

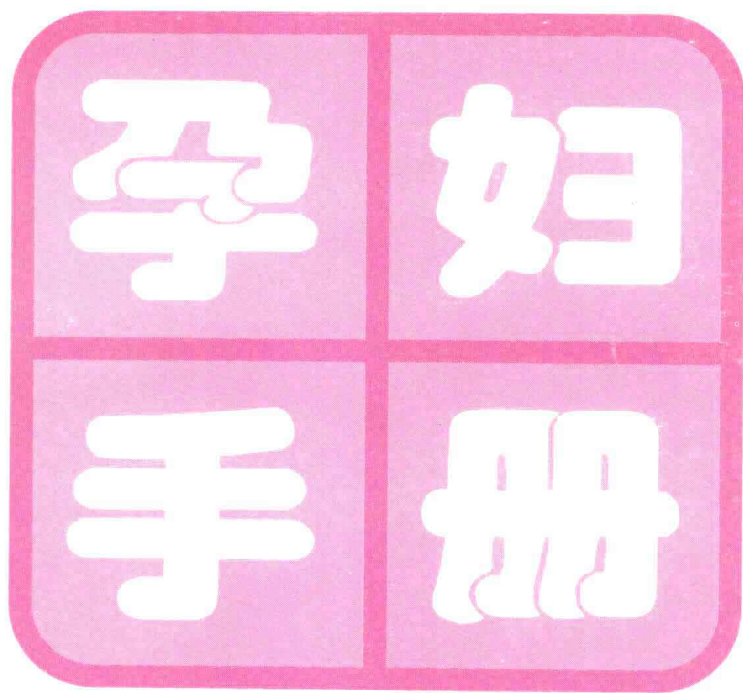


李镒尧 主编

孕妇手册

- 孕妇生活
- 孕妇穿着
- 孕妇须知
- 孕妇食谱

世界图书出版公司



李铉尧 主编



世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

孕 妇 手 册

定价：60 元

ISBN：7-5062-2719-3/R·0002

版权贸易合同登记号：19-1995-008

出版社注册号：粤 014

妇幼家庭出版社（台）出版
广东世界图书出版公司

广州市新港西路大江冲 25 号

邮政编码：510300

广州金羊彩印有限公司印刷

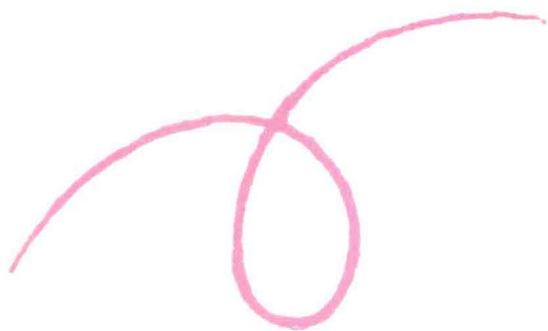
广东世界图书出版公司发行

各地新华书店经销

1995 年 9 月第 1 版 16 开本 787×1092 1/16

1995 年 9 月第 1 次印刷 8.5 印张

印数：00001—6000 册



序

“妊娠”对每位妇女而言，是一生中极为重要的历程，不论科技文明如何发达，社会如何进步，“怀孕”仍是妇女独有的神圣使命，也是应享的特权，为了传宗接代，孕妇甚至冒着生命危险来担起妊娠、分娩和养育的重任。

尊重孕妇、照顾孕妇、保护母性

因为妊娠是正常的生理反应，所以大家就以为是天经地义的事而不太特意去关心它、注重它，但就孕妇而言，怀胎后在生理、心理及感情上都会有相当大的负担乃至震撼，因此妇女一旦怀孕，难免产生恐惧、忧虑而影响其日常生活，甚至可能间接影响胎儿的正常身心发育成长。如果让孕妇和她的家人充分了解正常妊娠、分娩的知识，则可避免不必要的烦恼和焦虑，高高兴兴平平安安地渡过这重要的过程。

社会上有不少非专业人员，提供医药讯息，纷乱甚至动摇孕妇们的信心。

婴儿与母亲杂志，这几年来，由站在第一线工作的妇产科护理人员提供妊娠有关的常识，日常生活的指导，对孕妇本人及其配偶、家人有莫大的帮助。现在该杂志社将已经登刊的各篇文章整理成册发行，我相信对孕妇本人及家人提供了正确而有益的讯息，同时也协助每日忙碌的妇产科医师与孕妇沟通，弥补医师和孕妇间咨询时间之不足。

台大医院妇产科主任 李铨尧

目录

●孕妇须知

有喜了	2
产前检查	4
孕期卫生	6
胎儿发育与成长	8
孕期营养	10
孕期乳房的处理	12
产前运动	14
孕期常见的不适	16
孕期的危险信号	17
产兆的介绍	19
生产的过程	20
产后卫生	21
产妇的营养	22
如何给宝宝喂母乳	24
产后检查	26
为婴儿清清爽爽洗个澡	27
初生婴儿脐带护理	33

●孕妇生活

宇宙间极其神妙的演奏	38
子宫内胎儿的成长与母体变化	44
按时做好产前检查	50
上班族的准妈妈要注意些什么	55
产前孕妇体操	58
为娇妻做孕期按摩	62
产后护理	66
新手妈妈育儿需知	70
如何哺喂新生儿	74

●孕妇穿着

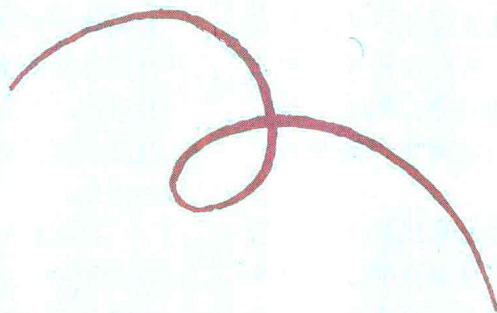
孕妇的衣着	80
-------------	----

●孕妇食谱

有助孕妇美容的营养食谱	89
乳制品是孕期最佳的选择	94
富含铁质又可口的肉类	99
植物性蛋白质的宝库	105
营养美味又不生腻的蔬菜	109
能控制体重的孕期食谱	115
适合孕妇的营养火锅	119
孕妇的安产料理——海产	123
色香味俱全的米饭料理	128



孕妇须知



每一个妇女在婚后第一次怀孕皆感到兴奋、好奇。但是怀孕初期的现象，大多要靠孕妇自己察觉。若妇女不了解怀孕的现象，往往误认为是妇科的疾患，随便的求医，到药房买药或私做主张乱服成药，而影响到妇女本身和胎儿身体健康。

怀孕的现象，有些孕妇自己可以感觉，而有些要由医师检查才能确定是否有喜。这些征候在某一些孕妇比较显著，有些人比较轻微。有的发现在怀孕早期，有的在中期，有的在晚期。孕妇每一期的征候都和胎儿的生长发育有相互关系。这些怀孕的现象愈在早期愈不容易发现，所以孕妇要关心注意自己身体上的变化，怀疑有喜了，应到医院请医师检查，并详细诉说自己的感觉，以得到确实的诊断，诊断确定后，要定时定期的到医院接受产前检查。

怀孕早期，孕妇本身最早发现的是月经停止。一个身心健康没有避孕的已婚妇女，以往月经周期都很规则，忽然过期，则怀孕的可能性很大，倘若妇女的月经以往周期就不规则，而这次月经迟迟未至，也要考虑到是否有怀孕，最好到医院做个检查。妇女一旦发现月经停止，不可自做主张，以为月经不顺，私自去买调经药或服其他药物而造成不良后果。妇女可到附近卫生所或医院检查，以确定诊断是否为怀孕。

怀孕初期，胎盘的绒毛组织开始发育后，分泌一种绒毛性腺刺激素，这种激素和呕吐有着密切的关系。怀孕时的呕吐常在早晨出现，一般于月经停止四个星期

以后开始，持续达三到四个星期之久，然后逐渐减退，症状的轻重因人而异，轻者只觉得早晨有些恶心，不想吃任何东西。严重的，早晨不舒适一直持续，恶心也较剧烈，一天可由数次恶心而转为呕吐。一般而言，大约半数的孕妇有此现象，但多属于轻度者。有些较神经过敏的妇女，尤其容易发生。在此现象发生期间，部分的孕妇有嗜好的改变，如特别是喜欢酸、甜食或生冷的食物。可依其各人需要而适当的摄取。如果在早晨有恶心呕吐的现象，可在起床半小时前，吃一片面包或饼干配一杯热开水，然后向右侧躺卧半小时再慢慢穿衣起床。若在早晨以外的时间发生，则多食用淀粉类碳水化合物的食物，每天五至六餐，少量而简单的食用。这类食物包括：谷类、面包、马铃薯、甜的小饼，饮料如果汁、可乐等。然而呕吐情形严重的话，一定要就医治疗。

在怀孕二到三个月之间，孕妇有小便次数增加的现象，此现象是由于骨盆内子宫增大，压迫并刺激膀胱所引起的。三个月以后子宫自骨盆腔进入腹腔，受压迫的症状就会消失，到了怀孕后期，胎儿的头部又进入骨盆腔，引起同样症状，小便次数增加，尤其在晚上发生为多，所以孕妇在晚上六点以后，在水分、饮料方面少喝一点儿。

已生产过的妇女，怀孕的乳房征象，较无诊断上的价值，由于乳房已有相当的发育和改变，它的怀孕征象不一定可靠。第一次怀孕的妇女，乳房改变尤为明显，

在月经停止后，孕妇可觉得乳房胀大，感到有压痛。乃由于脂肪和腺体增加所致。多数孕妇乳头周围出现一环颜色较深的区域，称为初晕。乳头比较显著的突出、发硬而竖立。乳房表面的静脉明显，常出现在初晕上，有时位于乳房边区。在怀孕第三个月末，若压挤乳房，可以引起稀薄的乳汁分泌。

一部分的孕妇可发现脸的颜色较怀孕前为深，有时发现于上额头或两侧脸颊，有时两处同时发现，这种情形可能持续数月之久，生产后即行减退，但不能完全退尽。第二次怀孕时会再加深，此现象发生时，孕妇应避免涂抹各种刺激性的化妆品或买药物来涂抹，以免伤害皮肤。

随着子宫的增大，腹部一日日的膨大，大约在怀孕三个月以后，孕妇自己可感觉到衣服较紧，并且在下腹部可能摸到增大的子宫，子宫随着怀孕时期日益增大。初次怀孕的妇女，腹部的增大不如已生产过的妇女其腹部膨大来得显著，因为第一次怀孕的孕妇，其腹壁肌肉未曾伸张过，比较紧。

怀孕到十八至二十个星期的时候，孕妇下腹部可能感到一种以前未曾感到过的蠕动，称为胎动初觉，蠕动的现象继续存在，直到生产结束为止，蠕动的力量也逐渐增加，此种现象表示胎儿在母亲的子宫内，发展到一定的程度而开始活动。孕妇第一次感觉的胎动有早期和晚期的分别，较为敏感的妇女，常误认为腹中器官的蠕动视为胎动。

孕妇在怀孕五个月后因腹部胀大，腹部皮肤的纤维层起断裂，而有颜色较皮肤稍深的斑纹，散布在下腹部称为妊娠纹，此纹可在两大腿和乳房上发现。第一次怀孕的妇女肚皮上之妊娠纹呈浅红色，已生产过的妇女其纹呈银白色。

以上的征候多由孕妇自己感觉到或看

到的，往往不能确定是否真正怀孕。另一个客观的方式由医师检查出来，才能确定诊断为怀孕了。怀孕早期，很难听见胎儿心音，大约在二十或二十二星期才能听见。胎儿心脏搏动约每分钟一百二十至一百六十次之间，胎儿运动时会增快，此现象医师可用测胎心器听出。胎儿的骨骼在十四星期才形成，因此在十八或二十星期之后，可由X光片上见到胎儿的骨架，视为正确诊断之一。另外也可利用验尿的方法来确定是否有孕。

虽然要确定妇女是否怀孕，有本身自觉的症状和医生的检查可知，但是愈早确知怀孕愈好。因此，妇女本身自觉月经过期二周仍未来经，就应该到医院做进一步的检查，以确定是否怀孕。妇女若确定是怀孕有喜了，应遵照医护人员的指导，定期的产前检查，注意到怀孕时期的营养，保持稳定的情绪，怀孕满十个月之后能顺利生产，不仅母体安然，宝宝也健康可爱。



产前检查



有人说：“女性比男性伟大，因为她能孕育新生命”。当月经迟迟不造访时，至妇产科检查而证明是有喜了，定有许许多多错综复杂不同的心境吧！嘿！初次尝到的人或许会怀着怯怯中带着点喜悦的心情！哈！又升一级了。从小姐至太太，现在又再登一级要做准妈妈了。而有的人嘛！却紧张得茶饭不思，怪令人心疼的。

确知自己怀孕了，您腹内正孕育着一个小小的生命。每个人都想生下健康、可爱的宝宝，那可要打从“娘胎”就谨慎的耕耘照顾了。近代医学的发达，许多的疾病与不幸都可自产前检查时查觉后，预先防患和治疗。

怀孕满三个月就可去医院或卫生所做第一次产前检查。初次产前检查要请您抽血检验及留小便检查。我见过不少来诊查的孕妇每每听到抽血就紧皱眉头，嘀咕半天，唉！何必吝惜那小小的两西西呢！可知这抽血检查是查知有没有贫血及梅毒。如果有的话，早点治疗不是母子都获益吗？小便检验是检查尿里是否有尿糖或尿蛋白，从这小便的检查可以早期发现孕妇肾脏的健康情形，可以及早查觉孕妇有无糖尿病。因此抽血和验尿的结果是显示孕妇健康的信号灯，虽有些麻烦却是对孕妇有益且必须的。

验了血和尿，紧接着护士会给您量身高及体重，以及测量血压。随着怀孕月数增加，胎儿的成长、体重也跟着增加，每次都可参考比照：是不是增加得太快或是不长呢？也可得知胎儿发育的情形。一般平均来说：孕妇整个孕期大概增加十到十三公斤。身高的高、矮亦可做为产时生产方





碰!”规律而悦耳的声音，您会有欣悦之感吧！

妊娠初期到生产，这十个月时间最好定期来做产前检查，与医师密切的连络。起初每个月检查一次，七个月后半个月检查一次，最后一个月最好是每星期一次。每次检查除了知道胎位、胎心音、验尿的结果、血压、体重的增加等等是不是正常外，医生还有好多好多要奉告您应准备的事呢！如果在检查中发现有特殊情形，医生会预约您每星期来一次。

准爸爸们：似乎把你们冷落一角了，虽然“怀孕”你们不能成主角，不过也是相当重要的“关键人物”，多多体贴太太吧！如果可能的话，陪太太上医院做产前检查也是一件富情趣而有意义的事。

准妈妈们：你们该体会领略出产前检查的意义和重要了吧！祝福你们有个健康、活泼的下一代。



法的参考资料。至于血压的增或减更是许多疾病的先兆。

医生初次给您做产前检查，会详细的问您以往及现在的健康史及家族有无特殊的疾病，这些都是珍贵的资料。譬如：怀孕时有无感染德国麻疹或本身有无糖尿病、心脏病……等特殊情形。除此之外，他还问您过去怀孕的经过及生产情况。譬如说：怀过几次孕？生产过几次？过去有没有流产或打胎？有的话为什么？过去有没有早产？过去有没有剖腹产？等等这些宝贵的资料都有助于医师对您身心各方面更进一步的了解。问诊后，会请您躺在床上，在护士陪伴之下给您测胎位和听胎音。测胎位在于检查胎儿的位置是不是正常，如果胎儿的屁股朝下就要请您回家每天作膝胸卧式，帮助胎儿转成正常的头朝下胎位。现在测胎心音的仪器有如麦克风式，您也可听到，当您听到腹内胎儿心脏“碰！



孕期卫生

孕期妇女日常生活卫生方面，我们应该要注意的有：

- 一、孕妇的衣着。
- 二、孕妇的运动和休息。
- 三、孕妇的沐浴。
- 四、孕妇的大小便排泄。
- 五、孕妇的性生活。

中国人素重养生之道，但多数人仍缺乏健康常识，而相信浮夸不实的医药广告、以讹传讹的荒谬迷信、充斥报章杂志的错误报道，这些成了人们消息的来源，故有疾时，乱服成药乱投医，自误了病情。有鉴于此，我们深深的感到，要使社会大众有正确的健康观念，是我们医护人员的责任。下面则给大家介绍妇女孕期家居生活卫生常识。

一、衣着方面：尤其在初为人母者，对于体形的逐日变化，常感到烦恼，不知如何是好，目前有许多大百货公司已有孕妇专柜，一般服装店也有各式各样的孕妇装出售或订制，你很容易的就能买到你喜欢的而且配合场所和气候的服装，装扮成一位可人的少妇！服装式样不拘，以宽松舒适美观为原则。衣服松动不束缚身体，色泽以明朗的颜色较佳：如黄色、绿色、橙色等，忌用任何松紧带，以免妨碍血液循环，而引起静脉曲张。由于怀孕期体内女性激素增加，乳房会逐渐变大，而常会有微微的胀感，穿着合适胸罩来支托保护乳房是需要的。胸罩的质料以能吸汗为佳。

另外，鞋子的选择也是重要的，要质软易于走动，鞋子不可太大或太小，鞋跟约一寸半，太高太低或有破损，都能引起跌倒或滑跤的意外和背痛不适。有人于妊娠五个月即使用腹带，目的为防止或减少背痛，冬天亦可保暖，这种腹带可视情况而用，非一定需要。



二、活动和休息：一般来说，在怀孕十个月当中，除了休息和睡眠以外，还需要运动、新鲜空气以及适度工作与休闲生活。轻度的家务如扫地、煮饭或办公室的工作对你有益。小心不可过累，不妨将你的工作加以适度的分配，不必要一气呵成。搬重物、蹲下洗衣、拖地板等过份用力的工作，则须请别人代劳较妥。阳光能帮助人体内钙质的吸收，若想要有健壮宝宝，则尽量利用时间，由先生陪同，到户外公园或田园、多花草多树木的地方去散步，亦可舒展你的心绪。人车多的地方，易造成你的紧张，避免长途旅行，更不可坐颠簸滚动的交通工具如摩托车。

白天坐下休息时，可用椅子将脚抬高，可以促进下肢的血液循环、减少水肿的不适，常站立工作的孕妇尤其需要这样做。中午可有半小时至一小时的小睡，尽量使脑子无思虑，方能达到休息的效果。夜间的睡眠至少睡足八小时，太多的睡眠能使孕妇的体重直线上升。睡眠不够，使得胎儿不易成长，最好能养成早起早睡的习惯。睡觉时的姿势，以个人感觉舒适，能使全身肌肉放松为原则。趴睡时可放一个小枕在肚子下面，减少肚子吃重的感觉。怀孕晚期，平躺若感到呼吸困难，则可用枕头或被子垫在后背，增加上半身的高度，这样您会感觉到较舒适些。这是正常现象你不必紧张，以为自己有毛病。现在职业妇女，还要上班工作，适度休息和睡眠相形之下，也就更重要了。

三、沐浴方面，用过冷或过热的水来沐浴，对孕妇来说都是一种大的刺激，严重时可能造成流产。孕妇的皮肤排泄增加，阴道分泌物、白带也较多，因此沐浴应每日至少一次，若要增加则视个人情况需要而定，沐浴时不可将身体浸泡于盆内，以免不洁的洗澡水进入阴道后引起发炎，而以淋浴——即将水盛于桶内，以水泼洗

或有莲蓬头之装备为佳。不可擅自行阴道冲洗，若有必要时，须经医护人员指导后方可使用。沐浴后必换上干净的衣裤，换下之衣服经洗濯后，曝晒于阳光中，避免潮湿。

四、大小便的排泄方面，孕妇应有规律的排便，却有许多孕妇为便秘所苦。孕妇可多吃粗纤维质的蔬菜、水果、柳丁、香瓜等，避免吃易造成便秘的食物如苹果、芭乐、浓茶、浓咖啡等，另外亦应注意水份的补充及定时定量的进餐。腹泻常是饮食不慎引起，严重的话，应立即就医不可自行服药。

因膀胱正位于子宫之前，所以当子宫逐渐变大时，很容易压迫膀胱而造成频尿的结果，常令你感到不方便。对此除了在晚上减少喝水，避免夜里频尿之外，并无任何良策。在生产后这种现象会自然消失。这是正常的生理现象，并不是你有任何毛病。

五、性生活方面：对于妊娠期间是否应禁忌性行为，这个问题专家们始终没有一定的定论，有些人认为根本不必限制，有些人则认为在妊娠期间最初三个月内及最后三个月应有所禁止，其理由为预防阴道感染、防止流产及早期破水之现象，不过这些理由并没有科学的根据。如果你有这方面的困扰，可向医护人员提出，要了解的是所谓的性行为，其不单指阴茎插入阴道而言，尚有其他方法能达到需要之满足，重要的是夫妻之间有爱，能彼此互相体谅，相信你的生活是幸福美满的。



胎儿发育与成长



精子与卵子的结合谓之受胎。在输卵管受胎后的受精卵，三天之后到子宫，在子宫内经过六天后可着床，孕卵发育至十二星期以前称做胚胎，十二星期以后谓之胎儿。

孕期各月胎儿的成长发育与各月孕妇应注意事项：

第一个月：

胎儿的发育：

第一个月末，胚胎约有一至五毫米，体重一克，其形弯曲、有大头及尾，四肢呈结节状，颈部有腮弓，眼球呈黑点。此时绒毛膜皆有绒毛，埋入子宫内膜中，吸收母体营养素，胎盘之发展，即以此为基础。

孕妇应注意事项：

怀孕是正常的生理现象。避免接触传染病患者，未经医师许可之药物，不可任意服用，定期产前检查。

第二个月：

胎儿的发育：

胚胎约有三厘米长度、体重二~四克。尾部及腮弓均消失，头部占全身二分之一，五官四肢可区别，外观看仍无法分辨男女。有脐带，绒毛继续发育，遂成为胎盘。

孕妇应注意事项：

预防流产——如避免激烈运动、提重物或长途旅行等，适度的性生活，有流产倾向或曾有流产经历之孕妇，须特别谨慎。

第三个月：

胎儿的发育：

胎长约六~九厘米，体重约三十克，头部约为全身之五分之一，手指、足趾已清晰，皮肤有光泽而透明可见皮下血管，心脏有跳动，肺、上颌分向左右伸延，骨髓有造血液现象，肝脏形成而有胆汁分泌，且已具有胃、肠、甲状腺、胸腺等器官组织。胎盘已完成，脐带呈螺旋形状已退入腹腔内。

孕妇应注意事项：

三个月仍有流产的可能，注意前面所列举之事项。食物中营养素之摄取要均衡，尤其不可缺乏——蛋白质、维生素A、铁、钙等。应早期发现障碍而予以治疗。

第四个月：

胎儿的发育：

胎儿身长十六厘米，体重约一百二十克，外阴部可辨别男女，手指与足趾尖端有爪，皮肤红，脂肪和汗腺也开始发生，全身及颜面有毳毛，已成一完备的人颜雏形。胎儿开始运动，心脏发达迅速，胎盘粗具形状，为胎儿输送营养及排泄作用。

孕妇应注意事项

适度的运动，充足的睡眠，注意口腔与牙齿之护理，性交宜采用侧姿。有异常出血，立即就医。

第五个月：

胎儿的发育：

胎儿身长二十五厘米，体重约二百五十克，头占身长的三分之一，头发和指甲开始发生，手足开始蠕动，母体有胎动之感觉。心跳活泼，脑神经也发达。

孕妇应注意事项：

作适度的散步运动，吸收阳光。宽松舒适的内衣及布袋装为宜，注意体重增加的情形。

第六个月：

胎儿的发育：

胎儿的身长约三十厘米，体重约六百克。开始生发、眉毛及睫毛。胎儿浮在羊水中，时常改变姿势。骨骼组织完备，发毛现黑色，手足关节也发达，大脑皮质渐渐趋向完成。

孕妇应注意事项：

要经常注意有无蛋白尿、高血压、水肿——此乃“妊娠毒血症”的危险信号。新生婴儿的用物准备。

第七个月：

胎儿的发育：

胎儿身长约三十五厘米，体重约一公斤。皮肤深红色，脸上多皱纹，如老人样，此时大脑完成，眼缝可张开，眼球从外可见。微有呼吸。男胎睾丸尚未降下到阴囊内。

孕妇应注意事项：

由这个月开始至生止，每日早晚各做一次乳房的清洗，为产后喂母乳做准备。产前运动亦可由此时开始施行。除此之外，要决定生产的场所，准父母双方要有充分的心理准备。

第八个月：

胎儿的发育：

胎儿的身长约四十厘米，体重约一千八百克。面部毳毛已渐脱落，肤色红润，颜貌仍如老人，胎儿头向下为正常胎位。

如果这时早产，可用保育器，助其发育。

孕妇应注意事项：

预防早产——注意安全，避免剧烈的活动、摔倒等的意外。生产所需用物，要完全准备就绪了。

第九个月：

胎儿的发育：

胎儿身长约四十五厘米，体重约一千八百克。皮下脂肪渐发达，老人颜貌消失：毳毛减少，头发增多，男胎睾丸已降到阴囊内。呼吸及吸吮动作均良好。

孕妇应注意事项：

若有妊娠毒血症的症状时，立刻看医生。了解分娩之预兆。准备住院的用物。确定生产的场所。

第十个月：

胎儿的发育：

具有成熟儿的各项特征——身长五十厘米，体重约三公斤，头围约三十四厘米，胸围约三十二厘米。肩胛径线约十一厘米，肩胛周围为三十五厘米。肤色红润，皮下脂肪充分发达故四肢丰满。毳毛除肩胛与上臂外，大部份脱落。全身皮上附有白色厚腻的胎脂。头发密生，约有三至四厘米长。眉毛、睫毛亦发育，手指甲超过指头，脚趾甲超过趾尖。男性胎儿的睾丸已降入阴囊内，女性胎儿的小阴唇已被大阴唇遮盖。头盖骨硬固，比鼻之软骨为硬。身长约为头之四倍。上肢与下肢约同长。分娩之后立刻啼哭，四肢活泼。心脏搏动规律，约一分钟一百一十至一百五十次。呼吸平均每分钟三十至五十次。有吸吮能力，较能适应外界自然环境的温度。

孕妇应注意事项：

准备生产的事，与医护人员保持联系，以达顺利之生产。此时也要计划产后节育的方法。



孕妇的饮食“质”重于“量”，孕妇每日饮食应如何安排？

什么是饮食的“质”？吃多少？如何吃？注意听电视的广告，可以听到下面的食品广告词：“×××是怀孕妈妈的福音，一人吃两人补。”

这“一人吃两人补”的观念深植于国人心中。于是怀孕的妇女于怀孕期间，为了达到“两人补”的效果，所吃的食物量比孕前增加了至少一倍以上，这种孕期饮食只重视“量”的增加，而忽略到“质”的需要，是我们孕妇常犯的毛病之一。

许多孕妇相信：孕期饮食量须增加，因为成长的胎儿及胀大的子宫都须有足够量的饮食来滋养。事实上，孕妇在孕期肌肉的活动量较以前少，这样就不需再增加饮食的量，否则，多余量的饮食进入孕妇体内，形成脂肪屯积于皮下组织，孕妇的体重就超重了。

孕妇的饮食和体重之间关系密切，一般说来：孕妇从怀孕开始至足月生产，这十个月间的体重，可增加十至十二公斤。孕妇的体重在最初三个月，通常没有增加，有时甚至减少一点。在孕期中期至末期的这段时间，体重直线上升，平均一星期增加半公斤。这孕期增加的十至十二公斤，在母体及胎儿的分布是：胎儿重三公斤、胎盘重半公斤、羊水重一公斤、子宫增重一公斤、母体血液增加半公斤、母体乳房增重一公斤，其余的三公斤左右，一部分是母体脂肪及水分的存留。

孕期体重增加在十至十二公斤左右，

是很正常的，在生完孩子以后，多出的体重也就自然消去。如果孕期因饮食过量，而使体重增加超过十四公斤以上，对健康反有害。因为体重骤然增加，下腿及背部肌肉突然增加了负荷量，易引起背痛、腿痛，甚至腰痛。除此之外，孕期体重增加过度，也容易引发高血压、水肿……等并发症，对母、子双方的健康均有不良的影响。

明白了孕妇饮食在量的方面不用刻意的增加，也许你会疑惑：究竟孕妇要吃多少“量”，才是不多不少？根据营养学家建议：本国一位活动量中等度的孕妇，每日所需饮食量为二千三百卡至二千四百卡的热量。

我们强调孕妇的饮食，不是“量”的增加，而是“质”的增加。什么是饮食的“质”呢？“质”也就是我们常说的“营养素”。

人体每日所需的营养素有五种，即：蛋白质、糖类、脂肪、矿物质、维生素。它们分别或共同的功能是调节生理机能、产生身体活力，以及供应细胞成长。这五种营养素存在于日常食物的哪些种类呢？专家们根据食物的营养价值，把食物分成五大类，即水果类、蔬菜类、油脂类、五谷类、肉鱼豆蛋奶类。这五大类食物包含了上述五种营养素。如果每天能从五大类基本食物中，每类选吃一两样，便可获得足够而均衡的营养素了。

孕妇由于孕期要维持本身营养所需，又要供给体内不断生长的胎儿需要的营养，

因此在“质”的方面，要特别增加蛋白质、矿物质和维生素三种营养素。

蛋白质：是构成新生胎儿组织的主要来源，平常人蛋白质是体重一公斤，需一克的蛋白质，而孕妇则较常人总量要多二十克。

矿物质方面：特别是钙和铁二者。钙是构成胎儿骨骼的重要营养素。孕妇钙质缺乏，母体本身易得骨质稀松症，胎儿方面易成软骨症，或影响日后牙齿的健康。铁质是制造血色素的主要营养素，母亲铁质摄取不足，除了本身会贫血，胎儿也可能会发生早产的情形。

维生素方面：特别是维生素 A、B、C 及 D 四种维生素要较常人为多，以便胎儿正常生长发育所需。

上面已将孕妇每日所需的饮食量，所需营养素详述，现在谈谈：孕妇每日要吃些什么？吃多少？怎么吃？才合乎“质”与“量”的恰当好处。在说明这之前，先了解平常人每日饮食所需情形：

水果类：每天至少吃一个水果，如一个桔子。

蔬菜类：至少两碟蔬菜（每碟 100 克，煮好后其量约半碗饭），其中一碟需要是深色蔬菜。

油脂类：每天三汤匙油，一般于炒菜时用。

五谷类：每天吃四碗饭或等量的面食，可因体力之消耗而增减。

肉鱼豆蛋奶类：每天至少吃肉类 30 克、鱼类 30 克、豆腐一块（约 100 克）、蛋一个以及牛奶一杯。

孕妇根据上述标准，为了增加蛋白质、矿物质、维生素三种营养素，则水果类每日可多吃一个桔子类的水果，蔬菜类可增加一碟，肉鱼豆蛋奶类则增加三种，即奶一瓶、蛋一个、豆腐一块，或肉、鱼各 30 克、蛋一个……等，看个人喜好及经济情

形而予以变化。至于油脂类及五谷类不用特意增加。

孕妇的饮食要做到“一人吃两人补”要在饮食“质”的方面力求改善及酌量增加，而不是指饮食量的增加，只要每日能均衡的计划膳食，每餐平均分配吃五大类食物，就能获得足够的营养素，以供给腹内胎儿生长发育所需了。

下面是一份一天的孕妇饮食菜单，可供各位参考：

早餐：

小馒头一个（稀饭二碗，或土司两片）。

蛋一个。

上午的点心：

牛奶一杯。

中餐：

猪肉（30 克）炒青椒（一碟蔬菜）。

水果：木瓜一片。

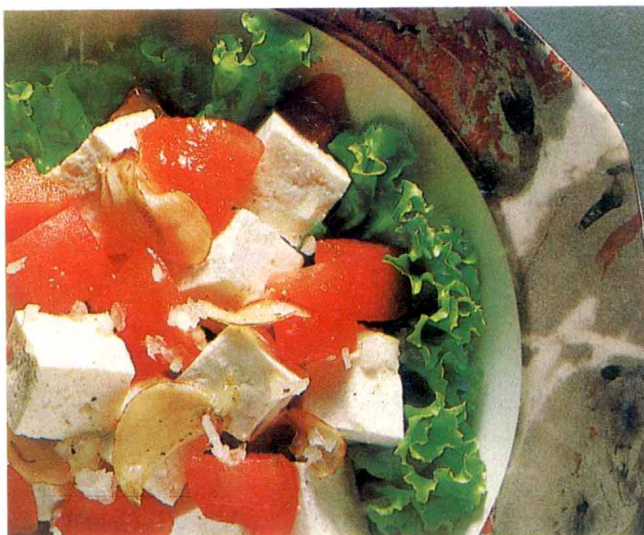
晚餐：

猪肉（30 克）炒毛豆（半碟蔬菜）。

炒青江菜（半碟蔬菜）。

醋溜鱼（60 克）。

水果：桔子一个。



孕期乳房的处理



宇宙是奥妙的，造物者将人体的每部位都给予其独特的功能。当您眼看着肚中的小生命一天天的长大，是否编织着许许多多的美梦，每个孕妇最大最大的希望莫过于是养个健康、活泼的娃娃吧！所以上帝就赐您两颗能分泌营养汁液的乳房，让您哺喂您的宝宝。

小宝宝躺在母亲的臂弯里，母子连心，安祥平和地吸吮母亲的奶水，使母子的感情亲密及满足感。同时由于婴儿的哺乳，可促进产后子宫恢复正常大小、位置及功用。从另一角度来看，喂母乳实在是最经济、方便的。不须花费昂贵的牛奶费用，更不要为了奶瓶的消毒、冲奶煞费周章。

从科学的论证，医学的观点来论母乳更有几点作用：

一、母乳里含有巨噬细胞，能杀灭病原菌。

二、吃母乳的婴儿较不容易生病。如一旦得病，死亡率也较低，因为母乳是一种最卫生、安全可靠的食物，正常的母乳尤其初乳内含有多量的免疫球蛋白及白血球，使婴儿增加抵抗力。

三、母乳的温度如同母亲的体温约摄氏 37 度左右，冬夏均不需加温、调冷，不易受细菌污染，婴儿吸食后不易得肠胃炎。

四、从营养成分而言，人奶中的蛋白质，较适合婴儿的消化吸收，且不易缺“铁”。牛奶中含有多饱和脂肪酸，比较不易消化。

基于以上的各种原因，可以清楚的确知“母乳的好处”，我们一致鼓励母亲们能

