



編 鍊 李

婦嬰衛生常識問答

版出店分總南中座書孝新

目錄

- (一)月經來了.....一
- (二)懷孕了應注意些甚麼.....三
- 子，婦女懷孕是怎麼一回事？.....三
- 丑，懷孕要注意那些事？.....四
- 寅，懷孕期間有病怎麼辦？.....二
- (三)生孩子應注意些甚麼.....四
- 子，甚麼時候生孩子？.....四
- 丑，流產早產是怎麼一回事？.....五
- 寅，爲甚麼肚子一陣陣的疼？.....七
- 卯，生孩子要準備些什麼？.....八
- 辰，怎樣減輕生育痛苦？.....二
- (四)生了孩子(坐月子)要注意些甚麼事.....二
- 子，怎樣預防產後病？.....四
- 丑，怎樣幫助子宮收縮？.....六

(五) 怎樣當媽媽.....元

子，當了媽媽好不好？.....元

丑，怎樣照顧孩子？.....元

寅，小孩身上有甚麼特點？.....三

卯，吃奶應注意甚麼事？.....三

辰，奶不好怎麼辦？.....四

巳，媽媽有了病怎麼辦？.....三

午，請奶媽喂奶好不好？.....三

未，孩子光吃奶行不行？.....六

申，甚麼時候才給孩子斷奶？.....元

酉，孩子怎樣睡眠才合適？.....四

戌，還應該怎樣照顧小孩？.....四

(六) 怎樣治孩子的病.....四

子，孩子一生下來得的病怎麼辦？.....四

丑，孩子得了下面的一些病怎麼辦？.....四

(一) 月經來了

(1) 月經來了是不是病？

這不是病，一般女子滿十四、五歲，就會來第一次月經，有早到十二歲來的，也有遲到二十歲來的。

(2) 爲什麼事出血？

這是因爲：卵巢每月要排卵一次，排卵以後的卵巢，要產生一種黃色的東西叫黃體，刺激着子宮的粘膜分泌，變得肥厚，預備滋養受精卵，要是不受孕，就隨着黃體的萎縮，子宮粘膜上層就裂成了碎片排出血，出一些血。

(3) 出血的情形怎麼樣？

這血是慢慢來，慢慢去的，大概繼續三、四天。也有兩天的，也有六、七天的。再少或再多，就可能是有病，要找醫生治。通常第二天出血最多，以後慢慢少了。有的人在月經末期，出血停半天，再來一點就停止了。有的人停止後兩三天，白帶的顏色還是淡紅的。因爲混的有粘液，月經血的顏色，大都是粘稠的，暗紅色的，鮮紅的時候少。

(4) 爲什麼叫月經？

因爲大約每月來一次，大多數人是四個星期，就是二十八天。不過在二十一天到三

十一天當中來的，都算正常。懷孕的時候，一般是不來月經，有少數人在頭三個月有一點，比平時時間短。有孩子吃奶的人，多數不來月經。從第一次月經，到最後一次月經，大概經過三十年，滿四十五歲的，一般的月經都停止了。

(5) 月經來了感覺怎樣？

多半感到有點不舒服，像頭疼、腰疼、不想吃、不想動彈。有時眼眶發青，皮膚出疹子，到月經過去就好了。

(6) 月經來了怎麼辦？

精神要安靜，身體要清潔。除了月經引起的反映太大，或是出血太多，就不必躺在床上，該做什麼的還是做，不過不要做重活，也不要太累了，尤其頭兩天更要注意。外陰部每天早晚要用溫水洗一次，或用棉花浸溫水擦一下，不過只能洗外面，千萬不要洗裏面。因為要把病菌（眼睛看不見的微生物）帶進了子宮，就會引起各種婦女病。最好不要洗澡，特別不要坐在水裏洗，免得灌進骯水，使子宮發炎（發生紅、腫、熱的現象叫發炎）。

(7) 用甚麼樣的月經布好呢？

最好拿兩三塊白淨布（帶紅色不好）墊上乾淨軟柔的白紙，煮過的棉花，替換着用。有人用破紙、破布、舊棉花套子、舊鞋幫做月經布，有的人用兩層布，中間夾灰，甚至於有的用棉花或紙團塞進陰道口裏，都很容易傳染病菌，應該禁用。月經布髒了，

就要換下來好好洗一下，先用冷水泡一泡，洗乾淨後，再用開水一燙，放在太陽底下晒乾，讓太陽把病菌殺死。有些婦女害羞，怕人看見了，把月經布藏在窟窿裏，蹣腳下，這些壞習氣都要改過來。

(8) 月經期間能不能行房？

千萬不能行房，因為這時陰道充血，子宮口是張開的，男人生殖器不乾淨，把病菌帶進子宮裏，就會得月經病。

(9) 好久不來月經怎麼辦？

要是日子多到四十天以上，就要請醫生看。不要隨便配點催經劑，或用熱水洗陰道，拼命催是會生病的。

(10) 月經困難怎麼辦？

月經困難，疼得厲害，好困，不安，頭疼，偏頭疼，惡心，嘔吐，就要好好躺着，精神上要力求快活，大便要順利，多吃些水果、青菜和容易消化的東西。小肚子要溫暖一下，疼得太厲害了，可以吃點止疼藥，其他情形，最好找醫生看看。

(二) 懷孕了應注意些甚麼

(子) 婦女懷孕是怎麼一回事？

(1) 怎樣才能懷孕。

這是男女行房（又叫性交），男子的精子和女子的卵子結合以後發生的變化。男子的一滴精液，有幾百萬精子，精子和卵子常常走到輸卵管裏碰頭，這時有一個最強的精子鑽進了卵子裏，和卵子結合，女人就懷孕了。

(2) 懷雙胎或三胎的不是鬼胎？

女人來月經以後，大多數只產一個卵子，可是有的一個卵子分裂成兩個，或產兩個卵子，和兩個精子結合了，就成雙胎；有的產三個卵子，和三個精子結合了，就懷三個胎；這是有理可講的，並不是什麼鬼胎。

(3) 爲什麼有的人不受孕呢？

因爲受孕是男女兩個人的事，要不受孕，男女都有責任，有時男子負的責任還要多一些。就一般的情況說，三分之一是男子有病，三分之一是男子的病傳給了女人，三分之一是女人有病。

(4) 男子有那些病叫女人不受孕？

(一) 男子得了遺精病，接連幾晚上遺精，或是一晚上遺幾次。原因是性器神經衰弱，房事過度，手淫，行房中斷，後尿道淋病，精囊炎病，結核病，糖尿病，另外還有漏精病，遺精漏精厲害了，弄得不能行房，同時精液耗費太多，精子力量不強，都會使女人不受孕。(二) 男子得了不能性交的病，像陽萎病，陰莖缺乏，陰莖太小或太大，

尿道裂開，包莖，陰莖彎曲，很早就射精。還有全身肥胖病，萎黃病，腎臟炎病，嗎啡中毒，這都會使女人不受孕。(三)男子得了精液和精子缺乏，精子減少，精子無力，精子壞死的病，都會叫女人不受孕的。

(E)男子得了這些病怎麼辦？

這些病很難治，有時候完全不能治。需要醫生和病人兩方面都細心和忍耐，慢慢治。長久不受孕的夫妻，要到醫院裏去檢查出病源再治。像遺精就要嚴禁手淫，房事不要過度，行房不要中斷。平時要安靜，不吃刺激性的東西，調整大便，適當的運動，用冷水摩擦，吃些強硬劑。其他各種病，或吃藥，或動手術。

(6)女人有那些病使自己不受孕？

(一)女子陰門閉鎖，處女膜閉鎖，陰道閉鎖，根本不能行房。還有會陰破裂，子宮、輸卵管變形或缺乏，都會使自己不受孕。(二)女人陰道內酸度太強，限制了精子的活動，或滅殺了精子，會妨礙受孕。再有行房過度，身體內部產生了溶解精子的東西，都會使自己不受孕。(三)女子子宮後屈，前屈，子宮、輸卵管結核或痛腫堵着子宮口或輸卵管口，精子過不去。或因淋病引起輸卵管炎，精子也過不去，也不能受孕。(四)女人排卵受到障礙，子宮不能保育受精卵，或是得了重症結核，糖尿病，萎黃病，貧血，嗎啡中毒，高度肥胖症，生殖器萎縮了，排卵不方便，也會使自己不受孕。

(7)女人得了這些病怎麼治？

這也要看情況處理，最好找醫生診斷，或是吃藥，或是施手術。陰道酸性太強，可用鹼性水洗一下，酸性的程度，要請醫生檢查。行房過度，要節制，體質不好的，可以適當的運動，多吃青菜水果，植物種子等。只要找到病源，耐心的治，多半是可以治好的。

(8) 女子結婚後，什麼時候最容易受孕？

有人做過統計，結婚後一年最容易受孕，約佔受孕的三分之二，二年以內的，不到十分之三，五年以內的，只佔十分之一多一點，五年以後不受孕，就要找醫生看一看。就一個月來說，月經前十九天到十二天，這八天以內最容易受孕。在這期間行房以後，最好用枕頭抬高腰部，在一個鐘頭內，保持仰臥的位置。

(9) 怎麼曉得是受了孕？

女人每月有月經，要是晚了三四個星期不來，同時精神不好，胃裏難受，不想吃東西，就在開始害孩子了。跟着乳房漸漸大起來，可以擠出淡黃透明的粘液，這就可以斷定是懷孕了。要是醫生用「觸診」的方法，可以觸到胎兒的身體；用「聽診」的方法，可以聽到胎兒的心音；或是孕婦自己感到胎兒的運動，就更可靠了。

(10) 胎兒怎麼樣曉得是男是女呢？

要曉得是男是女，還沒有一定的把握，老鄉們的經驗是胎動得厲害的，或是孕婦的面容不好看的是男孩，醫生的經驗，是胎兒的心音強，數少的是男孩（每分鐘心音有一

百三十到一百四十。平均男的是心音一百三十五，女的心音一百四十六。這些都是部份的經驗，沒有醫學上的根據。

(11) 胎兒是不是懷在肚子裏的？

正確的說，不是懷在肚子裏，是懷在子宮裏的，一般是懷二百八十天，只有九個月多一點，要是把四個星期算一月，那就正好十個月，這個月份叫「妊娠月」。

(12) 這十個月中胎兒和母親有甚麼變化？

每個月都有變化的：

頭一個月末——胎兒有鴿子蛋大，有點像動物的胎芽，母親沒有什麼感覺。

第二個月末——胎兒有雞蛋大，這時還是胎芽，只分得出頭部和身體，臉有兩個點子樣的黑眼珠。母親吃東西有些惡心，不喜歡吃的倒喜歡吃起來。有的人便秘，犯胃酸過多病，容易疲勞，體質弱的會繼續發熱。有的臉上長雀斑，乳房周圍發黑，大了一些，血管粗了，平常發冷的奶頭，這時也變熱乎了一些。

第三個月末——胎兒有鵝蛋大，像人樣子，有了筋骨，分得出腦部和腹部，開始長指甲，分不出是男是女，母親的子宮有拳頭大，佔據大部份骨盤，前面壓迫膀胱，尿的次數多一些。後面壓迫直腸，容易引起便秘。有痔瘡的會厲害一些，或是引起痔瘡。乳房可以擠出稀薄的奶水。

第四個月末——胎兒臉上長出鼻子、耳朵、嘴。母親的胎盤已經長成，害孩子就好

一些了。同時，子宮慢慢大起來，盆骨裏裝不下了，一部份上升到下腹部，從肚裏下可以摸到一點。

第五個月末——胎兒差不多全身長毛了，頭上也長了細頭髮，心臟的跳動也可以聽到了。母親的子宮由盤骨上升到腹部，肚子大了不少，身子開始肥胖，尿尿次數少了，能夠覺出胎動，可以開始繫上腹帶。

第六個月末——胎兒運動很是活潑，有時會使母親吃驚，頭髮很濃，眉毛睫毛都出來了，母親子宮底接近肚臍，下半身負擔較重，下肢裏側有些浮腫的。

第七個月末——胎兒運動更活潑了，也慢慢固定了。母親會覺出胎兒鼓動。要是小產了，新生兒可以運動和呼吸，也會小聲的哭，保育得好，可以養活大。但大多數兩天就死了。

第八個月末——胎兒長上了手指甲和腳趾甲，會動得使母親難受。母親肚子更大了，子宮壓迫着胃口，做事或走路時容易疲乏。有時兩肩震動，不斷喘氣，還容易感到腰疼，神經痛，要是胎兒生下來，好好養可以養活。

第九個月末——胎兒皮膚繃紋少了，骨頭慢慢硬了。母親子宮在這個月最高，差不多佔了腹腔的整個，腸、肝、胃都受到壓迫，稍微動，就喘不上氣來，想吃東西，可是吃一點就感覺脹得難受，有的人發生便秘，肩臂酸痛，浮腫也厲害，要是早產，新生兒多數可以養活。

第十個月末——胎兒皮下發育得好，身體胖胖的，圓圓的，全身的產毛慢慢消失了。只剩點在脊背上。母親肚子向前突出得更厲害了，子宮底的高度，比上個月矮一點了，胃也不那樣受壓迫了，飯後的痛苦，也好一些了。可是胎兒的頭慢向盆骨裏下降，尿又多起來了，才懷孕的人，在這時會感到腹痛，肚痛。

(13)懷孕後不計算能不能知道是幾個月了？

懷孕後，我們要知道是有幾個月了，也有一個辦法，就是從肚子外面摸子宮底（在肚子外面摸着硬的就是子宮，最上邊就是子宮底），按這子宮的底，看往上長到什麼地方，就知道是多少日子了。這有一個歌：

一、二在盆中，三在盆上層，四在恥（肚子下面長毛的地方叫恥骨）上二三指，五在臍恥正中，六、七離恥二三指，八在胸臍正中，九在胸下二三指，這就回頭肚裏空。

(14)胎兒在子宮裏怎樣生活的？

胎兒在子宮裏，就像小雞在蛋殼裏一樣，小雞靠卵養活，胎兒也靠卵養活，趕卵裏的食料用完，就靠母親養活，胎兒從母體吸收氧氣和其他養分，這些養分由母親血液供給胎兒，胎兒不要的東西，由血濾過給母親。胎盤就有肺、胃、腸和腎臟的作用，帶就是它的連絡線，要是強壓臍帶，胎盤就有從子宮落下的危險，胎兒就像卡着脖子，堵住大小便一樣，五分鐘就會死去。

(15)胎兒為甚麼不會粘着母體呢？

因為胎裏有胎水，又叫羊水。這水裝在羊膜裏頭，能使臍帶的血容易行動，也不怕胎兒粘着母體。母體的外傷，不會傳給胎兒，胎兒的運動，也不影響母體。

(16) 懷胎時怎麼知道胎位正不正呢？

自己是不會知道的，只有請教醫生或助產士。最好在懷孕五、六個月時，一個月檢查一次；七、八個月時，半個月檢查一次；九、十月時，一兩個星期檢查一次；一發現有毛病，就會得到改正。一般老婆婆們的話，往往是不可靠的。

(丑) 懷孕要注意那些事？

(1) 應該注意甚麼事？

應該注意的事情很多，最重要的是精神爽快安靜。保持身體健康，母體健康，胎兒發育就會好。有人說懷孕的人上過廟，生的孩子沒有魂或像小鬼一樣，這是白扯。遇到甚麼事不要害怕或是太悲痛了，不然會引起流產的。

(2) 穿衣服要注意？

穿衣服要寬大一點，帶子不要紮得太緊，用軟一點的棉布做襯衣最好，莫讓腰部以下受涼。

(3) 吃東西要注意？

多吃營養好的東西，胎兒需要營養比大人多幾百倍。有人說，忌吃冷的，忌吃破血

的，忌吃兔子肉，這都不對。可是刺激性的東西不要多吃，像花椒、胡椒、辣椒、容易引起子宮收縮或流產。獸類的肉不要多吃，吃多了血液混濁，容易便秘，豬肉吃多了容易下痢、引起流產。像魚，特別是連骨頭都可以吃的小魚，可以多吃些。懷孕到最後兩三個月，一次吃東西不要太多，一天可以多吃幾次。

(4) 洗澡要注意？

懷孕的人皮膚抵抗力弱，容易得皮膚病，加上分泌物多些，刺激外陰部，陰部會爛，就要經常洗澡才好。洗澡水太熱，或是洗的時間太長，容易引起子宮收縮而早產，洗一次最好不要超過半點鐘。

(5) 走路要注意？

最初三個月聯繫母體和胎兒的胎盤還沒有長成，受了刺激就容易流產。五個月到八個月好一些，走路沒關係，走累了，就躺下休息一會，到最後兩個月，子宮大大伸開了，受了刺激也容易收縮，引起早產。

(6) 容貌要注意？

懷孕容貌要老一些，因為要養胎兒，胎兒還把有害的東西給了母親，所以容易長雀斑。到最後幾個月，口唇褪色，眼眶發青，就要注意調整大便，清潔身體，多睡，一個月洗兩次頭髮，多吃海菜、芝蔴，產後不掉頭髮。

(7) 行房要注意？

懷孕到七個月就要停止行房，要不，就容易早產或是引起早期破水，得產後風。

(8) 奶子要不要注意？

懷孕到五個月，早上洗臉時，要用涼水手巾把奶子搥搥，把髒東西洗掉。這樣皮膚強了，奶頭可以出來，要不，孩子吃時容易破。奶好不好，不在奶子大小，主要用手搥頭捏奶子，看看跟葡萄粒樣的奶腺多不多，多就好，要是少，就要多吃青菜。

(9) 肚子要不要注意？

肚皮薄，容易受涼，褲腰要高點，經常蓋着，專門預備腹帶更好，可以便利動作。特別是懷孕到八個月，可以保持胎位正常。腹帶用暖一點的棉布，寬一尺，長一丈，由膨大的肚子當中纏起，上面包着子宮底，下面包到恥骨（陰戶下的骨頭）上邊。站着纏不好就躺着纏。

(寬) 懷孕期間有病怎麼辦？

(1) 有病怎麼辦？

有病要注意休養，自己能治的就自己想法治，自己不能治的就請醫生治。特別是肺結核，心臟病，腎臟病，糖尿病，性病，咳嗽太厲害的感冒，對胎兒都有很壞的影響，一定要找醫生檢查，決定懷不懷下去，要是能懷下去的話，也要經常檢查治療。像下痢隨便吃瀉藥，就容易早產、流產，有些解熱的藥，還有催生的作用。這都要得到醫生的

允許才能吃。

(2) 害孩子太厲害怎麼辦？

害孩子早上肚皮空容易惡心，一天嘔吐兩三回，最好在下床以前喝點米湯、稀飯，再餵一會才起來。多吃自己喜歡吃的東西，清淡的比油葷的好。有的把害孩子當做月經病隨便治，還會流產，又會危害母親性命。

(3) 發生便秘怎樣辦？

最好早起喝一盃涼開水，就到廁所去，養成每天在這時候大便的習慣。另外，還可以多吃些青菜，像地瓜、南瓜、洋柿子都可以。

(4) 長了痔瘡怎麼辦？

預防長痔瘡，就要整便，避免着涼，不要站得太久。長了痔瘡，輕的時候，可以跟醫生講，用肛門坐藥或用溫水敷肛門。懷孕時行痔瘡手術容易流產，洗澡可以止痛，但洗多了也會流產。

(5) 有白帶怎麼治？

有白帶，外陰部或大腿膝下容易潮紅，輕的時候，每天用水洗五、六回，擦乾撲粉，可以不得炎症。得了炎症，皮膚的彈力弱了，生孩子容易破裂。

(6) 外陰部發癢怎麼治？

要是因為分泌物多不乾淨發癢，就可以用溫水浸棉花一天洗幾回，不要用刺激性的

肥皂亂擦。

(7) 全身浮腫怎麼治？

因為子宮大了起的浮腫，只限於下肢，長時間站立，或是腰帶太緊，浮腫就更厲害。睡覺時可把腳底下放一個軟枕頭，把腳墊高，腫就會消的，有的浮腫從臉上（尤其是眼皮上）開始到全身，這可能是腳氣病，有的浮腫從下肢（特別是腳趾）開始，口唇、舌頭變麻木，這可能是腳氣病，有的浮腫先從手指腳趾開始，同時心跳喘息，這可能是心臟病。有這些現象，要找醫生看。有的發生浮腫，血壓高、尿蛋白、尿的少、肩酸、頭痛，以後眼力也衰弱、嘔吐，受點刺激就人事不醒，或是抽風，這是子癩病，是產科最可怕前病，越早治越好。

(三) 生孩子應注意些甚麼

(子) 甚麼時候生孩子？

(1) 生孩子是不是懷足了月？

生孩子又叫分娩，普通是懷足月才生下來，從懷的日子算起，懷二百八十天就是足了。二百八十天恰好四十個星期，四個星期為一妊娠月，恰好是十個月。

(2) 懷了孩子，曉不曉得在那一天生呢？