

怀孕养身 特效食谱

林禹宏 著



图书在版编目(CIP)数据

怀孕养身特效食谱 / 林禹宏著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.1

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-7061-2

I. ①怀… II. ①林… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第237779号

原文书名:《怀孕养身特效食谱》

原作者名: 林禹宏

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-6952

责任编辑: 舒文慧 责任监印: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010 — 64168110 传真: 010 — 64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 117千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

怀孕养身 特效食谱

林禹宏 著



中国纺织出版社

Part 1 母婴健康的7个关键问题 5

- Q1** 怀孕前该准备些什么? 6 **Q5** 孕妇生病可以吃药吗? 12
Q2 怀孕期间孕妇该怎么吃? 7 **Q6** 如何应对怀孕期间可能出现的
 特殊病症? 14
Q3 肚子里的宝宝需要哪些营养? 8
Q4 如何舒缓怀孕期间的不适? 10 **Q7** 如何“吃”才能避免生下过敏儿? 16

Part 2 167道安胎养身特效食谱 17

第一孕期 以“补胎养身，增进食欲”为饮食目标 18

五谷杂粮 18

- 麦香芽菜卷 / 18 ●排骨糙米饭 / 19 ●燕麦瘦肉粥 / 19 ●安神八宝粥 / 20
 ●奶酪焗土豆 / 20 ●核桃糙米浆 / 21 ●芝麻香蕉牛奶 / 21

鱼肉蛋奶 22

- 鲜味鸡汤面 / 22 ●酸菜鸭肉面 / 22 ●黄金鲑鱼炒饭 / 23 ●银鱼紫菜羹 / 23
 ●香煎秋刀鱼 / 24 ●柠檬鳕鱼 / 24 ●豉汁鲳鱼 / 25 ●豆瓣鲈鱼 / 25
 ●毛豆烧鲜贝 / 26 ●虾仁炒蛋 / 26 ●丝瓜蛤蜊 / 27 ●鲜蚶豆腐煲 / 27
 ●西芹烩墨鱼 / 28 ●红苕味糟汤 / 28 ●菠菜猪肝汤 / 29 ●红曲猪蹄 / 29
 ●芥蓝牛肉 / 30 ●山药炒羊肉 / 30

高纤蔬果 31

- 双椒螺丝面 / 31 ●彩椒鸡柳 / 31 ●菠萝木耳炒牛肉 / 32 ●苦瓜排骨汤 / 32
 ●南瓜米粉 / 33 ●京酱茄子 / 33 ●豌豆鸡丁 / 34 ●干煸四季豆 / 34
 ●开阳白菜 / 35 ●鲜炒圆白菜 / 35 ●芥菜银鱼 / 36 ●香菇芦笋 / 36
 ●凉拌菠菜 / 37 ●醋拌莲藕 / 37

滋补药膳 38

- 竹荪鸡汤 / 38 ●牛蒡乌骨鸡汤 / 38 ●当归牛肉汤 / 39 ●百合炒牛肉 / 39
 ●归参猪心汤 / 40 ●甘麦枣藕汤 / 40 ●何首乌炖鸡蛋 / 41 ●松子甜粥 / 41

点心甜品 42

- 甘蔗双豆汤 / 42 ●红豆杏仁露 / 42 ●核桃芝麻糊 / 43 ●银耳百合桂圆露 / 43
 ●松子甘薯煎饼 / 44 ●葡萄干腰果蒸糕 / 44

养生饮品 45

- 紫苏金橘茶 / 45 ●姜汁炖奶 / 45

第二孕期 以“均衡饮食”为原则，适时补充胎儿成长所需的营养 46

五谷杂粮 46

- 黑豆猪蹄汤 / 46
- 土豆煎饼 / 47
- 紫米珍珠丸子 / 47
- 南瓜面疙瘩 / 48
- 鲜虾炒河粉 / 48
- 杏鲍菇蒸饭 / 49
- 木耳燕麦粥 / 49

鱼肉蛋奶 50

- 牡蛎虱目鱼粥 / 50
- 鲑鱼蒜香意大利面 / 50
- 鲜味海带芽汤 / 51
- 蛤蜊清汤 / 51
- 苋菜银鱼汤 / 52
- 银鱼煎蛋 / 52
- 茄汁鳕鱼 / 53
- 红烧鲷鱼 / 53
- 炒坚果小鱼干 / 54
- 奶油蒜煎干贝 / 54
- 补铁猪血汤 / 55
- 韭菜炒鸭血 / 55
- 菠菜猪肝 / 56
- 芝麻煎豆腐 / 56
- 沙茶羊肉 / 57
- 葱爆牛肉 / 57
- 奶酪焗鸡腿 / 58
- 姜汁焦糖鸡翅 / 58
- 甜椒三杯鸡 / 59
- 腰果鸡丁 / 59

高纤蔬果 60

- 南瓜蔬菜浓汤 / 60
- 豌豆芽蔬菜卷 / 60
- 菠萝甜椒鸡 / 61
- 茭白炒肉片 / 61
- 双花炒鱿鱼 / 62
- 开阳黄瓜 / 62
- 番茄炒蛋 / 63
- 清炒黑木耳银芽 / 63
- 生菜炒鲜虾 / 64
- 清炒山药芦笋 / 64
- 蚝油芥蓝 / 65
- 黑芝麻油炒菠菜蛋 / 65
- 培根炒豇豆 / 66
- 毛豆玉米笋 / 66
- 烩白菜面筋 / 67
- 酥炸茄子 / 67

滋补药膳 68

- 金针鸭肉汤 / 68
- 山药虫草鲑鱼汤 / 68
- 杜仲腰花 / 69
- 黄芪猪肝汤 / 69
- 红枣鳕鱼 / 70
- 冰糖参味燕窝 / 70

点心甜品 71

- 金薯羊羹 / 71
- 红豆莲藕凉糕 / 71
- 花生麻薯 / 72
- 健脑核桃露 / 72

养生饮品 73

- 冰糖麦芽饮 / 73
- 养生豆浆 / 73

第三孕期 多摄取“铁质”丰富的食物，以弥补怀孕及分娩失血的损失 74

五谷杂粮 74

- 什锦炒乌冬面 / 74
- 紫米桂圆糕 / 75
- 拔丝甘薯 / 75
- 山药糙米粥 / 76
- 南瓜火腿炒饭 / 76
- 蘑菇燕麦浓汤 / 77
- 玉米浓汤 / 77

鱼肉蛋奶 78

- 香煎虱目鱼 / 78
- 豆酥鳕鱼 / 78
- 香葱鲑鱼 / 79
- 椒盐鲜鲑鱼 / 79
- 发菜豆腐羹 / 80
- 芝麻拌海带芽 / 80
- 香酥煎牡蛎 / 81
- 香菇肉羹 / 81
- 猪肝燕麦粥 / 82
- 奶酪蔬菜鸡肉浓汤 / 82
- 花生猪蹄汤 / 83
- 栗子莲藕排骨汤 / 83
- 滑蛋牛肉 / 84
- 海带炖牛肉 / 84
- 羊小排佐薄荷酱 / 85
- 香烤鸡肉饼 / 85

- 芋香鸭肉煲 / 86
- 橙汁鸭胸 / 86

高纤蔬果..... 87

- 五彩墨鱼 / 87
- 干贝芦笋 / 87
- 菠萝虾球 / 88
- 菠萝苦瓜炖鸡 / 88
- 西兰花鸡丁粥 / 89
- 胡萝卜炖肉 / 89
- 冬瓜烩排骨 / 90
- 油焖丝瓜 / 90
- 南瓜苹果炖饭 / 91
- 洋葱香炒猪肝 / 91
- 蒜香茭白 / 92
- 豇豆炒冬笋 / 92
- 荷兰豆炒蘑菇 / 93
- 番茄炒杏鲍菇 / 93
- 什锦菜饭 / 94
- 奶油焗白菜 / 94
- 蒜香甘薯叶 / 95
- 鲜菇烩小油菜 / 95

滋补药膳..... 96

- 参芪鲈鱼汤 / 96
- 当归枸杞炖猪心 / 96
- 红枣茯苓粥 / 97
- 花生百合粥 / 97
- 山药双菇汤 / 98
- 枸杞炒鲜黄花菜 / 98

点心甜品..... 99

- 核桃紫米粥 / 99
- 甜薯芝麻露 / 99
- 竹荪莲子汤 / 100
- 木瓜银耳甜汤 / 100
- 鲜果奶酪 / 101
- 香橙布丁 / 101

养生饮品..... 102

- 黄芪枸杞茶 / 102
- 决明红枣茶 / 102

Part 3 孕期生活保健指南..... 103

- 1 怀孕期间的饮食细节 104
- 2 好胎教从好心情开始 105
- 3 适当运动，让孕妇更健康 106
- 4 怀孕期间，可以有夫妻生活吗？... 107
- 5 定期产检——准妈妈的必修课 ... 108
- 6 如何控制怀孕期间的体重？ 110
- 7 生产计划书——开心迎接新生儿... 111



◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油。所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

母婴健康的7个关键问题

孕育健康的下一代，
是每位母亲共同的心愿。
怀孕前后需要注意些什么？
怀孕过程中有哪些必需的营养素？
准妈妈们请做好准备，
快乐迎接新生命的到来！

Q1

怀孕前该准备些什么？

健康的身体、良好的心理状态，是迎接宝宝的第一步



为了生下健康的宝宝，有计划地怀孕是必要的。在拥有健康的身体、良好的心理状态，对怀孕的过程与现实的生活状况，都有充分的了解后，开开心心地迎接宝宝的降生，是件美好而幸福的事！

因此建议怀孕前，先做好以下准备，以便顺利、平安地度过怀孕期。

保持最佳健康状态

女性应在体能状态最好的情况下准备怀孕，以免影响胎儿健康。怀孕前进行全身健康检查，尤其是子宫颈抹片、乳房检查等。超过35岁的女性，则应增加乳房放射线照射。

放射线照射、电脑断层扫描、核磁共振等检查，应安排在经期过后立即进行，且最好在照射一个月后，再准备怀孕。

接种疫苗

如果女性本身对麻疹没有抗体，建议接种麻疹疫苗一个月后，再准备怀孕。

戒除烟酒，小心服用药物

怀孕前夫妻都应该戒除抽烟、酗酒，甚至是滥用药物等不良习惯，以免造成胎儿发育迟缓或先天性畸形。

不论准备怀孕或是怀孕期间，都应该向医生咨询后，才能服用药物，不宜自行服用。

饮食均衡

怀孕之前就应该培养均衡、健康的饮食习惯，而且最好在怀孕前三个月，开始增加叶酸的摄取。

如能从均衡的饮食中补充叶酸最好，若经常在外就餐，则可直接服用叶酸，并注意保持体重；若已经超重或肥胖，则应先控制体重，但切勿吃减肥药，以免影响胎儿的健康。

养成良好的生活习惯

生活作息正常、睡眠充足、尽量早睡早起，并适当运动。

运动能使孕妇增加体力与耐力，弥补怀孕期间的体力消耗；怀孕前加强腰部、腿部的肌肉锻炼，也有助于预防怀孕后的腰酸背痛。

遗传咨询

若年龄已经超过34岁的女性，或有家族遗传性疾病者，应考虑进行遗传咨询，以确保胎儿的健康。

疾病的治疗

若本身有重大疾病，最好先治疗或控制好再怀孕。本身的病史，应该详细告诉医生，或由医生协助怀孕后的特别护理。

牙齿的疾病虽不严重，但最好也在怀孕前诊治，以免影响营养的摄取。



Q2

怀孕期间孕妇该怎么吃？

摄取均衡、充足的营养，兼顾卫生，远离过敏原

怀孕后，孕妇的饮食不仅要供应母体的需要，还需提供胎儿的成长所需。均衡和充足的营养摄取非常重要，且需同时兼顾卫生、美味，避免接触过敏原等。

母亲若不偏食、用餐习惯良好，宝宝日后会有较好的饮食习惯。所以应从细微处着手，不但兼顾自己与胎儿的健康，又能做好胎教。

准妈妈们的饮食原则

饮食原则	掌握饮食重点
定时用餐	三餐定时摄取，三餐之间可以安排两次点心，补充能量，也有利于营养均衡
定量用餐	用餐时分量充足。若增加用餐的次数，则可以减少用餐的分量，减小血糖变化的幅度
定点用餐	用餐专心，保持愉悦的心情
尽量摄取天然食物	天然的食物新鲜又健康，避免食用加工食品和口味重、调味料多的速食或零食
食物多样	不局限食物的种类，才能获得多样的营养
改正不良饮食习惯	改正偏食、暴饮暴食等习惯，为胎儿提供均衡的营养

建议怀孕妈咪每日营养的摄取分量

类别	摄取建议
谷类	6~11份
水果类	2~4份
蔬菜类	3~5份
蛋白质来源	2~3份
乳制品类	4份
脂肪油脂类	加以节制

如何估算孕妇每日营养的摄取是否充足？

其实孕妇每天只需要增加300千卡的热量（大约是一个三明治的热量），把握这个原则，就可简单估算每日的营养摄取是否足够。

建议准妈妈每日营养的摄取分量

营养成分	摄取来源	缺乏时的症状
钙	带骨鱼类、豆类及豆制品、奶类及奶制品、燕麦、坚果、水果、绿色叶菜类食物	缺乏时不会有症状，但日后容易患骨质疏松症。新生儿可能有先天性的佝偻病、O形腿，或是注意力不集中、学步缓慢等症状
锌	杏仁果、豆浆、豆腐、五谷杂粮类食物	胎儿会出现生长迟缓、代谢障碍、性功能发育不完全、脑细胞数量减少等症状
铁	深色蔬菜、红肉、动物肝脏、谷物、坚果类、豆腐、南瓜子	孕妇可能出现贫血，间接影响胎儿发育，并且增加早产的概率
维生素D	鸡蛋、乳酪，或多晒太阳来补充	影响钙和磷的吸收
维生素B ₁₂	肉类、乳制品	影响神经系统发育，也可能导致巨幼细胞性贫血
蛋白质	肉类、鱼、牛奶、蛋、豆类	胎儿可能发育迟缓、体重过轻，甚至影响智力发展



Q3

肚子宝宝的营养需求？

依胎儿生长发育期的不同，每个孕期的营养需求重点各不相同

胎儿生长发育的重点不同，因而每个孕期会有不同的营养需求。以下分别介绍各个孕期应特别留意摄取的营养素、摄取来源，以及应摄取的分量。

第一孕期（怀孕14周以前）：胎儿主要发展脑神经细胞，孕妇饮食宜维持正常，均衡摄取营养。

第二孕期（怀孕15~28周）：胎儿状态较为稳定，孕妇的胃口较好，养分容易吸收，营养摄取应在保证质量的前提下适当加量。

第三孕期（怀孕29周以后）：除了多补充蛋白质、铁质和钙质，同时应多摄取维生素A、B族维生素、维生素C等。

孕期胎儿的发育重点和母体的营养需求

时间	发育重点	母体营养补充
第一孕期	五官、心脏及神经系统开始形成，脑神经细胞为发育重点	正常摄取营养，适量补充锌、碘、叶酸
第二孕期	胎儿的器官继续发展成形，心脏血液循环开始、脸部特征明显。在此阶段，胎儿的体重快速增加	多补充蛋白质、铁、钙、B族维生素
第三孕期	胎儿的体重迅速增加、胎动频繁，是胎儿各部位（特别是脑部）发育的重要时期	多补充蛋白质、铁、钙、维生素A、维生素B ₁₂ 、维生素C

第一孕期胎儿成长的营养需求重点

营养素	重要性	分量	摄取来源
叶酸	● 叶酸是蛋白质和核酸合成的必要物质，也是造血的重要元素。若缺乏叶酸，可能出现贫血症状 ● 叶酸是胎儿脑神经发育的重要营养素，严重缺乏时可能造成胎儿脑神经管缺损、发育不全，易产生畸形儿	600微克/日	深绿色蔬菜（生菜、芦笋、菠菜、西兰花）、鲑鱼、牡蛎、柳橙、柑橘、坚果类、小麦胚芽、肝脏
锌	● 缺乏锌可能导致胎儿大脑边缘部的海马区发育不良，影响智力发育 ● 锌与脑下垂体分泌生长激素有关，会影响胎儿的身高与体重 ● 缺锌时，孕妇可能容易疲倦、感冒、味觉和嗅觉失常，影响子宫收缩	20毫克/日	小麦胚芽、牡蛎、蘑菇、牛腱、鱼、猪肉、豆类食品
碘	● 碘是甲状腺的组成物质，怀孕期间新陈代谢加速，甲状腺的分泌也会增加，应该增加碘的摄取量 ● 摄取不足，可能会造成胎儿大脑中语言中枢、听觉中枢和智力中枢等区域发育不良	175微克/日	盐、牛奶、番茄、牡蛎、海虾、海鱼、紫菜、海带

第二孕期胎儿成长的营养需求重点

营养素	重要性	分量	摄取来源
蛋白质	- 提供胎儿在细胞分裂与器官发育时的营养 - 孕妇需要蛋白质为胎盘提供营养，并让身体调整为哺乳状态	怀孕的女性每天应比平常增加2~12克的蛋白质摄取量	牛奶、黄豆、鸡蛋、肉类、鱼类
铁	- 母体需要大量的铁供给胎儿成长 - 铁不足，母体会出现贫血现象，建议从怀孕四个月后，额外补充铁质	孕妇所需的铁在前两期与一般女性相同，在第三孕期应每天增加30毫克的摄取量	红肉、肝脏、肾脏、五谷类、葡萄干、蛋黄、南瓜、樱桃
钙	- 促进胎儿骨骼、牙齿的成长，缺乏钙质的母体容易骨质疏松，增加妊娠高血压的风险，胎儿也易发生骨骼病变、生长迟缓 - 铁质过高会影响钙质的吸收。孕妇容易因为缺乏钙质引起抽筋	怀孕期间需要每天1200毫克的钙质	乳酪、小鱼干、豆类、黑芝麻
B族维生素	- 维生素B₁有助于身体的代谢平衡 - 维生素B₂可以消除疲劳倦怠感 - 维生素B₆能维持血液循环与神经系统的正常功能，改善孕吐与抽筋等症状 - 维生素B₁₂可预防贫血	在怀孕后两期，维生素B ₁ 、维生素B ₂ 每天应增加0.2毫克；维生素B ₆ 则在怀孕中应每天增加0.4毫克，维生素B ₁₂ 应每天增加0.2微克	坚果、蔬菜、肉类、牛奶、蛋、鱼

第三孕期胎儿成长的营养需求重点

营养素	重要性	分量	摄取来源
维生素A	- 保护细胞结构与功能，并使胎儿的细胞分裂正常进行 - 胎儿正在发育视网膜阶段，需要增加维生素A的摄取	女性每天需要500微克的维生素A，但第三期孕期，则需要每天多增加100微克	猪肝、瘦肉、木瓜、胡萝卜、甘薯叶
维生素B ₁₂	重要的造血元素，并且影响胎儿的神经系统发育	女性每天约需要2.4微克的维生素B ₁₂ ，但怀孕期间，则需要增加0.2微克的摄取量	肉类、牛奶、鸡蛋
维生素C	- 维持神经系统和脑细胞的健康与弹性，使神经传导顺畅 - 促进铁质的吸收，增加抗病能力，促使伤口愈合	女性每天需要100毫克的维生素C，但怀孕期间，每天则需要110毫克	生菜、柳橙、葡萄柚

怀孕期间宜多“喝水”

“水”可避免身体脱水，并促进新陈代谢，在怀孕初期可降低血液中激素和黄体酮的浓度。同时加速孕妇和胎儿的营养输送、废物排泄，提高孕妇免疫力，维持体内平衡，缓解便秘症状，因此怀孕期间应多喝水。



Q4 如何舒缓怀孕期间的不适？

在不使用药物的前提下，建议从饮食、生活习惯两方面改善

孕妇的体质不同，怀孕过程中，每个人出现的不适症状也不一样。在不使用药物的前提下，若出现某些不舒服的症状，建议从饮食、生活习惯两方面改善。

第一孕期

孕吐

孕吐也称为“害喜”，因为怀孕性腺激素分泌增加，胃酸减少，消化酶的活性降低，影响肠胃消化，通常发生在怀孕第6~14周时。

通常在空腹或吃太饱时，孕吐较为严重，因此孕妇常在刚起床时，易产生头晕、恶心、食欲差、四肢无力、呕吐等症状，甚至闻到某些味道、吃完东西后就会呕吐。

幸而孕吐并不会对胎儿造成影响，只是若症状过于严重，可能会引起脱水、电解质失衡、营养不良等，仍需留意。

改善方法

- 少量多餐，避免空腹或过饱所引起的刺激。
- 适量补充维生素B₆，可以减轻孕吐症状。
- 补充水分或运动饮料。饮水时可添加少许盐，预防呕吐所引起的低钠现象。
- 避免食用口味重、油腻、辛辣、刺激性的食物。
- 多休息，或转换情绪，心情愉快可以减轻孕吐症状。
- 蜜饯等食物虽然可能缓解孕吐，但通常有食品添加剂或防腐剂，应避免食用过量。

腹痛

怀孕初期因为黄体酮增加，孕妇下腹部常常会有微微胀痛的感觉，疼痛位置可能不固定，也很短暂，但却经常反复。

这种类似月经快来的感觉，属于正常现象，不必担心，可以利用其他活动分散注意力。但也应不可掉以轻心，若有收缩的阵痛、出血、剧烈疼痛等症状，应该尽快就医。

改善方法

- 避免过度劳累，不久站、不做剧烈运动，也避免提重物。
- 多加休息，养成晚上11点前就寝的习惯。
- 饮食均衡，少量多餐。

第二孕期

抽筋

抽筋是肌肉痉挛引起的，经常发生在怀孕中期以后的孕妇身上。主要是因为孕妇钙质摄取不足、子宫压迫影响下肢血液循环，以及体重增加、腿部负担增加所造成的。

改善方法

- 孕妇应多补充钙质，多晒太阳。
- 抽筋症状可用按摩或抬腿来改善。
- 平时进行舒缓、适量的运动，促进血液循环。



便秘

怀孕初期因黄体酮增加，会降低肠胃的蠕动速度，而怀孕中期和后期，则因子宫增大压迫到肠胃，使肠胃蠕动减缓，增加排便的困难，且因补充铁质，也会引起便秘。

改善方法

- 多喝温开水，每日至少2000毫升以上，增加代谢；起床后先喝一大杯温开水，刺激肠胃蠕动。
- 吃饭时细嚼慢咽，多补充水果、蔬菜、全谷类等富含膳食纤维的食物；少吃燥热性的食物，如油炸食品、香油鸡、辣椒、荔枝、花生等。
- 养成固定的排便习惯。
- 适度的规律运动，也可促进肠胃蠕动。

腰酸背痛

随着肚子越来越大，孕妇腰部脊椎的压力也就越大；加上因为怀孕，关节变得松弛、软化，就更容易腰酸背痛。



改善方法

- 保持正确的姿势，不论站立或走路，抬头挺胸、用手扶着腰部，微微向后倾斜，调整站立的重心。
- 坐时使用靠垫，支撑背部；勿长时间保持固定的姿势，适时站起来舒活筋骨。
- 买双合脚的平底鞋子。
- 避免提拿重物。
- 利用托腹带支撑腹部，减轻背部的过度施力。
- 适当的轻缓运动与按摩腰背，加速血液循环。
- 多食用可强化腰膝关节的中药材，如杜仲、川断等。但食用前仍应遵医嘱。

第三孕期

水肿

因为黄体酮增加，血液也增加，导致水分向细胞内流动，且因腹中胎儿日渐长大，子宫也逐渐增大而压迫到双腿，使血液不易回流，身体因而出现水肿。

水肿通常会从下肢的脚背或脚踝开始，有时候可能连手指，也会出现水肿。

可用手指按压身体感觉水肿的部位进行测试，放开后若压痕久久不散，就是出现“水肿”。水肿大部分不需要特别治疗，只要生产完就会消失。

改善方法

- 避免口味过重的食物，尤其是盐分摄取过量，避免水分滞留在体内，宜低盐或无盐饮食，少吃发酵或精致糕点。
- 避免久站，休息时垫高双脚，帮助血液回流。
- 用热水泡脚，或轻缓的按摩，可以促进血液循环。
- 多食用可利尿消肿的食物，如红豆、玉米、西瓜、冬瓜等，且多喝水，促进排尿。
- 适量的运动，促进血液循环。
- 考虑穿着宽松而弹性好的袜子。
- 若脸部也有浮肿现象时，则应注意是否有妊娠毒血症，并找医生检查。

贫血

怀孕过程中，血浆增加的幅度比红细胞增加的速度快，造成血液被稀释，导致贫血。孕妇会感到头晕、心悸、呼吸急促。

改善方法

- 多摄取铁质丰富的食物，如深色蔬菜、红肉、动物肝脏、谷物。
- 从深绿色蔬菜、蛋类、奶类、肉类补充叶酸及维生素B₁₂。
- 补充铁或复合维生素。但应避免和钙片一起服用，以免阻碍铁质的吸收。

Q5 孕妇生病可以吃药吗？

服药前咨询专科医生，详细告知怀孕状况

大家都知道，使用药物可能会对胎儿产生不良影响，严重时，甚至可能造成畸形。因此，孕妇对于药物的使用总是十分忐忑，但怀孕的过程中，如果生病了该怎么办呢？

怀孕前三个月别乱吃药

其实正确的使用药物，并不会影响胎儿，且准妈妈恢复健康，才能孕育健康的宝宝。

怀孕前三个月是胎儿器官成长的时期，此时用药最容易对胎儿产生影响。至于影响的程度，则依药物的不同而不同。

如引起基因突变造成畸形、干扰蛋白质合成使胎儿发育迟缓、阻碍细胞分裂，或使孕妇的营养代谢失衡、影响胎盘和子宫的功能，皆取决于药物的种类、剂量、服用时间，以及胎儿对药物的敏感程度。

中药的服用，也必须咨询医生。在服用任何药品或补品前，都要先征求医生的意见，确定对胎儿和自身的健康无碍。

有怀孕计划的女性，应尽量避免吃药；有疾病需服用药物者，应在三个月前告知医生，以调整剂量，或更换对胎儿没有影响的药物。

“孕吐”可以吃药吗？

严重孕吐，是不少准妈妈在怀孕初期的困扰之一。治疗孕吐的药物，如胃药、B族维生素、止吐药，都在用药安全范围内。若孕吐情况已严重影响营养摄取及自身健康，不妨考虑适量服药。



孕妇用药分级的观念

孕妇若是需要服用药物，务必告诉医生已经怀孕，在医生的指导下安全用药。

怀孕用药安全分级及定义

等级	危险性	怀孕用药安全说明
A	安全	经过完整的人体实验，证实没有导致畸形的危险，为安全的药物
B	可能安全	经动物实验证明对胎儿没有危害，但没有经过人体实验
C	避免使用，必要时可以使用	没有经过充分的动物实验；或在动物实验中有不良影响，但对人类尚未有足够的研究报告。大部分的新药属此类
D	避免使用，除非绝对必要	确定会对胎儿有不良影响。但孕妇如果非用不可，治疗效益必须超过已知风险时，才可以使用
X	确定有致畸胎性	在动物与人类实验都显示非常危险，孕期间应完全禁用

注：A级药品多为维生素；B级药物虽无充分资料显示其安全性，但若已上市多年，仍无有害报告，则大都可信赖；C级药物必要时还是可以使用的；D级和X级的药物则不可使用。

常见药物对胎儿的影响

孕妇使用药物前，应该确切地将怀孕的情况告诉主治医生，若不放心，可再次咨询妇产科医生，也可以查阅相关书籍，尽量了解药物的信息。

有疑问一定要充分跟医生沟通。以下表格说明部分疾病用药，对胎儿可能造成的影响。

药物对胎儿可能造成的影响

药物	对胎儿可能造成的影响
抗生素	可能影响胎儿听力、造血功能、肾脏功能，或引发骨质疏松、牙齿发育不全
A酸	明显增加畸形的概率。可能造成胎儿兔唇，颜面、骨骼发展异常，心脏畸形等，严重时，还可能造成流产或新生儿死亡
抗甲状腺药物	可能造成指甲或消化道缺陷；若孕妇甲状腺功能稳定后，应停止服药
抗凝血药物	可能造成胎儿骨骼畸形，甚至流产，或新生儿出血
抗癫痫药物	可能造成胎儿兔唇、脊柱开裂的症状，也有可能造成短暂性中枢神经系统抑制、药物戒断等症状
安眠药	可能造成胎儿心脏畸形，或新生儿出血
镇静剂	虽然不一定会增加畸形的概率，但可能出现药物戒断的症状
激素	可能导致男婴尿道下裂，或女婴外生殖器官男性化，或增加患生殖器官癌症的概率
抗癌药物	几乎所有的抗癌药物都会影响胎儿，导致畸形
非法禁药（如安非他命等）	服用禁药可能使胎儿生长迟缓、影响智力发育，或造成早产、流产、新生儿猝死等情况

产检时进行药物咨询

若在不知道怀孕的情况下服用药物，可在产检的时候向医生咨询，并把握以下三项原则。

① **用药时间**：告诉医生最后一次月经的第一天、月经周期状况和时间长短，或行房日期，并让医生清楚地了解用药的时间点，才能评估对胎儿的影响程度。

② **用药种类**：不管是医生开立的药物或成药，都应携带服用过的药物，供医生参考，包括包装或说明书上所标示的学名与成分。

③ **用药剂量**：清楚地告知医生服用的分量与时间点。

常见疾病的预防与治疗

孕妇可靠预防、强化免疫力，避免常见的感冒、过敏性鼻炎、气喘等疾病，尽量减少用药。

但若症状不轻，还是要就医诊治，不要因为害怕用药，反而危害母体健康，甚至并发严重的症状。

感冒、过敏性鼻炎、气喘等疾病的预防及治疗

症状	预防方法	治疗方法
感冒	● 提高免疫力，多休息。 ● 加强食物中的营养摄取，补充维生素C ● 多运动 ● 接种流感疫苗。	● 一般感冒可多喝开水、补充维生素C、多休息、注意保暖 ● 患流行性感冒应就医治疗 ● 切勿自行服用退烧药
过敏性鼻炎、气喘	● 避免接触过敏原或远离污染物 ● 避免出入空气不流通的公共场合 ● 使用热毛巾敷脸，或用蒸气热敷鼻子	● 虽然抗组胺药物较安全，但还是应该咨询专业的医生 ● 气喘用药未征得医生同意，不可自行停药

如何应对怀孕期间可能出现的特殊病症？

定期产检，掌控病症的发生和处理方式，将更能从容应对

面对怀孕期间可能发生的疾病，若不尽谨慎处理，就会造成很大的伤害，因此固定产检相当必要。

孕妇可能发生的病症和处理方式

症状	可能影响	医生处理与建议
多胞胎	● 双胞胎一般较为常见，概率约是1/90，甚至还可能出现三胞胎，或更多胞胎的情形 ● 可能造成孕妇贫血、子痫前症、妊娠糖尿病、产后大出血等症状 ● 胎儿可能出现先天畸形、生长迟缓、胎位不正，甚至出现流产、早产或发生死胎	● 初期以超声波检查胎盘数、绒毛膜、羊膜。如果数量不对，容易产生不对称生长、双胞胎输血症候群，甚至发生死胎。而后也应定期追踪胎儿的生长情况 ● 建议做高层次超声波，以确认胎儿的健康情况 ● 孕妇应多休息、补充营养，预防早产或胎儿营养不良
产前出血	● 20周之前的早期妊娠出血，有可能是先兆性流产、子宫颈糜烂、发炎，子宫颈息肉、子宫颈癌所造成的 ● 中晚期妊娠出血，则可能是早产、前置胎盘、胎盘早期剥离等原因	● 早期妊娠出血的孕妇，应多卧床休息、不提重物、避免行房，同时找医生配合安胎药治疗 ● 晚期妊娠出血，则应视胎盘剥离程度做处理，尽早上医院诊断。必要时，可进行剖腹生产

症状	可能影响	医生处理与建议
妊娠糖尿病	● 怀孕期间出现葡萄糖耐受不良症状、血糖异常升高，即是妊娠糖尿病，是孕期常见的代谢性疾病 ● 可能造成胎儿过大、肩难产、生产时骨折，或新生儿低血糖、低血钙、黄疸等症状 ● 使孕妇并发妊娠高血压、子痫前症。 ● 孕妇与胎儿日后都有患糖尿病的可能	● 定期产检追踪。 ● 控制饮食，既要顾及胎儿的营养摄取，又要降低母体淀粉、油脂的摄入，增加摄取膳食纤维 ● 适量运动 ● 若饮食与运动皆无法有效控制血糖，才必须注射胰岛素
子痫前症	● 怀孕中期以后出现血压上升，合并尿蛋白和全身性水肿的症状。产检时可通过尿液检查得知 ● 可能造成眼睛、肝脏、肾脏、血液系统等方面的病变，有全身性的风险，甚至可能造成脑血管破裂或栓塞 ● 若过于严重，为了避免孕妇和胎儿发生危险，需提早分娩	● 定时测量体重与血压 ● 多卧床休息，可以做温和的运动 ● 饮食清淡，控制盐分的摄入量 ● 多吃富蛋白质的食物



症状	可能影响	医生处理与建议
羊水过多或过少	● 羊水过多，可能导致胎位不正、早期破水、早产、产后大出血等症状。 ● 羊水过少，胎儿有畸形的可能、吸入胎便，甚至造成新生儿死亡	● 用高层次超声波确认是否正常，评估肾脏与泌尿系统的发育情形 ● 检查染色体是否正常 ● 羊水量若真的过少，可灌注生理盐水，减少胎儿压迫，但会增加病菌感染的概率 ● 必要时，提早进行分娩
胎儿生长迟滞	● 指胎儿生长速度太慢，或体重过轻，估计体重与怀孕周数相差2周以上 ● 造成原因可能是染色体或基因异常、先天畸形、多胞胎，或有前置胎盘、胎盘早期剥离，或母体营养不良、长期慢性缺氧，孕妇有抽烟、喝酒等不良习惯，通常是多种原因造成的	● 以超声波仔细检查胎儿的健康状况。 ● 检验染色体是否正常。若有异常，则应考虑放弃妊娠 ● 检验母体血液有无感染 ● 增加母体的营养摄取、多休息 ● 若需提早分娩，则可给予类固醇治疗，使胎儿肺部尽快成熟
脐带绕颈	● 脐带太长，会缠绕胎儿颈部或身体的部分，但通常不会影响胎儿 ● 亦可能发生脐带扭转过紧，甚至打结，因而造成胎儿缺氧或死亡	● 若超声波检查，即使发现有脐带绕颈现象，不必过于紧张，但须多观察胎儿的胎动，若胎动减少，则应马上就医 ● 生产过程中，以胎心音来监测胎儿状况，若出现窘迫现象，宜马上剖腹生产

症状	可能影响	医生处理与建议
过期妊娠	● 一般以42周为限，过期妊娠可能造成羊水过少、胎盘功能降低，导致胎儿窘迫、胎儿过大，容易引起难产	● 医生会以非压力试验，通过观察胎儿的心跳速度，了解胎儿与胎盘的功能 ● 超声波检查，可以看出胎儿的大小、胎盘钙化程度、羊水量、胎动、胎儿伸屈力、胎儿呼吸运动等，决定继续怀孕或终止妊娠 ● 内诊评估子宫颈成熟度 ● 若胎儿有窘迫或胎盘功能不良时，则建议引产或催生

认识“脐带绕颈”

定义：“脐带过长”，脐带长度大于70厘米，常与母体有全身性疾病、脐带脱垂或脐带缠绕胎儿身体有关。

“脐带过短”，脐带长度短于30厘米，通常较易造成胎儿生长限制、先天畸形、待产时的胎儿心搏窘迫和较高的胎儿死亡率。

临床数据：脐带缠绕颈1圈者，占产妇总数的20%~30%。

缠绕2圈者，占总产妇总数的2.5%~5%。

缠绕3圈者，则占0.2%~0.5%。缠绕4圈以上者，微乎其微。

发生情况：较常发生于脐带过长及胎儿活动较活跃的情况下。脐带绕颈的概率，随着妊娠周数增加而变大。足月时，约有1/3会发生脐带绕颈，但是绝大部分不会影响胎儿的健康。造成胎死腹中的情况相当罕见。