

# 从普遍的怀孕疑问中得解答

## 恶心和呕吐

在怀孕期间，恶心和呕吐有时称“孕妇晨吐”，但它可能在一天当中任何时间发生。它是由在怀孕期间激素的突然增加造成的。它通常在怀孕第一个星期出现并持续大约3个月。如下技巧可以帮助减少孕妇晨吐：

- ♥ 早晨起床之前，吃两三片薄脆饼干、干麦片或者一片干土司。坐在床边几分钟以后再慢慢起身。
- ♥ 呼吸大量新鲜空气。短距离散步或尽量在睡觉时保持窗户敞开。
- ♥ 每天吃 5 或 6 小份营养丰富的饭食而不是 2 或 3 大份。不要很久不进食。
- ♥ 避免食用有强烈味道或芳香的食物。避免油煎和油腻食物。
- ♥ 吃低脂肪和容易消化的食物，例如：不加料的意大利面、薄脆饼干、土豆、米、瘦肉、水果和蔬菜、鱼、禽畜和蛋。
- ♥ 保证水分。尝试吸吮冰芯片或冰棒。喝少量的姜汁啤酒，清汤或苹果汁。



**设法增加休息期及加多  
日间小睡**

## 胃灼热和消化不良

尤其在最后 3 个月的怀孕期间可能有胃灼热和消化不良问题。随着婴儿的增长，会对消化器官产生更多压力。这可能会导致胃酸上顶。为减轻您的不适：

- ♥ 少食多餐，在一天当中加点零食。慢进并且要咀嚼好食物。
- ♥ 不要在进餐时喝大量液体。饭后至少直立而坐一小时。
- ♥ 限制油腻，油煎和多脂食物。
- ♥ 限制咖啡因及碳酸饮料，柑橘类水果和果汁。
- ♥ 临近上床时间不要吃或喝。睡觉时把您的头部垫高。
- ♥ 穿腰部宽松的衣裳。

# 便秘

因为荷尔蒙的变化孕妇可能会有便秘。另外，接近怀孕的尾声不断成长的婴儿会给肠子增加压力。其他一些便秘的原因包括缺乏体力活动或纤维或饮食中的液体。如果您遇到这种不适，有一些方法您可以尝试：



- ♥ 喝大量液体 - 特别是水。每天以 8 盎司玻璃杯为准。饮用果汁也会有帮助。
- ♥ 吃高纤维食物。生水果、蔬菜、豆、100%全谷物面包和麸皮麦片均是好选择。
- ♥ 每天尽量在规律时间进餐。
- ♥ 每天保持身体活跃。每天散步或做其它一套安全运动会帮助正常肠功能。
- ♥ 注：在怀孕期间不提倡泻药。

## 纤维丰富的食物

### 面包/麦片

全麦面包  
 麸皮面包和谷类  
 燕麦片  
 小麦片  
 麸皮片  
 皮塔全麦面包  
 全麦面食

### 谷物

大麦  
 碾碎的干小麦  
 玉米面，全谷物  
 燕麦麸  
 糙米  
 麦麸

### 水果

带皮的苹果  
 杏干  
 无花果干  
 奇异果  
 洋李脯  
 葡萄干  
 树莓  
 草莓

### 蔬菜

豆子  
 青花菜  
 芽洋白菜  
 卷心菜  
 胡萝卜

### 花椰菜

玉米  
 带皮土豆  
 豌豆  
 地瓜  
 生西红柿  
 萝卜叶子

### 其他

坚果  
 杏仁  
 椰子  
 榛子  
 花生



密苏里州健康和老年人服务部  
 WIC和营养服务  
 P.O. Box 570  
 Jefferson City, MO 65102-0570  
 573-751-6204  
 www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS 是一个机会均等/肯定行动雇主。提供的服务介于非歧视的基础上。如索取本刊为残疾人士设计的补充表格，可联系密苏里州健康和老年人服务部 573-751-6204。听力和言语障碍公民电话是 1-800-735-2966。语音是 1-800-735-2466。