以上這些都屬於「胎動」，是正常的現象。

「胎動不安」是指妊娠期有腰痠腹痛或感覺下腹「墜脹」，或伴有少量陰道出血者，是指胎有下

角將要流產的先兆，中醫稱為「胎動不安」，西醫稱之為「先兆流產」。

此時要特別注意流血的量、色、質，和腰痠腹痛的時間、嚴重性及規律性，它們對病因的探討、及胎安得住嗎？這些都具有決定性的關鍵。

滑胎、習慣性流產

流產或小產連續發生3次及3次以上者，稱為「習慣性流產」，中醫稱為「滑胎」。

孕媽咪們如果發現陰道有不正常的出血，應立刻看醫師，千萬不可掉以輕心，而造成遺憾。

二、妊娠頻尿

美君結婚已年餘，最近傳出了好消息，因為她懷孕了，當了孕媽咪後，一則以喜，一則以憂，喜的是終於懷孕了，憂的是近日不知怎麼的，非常頻尿，老跑廁所，其實在懷孕的初期，



除了會妊娠惡阻，還有食物的喜好改變以外，在懷孕最初的3個月，孕婦的小便會有增加的現象，尤其是在夜晚會有頻尿的現象發生，這是因為骨盆腔內的子宮增大，壓迫到膀胱，使得膀胱的容積變小，但3個月以後，因為子宮從骨盆腔已經大到腹腔了，受壓迫的現象就會消失，直到懷孕後期，胎頭進了骨盆腔以後，又會引起小便次數增加，在晚上會頻頻想上廁所的症狀。

妊娠頻尿是孕媽咪常有的現象，不必過於擔憂，待產後這些症狀自然會消失，恢復原來的正常生理，但此時也應注意一些日常的生活飲食，以減少頻尿的發生，建議孕媽咪在懷孕時，晚上應該少吃利尿性的食物（尤其像西瓜、冬瓜、絲瓜等瓜類及蛤蜊，因此類食品有很好的利尿作用），應少吃為妙，以免造成頻尿更加嚴重。

所以妊娠時的頻尿現象，大都是因為懷孕的關係，屬於正

常的生理現象（此時應預防尿道的感染），並非病態，不必過於擔心與緊張，也不必急於找醫師幫妳解決困難，應照正常的生活腳步，多加休息，不需刻意服用任何補藥，來補養身體，只要放鬆心情，避免緊張，因為緊張也容易使頻尿發生，所以正常的生活與愉快的心情，也是孕媽咪必修的課程，如有任何的不適，再找醫師幫妳解決也不遲。

對付頻尿的重要事項就是不要憋尿，並保持褲子和陰部清潔、乾燥。以防止尿道炎發生，和少吃利尿的食物。

另外，提供一則生活小秘方，當確知懷孕後，先生們應該更要有愛心與耐心，多陪太太散步，一來可運動，再則可幫助太太渡過緊張期（尤其是初次懷孕者，對於懷孕的各種狀況充滿不安），如此心情才能放鬆，而頻尿的現象才不會顯得特別明顯，孕媽咪不會因生理的變化而影響到心理，有樂觀的母親，才能孕育健康的下一代。

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

順隆種苗園藝

歷史悠久.信用可靠

造林.園藝.庭園樹
果樹.種子.種苗

農業.園藝.資材

新品種
蔬果.種子.種苗

連絡處:台北市松山路249-1號(信義房屋旁)
電話:(02)日:2762-0945.夜:2763-1891
郵政劃撥:11408612 江高邇(斌)
(展示期間:上午9:30~12:30下午3:30~6:30)

庭園草.牧草.綠肥.種子

健康芽菜.種子.器材

健康食品.小麥草.等等

江連秀青草(相傳秘方)

有關於資料,目錄,

價目表,來函即寄

各位老闆、頭家們！



您煩惱新產品沒人知道嗎？

您煩惱沒業務員幫您找客戶嗎？

廣告刊登效果好、經濟實惠、財源滾滾來！

廣告服務專線(02) 23628148 豐年社業務部

客廳即果園

享受森林浴計劃

自動化.另類網室.生活野趣化
屋頂防水.自動燈光.滴灌噴藥
世界各種植物(國外.本土.大陸)
賣場及託購(訂購)中心

徵

女通口語,工讀生一名
女肢殘障,淨絡員2名

TEL:(02)24635236 天工

FAX:(02)24628290

一週內免費刊(送)分類廣告
農產圖片,理論新知(謝絕非法)

專業量產 塑膠 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥:31384802

TEL:(06)6362530 · 6328329 FAX:(06)6362139 行動:0932835646

助聽器 46年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 助聽器專家 25413525

台企行 25512525

集世界名品 原台灣華僑銀行 25637392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)