便秘

懷孕期間荷爾蒙變化可能使女性便秘。

試試這些心得

- 吃高纖維的食物。您的WIC支票可提供您許多高纖維的食物。

高纖維食物	例如
全穀類食物	全麥麵包、全穀麵條或餅乾、墨西哥玉米餅、燕麥片、糙米、早餐全穀片或即食全穀片
高纖維蔬菜	青豆、扁豆、玉米、綠菜花或西蘭花、花椰菜、筍瓜
高纖維水果	梨子、蘋果、莓果類、芒果、葡萄乾、西梅乾
豆類和堅果	乾豆（如斑豆、黑豆、白豆、芸豆或紅腰豆）、小扁豆及堅果

- 定時吃飯。每餐都吃高纖維食物。
- 多喝水和其他飲料。
- 日常多活動。步行特別好，但可做任何您喜歡的活動。
- 用充分的時間上廁所。放輕鬆，不要匆忙。

告訴您的醫生，如果

- 您繼續便秘或變得疼痛。

隨身健康零食Trail Mix食譜

做法

- 將2杯WIC的小塊即食全穀片，如迷你小麥或燕麥片方塊，和¼杯葡萄乾和¼杯花生一起混合。
- 將混合物分裝在4個袋子或可多次使用的容器中。
- 享受健康的高纖維零食。

CDPH

本機構是一個機會平等的提供者
加州公共衛生部，加州婦孺營養補助(WIC)計畫
1-800-852-5770 | #910249 rev 1/15

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

懷孕時感覺舒適

噁心和嘔吐

噁心和嘔吐，有時也被稱為害喜，是懷孕期間常見的。一天中可隨時發生。通常在懷孕大約3或4個月時覺得比較好。

試試這些心得

- 在起床前吃2至3個淡味餅乾或一點點即食穀片。
- 少吃多餐。切勿長時間不吃東西。
- 避免強烈的氣味，如烹調肉類、咖啡、香煙味和酒精。
- 當您覺得不舒服時，可找一個您喜歡的氣味聞一聞，如有香味的蠟燭或檸檬。
- 避免煎炸食品，如炸薯條、或油膩的肉類。
- 一整天啜飲少量飲料。
- 吸收大量的新鮮空氣。到戶外走走。打開窗戶。
- 一天之中當您不覺得嘔心的時候，與食物一同服用產前維生素。

告訴您的醫生，如果

- 24小時之內您一直嘔吐。
- 您至少每6個小時之內沒有小便。

腿抽筋

在懷孕期間腿抽筋是常見的，尤其是在最後的幾個月。它們通常發生在晚上。

試試這些心得

- 當您覺得抽筋時，伸直您的腿，將腳跟向外伸並將腳趾拉向您。如果可能的話，請人輕輕按摩肌肉。如果還痛，在肌肉上放一塊暖的濕布。
- 睡前輕輕伸張您的腿部肌肉。腳跟向外伸，腳趾拉向您。
- 睡前洗個溫水澡以放鬆肌肉。
- 做個短小的散步。盡量不要在一個地方長時間地站立或坐著。不要兩腿交叉而坐。
- 白天喝足量的水。

告訴您的醫生，如果

- 您抽筋頻繁而且很痛。
- 您注意到您的腿有任何發紅、觸痛或腫脹。

胃灼熱

隨著寶寶的成長，會有更多的壓力加在您的胃上。這可能會導致胃酸向上移動，並使您的胸部感到燒灼。這就是所謂的胃灼熱。

試試這些心得

- 少吃多餐。不要長時間不吃東西。
- 避免油膩或辛辣的食物和含咖啡因或有汽泡的飲料。
- 用餐時，避免喝大量流質。
- 用餐後，等待30分鐘後才可以躺下。
- 將床頭托高達2-3英吋以使您睡覺時頭高於您的胃。

告訴您的醫生，如果

- 在試用這些心得之後，你仍然常有胃灼熱。