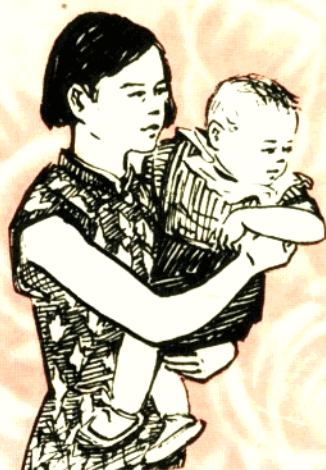




# 妇幼保健手册

河南人民出版社

82  
31

## 內 容 提 要

這本書里講了兩個比較大的問題：

1·婦產衛生。月經、懷孕、生產雖然都是一些自然的生理現象，但不懂得這方面的科學知識，不注意衛生，都會引起疾病。所以，在這個問題里，不光講解了這方面的知識，同時還交代了一些具體作法。

2·嬰兒衛生。嬰兒常得的疾病，多半是因為大人照顧得不好而引起的，所以在這個問題里，着重講了一些照顧孩子的常識，同時也介紹了嬰兒常見疾病的防治辦法（包括成藥的使用常識）。

## 婦 幼 保 健 手 冊

中國醫藥公司河南省公司編寫

河南人民出版社出版（鄭州市行政區經五路）

河南省書刊出版業營業許可証出字第壹號

地方國營洛陽印刷廠印刷 新華書店河南分店發行

豫總書號 470

787×1092 1/32 · 1 5/16 印張 · 16,400字

1956年9月第1版 1956年9月第1次印刷

印數18,618冊

統一書號：T14105·5

定價1角3分

# 目 錄

## (一) 婦產衛生:

- 一、月經常識 ..... (1)
- 二、孕期常識 ..... (4)
- 三、臨產常識 ..... (7)
- 四、產后常識 ..... (10)

## (二) 嬰兒衛生:

- 一、育兒常識 ..... (13)
- 二、幼兒常見病的防治常識 ..... (14)

## (三) 各種常用藥品:

### 一、小兒內服藥:

- 1、小兒退熱片 ..... (17)
  - 發熱與退熱 ..... (18)
- 2、小兒消炎散 ..... (19)
  - 肺炎 ..... (20)
- 3、小兒止咳糖漿 ..... (21)
  - 咳嗽 ..... (22)
- 4、小兒消食片 ..... (24)
  - 消化不良 ..... (24)

### 二、中暑用藥:

- 1、十滴水 ..... (25)
  - 中 暑 ..... (26)

|               |      |
|---------------|------|
| 2、清涼油.....    | (27) |
| 三、輕寫片.....    | (28) |
| 四、生乳藥.....    | (29) |
| 五、眼藥水.....    | (30) |
| 砂 眼.....      | (30) |
| 六、皮膚、粘膜消炎殺菌藥: |      |
| 1、紅藥水.....    | (32) |
| 2、紫藥水.....    | (32) |
| 3、碘 酒.....    | (33) |
| 三種外用藥的比較..... | (34) |
| 4、氨 水.....    | (35) |
| 5、酒 精.....    | (36) |
| 6、來沙尔.....    | (36) |
| 7、高錳酸鉀.....   | (37) |
| 8、蛋白銀 .....   | (38) |
| 9、甘 肅.....    | (39) |

## 一、婦產衛生

### 1、月經常驗

#### 為什麼會有月經

女孩子大約在14歲至16歲之間就要開始來月經，這表示已經發育成熟了。這時，卵巢每月有成熟的卵子排出來，子宮內膜也每月松軟肥大一次，預備給受胎的孕子種根發育。假如沒有受到胎，子宮內膜就脫落掉下。在脫落時有血出來，這就是月經。假如受了胎，月經就不來了（有了某些婦科病，月經也有不來的）。所以月經對身體健康很有關係，要是月經來的時候，不注意衛生，常會腹痛、腰酸、背痛，身體也會弱下去，或許還要影響生育。

#### 月經來了怎樣當心

（一）要記住每次月經的日子。月經通常是暗紅色的，每二十八天來一次，也有隔二十

四、五天或三十四、五天來一次的，這都是正常的。每次大概四、五天可以干淨。假如每次月經相隔的日子差得很大，或者干淨的日子太快、

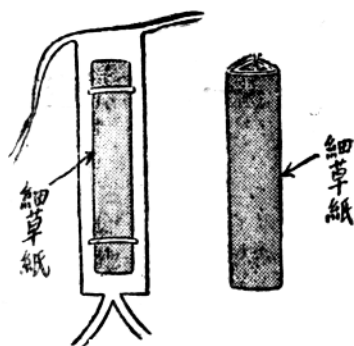


圖 1 經濟適用的月經帶

太遲，或者月經很多、很少，這些都可能是有毛病的現象，應該請醫生診治。

(二) 要用合理的月經帶。應該用既軟、又吸水，淡顏色的清潔布頭做月經帶，式樣像丁字形，靠里边的一面要墊上烤過或曬過的細草紙。

1. 每次用過的月經帶，須將填的紙去掉，用肥皂、開水洗干淨，在太陽下曬透後，再用清潔的布包好，準備下次使用。

2. 月經來了可以照常工作，但不要太辛苦，應多休息，不可以做太劇烈的運動，如賽跑、游泳、騎馬等。

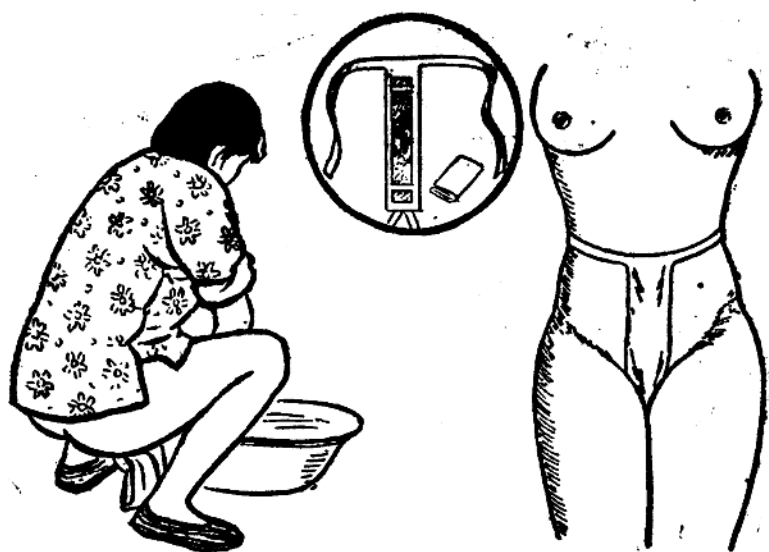


圖2 經期要經常擦洗下身

3. 多喝開水，使大便通暢，注意飲食的營養，不要吃酒及酸辣等有刺激性的東西，以免造成月經的不正常。

4. 月經來時身體的抵抗力比較弱，容易生病，所以應特別注意身上冷暖，避免傷風。並且要經常用溫開水擦洗下身，洗後來上月經帶。

5. 已結婚的婦女來月經時要避免房事，以

免把細菌帶進子宮里去。

## 2、孕期常識

在結婚以後，如果月經不來或者飯量不好、噁心、嘔吐，可能就是懷孕的現象，最好到婦幼保健站去檢查一下，如果確定是懷孕了，應經常到婦幼保健站去作產前檢查。懷孕時注意衛生，可以使胎兒發育得好；避免孕婦不舒適的現象，并可防止疾病。所以，注意孕期衛生，是保證母子健康的重要辦法。

怎樣注意懷孕時的衛生：

(一)要吃富有營養的東西(如豆腐、雞蛋、青菜、肉類等)：因為一個孕婦要供給自己與胎兒兩個人的養料；例如懷孕四個月以後的胎兒，需要很多的鈣質(它是長牙齒、長骨骼的原料)。假如孕婦飲食里的鈣質不夠，那末胎兒骨骼的發育和母親骨骼的營養都受影響。這樣牙齒就容易損壞，或者產後骨頭變壞。這就是很多婦女生一次孩子，牙齒就要壞一點，或腰酸、骨痛，越來越厲害的主要原

因。

(二)要保護牙齒：懷孕以後，除了要多吃鈣質的東西，使牙齒不易損壞外，還要常請牙科醫生檢查牙齒，假如有蛀牙應該補好。每次吃飯以後要用鹼性牙粉或小蘇打刷牙，以保護牙齒。

(三)注意休息、睡眠，避免劇烈運動：孕婦每天晚上要睡8至10小時，午飯後最好也睡一、二小時。除充分休息外，也應該有適當的運動，如室外散步等，這也可以使肺部及胃腸強壯，大便通暢，睡眠舒適。輕便的工作可以照常作，但不能做過分辛苦與長久站立的工作；劇烈的運動如騎馬、打球、爬山、提重、攀高、長途旅行等，更不相宜，以免造成小產的危險。



圖3 產前三個月，經常擦洗澡，可以防止細菌進入子宮

(四) 注意清潔：要經常洗澡，但產前三個月切不要坐在盆里洗，因為這樣洗澡，浴水里的細菌容易進入子宮，引起疾病。所以應該用溫開水揩身或沖洗。

(五) 保護乳部：孩子靠奶生活，假如奶上有了毛病，要把孩子養得健康、活潑是很困難的。所以在懷孕期間，就應該經常注意奶頭衛生，發現毛病趕快治療。比如：發現奶頭是凹進去的或扁平的，應在懷孕初期即經常用溫開水洗後輕輕的向外牽拔，時間長了，奶頭就會長出來的，這樣孩子將來就可以吃到奶了。懷孕七個月以後，每天除用肥皂、溫開水洗擦奶頭外，再塗一層油（甘油或冷霜），使奶頭的皮膚慢慢變結實，防止將來孩子把奶頭皮膚吮破。

(六) 忌諱房事：在懷孕期間，要節制性交；尤其是在剛懷孕的兩個月中和產前的兩個半月內，絕對不能性交。

(七) 穿衣方面：應穿寬松保暖的衣服，褲帶及襪帶不能太緊，以免下腿血管結瘤或腳踝浮腫。肚子向下懸垂的，容易影響大便秘結

苗  
及胎位異常，可用包腹布托住。鞋子應穿寬底、平跟的。

(八)大小便方面：最好每天有一次大便。如能多吃蔬菜、水果，並每晨飲開水一杯，平常有適當的運動，可以防止大便的秘結。小便的次數在懷孕最初三個月及將臨產時比較多。要是小便太少而又有腳腫的現象，或小便次數過多，並在小便時覺得刺痛的，這些都是不正常的，應請醫生診治。

### 3、臨產常識

#### 老法接生的害處

(一)老法接生的人沒有科學知識，只根據家傳或別人傳給他的一點經驗就替別人接生，使不少的產婦及嬰兒得了毛病甚至喪了生命。這多半是因為老法接生時，沒有嚴密的消毒手續，收生人的手、剪刀、包臍布、月經帶以及任何地方，都有很多眼睛看不見而在顯微鏡下才看得出的細菌存在；有種毒菌會鑽到小孩臍帶里，使小孩得鎖口瘡（又叫臍風），抽

風而死；有種毒菌鑽到產婦子宮里，使產婦得月子病，發高燒，嚴重的可以引起死亡。

（二）老法接生的人不懂人體構造的道理，也不知道產前檢查的重要，更沒有防止難產的辦法，遇到難產時，往往用鉗鉤、剪刀亂搞一陣，造成意外；遇到難產或產婦出血的時候，也不懂得急救，往往就誤了產婦及嬰兒的生命。

以上幾點危險性比較大，其他因不懂科學方法，造成終身毛病的還很多，如因為生了月子病而從此不會生小孩；或是會陰破裂不縫好，容易鑽進細菌，影響生育；或把尿胞弄出毛病，將來可能管不住大小便；或者子宮下垂，走路工作都很困難。所以老法接生是只有害處，沒有益處的。

## 新法接生的好處

（一）對嬰兒的好處：

（1）嬰兒不會得鎖口瘡（破傷風或叫臍風）：接生人員的手不但用肥皂及藥水洗刷過，而且還戴上蒸、煮過的手套；斷臍帶的剪

子是經開水煮過的，包扎的紗布、綢帶布也經過消毒，這樣就不會有毒菌從臍帶斷口處跑進去，不但不會得到臍風，就是爛肚臍、發熱的現象也不容易發生。

(2) 嬰兒眼睛不易生毛病：嬰兒最常見的眼病是紅腫灌膿，就是膿漏眼，這大都是因為產婦陰道里有帶淋球菌的白帶，當生產時胎兒經過陰道，淋球菌就會進到胎兒的眼睛里。但新法接生的人，都要替初生兒滴眼藥水，以殺死那萬一進到眼里的淋球菌。

(3) 可以把悶死的嬰兒救活：老法接生，遇到不會呼吸的嬰兒，不懂得救治，冤死了許多小生命，新法接生就懂得用種種方法把悶壞的嬰兒救活。

(4) 嬰兒不會出天花：新法接生，在臍帶脫落后，就替嬰兒種牛痘，這樣嬰兒就不會出天花了。

(二) 對產母的好處：

(1) 可以防止月子病：新法接生注重清潔和消毒手續。陰部洗乾淨，塗上消毒紅藥水；臀部下面墊消毒布，接生人員的雙手也是

經過消毒，並且絕不會隨便伸入產婦陰道中去的。

(2) 對意外的事故，能做適當的處理：新法接生的人，受過科學的訓練，遇到難產，懂得正確的处理方法，盡量設法照顧母子的安全。

(3) 可以防止產後虛弱：新法接生是讓產婦躺着生的，不像老法要坐着生，也不要坐二十四小時；這樣，產婦較省力，容易恢復體力，還可以防止大流血。同時還要講究營養，不必忌嘴，使產後既不會虛弱，乳水也容易好。

(4) 生孩子可以不痛：新法接生使產婦在產前檢查時就懂得生產過程及生產不痛的道理，並學習無痛分娩的方法，使臨產時能很安靜很順利的把孩子生出來，感不到痛苦。

從以上幾點看來，新法接生是只有好處，沒有壞處的。

#### 4、產後常態

產後不注意衛生，很容易引起毛病。假

如保養  
得好，  
不但可  
以早日  
恢復健  
康，還  
可以使  
身體休



圖4 產後要有適當的休養與睡眠

養得比產前更健康。現在將產後護理的要點談一下：

(一)要有適當的休養與睡眠：產後，要臥床休息，不要起床活動，以防流血。如情況良好，產後第二天可以坐起，第三、四天可以起床一、二次，十天可以作輕便工作，四星期後，才可恢復日常工作。

(二)注意營養：應吃易于消化、富有營養的飲食，切勿忌葷腥。應多吃肝、魚、肉、蛋、青菜、豆腐這類有營養的東西。

(三)注意有無發熱現象：產後24小時中體溫可能稍有上升，假如產後28小時後，熱度還上升不降，在攝氏表 $38^{\circ}$ 以上，且脈搏變快，

可能是毒菌進入體內，應即請醫生診治。

(四) 注意“惡露”：俗稱“經水”。開始是紅色的，等子宮內皮漸漸長好，惡露也漸漸減少，在5—6天時是棕色的，8—9天后漸由淡紅變成白色，普通十多天后就很少了；假如一月后仍不干淨，或干淨后又來很多，并有臭味，像膿，這表示子宮收縮得不好，或者受到了傳染，應速請醫生診治。

(五) 陰部衛生：每天應該用溫開水擦洗陰部大陰脣兩旁。在會陰破裂有縫線的地方，特別注意不要被大便弄污，最好不要碰着它，可由接生的人处理后塗上2—4%的紅藥水。

(六) 注意大小便：產后3小時左右要試着小便。如12小時后仍不能自己小便，應請醫生通小便。如產后三天，仍舊沒有大便，在醫生的指導下，用瀉藥或進行灌腸（切勿自己亂吃瀉藥，因有些瀉藥產婦吃了有害）。

## 二、嬰兒衛生

### 一、育兒常識

(一) 注意孩子的呼吸：孩子初生下來應左右兩面側睡，以免肺部受壓，并使粘液容易吐出。如發現孩子面孔青紫，呼吸困難，應請醫生診治。

(二) 注意臍帶：孩子剛生下來，臍帶是由接生人員用嚴格消毒法剪紮包好的，所以不要隨便動它。但在24小時內如發現臍帶外面的繃帶上有血液滲流出來，應請接生員重新結紮，否則嬰兒會因不斷流血而死。要是臍帶很干燥，就不要動它。但要防止尿把包紮好的臍帶浸濕，經常的保持繃帶的干燥；如潮濕了，也應請接生人員來更換。臍帶約在4—10日內脫落。脫落后，在肚臍上撒些消毒粉，使它干燥。若有發炎現象，應請醫生診治。