

一個孕婦 應有的認識



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

PHYSICS 309

LECTURE NOTES

BY

ROBERT A. FAY

1960

自 序

這本小冊子是獻給做母親的或第一次準備做母親的婦女們。要做一個現代的好母親，健康是第一個基本的條件。本書雖分列五章，但主要談的不過是兩個問題，一個是孕產婦的生理保健法，一個是心理保健法。這裏，“對於分娩應有的心理準備”一章是比較新的材料。希望對於第一次準備做母親的讀者們有實際的幫助。

作者識

北京、一九五一年七月

一個孕婦應有的認識

目次

- | | |
|------------------|----|
| (一)怎樣知道是受了孕？ | 1 |
| (二)產前檢查是很重要的 | 3 |
| (三)孕婦的飲食和一般的衛生常識 | 6 |
| (四)分娩時應有的心理準備 | 14 |
| (五)產褥期的調護 | 19 |

(一) 怎樣知道是受了孕

一個結了婚的健康女子，假如平時她的月經是正常的，而且經期又相當準確，那麼月經一停止，可以想到的是受了孕。在妊娠開始時，要確實診斷是不是妊娠，是有些困難的，但是有經驗的醫師，仍可給一個正確的答覆；因為女子受孕後，身體多少發生了一些變化，根據生理上這些變化的徵象，便可診斷是否妊娠。

妊娠的最早而又明顯的主要徵象是：

1. 月經停止——一般說來，月經停止，乃是妊娠的第一個徵象。但有些女子，在月經停止之前，也可先感到惡心嘔吐，或是乳部不適了。所以，凡健康而又在生產年齡的女子一旦月經停止，大都是表示着受了孕。

2. 惡心嘔吐——惡心嘔吐也是妊娠的早期徵象之一，最早可能發生在妊娠第二週，但一般都是發生在妊娠一個半月左右，到妊娠第三個月末便慢慢消失了；這差不多是每個懷孕女子所感到的苦惱，只是惡心嘔吐的程度，各人不同。但也有少數女子在懷孕期內，從未感到惡心嘔吐的。普通惡心嘔吐都在清晨起床時，所以稱作“晨吐病”，然而也有些女子在下半夜有惡心嘔吐的現象。

3. 乳部的變化——乳部最早的變化是乳部或腋部感到不舒適，有脹痛或刺痛的感覺。許多女子在月經來潮時也可有這種感覺。牠的原因是乳部血管的分佈和乳腺增加；因此，可見到皮下有較大的血管出現。

4. 小便次數增加——小便次數增加的現象，可發生在妊娠初期，或第三週左右。平時夜間不小便的女子，這時可能起身小便，特別是在清晨。小便次數增多是因為女子懷孕後，子宮便日漸增大，因此壓迫膀胱。妊娠第五個月，子宮漸漸上升，直到進入腹腔，膀胱所受的壓迫反而減輕，小便恢復原狀。但到妊娠末期，胎頭下降，膀胱再受壓迫，小便次數重新增加，有時甚至發生小便失禁的現象。

此外，根據在妊娠初期，尚可感到週身痠懶，疲倦不堪，終日只想睡覺，有時感到全身發冷，特別喜吃酸食和平時不常吃的東西，也有些人怕聞油味……等等情形。總之，以上這些現象都是早期妊娠中所常見的。一個結了婚的健康女子，如果發現自身有了這些徵象，大概總可認為是受了孕。但爲了慎重和安全起見，還是應當到保健所或醫院去，請助產士或醫師檢查診斷才好。

妊娠的日數通常是按二百八十天計算的。預產期的計算方法是從末次月經來潮的第一天算起，往下數二百八十天。最簡單的算法是把最後一次月經的來期，加上九個月零七天，其間如包括着二月份，便應多加兩天。例如最後一次月經是在一九

五〇年六月廿六日來潮，加上九個月，是一九五一年三月廿六日，加上七天，應當是四月三日，因為整個二月份恰包括在內，所以應當再加兩天；那麼預產期應是一九五一年四月五日。但要知道這不完全是確定的日子，正式分娩可能比預產期提早一點，或晚一點，有時甚至可早到一二週或晚兩三週。就一般產婦歷史記錄，嬰兒有的在母體可達三百十天的。

(二) 產前檢查是很重要的

妊娠固然是婦女的生理過程，有它自然的發展，但是爲了母親的健康，胎兒得到良好的發育起見，妊娠婦還是需要特別照顧的。產前檢查是對於妊娠婦健康方面的一種良好措置，可使母親與嬰兒獲得健康和幸福的保證。有些婦女對於產前檢查的益處很明瞭，一懷了孕，便到保健所或醫院請醫師實施檢查；但也有不少女子對於產前檢查毫不清楚，因此在妊娠期間，不去檢查，或者即是檢查了，也不聽從醫師或助產士的指導，以至驟然發生意外，救治不及。所以一般認爲，女子有了身孕，不論是初生或者老生，都應當作產前檢查。因爲一個經產婦當她懷孕到第五胎時，安全性便比以往減少了。所以有些女子以爲過去已經很平安的生了幾個孩子，對於妊娠便輕忽起來，這種態度是不對的。我國鄉間，女子生了一輩子孩子，但最後死於難產的，並不少見。況且有許多妊娠併發病，特別是在經

產婦中發見，這些都可在作產前檢查時加以預防的。

產前檢查到底有那些程序呢？歸納起來，可分作三部份：

(甲)問診——一般是助產士或醫師根據產婦歷史逐項仔細地詢問孕婦個人和家庭的歷史，然後依照孕婦的回答，逐項記錄，以作參考。普通包括有卅幾項，例如孕婦的年齡，胎次，家屬中有否生過結核病，高血壓，心臟病，以往數胎有沒有雙生或多胎妊娠，此外問及產婦過去有沒有患過猩紅熱，佝僂病，風濕症，闌尾炎等。這些情形與分娩都有關係。至於本次妊娠的一般情況，更要詳細詢問。而過去分娩情形，如小產，流產或流血，以及胎兒出生後健康情況等，根據這些情形，醫師可以得到有關梅毒，妊娠血中毒及骨盆狹窄等佐證。

有的孕婦對於問其歷史感覺不勝其煩，於是便草率回答應付了事。須知這是最錯誤的想法，對於醫師，不但不取忠實信賴的態度，自己反可遺害無窮的。這裏可談到一個事實：一個以往曾有過產後大出血的女子。在妊娠第五次時，沒有把過去產後流血的情形告訴醫師。分娩的時候，恰值深夜，雖然她進了這所醫院，但這醫院是沒有輸血設備的；嬰兒很快地產下了，但產後即大出血。醫師做了一切止血的方法救急，但無濟於事，未及轉院輸血就死亡了。對於這樣事件，假如產前能詳細提及，醫師自會酌量情形，預加防備，至少也可介紹到設備較完全的醫院去。因此，孕婦對於病歷的回答，定要詳細確實。即使過去有死胎或怪胎等情況，也不妨老實說出。

(乙) 普通體格檢查——體格檢查，除了檢查眼，耳，鼻，喉，牙齒，心，肺等器官有沒有疾病外，並且還要計數血球，檢驗血色數，檢查血型，以推測有無貧血，以及輸血的準備。每次檢查時，必定要測量體重；爲了得知胎兒在腹中是否正常的生長和發育。並需量血壓，以測有沒有血中毒現象。此外驗血可測知有無梅毒，因爲梅毒能影響胎兒的生存，治療必須愈早愈好；一般是在妊娠第四月時開始。所以爲了胎兒的安全，產前檢查應當很早開始，當月經一停止，便到保健所或醫院去實行檢查。

(丙) 產科檢查——主要是檢查胎兒的體位和發展的情形，測量骨盆是否正常，以及胎頭與骨盆的比例等。胎兒在子宮裏，靠了羊水，可以浮動，胎兒頭部在妊娠第七個月，若未下降，並無關係，但到第七個月時，胎頭若仍不下降或橫置，這樣，胎兒體位便是不正常的。根據腹部觸診或肛門檢查可以得知。若體位不正常，可作迴轉術，使胎頭轉到下方，以防分娩時有臀產或橫產的情形。此外根據骨盆測量，醫師可測知有無難產的可能，對於分娩時的措施，可作充分的準備。

所以產前檢查的價值是：依據有規律的產前檢查，可隨時發現缺點，而加以矯正，不致造成不幸，因爲產前檢查是以預防爲主。在整個懷孕期間，若能按步就緒的作產前檢查，並能聽從醫師或助產士的指導，就會安全地把一個活潑而健康的小寶寶帶到世上來，給這個新生兒一個幸福的開始。

產前檢查的次數：一般規定是，從妊娠開始到第七個月，每月檢查一次。從第七月到第九月，每隔兩星期檢查一次。此後直到分娩，每星期檢查一次。但在特殊的情形下，醫師會酌量情況，以增加產前檢查的次數。

(三) 孕婦的飲食和一般的衛生常識

假使和幾個有過分娩經驗的女子談一談“生育”，便會發現妊娠多多少少給女子留下了一些小毛病。因為妊娠雖然是一種正常的生理變化，但不可否認的，却是女子最感吃重的時期。有些女子爲了懷孕而蛀牙，有些人留下了腰痠腿疼，也有些人留下了痔瘡，腎炎或其他不正常的現象。總之，如果我們把這些疾病分析一下，便發覺其中大都與營養不良有關。我國素來把產後調養看得很重要，所謂“做月子”就應多吃，而且應當吃得好些。實際上，產前的營養更爲重要。產前若能注意營養，很多的疾病便可避免；在分娩的時候，體力也可充沛不少。蛀牙和腰痠腿痛等現象，都是缺少鈣的緣故；甚至產後大出血，也有認爲與缺少鈣質有關。所以孕婦的營養與一般健康情況，有着密切的關係。

孕婦每天食量不必過增，但其所需蛋白質，礦物質和維生素的量却應增加，其原因分析如下：

甲、蛋白質——蛋白質量的增加，主要是因爲必須供給胎

兒的生長和子宮及其附屬器官的發展用的。一般是依體重來計算，按每公斤需兩克，每個孕婦每天約需蛋白 100 克；在這些蛋白裏，若一部份能屬於動物性蛋白最好，因為動物性蛋白質營養價值較高，裏面含有幾種氨基酸，如陳乾酪酸，膀胱氨基酸和錚氨基酸等，這些在人體內都不是能夠自行組合的成份。動物性蛋白可取自牛奶，雞蛋，瘦肉和魚。植物性蛋白質以豆蛋白最好。豆類食品中如豆漿，豆腐，百葉，豆衣等。若能幾種蛋白質混合吃，比單吃一種的營養價值高。所以，孕婦若能食取充份的蛋白質，不但能增長胎兒的發育而且能增加本身的健康。

乙、礦物質——礦物質中主要成份是鈣和磷，其次是鐵，另外還有少量的碘。

1. 鈣和磷——鈣和磷對於孕婦的重要性，主要是因為這兩種礦物質乃是胎兒骨骼生長所必需的成份。假如母親的膳食裏缺少這兩種礦物質，那麼，胎兒所需的鈣和磷，便會吸收其母親骨骼和牙齒中的成份。因此，一般懷孕數次的女子，往往有腰痠背痛和大腿疼痛，肌肉抽搐，失眠等現象；甚至有發生軟骨病，骨盆畸形，分娩時子宮無力收縮和產後失血等情形。有時，胎兒雖然吸取了母體中的鈣和磷質，但是仍不夠供給需要；於是，胎兒的骨骼便得不到良好的營養，等到嬰兒和幼童時期，往往可發生軟骨病或牙齒不健全等。普通胎兒乳齒的石灰性變，是從妊娠第十七週開始到妊娠末期，恆齒的一部份也是

在妊娠末期就開始生長的。所以鈣、磷對於母體的健康和胎兒的生長發育影響極大。

含鈣質最多的食物是牛乳。此外，如豆腐，芥菜，莧菜，油菜，大白菜，小白菜以及雜合麵等。人工製的乳酸鈣和葡萄糖鈣，在醫藥方面雖使用方便，然總不及天然鈣那麼容易吸收和富於營養的價值。

含磷質最多的食品是牛奶，蛋黃，瘦肉，肝，麥類，豆類，粗糧，菠菜，土豆兒等。

2. 鐵——鐵是製造血的原料，所以孕婦的膳食，必須含有豐富的鐵。女子從青春發動期到閉經期，最易發生貧血現象，一則是每次月經來潮時，喪失了一部份血，一則是在妊娠時期，必須供給胎兒所需要的鐵質。尤其在妊娠最後三個月裏，體內存儲大量的鐵，以備胎兒出生後哺乳時所吸取的。在妊娠末期，孕婦的一般貧血現象，甚為顯著；多吃含鐵質的食物，可以防止貧血嚴重。鐵質較多的食品有肝，腎，瘦肉，雞蛋（雞蛋對於孕婦特別好）。菓類中含鐵的有桃乾，杏乾，綠葉蔬菜和胡蘿蔔等。如果孕婦不能從食物中取得足量的鐵質，吃補血劑也可。

3. 碘——孕婦和胎兒需要少量的碘，以防發生甲狀腺腫大的情形。粗鹽，海鹽和海帶裏都含有碘質，因為需量不多，普通用粗鹽炒菜，或隨意吃點海魚和海帶，便不會有碘缺乏的顧慮。

丙、維生素——妊娠期間，孕婦所需的維生素比平時增多，特別是在妊娠末期或遇胎兒過大的時候。今將各種維生素的功能和來源分述於下：

1. 維生素甲——是促進胎兒生長發育的要素；若缺少時，胎兒生長發育發生障礙，母體在產後減低了抵抗力。所以孕婦應吃充份含維生素甲的食品。維生素甲含量較多的食品是：牛奶和奶油；蔬菜裏如萵苣，白菜，青豌豆，胡蘿蔔，土豆兒（洋芋），白蘿蔔和蔥等。菓類中有蕃茄，棗，香蕉，青菜等。此外，肝中也含有豐富的維生素，含量最豐富的是魚肝油。

2. 維生素乙——維生素乙包括很多種，其中最主要的是乙₁，和乙₂。缺乏維生素乙₁，發生多發性神經炎和便秘，一般說來，腎盂炎和子宮無力收縮也與缺乏維生素乙₁有關係。維生素乙₂可以防止一種皮糙病。人體對維生素乙的儲藏力很小，一旦缺乏後就很顯著。所以孕婦應當吃充份維生素乙的食品。屬於此類的食品有小麥，糠皮，粗麵，粗米，此外，水菓，紅蘿蔔，豆類和雞蛋也都含有維生素乙。

3. 維生素丙——是抗壞血病素。含維生素丙的食品有：白菜，萵苣，土豆和新鮮水菓，特別是桔類和葡萄；牛奶裏雖含此量，但一經煮沸，便被破壞了。蔬菜以生吃較好，但必須洗清消毒。

4. 維生素丁——維生素丁的主要是控制身體組織裏鈣磷的儲藏，以助長骨骼和牙齒，所以，維生素丁有抵抗佝僂病的功

能。人體對於維生素丁的儲藏力很小，但是在日光下，皮膚可以製造維生素丁，所以孕婦應多晒太陽。含維生素丁的食品有牛奶和青菜，不過，青菜煮熟後放置時間太久，維生素丁便可被破壞了。

總之，孕婦的飲食，量不必過多，但應富於營養。主食最好是粗米粗麵；另外，多吃青菜，紅蘿蔔和豆類食品。每天能吃一個雞蛋自然更好，肉類不必過多，煎炒的食物不易消化，最好不吃。一切富於刺激的東西，如濃茶，咖啡，酒，辣椒等物均不相宜。鹹魚鹹肉沒有營養價值，含鹽又多，也當少吃。一般是在妊娠末期，流質和鹽量，稍加限制，以防水腫或促進本來水腫加深。

在妊娠期間不必拘泥一日三餐，可採取多餐少食法。若清晨有嘔吐現象，用此法可減少嘔吐。當妊娠第六、七月時，腹部膨大上升，擠壓胃部，妨礙消化，也可採用少食多餐法。直到妊娠第八月左右，胎位下降，母親食量又漸漸恢復了。

一般說來，孕婦營養固然重要，但適當的休息，也該注意。一些輕巧工作仍可照常，但睡眠時間至少應有八小時，飯後有一小時的臥床休息。妊娠末期，過份勞力的工作，應當避免，每天至少應有半小時的戶外散步。此外如騎馬，乘自由車，打球和游泳等劇烈運動，從妊娠第四月起，就應當停止；長途旅行也不相宜，容易造成流產或早產；尤以有習慣性流產或小產的婦女，更應特別注意。

妊娠期間，孕婦除了有適當的營養外，對於清潔衛生也該注意，這與母體的健康情況和胎兒的發育均有關係。

1. 乳部——乳房是初生兒的天然寶庫，每個母親都有哺乳的責任。母乳不但是嬰兒最適當的食品，即對本身來說，也可使產後子宮迅速的復原。乳房在妊娠初期，開始膨大，胸部不可束緊，以免妨礙乳房的血液循環。此外，每天應當用溫水肥皂洗淨乳頭，分泌物和上皮應輕輕抹去。乳頭若是平坦或內陷，可用手指輕輕將乳頭牽出，以防哺乳不便。如果乳部下垂有重感，可用乳罩托住，但不宜壓迫乳房。

2. 牙齒——俗話說：“得一子，脫一齒”。此話雖不完全確實，但不可否認的，女子生育，牙齒多少是受損傷的。因為胎兒生長骨頭和牙齒都將吸收母體的鈣和磷質。假如母體沒有適量的鈣磷加以補充，那麼，胎兒便從母體的骨骼和牙齒中吸取。所以，孕婦在妊娠期間，牙齒特別容易受感染，而生各種牙病；一般的牙痛，就是此因。所以孕婦除了保護牙齒，多吃含鈣磷的食品外，還須注意牙齒的清潔，清晨和餐後，都應刷牙，遇有牙痛，趕快就醫治療。

3. 皮膚——妊娠期間，因排洩較多，故應常常注意週身皮膚的清潔，但不宜坐浴，以防污水進入陰道而受感染。所以淋浴較合衛生。水不宜太熱。有人喜歡冷水洗澡，也無不可。

4. 大便——孕婦每天至少通便一次。但普遍的現象許多孕婦都有便秘的毛病。牠的原因，大部份是吃的液體太少和缺少

戶外運動，另外是由於腸蠕動無力。似乎腸蠕動無力是妊娠中不隨意肌的特質。所以孕婦應多作戶外運動，加強腸的蠕動。多吃富於纖維的蔬菜，早晨起床前，先喝一大杯開水，都是通便的辦法。

5. 惡心嘔吐——惡心嘔吐雖然是自然生理變化的現象，但長時期的嘔吐，不但身體感到不適，就是孕婦的一般營養，也會不良，所以遇到這種情形，每次餐量應當減少，次數加多，將每日三餐可改為五次或六次。這樣，便可以使嘔吐自然減輕。在早晨起床前，先吃少量東西，例如：烤饅頭片或餅干等也可防止晨吐。但如嘔吐厲害，有頭昏眼花現象到妊娠後期，尙未痊愈，還是請醫治療為佳。

6. 腿抽筋——孕婦在任何時期，都可感覺有腿部抽筋的現象。一般在妊娠末期發生的較多。當躺上床後，腿部感到抽筋或疼痛。此時，輕揉腿部或是握着腳踝骨，把腳彎向上，就可以減輕抽筋的痛苦。

7. 白帶——白帶在妊娠期內，分泌特多，常使孕婦感到苦惱。未曾經過醫師指導，不可隨使用藥灌洗。

8. 靜脈曲張和痔瘡——在妊娠進行期中，子宮不斷的增大，壓迫下肢的血管，腿部的靜脈可能顯出一條條的青線，這叫做“靜脈瘤”。這些青線可能擴大成癥，腿部略有燒灼狀和刺痛的感覺。如果不嚴重，可不必治療，但宜多多臥床休息，以長期休息最好。臥床時可把兩腿貼牆舉高，使與身體成直角。每

天這樣實行幾次，痛苦可大大減少。此外衣服應注意寬大。

痔瘡出現是肛門上的靜脈曲張和受壓迫的緣故。便秘可使痔加重，所以有痔的孕婦，更應注意通便。

9. 妊娠流血——妊娠期中若發現有流血情形，便應立即檢查。因為正常的妊娠，是不流血的。若在妊娠末期流血，更應特別注意。有時流血兼有腹痛，有時却無，不管如何？應當馬上到婦幼保健所或醫院去檢查。若不便離家，應絕對地躺在床上，直等血流停止。

10. 性交——妊娠末了三個月應當禁絕性交，以防早產或細菌進入陰道。有小產或流產習慣的人，在整個妊娠時期，都應禁絕。

11. 流產和小產——流產或小產就是胎兒還沒有到存活的時期便產了下來。牠的原因很多。例如，工作過份，爬高，提重，跳舞，打球，爬山和舟車旅行等。也有因孕婦本身的缺點，如：子宮位置不正或子宮內膜不正常等。過度性交也可促成流產或小產的原因。有些醫師曾把流產的胎兒組織用顯微鏡研究過，證明其中有部份胎兒的發育是不正常的，發生小產就是自然的結束妊娠的現象，這樣的胎兒永遠不會發育完全的。另外也有部份的流產，是完全找不到原因的，現在有幾種藥可能防止流產。所以有習慣性流產的女子，一旦有孕，就應馬上請教醫師，以防流產。如果能長期臥床休息，也可防止流產。

梅毒也可造成流產。但在妊娠前半期，因梅毒而流產的却