

目 录

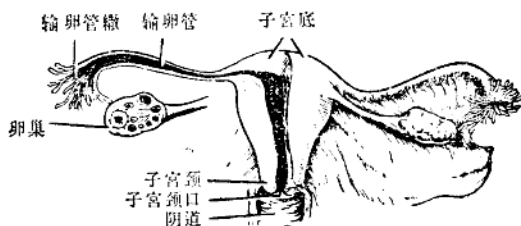
女生殖系统的构造和生理	1
妇女各时期的卫生	4
儿童期卫生	5
青春期和生育期卫生	7
经期卫生	8
孕期卫生	11
产褥期卫生	23
绝经期卫生	25
老年期卫生	27
妇女几种常见的疾病和肿瘤	28
月经病	28
痛经	29
闭经	29
月经过多	31
生殖系统的炎症	31
盆腔炎	32
阴道炎	33
肿瘤	35
乳腺肿瘤	36
卵巢肿瘤	37
子宫肿瘤	38

計划生育和不育	40
谈谈計划生育	40
有关避孕的几个问题	40
关于人工流产	43
关于輸卵管結扎	43
谈谈不育	45

女生殖系統的构造和生理

每一组器官，专任一种职务，就管它们叫做一个系统。譬如说食道、胃、肠、肝、胰等器官是负责消化吸收的器官，就称它们做消化系统。生殖系统就是管理生育的一些器官，它们是乳房（医学上称为乳腺）、子宫、输卵管、卵巢、阴道和外阴。

乳房：乳房附在前胸的皮肤与胸壁之间，如果把皮肤切开就看见一厚层脂肪，再切开脂肪层就看到乳腺。乳腺分成15~20个叶，乳液就是从这些叶内产生的。这些生产人乳的机构由小的管子相联，最后通到一根较粗的管子，大的管子最后通到奶头。乳汁的形成在生理上就叫做乳汁的分泌。它把乳汁排出身体以外，不是渗进血里，这样的分泌腺就叫做外分泌腺。



子宫：在女性的腹腔里。在腹部手术时，如果把肠子推开，在腹腔的底部就会看见子宫。子宫是一个长圆形的由肌肉构成的器官，大约有三寸半长，两寸宽，一寸半厚，一两五重。子宫的表面很光滑，壁很厚，里面虽然有空腔，但是空腔很小。打开腹腔时只能看到它的上段，下端因为伸到阴道里

去，所以看不见。要是把阴道撑开，就可以看见子宫的下端。解剖学上把下端叫做子宫颈。子宫颈中间有一个小洞，是通向子宫腔的。子宫的里子是一薄层红色的、柔软的膜，叫做子宫内膜。到了成年这个膜每月脱落一次，脱落的时候流一些血，这就是月经。

输卵管：子宫的顶部两旁，一边长出一根空心管子，叫做输卵管，有四、五寸长。它的管腔一头和子宫相通，另一头是敞着的。和子宫连着的这一段管腔很细；敞着的一头象个喇叭嘴，通着腹腔；卵巢每月排出的卵，就被它吸进管子里，慢慢地运到子宫里。结了婚的人，性交之后，精子就向上运行穿过子宫腔到管子里。卵和精子遇上就结合在一起，这叫做受精。这个受精卵回到子宫就扎根在子宫内膜里面，逐渐地长大，发育成一个胎儿。

卵巢：子宫的两旁，一边有一个桃核形的器官，这就是卵巢。大约有一寸长，八分宽，六分厚。它借着双层的薄膜挂在子宫两旁。它的主要任务有两种：一种是每月一般地只排出一个成熟的卵；另一种是生产卵巢的激素。

卵巢是女子的性腺（睾丸是男子的性腺）。性腺是区别性别的主要器官，男性与女性在生理上表现的所以不同，就是因为睾丸与卵巢的功能不同的缘故。

阴道：小肚子下面两腿之间可以看到阴唇，阴唇里面一个管状的器官，就是阴道。阴唇之间前方有一小孔是尿道口，尿从膀胱里经过尿道排出体外。在尿道口下方有一个稍大的孔就是阴道口。阴道口周围有一圈环形的薄膜，叫做处女膜，就象缩口绒线衣的领圈一样；阴道口通向阴道。阴道的顶部宽大，子宫的下端就嵌在里面。阴道的伸缩性很大，它是胎儿出生的孔道，也是经血流出和性交的器官。在阴道口后面就是肛

门，大便就由这里排出。在子宫和阴道的前方是膀胱和尿道，后方是直肠，周围是筋、肉和骨头。这个部位由于以上的复杂任务因而容易受伤、发炎。所以要讲究卫生，以预防这一部位的疾病。

上面将女生殖器的解剖大略作了介绍，现在来谈谈卵巢产生激素和产卵及排卵等两个功能。

激素或称内分泌素，这是同一物质的两个命名。分泌是一个专门名词。身体内有一类特殊的细胞，称为腺细胞，能不断地制造和放出具有一定作用的物质，其中有的经导管排出体外，有的却渗入血内而发挥其特殊的生理作用，腺细胞的这种机能称为分泌。譬如说乳房内的乳腺产生人乳，这个过程叫做分泌乳液。汗汁是皮肤内汗腺分泌的，眼泪是泪腺分泌的，鼻涕是鼻粘膜里的粘液腺分泌的。这些分泌物都经导管排出体外，所以称为外分泌。内分泌的分泌物，不象鼻涕、眼泪那样排出体外，却直接渗在血里，流到全身，所以才管它叫内分泌。内分泌在身体内起着很重要的作用。身体内部许多复杂繁琐的活动必须有管理和调节的制度。这种管理调节功能是通过神经和内分泌两个系统进行的。

人体内有五种内分泌腺，它们利用血液所供应的原料制造出各种特殊物质，这些特殊物质叫做激素。激素直接渗进血里，流运到全身各部分，起着作用。拿性腺来说，男子的睾丸产生男性激素，而这些激素就是男性特征发生的主使者。女性的卵巢也是一样。有人做过这样的实验。把母雏鸡的卵巢摘下，把公鸡的睾丸移植在她身上，这只母鸡后来就长出冠子，艳丽的长尾，并且好斗，也追逐母鸡。把公鸡的睾丸摘去，移植上卵巢，这只公鸡日后就长成母鸡的样子，但是不能下蛋。这就明显地说明性腺是两性区别的主要条件。

在人的头颅内，颅底中央骨头上有一个小窝，里面有一个象玉米粒大小的腺体，叫做垂体。这是一个极重要的内分泌腺，它一方面和大脑相联，另一方面它还负有管理其他所有内分泌腺的任务。例如卵巢的功能就靠垂体来维持和控制。垂体分泌的激素有好几种，其中有三种是调节卵巢的。假若垂体不分泌这些激素，卵巢就不发育，就没有月经的现象，也就不生育了。女孩子到了一定的年龄，由于垂体分泌刺激卵巢的激素，卵巢才发育排卵，产生卵巢的激素。卵巢的激素就促进子宫的发育，出现月经，并且使全身的女性特征明显起来。

垂体对卵巢的刺激是周期性的。在成年人，卵巢受到垂体激素的刺激后，一方面产生卵巢的激素，另一方面有一组卵子长大成熟。约有两个星期左右的时间，一个卵子就从卵巢里排出来。排卵也是受垂体激素来调节的。与此同时，子宫内膜受到卵巢所产生的卵巢激素的作用，就慢慢变厚。如果没有受孕，垂体对卵巢的刺激减少，卵巢的分泌也就减少。到了大约四个星期左右，卵巢的激素减到很少的时候，子宫内膜就开始脱落而出血，这就是月经。几天以后垂体再次向卵巢刺激，新的周期又开始。就这样在成年妇女中周而复始地发生“性的周期”。这些都由垂体、卵巢、子宫通过内分泌的相互作用而进行着的。

妇女各时期的卫生

女子一生从胎婴儿时期经过发育成熟，以至逐渐衰老，每个阶段都有它的性生理特点。各阶段之间的年龄界限可以因人而异，但也受到遗传因素、个体发育和周围环境条件的影响。

根据生理发展的过程可以分成五个阶段，这几个阶段是：儿童期、青春期、成熟期或生育期、绝经期和老年期。

下面分别谈谈这几个阶段的主要性生理特征和在卫生方面应该注意的地方。

儿童期卫生

儿童期指从出生到 12 周岁这个阶段。在这个时期的前半，男女孩子差别很少，也就是说，他们的生殖系统还处在不成熟的阶段，在生理上还没有进行工作，性别的特征因而也还没有出现。在八、九岁以后，女孩子就开始表现女性的特点，开始是逐渐的，到 12 岁以后，这方面的发展就加快起来。

幼儿期和儿童期是容易患病的时期，这里想要谈的是对妇女一生有重大影响的幼儿卫生问题，那就是幼儿的营养和预防软骨病的发生。

有的母亲，特别是青年职工，常因为嫌哺乳的麻烦，而采用牛奶人工喂哺的办法，实际上，这种办法对婴儿的健康是不利的。母乳是婴儿的天然食物，是他们最好的营养品，而且冷热适合，乳液中还含有某些抵抗疾病的物质，孩子吃了可以在一个相当时期内不会得某种传染病。因此，一切做妈妈的人，最好都自己喂哺孩子，除非是患有某些严重的疾病不宜自己喂哺，或因其他原因确实不能自己喂哺，才可采用人工喂哺。

用牛奶来喂养孩子，如果不加注意，容易发生软骨症，医学上称它为佝偻病。得了这种病的孩子，到了应该会坐的时候（六个月左右）还坐不起来，或是该学走的时候也不会走，脑袋方方的，两条腿是罗圈形的。这是比较重的软骨症的一些表现，轻的就不一定那么明显。可是不论轻、重，这种病都



影响小孩子骨头的发育，年岁大了病虽然可以好，但是骨盆的形状却受了影响，有的就变成了扁形骨盆。骨盆是胎儿出生必须通过的骨产道。如果骨盆扁了，到了将来生育子女的时候，就要发生难产。难产是很痛苦很危险的事情，对产母和胎儿都有很大影响。所以作父母的和保育工作的同志们，不能

不重视这个问题。

怎样才能预防小儿得软骨症呢？也并不困难，只要能好好地利用两件东西，即日光和鱼肝油，就可以防止软骨症。骨骼的发育需要钙盐和磷盐，这两种矿物质在乳制品和食物中并不少，但是要吸收它们并且利用它们造骨，就必需借助一种叫做维生素丁的物质。含维生素丁最高的营养品是鱼肝油。一般小婴儿每天需要 400 个国际单位的维生素丁。平常鱼肝油精每毫升含 1,000 国际单位，所以婴儿满月以后，有条件的最好每天给他吃 $\frac{1}{2}$ 毫升。通常一毫升等于 30 滴，所以每日三次每次五滴就可以了。开始喂的时候每次只喂一滴，逐日增至五滴，好让婴儿的胃口慢慢地适应。人的皮肤直接接触日光以后可以自己制造维生素丁，所以出满月的孩子，在晚春、夏、初秋的季节，就可以开始抱他到院子里见见阳光。大一些的孩子应当在春、夏、秋的季节多见阳光。这是预防软骨症最好的办法。通过玻璃的日光，由于紫外线被玻璃滤过，就不起作用了。大城市中很多高大的建筑，有的庭院中阳光被遮住，见

不着日光，这是应当注意的事情。因此，要利用每一处可以接受阳光的处所，使孩子多得到阳光的照射。儿童游戏的场所要找宽敞的、空气新鲜的和日光充足的地方。例如学校的运动场上、公园里，或是郊区的田野里，都是周末或是假日青少年最好的游戏场所。



青春期和生育期卫生

在女子的 13~18 岁这一阶段，生殖系统迅速地发展成熟起来，由于卵巢开始执行生理任务，因而引起了全身的显著的变化，声音改变，身高长得很快，臀部肥大，肌肤丰润，乳房饱满，腋下和阴部开始长毛，月经也出现，这一时期，人们称它为“青春期”。

一般都把月经的开始当做青春期开始的标志。因而对一个女孩子来说，月经开始，是一生的生理过程中一件重要的事情。作母亲的以及中、小学教师们，应当对接近青春期的女孩子们作一些准备工作，使她们知道来月经的道理，经期应注意的事情，并知道如何正确处理，免得孩子们突如其来地发现出血，因而产生畏惧与不正确对待月经的心理。此外，进入青春期后乳房开始发育，特别是乳头和乳晕在 2~3 年内更显著发育，因此穿的衣服必须宽松，千万不能穿紧身衣服或者戴用很紧的奶罩，走路时不要佝偻着脊梁，要挺起胸膛，这样，才能保证身体的正常发育和成长。

成年的妇女一般是28天左右一个月经周期，每次流血3~5天，多的可到7天。第一天少，第二、三天多，以后减少而停止。有的人周期短，24~25天来一次，有的人长，可以35~40天才来一次。女孩子初次行经以后，一般多停3~5个月或是半年一载才再来月经。这是正常的现象。因为生殖系统的成熟也是逐渐的，等生殖系统成熟了，月经自然也就准了。月经初潮的年龄也不一致。早的十一、二周岁就出现了，晚的可以到十八、九岁。根据国内各地的调查，14~16岁开始行经的人最多。月经之所以有早、有晚，是因为每个人所处的环境不同和体质不同等等的缘故。

自19~48岁这30年，从生理角度被叫做成熟期。在这个期间一般女性都有周期性的月经，每一个月经周期排卵一次，如果遇到精子就可受孕。平均一个胎儿在母体的发育过程需要40个星期(280天)。胎儿的发育、成熟儿的分娩和分娩后的泌乳，又都是受着内分泌的调节。在怀孕期间自然不来月经，就是分娩以后，哺乳的期间也暂时不排卵，一般要半年到一年才恢复排卵的功能，因此，也没有月经。人的生育能力也各有区别，有的人受孕力低，一生中也许只生一两个孩子，有的人生育能力强，可以生得较多。总的说来，自40岁以后生育能力就逐渐下降。

由青春期开始到生育期结束这一个阶段的生理特点，包括两个重要内容，即月经和生育。现在将这两个重要内容的卫生和应注意事项，分别在下面谈谈。

經 期 卫 生

月经期的清洁卫生

在自然界中有许多眼睛看不见的微生物，有的微生物是

对人体有害的，例如致病的细菌和病毒，它们侵入人体，人就会发生各种各样的病。如果要想不生病，就要讲卫生。

讲卫生包括很多种内容，注意清洁是其中的一项，清洁卫生有去菌灭菌的作用，因而它是保护健康的一个重要措施。

前面已经谈过妇女生殖器官构造比较复杂，容易受伤、发炎。来月经时，由于子宫内膜脱落，血管破裂，因而子宫腔内留有伤面，如果细菌侵入，就会发生炎症；同时，经血不断流出，污染了外阴部，如果积存过多，时间过久，就成为细菌繁殖最好的场所，因此来月经时，必须要注意外阴部的清洁卫生。

应当自幼养成晚上洗脚和洗洗下身的习惯。在行经期间更应当每日用温水清洗。用的垫子，无论是纸、布或棉花都要符合以下三个条件：(1)柔软不伤皮肤；(2)经过蒸、烫或是烤的消毒手续；(3)吸水力强。血污染的棉织品要用冷水浸洗，不要直接煮或烫，因为加热使血的蛋白质固定，就不容易洗掉了。

此外，已婚妇女在行经时还要注意另外一个问题，就是不能行房事。因为这时行房事，一方面可将细菌带入遭受感染，而使生殖器官发生炎症；另一方面行经时同房，可使骨盆腔充血，而致经血量过多。

月经期的其他卫生问题

精神状态可以通过大脑、垂体的通路影响月经。这样的例子很多。例如精神过度紧张，可以引起月经停止或是月经不出现——闭经。如迫切盼望怀孕或是非常惧怕怀孕的人可以发生闭经。意外的激动、悲伤、恐惧，也可以使不该来月经的时候来月经。这些例子说明精神状态可以影响全身的生理功能，月经是可以受到影响的项目之一。此外，行经期中身体受到冷水刺激——淌河，也可使月经骤然终止。所以在行

经期间要保持心身的鎮靜，避免过度紧张的活动；也不宜下冷水，不宜参加异乎寻常的剧烈的体力劳动。月经绝不影响平时所从事的工作，只不过在工作余暇应适当注意多休息。

月经期的另一些症状

来月经前的一、二日，由于体内的内分泌变化，可以出现疲倦、无力的感觉和情绪上的改变；这也是属于正常的变化。在行经前一天或当天可能有腰酸、腹痛，是由于子宫因行经而引起的变动所引起的。但这些不舒适的程度因人而异，约有半数人对行经完全没有不适的感觉，有不少人则或多或少地感到一些不适。也有很少数的人在行经期感到较剧烈的痛苦，需要卧床休息，甚或须服用一些止痛的药剂。

在这里顺便谈一谈什么年龄结婚较合适的问题。

关于什么年龄结婚较合适的问题，应该从人体生理、学习、工作、后代的健康及教养、家庭经济与生活等各方面来考虑。

首先由生理上来说，妇女虽然十三、四岁就有月经，但是这时的生殖器官发育还远远不够成熟，因此开头几年月经也不大准，到20岁左右，虽然生殖器官已发育成熟，但还不是全身发育成熟的时期，全身发育成熟，一般是在25岁左右。因此，从生理角度来看，妇女结婚最合适的年龄是在25岁左右。

据妇产科专家统计，初产妇难产的年龄大多在15~22岁之间。

再从学习和工作方面来说，25岁以前，在学识、工作能力和经验方面都比较薄弱，因此，应当抓紧时间 and 集中精力专心学习，努力工作，为以后从事社会主义建设打好基础。如果在学校刚一毕业，或甚至在学习期间就结婚，不但对健

康有妨碍，更重要的是将严重地妨碍了学习和工作。

从后一代的健康和教养、家庭经济和家庭生活等方面来考虑，迟一些结婚也有很多好处。因为年龄较大，在处理家庭问题和教育子女方面，也都会比较妥善一些。

如果因身体健康情况较差，或者因工作或学习的需要，再适当地推迟结婚年龄也不算晚。

孕 期 卫 生

怎样知道是怀了孕

怎么样可以知道是受孕了？这看起来不是一个难题。一般已婚的妇女，月经该来不来了，然后相继出现一些现象，譬如浑身无力，不想吃东西，有时候还恶心呕吐，那大概就是受孕了，以后慢慢地肚子大起来，就更没有问题了。不过在怀孕的早期要想明确是否怀孕了也并不容易。医生判断是否怀了孕的方法是靠观察子宫在色、形、大小和软硬方面的变化，但是在怀孕的早期或是说停经在一个半月以内的，单靠这些观察还不容易判断得很准确，所以就需要依靠动物实验来检查。

为什么用动物实验就能判断了呢？因为坐胎以后，发育着的胎衣（医学上叫它做胎盘）就产生大量的内分泌，这些内分泌渗到母亲的血液里，并且通过母亲的肾脏从尿里排出体外。我们就利用尿里的内分泌对蛙的睾丸刺激作用来判断是否怀孕。方法是将少量的尿注射到蛙身体内。蛙吸收了尿内的内分泌到它的血液里，输送到全身，蛙的睾丸一旦受到这种内分泌的影响就会排精，而蛙平时是不排精的。在注射以后几小时内用显微镜检查蛙尿，若有蛙精虫出现就是有孕了，若没有精子出现就是没有怀孕。一般要等月经过期2~3个星

期才能查出来，再早有时候虽然是有孕了，可是内分泌生产的尚少，不会发生应有的反应。

怀孕之后为什么要做孕期检查什么时候开始作检查最好

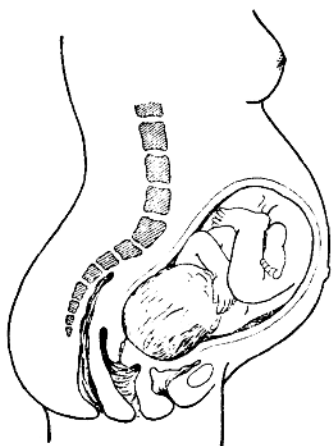
孕期检查是保护母亲与胎儿的重要措施，因此有人称呼这种措施为孕期保健。每一个怀孕的妇女都应当进行孕期的保健检查。

孕期检查具有健康检查的意义，若是原来身体有些缺陷这时被发现，采取一定的措施，对健康会起保证作用。譬如说一个人患了肺结核，肺结核是一种慢性传染病，一般在早期不出现症状，得病的人不一定有什么感觉，即或有些不舒服，也可能被误认为是怀孕的反应而不加以注意，等到怀孕三个月以后，一般由于妊娠的关系，吃的也多，人也会胖起来，其实在她的肺部，暗藏着的疾病却是在偷偷地、慢慢地发展着，等到分娩以后，就起了比较快和多的变化，加上哺乳和照顾婴儿的操劳，一般在这个时候，肺结核就可能扩大起来，这时候由于明显的不适，例如发热、消瘦、咳嗽或是吐血才去诊查，常常发现病情已经很重，治疗与休养的时间都会拖长，痛苦也会加大。相反地，如果在妊娠的早期进行检查，发现了早期的肺结核而积极地加以治疗与休养，不但怀孕、分娩可以顺利地进行，



与此同时还可以把病治好，这不是非常有利的措施吗？自然在妊娠期间各方面都正常的仍属多数，但是，各式各样的隐藏着疾病，在怀孕期间要特殊照顾的也不是太少，例如慢性高血压、慢性肾病、心脏病、血液病、糖尿病、子宫瘤、卵巢瘤等等，在怀孕期间病情与妊娠都很可能相互影响而需要特殊的医疗和照顾，经过孕期检查早日得到诊断和治疗，对保证母体的健康及安全度过孕产期具有非常重要的意义。

怀孕和分娩，虽然是一种自然的生理过程，可是也可以产生不正常的情况，而一旦发生异常情况，又常是很严重的并且带有一定的危险性。就是为了这个缘故，不少人害怕怀孕和分娩。可是近代医学掌握了足够的条件，可以保证孕妇在怀孕与分娩过程的安全，而这些有利的条件，在孕期检查中，就可以根据情况加以使用。例如横产，横产是不正常的胎位，年长的妇女可能知道横产是很危险的事。正常的胎位，胎儿在子宫内是直卧着的，头向下，胎儿的长度和子宫的长度一致，容易生养。横产时，胎儿在子宫里的姿势是横卧着的。等到分娩开始了，子宫一阵一阵地向下推挤胎儿，子宫口慢慢地开大，胎膜一破，孩子的手就生出来，这时候孩子的姿势和产门的关系，就好比搬一张长条桌，硬要横着抬出门口去一样，再用大力也很难得挤出去；在这种情况下，孩子的头与



胸就被挤得折迭着堵塞在骨盆里，时间久了孩子就要死掉；同时由于胸和头很难一起生出来，母亲也可以发生子宫破裂的危险，甚至可以因此送命。但是横产是完全可以预防的，通过孕期检查，早日发现这种姿势，经过一些手法，将胎儿转成正位，这样就可以变难产为顺产。当然并不是所有的难产都可以事先纠正过来的，例如骨盆太小，如果事先发现就可以早作安排，需要作手术分娩的就可以及早做好准备，免得事先不了解，等到分娩时发生困难，胎儿或母亲生命受到威胁时再进行挽救的措施，效果就差得多了，这就是孕期检查的第二个重要意义。

此外，孕期检查还可以使医院或产院的工作人员，熟悉孕妇的情况，把妊娠过程的一些资料记载下来，到了临产时能够根据情况作好安排。另外，孕妇在怀孕期间，有关妊娠的具体问题，或是一般的问题，都可以从专业人员处得到指导，而能进一步保证健康，这也是很重要的一点。

什么时候开始作孕期检查

有人说，怀孕以后，最好到五、六个月再去检查，早去没有用，还浪费时间。这种看法是不正确的。平时月经正常的妇女，有两次月经不来，就应当到医院或保健站所检查。检查的目的有二：

(1) 可以明确是病还是怀了孕。如果是怀孕，而这次怀孕不是计划以内的，不想带下去；或者发现了暗藏着的疾病，不宜怀下去的，就可以安排人工流产。人工流产若是在孕早期做，既少痛苦又很安全，但是如果等胎长得太大再去做就有很多困难。因为胎与胎盘越长越大，人工流产的安全性就要相应地变小了。所以要做人工流产，以越早越好，最好不要等到三个月以后。因此在停经两个月左右做一次检查是很有意义的。

(2) 早期检查,可以发现盆腔器官有无病变。怀孕后早期检查,这时子宫本身由于妊娠而发生的变化还小,因此,对子宫和它周围的情况容易查得清楚。到了四、五个月,子宫变大,离开了骨盆腔,这时有什么不正常的情况有时候查不出来。例如,有人卵巢长了瘤子,事先不知道,在怀孕早期作检查时就很容易被发现;如果是一种必须切除的瘤子,就可以挑选在胎最合适的时候进行手术。如果到了五、六个月,子宫很大,卵巢的瘤子也被推得更高,或是被挤到子宫的后面,就很不容易发现。更危险的是如果在怀孕最后的两、三个月,或分娩时或分娩以后,发生了瘤子破裂,或者瘤子根部扭转,出现了剧烈的腹痛,有时还不易诊断清楚,因而耽误治疗,可能危及生命。此外,怀孕早期的体重、血压、尿及血的情况,在孕晚期的一些病情的治疗上有重要的参考价值,所以应当早期进行一次检查。如果第一次检查一切都好,第二次检查就可以隔两个月,等到第五个月再检查,这时在一般的情况下,胎儿的活动和它的心音都可以摸到和听到。以后应当每月检查一次。七个月以后每周检查一次,分娩前一个月应当每周检查一次。在怀孕的晚期,是容易发生问题的时期,所以在这个阶段应当检查得勤一些。

孕期应当多吃哪一类的营养品

在怀孕的早期不少人胃口不好,不想吃东西,有的还恶心呕吐,一般多在末一次月经后40天开始。有的人闹十天半月就过去了,有的人要闹一两个月。一般在三个月以后就都自然地好了。在这闹口的期间,不必强调应该吃什么,不应吃什么,只要想吃,能吃得下去而不吐出来就是好的。有的人什么也吃不下,就连喝口水都存不住,而且还不断地吐酸水、苦水,急剧地消瘦下去,这样的人就需要积极的治疗,须把水份及营养物质