孕婦的幾種小毛病

文人

懷孕以後，孕婦身體起了變化，於是小毛病也就跟着來了。雖然說，這些小毛病是懷孕時的一般現象，但是，只要你能好好的處置，就可以減輕痛苦的。

怎樣避免惡心

在懷孕初期最常發作和最叫人感到不舒服的，是惡心和嘔吐。引起惡心嘔吐的原因很多，最常見的是心理作用。像看到憎惡的東西，聞到難聞的氣味，想到不愉快的事情等都是。最好的辦法，是儘量減少刺激，避免過份的勞動，把精神和注意力轉移到比較輕鬆的工作上。

另一個常見的原因是胃空的時候，如果妳在起床前，能先吃點東西，以及日常每隔兩小時進些點心的話，惡心也不會再發生了。

不可忽視的便秘

女人懷孕之後，大都會患便秘，而且便秘的情況，也會隨肚子的逐漸膨脹而嚴重起來。一個孕婦若是不能每天至少有一次大便，那麼堆積着的廢物，就將被血液重新吸收，身體便容易得病。所以，孕婦對於便秘是不容忽視的。

有許多簡單的方法可以促進大便的通暢，像在輕度便秘時，早晨起來喝一杯白開水；平常多飲點菜湯；日常吃點粗糙的食物（要細嚼）；睡前吃一、二個番茄一類的水菓都很有效。若是這樣還治不好，那只有請教醫師了。

為什麼胸口悶脹

很多人胸口悶脹，治療胸口悶脹，要查查它的原因所在。通常吃得太多，嚼得不細，或食物裡含有過多不易消化的東西，都能引起。知道究竟是那一種原因後，再注意和預防，也就自然會好的。

雙腿抽筋怎麼辦

腿部肌肉的抽筋，在懷孕後半期的晚上很是常見。

通常在發作的時候，把腿伸直用力使脚底向上屈曲，同時叫人在抽筋處按摩，就能得到暫時的解救。如一時沒有人在旁按摩，那麼自己赤足在冰冷的地板或水泥地站立一會，也可收到功效。如果在抽筋的當時，感覺到腿部發麻和刺痛，那末改變一下睡的姿勢，就能減少痛苦了。

靜脈曲張要注意

下肢靜脈的腫脹和曲張，並不一定在懷孕時才有，不過是在姙娠的後半期中特別普遍而已。

有靜脈曲張現象的孕婦，應儘可能地把她的脚擱得高一點。在橫榻斜臥或坐下休息時，不妨把脚擱到椅上或墊子上去。

平常要特別小心，不要使皮膚擦破或受損，否則輕微的損傷，也會形成很難收口癒合的潰瘍。

靜脈曲張有時會使大腿和小腿部份發生鈍痛和特別的壓迫感覺。發作的時候，在床上躺下休息幾分鐘，把兩脚向上擱在床欄或牆壁上，可以消除痛苦。

此外，少做過份操勞的事，多休息，儘量避免長時間的工作，對於孕婦健康都有益。但是最重要的，還是常作產前檢查，醫生將告訴你應該做些什麼，減少意外的發生。

兩種家常的點心

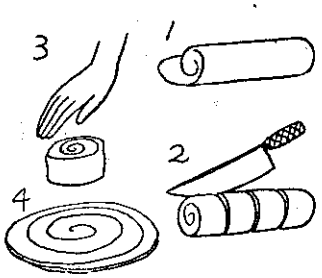
徐久美

葱油餅

材料：麵粉半斤，油三至四匙，葱數棵，鹽少許。

作法：將麵粉用溫水和好葱洗淨切碎。將和好的麵糰桿成片，先灑上鹽，灑勻，再桿一會，抹油和葱末。抹勻，捲起切成數段做成餅形，成旋狀，桿平。然後將平底鍋中放油少許，將桿好的餅烙黃即可。（如下圖）

多福餅

材料：麵粉三杯，細鹽半小匙，發粉三小匙，黃油一大匙（用猪油代替亦可）黃砂糖八大匙，鷄蛋（或鴨蛋）一個，牛奶半杯，炸油半鍋。

作法：麵粉及發粉量好用篩子篩勻，鷄蛋、黃油、鹽放大碗內攪勻。篩好的麵粉及牛奶各分三份，交換加入調黃油、糖、蛋混合之碗內，就是加一次牛奶攪勻，再加一次麵粉再攪勻，如此把麵粉及牛奶加完為止。另備一杯麵粉灑在案板上，把大碗內調好的麵糰先拿一半放案板上，用麵棍桿成三分厚，用多福餅模子刻成一個一個空心圓餅，沒有模子可用大小兩個玻璃杯代替。刻好的餅，即可下油鍋中炸，每次炸五、六個，炸時用筷子常常翻轉，炸至褐黃色即可。