

懷孕婦女十戒

台北市衛生局優生保健科 / 任宜蓀

懷孕是期盼為父母之喜悅，在懷孕期間有太多的先天及後天環境因素影響胎兒，因此為了下一代之健康希望即將為人母者應該切記以下各要點：

一、應按時做產前檢查

不按時做產前檢查，會失去早期發現孕婦及胎兒異常的機會，而延誤採取有效之防衛措施，以確保正常的分娩及健康的寶寶。忽視產前檢查，是引起難產的重要原因。

另外利用現代科技，及早發現胎兒畸形和其他先天性疾病，從而採取補救措施，防止畸形兒及低能兒的出生。

二、孕婦偏食：

節食或多食一有不少孕婦偏食，不吃這個，討厭那個。還有的孕婦怕變胖影響體形美，盲目的節食；也有的孕婦貪吃高脂肪食物，來者不拒，這幾種不當的飲食方法，都會引起營養不良或過剩。

這二種兩極化的不良飲食方法，會使胎兒得不到足夠的營養，妨礙胎兒正常的發育。出生時體重過低，抗病力弱，易患多種疾病；後者會引起胎兒生長過速，形成巨大胎兒，造成分娩痛苦及難產。

三、孕婦酗酒

酒精可以通過母血進入胎兒體內，對胎兒造成損害或畸形，使胎兒變得體重不

足，智力低能，被稱為「酒精嬰兒綜合症」。

四、孕婦吸煙或二手煙

孕婦吸煙危害胎兒，已經是不爭的事實，雖然國內吸煙的孕婦並不多，但吸煙的爸爸卻很多，孕婦吸到爸爸的二手煙，可引起流產、早產和胎兒體重過低。

五、孕婦不可生病

孕婦一旦患病，會連累胎兒，比方孕婦在懷孕前3個月患德國麻疹、風疹、病毒球肝炎、糖尿病、腎炎、高血壓、心臟病、貧血等疾病會引起胎兒之白內障、先天性心臟病、耳聾等畸形以及流產、早產、巨大兒和死胎。

六、孕婦不可隨便吃藥

許多藥物經孕婦血液可進入胎兒體內，對胎兒造成程度不同的損害，引起胎兒畸形、其中尤以一些抗生素、解熱鎮痛藥、安眠藥、激素、抗甲狀腺素及抗癌藥物對胎兒危害較重，不可任意未經醫師允許服藥。

七、孕婦心情不可不愉快

如果孕婦長期精神焦慮、苦悶、憂愁、不僅會危害孕婦本人健康，容易誘發多種疾病，同時也能影響腹中的胎兒，對胎兒的正常發育不利。

八、孕婦不可幹粗活或劇烈的運動

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)