

民國三十年十月初版

胎兒保健

華南學院

家政社同學惠存

余希慧

敬贈

趙淑英編著

婦嬰保健全書三部

- 一、胎兒保健
- 二、嬰兒保健
- 三、幼兒保健

目次

引言

胎兒保健的起始

父的工作

母的工作

父母共同的工作

結論

引言

青年男女的婚姻，應當根據着真誠的、堅固的，而耐久的愛。這種愛是不懂爲己的、這種愛是僅知爲人的。這樣的婚姻，才真是美，這樣的婚姻，才真是神聖。其實所有的婚姻，都應當如此的高尚，都應當如此的理想。爲着愛力的吸引，彼此間的關係更加親密。結果男子體中的精蟲，和女子體中的卵子相遇。卵子便受了精，而給了胎兒，他的生命。因爲有了發揮的新出路，原有的愛，却在質和量上，大加進步。

胎兒雖然是寄育在女子身體裏，而他乃是夫婦兩人共有的新生命。他的父母應當分工合作的，彼此共同努力的、各本其能，各獻其長的，注意胎兒保健事項，以奠定他後天健康的良好基礎。

胎兒保健的起始

胎兒是父親體中的精蟲，與母親體中的卵子，互相結合而作成的。他也就是你們作父母的，生殖細胞的一小部份。他生長的健康，也就是你們一部份的細胞生長的健康。到了後天成人了，他却要舊戲重演的，和他本着真愛而結合的配偶，再作下一代的新生命。那一代小小的生命裏，一半的細胞，却還是由於你們而來的。這樣一代的傳下去，子子孫孫，不論多少，他們身體裏，總有着你們的生命細胞。一旦到了你們自己，在世界上享受盡了，你們應當享受的壽命，便和世界作別。那個時候，你們自己的生命，不能再行繼續的生存了。但是你們的子孫呢，却還在生存着。那也就是你們的一部份生命細胞，還在長生着不老。

這樣爲着你們自己計，爲着你們的家族計，固然是很好了。但是我們一想到，應當時時想到的，我們的國家，我們的民族，我們就應當在這一點，加上一點研究，下去一點工夫。民族的健強，不僅在乎人民的量，而尤其在乎人民的質。因爲大量質好的人民，才是

國家民族的實力。

你們的精蟲和卵子，不但僅僅結合而成爲胎兒，還把你們身體上和精神上的優劣各點帶去給他。並且，不但僅僅帶着你們的給他，而還帶着你們祖上幾代的身體上和精神上的優劣各點給他。所以你們的胎兒，有你們大家的優點，也有你們大家的劣點。簡單的講起來，你們大家的身心，若是健全，你們胎兒的身心，也必是健全。你們大家的身心，若是不健全，他的身心也必是不健全。

因遺傳而身心健全的初成胎兒，加上以後父母所給的胎兒保健的助力，可以成爲很健全的嬰兒。再加上嬰幼兒保健，以及家庭學校的身心教育，和環境陶冶，他可以成爲一個身心健全的公民，給國家効力。因遺傳而身心不健全的初成胎兒，不論你們作父母的，以後對於胎兒保健，出了多少的力，結果所生下的嬰兒，總不會健全的。再加上嬰幼兒的保健，以及家庭，學校，環境的良好助力，所形成的，並不是一個身心健全的公民。先天後天的環境好，總有點好處，但是效力似乎很少。因爲不健全程度的不同，他若不是完全給國家以消耗，他便是給國家很微小的報効。人人如此，國家民族，何從強起？

所以強有效的胎兒保健，並不是起始於卵子受精的那一天，而却是起始於那一天的許多時間以前。可以給國家造作新生命的夫婦們，必須先知道你們祖上，和你們自己的身心是否健全。若是雙方或單方不健全，你們就應當自動的，請醫師指導幫忙。假如是能遺傳而能治的梅毒，你們應當早期請醫師治療。如果是其他不能治而能遺傳的疾病，你們應當請醫師給你們施行避孕手術，使你們的精蟲和卵子不能夠相遇。因之胎兒不至於造成。於是給你們自己免去苦惱，又給國家減輕消耗。若是雙方都健全，你們就應當多多的造成新生命，質既好，量又多，給你們家庭增加快樂，又給國家民族增強實力。

總而言之，真實的胎兒保健，應當注意到遺傳，應當起始於優生。

父的工作

胎兒寄育在母親身體裏，因之一大部份的胎兒保健工作，都是母親在担負着。但是做父親的，也不應當把這聖神的權利，完全放棄。你應當知道，一個婦女，在受孕期間的健康，和胎兒的健康是有密切關係的。你一知道胎兒的生命開始了，你就應當多問，多學，多看，多聽，又多加搜集，一概對於孕期保健有關的材料，以供你們的研究，以作你們的參考。

你應當勉勵這將要作母親的人，又應當幫助她，使她能夠得到，她所應得的產前檢查，和一切孕期的照料。你也應當襄助醫師，細心的監視，和堅決的勉勵她，實行醫師所吩咐的，關於孕期產時疾病的預防，和臨時疾病的治疗，以期母親胎兒都健強。

當胎兒在母體中發育的時候，不論在任何情形之下，你應當絕對的管制着你的情感。不要憤怒，也不要悲痛。時常要快樂的，仁愛的，又脾氣很好的，對待你的伴侶。隨時隨地要體諒她，幫助她，使她很快樂的，很放心的，等待着嬰兒的來臨。

母的工作

母親的愛是最偉大的，最不自私的。你每天的工作，不是爲你終身的伴侶，就是爲你親愛的兒女。請你爲自己作點事情，一定是很難辦到。請你爲你的終身伴侶或親愛兒女作點事情，無疑的立刻可以作好。這是一般人很清楚的，也是一般人很佩服的。不過孕婦保健的工作，雖然是作在你的身上，而也是爲着胎兒和他的健康。希望對於這一點，你要努力，你要幫忙。因爲這種工作，不是爲己的，仍是爲人的。

一．受孕的徵兆

妊娠絕對的徵兆，受孕了四個半月左右，才能夠找得到。在這個時候，你可以感覺到，胎兒的自動和觸動，醫師或助產士可以聽到胎兒的心跳。再者受孕七八個月的時候，請醫師或助產士檢查你的腹部，她可以很清楚的摸到，胎兒小身體的各部；用愛克斯光照你的腹部，可以很明顯的照出，胎兒骨骼的全部。但是一位有經驗的婦嬰衛生醫師，在你似

乎受孕兩個月左右的時候，給你作一個檢查，就可以大概的知道，是否受孕。
 以下四種徵兆，每一種都可以是其他原因所致的。但是四種同時的存在，乃是受孕很可靠的徵兆了。

(一) 月經停止 產育年齡的女子，已經結過婚，素日月經都是很正常很好，間隔的時間也都是很準的。一旦兩個月沒有月經，恐怕就是受孕了。

(二) 乳房變化 受孕的初期，乳房會有一點痛，又漸漸發硬發脹，乳頭變的較大較黑，又較顯於平常。稍用些壓力在乳房上，還可以擠出少量乳汁，稀薄而淺黃。

(三) 小便次數增多 受孕的初期，小便次數增多，因為子宮脹大，向前壓着膀胱。於是膀胱減少容量。三個月以後，較大的子宮漸漸升上腹腔，膀胱不再受壓，小便次數恢復正常。到了受孕的末期，胎頭下降，又向前壓着膀胱，因之，小便次數又多於平常。

(四) 朝疾 大約有一半的孕婦，在初期受孕的時候，早晨起床，會感覺微量嘔吐。情形若輕，不妨碍日常生活，時間若短，僅有一兩個月，這乃是正常的。你不必害怕，也

不必心慌。

二．預算胎兒的產期

平均受孕的期間，是在二百七十三天到二百八十天之間，或是九個月多一點。預算產期有兩個方法，都是根據你末次月經開始的那一天，也都是應用國歷的日期。你若只記得農曆日期，可以先把它繙成國歷日期，而後計算。

一個方法，是從末次月經開始的那一天，加上九個月，再加上十天。另一個方法，是從末次月經開始的那一天，減去三個月，加上十天，再加上一年。用這兩種預算產期的方法，所得到的日期應當是一樣的。不過生產不一定準在預算到的那一天。也有退後幾天，也有趕前幾天。這並沒有什麼關係，乃是常見的。

簡單的講起來，初次生產的日期，會比較預算的產期晚幾天。多次生產的日期，會比較預算的產期早幾天。不論如何，近於產期的時候，你一定要同你的醫師和助產士，多多接近的。他們很清楚你的狀況，隨時隨地，都會幫你的忙。

三．早期及按期的產前檢查

你方感覺到，你自己似乎是受孕了，你就應當去到一個婦嬰衛生機關，去作檢查。當時醫師會先給你作一個婦科檢查，看看你究竟是否受孕。若知道你是受孕了，醫師和助產士，就要給你問記病歷，稱記體重，檢驗小便，測量血壓，又要量你的骨盆，摸你的腹部，聽胎兒的胎心，以及給你作一個完全的體格檢查。你不要以為麻煩，同時你也不必害怕。因為他們由於這種詳細的檢查，才能夠知道，你受孕的情形，是否健康，你將來的生產是否正常。

給你檢查了之後，他們立刻會告訴你，或是當時給你矯正，假如你有任何不正常的地方。例如：你的骨盆稍小一點，恐怕生產發生困難。他們就會告訴你說，你應當按預算的產期早兩個星期到產院去實行引產，以避免生產時的困難。或是你子宮裡的胎兒臥式不正常，他的頭不向下而向上。他們當時就會用兩手輕輕的在你腹部上弄一弄、壓一壓。你一點也不感覺得痛苦。如此他們便把胎頭轉向下去了。以後又把你的腹部包上，以作胎頭向

上轉的預防。此外在檢查時發現了任何症狀，還可以早期的診治。

在你快要走的時候，他們一面會送你一張孕婦日常生活保健表，另一方面會請你以後按時的去作這種產前檢查。受孕最初六個月，每月應當去一次。七八兩個月間，每兩個星期去一次。八個月以後，每一星期去一次。因為末一個多月，是最重要的時期。在這個時期裡，小小的變化，却有很大的關係。爲着你和胎兒的安全，醫師和助產士在這個時期裡，要特別的注意你，你不要嫌他們麻煩！

四・早期診治

受孕的期間，實行預防醫學，對你最有利，對胎兒也最有益。你的妊娠，可以很順利的前進，胎兒也可以很正常的發育，以達到產後母子安全的目的。但是，有的時候不然。或是出於不小心，或是出於愚頑，竟有些不正常的症狀發生了出來。在這個時候你不必害怕，不要着急，也不要太大意。你應當立刻去報告醫師或助產士，把你自己和胎兒交托給她。請她給你們早期診治。這乃是最簡單，最可靠的辦法。現在將孕期常見的症狀列下：

- (一) 繼續的或利害的頭痛
- (二) 繼續的或利害的嘔吐
- (三) 頭暈
- (四) 氣喘
- (五) 眼花或眼前有黑點
- (六) 臉腫或眼腫
- (七) 脚腫或手腫
- (八) 胃痛
- (九) 白帶多
- (十) 已感覺過胎動而他不再動
- (十一) 繼續的或利害的胎動
- (十二) 陰道出血，不論如何的輕微

五・預防早產和流產

在預算的產期之前，你若發現陰道流血或血水，你若感覺腰酸或腹痛，你應當立刻躺在床上休息，托人去請醫師或助產士來診治。你應當安安靜靜的，不鬧不動的，等待着醫師或助產士的來臨。

在受孕的期間要避免身體的激動，疲乏，和旅行。在最初十六個星期裏，每逢原來行經的時期，尤其要這樣注意。到了受孕的末期，不要作過於勞力的工作。例如不要提起大筐子，水桶，或任何笨重的東西。平常你雖然有這樣作的習慣，在這個時期，你却要設法避免，以求安全。

受孕的初期和末期，夫婦間若有房事，會引起小產，早產，或染毒。在原來行經的時期，更應當避免。到了受孕七個月以後，要完全避免。

六・減輕孕期的不舒適

(一) 朝疾

早晨方醒，快要起床的時候，吃幾塊烤饅頭，烤麵包，或蘇打餅乾。再

靜靜的躺着半點鐘，或三刻鐘。以後穿衣，梳洗，吃早餐。這樣你可以減輕或除去，早晨的惡心或嘔吐，就是所謂的朝疾。假如你仍然會嘔吐，就應當請教醫師，請她給你診治。

(二) 靜脈曲張

每天躺着休息幾次，每次幾分鐘，可以減輕靜脈曲張的情況。更好更有效的方法，就是把你自已仰着躺，臀部抵牆，又把兩腿上舉，平靠牆上，使腿和軀作成九十度的直角。每天這樣作五次，每次作五分鐘，就可以很有效。也有的時候，醫師會勸你把兩腿用繃帶好好的紮綁，紮法是從下向上，以減輕靜脈曲張。

(三) 腳腫

要使腳腫消去，你可以坐着，把腳平放在前面的椅子上。或是平躺着，把腳放在一個枕頭上。腳腫是重要的事體，因為心病，腎病以及孕期血中毒的蛋白尿等，都會給腳腫的。所以你應當將這個症狀，報告給醫師知道。

(四) 兩腿抽筋或麻木

躺着，再加熱於局部，可以減輕以至於解除腿的抽筋或麻木。

(五) 外陰受白帶刺激

要解除這種刺激，外陰以及兩腿上的內部，應當時常用蘇打水沖洗。百分二的蘇打水很相宜。千萬不要用肥皂洗。這種白帶的情形，也應當報