

# 孕婦護理學

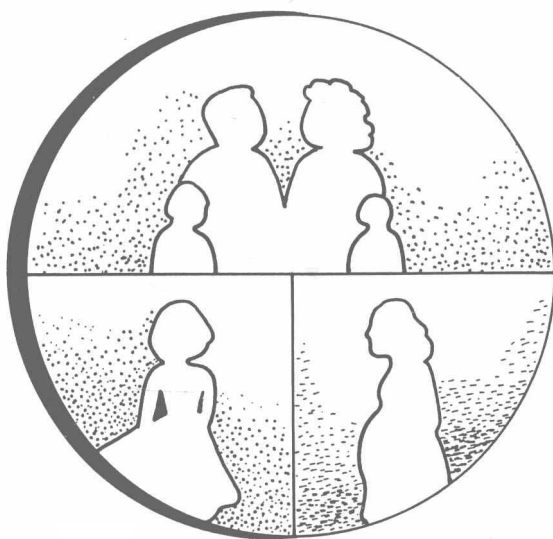
陳文龍 編著



臺灣商務印書館 發行

# 孕婦護理學

陳文龍 編著



臺灣商務印書館  
發行

孕婦護理學／陳文龍編著． -- 修訂版． -- 臺北市：臺灣商務，1993[民82]  
面； 公分． -- (新人人文庫；42)  
參考書目：面  
ISBN 957-05-0828-0 (平裝)

1. 妊娠 2. 產科 3. 育兒

417.3

82008548

新人人文庫 42

## 孕婦護理學

定價新臺幣 140 元

編 著 者 陳 文 龍

責 任 編 輯 王 林 齡

封 面 設 計 江 美 芳

校 對 者 何 芝 吳瑞華

發 行 人 張 連 生

出 版 者 所 臺灣商務印書館股份有限公司

臺北市 10036 重慶南路 1 段 37 號

電話：(02)3116118・3115538

傳真：(02)3710274

郵政劃撥：0000165-1 號

出版事業：局版臺業字第 0836 號  
登 記 證

- 1971 年 5 月初版第一次印刷
- 1993 年 12 月修訂版第一次印刷
- 1994 年 9 月修訂版第二次印刷

版權所有・翻印必究

ISBN 957-05-0828-0 (平裝)

14017001

# 老幹新枝、世代交替

## (修訂版代序)

民國五十九年七月，我到馬偕醫院婦產科服務，編寫《孕婦護理學》，做為孕、產婦衛生教育的材料。眨眼間，已經二十多年，整整一個世代了。

二十年來，醫學科學突飛猛進，特別是產科學，更是一日千里，日新又新。

超音波掃描儀器的發明，使婦產科醫師多了一隻眼睛——科學眼。從懷孕到分娩的整個過程，利用超音波來觀察，真是一目瞭然。

懷孕六週就可看到受精卵，八週就可看到胎兒的心跳，十二週就可看到胎兒的頭、手、腳、心臟等各部位，這是二十年前產科醫師夢想不到的事。

胎兒還沒出生前，利用超音波掃描，可以在懷孕七個月，甚至五個月，就可清楚地看出胎兒的性別，而且對母親及胎兒毫無傷害，這是多麼奇妙的事呀！

懷孕初期，動了胎氣，發生先兆性流產的現象，利

用超音波掃描，看看妊娠囊是否完整、看看有沒有心跳，就可準確地研判胚胎是否為萎縮性受精卵，以決定安胎是否有意義。如果是萎縮性受精卵，則及早施行子宮內容刮除術，以預防孕婦的出血及停止毫無意義的安胎。

胎位不正、雙胞胎、多胞胎及葡萄胎，在常規產前檢查就可發現。許多胎兒畸形，如無腦兒等，在懷孕三、四個月就可利用超音波看得清清楚楚。有了超音波，使產科醫師如獲天助，來幫助孕婦愉快地度過妊娠期，分娩出健康可愛的新生兒。

由於遺傳學、分子生物學及產前診斷學的發展，使許多遺傳疾病，在嬰兒時期，甚至早至懷孕初期，就可診斷出來，這就是「產前遺傳診斷及新生兒篩檢」。

唐氏症（俗稱蒙古症）等染色體遺傳疾病及海洋性貧血等疾病，在懷孕八週到十週，可利用絨毛膜取樣術，或等到懷孕十六週到十八週，採取羊膜腔穿刺術，都可準確的診斷出來。早期診斷，在胚胎或胎兒尚未發展成一個可存活的生命之前，及時中止，許多家庭及社會悲劇，便不會發生。

但先端科技的污染，也會造成許多家庭悲劇。爲了生兒子或女兒，利用絨毛生檢，在妊娠八週時測試，結果造成了許多斷腳或斷手的截肢畸形，成了新生兒及父母永遠的痛。所以衛生署通令各醫療機構，絨毛生檢是

爲了診斷遺傳疾病。如果只是爲了知道男女，而採用絨毛膜取樣術，則是不當的醫療行爲，爲衛生署所禁止。

由於人類生殖生理的研究，有了突破性的進展，再加上腹腔鏡、陰道鏡及超音波掃描儀的廣泛使用，使不孕症的治療，進入了一個新的紀元。試管嬰兒及吉福特嬰兒的誕生，使不孕夫婦的家庭生活，充滿了歡樂。

今年六月，大兒子陳子健臺北醫學院醫學系畢業，他品學兼優，做事認真，對病患很有愛心，對醫療工作非常投入，所以榮獲八十二年度馬偕醫院績優實習醫師獎。將來努力不懈，精益求精，必成良醫。

外國許多醫學、科學及藝術的著作，經過第二代、第三代的修訂，而更完美。希望子健不但要肩負繁重的醫療工作，還要負起修訂《孕婦護理學》的重任，使《孕婦護理學》能更新、更完善、更符合孕產婦的需求，成爲每個家庭的常備醫學書籍。

太太黃素英，臺大護理系畢業，是專業公共衛生護理人員，對孕產婦的護理，提供了許多寶貴的意見。女兒陳慧怡，臺大復健系畢業，在她出國深造前，對孕產婦的日常活動，以其職能治療師的眼光，提出了實際可行而又非常重要的建議，使孕產婦日常活動更安全更舒服。小兒子陳子威，雖然還只是牙醫學系的學生，但對孕產婦的牙齒保健，也有獨到的見解，使孕婦分娩後，仍能保有健美的好牙齒。

全家人的參與，使《孕婦護理學》更完整更實用。老  
幹伴著新枝，整棵樹便生趣盎然了。

陳文龍 識於板橋

八十二年六月二十五日

# 自序

在自己的身體裡面孕育著一個小生命，是一種多麼令人興奮的經驗。我相信這時候在母親的腦子裡面，一定充滿了各色各樣的幻想，心裡也一定有著許許小小的感受。母親一定很想知道自己生理上的變化，以及自己腹內的寶寶成長的樣子。

受胎是母子關係的開始，母親在懷孕期間的健康情形及心理狀態，對未來胎兒的影響既深且鉅。因此，每位孕婦都必須要了解在懷孕過程中，怎樣來照顧自己，怎樣來攝取食物，那幾種娛樂和運動對孕婦有益，以及產前衛生所應注意的事項。

懷孕不但引起母親生理上的變化，同時也使母親的精神生活和社會生活發生了變遷。生理上的變化是有形的，精神生活及社會生活的變化是無形的，要雙方面都顧及並做合理的適應，才算做到了理想的孕婦護理的境地。

孕婦可能會發生一些小病痛，這些小病痛是懷孕期間常有的現象，醫師認為不太要緊，可是未來的母親們卻被這些小病痛煩得心神不寧，如果自己懂得一些正確

的護理方法，妊娠的經驗一定將更加愉快。

有一小部分的婦女，在懷孕過程中，也許會發生相當嚴重的併發症。嚴重併發症的發生，事先一定會出現某些症狀，孕婦對這些症狀的認識是絕對必要的，因為早期發現症狀，早期請醫師治療，許多可怕的後果都可以避免。

產前檢查及孕婦護理的目的，在於減少懷孕期間孕婦身體上和精神上的不適，預防各種併發病的發生，並且進一步地促進孕婦身體的健康，以獲得安全的分娩及健康的嬰兒。尤其是在醫藥特別發達的今日，妳的懷孕過程，應該會比妳的母親或年紀較大的朋友所經歷的更為健康和快樂，所以妳要有充分的信心，安全地生兒育女。

在我當了婦產科醫師以後，發現我們中國婦女對於懷孕的知識相當缺乏，其至連受過高等教育的婦女也不例外，她們都抱怨在市面上根本買不到合適的書來讀，所以才激起我寫這本書的動機。

這本書的後半部，提供妳一些撫育孩子應該具備的知識，這對妳是非常重要的。它將告訴妳育嬰的方法，預防注射的時間和目的，嬰幼兒的精神生活以及一些困惑著年輕父母親們的有關孩子的問題。

這本書是以美國健康教育公共福利部兒童保健局出版的《孕婦保健》(Prenatal Care) 為藍本，再參考國內

外一些專家學者的著作，編寫而成。

我希望這本書可以補充醫師的指示而給妳一些幫助，使妳能夠好好的照顧自己及保護妳腹中的寶寶，並儲備一些應有的育嬰知識，使妳的懷孕經驗充滿著寧靜和愉快，這是筆者所深深盼望著的。

陳文龍 識於馬偕紀念醫院婦產科

中華民國六十年三月二十九日

# 目 錄

## 老幹新枝、世代交替（修訂版代序）

## 自序

|     |              |    |
|-----|--------------|----|
| 1   | 喜訊           | 1  |
| 1.1 | 懷孕的早期症狀      | 1  |
| 1.2 | 選擇合適的醫師      | 3  |
| 1.3 | 產科門診         | 4  |
| 1.4 | 妊娠反應         | 9  |
| 1.5 | 什麼時候臨盆？      | 11 |
| 1.6 | 母親的年齡會影響分娩嗎？ | 12 |
| 2   | 生命的孕育        | 15 |
| 2.1 | 女性的秘密        | 15 |
| 2.2 | 生命的孕育        | 17 |
| 2.3 | 生命的律動        | 23 |
| 2.4 | 胎盤與胎膜        | 27 |
| 2.5 | 弄璋弄瓦之喜       | 28 |
| 2.6 | 畸形胎兒         | 29 |
| 2.7 | 雙胞胎          | 31 |

|      |                 |    |
|------|-----------------|----|
| 3    | 思慮與感受——談孕婦的精神健康 | 34 |
| 3.1  | 思慮與感受           | 34 |
| 3.2  | 保持生活的樂趣         | 39 |
| 3.3  | 寂寞孤單時           | 42 |
| 4    | 為年輕的爸爸上一課       | 44 |
| 5    | 關心愛護新生兒的兄弟      | 48 |
| 6    | 起居飲食            | 51 |
| 6.1  | 飲食              | 51 |
| 6.2  | 孕婦的衣飾           | 54 |
| 6.3  | 運動              | 55 |
| 6.4  | 休息和睡眠           | 57 |
| 6.5  | 夫婦生活            | 58 |
| 6.6  | 沐浴              | 58 |
| 6.7  | 乳房護理            | 59 |
| 6.8  | 搬家與旅行           | 60 |
| 6.9  | 口腔衛生            | 61 |
| 6.10 | 職業婦女            | 62 |
| 7    | 優美的姿態——舒適的孕婦美姿  | 64 |
| 8    | 一些小病痛           | 69 |
| 8.1  | 睏倦              | 69 |
| 8.2  | 小便次數的增加         | 70 |

|      |              |    |
|------|--------------|----|
| 8.3  | 奇異的食癖        | 70 |
| 8.4  | 流口水          | 72 |
| 8.5  | 喜病——孕婦的噁心與嘔吐 | 72 |
| 8.6  | 胃灼熱          | 74 |
| 8.7  | 便秘           | 75 |
| 8.8  | 痔            | 75 |
| 8.9  | 肌肉痙攣         | 77 |
| 8.10 | 靜脈曲張         | 77 |
| 8.11 | 白帶           | 79 |
| 8.12 | 氣促——呼吸困難     | 80 |
| 9    | 麻煩來了！        | 81 |
| 9.1  | 警告的訊號        | 81 |
| 9.2  | 流產           | 82 |
| 9.3  | 長期嘔吐         | 86 |
| 9.4  | 妊娠毒血症        | 86 |
| 9.5  | 腎臟及尿路感染      | 88 |
| 9.6  | 貧血           | 89 |
| 9.7  | 早產           | 90 |
| 9.8  | Rh 因子        | 91 |
| 9.9  | 慢性疾病         | 92 |
| 10   | 臨盆           | 94 |
| 10.1 | 事前準備一切       | 94 |

|       |                      |     |
|-------|----------------------|-----|
| 10.2  | 分娩預兆 .....           | 95  |
| 10.3  | 產前假痛 .....           | 95  |
| 10.4  | 陣痛——分娩開始了！ .....     | 96  |
| 10.5  | 要痛多久才生？ .....        | 98  |
| 10.6  | 分娩的三部曲 .....         | 99  |
| 10.7  | 胎位 .....             | 101 |
| 10.8  | 產鉗的應用 .....          | 101 |
| 10.9  | 剖腹取嬰 .....           | 102 |
| 10.10 | 分娩期間的飲食 .....        | 103 |
| 11    | 產後復原與療養 .....        | 104 |
| 11.1  | 月內進補 .....           | 105 |
| 11.2  | 訪客 .....             | 105 |
| 11.3  | 分娩後子宮的變化 .....       | 106 |
| 11.4  | 乳房的變化 .....          | 107 |
| 11.5  | 產後陣痛 .....           | 108 |
| 11.6  | 小便及大便的排泄 .....       | 109 |
| 11.7  | 月經之重現 .....          | 110 |
| 11.8  | 回家 .....             | 110 |
| 11.9  | 運動 .....             | 111 |
| 12    | 孩子生長過程中父母應有的認識 ..... | 117 |
| 13    | 愛的呼喚 .....           | 120 |

|      |                                   |     |
|------|-----------------------------------|-----|
| 14   | 注意孩子的腸胃——由大便的形形色色看<br>孩子的健康 ..... | 125 |
| 15   | 小兒夜驚症的心理治療 .....                  | 128 |
| 16   | 孩子為何食慾不振？ .....                   | 132 |
| 17   | 孩子便秘的家庭護理 .....                   | 135 |
| 18   | 腹瀉的禁食療法 .....                     | 139 |
| 19   | 兒童為何無心上學？ .....                   | 143 |
| 20   | 如何促進學童健康？ .....                   | 147 |
| 21   | 兒童自殺行為的分析和預防 .....                | 151 |
| 22   | 小孩夜尿症的防治 .....                    | 155 |
| 23   | 您的孩子夜間咬牙嗎？ .....                  | 160 |
| 24   | 兒童的尅星——腦炎 .....                   | 164 |
| 24.1 | 腦炎的種類 .....                       | 164 |
| 24.2 | 可怕的腦炎 .....                       | 165 |
| 24.3 | 傳染的媒介 .....                       | 166 |
| 24.4 | 發病的症狀 .....                       | 167 |
| 24.5 | 一頁奮鬥史 .....                       | 168 |
| 24.6 | 預防的方法 .....                       | 169 |
| 24.7 | 名稱的考據 .....                       | 169 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 25 如何預防可怕的傳染病——談預防接種的<br>重要性 ..... | 172 |
| 25.1 健康兒童是家庭幸福的泉源 .....            | 172 |
| 25.2 預防接種產生抗體免於疾病 .....            | 173 |
| 25.3 兒童保健須從接種著手 .....              | 174 |
| 本書參考書目及文獻 .....                    | 184 |

# 1

## 喜 訊

### 1.1 懷孕的早期症狀

在懷孕後兩、三個月以內，要讓一位婦女確知自己是否懷孕，實在相當困難。即使是曾經生過孩子的婦女也常會搞錯。因為所謂「懷孕的徵兆」，有時也會出現在非孕婦身上。要是一位婦女真正地懷了孩子，早期有時可能不出現懷孕的徵兆。這種不十分可靠的徵兆，常會鬧出許多笑話。妳一定聽說過許多有趣的傳說，譬如隔壁的李太太，月訊已經好幾個月沒來了，而且肚子一天天地鼓出來，一家人高興得不得了，於是趕快去看產科醫師，結果是空喜一場，肚子裡還是空空的，連一個人影也沒有，這就是醫學上所說的「假孕」(false pregnancy)，常見於迫切希望有小孩子的婦女身上。所以一旦認為自己有懷孕的可能，就要找產科醫師檢查一下，以便確定自己是否真正地有了孩子。