

# 我怀孕了!

## 孕妈手册



# 亲爱的,我怀孕了!



怀孕让每位准妈妈即喜悦又紧张。感受到身体的变化时,便能理解为何怀孕总是那么让人惊喜了。

## 怀孕初期 (1-3个月)

准妈妈有了小小“肚腩仔”,开始出现孕吐、噁心、头晕等妊娠反应。这时期的准妈妈容易疲劳躁郁,适时转换心情,避免过度疲劳。

## 怀孕中期 (4-6个月)

这时期已经可以感受到明显的胎动。准妈妈除了要选择均衡的饮食和适量的运动保持身体健康,还务必要保持愉快的心情哦!

## 怀孕后期 (7个月-生产)

挺着大大的肚子,准妈妈的体力和精神负担也跟着增加,但孕妈一定要有充足的休息以保持精力,为分娩做好充分准备。不要紧张,放松心情,准备开启人生新篇章吧!



# 怀孕初期

## 1-3个月



### 幸福孕程 健康提示

你知道吗

#### 贴士 01

避免接触有害物质，远离刚进行装修的房间、空气不流通及烟酒等环境，以免影响胎儿神经系统的发育。

#### 贴士 02

害喜“是怀孕期暂时性的生理现象，孕妈可投胃口所好，少吃多餐，并以清淡、少油腻、易消化的食物为主。

## 饮食均衡益滋补

### 生理状况

因内分泌变化，孕妈多有轻度恶心、呕吐、厌食及偏食等现象。此阶段孕妈以全面营养为主，保持饮食均衡。尤其是摄取足够的叶酸，对胎儿神经系统的发展非常重要。

### 调补提示

由于处于不稳定的阶段，孕妈宜滋补不宜温补，应避免摄取刺激性的食物，如咖啡、茶或酒，以及其他促进血液循环的食品。为舒缓恶心症状，饮食宜少量多餐。如有呕吐，可饮用营养丰富的饮品如植物奶（豆奶），以补充流失的营养。燕窝、烫鸡精与螺旋藻含丰富的优质蛋白质与维生素，可补充孕妈的营养需求。

# 怀孕中期

## 4-6个月



幸福孕程  
健康提示

你知道吗

贴士  
01

相比起孕前，孕妈在每日的饮食上，只须额外摄取200-300大卡的热量，切记要注重食物品质。

贴士  
02

怀孕时体重增加是正常现象，但若能控制好体重，避免超重，有助于防止皮肤过度拉扯。怀孕期间每周的体重增加不宜超过500克。

## 多元调补营养足

生理  
状况

此阶段胎儿开始迅速发育，尤其是骨骼，因此对营养的需求量非常高。随着胎儿体重增加，孕妈隆起的腹部会对脊椎造成压力，导致腰酸背痛。适量的运动如孕妇瑜伽，和保持正确的姿势，可避免腰酸背痛加剧。

调补  
提示

此时孕妈与胎儿需要大量的营养辅助，尤其是钙质、铁质及叶酸。豆奶、花椰菜、黑芝麻、坚果类都含有丰富的钙质；紫菜、海带、肉类则含有丰富的铁质；螺旋藻、绿叶蔬菜可以提供叶酸。为了确保摄取足够的营养，应该选择易吸收的保健品。余仁生滴鸡精经长时间滴制，精华分解成较小分子氨基酸，人体更容易吸收，适合孕妇服用。



# 怀孕中期

## 7个月-分娩



### 幸福孕程 健康提示

你知道吗

贴士  
01

燕窝富含营养且不燥热，适于怀孕期补充营养，滋润身体。有利于增加皮肤弹性，减轻妊娠纹。

贴士  
02

在怀孕期间进行适当的柔和运动，可增加皮肤对牵拉的抵抗力，减少赘肉产生。避免进行剧烈或您不熟悉的活动。

生理  
状况

胎儿日益长大，孕妇的心脏与脊椎负担也逐渐增加，或许会有气喘、下肢水肿及便秘的问题。多吃高纤维食品，有助改善便秘。此阶段孕妈的体质多半燥热，对营养的需求也更丰富多元。

调补  
提示

此时孕妇与胎儿的营养需求达到最高峰！补充额外的营养素，如蛋白质、叶酸、铁质、钙质等是必要的。宜多吃补气补血，以滋润为主的食物，如燕窝、泡参、雪耳、百合等。



# 孕妈饮食要关心

01

尽量选择**营养丰富的五谷杂粮**，如糙米、燕麦、全麦面包等，减少精制白米与面粉的摄取。

02

每天**摄取至少5份不同的蔬果**，为餐盘做彩虹颜色的搭配，以补充多元矿物质及维生素。

05

**减少摄取油腻、刺激性、煎炸、辛辣、含咖啡因及加工食品**如香肠、火腿、罐头食品等。

温馨  
建议

03

**摄取足够的优质蛋白质**，如豆制品和瘦肉，以满足胎儿对蛋白质的营养需求。

04

**食物以清淡、易消化为主**，保持低糖、低盐、低脂饮食，有助避免妊娠糖尿病和高血压。



# 好吃又简单的孕妈点心

孕妇宜少量多餐，因此除了正常的三餐，适量的进食点心也可以帮助补充营养。

在孕晚期时，一些孕妇可能会因为子宫增大引起胃部挤压而导致食欲变差，因此建议以下点心菜帮助提升食欲。

## 纤维，缓解孕妇便秘问题

### 材料

- 黄瓜 1条
- 金针菇 50克
- 大豆芽 30克
- 胡萝卜 1条
- 大红椒 1条
- 包菜 1片

### 调味料

- 酱油 1茶匙
- 黑醋 1/2茶匙
- 糖 1/2茶匙
- 盐 少许
- 麻油 1茶匙
- 胡椒粉 少许



### 凉拌开胃菜

### 做法

1. 黄瓜去除籽，切丝备用。
2. 红椒、胡萝卜、包菜也洗干净切丝，备用。
3. 金针菇放入滚水中氽烫熟后捞起，放入大豆芽氽烫10秒捞起，放入冷水中清洗。
4. 将所有材料沥干，放入大碗内，加入调味料搅拌均匀，然后放入冰箱冷藏2小时，直到入味即可。

## 优质脂肪酸，帮助宝宝发育成长

### 材料

- 酪梨 半个
- 柠檬 1个
- 低钠饼干 5片
- 鸡蛋 1个

### 调味料

- Udo's 3.6.9 oil blend 1茶匙
- 海盐 少许
- 胡椒粉 少许

### 做法

1. 鸡蛋滚熟，切丁。
2. 将酪梨压成泥加入柠檬汁搅拌均匀，备用。
3. 加入鸡蛋搅拌均匀，加入调味料。
4. 铺在饼干上，即可享用。



### 酪梨饼干



# 优质产品推荐 滋养妈宝健康

## 免炖尼亚燕™

### 功效

妊娠期 - 妊娠呕吐令孕妇食欲不振，导致营养摄取不足。孕妇在怀孕期间食用燕窝，能为自己和胎儿补充水溶性蛋白、活性醣蛋白及身体所需的重要维生素与矿物质。

### 生产后

产后持续食用燕窝能有效提高母乳的质量，从而促进婴儿的体格和智力发育。食用燕窝可以加速子宫的恢复，以及减少妊娠纹。

1人吃  
2人补



## 妈妈的“滴”一选择



## 滴鸡精

怀孕期间，孕妈的蛋白质需求量会增加，以满足母体胎盘和胎儿的生长需要。而蛋白质里的氨基酸对于胎儿成长是非常重要的。余仁生滴鸡精含较小分子氨基酸，帮助人体更容易吸收，更适合孕妇服用。此外，优质的蛋白质也帮助促进胎儿大脑发育。

### 生产后

产后持续食用滴鸡精能预防产后虚弱及提高母乳的质量。

## 天然螺旋藻锭

优质蛋白质：含有人体必需氨基酸，是人体细胞、器官、组织构成的重要营养素，有助于胎儿的发展以及促进母乳的制造，提升母乳品质。

丰富矿物质及维生素：钙、铁、镁、钾、锌、叶酸、维生素A,B群包括维生素B12等，帮助孕妇营养补充及造血。



叶酸  
辅助品



优质  
脂肪酸

## Udo's 3-6-9 Oil Blend



- 提供优良油脂 (Omega 3, Omega 6, Omega 9), 100% 植物成分所制成
- ALA (Omega 3) 和 LA (Omega 6) 两种必需脂肪酸有助于对大脑和视网膜的发育
- 不经过精炼, 漂白或除臭
- 不含添加剂或防腐剂

铁质  
辅助品

## Salus Floradix Formula

- 复合草本果汁饮料, 富含铁, 维生素 B1、B2、B6、B12 和维生素 C
- 帮助孕妈制造红血球
- 液体状装的铁质更容易被吸收, 且可减少便秘, 粪便呈黑色, 恶心, 胃部不适等状况
- 不含防腐剂, 色素和人造调味料



钙镁  
辅助品

## Salus Saludynam



- 复合草本饮料混合了玫瑰茄花提取物, 橙汁和芒果汁
- 富含钙质, 镁, 维生素 D3, 锌
- 维持妈咪的骨骼健康和支撑婴儿的骨骼与牙齿发育
- 钙和镁有助于缓解肌肉痉挛 (常见于怀孕妈咪)
- 不含防腐剂, 色素和人造调味料

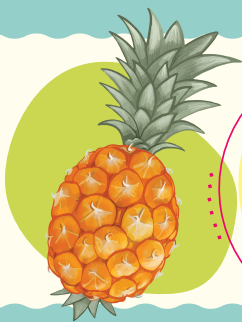
# 怀孕迷思

## 01 怀孕可以 吃薏仁吗？

薏仁可以健脾利尿，帮助消水肿。但由于性寒，每个孕妇体质不同，如果体质较热的孕妇可适量摄取，若体质比较寒的孕妇就要慎吃。



黄梨在肠胃中被消化分解，排出体外并没有经过子宫，所以对怀孕并没有太大的影响，适量摄取黄梨还可以补充维生素C，其蛋白酶等还可以帮助消化吸收。

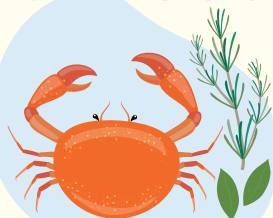


## 02 怀孕可以 吃黄梨吗？

## 03 怀孕可以 吃榴莲吗？



榴莲热量和糖分高，容易造成糖分摄取过多导致肥胖、血糖高等问题，建议尽量避免。



螃蟹属于寒凉性食物，进食过多有可能导致胎动不安，此外，大闸蟹容易引发过敏，故敏感性孕妇建议少吃为妙。

## 04 怀孕可以 吃螃蟹吗？

# 怀孕知多点

## 01

### 孕妇水肿与喝太多水有关吗？

怀孕期间水分摄取是非常重要的，水分可以帮助促进新陈代谢，同时预防尿道炎。

#### 那为何会水肿呢？



这是因为荷尔蒙的变化，以及腿部承受压力导致下肢血液回流受阻，引起浮肿。

### 如何避免水肿问题加重？



- 避免久坐久站，过于劳累。
- 适当的运动调解小腿的肌肉。
- 避免饮食太重口味，罐头食品，腌制品尽量不碰。
- 适当摄取含钾较高的食物，维持钾与钠在体内的平衡。
- 平躺时把腿垫起抬高促进血液循环。
- 避免穿着太紧导致血液循环不顺畅，舒服的鞋子也是日常生活中很重要的一部分。

怀孕后的牙龈特别敏感，有些孕妈还会在怀孕时期出现牙周炎，蛀牙的问题。这是由于孕激素增加，饮食习惯的变化以及孕吐导致胃酸倒流而引起的。很多孕妈也会在怀孕后忽略口腔照顾与清洁导致口腔细菌滋生。

口腔问题若处理不当很有可能导致细菌滋生影响宝宝健康，因此不该在怀孕期间忽略牙齿问题。若孕妇出现口腔问题应该及早治疗，如有必要进行拔牙则一般建议孕妇在怀孕4-6个月进行治疗。由于每个孕妇的体质不同，因此建议孕妇有必要与医生讨论并表明孕期以便得到最妥善的治疗。

## 02

### 孕妇可以看牙医？适合拔牙吗？



要如何在孕期维持口腔健康？

- 定期口腔护理与检查。
- 使用软毛刷，避免摩擦过度导致牙龈出血。
- 保持口腔卫生，勤刷牙漱口。
- 定期更换牙刷（每3-4个月）。
- 避免摄取过多高糖分食品如糖果，蛋糕，含糖饮料等。
- 摄取维生素C帮助缓解牙龈出血状况。

怀孕之后除了面对身体的变化之外，最常面对的问题就是便秘。

孕期便秘是由于子宫增大压迫肠道使肠道粪便不能正常排出，腹部肌肉变得松弛无力，粪便停留在肠道时间长了，水分被吸收变得干燥而导致便秘

此外，孕妇摄取营养素包括叶酸铁质等导致肠道蠕动变慢，也容易导致便秘。

## 03

### 孕妇便秘怎么办？

#### 小妙招

- 摄取充足的水分帮助肠道蠕动，清晨一杯温开水也有助于刺激肠道蠕动。
- 摄取高纤维的蔬菜水果，减少精制糖如含糖饮料，白米以及糖分较高的水果。
- 适当运动帮助肠道蠕动，增加腹肌收缩力，促进消化和吸收。
- 养成每天排便的习惯，固定的时间上厕所。
- 补充益生菌如无糖酸奶以维持肠道健康。
- 减少油腻食物。

## 04 怀孕知多点

### 孕妇半夜痛醒，原来是小腿抽筋了！



### 孕妇抽筋实在是再普通不过的症状了！要怎么缓解呢？

- 补充足够的钙与镁。孕妈可以摄取鱼汤，乳制品等补充钙质！
- 怀孕后因体重增加导致腿部压力，孕妇这时需要避免过劳过累，久站不坐！
- 平常睡前可以进行泡脚及按摩腿部肌肉避免腿部抽筋！
- 保暖的工作也是很重要，腿部肌肉受凉也会导致肌肉抽筋。
- 睡觉时把腿稍微用枕头垫起，促进血液循环。

# 准妈妈待产包

准妈妈在怀孕后期就要开始准备待产包，为生产做好准备，避免到时手忙脚乱哦！以下是一些待产包必备：

	用品	✓
妈妈	清洁用品/毛巾	
	袜子/舒服的拖鞋	
	哺乳内衣	
	一次性内裤	
	卫生棉	
	防溢乳垫	
	防水垫	
	nipple cream	
	舒适的衣物与纱笼 ( sarung )	
	手机与充电器/充电宝	
	保温杯	
	苏合丸	
	炒米茶	
产检资料/手册		
身份证IC		
婴儿	手袜脚袜 /帽子	
	衣服	
	裹布/手帕/毛巾	
	尿布/尿片	
	湿纸巾	
	奶瓶	
Nappy cream		
爸爸	婴儿汽车安全座椅	
	信用卡/现金	
	更换衣服	
	身份证IC	
	手机与充电器	



# 新生宝宝用品攻略

很多妈妈在准备宝宝用品时不知从何下手。

这里提供准爸爸妈妈的新生宝宝用品清单，就可以提前准备，轻松迎接宝宝！



## 宝宝用品清单

	用品	✓
 <b>衣物</b>	宽护脐带	
	纸尿裤 NB / S Size	
	尿布垫	
	衣服 / 裤子	
	毛巾 / 手帕	
	手套 / 袜子 / 帽子	
	包裹被子 Swaddle blanket	
 <b>哺乳用具</b>	奶瓶	
	奶瓶刷 / 奶瓶消毒器 / 奶瓶洗液	
	哺乳器 / 温奶器 / 哺乳奶瓶 / 哺乳袋 Milk Storage	
	哺乳背包 / Reusable Cold Ice Gel Pack	
	哺乳护垫	
<b>洗澡用品</b>	澡盆	
	手帕 / 毛巾	
	婴儿肥皂	
<b>婴儿保健</b>	婴儿润肤露	
	如意油	
	Nappy Cream	
	保婴丹	
	安神镇惊散	
<b>外出配备</b>	安全椅	
	折叠式推车	
	婴儿提篮	



# 产前可能会出现症状：

如果有阵痛、见红、破羊水等情况，都是分娩的前奏，但没有一定的顺序，症状因人而异。建议若有其中一个状况都应该立即就医。

## 以下是频临生产的征兆：

# 01

### 腹部下垂

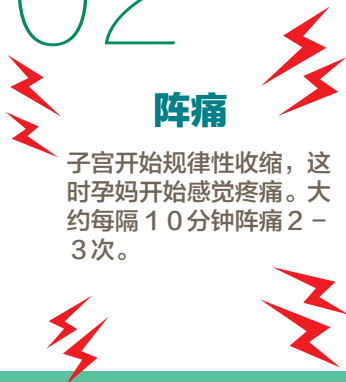
当孕妇接近生产时，胎儿头部进入骨盆腔内，会觉得肚子往下掉。



# 02

### 阵痛

子宫开始规律性收缩，这时孕妈开始感觉疼痛。大约每隔10分钟阵痛2-3次。



# 03

### 见红

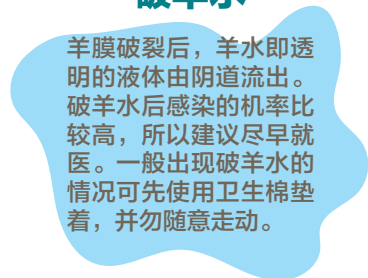
指阴道出现少量血液，这是子宫颈开始扩张的信号。



# 04

### 破羊水

羊膜破裂后，羊水即透明的液体由阴道流出。破羊水后感染的机率比较高，所以建议尽早就医。一般出现破羊水的情况可先使用卫生棉垫着，并勿随意走动。



# 为何需要坐月子？

坐月子，女人改善体质的黄金良机！

坐月，是指从产妇分娩后，到身体机能和生殖器官复原的一段时期，一般需要4周。传统医学上称为“产褥期”，俗称“坐月子”。在怀孕过程中，孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，导致母体各系统如子宫、心血管、消化系统、皮肤、关节与韧带以及整体

的新陈代谢都将发生变化。

坐月期间，母体器官会逐渐恢复产前状态，包括会阴伤口愈合、子宫收缩、心脏复原，还有松弛的皮肤、关节与韧带等的恢复。这些器官形态、位置与功能的复原都取决于坐月时的调理与保健。

坐月进补主要分成4个阶段，是指主要在这**4大调理黄金期**做出适当的调补，改善体质。

## 第1阶段



### 清恶露 祛风寒

主要是帮助排除体内滞留的代谢物，祛除淤血寒气，以平补的方式，促进新陈代谢，减少疲劳以及产后伤口的愈合。

## 第2阶段



### 补气血 益母乳

注重益气养血，气血足则乳汁分泌充足。以温补的方式进行帮助子宫恢复，收缩。

## 第3阶段



### 强筋骨 暖子宫

饮食基础以滋补肝肾，增强背腰，筋骨，膝盖，促进骨盆复原为主。

## 第4阶段



### 固元气 养容颜

进入坐月后期，主要养肝补肾，增强体能，调和气血，还原女性肌肤健康与弹性，修身健体。

坐月子目的就是要在这一关键的4-6周黄金期好好调理，让身体快速复原，若错过了，其恢复就相对慢了，也将为未来的健康埋下病根。



# 为何选择 余仁生坐月护航配套？

余仁生坐月护航配套由资深中医师精心研制配方，结合传统坐月理论与现代坐月子方法，承诺给您最完整、方便的坐月配套，让坐月子对妈妈来说不再是繁杂的，一个配套就可以轻松坐月，调养体质无烦恼。

## 产品5大核心



百年信誉 世代信赖

百年中医领导品牌与时并进获得世代消费者的支持与信任



传统智慧 现代保健

结合现代及传统坐月方法，为妈妈健康把关



品质严格把关

严选无硫磺熏制中药材且优越通过品质检验



专业中医研制配方

依据大马女性体质调配，适合自然及剖腹产的妈妈



轻松坐月没烦恼

依据传统坐月的四大周期作为基础，附送调理时间表，让妈妈安心坐月无烦恼

# RM100 — 回扣 —

## 30天坐月护航配套



会员价

~~RM 1,499~~

RM 1,399

孕妈聚乐部会员

### 30天基础配套

坐月30天气血调理，新手妈妈必备！

序	产品	数量
1	生化汤	1
2	苏合丸	1
3	金牌白凤丸	1
4	党参红枣茶	30
5	调补汤包	30

### 30天全面滋补配套

除了调理气血外，深层滋补能达到改善体质，双管齐下，由内至外全方位护航，帮助恢复产前姿态。

	序	产品	数量
基础 调 补	1	生化汤	1
	2	苏合丸	1
	3	金牌白凤丸	1
	4	党参红枣茶	30
	5	调补汤包	30
深 层 滋 补	6	冬虫夏草菌丝体	1
	7	滴鸡精	1
	8	尼亚燕	1
	9	婴儿澡汤	2
	10	产妇澡汤	1
	11	姜酒	2



会员价

~~RM 2,199~~

RM 2,099

孕妈聚乐部会员

\*此优惠只限“孕妈聚乐部”会员



会员价  
RM 888

## 15天基础配套

15天调理气血基础版，适合居家坐月的产妇。

序	产品	数量
1	生化汤	1
2	苏合丸	1
3	金牌白凤丸	1
4	党参红枣茶	15
5	调补汤包	15



会员价  
RM 288

## 坐月3宝

送礼自用两相宜，升级调理就算在月子中心坐月的妈妈也适合。

序	产品	数量
1	滴鸡精	1
2	追风苏合丸	1
3	金牌白凤丸	1



# 孕妈首选 只选对的

安心

安全

方便



中医研制配方