

家 庭 叢 書

孕 婦 調 護 法

美國勞工部兒童局編

朱 顯 禮 譯



商 務 印 書 館 發 行

中國圖書

建築圖解

（附建築圖解）

（附建築圖解）



中國建築出版社

家 庭 叢 書

孕
婦
調
護
法

美國勞工部兒童局編
宋顯禮譯

商務印書館發行

中華民國二十七年七月初版

港

家庭叢書 孕婦調護法 一冊

(61403)

Prenatal Care

每冊實價國幣叁角

外埠酌加運費匯費

版權
翻印
必究

本書實價加五成
另加運滙費五成

發行所	印刷所	發行人	譯述者	原編者
商務印書館	商務印書館	王長沙	宋長沙	Children's Bureau of United States Department of Labor
		雲南	顯南	
		正路	正路	
		五	禮	

(本書校對者朱寶文)

譯者序

兒童的生命本不起始在降生的時候，乃是從受胎開始。胎中生活的狀況，與生後生活有直接密切的關係，所以胎育的重要是人人都知道的。將要做母親的在妊娠期間必須明瞭調護的方法，然後對於所負的養育兒童的責任方能立下基礎，同時對於自身的健康及安全，方可得到相當的保障。所以在妊娠期間調護的方法是婦女極應注意的事。

美國勞工部兒童局所編孕婦調護法一書，是一種孕婦的手冊。凡妊娠婦女應知應行的事，都詳細說明。這書與嬰兒養育法連接，如再加上一至六歲兒童的養育，可成爲一套兒童養育全書。我國婦女對於這種知識極爲缺乏，本書又極實用可靠，所以抽暇將牠譯出，以供採用，或亦可算對於民族發展的一點小供獻。至於譯筆的欠善處，尙希讀者指正。

目錄

第一章	受孕的現象	一
第二章	受孕的期間	四
第三章	聘定醫師與護士	五
第四章	孕期的衛生	八
第五章	在家中或醫院中生產	三三
第六章	需用之物與器具	三四
第七章	妊娠期內的普通疾病	四三
第八章	妊娠期的變故	四六
第九章	嬰兒的降生	五二
第十章	意外	五六

第十一章	新生嬰兒的最初養育·····	五九
第十二章	躺臥時期·····	六二
第十三章	哺乳嬰兒·····	六四
第十四章	授乳母親的衛生·····	六九
第十五章	早產與早產嬰兒的養護·····	七四

孕婦調護法

生前的養育是母育的一部分，目的是對於孕婦有完全的監護，以保全母子的健康與生命。這種生前養育應該怎樣，即是本書的內容。

計劃爲母親及兒童最好的照顧，是比什麼事都更重要的。在她以爲受孕後，即到醫師處受檢驗，求指導，並應在他不斷的照顧之下，直到嬰兒降生。本書目的並不是代替這種醫師的監護。本書之作是希望對於醫師助理不在手下的孕婦有幫助，並對於願意病人有補充指導的醫師，亦有幫助。

第一章 受孕的現象

受孕初期的現象如下：

(一) 沒有月經。

(二) 乳房變化。

(三) 惡心或嘔吐——「晨病。」

(四) 比平日小便次數加多。

第一項最爲重要。平常按時有月經與最近有機會受孕的女人沒有月經，是受孕的特別表示。連續兩次沒有月經更是有受孕的可能。

第一次失去月經時，乳房常常稍微加大。牠們或有嬌嫩的感覺，或有刺痛的感覺。如以前在月經時乳房從未有過這種感覺，這種感覺即約是有孕的另一現象。

有一種惡心的感覺，或肚腹中不舒適，有時嘔吐，爲受孕很普遍的初期現象。大多數的女人在

早晨有惡心感覺，平常叫做「晨病」。有的女人在下午或傍晚有這種感覺。有的女人完全沒有這種感覺。

較平常小便的次數多在受孕初期很普通。受孕的女人在夜間有時需要起來小便，而在這以前夜間能完全不起。

如以上四種徵象都發現，女人大約是受孕。但在醫師檢查陰道——生產道的下部——以後，可給一較為確定的意見。這種檢查應當在受孕初期舉行，因能幫助醫師明瞭尻骨盤等器官——身體的這些部分直接的與生育有關係——是否有好的情況與位置。

約在四個半月時母親常能「感覺生氣」——即感覺嬰兒在子宮內動，子宮是嬰兒發育的器官。這種動作叫做「加速」，差不多是一定受孕的徵象。但腸中氣體的活動，給人一種相同的感覺，可使女人錯想，以為是「加速」。女子受孕的確實徵象即感覺嬰兒的活動與聽見嬰兒的心跳。這些在第五個月或較早時期，由醫師的檢查可以決定。

第二章 受孕的期間

受孕的日期約爲四十星期或二百八十日。如每月按三十日計算，這二百八十日正是九個月多幾天，即是普通所說的受孕時期。你可以從上次月經起始的一日倒回三個月，再加上七日，卽爲分娩的日期。例如，上次月經自十月三十日起，倒數三個月爲七月三十日，再加上七天爲八月六日，卽爲約計的分娩日期。許多嬰兒比計算的日期早生幾日，或晚生幾日，有的差二三星期。這種情形普通的解釋，卽是孕期按停止月經的日期而定，不是按開始的日期。所以，在多數的時候，如分娩不按預計日期，並沒有理由以爲是不平常，乃常是孕婦沒有按她所想的那樣早受孕的意思。

第三章 聘定醫師與護士

在女人想她已受孕時，即應當選擇她的醫師，到醫師處受完全的體格檢查，並請求關於孕期的衛生的建議。第一次，關於她已往的病歷，醫師要問許多問題——從前曾有過何種疾病，施行過何種手術，如有關於肚腹與尻骨盤的，更特別的詳細；她的月經是否永遠按時並正常；她是否以前受過孕，如是，她何時受孕與分娩，並情況如何。他亦要問上次月經的日期與情狀，因為從這裏面他可以估計分娩的日期。

體格檢查的重要

一箇完全的體格檢查，除肚腹外面與尻骨盤內部檢查與度量尻骨盤外，應包括牙齒、扁桃腺、喉嚨、甲狀腺、肺部、腎部、與消化器官的檢查，試血壓，稱體重，與驗血。這種檢查為做母親的健康最為重要，因為能使醫師明瞭她各部的器官是否有好的情況，如有什麼毛病可立刻起始治療。再說，如醫士知道孕婦受孕初期的狀況，倘若將來有任何小變化，醫師可以發現並解釋清晰。受孕與分娩

爲身體普通的作用，平常與健康無礙；其實，許多婦人受孕以後比以前較爲健康。但受孕期間必需小心不斷的察看，因爲或能很快的變爲不平常，那樣以後，即需要特別的治療，以保證母親與嬰兒有快樂的結果。

孕期中醫師監護的重要

在第一次訪問醫師時，他要告訴孕婦孕期的衛生，或生前的養育。他要告訴她爲什麼需要立刻去見牙醫師。醫師要告訴她什麼時候再來見他——起始六個月至少每月一次，下兩個月每兩星期一次，末一月每星期一次。他要告訴她每次來時要作什麼——察看她普通情況，試她的血壓，分析她的小便，小心稱她的體重。

醫師與孕婦應當詳細討論將來實行的計劃，她應當不客氣問明費用。如她經濟能力不足到一箇私醫地方，她應當立刻到一箇育兒所或診療所。她應當按診療所的規定，去按時報告，並當完全遵照給她的指導，正如服從私人醫師的吩咐一樣。

如婦人不能遵照建議按時去見醫師，她應當與公共衛生的護士有密切連絡，她可觀察孕婦，

並在有任何可疑的現象時，即報告主管的醫師。

護士的選擇

如她決定在家中生產，她即需要一位護士；醫士或可舉薦一位，因為多數的醫師將與他同工過的好護士姓名存起。私人的護士應當在分娩前聘定；分娩的日期既無一定，最好與護士說明就職的日期。嬰兒降生前數星期，護士應當到家中去熟悉熟悉臥室與生產的佈置。按情況的不同，需要護士的久暫亦不同；但是母親在產後數星期的休息與靜養既很重要，所以值得在經濟方面勉強支持，需要護士多久即保持她多久——至少兩星期，有的三或四星期。有的地方，特別是大城市中，訪問護士會的護士，只在你需要她的時候來，每次只須少許費用。如爲一普通的分娩，有人幫忙家中事務，此種方法爲母親與嬰兒很爲適宜，並比請一全時間的護士便易的多。別種護士服務方法在各城市中都不相同；有的好，有的不很好。但是她所能得最好的護士，是孕婦應當計劃的。

第四章 孕期的衛生

孕婦第一次見醫師時，他即告訴關於孕期保持健康的簡單規則。如有充足時間，他所要告訴的事情很多，現在寫在這裏可以閱讀參考。她必需記住她正是如同運動員爲賽跑與游泳比賽受訓練一樣，他們按照規定規則生活，心中存着要遇見的試驗。她的試驗即是她的分娩，目標是她自己與嬰兒的健康。

飲食

在受孕期間，天然是在建造一箇新人。母親供給建造材料，這種材料取營養的形式，經過胎盤，而達於生長的嬰兒。所以她的飲食必需是包含正當建造材料的食物。如嬰兒不能從母親的食物中得到他所需要的，他即從她身體上取。這即是母親要營養不足，或者她的牙齒要受傷害。如她的食物適當，並且受孕時身體健康，這些事情都無需發生。

食物中主要的原素

食物永遠應當包含充足建築組織的物質（蛋白質，澱粉（炭水化物），脂肪，礦質，與食物的主要原素所謂維他命的。受孕期間的食物應當比平常多含礦質與維他命。建築骨格與身體他部組織所需要食物為牛奶，全皮穀，雞蛋，水菓與青菜。如菠菜與生菜。這些能保護嬰兒骨格與牙齒，腦部與肌肉生長的主要食物，能在飲食中增加，而不需增加每日食物的總量。許多人的主要食物是麵包，肉，馬鈴薯，與糖。此外需要牛奶，青菜，與水菓來補足這種飲食的缺點，這種飲食特別缺少維他命與礦質——孕婦食物中這些原素應當特別豐富。

牛奶的價值

如每日吃充足的綠葉青菜，兩磅牛奶（烹菜用或粥中用均在內）可以給母親充足的鈣質（石灰），來保險她自己的骨格與牙齒，以免因供給嬰兒的需要而受傷。除非孕婦每日至少吃一磅牛奶或相等物質，在她食物中即不能得到充足的鈣質。牛奶中所含的蛋白質，豐富的鈣質，各種礦質，與多量的維他命，高過任何別種食物。牛奶用在粥，湯，湯汁，蛋乳糕，布丁與可口（Coca）中，幫助用盡每日食物中需要的兩磅。如用黃油與厚乳，去奶皮的牛奶，酸奶，或用小牛胃汁製成的茅舍

忌士 (cottage cheese)，可以代替全奶。如買不到新鮮牛奶時，可用奶粉或煉乳。有的婦人不喜歡牛奶，她們可用奶粉混在別的食物中，是得到需要總量的最易方法。

黃油（不是黃油代替品）或厚奶，加在食物裏，增加食物中很多的維他命與燃料。

全皮穀

全皮穀含有多量的礦質與維他命。因為這原因，並因為能幫助大便有規律，孕婦的麵包與粥，最好至少有一部分是用全皮穀製的。

綠葉青菜

綠葉青菜，如菠菜，生菜，茅菜，水芹菜，洋白菜，捲葉菜，菜花，花菜團，芸豆，蒲公英葉，蘿蔔葉，紫菜頭，在食物中比塊莖（如馬鈴薯）或根菜（如胡蘿蔔）或莢荳（如豌豆與蠶豆）的價值大。

簡單的菜單

如按孕婦起始時的體重分為三種，他們可稱為欠重，平常，與過重。他們的飲食在燃料價值上各不相同——計量的單位叫做熱力或卡 (calories)——從每日四千熱力為欠重的到二千為