

སྤྱི་ཚོཌ་རིང་ལུ་ཀྱི་ཞིང་ཁྱོང་གསར་པ་འཛུགས་སྐྱོང་དང་ནམ་པ་
གསར་པ་ལེ་བུ་བཅའི་རིག་གནས་ལས་གཞི་འཛུགས་སྐྱོང་དཔེ་ཚོཌ་

建设社会主义新农村
新型生育文化工程建设

丛书

མངལ་འཁོར་བའི་རྒྱལ་དབྱེ་
རྒྱལ་མཐུག་གི་སྤྱི་འཕེལ་བའི་སྤྱད་

孕中晚期生殖保健



中国人口出版社

མངལ་འཁོར་བའི་རྒྱལ་དབྱེ་དང་
རྒྱལ་མཆོག་གི་སྤྱི་འཕེལ་བའི་ལུང་།

孕中晚期生殖保健

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕中晚期生殖保健 — 北京: 中国人口出版社, 2007. 7
(建设社会主义新农村新型生育文化工程建设丛书)
ISBN 978 - 7 - 80202 - 497 - 7

I. 孕… II. 国… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 099086 号

孕中晚期生殖保健

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	1.75
字 数	40 千字
版 次	2007 年 7 月第 1 版
印 次	2007 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 5 000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 497 - 7/R · 605
定 价	30.00 元 (共 4 册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

ཐུང་གཞི།

གངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་ཁིང་འབྲུག་མི་དཔངས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་
གཞི་ཚའི་སྤྱི་སྤྱད་ཞབས་ཞུ་ཁོངས་སུ་སྤྱད་ཆེད་དང་འཆོ་བའི་སྤྱི་ཚད་དང་ཆོ་
སྤྱོད་གི་སྤྱི་ཚད་ཀྱི་ཁོང་མཐོང་འབྲུག་དེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
མི་འཁོར་དང་འཆར་ལྟ་བུ་བཅོའི་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ནས་ལྟ་ན་ཞིང་ཆེན་
ཀྱི་བདེ་ཆེན་པོ་དེ་རིགས་རང་སྤྱོད་ཁུལ་དུ་ཁིང་གྲང་གསར་པ་དང་ཁྱིམ་ཚང་
གསར་པ་ཞེས་པའི་ཤམ་ཆ་ལ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་མི་འཁོར་གྱི་བདེ་ཐང་ལ་སྤུལ་
སྤེལ་གཏོང་བའི་ཚམས་གངས་ཤིག་གཉེར་ཡོད། ཚམས་གངས་འདི་ནི་ཁུལ་ཁབ་
མི་འཁོར་དང་འཆར་ལྟ་བུ་བཅོའི་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་《གུང་གུང་གུང་
དབང་ཁུལ་གྱི་དུས་ཁབ་ཁང་གིས་ཁྱོད་ཡོངས་ནས་མི་འཁོར་དང་འཆར་ལྟ་བུ་
བཅོའི་ལས་དོན་ལ་ཁྱོད་ཡོངས་ནས་སྤྲུགས་སྤྱོད་ཀྱི་བཀའ་ཁྱོད་ཀྱི་འཁོར་གྱི་གནད་
དོན་གཅིག་གྱུར་སྤྱོད་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་གཏན་འཁེབས་》ལག་བརྟུར་དོན་
འཁྱེལ་བྱས་ཏེ་དངོས་སུ་བསྤྱོད་སྤེལ་བཞིག་ཡིན། དེ་ནི་དཔུལ་སྤྱོད་ཉེན་སྲོལ་
དང་། རྟོགས་དུས་ཟས་དང་འབྲུགས་དུས་གོས་སྤེལ་བ། གངས་ཉུང་མི་རིགས་
ས་ཁུལ་གྱི་མི་དཔངས་མང་ཆོགས་ཆོའི་ཆོས་ཁམས་དཔྱད་གཏུག་དང་དོན་དངོས།
ཞིབ་པའི་ཁེ་སན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་དཔངས་མེམས་འབྲུག་པའི་ལས་གཞི་ཞི་
ག་རེད། ཚམས་གངས་གཉེར་སྤྱོད་ཆོགས་པ་དེས་མི་འཁོར་དང་འཆར་ལྟ་བུ་
བཅོའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱིས་ཉུང་བཅོན་ཆེན་པོས་ཁིང་གྲང་གསར་པ་འབྲུགས་
སྤྱད་དང་། འཆར་མཐུན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་འབྲུགས་སྤྱོད་བྱ་བུའི་ཐད་དོན་སྤྱོད་ཏ་
ཅང་ཆོ་བའི་འཆོལ་ཞིབ་དང་དཔེ་མཆོན་རང་བཞིན་གྱི་དོན་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཡོད།

ཡིད་འོང་འཆར་མཐུན་གྱི་ཐོད་རིགས་ས་ཁུལ་ལ་སྤྱོད་ཆེན་མང་དག་གིས་
ཁྱོད་པས་དར་ཀླུ་ཆོ་བའི་ས་ཁུལ་དང་བསྐྱར་ན་ཁེ་བག་ཏ་ཅང་ཆོན་པོ་ཡོད།
དེ་ཡང་མདོན་གསལ་དོན་གསལ་ནི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཕེལ་ཀླུ་ཏེ་སྤྱོད་གསལ་དང་
འཕྲོད་བསྐྱེད། སྤྱི་ཆོགས་འགན་ཁུང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཞབས་ཞུའི་ཆུང་དོ།
བདེ་ཐང་ནི་མི་རིགས་འཕེལ་ཀླུ་ཀྱི་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་
དམིགས་ལུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས་ཉུང་བཅོན་ཆེར་བསྐྱེད་ཀྱིས་བདེ་ཐང་གི་
བྱ་སྤྱོད་དང་འཆོ་བསྐྱེལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་བྱས་ཏེ། གངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་

ལུལ་གྱི་རྒྱང་མིའི་འཆོ་ཐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལེགས་སུ་གནོད་དགོས། ཞིང་
འབྲོག་པའི་ཁྱིམ་ཆང་གི་བདེ་ཐང་ལ་སྤུལ་སྤེལ་གནོད་རྒྱ་ནི་དུས་རབས་འཕེལ་
ཆུང་གི་ཕྱོག་མེད་ཀྱི་ཁྲམ་བྱ་ཞིག་ཏུ་སྒྱུར་གྱིན།

རྒྱ་བོད་ཤན་སྒྱུར་གྱི་《སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཞིང་རྒྱང་གསར་པ་
འཛུགས་སྐྱུན་བྱེད་པའི་གསར་དར་བཅའ་རིག་གནས་ལས་གཞི་འཛུགས་
སྐྱོང་གི་དཔེ་ཚོགས་》འདི་ནི་རྣམ་གངས་འདིའི་རྒྱན་མཐུད་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན།
རྣམ་གངས་འགྲེམ་སྤྲོད་ཚོ་རྒྱུད་གིས་བོད་རིགས་ས་ལུལ་གྱི་དོན་དངོས་གནས་ཚུལ་
ལ་གཞིགས་ཏེ་ཀྱང་གོ་མི་འཕྲོད་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གི་དེ་ཡོད་དཔེ་དེ་བཅས་
གངས་གསལ་ཐོག་ཚུལ་སྐྱུར་དང་རི་མོ་འབྲི་མཁན་སྤྱི་གཙུགས་བྱས་ཏེ་སྐྱུར་
སྤྱོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། བོད་རང་སྐྱོང་སྐྱོང་ས་མི་འཕྲོད་དང་འཆར་ལྗན་བྱ་
བཅའ་ལྟུང་ལྟ་རྒྱུ་ཁང་གིས་ཀྱང་རྟེན་སྒྱུར་བྱ་སྤྱོད་མ་ཐོགས་དཔེ་ཚོགས་ཚུལ་
སྐྱུར་དང་ལྷུང་གི་ལས་ཀའི་ནང་ལྷགས་ཡོད། ཀྱང་གོ་མི་འཕྲོད་དཔེ་སྐྱུན་
ཁང་གིས་གང་མཚུགས་དཔེ་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་པར་བསྐྱུན་གྱི་ལས་འགན་
ལྷན་དག་གི་ལེགས་སྐྱུབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་མི་འཕྲོད་དང་འཆར་ལྗན་བྱ་བཅའ་ལྟུང་ལྟ་རྒྱུ་ཁང་གི་རེ་བར་
ལྟར་དཔེ་ཚོགས་ལྱན་ནན་བདེ་ཆེན་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ས་ལུལ་གྱི་གནས་ལྟ་
དང་བདེ་ཆེན། ལུལ་ཤིའི། ཟི་ཁྲོན་དར་མདོ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ས་ལུལ་གྱི་
བདེ་རོང་དང་ཆ་ཤེད། ཉའོ་གང། བོད་རང་སྐྱོང་སྐྱོང་ས་ཆབ་མདོ་ས་ལུལ་གྱི་
ཆབ་མདོ་དང་བྲག་གཡལ། མཛོ་སྐང་སོགས་རྣམ་གངས་ཀྱི་རྒྱང་དགའི་རང་
བྱུང་གི་རྒྱང་ཚོར་སྤྲོད་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་སྐྱོད་
དང་ནས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་སྤུལ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ་བྱང་ཆེད་མཐོར་འདེགས་ཐོག་
ཆེ་སྤྱོད་ལ་གཅེས་སྐྱོང་བྱ་དགོས།

དཔེ་ཚོགས་འདིས་རྒྱ་ཆེའི་བོད་རིགས་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་འཕེལ་
བདེ་ཐང་གི་དགོས་མཁོ་སྐྱོང་བྱུང་བ་དང་། བདེ་ཐང་དང་ཤེས་དཔལ། འཆར་
མཐུན་གྱི་ཞིང་འབྲོག་ལུལ་གསར་པ་འཛུགས་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་ལེགས་སྤྱོད་འབྲུལ་
སྐྱུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད།

སྤྱི་གཙུག་པོས།

༢༠༠༧ལོའི་ཟླ་༥པར།

前 言

为使少数民族地区农牧民家庭享有基本的公共服务，提高生活质量和生命质量，2007年1月14日，国家人口计生委在云南省迪庆藏族自治州启动了“新农村新家庭——大香格里拉地区人口健康促进”项目。该项目是国家人口计生委贯彻落实《中共中央国务院关于全面加强人口和计划生育工作统筹解决人口问题的决定》的具体行动，是一项扶贫济困、雪中送炭、解决少数民族地区人民群众最迫切、最现实、最具体利益的民心工程。项目的启动对于人口和计划生育系统积极参与新农村建设、构建和谐社会具有十分重要的探索和示范性意义。

和谐美丽的藏族地区由于种种原因同发达地区相比还有很大的差距。突出地体现在社会发展如教育、卫生、社会保障等公共服务水平上。健康是人类发展的宝贵资源和重要目标，倡导积极的健康行为和生活方式，改善少数民族地区居民的生存状况，促进农牧民家庭健康已经成为时代发展的必然要求。

出版藏汉双语《建设社会主义新农村新型生育文化工程建设丛书》是该项目的后续行动。项目领导小组专家组根据藏族地区实际情况，对中国人口出版社现有图书进行了筛选、组织编译与进行了绘图。西藏自治区人口计生委主任普布卓玛等人参与了丛书的编校工作。中国人口出版社快速高质完成了丛书有关的出版任务。

按照国家人口计生委的要求，丛书将发放云南省迪庆藏族自治州香格里拉、德钦、维西，四川省甘孜州藏族自治州得荣、乡城、稻城和西藏自治区昌都地区昌都、察雅、左贡等项目的9个项目县的自然村。让广大农牧民更便捷地学习科学知识，提高素质，关爱生命。希望丛书能满足广大藏族农牧民生殖健康的需求，为创建“健康、文明、和谐”的新农牧区贡献一份力量。

编者

2007年5月

དཀར་ཆག

目 录

༡ མདའ་ལོར་བའི་རྒྱལ་དང་དུས་མཇུག་ལ་ཟས་འདོད་པ་གདམས་པའི་ཐབས་ལུགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུག་

1、妊娠中晚期怎样选择食品 / 1

༢ མདའ་ལོར་བའི་རྒྱལ་དང་རྒྱུ་མ་མས་འཕྲོད་ཀྱི་ཁ་གསལ་ཐོབ་ཐུག་ལ་ཐོས་པའི་ཐབས་ལུགས་

2、孕中期孕妇为什么要补充营养 / 3

༣ མདའ་ཆགས་བའི་སྐབས་བཟང་འབྱུང་ཐབས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུག་ལ་ཐོས་པའི་ཐབས་ལུགས་

3、孕期来自饮食方面的危害有哪些 / 6

༤ མདའ་ལོར་བའི་སྐབས་ཀྱི་མར་སྐྱེ་བའི་ལྷན་ཐོབ་ཐུག་

4、孕期怎样保护乳房 / 8

༥ མདའ་ལོར་བའི་སྐབས་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་ལྷན་ཐོབ་ཐུག་ལ་ཐོས་པའི་ཐབས་ལུགས་

5、孕期劳动应该注意什么 / 10

༦ རྒྱུ་མ་མས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུག་ལ་ཐོས་པའི་ཐབས་ལུགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུག་

6、孕妇为什么要参加有益的文娱活动 / 12

༧ རྒྱུ་མ་མས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུག་ལ་ཐོས་པའི་ཐབས་ལུགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུག་

7、孕妇的衣着应注意什么 / 14

༨ མདའ་ལོར་བའི་སྐབས་ཀྱི་ལྷན་ཐོབ་ཐུག་ལ་ཐོས་པའི་ཐབས་ལུགས་

8、孕期的个人卫生要注意什么 / 16

༩ རྒྱུ་མ་མས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུག་ལ་ཐོས་པའི་ཐབས་ལུགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུག་

9、孕期的睡眠要注意什么 / 18

༡༠ རྒྱུ་མ་མས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུག་ལ་ཐོས་པའི་ཐབས་ལུགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུག་

10、什么是孕妇的正确姿势和体位 / 20

༡༡ ལྷ་མ་ཕྱི་ལ་འགྲོ་སྐབས་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་གང་ཡིད།

11、孕妇外出应注意什么 /22

༡༢ མདལ་ཆགས་པའི་སྐབས་ཞིང་དགོས་དགོ་རྒྱ་ཡོད་དམ་ཅེད།

12、孕期要不要系腰带 /24

༡༣ ལྷ་མ་གང་དང་གང་ལ་བྱ་བ་ལ་མ་གཞུགས་ཡོད་མིན་བཟག་དབྱེད་བྱེད་དགོས།

13、哪些孕妇须做畸胎检查 /26

༡༤ ལྷ་མ་མར་ཉོབ་མདངས་སྤེལ་ས་ན་ཇི་འདྲ་བྱེད་དགོས།

14、孕妇精神倦怠怎么办 /28

༡༥ མདལ་འཁོར་བའི་སྐབས་སོ་སྟོང་ནས་ཁྲག་འདོན་བ་དང་སྐྱད་ས་ན་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས།

15、孕期牙龈出血与肿胀怎么办 /30

༡༦ ལྷ་མ་མའི་སྟིང་ཁ་འཕར་ཉུགས་མགོ་འཕྲི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན།

16、孕妇心跳急促是怎么回事 /32

༡༧ ལྷ་མ་མའི་མདལ་ལ་མ་གྱི་ཟེད་ཁྱ་རྒྱ་ན་ལྷན་མིན་ན་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ།

17、孕妇阴道分泌物异常怎么办 /34

༡༨ གང་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱན་གཏན་གྱི་བྱ་བའི་འགྲལ་འཛུགས་ཟེར་རམ།

18、什么是正常胎动 /36

༡༩ གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བྱ་བའི་སྟིང་གི་འཕར་སྒྲ་ཟེར།

19、什么是胎心音 /38

༢༠ མདལ་འཁོར་བའི་སྐབས་ཉེན་ཁའི་འདྲ་ཆགས་ཇི་འདྲ་ཡིད།

20、孕期有哪些危险信号 /40

༢༡ མདལ་འཁོར་བའི་སྐབས་སུ་ཐུག་པ་དང་མ་ཐུག་ཆུང་བྱེད་མི་ཉན་བཞག་ཡིན།

21、为什么孕期瘙痒忽视不得 /43

༡ མདལ་འཁོར་བའི་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་མཆོག་ལ་ཟས་རིཔ་གདམས་གཞི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

1、妊娠中晚期怎样选择食品

མདལ་འཁོར་བའི་རྒྱལ་དགྱིལ་ (བྱ་ཁྱ་འཁོར་རྩིས་ཀྱི་གཟུང་འཁོར་༡༩ནས་
 ༢༥བར་) རྒྱལ་སྐབས་དེ་ནི་སྤྱ་ཁྱ་འཆར་མངས་འགྱུར་པའི་རྒྱལ་སྐབས་
 ཤིག་ཡིན་ཞིང་འཆར་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཕུ་འགྱུ་གི་ཡོད་པར་བརྟེན།
 སྤྱ་མའི་གཟུར་པོའི་རྒྱལ་པ་བདུ་ཆད་ནས་ཀྱན་ལས་༡༠%-༢༠%བར་གྱི་
 མཐོ་བ་ཡོད། མདལ་ཆགས་པའི་རྒྱལ་འགོའི་ནད་རྟེན་མེད་པར་གྱུར་རྩིས།
 ལྟ་ཆས་བཟའ་ཤུགས་ཆེ་ཕུ་འགྱུ་གི་ཡོད་ཅིང་ལྟ་ཆས་ཐད་འབྱུང་བའི་གཙོ་བོ་
 བྱེད་པའི་ཐོག་ཟས་སྤྱ་བརྩེ་པོ་མང་ཙམ་རྒྱག་དགོས་པ་དང་། ཞོར་ཟས་ལ་གྲ་
 དང་ཉ། སྦྱང་དང་། སྤྱ་མའི་རིགས་བཟུང་གོས་ཤིང་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱ་
 པའི་མཚུབ་སྟོན་འགྲུ་འཆར་བཅུད་ཀྱི་འཕྲོ་བུ་དགོས།

妊娠中期(孕13~28周) 此期，胎儿开始加速成长，需
 要的营养增大，孕妇的热量消耗比平时要多10%~20%。早
 孕反应消失，谷物为主，多变换花样。副食可选瘦肉、鱼
 虾、禽蛋、豆制品，同时在医生的指导下口服钙剂。

མདལ་འཁོར་བའི་རྒྱལ་མཆོག་ (བྱ་ཁྱ་འཁོར་ནས་གཟུང་འཁོར་༢༥ནས་
 ༤༠བར་) རྒྱལ་སྐབས་འདིར་བྱ་སྤྱད་གང་མཐུན་ཆེན་པོ་ཆགས་ཏེ་ཕོ་བ་
 ཤུགས་པས་སྤྱ་མའི་ཟས་ཤུགས་ཆག་གི་ཡོད། སྤྱ་ཁྱ་ཉིན་རེ་བཞིན་ཆེ་ཕུ་
 འགྱུ་བ་དང་བསྟན་འཆར་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཕུ་འགྱུ་བས་སྤྱ་མས་ཁ་ལག་
 མང་ཙམ་ བཟའ་དགོས་པ་དང་། འབྱུ་བདེ་བ་དང་བཅུད་ཆེ་བའི་ཟས་
 རིགས་བཟུང་གོས་ཤིང་། དེ་དག་ཆབས་ཅིག་ནད་འཁྲུལ་རིགས་ཀྱི་འཆར་
 བཅུད་ལྷགས་རིཔ་ཡོད་པའི་ཟས་རིཔ་འོས་འཆམས་བཟུང་གོས། རྒྱལ་

སྐབས་དེར་སྒྲ་གྱི་རྩ་པའི་སྒྲི་འཕེལ་འབྱས་ཚད་རྒྱ་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་
 སྒྲི་མས་སྒྲན་མའི་རིགས་དང་ཉའི་རིགས། རྩ་ཚལ་གྱི་རིགས་སྤྱུགས་
 འཚོ་བརྒྱད་ཀྱི་ལྷན་པའི་ཟས་རིགས་མང་ཙམ་བཟུང་གོས།

妊娠晚期(孕28~40周) 此时由于子宫的体积迅速增大，顶着胃部，令孕妇的胃口骤减。随着胎儿食欲也大大增加。主食仍应予以的日渐增大，胎儿对营养韵需求也大大增加。孕妇需要少吃多餐，进食富含营养而容易消化的食物，同时，还应适量进食内脏类含有丰富铁质的食物。由于这一时期胎儿的骨骼发育接近完成，孕妇应摄取充足的豆类食品、鱼类和蔬菜等含有丰富钙质的食品。



༡ མངལ་འཁོར་བའི་རྩ་དཀྱིལ་དུ་སྐྱུ་མ་མས་འཛོལ་བཅུད་ཁ་གསལ་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན།

2、孕中期孕妇为什么要补充营养

མངལ་འཁོར་བའི་རྩ་དཀྱིལ་ནི་སྐྱུ་གུའི་དབང་པོ་ཁག་སྟེན་པའི་རྩ་རིམ་
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྐྱུ་གུ་འཚར་ལངས་འགྲོ་མཆུགས་པས་འཛོལ་བཅུད་དེ་བས་མང་
ཅམ་མཁོ་སྤྱད་བྱེད་དགོས། མངལ་འཁོར་བའི་རྩ་དཀྱིལ་ནི་ནད་རྟེན་ཡོད་
པའི་སྐྱུ་མ་མས་རྩ་རིམ་གོང་མར་འཛོལ་བཅུད་མི་འདེང་བ་དག་ཁ་གསལ་བྱེད་
དགོས། དེས་སྐྱུ་གུ་སྟོན་བྲལ་ངང་འཚར་ལངས་ཡོང་བ་དང་སྐྱུ་མའི་ཟས་ཟ་
ཤུགས་ཆེ་བུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་འཛོལ་བཅུད་ཁ་གསལ་བྱེད་པའི་རྩ་སྐབས་ཡག་
ཤོས་ཤིག་ཡིན།

孕中期是胎儿各器官进一步发育成熟的阶段，生长发育快，需要更多的营养供给，有早孕反应的孕妇，还要补充前一段营养的相对不足。这时胎儿生长稳定，孕妇食欲增加，是补充营养的好时候。

མངལ་འཁོར་བའི་རྩ་དཀྱིལ་དུ་འཛོལ་བཅུད་ཐད་ནན་བཤད་བྱེད་
དགོས་དོན་ནི།

为什么要强调孕中期的营养？这是因为：

(1) སྐྱུ་གུའི་གཟུར་པོའི་ལྗེ་ཚད་གང་མཆུགས་མཐོ་བུ་འགྲོ་བའི་
དགོས་མཁོ་ཡིན།

(1) 胎儿体重快速增长的需要：

(2) སྐྱུ་མའི་བུ་རྣམས་དང་ཅུ་མའི་སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡིན།

(2) 孕妇本身、子宫、乳房发育的需求；

(3) 分娩一刻，为孕妇储备足够体力；

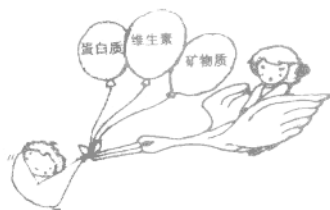
(4) 为产后恢复和乳汁分泌做准备。

(5) 分娩后，为恢复体力和分泌乳汁做准备。

(6) 为产后恢复和乳汁分泌做准备。

怀孕期间，孕妇本身、子宫、乳房发育的需求；分娩一刻，为孕妇储备足够体力；分娩后，为恢复体力和分泌乳汁做准备。怀孕期间，孕妇本身、子宫、乳房发育的需求；分娩一刻，为孕妇储备足够体力；分娩后，为恢复体力和分泌乳汁做准备。怀孕期间，孕妇本身、子宫、乳房发育的需求；分娩一刻，为孕妇储备足够体力；分娩后，为恢复体力和分泌乳汁做准备。

此时若营养缺乏会导致：低体重儿、胎儿神经系统发育障碍及智能低下、器官发育异常及先天畸形。随着生活水平的提



高，营养缺乏的比较少，营养过度的情形却不断增加。这种危害也同样应当引起孕妇的重视。营养过度导致胎儿肥胖，不仅影响胎儿神经系统的发育，还可能造成巨大儿出生，使产程延长，甚至发生难产，危及母婴生命。

兴奋作用，有流产史的妇女不宜食用。为了使油条蓬松制作时加入了明矾。明矾可造成胎儿的大脑发育障碍。还有许多刺激性的调味品，如辣椒、花椒、胡椒、茴香等。中医认为属热性食品，孕妇食用后会造
成大便干燥。

མངལ་འཁོར་བའི་རིང་བཟའ་འབྲུང་གི་གཙང་སྤྱོད་བཞེན་ལ་ཉག་
བར་དུ་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཏུས་ཚོད་ཡོལ་བའི་བས་རིགས་
དང་བཟའ་བཙའ་བཅོག་པའི་རིགས་བརྒྱུར་འདོམ་ཐོན་བྱས་ཏེ་བས་དུག་
དང་། རྟོད་དུག་རང་བཞིན་གྱི་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་ལམ་གྱི་གཉན་ཚད་མི་སྣ་
པ་བྱེད་དགོས། བས་དུག་སྣ་ཆེ་སྤྲུམ་མའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་འཚེ་ཡོང་
བ་དང་། བས་དུག་གིས་བསྐྱོད་པ་བཤལ་ན་རྒྱ་མའི་འགྲུལ་སྤྱོད་རེ་མཁུའ་
སྤྱོད་ནས་སྤྱི་གྲུ་ཤོར་བའམ་དུས་མིན་དུ་སྤྱོད་གི་ཡོད། དེར་བཞེན་སྤྱོད་ཆ་
དང་ཤིང་འབྲས་སྟེ་བ་སྤྲུམ་སྤྱོད་ལ་དེ་ཆེ་ཆུང་ནང་གཙང་མར་བཀྲས་
ནས་ཞིང་སྤྲན་མེད་པ་བཟོ་དགོས།

整个孕期，饮食的卫生应特别注意。应避免食用
过期变质的食品、不洁食品，以免引起食物中毒或急
性胃肠炎。食物中毒肯定不利于孕妇和胎儿的健康。
腹泻可使肠蠕动加快而起流产、早产。瓜果蔬菜要在
水里浸泡洗净，以去掉上面残留的农药。

༤ མངལ་འཁོར་བའི་སྐབས་ལྷ་མར་སྤྱད་སྒྲིབ་ནི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

4、 孕 期 怎 样 保 护 乳 房

ཨ་མའི་འོ་མ་ནི་སྤྱ་གུའི་བཟའ་བཙའ་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པས་སྤྱ་གུ་
སྐྱེས་རྗེས་འོ་མ་བདེ་སྒྲག་ངང་ཐོན་པ་བྱ་དགོས་ན་མངལ་འཁོར་བའི་རིང་
ལྷ་མར་སྤྱད་སྒྲིབ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། མངལ་འཁོར་བའི་སྐབས་རི་ལྟར་བྱས་ནས་ལྷ་
མར་སྤྱད་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས་ཞེས།

母乳是婴儿最理想的食品。为了产后能顺利授乳，孕期的乳房保护十分重要。在孕期怎样保护乳房，建议有以下几点：

(༡) མངལ་འཁོར་བའི་རིང་ལྷ་མ་ཆེ་ལྟ་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་སྤྱམ་མས་
སྤྱད་གོས་ལྷག་པོ་བྱོན་ནས་ལྷ་མར་གནོན་ཤུགས་མི་འཕྱག་པ་བྱེད་དགོས་པ་
དང་ལྷ་སྤྱབས་དམ་སྤྱད་འཚམས་པོ་བཅིངས་ནས་ལྷ་མ་མི་ལྷག་པ་བྱེད་
དགོས།

(1) 孕期中，乳房发育增大，孕妇不宜穿过紧的上衣，以免压迫乳房。要选择佩带合适的乳罩，防止乳房下垂。

(༢) སྤྱ་གུ་འཁོར་ནས་སྐྱ་བ་ལྟ་བུ་ག་སྤང་མཚམས་ནས་བཟུང་ཡི་ཅི་
ཀྱབ་བའི་ཨ་ཅར་བྱིས་ཉིན་ལྟར་ལྷ་རྟོག་ཐེངས་རེ་བཟུས་ཏེ་ལྷ་རྟོག་མཉེན་
པོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ལྷ་རྟོག་འབྲུ་བའི་སྐབས་ལྷ་རྟོག་ཐོག་ཡོད་
པའི་དྲིག་རྟོག་གཙང་མར་བཟུས་རྗེས་བཞག་ལེ་ཆོ་བྱུག་ནས་ལྷ་རྟོག་ལ་
མེར་ཁ་མི་གས་པ་བྱེད་དགོས།

(2)从妊娠5~6个月起,每天用毛巾蘸肥皂水擦洗乳头一次,以增加乳头的弹力。擦洗时,要擦掉乳头上积聚的分泌物的干痂,然后再涂抹一层油脂,以防哺乳期发生乳头皲裂。

[illegible]

(3) 乳头内陷的孕妇，每天擦洗后，把双手指放在乳头根部上下或乳房两侧同时下压，可使乳头突出；也可角手指轻轻向外牵拉，以免新生儿吃奶困难。

