婦幼衛生常識

上海市人民政府衛生局編

32
5

華東醫務生活社出版

前　言

婦幼衛生是一種男女老少都應懂得的常識；它關係着一個家庭的幸福，更間接影響國家的生產。爲了使這一門常識能進一步地深入到羣衆中去，以收到家喻戶曉的效果，特將上海市婦幼保健委員會前所編印的「親職學習班教材講義」一書做了某些修改而編成此書，使在內容及文字方面力求簡單明瞭，並儘量多插圖畫。在編排格式方面；除各類標題的字體有所不同外，卽一般的敘述文字亦按必讀者與供做參攷解釋者之不同而分別以粗細兩種字體印刷。以便給婦聯福利幹部以及一般羣衆學習婦幼衛生常識時作參攷。

本教材的撰寫與修改工作多承上海市婦幼保健委員會及其他衛生、婦聯等單位的同志的協助，謹此誌謝。

最後，由於編者對此類教材缺乏編輯經驗，因此亟待關心婦幼保健工作的同志們隨時指教，以冀今後的改進。

目　　錄

青春期衛生……1
懷孕時的衛生……8
產前檢查與產前教育……13
新法接生……19
產後護理與怎樣餵奶……39
嬰兒的輔助食品……49
怎樣帶領孩子……54
托兒組織的介紹……62
幼兒的健康檢查與預防接種……71
孩子季節性疾病的護理……76
急救孩子的一些常識……84
環境衛生與個人衛生……89

青春期衛生

第一節　女性生殖器官的構造及經期衛生

十二到十八歲的一段時間是女孩子發身的時候，這時，會有乳房膨大，月經來潮等等的現象。因此，父母們除了要十分注意她們的營養和休息，還要教導她們一些生理衛生的知識；例如告訴她們：女子生殖器官的構造是怎樣，爲什麼會有月經，月經來了應該怎樣處理等的知識。

女子生殖器官包括那些部門？

一、外生殖器

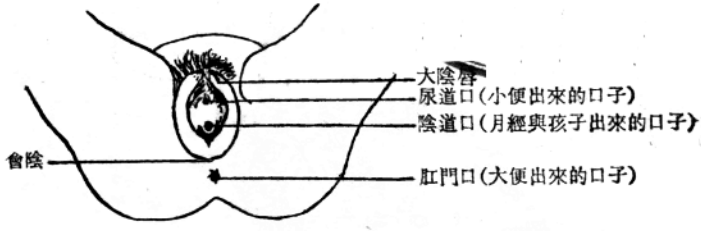


圖 1.　女性外生殖器(俗稱下身)

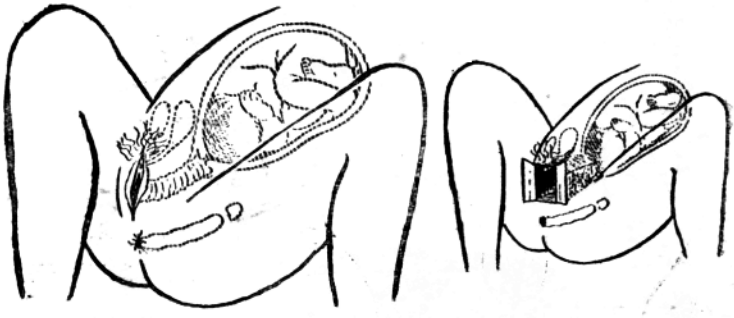
1. 最外面的是一對大陰唇，上面有陰毛，陰唇下面距離 1 寸至 1 寸半左右處是大便出來的地方，叫肛門。大陰唇與肛門之間叫會陰。

2. 撥開大陰唇，裏面有二個口子：上面的一個是小便的口子，叫尿道口；下面的一個是月經及孩子出來的口子叫陰道口。

二、內生殖器

(1) 正 面　　(2) 正 面 對 剖

圖 2.　內 生 殖 器 圖



(1)　　(2)

圖 3.　內 外 生 殖 器 側 圖

陰唇像大門，進去的陰道像走廊，子宮口像二門——平常叫產門，等到產門完全張開，胎兒就可以生出來了。

1. 從陰道口裏進去是陰道。這是男性精子跑進去的道路；也是月經與孩子經過的道路。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

2. 陰道進去就是孩子發育的地方，叫子宮。它的形狀像一只倒放的萊陽梨(見圖4)。

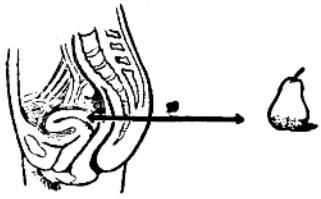


圖 4.

3. 在子宮頂的左右兩旁，各有一根輸送卵子的管子，叫輸卵管。

4. 在輸卵管出口處，左右各有一只造卵子的窩，叫卵巢。

怎樣有胎兒的?

一、女人的卵子像圓蛋，男人的精子像蝌蚪；但都非常細小，只能在顯微鏡下才看得見。

二、當女人的卵子從卵巢被推到輸卵管裏時，男人的精子也從陰道游到輸卵管裏，卵子與精子碰在一起，就叫受胎。

三、這時，子宮的內膜肥大鬆軟起來，使受了胎的卵子，移在子宮內膜裏容易生根，這生根的地方將來就變衣胞。胎兒就是靠衣胞裏的血，通過臍帶到胎兒身體裏培養大的。

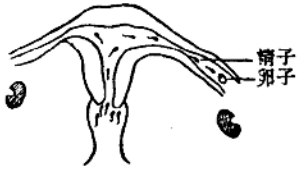


圖 5. 卵子精子受孕圖

(1)

(1) 女人的卵巢，每月排卵一次，這時子宮的內膜爲了預備在卵子受精後得以生根，所以變得肥大鬆軟起來。好像我們種花籽以前，一定要先把泥土翻鬆，然後撒種的道理相似。

(2)

(2) 假如卵子碰到精子，就成爲一個可以變成胎兒的孕子，子宮內膜就自然地經常保持鬆軟，使受精的卵子可以埋進去，生根長大。好像我們將種籽種在花盆裏以後，爲了要這顆種籽生長得很好，就應當經常保持盆內泥土的鬆軟。

(3)

(3) 假如卵子沒有碰到精子，卵子就不會變成胎兒，那麼也就不會埋在子宮內膜裏生根了；這沒有用處的卵子與子宮內膜就自然要排出來，排出的東西，就叫做月經。好像我們假使不下種，盆裏的泥土就無用處，可以將它倒掉。

圖 6.

爲什麼會有月經?

來月經是表示女孩子已經要成熟了。這時,當卵巢每月有成熟的卵子排出來時,子宮內膜也每月鬆軟肥大一次,預備給受胎的孕子容易種根。假如沒有受到胎,子宮內膜就脫落掉下。在脫落時同時有血出來,這就是月經;假使受了胎,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、要記住每次月經來的日子 月經通常是暗紅色的,一個月來一次,也有隔廿四、五天或卅四、五天來一次的,但都算是正常的。每次大概四、五天可以乾淨。假如每次月經相隔的日子差得很大;或者乾淨的日子太快,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

1. 應該用又軟,又吸水,淡顏色的清潔布頭做月經帶,式樣像丁字形。

2. 墊的東西最好用消毒棉花;普通用的乾淨軟草紙(或表心紙),最好先在太陽裏晒過,或在火上烘過,把細菌(小蟲子——要在顯微鏡

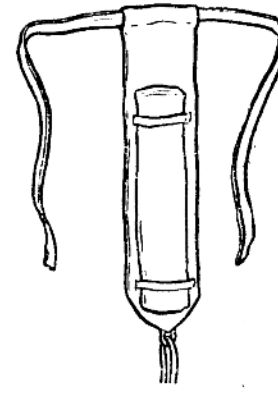


圖 7. 月經帶

下才看得見的)，晒死了或烘死了再用，這樣，就不會因爲細菌從下身進入子宮裏而生子宮病。

3. 每次用過的月經帶及棉花墊子，須用肥皂開水洗乾淨，在太陽下晒透後，用再清潔布包好，備下次使用。

4. 月經來了，可以照常工作；但不要太辛苦，應多休息，不可以做太激烈的運動如賽跑、游泳、騎脚踏車等。

5. 多吃開水，使大便通暢，注意好的營養，不要吃酒及酸辣的刺激性東西，以免影響月經的不正常。

6. 身上冷暖要當心，避免傷風；因爲月經來的時候，身體的抵抗力比較弱，容易得病。

7. 已經結婚的婦女來月經時要避免房事，不要讓細菌帶進子宮裏去。

8. 月經來的時候，不能坐在盆裏洗澡，最好是站着冲洗（用淋浴），否則用溫開水揩洗亦可，但絕不可讓浴水流到陰道裏去。

9. 精神要愉快。

第二節 婚前健康檢查

要有一個美滿的家庭，除了雙方彼此相愛外，還必須雙方的身體健康。因此在結婚以前，需要進行一次健康檢查。因爲有的人雖患了病，但自己可能不知道；或者雖知道自己有病，但又不願講出來。有些病，假使不經治好就結婚；非但使病加重，而且還會傳染給愛人及未來的孩子。根據婚姻法的規定，爲了保障男女雙方的幸福及下一代的健康，如在婚前檢查時，發現有下列幾種疾病的，應把病治好後再行結婚。

1. 梅毒：梅毒病人結了婚，會傳染給對方。梅毒女人有了

喜，容易小產，死產（養死小囡）或生出有梅毒的孩子。

2. 淋病：淋病的人，生出的孩子容易生膿漏眼，要是不馬上醫治，就會瞎掉。

3. 嚴重的肺癆病：結婚以後，毛病可能加重的；若再經過生產或撫育孩子的辛苦，對身體就更不利。

4. 精神失常：與精神病人結婚，當然不會有愉快的家庭生活。

5. 麻瘋病：這種病到嚴重的時候，全身皮肉會爛得不成樣子，並且很難醫得好；在隱伏的時候，不容易發覺，一定要經醫生檢查，才可發覺。

6. 生理有缺陷：這種人，不可能發生性的行爲，婚後生活也不會美滿的。

圖 8. 膿漏眼

懷孕時的衛生

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，並可預防疾病，保護健康。

怎樣注意懷孕時的衛生？

一、要吃富有營養的東西： 因爲一個孕婦要供給自己與胎兒的兩個人養料；比如懷孕五個月以後的胎兒，需要很多鈣質（是造骨齒的原料），假如孕婦飲食裏的鈣質不夠，那麼她自己的牙齒及骨頭所需要的鈣質就不夠了，這樣，牙齒就很容易損壞，或者產後骨頭變壞。這是很多婦女生一次孩子牙齒就要壞一點，或腰酸骨疼越來越厲害的主要原因。

應該吃些什麼？ 葷的素的都要吃，懷孕以後比平時還要多吃。下面談談每個孕婦每天必需的養料：

（1）肉類、蛋類、乳類：包括肝、雞、魚、腰子等，這些東西有很多蛋白質（肥肉營養較少，不必多吃）。缺少了蛋白質，不但胎兒長不好，孕婦本人還要發生水腫等的現象。肉類每天吃 2—4 兩，蛋類裏面有補血的鐵質，每天可吃 1—2 個，乳類（牛奶）中有很多補骨補齒的鈣質，每天可吃 1—1.5 磅。豆漿也可代替牛奶，但須加乳酸鈣。

（2）黃豆類及黃豆做的食品： 假如沒有條件吃葷的，可以多吃黃豆及黃豆做的食品，如豆腐、百頁（千張）、豆腐干等來補充身體裏的蛋白質與鈣質，每天應吃 2—6 兩。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

(3) 五穀類： 每天要吃12兩至一斤。不要吃太白的米和麵，最好吃粗糧如「九二」米、「八一」麵粉。因爲粗糧除了有很多補血補骨的養料之外，主要的還有很多的維生素乙，缺少了維生素乙，會減低消化力，容易生脚氣病等的疾病。

(4) 蔬菜類： 尤其是綠色的蔬菜一定要多吃，因爲裏面除了有補牙齒、骨頭、補血等的營養外，還有許多維生素，是生命必要的東西，並能幫助通暢大便，減少疾病。每日需要蔬菜12兩到1斤，其中一半應該是綠色蔬菜，如能常吃水菓就更好。

(5) 油類： 豆油、花生油等也是人體所必需的。每天需要半兩到一兩左右。

(6) 每天可吃6—8杯開水，水份可以幫助排洩身體裏的有害物，但有水腫病的孕婦，水份應該少吃。

(7) 刺激性的東西，如咖啡、辣椒、酒、烟等不可以吃，免得影響睡眠和心臟。

(8) 燒煮的方法：要注意用什麼方法燒熟後吃了才容易消化；油炸的及未燒爛的肉類及未蒸透的饅頭、包子等都不相宜。牛奶要滾沸三分鐘，等細菌燒死了，吃了才沒有危險；蔬菜要燒得快，不要煮得太久，以免破壞維生素。蔬菜的養料容易溶在水裏，所以吃的時候應該將菜湯同時吃掉。

二、要保護牙齒： 懷孕以後，除了要多吃鈣質的東西，使牙齒不容易損壞外；還要常請牙醫生檢查牙齒，假如有蛀牙應該補好。懷孕時常會增加酸性口液，這種口液能損害牙齒，所以每次吃飯以後要用鹼性牙粉或小蘇打刷牙齒，以保護牙齒。

三、注意休息睡眠，避免劇烈運動： 一般在懷孕頭幾個月，很想睡覺，這是需要較多休息的一種正常現象。所以每天晚上要睡8—10小時，午飯後最好也睡一二小時。睡不着躺

一會也可以鬆舒肌肉，恢復精神。除了有充分的休息外，也應該有適當的運動。可以做些戶外散步，這樣可使肺部及腸胃强壯，大便通暢，睡眠舒適。輕便的工作可以照常，但不能過分辛苦與長久站立的工作，劇烈的運動像騎馬、打球、爬山、游泳、溜冰、提重、攀高、長途旅行等更不相宜，以免引起小產的危險。

四、注意清潔： 要經常洗澡，但懷孕的最後三個月，切勿坐在盆裏洗，否則浴水裏的細菌容易進入子宮裏，所以應該用揩身或淋浴。

五、保護乳部： 孩子靠奶水活命。假如發現奶頭是凹的或扁平的，應在懷孕初期即經常將奶頭向外牽拔，使孩子將來可以吃得到奶。懷孕七個月以後，每天可用肥皂溫水洗擦奶頭，再塗一層油(甘油或冷霜)，使奶頭的皮膚結實，將來不會破裂。

六、忌諱房事： 在懷孕最初的三個月內不可以同房，否則容易發生流產；在分娩前二個月也不可同房，因爲容易把細菌帶進子宮裏去，以引起早產及產後發燒的毛病。

七、穿衣方面： 應穿寬鬆保暖的衣服，褲帶及吊襪帶不應太緊，以免下腿血管結瘤或脚踝浮腫。襪帶最好改用背帶吊在肩上。肚子向下懸垂的，容易影響大便閉結及胎位，可用包腹布托住。鞋子應穿寬底平跟的。常站立的女工，可用綁腿布縛住小腿。

八、大小便方面： 最好每天有一次大便。如能多吃蔬菜、水菓，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四個月及將要臨產時比較的多；要是小便太少而又有脚腫的現象，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。

(附)懷孕時的幾樣危險毛病

一、十分厲害的嘔吐：普通每個孕婦在最初兩、三個月時，多少有一些頭昏，胃裏不舒適，早晨刷牙時容易噁心。過了三個月，噁心嘔吐就會自然停止；但也有極少數的孕婦，過了三個月，非但不好，並且愈吐愈厲害，最後甚至連茶水都不能進口，嘔出的東西是咖啡色，孕婦本人又天天消瘦下去，這很危險，應立刻送醫院，必要時要取出胎兒後才可停止嘔吐。

二、小產及早產：

1. 小產：有些孕婦到兩三個月時，忽然肚子裏一陣陣收縮起來，開始只見一點點紅，隔一會，血和血塊直向外湧出，甚至立刻暈過去，這就是小產。假如胎兒完全落下來，血可停止；可是大都是落出一部份，停留一部份在裏面；這樣，子宮不能收口，就要出血不停。這時應該立刻送醫院把胎刮出來；否則出血過多，要送命的。

2. 早產：七個月以後，還不到臨產的日子就養出來，叫做早產。早產的孩子體力不足，容易生病死亡；所以要加倍保護。最好在醫院裏生養，因爲有暖箱可專門護理；如在家裏生養，冬天應該特別不使受冷，可用棉花厚厚的裹起來，再在脚下與兩旁放熱水袋或湯壺子（見圖9），但要當心不能燙壞孩子，湯壺子應用布裹起來。並應早些開奶，餵的量要少而次數要多，以免不消化。不會吮奶的，可用滴管把乳一滴一滴地滴下去，但要等第一滴嚥下去，再滴第二滴，否則會嗆死的。同時要隔離，不讓帶病的人接觸，以免被傳染。

圖9. 早產兒四周放置熱水袋圖

三、子宮外孕：假如受胎的孕子不跑到子宮裏，就在輸卵管裏生根，這叫子宮外孕。當胎兒慢慢長大到二三個月時，輸卵管因爲很細狹，裝不下胎兒，就被漲破了，於是破口地方有大量的血流到肚子裏，但血從陰道裏流出來的並不多，這時肚子會突然像刀割一樣，接連着很痛，人很快地暈過去，應趕快送醫院開肚子，把破裂的輸卵管切掉縫好，否則有性命危險。

四、前置胎盤：有些人在懷孕七個月左右時肚子沒有什麼感覺，忽然有很多血從陰道裏流出來，有的在晚上被下身一大片又涼又濕的東西驚醒，還以爲是撒尿，仔細一看，原來是一大片血；這出血有時會自然停止，可是到臨養時又要流血，這是衣胞生長在子宮口，所以子宮一開口就要出血。假如血出不停，應立卽送醫院醫治。

五、子癇：有些脚腫的孕婦不去產前檢查，後來日益腫大，漸而產生頭昏眼花、心裏不舒服、胸悶等的現象，在快要養時會突然抽起瘛來；口吐白沫，面孔青紫，不省人事，這叫做「子癇」；應立卽送醫院。如能在產前常請醫生檢查，及早發現，那麼可以及早預防，不致臨產抽瘛。

產前檢查與產前教育

第一節　產前檢查

為什麼要產前檢查？ 因爲有許多情况像胎位不正，血壓太高，心、肺、腰子以及其他部分有病，假如能夠早點發現，是可以預防意外危險的，免得小病不注意，造成大病時，挽救就來不及了。

檢查些什麼？

一、查問過去的健康情况：讓醫生曉得孕婦本人有無生過精神病、梅毒、癲疾等毛病，以及孕婦的丈夫與父母有沒有什麼遺傳病像血友病等。因爲這些病都與胎兒有關係。能夠及早發現，可以對症處理。

二、計算大概生養的日期：胎兒一般經過280天，就近落地的時候了。計算時，是把末一次月經來的日期加九個月零七天，就是大概要養的日子（譬如：去年 12 月 7 日來了月經以後就停止的，那麼今年要養的日子是 9 月 14 日左右），這樣可以預先準備好生產時要用的東西。

三、全身檢查：包括量血壓、驗小便等，看一般健康好不好假；如心肺有病，應該請醫生診治，盡量多休養，以免產時或產後危害身體，假如小便中有蛋白質，血壓太高，並有水腫現象的，

可能有腰子病，但大都是因爲胎中毒關係，這樣會容易引起大人抽搐，胎兒臨產悶死的危險。應該聽醫生指示吃淡而沒有刺激性的東西，多吃蛋白質與維生素的食物，並要絕對休息。血壓太低，大都是營養不夠，有貧血，或有其他慢性病。還要檢查耳、鼻、喉、牙等部分有無發炎與不正常現象，以免影響胎兒。

四、磅體重：看看體重增長得如何？太快了也許身體有病（像全身水腫、羊水過多等）；太慢了可能是營養不夠，胎兒長不好，便可及早想辦法糾正。

五、查胎位：以便推測將來產的時候是不是順利。假如發現胎位不正，可以及早矯正，以免發生難產（正常胎位是頭向下，屁股向上的）。

六、聽聽胎心跳得是否有力：便能知道胎兒身體長得是不是健康。

七、測量骨盆：以便知道骨盤的大小是否合適，如骨盆太小，可以事先有所準備，以免臨時發生困難。

八、驗血、驗白帶：檢查血裏是否有梅毒，白帶裏是否有淋病；假如血裏有梅毒，或白帶裏有淋病的，都應及早治療。有梅毒的孕婦容易流產、死產，或產婦產後發生大流血等的危險，淋病會使嬰兒患膿漏眼，厲害的會使嬰兒眼睛瞎掉。

九、查乳頭長得如何：假如乳頭是凹形或扁平的，應及早常常用手把乳頭拉出來，使將來孩子吃得到奶。

檢查的時間最好在懷孕四個月以後就請醫生檢查；第四、五、六、七月，每月查一次；第八個月時，二星期查一次；第九個月，每星期查一次。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.