

1 妊娠期主诉

在此页中,我们将描述在妊娠期可能发生的一些常见问题及如何才能尽量减少这些问题的建议。

若您发生恶心或呕吐



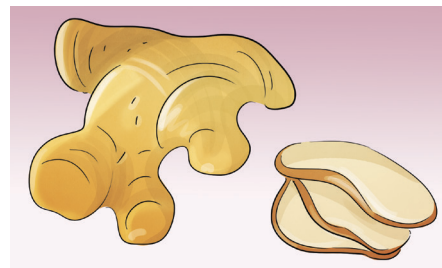
每天少食多餐。固体食物可能更好。建议：

- 起床前进食一些土司或饼干

* 见注意事项



若您要服用维生素补充剂(如果医生要求服用),须饱腹时服用。务必正确咀嚼食物,最好吃小口一点,这样食物咀嚼更充分,可选择食用形状较小的通心粉或切碎食物,使消化更容易。



最好吃简单的食物,不要加入脂肪(因为脂肪会延缓消化过程)。

生姜虽非药物,但可以有效地缓解恶心和呕吐。

若您感觉烧心(胃部灼热感)

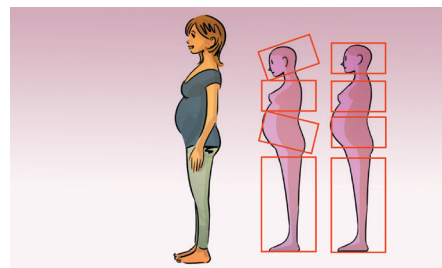


不要吃非常油腻的食物或会刺激胃壁的食物,比如咖啡。



少食多餐。戒辛辣食物

* 见注意事项



务必保持直立姿势,特别是餐后和消化食物时。

若您需要吃药,请看医生。

若您有便秘



便秘是妊娠期的常见问题,原因是激素发生改变,会减慢肠道蠕动。

* 如果您患有糖尿病,请与您的糖尿病专家医生就膳食进行讨论,医生会根据您的病情调整您的饮食。



为了减轻便秘,您须饮用足够量的水(每天至少1.5-2升)。



多吃些水果、蔬菜、豆类和全谷食物。

* 见注意事项