

妈妈宝宝系列

准妈妈

生病别烦恼

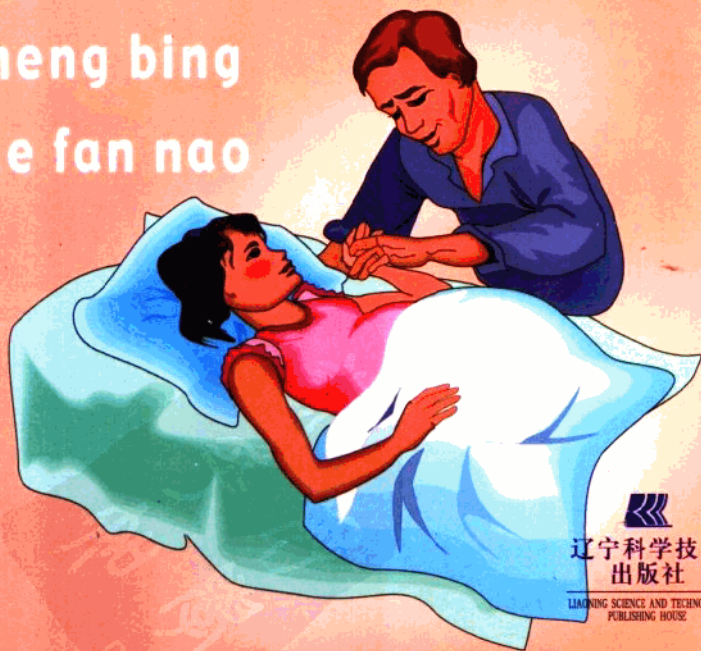
zhun

ma mi

sheng bing

bie fan nao

婴儿与母亲杂志编辑部 编著



辽宁科学技术
出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY
PUBLISHING HOUSE

目 录

- 怀孕期间常见的不适 /01
- 怀孕期间合并症的饮食调理 /08
- 孕期皮肤疾病及保养之道 /15
- 孕期常见皮肤问题 /18
- 如何预防黑斑的产生 /23
- 孕期牙齿预防保健有道 /27
- 孕期牙周病 /33
- 孕期感冒如何应付 /39
- 怀孕 VS 腮腺炎与 MMR 疫苗 /44
- 孕妇会产生哪些视力问题 /48
- 怀孕与高度近视、视网膜剥离的三角关系 /53
- 怀孕期的腰酸痛 /55
- 孕期腰酸背痛怎么办 /58
- 怀孕末期胃灼热 /61
- 孕期腹痛知多少 /64
- 孕妇患哪些急性腹痛需要紧急开刀 /69
- 孕期痔疮便秘怎么办 /75
- 准妈妈便秘问题中医食疗法 /80
- 妊娠初期阴道出血要小心 /89
- 解读孕期泌尿道变化症状 /93

- 解读孕期泌尿道疾病与治疗 / 99
- 孕妇尿路感染的处理 / 105
- 孕妇小心“甲状腺机能亢进” / 111
- 谈子宫肌瘤对怀孕的影响 / 116
- 子宫颈癌孕期的处理原则 / 119
- 孕期卵巢瘤的诊断与治疗 / 124
- 怀孕时乳房的疾病 / 132
- 哮喘妈妈孕期保健 / 138
- 高血压对怀孕生产的影响 / 144
- 孕期肾脏疾病与保健 / 150
- 妊娠与糖尿病 / 156
- 糖尿病妈妈的妊娠保健 / 162
- 妊娠蛋白尿治疗原则 / 171
- 贫血孕妇及妊娠初期、中期饮食调理 / 174
- 孕妇适合针灸治疗吗 / 187
- 脊椎侧弯对孕妇及胎儿的影响 / 189
- 孕期子宫破裂 / 193
- 孕期意外伤害怎么办 / 198
- 精神疾病的孕妇面面观 / 203
- 红斑狼疮患者怀孕须知 / 207

怀孕期间常见的不适

以下是怀孕期间常见的不适及应付的对策：

一、恶心及呕吐

多数孕妇在首次月经逾期末到后便开始感到恶心，持续到第3个月为止。这种感觉通常在白天比较明显，也可能在准备餐点时闻到食物的味道时发生；对于晚上工作、白天睡觉的妇女则有“黄昏时想吐”的感觉，因为这时是她们起床的时间。

增加葡萄糖的摄取以减轻晨吐比任何其他治疗都好。传统的方法是床边放一些饼干，可以在起床前吃一片饼干，酸的食物也可达到相同效果。应该吃少量的早餐，或晚一点再吃早餐，但不可以不吃。并应维持良好的饮食摄取量，这样才能补偿早餐的分量。吃饭时应避免吃流质食品，不要闻味道强烈或油质食物，少食多餐也会对缓解不适颇有帮助。孕妇应小心避免服用成药，包括制酸剂。含碳酸钠的制酸剂由于钠的成分易造成体液停留体内而产生水肿。有一个重要原则——除非由医师开处

方或许可的药物,否则孕妇在怀孕期间不应服用任何药物。

二、心口灼热

心口灼热是因胃活动减少而引起胃内容物返流,沿着食道会有一种燃烧的感觉;需要少量少餐,吃完东西不要马上躺下,以免胃酸返流。这种“胸口”疼痛是起因于胃肠道,因此名为心口灼热,却与心脏无关,因此不必过虑。

三、齿龈炎

齿龈肿胀与唾液的酸碱度有关,可能会造成齿龈出血和压痛。这种情形可使用较柔软的牙刷以减少对齿龈的刺激,从而减轻出血。齿龈炎有时是饮食营养不足所引起的,尤其是维生素C的缺乏,应多吃含维生素C较多的水果或蔬菜,以预防出血。

四、便秘

怀孕时发生便秘,是由于成长中的胎儿使子宫压迫肠道,减慢了肠道的蠕动。此时必须养成规律性解便、多吃水果、蔬菜、增加饮食中纤维食品的量、同时增加每天的饮水量来加以解决。

孕妇不应使用成药来预防便秘,尤其应避免使用矿物油。矿物油会妨碍脂溶性维生素(A、D、E、K)的吸收,而这些正是胎儿生长所必需的。

五、肌肉痉挛

肌肉痉挛时解决的办法是躺下来，伸直痉挛的脚，将足部往脚背弯曲，这样将有助于按摩痉挛的肌肉直到硬“结”消失。如果腿部经常痉挛，则须限制牛奶的摄入量，但此时亦需另外补充钙质。应该常把下肢抬高以改进循环，切勿久坐久站。

六、乳房触痛

乳房触痛通常是怀孕早期最先注意到的症候之一，如果引起不舒服，可穿有肩带的胸罩，以减轻疼痛。但胸罩不宜太紧。

七、腹部不适

有些孕妇在怀孕早期因为腹部压力而感到不适。怀多胞胎的孕妇则在整个怀孕期间都有这种感觉。

当孕妇很快地站起来，会感到来自圆韧带的张力而使左或右边下腹疼痛；这种疼痛很剧烈而令人害怕。预防的方法就是慢慢地坐起来或站起来。

八、心脏血管功能的困扰

（一）姿势性低血压

仰卧的姿势太久可能会使孕妇出现严重休克的症状，

包括眩晕和无法呼吸、不安、低血压、快而微弱的脉搏，这些现象的发生是由于孕妇的姿势令沉重的子宫压迫下腔静脉，阻碍了下肢的血液回流，形成血液蓄积。治疗方法是让孕妇睡向左侧，如此可避免低血压。

（二）静脉曲张及痔疮

静脉曲张及痔疮是因庞大的子宫压迫下肢血液回流的静脉血管；使得血液蓄积在血管内，静脉便充血、发炎，且疼痛。静脉曲张常见于妇女会阴部、下肢及直肠静脉，因而引起痔疮，通常孕妇应小心防范这种情形发生，可采取左侧卧屈曲右侧脚的睡姿。还需平卧将双腿抬高，每天两次，每次10~15分钟。不可双腿交叉或弯曲膝盖坐着，以免影响下肢血液循环。也可穿上弹性袜，减轻静脉曲张。并且必须进行适量地运动，不要长期坐或站。如有痔疮时则应注意大便通畅，预防便秘。

（三）心悸

孕妇突然的动作，如床上翻身，常会感到心悸。将动作放慢则可改善心悸的情形。

九、生殖泌尿道功能的困扰

怀孕期间因为子宫颈和阴道腺体的分泌，增加了粘液及阴道分泌物使酸碱度改变而形成酸性，所以会有阴道症候产生。

（一）白带

白带是一种白色、粘稠的阴道分泌物，孕期比平常增多。可每天洗澡及淋浴，以冲洗堆积的分泌物，穿棉质内裤以保持通气性。

（二）瘙 痒

妇女有阴部瘙痒的情况都应该去找医师，因为这可能表示受到感染了。任何时候妇女都不应该自行治疗阴道的感染；尤其是怀孕期间更是不可使用药物。

（三）尿 频

怀孕时因子宫胀大压迫膀胱引起尿频，减少尿频并无他法。此时不能因为怕解小便而减少水分摄取，因为身体需要足够的液体来维持循环。有尿频感时亦应注意解小便时是否有疼痛感、灼热感、尿中带血等尿道感染现象，如果有则应请医师诊断治疗。

有时会有压迫性尿失禁（咳嗽、打喷嚏或跑步时无法控制尿液）。多做收缩及放松会阴肌肉的运动，有助于强化尿的控制及减少压迫性尿失禁的可能，同时直接强化会阴肌肉，以利生产。

十、怀孕中、晚期的困扰

（一）背痛 在怀孕过程中随着怀孕日数增加，会有腰部脊椎前弯的情形；以及为了保持平衡而不得不改变姿势，但结果却造成背痛。因此应穿适当高度的鞋子以减少脊柱弯曲的程度而保持直立的姿势。以骨盆前倾的姿

势走路；以蹲的姿势拣东西，而不要弯腰去拣；提东西时，也应尽量抱取；睡觉的床铺不要太软，如此应可减轻背痛。

（二）呼吸困难 因膨大的子宫加压力在横膈膜上，对肺造成压迫，就会发生呼吸困难的状况。

（三）脚踝水肿 大多数的妇女在怀孕晚期都可能会出现脚踝及足部的水肿，尤其是快到终期时更明显。只要没有高血压或尿液检查时出现尿蛋白的情形，便是正常现象。这可能是由于下肢血液循环减少所致。要改善这种情形，最好是侧躺下来，切勿久站久坐，将脚抬高，如此可促进下肢的血液循环。同时应避免穿着缩紧的裤带及长统袜，以免减少下肢循环和静脉回流。

（四）子宫收缩 在怀孕早期子宫即会开始出现收缩的情形，但并不明显，到了中、晚期便愈来愈强烈，孕妇甚至会感觉到轻微的疼痛，很像是月经痉挛，这种情形并不是分娩开始的征兆，故不必太过紧张。

当孕妇看到了以下的症候时，即是危险的信号，应立刻就医：

1. 阴道出血——可能是前置胎盘、过早的胎盘分离、早产。
2. 持续呕吐——可能是全身性感染，呕吐将会导致电解质紊乱及体液流失。
3. 发寒及发烧——可能子宫内有感染的情形。

4. 突然有液体自阴道流出，可能羊膜过早破裂。
5. 腹痛——可能是子宫外孕、胎盘过早分离、子宫破裂。
6. 脸或手指肿胀——怀孕引起高血压。
7. 眼前有闪光或黑点——怀孕引起高血压。
8. 视力模糊——怀孕引起高血压。
9. 严重的、持续的头痛——怀孕引起高血压。

怀孕期间合并症的饮食调理

王太太的妹妹彩虹最近得知怀孕的消息，虽然感到很高兴，但她早上起床会有恶心、呕吐的症状，甚至症状会持续一整天，感到非常的不舒服，担心会影响到自己的健康及胎儿的正常发育，于是在王太太的建议下就一起来找营养师，希望能获得帮助。

两人进了营养咨询室，即见彩虹忙着找垃圾桶呕吐，此时王太太唉了一声“孕育一个小生命真辛苦！为什么会这样恶心、呕吐呢？”

营养师说：“害喜、恶心呕吐的症状是怀孕最常见的不适，原因可能是由于体内的激素分泌过量，刺激中枢神经系统，使得生理与生化平衡经常受到扰乱，或者是因为情绪问题、心理压力造成过度紧张，身体疲惫所引起的。一般出现在怀孕第一期，且通常只是一段时期而已，所以过一段时间后自然就会慢慢地减退。”

一、“害喜症状”因人而异

王太太疑惑地说“我没有害喜、恶心呕吐的症状，但

是我妹妹为什么会这么严重？”

营养师则说：“其实症状的轻重是因人而异，有的人只是轻微症状或完全没有害喜的现象，有的人却从早到晚都感到不舒服，一天吐好几次，甚至每次吃完东西后，就会觉得恶心，把刚吃下的食物全都吐出来，严重到无法正常的进食，甚至也有人闻到某些特定的味道，比如鱼腥味、烟味等，就会觉得很恶心，想吐。”

此时彩虹点头说：“对了！我就是这样，营养师，在饮食方面我要注意什么，才能改善害喜的症状呢？”

“若是早晨起来时有轻微的恶心和呕吐的现象，建议你可先吃一点干的主食类食物，譬如几片饼干或吐司来改善不舒服的情形，避免与液体食物同时摄取，然后静躺休息约半个小时左右，再起来吃早餐。若症状有持续的现象，在饮食方面最好采取少量多餐，不要因为害怕不舒服而拒绝食物，因为空腹所引起的饥饿会更助长呕吐的趋势，而液体食物尽量在两餐之间摄取较理想，避免太油腻、太甜或味道太浓的食物，少喝咖啡等刺激性饮料，可减轻恶心、呕吐所造成的不适。”

二、想吃什么就吃什么

“那为什么我怀孕后对食物的嗜好会改变，特别喜欢吃酸的、甜的、咸的食品，也喜欢吃冰冰凉的东西，吃了特别舒服，这些东西是否会影响到胎儿的健康？”

营养师：“不用太担心了，像这些情况很多孕妇都有的。其实若是孕妇本身觉得能改善不舒服，量不要吃太多，原则上想吃什么就吃什么。若不想吃的食物，也不需要勉强进食，因为可能会引起习惯性呕吐，故可针对食物的喜好及可耐受的情况，来选择适合自己的饮食。”

王太太很好奇地问：“有没有人因恶心、呕吐到需要住院？”

“有啊！有些孕妇在怀孕初期会因严重的恶心、呕吐，导致体内水分的流失与电解质的不平衡，引起体重减轻，若严重到可能危及生命时，就需住院治疗，由我们整个营养照顾小组，包括医师、护士及营养师等协助她恢复。”

三、增加纤维减少便秘

王太太哦了一声！又接着问：“我怀孕之前很少有便秘的现象，为什么到了怀孕末期，挺着大肚子时却有便秘的现象呢？”

“便秘的发生，在怀孕的后半期尤其常见。可能是因为怀孕期间消化系统机能降低，胃排空的时间较长，产生胀气及子宫压迫到大肠，减少肠道蠕动。平常运动不足及摄取太少的水分和纤维质，皆容易引起便秘，有时候会因便秘而使人觉得心情沉重、没有食欲，甚至还会使恶心呕吐的情形更严重。”

“那我要注意什么呢？”

“为了改善便秘，平常的饮食习惯就非常重要。在均衡营养的前提下，可多摄取富含纤维质的食物，因为膳食纤维可增加粪便体积，刺激大肠的蠕动，将粪便推出，而且它具有保水、膨胀的效果，可使粪便较湿润而利于排出。所以在日常饮食中除了多选择如蔬菜、水果、海藻、茼蒿、竹笋、牛蒡等富含纤维质的食物外，也可以利用胚芽米饭及全麦面包来代替白饭、白吐司，或在吃粥或喝牛奶时添加麦片，或者利用洋菜做冰凉可口的果冻，或将洋菜切段洗净后凉拌小黄瓜，以上的几种方式皆可增加纤维质的摄取量。另外要多喝水、多运动，并养成每天固定排便的习惯，或者是有便意时，绝对不要加以忍耐，皆可改善便秘。”

四、特殊情况配合特殊饮食

王太太：“医师说我有贫血，那该注意什么？”

“一般的情形，大约有15%~20%的孕妇会发生怀孕期生理性贫血的现象，因为怀孕使血液容积增加，血红素被稀释而下降至1毫克/分升，但红血球的大小及血色素含量正常，这与缺铁性贫血是有所区别的。如果是发生缺铁性贫血，多发生于过去的状况不佳、经常怀孕，或饮食摄取不足；而发育中的青春期的孕妇，也较容易发生缺铁性贫血的现象。有贫血的孕妇容易有早产的倾向及

生出铁质储存不足的婴儿。”

“所以，当血红素低于11毫克/分升，血比容低于33%时，可依医师指示服用普通剂量的铁补充剂，而在饮食方面则建议选用含铁丰富、高利用率的食物，如蛋、猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、内脏类，及猪血、鸭血等食物，另外全谷类、豆类、加铁强化的谷类制品等食物，铁质利用率虽较低，但这些食品含铁量多可弥补利用率的不足。同时也建议食用促进铁质吸收的食物，如富含维生素C的食物（番石榴、柑橘类、番茄、柠檬等）和果汁，与正餐一同进食，有助于铁质的吸收；另一方面避免干扰铁吸收的食物，如咖啡和茶不利铁的吸收，最好于饭后两小时再饮用。”

王太太：“最近腿部常痉挛，饮食方面有什么办法改善这种现象吗？”

营养师：“可以啊！约10%的孕妇在怀孕中期及后期会发生腿痉挛的现象，尤其是在夜间。原因可能是钙质摄取不足，钙磷比例不平衡，或是下肢的循环不好。饮食方面建议你多补充钙质，在牛奶、小鱼、海藻和绿色蔬菜中，都含有丰富的钙质。而磷是矿物质的一种，与钙质的比例约1:1或1:2是最理想的，摄取过高的磷会减低钙质的吸收及利用。故一些添加了过多磷质的加工食品，如泡面、饮料、火腿香肠等，尽量在怀孕期间避免食用。另外腿痉挛发作时，可借由按摩或抬高下肢，保

持下肢温暖，来减轻痛苦。”

彩虹：“我有一个朋友，有妊娠毒血症，为什么会发生呢？”

营养师：“在怀孕期间，有了高血压、蛋白尿、水肿等综合症状时，就称为妊娠毒血症，通常发生在怀孕末期，是造成孕妇死亡的最主要原因，过度疲倦、营养不良和贫血等，被认为是容易罹患妊娠毒血症的高危险群。”

彩虹：“在饮食方面需注意什么？”

“妊娠毒血症是由于水分和钠盐滞留在体内，直接影响水肿程度，故在饮食上建议避免盐分摄取过多、采用较清淡的饮食，如在烹调时宜采用蒸、煮、炖、烤的方式来减少用盐量，或利用白糖、白醋、葱、姜、蒜、柠檬汁等来调味，既可减少用盐量又可保持食物的美味增加可口性。而一些含盐分高却不易被人察觉的食物如甜咸饼干、罐头食品及各种加工食品必须避免。若是在家安静休养和饮食控制仍没有改善时，可能就必须住院治疗了。”

“另外，若是由于妊娠毒血症而有明显体重突然增加的现象，可能是体液滞留而不是组织的增加。过去有人以控制体重借以减少妊娠毒血症并发症的危险，但那是当且危险的。根据学者的研究发现，体重不足的妇女再加上怀孕期间体重增加不足时，妊娠毒血症的患病率

反而较高,故妊娠毒血症患者的饮食需有充足的热量、蛋白质及维生素。”

王太太:“今天我们受益良多,谢谢营养师。”

营养师:“如果饮食方面还有任何问题,可再与我联系。”