

幸福家庭
叢書之八

孕婦的十個月



1

3

5

7

9

2

4

6

8

10

洪秀蕊編譯

幸福家庭叢書

6	5	4	3	2	1
性愛的泉源	怎樣做個好媳婦	內在美的魅力	美的智慧	女性醫學百科	寫給賢伉儷
12	11	10	9	8	7
有其父必有其子	有其母必有其女	男性穿着的藝術	怎樣瞭解女人	孕婦的十個月	最正確的避孕法

世 外 圖 書 公 司 發 行

香港德輔道西292號A二樓
電話：5-474102

目 錄

懷孕期間的生活

第一章 等待嬰兒的誕生

孕婦的心理準備

生產是一種生理現象

要做充分的準備

丈夫及家人的協助

男性也要有正確的知識

以孕婦爲中心

第二章 懷孕的生理

關於性器

二 五 六 八

瞭解性器的作用	十二
男性的性器	十二
女性的性器	十六
受精	二〇
著床	二二
性別的決定	二三

第三章 懷孕初期（一—四個月）

懷孕的徵候

自我診斷	二六
醫師的診療	二九
預產期的計算法	三四
懷孕初期的胎兒與母體	
懷孕第一個月	三六
懷孕第二個月	三七

• 錄 目 •

懷孕第三個月.....	四一
懷孕第四個月.....	四二
懷孕初期的日常生活	
過規律的生活.....	四四
特別注意的事項.....	四七
懷孕初期的美容與服裝.....	五三
懷孕初期的性生活.....	五五
懷孕中的營養與食物	
懷孕中的營養.....	五六
懷孕中所需的營養素.....	五八
營養的攝取.....	六四
孕婦應加節制的食物.....	六六
懷孕初期的營養與食物.....	六七
懷孕初期的疾病與異常	
懷孕中的異常現象.....	七二

• 月個十的婦孕 •

第四章 懷孕中期（五—七個月）

懷孕中期的胎兒與母體

惡阻	七三
流產	七六
子宮外孕	八四
懷孕中的變化與疾病	八五
懷孕五個月	九一
懷孕六個月	九三
懷孕七個月	九四
懷孕中期的日常生活	九五
要規律的生活	九五
特別注意事項	九八
懷孕中期的美容與服裝	一〇〇
懷孕中期的性生活	一〇一

懷孕中期的營養和食品	一〇五
------------	-----

懷孕中期的疾病與異常

懷孕中毒症	一〇五
胎盤早期剝離	一一一
肺水腫	一二二
葡萄胎	一二二
羊水過多	一一四
靜脈瘤	一一五

第五章 懷孕後期（八—十個月）

懷孕後期的胎兒與母體

懷孕八個月	一一八
懷孕九個月	一二一
懷孕十個月	一二二

懷孕後期的日常生活

第六章 必要的生產準備

保持規律的生活	一二四
特別注意事項	一二六
懷孕後期的美容	一二八
乳房的按摩	一三〇
懷孕後期的性生活	一三〇
懷孕後期的營養與食物	一三一
懷孕後期的疾病與異常	一三六
早產	一三七
前置胎盤	一四〇
破水	一四一
須注意的特殊懷孕狀況	一四五
畸形	一四五

要在那裏生產

以住院生產較佳.....一五〇

好醫院的選法.....一五一

住院的日數與費用.....一五二

自宅生產時應注意的事項.....一五二

必須準備的生產用品

住院生產所需要的東西.....一五四

自宅生產時所需要的東西.....一五六

生產的徵候

生產的前兆與前陣痛.....一五七

瞭解生產的前兆.....一五九

第七章 安全生產的知識

生產的進行過程

生產的三個時期.....一六四

開口期	一六五
娩出期	一六七
後產期	一六九
如何減少生產的痛苦	
無痛分娩	一七〇
用麻醉藥的無痛分娩	一七一
精神上的預防性無痛分娩	一七四
分娩時的輔助運動	一七五
分娩時的異常	
微弱陣痛	一八一
會陰裂傷	一八二
臍帶的纏繞	一八二
弛緩出血	一八三
人工生產	
分娩誘發法	一八四

• 錄 目 •

鉗子分娩.....	一八五
吸引分娩.....	一八七
帝王切開術.....	一八七
第八章 生產後的生活	
生產後的母體.....	一九〇
子宮的回復.....	一九二
惡露.....	一九三
膾與卵巢機能的恢復.....	一九六
生產後的日常生活.....	一九九
住院中的日常生活.....	二〇三
出院後的日常生活.....	二〇四
生產後的性生活.....	二〇四
生產後的疾病與異常.....	二〇四
產褥熱.....	二〇四

膀胱炎·····二〇五

腎盂炎·····二〇五

乳腺炎·····二〇五

精神方面應注意的事項·····二〇六

家庭計畫

產後的家庭計畫·····二〇七

選擇適當的避孕法·····二〇八

第九章 嬰兒的養育法

嬰兒的身體

新生兒期·····二一二

嬰兒的疾病與異常

感冒·····二一七

飢渴熱·····二一八

新生兒剝脫性皮膚炎·····二一八

新生兒黃疸·····	二一九
新生兒黑糞症·····	二一九
尿布疹·····	二二〇
痱子·····	二二〇
濕疹·····	二二二
先天性的異常·····	二二二
授乳的方法·····	二二三
母乳的特質·····	二二三
一定要給嬰兒吃初乳·····	二二四
正確的餵母乳法·····	二二五
牛奶的餵食法·····	二二八
日常的照顧法	
洗澡·····	二三〇
尿布·····	二三六
日光浴·····	二三七

懷孕期間的生活

在二百八十天的懷孕期間，心情的好壞與否，會影響孕婦感覺很長或很短。因為如果往壞的方面想，就會覺得這也不能做，那也不能做地受到許多限制，心中感覺欲望不滿，自然就會覺得長夜漫漫了。腹中的胎兒也會因母體的煩躁不安，而受到不良的影響。

女人從懷孕開始，必須依賴別人的地方就很多。像繁重勞力的工作，當然需要仰賴他人之力；但若過分地依賴他人，反而會使自己的身體產生不適的現象，並使本來很短期的孕吐現象，因過分的不勞動而變得更長。

我們若想使即將誕生的嬰兒健康活潑；想要自己有一個愉快的懷孕生活，便要從懷孕一開始，就採取自動自主的生活態度。

第一章 等待嬰兒的誕生

孕婦的心理準備

生產是一種生理現象

與自己所愛的人共同建立快樂美滿的家庭，養育活潑可愛的孩子，是每一個女人所共同追求的理想。尤其對女性來說，在開始知道自己的體內有一個新生命存在時，那種震驚與喜悅，是無法用筆墨來形容的。

隨著懷孕時間的增加，肚子會一天天地凸起，心中的喜悅與期盼也會與日俱增。此時會在自己身上發現許多變化，各種懷孕時期不適的現象也跟著產生。許多孕婦只要一想到生產時的種種，不安與恐懼便會在心中滋生著。並且，懷孕需要二百八十天的長時間在自己體內孕育一個新生命，在分娩時產下約重三千公克的胎兒，從這些過程來看，懷孕的確是件非常吃重的工作。

我們常會聽到許多有關生產的事情，如說生產是女性生命攸關的事；或生產的



正確的知識與瞭解會減少不安與焦慮

疼痛是無法忍受的等等，使得許多女性在心理上蒙上陰影，因此每個女性都對生產存著或多或少的不安與恐懼。但現在是醫學技術進步、衛生知識普及的時代，生產的安全性普遍提高，不再是從前醫學不發達的時期，因此我們不應該將之視同畏途，而應該用愉快、安定的心情來迎接新生兒的降臨。

首先，我們要知道生產並不是一種病，也不是一種異常現象，只不過是一種正常的生理現象而已。唯一會令人擔憂的是由於對懷孕或生產缺乏正確的知識