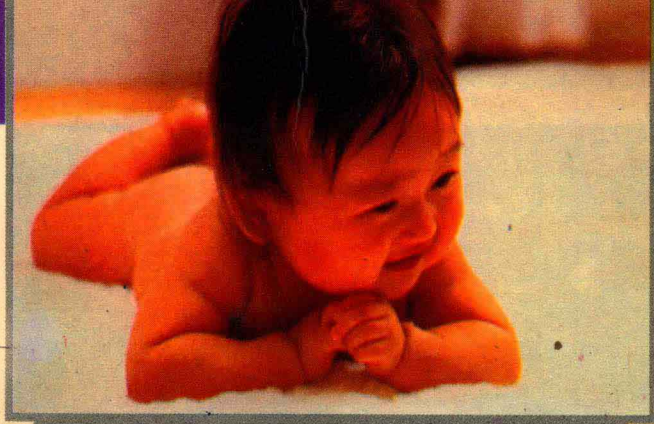


你的孩子健康嗎？

你的孩子聰明嗎？

孩子的成長

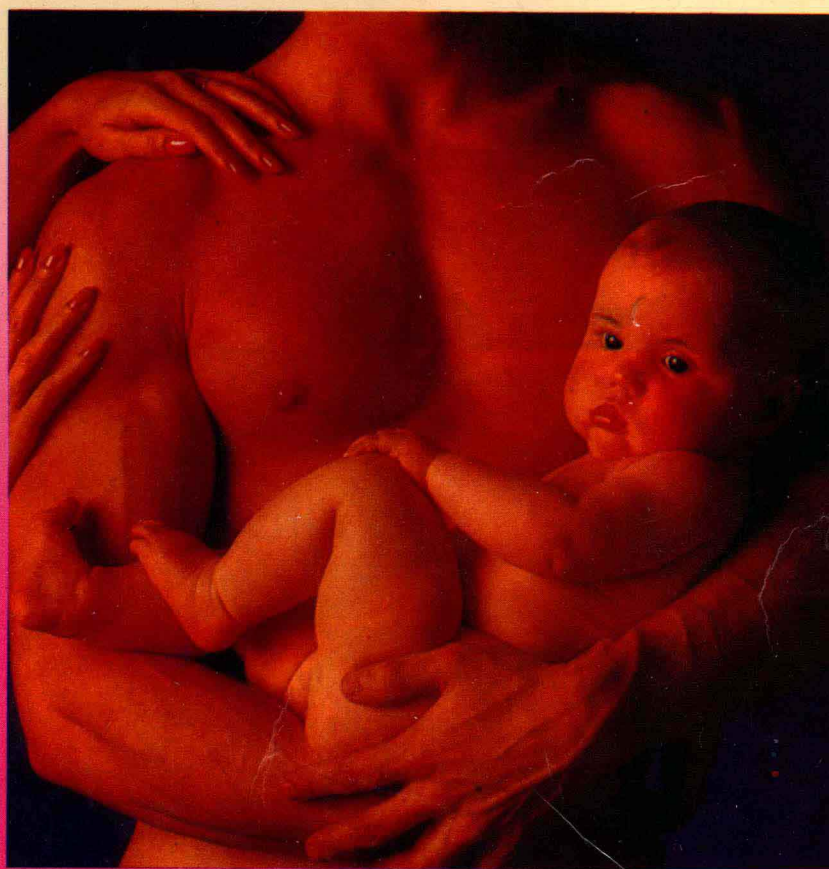
從這裡開始



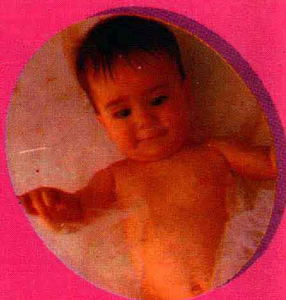
寶寶世界



- 如何防止嬰、幼兒童出現事故
- 必須從小愛護大腦
- 如何使寶寶感受到被愛



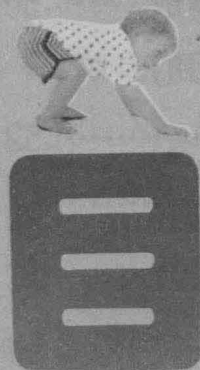
- 給寶寶一份最有價值的禮物
- 讓孩子建立自己的空間



- 怎樣教育和培養独生子女
- 迎接家庭新成員

baby's world

四川文艺出版社



BABY'S WORLD

亲亲妈妈



怀孕前准备知多少	5
何须为身体变化烦恼	6
早期的流产	7
人工流产引起的综合症	9
流产后的身心康复	11
可怕的宫外孕	12
胎儿的检查	13
初生的婴儿	14
奶涨的原因和处理方法	15
哺乳须知	16
母乳与婴儿奶粉的选择	18
哺乳母亲身体的照顾	19

0~1岁



生命的最初几周	20
婴儿的抱法	21
最初的三个月	22

轻揉浅抹为初生儿沐浴 23

为婴儿洗澡及清洁 24

如何清洁女婴臀部 25

如何清洁男婴臀部 26

新生儿奇妙的行为能力 27

婴儿对陌生人的恐惧 29

从游戏中学习 31

最初6个月 32

下半年的6个月 33

婴儿的喂养 34

喂养的要点 35

喂养容易忽视的问题 36

整个第一年的喂养 38

婴儿膳食的配制 39

逐渐改吃固体食物 40

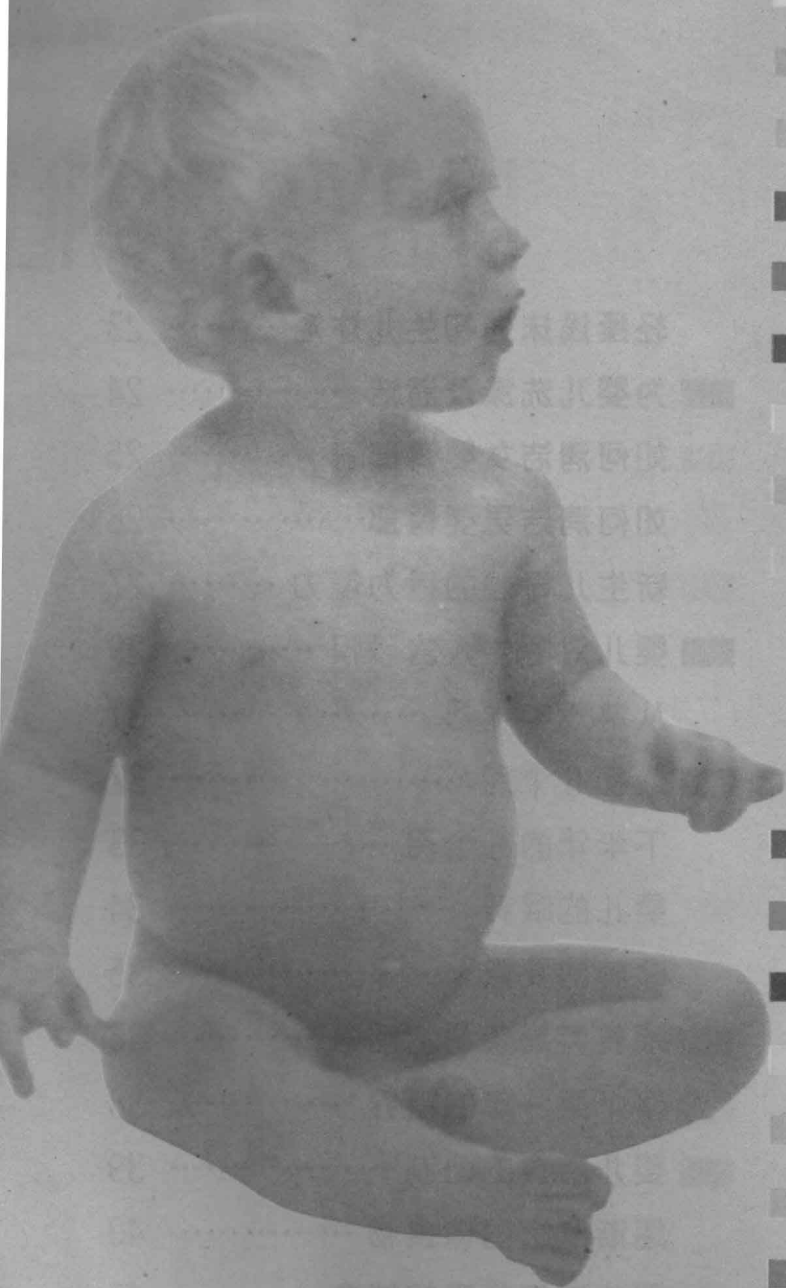
婴儿应怎样添加辅食 41

不用尿布了 47

婴儿护理



怎样知道宝宝是否病了 49



■ 如何防止儿童出现的事故	50
■ 父母要学会识别孩子们的发烧	52
■ 婴幼儿发烧的护理	54
■ 婴儿的最新敌人—敏感症	56
■ 孩子牙齿的护理	58
■ 儿童视觉发展	59
■ 宝宝吮手指	61
■ 今日的父亲	62
■ 如何使孩子感受到被爱	63
■ 如何作孩子的私人护卫	64
■ 儿童安全 父母有责	65
■ 外出活动	67

2~5岁



■ 闯入新的世界	68
■ 让孩子学会自己穿衣	70
■ 在想象中创造	71
■ 长大成人	72
■ 好的表现与不好的表现	73
■ 怎样与你的孩子沟通	74
■ 让孩子建立自己的空间	75
■ 多赞美少责罚	77
■ 快乐父母快乐的孩子	79
■ 合格父母有几人	80
■ 选择学校影响大	81
■ 天灾人祸多可怕	83

玩游戏机的危机 84

良好饮食习惯终生受用 85



家庭门诊

■ 伤风感冒四季疗法 87

■ 糖对儿童期营养的影响 88

■ 孩子常有的小毛病 89

■ 必须从小爱护大脑 91

■ 沙眼的病症与防治 93

认识你和孩子的牙齿 94

■ 甲型肝炎预防疫苗安全有效 ... 96

■ 头虱的处理 97



亲亲孩子

■ 挑一份最有价值的礼物 98

■ 要孩子‘停一停’的窍妙 99

■ 讲故事增建亲子情 101

■ 背着书包上学去 102

■ 为儿童找心药 104

■ 帮孩子早日赶走恐惧 106

■ 健康的一代 107



教子有方

■ 能吃是福吗 109

■ 正确回答孩子提出的问题 ... 111

■ 对儿童的早期教育 112



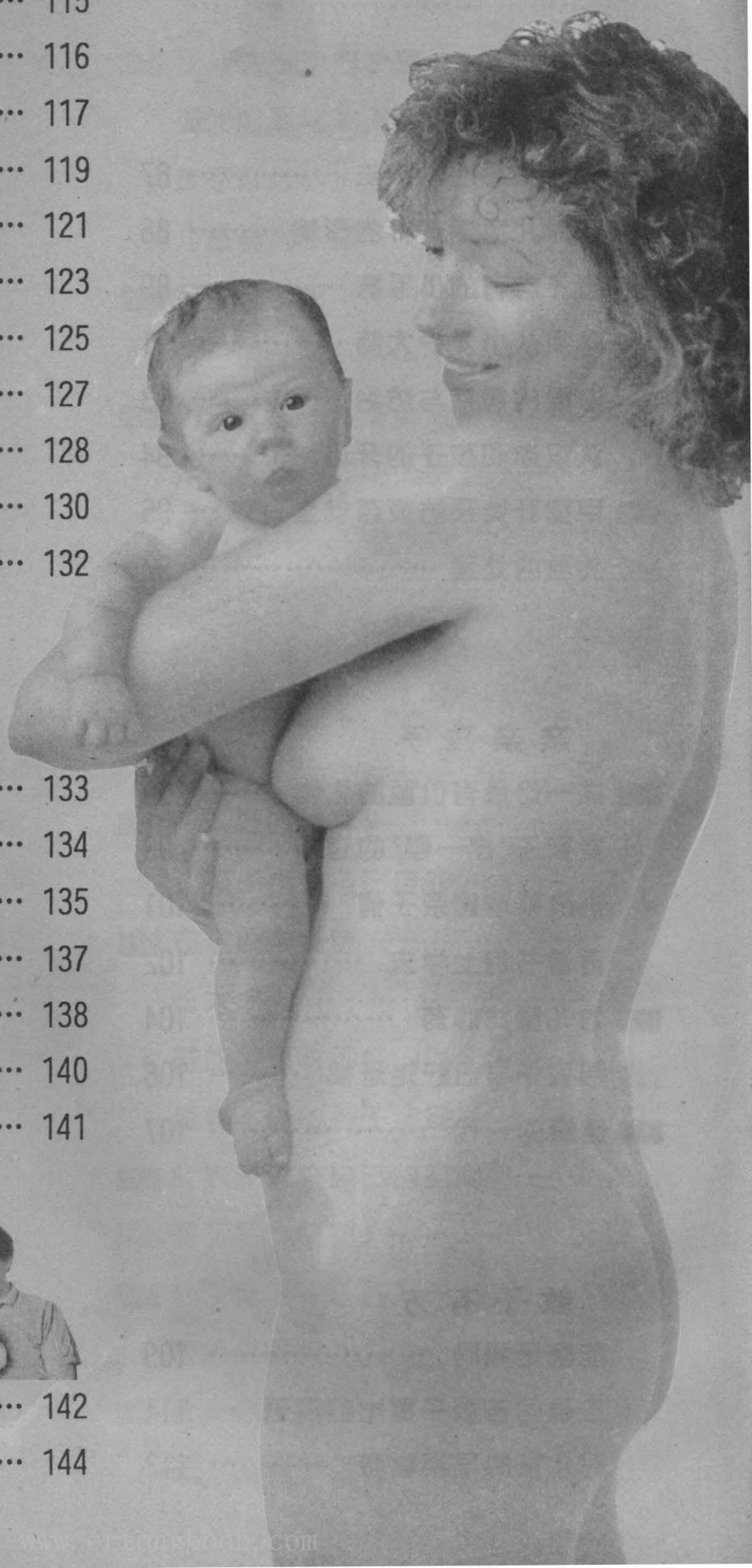
何时表扬与训斥孩子	113
如何制定开发婴儿智能	114
如何看待孩子的淘气	115
怎样教育独生子女	116
愉快地接待客人	117
书中自有黄金屋	119
了解孩子的学习优势	121
怎样激发孩子的绘画兴趣 ...	123
小心为孩子选择颜料	125
如何教导孩子书写	127
十万个为什么	128
教育儿童不能千篇一律	130
言语教学法	132

疾病漫谈

弱听疑难	133
失聪的因由	134
有关听觉综合治疗疑问	135
声带问题	137
浅谈哮喘病	138
先天性缺陷之唇裂	140
先天性缺陷之顎裂	141

合家欢乐

麻鹰麻鹰几点钟	142
迎接家庭新成员	144





怀孕前准备知多少

由于知识和生活水平不断提高,新一代的夫妇都明白到计划生育的重要性;他们大部分都渴望在自己的家庭增添爱情结晶前,充分作好准备,迎接健康的孩子,以下是一些有关怀孕前应注意的事项:

选择适合生育的年龄

从生理的观点来看,女性适合生育的年龄是在二十五至三十岁之间,最好在三十岁前生育。女性过早生育,有机会导致婴儿的早产及较高夭折率,因为女性本身仍在发育中,且心智多未成熟,

所以是不适宜生育子女的。而过迟的生育年龄,则可能影响母亲及婴儿的健康。根据医学报告,超过三十五岁后生育的母亲,其婴儿患上〔唐氏综合症〕(俗称蒙古低能症)的机会竟高达四百分之一,且患病率按母亲的年龄有所递增。

妇女一旦怀孕,身体便要吸取足够母体为胎儿消耗的养料。贮备不足量的营养,会导致日后怀孕期间,母亲和婴儿互争营养的情况,可造成早产。要饮食均衡,每天

应进食四类基本食物,而且分量充足。第一类是淀粉质食物,饭、面、粉等都含有碳水化合物,能提供身体热能。第二类是含丰富维生素的食物,如新鲜蔬菜和水果。第三类含有矿物质的食物,如牛奶和乳制品等含有大量的钙质和铁质,是可以帮助骨骼的成长和制造红血球。第四类是含蛋白质的食物,肉类、鱼和蛋都含有丰富的蛋白质,是构成人类细胞组织的主要成份。

充足的运动和休息

以增加肌肉活动的的能力,促进新陈代谢。

切戒酗酒

据医学研究显示饮用大量酒精,会增加先天性畸形胎儿的机会,患上胎儿酒精综合症,可引致死亡。而且过量的酒精还会妨碍正常生育能力,因此,无论男女也应避免过量饮酒。

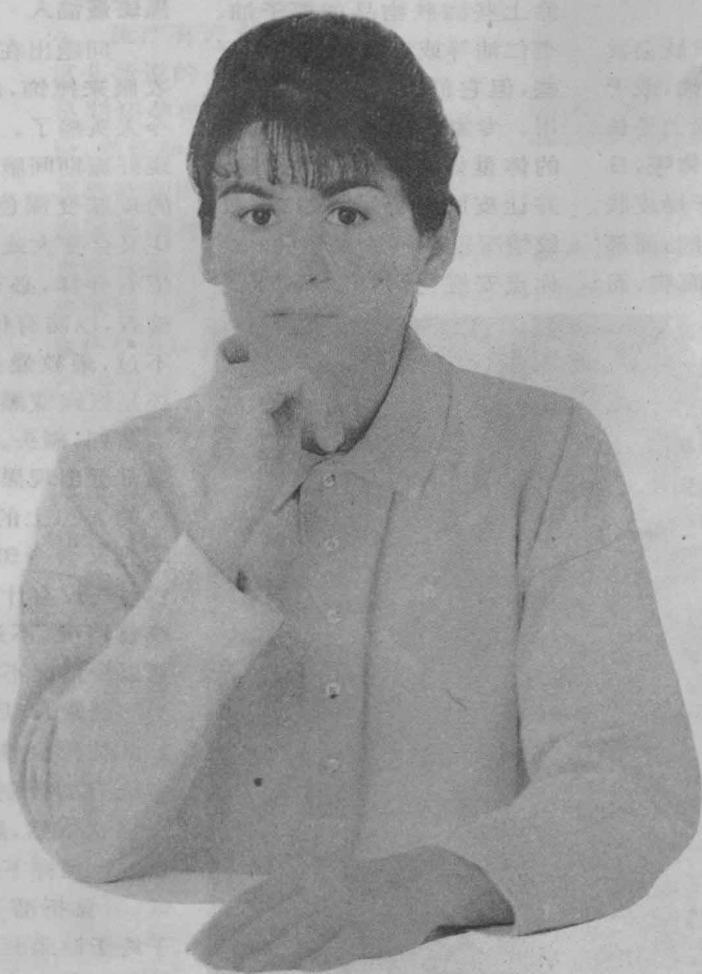
心情开朗

怀孕前需要有心理准备,将成为人母,担起教育下一代的责任,如何教育孩子,如何分配处理家庭和事业的时间等等问题,都必须细心考虑和计划。毕竟看着孩子的诞生和成长是快乐的,你要开开心心的去迎接未来。

孕前检查

要注意的是遗传咨询,知道某一种遗传病的复发机会和预防方法。另外,孕妇要接受有效的怀孕前辅导,吸取怀孕期的护理常识及进行孕前检查。这些均对孩子发育有着重要的影响。

但怎样作好充分准备,以迎接孩子的来临?
是一件非常喜悦的事,
当知道新生命即将来临,



何须为身体变化烦恼

除非你的身形一向跟大笨象没有两样,不然,怀孕期为外貌所带来的翻天覆地大改变一定会令你的自信心大减。‘肚子大起来也合理,但怎么大腿也要跟着肚子一块儿长呢?’、‘天啊!哪里来的这些黑斑?我以前是没有的。’

皮肤渐干燥

其实,早在计划怀孕的时候,就应先了解它将会给外貌容颜带来些什么变化、产后有没有可能恢复旧观,有什么方法可以舒缓其严重性等等。如此,当遇上一些生理变化时,便不会大惊小怪,甚或沮丧失望。

大多数孕妇的皮肤会发生一些变化:面部多油,或干燥。若不加以护理,脸上易长出黑头暗疮来,而身体呢,日渐膨胀的肚腹会令干燥皮肤有撕裂感。要保持滋润,面部须勤做性质温和的面膜,而

身体呢,不忘趁沐浴后,全身涂上润肤霜。

幸运地从来未生过暗疮的人,这时可能有机会一尝青春痘的滋味;也有少数孕妇会出现酒渣鼻这种罕有的皮肤问题:双颊变得通红,布满犹如粉刺的小粒来。毋须担心,这些现象都会在孩子出生后逐渐消失。

妊娠纹无可避

妊娠后期,因胎儿增长及孕妇体重增加,皮肤下层会分裂,可能令腹部、乳房及大腿的皮肤出现红色的纹,这些妊娠纹是难以避免的。涂上些润肤物品如椰子油、杏仁油等或许会令你感觉好些,但它们不可能起防纹作用。专家认为怀孕期所增加的体重如不多于二十五磅,并让皮肤获得足够滋润,红纹情况就会不致太严重。给你点安慰:虽然妊娠纹永无

可能消失,但产后,它们会渐褪至银白色,不大显眼。肚子渐大,双腿所承受的压力也不轻,加上巨大的子宫压着盆骨的静脉,血容量增加,孕妇双腿可能会出现静脉曲张的情况。蓝色的血管蜿蜒曲折地遍布小腿,仿佛一条条蚯蚓即将冲破那层薄皮而出,真叫人恶心。虽然有些医生认为补充维生素C可保持静脉富弹性,有助改善曲张情况,但孕妇不宜乱服药物,最好先请教医生。搁高双腿来坐,选用Support 丝袜都是可以一试的建议。

黑斑最恼人

问题出在腿上还可以用衣服来掩饰,出在脸上就真令人头痛了。有的孕妇会发现妊娠期间腋窝和乳头周围的皮肤变深色,而身上的黑痣又会变大或增加。如果黑痣有异样,必须尽快找医生检查,以防有什么恶性发展。不过,最教爱美人士苦恼的还是妊娠变黑斑。有这种病的孕妇,额头、鼻子、双颊、上唇都会出现黑斑。据讲深肤色的人患上的机会稍高,而阳光又会令斑块色泽更深。暂时还没有什么药物肯定能改善情况,不过少晒太阳总可以令情况不致太坏。

通常,产后六个星期,孕妇的体型会恢复得差不多,但也有控制不得其法,身形桶状依然,肚皮皱褶和妊娠纹也照样下去。不过,这时候,看见折磨了你多月的孩子终于健康诞生,孩子可爱,美与不美便忽然间显得不再那么重要了。

但看到可爱的孩子,你会忘却这些烦恼。
等,令人烦恼,
例如皮肤干燥、黑斑、妊娠纹
怀孕所带来的身形变化,





早期的流产



了解自己身体的状况,这是人类光辉的成就。
造成难缠的妇科病,而现代的妇女已懂得照顾自己及多机会
以往的妇女思想保守,对生理了解缺乏,对流产也没好好处理,

不成功的怀孕,会导致流产。“流产”一词,令女性听之不悦,不少年青健康的妇女,觉得流产与自己完全扯不上关系,但事实上,如果仔细研究一下统计的数字,便很容易发觉流产实在与每一位已婚的女性都有密切的关系;而爱护自己身体的女性们,都应对流产予以基本的了解。

流产有许多种形式,而这儿所说的,是针对大部份早期怀孕的自然流产来讨论,在怀孕二十周内而不受其他外在因素导致的流产,都属早期流产;这种流产通常最普遍,而且有较一致的症状和处理的方法,而其他在怀孕中期或后期发生的流产,则较复杂和含有较多个人的因素,不能一概而论。

早期怀孕而发生流产的女性,据统计多占怀孕率的43%,换句话说,每位怀孕的女性,都有接近至一半的机



会发生流产,机会率可说相当之高;但是这个统计数字则包括了许多不为女性本身觉察的最早期的、轻微而彻底的流产,如果除去这一类的个案,单就女性知道自己已怀孕而后来发生流产的统计数字,则占15%—20%左右,即五个自知已怀孕的妇女中,将有一位会遇到怀孕早期的流产。

当精子和卵子在女性体内受孕以后,基于种种不同的因素,胚胎在很早期即已停止生长,不久,女性的身体便会开始设法将这块无生命的多余组织排除出体外,这是奇妙又严密的人体组织正常的运作;在怀孕六周内所发生的流产,通常极之轻微,甚至不为女性本身所觉,这

种最早期的流产,并没有什么特别的症状,小小的胚胎组织,可自女性体内完全地脱落而随同月经彻底地排出体外,因此在医学上它又称之为彻底的流产(Completed Miscarriage),有些女性在该次月经可能会感觉稍多的血量,或有几天的误期,也有些人则完全感觉与正常月经没有分别,像这种轻微的流产,女性的身体即可以自然处理及恢复正常,无须经过任何医药手续来帮忙。

但如果胚胎在女性体内生长超过六周以上才停止生长,情形就会较复杂,这时的胚胎已较牢固地生长在子宫之内,已超越身体可以自然排出的范围之内了,其次女性本身也很可能已感觉到怀



孕的异样讯息,例如已有月经误期、胃口改变和疲累的感觉,不少妇女在验孕的试验中已确定怀孕的消息,因此在当事人来说,无论在生理和心理上,都多多少少开始接受怀孕的事实以及产生种种新的期望。

大多数妇女在早期怀孕流产的症状出现的时候,体内的胚胎已停止了生长有一段时间了,有些女性可能已明显地有胃口的改变和疲累等感觉,但这些感觉只维持一段短短时间即完全消失,这便是怀孕不成功的前奏了。这种流产的症状,常常开始于下体出血,有些人初期只出现点点深褐色的血斑,其后慢慢地血量会稍增,有如月经,但最后血流会变为鲜红色,明显地异于一般月经的血流。

怀孕的女性无论何时,如发现下体出血,应立即与

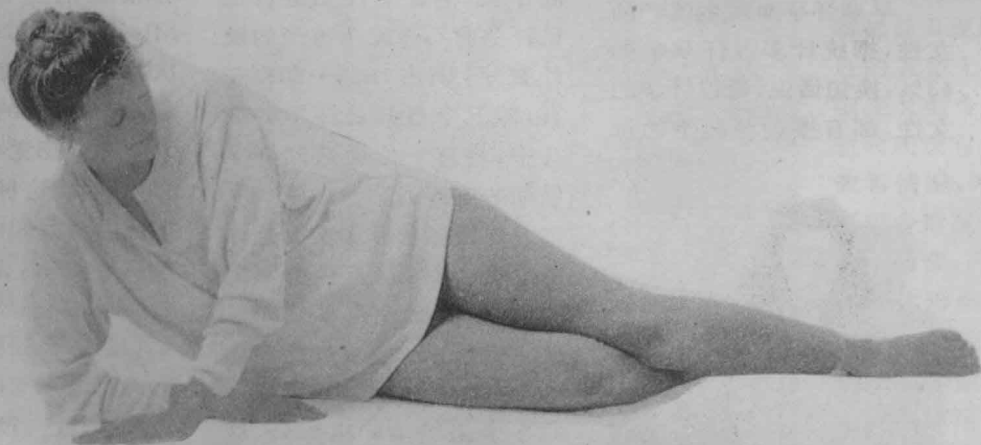
医生联系,早期怀孕流产的诊断,通常由超声波即可马上测出,因为停止了生长的胚胎,与同期正常生长的胚胎,在体积上就有明显的差异,再配合孕妇的产科记录和状况,应该不难诊断;医生在诊断以后,一般会采取刮除子宫手术(手术俗称“刮子宫”)来处理,有时医生也会在解释状况后遣病人回家,等待数天后症状更明显时才作处理的手术。

子宫刮除手术的程序很简单,通常十至十五分钟即可完成,因这种手术而使用全身麻醉的情形并不普遍,多数人使用半身麻醉了甚至只打入松弛神经的点滴注射,即可使病人顺利完成手术。

刮子宫的手术,主要是将子宫内胚胎的组织物完全地清除出体外,其道理就像生产后必须完全清除胎盘的

组织一样,任何一小块这些组织遗留在女性体内,都会引起后患无穷的妇科病;这个手术对医生来说十分容易,只是在当事人听见“刮”字,感觉上很可怕,令人却步,其实它只是温和而轻微的手术,过程有如给女性子宫颈内诊的手续一般,并不可怕;女性早期流产经过刮子宫的手术后,血流在几天之内应会停止,稍后即会完全康复。

以往的女性一方面思想较保守,另一方面对生理的了解也有限,不少人遇到怀孕早期轻微的流产时,都没有好好地处理,成年累月让血流复停复止的情形很多,酿成难缠的妇科病;而现代的女性,则因为能有机会去了解自己身体的状况,多懂得照顾自己,使这一代人活得比上一代好,是人类光辉的成就。





人工流产引起的综合症

近年来有些女性因未婚怀孕而去医院作人工流产,其实人工流产并非是节制生育的好方法,只能当作是避孕失败后,不得已采取的一种补救措施。



不得已采取的一种补救措施。
只能当作是避孕失败后,
人工流产并非是节制生育的方法,



在医院里进行人工流产手术,一般来说是比较安全的。但是,也应该注意某些“人工流产综合症”的出现。

人工流产反应综合症:

一些早孕妇女在人工流产扩宫或负压吸引、钳刮手术过程中,因为过分紧张或局部刺激过强,引起明显的迷走神经兴奋反射,体内释放大量的乙酰胆碱,促使冠状动脉痉挛,心肌收缩力量减弱,心脏排血量减少,或发生心律紊乱。

此时,会出现恶心、呕吐、头晕、胸闷、气短、面色苍白、大汗淋漓、四肢厥冷、血压下降,心律不齐等症状,严重者甚至可发生昏厥和抽搐。

由于人工流产手术时局部刺激的强弱,孕妇体质的

差异及神经系统对外来刺激的耐受限度不同,反应也不一致。而大部分孕妇对人工流产手术的刺激能够忍受,有强烈反应者只是少数。原有心肺疾患的人,严重反应的发生率,可比正常人高出5倍左右。

人工流产后的疼痛综合症:

有的孕妇在做人工流产手术过程中,尚无明显症状,但经数小时后突然发生恶心、呕吐、晕厥、下腹痉挛性疼痛,心悸、脉搏加快。子宫增大并有显著压痛等症状,再吸宫时可发现子宫腔内,存有多量积血。

这主要原因是手术使子宫与胎盘的连接骤然中断,宫内出血未清除,促使相当数量的前列腺素由机体释放到血液循环中所引起。经过重复吸宫,将子宫内积存血块全部清除以后,疼痛症状会迅速缓解和消失。

人工流产后月经不调综合症:

人工流产手术后,由于内分泌的改变,或由于精神压力及缺少休息,尤其是人工流产后,胎盘绒毛膜促性腺激素骤然消失,使卵巢一时未能对垂体前叶的促性腺激素发生正常反应,可出现月经过少,闭经或月经不调。

同时,还有乳房胀痛,肥胖及周期性腹痛等症状,称为“人工流产后月经失调综合症。”如人工流产对子宫内膜碎片,逆行移植在子宫肌层,还可引起“子宫内膜异位症”,因而导致顽固性痛经或不育。

人工流产虽然手术简单,偶一为之对身体影响不大,但为了避免或减少上述综合症现象的发生,有几件事从医务人员到孕妇本人都要注意。

第一,掌握人工流产时间:人工流产的时间以停经后40—56天为宜,因为在妊娠八周以前,胚胎的绒毛发育还很幼稚,在子宫蜕膜中扎根不坚,同时胚胎也较少,妊娠组织不多,子宫蜕膜内的血管也较细,此时施行人工流产,一般不须扩张子宫腔,用吸管就可以进入子宫腔,将整个胚囊吸出。

在此时进行人工流产手术,时间短,1—2分钟就可以做完,子宫在短时间内就可收缩止血,因此出血少,在手术进行中反应小,母体恢复快。

如停经三个月以上再做人工流产,因胎儿比较大,必须把子宫颈扩得很大,才能用钳刮手术,先夹出胎体各部分,然后再刮子宫腔以防留下组织。这种操作比较难,同时出血也多,容易出现各种“人工流产后综合症”,而孕妇经受的痛苦多,恢复也慢。

第二,做好准备:首先要做好人工流产的宣教工作,解除孕妇精神上的过度紧张,同时要避免在饥饿和过度疲劳的情况下做人工流产。

在做人工流产手术前,必要时可口服巴比妥类镇静药,或肌注0.5毫克的阿托品。也可配合针灸,如针刺人中、合谷、内关穴。

第三,操作谨慎 人工流

产手术时动作要轻,切忌粗暴。

第四,孕妇要注意休息:人工流产后必须在观察室休息两小时左右,注意有无出血或其他情况。同时人工流产后,两周内不宜做消耗体力的工作,禁止盆浴,保证适当的营养和充足的睡眠,促使康复。

第五,人工流产手术后避孕:人工流产时,胚胎和子宫蜕膜都被吸刮掉,内膜在短期内不能完全修复好,一段时间内阴道会有少量流血。另外,子宫颈原有的黏液栓在人工流产手术时擦掉,新的还没有形成,细菌很容易通过子宫颈进入子宫腔造成感染。

因此,人工流产手术后,至少在一个月内应避免性交,一个月后最好用阴茎套避孕。已生育过孩子的妇女,也可在人工流产同时放置宫内节育器。要特别注意避免在短时期内反复作人工流产,否则会严重损伤子宫颈管内膜及子宫内壁基底层,甚至引起子宫颈或子宫腔粘连,遗留下难以治愈的“人工流产后月经不调综合症。”

有些年轻女性第一次不小心怀孕时,找些江湖医生服几粒无关紧要的药,或只出现阴道极少许的出血就竭力要求做人工流产,其结果是第一胎人工流产以后就再也不能受孕了。在医学上这称为继发性不孕。这到底是什么原因呢?

因为,受孕是一个复杂的生理过程,必须具备以下

子。

(b)精液正常。

(c)射精后精子能到达输卵管壶腹部与卵子相遇,结合成受精卵,并顺利地运行到子宫腔。

(d)子宫内膜已有相应的准备,适合受精卵的正常着床与发育。

这些环节中有任何一个不正常,都能阻碍受孕。

在做人工流产时,因吸管负压过高,吸管时间过长,宫腔受到过度搔刮,手术器械反复进出宫口等,损伤子宫颈内膜和肌层,引起宫颈或宫腔粘连,使得精子不能进入宫腔,造成不孕。也有少数妇女在人工流产后出现月经不规则,经期延长,不能恢复每月一次的排卵功能,故也不会受孕。

为此,专家建议,对年轻妇女的第一胎人工流产要加以限制,不得滥用。特别要将月经稀薄,月经量少的未产妇列为人工流产的禁忌者,以免发生继发性不孕。



(a)卵巢排出正常的卵



流产后的身心康复

十分普遍,而每位怀孕的妇女都有相当的机会遇上这种流产,因此如果一位女性发生过一、二次没有外在因素的早期流产,通常还未会被列入需要“特别照顾”的行列,只有连续发生过三次这类型流产的妇女,才会被归入“惯性流产”的一群,而需

经过早期怀孕流产的女性,反而需要较长的时间来等待心理上的康复;流产常常带给女性挫折感和对自己的健康产生疑惑,尤其一向健康的女性,顿时对自己身体失去信心的感觉甚为强烈,这些都是正常的心理反应。

一些研究的结果显示,女性在流产后的最初一、两个月内,都常有情绪低落或孤单无助的感觉出现,而在六个月以后,情形会变得乐观许多,因此女性应该给予自己足够的时间作疗伤之用。配偶在精神上的支持和安慰固然重要,而女性本身也可以自发地在较成熟的亲友间寻求精神上的支持,多与这方面有经验的妇女沟通。

流产后的妇女,除了一方面注意自己身心的康复外,另一方面,对于自己要再次怀孕的计划,也应与医生作适度的沟通。一般来说,在流产后的两、三个月内,不适合再度怀孕,最重要的是由女性自己视身体的感觉而决定了;此外,在流产以后,由于女性在心理上有所受创,对于性生活的恢复,也需要一些时间去适应,不防多与配偶沟通内心的感觉和感受,等待一切恢复原状方为理想。

流产虽然是一种极轻微的灾难经历,但是每一个人的感受可能不一样;对于一些女性,可能在一、二日之内,便可恢复无痕,但对于另一些女性,则可能要好几个月才能平息下来。当事人应不必与别人相比,只要对事情有基本的认识,了解自己身体的需要,多给自己一点时间,将身体调养至最佳状态,来迎接下一次怀孕的挑战。



再度怀孕的计划,也应与医生作适度的沟通。自己身心的康复外,另一方面,对于自己要流产后的妇女,除了要注意

这儿仍然以讨论怀孕早期的流产为对象;许多人都会问什么原因会造成怀孕早期的流产?除了一些明显的外在原因造成的流产,例如酗酒、使用毒品药物、猛烈的吸烟,或女性本身有糖尿病、甲状腺不正常或性病等等的个案外,一般没有明显外在原因去导致的自然早期流产,在今日的医学上,似乎仍然难以提供一个完备的答案。

而医学界一般都同意,早期怀孕的流产,大多数是由于受精卵结合得不理想或不完整所致,换句话说,这种流产,也是女性身体要将一个不完好的受精卵排斥于体外的一种自然的过程。从这个观点看来,早期流产则又多少变成了一种正面性质的身体运作了。

从统计的数字看,可以看出早期怀孕的流产的确

要开始对身体进行种种的追踪和检验,以期找出屡次怀孕失败的原因和探究其补救的方法。

女性经过早期怀孕的自然流产后,在生理上的康复应该是快速的,但虽然如此,女性应该多多注意自己身体的情况,并提醒自己在流产后应作适当的休息。许多人觉得经过刮子宫的手术后,身体似乎已在一两天内恢复与平常无异,但事实上,不为所见的体内伤口,还是需要一点时间来复原,因此,多休息,应该是没有错的。

至于有少数女性在流产时发生大量失血的情形,就更不能在调养上忽略自己的需要了,最好能在事后的一、二星期内,多注意睡眠和饮食,平日忙碌的女性,也应该尽量休息,将身体养好,不但对自己平日的生活重要,也是下一次成功怀孕的开始。



可怕的宫外孕

宫外孕，或简称之为“宫外孕”，可以说是女性的克星；每一位有夫妻生活的女性，都应该对宫外孕有基本的认识，因为通常它的发现和它的症状都会来得突然和危急，严重的甚至有生命的危险。

要了解宫外孕是什么，首先要简单地了解男女精子和卵子结合受精的过程，当性交之后，男性的精液进入女性的体内，这些精液中包含着数千万活跃的精子，而精子们在女性的体内，会很自然地顺着女性的阴道一直游上子宫颈、进入子宫，甚至游至子宫左右上方的输卵管里去寻找卵子作结合，如果女性刚好在排卵期，而又有一粒精子这样努力地找到卵子，他们便会立即结合在一起，成为受精卵。

受精卵然后便很快地展开一连串细胞分裂和生长，体积慢慢变大，这以后发展下去，便成为胎儿。正常的情形来说，即使受精卵在输卵管内相遇结合，他也会回落到子宫内的正确位置上而发育成胎儿，但宫外孕，就是指受精卵没有落座在子宫里生长，他反而在子宫以外的其他部位生长起来；据统计，百分之九十八的宫外孕发生在女性的输卵管中，其他有极少数则发生于卵巢、腹腔、或子宫颈等部位上，除了子宫以外，受精卵在女性体内任何其他部位生长起来，都是后患无穷的宫外孕。

宫外孕如果发现得越迟，其危险性也越大；以最普遍的输卵管宫外孕来说，当受精卵在女性幼细的输卵管

中长大起来，至某一个限度输卵管会终于不支而爆裂，这时身受其害的女性会处于极危急的状况中，她因为体内腹腔出血而感到下腹剧痛，极需急诊而不可拖延，许多人因而要接受紧急手术，可能造成以后丧失生育的能力，如果处理稍为延误，也可能就此赔上了生命。

虽然宫外孕是这样的可怕，但发生在正常健康妇女身上的机会率仍算很低，一些研究结果显示，如果女性有过输卵管或卵巢炎。子宫或子宫颈炎、或有关的手术，又或其他女性骨盆腔内器官的发炎，或性病等病历，以及使用子宫环的女性或高龄产妇(卅五岁以上)等，都有较大机会发生宫外孕；而曾经有过一次宫外孕的女性，再得宫外孕的机会也会大大增加。

宫外孕最典型的症状有以下三种：

- (1)下腹一边疼痛；
- (2)下体少量出血，
- (3)至少有一次月经误期或停止。

但是并非每个病患者都有这些症状，统计报告百分之十的宫外孕，在体内器官破裂之前并无任何症状，而百分之廿五有腹痛但伴有月经正常，其他一些患者则有模糊不清的腹痛，通常这些情形又易与经痛和其身体的状况混淆而未能作最早的处理。

事实上，诊断宫外孕的困难，也是在于它潜在女性体内而没有特别清楚的讯号，也有时因为讯号的模糊，而误诊为其他状况而拖延了处理的时间；只有少数的女性能准确地感觉到身体不妥的最早期检验出是阳性反应(即已怀孕)，而稍后在其他不适讯号来临时从子宫扫描

里找不到胚胎的存在，才能较清楚地显示出宫外孕的可能性之外，其他不少宫外孕，都是到了严重的腹腔内出血才送到医院急诊处，由于这种剧痛也与盲肠炎相似，医护人员在分秒必争的诊断时也不可忽略其他导致剧痛的可能性，因此能快速诊断出宫外孕并不容易；通常女性在这重要关头越多提供关于自己身体情况的资料，就越能对医生的诊断有帮助。

以往宫外孕对女性来说，几乎相当于丧失部份或全部的生育能力，但在医学进步的今天，对于早期发现而未造成器官破裂的宫外孕，已有药物和其他方法可以清出不正常生长的胚胎，尽量保存病患者的生育能力；但体内器官造成破裂的宫外孕，则没有太多的选择，往往要被迫立即切除已受损的卵巢和输卵管来挽救生命的安全。

得过宫外孕的女性，尤其因此而有损生育能力的受害者，无疑就像经过浩劫而受创伤一般，需要时间来医治身心的创痛，家人和伴侣在精神上的支持极为重要，病患者也应尽量避免于事无补的怨言；如果对孩子和生育仍有渴望，则可积极地去探讨其他可行的选择，在时代进步中，对一切事情只要持开放的态度，各种不同的做法在人生之中也会有不同的满足感。

有过一次宫外孕而仍有生育能力的女性，应特别警觉自己身体的各种情况和信号，有怀疑应立即与医生联系；而事实上，每一位女性，都应该认识到宫外孕的可怕杀伤力，每一位妇女，都应该对自己的身体作一分认识，多加一分注意和爱惜。



宫外孕的女性，更应警觉自己的身体情况和讯号。精子和卵子结合受精的过程，如曾患过要了解宫外孕是什么，首先要简单地了解男女

胎儿的检查

作为产前照料的常规部分,你可能要进行甲种胎儿蛋白(AFP)的血液检查以及超声波扫描。少数几种检查只在某些情况下进行,通常如胎儿有异常时。如果问题发现得及时,并且你愿意的话,妊娠能够安全地终止。

超声波扫描

(16周时或稍后检查)

这是一项令人兴奋的检查,因为可使你第一次“看到”常在活动的胎儿。妊娠16周左右你可能接受一次扫描检查。问问医院工作人员,看看是否可以把你丈夫带来一起观看。当你们两人在荧光幕上看到胎儿时,他便成为一个迷人的现实。

超声波不会准确地提示你胎儿的性别,但它可以用来检查以下各项:

- 检测胎儿是正常地在生长。

- 确定胎儿的年龄以及预产期。

- 检查胎儿及胎盘的位置,例如,在施行羊膜穿刺术前需要了解这些,或者在妊娠晚期时要确定胎盘未堵住子宫颈口。

- 发现某些异常,例如脑和脊柱的疾病。

- 查明你是否怀有1个以上的胎儿。

如果你在妊娠早期进行超声波检查,将会让你喝大量的水以使膀胱胀满,这样令子宫在屏幕上面能够看得清楚。检查过程只需5~10分钟,对你及胎儿都是安全而无痛的。

在你的腹部上擦一薄层润滑剂,一个手握的换能器放在腹部上轻轻地来回移

动。这种光射线以及接受的声波在屏幕上形成胎儿的影像。

甲种胎儿蛋白(AFP)

检查(15~18周时检查)

这项血液检验是测量甲种胎儿蛋白(简称AFP)的含量,这是子宫内胎儿所产生的一种物质,进入孕妇的血液。AFP值较正常稍高可能提示属双胞胎,或者胎儿有畸形。引起AFP值升高的多数常见畸形是神经管缺陷,例如脊柱裂。

如果检查结果显示AFP值升高,你可能要做超声波扫描以及其他的血液检验。若畸形的可能性始终未能排除,就可能要做羊膜穿刺术。医院诊所都有高级的超声波设备,可以不用AFP检查。

羊膜穿刺术

(如有必要,14~18周时或稍后进行)

羊膜穿刺术能够用来发现胎儿的某些畸形,诸如唐氏综合症(又称蒙古痴呆症)及脊柱裂。该项检查不属常规范围,因为它在100名孕妇中,大约有1名会发生流产的危险。

在下列情况下,医生会建议进行羊膜穿刺术:

- 你的年龄超过35岁,这时胎儿发生唐氏综合症的危险较高。

- 你有遗传性疾病的家族史,例如脊柱裂。

- 你血液中的AFP值升高。

先用超声波扫描以确定胎儿及胎盘的位置,把装有注射器的空心针头经腹壁插入子宫内,抽取出环绕在胎儿周围的液体标本,其中包括了一些胎儿的细胞。为发现异常而检测这些细胞。3周后得到结果。

绒毛采样(CVS)

(8~10周时检查)

有些遗传性疾病通过检查以后将发育成胎盘的一小片组织,在妊娠很早时期即可发现。该标本通常穿过子宫入口而被切除下来。

绒毛采样的优点是:在妊娠早期即可进行,所以一旦发现胎儿有异常并且父母想要中止妊娠的话就较方便。该项检查引起流产的比例较羊膜穿刺术略高。



血液检查以及超声波扫描。你可能要进行甲种胎儿蛋白(AFP)的作为产前照料的常规部分。



如果你对屏幕上的影像有任何理解上的困难。

可要求解释。

初生的婴儿



母爱自然地会令你心底爆发出来，开始时你对婴儿的爱也许不会那么强烈，当你发现孩子对你给予他的一切都有所反应，

你的新生儿看起来可能和你所期待的有很大不同。他好像比你原来想像的要小，并且十分脆弱。他的头形看来颇有点儿古怪，身体表面被覆了一层白色、油腻的胎脂。由于体内各系统尚不能有效地进行工作，所以你一定注意到婴儿皮肤上有斑点、污点以及肤色的变化，这些都是完全正常的。如果你还有不清楚的事向医生或助产士请教。他(她)们会将有关知识告诉你，让你放心。这样你会即刻爱上你的婴儿。开始时你对婴儿的爱也许不会那么强烈，那只是一个时间的问题。通过照料他，拥抱他，慢慢就会对婴儿变得熟悉了，当你发现孩子对你给予他的一切都有所反应，你说话的声音可使他平静时，母爱自然地会令你心底爆发出来并且不断加深、增长。

第一个印象

如果你的婴儿看来不够完美，千万不要感到沮丧——少数婴儿在出生时是这样。你会注意到新生儿的皮肤上有红色的斑点以及其他污点或不整洁，但是，其中大部分在婴儿两周左右时将会消失。

头部

奇怪的形状通常是由于分娩过程中的压挤造成的。两周后头部的形状就会变得正常了。

在头顶部位有一块软的区域，称为囟门，该处颅骨的骨组织尚未连接在一起。婴儿长到18个月时囟门处的骨骼就会融合起来。

眼睛

黄种人的婴儿出生时两眼球呈黑褐色，而白种人的婴儿出生时眼球呈蓝色。

浮肿的眼睑通常是由分娩时的压力所造成的，数天内即可消退。但要检查一下新生儿的眼睛有否受到感染。

斜视是常见的。有时婴儿在第1个月内可能显得有内斜视。

舌看来好像紧系于口底，所以当婴儿把舌伸出时，舌尖显得有轻微的分叉状。你不必为此担心，在第1年内舌尖会向前生长的。

双手和两脚

双手两脚可能会发青，这是因为婴儿的循环系统尚未充分地发挥作用。如果你把婴儿的姿势变换一下，手脚会转变成粉红色。

指甲在出生时常会较长，修剪时要小心。

乳房

不论男婴还是女婴，出生时两侧乳房都显肿胀，甚至渗漏出少量乳汁，这都属于完全正常。几天内肿胀可消退。千万不要把乳汁挤出来。

生殖器

男婴和女婴在出生时，其生殖器都显得比较大。

女婴会从阴道内有分泌物流出，这是由于婴儿体内

尚存有母亲的荷尔蒙造成的，不久即会消失。

睾丸，男婴的睾丸常停留在他的腹股沟处。如果有所担忧就去看医生。

皮肤

斑点及皮疹是很常见的，它们会自动消失。

皮肤脱落，尤其是双手和脚常有脱皮现象，2~3天就会消失。

绒毛状的体毛，又称胎毛，尤其是出生早的婴儿更为明显，两周内就会逐渐被摩擦掉。

油腻的白色胎脂，是在子宫内保护胎儿皮肤的物质，并且覆盖在胎儿的整个身体的表面。胎脂容易擦去。

胎痣常会消失。包括有：

- 红色斑点，俗称鹳喙斑，常见于眼睑、前额以及颈部的脊侧。这是接近皮肤表面的微血管扩张所造成的。1年左右可以消失。

- 莓装痣，因为它逐渐增大面积，所以使人担心，待儿童5岁左右时，一般将会消失。

- 青斑，又称胎斑，多见于婴儿的下背部有一块深色的皮肤。

- 葡萄酒色斑是鲜红色或紫色的斑，它是持久性的。

粪便

新生儿第1次排出的粪便为黑色、粘稠状物，并且几乎不臭，称为胎粪。一旦开始喂养，粪便颜色就会改变。



奶涨的原因和处理方法



谈谈奶涨的原因及处理方法。
但或多或少会经历奶涨的感觉，在此每一位产妇，不论是否选择喂母乳，

每一位产妇，无论是否选择以母乳喂养婴儿，95%以上，都会或多或少经历过奶涨的不愉快感觉；女性的身体，因为怀孕、生产，从而分泌乳液，这是生理上的自然步骤，按部就班，十分的准确，因此严格来说，哺乳的一段时间，才是整个怀孕和生产循环的尾声，选择哺乳的母亲，也是选择一条让自己的身体循着最自然的步伐回归正常的状况。

母亲的身体，通常在婴儿出生后约三、四天，才开始有真正的白色乳汁出现，但在生产后的头几天，乳房即分泌出一些透明的液体，这些液体，就是含有大量和丰富抗体的初乳，将它喂给初生儿，对婴儿身体的健康极有帮助。

乳汁出现以后，母亲很快便有奶涨的感觉，奶涨的形成，是由于乳房内分泌了大量的乳液，充塞在乳腺管内所致，这时母亲会觉得两乳房硬涨和疼痛，十分的难受；最恶劣的奶涨情形常常发生于刚生产之后几日内，因为这时候母亲体内分泌乳液时间，与婴儿喂食的时间表仍未协调；而在母亲哺乳婴儿过了最初的十天八天以后，双方的身体有了默契，这种恶劣的奶涨情形，便很少会发生了。

选择不以母乳喂养婴儿的母亲，也会有同等程度的奶涨情形出现，而且由于选择不哺乳，缺少了让婴儿吸

吮的机会，情形可能会更难受；这时，很多医生都会以针药来替产妇解除奶涨的痛苦，但是这些针药是否会对女性的健康有长远不良的影响，近年来在医学界也备受争议；如果在可以忍受的情况下，使用热敷或按摩的方法，可以稍为改善奶涨的不适，而乳液的分泌，乃基于供求的原理，如果没有需求，几天后它便会慢慢地自然消散。

处理奶涨的方法，当然最好是让婴儿立即将乳液吸出，解除这种压力，使婴儿与母亲都两全其美，但可惜新生儿在最初很少能这样合作的，婴儿一方面食量仍小，另一方面喂食的时间表仍未固定，而且事实上，在奶涨时，新生儿吸食起来也有困难；这时，母亲可以尝试来一个热水淋浴，或以热毛巾敷在乳房上，会较舒服；又可在淋浴或热敷时，用手在乳房上按摩，并借以挤压出部份乳液，使乳房的压力稍为释放，并恢复一点柔软度，才喂食婴儿，使婴儿也较易吸吮，这样可以减少母亲和孩子之间因哺乳挫折而产生的焦虑。

当母亲身体分泌乳液的时间和份量与婴儿的食用时间配合得宜时，奶涨的情形便不会再发生了，但是身为初生儿的母亲，也应了解与此同时，母亲的身体，又会因为配合了哺乳的时间和份量后，而常常发生另一种反射

式的乳液溢出情况。

反射式的乳液溢出状况，可以说是自然而无可控制的一种现象，这现象令有些母亲当想到自己的婴儿、或每想到喂食时间将到、又或每听到自己孩子的哭声时，即有乳液自动地从乳房流溢出来；由于这时乳房已可以大量地分泌和贮存乳液，因此乳液的溢出可能是大量的，有时也会因压力的关系，使乳液溢出如喷射出来；虽然这种情形也许在生活上造成某种不便，但只要知道这种无可避免的身体状况是可以处理得当的，也就很快会习惯下来了。

因此女性应注意自己这方面的需要，当乳液溢出时，可以以手掌下方稍按乳头，令乳液停止流出，平日外出时也常备乳垫并保持乳房的清洁，这些都是哺乳母亲生活的一部份；此外，这种反射式的乳液溢出状况，也常常会在哺乳期间的性交活动中出现，然而只要夫妻二人在这方面都能理解，应该不会影响情趣的。

婴儿出生后的几个月内会长得很快，奶涨很可能发生于婴儿偶然停食一餐，或当他们睡眠的时间突然增长时，但这时的奶涨通常又借助反射式的乳液溢出使压力较易释出，因此也不像初期奶涨那样地令人困扰了。

以后在孩子断奶时，也极有可能出现奶涨的现象，但这时哺乳的母亲，一方面凭着喂乳的经验，一方面采用渐进式断乳方式（极少人在一两天之内将孩子完全断奶），只要掌握供求的道理，奶涨应该不会成为问题。

哺乳须知



又未会适应自己的身体，
既怕碰伤粉嫩柔软的婴儿，
初次哺乳母亲的母亲，



许多人认为哺乳对女性来说，是自然而简单的事，似乎只要母亲把初生儿抱到胸前，孩子便自然而然地得到喂食了；事实不然，新任妈妈去哺乳小孩，就等于新任爸爸替初生儿换尿布一样，都要从第一次的手忙脚乱开

始，且往往要尝试一些失败的经验，才会学得纯熟起来。

初次哺乳婴儿的母亲，抱着初生儿喂食的时候，一方面深怕碰伤粉嫩柔软的婴儿，一方面还未适应自己的身体，大有进退两难的感觉，这都是正常的现象；在这种情况下，母亲不必着急，只要怀着虚心的态度，多问多听多实习，一点时间之后，便自然而然地品尝到成功的满足感了；现在的母乳喂养婴孩，并不是女性被动的天职，而是现代女性要经历的人生。

母亲的乳液约在婴儿出生后的三、四天才会来临，但在白色的乳液来临之前，乳房已能分泌出含丰富抗体的初乳，初乳在婴孩出生后的头十天里，都会大量地蕴含于母乳之中，对初生儿的健康，最为有益。

婴儿出生以后，越早有机会吮吸到母亲的乳房就越好，因为健康的婴孩，在出生后最初的一个钟头内，有最强的吮吸反射能力，而以后这种能力会酌量降低，因此给初生儿尽早获得吮吸动作的尝试和满足，应会使往后几个星期的哺乳适应期更为顺畅，更易上轨道。

如果母亲在最初发觉未适应自己的身体，而使哺乳有困难时，可尝试采用其他不同的姿势，例如将枕头放在膝上，将孩子垫高，或采用侧身躺下的姿势，看看是否



较为容易；又或将婴儿轻轻地夹在腋下，用枕头垫着他的身体等等，务求尽量让母亲和孩子之间，建立一些喂食成功的感觉；之后再改换成抱在胸前的最传统及最方便的姿势，应该容易得多。母亲应给自己数星期时间去熟悉和调整哺乳的习惯，不要太早因挫折而放弃；至于采用那一种姿势，都应注意婴儿的头部必须高于其胃部，如果他吸食时鼻孔受乳房阻挡，母亲应稍稍将乳房按后，以使他呼吸不受阻碍。

喂食的时候，母亲可以将乳头轻轻地触碰婴儿的面颊，引导他自发地转脸过来寻找，切勿心急地将乳头挤到婴儿口中，以免造成日后负面的习性。婴儿吮吸乳头的方法，应以含着母亲大部份的乳晕（即乳头四周有颜色的部份）为正确，他们吮吸时，会以颞部在乳头后方输