

陳
去
非
著

婦 幼 保 健 手 冊

山
河
書
店
出
版

婦幼保健手冊

★ 版權所有 ★

著 者	陳 去 非
出 版 者	山 河 書 店
發 行 者	山 河 書 店 開 封 吳 勝 角
印 刷 者	河 南 日 報
定 價	四 千 元

1951.9.1.初版 1—2000冊

婦幼保健手冊序

醫學是人類和疾病作鬥爭的科學，爲了爭取鬥爭的主動性，必須使「預防」「保健」重於「治療」。「婦幼保健」更是中國目前最迫切需要的基本工作，因爲婦女佔有人口半數，她們的健康直接影響生產力和經濟力，間接影響下一代人民的數量和健康，兒童們又是推動新中國前進的有生力量，所以他們的健康與否關係相當重大。

要推行婦幼保健工作，首先須注重宣傳與教育，因中國的婦女受過長期封建統治的迫害，文化程度較差，認識科學不夠，平時既不知保健的方法，一旦自己或子女有病，不是燒香拜佛，就是誤信偏方，以致耽誤了治療時間，收到相反的結果。所以今後從事領導婦女或托兒事業的幹部們，都應以實際行動結合保健理論，面向勞苦大眾，作深入的廣泛的衛生宣傳，進行說服和教育，使人人具有科學的保健常識，主動地和疾病作鬥爭。

拙作「胎前——產後」是抗戰前印行的，年來山河書店催促再版，最近激於增產捐獻的愛國高潮，才在百忙中擠出時間，把舊作中應保留的部分改成通俗字句，以備普遍宣傳時使用，另外吸取開封衛生局及他處訓練婦嬰衛生女樹幹及舊產婆的經驗，更加網述，期供婦幼保健教材的參考。版權的收入全部交給婦聯作爲響應中國婦女號飛機的捐獻，惟因限於時間及篇幅，遺漏必多，希望讀者多提意見，予以糾正。

陳去非一九五一年八月

婦幼保健手冊目錄

上篇 婦產保健

第一、女性生殖器的構造和生理現象.....	一
-----------------------	---

壹、女性生殖器的構造.....	一
-----------------	---

一、外生殖器

二、內生殖器

貳、女性生殖器的生理作用.....	五
-------------------	---

一、月經

二、排卵

三、經期的衛生

四、閉經期衛生

第二、懷孕的生理和保健法.....	七
-------------------	---

壹、生殖細胞.....	七
-------------	---

一、男性的生殖細胞——精子

二、女性的生殖細胞——卵子

貳、受精卵和着床.....	八
---------------	---

叁、胎兒附屬物.....	八
--------------	---

一、卵膜 二、胎盤 三、臍帶 四、羊水

肆、胎兒在子宮內的狀態·····	二二
一、胎位 二、胎勢·····	二二
伍、孕婦身體的變化·····	一五
陸、妊娠的徵候·····	一五
柒、妊娠各月份子宮的大小·····	一六
捌、生產日的計算法·····	一八
玖、孕期衛生·····	一八
拾、產前檢查·····	二〇
第三、生產時的生理和安全助產·····	二一
壹、生產難易的決定因素·····	二一
一、產道 1、骨部產道 2、軟部產道·····	二一
二、產力 1、陣痛 2、腹壓·····	二二
三、胎兒 1、胎位胎勢 2、胎頭變形 3、胎轉動·····	二三
貳、正規生產的經過·····	二五
一、開口期 二、排出期 三、後產期·····	二五
叁、臨產須知 簡易消毒法·····	二七
肆、產時衛生·····	二九
一、臍風和產褥熱的原因·····	二九
二、新舊法接生的對比·····	二九
三、產婦和嬰兒的死亡率·····	二九

第四、產後的生理和護理法.....	三三
壹、產褥期間的復舊機能.....	三三
一、子宮縮小 二、惡露排洩 三、月經及排卵.....	三三
貳、奶汁的分泌.....	三四
叁、產後衛生及護理.....	三四
肆、產後檢查.....	三七
兒童保健.....	
第五、新生兒的生理變化和護理法.....	三八
第六、兒童的發育程序.....	四一
第七、嬰兒營養.....	四六
壹、天然營養.....	四六
一、母乳營養 二、乳母營養 三、乳母的衛生.....	
貳、人工營養.....	五〇
一、獸乳 二、炭水化物 三、水分 四、輔助食物.....	
第八、幼童營養.....	五六
第九、健康檢查.....	六三
第十、傳染病預防法.....	六四
第十一、養成衛生習慣.....	六四
第十二、兒童心理衛生.....	六五

婦幼保健手冊

上篇 婦產保健

第一 女性生殖器的構造和生理現象

壹 女性生殖器的構造

人身上的各種器官，都是各有各的功能，如眼睛會看，耳朵會聽，手是勞動創造的工具。生殖器就是生育兒女延續種族的機器。讓我們首先把這些生殖器的構造了解一下。女性的生殖器普通可分成內外兩部來說。

一、外生殖器

外生殖器就是外陰部，包括有大陰唇，小陰唇，陰蒂，陰戶，會陰和陰阜等。這些是完成兩性結合的工具，協助生產的機構。

1、大陰唇：是陰戶兩旁的皮膚褶皺，成熟女子的大陰唇皮下富於脂肪，外面暗褐色，有稀毛，內面是粘膜，有些腺體名叫前庭大腺，能分泌一種酸性液體去滑潤陰道。

2、小陰唇：是包在大陰唇內的小粘膜褶皺，紫紅色多靜脈管和粘液腺，有勃起性，就是在興奮時可以漲大些。

3、陰蒂：是和小陰唇上端相聯系的一個海綿樣小圓柱體，在尿道的上邊，相當於男性的陰莖和龜頭，富於神經和血管，是女性性慾靈感的核心，在衝動時能壯大勃起。若是先天性肥大，宛如陰莖一樣，便成所謂女性陰陽人。

4、陰戶：就是陰道外口，也叫陰門，牠和陰道的交界處，蒙了一層粘膜，就是處女膜，可防幼時尿液和污物的流入於陰道內，處女膜的中央有一半月形小孔，月經即從這裏流出，在性交或生產後多破裂不整，但也可不破，也可因跌倒或指搔等動作，先行破裂，因而依處女膜的破不破去判斷是不是處女，是靠不住的。

5、陰阜：和男性一樣在恥骨聯合（俗稱為馬面骨）的前面，大陰唇的上邊，這裏的皮下脂肪比較男子豐富，和下腹明確地劃分成三角形，到成熟期生陰毛。

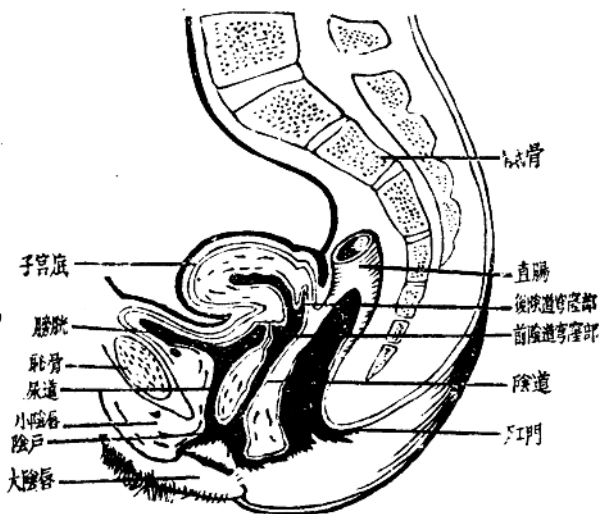
6、會陰：是從陰戶到肛門間的名稱，比男性短，生產時常被兒頭壓迫破裂。

7、乳房：和生殖器官有密切的關係，所以附帶在這裏講，乳房可分三部就是乳體，乳暈，和乳頭。乳暈乳頭的顏色在未婚女子淡紅色，懷孕後暗褐色，乳頭多神經，所以感覺靈敏，觸之勃起。乳房多皮下脂肪，中藏製造乳汁的乳腺小囊，各小葉內有乳管互相會通而成大管，開口於乳頭的尖端，排出乳汁。

二、內生殖器

1、陰道：是前後扁平有擴張性的肌肉管腔，下自陰戶起，上至子宮外口止，長約八至十公分，牠在人體直立時的方向，是由前下方向後上方。和子宮相接的部份，叫陰道穹窿部。管壁裏面是粘膜，多皺襞，生產後就平滑了。陰道的功用，在交接時容納陰莖及精液，生產時當產道。（參看第一圖）。

第一圖 女性生殖器縱斷面



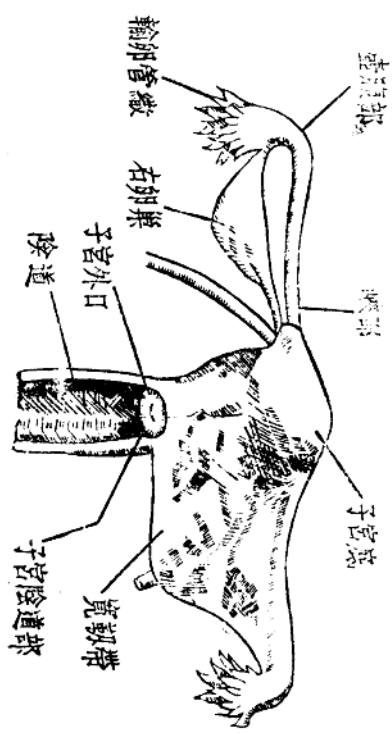
2、子宮：是一個肌肉製成的空洞臟器，好像倒掛的梨形，上部大而鈍圓，叫做子宮底。其下是子宮體；扁平中空，下端叫做子宮頸管，突入陰道的下半截，叫做子宮陰道部。子宮體的中空，叫子宮腔，為倒三角形。上方的左右兩角，各通入於左右輸卵管，下角與頸管

相接，叫子宮內口，頸管的下端，即子宮陰道部的正中口，叫做子宮外口。未生產的人是圓形，生產後成扁形橫裂。

子宮腔內鋪着一層粘膜，這膜的厚薄，是隨着月經及受胎為轉移的，月經將來時頂厚，是準備卵子在受胎後附着並吸取營養的，如不受胎，那麼此膜就宣告作廢，崩潰出血，隨着血漿流出於體外，這便是月經現象。受胎後子宮腔便成了胎盤的附着部胎兒的培養室。

子宮位在小骨盆的正中，前有膀胱，後有直腸，牠的姿勢是前傾前屈，但是在尿急便結的時候，可以推向前仆或後傾。（參看第一圖）

第二圖 女性內生殖器



3、輸卵管：這是附屬於子宮底的兩旁，分向腹腔橫走的細管，臟司輸送卵子，所以叫做輸卵管，外端寬內端狹如同喇叭，所以又名喇叭管。接連子宮腔的內端很細，漸向外，漸膨大，如壺狀故稱壺腹部，向腹腔開口，有許多長短不等的帶條向腹腔內卵巢附近浮游名叫輸卵管纖，專門捕獲從卵巢排出的卵子，送進管腔。（參看第二圖）

4、卵巢：女性生殖細胞名叫卵子的就是從這裏製造出來的，他的形狀像個蛋，長在子宮兩旁輸卵管的下方，左右各一枚。（參看第二圖）成年女子的卵巢，表面凹凸不平，因為上面有大小不等的卵泡，卵泡每月成熟一個，排出一個卵子。

有人問這些臟器同在腹內，豈不要動搖或脫出嗎？關於這個問題你不必担心，因為各臟器全有韌帶相連，例如卵巢韌帶固定卵巢的位置，寬韌帶固定子宮於小骨盆內，圓韌帶牽引子宮底向前，子宮脊骨韌帶支持子宮頸向後，這些韌帶全在保持各臟器正常的位置。當懷孕時小骨盆內一切組織均變軟而且有伸屈力，所以子宮能够放大上升，產後又能逐漸地收縮復元，假使產後失調，用力過早，可能引起子宮變位，甚至脫出到外邊，這是應當注意的！

貳 女性生殖器的生理作用

一、月經

女子到了十四五歲，發育完全，生殖器也已成熟，唯一的表現，就是月經來潮，同時有排卵機能。月經，是子宮每月一次出血的現象，正常每次來潮約需三天至五天，至多不超過七天，一週的血量，約有六〇到二四〇立方公分，暗紅色，因混有粘液，所以不易凝結。

二、排卵

就是卵巢上已經成熟的囊狀卵泡中的卵子，漸漸地發育，泡液漸漸地增多，脹破了卵泡，卵子

即隨卵泡從袋口內流出，被輸卵管尖端的纖所捕獲，送進管中。這時已破的卵泡，漸漸萎縮起來，成為脂肪變性的黃體。卵子如無機會受孕就經過輸卵管和子宮腔排出于體外，同時子宮內膜脫落出血，呈月經現象，所以排卵與月經是有密切的關係，每月成熟一個卵子，月經來一次，這樣繼續不斷。若卵子受孕成胎，就附着在子宮內，不復流出，不再有月經，下月也沒卵泡再成熟，一直等到產後才恢復排卵的機能。

三、經期的衛生

月經期身體或多或少地有些不適意，如下腹部脹痛，腰酸，下肢沉重，甚至頭痛，眼花，味口不振，心跳出汗，更有煩躁憂鬱等精神變化，若不注意保護，疾病每易侵入，現在把保健重點事在下面：

1、身體和精神要安靜：節制勞動，避免劇烈運動及長途旅行，在月經過多的人，最好在第一天能臥床靜養。刺激精神的事情，如看戲、談話、閱讀也要謹慎。

2、外陰部的潔淨：經期內外陰部附着有血液及粘液和汗腺及脂肪的分泌物，混合分解，不但發生臭氣，並能刺激大腿內面的皮膚使發紅發癢，成為溼疹，所以每天早晚應當用溫水坐浴，洗去污穢，夏天更要緊。也可以洗澡，不過浴水不要太熱，時間不要太久，至於陰道洗滌反是有害。

3、月經帶：封建餘孽，看不起女人，更躲避月經期內的女人，女子自身，也以爲月經是不潔淨的東西，合該用些舊布粗紙，去吸收血液，月經一過，密藏在床下，不敢沖洗，更不敢晒在天日之下，聽其污穢，下次月經再用，危害甚大，照今日科學眼光去看，月經不過是女子生理上代謝機能的分泌物，有喻不潔淨，有喻丟人，應當用清潔月經帶和外包紗布的脫脂棉花墊子或用清潔的柔軟的紙墊，這是一筆正當的開支，是一件生活大事，應當妥爲處理才是。

4、性交：一般婦女在經期中常呈現性慾亢進現象，切不可性交，不但激動神經引起過多的出血，並且若細菌送入，則有引起子宮病的危險。

四、閉經期衛生

婦女們一到四十五、六歲的時候，月經就要停止了，很少超過五十五歲以上的。這個時期叫閉經期。因為成熟階段已過，卵巢的功能漸漸開始退化，不再排卵，月經也因此不來。這時身體上因為內分泌失常，要有種種變化，經過幾個月或二、三年才能過去。普通在將停經期開始的半年或一、二年中，全身常常伴發各種不同的病狀，最常見的是頭疼、頭昏、心跳、氣喘、陣發性的臉上發熱（俗說升火）、出汗、睡不着、肚子脹、便秘、腰疼、小腹痛、手足發涼或麻木，白帶多，精神方面容易激動，生氣或多愁，身體也比較發胖，這些現象是不要緊的，閉經期過去以後，就完全好了。在月經方面大半不規則，短到隔幾天一次，長可長到幾個月一次，來潮要延長，血量要增多，有時血塊流出。也有人月經量減少，隔期增長，漸漸停止的。絕少數人是月經忽然停止的。所以凡是這時期婦女，總要注意休息和營養，並常到婦科醫生處檢查子宮，以免與子宮病混淆。

第二 懷孕的生理和保健法

壹 生殖細胞

一、男性的生殖細胞——精子

男性的生殖細胞，名叫精子，又叫精虫。不是眼力所能看見的，在顯微鏡下強度放大，看見牠

的形狀像個蝌蚪，分頭尾兩部分，頭部相當于細胞核，扁平橢圓形。尾部細長，振搖游動，在鹼性液體中最活潑，酸性液體或冷水中就漸漸衰弱以至于死亡，在人體內的鹼性液中，可活至三星期。

二、女性的生殖細胞——卵子

女性的生殖細胞名叫卵子，是卵巢上囊狀卵泡中的大細胞。不能運動，肉眼可見，用顯微鏡放大看可分為卵膜、卵體、卵核三部分。

貳 受胎和着床

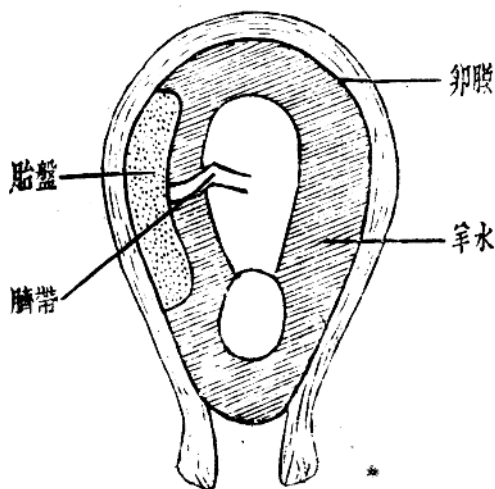
性交時精液射進陰道，同時刺激子宮作輕度收縮和下降，子宮口得以懸垂在精液中，頸管內所充塞的粘液是鹼性的，精子在這種鹼性粘液中運動最活潑。一次射出來的精子雖有兩萬萬之多，但是能和卵子會合的只有一個，所以這批精子，一入子宮，各用其鞭毛運動，爭向前游，過子宮腔入輸卵管，精子和卵子會合之部，最多在輸卵管壺腹部，若卵子適從輸卵管緻送至壺腹部，其中一個精子的頭部就引入卵子，從此兩性細胞核相結合叫做受孕，也叫妊娠。

受孕的卵子一方面進行別生變化，一方面由輸卵管壁蠕動和管壁的上皮絨毛運動，漸漸向子宮腔內輸送。等到進入子宮，便用牠的外層絨毛和子宮腔上皮相接觸，溶解了子宮粘膜，因得陷落其中，如同熱的鐵球，陷入雪地一樣，孕卵既然固着在子宮粘膜內，便叫做着床，也就是俗語所說的坐胎。

叁 胎兒附屬物

胎兒附屬物：有胎膜，胎盤，臍帶，及羊水，前三種在胎兒產出後才產下，所以又叫後產物。
(參看第三圖)

第 三 圖
胎 兒 附 屬 物 模 型 圖



一、卵膜
卵膜，是包裹胎兒和羊水的囊狀物。臨產時從下端形成一個卵胞（俗名漿胞），看上去雖薄，却分三層呢。

1、外層——蛻膜——子宮粘膜受卵子着床的刺激增殖肥厚，生產時從這層剝離排出，所以叫蛻膜。長在卵子附着部最厚的，叫底蛻膜，就是形成胎盤的一部分。被覆全子宮內面的，叫壁蛻膜。妊娠到四個月以後，被卵子壓迫，成一層薄膜。

2、中層——絨毛膜，同羊膜一樣是卵子的外皮。表面有絨毛，像栗球狀，更深入子宮蛻膜內，狀如樹枝，中通毛細血管，胎兒就靠牠來攝取營養物。這些絨毛到妊娠第二個月，光剩着床部分異常發育，和底蛻膜共同造成胎盤。其他部分絨毛逐漸退化，形成透明薄膜。

3、內層——羊膜——透明菲薄，包在胎兒體外，中藏羊水，與絨毛膜接連。

二、胎盤

胎盤就是底蛻膜和絨毛膜組成的盤狀東西，像海綿一樣地粗鬆血管很多，從懷孕第二月初發生，到第四個月完成。在子宮前壁或後壁上附着，與子宮密接的一面叫母體面，與胎兒接近的一面叫兒體面，這一面的中間，附着臍帶。從臍帶血管所發出的多數血管，彎彎曲曲的顯露在上面像荷葉反面一樣。

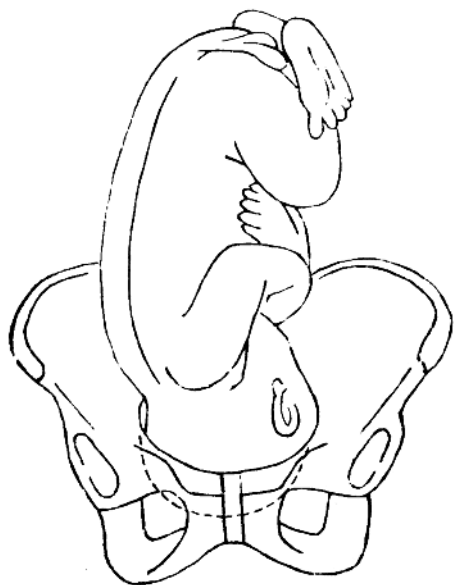
胎盤的作用：不但攝取母體的營養物，經過臍帶血管送進兒體，並且把胎兒的廢物排泄到母體。俗說胎兒吸血，其實胎兒不能呼吸，不能吞嚥，那會吸血，全靠胎盤血管去攝取營養、氧氣，排除炭氣。

胎盤有濾過性：不但藥物如奎寧嗎啡可以透過絨毛的上皮細胞，侵入兒體，就是梅毒螺旋菌，也容易經過胎盤感染兒體，致成胎帶性梅毒（俗稱先天性梅毒），或胎死肚中。

三、臍帶

臍帶是個連結胎兒和胎盤的一根索條，中藏三條臍帶血管和膠質，外包羊膜，是輸送養料唯一無二的要道，長度常等於胎兒的身長，過長容易纏繞在胎兒身上或打成結節，短了却易發生牽引

第 四 圖
後頭位，第二胎向，背向右



，阻礙胎兒生產，或者拉傷胎盤。

四、羊水

羊水就是胞漿水。起初透明，後來漸漸混濁，黃白色，大約足月時有一公升，過少了胎兒運動困難，過多了母親腹部過大，陣痛無力。牠的生理上効用：防止外來壓迫，保護胎兒臍帶胎盤。防止胎兒身體各部份粘連，幫助胎兒運動自由，生產時幫助卵膜形成卵胞，去開大子宮口。