

怎樣準備做媽媽

孔 鄂 華 著



重慶人民出版社

怎樣準備做媽媽

孔 鄂 華 著

重慶人民出版社

書號：7004

怎樣準備做媽媽（自然科學、生產技術）

作者：孔 鄂 華

出版者：重慶人民出版社
（重慶李子壩建設新村91號）

印刷者：重慶市印製公司
（重慶鄒容路58號）

發行者：新華書店重慶發行所
字數48千 開本787×1092 $\frac{1}{32}$ 印張2 $\frac{1}{2}$
（重慶市書刊出版業營業許可證出字第〇〇一號）

48,001—68,000 1953年4月第1版第1次印刷
定價：二角五分 1955年7月第2版第10次印刷

前言

這一本通俗的婦女衛生書籍，出版後獲得了一般羣衆、特別是女工同志的歡迎，這是可喜慰的。更可喜慰的是出版社爲了力求充實這本書的內容，又讓我得到從頭改訂的機會。

在這次改訂工作中，我着重地注意了下列兩點：（一）由於毛主席對青年所作的「三好」的號召給了我啓發，使我深感到婦女體育活動問題有在這裏強調提出的必要，因此增添了這一方面的材料；（二）隨着羣衆知識水平的逐步提高，我必須在這個版本裏相應地作出一些有關專業性問題的解答，因而在某種程度上影響了本書應有的通俗性。由於自己的衛生知識水平和時間上的限制，缺點是難免的，希望讀者多多提意見。

目次

一	女性生殖器官構造	一
二	爲什麼要來月經	四
三	結婚以前應注意的問題	八
四	懷孕時的一般情形	三
五	什麼時候生娃娃	三
六	什麼時候應當去找醫生檢查	六
七	懷孕時期應防止發生的意外	三
八	懷孕時期爲什麼不舒服	三
九	懷孕時期怎樣照顧自己	四
十	懷孕時要防治那些嚴重的毛病	四
十一	怎樣準備生娃娃	五

十二 坐月子應該注意那些事情

十三 母親應該餵自己的娃娃嗎

十四 怎樣去歡迎與接待新生的娃娃

突 三 突

一 女性生殖器構造

一 甚麼是處女膜？

處女膜是陰道口的一層膜，所謂處女的一張神祕門，中間有一孔。孔的大小形狀不一，普通爲單口，但也有篩狀的或不通的。新婚同房後，這層膜就裂開而成多數小瓣，生娃娃以後這層膜碎裂，只留下處女膜殘痕。

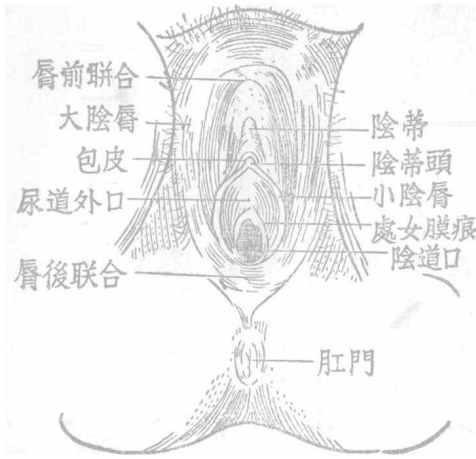
二 甚麼是陰道？

從處女膜進去便是陰道。它是有擴張性的管道，同房時男人的生殖器就是伸入這個地方，娃娃也是從這裏生出來的。它的上面接連着子宮的出口，前面有膀胱，後面有直腸。

三 甚麼是子宮？

子宮是長在肚子裏的，它的形狀像梨子，上大下小，大概有三寸長，二寸寬，一寸厚。它是肌肉構成的，當中有一個空洞，平時用以排出月經。懷孕時胎兒就生長在這空

間裏面。胎兒長大，子宮也跟着擴大。子宮分底、體、頸三部分：底的兩邊與輸卵管相連接，胎兒就是裝在體部空間裏的。頸在體之下爲圓筒形，與陰道上部相銜接。頸之下端有孔，爲子宮外口。



圖一 女子外生殖器官

四 甚麼是輸卵管？

輸卵管在子宮上端的兩邊，左右各一根，形如細管，大約有四五寸長。它一頭通到子宮裏，另一頭是一個喇叭形的小口，通到腹腔裏。卵巢產生的卵，就從這個小孔裏鑽進去，到達輸卵管。管的蠕動及管內面的絨毛，向子宮腔的方向顫動，輸送卵子入子宮腔，名符其實的是一個運輸人卵的管子。

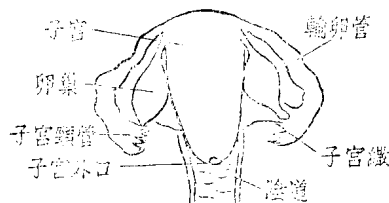
五 甚麼是卵巢？

輸卵管的一端通到腹腔的孔洞，那裏有卵巢，一邊一個，大小好像橄欖，是白色的。卵就是從這裏產生出來的，發育正常的

女子，卵巢中藏有卵二萬至五萬枚。但是成熟而排出的卵，不過四百左右。其他的卵都因發育不全而退化、消滅。女人如果不生卵，就不會懷孕。女人大概每一個月生一次卵，時間約在月經周期的當中，例如一個女人月初來月經，就大概在月中生卵。在生卵的時候最容易懷孕。

六 甚麼是膀胱與直腸？

膀胱在子宮前面，是儲蓄小便的地方，俗名尿泡。肛門進去，就是直腸，它在子宮的後面，是排大便的地方。這二者因為與子宮是鄰居，生產時都能影響娃娃出來的快慢。舉例來說吧：如果很久沒有解小便便尿泡漲起來，或者直腸裏有大便，都可阻礙娃娃的頭出來。臨產時要洗洗腸子，要產婦多解小便，就是爲了幫助她快快生出娃娃來。



圖二 女子內生殖器官

二 爲什麼要來月經



圖三 骨盆腔縱剖面

一 月經是什麼？

月經是由子宮裏面流出來的血，紫紅色，不易凝固。婦女從青春期開始到停經期約三十年之久，每個月來一次。俗語所謂「身上來了」或者說「做大人了」，就是指月經來了。

二 爲什麼要來月經？

婦女開始來月經是表示身體發育和性器官已經到了成熟的階段。這個時期叫青春發動期。在這個時期，身體各部分同時也起變化，乳房漸漸長大，骨盆擴大，腋

窩和陰部生毛，各種感官都變得銳敏，有愛美及害羞等心理。卵巢開始每月排卵一次，子宮壁粘膜增厚，血管充血破裂，血液就流出來，這種周期性的子宮變化和來月經，由內分泌官能所管制。

三 多久來一次月經，每次多少天？

月經一週是二十八天來一次，有的二十幾天或是三十幾天來一次，每次時間三、五天不等，過了三、五天後才停止。關於來月經的時間和多少，各人不同，以個人為標準，前後作比較，每次都是差不多的時間來，就是正常。

四 月經來的時候應該注意些什麼？

月經時期應該注意這樣幾件事：

〔一〕注意外陰部的清潔，流出來的血液容易刺激外陰部皮膚發癢，所以要隨時洗乾淨，洗時不要和人家公用一個盆子。

〔二〕月經帶要洗乾淨和在日光下晒乾。有些人用髒紙褲布是很不好的，因為髒東西上有眼睛看不見的細菌，這些細菌可以使擦傷的皮膚受感染。有些人認為髒東西晒在太陽下會沖了神，月經布只能放在廁所裏或潮濕的地方陰乾，這都是舊社會裏害死人的迷信。

〔三〕不要受涼，多喝開水，要有適當的睡眠。

〔四〕有的姊妹容易發脾氣，鬧情緒，同伴的應該幫助她克制自己。

〔五〕行經期間應該避免房事。因為性交時會把髒的東西由陰道傳入子宮口內，也會使經血增多，延長月經的時間。

五 有的女孩過了十五、六歲還沒有月經是什麼原因？是不是所謂「石女」？過了年齡，月經還沒有來潮，有幾種原因，例如身體衰弱，營養不良或重病之後、生殖器官結核性疾病、嚴重性貧血、子宮發育不全等。有一種是處女膜閉鎖或陰道畸形閉鎖，阻礙着月經的排出，就是所謂「石女」之類。這種情況是可以由醫生動手術治療的。總之，要知道月經不來是哪一種原因，應該請醫生檢查，然後才能對症治療。

六 月經過多或者半個月來一次是什麼原因？

月經過多或者半個月來一次的原因很多，如像精神受劇烈的激動、過分勞動、子宮慢性內膜炎、子宮裏生瘤、內分泌有毛病等。應該早期治療。

七 月經來時腹部痛是甚麼原因？

月經痛有幾個原因：子宮內膜炎，卵巢發炎或者長瘤子，輸卵管發炎；子宮位置不好，例如過度的前屈和前傾以致血液不能暢流；有時子宮頸出口太小也可發生經痛，

比方有的姊妹未結婚時，月經期下腹部痛得厲害，尤其經潮的第一天。但是結婚以後疼痛減輕，生孩子以後就不再經痛了；有的姊妹神經過敏也可將正常的下腹部脹感變成疼痛；有的姊妹因把月經當作毛病看，對月經的到來有顧忌和焦慮，這也可能產生月經痛。因此，如果月經來時腹部痛，最好請產婦科醫師檢查而考察出它的原因。

八 未婚的女孩經痛的很多，這到底是啥子原因？

當女孩子第一次來月經的時候，常常會感到興奮或者相反的感覺到消沉，因此做媽媽的和做老師的應該適時地給她們講些月經的常識，使她們懂得來月經的道理。這樣，才能避免引起恐懼的感覺和精神上的不安。除此以外，還應讓女孩子有正確的生活習慣，充分的營養，多洗澡，多晒太阳，呼吸新鮮空氣，多做體育活動，穿的衣服要寬大舒適，不妨礙其身體的發育，長成結實健康的人。身體健康的女孩，一般的說是不會月經痛的。

九 月經來時是否應多躺在床上休息？

不，健康的婦女在經期不但可以照常工作，而且可以做適當的運動。當然，運動的範圍應有所限制，如要避免做跳高、跳遠、賽跑等比較劇烈的運動；廣播體操中除了跳躍運動那一節外，其他各節都是可以照常作的。

三 結婚以前應注意的問題

一 爲了男女雙方的切身利益和下一代的身心健康

在舊社會裏，婦女羣衆受着重重的壓迫。在政治上、經濟上處於極不平等的地位。婚姻是聽從「父母之命、媒妁之言」的，根本談不上婚前衛生和其他應該注意的事情。青年男女們往往糊裏糊塗的就結了婚，連男方或女方的年齡和健康狀況都不知道。不少人就在這種情形下，一生的幸福都給斷送了。對男女雙方來說，這不但影響了婚後生活的幸福，而且直接影響了下一代子女的健康；對整個社會來說，更是一種非常嚴重的有害現象。

中華人民共和國成立以來，青年男女獲得了自由戀愛和自由結婚的權利；中華人民共和國婚姻法保證了人們享受這種權利。僅就健康和衛生這個角度來看，婚姻法對我們自身和下一代子女都有莫大的好處。因此，我們必須嚴格遵守婚姻法的規定；注意婚前衛生。

根據婚姻法第五條的規定：「男女有下列情形之一者，禁止結婚：

（一）爲直系血親，或爲同胞的兄弟姊妹和同父異母或同母異父的兄弟姊妹者；其他五代的旁系血親則禁止結婚的問題，從習慣。

（二）有生理缺陷不能發生性行爲者。

（三）患花柳病或精神失常未經治愈，患癲瘋或其他在醫學上認爲不應結婚之疾病者。」這些規定的意義，都是爲了男女雙方的切身利益和下一代的身心健康着想的。

下面，我們就來簡單的談一談有些人所提出來的問題。這些問題大都是和婚姻法第五條的規定有關係的。

二 血族結婚有甚麼影響？

有一種病叫「色盲」，患者的父母多有血統關係，這種病人看顏色分不清楚，例如紅色他看成是綠色，綠色他看成是紅色。患這種病的人絕對不能駕駛飛機或開汽車、火車等。在某些聾聵學校裏面曾經統計過，聾聵學生的父母有血統關係的百分比較高。還有一種先天性的夜盲現象，也好多是由於父母有血統關係的緣故。

三 生梅毒是甚麼原因？如何傳染的？對子女有甚麼影響？如何治療？

梅毒是一種慢性傳染病，由梅毒螺旋體所傳染。這種病菌很小，肉眼看不見它，要

用顯微鏡才能看見。主要感染的途徑是由性交和接吻而來。這種螺旋體一旦鑽到皮膚或粘膜擦破的地方，最初就引起皮膚粘膜潰爛，如果不醫治它，這個看不見的螺旋體可以鑽入內臟、肝、心、血管、神經，形成全身癱瘓、耳聾、眼瞎、關節痛等。夫婦雙方無論男女有梅毒，彼此都可以傳染。有梅毒的母親在懷孕四個月以後，梅毒螺旋體能夠鑽到胎兒身體裏去，如果傳染很嚴重，胎兒就可能死在母親胎裏；如果傳染得遲，症狀比較輕，胎兒雖不會死，但生下來後也就帶有先天性梅毒，有的到三個月發生病狀，全身皮膚發皸，一個小娃娃好像老年人的面孔，面部四肢等處有斑疹，手掌腳掌常常起疤，鼻孔裏常流帶血的粘液；嚴重的可能發熱、貧血、指骨發炎。有的先天梅毒要到三歲至十五歲以後才產生症狀。嚴重的症狀是眼角膜混濁，發生角膜炎，小腿骨變厚向前腫起，前面的牙齒成為圓桶形，牙尖呈鋸子形的缺口，鼻骨塌下去（所謂馬鞍鼻），唇角和肛門旁邊皮膚有破裂。

治療愈早愈好，要遵照醫師的系統治療，不能間斷，直到痊癒為止。

四 生淋病是什麼原因？如何傳染的？

淋病也是花柳病之一種，是急性傳染病，不過可以變成慢性。這種病由眼睛不能看見的細菌所傳染，醫學上叫淋病雙球菌。多數是由性交傳染，也可以由被污染病菌的毛

巾、浴盆、衣服、公用馬桶所傳染。這種雙球菌先侵入尿道口、陰戶，病人很快的感覺到小便時疼痛，小便次數增多，陰唇可以腫起來並且痛苦得很，以後由陰道可以傳入子宮口、子宮頸，蔓延到子宮腔裏面，波及兩邊的輸卵管發炎，白帶多而且帶黃色，肚子也痛，輸卵管發炎以後就不容易受孕。這種細菌由陰道傳入子宮腔，甚至傳入輸卵管與整個的骨盆腔，時間的長短不一，有的很快幾個月，慢的也有一、二年。輸卵管未發炎之前婦女仍然可以受孕，但生產時如果接生方法不好，可使胎兒患劇烈的眼病，幾天之內可以變瞎眼。

五 有肺結核的男女也不能結婚嗎？

輕度的而且非活動性的肺結核關係不大，患有活動性的肺結核者，起碼結婚時間應當緩一下，因為結婚以後可以傳染給對方，而且受孕以後，分娩和餵奶對母親與小孩都是不利的。如果不結婚而好好的休養一段時間，經醫師檢查肺部的病已經鈣化了，那時再結婚纔比較妥善。

六 婚齡問題應怎樣解釋？

婚姻法第二章第四條規定：「男二十歲，女十八歲，始得結婚。」這是最低婚齡的規定，並不妨礙任何男女自願把婚齡提高。這個規定，基本上是爲了避免早婚的害處。