



老公，我有了！

林婉欣◎編著

1

親親寶貝專輯

書泉出版社

老公，我有了！

林婉欣◎編著

1

♥ 親親寶貝專輯 ♥



書泉出版社

老公，我有了！／林婉欣編著． -- 初版． -- 臺北市：書泉，1992〔民81〕

面； 公分． --（親親寶貝專輯；1）

ISBN 957-648-128-7（平裝）

1. 結婚醫學常識 2. 妊娠

492.1

81001888

親親寶貝專輯

①

老公，我有了！

版次——一九九二年五月初版一刷 定價——一八〇元

編 著——林婉欣

責任編輯——林小鈴

校對人員——蕭淑華 林思華

發行人——楊榮川

發行所——書泉出版社

台北市和平東路二段三三九號四樓

局版臺業字第一八四八號

電話——(〇二)七〇五五〇六六

傳真——(〇二)七〇六六一〇〇

劃撥——〇一三〇三八五—三

排版所——鴻霖電腦排版有限公司

製版所——永華彩色製版印刷有限公司

印刷所——明翊印刷有限公司

裝訂所——信成裝訂行

●如有缺頁倒裝請退回換新



親親，我的寶貝

在寂靜的夜裡，窗外偶爾幾聲夜歸人疾馳而過的車聲，聽著你進入夢鄉時均勻的呼吸聲，輕撫你幼小的臉龐上水蜜桃般的金黃絨毛，你的眉目是爸爸的模样，那小嘴卻是媽媽的細緻。

當年的搖籃仔歌已是過時的調，卻忍不住在這個時候輕輕哼起，不禁想起當時你像天使般地來臨。在你出生的前十個月，媽媽在爸爸的耳邊認真而肯定地說：「我有了。」在那份雀躍之外，夾雜著複雜的情緒，渴望裡有千百個願意，願意你的到來，內心又反覆臆度各種令人擔心受怕的可能。直到你呱呱落地，哭聲響亮，小拳揮舞，才彷彿心石落地。

那時候你那麼小，生病時也不知怎麼告訴爸爸媽媽，只是哭只是鬧，等到發現你的不安是在告訴這兩個笨爸爸、笨媽媽，你的身體是多麼不舒服時，恨不得把你的難過、你的痛，全部攬在爸爸媽媽的身上。

愛你、哄你、疼你，看你慢慢地長大了，有時用著只有爸爸媽媽才聽得懂



貝
寶
的
我
親
親

的童音，說著你那小腦袋瓜裡精靈般的思想；有時天翻地覆、調皮搗蛋，吵得人不得安寧。你看啊！牆壁上留著你梵谷般的彩畫；爸爸媽媽的書本裡留著你的小手印，這都是你成長的見證。

當你背著書包上學，當你學會提筆寫字，當你逐步向知識探險，總希望你
是學習的道路上一個聰敏而快樂的孩子，把童年寫得多采多姿，長大成人以後，
懂得為自己的人生做主。

電視上播放著使人心驚不已的新聞；有的父母喪心病狂地虐待孩子，鞭打
他、捆綁他、囚禁他，讓孩子飽受身心的摧殘；也有在父母相互大打出手、叫
囂怒罵之下長大的孩子，眼神無依地徬徨街頭；更有那精神失常的父母，讓孩
子生活在沒有陽光、沒有笑容的地獄之中。為那些孩子感到心疼的同時，爸爸
媽媽更堅定這份信念：以歲月、耐心和愛心來養育你。

在搖籃仔歌的曲調裡，看你睡得安穩而甜美，深知這是一份愛在緊緊牽繫，
因為愛，讓上一代與這一代之間血脈相連，讓生命與生命之間密不可分。願把
世上的智慧與恩寵，快樂與幸福私心地與你分享，只為你是爸爸媽媽永遠的

親親寶貝。

貝
寶
的
我
親
親



親
親
我
的
寶
貝






寫給準媽媽

這本書兼具知識性與導引性，是專為準媽媽及即將當準媽媽的婦女而寫的。

孕育一個生命，絕對是令人驚喜的體驗；但同時準媽媽或許會對自己生理上的變化，感到有些惶恐。究竟該如何去滿足體內胎兒的需要？為什麼得做許多檢查？一想到將為人母，是既期待又怕受傷害。

如果每位準媽媽都要求醫生回答這些問題，恐怕產前檢查的隊伍就要移動得更為緩慢了！

本書自懷孕前準備的重要性談起；接著涵蓋自懷孕到生產的九個月期間所可能引發的各種問題。遣詞用字簡潔有力。內容綜括胎兒在子宮內的發育情形，至產程中各階段的狀況。



目次

懷孕前的身心準備 001

既期待又怕受傷害 011

我懷孕了！ 041

懷孕期間的生活保健 093

懷孕期間的併發症 121





產後身心調適

219

早產兒有關問題

203

生產環境新觀念

197

分娩併發症

179

陣痛與分娩

145

懷孕前的



身心準備

懷孕前的準備很重要嗎？

愈來愈多的人相信，婦女在證實已經懷孕，或者準備受孕之前，都應該讓身體處於最佳狀態。原因在於，剛懷孕的前幾個星期，就成長中的脆弱胎兒來說，是非常重要的時期。這段期間如果準媽媽抽菸、服藥或因節食而導致營養不良，不但會影響胎兒的發育；同時產下畸形兒的機率也會隨之提高。而營養不良的情形甚至可能會妨礙受孕。

當婦女察覺到自己懷孕時，事實上胎兒已經開始成形；心臟也開始跳動；同時腦部組織逐漸形成；腎臟也在這個時期成長，但仍須再過幾個星期才能發揮功能；並且看得出鼻尖，也開始長眼瞼。

實在很難想像，奇妙的生命竟然就這樣不知不覺孕育了。因此，即使是事先計畫懷孕，在證實懷孕之前，相信也不太可能先行想到節食、飲酒或抽菸的

習慣是否會對胎兒有所影響。等到有了肯定的答案，胎兒至少也有五個星期大了，這段時間說長不長，但對胎兒的發育來說，卻具有極大意義。

先行作好懷孕前的準備，並不只是意味著不再避孕，衷心期待懷孕的先兆出現；而是得在懷孕之前重新調整好生活型態，讓胎兒的生命有個好的開始。根據事實顯示，懷孕期間抽菸，對十二週大的胎兒危害極大。而大概就在那個時期，胎盤會迅速成長，為胎兒吸取大量養分。抽菸會妨礙胎盤的給血功能，減少輸給胎兒的氧和營養成分。因此孕婦如果抽菸，等於是在強迫胎兒也如法炮製，其結果很可能使胎兒過小且發育不完全。此外，抽菸同時也會提高早產及胎死腹中的可能性，所以不可不謹慎。



父母的特徵如何遺傳給孩子？

胎兒成形時會同時得到來自父母的基因，構成新生命的基本圖像，生命於是開始。這些基因代代相傳的方式，稱之為「遺傳」。

人都是由某一個母體細胞孕育發展而來的。此一細胞（受精卵）差不多剛好是肉眼看到的大小。細胞核（細胞的中心部位）負責製造及組織數百萬細胞以形成人體。

細胞核中此一責任重大的複雜化學質是名為DNA（去氧核糖核酸）的成組基因。這類基因由稱為染色體的蛋白成列組成。受精卵中有四十六個染色體，總共是二十三對。染色體一半來自爸爸，一半來自媽媽；在卵子受精的刹那結合在一起。

每一個精子和卵子都是一獨立個體，各自帶有二十三個染色體（受精卵形

成時才合而為四十六個)。在游離過程中，染色體就像一堆還沒洗的牌，最後相遇時究竟是哪種排列組合，事前誰也無法預料。因此無從揣測下一代會從上一代遺傳到何種基因。



「遺傳學檢驗」的目的何在？

大多數人生下的孩子都是非常健康的。然而就像孩子會遺傳父母的臉形、頭髮的顏色、體型和性情等，少數人也會承襲上一代的精神或生理異常現象。我們很難論定父母當中誰會帶有這種異常的遺傳基因，某些毫無家族遺傳跡象的「正常」父母，有時也會產下殘障兒。

然而，若雙親中的有一方或雙方都有家族性遺傳疾病，經由檢驗，確實能預估出新生兒得此遺傳基因的機率。遺傳學檢驗的目的即在提供這類父母必須有的知識和概念，好讓他們瞭解未來的可能狀況和遺傳的機率。

任何有此類疑慮的父母，在計畫懷孕前都應先行檢驗，但是多數醫院似乎無法提供這方面的完善服務。如果家族中確實有家族性遺傳病，或是已經生過帶有遺傳病基因的孩子，這種檢驗則勢在必行。

爲什麼會得到遺傳病？

懷孕後胎兒各由父母那兒得到二十三個染色體，合成四十六個。每一染色體都是由數千個帶有遺傳特性的基因所組成。而在將親代特性傳給子代的複雜程序中，偶爾會有所差錯。比方說，胎兒的染色體數比正常的四十六個多。其結果通常會導致流產；若僥倖存活下來，則恐怕只會產下先天性白痴（蒙古症）的孩子。

爲什麼會產生這類失誤無從得知。雖說除了遺傳因素外，也有其他致使產下畸形兒的變數；不過其中百分之六十五純屬未知。已知的變數則是服藥、德國麻疹、嚴重的營養不良、高幅射量，以及其他恰巧會妨礙母體給血功能的疾病。

罹患遺傳病通常是自父母（或其中之一）承繼了不健全的基因。這類基因

如果是顯性的，一個便足以對胎兒造成影響。諸如軟骨發育不全（侏儒症）和短指畸形都是這類顯性基因所造成的。

不過多數遺傳病的基因都是隱性的。隱性基因要能引發某種狀況，必須同時自父母那裡各得一個基因（共是兩個）。如果只有一個隱性基因，那麼較健全的顯性基因便會抑制隱性基因避免產生任何作用。因此像囊腫的纖維變性這種狀況，除非男女雙方都正好帶有特殊基因而結婚生子，否則通常只會隱而不發。

